

**Geschäftsstelle:****Ehemaliges Kath. Pfarrzentrum****Friedrichstr. 8****90587 Veitsbronn**

Tel.: 0911 – 75 208 42

Fax. 0911 – 75 208 842

E-Mail: [vhs@veitsbronn.de](mailto:vhs@veitsbronn.de)Homepage: [vhs.veitsbronn.de](http://vhs.veitsbronn.de)

Die vhs-Geschäftsstelle ist in der Regel besetzt:

Montag bis Freitag von 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr

zusätzlich Donnerstag von 14:00 bis 18:00 Uhr

Oder nutzen Sie die Möglichkeit der individuellen Terminvereinbarung.

Leitung: Corinna Westphal

Mitarbeiterin: Doris Stanek

**Kursorte:**

1. Zenngrundhalle, Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

2. Gemeindebücherei, Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 4

3. Mittelschule, Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24

4. Ehemaliges kath. Pfarrzentrum, Veitsbronn, Friedrichstr. 8

5. Haus der Diankonie, Veitsbronn-Siegelsdorf, Waldstr. 21

Kursorte außerhalb von Veitsbronn:

Gemeindehaus Seukendorf, Langenzenner Str. 4, Seukendorf

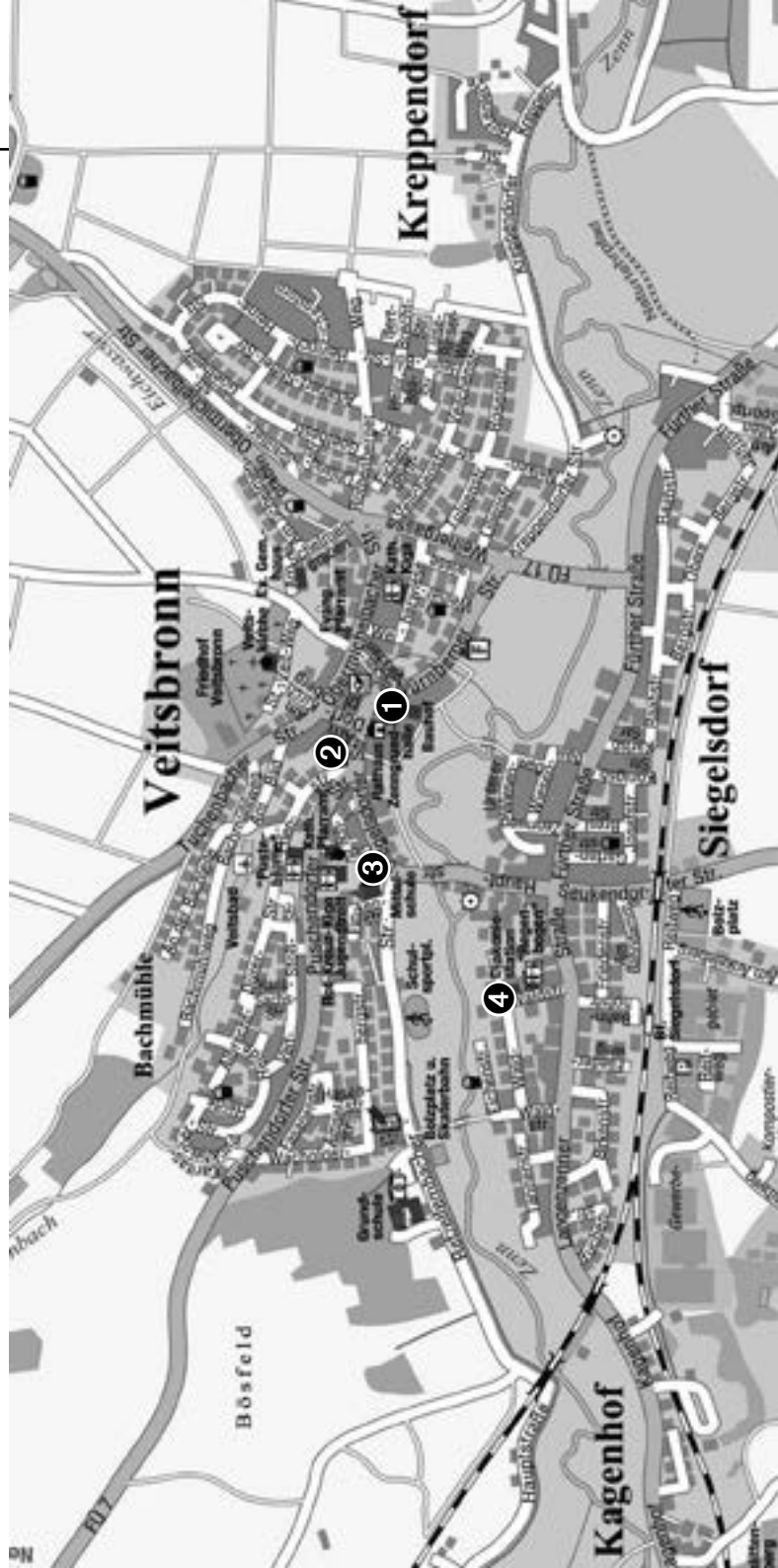
Rathaus Puschendorf, Neustädter Str. 7, Puschendorf

Hallenbad Stadeln, Hans-Sachs-Str. 36, Fürth

**Dass etwas andere Geschenk:**

Einen Geschenkgutschein Ihrer VHS

für Fahrten, Reisen oder Kurse erhalten Sie in Ihrer Geschäftsstelle.





## Gesellschaft und Leben



### Veranstaltungen mit Musik

#### 232-1001-V

#### Neujahrskonzert 2024 – THE TONIC SISTERS

##### „The Good Old Times Are Back“

20,- Euro Vorverkauf

Sa., 19:00 Uhr, am 13.01.2024 (1 x)

22,- Euro Abendkasse

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

Ein Hauch von Nostalgie weht durch das Publikum, wenn Annie, Betty, Eva und Gil den Geist und die Musik vergangener Tage wieder aufleben lassen. Zeitlose Klassiker interpretieren die Damen mal charmant, mal kokett – aber immer auf ihre eigene, unverwechselbare „TONIC SISTERS ART“. Mit wunderbar mehrstimmigem live-Gesang, mitreißenden Choreografien und stilechten Outfits sorgen die Schwestern für musikalische und optische Highlights.

In ihrem Programm „The Good Old Times Are Back“ nehmen die TONIC SISTERS ihr Publikum mit auf eine musikalische Zeitreise durch die 50er, 60er und 70er Jahre – Vintage Entertainment vom Feinsten für alle Generationen.

Das Konzert beginnt um 19:00 Uhr, Einlass ist um 18:00 Uhr. Vor der Veranstaltung und in der Pause servieren wir Ihnen kleine Snacks und Getränke. Bitte beachten Sie, dass nur wenige Parkplätze an der Zenngrundhalle zur Verfügung stehen. Weitere Parkmöglichkeiten bestehen auf dem Parkplatz am Veitsbad. Haben Sie Karten online bestellt? Dann können Sie die Karten in der Geschäftsstelle der vhs abholen, oder wir legen Sie an der Abendkasse für Sie bereit.

### Veranstaltungen mit Literatur

#### 232-1011-V

#### Ludwig Thoma – Mit Nagelstiefeln durchs Kaiserreich? – Lesung

6,- Euro

Mi., 19:00 – 20:30 Uhr, am 18.10.2023 (1 x)

Esther Pecher

Veitsbronner Gemeindebücherei, Siegelsdorfer Str. 4

Ludwig Thoma war ein deutscher Schriftsteller und Rechtsanwalt, der durch seine ebenso realistischen wie satirischen Schilderungen des bayerischen Alltags und der politischen Geschehnisse seiner Zeit populär wurde. Die Kursgebühr beinhaltet einen kleinen Snack und Getränke.

#### 232-1012-V

#### Literatur – Reihe „Lieblingsbuch“

##### Die Grenze von Erika Fathland

6,- Euro

Do., 19:30 – 21:00 Uhr, am 09.11.2023 (1 x)

Brigitte Stelkens

Veitsbronner Gemeindebücherei, Siegelsdorfer Str. 4

Erika Fathland, eine norwegische Journalistin ist zweimal an den Außengrenzen des russischen Reiches entlang gereist. Sie begegnete dabei einfachen und gebildeten Menschen, Machthabern und deren Handlangern. Sie hat den Strom der Zeit und der russischen Geschichte eindringlich und fundiert beschrieben. Sie erzählt spannend und kurzweilig, was sie erlebt hat und versucht zu erklären, wie es den Menschen in den Grenzregionen ergangen ist und aktuell ergeht.

Kein Buch der letzten Jahre hat mich so gefesselt und ergriffen gemacht und mir die heutige Sichtweise der Herrscher und das Leben der Menschen dort besser erklären können. Ich nehme Sie mit dem Buch „Die Grenze“ auf eine spannende Reise entlang der Nordostpassage, China, Korea, Mongolei, Kaukasus, Ukraine, den baltischen Staaten und Finnland mit. Auch wenn Sie keine Reiseberichte, sondern Krimis bevorzugen, wird Sie dieses Buch bis zur letzten Seite nicht loslassen. Die Kursgebühr beinhaltet einen kleinen Snack und Getränke.

**232-1013-V**

6,- Euro

Brigitte Stelkens

Büchereiteam

LeserInnen der Gemeindebücherei treffen sich mehrmals im Jahr zu einer Bücherrunde am Vormittag. Dabei werden neue Bücher vorgestellt. Die Gäste lesen sich in diese ein, diskutieren über gelesene und zu empfehlende Bücher. Das alles ganz zwanglos an jahreszeitlich dekorierten Tischen bei Kaffee/Tee und einem späten Frühstück.

Bitte zur Planung „unbedingt“ vor der Veranstaltung, spätestens am Vortag, bei der vhs oder in der Bücherei anmelden. Die Kursgebühr beinhaltet ein kleines Frühstück.

**Literarische Bücherrunde an einem Herbsttag**

Mi., 10:00 – 11:30 Uhr, am 11.10.2023 (1 x)

Veitsbronner Gemeindebücherei, Siegeldorfer Str. 4

**232-1014-V**

6,- Euro

Brigitte Stelkens

Büchereiteam

Inhaltlich wir Kurs 232-1013-V.

**Literarische Bücherrunde an einem Wintertag**

Mi., 10:00 – 11:30 Uhr, am 10.01.2024 (1 x)

Veitsbronner Gemeindebücherei, Siegeldorfer Str. 4

**Veranstaltungen mit Theater****232-1026-V**

45,- Euro

Corinna Westphal

In Frankens Theaterlandschaft nimmt das Freilandtheater seit jeher eine Sonderstellung ein. Während anderswo die gängigen Klassiker des Freilufttheaters gespielt werden, erfindet man in Bad Windsheim alle Jahre neue Geschichten. Die Stücke gehen quer durch alle Epochen und Genres. Vom Zeitalter der Inquisition und des 30jährigen Krieges über Barock und Weltkriege bis zu den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts spannt sich der Bogen der Produktionen.

Winterwandeltheater – Wie geht das?

Das Winterwandeltheater führt die ZuschauerInnen über das winterliche Gelände des Freilandmuseums. Dabei werden Häuser, Stuben oder Scheunen betreten und auch Nebenwege begangen. Es liegt in der Natur der Sache, dass die BesucherInnen dabei ggfs. über schmale, steile oder enge Wege gehen, alte hohe Schwellen überschreiten oder historische Treppen und Stiegen hochsteigen. Wir bedauern, dass diese Form des Theaters weder für RollstuhlfahrerInnen noch für stark gehbehinderte ZuschauerInnen geeignet ist. Das Stück dauert ca. 2 Stunden, unsere beiden Gruppen starten zeitversetzt um 18:00 Uhr und 18:15 Uhr. Die Wege zwischen den einzelnen Stationen sind zwar nicht allzu weit, doch sollte man sich warm und wetterfest anziehen und auch einen Schirm mitnehmen.

Welches Stück diesmal gespielt wird stand zu Redaktionsschluss leider noch nicht fest. Aber wir sind uns sicher, dass wieder ein hervorragend inszeniertes Stück gezeigt wird. Der Termin steht auch noch nicht fest. Es wird ein Samstag Ende Januar/Anfang Februar 2024 sein. Wir informieren Sie über den Termin sobald wir ihn erhalten.

Begleiten Sie uns also nach Bad Windsheim. Nach der Vorstellung um ca. 20:00 Uhr werden wir im Kommunbrauhaus auf dem Gelände des Freilandtheaters zum Essen (auf eigene Kosten) einkehren. Wir fahren mit dem Bus um 16:30 Uhr ab dem Parkplatz am Veitsbad. Die Heimfahrt werden wir dann zwischen 21:30 Uhr und 22:00 Uhr antreten.

Die Kursgebühr beinhaltet die Busfahrt und die Eintrittskarte.

**Jetzt schon vormerken:**

Das nächste Semester (Frühjahr/Sommer) beginnt am Montag, 04.03.2024

Das Programmheft erscheint voraussichtlich am Donnerstag, 01.02.2024



## Exkursionen

### 232-1031-V

23,- Euro

Johann Ettner

### Die Stadt Roth und das Schloss Ratibor – Tagesfahrt

Sa., 23.09.2023 (1 Tag)

Treffpunkt: Bahnhof Siegelsdorf Vorplatz

Wir fahren mit dem Zug in die Kreisstadt Roth und kehren zunächst zum Mittagessen ein. Anschließend genießen wir einen Rundgang durch die Altstadt mit den wichtigsten historischen Sehenswürdigkeiten und dem Wahrzeichen der Stadt, dem Schloss Ratibor mit seinem beeindruckenden Prunksaal. Die Führung dauert ca. 1 1/2 Stunden.

Die Kursgebühr beinhaltet die Stadt-, Schlossführung, Zugfahrten und Begleitung. Sollten Sie keine Fahrkarte benötigen, bitte bei der Anmeldung angeben, die Kursgebühr verringert sich dann.

Treffpunkt 10:30 Uhr Bahnhof Siegelsdorf Vorplatz, geplante Rückkunft ca. 17:00 Uhr.

### 232-1032-V

52,- Euro

Brigitte Stelkens

### Blauer Himmel, blaue Wogen

### Musiker und Komponisten am Starnberger See

Sa., 07.10.2023 (1 Tag)

Treffpunkt: Bahnhof Siegelsdorf Vorplatz

Unser Tagesausflug an den Starnberger See lädt zur musikalischen Spurensuche ein, denn zum Entdecken und zum Lauschen gibt es hier viel: Wasser, Land, Musik und Natur vor der prachtvollen Kulisse der bayerischen Alpen. Seit dem 19. Jahrhundert zieht und zog der See auch zahlreiche bekannte Komponisten und Musiker an; Richard Wagner, Johannes Brahms, Max Reger, Carl Maria von Weber. Sie alle ließen sich hier zeitweise nieder oder besuchten den See und schwärmten später von unvergesslichen Eindrücken.

Der Musikhistoriker Christian Lehmann ist am Ufer des Sees groß geworden und hat das Buch „Blauer Himmel, blaue Wogen“ darüber geschrieben. Er nimmt uns auf einen unterhaltsam-musikalischen Streifzug rund um den See mit, wobei wir zweimal mit dem Schiff fahren (von Starnberg nach Berg und von Leoni nach Tutzing). Zum Mittagessen kehren wir in Berg ein (auf eigene Kosten). Wer nicht zum Essen mitgehen will, bitte bei der Anmeldung angeben.

Die Kursgebühr beinhaltet die Zug- und Schifffahrten, Führung und Begleitung. Sollten Sie keine Fahrkarte benötigen, bitte bei der Anmeldung angeben, die Kursgebühr verringert sich dann auf 36,- Euro. Treffpunkt 07:15 Uhr Bahnhof Siegelsdorf Vorplatz, Rückkunft um 21:17Uhr.

### 232-1033-V

33,- Euro

Brigitte Stelkens

### Die Au in München: Herbergshäuser, Mühlen, Brauereien und die Dult – Tagesfahrt

Do., 19.10.2023 (1 Tag)

Treffpunkt: Bahnhof Siegelsdorf Vorplatz

Für alle, die bei den Fahrten im Frühjahr keinen Platz gefunden haben, bieten wir nochmal die Fahrt nach München an. In der Au siedelte sich schon im Mittelalter – den Auer Mühlbach, einen Seitenarm der Isar folgend – Gewerbe an, das Wasser brauchte: Fischer, Mühlen, Gerbereien, Spinnereien und Holzbetriebe. Noch heute stehen hier Herbergshäuser für Handwerker, Tagelöhner und deren Familien. Die Paulaner-Mönche brauten in der Au ihr berühmtes Bier. Schon 1796 erhielten die Auer Bürger die Genehmigung, einen eigenen Jahrmarkt rund um die Maria-Hilf-Kirche abzuhalten. Seitdem sind die Auer Frühjahrs- und Herbst-Dult Bestandteil des Münchner Kulturlebens. Ein spannendes Stück Münchner Vorstadt-Geschichte.

Wir kehren zum Mittagessen (auf eigene Kosten) im berühmten Paulaner Wirtshaus „Am Nockherberg“ ein. Das legendäre und interessante Wirtshaus hat „München“ Preise, evtl. vorher die Speisekarte im Internet studieren! Gegen 13:30 Uhr begeben wir uns mit einer Kunsthistorikerin auf einen 2-Stunden-Spaziergang durch das Viertel. Hinterher bleibt noch genügend Zeit, die Auer Dult und ihre historischen Stände mit Handwerkskunst auf eigene Faust zu erkunden.

Wer keine Fahrkarte braucht und nicht zum Mittagessen mitgehen will, bitte bei der Anmeldung angeben. Die Kursgebühr beinhaltet die Zugfahrten, Führung und Begleitung. Sollten Sie keine Fahrkarte benötigen, bitte bei der Anmeldung angeben, die Kursgebühr verringert sich dann.

Treffpunkt 08:30 Uhr, Bahnhof Siegelsdorf Vorplatz, Rückkunft gegen 21:15 Uhr.

**232-1034-V****Aufstieg und Fall der Seifenfabrik Ribot –  
erst königlicher Hoflieferant, dann verbrannte Träume!**

29,- Euro

Sa., 28.10.2023 (1 Tag)

Andrea Fries

Treffpunkt: Bahnhof Siegelsdorf Vorplatz

Corinna Westphal

Tagesfahrt nach Schwabach

Wir machen uns mit dem Zug auf nach Schwabach und folgen den Spuren abseits des Goldschlägertums um mehr über die Geschichte von Bayerns größter Seifenfabrik in der Gründerzeit zu erfahren. Um 11:00 Uhr treffen wir die Stadtführerin Frau Kaiser-Bitburger für den Rundgang „Der zerplatzte Seifentraum der Familie Ribot“. Anhand der Geschichte von Philipp Benjamin Ribot und seinem Sohn Fritz erhalten wir nicht nur Einblicke in die Familiengeschichte dieser Seifensiederdynastie, sondern auch in den Beginn der Industrialisierung und der Sozialdemokratie in Bayern. Um uns für den 2ten Teil unseres Ausflugs zu stärken, kehren wir im Restaurant Rossini ein (auf eigene Kosten), wo für uns Plätze reserviert sind. Anschließend haben Sie die Möglichkeit Schwabach auf eigene Faust zu entdecken. Um 15:30 Uhr treffen wir uns wieder im BioCafe, Rosenberger Str. 3 in Schwabach. Dort rundet die Lesung von Sabine Weigand aus Ihrem Roman „Die Manufaktur der Düfte“ unseren Ausflug ab. Fasziniert von der Geschichte der Familie Ribot hat sie ein wirklich sehr lesenswertes und authentisches Werk geschrieben. Die Kursgebühr beinhaltet die Zugfahrten, Führung, Lesung und Begleitung.

Wer keine Fahrkarte benötigt und/oder nicht zum Mittagessen mitgehen will, bitte bei der Anmeldung angeben, die Kursgebühr verringert sich dann.

Treffpunkt 09:25 Uhr Bahnhof Siegelsdorf Vorplatz, Rückkunft gegen 18:00 Uhr.

**232-1035-V****Die Kunstschätze in der Nürnberger Sebalduskirche**

15,- Euro

Fr., 10.11.2023 (1 x)

Brigitte Stelkens

Treffpunkt: Bahnhof Siegelsdorf Vorplatz

Die Kunstschätze „vor der Haustüre“ stehen diesmal auf dem Besichtigungsprogramm des Halbtages. Wir bekommen von 14:00 – 15:00 Uhr eine eigene Kirchenführung, um (mal wieder!) die weltberühmten Kunstschätze der Sebalduskirche zu sehen. Der Turm kann hinterher auf eigene Faust bestiegen werden, um einen grandiosen Ausblick über die Altstadt zu haben (zzgl. 7,- Euro pro Person bei mindestens 8 Teilnehmern).

Die Gruppe trifft sich hinterher im „Cafe Maulbeere“ im schönen und interessant renovierten Sebaldler Pfarrhof gleich gegenüber. Bitte geben Sie bei der Buchung an, wenn Sie keine Fahrkarte benötigen und/oder nicht mit einkehren (wegen Platzreservierung) wollen.

Die Kursgebühr beinhaltet die Zugfahrten, Führung und Begleitung. Sollten Sie keine Fahrkarte benötigen, bitte bei der Anmeldung angeben, die Kursgebühr verringert sich dann.

Treffpunkt 12:45 Uhr, Bahnhof Siegelsdorf Vorplatz (Abfahrt 13:01 Uhr), Rückkunft gegen 18:00 Uhr.

**232-1041-V****Adventsfahrt nach Weimar**

60,- Euro

Sa., 02.12.2023 (1 Tag)

Brigitte Stelkens

Treffpunkt: Veitsbad-Parkplatz

Unsere diesjährige Adventsfahrt geht am 1. Adventswochenende in die Stadt von Goethe und Schiller nach Weimar. Nach einer Stadtführung können Sie entweder die berühmte Anna-Amalia-Bibliothek besuchen (zzgl. 5,- Euro nur nach Reservierung) oder gleich durch den zentralen Weihnachtsmarkt mitten in der Stadt schlendern. Dort bleibt genügend Zeit für Essen, Trinken und Flanieren. Es ist kein gemeinsames Mittagessen in einem Lokal vorgesehen. Es gibt aber genügend Lokale und Cafes, die sich zum Einkehren anbieten. Die Rückfahrt ist für 17:00 Uhr geplant. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob wir Eintrittskarten mit Audio-Guide für die Bibliothek (zzgl. 5,- Euro) für Sie besorgen sollen, spontan ist dort der Eintritt wegen begrenzter Gästezahl nicht möglich.

Treffpunkt 06:45 Uhr Veitsbad-Parkplatz (Abfahrt um 07:00 Uhr), Rückkunft gegen 20:00 Uhr

Die Kursgebühr beinhaltet Busfahrt (Merz Reisen), Stadtführung, Trinkgeld und Begleitung.

**Rechtzeitige Anmeldung sichert die Teilnahme.**



## Exkursionen in die Natur

### 232-1061-V

18,- Euro

Dagmar von der Grün  
Heilpraktikerin,  
Heilpflanzenfachfrau

### Herbstfrüchtewanderung „Späte Früchtchen“

So., 13:00 – 17.:0 Uhr, am 01.10.2023 (1 x)

Hundeschule „Martin Rütter DOGS“ (ehem. Baumschule Oppel)  
Dillenbergstr. 13, 90579 Stinzensdorf

Die Natur bietet uns im goldenen Herbst eine Fülle von köstlichen Früchten, aus denen sich vielerlei kulinarische aber auch heilsame Genüsse herstellen lassen. Ich stelle Ihnen längst vergessene, wiederentdeckte und alt bewährte Beeren und Früchte vor, die uns Schutz und Abwehr für die bevorstehende, lichtarme Jahreszeit liefern. In der Kursgebühr sind Kostproben enthalten. Bitte denken Sie an angemessene Bekleidung (Zeckenschutz). Ein Skript für 4,- Euro kann vor Ort von der Dozentin erworben werden.

### 232-1062-V

14,- Euro

Sissi Stanek

Pilzsachverständige

### Geh doch mit uns Pilze suchen

Sa., 09:00 – 12:00 Uhr, am 07.10.2023 (1 x)

Treff Puschendorf, Bahnunterführung (Heuberg)

Bei einem Waldspaziergang lernen wir Pilze kennen. Es wird erläutert, wie man essbare und giftige Pilze voneinander unterscheidet (nur durch genaues Kennen lernen). Ebenso wird erklärt, welche Bedeutung Pilze für den Wald haben. Auf die Weiterverarbeitung der Funde wird eingegangen, Kochen, Einfrieren, Trocknen usw.

Die Pilzexkursion findet bei jedem Wetter statt. Bitte feste Schuhe, Korb und Messer nicht vergessen. Kinder bis zum vollendeten 15. Lebensjahr zahlen 5,- Euro Gebühr (bitte bei der Anmeldung Geburtsjahr angeben). Am Ende werden alle Körbe begutachtet und die Funde besprochen. Wir treffen uns um 09:00 Uhr in Puschendorf unterhalb der Bahnunterführung (Heuberg), Richtung Kirchfembach. Ende der Veranstaltung gegen 12:00 Uhr.

### 232-1065-V

49,- Euro

Dagmar von der Grün  
Heilpraktikerin, Heilpflanzenfachfrau

### Venuspflanzen „Frauschmeichler“

Sa., 13:00 – 17:00 Uhr, am 25.11.2023 (1 x)

Altes Pfarrzentrum, Saal, Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

„Frausein“ steht im Mittelpunkt dieses Nachmittags. Begeben Sie sich auf eine Fantasiemeditation (geführt von Martina Zehentbauer, Entspannungstrainerin) und lassen Sie sich unter anderem von der wunderbaren Rose und dem feurigen Granatapfel verführen. Praxisnahe Anwendungen und leicht umsetzbare Tipps nur für uns Frauen, lassen uns an diesem Nachmittag einfach nur wohlfühlen. Die Gebühr beinhaltet das Material und Skript. Bitte mitbringen: Eine Matte, ein Kissen, eine Decke

### 232-1066-V

49,- Euro

Dagmar von der Grün  
Heilpraktikerin, Heilpflanzenfachfrau

### Kräuterpraxis „Die Essenz der Kräuter“

Sa., 13:00 – 17:00 Uhr, am 11.11.2023 (1 x)

Kleintierzüchterheim, Ansbacher Str. 100, 90513 Zirndorf - Wintersdorf

Naturkosmetik sollte sich reiner, natürlicher und hautfreundlicher Substanzen bedienen. Wald und Wiese bieten uns eine Fülle, die wir gut für uns nutzen können. In unserer „Alchemistenküche“ stellen wir gemeinsam duftende Essenzen, heilsame Salben und pflegende Cremes her. Ein Nachmittag voll Kräuterpraxis! Nutzen Sie diesen Nachmittag gerne als Inspiration, selbst hergestelltes zu Weihnachten zu verschenken. In der Kursgebühr enthalten sind Kosten für Material, Rezeptskript, Tee und Kekse. Bitte mitbringen: 4 kleine Schraubgläser (Brotaufstrichgröße).

Hier könnte Ihre Werbung stehen. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.

**232-1067-V**

49,- Euro

Dagmar von der Grün

Heilpraktikerin, Heilpflanzenfachfrau

Die Zeit zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag ist eine Zeit der Märchen, der Magie und der Orakel. Diese Zeit des Wandels ist eine traditionelle Räucherzeit. Lassen Sie sich in die aromatische, duftende Welt der Kräuter und Harze entführen. Im praktischen Teil des Kurses stellen wir gemeinsam Räucherwerk her. Der Preis beinhaltet das Material, Skript, Tee und Kekse.

**Rau(c)hnächte „per fumum“**

So., 13:00 – 17:00 Uhr, am 10.12.2023 (1 x)

Kleintierzüchterheim, Ansbacher Str. 100, 90513 Zirndorf - Wintersdorf

**Studienreisen in Deutschland****232-1081-V**

329,- Euro (DZ),

345,- Euro (EZ)

Dagmar von der Grün

Heilpraktikerin, Heilpflanzenfachfrau

Der Waldgasthof Wachtküppel (Steinbruch 1, 36129 Gersfeld/Rhön), das kleine sympathische Tagungshaus im Herzen der schönen Rhön, ist unser Ziel. Hier werden wir ausgiebig Kräuterwandern, entdecken, staunen, sammeln und auch mal die Seele baumeln lassen. Yogaeinheiten mit Andrea Klink sorgen für körperliche und geistige Beweglichkeit. Die Pension mit 10 Zimmern und 18 Betten bietet erholsame Übernachtungsmöglichkeiten. Kulinarisch werden wir mit biologischen, vollwertigen, regionaltypischen und größtenteils vegetarischen Gerichten verwöhnt.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Gymnastikmatte, dem Wetter angepasste Kleidung, Zecken/Mückenschutz, kleinen Wanderrucksack, Getränke, Riegel o.ä. für die Wanderungen.

Die Kursgebühr beinhaltet 2 Übernachtungen im DZ, Vollpension, Wildkräuterexkursionen, Yogaeinheiten. Einzelzimmerzuschlag im DZ, 8,- Euro pro Nacht, bitte bei der Anmeldung angeben, wenn gewünscht. Eine Anzahlung von 79,- Euro wird bei Buchung eingezogen. Die angegebene Gebühr sind zzgl. eigene Anreise (evtl. können Fahrgemeinschaften gebildet werden), eigener Bedarf an Verpflegung außerhalb der Vollpension, Getränke. Anmeldeschluss ist der 10.03.2024.

**Kräuterreise in die Rhön 2024**

Fr., 14.06.2024 – So., 16.06.2024

**232-1082-V**

1188,- Euro (DZ),

1348,- Euro (EZ)

Angelika Ulrich, Monika Weber

Unsere alljährliche Frauenreise führt uns im Jahr 2024 auf die Ostfriesische Insel Wangerooge.

Wangerooge ist die östlichste der sieben bewohnten ostfriesischen Inseln. Mit einer Fläche von knapp acht Quadratkilometern ist sie außerdem die zweitkleinste Insel.

Freie Sicht auf die Schiffe am Horizont, lauschige Wege durch grüne Dünen und Heideteppiche, Vogelschwärme über dem Wattenmeer - das ist Urlaub pur auf Wangerooge!

Wir werden mit Bus und Fähre dorthin reisen; die Fahrzeiten werden noch bekannt gegeben.

Auf den Fährschiffen und für die Inselbahn besteht eine Gepäckaufgabepflicht. Das in Harlesiel am Fähranleger aufgegebene Reisegepäck wird am Anleger auf Wangerooge automatisch auf die Inselbahn verladen und steht am Inselbahnhof zur Abholung bereit.

Wir werden im „Strandhotel Gerken“ (<https://strandhotel-gerken.de/>) unterkommen und erhalten dort Halbpension. Das Hotel liegt in einzigartiger Lage, direkt am feinen Sandstrand der Nordseeinsel Wangerooge. In wenigen Schritten sind Sie am Nordsee-Strand oder an der Strandpromenade inmitten des UNESCO-Weltnaturerbes Wattenmeer. Die modern ausgestatteten Zimmer bieten alles, was man für einen erholsamen Urlaub braucht. Es erwarten Sie sonnige Einzelzimmer, Doppelzimmer mit Balkon oder Nordseeblick. Genießen Sie ein ausgedehntes Frühstück mit einmaligem Meerblick, oder entspannen Sie im Spa und Wellnessbereich mit verschiedenen Saunen und einem großen Pool-Bereich. Das ist Nordsee-Urlaub von seiner schönsten Seite!

Radfahren, lange Spaziergänge, Wanderungen am Strand und sportliche Aktivitäten sind geplant.





Vorschläge für gemeinsame Unternehmungen werden wetterabhängig- täglich gemacht. Im Reisepreis sind enthalten: Unterbringung im DZ oder EZ, Halbpension, tägl. Tee-/Kaffeezeit, Busreise, Fähre, Gepäcktransfer Fähre, Trinkgeld für Hotelpersonal und Busfahrer, Sport und Begleitung. Zzgl. Kurtaxe 4,90 Euro pro Person und Nacht vor Ort zahlbar. Bitte denken Sie an den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, sie ist nicht im Reisepreis enthalten. Wir haben sowohl Einzelzimmer in begrenzter Anzahl (1348,- Euro) als auch Doppelzimmer (1188,- Euro) reserviert. Anmeldeschluss: 31.10.2023. Bitte bei Anmeldung unter Bemerkung angeben, welche Art von Zimmer Sie buchen möchten. Die Anmeldung und Vergabe der Zimmer wird nach der Reihenfolge des Einganges berücksichtigt. Mit der Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von 200,- Euro fällig. Reiseveranstalter: Fa. Scheuenstuhl GmbH & Co. KG, Hauptstraße 45, 90616 Neuhof/Zenn.

### Vorträge – Gesundheit

**Die Kurse „Ein Stündchen mit .....“ 232-1277-V bis 232-1280-V finden alle mit Dagmar von der Grün (Heilpraktikerin und Heilpflanzenfachfrau) im Alten Pfarrzentrum, Friedrichstr. 8, Veitsbronn statt. Die Kursgebühr beträgt jeweils 12,- Euro und beinhaltet Rezept und Tee. Die Kurse sind einzeln buchbar.**

- |   |  |
|---|--|
| <b>232-1277-V</b>   | <b>Ein Stündchen mit der Quitte „Heilige Frucht und Wunderkraft“</b><br>Mi., 17:30 – 18:30 Uhr, am 11.10.2023 (1 x)  |
| <b>232-1278-V</b>   | <b>Ein Stündchen mit dem Johanniskraut<br/>„Seelenstreichlerin und Hautfreundin“</b><br>Di., 17:30 – 18:30 Uhr, am 07.11.2023 (1 x)  |
| <b>232-1279-V</b>   | <b>Ein Stündchen mit dem Löwenzahn „Bitterkraft und Körperputzer“</b><br>Di., 17:30 – 18:30 Uhr, am 28.11.2023 (1 x)   |
| <b>232-1280-V</b>   | <b>Ein Stündchen mit dem Bärlauch „Bärenstark und Augenweide“</b><br>Mi., 17:30 – 18:30 Uhr, am 13.12.2023 (1 x)   |
| <b>232-1281-V</b><br>10,- Euro<br>Heike Franz<br>Ernährungsberaterin,<br>Ausbilderin in der Schüßler Therapie für Ärzte und Apotheker | <b>Darmgesundheit – Vortrag</b><br>Mo., 18:30 – 20:00 Uhr, am 23.10.2023 (1 x)<br>Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Schulküche  |
| <b>232-1282-V</b><br>10,- Euro<br>Dagmar Kraus  | <b>TCM-Ernährung &amp; mehr</b><br>Mo., 19:00 – 20:30 Uhr, am 23.10.2023 (1 x)<br>Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn<br>Ernährungsberaterin Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)<br>Allergien? Verdauungsbeschwerden? Schwaches Immunsystem? Die TCM, die Traditionelle Chinesische Medizin, betrachtet jeden Menschen ganz individuell. Eine ganzheitliche Ernährung |



nach den Fünf Elementen hilft, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Während des kurzweiligen Vortrages erhalten Sie wertvolle Informationen und leckere Rezepte, auch aus dem Bereich der LowCarb-Ernährung - natürlich mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

### Vorträge – Recht / Immobilien

#### 232-1316-V

5,- Euro

Sven Nölting

Bereichsleitung der Betreuungsstelle am Landratsamt

Lassen Sie sich von Sven Nölting über Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügungen informieren. Während und nach dem Vortrag haben Sie selbstverständlich die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen. Dieser Vortrag findet in Kooperation von vhs Veitsbronn und dem Büro für Altersfragen statt.

#### Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht

Do., 17:00 – 18:30 Uhr, am 05.10.2023 (1 x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

#### 232-1317-V

5,- Euro

Iris Scholz

Rechtsanwältin

An diesem Abend dreht sich alles rund um die Themen „erben und vererben“. Die Rechtsanwältin Iris Scholz informiert Sie umfassend und steht Ihnen während und nach dem Vortrag für Fragen zur Verfügung. Dieser Vortrag findet in Kooperation von vhs Veitsbronn und dem Büro für Altersfragen statt.

#### Erben und Vererben

Di., 17:00 – 18:30 Uhr, am 10.10.2023 (1x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

Ihr Dachdecker- u. Flaschnerbetrieb mit dem "grünen" Daumen  
Sanierung von Steil- u. Flachdächer, Reparatur u. Wartung,  
Dachfenster, Erker- u. Kaminverkleidungen, Dachrinnen, Wärmedämmung,  
Solaranlagen, Dachbegrünung, Energieberatung mit Energiepass

Dachdeckermeister Harald **Grüner** GmbH

 Dach  Wand  Abdichtung

Eichenstorn 5 · 90587 Veitsbronn · ☎ (0911) 7 54 06 48  
Mobilfunk 0171/9 37 39 02 · Telefax (0911) 7 56 70 99

Mitgliedsbetrieb der Dachdeckerinnung und im Umweltpakt Bayern



### 232-1376-V

5,- Euro

Theo Widmann

### Immobilienverkauf ohne Makler – Tipps und Tricks vom Profi

Mo., 19:00 – 20:00 Uhr, am 09.10.2023 ( 1x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

Häuser und Wohnungen sind begehrt, aber eine Immobilie verkauft sich nicht von selbst. In diesem Kurs lernen Sie kleine und große Tricks. Angefangen bei der richtigen Vorbereitung durch das Bereitstellen der notwendigen Unterlagen.

Des Weiteren wird eingegangen auf:

- die aktuelle Zinssituation und dessen Auswirkungen
- Wertermittlung der Immobilie
- richtige Präsentation der Immobilien im Internet
- rechtliche Fallstricke und andere Dinge, auf die man achten sollte.

Während und nach dem Vortrag haben Sie selbstverständlich die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen. Dieser Vortrag findet in Kooperation von vhs Veitsbronn und dem Büro für Altersfragen statt.

## Familie / Erziehung / Tiere

### 232-1511-V

34,- Euro

Ann-Cathrin Schmidt

Logopädin,

Fachberaterin für Säuglings-, Kinderernährung und Stillberaterin

Es gibt nicht die eine gelungene Stillbeziehung. Es gibt so viele Stillbeziehungen, wie es Mamas und Kinder auf der Welt gibt. Ich lade dich ganz herzlich zu meinem Kurs Erfahrungsvoll ein - die entspannte Vorbereitung auf die Stillzeit. In diesem sicheren Raum ist Platz für Erfahrungen und ehrlichen Austausch. Wir alle sind geprägt von den Still-Erfahrungen unserer Bekannten, machen uns mehr oder weniger Sorgen, haben Befürchtungen oder spezifische Fragen. Bei unseren Treffen bleibt immer Zeit, um Gedanken loszuwerden. Du tauchst in kurzweiligen Einheiten in die Faszination Muttermilch und die Chance des Stillens ein.

Nach dem Kurs fühlst du dich sicher mit folgenden Themen:

- Bedeutung des Stillens
- Anatomie - Milchbildung - Bonding - Hormone
- erstes Anlegen - Milcheinschuss / Initiale Brustdrüsenanschwellung
- Stillhäufigkeit - Hungerzeichen - Saugvorgang - Gewichtsentwicklung
- Korrektes Anlegen und Positionieren - Schmerzen beim Stillen vermeiden

Dieser Kurs ist perfekt für dich, wenn du Stillen möchtest, dem Thema Stillen offen gegenüberstehst oder aber nicht vor hast zu Stillen und dich trotzdem informieren möchtest. Vielleicht hastest du auch eine erste herausfordernde Still-Erfahrung und möchtest deshalb mehr Informationen über das Thema Stillen.

### 232-1512-V

26,- Euro

Ann-Cathrin Schmidt

Logopädin,

Fachberaterin für Säuglings-, Kinderernährung und Stillberaterin

Lass dein Kind die Liebe zum Essen entdecken. Unsere heutige Informations-Flut ist Fluch und Segen zugleich. Das Thema Beikost-Einführung wirft häufig viele Fragen auf. Lehn dich entspannt zurück und bekomme an drei Abenden aktuelles Fachwissen, konkrete Empfehlungen und Vorschläge an die Hand, wie du dein Baby sicher und entspannt durch die spannende Phase der Beikost begleitest.

Nach dem Kurs fühlst du dich sicher mit folgenden Themen:

- Beikost-Reifezeichen und der perfekte Start
- Abstimmen der Beikost- und Milchmahlzeiten
- geeignete Lebensmittelauswahl



- Verschlucken
- Nährstoffversorgung
- Vor- und Nachteile von Brei und festeren Konsistenzen (Baby Led Weaning)
- Ablehnendes Verhalten

Dieser Kurs ist perfekt für dich, wenn das Thema Beikost bei euch relevant ist, im Verlauf sein wird oder du einfach Interesse am Thema hast. Hier geht es nicht um das stumpfe Vermitteln von „Beikost-Fahrplänen“, sondern um die wunderbare Möglichkeit unseren Kindern eine nachhaltig gesunde Beziehung zum Essen zu ermöglichen.

**232-1551-V**

10,- Euro

Britta Pennekamp

staatlich geprüfte Hundetrainerin

**Tipps für ein harmonisches Zusammenleben Mensch-Hund-Team**

Mo., 18:30 – 20:30 Uhr, am 25.09.2023 (1 x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

Sie kennen bestimmt die Situation, wenn ihr Hund Sie anschaut oder seltsam benimmt. Dann fragen Sie sich was geht gerade in ihm vor? Was möchte er mir mit seinem Verhalten sagen? Welche Wünsche hat er vielleicht? Und was ist mit den eigenen Wünschen? Schneller Sitz, besser Fuß gehen, soll aufhören zu schnüffeln oder nicht in die Leine beißen usw. Einige Wünsche von Ihnen und Ihrem Begleiter sind bei näherem Hinsehen gar nicht so weit auseinander.

**232-1552-V**

10,- Euro

Britta Pennekamp

staatlich geprüfte Hundetrainerin

**Emotionen und Kommunikationen bei Hunden sehen**

Mo., 18:30 – 20:30 Uhr, am 09.10.2023 (1 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Zimmer 6

In diesem Seminar möchte ich mit ihnen die Details der Hundekörpersprache besprechen. Viele einzelne Emotionen und Ausdrucksverhalten werden unbewusst nicht beachtet oder man versucht sie menschlich zu interpretieren. Es gibt viele Signale die der Hund uns zeigt, um mit uns nonverbal zu kommunizieren. Anhand vieler Bilder und Beispiele bekommen sie ein besseres Verständnis für die gesendeten Signale.

**232-1553-V**

10,- Euro

Britta Pennekamp

staatlich geprüfte Hundetrainerin

**Die A-B-C Übung für den Hundehalter**

Mo., 18:30 – 20:30 Uhr, am 16.10.2023 (1 x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

Was mache ich falsch bei der Ausführung von den Übungen. Warum kommt mein Hund nicht, wenn ich ihn rufe. Brauche ich wirklich bei jeder einzelnen Übung eine Belohnung und was bedeutet verstärken? Viele Fragen können wir mit kleinen Trockenübungen ohne Hund beantworten und nachvollziehen. Lassen sie uns gemeinsam in die Welt der Hundeköpfe eintauchen.

**232-1554-V**

25,- Euro

Britta Pennekamp

staatlich geprüfte Hundetrainerin

**Social Walks - Spaziergang in einer Gruppe Mensch-Hunde-Team**

Sa., 10:00 – 11:30 Uhr, am 21.10.2023 (1 x)

Treffpunkt wird Ihnen vor der Veranstaltung bekannt gegeben

Social Walks sind Spaziergänge in einer Gruppe Mensch-Hunde-Teams, die Begegnung von Mensch und Hund trainieren möchten, wie dies im Alltag oft nicht möglich ist. Wir werden die Hunde bei den Begegnungen beobachten und herausfinden, wie weit die Komfortzone beim Hund aktuell ist. Mit kleinen Schritten kann man dem Hund helfen unterschiedliche Situationen zu bewältigen. Auch zeige ich Ihnen ein paar Übungen, die wir aus dem Seminar „Die A-B-C Übung für den Hundehalter“ gelernt haben. Bitte mitbringen: Lieblingsleckerli eine kurze Leine, sowie eine ca. 3-5 Meter Schleppeine und etwas zu trinken für den Hund. Wir treffen uns in der Umgebung von Veitsbronn, ich werde ich Ihnen per Mail zwei Tage vorher den Ort mitteilen.

**Werfen Sie das vhs-Programmheft nicht gleich weg. Neue Angebote gibt es nahezu bis zum Beginn des nächsten Semesters. Es lohnt sich, ab und zu mal reinzuschauen.**



## Persönlichkeitsbildung / Stressbewältigung

### 232-1621-V

64,- Euro

Andrea Senff

zertifizierte Gedächtnistrainerin

### Gedächtnistraining für Senioren 60 Plus

Do., 13:30 – 15:00 Uhr, ab 05.10.2023 (8 x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

Unter dem Motto „Denken, Lachen, Spielen“ startet ein neuer Kurs für das Gedächtnistraining. Konzentrations- und Gedächtnistraining bringen Gedächtnis und Geist in Schwung. Mit vielerlei Übungen und viel Spaß lassen sich die „grauen Zellen“ bis ins hohe Alter hinein beweglich erhalten. Es stärkt Ihr Gedächtnis, führt zu besserer Konzentration und fördert so ganz nebenbei auch noch Ihre Kreativität. Das alles ganz locker und entspannt - und ohne Leistungsdruck. Stauen Sie über Ihr Gedächtnis und was es in der Lage ist zu liefern. Bitte beachten Sie, dass am 26.10.2023 kein Kurs stattfindet.

### 232-1622-V

44,- Euro

Andrea Senff

zertifizierte Gedächtnistrainerin

### Gedächtnistraining für Senioren 60 Plus am Vormittag

Do., 10:00 – 11:30 Uhr, ab 28.09.2023 (6 x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

Inhaltlich wir Kurs 232-1621-V. Bitte beachten Sie, dass am 26.10.2023 kein Kurs stattfindet.

### 232-1651-V

20,- Euro

Manuela Röthenbacher

LINGVA ETERNA® Sprach- und Kommunikationstrainerin

### Grenzen setzen – freundlich und klar – Workshop

Sa., 10:00 – 13:00 Uhr, am 18.11.2023 (1 x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

Eigentlich wollten Sie etwas ganz anderes machen und schon wieder machen Sie das, was die anderen nicht machen wollen. Irgendeiner muss es ja machen. Wünschen Sie sich, klar und freundlich Grenzen setzen zu können? In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, auszuprobieren, wie das geht und womit Sie sich wohlfühlen.



**musikunterricht  
in veitsbronn**

Tel: 0911 / 971 961 0

[www.music-and-groove.de](http://www.music-and-groove.de)



## Kultur und Gestalten



### Stimmbildung / Singen

#### **232-2211-V**

122,- Euro

Marco Schneider

Dirigent / Sänger / Stimmbildner

Nachdem die ersten Fehlerquellen beseitigt sind, bedarf es eines langen Trainings, um das Zusammenspiel aller am Singen beteiligten Komponenten in Einklang zu bringen. Auf dem langen Weg zum kontrollierten Singen sollen in diesem Kurs einige Etappensiege errungen werden. Dieser Kurs wendet sich an alle, die mit den Grundlagen des Singens vertraut sind.

Der Kurs ist für eine Kleingruppe mit 3 TeilnehmerInnen kalkuliert.

#### **Stimmbildung – Aufbaukurs I**

Di., 11:00 – 11:45 Uhr, ab 26.09.2023 (15 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Zimmer 7

#### **232-2212-V**

122,- Euro

Marco Schneider

Dirigent / Sänger / Stimmbildner

Nachdem die ersten Fehlerquellen beseitigt sind, bedarf es eines langen Trainings, um das Zusammenspiel aller am Singen beteiligten Komponenten in Einklang zu bringen. Auf dem langen Weg zum kontrollierten Singen sollen in diesem Kurs einige Etappensiege errungen werden.

Dieser Kurs wendet sich an alle, die mit den Grundlagen des Singens vertraut sind.

Der Kurs ist für eine Kleingruppe mit 3 TeilnehmerInnen kalkuliert.

#### **Stimmbildung – Aufbaukurs II**

Do., 17:15 – 18:00 Uhr, ab 28.09.2023 (15 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Zimmer 7

#### **232-2213-V**

122,- Euro

Marco Schneider

Dirigent / Sänger / Stimmbildner

Nachdem die ersten Fehlerquellen beseitigt sind, bedarf es eines langen Trainings, um das Zusammenspiel aller am Singen beteiligten Komponenten in Einklang zu bringen. Auf dem langen Weg zum kontrollierten Singen sollen in diesem Kurs einige

#### **Stimmbildung – Aufbaukurs IV**

Di. 18:15 – 19:00 Uhr, ab 26.09.2023 (15 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Zimmer 7





Etappensiege errungen werden. Dieser Kurs wendet sich an alle, die mit den Grundlagen des Singens vertraut sind. Der Kurs ist für eine Kleingruppe mit 3 TeilnehmerInnen kalkuliert.

**232-2214-V**

122,- Euro

Marco Schneider

Dirigent / Sänger / Stimmbildner

Dieser Kurs ist ein vertiefendes Lehrmodul mit intensivem Literaturstudium. Der Kurs ist für eine Kleingruppe mit 3 TeilnehmerInnen kalkuliert.

**Stimmbildung – Aufbaukurs XVII**

Di., 17:15 – 18:00 Uhr, ab 26.09.2023 (15 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 7

**232-2215-V**

122,- Euro

Marco Schneider

Dirigent / Sänger / Stimmbildner

Dieser Kurs ist ein vertiefendes Lehrmodul mit intensivem Literaturstudium.

Der Kurs ist für eine Kleingruppe mit 3 TeilnehmerInnen kalkuliert.

**Stimmbildung – Aufbaukurs XXVII**

Do., 18:15 – 19:00 Uhr, ab 28.09.2023 (15 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 7

**232-2216-V**

162,- Euro

Marco Schneider

Dirigent / Sänger / Stimmbildner

Dieser Kurs ist ein vertiefendes Lehrmodul mit intensivem Literaturstudium.

Der Kurs ist für eine Kleingruppe mit 3 TeilnehmerInnen kalkuliert.

**Stimmbildung – Aufbaukurs XXVIII**

Di., 10:00 – 11:00 Uhr, ab 26.09.2023 (15 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 7

**Saiteninstrumente / Blasinstrumente**

**232-2221-V**

57,- Euro

Birgit Schiller

Wir lernen auf der Gitarre einfache Songs und Lieder zu begleiten und spielen leichte Melodien. Es sind keine Vorkenntnisse und Notenkenntnisse erforderlich. Für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren geeignet. Bitte beachten Sie, dass am 07.12.2023 kein Kurs stattfindet.

**Gitarre für AnfängerInnen**

Do., 19:30 – 20:30 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

**232-2222-V**

57,- Euro

Birgit Schiller

Wir vertiefen Grundkenntnisse, indem wir Songs und Lieder auf der Gitarre begleiten, einfache Melodien nach Noten spielen und die dazu nötige Musiktheorie lernen. Für Erwachsene und Jugendliche WiedereinsteigerInnen oder SpielerInnen mit Grundkenntnissen ab 13 Jahren geeignet. Bitte beachten Sie, dass am 07.12.2023 kein Kurs stattfindet.

**Gitarre für Fortgeschrittene**

Do., 20:30 – 21:30 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

**232-2281-V**

74,- Euro

Christine Rosenhauer

Es werden kleine und große Stücke alter Meister und neuer Komponisten mehrstimmig gespielt. Alle, die sich wieder einmal an ihre Flöte wagen und weiterkommen wollen, sind herzlich zum Mitspielen und Weiterlernen eingeladen. Die Kurstermine werden in der Gruppe abgesprochen und finden ca. 14-tägig (immer dienstags) statt.

**Flötenensemble für Erwachsene**

Di. 16:30 – 18:00 Uhr, ab 26.09.2023 (12 x)

Altes Pfarrzentrum, Saal, Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

**Rechtzeitige Anmeldung sichert die Teilnahme.**

**Malen / Zeichnen****232-2501-V**

79,- Euro

Caroline Gerngroß

**Figuren zeichnen 1 (für EinsteigerInnen)**

Fr., 18:00 – 21:00 Uhr, ab 06.10.2023 (4 x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

In diesem Kurs zeige ich Ihnen, wie Sie die Königsdisziplin Mensch zeichnerisch meistern. Anhand von einfachen Tipps und Tricks lernen Sie Figuren frei aus dem Kopf und ohne die Hilfe von Vorlagen zeichnen zu können. Mithilfe verschiedener Methoden erlernen wir den Aufbau der menschlichen Figur, Kopf und Gesicht, Hände und Füße, sowie Augen, Nase und Mund richtig zu zeichnen. Dabei nehmen wir uns genug Zeit zum Üben und ausprobieren. Der Kurs ist für eine Kleingruppe kalkuliert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Bleistifte in verschiedenen Härten (HB, B2, B4, B6); Zeichenblock in DIN A4; Lineal, Radiergummi, Spitzer. Die Dozentin bietet bei Interesse ein Kursheft für 10,- Euro an.

**232-2502-V**

46,- Euro

Michaela Ulrich

freiberufliche Künstlerin

**Kombi-Workshop: Handlettering und basteln****Karten und kleine Geschenke**

Sa., 14:00 – 17:30 Uhr, am 21.10.2023 (1 x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

Durch diesen Schnupper-Handlettering-Kurs sind sie bereits nach der kurzen Einführung zum Thema Handlettering, Brushlettering sowie Watercolor-Hintergründe in der Lage, ihre Kenntnisse anzuwenden. Die Übungsblätter können als Motivpapier für die Überraschungsbox oder Taschentücherhülle Verwendung finden. Die Tipps zum Malen von Kränzen und der wirkungsvollen Gestaltung von Kartenhintergründen können für individuelle Karten, Geschenkanhänger und Lesezeichen mit „geletterten“ Grüßen umgesetzt werden. Gerne helfe ich Ihnen auch für Ihren eigenen Namen einen schönen Schriftzug zu entwickeln.

Im Kursentgelt ist ein umfangreiches Material- und Stiftepaket (u. a. 2 x Brush-Pen, Filzstifte, Kugelschreiber, Bleistift, Geodreieck, Mustervorlagen, viele Übungsblätter, unterschiedliche Papiere, Stanzteile, weitere Hilfsmittel und Dekoration) und eine Werkzeugpauschale bereits enthalten. Der Kurs ist für Erwachsene und für Kinder ab ca. 12 Jahre geeignet.

Bei Fragen steht die Dozentin - Frau Michaela Ulrich – gerne zur Verfügung Tel. 09101-536402.

Mitzubringen: Wassertankpinsel (alternativ Pinsel und Wasserbecher), bereits vorhandene Stifte (Fineliner, Leuchtmarker, u.a.) und wenn vorhanden Kleber und 30 cm Lineal, evtl. Getränk/Vesper sowie ggf. Geld für weiteren Stifte-, Materialkauf.

**232-2503-V**

59,- Euro

Michaela Ulrich

freiberufliche Künstlerin

**Kombi-Workshop: Handlettering und basteln – Karten und kleine Geschenke für Weihnachten und andere Gelegenheiten**

Sa., 13:00 – 17:30 Uhr, am 02.12.2023 (1 x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

Durch diesen Kompakt-Handlettering-Kurs sind sie bereits nach der Einführung zum Thema Handlettering, Brushlettering sowie Watercolor-Hintergründe in der Lage, ihre Kenntnisse anzuwenden. Das Buch „Handlettering-Schmuckelemente Christmas“ bietet hierfür 999 Vorlagen und ist Bestandteil des umfangreichen Materialpaketes zum Mitnehmen. Übungsblätter können als Motivpapier z. B. für die Überraschungsbox, die Taschentücherhülle usw. Verwendung finden. Die Tipps zum Malen von Kränzen und der Gestaltung von Kartenhintergründen können für individuelle Karten, Geschenkanhänger und Lesezeichen mit „geletterten“ Grüßen umgesetzt werden. Gerne helfe ich Ihnen auch für Ihren eigenen Namen einen schönen Schriftzug zu entwickeln.

Im Kursentgelt ist ein umfangreiches Material- und Stiftepaket (u. a. Buch, 2 zusätzliche Brush-Pen, Filzstifte, Kugelschreiber, Bleistift, Geodreieck, Mustervorlagen, Übungsblätter, Papiere, Stanzteile, Hilfsmittel und Dekoration) und eine Werkzeugpauschale bereits enthalten.

Der Kurs ist für Erwachsene und für Kinder ab ca. 12 Jahre geeignet.





Bei Fragen steht die Dozentin - Frau Michaela Ulrich - gerne zur Verfügung Tel. 09101-536402.  
Mitzubringen: Wassertankpinsel (alternativ Pinsel und Wasserbecher), bereits vorhandene Stifte (Fineliner, Leuchtmarker, u. a.) und wenn vorhanden Kleber und 30 cm Lineal, evtl. Getränk/ Vesper sowie ggf. Geld für weiteren Stifte-, Materialkauf

### Plastisches Gestalten / Keramik / Holz

#### 232-2601-V

94,- Euro

Sandra Sichermann

Ob geübt oder ungeübt, Sie sind herzlich willkommen. Nach eigenen Wünschen werden Figuren, Reliefs, Köpfe und vieles mehr geschnitzt. Bitte Holz und Werkzeuge mitbringen.

#### Holzschnitzen

Di., 18:00 – 20:30 Uhr, ab 26.09.2023 (8 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Kreativraum

#### 232-2621-V

66,- Euro

Henny Metschl

Töpfer Meisterin

Entdecken Sie das vielseitige Material Ton und lernen Sie Ihre Ideen und Wünsche anhand verschiedener Techniken umzusetzen. Der Kurs ist für AnfängerInnen genauso geeignet wie für TeilnehmerInnen die schon Erfahrungen haben. Dekorieren und glasieren oder bemalen Sie Ihre Werkstücke nach Ihren Vorstellungen. Eine Töpferscheibe ist vorhanden und Sie können eine Einführung in die Grundtechniken des Drehens erhalten. Zusätzlich zur Kursgebühr fällt eine Materialgebühr für Ton, Glasur und Hilfsmittel an, diese bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen.

#### Töpfern für Erwachsene

Mo., 19:00 – 21:00 Uhr, ab 25.09.2023 (8 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Kreativraum

### Textiles Gestalten

#### 232-2701-V

34,- Euro

Ingrid Stengel

Ursula Tropschug

Sockenstricken liegt wieder voll im Trend. Ob als modisches Statement, für das perfekte „Fuß-Klima“ oder einfach für kuschelig-warme Füße. Rechtzeitig vor dem Winter können Sie sich das erste Paar schöne, warme Kuschelsocken stricken. Der Kurs ist nicht für StrickanfängerInnen geeignet. Mitzubringen ist ein Knäuel Sockenwolle, passende Nadeln dazu und Schreibzeug. Kurstermine sind: Dienstag, 10.10.23, 24.10.23 und 14.11.23.

#### Auf die Socken, fertig. los!

#### Stricken für Einsteigerinnen und Einsteiger

Di., 19:00 – 21:00 Uhr, ab 10.10.2023 (3 x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 2 (1. Eing.), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

### Schmuck / Seifensieden

#### 232-2901-V

25,- Euro

Renate Brandel-Motzel

Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sogenannten „Freundschaftsring“, oder mehrere Stapelringe, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines/r lieben Freundes/Freundin, oder auch einen modischen aus silbernem Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber (925 Sterling). Sie arbeiten handwerklich mit den

#### „Freundschaftsringe, Stapelringe und Wickelringe aus Silber“

#### Trendy Silberringe für Sie und Ihn

Mi., 18:00 – 21:30 Uhr, am 08.11.2023 (1 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Kreativraum



Werkzeugen und Techniken eines Goldschmiedes.

Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden. Ergänzend erfahren die Teilnehmenden allerlei Wissenswertes rund um Material, Werkzeuge und Design. Sie benötigen für diesen Workshop keine Vorkenntnisse.

Zuzüglich zur Kursgebühr fällt je nach Verbrauch eine Materialgebühr (Freundschaftsringe 7,50 Euro bis 37,- Euro, Wickelringe 30,- Euro bis 40,- Euro, Stapelringe ab 7,50 Euro) an, diese bitte direkt bei der Kursleiterin bezahlen. Werkzeug wird zur Verfügung gestellt!

**232-2961-V**

26,- Euro

Christine Sulzer

**Seifensieden für AnfängerInnen**

Sa., 09:00 – 13:30 Uhr, am 07.10.2023 (1 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Schulküche

Sie lernen Schritt für Schritt die Kunst des „Seifensiedens“. Dieses alte Handwerk lässt sich leicht erlernen und ist für jeden Hauttyp und jede Duftnote „wandelbar“. Es lassen sich verschiedene natürliche Zusatzstoffe in die Seifen einarbeiten. Ihre pflegende und heilende Wirkung entfalten sie dann beim Verwenden. Die Basis für unsere Naturseifen bilden u.a. Pflanzenöle und -fette, ätherische Öle (kbA), Parfümöle, Kräuter, Naturfarben usw. Die Seifen sind dadurch bestens hautverträglich, natürlich, sehr gut hautpflegend und himmlisch duftend. Wir werden sechs verschiedene Seifen herstellen. Zusätzlich zu den Kursgebühren fallen noch Materialkosten in Höhe von ca. 25,- Euro an, diese bitte direkt bei der Dozentin zahlen. Bitte mitbringen: Schürze, 2 leere Tetrapack, wenn vorhanden Einzelformen aus Silikon und einen Korb/Karton zum Transportieren der Seife.

**232-2962-V**

24,- Euro

Christine Sulzer

**Weihnachtsseifen**

Sa., 09:00 – 13:00 Uhr, am 21.10.2023 (1 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Schulküche

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Kunst des Seifensiedens, stellen Sie unter Anleitung und mit Unterstützung der Kursleitung, im Kaltrührverfahren Ihre eigenen Seifen her. Wir arbeiten in 2er Gruppen. Jede Gruppe stellt 2 verschiedene Seifen her, die in dieser Gruppe aufgeteilt werden. Aus verschiedenen Rezeptvorschlägen (z.B. Bratapfelseife, Spekulatiusseife) wählen sie aus welche Seife Sie herstellen möchten. Zusätzlich zu den Kursgebühren fallen noch Materialkosten in Höhe von ca. 25,- Euro an (je nach Materialverbrauch), diese bitte direkt bei der Dozentin zahlen. Bitte mitbringen: Schürze, 2 leere Tetrapack, wenn vorhanden Einzelformen aus Silikon und einen Korb/Karton zum Transportieren der Seife.

**232-2963-V**

24,- Euro

Christine Sulzer

**Haarseifen**

Sa., 13:30 – 17:30 Uhr, am 21.10.2023 (1 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Schulküche

Nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Kunst des Seifensiedens, stellen Sie unter Anleitung und mit Unterstützung der Kursleitung, im Kaltrührverfahren Ihre eigenen Seifen her. Wir arbeiten in 2er Gruppen. Jede Gruppe stellt 2 verschiedene Seifen her, die in dieser Gruppe aufgeteilt werden. Aus verschiedenen Rezeptvorschlägen wählen sie aus welche Seife Sie herstellen möchten. Zusätzlich zu den Kursgebühren fallen noch Materialkosten in Höhe von ca. 25,- Euro an (je nach Materialverbrauch), diese bitte direkt bei der Dozentin zahlen.

Bitte mitbringen: Schürze, 2 leere Tetrapack, wenn vorhanden Einzelformen aus Silikon und einen Korb/Karton zum Transportieren der Seife.

**Dass etwas andere Geschenk:**

Einen Geschenkgutschein Ihrer vhs

für Fahrten, Reisen oder Kurse erhalten Sie in Ihrer Geschäftsstelle.



## Gesundheit und Fitness



**Wegen anderweitiger Belegung der Zenngrundhalle kann es zu Terminverschiebungen kommen. Bitte beachten Sie Terminhinweise bei den Kurstexten.  
In den Wintermonaten liegt die Temperatur in den Hallen zwischen 19°C – 21°C**

### Entspannung / Stressbewältigung / Qi Gong / TAI-CHI

#### 232-3101-V

#### Entspannung am Abend mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR)

66,- Euro

Mi., 17:45 – 19:15 Uhr, ab 04.10.2023 (8 x)

Gemeindehaus Seukendorf, Katharinenaal (EG) Langenzenner Str. 4

Steffi Dannhorn

Heilpraktikerin, Kursleiterin PMR und Meditation

Geben Sie Stress keine Chance, denn er beeinflusst unser ganzes Körpersystem. Ob beruflicher oder privater Stress, das spielt dabei keine Rolle. Verspannungen wie Rückenschmerzen, Nacken verspannt oder Schlaflosigkeit, können die Folge sein. Bei der Progressiven Muskelentspannung handelt es sich um eine aktive Entspannungsmethode. Durch gezielte An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, kann ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper bewirkt werden. Werden Sie aktiv - gönnen Sie sich 90 Minuten Entspannung und Ruhe!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken.

#### 232-3136-V

#### Qigong am Morgen für AnfängerInnen und Übende für alle Altersgruppen

24,- Euro

Di., 09:00 – 10:00 Uhr, ab 10.10.2023 (4 x)

Monika Mehringer

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 10

Qigong-Lehrerin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

Mit den einfach zu erlernenden Übungen stärken wir unser Lebensenergie. Wir üben langsame Bewegungsabläufe im Einklang mit unserer Atmung, die innere Ruhe und ein Wohlgefühl schaffen. Der Kurs ist auch für AnfängerInnen geeignet. Bitte in bequemer Sportkleidung kommen und bequeme Schuhe sowie eventuell ein Getränk mitbringen.

#### 232-3137-V

#### Qigong

48,- Euro

Mi., 18:30 – 19:45 Uhr, ab 27.09.2023 (8 x)

Monika Mehringer

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 10

Qigong-Lehrerin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

Qigong ist eine Bewegungsform auf Grundlage der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die sanften fließenden Bewegungen vertiefen die Atmung, regulieren die Körperfunktionen und bringen den Geist zur Ruhe. Die leicht zu erlernenden Übungen bringen unsere Lebensenergien zum Fließen. Regelmäßiges Üben verbessert unsere Beweglichkeit und macht uns geschmeidiger, gelassener und entspannter. Im Kurs werden sowohl bewegte Formen als auch eher meditative Übungen angeboten. Der Kurs ist für AnfängerInnen geeignet. Bitte in bequemer Sportkleidung kommen und bequeme Schuhe sowie eventuell ein Getränk mitbringen.

#### 232-3138-V

#### Qigong

85,- Euro

Do., 18:30 – 20:00 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Barbara Biegel

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 10

Qigong-Lehrerin der Deutschen Qigong Gesellschaft e.V.

Qi kann mit Lebensenergie übersetzt werden. Gong bedeutet beharrliches Üben. Mit den langsamen



Bewegungen der alten chinesischen Bewegungskunst Qigong lösen wir auf sanfte Weise körperliche Blockaden, bringen die Lebensenergie in Fluss und fördern unsere physische und psychische Stabilität. Wir kommen in unsere Mitte, der Atem fließt tiefer, wir fühlen uns ausgeglichen und gestärkt. Qigong hebt die Stimmung und führt in die Entspannung, wiederholtes Üben wird zu einer Kraftquelle. Es ist ein Weg zur Freude und Ganzheit und wirkt auf Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs erlernen wir einfache Basisübungen, die leicht zu Hause in den Alltag integriert werden können. Der Kurs ist auch für AnfängerInnen geeignet. Bitte Socken oder bequeme Sportschuhe, sowie bequeme Kleidung mitbringen.

**232-3151-V**

62,- Euro

Klaus Probst

Dipl.-Sozialpädagogin

**T'ai Chi – für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen**  
Do., 18:15 – 19:30 Uhr, ab 12.10.2023 (12 x)  
Haus der Diakonie, Waldstr. 2f, Veitsbronn-Siegelsdorf

T'ai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Die langsamen, fließenden Bewegungen, eine ausbalancierte, aufrechte Haltung und tiefe Atmung fördern Gesundheit und Wohlbefinden. Die Mischung aus Konzentration und Entspannung lässt uns zur Ruhe kommen. Im Fortsetzungskurs üben wir weiter die Kurzform des Yang-Stils. (Schwerpunkt 3. Teil). Voraussetzung: Kenntnisse der Kurzform. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe mitbringen

**232-3152-V**

62,- Euro

Klaus Probst

Dipl.-Sozialpädagogin

**T'ai Chi – für Fortgeschrittene**  
Do., 19:45 – 21:00 Uhr, ab 12.10.2023 (12 x)  
Haus der Diakonie, Waldstr. 2f, Veitsbronn-Siegelsdorf

Durch regelmäßiges Üben von T'ai Chi erlangen wir innere Ruhe, kultivieren unsere Achtsamkeit, fördern Beweglichkeit und Entspannung. Im Kurs wiederholen und vertiefen wir die Kurzform und die Langform des Yang-Stils durch Feinkorrektur und Berücksichtigung der inneren Prinzipien des T'ai Chi. Voraussetzung sind Kenntnisse der beiden Formen. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder flache Schuhe mitbringen

**232-3181-V**

18,- Euro

Rita Schön

Bewegungspädagogin Franklin-Methode®

**Lockere Schultern – entspannter Nacken mit der Franklin-Methode®**  
So., 10:00 – 13:00 Uhr, am 03.12.2023 (1 x)  
Altes Pfarrzentrum, Saal, Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

Bringen Sie Ihre Schulterverspannungen zum Schmelzen und den Kopf in mühelose Balance. Mit Spaß und originellen Übungen entdecken wir, wie unser Körper sich mit Leichtigkeit durchs Leben bewegen kann. Lassen Sie Ihre Schultern aufatmen! Die Franklin Methode® ist eine effiziente Kombination von Wahrnehmungsschulung, erlebter Anatomie, Imagination und Bewegung. Sie setzt auf bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in Bewegung. Das Wissen bleibt nicht im Kopf stecken, sondern wird spielerisch greifbar und trägt auf erfahrbare Weise zur Verbesserung unserer Haltung. Ein Kurs für alle, die mit mehr Geschmeidigkeit und Leichtigkeit durchs Leben gehen wollen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken.

**Yoga****232-3201-V**

57,- Euro

Corinne Sixt

Yogalehrerin BDY/EYU

**Yoga – Innehalten und heraustreten aus der Hektik**  
Di., 18:30 – 19:30 Uhr, ab 26.09.2023 (12 x)  
Altes Pfarrzentrum, Saal, Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

Yoga bedeutet Innehalten, Heraustreten aus Unruhe, Hektik und Stress, um dann Schritt für Schritt in die eigene Richtung zu gehen. Die Stunden beinhalten sowohl sanfte als auch fordernde



Elemente. Yoga Praxis ermöglicht eine bessere Beweglichkeit, Stabilität und Balance, körperliche Entspannung, geistige Ruhe und Klarheit, innere Ausgeglichenheit. Der Unterricht ist in Stufen aufgebaut und ist somit für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Mitzubringen sind: Socken, Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, und eine rutschfeste Matte.

### **232-3202-V**

57,- Euro

Corinne Sixt

Yogalehrerin BDY/EYU

Inhaltlich wie Kurs 232-3201-V.

### **Yoga – Innehalten und heraustreten aus der Hektik**

Di., 19:45 – 20:45 Uhr, ab 26.09.2023 (12 x)

Altes Pfarrzentrum, Saal, Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

### **232-3203-V**

57,- Euro

Sandhya Gupta

Yogalehrerin, ausgebildet im Santacruz Yoga-Institut Mumbai

Einführung in die Philosophie des Ashtanga Yoga, welches in acht Stufen gegliedert ist. Diese acht Stufen sind: Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana und Samadhi. Alle acht Stufen werden durchlaufen um Schritt für Schritt den Geist, die Atmung und den Körper neu zu aktivieren. Unser Ziel ist ein Leben in Gesundheit und Ausgeglichenheit. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Mit bringen Sie eine Matte und eine warme Decke mit.

### **Ashtanga Yoga am Morgen**

Do., 09:00 – 10:00 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Zimmer 10

### **232-3204-V**

57,- Euro

Sandhya Gupta

Yogalehrerin, ausgebildet im Santacruz Yoga-Institut Mumbai

Inhaltlich wie Kurs 232-3203-V.

### **Ashtanga Yoga**

Do., 18:15 – 19:15 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Altes Pfarrzentrum, Saal, Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

### **232-3205-V**

57,- Euro

Sandhya Gupta

Yogalehrerin, ausgebildet im Santacruz Yoga-Institut Mumbai

Inhaltlich wie Kurs 232-3203-V.

### **Ashtanga Yoga**

Do., 19:30 – 20:00 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Altes Pfarrzentrum, Saal, Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

### **232-3262-V**

2,- Euro

Elke Stauder

Yogalehrerin Yin Yoga (zertifiziert RYT 200)

Der sanfte Yin Yogastil entspannt unser Nervensystem und löst körperliche, geistige und emotionale Blockaden. Yin Yoga zielt auf das Faszien- und Bindegewebe ab; es erhält und verbessert mit gezielten Übungen die Flexibilität und hilft bei der Wiedererlangung unseres maximalen Bewegungsspielraumes. Wir üben mit entspannter Muskulatur, verweilen länger in den Haltungen und bauen aktivierende Flows bzw. Übungsabfolgen mit ein. Der Kurs ist geeignet für ungeübte und geübte Frauen. Bitte Matte, Decke und warme Socken mitbringen.

Bitte beachten Sie, dass am 20.12.2023 kein Kurs stattfindet.

**Der Kurs wird durch das Projekt BIG (Bewegung als Investition in Gesundheit) des Landkreises Fürth in Kooperation mit der vhs Veitsbronn angeboten. Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit ([www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)), weshalb nur eine Bearbeitungsgebühr von 2,- Euro pro TeilnehmerIn anfällt.**

### **232-3263-V**

2,- Euro

Elke Stauder

Yogalehrerin Yin Yoga (zertifiziert RYT 200)

Inhaltlich wie Kurs 232-3206-V. **Der Kurs wird durch das Projekt BIG (Bewegung als Investition**

### **YIN Yoga**

Fr., 17:00 – 18:00 Uhr, ab 27.10.2023 (10 x)

Altes Pfarrzentrum, Saal, Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn



in Gesundheit) des Landkreises Fürth in Kooperation mit der vhs Veitsbronn angeboten. Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des GKV-Bündnisses für Gesundheit ([www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)), weshalb nur eine Bearbeitungsgebühr von 2,- Euro pro TeilnehmerIn anfällt.

**232-3261-V**

62,- Euro

Roland Bluth

Inspired Yogalehrer (AYI®)

Du möchtest mit Yoga deine Kraft und Beweglichkeit verbessern und dich gleichzeitig entspannen? Finde in diesem Kurs selbst heraus, was an Yoga gut für dich ist. In meinem Workout stehen die körperlichen Übungen (Asana) im Vordergrund. Ich verbinde dynamische Flows aus dem Ashtanga Yoga mit Positionen aus dem Hatha Yoga. Wir trainieren dabei gelenkschonend unsere Muskeln und formen unseren Körper. Über bewusstes Atmen richtest du während der Praxis deine Wahrnehmung „nach innen“, lässt den Alltagsstress zurück und wirst ein Gefühl des Wohlbefindens mit nach Hause nehmen. Vorkenntnisse in Yoga sollten vorhanden sein.

Bitte eine (dünne) Matte, ein Handtuch und evtl. eine Decke mitbringen.

Bitte beachten Sie, dass der Kurs am 23.10. und 06.11.2023 ehemaligen kath. Pfarrzentrum, Friedrichstr. 8 (Saal) stattfindet.

**Yoga Workout intensiv**

Mo., 19:15 – 20:45 Uhr, ab 25.09.2023 (10 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

**Zumba®****232-3301-V**

62,- Euro

Barbara Funke

Zumba®Instructorin

Zumba® ist ein von Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Zumba® verbindet grundlegende Elemente von Aerobic, Intervall- und Krafttraining, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung, Ausdauer sowie Formung und Straffung der Figur zu erreichen. Spaß & Freude an Bewegung sowie das Erlernen leichter Tanzschritte stehen hierbei im Vordergrund. Dieser Basic-Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte beachten Sie, dass am 06.12.23 und 20.12.2023 kein Kurs stattfinden kann. Bitte in bequemer Sportkleidung kommen und Turnschuhe, Handtuch und Getränk mitbringen.

**Zumba® Fitness – Join the Party**

Mi., 19:00 – 20:00 Uhr, ab 27.09.2023 (15 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

**Gymnastik / Pilates / Workout****232-3401-V**

50,- Euro

Sabine Spengler

Physiotherapeutin

Wir trainieren den Bewegungsapparat im Allgemeinen und den Bereich der Wirbelsäule im Besonderen. Wir erhalten und verbessern die Beweglichkeit und Kraft. Alltagsbeschwerden und muskuläre Ungleichheiten werden ausgeglichen um ungünstige Belastungen zu vermeiden.

Bitte Unterlage, kleines Kissen, Turnschuhe und Theraband mitbringen! Der Kurs findet auch in den Schulferien statt. Bitte beachten Sie, dass am 11.12.2023 kein Kurs stattfindet.

**Wirbelsäulengymnastik am Abend (A)**

Mo., 17:00 – 18:00 Uhr, ab 25.09.2023 (12 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2



**232-3402-V**

41,- Euro

Martina Bluth

Übungsleiterin Fitness und Prävention BLSV, AYI Inspired Yogalehrerin

Sie sehnen sich nach einem starken und beweglichen Rücken? Hier finden Sie ein ganzheitliches Training rund um Ihre Wirbelsäule. Mit mobilisierenden und kräftigenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und Ihre Flexibilität für einen gesunden Rücken. Bitte Matte und Trinkwasser mitbringen.

**Ganzheitliches Rückentraining am Abend**

Mo., 18:00 – 19:00 Uhr, ab 25.09.2023 (10 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

**232-3403-V**

50,- Euro

Laura Winnerlein

Physiotherapeutin

Wir trainieren den Bewegungsapparat im Allgemeinen und den Bereich der Wirbelsäule im Besonderen. Wir erhalten und verbessern die Beweglichkeit und Kraft. Alltagsbeschwerden und muskuläre Ungleichheiten werden ausgeglichen, um ungünstige Belastungen zu vermeiden.

Bitte Unterlage, kleines Kissen, Turnschuhe und Theraband mitbringen!

Am 07.12.2023 findet der Kurs im ehemaligen kath. Pfarrzentrum, Friedrichstr. 8 statt. Die Gruppe wird an diesem Tag geteilt, es finden zwei Kurse hintereinander statt.

**Wirbelsäulengymnastik für Sie und Ihn am Morgen**

Do., 09:00 – 10:00 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

**232-3441-V**

50,- Euro

Katharina Groß

Wer rastet der rostet!

Mit Spaß, Energie und gemeinsam mit netten Leuten, halten wir das auf. Fit für den Alltag bleiben. Wir trainieren mit Gewichten, Terrabändern etc. im Stehen sowie bei Bodenübungen.

Gute Laune, eine Matte, Terrabänder, festes Schuhwerk und etwas zu trinken ist mitzubringen.

**Seniorenfit ab 60 plus**

Di., 08:45 – 09:45 Uhr, ab 26.09.2023 (12 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

**232-3442-V**

62,- Euro

Monika Weber

Einfache dynamische Körperübungen mit und ohne Stuhl, verbunden mit Koordinations- und Gleichgewichtstraining. Stärkung für Herz und Kreislauf, sowie Kräftigung aller Muskeln. Zum Abschluss folgen Dehnungs- und Entspannungsübungen. Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen. Bitte beachten Sie, dass am 17.10.2023 kein Kurs stattfindet.

**Gymnastik für die S-Klasse (Seniorengymnastik) ohne Bodenübungen**

Di., 16:30 – 17:30 Uhr, ab 26.09.2023 (15 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

**232-3451-V**

50,- Euro

Jutta Nordschild

Übungsleiterin Prävention BLSV

Pilates ist ein sehr sanftes Training, bei dem es in erster Linie um die Stärkung der tiefliegenden Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und die Geschmeidigkeit von Bewegungen geht. Jede Übung wird kontrolliert, konzentriert, fließend und mit unterstützender Atmung ausgeführt.

Der Schwerpunkt dieser Trainingsmethode liegt auf der Körperkontrolle, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit den Garanten für mehr Körperbalance und Beweglichkeit darstellt.

Dieser Kurs ist für AnfängerInnen und für TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen (Mittelstufe) geeignet. Bitte Sportkleidung, Matte und Handtuch mitbringen. Trainiert wird barfuß oder in Socken.

**Pilates**

Di., 18:00 – 19:00 Uhr, ab 26.09.2023 (12 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

**232-3461-V**

42,- Euro

Kerstin Joschko

Physiotherapeutin

Gymnastik für den ganzen Körper, besonders wird Augenmerk auf den Rücken und Bewegungs-

**Morgengymnastik**

Mi., 08:45 – 09:45 Uhr, ab 27.09.2023 (10 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Kleine Turnhalle (EG)



apparat gelegt. Wir trainieren unsere Ausdauer, Kraft und das Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit. Für alle, die aktiv bleiben wollen oder es wieder werden möchten - auch oder gerade, wenn es schon „hier und da zwickt“. Bitte Matte und bequeme Kleidung mitbringen

**232-3462-V**

42,- Euro

Martina Bluth

Übungsleiterin Fitness und Prävention BLSV, AYI Inspired Yogalehrerin

Sport in der Gruppe macht mehr Spaß!

Mit viel Spaß und Power stärken wir die Ausdauer, Beweglichkeit und Kraft für ein gutes Körpergefühl. Eine trainierte Muskulatur beugt Gelenk- und Rückenschmerzen vor, festigt das Gewebe, schafft eine bessere Haltung und gibt mehr Selbstvertrauen. Bitte feste Hallenturnschuhe, eine Matte und Trinkwasser mitbringen!

**Fitness von Kopf bis Fuß**

Mo., 19:00 – 20:00 Uhr, ab 25.09.2023 (10 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

**232-3463-V**

62,- Euro

Katharina Groß

In diesem Kurs werden gymnastische Übungen und tänzerische Elemente in Kombination zu motivierender Musik zusammengeführt, um Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern. Hast du Lust deine Grenzen auszutesten und auch ins Schwitzen zu kommen, dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Bitte eine Matte, festes Schuhwerk, Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

**Body Workout**

Mo., 18:15 – 19:15 Uhr, ab 25.09.2023 (15 x)

Altes Pfarrzentrum, Saal, Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

**Wassergymnastik****232-3581-V**

85,- Euro

Rebecca Pavlic

Aqua-Fitness Instructor

Starten Sie in die Woche mit Schwung und Bewegung im Wasser. Durch gezielte Übungen trainieren Sie Herz und Kreislauf, stärken die Muskeln und fördern das Gleichgewicht; das Ganze natürlich bei flotter Musik und viel Spaß. Für alle Altersgruppen und auch für Nichtschwimmer geeignet. Falls Sie eine Herz-, Kreislaufkrankung oder zu hohen Blutdruck haben, legen Sie der Dozentin bitte ein ärztliches Attest vor. In der Kursgebühr ist der Eintritt ins Hallenbad bereits enthalten. Bitte beachten Sie, dass der Kurs nur im Nichtschwimmerbereich durchgeführt wird und auch nur dieser Bereich von der Gruppe genutzt werden darf.

**Voller Schwung in die Woche –****Wassergymnastik im Hallenbad Stadeln**

Mo., 13:00 – 13:45 Uhr, ab 25.09.2023 (15 x)

Hallenbad Stadeln, Hans-Sachs-Str. 36, Fürth

**232-3582-V**

85,- Euro

Rebecca Pavlic

Aqua-Fitness Instructor

Inhaltlich wie Kurs 232-3581-V.

**Voller Schwung in die Woche –****Wassergymnastik im Hallenbad Stadeln**

Mo., 13:45 – 14:30 Uhr, ab 25.09.2023 (15 x)

Hallenbad Stadeln, Hans-Sachs-Str. 36, Fürth

**232-3583-V**

85,- Euro

Rebecca Pavlic

Aqua-Fitness Instructor

Inhaltlich wie Kurs 232-3581-V.

**Voller Schwung in die Woche –****Wassergymnastik im Hallenbad Stadeln**

Di., 13:00 – 13:45 Uhr, ab 26.09.2023 (15 x)

Hallenbad Stadeln, Hans-Sachs-Str. 36, Fürth





## Tanzen

### 232-3701-V

36,- Euro

Sabine Merk

Marcus Loebe

### Discofox Tanzkurs

Do., 19:00 – 20:30 Uhr, ab 28.09.2023 (6 x)

Gemeindehaus Seukendorf,

Katharinenaal (EG) Langenzenner Str. 4, 90556 Seukendorf

Lust mal wieder zu tanzen? Dann seid Ihr bei uns genau richtig!

DISOFOX - der beliebteste Tanz im unseren Breiten, der nahezu auf jede Musik tanzbar ist. Marcus und Sabine vermitteln Euch verschiedene Grundschrirte, Technik und Figuren.

Der Kurs ist an alle Einsteiger und Wiedereinsteiger gerichtet. Die Teilnahme ist auch ohne festen Tanzpartner möglich. Die Kursgebühr bezieht sich auf eine Person. Bitte angeben ob du allein oder mit PartnerIn kommst. Bitte bringt Tanzschuhe oder saubere, drehfreundige Schuhe und ein Getränk mit. Bitte beachten: am 26.10.2023 findet kein Kurs statt.

### 232-3721-V

71,- Euro

Regina Raber

### Die mit dem Bauch tanzen –

### Orientalischer Tanz für Teilnehmerinnen mit Vorkenntnissen

Di., 19:00 – 20:15 Uhr, ab 10.10.2023 (12 x)

Gemeindehaus Seukendorf,

Katharinenaal (EG) Langenzenner Str. 4, 90556 Seukendorf

Es werden Einzelelemente gezeigt, Übergänge und Schrittkombinationen geübt; ferner die Hinführung zum freien Tanzen. Im Kurs wird die orientalische Basistechnik verbessert und auf körperschonende Haltung geachtet. Auch das Erlernen neuer Choreographien sowie das Vertiefen bereits erlernter Tänze steht auf dem Programm. Neueinsteiger sind jederzeit willkommen und können, falls sie Fragen haben, die Dozentin telefonisch unter Tel. 0911-7567131 oder per E-Mail [info@kabira-hamra.de](mailto:info@kabira-hamra.de) erreichen.

### 232-3731-V

62,- Euro

Gerhard Fürst

### Modern Line Dance – Grundkurs

Di., 19:30 – 21:00 Uhr, ab 26.09.2023 (10 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

DOSB Lizenz Trainer C Breitensport Tanzen „Line Dance / C&W“ des BfCW

Sie tanzen gerne, haben aber niemanden der ihre Begeisterung teilt? Dann ist Line Dance das Richtige für Sie! Bewegung, Tanz und Lebensfreude. Gehirnjogging im Rhythmus der Musik. Tanzvergnügen ohne Partner(in) mit gleichzeitiger Förderung der Beweglichkeit, Konzentration und Merkfähigkeit. Dieser Grundkurs ist eine Einführung und ein Kennenlernen in Theorie und Praxis anhand verschiedener Choreografien und Erklärungen zur Tanzsportart. Weitere Informationen zu Modern Line Dance siehe [www.modern-line-dance.de](http://www.modern-line-dance.de).

Line Dance ist eine choreographierte Form des Gesellschaftstanzes in Reihen neben-, vor- und hintereinander, zusammengesetzt aus einer sich wiederholenden Abfolge von Schritten. Die Choreographien werden weltweit einheitlich vermittelt. Sie brauchen keine besondere Tanzerfahrung, nur Freude an Bewegung zur Musik, etwas Taktgefühl und die Bereitschaft, Neues zu lernen. In diesem Kurs führe ich Sie Schritt für Schritt an Ihr neues Tanzerlebnis heran. Anhand verschiedener Choreographien lernen Sie Schrittfolgen, welche oft als Bestandteil auch in weiteren Choreographien enthalten sind. Eine regelmäßige Teilnahme ist aufgrund der fortlaufend neu hinzukommenden Choreografien und aufbauenden Kurseinheiten hilfreich und empfehlenswert. Wir tanzen zu unterschiedlichen Rhythmen. Im Line Dance ist für fast jeden Musikgeschmack etwas dabei: Pop, Rock, Oldies, Country und vieles mehr. Die Vielfalt der Musik und Rhythmen ist eines der Erfolgsgeheimnisse des Line Dance. Bitte mitbringen: flache tanz- und drehfreundige, für Hallen geeignete Schuhe (keine Straßenschuhe) sowie bequeme Kleidung. Und zur Erfrischung ein Getränk.

**Rechtzeitige Anmeldung sichert die Teilnahme.**

**232-3732-V**

32,- Euro

Gerhard Fürst

**Modern Line Dance – Aufbaukurs**

Di., 19:30 – 21:00 Uhr, ab 09.01.2024 (5 x)

Zenngrundhalle Veitsbronn, Nürnberger Str. 2

DOSB Lizenz Trainer C Breitensport Tanzen „Line Dance / C&amp;W“ des BfCW

In diesem Kurs werden gelernte Choreographien aus dem Grundkurs kurz wiederholt und es kommen neue Informationen sowie Schrittfolgen hinzu. Die vorherige Teilnahme am Grundkurs ist für AnfängerInnen ratsam. Weitere Informationen zu Modern Line Dance siehe [www.modern-line-dance.de](http://www.modern-line-dance.de)  
Bitte mitbringen: flache tanz- und drehfreudige, für Hallen geeignete Schuhe (keine Straßenschuhe) sowie bequeme Kleidung. Und zur Erfrischung ein Getränk.

**Kochen / Backen / Ernährung**

**Die Gemeinde Veitsbronn ist seit 2019 zertifizierte Fairtrade-Gemeinde und hat sich verpflichtet, den Gedanken des gerechten Handels aktiv zu unterstützen. Die vhs als Einrichtung der Gemeinde Veitsbronn, ist Fairtrade Partner. Wir beteiligen uns nach unseren Möglichkeiten bei der Beschaffung/Bewirtung darum Fairtrade-Produkte anzubieten. Des Weiteren haben wir uns zur Aufgabe gemacht regionale Anbieter zu unterstützen und nach Möglichkeit auf biologische Waren zurückzugreifen. In unseren Kursen versuchen die Kursleitungen diese Vorgaben umzusetzen. Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.**

**232-3901-V**

38,- Euro

Steffi Dannhorn

**Frühstück – der gesunde Start in den Tag!**

Sa., 09:30 – 12.30 Uhr, am 18.11.2023 (1 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Schulküche

Ernährungsberaterin/Vollwert, Heilpraktikerin

Mit den richtigen Zutaten, schmackhaft und abwechslungsreich, stärkt uns das Frühstück für den ganzen Tag. 7 Frühstücksideen sorgen für spannende Abwechslung. Natürlich sind alle Lebensmittel in Bioqualität! Ein Skript und die Lebensmittelpauschale von 17,- Euro sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Behälter für Kostproben

**232-3902-V**

36,- Euro

Sheila Simon

**Vegane Snacks für Berufstätige**

Mi., 18:30 – 21:00 Uhr, am 04.10.2023 (1 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Schulküche

Konditormeisterin

Es werden einige süße und deftige, vegane Snacks vorgestellt, die sich einfach, schnell und auf Vorrat herstellen lassen. Gemeinsam werden wir verschiedene Köstlichkeiten in unterschiedlichen, Verfahren herstellen, währenddessen findet ein offener Austausch über die vegane Ernährungsweise und der praktischen Umsetzung im Alltag statt. Bitte bringen Sie Transportbehälter, Geschirrtuch und Schürze mit. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 20,- Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

**232-3903-V**

39,- Euro

Steffi Dannhorn

**Mittagessen To go / Lunch im Glas !**

Do., 18:00 – 21:15 Uhr, am 11.01.2024 (1 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Schulküche

Ernährungsberaterin/Vollwert, Heilpraktikerin

Statt lieblos belegter Brötchen und Fast Food, gibt es ab sofort eine ordentliche Portion Raffinesse und Abwechslung zur Mittagspause. Alles selbstgemacht und mit einem „ Süßen To Go“ kann auch das Mittagstief einpacken. Probieren Sie es einfach aus. Alle Lebensmittel sind in Bioqualität! Ein Skript und die Lebensmittelpauschale von 17,- Euro sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Ein 500 ml Glas (Gurkenglasgröße), Behälter für Kostproben, Geschirrtuch und Schürze.



### **232-3911-V**

35,- Euro

Yamini Avadhut

**Pav Bhaji – Beliebt Indisches Street Food**  
Do., 18:00 – 22:00 Uhr, am 21.09.2023 (1 x)  
Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Schulküche  
Pav Bhaji stammt ursprünglich aus dem westlichen Bundesstaat Maharashtra und ist ein beliebtes Street Food, insbesondere in der Stadt Mumbai. Bei diesem Gericht handelt es sich um eine Mischung aus gestampften Kartoffeln, Erbsen und anderem Gemüse in einer Tomatensoße, gewürzt mit Zimt, Kardamom, Nelken, roten Chilis, Koriandersamen, Fenchel, Pfefferkörnern usw. Es ist supereinfach zuzubereiten und absolut köstlich. Pav ist ein weiches indisches Brötchen. Passend zu diesem gesundes Pav Bhaji werden eine Vorspeise, und ein Nachtisch serviert. Die Lebensmittelkosten in Höhe von 10,- Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze und Dosen für evtl. anfallende Reste.

### **232-3951-V**

45,- Euro

Sheila Simon

Konditormeisterin

**Klassischer Weihnachtsstollen wie vom Konditor**  
Sa., 09:00 – 14:00 Uhr, am 11.11.2023 (1 x)  
Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Schulküche  
In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer einen interaktiven Einblick in die Herstellung des traditionellen Butterstollens in klassischer Handwerksmanier. Neben dem Butterstollen, wird auch Marzipanstollen-Konfekt hergestellt. Ich möchte meinen Kursteilnehmern zeigen, dass es weder besonderes Zubehör, noch extreme Geschicklichkeit oder Begabung braucht, um einen vollmundigen Stollen zu backen. Daneben erhalten die Hobbybäcker und -bäckerinnen auch interessante, fachliche Einblicke rund um dieses köstliche Weihnachtsgebäck. Bei diesem Kurs wird neben dem Backen der Stollen auch gemeinsam eine kleine Mahlzeit für die Mittagszeit zubereitet. So sind alle Teilnehmenden während der langen Kursdauer rundum versorgt. Die gemeinsame Mahlzeit ist in der Kursgebühr mit inbegriffen. Bitte bringen Sie Transportbehälter, Geschirrtuch und Schürze mit. Die Materialkosten in Höhe von 15,- Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten, Sie beinhalten die Zutaten und die Rezeptsammlung zum Kurs.

### **232-3952-V**

39,- Euro

Isolde Behr

Alexandra Behr

Köchin

**Weihnachtsbäckerei – köstliche Plätzchen und raffinierte Pralinen**  
Fr., 18:00 – 22:00 Uhr, am 24.11.2023 und  
Sa., 08:00 – 12:00 Uhr, am 25.11.2023  
Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Schulküche  
Neue und bewährte Rezepte aus der Schatztruhe unserer Küchenprofis. In einer lustigen und motivierten Truppe backen wir an diesen Tagen sehr rationell und perfekt ca. 20-30 Arten von Plätzchen und Konfekt. Die „Ergebnisse“ und die Materialkosten werden gleichmäßig auf alle Teilnehmer aufgeteilt. Sie ersparen sich häusliche Backaktionen und haben somit zeitgerecht Ihr Weihnachtskontingent an Leckereien. Sie müssen nur noch die Köstlichkeiten vor sich und Ihren Lieben vor „Mundraub“ schützen. Zusätzlich zu den Kursgebühren fällt noch eine Materialgebühr für die Lebensmittel an, diese bitte direkt bei den Dozenten bezahlen. Bitte genügend Dosen für die Plätzchen und Konfekt, Geschirrtücher und Topflappen mitbringen. Nach Möglichkeit bitte ein Handrührgerät, Multizerkleinerer und Digitalwaage mitbringen.

### **232-3953-V**

41,- Euro

Sheila Simon

Konditormeisterin

**Naschen mit weniger Reue in der (Vor)Weihnachtszeit**  
Mi., 18:30 – 21:30 Uhr, am 29.11.2023 (1 x)  
Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Schulküche  
Wer kennt es nicht, die Advents- und Weihnachtszeit ist eine Zeit in der so viele süße Verlockungen winken, dass die große Reue spätestens im Januar mit dem Blick auf die Waage kommt. Allerdings kann man auch in dieser Zeit bewusst genießen. In dem Kurs werden wir zusammen ein paar leckere Alternativen zu den klassischen Weihnachtsleckereien herstellen. Währenddessen ist ein offener Austausch über eine gesunde und ausgewogene Ernährung in den Feiertagen sehr willkommen. Bitte bringen Sie Transportbehälter, Geschirrtuch und Schürze mit. Die Materialkosten in Höhe von 20,- Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten, Sie beinhalten die Zutaten und die Rezeptsammlung zum Kurs.



## Sprache und Verständigung

NeueinsteigerInnen haben nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle die Möglichkeit am ersten Kursabend in die Kurse zum „Schnuppern“ zu gehen um auszutesten, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Lehrbücher sollten erst nach Kursbeginn neu angeschafft werden, da es sein kann, dass ein Kurs nicht stattfindet. Auf Seite 13 finden Sie den gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen. Anhand dieser Aufstellung sind unsere Sprachkurse bezeichnet und Sie finden schnell den richtigen Kurs für sich.

Wenn nicht anders angegeben, bezieht sich die angegebene Kursgebühr auf eine Gruppe von 8 TeilnehmerInnen. Bei höherer oder geringerer Teilnehmerzahl verändert sich die Kursgebühr gemäß Gebührentabelle (siehe Seite 12) und bedarf der Zustimmung der TeilnehmerInnen.

## Englisch

**232-4111-V**

60,- Euro

Birgit Prinz

Dieser Englischkurs richtet sich an alle, die geringe Englischkenntnisse haben. Auch wenn Sie Englisch für den Urlaub lernen möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Lehrbuch: Fairway A1 ab Lektion 6.

**Englisch A1.2**

Di., 18:00 – 19:30 Uhr, ab 26.09.2023 (12 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 6

**232-4131-V**

62,- Euro

Gabriele Houlihan

Vereinszimmer (2. Stock), Langenzenner Str. 4, 90556 Seukendorf

Für diesen Kurs sind gute Vorkenntnisse nötig. Sie lernen das Englisch zu sprechen, das vor allem bei Reisen angewendet werden kann oder auch im Freundeskreis benötigt wird.

Lehrbuch: Network Now English A2.1 ab Lektion 4, Verlag Klett-Langenscheidt.

**Englisch am Vormittag für Seniorinnen und Senioren A2.1**

Mi., 09:00 – 10:00 Uhr, ab 27.09.2023 (15 x)

Gemeindehaus Seukendorf,

**232-4112-V**

32,- Euro

Dagmar Kraus

Lehrerin für Englisch

Come along and join us at a conversation course for beginners. We will read easy short stories and talk about them, listen to English songs and translate the texts and talk about everyday topics that come to our minds.

**English Conversation for beginners**

Mo. 18:30 – 20:00 Uhr, ab 06.11.2023 (5 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 9

**232-4132-V**

92,- Euro

Gabriele Houlihan

Haben Sie schon einmal Englisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen? Dann ist dieser Kurs für Sie geeignet! In entspannter Atmosphäre werden erste Kenntnisse vermittelt /wiederholt. Kursbuch: Network Now A2.1 ab Lektion 2. Weiteres Unterrichtsmaterial wird von der Dozentin gestellt. Ein Kostenbeitrag (ca. 4,- Euro), bitte bei der Dozentin direkt bezahlen.

**Englisch für WiedereinsteigerInnen am Vormittag A2.1**

Mi., 10:30 – 12:00 Uhr, ab 27.09.2023 (15 x)

Altes Pfarrzentrum, Raum 1 (EG), Friedrichstr. 8, 90587 Veitsbronn

**232-4151-V**

74,- Euro

Sabine Zwingel-Reiser

Übersetzerin u. Dolmetscherin

Sie wollten schon immer mal einen Konversationskurs belegen, hatten aber Bedenken, dass Ihre Vorkenntnisse nicht ausreichen? Bei diesem Kurs unbegründet! Im Verlauf dieses Kurses erlernen

**Easy English Conversation B1**

Do., 18:00 – 19:30 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 9



Sie u.a. Formulierungshilfen, die Sie fit für jede Gesprächssituation machen.

An easy conversation course for those who have some English „Grundkenntnisse“. We'll be learning by reading texts and discussing everyday subjects. Come and improve your English. Kursmaterial wird gestellt, Kostenbeitrag 5,- Euro, bitte bei der Dozentin direkt bezahlen.

Die angegebene Kursgebühr bezieht sich auf eine Gruppe von 8 TeilnehmerInnen. Bei höherer oder geringerer Teilnehmerzahl verändert sich die Kursgebühr gemäß Gebührentabelle (siehe Downloads) und bedarf der Zustimmung der TeilnehmerInnen.

## Italienisch

### 232-4311-V

62,- Euro

Gisela Feldmeier

staatl. geprüfte Übersetzerin

Sie planen Ihren nächsten Italienurlaub und möchten sich gerne auch ein bisschen auf Italienisch verständigen können? Sie engagieren sich im Deutsch-italienischen Partnerschaftsverein und möchten sich mit den Besuchern aus Sovicille unterhalten oder besuchen unsere Partnerstadt in Italien? Dann kommen Sie in diesen Kurs und setzen Sie Ihre neuen Kenntnisse gleich vor Ort um!

Lehrbuch: Linea diretta neu 1a Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 5.

### Italienisch A1 – Fortführungskurs

Mi., 19:15 – 20:45 Uhr, ab 11.10.2023 (10 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 6

### 232-4341-V

62,- Euro

Gisela Feldmeier

staatl. geprüfte Übersetzerin

Für TeilnehmerInnen mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Linea diretta 1b Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 5.

### Italienisch A2/B1

Mi., 17:30 – 19:00 Uhr, ab 11.10.2023 (10 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 6

### 232-4342-V

62,- Euro

Gisela Feldmeier

staatl. geprüfte Übersetzerin

Un corso per tutti che amano la lingua italiana e vogliono ripetere e allargare le loro conoscenze in un'atmosfera rilassata. Lehrbuch: Chiaro A2, Hueber Verlag.

### Italienisch A2/B1

Do., 08:30 – 10:00 Uhr, ab 12.10.2023 (10 x)

Rathaus Puschendorf, Neustädter Str. 7, Puschendorf

## Japanisch

### 232-4631-V

118,- Euro

Atsuko Tsukada-Winkler

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 7

In der Stufe A2 lernen Sie sich in vielen verschiedenen Alltagsthemen und Situationen auszudrücken. Am Ende der Stufe A2 können Sie einfach Alltagsgespräche verstehen und führen.

Kursbuch: Marugoto Elementary 1 A2 Rikai + Katsudoo, Lektion 15

Die angegebene Kursgebühr bezieht sich auf eine Gruppe von 5 TeilnehmerInnen. Bei höherer oder geringerer Teilnehmerzahl verändert sich die Kursgebühr gemäß Gebührentabelle (siehe unter Downloads) und bedarf der Zustimmung der TeilnehmerInnen.

### Japanisch A2.4

Do., 19:30 - 21:00 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Zimmer 7

**Wenn Sie sich nicht rechtzeitig anmelden, kann es sein, dass  
„Ihr Kurs“ vor Semesterbeginn mangels Teilnehmern abgesagt wird.**

### Lesungen für Kinder

#### 232-7001-V

kostenlos

Esther Pecher

Wenn Max nicht im Kindergarten ist, erlebt er jede Menge Abenteuer mit seinen Freunden Ben, Lotta, Pauline und seinem Bruder Felix, dem Kaninchen Zorra, Mama und Papa und natürlich auch mit Oma und Opa. Bitte direkt in der Bücherei oder über die vhs Veitsbronn vorher anmelden.

#### Max – Lesung für Kindergartenkinder

Mi., 15:15 – 15:45 Uhr, am 18.10.2023 (1 x)

Veitsbronner Gemeindebücherei, Siegeldorfer Str. 4

#### 232-7002-V

kostenlos

Esther Pecher

Petronella Apfelmus, eine Apfelhexe hat unheimlich viel zu tun! Nacht für Nacht verschwinden Fische aus dem Mühlteich. Da kommt auch noch ein Zirkus in die Stadt – der Mondscheinzirkus – bei dem es nicht mit rechten Dingen zugeht. Bitte direkt in der Bücherei oder über die vhs Veitsbronn vorher anmelden.

#### Petronella Apfelmus – Zauberschlaf und Knallfroschchaos von Sabine Städing – Lesung für Schulkinder

Mi., 16:00 – 16:45 Uhr, am 18.10.2023 (1 x)

Veitsbronner Gemeindebücherei, Siegeldorfer Str. 4

### Musikgarten / Tanzen

#### 232-7111-V

56,- Euro

Kerstin Joschko

Musikgarten Lehrerin

Im Musikgarten erleben Kinder wie viel Freude gemeinsames Musizieren, Singen und Tanzen macht. Lieder, Kniereiter und kleine Tänze unterstützen die angeborene Fähigkeit von rhythmischer Bewegung und Singen. Das anfängliche Staunen über gemeinsames Singen, Echospiele und den Einsatz verschiedener einfacher Instrumente, Klanghölzer, Glöckchen, Trommeln wandelt sich meist schnell zu begeistertem Mitmachen. Die Kinder kommen in Begleitung eines Elternteils. Jedes weitere teilnehmende Geschwisterkind zahlt 12,- Euro. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt auch den Namen und das Geburtsdatum des Kindes an. Bitte mitbringen: Decke oder Kissen und rutschfeste Socken für Eltern und Kind.

#### Musikgarten für Kinder von 1 – 3 Jahren

Mi., 10:15 – 11:00 Uhr, ab 27.09.2023 (12 x)

Haus der Diakonie, Waldstr. 2f, Veitsbronn-Siegelsdorf

#### 232-7112-V

56,- Euro

Kerstin Joschko

Musikgarten Lehrerin

Inhaltlich wie Kurs 232-7111-V.

#### Musikgarten für Kinder von 1 – 3 Jahren

Mi., 11:15 – 12:00 Uhr, ab 27.09.2023 (12 x)

Haus der Diakonie, Waldstr. 2f, Veitsbronn-Siegelsdorf

#### 232-7131-V

56,- Euro

Kerstin Joschko

Musikgarten Lehrerin

Der Musikgarten lässt Kinder erleben, wie viel Freude im gemeinsamen Musizieren, Singen und Tanzen liegt. Musikgarten Teil 2 – Der musikalische Jahreskreis lädt Kleinkinder im Alter von drei bis fünf Jahren und deren Eltern zum spielerischen Musizieren in der Familie ein. Im Kindergartenalter

#### Musikgarten für Kinder von 3 – 5 Jahren

Do., 14:30 – 15:15 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Haus der Diakonie, Waldstr. 2f, Veitsbronn-Siegelsdorf

nehmen die Kinder den Ablauf des Jahres und den Wechsel der Jahreszeiten intensiv wahr. Sie lösen sich allmählich vom Schoß der Eltern und erleben ihre Unabhängigkeit. Der bunte Herbst und der frostige Winter werden durch rhythmische und sprachliche Echospiele, Klanggeschichten, Lieder und Tänze sowie den Einsatz von Instrumenten musikalisch umgesetzt. Die Kinder kommen in Begleitung eines Elternteils. Jedes weitere teilnehmende Geschwisterkind zahlt 12,- Euro. Bitte geben Sie bei der Anmeldung unbedingt auch den Namen und das Geburtsdatum des Kindes an. Bitte mitbringen: Decke oder Kissen und rutschfeste Socken für Eltern und Kind.

**232-7132-V**

56,- Euro

Kerstin Joschko

Musikgarten Lehrerin

Inhaltlich wie Kurs 232-7131-V.

**Musikgarten für Kinder von 3 – 5 Jahren**

Do., 15:30 – 16:15 Uhr, ab 28.09.2023 (12 x)

Haus der Diakonie, Waldstr. 2f, Veitsbronn-Siegelsdorf

**Entspannung / Massage**

**232-7301-V**

70,- Euro

Silvia Harris

Kinderkrankenschwester

Baby- und Kindermassagekursleiterin DGBM e.V.

Babymassage ist sicher eine der schönsten Möglichkeiten durch liebevolle Berührung die vertrauensvolle Bindung zwischen Mama/Papa und ihrem Baby zu stärken und zu vertiefen.

Geeignet für Babys im Alter von 8 Wochen bis ca. 8 Monate. Bitte Geburtsdatum angeben.

Bitte mitbringen: Kuschelecke/Handtuch, Pflegeutensilien und Wechselkleidung sowie Söckchen und Verpflegung für das Baby, wenn möglich Stillkissen. Kursdauer: Infotermin und 5 Kurseinheiten plus Zwergertreff (Termin wird in der Gruppe besprochen)

Kurstermine: 25.09., 02.10., 09.10., 23.10., 30.10., 06.11.2023

**Babymassage „Berührung mit Respekt“®**

Mo., 10:00 – 11:00 Uhr, ab 25.09.2023 (6 x)

Gemeindehaus Seukendorf,

Vereinszimmer (2. Stock), Langenzenner Str. 4, 90556 Seukendorf

**232-7302-V**

70,- Euro

Silvia Harris

Kinderkrankenschwester

Baby- und Kindermassagekursleiterin DGBM e.V.

Inhaltlich wie Kurs 232-7301-V.

Kurstermine: 20.11., 04.12., 11.12., 18.12.2023, 08.01., 15.01.2024

**Babymassage „Berührung mit Respekt“®**

Mo., 10:00 – 11:00 Uhr, ab 20.11.2023 (6 x)

Gemeindehaus Seukendorf

Vereinszimmer (2. Stock), Langenzenner Str. 4, 90556 Seukendorf

**Förderkurse für SchülerInnen**

**232-7401-V**

152,- Euro

Peter Vogt

Privatlehrer

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des wichtigen Stoffes der Klassen 8 - 10 sowie Rechnen und Besprechen von Abschlussprüfungen. Sollten mehr Anmeldungen als Plätze vorliegen, kann es in Absprache mit den Teilnehmern zu zeitlichen Verschiebungen kommen. Der Kurs läuft über das gesamte Schuljahr 2023/2024. Kurz vor den Prüfungen werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst, bevorzugt am Freitag und Samstag. Diese Termine werden mit den SchülerInnen abgesprochen. Nur für SchülerInnen der 10. Klasse Realschule – nicht für M-Zug.

**Förderkurs Mathematik II/III (kfm. und soz. Zweig) für**

**Realschulabschluss, geeignet für alle Nicht-Technischen Zweige**

Do., 16:00 – 17:15 Uhr, ab 09.11.2023 (30 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Zimmer 6

**232-7402-V**

**Vorbereitungskurs Mathematik für die Abschlussklassen des Gymnasiums**

152,- Euro  
Peter Vogt  
Privatlehrer

Do., 17:15 – 18:30 Uhr, ab 05.10.2023 (30 x)  
Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Zimmer 6

Vorbereitung auf die Abschlussprüfung durch Vertiefung des prüfungsrelevanten Stoffes der Jahrgangsstufen 11 und 12 durch Rechnen und ausführliches Besprechen von Muster-Abschlussprüfungen. Literatur: Abituraufgaben, Stark-Verlag. Der Kurs läuft über das gesamte Schuljahr 2023/2024. Kurz vor den Prüfungen werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst, bevorzugt am Freitag und Samstag. Diese Termine werden mit den SchülerInnen abgesprochen. Bitte beachten Sie, dass der Kurs nur für SchülerInnen der Abschlussklassen geeignet ist. Eine Anmeldung ist auch nach Kursbeginn noch möglich.

**232-7403-V**

**Vorbereitungskurs Mathematik für die Abschlussklassen des Gymnasiums**

152,- Euro  
Peter Vogt  
Privatlehrer

Do., 18:30 – 19:45 Uhr, ab 05.10.2023 (30 x)  
Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Zimmer 6

Inhaltlich wie Kurs 232-7402-V.

**232-7411-V**

**Intensivkurs Englisch für SchülerInnen der 10. Klasse Realschule**

182,- Euro  
Gabriele Houlihan

Mi., 16:30 – 18:00 Uhr, ab 27.09.2023 (30 x)

Mittelschule Veitsbronn, Siegelsdorfer Str. 24, Zimmer 9

Optimale Vorbereitung auf die Schulaufgaben, sowie die mündliche und schriftliche Abschlussprüfung. Kernthemen und die wichtigsten Grammatikkapitel werden wiederholt und vertieft. Der Kurs läuft über das gesamte Schuljahr 2023/2024. Bitte Lehrbücher und Schreibzeug mitbringen. Kurz vor den Prüfungen werden einzelne Kursstunden zu Intensivstunden zusammengefasst. Diese Termine werden mit den SchülerInnen abgesprochen. Eine Anmeldung ist auch nach Kursbeginn noch möglich.

**Kochen / Backen / Ernährung**

**232-7811-V**

**Apfelsaft pressen – Für Kinder und Jugendliche von 8 – 16 Jahren**

kostenlos  
Jugendorganisation  
Bund Naturschutz

Fr., 15:00 – 17:00 Uhr, am 06.10.2023 (1 x)  
Treffpunkt siehe Text

Auf einer schönen und sehr natürlichen Streuobstwiese, welche gleichzeitig als Biotop des Bund Naturschutz dient und dadurch ein Zuhause für viele verschiedene Tier- und Pflanzenarten bietet, werden wir selber Apfelsaft herstellen. Dort werden wir den gesamten Prozess der Herstellung von der Apfelernte bis zum Saftpressen selbst durchführen. Dabei besteht die Möglichkeit, viel über die Streuobstwiese als Lebensraum und über die Herstellung von natürlichem Apfelsaft zu lernen oder einfach nur Spaß beim Genießen des frisch gepressten Saftes zu haben. Nach der Anmeldung wird ein Abfragebogen per Email zugeschickt. Abgefragt wird Erreichbarkeit der Eltern, Alter TeilnehmerIn, Erlaubnis bzw. Verbot der Fotoveröffentlichung, Allergien. Bitte zum Veranstaltungstag mitbringen.

**Treffpunkt:** Oberes Ende des Reitweges in Siegelsdorf, Nähe der Baufirma Ultsch nahe Hausnummer 17, <https://goo.gl/maps/MH1toeo59vGTgV8B8>

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, lange Hose, feste Schuhe, ggf. Regenschutz, Abfragebogen. In Zusammenarbeit mit der Jugendorganisation des Bund Naturschutz (JBN) Ortsgruppe Veitsbronn. (<https://fuerth-land.bund-naturschutz.de>)

**Hier könnte Ihre Werbung stehen. Gerne unterbreiten wir Ihnen ein Angebot.**



**232-7821-V**

36,- Euro  
Sheila Simon  
Konditormeisterin

**Gruselspaß zu Halloween für 6 – 8-Jährige**

Sa., 10:00 – 12:00 Uhr, am 28.10.2023 (1 x)  
Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Schulküche

In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema Halloween. Die Kinder werden unter Anleitung Cake Pops formen und sowohl diese als auch Cupcakes ganz individuell und nach Herzenslust verzieren und dekorieren. Die Kinder dürfen sich ganz kreativ unter Anleitung mit den bereitgestellten Zutaten ihre persönlichen Naschereien herstellen. Passend dazu wird ihnen auch gezeigt wie man ganz einfach mit Glasuren malen und gestalten kann.

Hinweis: Um die Sicherheit der jüngeren Kinder zu gewährleisten, wird in diesem Kurs nicht gebacken, sondern vorgebackene Erzeugnisse zum Dekorieren bereitgestellt. Bitte geben Sie den Kindern Transportbehälter und eine Schürze bzw. Wechselkleidung (Oberteil) mit.

Die Materialkosten in Höhe von 18,- Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten, Sie beinhalten die Zutaten und die Rezeptsammlung zum Kurs.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

**232-7822-V**

39,- Euro  
Sheila Simon  
Konditormeisterin

**Gruselspaß zu Halloween – Kinderbackkurs ab 9 Jahren**

Sa., 12.30 – 15.30 Uhr, am 28.10.2023 (1 x)  
Mittelschule Veitsbronn, Siegeldorfer Str. 24, Schulküche

In diesem Kurs dreht sich alles um das Thema Halloween. Die Kinder und Jugendlichen werden unter Anleitung Cake Pops und Cupcakes backen sowie ganz individuell und nach Herzenslust verzieren und dekorieren. Passend dazu gibt es noch interessante Einblicke aus der Trickkiste der Konditoren, und wie man mit Zucker und Schokolade seine eigenen, gruseligen Dekorationen herstellen kann. Bitte geben Sie den Kindern Transportbehälter und eine Schürze bzw. Wechselkleidung (Oberteil) mit. Die Materialkosten in Höhe von 18,- Euro sind bereits in der Kursgebühr enthalten, Sie beinhalten die Zutaten und die Rezeptsammlung zum Kurs.

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

**232-7831-V**

kostenlos  
JBN Jugendgruppe  
„Green Future“

**Lagerfeuerabend – Für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren**

Fr., 18:30 – ca. 21:00 Uhr, am 22.09.2023 (1 x)  
Treffpunkt wird kurz vor der Veranstaltung per Email mitgeteilt.

Die Schule hat gerade begonnen, die Abende werden wieder kühler. Was gibt es da besseres, als am Lagerfeuer das Sommerferien-Gefühl noch einmal aufleben zu lassen?

Neben Wissenswertem über den Veranstaltungsort, das Biotop „Strobelgrube“, sowie die Insekten, Tiere und Pflanzen, denen es als Lebensraum dient, steht für uns der Spaß am Draußen sein im Vordergrund. Für das passende Abenteuergefühl darf natürlich eine Nachtwanderung nicht fehlen. Zur Stärkung gibt es Stockbrot, das über dem Feuer gebacken wird und Schokobananen vom Rost über der Glut. Nach der Anmeldung wird ein Abfragebogen per Email zugeschickt. Abgefragt wird Erreichbarkeit der Eltern, Alter TeilnehmerIn, Erlaubnis bzw. Verbot der Fotoveröffentlichung, Allergien. Bitte zum Veranstaltungstag mitbringen.

Diese Veranstaltung wird organisiert von „Green Future“, der Veitsbronner Jugendgruppe der JBN. JBN steht für „Jugendorganisation BUND Naturschutz“. Wichtig für uns ist, „Naturschutz“ mit Leben zu füllen, bei allem was wir tun, ist uns wichtig, uns selbst zu organisieren und Verantwortung zu übernehmen. Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, lange Hose, feste Schuhe, ggf. Regenschutz, Abfragebogen.

**Jetzt schon vormerken:**

Das nächste Semester (Frühjahr/Sommer) beginnt am Montag, 04.03.2024

Das Programmheft erscheint voraussichtlich am Donnerstag, 01.02.2024