

Kurs-Programm in Einfacher Sprache

Eine Auswahl von Kursen und Führungen der Volks-Hoch-Schulen Bamberg

Frühjahr / Sommer 2025





Das Lernen in Kursen

„Lernen ist wichtig für das ganze Leben. Für alle Menschen.“

Alle Menschen wollen lernen.

Auch Menschen mit Lern-Schwierigkeiten.

Lernen und sich weiter bilden kann man in der VHS.

VHS ist die Abkürzung für Volks-Hoch-Schule.

Die VHS ist eine Schule für alle Menschen.

An der VHS gibt es viele Kurse.

Alle können dort etwas lernen.

„Region - Bamberg inklusiv“ unterstützt Sie bei VHS-Kursen mitzumachen.

Wir beraten zu den VHS-Kursen.

Wir helfen bei der Anmeldung.

Wir organisieren bei Bedarf eine Begleit-Person.

Und einen Fahr-Dienst.

Die VHS der Stadt Bamberg ist in der Tränkgasse 4.

Das Gebäude heißt:

Altes E-Werk.

Aber es gibt auch Kurse an anderen Orten in Bamberg.

Die VHS-Bamberg Land ist in der Ludwigstraße 25.

Sie organisiert VHS-Kurse im Land-Kreis Bamberg.

Es gibt Kurse in fast jeder Gemeinde.

Das Programm-Heft hat zwei Teile:

Der blaue Teil ist für die VHS Stadt.

Der grüne Teil ist für die VHS Land.

Bei der VHS Bamberg Stadt und Land gibt es sehr viele Kurse. Deshalb wählen wir einige Kurse aus.

Diese schreiben wir in unser Kurs-Programm in Einfacher Sprache.

Sie können auch Kurse aus dem allgemeinen VHS-Programm aussuchen.

Auch für diese Kurse erhalten Sie Unterstützung, wenn Sie diese brauchen.

Es gibt Kurse für viele verschiedene Themen.

Wir sagen dazu Bereiche.

Die Bereiche erklären wir auf den Seiten 10 und 11.

Beratung

Wir helfen, wenn Sie Fragen haben.

Zum Beispiel:

Welcher Kurs passt zu mir?

Wie fülle ich die Anmeldung aus?

Wie komme ich zu dem Kurs?

Wer hilft mir im Kurs?

Was kostet die Begleit-Person?

Melden Sie sich bei uns.

Oder beim VHS-Rat.

Der VHS-Rat wird auf Seite 8 vorgestellt.

Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Anmeldung

Wenn Sie mitmachen wollen:

Melden Sie sich an.

Dazu füllen Sie den Anmelde-Bogen ganz aus.

Dabei können wir Ihnen gerne helfen.

Die Anmeldung können Sie abgeben:

Im OBA-Büro.

Beim Sozial-Dienst.

In der Werkstatt.

Oder im Sekretariat der Bertold-Scharfenberg-Schule.

Für die Kurs-Anmeldung bei der VHS fragen wir nach Ihren Daten.

Das nennt man: Erhebung von Daten.

Daten sind Informationen über Sie.

Zum Beispiel: Name, Wohn-Ort oder Bank-Daten.

Die VHS braucht diese Daten.

Damit Sie bei einem Kurs mitmachen können.

Deswegen: Füllen Sie die Vorder- und Rückseite der Anmeldung bitte ganz aus.

Die OBA gibt die Anmelde-Daten in das Online-Anmelde-System der VHS ein.

Das nennt man: Verarbeitung von Daten.

So wird der Kurs gebucht und Sie werden zum Kurs angemeldet.

Mit Ankreuzen und Ihrer Unterschrift auf dem Anmelde-Bogen stimmen Sie zu:

Die OBA darf für die Kurs-Anmeldung Ihre Daten an die VHS geben.

Preise für die Kurse

Die VHS-Kurse kosten Geld.
Das nennen wir Kurs-Gebühr.

Wenn Sie Grund-Sicherung bekommen:

Dann müssen Sie bei Kursen der VHS-Stadt weniger bezahlen.
Das nennen wir Ermäßigung.

Wir brauchen dann bei der Anmeldung eine Kopie vom
Grund-Sicherungs-Bescheid.

Für einen Kurs bei der VHS Land brauchen wir eine Kopie vom
Schwerbehinderten-Ausweis für eine Ermäßigung.

Bei den Kursen haben wir das ermäßigte Geld aufgeschrieben.
Für manche Kurse gibt es keine Ermäßigung.

Zum Beispiel bei Führungen.

Wenn Sie bei einem Kurs doch nicht mitmachen können,
und Sie sagen erst kurz vorher ab:

Dann müssen Sie trotzdem die Kurs-Gebühr bezahlen.

Wenn der Kurs ganz ausfällt:

Dann müssen Sie natürlich keine Gebühr bezahlen.

Zahlung der Kurs-Gebühr

Auf dem Anmelde-Bogen geben Sie Ihre Bank-Daten an.

Die Bank-Daten werden für die Bezahlung der Kurs-Gebühr von
der VHS verwendet.

Mit Ihrer Unterschrift stimmen sie zu:

Die VHS darf das Geld von Ihrem Konto holen.

Das nennt man: SEPA-Mandat.

Sie können diese Erlaubnis später auch zurück-nehmen.

Dann werden Ihre Bank-Daten gelöscht.

Begleit-Person und Kosten

Sie möchten Hilfe, um zum Kurs zu kommen?

Sie möchten Unterstützung im Kurs?

Dann kann eine Begleit-Person helfen.

Kreuzen Sie bei der Anmeldung an:

Ich brauche eine Begleit-Person.

In meinem Behinderten-Ausweis steht ein großes B.

Wir suchen für Sie eine Begleit-Person.

Sie können die Begleit-Person vorher kennen lernen.

Die Begleit-Person holt Sie von zu Hause ab.

Die Begleit-Person unterstützt Sie im Kurs.

Die Begleit-Person bringt Sie wieder nach Hause.

Die Begleit-Person kostet etwas.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Begleit-Person zu bezahlen.

Zum Beispiel:

Über die Pflege-Kasse.

Mit einer Rechnung.

Oder über den Bezirk.

Wir beraten Sie zu den Kosten gerne bei Ihrer Anmeldung!

Online-Angebote

Es gibt auch viele Online-Angebote.

Diese finden im Internet statt.

In dem Kästchen neben dem Bild steht, ob der Kurs online ist.

Nach der Anmeldung werden Ihnen die Zugangs-Daten zugeschickt.

Seit über 35 Jahren ist mediteam der Ansprechpartner für individuelle und maßgeschneiderte Hilfsmittel in der Region. Wir beraten Sie mit passgenauen Lösungen, damit Sie wieder mehr Lebensqualität und Mobilität zurück gewinnen. Unsere kompetenten Mitarbeiter versorgen Sie in den Bereichen:

Alles aus einer Hand:



Orthopädie-
technik



Kinder-
orthopädie



Orthopädie-
schuhtechnik



Rehatechnik



Sanitätshaus



Homecare

Für Sie vor Ort:



Zentrale Hallstadt

Heganger 18 · 96103 Hallstadt



Bamberg Innenstadt

Heinrichstr. 4 · 96047 Bamberg



Bamberg Klinikum (MVZ)

Buger Str. 82 · 96049 Bamberg



Hirschaid

Industriestr. 15 · 96114 Hirschaid



Burgebrach

Am Eichelberg 1 · 96138 Burgebrach



Bad Staffelstein Schön Klinik

Am Kurpark 11 · 96231 Bad Staffelstein



Der VHS-Rat

Im VHS-Rat sind Teilnehmer*innen der OBA.
Sie besuchen auch VHS-Kurse.

Der VHS-Rat hat diese Aufgaben:

- » Über die VHS informieren
- » Zum Mitmachen ermuntern
- » Bei der Kurs-Anmeldung beraten
- » Vorschläge und Beschwerden sammeln
- » Über die Aufgaben von Begleit-Personen reden
- » Kurse aus dem allgemeinen Programm-Heft auswählen
- » Das Programm-Heft in Einfacher Sprache prüfen

Brauchen Sie Beratung bei der Kurs-Anmeldung?

Haben Sie Probleme bei einem Kurs?

Haben Sie eine Idee, was wir besser machen können?

Sagen Sie im OBA Büro Bescheid.

Oder sprechen Sie uns direkt an.



Das ist der VHS-Rat:
von links:
Willfried Motzelt
Mareike Gottschalk
Markus Dorbert
Doris Kestel
Richard Rieder

Im Programm gibt es Bilder zu den Kursen. Die Bilder bedeuten:



An diesem Tag ist der Kurs.



von

Uhr-Zeit vom Kurs.
Wann der Kurs anfängt.



bis

Uhr-Zeit vom Kurs.
Wann der Kurs zu Ende ist.



Das kostet der Kurs.
Das Geld wird meistens von Ihrem Konto abgebucht.



Der Ort vom Kurs.
Hier findet der Kurs statt.



Der Treff-Punkt.
Hier trifft man sich zu Kurs-Beginn.



Kurs-Leitung.
Hier steht der Name von der Kurs-Leitung.



Der Ort vom Kurs ist barriere-frei.
Personen mit Roll-Stuhl können teilnehmen.



Der Ort vom Kurs ist nicht barriere-frei.
Personen mit Roll-Stuhl können leider nicht teilnehmen.

Die Kurs-Bereiche

Es gibt Kurse für verschiedene Themen.

Wir sagen dazu Bereiche.

Jeder Bereich hat ein Bild.

Hier sehen Sie:

Welches Bild gehört zu welchem Bereich.

Was wird in dem Bereich gemacht.



Bereich Gesellschaft

In diesem Bereich finden Sie Gesprächs-Kreise und Lern-Kurse.

Zum Beispiel:

Sie lernen etwas über Musik oder Kunst.

Oder über Natur-Wissenschaft.



Bereich Beruf und Karriere

Alle Kurse haben etwas mit der Arbeit zu tun.

Zum Beispiel:

Wie Sie eine Bewerbung schreiben.

Oder wie man am Computer arbeitet.



Bereich Sprachen

Hier können Sie Sprachen lernen.

Zum Beispiel:

Deutsch, Französisch oder Englisch.



Bereich Gesundheit und Fitness

In diesem Bereich finden Sie Gesundheits-Kurse.

Zum Beispiel:

Sport-Kurse oder Koch-Kurse.



Bereich Führungen und Besichtigungen

In diesem Bereich können Sie zum Beispiel:
Betriebe anschauen.

Eine Stadt-Führung machen.



Bereich Kultur und Gestalten

Hier wird gebastelt und gemalt.

Sie können ein Musik-Instrument lernen.
Oder Tanz-Kurse besuchen.



Bereich Vorträge und Veranstaltungen

Hier können Sie etwas zu bestimmten Themen
hören und sehen.

Zum Beispiel:

Jemand erzählt von einer Reise.

Sie besuchen ein Konzert.



weiter denken!
Volkshochschule

**Kochen, Sport und Schnitzerei,
melde dich an und sei dabei!**



**Du kannst dich für einen Kurs
in der Volks-Hoch-Schule anmelden.
Du lernst viele neue Sachen.
Und triffst nette Menschen.**

**WIR
SUCHEN
DICH!**

**FREIBERUFLICHE
ORNITHOLOG*INNEN
BOTANIKER*INNEN
FLEDERMAUSKUNDLER*INNEN
PLANER*INNEN
GUTACHTER*INNEN**

Deine Artenkenntnis ist gefragt!

Unser Umweltplanungsbüro sucht erfahrene Artenkenner, die uns bei der Umsetzung unserer Projekte unterstützen. Deine detaillierten Kenntnisse über die heimische Flora und Fauna sind für unsere Arbeit von unschätzbarem Wert.



***Wir freuen uns
Dich kennenzulernen!***



TNL Buttenheim GmbH
Hauptstraße 54 · 96155 Buttenheim
☎ 09545 34897 -10
www.tnl-umwelt.de

Besuche uns auch auf:



tnl-umwelt



tnl_umwelt



**TOP
100**

**TOP
INNOVATOR
2024**

Smart-Phone und Tablet: Grundlagen-Kurs

Beruf



VHS - STADT

Kurs-Nummer
2540



Ein Smart-Phone ist ein Mobil-Telefon.

Ein Tablet ist größer als ein Handy.

Das ist Englisch.

Man spricht es: „Täblet“.

Auf Deutsch bedeutet das: kleine Tafel.

Es ist gut für unterwegs.

In diesem Kurs lernen Sie zum Beispiel:

- Wofür kann ich ein Smart-Phone und ein Tablet nutzen?
- Welche Programme (Apps) sind gut?
- Wie gebe ich Kontakte ein?

Und vieles mehr!

Bitte mitbringen: eigenes Smart-Phone oder Tablet.



3 Termine mittwochs, ab 12. März 2025



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Manfred Jäger



10 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 116

keine Ermäßigung

Druckerei-Führung: Medien-Gruppe Oberfranken GmbH & Co. KG



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8020

Sie erleben eine Führung durch die Druckerei.
Hier wird der "Fränkische Tag" gedruckt.
Zuerst gibt es eine kleine Einführung.
Dann erkunden Sie die Redaktions-Räume.
Danach schauen Sie sich das Druck-Zentrum an.

Bitte mitbringen: feste Schuhe.



Donnerstag, 27. März 2025



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Mitarbeitende Medien-
Gruppe Oberfranken



5 Euro



Pforte
Medien-Gruppe



Oberfranken
Gutenbergstraße 1
Bamberg

keine Ermäßigung

Radio Bamberg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8025



Viele hören das Programm von Radio Bamberg.

Bei dieser Führung lernen Sie alles über diese Fragen:

- Woher kommen die Nachrichten aus der Umgebung?
- Wie werden die Beiträge gemacht?
- Wie wird die Musik ausgewählt?
- Wie entstehen die Gespräche mit Prominenten?
- Wie wird man Moderator?
- Wie funktioniert die Technik?

Schauen Sie hinter die Kulissen im Studio!



Montag, 7. April 2025



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Marcus Appel



5 Euro



Gutenbergstraße 5
Sende-Räume (2. Stock)
(1. Kreuzung links,
auf FT-Gelände
ausgeschildert)



keine Ermäßigung

Orgel-Bau Eichfelder



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8039

Hier erleben Sie:

Eine Führung durch die Orgel-Werkstatt Eichfelder.

Es gibt sie seit 1988.

In der Werkstatt werden neue Orgeln gebaut.

Andere Orgeln werden erneuert oder gereinigt.

Sie lernen etwas über die Geschichte vom Orgel-Bau.

Über die Technik.

Und über die Musik.

Der Orgel-Bau gehört zum Welt-Kultur-Erbe.



Montag, 19. Mai 2025



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Thomas Eichfelder



5 Euro



Orgel-Bau Eichfelder
Margarethendamm 16
Bamberg



keine Ermäßigung

Bamberger Herz-Blut: Rund-Gang mit Bier-Probe

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8420



Bamberg ist die Haupt-Stadt vom Bier.

Erleben Sie eine Reise durch die Bier-Stadt Bamberg.

Bei dieser Führung erfahren Sie etwas über:

- die Geschichte vom Bier-Brauen in Bamberg
- Bamberger Besonderheiten
- unterhaltsame Geschichten.

Im Gast-Haus "Ambräusianum" gibt es eine Bier-Probe.

Diese Führung findet in Zusammen-Arbeit mit AGIL Bamberg statt.

Sie müssen mindestens 16 Jahre alt sein.



Sonntag, 6. April 2025



von 16.00 Uhr



bis 17.45 Uhr



Dr. Jost Lohmann



15 Euro



Alte Hofhaltung

Schöne Pforte



Domplatz (AGIL Lädla)

Ende:

Dominikanerstraße 10

keine Ermäßigung

Oster-Bräuche



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8424

Erleben Sie eine Oster-Reise.

Sie hören von alten Oster-Bräuchen.

Zum Beispiel:

Von der Siechen-Klatsche.

Vom Brunnen-Putzen.

Von den Zins-Eiern und den Ratschen.

Oder vom Oster-Märlein.

Er brachte am Oster-Montag die Kirchen-Besucher zum Lachen.



Freitag, 11. April 2025



von 15.00 Uhr



bis 16.45 Uhr



Alexandra Hesselbarth



10 Euro



Maxplatz (am Brunnen)
(Ende: Rosengarten)



Bamberg

keine Ermäßigung

Bamberg erinnert sich

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8430



Sie erleben eine Führung durch Bamberg.

Sie besuchen dabei verschiedene Orte der Erinnerung.

Es geht um Erinnerungen an die Zeit vom National-Sozialismus.

Sie erfahren bei dieser Führung:

- Wie wird heute erinnert?
- Wie wurde in der Vergangenheit erinnert?
- Wie kann man den Opfern gerecht werden?
- Welche Arten von Erinnerungen gibt es?
- Welche Gedenk-Tage gibt es?

Die Führung geht durch die Innen-Stadt von Bamberg.

Diese Führung findet in Zusammen-Arbeit mit AGIL Bamberg statt.



Mittwoch, 7. Mai 2025



von 18.00 Uhr



bis 19.15 Uhr



Dr. Jost Lohmann



10 Euro



E.T.A. - Hoffmann-Platz 1
(Theater-Vorplatz)



Ende: Untere Brücke
Bamberg

keine Ermäßigung

Warum Bäume nicht sprechen können



Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8440

Warum ist die Amsel schwarz?

Warum können Bäume nicht sprechen?

Warum heißt eine Blume Storch-Schnabel?

Das erfahren Sie bei einem Spaziergang durch die Natur.

Bei ganz schlechtem Wetter findet der Kurs in der VHS statt.

Bitte mitbringen:

feste Schuhe, Sonnen-Schutz, Regen-Schutz, Fern-Glas.



Montag, 26. Mai 2025



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Ulrike Kästle



12 Euro



Altes E-Werk
(Innen-Hof)



Tränkgasse 4
Bamberg

keine Ermäßigung

Schiffer-Handwerk

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8425



Bei dieser Führung lernen Sie das Fischer- und Schiffer-Handwerk kennen.

Vor vier Jahren starb der letzte Bamberger Fischer-Meister und Schiffer-Meister.

Er hat die alte Hand-Werks-Kunst immer weiter entwickelt.

Sie hören Geschichten über das Hand-Werk.

Und machen einen Rund-Gang.

Von der Schleuse 100.

Zum alten Bamberger Hafen.

Bitte mitbringen: feste Schuhe.



Samstag, 3. Mai 2025



von 10.30 Uhr



bis 12.00 Uhr



Klaus H. Kropf



10 Euro



Mühlwörth 11a
Bamberg



keine Ermäßigung

Du hast uns gerade noch gefehlt!

**Wir
suchen...**

Assistent*innen, die Menschen mit Behinderung bei einem Freizeitangebot begleiten.

Als Assistenzkraft begleitest du Kinder, Jugendliche oder Erwachsene mit Behinderung und unterstützt so deren Teilhabe an einem VHS-Kurs oder einem Vereinsangebot.

**deine
Stärken...**

Du brauchst keine speziellen Fachkenntnisse.

Viel wichtiger sind ein offener Umgang mit Menschen und Freude am gemeinsamen Erleben.

Ein Führerschein ist nicht zwingend notwendig.

**und
bieten:**

für deine Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung in Höhe von 11 Euro/Stunde.

Diese kannst du zu einem bestehenden (Mini) Job steuerfrei dazuverdienen.

Interesse?

Dann melde dich bei uns!

rebi@lebenshilfe-bamberg.de

Tel.: 0951/1897-2104

Mehr Infos
findest du hier:



Die Altenburg: Eine feste Burg

Führungen



VHS - STADT

Kurs-Nummer
8445



Sie machen eine Führung über die Altenburg.
Dabei lernen Sie die lange Geschichte von der Burg kennen.
Sie erfahren viel über die Burg-Entwicklung.
Und wie die Burg im Mittel-Alter verteidigt wurde.
Sie sehen auch viele Räume in der Burg.
Und Sie gehen auf den Turm der Burg.
Dort genießen Sie einen wunder-schönen Blick auf Bamberg!

Diese Führung findet in Zusammen-Arbeit mit AGIL Bamberg statt.



Freitag, 27. Juni 2025



von 18.00 Uhr



Altenburg-Tor
Bamberg



bis 19.00 Uhr



Dr. Jost Lohmann



10,50 Euro

keine Ermäßigung

Rund-Gang: Der Bamberger Osten



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1325

Sie machen einen kurzen Rund-Gang im Bamberger Osten.
Der Weg geht rund um die Erlöser-Schule.

Und um die Heinrichs-Kirche.

Der Weg ist circa 3 Kilometer lang.

Und barriere-frei.

Sie erfahren etwas zur deutschen und bayerischen Geschichte.



Mittwoch, 14. Mai 2025



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Helmut Kormann



10 Euro



Feuer-Wehr-Haus neben
der Rupprecht-Schule



Neuerbstraße
Bamberg

keine Ermäßigung

Mut-Ausbruch: Mehr Selbst-Bewusstsein!

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1355



Selbst-Bewusstsein strahlt nach außen!

In diesem Kurs lernen Sie etwas über folgende Themen:

- Wie Sie gut mit schwierigen Situationen umgehen.
- Wie Sie Ihre Stärken fördern und zeigen.

Sie machen dazu Übungen.

Zum Beispiel:

Sie betrachten Ihre Stärken und Schwächen.

Sie lernen Bau-Steine von starker Persönlichkeit kennen.

Sie machen bei diesem Kurs 1 Stunde Mittags-Pause.

**Bitte mitbringen: 9 Euro für Arbeits-Blätter und Material,
Schreib-Sachen, eigene Beispiele.**



Samstag, 15. März 2025



von 9.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Susanne Galsterer



36,48 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum 022

ermäßigt: 25,54 €

Arten-Vielfalt



Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1380

Heutzutage geht es oft um diese Themen:

- Arten-Vielfalt
- Nachhaltigkeit
- Klima-Wandel

Wir lernen in diesem Kurs:

Was wir gegen den Klima-Wandel tun können.

Wir machen dabei einen Spaziergang durch den Hain-Park.

Der Kurs findet in Zusammen-Arbeit mit BiBA - Bamberg statt.

Der Kurs findet bei (fast) jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: wetter-feste Kleidung, Sonnen-Schutz, Zecken-Schutz.



Samstag, 24. Mai 2025



von 15.30 Uhr



bis 17.30 Uhr



Kristin Amberg



5 Euro



Park-Platz Jahnwiese
am TSG 05-Vereinsheim



Galgenfuhr 30
Bamberg

keine Ermäßigung

Vogel-Stimmen-Wanderung

Gesellschaft



VHS - STADT

Kurs-Nummer
1507



Welcher Vogel singt denn da schon vor Sonnen-Aufgang direkt vor meinem Fenster?

Warum singen Vögel überhaupt?

Und wann kommen die Zug-Vögel wieder zurück?

Kommen Sie mit nach draußen!

Und lernen Sie die Stimmen der Vögel kennen und unterscheiden!

Bitte mitbringen: Fern-Glas, festes Schuh-Werk, Bestimmungsbuch (kann bei der OBA ausgeliehen werden), wetter-feste und warme Kleidung.



Dienstag, 13. Mai 2025



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Ulrike Kästle



10 Euro



Boots-Haus im Hain
Bamberg



keine Ermäßigung

Dem Alltag davon tanzen



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4807

Tanzen macht glücklich!

Und gibt uns Schwung!

In diesem Tages-Kurs lassen Sie den Alltag hinter sich.

Sie bewegen sich frei und gelassen zu schöner Musik.

Der Kurs ist für alle gut geeignet.



Samstag, 24. Mai 2025



von 9.30 Uhr



bis 11.30 Uhr



Daniela Raab



13,67 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum U10

ermäßigt: 9,57 Euro

Yoga im Wald

Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4912



In diesem Kurs machen Sie Yoga im Wald.

Im Wald zu sein ist gesund.

Zum Beispiel wird unsere Stimmung im Wald besser.

Wir atmen die Wald-Luft.

Wir machen auch Übungen für das Atmen.

Und wir machen Yoga-Übungen im Stehen.

Am Ende gibt es noch Übungen zum Entspannen.

Bitte mitbringen: Kleidung je nach Wetter, Getränk.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm).



Samstag, 31. Mai 2025



von 9.00 Uhr



bis 10.30 Uhr



Gabriele Sachs



10,30 Euro



Eingang Bruderwald
(hinterer Park-Platz
beim Klinikum)



ermäßigt: 7,21 Euro

Fitness für die grauen Zellen an der frischen Luft



Gesundheit



VHS - STADT

Kurs-Nummer
4914

Bewegung an der frischen Luft ist gut für unser Gehirn!
In diesem Kurs machen wir einen Spaziergang im Hain.
Dabei machen wir Gehirn-Training.

Zum Beispiel:

Kleine Konzentrations-Aufgaben.

Oder Reaktions-Aufgaben.

Und wir bewegen uns dabei!

Auch unsere Sinne sind gefragt:

Das Hören, Sehen, Tasten und das Gleich-Gewicht.

Bitte mitbringen: bequeme Lauf-Schuhe, Kleidung je nach Wetter, ein Getränk.



Mittwoch, 02. Juli 2025



von 18.00 Uhr



bis 19.30 Uhr



Christine Schoierer



11,44 Euro



Boots-Haus im Hain
Bamberg



ermäßigt: 8,01 Euro

Galapagos-Inseln: ein lebendes Museum

Vorträge



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0601



Bei diesem Vortrag erfahren Sie viel über die Galapagos-Inseln. Die Galapagos-Inseln sind eine Insel-Gruppe im Meer. Sie liegen vor der Küste von Süd-Amerika. Das Besondere an den Inseln ist: Die große Tier-Welt. Zum Beispiel: Riesen-Schildkröten. Oder auch See-Löwen.



Donnerstag, 22. Mai 2025



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Werner Mönius



kostenlos



St. Kunigund
Kunigunden-Saal



Gartenstadt
Bamberg

Färöer-Inseln: Paradies von den Papagei-Tauchern



Vorträge



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0710

Bei diesem Vortrag lernen Sie die Faröer-Inseln kennen.
Die Färöer-Inseln liegen zwischen Schottland und Island.
Man muss sie gesehen haben!
Die grünen Inseln haben wilde Berge.
Es gibt viele Wasser-Fälle.
Und hohe Felsen.
Es gibt auch viele See-Vögel.
Sie haben dort ihre Nester.
Das Meer ist rau.



Donnerstag, 20. März 2025



von 15.30 Uhr



bis 16.30 Uhr



Edgar Krapp



kostenlos



SeniorenWohnen
Bamberg



Am Bruderwald
Vortrags-Saal

Lieder klingen, Herzen schwingen: Konzert

Konzert



VHS - STADT

Kurs-Nummer
0820



An diesem Abend findet ein Abschluss-Konzert in der VHS statt. Einzelne Personen und Gruppen treten auf. Sie singen berühmte Lieder. Zum Beispiel aus Musicals. Volks-Lieder und Pop-Lieder. Lassen Sie sich davon verzaubern! Der Einlass ist ab 19 Uhr.



Donnerstag, 17. Juli 2025



von 19.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Alexandra Eyrich
Anastasia Maarsman-Bayer



7 Euro im Vor-Verkauf



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Großer Saal

keine Ermäßigung

Schreib-Werkstatt: Märchen und Fantasy



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6004

Gemeinsam schreiben wir Märchen und Fantasy-Geschichten.
Wir tauchen voll in die magische Welt ein!
Sie bekommen im Kurs Ideen für das Schreiben.
Sie können ganz kreativ sein.
Das macht einfach nur Spaß!

Bitte mitbringen: Schreib-Material und ein Märchen-Buch.



2 Termine:

Freitag, 14. März und Samstag, 15. März 2025

Freitag: 17.30 Uhr - 20.00 Uhr



Altes E-Werk
Tränkgasse 4

Samstag: 10.30 Uhr - 14.00 Uhr



Bamberg
Raum 023



Christine Düsel



40,96 Euro

ermäßigt: 28,67 Euro

Islam: Entstehung - Glauben - Personen

Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6019



Der Islam ist eine Welt-Religion.

Wir betrachten diese Religion näher.

Zum Beispiel:

Wie ist das Frauen-Bild im Islam?

Was sagt der Koran über die Kinder-Ehe?

Der Koran ist die heilige Schrift im Islam.



5 Termine montags, ab 10. März 2025



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



Dr. Johannes
Rosenbaum



41,80 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum U11

ermäßigt: 29,26 Euro

Ringe selber machen



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6318

In diesem Kurs machen Sie einen Ring.

Zum Beispiel einen Spiel-Ring.

Das ist ein breiter Ring.

Auf dem können zwei oder drei schmale Ringe oben drauf sein.

Und sie lassen sich drehen.

Die Ringe sind so fein wie der Schmuck von Elfen!

Sie erfahren auch alles über das Material und die Werk-Zeuge.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe.

Das Material und das Werk-Zeug gibt es im Kurs.

Bitte mitbringen: alte Kleidung, Haar-Gummi bei langen Haaren, 15 Euro - 60 Euro für Material, je nach Verbrauch.



Samstag, 28. Juni 2025



von 13.30 Uhr



bis 17.00 Uhr



Renate Brandel-Motzel



42,97 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum U 11

ermäßigt: 31,58 Euro

Makramee: Blumen-Ampeln

Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6361



Makramee ist eine alte Hand-Arbeits-Technik.

Sie kommt aus dem Orient.

In diesem Tages-Kurs lernen Sie alles über die Knüpf-Techniken.

Sie können damit Blumen-Ampeln herstellen.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Bitte mitbringen: Schere, Makramee-Garn mit 3 mm und Länge 200 m (Farbe nach Wunsch), weiteres Material bringt die Kurs-Leitung mit, Geld für Material-Kosten.



Samstag, 5. April 2025



von 10.00 Uhr



bis 14.00 Uhr



Claudia Haselmann



36,88 Euro



Altes E-Werk
Tränkgasse 4



Bamberg
Raum U 11

ermäßigt: 25,82 Euro

Körbe aus alten Zeitungen machen



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6500

In diesem Tages-Kurs machen Sie Ihren eigenen Korb:
Aus altem Papier.

Das geht so:

Sie rollen alte Zeitungen über einen dünnen Stab.

Und kleben die Rolle fest.

Die Papier-Stangen werden dann geflochten.

Sie können den Korb am Ende bemalen.

Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe.

Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Am Samstag gibt es 30 Minuten Pause.

**Bitte mitbringen: Zeitungs-Papier, Zeitungen, Klebe-Stift,
Schere, Karton, circa 2 Euro für Material.**



2 Termine:

Freitag, 9. Mai und Samstag, 10. Mai 2025

Freitag: 17.30 Uhr - 20.30 Uhr



Altes E-Werk
Tränkgasse 4

Samstag: 10.00 Uhr - 15.30 Uhr



Bamberg
Raum U 11



Claudia Haselmann



61,03 Euro

ermäßigt: 42,72 Euro

Gemeinsames Musizieren mit der Veeh-Harfe®

Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6750



In diesem Kurs wird mit der Veeh-Harfe® Musik gemacht.

Die Veeh-Harfe ist ein Zupf-Instrument.

Jeder kann das Instrument spielen.

Sie müssen keine Noten kennen.

Wir spielen in einer kleinen Gruppe.

Alle Menschen mit Freude am Musizieren sind willkommen.

Das Lehr-Buch gibt es gegen 40 Euro Pfand.

Bitte mitbringen:

**eigenes Instrument (kann bei der OBA geliehen werden),
Noten-Mappe.**



10 Termine dienstags, ab 11. März 2025



von 17.30 Uhr



bis 19.00 Uhr



Holger Anders



151,80 Euro



Graf-Stauffenberg-
Schule



Kloster-Langheim-Str. 11
Bamberg
Raum E 011

ermäßigt: 106,26 Euro

Nähen zum Kennen-Lernen



Kunst & Kultur



VHS - STADT

Kurs-Nummer
6444

Sie wollen Nähen ausprobieren? Dann ist dieser Kurs richtig.
Sie lernen wie man Kleidung herstellt und repariert.
Sie lernen wie man eine Näh-Maschine bedient.
Sie lernen die wichtigsten Stiche mit der Hand.
Am Ende nähen wir ein Kissen oder eine Stoff-Tasche.
Sie müssen keine eigene Näh-Maschine mitbringen.

Bitte mitbringen: Alte Kleidungs-Stücke (zum Üben), Steck- und Näh-Nadeln, Blei-Stift, Uhu, Tesa-Film, Kopier-Rädchen, Schneider-Kreide, Näh-Garn, Schere und Maß-Band, 2,50 Euro für Material. Für eine Stoff-Tasche: fester gewebter Baumwoll-Stoff (1,50 x 0,60 m), für eine Kissen-Hülle (0,40 x 0,40 m) ein gewebter Stoff (0,90 x 0,80 oder 0,90 m). Bei der OBA kann man Material ausleihen.



2 Termine donnerstags, ab 13. März 2025



von 18.00 Uhr



Heidelsteig-Schule
Am Heildsteig 15



bis 20.30 Uhr



Bamberg
Raum 10



Barbara Rose-Andres



43,55 Euro

ermäßigt: 31,09 Euro

Calderón-Spiele 2025: "DER GROSSE GATSBY"

Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND

Bamberg

Kurs-Nummer

318GS40



Erzählt wird ein Geschichte aus den wilden 1920er Jahren.

Sie spielt in New York.

Der reiche Gatsby liebt Daisy.

Doch sie ist für ihn unerreichbar.

Die Geschichte ist sehr bekannt.

Sie wurde schon oft verfilmt.

An diesem Abend erleben Sie es als Theater-Stück.



Dienstag, 1. Juli 2025



von 20.30 Uhr



bis 23.00 Uhr



Alte Hofhaltung

Domplatz 7



Bamberg



ab 32 Euro

ermäßigt: ab 17 Euro

Joachim Gauck: "Was unsere Demokratie von außen und innen bedroht"



Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND

Bamberg

Kurs-Nummer

411GS01

Sie können hier einen Vortrag von Joachim Gauck besuchen. Joachim Gauck war früher Bundes-Präsident von Deutschland. Im Vortrag geht es um unsere Demokratie.

Joachim Gauck berichtet:

- Was bedroht unsere Demokratie?
- Warum vertrauen viele Menschen unserer Demokratie nicht mehr?
- Wie können wir unsere Freiheiten verteidigen?

Bitte mitbringen: gültigen Personal-Ausweis, Anmelde-Bestätigung, Einritts-Karte. Wegen der Sicherheit: Ihre Personen-Daten und Ihre Tasche werden von der Polizei geprüft. An diesem Abend werden Fotos für die Öffentlichkeit gemacht.



Donnerstag, 20. März 2025



von 18.30 Uhr



bis 20.00 Uhr



15 Euro



Sport-Zentrum
Bundes-Polizei



Zollnerstraße 190
(Einlass bei
Haus-Nummer 205)

ermäßigt: 11,25 Euro

Die Musik-Welt Irans

Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND
Bamberg

Kurs-Nummer
411GS04



In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über die Geschichte vom Iran.
Der Iran ist ein Land im mittleren Osten.
Sie hören auch von der dortigen Musik-Szene.
Die Musik befindet sich in einem Spannungsfeld.
Zwischen Kunst und Politik.
Sie hören Musik aus dem Iran.
Und sehen Film-Beispiele.
Der Abend findet in Zusammenarbeit mit der KUFA statt.



Dienstag, 13. Mai 2025



von 19.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



KUFA
Ohmstraße 3
Bamberg



kostenlos

Film: "Monsieur Pierre geht online"



Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

452GU6

An diesem Nachmittag sehen Sie einen Film.
Im Film geht es um den Rentner Pierre.
Er lebt alleine und hat keine Freunde.
Deshalb schenkt ihm seine Tochter einen Computer.
Pierre taucht in diese Welt ein.
Er gibt sich im Internet als junger Mann aus.
Es kommt zu vielen Verwirrungen.
Der Film erzählt von Einsamkeit und Freundschaft.



Mittwoch 26. März 2025



von 15.30 Uhr



bis 17.30 Uhr



Altes Rat-Haus
Hauptstraße 10



Gundelsheim



Kostenlos

Bärlauch, Giersch und Löwenzahn: Feine Wild-Kräuter-Küche

Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

450GU2



In diesem Kurs lernen Sie Wild-Kräuter kennen.

Zum Beispiel:

Bärlauch.

Oder Giersch.

Der bekannte Löwenzahn ist auch ein Wild-Kraut!

Die Wild-Kräuter schmecken zum Beispiel im Salat.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (auch bei leichtem Regen).

**Bitte mitbringen: Korb zum Kräuter sammeln,
wetter-feste Kleidung.**



Sonntag, 30. März 2025



von 14.00 Uhr



Park-Platz Pünzendorf



bis 16.00 Uhr



Elisabeth Fröhlich



8 Euro

ermäßigt: 6 Euro

Besichtigung vom Wind-Park Trabelsdorfer Hof: Alles über Wind-Energie



Gesellschaft
und Leben



VHS - LAND

Trabelsdorf

Kurs-Nummer

412GS01

Sie schauen sich einen Wind-Park an.
Der Wind-Park heißt: Trabelsdorfer Hof.
Dort wird mit Wind Strom gemacht.
Das ist gut für die Umwelt.
Sie lernen:
Viel über die Technik vom Wind-Park.
Und wie Wind-Parks gebaut werden.

**Bei schlechtem Wetter fällt die Führung aus.
Sie werden dann informiert.**



Dienstag, 3. Juni 2025



von 19.00 Uhr



bis 20.30 Uhr



Roland Lösel



Kostenlos



Wind-Rad



Trabelsdorfer Höhe
(direkt an der Straße
Trabelsdorf-Stückbrunn;
Parken ist am Wind-Rad
möglich).

Yoga-Workshop

Gesundheit



VHS - LAND

Pettstadt

Kurs-Nummer

121PE9



Yoga ist gut für das Gleich-Gewicht von Körper und Geist.
Sie machen Dehnungen und Dreh-Bewegungen.
Das lockert die Muskeln.
Wir machen auch Übungen für das Atmen.
Und Entspannungs-Übungen.

Bitte mitbringen:

Yoga-Matte, Hand-Tuch, Decke, bequeme Kleidung, Getränk.



Samstag, 28. Juni 2025



von 10.00 Uhr



bis 13.00 Uhr



Jana Dietrich



10,20 Euro



Bürger-Treff

Kirchplatz 4



Pettstadt

ermäßigt: 7,65 Euro

Gesund in die Sommer-Zeit



Gesundheit



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

120GU1

In diesem Kurs starten wir in die Sommer-Zeit mit:

- Qi-Gong
- Klang-Entspannung
- Meditation

Bitte mitbringen:

Matte, zwei Decken, Sitz-Kissen und warme Socken.



Samstag, 29. März 2025



von 14.00 Uhr



bis 18.00 Uhr



Heidi Krinner



13,60 Euro



Altes Rat-Haus
Hauptstraße 10



Gundelsheim

ermäßigt: 10,20 Euro

Lach-Yoga

Gesundheit



VHS - LAND

Frenshof

Kurs-Nummer

122FH1



Beim Lach-Yoga wollen wir ohne Grund lachen.

Wir machen Körper-Übungen.

Und spielerische Übungen.

Das ist gut für unsere Stimmung.

Unser Körper entspannt sich.

Wir stärken unser Herz.

Am Ende gibt es noch Zeit für Entspannung.



4 Termine mittwochs, ab 12. März 2025



von 16.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Annette Spalt



13,60 Euro



Turn-Halle
Grund-Schule



Siedlungsstraße 22
Schönbrunn

ermäßigt: 10,20 Euro

Entspannt in den Abend



Gesundheit



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

121GU2

Wir genießen den Abend!

Wir lassen den Abend gemeinsam ausklingen mit:

Positiven Gedanken.

Traum-Reisen.

Und anderen Übungen.

Bitte mitbringen: Matte und Decke.



5 Termine mittwochs, ab 19. Februar 2025



von 20.30 Uhr



bis 21.15 Uhr



Jasmin Bauer



12,50 Euro



Altes Rathaus
Hauptstraße 10



Gundelsheim

ermäßigt: 9,38 Euro

Klangschalen-Abend mit Klang-Reise

Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

123ZA2



Lassen Sie sich in eine andere Welt entführen!
Sie erleben sanfte Klänge mit der Klang-Schale.
Sie entspannen dabei.
Die Klang-Reise gibt Ruhe.
Der Kurs ist für alle gut geeignet.
Sie benötigen kein Vor-Wissen mit Klang-Schalen.



Freitag, 9. Mai 2025



von 19.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Sabine Mantel
Stephan Mantel



5 Euro



Tanz-Scheune
Untere Straße 3



Zapfendorf-Lauf

ermäßigt: 3,75 Euro

Step-Aerobic



Gesundheit



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

146FR1

„Step-Aerobic“ ist Englisch.

„Step“ bedeutet: Schritt.

Und „Aerobic“ ist ein flottes Fitness-Training zu Musik.

Step-Aerobic stärkt ihren Körper und Geist.

Step-Aerobic macht man mit einer Platt-Form.

Die Platt-Form ist eine Box.

Sie kann höher und niedriger gestellt werden.

Im Kurs lernen Sie verschiedene Bewegungen und Schritte.

Sie machen auch Übungen für den Bauch.

Das Wichtigste dabei ist der Spaß!

Bitte mitbringen: Sport-Kleidung, Sport-Schuhe, Getränk.



7 Termine mittwochs, ab 5. Februar 2025



von 18.00 Uhr



Bahnhofstraße 1

Frensdorf



bis 19.00 Uhr



Turn-Halle

von der Schule



Sandra Deuber



23,80 Euro

ermäßigt: 17,85 Euro

Nordic Walking

Gesundheit



VHS - LAND
Breitengüßbach
Kurs-Nummer
136BR1



Wir machen „Nordic Walking“.

„Nordic Walking“ ist Englisch.

Es heißt: „Nordisches Gehen“.

Es ist eine Sport-Art aus dem Norden.

Sie gehen dabei schnell.

Sie verwenden zwei Lauf-Stöcke.

Und bringen den ganzen Körper in Schwung.

Nordic Walking ist gut für das Herz und den Kreis-Lauf.

Sie kräftigen die Muskeln und Knochen.

Der Kurs ist auch gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Bitte mitbringen: Sport-Kleidung, Getränk, passende Nordic Walking-Stöcke (können bei der OBA ausgeliehen werden).



8 Termine montags, ab 17. Februar 2025



von 16.30 Uhr



Park-Platz
Hans-Jung-Halle



bis 17.30 Uhr



Am Sportplatz 18
Breitengüßbach



Linda Einwag



27,20 Euro

ermäßigt: 20,40Euro

Basis-Kurs: Tennis für Erwachsene



Gesundheit



VHS - LAND

Pettstadt

Kurs-Nummer

138PE1

In diesem Kurs lernen Sie mit viel Spaß den Sport Tennis kennen.
Der Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.

Sie lernen:

Wie spielt man Tennis.

Wie macht man einen Aufschlag.

Die Regeln vom Tennis.

Und Techniken.

Zum Beispiel: Vor-Hand und Rück-Hand.

Bitte mitbringen:

15 Euro für Material, Sport-Kleidung, Getränk.



**6 Termine montags und 4 Termine donnerstags
ab 12. Mai 2025**



von 18.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Norbert Seemüller



34 Euro



Sport-Gelände an der
Hammerstatt



Kaulberg
Pettstadt

ermäßigt: 25,50 Euro

"Urrädla" backen

Gesundheit



VHS - LAND

Buttenheim

Kurs-Nummer

919BH1



Urrädla oder breite Küchla sind ein Gebäck.

Urrädla kommen aus Franken.

Es ist ein rundes Schmalz-Gebäck.

Es besteht aus Ei, Sauer-Rahm und Mehl.

Das Gebäck wird zu besonderen Tagen gebacken.

Zum Beispiel:

Für eine Hochzeit.

Oder eine Taufe.

Bitte mitbringen: 10 Euro für Material.



Dienstag, 25. Februar 2025



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Christine Bickel



12,80 Euro



Sitzungs-Saal
Feuer-Wehr-Geräte-



Haus
Hauptstraße 15a
Buttenheim

ermäßigt: 9,60 Euro

Koreanische Küche



Gesundheit



VHS - LAND
Breitengüßbach
Kurs-Nummer
923BR2

Wir kochen koreanisch!

Korea ist ein Land in Asien.

Die koreanische Küche ist sehr abwechslungsungs-reich.

Bekannte Gerichte sind:

- Kimchi
- Bibimbap
- Bulgogi
- Reis

Bitte mitbringen: 12 Euro für Material und Reste-Behälter.



Dienstag, 25. März 2025



von 18.30 Uhr



bis 21.30 Uhr



Monika Gerner



12,80 Euro



Eingang Schul-Bücherei
Verbandsschule



Breitengüßbach
Schulstraße 12
Schul-Küche

ermäßigt: 9,60 Euro

Schokolade für Ostern selbst machen

Gesundheit



VHS - LAND

Frenshof

Kurs-Nummer

921FH2



Wir machen unsere eigene Schokolade ohne Zucker.

Wir verwenden leckere Zutaten.

Zum Beispiel:

Edel-Kakao-Bohnen.

Honig.

Vanille.

Mandeln und Pistazien.

Bringen Sie gerne Ihre Wünsche mit!

**Bitte mitbringen: Back-Unterlage, Teig-Schaber,
Geschirr-Tuch, Holz-Koch-Löffel, leere Dosen für die
Schokolade, 15 Euro für Material.**



Freitag, 11. April 2025



von 16.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Heidi Reinhardt



12,80 Euro



Ort wird noch bekannt
gegeben



Schönbrunn im
Steigerwald

ermäßigt: 9,60 Euro

Urlaubs-Apotheke



Gesundheit



VHS - LAND

Frenshof

Kurs-Nummer

195FH2

Im Urlaub krank?

Was jetzt?!

Im Kurs machen wir unsere eigene Urlaubs-Apotheke.

Sie lernen viel über Pflanzen und Kräuter.

Im Kurs stellen wir Kräuter-Produkte her.

Sie helfen bei Reise-Übelkeit.

Oder bei Hals-Schmerzen.



Freitag, 13. Juni 2025



von 18.00 Uhr



bis 21.00 Uhr



Stefanie Lunz



10,20 Euro



Ort wird noch bekannt
gegeben



Schönbrunn im
Steigerwald

ermäßigt: 7,65 Euro

Indische Küche

Gesundheit



VHS - LAND
Breitengüßbach
Kurs-Nummer
923BR3



Indien ist ein Land in Asien.

Die indische Küche ist für ihre Curries bekannt.

Man spricht das: „Körries“.

Die indische Küche hat viele Gewürze und Aromen.

Daher gibt es unterschiedliche Geschmacks-Richtungen und Farben.

Wir kochen viele verschiedene Gerichte mit Fleisch und Fisch.

Wir lernen auch örtliche Unterschiede kennen.

Wir erfahren viel über traditionelle und moderne Gerichte.

Bitte mitbringen: Behälter für Kost-Proben, Schürze, Getränk, 10 Euro für Material.



Mittwoch, 30. April 2025



von 18.00 Uhr



bis 21.45 Uhr



Roma Pohl



25,35 Euro



Eingang Schul-Bücherei
Verbands-Schule



Schulstraße 12
Breitengüßbach
Schul-Küche

ermäßigt: 19,01 Euro

Tages-Make-up für jeden Anlass



Gesundheit



VHS - LAND
Breitengüßbach
Kurs-Nummer
950BR2

Wie schminke ich mich im Alltag?
Welches Make-up ist für den Beruf geeignet?
Das lernen Sie in diesem Kurs.
Die Schminke wird an Sie angepasst.
Sie wird auf Ihren „Typ“ abgestimmt.
Der Kurs findet mit einer kleinen Gruppe statt.

**Bitte mitbringen: Schreib-Material, Stand-Spiegel,
Haar-Band, 5 Euro für Material.**



Donnerstag, 15. Mai 2025



von 17.30 Uhr



bis 21.00 Uhr



Elfi Jung



11,90 Euro



Eingang Schul-Bücherei
Verbands-Schule



Schulstraße 12
Breitengüßbach

ermäßigt: 8,93 Euro

Natur-Kosmetik selbst machen

Gesundheit



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

921ZA4



In diesem Kurs lernen Sie:

Wie Sie aus Pflanzen und Kräutern eigene Kosmetik herstellen.

Wir machen alles Schritt für Schritt.

Die Produkte können Sie mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: 8 Euro für Material und 2 Gläschen.



Freitag, 7. März 2025



von 17.00 Uhr



bis 19.00 Uhr



Christina Vogel



9,40 Euro



Tanzscheune
Untere Straße 3



Zapfendorf-Lauf

ermäßigt: 7,05 Euro

Hand-Pan Schnupper-Kurs



Kunst und
Kultur



VHS - LAND

Gundelsheim

Kurs-Nummer

865GU1

Die Hand-Pan ist ein Instrument.
Mit den Händen macht man den Ton.
Der Klang ist entspannend.

Im Kurs lernen Sie:

- Die Unterschiede im Klang und Material.
- Unterschiedliche Schlag-Techniken.
- Die verschiedenen Töne.

Alle sind willkommen.

Sie brauchen keine Vor-Kenntnisse.

Das Instrument gibt es im Kurs.

Bitte mitbringen: 15 Euro für die Nutzung der Hand-Pan.



2 Termine donnerstags, ab 8. Mai 2025



von 18.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Christian Gies



16,20 Euro



Altes Rathaus
Hauptstraße 10



Gundelsheim

ermäßigt: 12,15 Euro

Zentangle®: Frühlings-Duft liegt in der Luft

Kunst und
Kultur



VHS - LAND

Frensdorf

Kurs-Nummer

813BM1



Tauchen Sie ein in die Welt von Zentangle®.

Ein Zentangle ist eine Zeichnung.

Sie besteht aus gleichen Formen und Mustern.

Zum Beispiel: Aus Punkten, Linien und Kreisen.

Damit können Sie schöne Bilder erstellen.

Lassen sich von den kunst-vollen Mustern verzaubern!

Sie lernen alles Schritt für Schritt.

Bitte mitbringen: Weicher Blei-Stift (2B), dokumenten-echter schwarzer Fine-Liner 01, farbige Fine-Liner und Bunt-Stifte, Radier-Gummi, Lineal, Tortillon (das ist ein Papier-Wischer), Blei-Stift-Spitzer, 3,50 Euro für Material.



Donnerstag, 8. Mai 2025



von 16.00 Uhr



bis 20.00 Uhr



Dagmar Beck



16,35 Euro



Bauern-Museum
Bamberger Land



Hauptstraße 5 - Frensdorf
Seminar-Raum (Zugang
und Park-Platz rückseitig)

ermäßigt: 12,26 Euro

Trommeln für Anfänger und Anfängerinnen



Kunst und
Kultur



VHS - LAND

Zapfendorf

Kurs-Nummer

855ZA1

Dieser Trommel-Kurs ist gut für Anfänger und Anfängerinnen.
Wir lernen einfache Trommel-Rhythmen.
Wir spielen gemeinsam.

**Bitte mitbringen: eigene Instrumente, zum Beispiel
Trommeln oder Congas (kann gegen Pfand bei der OBA
ausgeliehen werden).**



4 Termine dienstags, ab 8. April 2025



von 18.30 Uhr



bis 19.30 Uhr



Annette Spalt



13,60 Euro



Tanz-Scheune
Untere Straße 3



Zapfendorf-Lauf

ermäßigt: 10,20 Euro

Öl-Malerei: Himmel in Pastell malen wie Bob Ross®

Kunst und
Kultur



VHS - LAND

Kemmern

Kurs-Nummer

813KE2



Hier lernen Sie zu malen wie Bob Ross.

Er ist ein berühmter Maler.

Er ist bekannt durch seinen Fernseh-Mal-Kurs.

Sie lernen an diesem Tag:

Die Nass-in-Nass-Mal-Technik.

Am Ende vom Tag nehmen Sie ihr eigenes Bild mit nach Hause!

**Bitte mitbringen: alte Kleidung, Küchen-Rolle, Getränke,
Brotzeit und 35 Euro für Material.**



Samstag, 29. März 2025



von 10.00 Uhr



bis 17.00 Uhr



Günter Petzoldt



36,80 Euro



Mehrzweck-Raum
Schule



Breitengüßbacher Straße
Kemmern

ermäßigt: 27,60 Euro

Holz-Schnitzen



Kunst und
Kultur



VHS - LAND

Scheßlitz

Kurs-Nummer

822SZ1

Wir schnitzen Holz.

Wir arbeiten nach Zeichnungen oder Modellen.

Es werden unterschiedliche Techniken gezeigt.

Zum Beispiel der Kerb-Schnitt.

Oder die Technik der Voll-Plastik.

Der Kurs ist auch für Anfänger und Anfängerinnen.

**Bitte mitbringen: Linden-, Eichen- oder Obst-Holz, Zirkel,
Schnitz-Eisen, Klüpfel (soweit vorhanden).**



7 Termine montags, ab 17. Februar 2025



von 19.00 Uhr



bis 21.15 Uhr



Dietmar Dorscht



53,55 Euro



Mehrzweck-Raum

Mittelschule



Mittlerer Weg 8

Scheßlitz

ermäßigt: 40,16 Euro

Daten-Schutz-Erklärung der Volks-Hoch-Schule

Daten sind Informationen über Sie.

Ihre Daten sind für die Anmeldung zu einem Kurs wichtig.

Zum Beispiel:

Ihr Name.

Ihre Adresse.

Ihr Geburts-Datum.

Ihre Bank-Daten.

Manche Daten kann man auch freiwillig angeben.

Zum Beispiel: Die Handy-Nummer.

Mit diesen Daten kann die VHS einen Kurs absagen.

Zum Beispiel: Wenn die Kurs-Leitung krank ist.

Die VHS speichert Ihre Daten.

Die VHS weiß dann:

Sie haben sich zu einem bestimmten Kurs angemeldet.

Ihre Daten darf nicht jeder lesen.

Deshalb muss die VHS Ihre Daten schützen.

Alle Daten von Ihnen werden gespeichert.

Der Speicher-Ort heißt Daten-Bank.

Wer in der VHS arbeitet, kann die Daten anschauen.

Oder die Menschen, die sich um die Daten-Bank kümmern.

Sonst darf niemand diese Daten anschauen.

Weiter-Gabe von Daten

Es gibt viele Angebote in der VHS.
Und es arbeiten dort viele Menschen.
Die VHS darf Ihre Daten weitergeben.
Zum Beispiel an die Kurs-Leitung.
Für manche Kurse bekommt man ein Zeugnis.
Zum Beispiel:
Wenn man im Kurs etwas für die Arbeit lernt.
Dann werden Ihre Daten weitergegeben.
An die Stelle, die das Zeugnis ausstellt.
Zum Beispiel: Die Industrie- und Handels-Kammer.

Wenn man einen Kurs nicht bezahlt:
Ihre Daten werden an ein Inkasso-Unternehmen weitergegeben.
Das Unternehmen fragt:
Warum haben Sie den Kurs nicht bezahlt?

Kontakt-Aufnahme

Sie können der VHS eine Nachricht schreiben.
Oder anrufen.
Die VHS nutzt dann Ihre Daten, um sich bei Ihnen zu melden.
Und Ihre Fragen zu beantworten.

Löschung der Daten

Sie machen keine Kurse mehr bei der VHS:
Dann werden Ihre Daten gelöscht.
Es gibt Gesetze, die sagen:
Manche Daten muss die VHS länger speichern.
Spätestens nach 10 Jahren werden alle Daten gelöscht.

Ihre Rechte

Die VHS muss Ihnen immer sagen,
welche Daten Sie von Ihnen speichert.
Manchmal sind Daten falsch gespeichert.
Dann muss die VHS das ändern.
Sie möchten nicht, dass Ihre Daten gespeichert werden:
Dann muss die VHS die Daten löschen.
Sie können sich beschweren:
Wenn die VHS Ihre Daten nicht löscht.
Oder Ihre Daten verliert.

Es gibt Daten-Schutz-Beauftragte bei der VHS.
Sie kümmern sich um den Schutz Ihrer Daten.
Den Namen und die Telefonnummer bekommen Sie von der VHS.
Wenn Sie Fragen haben:
Sie können auch mit jemandem von der OBA sprechen.

Allgemeine Geschäfts-Bedingungen (AGB)

Die AGB sind wichtig für Verträge.
Ein Vertrag entsteht so:
Sie melden sich zu einem Kurs an.
Die VHS nimmt die Anmeldung an und bestätigt sie.
Dann muss man die Kurs-Gebühr und die Mehr-Kosten (zum Beispiel für Materialien im Kurs) bezahlen.
In den AGB stehen weitere Informationen.
Zum Beispiel:
Zu Ihren Rechten bei einem Rücktritt vom Vertrag.
Oder zu Teilnahme-Bescheinigungen.

Widerrufs-Belehrung

Wider-Ruf ist ein anderes Wort für:

etwas zurück-nehmen oder zurück-treten.

Wider-Ruf bedeutet also, Sie sagen:

Ich will das nicht mehr.

Die Widerrufs-Belehrung sagt:

Sie haben das Recht innerhalb von 14 Tagen vom Vertrag zurück zu treten.

Für einen Wider-Ruf gibt es bestimmte Regeln.

Auf der Internet-Seite der VHS sind dazu mehr Informationen.

Mit Ihrer Unterschrift auf dem Anmelde-Bogen stimmen Sie zu:

Sie stimmen den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), den Datenschutz-Bestimmungen und der Widerrufs-Belehrung der VHS zu.

Mehr Informationen zu diesen Themen gibt es auf den Internet-Seiten der VHS.

Die Volks-Hoch-Schulen im Internet

VHS Bamberg Stadt: www.vhs-bamberg.de

VHS Bamberg Land: www.vhs-bamberg-land.de

Ansprech-Partnerinnen für Region - Bamberg inklusiv:



Melanie Bernt

Telefon:
0951 - 1897 2104



Ilva Schoppmeier

Telefon:
0951 - 1897 2104

E-Mail: rebi@lebenshilfe-bamberg.de

Internet: www.lebenshilfe-bamberg.de/freizeit

Post-Adresse:

Offene Behindertenarbeit
der Lebenshilfe Bamberg e.V.
Moosstraße 75
96050 Bamberg

Haus-Anschrift:

Offene Behindertenarbeit
der Lebenshilfe Bamberg e.V.
Ohmstraße 3
96050 Bamberg

Die Volks-Hoch-Schulen im Internet

VHS Bamberg Stadt: www.vhs-bamberg.de

VHS Bamberg Land: www.vhs-bamberg-land.de

Impressum

Herausgeber:

Offene Behindertenarbeit der Lebenshilfe Bamberg e.V.

Redaktion:

Melanie Bernt, Ilva Schoppmeier, VHS-Rat, VHS Stadt, VHS Land

Auflage:

1100 Stück

Layout:

Ronny Ströhlein, Christoph Lilge

Bilder:

pixabay, Christoph Lilge



Anmeldung zu Kursen der Volks-Hoch-Schule Bamberg

(Bitte Vorder-Seite und Rück-Seite ausfüllen)



Für die Kurs-Anmeldung bei der VHS brauchen wir Ihre Daten.
Die OBA gibt Ihre Daten für die Anmeldung an die VHS.

Sie müssen einverstanden sein, dass die OBA das darf.

Bitte kreuzen Sie hier an und unterschreiben Sie:

- Ich möchte Unterstützung bei der Anmeldung durch die OBA.
Die OBA gibt meine Anmelde-Daten in das Online-Anmelde-System der VHS ein.
Ich stimme freiwillig zu: Die OBA darf meine Daten für die Anmeldung zu einem VHS-Kurs erheben und verarbeiten. Ich kann diese Zustimmung immer und mit Wirkung für die Zukunft zurück-nehmen. Dafür muss ich keinen Grund sagen.

Ort, Datum und Unterschrift

Bitte ankreuzen, was zutrifft:

- Ich bekomme Grund-Sicherung. Ich lege eine Kopie vom Grund-Sicherungs-Bescheid dazu. (Das brauchen wir als Nachweis für eine Vergünstigung).
- Ich brauche eine Begleit-Person.
In meinem Behinderten-Ausweis steht ein großes B.
Ich lege eine Kopie von meinen Behinderten-Ausweis bei.
(Informationen zu Kosten der Begleit-Person auf Seite 6).

Nach-Name

Vor-Name

Straße und Haus-Nummer

Post-Leit-Zahl und Ort

Geburts-Datum

Telefon oder Handy-Nummer

Kurs-Anmeldung

Bitte ankreuzen:		Bitte Kurs-Nummer eintragen	Bitte Kurs-Name eintragen	Bitte Kurs-Gebühr eintragen	Möchten Sie eine Begleit-Person? Bitte ankreuzen	
STADT	LAND				<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
				Euro	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
				Euro	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein
				Euro	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nein

Die Kurse kosten Geld.

Die VHS holt das Geld von Ihrem Bank-Konto.

Das müssen Sie vorher erlauben.

Diese Erlaubnis nennt man: SEPA-Mandat.

Das SEPA-Mandat gilt bis auf Wider-Ruf.

Füllen Sie das SEPA-Mandat aus und unterschreiben Sie!

Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie den Allgemeinen Geschäfts-Bedingungen, den Daten-Schutz-Bestimmungen und der Widerrufs-Belehrung der VHS zu.

Bitte ankreuzen: Ich erlaube der VHS Stadt* VHS Bamberg Land*
Kurs-Gebühren von meinem Bank-Konto mit Last-Schrift zu holen.

Nach-Name und Vor-Name

Straße und Haus-Nummer

Post-Leit-Zahl und Ort

Name der Bank

IBAN DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ BIC _ _ _ _ _ _ | _ _ _ _

Datum, Ort und Unterschrift

* Gläubigeridentifikationsnummer VHS Stadt DE11ZZZ00000012672
Gläubigeridentifikationsnummer VHS Bamberg Land DE73VHS00000134164

Die Anmeldung bitte bei der Offenen Behinderten-Arbeit der Lebenshilfe Bamberg abgeben.

Moosstraße 75, 96050 Bamberg, Tel. 0951-1897 2104, rebi@lebenshilfe-bamberg.de