

Kursprogramm

Oktober 2026



Inhalt

Sprachkurse	4
EDV-Kurse	11
Vorträge	15
Ansbacher Stadtgeschichte	18
Gesundheitswissen	19
Bewegung, Entspannung, Yoga	20
Fitness & Tanz	25
Kochen	27
Gezielt recherchieren	29
Zeichnen & Basteln	29
Online-Veranstaltungen	30
Junge vhs: Selbstbehauptung, Malen, Eltern-Kind-Kurse	34

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



Englisch lernen

263-102113

Anfängerkurs

Möchten Sie endlich den ersten Schritt machen und Englisch lernen? In unserem Englischkurs für Anfänger nehmen wir Sie mit auf eine spannende Reise, bei der Sie von Anfang an alles Wichtige lernen. Gemeinsam schaffen wir die Basis, die Sie benötigen, um sicherer zu kommunizieren und sich in alltäglichen Situationen auf Englisch zu verständigen.

Ob Sie ohne Vorkenntnisse starten oder nur sehr wenig Erfahrung haben – dieser Kurs bietet Ihnen die perfekte Grundlage für den erfolgreichen Einstieg in die englische Sprache.



Dozentin: Katharina Gadinger

**Do. 29.10.26 - 25.02.27, 19.15 - 20.45 Uhr,
15 Termine**

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

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

Englisch A2.1

263-102263

Grundlagen festigen und erweitern



Dozentin: Deborah Will

**Fr. 09.10.26 - 05.02.27, 8.45 - 10.15 Uhr,
14 Termine**

168.- €, bzw. ermäßigt 118.- €

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

Englisch am Vormittag B1+

263-102323



Dozentin: Deborah Will

**Fr. 09.10.26 - 05.02.27, 10.30 - 12.00 Uhr,
14 Termine**

168.- €, bzw. ermäßigt 118.- €

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

Französisch lernen

263-103113

Anfängerkurs

In diesem Kurs lernen Sie, sich in einfachen Alltagssituationen auf Französisch zu verständigen – sei es auf Reisen oder im Kontakt mit französischsprachigen Gästen in Ihrer Region.

Unser erfahrener Kursleiter führt Sie Schritt für Schritt an die französische Sprache heran und geht dabei auf Ihre Interessen und Ihr Lerntempo ein. Im Kurs üben Sie das Sprechen und Hörverstehen ebenso wie das Lesen und Schreiben – mit abwechslungsreichen und praxisnahen Aufgaben.

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse im Französischen haben.



Dozent: Joachim Hanke

**Mi. 14.10.26 - 24.02.27, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Termine**

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

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

Französische Konversation A2

263-103273



Dozentin: Angelika Weiß

**Di. 06.10. - 22.12.26, 10.30 - 12.00 Uhr,
11 Termine**

132.- €, bzw. ermäßigt 93.- €

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

Französische Konversation B1

263-103753



Dozentin: Angelika Weiß

**Di. 06.10. - 22.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
11 Termine**

132.- €, bzw. ermäßigt 93.- €

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

Italienisch A1

263-104123

Grundlagen verstehen und anwenden



Dozentin: Gabriella Asamer
Di. 06.10.26 - 19.01.27, 18.00 - 19.30 Uhr,
13 Termine
156.- €, bzw. ermäßigt 110.- €
Einzelpreis bei 5 Anmeldungen. Tarife für
größere Gruppen finden Sie in den AGB.

Italienisch A2

263-104251

Grundlagen festigen und anwenden



Dozentin: Eva-Maria Pültz
Mo. 05.10.26 - 15.02.27, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Termine
180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €
Einzelpreis bei 5 Anmeldungen. Tarife für
größere Gruppen finden Sie in den AGB.

Italienisch A2

263-104263



Dozentin: Valentina Consuma
Mi. 14.10.26 - 24.02.27, 18.45 - 20.15 Uhr,
15 Termine
180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €
Einzelpreis bei 5 Anmeldungen. Tarife für
größere Gruppen finden Sie in den AGB.

Italienisch

263-104321

Auffrischung der Niveaustufe B1



Dozentin: Eva-Maria Pültz
Fr. 09.10.26 - 12.02.27, 18.00 - 19.30 Uhr,
15 Termine
180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €
Einzelpreis bei 5 Anmeldungen. Tarife für
größere Gruppen finden Sie in den AGB.

Italienisch B1

263-104383



Dozentin: Valentina Consuma

Mi. 14.10.26 - 24.02.27, 10.45 - 12.15 Uhr,

15 Termine

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

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

Italienisch B1

263-104393



Dozentin: Valentina Consuma

Mi. 14.10.26 - 24.02.27, 9.00 - 10.30 Uhr,

15 Termine

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

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

Spanisch lernen

263-105113

Anfängerkurs

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der spanischen Sprache und Kultur!

Unser Anfängerkurs Spanisch bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, von Grund auf zu lernen und gleichzeitig mehr über die spanischsprachigen Länder zu erfahren. Egal, ob Sie völlig neu in der Sprache sind oder schon ein paar Worte kennen, dieser Kurs wird Ihnen die Grundlagen vermitteln, um sich auf Spanisch verständigen zu können.



Dozentin: Eva-Maria Morote Andreu

Mo. 05.10.26 - 01.02.27, 18.30 - 20.00 Uhr,

14 Termine

168.- €, bzw. ermäßigt 118.- €

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

Spanisch A1

263-105134

Weiterlernen und vertiefen



Dozent: Manfred Schober

**Di. 06.10. - 22.12.26, 18.30 - 20.00 Uhr,
11 Termine**

132.- €, bzw. ermäßigt 93.- €

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

Spanisch A2

263-105273

Auffrischung und Kommunikation



Dozent: Manfred Schober

**Mo. 05.10. - 21.12.26, 18.30 - 20.00 Uhr,
11 Termine**

132.- €, bzw. ermäßigt 93.- €

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



Dänisch lernen

Anfängerkurs

263-109113

Har du lyst til at lære dansk?

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der dänischen Sprache und Kultur und beginnen Sie Ihr Dänisch-Abenteuer!

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, die Grundlagen der melodischen dänischen Sprache zu erlernen und gleichzeitig einen tiefen Einblick in die reiche Kultur Dänemarks zu gewinnen. Unsere erfahrene Kursleiterin führt Sie Schritt für Schritt durch die dänische Grammatik, Aussprache und den Wortschatz, während Sie in einer freundlichen und unterstützenden Lernumgebung lernen.

Egal, ob Sie Dänisch aus beruflichen, persönlichen oder kulturellen Gründen lernen möchten, dieser Kurs bietet Ihnen einen soliden Einstieg in die nordgermanische Sprache, die eng mit Schwedisch und Norwegisch verwandt ist. Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie noch kein Dänisch sprechen und die Sprache Schritt für Schritt lernen möchten.



Dozentin: Katharina Gadinger

Do. 29.10.26 - 25.02.27,

17.30 - 19.00 Uhr, 15 Termine

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

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

neu

Schwedisch für Fortgeschrittene

Niveau B1-B2

263-111341



Dozentin: Sara Heindl

Di. 06.10. - 15.12.26, 19.45 - 21.15 Uhr,
9 Termine

108.- €, bzw. ermäßigt 76.- €

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

Schwedisch für Fortgeschrittene

263-111541

Niveau C1



Dozentin: Sara Heindl

**Di. 06.10. - 15.12.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
9 Termine**

108.- €, bzw. ermäßigt 76.- €

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

Arabisch lernen

263-123113

Anfängerkurs

Sie interessieren sich für die arabische Sprache und Kultur? Dieser Kurs führt Sie schrittweise in die moderne hocharabische Sprache und Schrift ein. Sie erlernen das Alphabet und die richtige Aussprache der Buchstaben. Mit Hilfe von einfachen Sätzen und Phrasen der alltäglichen Kommunikation sowie dem wichtigsten Wortschatz können Sie sich schon bald selbst verständigen. Im Kurs werden die vier Grundfertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben trainiert. Gleichzeitig wird Wissenswertes über die arabische Kultur vermittelt und die Unterschiede und Gemeinsamkeiten im Hinblick auf die deutsche Kultur werden aufgezeigt.

Sie erhalten jede Woche Hausaufgaben und es wird erwartet, dass Sie zu Hause lernen.



Dozentin: Roula Almahmoud

**Mi. 14.10.26 - 24.02.27, 19.15 - 20.45 Uhr,
15 Termine**

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

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

Erste Schritte am Computer – einfach erklärt von Anfang an mit Windows 11

263-20012

Sie möchten in die IT-Welt einsteigen, haben aber bisher Fenster nur zum Lüften geöffnet und kennen Menüs nur aus dem Restaurant?

Dieser EDV-Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in das Arbeiten am Computer: Sie lernen die Verwendung von Tastatur und Maus unter Windows kennen und vollziehen den Einstieg in die Verwendung von Menüs, Fenstern, Laufwerken, Ordnern und Dokumenten. Zudem erhalten Sie erste Einblicke in den Umgang mit Word, Excel und dem Internet.

Unsere erfahrene Kursleiterin lehrt Sie Schritt für Schritt alle Grundlagen, die Sie für Ihre Reise in die digitale Welt benötigen. Dieser Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet. Entdecken Sie, wie der PC Ihren Alltag bereichern kann, und gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen im Umgang mit dem Computer und dem Internet.



Dozentin: Christa Heubeck
Mo. 12.10. - 07.12.26, 17.00 - 18.30 Uhr,
8 Termine
122.- €, bzw. ermäßigt 107.- €
inkl. Lehrbuch zum Kurs.



Smartphone & Tablet effektiv nutzen

263-20153

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 (Stichwort: Enkeltrick)

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. 07.10.26, 17.30 - 20.30 Uhr,

1 Termin

28.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Teil 4: Ihre Fragen – unsere Antworten!

Haben Sie bereits Erfahrung mit Ihrem Smartphone oder Tablet, aber noch viele offene Fragen? Fühlen Sie sich im Umgang damit manchmal unsicher?

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 – wir lernen auch neue Funktionen kennen, tauschen uns 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 bereits verfügen.

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

Gehen Sie einen Schritt weiter und werden Sie sicherer im Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet!



Dozent: Ingo Hermann

Mi. 21.10.26, 17.30 - 20.30 Uhr,

1 Termin

28.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Sicher und fit mit Smartphone und PC

263-20192

Offener Digital-Treff für Ansbacher Seniorinnen und Senioren

Haben Sie ein Smartphone oder einen PC und wünschen sich mehr Sicherheit und Kontrolle im Umgang damit?

Nutzen Sie den offenen Digital-Treff! Unser erfahrener Kursleiter beantwortet Ihre Fragen und hilft Ihnen, die täglichen Hürden der digitalen Welt zu nehmen.

Mögliche Themen:

- Nützliche Apps entdecken und sicher anwenden
- Fotos und Videos verwalten und teilen
- Sicher kommunizieren mit WhatsApp, E-Mail & Co.
- Datenschutz, Virenschutz, sicheres Surfen und Schutz vor Betrug (Phishing)
- Dateien und Programme richtig organisieren

Der offene Digital-Treff richtet sich an Ansbacher Seniorinnen und Senioren mit ersten Erfahrungen am Computer oder Smartphone. Entdecken Sie neue Möglichkeiten, gewinnen Sie Sicherheit – und erleben Sie, wie viel Freude die digitale Welt machen kann!

Bitte beachten Sie:

- Voraussetzung für die Teilnahme: Erfahrungen im Umgang mit Microsoft Windows und dem Internet und / oder erste Erfahrungen mit einem Smartphone.
- Sie haben noch keine Kenntnisse? Die vhs bietet Einsteigerkurse für PC und Smartphone an.
- Es werden keine defekten PCs/Smartphones repariert oder neu eingerichtet.
- Das Gebäude ist nur bedingt barrierefrei zugänglich. Nähere Informationen erhalten Sie in der Geschäftsstelle der vhs.



Dozent: Ingo Hermann

Do. 22.10.26, 15.00 - 17.00 Uhr,

1 Termin

5.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

KO-OP Seniorenbeirat der Stadt Ansbach

Outlook 2021

263-20250

Grundlagen kompakt



Dozent: Florian Frey
Di. 27.10. - 10.11.26, 17.15 - 19.30 Uhr,
3 Termine
67.- €, bzw. ermäßigt 60.- €
inkl. Lehrbuch zum Kurs (18.- €).

Künstliche Intelligenz in der Praxis

263-20615

Ihr Weg zum KI-Experten



Dozent: Thomas Böhm
Fr. 16.10.26, 17.00 - 20.00 Uhr,
1 Termin
28.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

neu

Digitale Selbstverteidigung

263-20620

Sicherheit für PC, Smartphone & Tablet



Dozent: Thomas Böhm
Fr. 09.10.26, 17.00 - 20.00 Uhr,
1 Termin
28.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Jin Shin Jyutsu

263-34371

Nimm die Gesundheit deines Pferdes in die eigene Hand



Dozentin: Rebecca Lenz
Di. 13.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
1 Termin
8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

So schützen Sie sich vor Schockanrufen, 263-34871 Phishing-Mails und Co.!

Schockanrufe, Phishing-Mails oder der sogenannte Enkeltrick – Kriminelle versuchen mit perfiden Methoden, an sensible Daten ihrer Opfer zu gelangen. Viele Maschen sind altbekannt – und funktionieren trotzdem erschreckend gut. Doch haben Sie schon von „Quishing“ gehört? Und wissen Sie, woran man einen Fake Shop erkennt?

In diesem Workshop lernen Sie anhand von echten Beispielen, wie Sie Betrugsmaschen durchschauen können. Zudem erhalten Sie konkrete Tipps, wie Sie sich und Ihre Angehörigen davor schützen können.



Dozent: Thomas Gärtner
Mo. 19.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
1 Termin
14.- €, bzw. ermäßigt 10.- €

neu

Künstliche Intelligenz: KI-Agenten und 263-35502 ihre Auswirkungen auf die Gesellschaft



Dozent: Prof. Dr. Sigurd Schacht
Do. 15.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
1 Termin

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Keine Anmeldung erforderlich.

KO-OP Naturwissenschaftlicher Verein Ansbach.



Kinder stark machen – fürs Leben, für die Demokratie, gegen Extremismus

263-36124

Miteinander reden ist „unser täglich Brot“. Eine gute Kommunikation erleichtert vieles, vor allem den Umgang mit Kindern. Wir fördern Kinder mit dem Ziel, dass sie sich leicht tun: im Kindergarten, in der Schule und ... später im Leben. Hierfür nutzen wir eine Vielzahl von Mitteln und Wegen, das wichtige und wirkungsvolle Instrument, die Sprache, ist uns dabei selten bewusst. Entdecken Sie die Kraft der Sprache.

Der aktive Umgang mit Sprache hilft „Kindern, stark zu werden“ und hilft uns Erwachsenen „Kinder stark zu machen“. In der heutigen Zeit haben Populismus, Hass und Gewalt zugenommen. Welchen Einfluss hat hierbei die Sprache? Inwiefern hat sich Sprache verändert? Welche Wirkung hat Sprache auf Denken und Handeln?

Mit vielen Impulsen und alltäglichen Beispielen zeigt die Referentin, wie eine bewusste Kommunikation gelingt und auch den Berufs- und Familienalltag erleichtern kann.



Dozentin: Sigrid Strobel
Do. 29.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
1 Termin
8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

neu

Sie interessieren sich für einen anderen Kurs?

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

[oggy.de/kurswunsch](https://www.kommunikation-oggy.de/kurswunsch)



Henker, Hexen und Hinrichtungen

263-37171

Auch in der „guten alten Zeit“ gab es Verbrechen und Strafen. Bei der Stadtführung durch die Ansbacher Altstadt geht es um die Entwicklung des Rechtssystems, historische Orte der Hinrichtungen und einzelne Kriminalfälle in Ansbach. Dabei wird auch die Hexenverfolgung im Fürstentum Ansbach thematisiert, der Ende des 17. Jahrhunderts zahlreiche Frauen zum Opfer fielen. Den Abschluss bildet der Mord an Robert Limpert in den letzten Tagen des Zweiten Weltkriegs.



Dozent: Alexander Biernoth
So. 18.10.26, 15.30 - 17.00 Uhr,
1 Termin
8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

neu

Die westliche Altstadt

263-37172

Auch in der westlichen Altstadt gibt es vieles zu entdecken. Die Palette reicht von einer Hochwassertafel und der Geschichte der ersten Ansbacher Bürgerin bis hin zu malerischen Innenhöfen. Auf dem Rundgang vom Markgrafenmuseum bis zur Synagoge gibt es unterschiedliche Facetten dieses Teils der Ansbacher Altstadt zu entdecken. Begleiten Sie uns auf eine abwechslungsreiche Entdeckungstour und lernen Sie dabei weniger bekannte Seiten der westlichen Altstadt kennen.



Dozent: Alexander Biernoth
So. 25.10.26, 16.00 - 17.00 Uhr,
1 Termin
8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

Gesundheit ist individuell

263-40012

Warum allgemeine Empfehlungen
oft nicht ausreichen



Dozentin: Ulrike Schabesberger
Mo. 26.10.26, 18.00 - 20.00 Uhr,
1 Termin
8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

neu

Hildegard von Bingen

263-40220

Ein Einblick in Lehre und Leben



Dozentin: Ingrid Margareta Rudolf
Sa. 10.10.26, 9.00 - 11.00 Uhr,
1 Termin
19.- €, bzw. ermäßigt 15.- €
inkl. Pauschale in Höhe von 3.- €
für Tee und Kostproben.



Meditation entdecken

263-42400

Entspannt, alltagstauglich, wirksam

Die positiven Wirkungen von Meditation auf Körper, Geist und Wohlbefinden sind wissenschaftlich gut belegt: Sie stärkt die Konzentration, fördert Gelassenheit und unterstützt die innere Balance.

Trotzdem fällt vielen der Einstieg schwer.

Vielleicht geht es Ihnen wie vielen anderen Menschen: schon wenn Sie daran denken, stundenlang im (schmerzhaften) Lotussitz („Wann hört das endlich auf?“) auf eine leere Wand zu starren und NICHTS denken zu sollen („Was gibt’s zum Abendessen?“), verlieren Sie den Mut. Das ist schade, denn Meditieren soll guttun!

Dieser Workshop räumt mit vielen (falschen) Vorstellungen auf und zeigt, wie viel Genuss und Freude die Meditation Ihnen geben kann.

Lernen Sie unterschiedliche Formen der Meditation kennen: ganz praktisch, in angenehmen Sitz- oder Liegepositionen und auch in Bewegung mit Musik. Sie erfahren, wie Meditation auf vielfältige Weise guttun kann, und finden heraus, welche Form am besten zu Ihnen passt.

Lassen Sie es uns gemeinsam ausprobieren: Alles, was es braucht, ist ein bisschen Zeit, bequeme Kleidung und Neugier.



Dozentin: Mechthild Wick
Sa. 17.10.26, 15.00 - 17.30 Uhr,
1 Termin
24.- €, bzw. ermäßigt 17.- €

Meditation I: Innehalten und Auftanken

263-42403

Einführungskurs für Anfänger und Geübte



Dozentin: Hanne Janiel
Mo. 12.10. - 07.12.26, 20.15 - 21.45 Uhr,
8 Termine
104.- €, bzw. ermäßigt 73.- €

Einführung in die Zen-Meditation

263-42409

Die Praxis des stillen Sitzens



Dozent: Michael Stahl

Mi. 07.10. - 04.11.26, 17.00 - 18.30 Uhr,

4 Termine

48.- €, bzw. ermäßigt 34.- €

Die Feldenkrais-Methode kennenlernen

263-42600

Mehr Leichtigkeit, eine aufrechte Haltung und ein besseres Körpergefühl: Die Feldenkrais-Methode unterstützt Sie dabei, Bewegungen bewusster und müheloser auszuführen. Mit sanften, achtsam angeleiteten Bewegungslektionen, meist im Liegen, schulen Sie Ihre Körperwahrnehmung und entdecken neue, entspannte Bewegungsmöglichkeiten. So können unnötige Spannungen reduziert, die natürliche Aufrichtung gefördert sowie Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht verbessert werden.

Lernen Sie in dieser Veranstaltung die Feldenkrais-Methode kennen und gewinnen Sie einen ersten Eindruck von den sanften Bewegungslektionen.

Der Termin richtet sich an Menschen mit wenig oder ohne Erfahrung. Die Übungen werden ohne Leistungsdruck ausgeführt und an die individuellen Möglichkeiten angepasst. Entdecken Sie, wie bewusste Bewegung zu mehr Leichtigkeit und Wohlbefinden beitragen kann.



Dozentin: Jana Dostalova

Di. 13.10.26, 9.00 - 10.30 Uhr,

1 Termin

10.- €, bzw. ermäßigt 7.- €

Yoga für Einsteiger

263-43001

Workshop zum Kennenlernen und Ausprobieren



Dozentin: Mechthild Wick
Mi. 14.10.26, 17.00 - 18.30 Uhr,
1 Termin
12.- €, bzw. ermäßigt 9.- €

Sanfter Einstieg ins Hatha Yoga

263-43012

Für Anfänger und Teilnehmende
mit wenig Erfahrung



Dozentin: Hanne Janiel
Di. 13.10. - 08.12.26, 19.45 - 21.15 Uhr,
8 Termine
80.- €, bzw. ermäßigt 56.- €

Hatha Yoga: sanfte Mittelstufe

263-43022



Dozentin: Hanne Janiel
Di. 13.10.26 - 16.02.27, 18.00 - 19.30 Uhr,
14 Termine
140.- €, bzw. ermäßigt 98.- €

Hatha Yoga: fordernde Mittelstufe

263-43021



Dozentin: Hanne Janiel
Mo. 12.10.26 - 15.02.27, 18.00 - 20.00 Uhr,
14 Termine
187.- €, bzw. ermäßigt 131.- €

Yin Yoga & Tiefenentspannung

263-43215

Stress abbauen und zur Ruhe kommen



Dozentin: Julia Hager

Do. 08.10. - 26.11.26, 19.30 - 21.00 Uhr,

6 Termine

60.- €, bzw. ermäßigt 42.- €

Yoga 50, 60, 70 Plus

263-43520

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Yoga kann besonders im Alter eine transformative Wirkung auf Körper und Geist haben. Nicht nur körperliche Beschwerden hilft Yoga zu lindern, sondern es fördert auch inneren Frieden und Gelassenheit.

Durch regelmäßige Yogapraxis können Sie aktiv auf Ihre Gesundheit einwirken und Krankheiten präventiv entgegenwirken. Dazu zählen beispielsweise Demenz und Alzheimer, Herz-Kreislauf-Probleme, Rheuma und Osteoporose, Inkontinenz, Verdauungsbeschwerden oder Schlafprobleme.

Yoga ist nicht nur eine körperliche Praxis, sondern auch ein Entspannungs- und Konzentrationstraining, das das Gedächtnis fördert und Muskeln, Knochen und Gelenke stärkt. Es trägt zu einer positiven Lebenseinstellung bei und kann Ängsten entgegen wirken. Tiefenentspannungen beruhigen und stärken Herz und Nerven. Die Atemübungen im Yoga reinigen und stärken nicht nur die Lunge, sie wirken auch positiv auf Körper und Geist.

Viele der Körperhaltungen (Asanas) können bei Bedarf sitzend auf einem Stuhl geübt werden.



Dozentin: Hanne Janiel

Do. 15.10. - 10.12.26, 8.30 - 10.00 Uhr,

8 Termine

104.- €, bzw. ermäßigt 73.- €

Yoga 50, 60, 70 Plus

263-43523

Für leicht Fortgeschrittene und Geübte



Dozentin: Hanne Janiel

Do. 15.10. - 10.12.26, 10.15 - 11.45 Uhr,

8 Termine

80.- €, bzw. ermäßigt 56.- €

EuMovia kennenlernen

263-45104

Vielseitiges Bewegungstraining
für den ganzen Körper



Dozent: Dr. Julian Braun

Mo. 19.10.26, 16.00 - 17.00 Uhr,

1 Termin

8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

Heilsame Entspannung

263-45206

Emotionale Balance ist wichtig für ein gelingendes Leben. Aktuelle Forschungen belegen, dass Stress großen Einfluss auf Schlaf, Gesundheit, Bewegungsfähigkeit und Wohlbefinden hat. In diesem Kurs werden entspannende und gesundheitsfördernde Techniken aus dem Yoga, Autogenen Training, Fantasiereisen und der Hypnotherapie vorgestellt und ihr gezielter Einsatz bei verschiedenen körperlichen und psychischen Beschwerden und Alltagsbelastungen erklärt. Die Teilnehmenden können damit lernen, ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern und individuelle Übungsprogramme für ihre eigenen Bedürfnisse zusammenzustellen. Ziel ist, durch Übungen und Gespräche Strategien für eine bessere Lebensbewältigung zu entwickeln.



Dozentin: Birgit Heining

Do. 29.10.26 - 04.02.27, 18.15 - 19.45 Uhr,

8 Termine

63.- €, bzw. ermäßigt 44.- €

Zumba®

263-45215

Rhythmus, Power, gute Laune!



Dozentin: Kristell Loret de Mola
Sa. 10.10. - 31.10.26, 9.00 - 10.00 Uhr,
4 Termine
27.- €, bzw. ermäßigt 19.- €

Bewegung und Tanz für die reifere Generation 60+

Dieser Kurs fördert auf abwechslungsreiche Weise die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die geistige Fitness – mit Musik, einfachen Schrittfolgen und spielerischen Elementen. Jede Einheit beginnt mit einem sanften Warm-up, das den Körper mobilisiert und den Kreislauf anregt. Daran schließt sich eine kleine, leicht erlernbare Schrittfolge an, die rhythmisch zur Musik ausgeführt wird. Zum Abschluss sorgt eine Spieleinheit mit kognitiven Impulsen für zusätzlichen Schwung und fördert die Beweglichkeit.

Der Kurs richtet sich an alle ab 60 Jahren, die ihre Gesundheit stärken und Freude an Bewegung erleben möchten – ganz ohne Vorkenntnisse.

Bequeme Kleidung und Offenheit für Neues genügen.



Dozentin: Alexandra Auer-Thuy
Mi. 07.10. - 16.12.26,
11.00 - 12.00 Uhr, 10 Termine
67.- €, bzw. ermäßigt 47.- €

263-45223



Dozentin: Alexandra Auer-Thuy
Fr. 02.10. - 11.12.26,
10.00 - 11.00 Uhr, 10 Termine
67.- €, bzw. ermäßigt 47.- €

263-45224

Salsa for Ladies

263-45231

Stil, Rhythmus und Lebensfreude



Dozentin: Kristell Loret de Mola

**Mo. 05.10. - 30.11.26, 17.45 - 18.45 Uhr,
8 Termine**

48.- €, bzw. ermäßigt 34.- €

Ballett für Erwachsene

263-45243

Anfängerkurs



Dozentin: Alexandra Auer-Thuy

**Fr. 02.10. - 30.10.26, 18.00 - 19.00 Uhr,
5 Termine**

34.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Silver Swans

263-45245

Ballett für die Generation 60+

Dieser Ballettkurs richtet sich an alle Menschen ab 65 Jahren, die sich gerne zu Musik bewegen und dabei Körper, Geist und Seele in Einklang bringen möchten – ganz gleich, ob mit oder ohne Vorkenntnisse. Mit fließenden Bewegungen, gezielten Übungen und viel Gefühl werden Haltung, Balance, Koordination und Muskulatur sanft gestärkt.

In einer wertschätzenden und achtsamen Atmosphäre erleben Sie die Eleganz des klassischen Balletts – angepasst an Ihre Möglichkeiten und Bedürfnisse. „Silver Swan“ steht für die Idee, dass es nie zu spät ist, die Freude an Tanz und Bewegung (neu) zu entdecken. Lassen Sie sich von Musik und Bewegung tragen und genießen Sie das besondere Gefühl von Leichtigkeit, Ausdruck und Gemeinschaft.



Dozentin: Alexandra Auer-Thuy

**Mi. 07.10. - 16.12.26, 10.00 - 11.00 Uhr,
10 Termine**

67.- €, bzw. ermäßigt 47.- €

Kochen für Einsteiger

263-49000

Einfach, lecker, selbstgemacht

Kochen zu können ist eine wertvolle Alltagskompetenz. Ganz gleich, ob Sie gerade in die erste eigene Wohnung ziehen, allein leben, mit der Familie kochen oder nach einer Veränderung im Leben wieder häufiger selbst den Kochlöffel schwingen.

An zwei Abenden lernen Sie, abwechslungsreiche Gerichte selbst zuzubereiten. Zum Einstieg entstehen in kleinen Gruppen beliebte Klassiker der traditionellen Küche – von der Vorspeise über den Hauptgang mit Beilagen bis zum Dessert. Am zweiten Abend bereiten Sie ein leichtes, modernes Vier-Gänge-Menü mit saisonalen Zutaten zu.

Neben praktischen Kochkenntnissen erhalten Sie Anregungen für eine ausgewogene Ernährung sowie alltagstaugliche Tipps, die das selbstständige Kochen erleichtern.



Dozentin: Petra Müller

Mo. 19.10. u. 26.10.26, 18.00 - 22.00 Uhr,

2 Termine

84.- €, bzw. ermäßigt 66.- €

inkl. Lebensmittelpauschale (26.- €).

neu

Fermentieren leicht gemacht

263-49015

Mit einfachen Mitteln zu gesunder Kost



Dozentin: Antje Körber

Do. 15.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr,

1 Termin

38.- €, bzw. ermäßigt 31.- €

inkl. Lebensmittelpauschale (12.- €).

Ukrainische Küche entdecken

263-49221

Tradition mit allen Sinnen erleben

Haben Sie schon einmal ein Gericht probiert, das zum immateriellen Kulturerbe der UNESCO gehört? Genau dazu zählt der weltberühmte Borschtsch, dessen Zubereitung 2022 in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen wurde.

Ebenso beliebt sind die ukrainischen Warenyky – traditionelle Teigtaschen mit den verschiedensten Füllungen. Sie können sowohl herzhaft, zum Beispiel mit Kartoffeln, Kohl oder Pilzen, als auch süß, etwa mit Kirschen oder Quark, zubereitet werden. Natürlich darf auch das traditionelle ukrainische Getränk Usvar nicht fehlen, ein aromatisches Getränk aus Dörrobst

In diesem Kochkurs lernen Sie drei der bekanntesten und beliebtesten ukrainischen Spezialitäten selbst zuzubereiten. Die Gerichte sind sowohl für Fleischliebhaber als auch für Vegetarier geeignet.

Freuen Sie sich auf köstliche Rezepte, eine herzliche und freundliche Atmosphäre sowie spannende Einblicke in die ukrainische Esskultur und ihre Traditionen. Gemeinsam kochen, genießen und die Ukraine mit allen Sinnen entdecken!



Dozentin: Nataliia Koziaretska

Fr. 16.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr,

1 Termin

35.- €, bzw. ermäßigt 29.- €

inkl. Lebensmittelpauschale (15.- €).

neu



Gezielt recherchieren

263-51312

Fachliteratur, Datenbanken und
digitale Quellen nutzen



Dozent: Christian Mantsch
Di. 06.10.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
1 Termin

Die Veranstaltung ist kostenlos. Anmeldung erforderlich.

KO-OP Staatliche Bibliothek Ansbach



Zeichnen lernen von Anfang an

263-52132

Techniken, Übungen, Inspiration

In diesem Kurs entdecken Sie Schritt für Schritt die Grundlagen des Zeichnens. Zu Beginn schulen wir unser Auge: Durch genaues Beobachten einfacher Formen lernen Sie, das Gesehene sicher aufs Papier zu bringen. Mit praktischen Übungen – etwa zu Stilleben oder zur menschlichen Figur – trainieren Sie Ihre zeichnerischen Fertigkeiten und entwickeln ein Gefühl für Proportionen, Linienführung und Bildaufbau. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Zeichnen von Licht und Schatten – denn erst das Spiel von Hell und Dunkel bringt Tiefe und Leben ins Bild. Ergänzend erhalten Sie Anregungen zur Komposition sowie erste Impulse zur Vorbereitung auf das Arbeiten mit Farbe.

Gearbeitet wird mit Bleistift, Kohle und Rötel – ideal, um verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten kennenzulernen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und Freude am Gestalten.



Dozentin: Tatjana Sklenin
Mo. 19.10. - 30.11.26, 19.00 - 21.15 Uhr,
6 Termine
84.- €, bzw. ermäßigt 59.- €

Silberringe „de Luxe“

263-52220

Luxuriöse Silberringe mit und ohne Edelstein



Dozentin: Renate Brandel-Motzel
Mi. 21.10.26, 18.00 - 21.30 Uhr,
1 Termin
39.- €, bzw. ermäßigt 27.- €
zzgl. Materialkosten.

Superhirn: Namen und Gesichter merken

263-63321

Online-Veranstaltung



Dozent: Helmut Lange
Do. 01.10.26, 19.00 - 21.30 Uhr,
1 Termin
25.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Anmeldeschluss: 28.09.26

„Ich will aber!“

263-63322

**Kinder während der Trotzphase
verstehen und begleiten**

Online-Veranstaltung



Dozentin: Janina Zimmermann
Di. 20.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
1 Termin
8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

Superhirn: Vokabeln lernen im Sekundentakt

263-63323

Online-Veranstaltung



Dozent: Helmut Lange
Do. 22.10.26, 19.00 - 21.30 Uhr,
1 Termin
25.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Anmeldeschluss: 19.10.26

Superhirn: Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner

263-63324

Online-Veranstaltung



Dozent: Helmut Lange
Do. 08.10.26, 19.00 - 21.30 Uhr,
1 Termin
25.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Anmeldeschluss: 05.10.26

Greift Brüssel durch? Regulierung von sozialen Medien in der EU

263-63717

Online-Vortrag aus der Reihe Demokratie im Gespräch



Dozent: N.N.
Mi. 14.10.26, 19.00 - 20.00 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 12.10.26



Die Bedrohung des demokratischen Verfassungsstaates

263-63801

Online-Vortrag aus der Reihe Politik Online



Dozentin: Prof. Dr. Ursula Münch
Mi. 07.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 01.10.26



Kleiner Streifzug in die wachstums- kritische Wirtschaftswissenschaft

263-63802

Online-Vortrag aus der Reihe Politik Online



Dozent: Prof. Dr. Niko Paech
Mo. 12.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 06.10.26



Brasilien, BRICS+ und die Weltordnung

263-63803

Online-Vortrag aus der Reihe Politik Online



Dozentin: Dr. Claudia Zilla
Mi. 21.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 15.10.26



Politisches Vertrauen und gesellschaftlicher Zusammenhalt in Krisenzeiten

263-63804

Online-Vortrag aus der Reihe Politik Online



Dozent: Dr. Steffen Wamsler
Mo. 26.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 20.10.26



Krisen, Konflikte, Migration: Was die Mobilität in Afrika wirklich antreibt

263-63805

Online-Vortrag aus der Reihe Politik Online



Dozent: Prof. Dr. Tobias Heidland
Mo. 19.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 13.10.26



Religion trifft Demokratie: Bildung zwischen Vielfalt und Verantwortung

263-63806

Online-Vortrag aus der Reihe Politik Online



Dozentin: Dr. Sabine Exner-Krikorian
Mi. 28.10.26, 19.00 - 20.30 Uhr,
1 Termin
Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldeschluss: 22.10.26



Starke Gedanken – starkes Ich:

263-73162

Gelassen durch den Schulalltag

Für Kinder von 11 bis 15 Jahren

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. 24.10.26, 14.00 - 15.30 Uhr,
1 Termin
17.- €, keine Ermäßigung

neu



Lesung & Mitmach-Nachmittag:

263-75132

„Nalu und die Zauberpunkte“

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

Manuela Csikor liest aus ihrem Buch „Nalu und die Zauberpunkte“ und stellt die sanfte EFT-Klopfttechnik 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 Klopfttechniken in der Gruppe
- Alltagstaugliche Impulse für Familien, z. B. bei Aufregung vor Klassenarbeiten, in Konfliktsituationen oder bei Einschlafproblemen

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



Dozentin: Manuela Csikor

Sa. 24.10.26, 16.00 - 17.30 Uhr,

1 Termin

15.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

neu

Farbenzauber für junge Künstler

263-75212

Aufbaukurs Acrylmalen

für Kinder von 7 bis 10 Jahren



Dozentin: Tatjana Sklenin

Mo. 19.10. - 30.11.26, 16.30 - 18.00 Uhr,

6 Termine

55.- €, keine Ermäßigung

**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



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

