

**Programm
Herbst-
Winter
2024**



Sprachen



Gesellschaft



Beruf

Kreativ

**Musik
Kultur
Tanzen**



**Gesundheit
Hauswirtschaft**



**Junge vhs
Grundbildung**



**75
JAHRE
vhs**

Dein Sprung ins Berufsleben

**Bewirb
Dich online!**



Wenn du eine technische Ausbildung oder ein duales Studium im Bereich Maschinenbau vor Augen hast – unser Spektrum ist so groß, dass Du Dein Potenzial bei uns voll entfalten kannst. Komm zu KSB – einem der besten Ausbildungsbetriebe Deutschlands. Bewerbungsbeginn ab sofort.

<https://www.ksb.com/de-de/unternehmen/karriere/ausbildung>

**Liebe Bürgerinnen und Bürger,
liebe Mitglieder und Freunde
der Volkshochschule,**



in weiten Bereichen unserer Gesellschaft werden durch den Fortschritt von künstlicher Intelligenz (KI) Veränderungen angestoßen, deren Auswirkungen noch nicht abzuschätzen sind und viele Menschen verunsichern. Auch in der Erwachsenenbildung wird das Thema KI immer wieder diskutiert. Auf der diesjährigen Landestagung der bayerischen Volkshochschulen in Lappersdorf (Landkreis Regensburg) wurde mit dem Thema „Kann KI Bildung? Szenarien zwischen Untergang und Aufbruch“ ein durchaus interessanter Schwerpunkt gesetzt. Denn auch die Erwachsenenbildung muss sich mit den Anwendungsszenarien von KI auseinandersetzen und die Umsetzung in die Praxis diskutieren. Nur so haben Volkshochschulen die Chance, diese Diskurse nicht nur zu begleiten, sondern aktiv mitzugestalten.

75 Jahre vhs

Auch die zweite Hälfte des Jahres steht für unsere Volkshochschule noch ganz im Zeichen ihres 75. Geburtstags. Haben wir schon durch Aktionstage und Mitmachaktionen Einblicke in einige Fachbereiche gegeben, so werden wir das im Herbst/Winter-Semester fortsetzen.

Mit einem „Sporttag“ und einer literarischen Abendveranstaltung für den Bereich „Kultur und Gesellschaft“ werden wir hoffentlich auch wieder Ihr Interesse wecken. Details dazu entnehmen Sie bitte dem Blickpunkt Pegnitz, unserer Homepage und der Tagespresse.

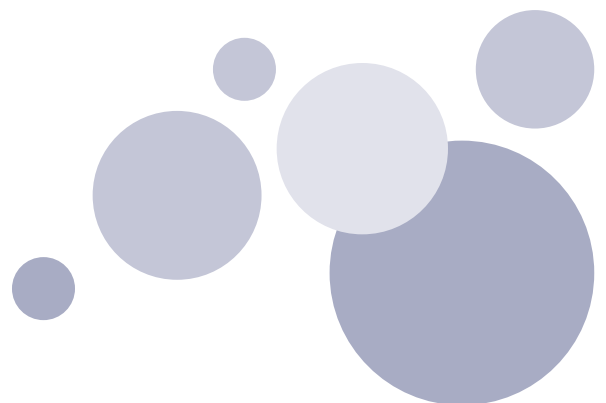
Wir freuen uns auf Sie!

Ihr

Wolfgang Nierhoff

Erster Vorsitzender

Erster Bürgermeister der Stadt Pegnitz



VORSTANDSCHAFT



1. Vorsitzender
Wolfgang Nierhoff



2. Vorsitzender
Wolfram Münch



Geschäftsführerin
Andrea Giesbert



Schatzmeisterin
Gisela Preisinger



Schriftführerin
Julia Lehner



**Kulturbeauftragter
im Stadtrat** Karl Lothes

PROGRAMMLEITUNG



**Leiterin
Programmplanung
(ab September 2024)**
Theresa Steinmüller



**Leiterin
Programmplanung
(bis August 2024)**
Yvonne Frömel



**Leiterin
FB Musikerziehung
und Verwaltung**
Andrea Cieslik

PROGRAMMÜBERSICHT



Gesellschaft

Vorträge, Exkursionen 6-9



Kultur

Veranstaltungen des Kulturbearbeitungsausschusses der Stadt Pegnitz 10-11



Beruf

Berufliche Bildung 12-19



Sprachen

Sprachkurse 20-25



Gesundheit

26-37



Kultur

Tanzen 38-39



Kreativ

Künstlerisches und handwerkliches Gestalten 40-47



Musik

Musikerziehung 49-51



Hauswirtschaft

Kochen - Essen - Trinken 52-57



Grundbildung

Junge vhs 58-66

Unser Leitbild 67

So melden Sie sich an 68

vhs-Mitgliedsantrag 68

Geschäftsbedingungen 69

Datenschutzerklärung 70

Herausgeber:

vhs Pegnitz
Bürgerzentrum 1. Stock
Hauptstr. 73
91257 Pegnitz
Tel.: (09241) 723-31/30
Email: team@vhs-pegnitz.de
Internet: www.vhs-pegnitz.de

Impressum:

vhs Pegnitz, Herbst-Winter 2024
Auflage: 1.250

Layout, Satz, Gestaltung:

Andy Conrad (Dipl.-Des. FH)
Hauptstr. 32, 91257 Pegnitz, www.andy-conrad.de

Titelbild: Horst Welzel



GESELLSCHAFT UND KULTUR

Vorträge

Die Vorträge finden jeweils um 19.30 Uhr im Bürgerzentrum Pegnitz, Hauptstr. 73, vhs-Vortragssaal O11, 1. Stock statt. Kostenbeitrag 5,00 Euro (vhs-Mitglieder frei), wenn nicht anders angegeben.

Der globale Kampf um Rohstoffe

001_1

Zeit: **Donnerstag, 24.10.2024**

Gebühr: Kostenlos

Kein Hightech-Produkt, ob Smartphones, Fernsehen, Autos oder Flugzeuge, kommt ohne Metalle aus, die „seltene Erden“ genannt werden. Global versuchen alle Industrienationen, sich diese Rohstoffe zu sichern. Der Abbau ist oft umweltzerstörerisch, die Arbeitsbedingungen sind katastrophal. Und, was vielfach nicht bekannt genug ist: China hat sich bei vielen dieser Metalle bereits mehr als 90 Prozent der Vorkommen gesichert. Was heißt das für die künftigen globalen Machtverhältnisse? Gibt es aus dieser Abhängigkeit überhaupt noch ein Entkommen?



Referent:
Georg Escher,
Redakteur Außenpolitik, Nürnberger Nachrichten

Vortrag

Phishing-Mails, Fake-Shops, unseriöse vermeintliche Schnäppchen oder falsche Gewinnversprechen?

Sie erhalten anhand von praktischen Beispielen nützliche Tipps und Präventionsmöglichkeiten, um sich vor Online-Betrug zu schützen. Was aber ist zu tun, wenn tatsächlich „etwas passiert“ ist?

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

3D-Vortrag: Die Mönchsrepublik auf dem Berg Athos

003_1

Zeit: **Donnerstag, 14.11.2024**

Gebühr: 7,00 €

Berg Athos, ein eigener Staat auf der griechischen Halbinsel Chalkidiki, wird seit über 1000 Jahren nur von Mönchen bewohnt. Die Zahl der Besucher ist streng limitiert. Das Mittelalter ist hier noch lebendige Wirklichkeit, viele Gegenden sind nach wie vor nur auf schmalen Saumwegen zu Fuß oder mit dem Muli erreichbar.

- 20 Klöster, gebaut als Festungen, trutzig, zinnenbewehrt hoch über dem Meer.
- Wertvolle Schätze, uralte Handschriften, Wandmalereien und Ikonen.
- Einsiedeleien, unberührte Natur, Urwald, Schluchten.

Klaus Groß hat den Berg Athos viele Male bereist und seine Eindrücke in fantastischen 3D-Bildern festgehalten.

Tauchen Sie ein in eine faszinierende, unbekannte Welt, mitten in Europa!

Wir bitten um vorherige Anmeldung.

3D-Vortrag



Referent:
Klaus Groß

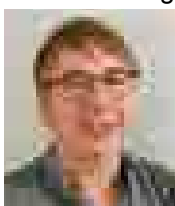
Betrug im Internet – wie erkenne ich ihn und wie schütze ich mich davor?

002_1

Zeit: **Donnerstag, 07.11.2024**

Das Internet ist ein Tummelplatz für Betrüger. Phishing-Mails, Onlinebanking-Betrug, Warenbetrug, Love-Scamming, falsche Microsoft-Anrufer, WhatsApp-Abzocke, Lösegeldforderungen für verschlüsselte Festplatten: Betrug findet heutzutage hauptsächlich im Internet statt. Wo ist Vorsicht geboten? Welche Methoden gibt es und wie kann ich mich davor schützen?

Im Vortrag erhalten Sie einen Überblick über die häufigsten Betrugsmaschen im Internet. Woran erkenne ich



Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

Vortrag





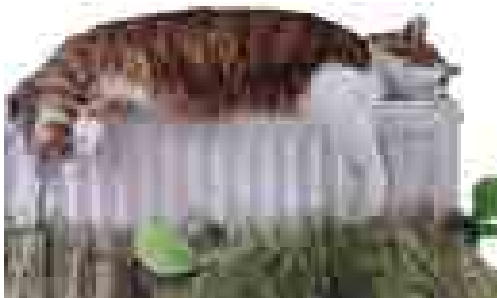
Klimafreundliche Heizungen

004_1

Zeit: Donnerstag, 28.11.2024

Gebühr: Kostenlos

Durch steigende Energiepreise und die Regelungen im Gebäudeenergiegesetz



Vortrag



Referent:
Werner Braun,
Dipl.-Ing.



stehen viele Hausbesitzer vor der Frage, welche Heizungen als Alternative zu Öl und Gas infrage kommen. Soll man auf Holzpellets oder Wärmepumpe setzen?

Ist Solarthermie sinnvoll? An diesem Abend erhalten Sie vom zertifizierten Energieberater Dipl.-Ing. Werner Braun objektive und unabhängige Informationen rund um klimafreundliche Heizungen und über Fördermittel.

Diese Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Bayreuth statt.

IHR BILDUNGSPARTNER



**Volkshochschule
Pegnitz**

Abschlussveranstaltung unseres vhs-Jubiläumsjahres

Erich Kästner: Der Mann mit den vielen Gesichtern

50. Todestag – 125. Geburtstag



001_5

Zeit: Montag, 04.11.2024

Gebühr: 9,00 €

Erich Kästner (1899-1974) ist ein Phänomen – seine Bücher altern nicht und finden ein immer neues, begeistertes Publikum. Auch er heute noch – 50 Jahre nach seinem Tod – wird er nicht nur als Jugendbuchautor, sondern auch als ernsthafter Romancier wahrgenommen.



Bekannt sind vor allem seine Kinderbücher, die junge, selbstbewusste, aufrichtige Charaktere vorstellen - Kinder als die besseren Erwachsenen.

Als Verfasser von Gedichten gehört er zu den Dichtern, die der deutschen Sprache eine ihrer klarsten Formen und Ausprägungen geschenkt haben. Seine Themen: Wut, Trauer, Kritik, aber auch Liebe und Humanität.

Doch Kästner war noch mehr: er schrieb Romane, war Feuilletonist, Kabarettist und Dramaturg. 1933 gehörten seine Schriften zu den „Verbrannten Büchern“.

In Kästners Jubiläumsjahr wird Andrea Giesbert einen kleinen Einblick in Leben und Werk eines der schillerndsten, vielseitigsten und widersprüchlichsten großen deutschen Schriftsteller des 20. Jahrhunderts geben – eines Menschen, der eigentlich in keine Schublade so recht passt.

Vortrag



Leitung:
Andrea Giesbert,
Germanistin M.A.

► **Passend dazu:**

Boegershausen und Bewerich:
Erich Kästners „Die dreizehn Monate“ und andere Ungereimtheiten

am 15.11.24 um 19.30 Uhr in der Stadtbücherei in Pegnitz.



Ein musikalischer Abend für Große mit der Kindheit in der Hosentasche, ganz im Kästner'-schen Stil: „Wird's besser? Wird's schlimmer? fragt man alljährlich. Seien wir ehrlich: Leben ist immer lebensgefährlich.“

Julia Boegershausen und Björn Bewerich bieten dieses unbekannte, unverwechselbare Werk von Erich Kästner (für Erwachsene mit der Kindheit in der Hosentasche) in 13 Gedicht-Liedern dar und lassen damit den Schriftsteller Kästner mit der Liebe zu Entwicklungen, zwinkernder Ironie, politischer Poesie und seinen Fragen an die Moral ganz lebendig werden.

Karten unter kulturamt@stadt-pegnitz.de oder www.pegnitz-ticket.de



GESELLSCHAFT UND KULTUR

ARD Seminar- und Dialogreihe im »Jahr der Nachricht«

ARD-Seminarreihe mit den Landesverbänden der Volkshochschulen Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz und Bayern im Herbst-/Wintersemester 2024/2025:



Was Demokratie mit Meinungs- und Pressefreiheit zu tun hat.

Seminar- und Dialogreihe der ARD mit Volkshochschulen im »Jahr der Nachricht«

Journalismus und Demokratie sind eng miteinander verbunden. Einige Zusammenhänge sind allgemein bekannt, andere lohnt es genauer zu erkunden. Die digitale Seminarreihe von Volkshochschule und ARD nimmt acht verschiedene Blickwinkel ein, um in diesem Superwahljahr ins Gespräch zu kommen: Was Meinungs- und Pressefreiheit mit Demokratie zu tun haben? Die Referentinnen und Referenten freuen sich nach den etwa einstündigen Vorträgen auf Ihre Ideen und Anregungen, Ihre Fragen und Ihr konstruktives Feedback.

INVESTIGATIVRECHERCHE So arbeiten Investigativ-Reporter*innen



Online-Vortrag

Zeit: Donnerstag, 10.10.2024
Gebühr: Kostenlos

Referent*innen: :
Caroline Uhl und
Niklas Resch (SR)

Einblicke in den Alltag echter Investigativ-Reporter*innen. Was kommt als Thema in Frage? Was heißt überhaupt "investigativ recherchieren"? Welche Grenzen gibt es, welche Gefahren bestehen und was kann Berichterstattung bewirken? All diese Fragen klärt das Seminar und bietet Ihnen die Möglichkeit, weitere Fragen zu stellen.

SICHERE QUELLEN, STARKE DEMOKRATIE – RECHERCHE ALS BERUF(UNG)



**Werkstattbericht der Rechercheinheit
von Information, Dokumentation und
Archive (SR/SWR)**

Online-Vortrag

Zeit: Donnerstag, 24.10.2024
Gebühr: Kostenlos

Referentinnen: :
Lena Cara Wernhöfer und Eva
Matzel, SWR/SR

Was steckt heutzutage alles hinter der Erstellung eines Nachrichtenbeitrags, einer Dokumentation oder eines Podcast? Vor allem im Zeitalter von Deepfakes und anderen KI-generierten Inhalten wird eine ausführliche Recherche immer wichtiger. Als Rechercheur*innen der Hauptabteilung Information, Dokumentation und Archive (IDA) unterstützen wir Redaktionen im SWR bei der Recherche nach guten Quellen, den genauen Fakten und dem richtigen Bild-

wir in eigenen und externen Datenbanken sowie im Internet...

Weitere Informationen zum Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-pegnitz.de/programm/gesellschaft

PUBLIC VALUE Wie die ARD ihre gesellschaftliche Verantwortung begreift



Online-Vortrag

Zeit: Donnerstag, 07.11.2024
Gebühr: Kostenlos

Referent:
Marc Heydenreich (Generalsekretariat)

Die ARD macht Programm auf alle relevanten Ausspielwegen. Mit diesem Programm will sie so viele Menschen wie möglich erreichen und trotzdem ist es nicht das Hauptaugenmerk unseres Tuns. Die ARD wird durch den Rundfunkbeitrag finanziert – im Vergleich mit privaten Medien ein großes Privileg...

Weitere Informationen zum Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-pegnitz.de/programm/gesellschaft

ARD-RETRO: NICHT NUR SCHWARZ-WEISS Archivöffnung als Chance für die aktuelle Meinungsbildung



Online-Vortrag

Zeit: Donnerstag, 21.11.2024
Gebühr: Kostenlos

Referent*innen:
Sara Tazbir (RBB), Christine
Abt und Benjamin
Alberts (SWR)

Ost-West-Konflikt, Atomkraft, Kriegssangst, Inflation, neue Technik, Flucht-



bewegungen oder rasante gesellschaftliche Umwälzungen in Städten und Gemeinden: Alles Nachrichten von heute? Richtig – doch zugleich waren es Themen, die in den 50er und 60er Jahren die Gemüter bewegten – medial begleitet von den Reporter*innen der ARD direkt vor Ort – Tag für Tag. Vor allem die historische Regionalberichterstattung in Magazinen wie der „Abendschau“ vermittelt uns heute wie kaum andere Quellen den Zeitgeist einer Gesellschaft im Aufbruch und im Wandel, den Alltag der Menschen in allen Facetten...

Weitere Informationen zum Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-pegnitz.de/programm/gesellschaft

DESINFORMATION ENTLARVEN Tipps und Tricks gegen Fake News von den Faktenfindern der Tagesschau



Online-Vortrag

Zeit: Donnerstag, 05.12.2024
Gebühr: Kostenlos

Referent:
Pascal Siggelkow
(Tagesschau)

Mit journalistischem Handwerk gegen Fake News – das ist die tägliche Herausforderung für die Faktenfinder bei der Tagesschau. Der Redakteur Pascal Siggelkow gibt in diesem Seminar fallbezogen Einblick in die sensible Arbeit der Fact Checker, die u.a. direkt auf tagesschau.de/faktenfinder ausgespielt wird. Pascal Siggelkow stellt hilfreiche Profi-Tools und deren Anwendung vor und zeigt, wie auch Nicht-Journalist*innen Schritt für Schritt Desinformation entlarven und Fakten überprüfen können.

PRESSEFREIHEIT Ein Grundrecht wird bedroht



Online-Vortrag

Zeit: Donnerstag, 19.12.2024
Gebühr: Kostenlos

Referent*innen:
Dietmar Schiller,
Nadya Luer (RBB)

Die Pressefreiheit in Deutschland ist Artikel 5 im Grundgesetz verbrieft. Die ARD ist ein Garant für Pressefreiheit und Meinungsvielfalt. Trotz einer laut Reporter ohne Grenzen „zufriedenstellenden Lage“ ist hierzulande die Pressefreiheit bedroht: Gewalt, Hatespeech, verbale Angriffe und Einschüchterungsversuche gegenüber Journalistinnen und Journalisten haben in den vergangenen Jahren zugenommen – im internationalen Vergleich belegt Deutschland nur noch Rang 21. Wie kann es sein, dass in einem demokratischen Land, in dem die Pressefreiheit grundgesetzlich verbrieft ist, Deutschland so weit nach hinten geraten

ist? Welche Ursachen es gibt und vor allem aber, wie die ARD hier gegensteuern kann, ist Thema des Seminars.

NEWSROOM So arbeitet eine Nachrichten- redaktion



Online-Vortrag

Zeit: Donnerstag, 09.01.2025
Gebühr: Kostenlos

Referent*innen:
N.N. (BR)

Neue Arbeitsmarktzahlen, ein Staatsbesuch in Berlin, ein Vulkanausbruch auf Java ... Rund um die Uhr informieren Sie Nachrichtensendungen der ARD, was in Ihrer Region, in Deutschland und in der Welt geschieht. Aber woher bekommen die Journalist*innen, die diese Nachrichten produzieren, eigentlich ihre Informationen? Und wie wählen sie aus der Flut an Meldungen aus, was sie weitergegeben? Lernen Sie den Arbeitsalltag einer Nachrichtenredaktion kennen, erleben Sie, wie ständig neue Agentur- und Korrespondentenmeldungen eintreffen, stellen selbst eine „Sendung“ zusammen und diskutieren Sie über die Themenauswahl. Und erfahren Sie, welche Vorkehrungen die ARD trifft, damit möglichst wenig Fehler passieren.

ERINNERUNGSKULTUR Journalismus und gesellschaft- liche Verantwortung: Das Projekt „Stolpersteine NRW“



Online-Vortrag

Zeit: Donnerstag, 23.01.2025
Gebühr: Kostenlos

Referent*innen:
Jule Küpper,
Stefan Domke
(WDR)

Das Projekt „Stolpersteine NRW“ des WDR ermöglicht einen innovativen, interaktiven Zugang zum Thema Nationalsozialismus. Ausgangspunkt ist das Stolpersteine-Projekt von Gunter Demnig: Seit über 30 Jahren verlegen er und Delegierte in Europas Straßen kleine Gedenktafeln aus Messing.

Weitere Informationen zum Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf unserer Homepage unter www.vhs-pegnitz.de/programm/gesellschaft

IHR BILDUNGSPARTNER

vhs Volkshochschule
Pegnitz



KULTURBEAUFTRAGTER IM STADTRAT

Kabarett

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freundinnen und Freunde
des Pegnitzer Brettli's,**

zunächst möchte ich mich
bei meinem Brettli-Orga-
Team für die intensive
Unterstützung bedanken.

Es ist nicht ganz einfach
ehrenamtlich über Jah-
re hinweg ein ausgewo-
genes Kulturprogramm
für Pegnitz und die Regi-
on auf hohem Niveau zu
halten.



Aber auch mit dem aktuellen Programm ist es uns
gelingen wieder Kabarett- und Kleinkunst-Highlights
vom Feinsten nach Pegnitz zu holen.

So wollen wir auch weiterhin versuchen durch ein
vielseitiges Programm Abwechslung und Lebens-
qualität in unser städtisches Leben zu bringen.

Für uns war es in dieser Saison wichtig auch wie-
der auf unserem schönen Schloßberg und hier in
Zusammenarbeit mit dem neuen Kiosk-Team Veran-
staltungen anzubieten.

In diesem Sinne viel Spaß und gute Unterhaltung
– auch im Namen der VHS Pegnitz –

Euer und Ihr

Karl Lothes und das Team vom Pegnitzer Brettli



Jazz-Frühschoppen mit der Bayreuther Formation „Dreiklang“

Beginn: Sonntag, 08. September 2024

Zeit: 11.00 Uhr

Ort: Schlossberg-Biergarten



Brettli-Sommer bei freiem Eintritt auf dem Schlossberg
mit der Bayreuther Formation Dreiklang: Dabei sind
Inge Ponsel, die in Nürnberg Jazzflöte studiert hat mit
stimmungsvollen Einsätzen an der Quer- und Bass-
flöte, Norbert Römer am Keyboard und der gebürtige
Kanadier Donnie Mackay am Schlagzeug. Sie haben
Titel aller Spielrichtungen, also neben Jazz auch Pop,
Latin und Musical im Repertoire. Dabei werden die Titel
ausgesprochen niveauvoll und doch unterhaltsam dar-
geboten.

Wolfgang Buck: „EIMBAMFREI“

Beginn: Samstag, 09. November 2024

Zeit: 20.00 Uhr

Ort: ASV Sportheim

Endlich kommt mit Wolfgang Buck wieder einer der be-
sten fränkischen Liedermacher mit seinem aktuellen
Programm „Eimbamfrei“ zum Pegnitzer Brettli ins ASV
Sportheim. In seinen dialektischen Songs, die er nicht
nur auf den fränkischen Theater- und Konzertbühnen,
sondern auch im Rest der Republik zum Besten gibt,
beweist er seine Haltung und seinen Witz. Dabei über-
zeugt er mit seiner sprachliche „Süffigkeit“, seinem dif-
ferenzierten Denken und v.a. mit seinem wunderbaren
Gitarrenspiel.

Jeder weiß, dass es in Franken kein Lob gibt. Sonst
würden die Gelobten ja überschnappen und abheben
oder gar sich selbst etwas einbilden. Der Absturz aus
Wolkenkuckucksheim - der muss verhindert werden!
Neben „bassdscho“ oder „kammernix sohng“ ist „eim-



bambfrei“ das höchste vorstellbare Lob, wenn nicht das höchste Lob überhaupt. Denn wenn etwas ohne Einwände durch die fränkische Kontrolle durchgeht, also ohne Geraunze und Gemeckere, dann ist das nicht mehr zu toppen.

Wolfgang Buck möchte in seinem neuen Programm EIMBAMBFREI ganz selbstbewusst die Songs spielen, die er selber für „eimbambfrei“ hält. Lassen Sie sich überraschen und bezaubern vom „Masder seiner Auswohl“.



Simon Pearce: „Hybrid“

Beginn: Freitag, 06. Dezember 2024

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: Gymnasium, Theaterturnhalle



Am Freitag, 6. Dezember hat das Pegnitzer Brettl zusammen mit der Arbeiterwohlfahrt einen Kabarett- und Comedyabend mit Simon Pearce in der Gymnasium Theaterturnhalle organisiert. Die Veranstaltung wird unterstützt vom Begleitausschuss Demokratie Leben vom Landratsamt Bayreuth.

Simon Pearce begegnet in seinem aktuellen Programm „Hybrid“ Rassismus und Intoleranz ganz einfach mit

Humor. Er betrachtet dies als ein erprobtes Mittel, um auf Intoleranz und Rassismus aufmerksam zu machen. Das wiederum ist ihm ein dringendes Bedürfnis, denn es müsse sich etwas ändern, so Simon Pearce.

Nach seinen Soloprogrammen „Allein unter Schwarzen“ und „Pea(r)ce on Earth“ ist er nun eben seinem aktuellen Programm „Hybrid“ zu Gast in Pegnitz.

Er beweist dabei, dass er die Freude an der Bühne und vor allem am Leben immer noch nicht verloren hat – auch wenn es jetzt passiert ist. Die 40 ist da!

Und plötzlich stellt man sich Fragen. Kann ich ein guter Vater sein obwohl ich doch selbst noch gefühlt ein Kind bin? Muss ich mein Verhalten jetzt ändern, damit ich nicht wie ein unangenehm junggebliebener Vertretungslehrer wirke? Kann ich bei Klimademos mitlaufen ohne als Spion der Boomer zu wirken? Muss ich mich ärgern, oder freuen, dass ich von der Polizei wohl nicht mehr als Gefährder eingestuft werde.

Ein hybrides Lebensmodell!

Und nichts passt besser zu Simon Pearce als das. Das bayerisch – nigerianische Energiepaket liebt den Wechsel zwischen lustigen Anekdoten und gesellschaftlichen Spitzen, den schnellen Gag, ebenso wie die geschickte Pointe und die lauten Töne, ebenso wie nachdenkliche Passagen. „Ist er jetzt Schauspieler oder Comedian? Macht er jetzt Comedy, oder doch Kabarett?“ Ist doch egal. Er ist eben ein Hybrid. Lustig ist er auf jeden Fall, das hat er schon mehrfach unter Beweis gestellt, und das ist ja das wichtigste für einen gelungenen Abend.



ACHTUNG:

Eintrittskarten zum Vorverkaufspreis sind bei der Buchhandlung Wöckel bzw. über Pegnitz-Ticket.de erhältlich.



BILDUNG - BERUFLICHE FORTBILDUNG

Grundbildung

Ausbildung zum Brandschutzhelfer

107_2

Beginn: Samstag, 28.09.2024,
08:00 - 12:00 Uhr

Leitung:
FF Pegnitz

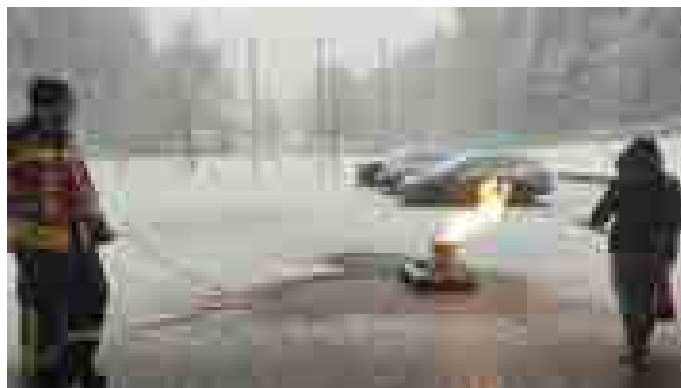
Zeitraum: 1 Vormittag

Ort: Feuerwehrhaus Pegnitz

Gebühr: 70,00 €

Die Feuerwehr Pegnitz bietet die Ausbildung zum Brandschutzhelfer nach Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG) an.

Die Ausbildung umfasst einen theoretischen und einen praktischen Teil. Nach Abschluss des Kurses erhält jeder Teilnehmende ein Zertifikat.



www.facebook.com/vhsPegnitz

Workshops in Kooperation mit



Einführung Schneideplotter

401_2

Beginn: Freitag, 11.10.2024

Zeitraum: 1 Nachmittag, 16:00 - 18:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal,
O11

Gebühr: Kostenlos

Workshopinhalt:

- Gegenüberstellung Vektor- und Bitmapgrafik
- Erstellen und Bearbeiten von Vektorgrafiken zum Plotten
- Einführung von Folientypen und Anwendungen
- Einführung in den Schneideplotter „expert24“ und Thermotransferpresse „Helo Swing“
- Trockenverklebung mit Übertragungsfolien
- Textildruck (T-Shirt) mit Flexfolien
- Feedbackrunde & Abschluss

Achtung: Bitte T-Shirt mitbringen

Diese Kurse werden gefördert durch:

Bayrisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Einführung in die Nähmaschine Für alle Altersgruppen

402_2

Beginn: Freitag, 15.11.2024

Zeitraum: 1 Nachmittag, 16:00 - 19:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal,
O11

Gebühr: Kostenlos

Workshopinhalt:

- Nähmaschinen-Sicherheit
- In Betrieb nehmen und Aufräumen
- Vorbereiten Nähen Steppstich
- Einfädeln Ober- und Unterfaden
- Nähen eines einfachen Cardcases (Wie ein textiler Briefumschlag für eine EC-, Fitnesscenter-, Mensakarte)
- grundlegende zweidimensionale Nähtechniken
- grundlegende Fachbegriffe, Materialkunde

Wer Stoff hat, den er gerne verarbeiten möchte, kann ihn gerne mitbringen. Aber eigentlich ist alles, auch Nähfaden vorhanden. Wir verwenden die „W6 3300 Exklusive“, eine computergesteuerte Nähmaschine mit vielen anfangergefreundlichen Features.

Hinweis:
Weitere FabLab-Angebote siehe
im Bereich Künstlerisches Gestalten
auf Seite 47



Familienfreundlicher Traumjob: Praktischer Coaching-Leitfaden für Mama und auch Papa

110_2

Beginn: Do, 24.10. und 14.11.2024,
16.00 - 18.00 Uhr

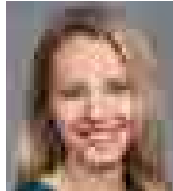
Zeitraum: 2 Nachmittage

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 22,00 €

Willkommen zum Quick Start Leitfaden für den Traumjob als Mama und Papa: Schritt für Schritt zum Erfolg.

Dieser Kurs dient als Rahmen für die Traumjobsuche und führt durch alle wichtigen Schritte. Gemeinsam werden eigene Stärken, Interessen und Werte beleuchtet, um herauszufinden, was wirklich zu einem selbst passt. Dabei wird auch auf Arbeitsbedingungen und das Arbeitsumfeld eingegangen, damit der perfekte Job gefunden wird, der mit dem eigenen Familienleben vereinbar ist. Lasst uns gemeinsam herausfinden, wie berufliche Ziele erreicht werden können, ohne die Familienzeit zu vernachlässigen.



Leitung:
Sandra Ott,
Personalentwickle-
rin, Systemischer
Coach, Mama



Leitung:
Isabell Ulbricht,
Personalentwickle-
rin, Systemischer
Coach, Mama

WERDEN SIE MITGLIED IN DER VHS!

► Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag zu der kommunalen und öffentlichen Grund-einrichtung der Erwachsenenbildung der Stadt Pegnitz.

► Jahresbeitrag nur 12,- € (Ehepaare 16,- €)

► Beitrittserklärungen erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle im Bürgerzentrum und auslie-gend in den beiden Pegnitzer Rathäusern bzw. im Programmheft auf Seite 68.

► Sie bekommen das vhs-Programmheft zwei-mal pro Jahr druckfrisch mit der Post. Zusätz-lich ist für Mitglieder der Eintritt zu sämtlichen Vorträgen aus dem Bereich „Gesellschaft und Kultur“ des laufenden Semesters frei.

vhs  **Volkshochschule
Pegnitz**

BEI IHREM VERSICHERUNGS- VERMITTLER HABEN SIE KEINEN ANGETROFFEN?

WIR SIND IHR VERSICHERUNGSMAKLER
IN PEGNITZ UND UMGEBUNG

KOMMEN SIE DOCH VORBEI UND
BRINGEN IHREN VERSICHERUNGSORDNER MIT

WIR CHECKEN IHRE VERTRÄGE!
VÖLLIG UNVERBINDLICH!

++ MIT EINSPARGARANTIE! ++



Versicherung + Finanz Makler GmbH

Partner im vfm-Verbund

vfm Versicherung + Finanz Makler GmbH

Kleiner Johannes 21 • 91257 Pegnitz

09241 4844-880 • info@vfm-Liebig.de • www.vfm-Liebig.de

JETZT TERMIN
BUCHEN!



HAUSRAT- und PRIVATHAFTPFLICHT- VERSICHERUNG

10 %
GÜNSTIGER

GARANTIER
BESSERE
LEISTUNGEN

Jetzt
umdecken
und sparen

www.vfm-Liebig.de/guenstiger

Partner im vfm-Verbund



Versicherung + Finanz Makler GmbH



Einstieg in den Drohnenflug für alle Interessierten

301_2

Beginn: Freitag, 18.10.2024, 17.00 -
20.00 Uhr und Samstag,
19.10.2024, 10.00 - 13.00 Uhr

Zeitraum: 2 Tage

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal
O11, im Freien

Gebühr: 41,00 €

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mit dem Gedanken spielen, sich eine eigene Drohne für Luftaufnahmen oder dem reinen Spaß am Fliegen zu zu legen.



Leitung:
Daniel Traum,
zert. Drohnen-
flugpilot

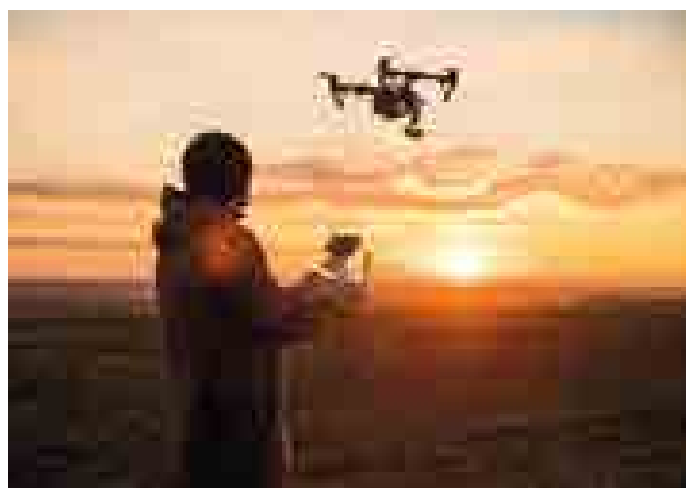


Bild: AdobeStock

Am ersten Tag des Kurses werden im vhs Kursraum gemeinsam die verschiedenen Drohnenklassen und Unterschiede erarbeitet und auch auf die rechtliche Seite und die Voraussetzungen, eine Drohne in Deutschland fliegen zu dürfen, besprochen.

UNBEDINGT BEACHTEN! ANMELDUNG

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

Es verkürzt sich damit die Überprüfung der Teilnehmerliste durch den Kursleiter wesentlich.

Zudem vermeiden Sie, dass ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl abgesagt wird bzw. dass Sie wegen zu großer Nachfrage keinen Platz bekommen.



Am zweiten Tag können verschiedene Modelle gemeinsam ausprobiert und Probe geflogen werden. Außerdem besteht die Möglichkeit, bei einem FPV Flug mit einer zweiten Brille das Hobby FPV Flug einmal zu erleben.

Für den Kurs ist eine eigene Drohne keine Voraussetzung zur Teilnahme, wenn aber bereits eine vorhanden ist, kann diese gerne mitgebracht werden.

Der Termin für den zweiten Tag wird gemeinsam am ersten Tag vereinbart. Da dies wetterabhängig ist, kann es kurzfristig zu Verschiebungen kommen.

2 Schulungstage:

Tag 1: Theorie - Grundlagen, verschiedene Flugmodelle und Drohnentypen, EU-Verordnung, LBA LuftVO und EU Drohnenverordnung, Haftpflichtversicherung

Tag 2: Vorstellung verschiedener Drohnenmodelle, Möglichkeit zum Probeflug und Mitflug mit einer FPV Drohne

Kursepfehlung: Ab 14 Jahre

IHR BILDUNGSPARTNER



Faszination FPV Fliegen

302_2

Beginn: Sonntag, 20.10.2024,
10.00 - 13.00 Uhr

Zeitraum: 1 Vormittag

Ort: im Freien

Gebühr: 16,00 €

Leitung:
Daniel Traum
zert. Drohnen-
flugpilot

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die das Thema FPV (First-Person View) Fliegen, also das Fliegen mit einer VR-Brille, schon immer faszinierend fanden. In einer Theorie-Einheit wird auf die verschiedenen Flugmodell-Arten und technischen Aspekte des Hobbies eingegangen.

Anschließend besteht die Möglichkeit, mit einer Zweitbrille FPV Fliegen live mit zu erleben und bei einem Rundflug dabei zu sein.

1 Schulungstag: Theorie, Grundlagen, Rechtslage, Voraussetzungen und verschiedene FPV-Quadrocopter Modelle, Unterschiede zum Flächenflug. Danach „Mitflug“ mit einer zweiten Brille für alle Teilnehmer.

Wer einen USB-Stick mitbringt, kann anschließend das Videomaterial des eigenen Fluges mit nach Hause nehmen.

Der genaue Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Kursepfehlung: Für Kinder ab Grundschulalter zusammen mit einem Erziehungsberechtigten.



Erste Erfolge mit der eigenen Drohne

303_2

Beginn: Fr., 08.11. bis So., 10.11.2024,

Zeitraum: 3 Tage

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal O11,
im Freien

Gebühr: 72,00 €

Leitung:

Daniel Traum
zert. Drohnen-
flugpilot

3 Schulungstage:

Tag 1 – Freitag, 08.11.2024, 17.00 - 20.00 Uhr:

Theorie - Grundlagen, verschiedene Flugmodelle und Droh-
nentypen, EU-Verordnung, LBA LuftVO und EU Drohnen-
verordnung, Haftpflichtversicherung - LBA Registrierung
und Vorbesprechung der beiden gemeinsamen Flugtage

Tag 2 – Samstag, 09.11.2024, 10.00 - 13.00 Uhr:

Gemeinsamer Flugtag Aussichtsturm Kalvarienberg
(Thurndorf) - Gemeinsame Flugvorbereitung und Abarbei-
ten der Start-Checkliste, gemeinsames Kennenlernen der
Drohnen und Erlernen der Grundflugmanöver

Tag 3 – Sonntag, 10.11.2024, 5.00 - 12.00 Uhr:

Gemeinsamer Flugtag Sonnenaufgang und Grundlagen
der Video- und Fotobearbeitung: Treffen vor Sonnenauf-
gang am Standort (muss noch festgelegt werden, wo), Er-
stellen von Video und Bildmaterial des Sonnenaufgangs.

Danach gemeinsame Grundlagenschulung zu Foto- und
Videobearbeitung im Kursraum.

Hierzu ist das Mitbringen eines eigenen Notebooks mit
entsprechender Software erforderlich. Genauere Infos
hierzu werden am ersten Kurstag mitgeteilt.

Kursepfehlung: Ab 16 Jahre

DIE VHS WIRD 75! FEIERN SIE MIT UNS!

**Ab März wird es monatlich
eine besondere Jubiläums-
veranstaltung geben!**

Daten und Details werden
rechtzeitig über unsere
Homepage

www.vhs-pegnitz.de und den
Blickpunkt Pegnitz bekannt gegeben.



**Volkshochschule
Pegnitz**

Brot & Buch



**Köstlich knusprige Brote
mit Natursauerteig
und leckeres Gebäck**



**Literatur und Lesestoff
für jedes Alter
und jeden Geschmack**

SCHORNER

Bäckerei
Meister - Brot
Seit 1883

www.brotundbuch.de

www.baeckerei-schorner.de

Pegnitz,
Lindenstr. 17



Hinweis zu den Informatikkursen

- Eingesetzte Software (Office 2016 und Windows 10)
- **Wir arbeiten auch mit kleinen Gruppen. Deshalb sind die Kursgebühren nach Teilnehmerzahl berechnet.**
- Falls Sie an Schulungen für Gruppen (Firma, Verein etc.) interessiert sind, rufen Sie uns gerne an (Tel.: 09241/72331).
- In unseren Schnelleinstiegskursen kann eine Schulungsunterlage zum Preis von 17,50 € erworben werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Schulungsunterlage benötigen.

Für alle unsere MS-Office-Kurse gilt:

- Die erworbenen Kenntnisse sind auch auf ältere Versionen anwendbar.
- Alle Arbeitsergebnisse können Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen, um sie anzupassen bzw. weiter zu entwickeln. Einen USB Memory Stick erhalten Sie vor Ort. Selbstmitgebrachte Sticks können leider **nicht** an unsere Computer angeschlossen werden.

Windows Basiskurs für Senioren

200_2

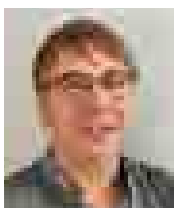
Beginn: Dienstag, 08.10. und Donnerstag, 10.10.2024, 09:30 bis 12:00 Uhr

Zeitraum: 2 Vormittage

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 46,00 € bei 4 TN, 32,00 € bei 6 TN, 24,00 € bei 8 TN

Aktiv
im Alter



Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

In unserem Windows-Basiskurs für Senioren bekommen Sie einen Überblick über die grundlegenden Funktionen von Windows. Vom Startmenü über die Einrichtung „Ihrer“ Windows-Oberfläche, von der Task-Leiste bis hin zu den System-Einstellungen, vom richtigen Umgang mit den Windows-Fenstern bis hin zum Multitasking lernen Sie den „richtigen“ Umgang mit Windows. Der Kurs ist auch ideal für alle, die Ihre Windows-Kenntnisse fundiert auffrischen möchten.

Windows kompakt

201_2

Beginn: Dienstag, 08.10.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Zeitraum: 1 Abend

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 39,00 € bei 3 TN, 23,50 € bei 5 TN, 17,00 € bei 7 TN

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

In diesem kompakten Windows-Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Windows-Techniken. Wir frischen Ihre Windows-Kenntnisse auf bzw. legen die Windows-Grundlage für die weiteren Office-Kurse. Sie erlernen viele Techniken, die Ihnen die Arbeit mit Windows

erleichtern und Sie schneller und sicherer mit Windows arbeiten lassen werden.

Inhalte werden u.a. sein:

- Fenstertechniken richtig anwenden
- Drag and Drop sicher beherrschen
- Dateien sinnvoll organisieren
- Datenaustausch über die Zwischenablage
- blitzschnelle Screenshots machen

www.vhs-pegnitz.de

Schnelleinstieg MS-Word 2016

202_2

Beginn: Dienstag, 15.10. und Donnerstag, 17.10.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

Zeitraum: 2 Abende

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 55,00 € bei 4 TN, 37,00 € bei 6 TN, 27,50 € bei 8 TN

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Word 2016. Es sind keine Programmvorkenntnisse notwendig.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

In diesem Kurs lernen Sie den „richtigen“ Umgang mit MS-Word und die einfache und schnelle Bedienung des Programms. Nach dem Überblick über die Bedienung und die Merkmale des Programms erfahren Sie, wie Sie „Ihr“ Word sinnvoll einrichten. Texteingabe und Textbearbeitung stehen im Mittelpunkt des ersten Kursabends, gefolgt vom Schwerpunktthema „Formatierung von Zeichen, Absätzen und Abschnitten“. Die Gestaltung von Tabellen gehört dabei genauso dazu, wie die Einbindung von Bildern oder Diagrammen.

Schnelleinstieg MS-Excel 2016

203_2

Beginn: Dienstag, 12.11. und Donnerstag, 14.11.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

Zeitraum: 2 Abende

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 55,00 € bei 4 TN, 37,00 € bei 6 TN, 27,50 € bei 8 TN

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Excel 2016. Es sind keine Programmvorkenntnisse notwendig.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

In dem Kurs lernen Sie, wie Sie einfach, schnell und unkompliziert mit MS-Excel arbeiten. Sie erhalten einen Überblick über die Bedienung des Programms. Durch den Aufbau eines einfachen Kalkulationsmodells lernen Sie, wie Excel Sie unterstützt und wie Sie die vielen „Abkürzungen“ zu Ihrem Nutzen einsetzen können. Nach der Formatierung unseres Modells werden wir es über verschiedene Verfahren auswerten. Den Abschluss bildet die Umsetzung unseres Modells in ein Excel-Diagramm.



Word 2016 – Aufbaukurs Formatvorlagen, Dokumentvorlagen und Seriendruck

205_2

Beginn: Dienstag, 05.11.2024,
18:00 bis 21:00 Uhr

Zeitraum: 1 Abend

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 39,00 € bei 3 TN, 23,50 € bei 5 TN, 17,00 € bei 7 TN

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie längere Texte schnell und einfach formatieren. Mit Formatvorlagen lassen sich Standardformatierungen einrichten und schnell anwenden. Somit können Sie auch in großen Texten schnell und effizient arbeiten. Word übernimmt dabei z.B. automatisch die Seitenumbrüche, ohne z.B. Überschriften vom nachfolgenden Text zu trennen. Auch die automatische Nummerierung der Überschriften in einer Gliederungsstruktur lässt sich einrichten. In Dokumentvorlagen fassen Sie dann die Grundeinstellungen für Ihre unterschiedlichen Dokumenttypen zusammen.

Im zweiten Teil dreht sich alles um das Thema „Serienbriefe“. Sie erfahren, wie Sie Daten und Text zusammenbringen und beides effizient verwalten. Aber nicht nur Briefe, sondern auch Etiketten, Karteikarten, Umschläge und Vieles mehr können aus Ihren Daten „produziert“ werden.

Excel 2016 – Aufbaukurs 1 Optimiertes Arbeiten – Tipps und Tricks

206_2

Beginn: Dienstag, 26.11. und Donnerstag,
28.11.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr

Zeitraum: 2 Abende

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 55,00 € bei 4 TN, 37,00 € bei 6 TN, 27,50 € bei 8 TN

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

Der Kurs steht unter der Überschrift „Optimiertes Arbeiten mit Excel - Tipps und Tricks“. Sie erfahren anhand ausgewählter Beispiele u.a., wie Sie einfache Datenbanken in Excel aufbauen, ändern, verwalten und auswerten. Am Beispiel einer Kundenrechnung wird gezeigt, wie Sie Daten aus anderen Tabellenblättern auswählen und in die Rechnung einbinden (z.B. die Kundenadresse anhand der Kundennummer oder Artikelbezeichnung und Preis anhand der Artikelnummer. Über Datums- und Zeitberechnungen ermitteln wir das Zahlungsziel und das Skonto. Über ein kleines Makro archivieren wir dann unsere Rechnung.

Weitere Inhalte dieses Kurses sind Wissensvertiefungen zu den Themen „tabellenübergreifende Berechnungen“, „Vorgabe von vordefinierten Auswahlmöglichkeiten in einer Zelle“ und „Arbeiten mit Namen anstelle von Zellbezeichnungen“.

[instagram.com/vhs_pegnitz](https://www.instagram.com/vhs_pegnitz)

Excel 2016 – Aufbaukurs 2 Pivot-Tabellen leicht gemacht

207_2

Beginn: Dienstag, 10.12.2024,
18:00 bis 20:00 Uhr

Zeitraum: 1 Abend

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 26,00 € bei 3 TN, 16,50 € bei 5 TN, 13,00 € bei 7 TN

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

Mit Pivot-Tabellen lassen sich auch große Datenbestände in Excel schnell auswerten. Per Drag-and-Drop werden mit wenigen Mausklicks Ihre Daten strukturiert und berechnet. Wie viele Kunden haben in welchem PLZ-Gebiet welchen Umsatz gemacht? Welche meiner Vereinsmitglieder sind in welchen Altersgruppen mit welchen Beitragssummen? Diese und ähnliche Fragen lassen sich mit Pivot-Tabellen im Handumdrehen beantworten. Selbstverständlich können die Ergebnisse dann grafisch als Diagramm dargestellt werden. Sparen Sie Zeit und Nerven mit Pivot-Tabellen. Wie es geht, erfahren Sie in diesem Kurs.

Excel 2016 – Aufbaukurs 3 Makros ohne Programmierkenntnisse

208_2

Beginn: Donnerstag, 12.12.2024,
18:00 bis 20:00 Uhr

Zeitraum: 1 Abend

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 26,00 € bei 3 TN, 16,50 € bei 5 TN, 13,00 € bei 7 TN

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

Mit Makros können wiederkehrende Abläufe in Excel automatisiert und dadurch viel Zeit eingespart werden. Anhand von praktischen Beispielen lernen Sie, wie Sie ganz ohne Programmierkenntnisse einfache Makros erstellen, bearbeiten und anwenden können. Der Kurs wendet sich an Excel-Nutzer, die bereits Erfahrungen im Umgang mit Excel haben und einen ersten Einstieg in das Thema Makro suchen.

SOCIAL MEDIA

Sie finden aktuelle Informationen zu Kursen und Veranstaltungen der vhs Pegnitz auch auf facebook und instagram:



www.facebook.com/vhsPegnitz



www.instagram.com/vhs_pegnitz



Volkshochschule
Pegnitz

**27. September
10 bis 17 Uhr
in Pegnitz**



Wir beraten – Sie sparen!

Ihre ganz persönliche Energieberatung am 27. September von 10 bis 17 Uhr in der Volkshochschule Pegnitz.

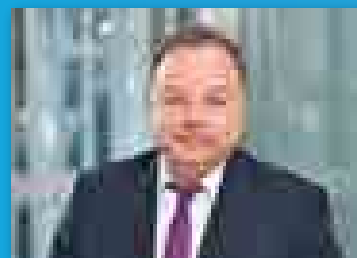
Mit den Stadtwerken Bayreuth sind Sie immer gut versorgt, denn wir liefern preiswert 100 % Ökostrom und Ökogas - auch in Ihrer Gemeinde. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich beraten. Als Dankeschön für Ihr Kommen erhalten Sie ein kleines Geschenk.

Unser Angebot für Sie:

- 100 % Ökostrom – TÜV-zertifiziert
- Praktische Energiespartipps
- Attraktives Förderprogramm
- Vielfältige Energiedienstleistungen

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

**STADT
WERKE
Bayreuth**



Hans-Jürgen Heinz,
Energieberater

stadtwerke-bayreuth.de/beratungstage



One Note

210_2

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024,
18:00 bis 21:00 Uhr

Zeitraum: 1 Abend

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 39,00 € bei 3 TN, 23,50 € bei 5 TN, 17,00 € bei 7 TN

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

Mit OneNote organisieren Sie Ihr Leben leichter. OneNote ist eine digitale Notizen-App, die Ihre Notizen, Recherchen, Pläne und Informationen bietet für alles, was Sie zu Hause, am Arbeitsplatz, für den Verein oder in der Schule merken und verwalten müssen.

Sie können Texte sammeln, Kochrezepte verwalten, die nächste Urlaubsreise organisieren, Meetings und Sitzungen vorbereiten und dokumentieren und vieles mehr. OneNote „kann“ u.a. Text, Bilder, Zeichnungen und Audios. OneNote läuft auf Ihrem PC, Ihrem Tablet oder Ihrem Smartphone.

Die Daten werden dabei immer synchron gehalten. Egal, was sie wo erfassen, innerhalb weniger Sekunden steht es auf allen Ihren Endgeräten zur Verfügung. Im Kurs erfahren Sie die Grundlagen von OneNote, die Einrichtung von Notizbüchern, Registern und Seiten. Sie entscheiden über die Struktur und können diese trotzdem jederzeit ändern. Arbeiten Sie mit mehreren Personen gleichzeitig an einem Thema, z.B. dem nächsten Vereinsausflug, legen Sie Checklisten und Zuständigkeiten an.

Investieren Sie drei Stunden Zeit in diesen Kurs, um danach mit OneNote vieles einfacher, schneller und systematischer zu erledigen!

Hinweis: Bitte bringen Sie nach Möglichkeit Ihr Smartphone oder Tablet mit und installieren Sie vorher die kostenlose Microsoft OneNote-App darauf.

PC – individuell – Vertiefen Sie Ihre MS-Office-Kenntnisse

212_2

Beginn: nach Absprache

Zeitraum: nach Absprache

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Leitung: verschieden

Gebühr: nach Absprache

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

Wollen Sie in einer kleinen Gruppe Ihre PC-Kenntnisse vertiefen oder haben Sie spezielle Wünsche zum Kursinhalt? Wir bieten Ihnen Informatikkurse zu den sämtlichen MS-Officeanwendungen oder Internet, deren Kursinhalt Sie selbst bestimmen können.

Die Teilnahmegebühr richtet sich nach der Anzahl der Teilnehmer, dem zeitlichen Umfang des Kurses und den notwendigen Schulungsunterlagen. Dieses Kursangebot richtet sich sowohl an Privatpersonen, als auch an Betriebe, die ihre Mitarbeiter in bestimmten Bereichen der Informatik fortbilden lassen wollen.

GEORG LANG

Sanitär- und Heizungsbau
geprüfter Energieberater HWK

„Erleben Sie Service“

Büro für Energie- und Haustechnik
Fachbetrieb nach WHG

Raumersgasse 1 · 91257 Pegnitz · Tel. 09241/70216 · Fax 09241/70217
E-Mail: info@lang-pegnitz.de · Internet: www.lang-pegnitz.de

- Besichtigung vor Ort
- Beratung und Vermessung
- Festpreisangebot
- 3-D Badplanung
- Komplettorganisation für alle beteiligten Gewerke - Termingarantie
- Saubere Sanierungsbaustelle

Wohnen für wen will fit werden? Wir helfen gerne bei der Auswahl und Montage von Heizungsanlagen, Solaranlagen, Tropen- und Winterhäusern, Klettertürmen etc. Wir sind auch Ihr Ansprechpartner für Sanierungsarbeiten und die Installation von Wellnessanlagen.

Tel. 09241/70216 oder 09241/70217



SPRACHEN

Gebühren



Fremdsprachen machen einfach Spaß!

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Vielleicht wecken wir auch Ihre Reiselust und Sie möchten Sprache und Menschen vor Ort kennen lernen.

Unsere Dozent*innen sind größtenteils Muttersprachler*innen, beziehungsweise haben viele Jahre in den Ländern gelebt, deren Sprache sie unterrichten. Sie vermitteln nicht nur Sprache, sondern auch Einblicke in andere Kulturen.

Unsere Anfängerkurse richten sich an Teilnehmer*innen, die keine Vorkenntnisse haben. Die Aufbaukurse bauen auf die Anfängerkurse auf und sind gleichzeitig für Teilnehmer*innen geeignet, die Vorkenntnisse auffrischen möchten. Diesbezüglich ist eine Probestunde zu Kursbeginn jederzeit nach Absprache möglich, um zu testen, ob das Kursniveau Ihren Kenntnissen und Anforderungen entspricht.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig zu unseren Kursen an. Dadurch vermeiden Sie, dass ein Kurs wegen zu geringer Teilnehmerzahl erst am ersten Abend abgesagt werden kann bzw. dass Sie wegen zu großer Nachfrage keinen Platz bekommen.

Gebührentabelle der Sprachkurse (abhängig von Teilnehmerzahl)

ACHTUNG: Aufgrund geringerer Teilnehmerzahlen in manchen Sprachkursen können sich höhere Gebühren ergeben. Damit Sie einen Überblick über die Kosten erhalten, haben wir Ihnen in der nachfolgenden Tabelle eine Übersicht erstellt, in der Sie ablesen können wie sich die verschiedenen Kombinationen aus Teilnehmern und Anzahl Terminen darstellen.

Sollte sich die Kursgebühr ändern, werden Sie in jedem Fall informiert und eventuelle Erhöhungen mit Ihnen besprochen!

In der Tabelle sind eventuelle Kosten für Lehrmaterialien NICHT enthalten!

Termine (à 90 Min.)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
3 TN	265,00 €	247,00 €	229,00 €	212,00 €	194,00 €	176,00 €	159,00 €	141,00 €	123,00 €	106,00 €	88,00 €	71,00 €
4 TN	198,00 €	185,00 €	172,00 €	159,00 €	145,00 €	132,00 €	119,00 €	106,00 €	93,00 €	79,00 €	66,00 €	53,00 €
5 TN	159,00 €	148,00 €	138,00 €	127,00 €	116,00 €	106,00 €	95,00 €	85,00 €	74,00 €	63,00 €	53,00 €	42,00 €
6 TN	132,00 €	123,00 €	115,00 €	106,00 €	97,00 €	88,00 €	79,00 €	71,00 €	62,00 €	53,00 €	44,00 €	35,00 €
7 TN	113,00 €	106,00 €	98,00 €	91,00 €	83,00 €	76,00 €	68,00 €	60,00 €	53,00 €	45,00 €	38,00 €	30,00 €
ab 8 TN	99,00 €	93,00 €	86,00 €	79,00 €	73,00 €	66,00 €	60,00 €	53,00 €	46,00 €	40,00 €	33,00 €	26,00 €

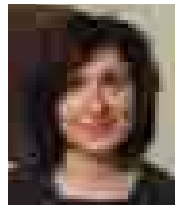
Beachten Sie auch unsere Stundenplanübersicht auf Seite 25!



Deutsch als Fremdsprache für Anfänger ohne Vorkenntnisse/ mit geringen Vorkenntnissen

101_3

Beginn: 14.09.2024, immer samstags
Zeitraum: 15 Nachmittage, wöchentlich
von 12:15 bis 13:45 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Vortragssaal O11
Gebühr: 99,00 €



Leitung:
Inna Lehnerer

In diesem Kurs bekommen Sie die grundlegenden Kenntnisse über die deutsche Sprache sowie Grammatik und können dann alltägliche

Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und benutzen. Dieser Kurs wird nicht als Integrationskurs gefördert!

Inhalt: Alphabet, sich vorstellen, Einkaufsdialoge, persönliche Informationen geben, über Wohnung und Einrichtung sprechen.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Die Gebühr für das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

102_3

Beginn: 14.09.2024, immer samstags
Zeitraum: 15 Nachmittage, wöchentlich
von 13:45 bis 15:15 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Vortragssaal O11
Gebühr: 99,00 €

Leitung:
Inna Lehnerer

Der Kurs richtet sich nicht nur an Geflüchtete, sondern auch an alle, die in Deutschland leben, arbeiten und die deutsche Sprache vertiefen möchten. Dies ist ein Kurs für Lernende, die gute Grundkenntnisse auffrischen wollen.

Dieser Kurs wird nicht als Integrationskurs gefördert! Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben. Die Gebühr für das Lehrbuch ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

BESTER BMW UND MINI SERVICE.

BMW Service.
BMW i Service.
MINI SERVICE.



- Autorisierte BMW-Vertragswerkstatt inkl. BMW i Service und MINI Service
- Wartung, Reparatur, Original Ersatzteile, Unfallinstandsetzung, Scheibenreparatur
- Reifendienst, Rädereinlagerung
- Garantie-Kulanzarbeiten
- Ersatzfahrzeug, Hol- und Bring-Service
- TÜV- und AU-Abnahme täglich
- Oldtimer Service
- Service 5+
- Getriebeöl-Spülungen
- Dachboxen Verleih



Autohaus Holme GmbH, Ganghofer Str. 1, 91257 Pegnitz, Tel. 09241/99 03-0, www.autohaus-holme.de



SPRACHEN

Englisch



ENGLISCHKURSE:



Nicht nur für Reisen in englischsprachige Länder ist Englisch unerlässlich, auch in fast allen anderen Ländern der Welt kann man dank der *lingua franca* Englisch mit den Einheimischen kommunizieren. Englischkenntnisse sind heutzutage schlicht unerlässlich!

Englisch - Conversation

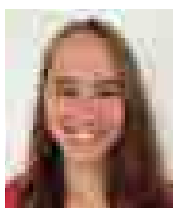
103_3

Beginn: 17.09.2024, immer dienstags

Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 99,00 €



Leitung:
Vanessa Ajnik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gefestigte Englischkenntnisse verfügen oder im Sprechen gerne flüssiger werden wollen. Ziel des Kurses ist es, durch die Kommunikation miteinander die Aussprache zu verbessern, sicherer in der Konversation zu werden und sich flüssiger ausdrücken zu können. Als Gesprächsgrundlage dienen dabei kurze Videoclips, Zeitungsartikel, Texte, Audiodateien und Ähnliches.

Englisch – Intermediate

104_3

Beginn: 18.09.2024, immer mittwochs

Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 99,00 €

Leitung:
Vanessa Ajnik

Der Englischkurs INTERMEDIATE richtet sich an alle, die schon über gefestigte Kenntnisse im Englischen verfügen.

IHR BILDUNGSPARTNER



Volkshochschule
Pegnitz

Ziel dieses Kurses ist es, Situationen und Ereignisse beschreiben zu können, Sicherheit in der Textproduktion zu gewinnen und sich in zusammenhängenden Sätzen ausdrücken zu können. Schwerpunkte des Kurses sind hierbei die Zeiten im Englischen, English Conversation sowie der Schriftverkehr.

Englisch für Anfänger PLUS

105_3

Beginn: 19.09.2024, immer donnerstags

Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 99,00 €

Leitung:
Vanessa Ajnik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über Grundwissen im Englischen verfügen, dieses nochmal auffrischen und vertiefen wollen. Themenbereiche, die behandelt werden, sind beispielsweise Fragen stellen, die Zeiten der Gegenwart, aber auch sich vorstellen und über Ereignisse berichten.

Englisch für Anfänger

106_3

Beginn: 20.09.2024, immer freitags

Zeitraum: 15 Vormittage, wöchentlich
von 08:00 Uhr bis 09:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 99,00 €

Leitung:
Vanessa Ajnik

Egal ob im Urlaub, der Arbeit oder den sozialen Medien - Grundkenntnisse in einer Fremdsprache sind im heutigen Zeitalter der Globalisierung unerlässlich. Vor allem grundlegende Kenntnisse in Englisch können uns eine große Hilfe sein, da diese Sprache in zahlreichen Ländern zur Kommunikation verwendet wird. In diesem Kurs werden wir uns gemeinsam Grundkenntnisse erarbeiten, sowie auf Alltagssituationen aber auch spezielle Situationen wie Urlaub eingehen.

Englisch am Vormittag

107_3

Beginn: 24.09.2024, immer dienstags

Zeitraum: 15 Vormittage, wöchentlich
von 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 99,00 €



Leitung:
Avis Chamberlain-Knauber

Dies ist ein Kurs für Lernende, die gute Grundkenntnisse auffrischen und Englisch sprechen und diskutieren wollen. Auch neue Teilnehmer mit guten Grundkenntnissen sind willkommen!

Das Kursbuch Life - intermediate ist von The National Geographic society und bietet interessante und spannende topics für discussion und grammar revision.



FRANZÖSISCHKURSE:



Frankreich ist eines der schönsten Reiseziele Europas, und auch wenn Ihr Reiseziel nicht immer Frankreich heißt: Französisch ist eine der schönsten Sprachen der Welt und erschließt Ihnen die französische Lebensart, Kunst und Kultur!

Französisch für Fortgeschrittene – Konversation

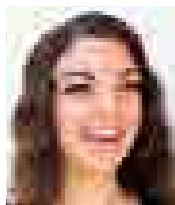
108_3

Beginn: 25.09.2024, immer mittwochs

Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 99,00 €



Leitung:
Manon Lespinasse-
Moritz

Dieser Französischkurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in der französischen Sprache verfügen und ihre Konversationsfähigkeiten verbessern möchten. In entspannter Atmosphäre werden französische Texte und Videos gelesen und gehört, um darüber zu sprechen. Durch die Kommunikation miteinander soll die Aussprache verbessert, Sicherheit in der Konversation gewonnen und ein flüssigeres Ausdrucksvermögen erlangt werden.

Venez parler avec nous!

BEZAHLUNG – ANMELDUNG

Es ist keine Barzahlung möglich!

Aus organisatorischen Gründen wird die Kursgebühr vom Konto des Teilnehmers abgebucht, dies gilt auch für kleinere Beträge.

Ein SEPA-Mandat muss daher vorliegen!

Die Anmeldung ist im Internet oder in der vhs-Geschäftsstelle möglich.



SPANISCHKURSE:



Die spanische Sprache ist auf dem Vormarsch, fast der gesamte südamerikanische Kontinent und viele andere Länder der Welt sprechen Spanisch. Genug Anreiz, um diese klangvolle Sprache zu erlernen!

Spanisch für Anfänger II – online (Fortsetzung aus dem Wintersemester)



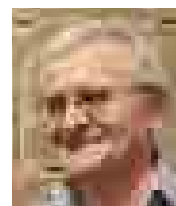
109_3

Beginn: 26.09.2024, immer donnerstags

Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 99,00 €



Leitung:
Michael Leutzsch,
Übersetzer,
Sprachtrainer,
Förderlehrer

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist.

Videokonferenz über „Jitsi“.

Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe,
ISBN: 978-3-12-514954-0

Spanisch Konversation – online



110_3

Beginn: 26.09.2024, immer donnerstags

Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 99,00 €

Leitung:
Michael Leutzsch,
Übersetzer,
Sprachtrainer,
Förderlehrer

Das Niveau des Kurses wird dem der Teilnehmenden angepasst.

Videokonferenz über „Jitsi“.



SPRACHEN

Spanisch, Italienisch

Spanisch für Anfänger

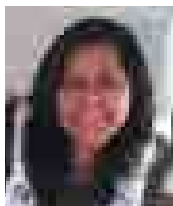
111_3

Beginn: 27.09.2024, immer freitags

Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13

Gebühr: 99,00 €



Leitung:
Belkis Leutzsch,
Sprachlehrerin,
Dolmetscherin

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist.

Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe

ISBN: 978-3-12-514954-0

Lehrbuch bitte am 1. Kurstag bereits mitbringen

Spanisch für Fortgeschrittene I (Fortsetzung aus dem Wintersemester)

112_3

Beginn: 27.09.2024, immer freitags

Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13

Gebühr: 99,00 €

Leitung:
Belkis Leutzsch,
Sprachlehrerin,
Dolmetscherin

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits im vorherigen Semester teilgenommen haben oder aber über Vorkenntnisse in Grammatik und Wortschatz verfügen.

Neueinsteiger sind willkommen!

Spanisch für Anfänger – online



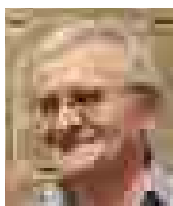
113_3

Beginn: 27.09.2024, immer freitags

Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 99,00 €



Leitung:
Michael Leutzsch,
Übersetzer,
Sprachtrainer,
Förderlehrer

Spanisch ist eine der meistgesprochenen Sprachen der Welt. Ob für Urlaub, Beruf oder einfach, weil Spanisch eine schöne Sprache ist.

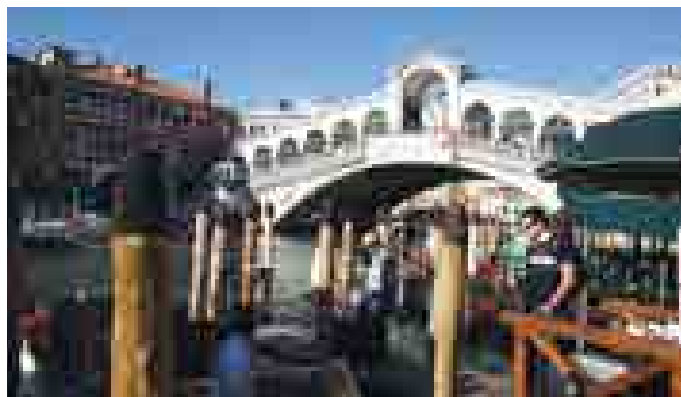
Videokonferenz über „Jitsi“.

Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe,

ISBN: 978-3-12-514954-0

[instagram.com/vhs_pegnitz](https://www.instagram.com/vhs_pegnitz)



ITALIENISCHKURSE:



Wäre es nicht schön, im nächsten Italienurlaub souverän auf Italienisch den Espresso bestellen zu können, anstatt zaghaft auf die Karte weisen zu müssen?

Italienisch für Fortgeschrittene

114_3

Beginn: 14.10.2024, immer montags

Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 19:15 bis 20:45 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal O13

Gebühr: 99,00 €

Leitung:
N.N.

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits einen Italienisch-Kurs besucht haben und wieder in ein mittleres Niveau einsteigen möchten.

Gerne können Sie am 1. Kursabend teilnehmen und überprüfen, ob der Lehrinhalt für Sie passend ist.

Italienisch für Anfänger

115_3

Beginn: 15.10.2024, immer dienstags

Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13

Gebühr: 99,00 €

Leitung:
N.N.

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte und Freunde der ital. Sprache, die gerne Zeit dafür aufbringen mögen, sich damit zu beschäftigen.

Der Unterricht ist nebenbei mit vielen Infos über Land, Leute und Gepflogenheiten gestaltet.

Auch Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

IHR BILDUNGSPARTNER

vhs Volkshochschule
Pegnitz



STUNDENPLAN SPRACHEN FRÜHLING-SOMMER 2024

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08:00					106_3 Englisch für Anfänger	
09:00		107_3 Englisch am Vormittag				
12:15						101_3 Deutsch als Fremdsprache Anfänger mit geringen/ohne Vorkenntnisse
13:45						102_3 Deutsch als Fremdsprache Fortgeschr.
17.30			108_3 Französisch für Fortgeschrittene – Konversation			
18:00				109_3 Spanisch für Anfänger II online	112_3 Spanisch für Fortgeschrittene I Forts. Wintersem.	
					113_3 Spanisch für Anfänger I – online	
19:00		115_3 Italienisch für Anfänger	104_3 Englisch Intermediate	105_3 Englisch für Anfänger PLUS		
19:15	114_3 Italienisch für Fortgeschrittene					
19:30		103_3 Englisch Conversation		110_3 Spanisch Konversation online	111_3 Spanisch für Anfänger	

Es gibt noch Lücken im Plan?

Wir suchen laufend Dozentinnen und Dozenten – auch im Bereich Sprachen!



ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Yoga, QiGong, TaiChi

Bezuschussung von Präventionsangeboten nach §20 SGB V

Die Volkshochschule Pegnitz bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Prävention, das permanent weiterentwickelt wird.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung und Ernährung kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden ausschließlich die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP).

Die dieser Entscheidung zugrunde liegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Unsere Kursleiter orientieren sich in den Gesundheitsangeboten - basierend auf ihrer medizinisch-fachlichen Qualifikation - vor allem auch an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Um Ihnen eine Zuschussung im Rahmen des §20 SGB V zu ermöglichen, haben wir, trotz eines hohen Verwaltungsaufwandes, einige der Kurse zertifizieren lassen. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres geförderten Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Andere Bescheinigungen für Krankenkassen stellen wir Ihnen selbstverständlich jederzeit nach Beendigung und Abrechnung der Kurse aus.

Yoga I – Hatha Vinyasa

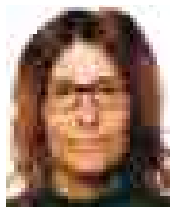
101_4

Beginn: Montag, 16.09.2024

Zeitraum: 12 Abende, von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 73,00 €



Leitung:
Karin Speckner,
Yogalehrerin,
Pilatestrainerin

Beim Hatha Vinyasa Yoga wird Atem und Bewegung durch dynamische und fließende Bewegungen zu immer wieder neu variierenden Bewegungsabfolgen verbunden.

Es werden Kraft, Flexibilität und Entspannung vereint und Körperwahrnehmung und Konzentration geschult. LET IT FLOW!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Matte und Kissen (evtl. Yogakissen & Gurt)

Yoga II – Hatha Vinyasa

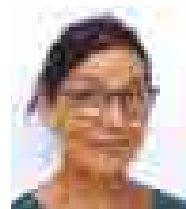
102_4

Beginn: Donnerstag, 19.09.2024

Zeitraum: 10 Abende, von 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 58,00 €



Leitung:
Rosi Busch,
Yogalehrerin

Inhalt wie 101_4

Ruhe und Kraft durch QiGong, TaiChi und Shiatsu

103_4

Beginn: Dienstag, 24.09.2024

Zeitraum: 12 Abende, von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Dr. Dittrich-Schule, Gymnastikraum

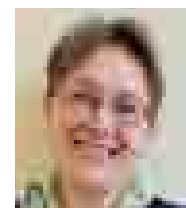
Gebühr: 78,00 € bei 8 TN, 63,00 € bei 10 TN, 52,00 € bei 12 TN

„Geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser“ ...
(chin. Sprichwort)

...werden Sie sich in diesem Kurs fühlen.



Leitung:
Bernd Polster,
TaiChi - QiGong-
lehrer, Shiatsu-
praktiker



Leitung:
Anja Tschakert,
TaiChi - QiGong-
lehrerin

QiGong, eine der ältesten Gymnastik- und Meditationsformen, **TaiChi**,



die aus alten chinesischen Kampfkünsten entstandenen Bewegungsabläufe, und **Shiatsu**, eine Massage auf den im Körper verlaufenden Energiebahnen, ergänzen sich im Dreierpack ideal und wirken sich positiv auf unser durch das moderne Leben überlastete Seelen- und Nervensystem aus.

Häufig ist die Balance von Yin und Yang, Bewegung und Stille, Auftanken und Abschalten, Spannung und Entspannung verloren gegangen. Wir lernen hier, die inneren Energien wieder in die richtigen Bahnen zu lenken und Stress abzubauen.

Die Übungen werden, soweit möglich, auf die Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmt. Die TaiChi-Pekingform und die praktizierten QiGong-Übungen sind für alle Altersgruppen



pen geeignet, erfordern aber Übung, Geduld, Ausdauer und Koordination. Eine regelmäßige Teilnahme wird daher empfohlen.

TaiChi und QiGong werden im Stehen und Gehen ausgeführt. Eine gewisse körperliche Fitness wird daher vorausgesetzt. Die Shiatsu-Massage findet teils im Sitzen oder Knien, teils im Liegen auf dem Boden statt.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Stoppersocken oder Hallen-Turnschuhe mit heller Sohle sowie für die Massage ein Badetuch oder eine Decke mit.

Fokus auf eine sich stimmig anfühlende Ausrichtung in Verbindung mit dem eigenen Atem praktiziert.

Man kommt ins Spüren und fließt sanft, langsam und bewusst durch die Yogasequenz und lässt die Einheit mit einer Schlusspannung nachwirken bzw. ausklingen. Jede Stunde hat ein Herzthema, welches in der Einheit erfahrbar gemacht wird.

Geeignet für Anfänger/innen sowie für Wiedereinsteiger/innen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke

Yoga III – Chakra Flow Yoga Zurück zur Körpermitte

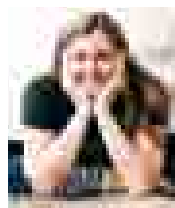
104_4

Beginn: Mittwoch, 25.09.2024

Zeitraum: 7 Abende
von 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 41,00 €



Leitung:
Sandra Wiemer,
Ergotherapeutin,
Yogalehrerin

Dieser Kurs soll die Möglichkeit geben, den eigenen Körper wieder bewusster zu spüren, ihn zu mobilisieren, die Muskelpartien zu kräftigen und sich wieder zu beruhigen.

Durch fließende, harmonische Bewegungen (Asanas) werden Ausdauer, Kraft und Flexibilität geschult.

Es geht darum sich Zeit für sich selbst zu nehmen, dem Körper, dem Geist und der Seele etwas Gutes zu tun. Denn Yoga sollte nicht ein weiteres To Do auf deiner Liste sein, sondern eine Auszeit vom Alltag.

Bitte mitbringen: Yoga Matte, Decke, bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yoga Bolster.

Yoga IV – Feel. Flow. Relax.

105_4

Beginn: Donnerstag, 26.09.2024

Zeitraum: 7 Abende
von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 41,00 €

Leitung:
Sandra Wiemer,
Ergotherapeutin,
Yogalehrerin

In diesem Kurs werden Asanas (Körperübungen) mit dem



Yoga V – Hatha-Yoga am Vormittag

106_4

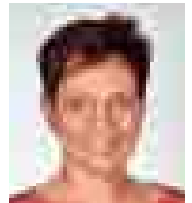
Beginn: Mittwoch, 02.10.2024

Zeitraum: 10 Vormittage
von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 61,00 €

KK-Förderung
möglich!



Leitung:
Susanne Körzdörfer,
Yogalehrerin

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, die das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele herstellt, in Harmonie bringt.

Es beinhaltet Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayamas) und Tiefenentspannung. Die Asanas zielen darauf ab, auf schonende Weise den Körper zu stärken, jung und gesund zu erhalten, während die



Atemübungen reinigend und harmonisierend wirken. Die am Ende stattfindende Tiefenentspannung sowie die daran anschließende Meditation reduzieren Stressfaktoren, stellen innere Ruhe her und wirken förderlich auf das Immunsystem.

Bitte mitbringen: Festes Kissen, Yoga-Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Matte

Yoga VI – Hatha-Yoga am Nachmittag

107_4

Beginn: Mittwoch, 02.10.2024

Zeitraum: 10 Nachmittage
von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 61,00 €

KK-Förderung
möglich!

Leitung:
Susanne Körzdörfer,
Yogalehrerin

Kursinhalt: wie 106_4

GENAU RICHTIG. IHR FACHHÄNDLER IN PEGNITZ!

Wir sind immer gerne für Sie da!



**LED- & OLED-Fernseher • HiFi & Audio
Telekommunikation • Foto & Video
Computer & Tablets • Haushaltsgeräte
Kaffee & Espresso • Sicherheitstechnik
Service mit Meisterwerkstatt**

☆euronics Baumann

Hauptstr. 75 | 91257 Pegnitz

Mo - Fr. 9.00 - 18.00 Uhr | Sa. 9.00 - 14.00 Uhr

T 09241 49490 | www.euronics-baumann.de



Yoga VII für Frühaufsteher – Mit Yoga in die Woche starten

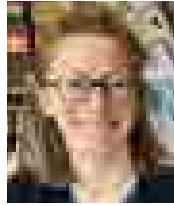
108_4

Beginn: Montag, 07.10.2024

Zeitraum: 10 Vormittage,
von 08:00 bis 09:15 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 58,00 €



Leitung:
Lena Pflug,
Yogalehrerin

Was gibt es besseres als die neue Woche mit Yoga zu beginnen? Mit einer sanften und zugleich kraftvollen Yoga-Praxis werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Durch die Kombination von körperlichen Übungen, Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung wird die Flexibilität verbessert, die Muskeln gestärkt und der Geist kommt zur Ruhe.

Der Kurs bietet die Möglichkeit zu entspannen, zu regenerieren und so energiegeladener in die neue Woche zu starten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte und Decke

Yoga VIII auf dem Stuhl

109_4

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024

Zeitraum: 10 Vormittage,
von 10:00 bis 11:15 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 58,00 €

Leitung:
Lena Pflug,
Yogalehrerin



Dipl.-Ing.(FH)

Werner Braun

Beratender Ingenieur
Energieberater (HWK)

Flurweg 26
91257 Pegnitz

Tel.: 09241-8090433

Mobil: 0171-3158452

www.bau-energieplaner.de

werner.braun@bau-energieplaner.de

Bauplanung • Energieberatung

DIE VHS PEGNITZ SUCHT LAUFEND KURSLEITERINNEN UND KURSLEITER FÜR ALLE FACHBEREICHE.

- ▶ Sie haben eine qualifizierte Ausbildung bzw. ein abgeschlossenes Studium?
- ▶ Sie haben idealerweise Erfahrung im Unterrichten von Erwachsenen?
- ▶ Sie sind kommunikativ, haben Spaß am Umgang mit Menschen und können motivieren?
- ▶ Sie haben Freude am Kreieren?
- ▶ Sie sind musikalisch begabt?

Wir freuen uns auf Sie. Bitte melden Sie sich bei Geschäftsführerin Andrea Giesbert,
Telefon 09241/723-30

vhs Volkshochschule
Pegnitz

www.facebook.com/vhsPegnitz



BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

Gymnastik, Pilates, Stepkurse

Sport, Spiel und Gymnastik für Herren

201_4

Beginn: Donnerstag, 12.09.2024

Zeitraum: 13 Abende, von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Ort: Gymnasium, alte Turnhalle

Gebühr: 59,00 €



Leitung:
Willi Dutz

Dieser Kurs richtet sich an Männer jeden Alters, die den Ausgleich zum alltäglichen Bewegungsmangel oder die Ergänzung zu anderen Sportarten suchen. Der Spaß soll dabei nicht zu kurz kommen.

Inhalte des Kurses:

1. Teil: Hallenhockey
2. Teil: Gymnastik – Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm für alle Körperpartien, dabei werden Muskeln und Kreislauf gestärkt.
3. Teil: Basketball

Fit und entspannt durch Schwinghanteln – das 8-in-1 Fitness-, Therapie- und Gesundheitsgerät

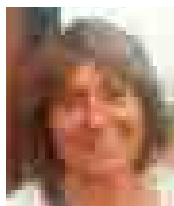
202_4

Beginn: Mittwoch, 18.09.2024

Zeitraum: 10 Abende, von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 55,00 €



Leitung:
Claudia Wagner,
Übungsleiterin C

Die Bewegung mit Schwinghanteln eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im Indoor und Outdoor Bereich.



Ein Gerät für 8 verschiedene Bereiche:

1. Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po).
2. Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung).
3. Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite).
4. Löst Verspannungen in Nacken, Schulter, Rücken und erhöht die Beweglichkeit
5. Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
6. Fördert den Lymphfluss

7. Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) und Kondition
8. Lindert neurologische Erkrankungen (Parkinson, Arthrose, Alzheimer, Multiple Sklerose).

- **Trainingsgeräte werden kostenlos gestellt.**

- Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen statt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sportschuhe für den Außenbereich, Socken mit Noppen und ein Getränk.

Pilates – am Vormittag I + II

203_4 + 204_4

Zeitraum: 12 Vormittage,

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 56,00 €



Leitung:
Karin Speckner,
Pilatestrainerin,
Yogalehrerin

203_4 Pilates am Vormittag I

Beginn: Freitag, 20.09.2024

von 08:30 Uhr bis 09:30 Uhr

204_4 Pilates am Vormittag II

Beginn: Freitag, 20.09.2024

von 09:45 Uhr bis 10:45 Uhr

Ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur und Flexibilität. Schwerpunkt ist die stabile Mitte mit Anwendung gezielter Atemtechnik. Einheit für Körper, Geist und Seele.

Pilates – am Nachmittag

264_4

Beginn: Dienstag, 22.10.2024

Zeitraum: 10 Nachmittage, von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 47,00 €



Leitung:
Rosi Busch,
Yogalehrerin

Kursinhalt: wie 203_4

Fitnessgymnastik für Sie und Ihn

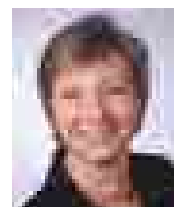
205_4

Beginn: Montag, 23.09.2024

Zeitraum: 12 Abende, von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: Gymnasium, Alte Turnhalle

Gebühr: 56,00 €



Leitung:
Susann Bauer,
Übungsleiterin C,
B-Trainerin
Prävention

Nach einer kurzen Aufwärmphase widmen wir uns unserem gesamten Körper. Wir werden sowohl mit, wie auch ohne Kleingeräte arbeiten. Der gesamte Organismus wird gefordert. Zum Teil nach flotter Musik oder auch ganz sanft und ruhig.

Es wird Elemente aus Pilates bzw. Yoga geben, ein leichtes Cardiotraining und alle großen Muskelgruppen wie Bauch, Rücken, Beine und Arme werden trainiert. Auch das Dehnen und die Entspannung werden nicht zu kurz kommen.



Step – Bauch, Beine, Po – Pilates

206_4

Beginn: Montag, 23.09.2024

Zeitraum: 12 Abende,
von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Ort: Gymnasium, Alte Turnhalle

Gebühr: 56,00 €

Leitung:

Susann Bauer,
Übungsleiter C, B-
Trainer Prävention

Leichte pfiffige Schrittkombinationen bringen unsere Kondition während der ersten Stundenhälfte auf Trab. Anschließend stabilisieren wir die Körpermitte mit Pilates, trainieren mit verschiedenen Hilfsmitteln ganz gezielt unsere Problemzonen und lassen die Stunde mit sanftem Stretching ausklingen.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Gymnastikmatte, etwas zum Trinken und evtl. Jacke/Pulli für Pilates.

Step and Fun I + II

207_4 + 208_4

Zeitraum: 12 Nachmittage

Ort: Dr. Dittrich-Schule, Gymnastik-
raum

Gebühr: 56,00 €

Leitung:

Susann Bauer
Übungsleiter C, B-
Trainer Prävention

207_4 Step and Fun I

Beginn: Mittwoch, 25.09.2024

von 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr

208_4 Step and Fun II

Beginn: Mittwoch, 25.09.2024

von 17:50 Uhr bis 18:50 Uhr

Fitnessstunde mit Musik, als Alternative zum Fitnessstudio. Eine trendy Stunde, bei der alle Körperpartien, einschließlich der „fraulichen Problemzonen“, gestrafft, gekräftigt und gedehnt werden.



Nach dem Aufwärmen folgen ein Herz-Kreislauf-Training rund um das Step-Brett mit einfachen Schrittkombinationen zu flotter Musik sowie ein Muskel-Workout mit verschiedenen Handgeräten, wie z. B. Hanteln, Terrabänder, Rubberbänder, Tubes, Gymnastikstäbe. Elemente aus Pilates zur Ganzkörperkräftigung und ein Stretchingteil runden die Stunde ab.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, feste Hallenturnschuhe, etwas zu Trinken.

Pilates I – Für Einsteiger

209_4

Beginn: Donnerstag, 26.09.2024

Zeitraum: 12 Abende,
von 18:55 Uhr bis 19:40 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 47,00 €

Leitung:

Susann Bauer,
Übungsleiter C, B-
Trainer Prävention

Es handelt sich um ein ganzheitliches Übungsprogramm, das den gesamten Körper fordert. Es wird auf eine ruhige Art und Weise trainiert und jeder kann die Intensität der Übungen den eigenen Kräften anpassen.

Schaffen Sie Ihr eigenes „Powerhaus“!

Pilates II – für Fortgeschrittene

210_4

Beginn: Dienstag, 24.09.2024

Zeitraum: 12 Abende,
von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 56,00 €



Leitung:

Petra Rosam,
Faszien Coach,
Wirbelsäulen-
trainer, B-Trainer
Prävention

Das Tolle an Pilates ist, dass die Übungen ebenso einfach wie effektiv sind. Durch regelmäßiges Training werden die tiefliegenden stabilisierenden Muskeln gestärkt und die oberflächlichen Muskeln gestrafft. Dabei werden Sie ganz nebenbei flexibler und beweglicher, steigern das Körperbewusstsein und lernen sich leichter zu entspannen.



Pilates III meets Rückenschule

211_4

Beginn: Montag, 23.09.2024

Zeitraum: 12 Abende,
von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 56,00 €

Leitung:

Petra Rosam
Faszien Coach,
Wirbelsäulen-
trainer, B-Trainer
Prävention

Der Kurs ist eine Kombination aus Pilates und Rückenschule. Pilates ist eine Art „Präzisionsgymnastik“, die durch langsame, aber effektive Übungen zu geschmeidigen Muskeln, besserer Fitness und einer aufrechten Haltung führt. Im Rahmen der Rückenschule werden wir Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Alltag und Arbeit erlernen und durchführen. Durch eine physiologische Haltung werden Rückenschmerzen vermieden bzw. gelindert.



ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Personal Training, Gymnastik

Personal Training in der kleinen Gruppe I-III

212_4 - 214_4

Zeitraum: jeweils 12 x

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 56,00 €

212_4 Personal Training I

Beginn: Montag, 23.09.2024

von 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr

213_4 Personal Training II

Beginn: Montag, 23.09.2024

von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

214_4 Personal Training III

Beginn: Montag, 23.09.2024

von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr



Leitung:

Petra Rosam,
Functional Trainer,
HIIT Coach,
Faszien Coach,
Crossfit Coach



Wir trainieren das Herz-Kreislaufsystem und bringen die gesamte Muskulatur wieder auf Vordermann. Du definierst dein Ziel, das wir dann gemeinsam erreichen.

Das Training ist sehr intensiv!

Personal Training in der kleinen Gruppe besteht aus:

- Funktionales Training
- Crossfit, Tabata
- HIIT (Hochintensives Intervalltraining)
- Faszientraining

Bitte genügend Wasser mitbringen.

Wirbelsäulengymnastik „Rücken aktiv“

215_4 - 217_4

Zeitraum: jeweils 12 x

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 56,00 €

215_4 WSG I

Beginn: Montag, 23.09.2024

von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

216_4 WSG II

Beginn: Dienstag, 24.09.2024

von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

217_4 WSG III

Beginn: Dienstag, 24.09.2024

von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Leitung:

Petra Rosam,
Faszien Coach,
Wirbelsäulen-
trainer, B-Trainer
Prävention

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Wir stärken gezielt unseren kompletten Körper, damit er leistungsfähiger wird und die Herausforderungen des Alltags problemlos besteht.

Wirbelsäulengymnastik – Rückenfitness mit „Pfiff“

218_4

Beginn: Dienstag, 24.09.2024

Zeitraum: 12 Abende,

von 17:50 Uhr bis 18:50 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 56,00 €

Leitung:

Petra Rosam,
Faszien Coach,
Wirbelsäulen-
trainer, B-Trainer
Prävention



Stillstand - so heißt der größte Feind unseres Rückens. Wir machen ihn wieder fit mit effektiven Übungen. In der Gruppe verbessern wir auf unterschiedliche Weise unsere Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Unsere Muskeln sind ein guter Schutz für unsere Gelenke.

[instagram.com/vhs_pegnitz](https://www.instagram.com/vhs_pegnitz)

„Fit auf der Piste“ – „Fit im Winter“

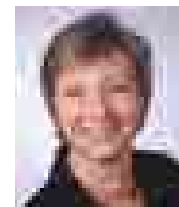
219_4

Beginn: Freitag, 27.09.2024

Zeitraum: 12 Abende, von 19:00 Uhr
bis 20:00 Uhr

Ort: Gymnasium, Neue Turnhalle

Gebühr: 47,00 €



Leitung:

Susann Bauer,
Übungsleiterin C,
B-Trainerin Prä-
vention

Die nächste Wintersaison steht vor der Tür. Mit Elan und Schwung auf die Bretter, körperlich topfit und super vorbereitet - so sollte es sein! Wir wollen deshalb sowohl für die Kondition wie auch für die verschiedenen Muskelgruppen etwas tun. Wir arbeiten mit und ohne Steppbretter, mit verschiedensten Kleingeräten und flotter Musik. Der Kurs soll vor allem Spaß machen! Es sind auch „Nichtskifahrer“, die einfach etwas für ihre Fitness tun wollen, herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, evtl. Gymnastikmatte oder großes Handtuch.



Pound - Rockout. Workout.®

220_4 + 221_4

Zeitraum: 10 Abende

Ort: Dr. Dittrich-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 63,00 €

220_4 Pound - Rockout. Workout.® I

Beginn: Montag, 30.09.2024

von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

221_4 Pound - Rockout. Workout.® II

Beginn: Montag, 30.09.2024

von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr



Leitung:

Anne

Kazmerovsky,

Official POUND®
Instructor

POUND® kombiniert Ausdauer-, Konditions- und Krafttraining zum Rhythmus der Musik und ist ein effektives Ganzkörpertraining.



Mit Hilfe der grünen Ripstix - ähnlich den Drumsticks beim Schlagzeug - wird rund 60 Minuten lang im Stehen, Sitzen und Liegen zu Rock- und Elektromusik getrommelt. Beim Training können Sie den Alltag hinter sich lassen und Stress abbauen. Außerdem werden Rhythmus, Timing, Koordination und Beweglichkeit trainiert.

POUND® wurde für alle Fitness Levels konzipiert und ermöglicht durch zahlreiche Modifikationen ein sicheres und effektives Training. Ein zusätzlicher Pluspunkt: das Trommel Workout ist ein echter Kalorienkiller!

Geistig Vital in jedem Alter

NEU!

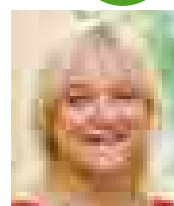
222_4 + 223_4

**Aktiv
im Alter**

Zeitraum: 5 Nachmittage

Ort: vhs-Vortragssaal, O11

Gebühr: 30,00 €



Leitung:

Martina Nowak,
Montessori-
Pädagogin,
Lerntrainerin

222_4 Geistig Vital in jedem Alter I

Beginn: Dienstag, 08.10.2024

von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

223_4 Geistig Vital in jedem Alter II

Beginn: Dienstag, 19.11.2024

von 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Ein Kurs für alle die geistig vital bleiben oder werden wollen. Wir üben Brain Gym-Übungen, die die Aufmerksamkeit und Konzentration unterstützen. Mit Tipps und Tricks verbessern wir unsere Merkfähigkeit. Durch die wöchentlichen Wiederholungen können die Übungen auch nach dem Kurs noch weiter selbstständig angewendet werden.



Elektro Glenk GmbH

Schmiedpeunt 2

91257 Pegnitz

Telefon: 09241 / 2261

Telefax: 09241 / 3186

elektro-glenk-gmbh@t-online.de

- Notdienst
- Photovoltaikanlagen
- Elektroinstallation
- Industriebau
- EDV-Anlagen
- Beleuchtungen
- Lichtbilder
- Alarm- und
Brandmeldeanlagen
- Reparaturen
- Elektrogeräte
- Meister- und
Ausbildungsbetrieb



Entspannung
und Badespaß
im CabrioSol

CabrioSol
GANZJAHRESBAD PEGNITZ

CABRIOSOL-PEGNITZ.DE
Badstraße 4 • Pegnitz • 09241 / 48 90 80

299 PROFIS.
8 STANDORTE.
EIN STARKER PARTNER.

baurconsult.com

BAURCONSULT
ARCHITEKTEN . INGENIEURE



Sturzprävention - Vital & Sicher

224_4

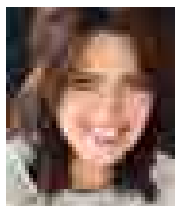
Beginn: Freitag, 22.11.2024

Zeitraum: 5 Nachmittage,
von 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 29,00 €

Aktiv
im Alter



Es gibt viele Faktoren die zu Stürzen führen können und noch mehr Faktoren, die Stürze vermeiden können.

In diesem Kurs geht es um Sturzprävention, sowie die Angst vor dem Stürzen zu nehmen. Außerdem werden Ihnen Kraft-/Balanceübungen gezeigt, um vital & sicher im Alltag unterwegs zu sein. Wir geben Ihnen und Ihren Angehörigen eine Checkliste mit Tipps an die Hand.

Wer aktiv bleibt, schützt sich vor Stürzen!



Leitung:
Ramona
Herzog-Rieger,
Gesundheits-
und Kranken-
pflegerin

www.vhs-pegnitz.de

Selbst ist die Frau – Selbstverteidigung von Frauen für Frauen Für Frauen & Mädchen ab 13 Jahre

225_4

Beginn: Freitag, 22.11.2024

Zeitraum: 5 Nachmittage,
von 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr

Ort: Fightsports Kampfsportschule

Gebühr: 49,00 €

Leitung:
Ramona
Herzog-Rieger,
Judo-, Karate-
kämpferin und
Kickboxerin

Einfach-Funktional-Effektiv

In diesem Kurs lernen Sie:

- Grenzüberschreitungen zu erkennen und Grenzen zu setzen
- Ihre physische Stärke
- Abbau von Schlaghemmung
- einfache Prinzipien und Techniken zur Selbstverteidigung

„Die Fähigkeit, das Wort NEIN auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.“
Nicolas Chamfort

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Predators Kampfsportschule statt.



WICHTIG!

Bitte notieren Sie sich die Termine Ihrer gebuchten Kurse, da eine Benachrichtigung nicht mehr erfolgt. Ihre Anmeldung ist für uns und für Sie verbindlich!

Keine Nachricht ist eine gute Nachricht!

Wenn Sie nach Ihrer schriftlichen Anmeldung nichts mehr von uns hören, dann haben Sie einen Platz in Ihrem Kurs sicher.

Wir melden uns nur bei Ihnen, wenn wir absagen, Termine verschieben oder den Veranstaltungsort wechseln müssen.



GESCHENK- GUTSCHEIN

**Bildung verschenken - geht das? Aber klar!
Mit dem Geschenkgutschein der vhs Pegnitz.**

Geschenkgutscheine bestellen Sie in der vhs-Geschäftsstelle im Bürgerzentrum. Telefon 09241/723-31

Eine Barauszahlung der Gutscheine ist nicht möglich. Die Gutscheine sind 1 Jahr lang gültig.



ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Aquakurse

Aqua Fitness VII – am Abend

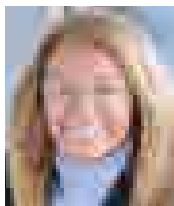
241_4

Beginn: Montag, 30.09.2024

Zeitraum: 10 Abende
von 18:30 Uhr bis 19:15 Uhr

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 72,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol



Leitung:
Tina Wunder,
Aqua-
Fitnesstrainerin

Aquafitness ist ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser zur Förderung der allgemeinen Fitness, Steigerung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination.

Durch die schonende Arbeitsweise im Wasser werden die Gelenke entlastet und sanft mobilisiert. Abwechslungsreiche Stunden durch verschiedene Stundeninhalte und durch den Einsatz von Kleingeräten. Auch für Einsteiger geeignet.

Wassertiefe wechselt zwischen 135 cm und 180 cm

IHR BILDUNGSPARTNER



**Volkshochschule
Pegnitz**

Aqua Power I - II

242_4 + 243_4

Zeitraum: 10 Abende

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 72,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol

Leitung:
Tina Wunder,
Aqua-
Fitnesstrainerin

242_4 Aqua Power I,

Beginn: Montag, 30.09.2024

von 19:15 Uhr bis 20:00 Uhr

243_4 Aqua Power II,

Beginn: Montag, 30.09.2024

von 20:00 Uhr bis 20:45 Uhr

Dieses Aqua Fitnesstraining richtet sich an Personen, die sportliche Betätigung gewohnt sind und sich bei dem gelenkschonenden Ganzkörpertraining auspowern möchten. Die Bewegung im angenehm warmen Wasser macht Spaß und ist ein ideales Allroundtraining.

Aqua Fitness verbessert Ihre Kondition, Haltung und Beweglichkeit. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System und lässt Sie aktiver werden. Die fließenden Bewegungen sorgen für eine straffere Muskulatur und mehr Beweglichkeit. Eine schnelle Übungsdurchführung erhöht den Wasserwiderstand, wodurch das Bindegewebe intensiv massiert und somit die Entschlackung angekurbelt wird.

Erleben Sie eine Herausforderung der besonderen Art, die ungeheuer viel Spaß macht.

Wassertiefe wechselt zwischen 135 cm und 180 cm

Aqua Fitness I – am Vormittag

244_4

Beginn: Mittwoch, 02.10.2024

Zeitraum: 10 Vormittage
von 10:45 Uhr bis 11:30 Uhr

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 72,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol



Leitung:
Rita Zitzmann,
Fitnesstrainerin
(C-Lizenz)

Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem.

Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm



Aqua Fitness II - III – am Abend

245_4 + 246_4

Zeitraum: 10 Abende

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 72,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol

Leitung:
Rita Zitzmann,
Fitnesstrainerin
(C-Lizenz)

245_4 Aqua Fitness II,

Beginn: Mittwoch, 02.10.2024

von 17:45 Uhr bis 18:30 Uhr

246_4 Aqua Fitness III,

Beginn: Mittwoch, 02.10.2024

18:45 Uhr bis 19:30 Uhr

Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser! Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem.

Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm



Aqua Fitness IV - VI – „für Jedermann“ am Morgen

247_4 - 249_4

Beginn: Freitag, 11.10.2024

Zeitraum: 8 Vormittage

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 58,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol



Leitung:
Alexandra Ladikoff,
Gruppen-Trainerin
B-Lizenz, Aqua-
Trainerin

247_4 Aqua Fitness IV,
von 09:15 Uhr bis 10:00 Uhr

248_4 Aqua Fitness V,
10:10 Uhr bis 10:55 Uhr

249_4 Aqua Fitness VI,
11:05 Uhr bis 11:50 Uhr

Aquafitness ist ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser zur Förderung der allgemeinen Fitness, Steigerung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination.

Durch die schonende Arbeitsweise im Wasser werden die Gelenke entlastet und sanft mobilisiert. Abwechslungsreiche Stunden durch verschiedene Stundeninhalte und durch den Einsatz von Kleingeräten. Auch für Einsteiger geeignet.

Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm

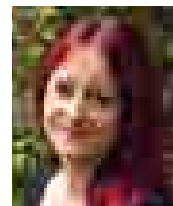
Aqua Power III - IV

250_4 + 251_4

Zeitraum: 8 Abende

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 58,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol



Leitung:
Jessica Polke,
Übungsleiterin, C-
Lizenz Breitensport,
Aqua-Fitness-
trainerin

250_4 Aqua Power Fitness III,
Beginn: Dienstag, 15.10.2024
von 19:00 Uhr bis 19:45 Uhr

251_4 Aqua Power Fitness IV,
Beginn: Dienstag, 15.10.2024
von 20:00 Uhr bis 20:45 Uhr

Aquafitness ist ein gelenkschonendes, gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining im Wasser zur Förderung der allgemeinen Fitness, Steigerung der Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination.

In den Stunden können Sie sich richtig auspowern - auch durch den Einsatz von Kleingeräten.

Dieser Kurs ist ebenso für Einsteiger geeignet, da die Stunden aufeinander aufbauen und der Schwierigkeitsgrad sanft erhöht wird.

[instagram.com/vhs_pegnitz](https://www.instagram.com/vhs_pegnitz)

BEI BESONDEREN WÜNSCHEN

*Fragen sie den
Küchenchef!*

Möbel Dettenhöfer

Ihr Pegnitzer Möbelhaus

Am Waidmannsbach 7 · 91257 Pegnitz/OFr. · Tel. 09241/51 20 · www.dettenhoefer.de



BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

Tanzen

Geselliges Tanzen – lustvoll aktiv!

301_5

Beginn: Mittwoch, 25.09.2024

Zeitraum: 8 Abende, 14-tägig
von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Ort: Grundschule, Aula

Gebühr: 49,00 €



Leitung:
Sigrid Schorch

„Tanzen ist die Kunst, bei der die Beine denken, sie seien der Kopf.“



Unser Tanzkreis verbindet körperliches und geistiges Training mit regelmäßigen sozialen Kontakten, auch für Singles. Der Kurs bietet internationale Volkstänze wie Kolos, Block-, Kontra-, Gassentänze, Squares, Rounds und Paarmixer. So erhalten wir Einblick in die Tanzkulturen auch anderer Länder.

Neue wissenschaftliche Studien belegen, dass gerade Tanzen Konzentration mit Reaktion, Koordination mit Raumorientierung (als Gedächtnistraining) sowie körperliche Ertüchtigung mit Herz-Kreislauf-Stabilisation, Gelenkbeweglichkeit und Muskelaufbau (Haltung /Aufrichtung) fördert. Es handelt sich um ein ganzheitliches Aktivierungskonzept, das durch Melodie und Rhythmus Glückshormone freisetzt und eine lustbetonte Grundstimmung erzeugt.

Für Tänzerinnen mit „Erfahrung“.

Erlebnistanz, die etwas andere Art zu tanzen!

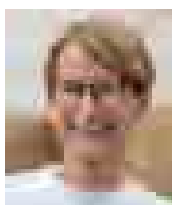
302_5

Beginn: Montag, 16.09.2024

Zeitraum: 8 Nachmittage, 14-tägig
von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Ort: Wiesweiherturnhalle

Gebühr: 35,00 €



Leitung:
Sylvia Simonetti
Zertifizierte
Tanzleiterin des
BVST

Freude an der Bewegung zu rhythmischer Musik?
Getanzt wird alleine, zu zweit, zu dritt, zu viert, zu sechst, zu acht und mehr und alle tanzen gleichzeitig.



Im Kreis oder Block, in Gegenüberaufstellung, in der Gasse, als Square oder auch als Round.

Bewegung, Kommunikation, Gemeinschaft und Lebensfreude sind uns wichtig – egal in welcher Lebensphase wir uns gerade befinden. Das Miteinander und Spaß haben steht bei diesem Tanzangebot im Vordergrund.



Discofox-Grundkurs

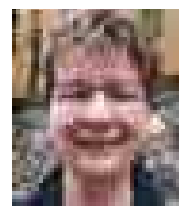
304_5

Beginn: Dienstag, 24.09.2024

Zeitraum: 4 Abende, von 19:00 Uhr
bis 20:00 Uhr

Ort: Grundschule, Aula

Gebühr: 45,00 € pro TN



Leitung:
Martina Röhl,
Zertifizierte
Tanzlehrerin

In diesem Kurs lernen Sie den Fox-Grundschrift und viele interessante Dreh- und Wickelfiguren und Kombinationen dazu, um gekonnt das „Figurentanzen“ umzusetzen.

Der Discofox ist der am häufigsten gespielte Tanz und Stammgast auf jeder Party und in jedem Tanzlokal.

Anmeldung nur paarweise möglich!



Discofox-Aufbaukurs

305_5

Beginn: Dienstag, 05.11.2024

Zeitraum: 3 Abende, von 19:00 Uhr
bis 20:15 Uhr

Ort: Grundschule, Aula

Gebühr: 45,00 € pro TN

Leitung:
Martina Röhl,
Zertifizierte
Tanzlehrerin

Aufbaukurs zum Discofox Grundkurs. In diesem Kurs werden kurz die Fox-Grundschrift wiederholt.



VHS-NEWSLETTER

Wenn wir Sie über **aktuelle Themen** und **besondere Angebote** informieren dürfen, dann melden Sie sich hier ganz einfach für unseren **Newsletter** an:

www.vhs-pegnitz.de/service/newsletter-abo



Viele neue Kombinationen, Dreh- und Wickelfiguren führen dazu, gekonnt das „Figurentanzen“ umzusetzen. Der Discofox ist der am häufigsten gespielte Tanz und Stammgast auf jeder Party und in jedem Tanzlokal.

Anmeldung nur paarweise möglich!

Tanzkurs - Blitzkurs

306_5

Beginn: Dienstag, 26.11.2024

Zeitraum: 3 Abende, von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Grundschule, Aula

Gebühr: 45,00 € pro TN

Leitung:

Martina Röhl,
Zertifizierte
Tanzlehrerin

Der Blitzkurs ist der ideale Kurs für alle die sich auf die Schnelle für Hochzeiten und Feste fit machen wollen. Hier lernt man die Grundsätze in den Tänzen Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Foxtrott mit einigen leichten Figuren.

Anmeldung nur paarweise möglich!



IHR BILDUNGSPARTNER



Orientalischer Tanz / Bauchtanz mit Ästhetik und Rhythmus

307_5

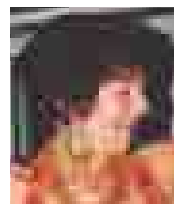
Beginn: Freitag, 18.10.2024

8 Abende

von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 74,00 €



Leitung:
Rosemarie
Ballwieser

Vom Zeh bis in die Fingerspitze:
Orientalischer Tanz hält fit!

Die Finger bewegen sich grazil, das Becken beschreibt kleinste Kreise und die Schritte sind zart. Orientalischer Tanz ist durch und durch anmutig und verführerisch – und von Kopf bis Fuß ein ideales Fitnesstraining.



Typisch für den Orientalischen Tanz aber sind die isolierten Bewegungen einzelner Körperpartien, und sie sind ungewohnt: Ein Teil des Körpers bewegt sich, während ein anderer stillsteht oder sich in einem anderen Rhythmus bewegt. Ein bekanntes Beispiel dafür ist der Shimmy, bei dem die Hüften zittern und nicht der Oberkörper. Oder es wird nur mit dem Brustkorb gekreist, während der Arm ruhig bleibt. Es braucht eine Weile, bis diese Bewegung durch das Training vertraut werden und man den Rhythmus verinnerlicht.

Nach und nach werden die Bewegungen kombiniert, etwa das Schulterkreisen mit einem Hüftschütteln. Dabei lernen Anfänger zunächst die Technik der Bewegungen und die Koordination.

HINWEIS

Hat sich Ihre Anschrift oder Bankverbindung geändert?

Teilen Sie uns dies bitte mit! Kosten, die dadurch entstehen, müssen wir an Sie weiterleiten!





KÜNSTLERISCHES UND KUNSTHANDWERKL. GESTALTEN

Malen, Zeichnen

Unsere Kursleiter stellen sich vor: Ariane Bauer

Mein Name ist Ariane Bauer, ich bin seit November 2020 einer von über 8000 Certified Zentangle Teacher CZT® weltweit. Meine Reise in die wundervolle Welt von Zentangle hat jedoch schon viel früher begonnen. Schon mein ganzes Leben lang liebe und praktiziere ich die Malerei, v.a. Zeichnen und Aquarell.



Eines Tages im Jahr 2015 bin ich irgendwie auf seltsame Muster gestoßen. Im ersten Moment war ich skeptisch. Diese Ideen haben mich jedoch derart fasziniert, ich musste tiefer eintauchen, ja ich habe mich regelrecht vergraben in diese außergewöhnliche Welt der Kunst. Und dies ist bis heute so! Das besondere an Zentangle ist, dass es keinen Leistungsdruck gibt, keine Fehler. Man lässt sich einfach treiben und vergisst die ganze Welt um sich herum. Aber Zentangle ist noch so viel mehr! Komm und triff mich auf diesem verrückten Spielplatz und entdecke den Künstler, der in dir steckt! Alles ist möglich, Strich für Strich...

Motive stellt der Kursleiter zur Verfügung.

Vorhandene Malutensilien und Block sind am ersten Abend mitzubringen.

Grundlagen der Zentangle® Methode

702_5

Beginn: **Mittwoch, 02.10.2024**

Leitung:

Zeitraum: 1 Abend, von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ariane Bauer

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11

Gebühr: 18,00 €

Zentangle® ist eine leicht zu erlernende, meditative und begeisternde Mal- und Zeichenmethode. Strich für Strich entstehen durch das Zeichnen strukturierter Muster in tiefster Konzentration außergewöhnliche Kunstwerke auf kleinen Papierkacheln, die wir „tiles“ nennen.

In diesem Kurs lernen wir die Basismaterialien, erste Muster und Techniken, sowie die 8 Schritte der Zentangle-Methode kennen. Entdecken sie ihr ungeahntes kreatives Potential und finden Sie Strich für Strich zu mehr Wertschätzung, Dankbarkeit und innerer Ruhe.

Separat mitzubringen: Notiz- oder Skizzenbuch

Die Materialkosten für jeden Teilnehmer belaufen sich auf 8,00 €. Diese sind am Kurstag an die Kursleitung zu entrichten.

Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

701_5

Beginn: **Dienstag, 24.09.2024**

Zeitraum: 7 Abende, von 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal O11

Gebühr: 59,00 €



Leitung:
Horst Welzel

Anfänger erlernen die Aquarellmaltechnik von Grund auf. Fortgeschrittene können frei arbeiten und ihre Kenntnisse erweitern und verfeinern.



Zentangle® Leicht Fortgeschrittene – Alle Levels

703_5

Beginn: **Mittwoch, 23.10.2024**

Leitung:

Zeitraum: 6 Abende, von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ariane Bauer

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11

Gebühr: 76,00 € bei 7 TN, 52,00 € ab 9 TN

Lass uns gemeinsam tiefer eintauchen in die Welt von Zentangle®, mit neuen Projekten, Mustern, Techniken und Materialien.





Voraussetzung für diesen Kurs ist ein abgeschlossener Grundkurs.

Bei ausreichender Kursbelegung ist auch eine Buchung der einzelnen Termine (14 € pro Kurseinheit) möglich.

Kurstage: 23.10., 06.11., 13.11., 27.11., 04.12., 11.12.



[instagram.com/vhs_pegnitz](https://www.instagram.com/vhs_pegnitz)

Dot-Painting – Zauberhafte Punktmalerei (Anfänger)

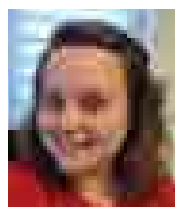
704_5

Beginn: Freitag, 04.10.2024

Zeitraum: 1 Nachmittag, von 15:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 18,00 €



Leitung:
Luisa Boeck

Das Dot-Painting hat seine Wurzeln in der Kunst der australischen Ureinwohner, der Aborigines. Mit zahlreichen Punkten stellen sie die Geschichten ihrer Vorfahren, Landschaften, Pflanzen und Tiere dar.

In diesem Kurs wird in die vielen Facetten der modernen Punktmalerei eingetaucht. Mit der Hilfe von Dotting-Tools, das sind Stifte mit metallenen Kugelspitzen, können mit wenigen Punkten echte Meisterwerk gezaubert werden!

Hierfür werden zunächst Kniffs und Tricks für den symmetrischen Aufbau eines Dot-Mandalas und spezielle Dot-Techniken wie z. B. „Walk the Dots“, Swooshes und Puffy Dots erlernt. Anschließend ist ausreichend Zeit um mit eigenen Projekten durchzustarten. Ob auf Leinwänden oder Gipssteinen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnahme ist ab 12 Jahren möglich.



Mitzubringen sind: Borstenpinsel, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Zirkel und Skizzenblock; falls bereits vorhanden: Acrylfarben und Pouring-Medium



Bei der Kursleiterin kann ein Starter-Set (Dotting Tools mit Kugelspitze, kleines Set an gemischten Acrylfarben, 2 handgegossene Gipssteine usw.) sowie eine begrenzte Anzahl an weiteren Malgründen (Gipssteine etc.) erworben werden. Somit belaufen sich die Materialkosten auf ca. 10,00 bis 20,00 € pro Person.

Dot-Painting – Zauberhafte Punktmalerei (Fortgeschrittene)

705_5

Beginn: Freitag, 11.10. und 18.10.2024

Zeitraum: 2 Nachmittage, von 15:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 36,00 €

Leitung:
Luisa Boeck

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die bereits an einem Anfänger-Kurs teilgenommen oder bereits Erfahrung im Dot-Painting haben.

In diesem Kurs wird zunächst das Verdünnen der Acrylfarben mit Pouring-Medium, spezielle Dot-Techniken wie z. B. „Walk the Dots“, Swooshes und Puffy Dots sowie den Aufbau komplexerer Muster geübt.

Anschließend gibt es ausreichend Zeit mit eigenen Projekten durchzustarten. Ob auf Leinwänden, Natur- oder Gipssteinen - der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Die Teilnahme ist ab 14 Jahren möglich.

Mitzubringen sind: Borstenpinsel, Bleistift, Radiergummi, Geodreieck, Zirkel und Skizzenblock; falls bereits vorhanden: Dotting-Tools, Acrylfarben und Pouring Medium, Malgründe

Bei der Kursleiterin kann ein Starter-Set (Dotting Tools mit Kugelspitze, kleines Set an gemischten Acrylfarben, 2 handgegossene Gipssteine usw.) sowie eine begrenzte Anzahl an weiteren Malgründen (Gipssteine etc.) erworben werden. Somit belaufen sich die Materialkosten auf ca. 10,00 bis 20,00 € pro Person.

IHR BILDUNGSPARTNER



**Volkshochschule
Pegnitz**



KÜNSTLERISCHES UND KUNSTHANDWERKL. GESTALTEN

Töpfern, Basteln, Stricken

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

706_5 + 707_5

Zeitraum: 2 Abende

Ort: Grundschule Pegnitz (Stadtschule),
Werkraum

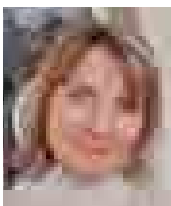
Gebühr: 39,00 €

706_5 Töpfern für Anfänger u. Fortgeschrittene I

Beginn: Freitag, 11.10. und 25.10.2024
von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

707_5 Töpfern für Anfänger u. Fortgeschrittene II

Beginn: Freitag, 15.11. und 29.11.2024
von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr



Leitung:
Ingrid Dormann

Selbstmachen liegt im Trend. Und gerade beim Töpfern kann man seine Kreativität ausleben und zugleich entspannen und entschleunigen. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Jeder kann seine eigenen Ideen umsetzen und frei arbeiten. Ideen kann man sich auch gerne auf unserer Homepage holen, hier sind u.a. Stücke aus den bisherigen Kursen (Kindertöpfern/Erwachsenentöpfern) zu finden.

Verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (z.B.: Stempel, Spitze, Walzen, Ausstecher usw.) stehen zur Verfügung und bieten unzählige Gestaltungsmöglichkeiten.

Der Kurs umfasst 2 Abende. Am ersten Abend wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert.

Die Materialkosten sind der Kursgebühr nicht enthalten und werden individuell nach Verbrauch berechnet.



ACHTUNG:

Kinder-Kreativkurse
finden Sie jetzt unter
„Junge vhs“ ab Seite 60



Klötzchenfieber – Futterhaus für Vögel

708_5

Beginn: Samstag, 12.10.2024

Zeitraum: 1 Nachmittag, von 15:00 Uhr bis
18:00 Uhr

Ort: Grundschule (Stadtschule),
Werkraum

Gebühr: 17,00 €



Leitung:
Susanne Paulus

Das Klötzchenfieber geht weiter. Wir gestalten mit Anzündhölzern ein tolles dekoratives Objekt. Ob zum Verschenken oder selbst behalten, die Wahl haben Sie!

Der Kurs ist für Groß und Klein. Bitte beachten Sie: Bei Kinder bis 11 Jahre muss ein Erwachsener zur Unterstützung dabei sein.

Aus 38 Klötzchen wird eine schöne hängende Futterstation für unsere heimischen Vögel gestaltet.

Folgendes Material wird zur Verfügung gestellt:

- Klötzchen (16,0 x 2,4 cm)
- Rundstab
- Bänder
- Holzperlen
- Lack zum Versiegeln.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten und sind am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten. Sie werden sich auf 20 € belaufen.

Bitte ziehen Sie „alte“ Kleidung an, die Farbe usw. abkommen darf.



Raglan-Pulli von oben stricken

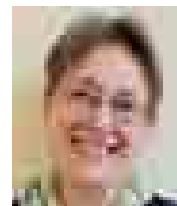
709_5

Beginn: Montag, 14.10.2024

Zeitraum: 5 Abende, von 18:30 Uhr bis
20:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 41,00 €



Leitung:
Anja Tschakert

Wer einen Pullover auf konventionelle Weise strickt, kennt das Problem, dass man die einzeln gestrickten Teile am Schluss noch zusammennähen muss. Wer dies ungern tut, kann in diesem Kurs lernen, wie man einen Pullover von oben nach unten, ohne Nähte, am Stück strickt. Die Passform kann während des Strickens angepasst werden.



Benötigtes Material: Garn in Pullovermenge (meist auf den Bänderolen angegeben) und zwei in der Stärke dazu passende Rundstricknadeln mit 80-120 cm Länge.

Grundvoraussetzungen: rechte und linke Maschen, Maschenanschlag und Abketten, einfache Zu- und Abnahmen - und vor allem Neugier auf eine andere Technik.

Kurstage:

14.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2024

Für alle Strickkurse findet ein gemeinsamer Abschluss-Abend (16.12.) zum Fertigstellen statt.

Socken von der Spitze aus gestrickt („Toe-up“)

710_5

Beginn: Montag, 21.10.2024

Zeitraum: 5 Abende, von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 41,00 €

Leitung:

Anja Tschakert

Toe-up-Socken werden von der Spitze aus nach oben gestrickt. Dies ist besonders praktisch, wenn man für große Füße strickt oder mit Restknäuel, wenn man nicht weiß, ob bei der konventionellen Strickweise das Garn bis zum Schluss reicht.



Bei der von der Kursleiterin bevorzugten Strickweise werden zwei Socken gleichzeitig auf der Rundstricknadel gestrickt, so dass beide Socken gleichzeitig fertig werden und keine Notizen gemacht werden müssen. Aber auch die konventionelle Weise mit Nadelspiel wird gezeigt.

Material: Sockengarn (100 g, 2x 50g oder Restknäuel),

Rundstricknadel (mind. 100 cm Länge) oder zwei Nadelspiele in passender Stärke (je nach Strickweise 2-3 mm)

Grundvoraussetzungen: rechte und linke Maschen, Maschenanschlag und Abketten, einfache Zu- und Abnahmen - und vor allem Neugier auf eine andere Technik.

Kurstage: 21.10., 11.11., 25.11., 09.12., 16.12.2024

Für alle Strickkurse findet ein gemeinsamer Abschluss-Abend zum Fertigstellen (16.12.) statt.

Doubleface stricken: Topflappen, Stirnband, Lesezeichen oder Schal

711_5

Beginn: Freitag, 08.11.2024

Zeitraum: 3 Abende, von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 25,00 €

Leitung:

Anja Tschakert

Doubleface ist eine zweifarbige Strickweise, bei der doppelfädig mit zwei Fäden abwechselnd gearbeitet wird.

Es entstehen gleichzeitig zwei gestrickte Flächen, die durch wechselnde Farbabschnitte verbunden sind.

Beide Seiten sind mit rechten Maschen ansehnlich, wobei die Rückseite die umgekehrte, „negative“ Farbverteilung zeigt.

Im Kurs stricken wir zunächst die Maschenprobe gemeinsam, um die Technik zu lernen, danach kann sich jede(r) ein Motiv und ein Projekt aussuchen. Kleinere Projekte werden leicht noch vor Weihnachten fertig, ein Schal dauert vermutlich länger.

Material: Für Topflappen Baumwollgarn mit höchstens 150 m auf 50 g, für die anderen Projekte eignet sich Sockengarn. Benötigt werden immer zwei gut kontrastierende Farben. Rundstricknadel in passender Stärke, Länge mindestens 60 cm.

Grundvoraussetzungen: rechte und linke Maschen, Maschenanschlag und Abketten, einfache Zu- und Abnahmen - und vor allem Neugier auf eine andere Technik.

Kurstage: 08.11., 22.11., 16.12.2024

Für alle Strickkurse findet ein gemeinsamer Abschluss-Abend zum Fertigstellen (Montag, 16.12.) statt.





weiter denken!
Volkshochschule



Do it yourself für Frauen – Richtiger Umgang mit Werkzeugen

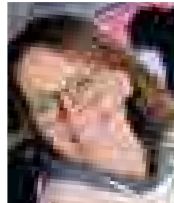
713_5

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024

Zeitraum: 1 Abend, von 17:30 Uhr bis
19:00 Uhr

Ort: Grundschule (Stadtschule), Werkraum

Gebühr: 11,00 €



Leitung:
Stefanie Schüssel

Sie haben schon immer davon geträumt, handwerklich aktiv zu werden und Ihre eigenen Projekte umzusetzen? Dann ist unser Kurs „Do it yourself“ genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit verschiedenen Werkzeugen wie Bohrmaschine, Säge und Leim kennen.

Es wird Schritt für Schritt gezeigt, wie Sie sicher mit den Werkzeugen umgehen und Ihre kreativen Ideen in die Tat umsetzen können. Keine Angst vor dem Unbekannten - wir unterstützen Sie dabei, Ihre handwerklichen Fähigkeiten zu entdecken und auszubauen. Als besonderes Highlight des Kurses werden wir gemeinsam eine Blumenvase aus einem Reagenzglas auf einer Holzplatte herstellen. Diese individuelle Kreation können Sie am Ende des Kurses stolz mit nach Hause nehmen und Ihr Zuhause damit verschönern.

Es fallen Materialkosten in Höhe von 5 € an. Diese sind am Kurstag direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

VHS-NEWSLETTER



ANMELDUNG unter:
[www.vhs-pegnitz.de/service/
newsletter-abo](http://www.vhs-pegnitz.de/service/newsletter-abo)



**Die Adresse für deutsche und intern. Weine,
edle Spirituosen, wie Whiskies, Gin
und vieles mehr.**

Hauptstr. 40 - 91257 Pegnitz - Tel. 09241-2799



Weil's um mehr als Geld geht.

Deshalb fördern wir in unserer Region
gemeinnützige Projekte, Freizeitangebote
und das Zusammenleben vor Ort.
Unsere Heimat und die Menschen,
die hier leben, liegen uns am Herzen.

www.sparkasse-bayreuth.de



Sparkasse
Bayreuth



Workshop in Kooperation mit



Patchwork und Quilting für Anfänger

712_5

Beginn: Samstag, 23.11.2024

Zeitraum: 1 Tag, von 10:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal O12

Gebühr: Kostenlos

Leitung:

FabLab-Bayreuth e.V.

Gearbeitet wird ein kleiner Patchworkquilt-Läufer mit weihnachtlichen oder neutralen Stoffen.

Was ist ein Quilt?

Er besteht aus drei Lagen – oben die gestaltete Patchworkoberfläche, darunter eine Wattierung und unten ein Stoff. Das Ganze wird abgesteppt, damit sich die Lagen des Patchworkquilts in der Wäsche nicht verschieben.

Welche Vorkenntnisse sind nötig?

Entweder benutzt man die eigene Nähmaschine oder man kann eine der FabLab-Maschinen nutzen, wenn man die Einführung Nähmaschine mitgemacht hat. Einer dieser Kurse findet am 15.11.24 in der vhs Pegnitz statt, aber auch im FabLab selbst werden diese Kurse regelmäßig angeboten.



Es wird nur der einfache Geradstich benutzt auch mechanische Nähmaschinen können verwendet werden.

Was wird im Kurs gelernt?

- Stoff vorbereiten und auswählen
- Stoffe mit Cutter und Lineal sicher und genau schneiden
- Stoffe exakt zu einer Patchworkoberfläche zusammennähen, Nahtzugabe einrichten
- Richtiges Bügeln
- Patchwork, Wattierung und Rückseitenstoff für das Steppen/Quilten vorbereiten
- Die drei Lagen absteppen
- Stoffrand schneiden, nähen und die Ecken ausarbeiten

Was muss mitgebracht werden?

Wer die eigene Nähmaschine benutzt bitte die Anleitung mitbringen, Kabel und Zubehör nicht vergessen! Wer eigene Stoffe verwenden will – sie sollten gewaschen sein.

Es fallen Materialkosten (Wattierung, gemusterte Stoffe, Nähgarn usw.) in Höhe von 10 – 12 € an, diese sind am Kurstag direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Dieser Kurs wird gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie



Kennen Sie sie schon? Unsere smarte, digitale Tafel?

Mit der Neuanschaffung unseres modernen Displays eröffnen sich für unsere KursleiterInnen völlig neue Unterrichtsmöglichkeiten. Diese smarte, digitale Tafel vereint die Funktionen eines herkömmlichen Whiteboards mit den Vorteilen der digitalen Welt. DozentInnen können sich direkt mit ihren eigenen Geräten verbinden und Inhalte auf die Tafel spiegeln. Zudem ermöglicht der direkte Internetzugang den Zugriff auf alle Plattformen und Ressourcen, die das Netz bietet.

Für unsere praktischen Kurse haben wir zusätzlich einen drahtlosen Visualizer (Dokumentenkamera) angeschafft. Mit dieser Kamera können Dokumente, Objekte und handwerkliche Schritte in Echtzeit und detailgenau projiziert und mit den KursteilnehmerInnen geteilt werden. Entdecken Sie mit uns die Zukunft des Unterrichtens!



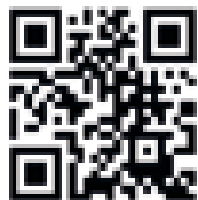


Fachgeschäft für Musikinstrumente

und
Instrumentenbau

Königskopf

Original Preißinger



Hufeisenstr. 25, 91257 Pegnitz / Bronn
www.willismusik.de Tel.: 09241/6715

olsen

TAIFUN

BARBARA LEBEK

Wir, das Modehaus Pegnitz sind ein familiengeführtes Unternehmen in Pegnitz. Wir bieten Ihnen eine Auswahl an Damen- und Herrenmode an. Mode für die Bereiche Freizeit, Business und festliche Anlässe in den Größen 36 bis 54 für SIE und 48 bis 64 für IHN. Wir haben auch einen Änderungsservice, auch für extern erworbene Textilien.

KOMMEN SIE VORBEI - WIR BERATEN SIE GERN.

Flynn.
Relax Pants



SAMOON

GERRY WEBER

ANNA MONTANA

ETERNAL

KJBRAND

MEYER
PROFESSIONAL KITCHEN & BATH

**CAMEL
ACTIVE**

MonteCarlo
CASUALWEAR

PIONEER
AUTHENTIC JEANS

MARVELLUS

Modehaus Pegnitz

SEIT 2008 IHR MODEPARTNER
FÜR DAMEN UND HERREN IN PEGNITZ

seidensticker

• Ludwig-Jahn-Straße 7 • 91257 Pegnitz • Tel +49 9241 2350 • www.modehaus-pegnitz.de •
• Öffnungszeiten Mo – Fr 9.30 bis 12.30 und 14.00 bis 18.00 • Sa 9.30 bis 12.30



Andrea Cieslik
Fachbereichsleitung
Musikerziehung

Ein Instrument zu spielen oder zu singen macht nicht nur Spaß. Es schafft Selbstvertrauen, erhöht die Kreativität und Konzentrationsfähigkeit, mobilisiert das Gehirn und ist Balsam für die Seele. Wir bieten individuellen, kreativen Musikunterricht von erfahrenen und professionellen Musikdozenten für Kinder und Jugendliche, Erwachsene und Senioren.

Unterrichtsbedingungen und Gebühren (wenn nicht anders angegeben)

Kinder und Jugendliche

Einzelunterricht:

30 Minuten 52,00 € mtl.

Gruppenunterricht:

2 Schüler/30 min. 28,00 € mtl.

Erwachsene

monatl. Zuschlag von 9,- €
(ausgenommen Schüler, Studenten, Auszubildende).

Familienermäßigung:

Nachlass von 10 Prozent bei mehr als 2 Musikkursen pro Familie

Ferien und Feiertage:

Es gilt der Bayerische Ferien- und Feiertagsplan.

Entfallener Unterricht:

Durch Krankheit des Lehrers entfallene Stunden werden in der Regel nachgeholt. Wird der Unterricht durch den Schüler abgesagt, besteht kein Anspruch auf Rückerstattung.

Die Anmeldung ist verpflichtend für das ganze Schuljahr 2024/2025.

Informationen:

Fachbereichsleitg. Andrea Cieslik Tel.: 09241-72331
Email: andrea.cieslik@stadt-pegnitz.de

Anmeldeformulare (schriftl. Sepa-Lastschriftmandate) sind im Bürgerzentrum (1. Stock rechts) oder zum Ausdrucken auf der Internetseite der VHS, vhs-pegnitz.de Pegnitz VHS: Downloads (vhs-pegnitz.de) zu bekommen.

Musikalische Früherziehung – Kinder ab 4 Jahre

101_5

Beginn:

Dienstag, 17.09.2024

16.00 Uhr bis 16.45 Uhr

Ort:

Bürgerzentrum, Musikraum O3

Gebühr:

23,00 € mtl.,

Gruppenstärke:

10

Leitung:

Emilia Adler

Ziel der rhythmisch-musikalischen Bewegungserziehung ist es,

- dem Kind den spielenden Umgang mit der Sprache und ihren musikalischen Elementen zu ermöglichen und seinen Sinn für Klangqualität, Rhythmus und Melodie zu entwickeln,
- viele unterschiedliche Instrumente kennenzulernen und auszuprobieren und so Grundlagen für den Individualunterricht zu schaffen.

Der Kurs ist für ein Schuljahr konzipiert.



Gitarre Gruppenunterricht Erwachsene Anfänger – online



112_5

Beginn:

Mittwoch, 09.10.2024

Zeitraum:

10 Abende, 19.00 - 19.45 Uhr

Ort:

Bürgerzentrum, Musikraum O3

Gebühr:

105,00 € 3TN/Gruppe; 80,00 € 4 TN/Gruppe

Leitung:

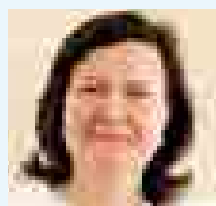
Axel Rank

Gitarre – Grundlagen/einfache Liedbegleitung

Grundlagenkurs für engagierte Anfänger*innen, Gitarrespielende mit ganz leichten Vorkenntnissen und Wiederauffrischer*innen und Wiedereinsteiger*innen.

Gitarre ist ein tolles Allround-Instrument. In diesem Kurs geht es um die grundlegenden Inhalte des Gitarrespiels. Wir lernen die wichtigsten Akkorde sowie einfache Anschlagmuster für die Liedbegleitung anhand bekannter Songs.

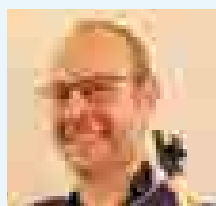
Voraussetzungen: Eigene Konzert- oder Westerngitarre. Außerdem: Internet, PC/Notebook oder Tablet mit (integrierter) Webcam, Mikrofon und Lautsprecher. Kopfhörer werden empfohlen.



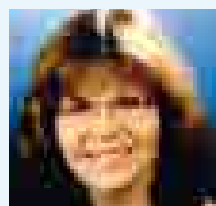
Emilia Adler
Violine/Viola,
Musikalische
Früherziehung



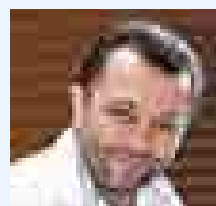
**Salvatore
Caramagno**
Schlagzeug



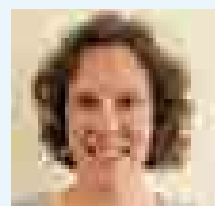
Martin Dücke
Klavier, Keyboard,
Saxophon, Violine/
Viola



Birgit Engelbrecht
Klavier, Keyboard,
Saxophon



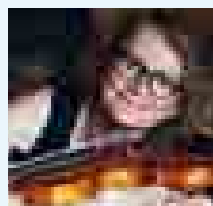
Waldemar Geigert
Keyboard, Akkordeon



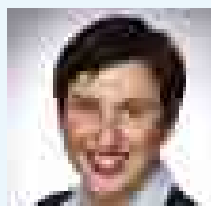
Christine Ott
Gitarre/E-Gitarre,
Ukulele



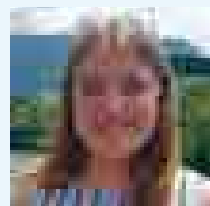
Axel Rank
Gitarre/E-Gitarre,
Ukulele



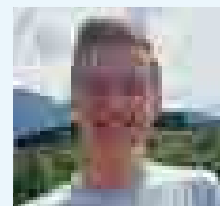
Maria Schuster
Klavier,
Violine



Alexandra Vierhuff
Blockflöte



Hanna Vierhuff
Querflöte



Jonas Vierhuff
Klavier



Gin-Tasting

Motto: „Die Welt der Aromen“

401_4

Beginn: Freitag, 27.09.2024

Zeitraum: 1 Abend, 19:00 - 22:00 Uhr

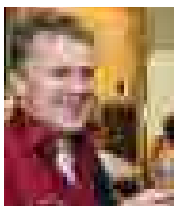
Ort: Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz

Gebühr: 33,00 €

Gin ist in aller Munde, zurzeit eine der angesagtesten Spirituosen und Hauptdarsteller in einer Vielzahl von Cocktails – nicht nur im Sommer.

Doch was macht einen Gin so speziell? Wie wird er hergestellt? Welche Ginsorten gibt es?

Im Rahmen des Tastings werden regionale und internationale Gins thematisiert und in ihre Aromen aufgeteilt. Dabei probieren wir den Gin sowohl pur als auch mit dem jeweils passenden Tonic-Water und der entsprechenden Garnitur.



Leitung:
Gerhard Wagner
und Bastian
Wagner



Seit seinem 18. Lebensjahr beschäftigt sich Bastian Wagner mit hochwertigen Spirituosen. Immer auf der Suche nach neuen Spezialitäten besucht er seither zahlreiche Brennereien auf mehreren Kontinenten der Welt. In verschiedenen Tastings teilt er seine Leidenschaft für hochprozentigen Genuss. Er wird uns in einer lockeren Atmosphäre in die Aromen der verschiedenen Gins einführen.



Zur Verkostung kommen 6 verschiedene Gins.

Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

Whisky Tasting I mit Whiskyspezialisten:

Motto: Einblicke in die verschiedenen Whiskykategorien

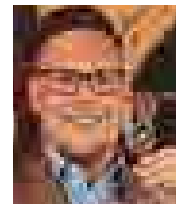
402_4

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024

Zeitraum: 1 Abend, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Wagneria, Hauptstr. 40

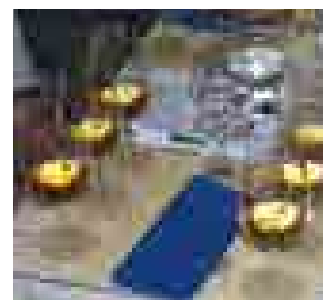
Gebühr: 36,00 €



Leitung:
Bastian Denkler,
Brand-Ambassa-
deur und
Gerhard Wagner

Bastian Denkler ist jetzt schon über 12 Jahre in der Whiskybranche unterwegs. Nach gut 5 Jahren als Brand Ambassador für die walisische Penderyn Distillery ist er seit letztem Jahr als „Head of Sales“ bei dem deutschen Whisky und Spirituosen-Importeur Prineus für Whiskymessen, Festivals und Tastings verantwortlich.

Seit einigen Jahren ist Bastian auch Mitglied des International Spirit Award (ISW). Bastian wird Ihnen interessante Einblicke in die internationale Whiskywelt geben. Dabei geht er unter anderem auf die Besonderheiten der verschiedenen Whiskykategorien und deren Herstellung ein. Natürlich werden wir auch dieses Mal versuchen einige neue, exklusive Spezialitäten ins Tasting mit einzubauen.



Zur Verkostung stehen mindestens 7 verschiedene Whiskys, von leicht, fruchtig bis hin zu rauchig.

In der Kursgebühr sind die Kosten für den Ambassador, die Whiskys, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten.

Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

Whisky Tasting II für Whiskyinteressierte und Einsteiger, Motto: Einblicke in die verschiedenen Whiskykategorien

403_4

Beginn: Freitag, 11.10.2024

Zeitraum: 1 Abend, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Wagneria, Hauptstr. 40

Gebühr: 35,00 €

Leitung:
Gerhard Wagner
und Bastian
Wagner

Seit mehr als 10 Jahren beschäftigt sich Bastian Wagner mit hochwertigen Spirituosen. Immer auf der Suche nach neuen Spezialitäten besucht er seither zahlreiche Brennereien auf mehreren Kontinenten der Welt. Dabei führten ihn seine Reisen außer nach Schottland unter anderem auch nach Indien, Israel oder Taiwan. In verschiedenen

IHR BILDUNGSPARTNER



Tastings teilt er seine Leidenschaft für hochprozentigen Genuss. Er wird uns in einer lockeren Atmosphäre in die Aromen der verschiedenen Whiskys entführen.

Bastian Wagner erzählt Ihnen nicht nur aus seinen Erlebnissen von den zahlreichen Brennereibesuchen sondern geht unter anderem auch auf die Besonderheiten der verschiedenen Whiskykategorien und deren Herstellung ein. Wir werden dabei auch einen Blick auf Whisky vom indischen Subkontinent werfen.

Die Auswahl der Whiskys wurde mit Bastian Denkler im Vorfeld abgestimmt und geht von fruchtig bis hin zu rauchigen Bränden.

Zur Verkostung stehen mindestens 7 verschiedene Whiskys. Es werden die gleichen Whiskys verkostet, wie beim Tasting vom 10.10.2024.

In der Kursgebühr sind die Kosten für die Whiskys, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten.

Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

Rum Tasting mit Spirituosen-Koryphäe Motto: Rum, ein Hauch von Karibik, Südamerika und mehr...

404_4

Beginn: Freitag, 29.11.2024

Zeitraum: 1 Abend, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Wagneria, Hauptstr. 40

Gebühr: 33,00 €



Leitung:
Jürgen Wiese,
Rum-Ambassadeur
und Gerhard
Wagner

Lassen Sie sich in die Karibik, Südamerika und weitere interessante Inseln entführen und entdecken Sie das karibische Traditionsgetränk in seiner ganzen Vielfalt.

Wogende Zuckerrohrfelder, entlegene Destillerien, der Duft von Rum – dieser Abend ist wie ein kleiner Urlaub zwischendurch.

Dazu tischen wir Ihnen nicht nur exklusive Rumspezialitäten auf, sondern Jürgen Wiese erzählt Ihnen auch spannende Geschichten und wissenswerte Details von der

Herstellung bis zur Lagerung dieser leckeren Spirituose. 30 Jahre hat Jürgen Wiese bereits Gastronomie-Erfahrung. In dieser Zeit hat er als Bartender auf der ganzen Welt gearbeitet. Mittlerweile ist er bereits seit 5 Jahren beim Importhaus Kirsch tätig und unter anderem für Tastings in ganz Deutschland zuständig.

Es wird sicher sehr interessant, mit ihm die Vielfalt der verschiedenen Rum-Typen zu erschmecken.

Zur Verkostung kommen 6 verschiedene Rums.

In der Kursgebühr sind die Kosten für den Ambassador, Rum, Weißbrot, Wasser und Tastingunterlagen enthalten.

Es ist sicher ratsam, nach dem Tasting nicht mehr selbst mit dem Auto heimzufahren! Eventuelle Abholung bitte selbst organisieren.

Weinseminar – Aufbaukurs 2

405_4

Beginn: Samstag, 05.10.2024

Zeitraum: 1 Samstag, 15:00 - 20:00 Uhr

Ort: Wellhöfer's Weinladen,
Hauptstr. 14, Pegnitz

Gebühr: 49,00 €



Leitung:
Christina Wellhöfer

Das Hauptthema im Aufbaukurs 2 ist die Kombination von Wein und Speisen. Zu den verschiedenen Weinen probieren wir unterschiedliche Speisen, vergleichen die traditionellen Empfehlungen und experimentieren mit Eigenkreationen. Das Ziel ist, zu jedem Essen oder Menü eine passende Weinempfehlung geben zu können, bzw. nach eigenem Geschmack eine Weinauswahl zu treffen.

Seminarthemen:

- Sekt und Schaumwein in Theorie und „Praxis“
- Wein und Speisen: anhand von Wein- und Speisekarte legen wir eine Weinauswahl fest
- Christian Wellhöfer kocht uns ein kleines Menü und wir setzen unser Wissen aus den vergangenen Kursen um: welcher Wein passt zu welchen Speisen
- Verkostung und Vergleich von Weinen aus Deutschland, Italien, Spanien, Portugal

In der Kursgebühr ist ein Betrag von 27,00 € für Weine, Wasser, kleines Menü und Seminarunterlagen enthalten.

Bitte denken Sie daran, sich anschließend abholen zu lassen oder zu Fuß nach Hause zu gehen.





Weinseminar Grundkurs

406_4 + 426_4

Zeitraum: 1 Samstag, 15:00 - 20:00 Uhr

Ort: Wellhöfer's Weinladen,
Hauptstr. 14, Pegnitz

Gebühr: 40,00 €

406_4 Weinseminar Grundkurs I,
Beginn: Samstag, 18.01.2025

426_4 Weinseminar Grundkurs II,
Beginn: Samstag, 22.02.2025



Leitung:
Christina Wellhöfer

Das Seminar soll Ihnen den ersten Einblick in die faszinierende Welt des Weines geben. Wir beginnen mit deutschen Weinen. Es soll aber kein steifer Unterricht werden, sondern Spaß machen und vor allem Ihre Fragen beantworten. So können sich auch individuelle Themenänderungen ergeben, je nach Interesse der Teilnehmer. Sie bekommen ausreichende Seminarunterlagen mit nach



Hause, die Sie sich auch selbst „erarbeiten und erschmecken“. Den Theorieteil beginnen wir mit Kaffee und Tee und beim Verkosten der Weine versorgen wir Sie mit kleinen Häppchen passend zum Wein.

Seminarthemen:

- Einführung in das deutsche Weingesetz
- Anbaugebiete
- Weinbereitung
- Rebsorten und Qualitätsstufen
- neue VDP-Klassifikationen, Qualitätskriterien
- Geschmacksrichtungen
- Weinetikett richtig lesen
- Einführung in die Weinsprache anhand von Rot- und Weißweinproben

In der Kursgebühr ist ein Beitrag von 20,00 € für Weine, Wasser, Kaffee, Tee, Häppchen und Seminarunterlagen enthalten.

Bitte denken Sie daran, sich anschließend abholen zu lassen oder zu Fuß nach Hause zu gehen.

Hinweis zu unseren Kochkursen

Wir bieten Ihnen in jedem Semester neue und interessante Kochkurse an. Alle KursleiterInnen legen Wert auf die Verwendung frischer Zutaten und das Kochen von gesunden Gerichten. Unsere KursleiterInnen benötigen eine gewisse Vorbereitungszeit für den jeweiligen Kurs. Eine **Kursanmeldung** ist deshalb nur bis **spätestens fünf Tage vor Kursbeginn** möglich. Bei kurzfristigen krankheitsbedingten Abmeldungen sind in jedem Fall die Kosten für die Lebensmittel zu entrichten.

Gefüllte Mini-Dumplings: Gyoza, Dim Sum oder Wan Tans

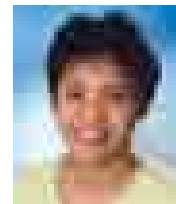
407_4

Beginn: Dienstag, 08.10.2024

Zeitraum: 1 Abend, 18:00 - 21:30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche

Gebühr: 19,50 €



Leitung:
Myla Dunst

Diese Teigtaschen werden aus Hackfleisch, Meeresfrüchten oder Gemüse kunstvoll zubereitet und zum Nachmittagste oder zwischen den Mahlzeiten gereicht. Gedämpft, gebraten oder gegart in feuriger Brühe.

Beispiel Rezepte:

1. Gyoza, japanische Teigtaschen, die beliebig gefüllt werden können und dann in der Pfanne gebraten werden.
2. Dim Sum bedeutet „dein Herz berühren“. Es stammt aus der kantonesischen Küche, wobei kleine „Leckereien“ gereicht werden.
3. Wan Tans der Begriff Wan Tan kommt aus chinesischen Küche. Er bezeichnet Taschen aus einem Weizennudelteig, die gefüllt werden.

Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20 € an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Dosen für Reste und eine Schürze.

Leckerbissen! Frühlingsrollen und Fischbällchen

408_4

Beginn: Mittwoch, 06.11.2024

Zeitraum: 1 Abend, 18:00 - 21:30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche

Gebühr: 19,50 €

Leitung:
Myla Dunst

Gerollte Raffinessen, die in allen asiatischen Küchen und an jedem Fest sehr beliebt sind. Mal knusprig ausgebacken, mal frisch zubereitet und mit einer selbstgemachten Dip-Sauce – ein Gedicht!



Beispiel Rezepte:

1. Gemüse oder Hackfleisch Frühlingsrollen (Lumpiya / Nem Rán oder Ch? Gi. / Popiah) mit süßer Chilisauce
2. Frische Sommerrollen oder mit Garnelen und Gemüse
3. Fischbällchen mit Chili süß-sauer Dip

Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20 € an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen:

Dosen für Reste und eine Schürze.



Konbanwa! Einmal Ramen, einmal Sushi onegaishimasu!

409_4

Beginn: Mittwoch, 04.12.2024
Zeitraum: 1 Abend, 18:00 - 21:30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 19,50 €

Leitung:
 Myla Dunst

Gerade in der kalten Jahreszeit wärmt Ramen-Suppe Leib und Seele. Wer Sushi mag, dem wird gezeigt wie es geht. So delikat gefüllt, gepresst und klassisch gerollt mit Nori-Blatt und Wasabi.

Beispiel Rezepte:

1. Miso-Suppe (Nudelsuppe), schnell gemacht mit echtem oder „falschen“ Dashi-Sud, Blattspinat, Ei und japanischem Reiswein
2. California-Rolls mit Shrimp und Avocado, inside out perfekt gerollt.
3. Chirasi Sushi, eine etwas andere Art, Sushi zuzubereiten. Jacobsmuscheln, Garnelen und Keta-Kaviar auf Reis.

Es fallen Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20 € an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen:

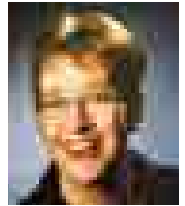
Dosen für Reste und eine Schürze.



Hülsenfrüchte, neu entdeckt

410_4

Beginn: Donnerstag, 10.10.2024
Zeitraum: 1 Abend, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 21,00 €



Leitung:
 Andrea Storkenmaier

Zu den Hülsenfrüchten gehören alle Arten von Bohnen, Linsen und Erbsen.

Sie leisten einen wertvollen Beitrag zur menschlichen Ernährung und sind eine vergleichsweise umweltfreundliche und gute Quelle für bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren (Proteine). Durch ihre Vielfalt an Farben, Formen, Geschmack, Konsistenz und Nährwertspektrum, bringen sie Abwechslung auf den Teller.

Wir werden eine Kokos-Rote Linsensuppe zubereiten, so wie einen Bulgur-Hülsenfrüchte One Pot, Hülsenfrüchte als Brotaufstrich oder einen bunten Salat aus Hülsenfrüchten.

Es fallen Kosten von 15 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Dosen für Reste und eine Schürze.

Wintergemüse, schmackhaft und lecker

411_4

Beginn: Donnerstag, 09.01.2025
Zeitraum: 1 Abend, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 21,00 €

Leitung:
 Andrea Storkenmaier

Die Auswahl an Wintergemüse ist recht groß. Kohlsorten, Lauch, Kürbis, Karotten, Rote Beete, Steckrüben...

Daraus werden in diesem Kurs Aufläufe, One Pots, schnelle Pfannengerichte, Beilagen und Suppen entstehen. Seelenwärmer für die kalte Jahreszeit.

Es fallen Kosten von 15 EUR für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kursabend an die Kursleiterin zu entrichten.

Bitte mitbringen: Dosen für Reste und eine Schürze.





HAUSWIRTSCHAFT

Kochen - Essen - Trinken

Jubiläumskochkurs Ein Fest für die Sinne!

412_4

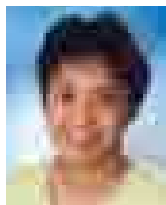
Beginn: Mittwoch, 16.10.2024

Zeitraum: 1 Samstag, 18:00 - 21:30 Uhr

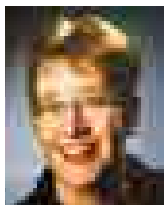
Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche

Gebühr: 42,00 €

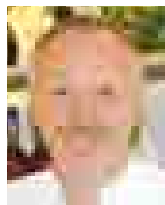
Leitung:



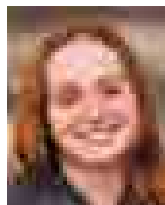
Myla
Dunst



Andrea
Storkenmaier



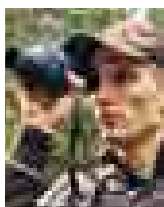
Christian
Wellhöfer



Maria
Wellhöfer



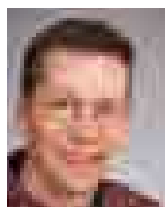
Andrea
Giesbert



Jonas
Giesbert



Matthias
Fischer



Reinhard
Frederking

In diesem besonderen Kurs haben Sie die einzigartige Gelegenheit, Seite an Seite mit all unseren Dozenten aus dem Bereich Hauswirtschaft zu kochen und zu genießen. Gemeinsam werden wir ein umfangreiches Buffet zaubern, das alle Sinne verzaubert.

Von raffinierten Vorspeisen über köstliche Hauptgerichte bis hin zu verführerischen Desserts - hier ist für jeden Geschmack etwas dabei!

DIE VHS WIRD 75! FEIERN SIE MIT UNS!

Das ganze Jahr wird es
monatlich eine besondere
Jubiläumsveranstaltung
geben!

Daten und Details
werden rechtzeitig über
unsere Homepage

www.vhs-pegnitz.de

und den **Blickpunkt Pegnitz** bekannt gegeben.



Volkshochschule
Pegnitz



Natürlich darf auch der passende Wein nicht fehlen. Unsere Experten werden Ihnen die perfekte Weinbegleitung zu jedem Gang präsentieren, sodass Sie jedes Gericht in vollen Zügen genießen können.

Freuen Sie sich auf einen Abend voller Genuss, Inspiration und Geselligkeit. Lassen Sie sich von unseren Dozenten in die Welt der Kulinarik entführen und erleben Sie unvergessliche Gaumenfreuden.

Kursgebühr beinhaltet Lebensmittel, Wein und Wasser.

Life ist short – eat DESSERT first

413_4

Beginn: Samstag, 26.10.2024

Zeitraum: 1 Samstag, 14:00 - 20:00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche

Gebühr: 55,00 €

Leitung:

Maria Wellhöfer,
Konditor- und
Bäckermeisterin

Der Kurs gibt einen ersten Einblick in die kreative, umfangreiche Welt der Patisserie. Wir lernen unkomplizierte, aber gleichzeitig spannende Rezepte kennen. Ideal geeignet zum Weiterentwickeln und Neuentdecken eigener Desserts.



Das Ziel des Kurses ist, aus verschiedenen Komponenten, die wir anhand von Textur und Geschmack aufeinander abstimmen, Törtchen, Teller- sowie Glasdesserts herzustellen, anzurichten und natürlich zu garnieren. Wir werden gemeinsam ein Buffet aufbauen und alles verkosten. Die hergestellten Nachspeisen dürfen dann mit nach Hause genommen werden.

Seminarthemen:

- Schokoladenmousse und Bayerischcrème
- Fruchtgelées und Fruchtgels
- Gebackene Dessertelemente
- Hippen- und Schokoladendekor
- Zusammenstellen verschiedener Komponenten
- Anrichten der Desserts im Glas, auf Tellern und als Törtchen

In der Kursgebühr ist ein Beitrag von € 27,00 für Lebensmittel/Rohstoffe, Rezeptmappe sowie herzhafte Häppchen gegen den kleinen Hunger enthalten.

Bitte mitbringen:

Latzschürze oder Vorbinder, 2 Teller und 2 Gläser für den Transport nach Hause



Brotbackkurs

414_4 + 415_4

Zeitraum: 1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche

Gebühr: 18,00 €

Leitung:
Matthias Fischer
Bäcker- und
Konditormeister

414_4 Brotbackkurs I,
Beginn: Donnerstag, 14.11.2024

415_4 Brotbackkurs II,
Beginn: Donnerstag, 28.11.2024

Wenn sie sicher wissen wollen, was in ihrem Brot steckt, dann versuchen sie es doch einmal selbst mit Brotbacken. In diesem Kurs lernen sie die Grundlagen des Brotbackens.

Der Kurs ist für Menschen, die das Brotbacken einmal selbst in die Hand nehmen möchten und wissen wollen, wie unser wichtigstes Grundnahrungsmittel hergestellt wird.

Ohne Backmischungen und Zusatzstoffe erproben sie vielfältige und alltagstaugliche Rezepturen. Lassen sie sich zeigen, wie man mit einem richtigen Sauerteig Brote herstellt.



Der Sauerteig wird vom Dozenten mitgebracht. Ein kleines Brot und ein Stück Sauerteig zum Weiterzüchten nehmen sie mit nach Hause.

Es fallen Kosten von ca. 8,00 € für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten.

Veganes Kochen

416_4

Beginn: Freitag, 22.11.2024

Zeitraum: 1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche

Gebühr: 15,00 €

Leitung:
Reinhard
Frederking

Vegan, einfach lecker und gesund.
Wir zaubern ein veganes 4 Gänge Menü.

Als Vorspeise gibt es einen Salat mit warmen Pilzen, danach eine leckere Linsen-Karotten-Suppe. Als Hauptspeise bereiten wir eine Kohlroulade an Kartoffelstampf zu. Und als krönenden Abschluss gibt es etwas Süßes.

Es fallen Kosten von max. 15 € für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kursabend an den Kursleiter zu entrichten.

Bitte bringen Sie ein Geschirrtuch, eine Schürze und Behältnisse für übriggebliebenes mit.



Wein Party Service

Wellhöfer's Weinladen

Köstliches aus Fass und Küche

Pegnitz - Hauptstr. 14

www.wellhoefer-weinladen.de

Feinkost Seminare



JUNGE VHS - BEWEGUNG

Vortrag, Tanzen

„Von Drachenreitern und Räubertöchtern“ Workshop zum Umgang mit verhaltens- kreativen Kindern

111_4

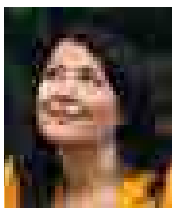
Beginn: **Mittwoch, 23.10.2024**

von 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Zeitraum: 1 Abend

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13

Gebühr: 17,00 €



Leitung:
Julia Eulefeld,
Beraterin, Coach
und Entspannungs-
trainerin

Schon seit längerem wissen Sie vielleicht, dass Ihr Kind auf seine ganz eigene Art besonders ist - vielleicht besonders autonom, kreativ, willensstark, verträumt, empathisch oder aktiv, vielleicht aber auch besonders nervös, unkonzentriert, gereizt, laut oder gar aggressiv. So viel ist gewiss: Ihr Kind tickt anders als die anderen und hat besondere Bedürfnisse. Immerzu sind Sie gefordert, diesen auf den Grund zu gehen und zu überlegen, wie diese im Alltag umsetzbar sind.

Das „Schleifen eines Rohdiamanten“ ist unglaublich harte Arbeit. Lassen Sie sich helfen auf diesem Weg...

www.vhs-pegnitz.de

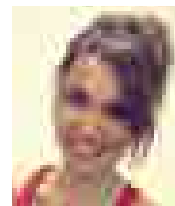
Modern Dance – Kinder 6 bis 9 Jahre

101_6 + 102_6

Zeitraum: 10 Nachmittage

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 47,00 €



Leitung:
Lina Rolsing
Dance Instructor

101_6 Modern Dance I

Beginn: **Donnerstag, 10.10.2024**

von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

102_6 Modern Dance II

Beginn: **Donnerstag, 10.10.2024**

von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Modern Dance ist ein speziell für Kinder entwickelter Kurs auf der Grundlage der Erfahrungen in der Tanz- und Fitnesschoreografie. Die Kinder erarbeiten sich gemeinsam kleine Choreographien aus einfach zu erlernenden Schritten zu abwechslungsreichen Rhythmen. Dabei werden neben Balance- und Koordination, genauso Kreativität, Teamwork, Disziplin, Merkfähigkeit und natürlich stolz auf sich selbst zu sein, gefördert.

Kursinhalte:

- Ausbau von Schrittfolgen
- Verbesserung des Takt- und Rhythmusgefühls
- Ausbau der Bewegungsfähigkeit und des Rhythmusgefühls
- Einstudieren verschiedener Choreographien

**DEINE PARTY
IM CABRIOSOL!**

Alle Infos unter:

Badespaß
im CabrioSol!

CabrioSol
GANZJAHRESBAD PEGNITZ

CABRIOSOL-PEGNITZ.DE
Badstraße 4 • Pegnitz • 09241 / 48 90 80



Spaß an Bewegung und Musik steht immer im Vordergrund!



Bewegung, Spiel und Sport im Krippenalter Eltern-Kind-Turnen

103_6

Beginn: **Mittwoch, 16.10.2024**
von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Zeitraum: 8 Nachmittage
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 43,00 €



Leitung:
Madleine Wöhrl,
Erzieherin

Kleinkinder (1 - 2,5 Jahre) erlernen bei Spiel, Spaß und Freude gezielte Grund-Bewegungsabläufe (Motorik). Hierzu turnen wir in verschiedenen Parcours.

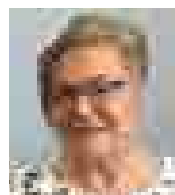
Der Spaß an der Bewegung steht hierbei im Vordergrund. Bitte Turnkleidung und Stoppersocken nutzen.



Schlittschuhlaufen Kinder von 5 bis 10 Jahre Für Anfänger und Fortgeschrittene

104_6

Beginn: **Samstag, 09.11.2024**
Zeitraum: 8 Vormittage, von 09:30 Uhr
bis 10:45 Uhr
Ort: Eisstadion
Gebühr: 70,00 €



Leitung:
Sigrid Murr
Sportlehrerin

Ziel des Kurses ist, den Teilnehmenden das Schlittschuhlaufen beizubringen, so



dass ohne Hilfe gefahren, gebremst und ausgewichen werden kann. Sie lernen das Gleichgewicht zu halten, vorwärts fahren, Bögen fahren, bremsen – in kleinen Spielen und Wettbewerben wird das Erlernte angewandt und gefestigt. Die Kinder werden nach Anfänger oder Fortgeschrittene in Gruppen (Anfänger/Fortgeschrittene) eingeteilt.

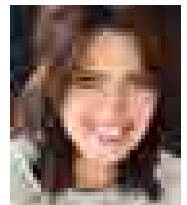
Mitbringen: (geschliffene!) Schlittschuhe, dem Wetter angepasste Kleidung, Helm (Ski- oder Fahrradhelm) und Handschuhe.

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Eislauf-Verein Pegnitz durchgeführt.

Kids can – Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung Kinder 8 bis 12 Jahre

105_6

Beginn: **Freitag, 22.11.2024**
von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Zeitraum: 5 Nachmittage
Ort: Fightsports Kampfsportschule
Gebühr: 49,00 €



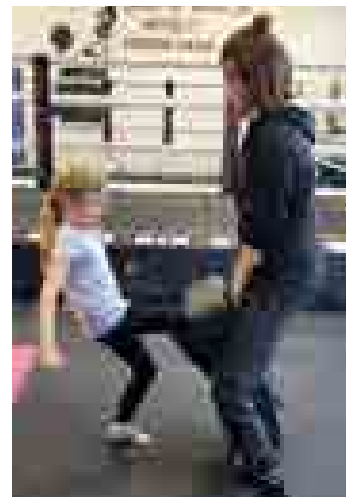
**Stop! Nicht mit mir! Ich will das nicht!
Wer sich stark fühlt, wird nicht so leicht zum Opfer!**

In diesem Kurs wird Selbstverteidigung mit Persönlichkeitsentwicklung kombiniert.

Was die Kids lernen?

- selbstbewusstes Auftreten
- Gefahrensituationen erkennen
- Umgang mit Angst
- Mut und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Lockmitteln widerstehen
- richtig Hilfe holen

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der Predators Kampfsportschule statt.





Pfannkuchen & Co. von deftig bis süß Kochen für Kids 7 bis 12 Jahre

420_4

Beginn: Mittwoch, 02.10.2024

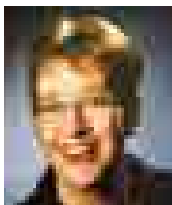
Zeitraum: 1 Nachmittag, 15:30 - 18:30 Uhr

Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche

Gebühr: 17,00 €

Wir bereiten Pfannkuchen in verschiedenen Variationen zu.

- klassische und verschiedene Pfannkuchen gefüllt und gerollt
- Pancakes
- deftiger Kaiserschmarrn



Leitung:
Andrea
Storkenmaier



Es fallen Kosten von 10 - 12 € für Lebensmittel an. Der Betrag ist am Kurstag an die Kursleiterin zu entrichten.

Dosen für Reste und eine Schürze sollen mitgebracht werden.

Töpfern Herbstdeko Kinder ab 8 Jahre

720_5 + 721_5

Zeitraum: 2 Nachmittage

Ort: Grundschule Pegnitz (Stadtschule),
Werkraum

Gebühr: 26,00 €

720_5 Töpfern Herbstdeko I

Beginn: Dienstag, 24.09.2024 und
Dienstag, 08.10.2024
von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

721_5 Töpfern Herbstdeko II

Beginn: Dienstag, 24.09.2024 und Dienstag, 08.10.2024
von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr



Leitung:
Ingrid Dormann

Wir töpfen gemeinsam in einer kleinen Gruppe eine schöne Herbstdeko. Eurer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und es stehen verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (Stempel, Ausstecher usw.) zur individuellen Gestaltung zur Verfügung.

Der Kurs umfasst 2 Nachmittage. Am ersten Nachmittag wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert.

Die Materialkosten für Ton und Glasur sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Die Berechnung erfolgt nach dem individuellen Verbrauch.

Töpfern für Weihnachten Kinder ab 8 Jahre

723_5 + 724_5

Zeitraum: 2 Nachmittage

Ort: Grundschule Pegnitz (Stadtschule),
Werkraum

Gebühr: 26,00 €

Leitung:

Ingrid Dormann

723_5 Töpfern für Weihnachten I

Beginn: Dienstag, 05.11.2024 und Dienstag, 19.11.2024
von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

724_5 Töpfern für Weihnachten II

Beginn: Dienstag, 05.11.2024 und Dienstag, 19.11.2024
von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Selbstgemacht und von Herzen... wir töpfen gemeinsam in einer kleinen Gruppe einen Adventskranz. Eurer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und es stehen verschiedene Werkzeuge und Hilfsmittel (Stempel, Ausstecher usw.) zur individuellen Gestaltung zur Verfügung.

Der Kurs umfasst 2 Nachmittage. Am ersten Nachmittag wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert.

Die Materialkosten für Ton und Glasur sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Die Berechnung erfolgt nach dem individuellen Verbrauch.

Gemeinsames Eltern-Kind-Töpfern

NEU!

780_5

Beginn: Dienstag, 03.12. und 17.12.2024

Zeitraum: 2 Nachmittage, 16:30 - 18:30 Uhr

Ort: Grundschule Pegnitz (Stadtschule),
Werkraum

Gebühr: 43,00 €

Leitung:

Ingrid Dormann

Dieser neue Töpferkurs bietet die Möglichkeit für Kinder ab 6 Jahren, gemeinsam mit einem Erwachsenen am Töpfern teilzunehmen.

In diesem zweitägigen Kurs können Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Im Gegensatz zum Kindertöpferkurs, bei dem ein Thema vorgegeben wird, besteht hier die Möglichkeit, dass die Kinder gemeinsam mit einem Elternteil individuell gestalten und töpfen.

Der Kurs umfasst 2 Abende. Am ersten Abend wird getöpft und nach dem Trocknen und dem ersten Brand werden die Werkstücke 2 Wochen später glasiert.

Die Materialkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten und werden individuell nach Verbrauch berechnet.



Kreativ Zeichnen mit grafischen Mustern in schwarzweiß und Wasserfarbe

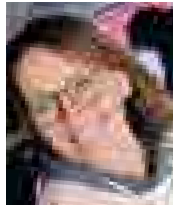
725_5

Beginn: Samstag, 05.10.2024

Zeitraum: 1 Vormittag, 09:30 - 11:30 Uhr

Ort: Grundschule Pegnitz (Stadtschule),
Werkraum

Gebühr: 11,00 €



Leitung:
Stefanie Schüssel

Ein interessanter Mix aus schwarzweißen Mustern in Kombination mit Farbverläufen durch Wasserfarben.

Verschiedene Umsetzungsmöglichkeiten wie z. B. Gestaltung von Namen, Blumen usw.

Alter: 12 - 14 Jahre

Mitbringen: schwarzer Fineliner und schwarzer Filzstift, Malkasten und Pinsel

Kreativ zeichnen: Neurographik®

726_5

Beginn: Samstag, 26.10.2024

Zeitraum: 1 Vormittag,
09:30 - 11:30 Uhr

Ort: Grundschule Pegnitz (Stadtschule), Werkraum

Gebühr: 11,00 €

Leitung:
Stefanie Schüssel

Kopf aus - Stift an.

Erleben und Aktivieren der eigenen Kreativität, ohne Zeichnen zu können und lange Kurse zu absolvieren. Jeder kann in diesem Kurs ein einzigartiges Ergebnis erzielen. Man könnte fast sagen: eine Meditation mit dem Stift.



Mitbringen: schwarzer Fineliner, schwarzer Filzstift, gute Buntstifte

Alter: 11 - 14 Jahre

Kreativ zeichnen: Tiger im Dschungel

727_5

Beginn: Samstag, 30.11.2024

Zeitraum: 1 Vormittag, 09:30 - 11:30 Uhr

Ort: Grundschule Pegnitz (Stadtschule),
Werkraum

Gebühr: 11,00 €

Leitung:
Stefanie Schüssel

Der Tiger ist die größte aller Großkatzen. Und eines der schönsten Tiere überhaupt. Wir bringen einen Tigerkopf im Dschungeldickicht aufs Papier.

Alter: 9 - 11 Jahre

Mitbringen: Bleistift, Radiergummi, schwarzer Filzstift, Malkasten, Pinsel

Adventskalender - Upcycling Pappfaltschachteln neues Leben geben - für Kinder ab 9 Jahre

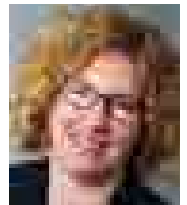
728_5

Beginn: Samstag, 16.11.2024

Zeitraum: 1 Nachmittag, von 15:00 Uhr bis
18:00 Uhr

Ort: Grundschule (Stadtschule),
Werkraum

Gebühr: 17,00 €



Leitung:
Susanne Paulus

Alle Jahre wieder...

Um das Warten auf Weihnachten zu verkürzen, basteln wir zusammen einen eigenen Adventskalender. Mit Freude und viel Liebe zum Detail kann in diesem Workshop der Kalender nach eigenen Wünschen gestaltet werden. So wird die Adventszeit gleich viel schöner und aufregender. Und die Spannung bleibt, denn was darin versteckt wird, wissen nur Mama und Papa.



In diesem Jahr werden 24 Pappfaltschachtel (5x5 cm) zu einem Adventskalender verarbeitet.

Bitte mitbringen: Schere, falls vorhanden ein Falz-Schneidbrett, Klebestifte (gleich noch einen Ersatz mitnehmen), Bleistift und Lineal.

Die zusätzlichen Materialkosten belaufen sich auf 6,00 € pro/Person. Diese sind am Kurstag direkt an die Kursleiterin zu entrichten.

Kinderprogramm am Buß- und Betttag (1.- 3. Klasse)

729_5

Beginn: Mittwoch, 20.11.2024

Zeitraum: 1 Tag, 08:30 - 14:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 26,00 €

Leitung:
Susanne Paulus,
Ramona Herzog-
Rieger, Sandra
Wiemer

08.30 - 11.00 Uhr 3D Sterne basteln

11.00 - 12.00 Uhr Angriff & Verteidigung - Einfache
Techniken aus der Kampfkunst

12.00 - 13.00 Uhr gemeinsame Zubereitung des
Mittagessens

13.00 - 14.30 Uhr Kinderyoga mit intuitivem Malen

Bitte mitbringen: Geodreieck, 5 Wäscheklammern, kleine Brotzeit und Getränk



Delfinbabys – Babyschwimmen von 9 bis 24 Monate

110_6

Beginn: Samstag, 05.10.2024,
von 08:15 Uhr bis 09:00 Uhr
Zeitraum: 10 Vormittage
Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 87,00 € (incl. Eintritt CabrioSol)



Leitung:
Nathalie Falk,
zertifizierte Baby-
schwimmtrainerin

Das nasse Element ist den Babys bestens vertraut; schwammen sie doch neun Monate wohligh warm darin. Im Babyschwimmkurs können Eltern zusammen mit ihren Babys eintauchen.

Im warmen Wasser wird die Eigenständigkeit der Kinder gefördert, Herz-, Kreislauf- und Atemtätigkeit werden angeregt, Gleichgewichtssinn, Koordinationsfähigkeit und Selbstbewusstsein werden gestärkt und erste soziale Kontakte zu Gleichaltrigen geknüpft.



Bitte mitbringen:

Für das Baby: 2 Handtücher, 1 Schwimmwindel

Für die Eltern: normale Badeausrüstung, Badeschuhe um Rutschgefahr zu vermeiden

Kleine Fische – Wassergewöhnung Kinder 2 bis 4 Jahre

111_6

Beginn: Samstag, 05.10.2024
Zeitraum: 10 Vormittage, 09:15 - 10:00 Uhr
Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 87,00 € (incl. Eintritt CabrioSol)

Leitung:
Nathalie Falk,
zertifizierte Baby-
schwimmtrainerin

Gemeinsam mit Mama oder Papa erobert das Kind das Element Wasser. Die Kinder sollen spielerisch und mit Spaß an den Umgang mit dem Wasser herangeführt werden.

Das Selbstbewusstsein soll durch viele kleine Erfolgserlebnisse im Wasser gestärkt werden und somit wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten unterstützt. Eventuell bestehende Ängste werden, in Ritualen und Spielen verpackt, mit altersgerechten Übungen überwunden.

Außerdem wird Ihr Kind in seiner gesundheitlichen Entwicklung unterstützt, da zum einen die Muskulatur gekräftigt und zum anderen Ausdauer aufgebaut wird. Auch das Immunsystem wird hierbei gestärkt.

Delfinbabys – Babyschwimmen von 9 bis 24 Monate

112_6

Beginn: Montag, 07.10.2024,
von 08:30 Uhr bis 09:15 Uhr
Zeitraum: 10 Vormittage
Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 87,00 € (incl. Eintritt CabrioSol)



Leitung:
Sabrina Pezolt,
zertifizierte Baby-
schwimmtrainerin

Siehe Kurs 110_6

Wasserflöhe I - II – Wassergewöhnung von 4 bis 9 Monate

113_6 + 114_6

Zeitraum: 10 Vormittage
Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 84,00 € (incl. Eintritt CabrioSol)

113_6 Wasserflöhe I
Beginn: Donnerstag, 10.10.2024,
von 10:00 Uhr bis 10:30 Uhr

114_6 Wasserflöhe II
Beginn: Donnerstag, 10.10.2024,
von 10:30 Uhr bis 11:00 Uhr



Leitung:
Teresa Reinl,
Physiotherapeutin,
Stillberaterin i.A.,
Beikostberaterin,
Trageberaterin,
Babymassagen

Eine Wassergewöhnung für Babys von 4 bis 9 Monaten, die hier, zusammen mit ihren Müttern oder Vätern, unter fachkundiger Anleitung das Element Wasser auf vielfältige Art entdecken. Das warme Wasser ermöglicht dem Baby eigenständige Bewegungen und gibt ihm viele Impulse für seine Entwicklung. Spielerisch und ganz nebenbei werden Herz und Kreislauf und der Gleichgewichtssinn trainiert, die Muskulatur gekräftigt, und die sensorische und motorische Entwicklung gefördert. Das Baby findet Sicherheit und Vertrauen bei den Eltern, denn diese erlernen im Kurs, wie sie mit verschiedenen Griffen ihr Baby im Wasser unterstützen können.

Sie begleiten das Baby auf der Entdeckungsreise zu seinen eigenen Möglichkeiten und der Entwicklung eines selbstbewussten und respektvollen Umgangs mit dem nassen Element.

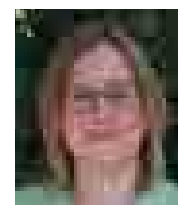
Die Babys dürfen bei Kursbeginn maximal 7 Monate alt sein.

Bitte mitbringen:

Für das Baby:

2 Handtücher, 1 Badehose (Aqua-Schwimmwindel)

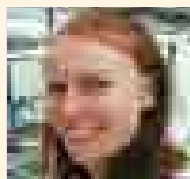
Für die Eltern: normale Badeausrüstung, Badeschuhe um Rutschgefahr zu vermeiden



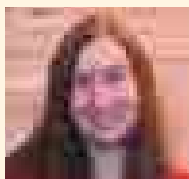
Leitung:
Anja Nierhoff,
Wellnessfach-
wirtin, Kursleiterin
für Babymassa-
gen und Yoga in
der Schwanger-
schaft und nach
der Geburt



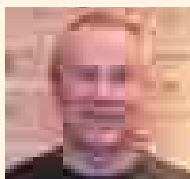
UNSERE KURSLEITER IM BEREICH SCHWIMMKURSE



Anne Brütting
Übungsleiterin „C“,
Kinder & Jugend



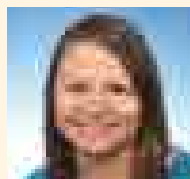
Elke Brütting
Lehrschein „S“,
Übungsleiterin „C“



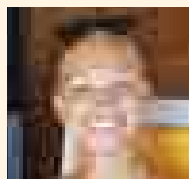
Wolfgang Brütting,
Lehrschein „S“,
Übungsleiter „C“
SEG
Wasserrettung



Andrea Giesbert
SEG Wasserrettung,
Ausbildungsassistentin
Schwimmen und
Rettungsschwimmen



Katharina Kreuzer
Übungsleiterin „C“,
B-Prävention Bereich
Bewegungsraum
Wasser



Theresa Öchsner
Lehrschein „S“,
Übungsleiterin „C“
SEG
Wasserrettung



Anna Pickelmann
Übungsleiterin „C“
Breitensport
Kinder/
Jugendliche

Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahre

Die Volkshochschule Pegnitz bietet Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahre an. Aktuell finden diese Schwimmkurse zu folgenden Terminen statt:

Kursinhalt:

- kindgerechte Vermittlung von Teillernzielen
- Erlernen der Schwimmtechnik Brustschwimmen
- leistungsabhängiger Kursabschluss

Voraussetzungen für den Schwimmkurs:

- Kind soll wassergewöhnt sein
- Kind soll Schwimmen lernen wollen

In unseren Kinderschwimmkursen steht das **Vertrauen zum Wasser in Vordergrund**. Dazu ist es wichtig, dass die Kinder angstfrei mit dem Medium Wasser umgehen und mit Spaß bei der Sache sind.

Gebühr: 99,00 €

Da sich unser Angebot der Kurse nach der Nachfrage und den buchbaren Zeiten im CabrioSol richtet, können Termine und Anfangszeiten jedes Semester variieren.



Bitte informieren Sie sich regelmäßig unter ►



Wir backen das echte Holzofenbrot

- nur mit reinem Natursauerteig
- im Holzbackofen
- ohne Zusatzstoffe
- aus spritzmittel-freiem Jurakorn® Brotgetreide



Buchauer Holzofenbäckerei GmbH • Pegnitz-Buchau

Tel. 0 92 41 / 8121 • www.holzofenbrot.de



JUNGE VHS - VHS-ELTERNSCHULE

Wichtelclub, Miniclub



Der **Miniclub** ist eine Spielgruppe für Eltern mit Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren.

Unsere Ziele und Schwerpunkte:

- Wir bieten den Kindern eine liebevolle und anregungsreiche Umgebung und lassen sie ihre Vorlieben, Neigungen und Fähigkeiten entfalten.
- Die Kinder sollen sich bei uns wohlfühlen.
- Wir bieten Spielmaterialien zur Pflege der Sinne, z. B. Montessori-Material
- Förderung der sozialen Fähigkeiten - ein besonderer Schwerpunkt
- Wir begleiten und fördern das Kind in seiner Gesamtentwicklung.
- Jedes Kind wird als eigenständige Persönlichkeit gesehen und ernst genommen.
- Die Kinder erfahren ihre Freiräume und Grenzen.
- Sicherheit und Verlässlichkeit in einem strukturierten Ablauf
- Orientierung von Spiel und Beschäftigung an den Jahreszeiten (mit Festen und Veranstaltungen, z.B. Ostern)

Angeboten werden:

- Gemeinsames Freispiel z.B. Bällebad, Bauecke, Spielhaus, Kinderküche...
- Informationsaustausch der Mütter
- gemeinsame Brotzeit
- kleine Beschäftigungen z.B. kreativer Umgang mit verschiedenen Materialien
- Turnen, Finger- und Kreisspiele u.v.m. in großzügig und bestens ausgestatteten Gruppenräumen

Mütter mit 2 Kindern im Miniclub erhalten eine 10%ige Ermäßigung.

Auch entwicklungsverzögerte oder Kinder mit leichter Behinderung sind herzlich willkommen.

Diese Kurse laufen das ganze Jahr über, außer während der Ferien und an Feiertagen. Um die Teilnehmer nicht zu lange zu binden, werden diese Kurse in 10 Vor- bzw. Nachmittage gegliedert. Danach können die Kurse verlängert werden. Wenn Plätze frei sind, ist ein Eintritt auch während eines laufenden Kurses möglich. Ein früherer Ausstieg ist mit der Kursleiterin abzusprechen. Es muss aber in jedem Fall mindestens die halbe Kursgebühr gezahlt werden.

Wichtel

Babys 6 bis 9 Monate mit Elternteil

200_6

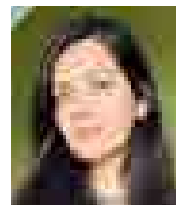
Zeitraum: 10 Vormittage

Beginn: Di., 24.09.2024

von 10:15 bis 11:45 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 61,00 €



Mit allen Sinnen und spielerischer Bewegung auf Entdeckungsreise durch das erste Lebensjahr

Leitung:
Sama Nobel,
Kinderpflegerin

Die Begegnung unter Gleichaltrigen im geschützten Rahmen zusammen mit dem Elternteil ist ein wichtiger Bestandteil der sozialen Entwicklung. Die wöchentlichen Treffen laden hierzu ein und ermöglichen ein Begreifen und Sich-Ausprobieren mit allen Sinnen im freien wie auch angeleitetem Spiel. Die Wiederholung von bestimmten Elementen wie Liedern oder Kniereitern macht den Kleinen Freude und schafft Sicherheit und Orientierung. Erste kleine Rituale entstehen.

Eltern können sich mit ihren Fragen zu aktuellen Entwicklungsmomenten der Kinder austauschen und gehen bereichert mit neuen Anregungen nach Hause.

Bitte mitbringen: Kleine Decke oder großes Handtuch als zusätzliche Unterlage

IHR BILDUNGSPARTNER



Musikalischer Miniclub am Vormittag Kleinkinder von 1 bis 3 Jahre

210_6

Zeitraum: 10 Vormittage

Beginn: Fr., 13.09.2024

von 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01

Gebühr: 65,00 € + 2 € Materialkosten

Leitung:

Sama Nobel,
Kinderpflegerin

Wir alle kommen als Tänzer und Musiker auf die Welt. In unserer bewegten Stunde wollen wir alles dafür tun, dass diese Talente nicht verloren bzw. wiederentdeckt und gefördert werden. Mit Spaß und Freude am gemeinsamen Spiel auf Augenhöhe tauchen wir ein in die Welt der Musik und lassen unserer Phantasie freien Lauf. Das anschließende freie Spiel und die gemeinsame kleine Brotzeit schaffen Gemeinschaft und bieten Raum für Gespräche.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, kleiner Snack und etwas zu trinken für die gemeinsame kleine Brotzeit



Miniclub am Vormittag I + II Kleinkinder von 1 bis 3 Jahre

211_6 + 212_6

Zeitraum: 10 Vormittage,
Ort: Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01
Gebühr: 65,00 € + 2,00 € Materialkosten

211_6 Miniclub am Vormittag I
Beginn: **Di., 17.09.2024,**
09.00-10.30 Uhr

212_6 Miniclub am Vormittag II
Beginn: **Mi., 18.09.2024,**
09.00-10.30 Uhr



Leitung:
Christina Albinger
Staatl. anerkannte
Erzieherin

Miniclub am Vormittag III Kleinkinder von 1 bis 3 Jahre

214_6

Zeitraum: 10 Vormittage,
Beginn: **Mo., 07.10.2024**
von 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01
Gebühr: 65,00 € + 2 € Materialkosten



Leitung:
Beate Gora,
Kinderpflegerin

Miniclub am Nachmittag Kleinkinder von 1 bis 3 Jahre

213_6

Zeitraum: 10 Nachmittage,
Beginn: **Di., 24.09.2024**
von 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01
Gebühr: 65,00 € + 2 € Materialkosten



Leitung:
Nathalie Falk
Kinderpflegerin



Das Musikangebot für unsere Kleinsten:

Musikalische Früherziehung – Einjähriges Konzept, Kinder ab 4 Jahre

101_5

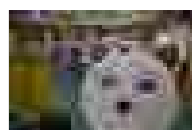
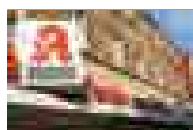
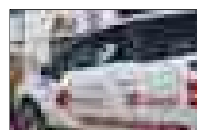
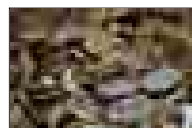
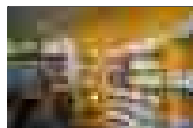
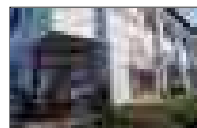
Beginn: **Dienstag, 17.09.2024**
16.00 Uhr bis 16.45 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Musikraum O3
Gebühr: 23,00 € mtl.,
Gruppenstärke: 10
Leitung: Emilia Adler

**Rhythmisch-musikalische
Bewegungserziehung**

siehe auch Seite 49



Hauptstr. 24
91257 Pegnitz
Tel. 0 92 41 / 20 45
Fax 0 92 41 / 50 18
www.frankenapotheke.de



Nürnberger Str. 28
91257 Pegnitz
Tel. 0 92 41 / 80 94 25
Fax 0 92 41 / 80 94 26
www.admiraapotheke.de

Ihr Treffpunkt für Gesundheit in Pegnitz !!!



JUNGE VHS - VHS-ELTERNSCHULE

Miniclub, Kindergeburtstag

IHR BILDUNGSPARTNER



Volkshochschule
Pegnitz

**Kindergeburtstag einmal anders –
Kinder 3 bis 8 Jahre –
3 Stunden**

240_6

Zeitraum: 1 Nachmittag

Ort: Bürgerzentrum, Miniclubraum
E01

Beginn: von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Gebühr: 140,00 €, bei Sonderwünschen
ggf. Zusatzpauschale nach
Vereinbarung.



Leitung:
Christina Albinger
*Staatl. anerkannte
Erzieherin*

**Bei uns wird jeder Kindergeburtstag
zum unvergesslichen Erlebnis!**

**Während der gesamten Dauer der Geburtstagsfeier
muss eine Begleitperson anwesend sein.**



UNSER LEITBILD VOLKSHOCHSCHULEN IM LANDKREIS BAYREUTH E. V.



Selbstverständnis und Auftrag

Wir sind ein Zusammenschluss von 31 eigenständigen Volkshochschulen und Volksbildungswerken mit dem Ziel der ständigen Durchführung eines flächendeckenden, breitgefächerten Bildungsangebotes im Landkreis Bayreuth. Diese Struktur ermöglicht uns die Nutzung von Synergieeffekten.

Unser öffentlicher Auftrag zur Erwachsenenbildung begründet sich aus der Bayerischen Verfassung, der Bayerischen Gemeindeordnung und dem Gesetz zur Förderung der Erwachsenenbildung in Bayern. Der Verein vertritt die Belange der Mitglieder gegenüber dem Landkreis und den Gemeinden sowie gegenüber dem Bayerischen Volkshochschulverband. Die zentrale Geschäftsstelle unterstützt die Mitgliedseinrichtungen durch organisatorische und planerische Tätigkeiten sowie Beratung.

Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth sind parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Sie stehen zur Tradition von Aufklärung, Toleranz und Humanismus.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Unser Angebot steht allen Interessierten, unabhängig von Bildungsstand, Weltanschauung, Herkunft, Geschlecht, Alter und Wohnort offen.

Ziele und Angebot

Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth wollen zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beitragen. Die Erweiterung und Vertiefung von Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie die Förderung ihrer gesellschaftlichen Teilhabe stehen im Mittelpunkt.

Unsere vielfältigen Kurse und Veranstaltungen erstrecken sich auf persönliche, gesellschaftliche, politische sowie berufliche Themen und werden in den sechs Programmbereichen Gesellschaft, Beruf, Sprachen, Gesundheit, Kultur und Spezial angeboten. Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth ermöglichen damit persönliche Weiterentwicklung, lebenslanges Lernen und sinnvolle Freizeitgestaltung.

Wir bieten unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern kompetente Beratung und pädagogisch versierte Kursleiterinnen und -leiter. Besonderen Wert legen wir auf die ständige Weiterbildung unserer Kurs- und Außenstellenleitungen.

Durch die Präsenz in 36 Orten des Landkreises gewährleisten die Kreisvolkshochschulen, dass den aktuellen Erfordernissen der Bürgerinnen und Bürger Rechnung getragen wird. Hierbei achten wir auf ein Gleichgewicht zwischen sich wandelnden Bildungsinhalten und dem Bewahren gelebter Werte.

Wir nutzen teils eigene und teils öffentliche Räume und Lehrinrichtungen. Engagierte Ehrenamtliche vor Ort und die Unterstützung durch den Landkreis und die Gemeinden garantieren die Bürgernähe und sichern das Angebot zu sozial verträglichen Konditionen.

Volkshochschule Pegnitz e.V.

Bürgerzentrum 1. Stock
Hauptstr. 73, 91257 Pegnitz
Tel.: (09241) 723-31/30
E-Mail: team@vhs-pegnitz.de
Internet: www.vhs-pegnitz.de

Bankverbindung:

Sparkasse Bayreuth
IBAN: DE98 7735 0110 0000 0091 75

Wir sind für Sie erreichbar:

Montag	08.00 - 13.00 Uhr 13:30 - 15:30 Uhr
Dienstag bis Donnerstag	08:00 - 13:00 Uhr
Freitag	08:00 - 12:00 Uhr

Wann Anmeldungen verbindlich sind...

Nach schriftlicher Anmeldung erhalten Sie keine weitere Benachrichtigung, wenn der Kurs in der vorgesehenen Form stattfindet und ein Platz frei ist. Anmeldungen müssen im Interesse einer gesicherten Kursplanung als verbindlich betrachtet und in Rechnung gestellt werden. Eine Abmeldung beim Kursleiter ist nicht verbindlich.

Gut zu wissen...

Kursgebühren können als Werbekosten steuerlich geltend gemacht werden, wenn der Kurs zur beruflichen Weiterbildung belegt wurde. Nähere Informationen erhalten Sie von Ihrem Finanzamt.

Mitgliedschaft in Ihrer vhs

Werden Sie Mitglied in der vhs und leisten Sie damit einen wertvollen Beitrag zu **der** kommunalen und öffentlichen Grundeinrichtung der Erwachsenenbildung der Stadt Pegnitz.

Mittels der in der vhs-Geschäftsstelle im Bürgerzentrum ausliegenden bzw. untenstehenden Beitrittserklärung können Sie für einen Jahresbeitrag von nur 12,00 € (Ehepaare zahlen 16,00 €) beitreten.

Die Rechtsform der „Volkshochschule Pegnitz e.V.“ ist die eines eingetragenen Vereins.

Ihre Vorteile: Sie bekommen das vhs-Programmheft zweimal pro Jahr druckfrisch mit der Post. Zusätzlich ist für Mitglieder der Eintritt zu sämtlichen Vorträgen aus dem Bereich „Gesellschaft und Kultur“ des laufenden Semesters frei.



Hauptstraße 73, 91257 Pegnitz

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur Volkshochschule Pegnitz e.V.

Name, Vorname

PLZ, Wohnort, Straße

Gleichzeitig ermächtige ich die vhs Pegnitz e.V. von meinem Konto einmal jährlich den Mitgliedsbeitrag in Höhe von 12,00 EUR bzw. Ehepaare 16,00 EUR abzubuchen.
Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Datenschutzerklärung der vhs (siehe Seite 70) an.

IBAN

BIC

Pegnitz, _____

Unterschrift

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Teilnahmevertrag kommt mit der Anmeldung zu einem Kurs oder sonstigen Veranstaltung und der Annahme durch die Volkshochschule Pegnitz e. V. zustande. Die Anmeldung kann schriftlich (mittels Anmeldeformular) oder mündlich (in der Geschäftsstelle oder telefonisch) erfolgen. Telefonische Anmeldungen müssen im Interesse einer gesicherten Kursplanung als verbindlich betrachtet und in Rechnung gestellt werden.

Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Die Anmeldungen werden von der Volkshochschule in zeitlicher Reihenfolge angenommen.

Die Anmeldungen gelten für die Gesamtdauer der Veranstaltung. Mit der Anmeldung werden die Teilnahmebedingungen der vhs Pegnitz anerkannt.

2. Bezahlung

Bei Kursen wird die vereinbarte Gebühr mit dem Zustandekommen des Vertrages zur Zahlung fällig und wird durch die vhs Pegnitz aus organisatorischen Gründen vom Konto des Teilnehmers mit seinem Einverständnis abgebucht.

Bei Einzelveranstaltungen (Vorträgen, Exkursionen) ist die Gebühr in bar zur Veranstaltungsbeginn bei der beauftragten Person zu entrichten. Nebenkosten: Nebenkosten wie Bücher und sonstiges Kursmaterial sind im allgemeinen nicht in den Preisen inbegriffen und gehen zu Lasten der Teilnehmer.

3. Rücktritt vom Vertrag

- a) Die Volkshochschule kann vom Vertrag zurücktreten,
- wenn die Mindestzahl von 8 Teilnehmerinnen/Teilnehmern nicht erreicht wird,
 - wenn der von der vhs verpflichtete Kursleiter/die Kursleiterin aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der vhs liegen (z. B. Krankheit) ausfällt.
- b) Die Teilnehmerin/der Teilnehmer kann bis eine Woche vor dem 1. Kurstermin ohne Angabe von Gründen und ohne Bearbeitungsgebühr vom Vertrag zurücktreten. Bei späterem Rücktritt bleibt der Anspruch der vhs auf die volle Gebühr bestehen.
- Bei unentschuldigtem Fernbleiben vom Kurs nach erfolgter Anmeldung muss die volle Kursgebühr und evtl. auch Materialkosten entrichtet werden. Von der Gebühr kann ganz oder teilweise abgesehen werden, wenn nachweislich eine unzumutbare Härte nachgewiesen werden kann.
- c) Bei Verhinderung des Teilnehmers wegen Krankheit wird gegen Vorlage eines ärztlichen Attests die Gebühr anteilmäßig zurückgezahlt. In diesem Fall kann eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10 % der Kursgebühr, mindestens 5,00 Euro einbehalten werden.
- d) Der Rücktritt eines Teilnehmers wegen Wechsel des Kursdozenten oder Reiseleiters ist nicht möglich. Für bereitgehaltene Veranstaltungen oder Leistungen, die vom Angemeldeten nicht in Anspruch genommen wurden, erfolgt keine Gebührenerstattung.

4. Prüfungen, Bescheinigungen:

Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung. Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Bei Zusendung durch die Post sind der vhs die Portoauslagen zu entrichten.

5. Urheberschutz:

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule auf keinen Fall vervielfältigt werden.

6. Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jeglicher Art gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

7. Leistungsumfang, Schriftform

Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen. Die Kursleiterin/der Kursleiter ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Schriftform.

8. Allgemeine Geschäftsbedingungen für Studienreisen, Studienfahrten und Exkursionen

Die Volkshochschule Pegnitz e.V. kann aus versicherungsrechtlichen Gründen nicht Veranstalter eine Studienreise sein. Sie ist lediglich Vermittler und beauftragt ein Reise- oder Busunternehmen (=Veranstalter) mit der Durchführung der von ihr inhaltlich erarbeiteten Studienreise oder Exkursion.

Es gelten deshalb grundsätzlich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des jeweiligen Veranstalters.

Eine von der Volkshochschule vermittelte Studienreise kann vom Veranstalter abgesagt werden, falls die erforderliche Mindestteilnehmerzahl (s. Ausschreibung) bis Meldeschluss nicht erreicht wird.

Rücktritt:

Rücktritt von Studienreisen

Nach Abschluss des Reisevertrags ist bei mehrtägigen Studienreisen ein Rücktritt bis 4 Wochen vor Reiseantritt ohne Angabe von Gründen möglich. Bei späterer Stornierung muss mit einer Stornierungsgebühr des Veranstalters oder einer anteiligen Reisegebühr gerechnet werden. Zur Vermeidung von Kosten kann nach Rücksprache mit der Geschäftsstelle eine geeignete Ersatzperson benannt werden.

Rücktritt von Exkursionen

Bei eintägigen Exkursionen kann die Teilnehmerin/der Teilnehmer bis eine Woche vor dem Termin ohne Bearbeitungskosten zurücktreten; bei späteren Absagen muss eine Ersatzperson benannt oder die volle Veranstaltungsgebühr berechnet werden.

9. vhs-Kurse aus dem Gesundheitsbereich

In diesen Kursen wird mit unterschiedlichen Methoden versucht, die Beseinnung auf die Vorgänge im eigenen Körper und die Harmonisierung zwischen Körper, Seele und Geist zu fördern.

Dazu zählen alle Entspannungstechniken, Atem- und Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Autogenes Training, Massagen usw.

Die Übungen in den Kursen sind besonders geeignet zur Vorbeugung von Beschwerden und Erkrankungen, insbesondere der Rücken-, Schulter- und gesamten Muskulatur.

Unsere Kurse sind Hilfe zur Selbsthilfe, nicht Therapie und ersetzen auf keinen Fall den Gang zum Arzt.

Die Teilnehmer dürfen sich nicht im Krankenstand befinden, Schwerpunkt ist die Prävention.

10. Besonderes

Die Volkshochschule Pegnitz e.V. ist jederzeit bereit, auf Antrag von Vereinen oder sonstigen Personenvereinigungen Lehrgänge und Seminare einzurichten. Anträge sind an die Vorstandschaft zu richten.

Die vhs Pegnitz ist bei ihren Veranstaltungen Gast an Schulen und anderen Institutionen. Bitte behandeln Sie die Einrichtung dort pfleglich. Beachten Sie auch das in Schulen und Vortragsräumen bestehende Rauchverbot.

11. Datenschutz

Die vhs Pegnitz speichert und verwendet die Daten der Angemeldeten gemäß dem Bundesdaten-gesetz nur vhs-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

12. Änderungen

Nicht immer können Veranstaltungen wie geplant durchgeführt werden. Änderungen des Programms muss sich die Volkshochschule daher vorbehalten. Sie werden rechtzeitig mitgeteilt oder durch die Presse angekündigt.

13. Anregungen

Das Angebot der vhs ist bestrebt, den Interessen der Bürger in der Weiterbildung gerecht zu werden. Für Anregungen und Verbesserungsvorschläge sind wir deshalb jederzeit dankbar. Auch Kritik wird soweit wie möglich berücksichtigt.

14. Ferien

Während der allgemeinen Schulferien und an Feiertagen finden in der Regel keine Kurse statt.

Die vhs Pegnitz wünscht Ihnen ein erfolgreiches Semester.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Volkshochschule Pegnitz e.V. (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Ab-

schlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

vhs-bayreuth-land@lra-bt.bayern.de
Uwe Semmelmann
Tel.: 0921/728-352

**DAS BILDUNGSANGEBOT
DER VHS:
BUNT WIE DAS LEBEN.**



VOLKSHOCHSCHULE

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

Ihre individuelle Hörversorgung vom Spezialisten-Team



„Hörakustik Honisch
gratuliert zum
75-jährigen Bestehen
der Volkshochschule
Pegnitz!“

Familie Honisch

Unser Familienbetrieb mit 3 Filialen ist Ihre erste Adresse, wenn´s um gutes Hören geht. Profitieren Sie von Fachkompetenz und langjähriger Erfahrung, zugeschnitten auf Ihre persönlichen Bedürfnisse.

Unsere Leistungen für Sie:

- kompetente, freundliche Beratung
- professioneller Hörtest
- umfangreiche Hörgeräteauswahl
- Betreuung über die gesamte Tragedauer
- Hörgeräte-Reparaturservice
- Hörtraining
- Pädakustik (Hörversorgung für Kinder)
- Tinnitusberatung
- Gehörschutz

Kostenlose
Parkplätze
direkt bei allen
Filialen

Gutschein für besseres Hören!

- ☐ Ich möchte wieder besser Verstehen und möchte einen Beratungstermin vereinbaren.
- ☐ Ich möchte einen professionellen Hörtest durchführen lassen.
- ☐ Ich bin am Probetragen neuester Hörsysteme interessiert.



Nürnberger Str. 20b
91257 Pegnitz
Tel. 09241 - 80 82 890