

Kursprogramm Juni & Juli 2026



Inhalt

Sprachkurse	4
Smartphone & Tablet	7
EDV-Kurse	10
Psychologische Einblicke	11
Einkommensteuererklärung	11
Ansbacher Stadtgeschichte	12
Hypnose, Meditation, Yoga	14
Bewegung & Fitness	17
Selbstbehauptung	18
Kochkurse, Kräuterführung	19
Malen, Schmuckanfertigung	23
Online-Veranstaltungen	25
Kurse für Kinder und Jugendliche	29

Neue Kurse: immer am 1. und 15. des Monats!

Kein langes Warten mehr
auf den Semesterstart!

Ab sofort finden Sie regelmäßig
neue Kurse auf unserer Internetseite.



Entdecken Sie hier
alle aktuellen Kurse:
www.vhs-ansbach.de

Alles Wichtige auf einen Blick

Anmeldung und Information

Volkshochschule Stadt Ansbach
Kannenstraße 16
91522 Ansbach
Telefon 0981 51-311
E-Mail vhs@ansbach.de
Internet www.vhs-ansbach.de

Weitere Informationen zu Kursinhalten und Teilnahmebedingungen erhalten Sie online oder direkt bei uns.



Unsere Symbole kurz erklärt

 Neues Kursangebot

 Dieser Kurs ist kostenlos

Informationen zur Kursteilnahme

Damit bei Ihrem Kursstart alles glatt läuft, haben wir hier die wichtigsten Hinweise für Sie zusammengestellt:

- Es gelten die aktuellen AGB der Volkshochschule, die Sie auf unserer Internetseite oder in der Geschäftsstelle finden.
- Informationen zu Ermäßigungen und zur kostenlosen Teilnahme von Begleitpersonen bei Merkzeichen „B“ im Schwerbehindertenausweis finden Sie ebenfalls dort.
- Das komplette Kursangebot und weitere Details: www.vhs-ansbach.de



Deutsch als Fremdsprache
für Beruf und Alltag - Intensivkurs
Niveau B2.1

262-101443



Dozentin: Soha Zeidan

Mo. u. Mi. 10.06. - 27.07.26, 18.00 - 20.30 Uhr,
14 Termine

252.- €, bzw. ermäßigt 177.- €

Einzelpreis bei 5 Anmeldungen. Tarife für größere
Gruppen finden Sie in den AGB (unter 21 Termine).



Deutsche Gebärdensprache (DGS)

262-126121

Anfängerkurs

Möchten Sie die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS) erlernen und einen Einblick in die Kultur der Gehörlosen erhalten? Dann ist unser Anfängerkurs genau das Richtige für Sie!

Inhalte des Kurses:

Einführung in die Deutsche Gebärdensprache (DGS), Grundlagen der visuellen Kommunikation, Fingeralphabet und erste einfache Gebärden, alltagsnahe Dialoge und Ausdrucksmöglichkeiten, Sensibilisierung für die Gehörlosenkultur.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich für Gebärdensprache interessieren. Besonders angesprochen sind hörbehinderte Menschen und ihre Angehörigen. Auch Mitarbeitende in Ämtern und Berufstätige, die mit Hörbehinderten zu tun haben, können davon profitieren.

Im Kurs lernen Sie die Deutsche Gebärdensprache (DGS). Dabei nutzen Sie nicht nur die Hände, sondern auch Mimik und Körperhaltung. Der Unterricht folgt dem Viko-Bayern-Konzept. Am ersten Kurstermin ist zusätzlich eine Gebärdensprach-Dolmetscherin vor Ort, um Ihnen den Einstieg zu erleichtern.



Dozentin: Angelina Walk-Gaak

**Do. 18.06. - 03.12.26, 18.00 - 20.00 Uhr,
12 Termine**

**Einzeltermine: 18.06., 02.07., 16.07., 30.07.,
27.08., 10.09., 24.09., 08.10., 22.10., 05.11.,
19.11., 03.12.26**

384.- €, bzw. ermäßigt 269.- €

**inkl. Kosten für die Gebärdensprach-
Dolmetscherin.**

Ukrainisch für Anfänger

262-127111

Sprache und Kultur

In diesem Kurs lernen Sie Ukrainisch von Anfang an. Sie üben das Alphabet, erste Wörter und einfache Sätze für den Alltag. Schritt für Schritt lernen Sie, sich vorzustellen, Fragen zu stellen und kurze Gespräche zu führen.

Neben der Sprache erhalten Sie auch spannende Einblicke in die ukrainische Kultur. Das verwendete Lehrbuch mit Audioinhalten unterstützt Sie zusätzlich beim Lernen und Trainieren des Hörverstehens zu Hause.

Der Kurs richtet sich an alle ohne Vorkenntnisse, die Interesse an einer neuen Sprache und Kultur haben.



Dozentin: Marharyta Ternavska

Di. 16.06. - 21.07.26, 18.30 - 21.00 Uhr,

6 Termine

108.- €, bzw. ermäßigt 76.- €

Einzelpreis bei 5 Anmeldungen. Tarife für größere Gruppen finden Sie in den AGB.

neu



Teil 1: Anfängerkurs für Android-Geräte

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Smartphones und Tablets in unserem Anfängerkurs!

Ob Sie neugierig sind, was Sie alles mit einem Smartphone oder Tablet anstellen können, oder sich endlich dazu entschlossen haben, eines zu verwenden – in diesem Kurs erfahren Sie alles Wichtige. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Android-Geräte und lernen Sie die essenziellen Funktionen kennen:

- Was genau ist ein Smartphone oder Tablet, und welche Varianten gibt es?
- Was kann man mit diesen Geräten machen?
- Grundlegende Funktionen: richtiges Ein- und Ausschalten, wichtige Einstellungen, Gesten- und Sprachsteuerung.
- Wie nutzen Sie Ihr Gerät unterwegs, um ins Internet zu gehen?
- Was sind Apps, und welche Apps sind wofür nützlich?
- Praktische Tipps für einen sinnvollen und sicheren Umgang.

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie keine Vorkenntnisse haben. Die Inhalte werden Ihnen nur am Beispiel eines Android-Smartphones erklärt.

Wir bitten Sie zu beachten, dass aufgrund des kompakten Kursformats individuelle Fragen nur begrenzt behandelt werden können.



Dozent: Ingo Hermann
Mi. 10.06.26, 17.30 - 20.30 Uhr,
1 Termin
28.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Teil 2: Aufbaukurs für Android-Geräte

Vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Android-Smartphone oder -Tablet und werden Sie sicherer in der Bedienung.

Die Inhalte des Kurses:

- Entdecken Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Geräts im Überblick.
- Lernen Sie wichtige Einstellungen kennen und erfahren Sie mehr über passende Apps.
- Navigieren Sie geschickt mit Google Maps.
- Versenden und empfangen Sie E-Mails auch unterwegs.
- Nutzen Sie den Kalender optimal und erhalten Sie Terminerinnerungen.
- Lernen Sie WhatsApp und seine Funktionen kennen.
- Senden Sie Bilder und Videos und beachten Sie wichtige Hinweise dazu.
- Erhalten Sie weitere nützliche Tipps für eine sinnvolle und sichere Nutzung.

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie über Grundkenntnisse im Umgang mit einem Android-Smartphone oder -Tablet verfügen, beispielsweise durch den Besuch unseres Grundkurses (Teil 1). Die Inhalte werden Ihnen anhand eines Android-Smartphones erklärt.

Wir bitten Sie zu beachten, dass aufgrund des kompakten Kursformats individuelle Fragen nur begrenzt behandelt werden können.



Dozent: Ingo Hermann
Mi. 24.06.26, 17.30 - 20.30 Uhr,
1 Termin
28.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Smartphone und Tablet effektiv nutzen 262-20153

Teil 3: Vertiefungskurs für Android-Geräte

Sie können Ihr Smartphone oder Tablet schon gut bedienen, sind in einigen Bereichen aber noch unsicher? Dann vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Umgang mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet!

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben und sich für weitere Nutzungsmöglichkeiten interessieren oder Ihren Umgang damit sicherer gestalten möchten, dann ist dieser Vertiefungskurs genau das Richtige für Sie.

Das sind die Schwerpunkte unseres Kompaktkurses:

- Einstellungen optimieren, z. B. Notfallpass einrichten für Rettungskräfte
- Mobile Bezahlung mit dem Smartphone
- Schutz vor Viren und Phishing-Angriff (Schlagwort: Enkel-Trick)

Im Kurs haben Sie auch Gelegenheit, eigene Fragen rund um die Bedienung Ihres Smartphones oder Tablets zu stellen.

Für die Teilnahme an diesem Kurs sind Grundkenntnisse im Umgang mit einem Android-Smartphone oder -Tablet Voraussetzung, beispielsweise durch den Besuch unseres Aufbaukurses (Teil 2). Die Inhalte werden Ihnen anhand eines Android-Smartphones erklärt.



Dozent: Ingo Hermann

Mi. 08.07.26, 17.30 - 20.30 Uhr,

1 Termin

28.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Smartphone & Tablet effektiv nutzen

262-20154

Teil 4: Ihre Fragen – unsere Antworten!

In diesem Kurs klären wir Ihre offenen Fragen und entdecken gemeinsam neue Möglichkeiten. Jeder darf nacheinander eine Frage stellen, die wir in maximal vier Minuten beantworten – die Stoppuhr läuft mit! So profitieren alle Teilnehmenden von den Antworten. Falls eine Frage schneller geklärt ist, geht es direkt weiter zur nächsten.

Aber es geht nicht nur um Fragen und Antworten. Sie lernen auch neue Funktionen kennen, tauschen sich aus über spannende Apps und entdecken praktische Tipps, die den Alltag mit dem Smartphone oder Tablet noch einfacher machen.

Für die Teilnahme am Kurs sollten Sie bereits Teil 1 und 2 unseres Smartphone- und Tablet-Kurses besucht haben oder über diese Kenntnisse verfügen.

Mit Hilfe dieser Basis kann sich unser erfahrener Kursleiter auf weiterführende Themen konzentrieren und gezielt Ihre offenen Fragen klären.



Dozent: Ingo Hermann

Mi. 22.07.26, 17.30 - 20.30 Uhr,

1 Termin

28.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Effizienter und müheloser arbeiten mit Word 2021

262-202102



Dozentin: Christa Heubeck

Mo. 22.06. - 06.07.26, 17.00 - 18.30 Uhr,

3 Termine

38.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

Die Kraft der Gedanken

262-31251



Dozentin: Manuela Csikor
Fr. 26.06.26, 18.00 - 21.00 Uhr,
1 Termin
37.- €, bzw. ermäßigt 26.- €

Einkommensteuererklärung für Ruheständler

262-36751

In diesem Kurs werden Sie mit den Besonderheiten der Einkommensteuererklärung im Alter vertraut gemacht. Wer ist abgabepflichtig? In welche Formulare trage ich meine Rente/Pension ein? Muss ich dies überhaupt? Für welche Einkünfte erhalte ich einen Altersentlastungsbetrag? Wie hoch ist meine zumutbare Belastung bei Krankheitskosten und Pflegekosten? Was ist der Rentenanpassungsbetrag und zu welchen besteuerten Einkünften führt meine Bruttorente? Wie kann ich mit „Mein ELSTER“ innerhalb kürzester Zeit überprüfen, ob meine Alterseinkünfte eine Einkommensteuerschuld auslösen?

Unser erfahrener Kursleiter geht auf individuelle Fragestellungen mit angemessener Geschwindigkeit ein. Ihnen wird leicht verständlich vermittelt, dass eine Steuererklärung auch Freude bereiten kann, vor allem dann, wenn man sich selbst auskennt.

Inwieweit die Kursgebühren steuerlich absetzbar sind, wird im Kurs besprochen.



Dozent: Volker Riechert
Mi. 15.07.26, 13.30 - 17.30 Uhr,
1 Termin
58.- €, bzw. ermäßigt 41.- €

Ansbach von oben:

262-37151

Führung auf Ansbacher Kirchtürme

Von oben bekommt man neue Ein- und Ausblicke. Genießen Sie die Aussicht vom Herrieder Tor und den Kirchtürmen von St. Ludwig und St. Johannis auf die Altstadt und die Neue Auslage.



Dozent: Alexander Biernoth

Sa. 13.06.26, 16.30 - 18.00 Uhr,

1 Termin

8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

Ein steinernes Geschichtsbuch:

262-37152

Der Ansbacher Stadtfriedhof

Seit 500 Jahren werden südlich der Heilig-Kreuz-Kirche Menschen bestattet. Die Gräfte und Grabmäler erzählen von vielen eindrucksvollen Biographien und Persönlichkeiten. Aber auch die Anlage mit dem Gruftkranz um das Gräberfeld ist einmalig in Süddeutschland. Gehen Sie mit auf eine Entdeckungstour.



Dozent: Alexander Biernoth

Sa. 27.06.26, 17.00 - 18.00 Uhr,

1 Termin

8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

Schicksale Ansbacher Juden Führung zu den Stolpersteinen

262-37153

Seit 2014 werden in Ansbach Stolpersteine verlegt, um auf das Schicksal der einstigen jüdischen Mitbürger aufmerksam zu machen. Im Rahmen der Führung werden einige exemplarische Schicksale Ansbacher Juden vorgestellt und das Gedenken mittels Stolpersteinen erklärt.



Dozent: Alexander Biernoth
So. 19.07.26, 16.00 - 17.30 Uhr,
1 Termin
8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €



© Wiki surfer bcr wikimedia.org

**Blockaden lösen, Energie tanken:
Die Kraft der Gruppenthypnose**

262-40232



Dozentin: Isabela Ramsey
Fr. 12.06. - 26.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
3 Termine
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
50.- €, bzw. ermäßigt 35.- €

**Musik, Bewegung und Selbstentfaltung
Einstieg in die Tanz-Meditation für Frauen**

262-42402



Dozentin: Isabela Ramsey
Mo. 08.06. - 20.07.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
6 Termine
72.- €, bzw. ermäßigt 51.- €

**Meditation: Auf dem Weg zur
inneren Stille und Balance**

262-42403



Dozentin: Hanne Janiel
Mo. 08.06. - 06.07.26, 17.15 - 18.45 Uhr,
5 Termine
65.- €, bzw. ermäßigt 46.- €

**Waldbaden:
Die Kraft der Natur entdecken
Halbtags-Workshop**

262-42409



Dozentin: Sigrid Strobel
Sa. 27.06.26, 14.00 - 18.30 Uhr,
1 Termin
36.- €, bzw. ermäßigt 26.- €

neu

Von Hatha bis Yin: Yoga-Stile kennenlernen und ausprobieren

262-43000

Die wohltuende Wirkung von Yoga auf Körper und Geist ist weithin bekannt – doch die Vielzahl an Stilen wie Hatha, Yin, Kundalini oder Power Yoga kann schnell unübersichtlich wirken. Trotz unterschiedlicher Schwerpunkte haben alle Richtungen eines gemeinsam: die Asanas, also die Körperhaltungen.

In diesem Kurs erlernen und vertiefen Sie diese Grundlagen Schritt für Schritt. Die Übungen werden individuell angepasst, sodass sowohl Einsteiger/innen als auch Fortgeschrittene teilnehmen können. Zu jeder Haltung werden verschiedene Varianten gezeigt, die unterschiedliche körperliche Voraussetzungen berücksichtigen.

Im Fokus steht eine achtsame, gesunde und korrekte Ausführung – nicht Perfektion oder Beweglichkeit. Sie erhalten persönliche Hinweise zur Verbesserung Ihrer eigenen Praxis.



Dozentin: Mechthild Wick
Mi. 03.06. - 08.07.26, 17.00 - 18.30 Uhr,
5 Termine
60.- €, bzw. ermäßigt 42.- €

Yin Yoga: loslassen und entspannen Eine sanfte Yoga-Form für alle

262-43212



Dozentin: Anna Janzen-Schnierstein
Do. 11.06. - 23.07.26, 19.45 - 21.15 Uhr,
6 Termine
60.- €, bzw. ermäßigt 42.- €

Yin Yoga & Tiefenentspannung

Stress abbauen und zur Ruhe kommen

In diesem ruhigen Yogakurs stehen Entspannung und Regeneration im Mittelpunkt. Sanfte Yin-Yoga-Übungen, achtsame Atemtechniken und geführte Entspannungsphasen helfen Ihnen dabei, das Nervensystem zu beruhigen und Stress nachhaltig abzubauen. Die einzelnen Positionen werden kurz gehalten und wirken tief in das Faszien- und Bindegewebe hinein. So können Beweglichkeit, innere Ruhe und ein verbessertes Körpergefühl gefördert werden.

Eine Kurseinheit folgt einem klaren, wohltuenden Ablauf: Nach einem bewussten Ankommen und einer ersten Einstimmung unterstützen einfache Atemübungen die Entspannung. Sanfte Mobilisationsübungen lockern den Körper, bevor Sie in die ruhige Yin-Yoga-Praxis übergehen. Die Übungen werden individuell angepasst und bei Bedarf durch Hilfsmittel unterstützt. Eine längere Phase der Tiefenentspannung oder geführten Meditation rundet die Stunde ab und ermöglicht nachhaltige Regeneration. Ein sanfter Abschluss erleichtert den Transfer in Ihren Alltag.

Ziel des Kurses ist es, Stress abzubauen, das Nervensystem zu regulieren und sowohl körperliche als auch mentale Entspannung zu fördern. Sie lernen, zur Ruhe zu kommen, Spannungen zu lösen und Ihre Körperwahrnehmung zu stärken.

Der Kurs ist achtsam, ruhig und ohne Leistungsdruck gestaltet. Alle Übungen werden verständlich angeleitet und individuell angepasst, sodass sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Geübte teilnehmen können.



Dozentin: Julia Hager
Mi. 10.06. - 22.07.26,
9.00 - 10.30 Uhr, 7 Termine
70.- €, bzw. ermäßigt 49.- €

262-43215

neu



Dozentin: Julia Hager
Mi. 10.06. - 22.07.26, 1
8.00 - 19.30 Uhr, 7 Termine
70.- €, bzw. ermäßigt 49.- €

262-43216

neu

Ran an die Problemzonen!

262-45103

Gezieltes Training für Bauch, Beine, Po



Dozentin: Petra Krämer

Di. 09.06. - 21.07.26, 19.00 - 20.00 Uhr,

7 Termine

33.- €, bzw. ermäßigt 23.- €

Zumba® - Rhythmus, Power, gute Laune!

262-45212



Dozentin: Kristell Loret de Mola

Mo. 06.07. - 27.07.26, 18.30 - 19.30 Uhr,

4 Termine

26.- €, bzw. ermäßigt 19.- €

Mindful Matwork

262-45373

Training für Balance, Kraft und Achtsamkeit

Mindful Matwork ist ein ganzheitliches Workout mit dem eigenen Körpergewicht, das durch fließende kontrollierte Bewegungen vor allem die tiefliegende Muskulatur stärkt. Ziel ist es, Kraft, Flexibilität, Koordination und Körperwahrnehmung zu verbessern, Stress abzubauen und eine gesunde Haltung zu fördern. Es wechseln sich Übungen zur Stabilisation und Mobilisation ab, die Elemente aus Rückengymnastik und Pilates vereinen und im Schwierigkeitsgrad variabel sind. Der Fokus ist besonders auf das bewusste Nachspüren der Bewegungen und Haltungen gerichtet, was die Tiefensensibilität verbessert und die Verbindung von Körper und Geist stärkt. Die Übungen können an den individuellen Fitnessgrad angepasst werden. Abgerundet wird die Stunde durch einen Ausklang mit wohltuendem Dehnen und geführter Tiefenentspannung.



Dozentin: Miriam Gerardi

Mi. 10.06. - 29.07.26, 18.45 - 20.15 Uhr,

8 Termine

71.- €, bzw. ermäßigt 50.- €

Selbstbewusst und sicher: Umgang mit Gewalt und Notlagen

Gewalt ist ein unübersehbares Phänomen im Alltag unserer Gesellschaft geworden. Beschimpfungen, Handgreiflichkeiten und Schlägereien machen sich nicht nur auf unseren Schulhöfen breit. Wer effektiv auf sich selbst aufpassen will, sollte die Möglichkeiten kennen, schon im Vorfeld einer gefährlichen Situation präventiv zu handeln.

Inhalt:

- Erfahrungsaustausch
- Körperhaltung oder die Körpersprache
- Intuition und Selbstbehauptung
- Wie gehe ich mit Angst um?
- leicht erlernbare Techniken, um sich selbst zu helfen.

Nutzen Sie das Wissen unseres erfahrenen Kursleiters und erhalten Sie wertvolle Informationen, um Gewalt zu verhindern und sich in Notfällen wehren zu können. Lernen Sie sicher im Umfeld aufzutreten und stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren



Dozent: Frank Herzog
Sa. 25.07.26, 14.00 - 19.00 Uhr,
1 Termin
32.- €, bzw. ermäßigt 22.- €

262-47033

Für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren



Dozent: Frank Herzog
So. 26.07.26, 14.00 - 19.00 Uhr,
1 Termin
32.- €, bzw. ermäßigt 22.- €

262-47034

Pikantes Gebäck - knusprige kleine Köstlichkeiten

262-49025

Ob als Snack für zwischendurch, fürs Buffet, für einen gemütlichen Abend allein oder mit Gästen – knusprige Kleinigkeiten passen immer. Auch als herzhafte Begleitung zu Wein sind sie ein Genuss.

Wir backen gemeinsam verschiedene Gebäcke: von herzhaften Plätzchen über Knusperstangen bis hin zu kleinen Spezialitäten aus unterschiedlichen Teigen. Dabei probieren wir verschiedene Formen und Geschmacksrichtungen aus. Eine kleine süße Überraschung darf zum Abschluss natürlich nicht fehlen.



Dozentin: Monika Haspel
Di. 23.06.26, 18.45 - 21.45 Uhr,
1 Termin
33.- €, bzw. ermäßigt 27.- €
inkl. Lebensmittelpauschale (13.- €).

Sommerliches Menü

262-49034

Der Sommer ist gekommen, und mit ihm all die genussreichen Schätze der Erde, eine unglaubliche Vielfalt an Kräutern, Gemüsesorten und Obst aus der Natur. Pur oder ergänzt mit Fisch, Meeresfrüchten oder kalorienarmem Fleisch entstehen harmonische Gaumenkitzel, die die Sonne auf der Zunge spüren lassen.

Kreieren und genießen wir zusammen ein mehrgängiges sommerliches Menü.

Der Kurs beinhaltet themenbezogenen Tipps für gesunde Ernährungsmöglichkeiten sowie praktikable Hilfen für eine gelungene Umsetzung des Kursthemas.



Dozentin: Petra Müller
Fr. 17.07.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
1 Termin
47.- €, bzw. ermäßigt 38.- €
inkl. Lebensmittelpauschale (15.- €).

Vegetarisch-Italienische Küche

262-49232

Fleischlos glücklich! Vegetarisch gesund essen, von einfach bis raffiniert. Köstlich und vielfältig kann vegetarische Küche sein. Vegetarisch Kochen ist gar nicht schwer, wenn man sich an der italienischen Küche orientiert, die schon immer ein reichhaltiges Angebot an vegetarischen Rezepten bietet. Saisonal unabhängig findet man zu jeder Jahreszeit vitaminreiche Gemüse- und Obstsorten, mit denen sich gesunde, leckere Gerichte zaubern lassen, die schnell auch Nichtvegetarier überzeugen. Zusammen kochen wir verschiedene Gerichte, welche wir im Anschluss gemeinsam genießen werden.

Der Kurs beinhaltet themenbezogenen Tipps für gesunde Ernährungsmöglichkeiten, sowie praktikable Hilfen für eine gelungene Umsetzung des Kursthemas.



Dozentin: Petra Müller
Mo. 06.07.26, 18.00 - 22.00 Uhr,
1 Termin
47.- €, bzw. ermäßigt 38.- €
inkl. Lebensmittelpauschale (15.- €).



Kräuterführung:

262-49612

Frische Luft trifft „wilde Kräuter“

**Sonnwendbuschen – die Kräuter der
Sommersonnenwende**

Erleben Sie Wildkräuter mit allen Sinnen!

Bei jeder Kräuterführung werden saisonale Pflanzen entdeckt, bestimmt und ihre Nutzungsmöglichkeiten vorgestellt.

Unsere zertifizierte Kräuterpädagogin gibt praxisnahe Tipps zur sicheren Erkennung und der vielfältigen Verwendung der ausgewählten Kräuter. Jede Führung widmet sich einem besonderen Thema.

Rund um die Sonnenwende und den Johannistag gelten viele Wildkräuter als besonders heilkräftig. Die vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten von Wildkräutern, wie z. B. Johanniskraut oder Schafgarbe werden Sie bei der Kräuterführung im Juni überraschen.

Die Strecke beträgt ca. 3 km und führt teilweise querfeldein, sowie auf Wald- und Wiesenwegen. Bitte beachten Sie, dass die Wege nicht barrierefrei sind. Es wird festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung empfohlen.



Dozentin: Antje Körber

Do. 25.06.26, 18.00 - 19.30 Uhr,

1 Termin

13.- €, bzw. ermäßigt 10.- €

Brotbacken und Gesundheit im Wandel der Zeit im Fränkischen Freilandmuseum

262-51411

Entdecken Sie einen Erlebnistag rund um Brotbacken, Ernährung und Gesundheit im Fränkischen Freilandmuseum in Bad Windsheim – abwechslungsreich zusammengestellt und in dieser Form nur hier so erlebbar.

Treffpunkt ist um 9:45 Uhr an der Kasse am Eingang des Fränkischen Freilandmuseum Bad Windsheim. Dort erwartet Sie unsere ausgebildete Museumsführerin und Gesundheitsberaterin und führt Sie durch den Tag.

Zum Auftakt erwartet Sie eine Mitmachführung: Selbstversorgung und Backen im alten Bauernhaus. Sie lernen, wie Lebensmittel früher gewonnen, gelagert und verarbeitet wurden, und formen im Anschluss selbst aus „Weißteig“ ein Gebäck, das im Stubenofen für Sie gebacken wird.

Zur Mittagszeit gestalten Sie Ihr Programm selbst. Erkunden Sie das Museum weiter, gönnen Sie sich eine Pause in einem der gemütlichen Gasthäuser oder genießen Sie Ihr mitgebrachtes Vesper.

Am Nachmittag drücken Sie die Schulbank in der Dorfschule aus dem Jahr 1801. Dort gehen Sie der Frage nach, was Gesundheit überhaupt bedeutet. Danach steht die gemeinsame Besichtigung der Baugruppe Stadt auf dem Programm.

Den Abschluss bildet ein Besuch des Museums Kirche in Franken in der Spitalkirche. Dort entdecken Sie die aktuelle Ausstellung zum Thema „Care – Fürsorge im mittelalterlichen Spital und heute“ ganz in Ihrem eigenen Tempo.

Hinweis: Kinder ab Grundschulalter können in Begleitung einer Aufsichtsperson teilnehmen. Die Veranstaltung setzt eine gute körperliche Verfassung und Mobilität voraus; Barrierefreiheit ist nicht gegeben.



Dozentin: Ingrid Margareta Rudolf

Sa. 27.06.26, 9.45 - 16.30 Uhr,

1 Termin

37.- €, bzw. ermäßigt 29.- €

inkl. Museumseintritt und Führung.

neu

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

262-52109

Ein kreatives Malwochenende



Dozent: Willi Probst

**Fr. 10.07.26, 18.30 - 21.30 Uhr,
und Sa. 11.07.26, 9.30 - 16.30 Uhr,
2 Termine**

66.- €, bzw. ermäßigt 47.- €

Zeichnen lernen von Anfang an

262-52131

Techniken, Übungen, Inspiration



Dozentin: Tatjana Sklenin

**Mo. 08.06. - 13.07.26, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Termine**

84.- €, bzw. ermäßigt 59.- €



Handgefertigte Unikate

262-52221

Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber

In diesem Kurs gestalten Sie einen oder mehrere Ringe aus 925er Sterling-Silber – wahlweise als schlichte Freundschaftsringe, Wickelringe oder Stapelringe aus Draht bzw. Bandmaterial. Auf Wunsch können Sie Ihre Ringe individuell verzieren, z. B. mit Hammerschlagstruktur oder einer persönlichen Gravur.

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie den Umgang mit den Werkzeugen des Goldschmieds und die grundlegenden Techniken der Schmuckherstellung kennen.

Der Kurs eignet sich für alle, die kreativ arbeiten und einzigartige Schmuckstücke aus Silber gestalten möchten – auch ohne Vorkenntnisse.



Dozentin: Renate Brandel-Motzel

Mi. 10.06.26, 18.00 - 21.00 Uhr,

1 Termin

30.- €, bzw. ermäßigt 21.- €

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch.

Art Clay

262-52222

Einzigartige Schmuckstücke aus reinem Silber wie aus Ton formen



Dozentin: Renate Brandel-Motzel

Sa. 27.06.26, 10.00 - 18.00 Uhr,

1 Termin

65.- €, bzw. ermäßigt 48.- €

inkl. Brennpauschale, zzgl. weitere Materialkosten nach Verbrauch.

**Den Wortschatz trainieren: Flüssig
sprechen auch in stressigen Situationen**

261-62134

Online-Kurs



Dozent: Matthias Dahms
Di. 23.06.26, 18.30 - 21.30 Uhr,
1 Termin
65.- €, bzw. ermäßigt 56.- €
inkl. Trainingsbuch zum Kurs.
Anmeldeschluss: 16.06.26

**Schlagfertigkeitstraining:
Jederzeit die richtigen Worte finden**

262-63122

Online-Kurs



Dozent: Matthias Dahms
Mi. 10.06.26, 9.00 - 12.00 Uhr,
1 Termin
65.- €, bzw. ermäßigt 46.- €
inkl. Trainingsbuch zum Kurs.
Anmeldeschluss: 03.06.26

**Gewaltfreie Kommunikation
Der Schlüssel zu mehr Verständnis
und weniger Streit**

262-63123

Online-Kurs



Dozent: Matthias Dahms
Do. 25.06.26, 18.30 - 21.30 Uhr,
1 Termin
65.- €, bzw. ermäßigt 56.- €
inkl. Trainingsbuch zum Kurs.
Anmeldeschluss: 18.06.26

neu

Körpersprache verstehen:

262-63124

**Sicher auftreten, dynamisch wirken,
Menschen entschlüsseln**

Online-Kurs



Dozent: Matthias Dahms
Do. 11.06.26, 18.30 - 21.30 Uhr,
1 Termin
65.- €, bzw. ermäßigt 56.- €
inkl. Trainingsbuch zum Kurs.

Kein Bock auf Geldsorgen?

262-63423

**Clever sein: Geld verstehen,
Vermögen vermehren!**

Online-Kurs



Dozent: Matthias Dahms
Fr. 19.06.26, 18.30 - 21.30 Uhr,
1 Termin
65.- €, bzw. ermäßigt 56.- €
inkl. Trainingsbuch zum Kurs.
Anmeldeschluss: 12.06.26

neu

Feilschen will gelernt sein:

262-63431

So holen Sie mehr raus für Ihr Geld

Online-Kurs



Dozent: Matthias Dahms
Do. 02.07.26, 18.30 - 21.30 Uhr,
1 Termin
65.- €, bzw. ermäßigt 46.- €
inkl. Trainingsbuch zum Kurs.
Anmeldeschluss: 25.06.26

neu

Zwischen Schutz und Selbstbestimmung: 262-63716
**Was sagt die Debatte zum Social-Media-
Verbot für Jugendliche über unser Verhältnis
zu sozialen Medien aus?**

Online-Vortrag aus der Reihe Demokratie im Gespräch



**Dozenten: Dr. Claudia Lampert,
Prof. Dr. Benjamin Krämer**
Mi. 17.06.26, 19.00 - 20.00 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 15.06.26



Cahokia: Eine präkolumbische 262-63902
indigene Hochkultur in Nordamerika

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live



Dozent: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Di. 09.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 02.06.26



Bauchentscheidungen: 262-63903
**Die Intelligenz des Unbewussten
und die Macht der Intuition**

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live



Dozent: Prof. Dr. Gerd Gigerenzer
Do. 18.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 15.06.26



Zukunft der industriellen Produktion in Deutschland

262-63904

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live



Dozent: Dr. Björn Sautter
Di. 23.06.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 18.06.26



Musik, Wissenschaft und Technik - eine harmonische Reise durch zwei Jahrhunderte

262-63905

Online-Vortrag aus der Reihe vhs.wissen live



Dozent: Prof. Dr. Myles W. Jackson
Di. 21.07.26, 19.30 - 21.00 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 16.07.26



Sie interessieren sich für einen anderen Kurs?

Teilen Sie uns Ihren Wunsch mit.
Wir informieren Sie, sobald Ihr
Wunschkurs tatsächlich
angeboten wird.

[vhs-wuppertal.de/kurswunsch](https://www.vhs-wuppertal.de/kurswunsch)



**Starke Gedanken – starkes Ich:
Gelassen durch den Schulalltag**
für Kinder von 11 bis 15 Jahren

262-73162

Stress in der Schule, volle Tage und viele Gedanken im Kopf – das kennen viele Jugendliche. Doch wie lässt sich besser mit Druck umgehen? Wie können Gefühle beruhigt und das eigene Denken positiv beeinflusst werden?

In diesem Workshop lernen Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren einfache und alltagstaugliche Methoden kennen, um gelassener und selbstbewusster durch den Schulalltag zu gehen. Mit Atem- und Klopfübungen, kreativen Denkipulsen und kurzen Achtsamkeitstechniken wird ausprobiert, was individuell stärkt und guttut.

Der Kurs lädt zum Mitmachen ein und vermittelt praktische Strategien für mehr innere Ruhe, Konzentration und emotionale Stärke – direkt anwendbar im Alltag.



Dozentin: Manuela Csikor
Sa. 11.07.26, 14.00 - 15.30 Uhr,
1 Termin
17.- €, bzw. ermäßigt 12.- €

neu

Mini Movers
Tanz und Spiel für Eltern mit Kind
1,5 bis 2,5 Jahre

262-74525



Dozentin: Anne Heumann
Mo. 15.06. - 13.07.26, 15.30 - 16.15 Uhr,
5 Termine
25.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Maxi Movers

262-74527

Tanz und Spiel für Eltern mit Kind

2,5 bis 3,5 Jahre



Dozentin: Anne Heumann

Mo. 15.06. - 13.07.26, 14.30 - 15.15 Uhr,

5 Termine

25.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Babyschwimmen

262-745600

3 bis 6 Monate



Dozentin: Manuela Weißmann

Mo. 22.06. - 27.07.26, 9.45 - 10.15 Uhr,

6 Termine

42.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

zzgl. Eintritt Aquella

 Freizeitbad Aquella

Babyschwimmen

262-745610

7 bis 12 Monate



Dozentin: Manuela Weißmann

Mo. 22.06. - 27.07.26, 10.30 - 11.00 Uhr,

6 Termine

42.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

zzgl. Eintritt Aquella

 Freizeitbad Aquella



Anfängerschwimmkurs für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Der Anfängerschwimmkurs beinhaltet eine Wassergewöhnung, das Erlernen der Brustschwimmtechnik und nach Möglichkeit das Absolvieren des Seepferdchens.

Ablauf des Kurses:

- Die Kinder werden in der Umkleide bereits in Badebekleidung vom Schwimmlehrer abgeholt und nach Kursende wieder zurückgebracht.
- Die Kinder müssen während des Umziehens von einer Begleitperson beaufsichtigt werden.
- Der Schwimmkurs erfolgt nicht in Begleitung der Eltern.



Dozentin: Anna-Maria Dietrich
Di. u. Do. 16.06. - 16.07.26,
14.45 - 15.45 Uhr, 10 Termine
87.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
zzgl. Eintritt Aquella
KO-OP Freizeitbad Aquella

262-746703



Dozentin: Anna-Maria Dietrich
Di. u. Do. 16.06. - 16.07.26,
16.00 - 17.00 Uhr, 10 Termine
87.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
zzgl. Eintritt Aquella
KO-OP Freizeitbad Aquella

262-746704

Übungsschwimmkurs für Kinder

für Kinder von 6 bis 8 Jahren

Der Übungsschwimmkurs ist für Kinder, die den Anfängerschwimmkurs bereits absolviert haben und das Schwimmen weiter üben möchten. Im Kurs können neben dem Seepferdchen auch weitere Schwimmabzeichen erworben werden, wie z. B. das Bronze-Abzeichen.

Ablauf des Kurses:

- Die Kinder werden in der Umkleidekabine bereits in Badebekleidung vom Schwimmlehrer abgeholt und nach Kursende wieder zurückgebracht.
- Die Kinder müssen während des Umziehens von einer Begleitperson beaufsichtigt werden.
- Der Schwimmkurs erfolgt nicht in Begleitung der Eltern.



Dozentin: Anna-Maria Dietrich
Di. u. Do. 21.07. - 30.07.26,
14.45 - 15.45 Uhr, 4 Termine
35.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
zzgl. Eintritt Aquella
KO-OP Freizeitbad Aquella

262-746800



Dozentin: Anna-Maria Dietrich
Di. u. Do. 21.07. - 30.07.26,
16.00 - 17.00 Uhr, 4 Termine
35.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
zzgl. Eintritt Aquella
KO-OP Freizeitbad Aquella

262-746801



Inlineskaten

262-74805

Fortgeschrittenenkurs für Kinder ab 7 Jahren

In diesem Kurs werden die Grundlagen aus dem Anfängerkurs aufgefrischt und um spannende neue Tricks und Techniken erweitert! Gemeinsam lernen wir Slalomfahren, Hüpfen, Schanzen zu meistern und sogar Hockeyspielen auf Skates. Spaß und Action garantiert!

Um am Kurs teilzunehmen, sollten die Kinder sicher selbstständig aufstehen, geradeaus fahren und bremsen können.

Der Besuch des Anfängerkurses ist ideal, aber nicht zwingend erforderlich.



Dozent: Jochen Frehner

Mo. 22.06.26, 14.30 - 16.30 Uhr,

1 Termin

12.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Pizza backen für Kids

262-74922

ab 8 Jahren



Dozentin: Petra Müller

Fr. 19.06.26, 14.00 - 17.30 Uhr,

1 Termin

**28.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
inkl. Lebensmittelpauschale (10.- €)**

Lesung & Mitmach-Nachmittag:

262-75132

„Nalu und die Zauberpunkte“

Für Eltern und Kinder (ca. 7 bis 11 Jahre) –
zauberhaft und super praktisch!

Manuela Csikor liest aus ihrem Buch „Nalu und die Zauberpunkte“ und stellt die sanfte EFT-Klopftechnik vor. Durch das Klopfen bestimmter „Zauberpunkte“ am Körper können Kinder und Eltern lernen, Stress, Angst, Wut oder Unsicherheiten leichter zu lösen und innere Ruhe, Mut und Selbstvertrauen zu stärken.

Inhalte des Kurses:

- Lebendige Lesung ausgewählter Klopfgeschichten aus dem Buch „Nalu und die Zauberpunkte“
- Praktisches Ausprobieren der Klopftechniken in der Gruppe
- Alltagstaugliche Impulse für Familien, z. B. bei Aufregung vor Klassenarbeiten, in Konfliktsituationen oder bei Schlafproblemen

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter (ca. 7 bis 11 Jahre). Gemeinsames Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Dozentin: Manuela Csikor
Sa. 11.07.26, 16.00 - 17.30 Uhr,
1 Termin

neu

15.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

**Die Kursgebühr ist für ein Kind (inkl. eines Eltern-
teils). Jedes weitere, eigene Kind kostet 10.- €.**



Farbenzauber für junge Künstler

262-75212

Aufbaukurs Acrylmalen für Kinder von 7 bis 10 Jahren

In diesem kreativen und altersgerechten Acrylmalkurs lernen die jungen Künstlerinnen und Künstler, ihre Fantasie und Kreativität auf die Leinwand zu zaubern. Unter der professionellen Anleitung unserer erfahrenen Künstlerin werden die Kinder mehr über die Welt der Acrylfarben lernen. Sie werden weitere Maltechniken erlernen, die ihnen ermöglichen, ihre Ideen und Emotionen durch beeindruckende Farbkompositionen auszudrücken.

Kursinhalte:

- Maltechniken: Experimentieren mit Pinseln und anderen Techniken.
- Gestaltung und Komposition: Entwicklung eigener Ideen und Umsetzung auf der Leinwand.
- Malen, malen, malen.

Die Kinder erwartet eine magische Reise durch die Welt der Farben. Die jungen Malerinnen und Maler entdecken ihre Kreativität und ganz nebenbei werden auch die Feinmotorik und die Fantasie gefördert!

Um an diesem Kurs teilzunehmen, sollten die Kinder die bereits erste Erfahrung im Acrylmalen gesammelt haben, zum Beispiel durch den Besuch eines unserer Einsteigerkurse im Acrylmalen für Kinder.



Dozentin: Tatjana Sklenin

**Mo. 08.06. - 13.07.26, 16.30 - 18.00 Uhr,
6 Termine**

55.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

inkl. Materialkosten (10.- € für Farben und Pinsel).



Wir suchen Sie!

Verstärken Sie unser Team –
unterrichten Sie freiberuflich
an Ihrer vhs!

Werden Sie Kursleiter/in für Line Dance und Bauchtanz



Jetzt direkt bewerben!
ogy.de/vhs-unterrachten

Jetzt anmelden zu unserem Newsletter!

Nichts mehr verpassen:
keine Aktion, keinen Anmelde-
start, kein Kurs-Highlight. Wie?
QR-Code scannen, anmelden –
und schon sind Sie dabei!



Was uns wichtig ist: Wir möchten Sie
informieren, nicht bedrängen! Deshalb
versenden wir lediglich ein bis zwei
Newsletter pro Monat.

ogy.de/vhsNewsletter