

Kursprogramm

September 2026



Inhalt

Sprachkurse	4
Smartphone & Tablet	8
Verhalten & Kommunikation	10
Ansbach entdecken	11
Qigong	12
Meditation, Entspannung, Achtsamkeit	13
Gymnastik, Fitness & Tanz	16
Bibliotheksführung	23
Nähen	26
Online-Veranstaltungen	26
Junge vhs: Turnen, Tanzen, Schwimmen, Selbstbehauptung	27

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 A2.2

263-101223

Sprechen und Grammatik im Fokus



Dozentin: Edit Peci

**Mi. 16.09. - 16.12.26, 16.00 - 17.30 Uhr,
14 Termine**

**168.- €, bzw. ermäßigt 118.- €
Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.**

Deutsch als Fremdsprache für den Berufsalltag

263-101311

Intensivkurs B1



Dozentin: Soha Zeidan

**Di. u. Do. 08.09. - 15.12.26, 18.00 - 20.00 Uhr,
27 Termine**

**432.- €, bzw. ermäßigt 303.- €
Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.**

Deutsch als Fremdsprache für Beruf und Alltag

263-101451

Intensivkurs B2.2



Dozentin: Soha Zeidan

**Mo. u. Mi. 07.09. - 14.12.26, 18.00 - 20.00 Uhr,
27 Termine**

**432.- €, bzw. ermäßigt 303.- €
Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.**

Englisch A1.1

263-102123

Grundlagen verstehen und anwenden



Dozentin: Deborah Will

Mi. 30.09.26 - 03.02.27, 9.00 - 10.30 Uhr,

15 Termine

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.

Englisch A2

263-102241

Grundlagen festigen und erweitern



Dozentin: Colleen Häußner

Do. 03.09. - 10.12.26, 16.15 - 17.45 Uhr,

15 Termine

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.

Basic Conversation B1

263-102713



Dozentin: Deborah Will

Mi. 30.09.26 - 03.02.27, 10.45 - 12.15 Uhr,

15 Termine

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.

English B2

263-102771

Conversation made easy



Dozentin: Colleen Häußner

Di. 15.9.26 - 19.01.27, 17.00 - 18.30 Uhr,

15 Termine

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.

Französisch B1+

263-103771

Conversation et lecture



Dozentin: Melanie Röhl

**Do. 17.09.26 - 21.01.27, 18.00 - 19.30 Uhr,
12 Termine**

**144.- €, bzw. ermäßigt 101.- €
Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.**

Conversation française

263-103793

Niveau B1



Dozentin: Sylvie Feja

**Mo. 28.09.26 - 25.01.27, 18.30 - 20.00 Uhr,
15 Termine**

**180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €
Die Gebühr gilt für 5 Personen.**

Italienisch lernen A1

263-104121

Grundlagen verstehen und anwenden



Dozent: Massimo Fileti

**Fr. 25.09.26 - 15.01.27, 9.00 - 10.30 Uhr,
12 Termine**

**144.- €, bzw. ermäßigt 101.- €
Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.**

Italienisch lernen A1

263-104131

Grundlagen verstehen und anwenden



Dozentin: Eva-Maria Pültz

**Di. 29.09.26 - 02.02.27, 18.00 - 19.30 Uhr,
15 Termine**

**180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €
Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.**

Italienisch lernen A1

263-104151

Grundlagen verstehen und anwenden



Dozentin: Eva-Maria Pültz

Mi. 30.09.26 - 03.02.27, 17.00 - 18.30 Uhr,

15 Termine

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.

Italienisch A2

263-104251

Grundlagen festigen und anwenden



Dozentin: Eva-Maria Pültz

Mo. 28.09.26 - 01.02.27, 18.30 - 20.00 Uhr,

15 Termine

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.

Italienisch Konversation B1

263-104751



Dozent: Massimo Fileti

Fr. 25.09.26 - 05.02.27, 10.30 - 12.00 Uhr,

15 Termine

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.

Conversazione

263-104752



Dozent: Massimo Fileti

Mo. 28.09.26 - 25.01.27, 9.00 - 10.30 Uhr,

15 Termine

180.- €, bzw. ermäßigt 126.- €

Einzelpreis bei 5 Anmeldungen.

Smartphone und Tablet effektiv nutzen

263-20151

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. 09.09.26, 17.30 - 20.30 Uhr,

1 Termin

28.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Smartphone und Tablet effektiv nutzen 263-20152

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. 23.09.26, 17.30 - 20.30 Uhr,
1 Termin
28.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Intuition und Selbstreflexion – den eigenen Kompass entdecken

263-31161

Was ist mir wirklich wichtig? Welche Werte leiten mein Handeln, und wie unterscheiden sich eigene Bedürfnisse von äußeren Erwartungen und gesellschaftlichen Rollenbildern?

In diesem Seminar lernen Sie Methoden der Selbstreflexion kennen und erproben diese mithilfe von Fragebögen und angeleiteten Gesprächsrunden. Das kontemplative Gespräch eröffnet die Möglichkeit, Gedanken und Wahrnehmungen achtsam auszusprechen und neue Perspektiven auf persönliche Fragestellungen zu gewinnen.

Im Mittelpunkt stehen Fragen nach den eigenen Werten, Motiven, Stärken und Lebenszielen. Das Seminar lädt dazu ein, die eigenen Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und Entscheidungen im Einklang mit den persönlichen Werten zu gestalten.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft zur eigenverantwortlichen Reflexion.

Die Teilnahme ersetzt keine Psychotherapie, Beratung oder fachärztliche Behandlung.



Dozentin: Christa Stiegler
Fr. 25.09. - 16.10.26, 18.00 - 20.00 Uhr,
3 Termine
56.- €, bzw. ermäßigt 40.- €

neu

„Du gehst mir auf den Geist!“ Warum Menschen manchmal „schwierig“ sind und wie wir damit umgehen können

263-31361



Dozentin: Mechthild Wick
Fr. 25.09.26, 18.00 - 21.00 Uhr,
1 Termin
28.- €, bzw. ermäßigt 20.- €

Denk´mal!

263-37161

Denkmäler und Skulpturen in der Innenstadt

An bedeutende Persönlichkeiten und historische Ereignisse erinnern in der Ansbacher Innenstadt zahlreiche Denkmäler – von August Graf von Platen über das Denkmal zum Deutsch-Französischen Krieg von 1870/71 bis hin zum Güll-Brünnlein an der Johanniskirche. Doch auch moderne Kunst ist im Stadtbild vielfältig vertreten: vom Anscavallo über die Skulptur Horizontale Entwicklung vor dem Rathaus bis zu Kaspars Baum auf dem Montgelasplatz.

Eine Woche nach dem Tag des offenen Denkmals lädt dieser Rundgang dazu ein, Denkmäler und Kunstwerke im öffentlichen Raum aus einer neuen Perspektive zu entdecken. Ein interessanter Spaziergang durch Geschichte und verschiedene Kunstepochen.



Dozent: Alexander Biernoth
Sa. 19.09.26, 16.30 - 18.00 Uhr,
1 Termin
8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

neu



Mit Qigong entspannt in den Abend

263-42000



Dozentin: Isabell Merbach
Di. 15.09. - 08.12.26, 18.15 - 19.45 Uhr,
12 Termine
94.- €, bzw. ermäßigt 66.- €

Kraft tanken mit Qigong am Vormittag

263-42002



Dozentin: Isabell Merbach
Fr. 18.09. - 18.12.26, 9.45 - 10.45 Uhr,
12 Termine
63.- €, bzw. ermäßigt 44.- €

Qigong für Gesundheit und Wohlbefinden

263-42005

Energie lenken, Stress abbauen, Wohlbefinden stärken



Dozentin: Dorothee Seifert
Di. 22.09. - 01.12.26, 16.30 - 17.45 Uhr,
10 Termine
65.- €, bzw. ermäßigt 46.- €

Qigong für Gesundheit und Wohlbefinden

263-42007

Energie lenken, Stress abbauen, Wohlbefinden stärken



Dozentin: Dorothee Seifert
Do. 24.09. - 03.12.26, 8.30 - 9.45 Uhr,
10 Termine
65.- €, bzw. ermäßigt 46.- €

Musik, Bewegung und Selbstentfaltung 263-42402

Einstieg in die Tanz-Meditation für Frauen

Erleben Sie eine Reise zu Ihrem inneren Selbst mit Tanz und Meditation. Die Kombination aus freier Bewegung und meditativen Elementen fördert Entspannung, Selbstwahrnehmung und innere Klarheit.

Sie lernen die Grundlagen der Tanz-Meditation kennen und entdecken, wie achtsame Bewegung, Musik und Körperwahrnehmung miteinander wirken. Der Kurs lädt dazu ein, Emotionen bewusst wahrzunehmen und durch Tanz auszudrücken. Darüber hinaus erhalten Sie Anregungen, die Tanz-Meditation in Ihren Alltag zu integrieren.

Der Kurs eignet sich für alle, die Bewegung und Meditation auf harmonische Weise verbinden möchten. Vorkenntnisse in Tanz oder Meditation sind nicht erforderlich.



Dozentin: Isabela Ramsey

Mi. 16.09. - 21.10.26, 19.30 - 21.00 Uhr,

6 Termine

60.- €, bzw. ermäßigt 42.- €

Meditation und Achtsamkeit:

263-42404

Stress abbauen und innere Ruhe finden

Einsteigerkurs



Dozentin: Isabela Ramsey

Mi. 16.09. - 18.11.26, 17.45 - 19.15 Uhr,

10 Termine

100.- €, bzw. ermäßigt 70.- €

Waldbaden zum Kennenlernen: Die Kraft der Natur entdecken

263-42405

Waldbaden kann das körperliche und seelische Wohlbefinden stärken.

In einer kleinen Gruppe wird der Wald gemeinsam, langsam und achtsam erlebt. Im Unterschied zu einem Spaziergang steht beim Waldbaden nicht die Bewegung, sondern das bewusste Wahrnehmen im Vordergrund. Durch angeleitete Sinnesübungen richtet sich die Aufmerksamkeit auf Geräusche, Gerüche, Farben und Strukturen des Waldes. Unsere erfahrene Kursleiterin verbindet zudem sprachliche Impulse mit dem unmittelbaren Erleben der Natur – ganz nach dem Grundsatz „Jedes Wort wirkt“.

Dieser Kurs bietet Ihnen die Gelegenheit, Waldbaden kennenzulernen und neue Kraftquellen in der Natur zu entdecken. Er eignet sich für Naturinteressierte, die gerne Zeit im Freien verbringen, ebenso wie für Menschen, die Entschleunigung und achtsame Naturerfahrungen suchen. Wenn Sie die Begegnung mit der Natur vermissen oder nicht allein in den Wald gehen möchten, haben Sie hier die ideale Möglichkeit.

Die gewählte Route durch den Tiergartenwald ist nicht barrierefrei.



Dozentin: Sigrid Strobel

Do. 24.09.26, 16.30 - 19.00 Uhr,

1 Termin

15.- €, bzw. ermäßigt 11.- €

Achtsamer Spaziergang im Hofgarten

263-42413

Einführung in die Gehmeditation

Der achtsame Spaziergang basiert auf Elementen des Achtsamkeitstrainings nach Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), auf Deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Ein zentraler Bestandteil ist die Gehmeditation, ergänzt durch achtsames Wahrnehmen und Lauschen.

Während des Spaziergangs werden Sie behutsam an diese Form der Achtsamkeit herangeführt. Durch bewusstes Atmen, das Lenken der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment und kurze Pausen zum Innehalten wird eine intensive Wahrnehmung des eigenen Erlebens ermöglicht.

Die Gehmeditation ist eine Form der bewegten Achtsamkeitspraxis und bietet einen niedrigschwelligen Zugang zur Meditation, insbesondere für Menschen, denen stille Sitzmeditation schwerfällt. Die Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren und eigenständig weiterführen.

Der achtsame Spaziergang unterstützt die mentale Erholung, fördert die Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit und kann zur Stressregulation beitragen.



Dozentin: Ute Weger

Mo. 14.09.26, 18.00 - 19.00 Uhr,

1 Termin

10.- €, bzw. ermäßigt 7.- €

neu

Fit & ausgeglichen

263-45100

Bodystyling für jedes Level



Dozentin: Brigitte Wiesinger

**Di. 22.09. - 08.12.26, 18.00 - 19.00 Uhr,
11 Termine**

52.- €, bzw. ermäßigt 36.- €

Ran an die Problemzonen

263-45103

Gezieltes Training für Bauch, Beine, Po



Dozentin: Petra Krämer

**Di. 22.09. - 15.12.26, 19.20 - 20.20 Uhr,
12 Termine**

56.- €, bzw. ermäßigt 40.- €

Bodyworkout by Isifit

263-45107

Ganzkörperworkout für alle Fitnesslevel



Dozentin: Isabella Ruttmann

**Mo. 28.09. - 14.12.26, 17.15 - 18.15 Uhr,
10 Termine**

47.- €, bzw. ermäßigt 34.- €

Sanftes Bodyworkout by Isifit

263-45108

Ganzkörpertraining für alle Fitnesslevel



Dozentin: Isabella Ruttmann

**Mo. 28.09. - 14.12.26, 18.15 - 19.15 Uhr,
10 Termine**

47.- €, bzw. ermäßigt 34.- €

Zumba®

263-45212

Rhythmus, Power, gute Laune



Dozentin: Kristell Loret de Mola

Mo. 21.09. - 07.12.26, 18.45 - 19.45 Uhr,

11 Termine

72.- €, bzw. ermäßigt 50.- €

Erlebnistanz®

263-45225

Tanzen belebt Körper, Geist und Seele!

Erlebnistanz® verbindet Freude an der Bewegung mit einem ganzheitlichen Training für Körper und Geist. Rhythmische Bewegungen, einfache Tanzschritte und abwechslungsreiche Musik sorgen für ein beschwingtes Tanzerlebnis – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Durch das Tanzen werden Koordination, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Ausdauer gefördert. Die Kursleiterin vermittelt verschiedene Tänze und Schrittfolgen und lädt dazu ein, die Freude an der Bewegung neu zu entdecken.

Der Kurs eignet sich für alle, die aktiv bleiben und ihr Wohlbefinden steigern möchten – insbesondere für Menschen, die auch im Alter mit Freude in Bewegung bleiben wollen.



Dozentin: Stefanie Mönikheim

Mo. 21.09.26 - 25.01.27, 14.00 - 15.30 Uhr,

12 Termine

115.- €, bzw. ermäßigt 81.- €

Allgemeine Gymnastik & Rückenfit für Frauen

263-45304

Bewegung hält fit, stärkt die Gesundheit und steigert das Wohlbefinden. Der Kurs verbindet allgemeine Gymnastik mit Übungen zur Rückenkräftigung sowie abwechslungsreichen Übungen für den Alltag.

Mit einfachen, aber wirkungsvollen Übungen trainieren Sie Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Zum Einsatz kommen vielseitige Trainingsformen wie funktionelles Training, Übungen mit dem eigenen Körpergewicht sowie abwechslungsreiche Kräftigungs- und Stabilisationsübungen.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters und ist sowohl für Einsteigerinnen als auch für Teilnehmerinnen mit Bewegungserfahrung geeignet.

Wer möchte, kann die Übungen barfuß ausführen. Dadurch werden die Fußmuskulatur sowie die natürliche Beweglichkeit und Wahrnehmung der Füße gefördert.

Bitte beachten Sie: Der Kurs dient der Prävention und ersetzt keine medizinische oder physiotherapeutische Behandlung. Bei bestehenden Beschwerden oder bekannten Wirbelsäulenerkrankungen empfehlen wir, vor der Teilnahme Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu halten.



Dozentin: Claudia Voh

Mi. 23.09. - 28.10.26, 17.15 - 18.15 Uhr,

6 Termine

36.- €, bzw. ermäßigt 26.- €

Rückenfitnesstraining ist nicht langweilig!

Spüren Sie die positive Wirkung des Rückenfitnesstrainings auf Ihren Körper. Nur ein ständig bewegter Rücken bleibt dauerhaft beschwerdefrei. Vermeiden Sie die Schonhaltung – seien Sie aktiv! Dieser Kurs soll Ihnen zeigen, dass Bewegung Spaß macht und Ihnen helfen kann, durch gezieltes Training Ihre Rückenprobleme in den Griff zu bekommen. Ziel ist es, gemeinsam Fehlhaltungen entgegenzuwirken, die Bewegungsfreiheit zu erhalten oder zu verbessern und eine gesunde und aufrechte Haltung zu fördern. Unsere erfahrene Kursleiterin achtet besonders auf die korrekte Ausführung der Übungen, da dies für die Rückengesundheit äußerst wichtig ist.



Dozentin: Brigitte Wiesinger
Di. 22.09. - 08.12.26,
17.00 - 18.00 Uhr, 11 Termine
52.- €, bzw. ermäßigt 37.- €

263-45310



Dozentin: Brigitte Wiesinger
Do. 24.09. - 10.12.26,
17.00 - 18.00 Uhr, 11 Termine
52.- €, bzw. ermäßigt 37.- €

263-45311

Sie interessieren sich für einen anderen Kurs?

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

ogy.de/kurswunsch



Aktiv trotz körperlicher Einschränkungen 263-45341

Gymnastik für mehr Beweglichkeit

„Bewegung im Rahmen meiner Möglichkeiten“, so lautet das Motto für diesen Kurs.

Dieser Bewegungskurs richtet sich an Menschen mit körperlichen Einschränkungen, die altersbedingt, krankheitsbedingt oder infolge eines Unfalls bestehen. Er eignet sich besonders für alle, denen ein regulärer Bewegungskurs zu anspruchsvoll erscheint oder die ein individuelles Übungsangebot wünschen.

Mit schonenden Übungen fördern Sie Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination. Die Übungen werden an die persönlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst und können dadurch sicher und in angenehmem Tempo ausgeführt werden.

Abwechslungsreiche Übungen mit verschiedenen Kleingeräten, beispielsweise Bällen oder Seilen, ergänzen das Training.

Teilnehmende, die zeitweise einen Rollator oder ein Sauerstoffgerät benötigen, sind herzlich willkommen und können diese Hilfsmittel zum Kurs mitbringen. Geh- und Stehfähigkeit werden vorausgesetzt. Die Turnhalle der Waldschule in Meinhardswinden und auch der Zugang zur Halle selbst ist barrierefrei.

Bitte beachten Sie: Der Kurs dient der Prävention und ersetzt keine medizinische oder physiotherapeutische Behandlung. Bei bestehenden Beschwerden oder bekannten Erkrankungen des Bewegungsapparats empfehlen wir, vor der Teilnahme Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu halten.



Dozentin: Claudia Voh

Mi. 23.09. - 28.10.26, 16.00 - 17.00 Uhr,

6 Termine

36.- €, bzw. ermäßigt 26.- €

neu

Mindful Matwork:

263-45373

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. Ein besonderer Fokus liegt auf dem bewussten Nachspüren der Bewegungen und Haltungen, 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. 16.09. - 18.11.26, 18.45 - 20.15 Uhr,

10 Termine

88.- €, bzw. ermäßigt 62.- €

Pilates

263-45700



Dozentin: Petra Krämer

Di. 22.09. - 15.12.26, 18.20 - 19.20 Uhr,

12 Termine

56.- €, bzw. ermäßigt 40.- €

Pilates: klassisches Mattentraining

263-45701



Dozentin: Isabell Merbach

Di. 15.09. - 08.12.26, 20.00 - 21.00 Uhr,

12 Termine

63.- €, bzw. ermäßigt 44.- €

Pilates für Frauen ab 50

263-45703

Kraftvoll und beweglich durch den Alltag



Dozentin: Isabell Merbach

Do. 17.09. - 10.12.26, 10.00 - 11.00 Uhr,

12 Termine

63.- €, bzw. ermäßigt 44.- €

Aquafitness zur Mittagszeit

263-46006

Kompakt. Effektiv. Erfrischend.



Dozentin: Anna-Maria Dietrich

Di. 29.09. - 15.12.26, 12.30 - 13.15 Uhr,

11 Termine

58.- €, bzw. ermäßigt 41.- €

zzgl. Eintritt Aquella

 Freizeitbad Aquella



Mehr als Bücher:

263-51311

Die Staatliche Bibliothek Ansbach entdecken und nutzen

Die Staatliche Bibliothek Ansbach bietet Fachliteratur aus einem außergewöhnlich breiten Spektrum, wertvolle Bestände zur Geschichte Ansbachs und der Region bis hin zu Romanen und Unterhaltungsliteratur. Das Angebot steht allen Interessierten kostenfrei zur Verfügung – ob wissenschaftlich Interessierten, Menschen in der Weiterbildung oder Lesebegeisterten.

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Bibliothek und ihre Möglichkeiten ganz praktisch kennen. Das Angebot richtet sich besonders an Personen, die die Bibliothek bisher wenig oder noch gar nicht genutzt haben. Christian Mantsch, Leiter der Staatlichen Bibliothek Ansbach und Diplom-Bibliothekar, führt durch das Angebot und zeigt, wie Sie passende Literatur finden, den Bibliothekskatalog gezielt nutzen und sogar auf Medien zugreifen können, die nicht vor Ort vorhanden sind. Darüber hinaus stellt er digitale Angebote vor, die die Recherche und Nutzung der Bibliothek erleichtern.

Anhand konkreter Beispiele erhalten die Teilnehmenden hilfreiche Tipps für die Literatursuche und lernen die wichtigsten Funktionen der Bibliothek kennen. So fällt es leichter, das vielfältige Angebot künftig selbstständig und erfolgreich für die eigenen Interessen, die Weiterbildung oder wissenschaftliche Fragestellungen zu nutzen.



Dozent: Christian Mantsch
Di. 22.09.26, 18.00 - 19.30 Uhr,
1 Termin

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Anmeldung erforderlich.

KO-OP Staatliche Bibliothek Ansbach

neu



Singen kann jeder! Finden Sie Ihre Stimme

263-51900



Dozentin: Erika Baumann
Mo. 21.09. - 14.12.26, 11.00 - 12.00 Uhr,
12 Termine
57.- €, bzw. ermäßigt 40.- €

Intuitives Malen: Acrylmischtechniken auf Leinwand Thema: „Freude sei dein Tag“

263-52110



Dozentin: Christa Stiegler
Sa. 26.09.26, 13.45 - 17.00 Uhr,
1 Termin
33.- €, bzw. ermäßigt 23.- €
zzgl. Materialkosten.



Grundlagen des Zeichnens kompakt

263-52130

Basiswissen zu Material & Technik

Wofür eignen sich die verschiedenen Bleistifthärten von 2H bis 6B? Wie hält man den Bleistift für lockere Schraffuren und weiche Schattierungen? Wie gelingt es, ein Objekt realistisch zu zeichnen, und welche Rolle spielen dabei sogenannte Negativformen? All diese Fragen und grundlegenden Techniken des Zeichnens werden in diesem Kurs geklärt. Mit Übungen werden erste Zeichenerfahrungen gesammelt. Zudem wird ein Abstecher zur Bildkomposition gemacht und es werden verschiedene Materialien wie Papiere, Bleistifte und ihre Härtegrade vorgestellt. In ersten Schraffur-Übungen werden plastische Objekte mithilfe verschiedener Techniken gezeichnet. Darüber hinaus können Materialien getestet werden, um sich einen Überblick über die verschiedenen Zeichenwerkzeuge zu verschaffen.



Dozentin: Caroline Gerngroß
Sa. 19.09.26, 11.00 - 16.00 Uhr,
1 Termin
38.- €, bzw. ermäßigt 29.- €
inkl. Materialkosten (5.- €).

neu

Grundlagen der Farbstift-Zeichnung kompakt

263-52131

Einführung in die Technik



Dozentin: Caroline Gerngroß
So. 20.09. u. 27.09.26,
11.00 - 16.00 Uhr, 2 Termine
76.- €, bzw. ermäßigt 57.- €
inkl. Materialkosten (10.- €).

neu

Nähkurs

263-52301

für Anfänger und Fortgeschrittene



Dozent: Nähzentrum Horand

Mo. 14.09. - 19.10.26, 18.00 - 21.00 Uhr,

6 Termine

99.- €, bzw. ermäßigt 70.- €

Sicher durch den Alltag mit den Kleinsten: Hausmittel, Kommunikation, Entwicklung und Schlaf

263-62201

Online-Veranstaltung



Dozentin: Janina Zimmermann

Di. 29.09.26, Do. 01.10.26 u.

08.10.26, 19.00 - 21.00 Uhr,

3 Termine

52.- €, bzw. ermäßigt 45.- €

neu

Silver Surfer oder Digital Outsider?

263-63716

Ältere Menschen und digitale Teilhabe

Online-Vortrag aus der Reihe Demokratie im Gespräch



Dozent: N.N.

Mi. 23.09.26, 19.00 - 20.00 Uhr,

1 Termin

Die Veranstaltung ist kostenlos.

Anmeldeschluss: 21.09.26



Superhirn: Namen und Gesichter merken

263-63321

Online-Kurs



Dozent: Helmut Lange

Do. 01.10.26, 19.00 - 21.30 Uhr,

1 Termin

25.- €, bzw. ermäßigt 18.- €

Anmeldeschluss: 28.09.26

Babymassage online:

263-67440

Liebevolle Berührung und Nähe erleben

Online-Kurs



Dozentin: Janina Zimmermann

Di. 15.09. - 13.10.26, 17.45 - 18.45 Uhr,

5 Termine

33.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder bis 4 Jahre

Gemeinsames Spielen und Turnen von Eltern und Kindern im Alter von bis zu 4 Jahren. Unter Mithilfe der Eltern erlernen bereits die Kleinsten den spielerischen Umgang mit Kleingeräten. In Bewegungslandschaften werden Fertigkeiten im Klettern, Springen, Kriechen, usw. geübt. Finger- und Singspiele lockern die Turnstunde auf.

Um am Kurs teilnehmen zu können, müssen die Kinder laufen können. Es gibt kein bestimmtes Mindestalter.



Dozentin: Doreen Baß

Mo. 28.09. - 07.12.26,

16.00 - 17.30 Uhr, 10 Termine

68.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

263-74520



Dozentin: Doreen Baß

Do. 17.09. - 29.10.26,

16.00 - 17.30 Uhr, 7 Termine

48.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

263-74521

Mini Movers

263-74530

Tanz und Spiel für Eltern mit Kind

1,5 bis 2,5 Jahre



Dozentin: Anne Heumann

**Mo. 21.09. - 26.10.26, 15.30 - 16.15 Uhr,
5 Termine**

25.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

**Die Kursgebühr ist für ein Kind (inkl. eines
Elternteils).**

Maxi Movers

263-74533

Tanz und Spiel für Eltern mit Kind

2,5 bis 3,5 Jahre



Dozentin: Anne Heumann

**Di. 29.09. - 27.10.26, 15.00 - 15.45 Uhr,
5 Termine**

25.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

**Die Kursgebühr ist für ein Kind (inkl. eines
Elternteils).**



Kreativer Kindertanz

263-74536

Tanz und Spiel für Eltern mit Kind

3,5 bis 5 Jahre

Tanzen, lachen, träumen und bewegen: In diesem Kurs können Kinder ihre Fantasie in Bewegung umsetzen. Mit abwechslungsreicher Musik, kreativen Tanzimpulsen und spielerischen Übungen entdecken sie verschiedene Bewegungsmöglichkeiten, fördern Motorik und Rhythmusgefühl und stärken ihre Ausdrucksfähigkeit. Freude an der Bewegung, Kreativität und gemeinsames Erleben stehen dabei im Mittelpunkt.

Die Teilnahme ist für Kinder sowohl mit als auch ohne Begleitperson möglich.



Dozentin: Anne Heumann

Mi. 30.09. - 28.10.26, 15.15 - 16.00 Uhr,

5 Termine

25.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Die Kursgebühr ist für ein Kind (inkl. eines Elternteils).

neu

Babyschwimmen

263-746410

7 bis 12 Monate



Dozentin: Manuela Weißmann

Mo. 28.09. - 26.10.26, 10.30 - 11.00 Uhr,

5 Termine

36.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Die Kursgebühr ist für ein Kind (inkl. eines Elternteils).

Zzgl. Eintritt Aquella.

KO-OP Freizeitbad Aquella

Anfängerschwimmkurs

5 bis 7 Jahre

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.



Dozent/in: N.N.

263-746701

Mo. u. Mi. 28.09. - 28.10.26,

14.45 - 15.45 Uhr, 10 Termine

87.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

zzgl. Eintritt Aquella

KO-OP Freizeitbad Aquella



Dozent/in: N.N.

263-746702

Mo. u. Mi. 28.09. - 28.10.26,

16.00 - 17.00 Uhr, 10 Termine

87.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

zzgl. Eintritt Aquella

KO-OP Freizeitbad Aquella



Dozentin: Anna-Maria Dietrich

263-746703

Di. u. Do. 29.09. - 29.10.26,

14.45 - 15.45 Uhr, 10 Termine

87.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

zzgl. Eintritt Aquella

KO-OP Freizeitbad Aquella



Dozentin: Anna-Maria Dietrich

263-746704

Di. u. Do. 29.09. - 29.10.26,

16.00 - 17.00 Uhr, 10 Termine

87.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

zzgl. Eintritt Aquella

KO-OP Freizeitbad Aquella

ENERGY GIRL

263-74705

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

Für Mädchen von 8 bis 11 Jahren

Ihre Tochter wäre manchmal gerne wie Pippi Langstrumpf:
schlagfertig, mutig, stark?

Dann empfehlen wir dieses „Erste-Hilfe-Köfferchen“ mit seinen
Tipps für Notfälle und den eindrucksvollen Abwehr- und
Verteidigungstechniken für gefährliche Situationen.

Mädchen haben den besten Schutz, die höchstmögliche Sicher-
heit dringend nötig – melden Sie Ihre Tochter an!

Originalzitate unserer jungen Teilnehmerinnen: „Ein cooler Kurs!“ –
„Macht Spaß!“ – „Bringt viel!“



Dozentin: Petra Halliger

Sa. 12.09.26, 10.30 - 16.00 Uhr,

1 Termin

69.- € (bereits ermäßigte Gebühr)





Wir suchen Sie!

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

**Werden Sie Kurs-
leiter/in für Line Dance
oder Spanisch**



Jetzt direkt bewerben!
[ogy.de/vhs-unterrachten](https://www.vhs-ansbach.de/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](https://www.vhs-ansbach.de/ogy.de/vhsNewsletter)

