



PROGRAMM

Herbst / Winter 2026

Wir bilden aus



Unsere Ausbildungsberufe:

- Industriemechaniker (m/w/d)
- Zerspanungsmechaniker (m/w/d)
- Gießereimechaniker (m/w/d)
- Mechatroniker (m/w/d)
- Technischer Modellbau (m/w/d)
- Industriekaufleute (m/w/d)
- Duales Studium Maschinenbau
- Duales Studium Wirtschaftsingenieurwesen



**Starke Ausbildung.
Starke Zukunft.**



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



mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die neue Ausgabe unseres vhs-Programms für das Herbst-Winter-Semester. Auch diesmal erwartet Sie ein vielfältiges Angebot, das Menschen jeden Alters dazu einlädt, Neues zu entdecken, Wissen zu vertiefen und gemeinsam aktiv zu sein.

Eine besondere Neuerung möchten wir Ihnen in diesem Semester vorstellen: im Herbst geht für den **gesamten Landkreis eine gemeinsame Internetseite der Volkshochschulen** online – zusätzlich zu unserer Internetseite der vhs Pegnitz.

Die neue Plattform bietet Ihnen einen umfassenden Überblick über das gesamte **Kursangebot im Landkreis** – unabhängig davon, von welcher Außenstelle die Veranstaltungen organisiert werden und an welchem Standort sie stattfinden. Mit wenigen Klicks können Sie gezielt nach Themen, Orten oder Terminen suchen, sich über Inhalte informieren und

Ihre Wunschkurse entweder direkt online buchen oder Kontakt mit der jeweiligen Volkshochschule aufnehmen.

Selbstverständlich finden Sie auch weiterhin das Angebot der Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth in einem gedruckten Programmheft. Die neue Internetseite ergänzt das gedruckte Heft ideal und ermöglicht Ihnen jederzeit den Zugriff auf aktuelle Informationen, neu hinzugekommene Kurse oder eventuelle Änderungen.

Viel Freude beim Entdecken – im Heft und online! In Pegnitz und im gesamten Landkreis!

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**
Theresa Steinmüller



**Leiterin FB Musikerziehung
und Verwaltung**
Andrea Cieslik

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

Impressum:
vhs Pegnitz,
Herbst-Winter 2026
Auflage: 1.000

**Layout, Satz, Gestaltung,
Titelbild:**
Andy Conrad (Dipl.-Des. FH)
Hauptstr. 32, 91257 Pegnitz



INHALTSVERZEICHNIS



Gesellschaft und Kultur 7

Vorträge, Workshops,	8-10
Exkursionen	
Online-Vorträge	11-14



Beruf und Karriere 15

EDV	16-19
Berufliche Bildung	20



Sprachen 21

Gebührentabelle	22
Sprachkurse	23-28



Gesundheit 29

Autogenes Training/Yoga/	
Entspannung	30-35
Bewegung, Gymnastik, Fitness	36-43
Aquakurse	45-46



Kultur 47

Tanzen	48-49
Künstlerisches und kunsthand-	
werkliches Gestalten	50-53
Kulturprogramm der Stadt Pegnitz	55
Veranstaltungen des Kulturbeauf-	
tragten der Stadt Pegnitz	56



Musik 57

Musikerziehung	58-61
----------------	-------



Gesunde Ernährung 63

Kochen - Essen - Trinken	64-68
--------------------------	-------



Junge vhs 69

Bewegung, Gymnastik,	
Tanzen, Fitness, Sport	70-71
Kreativ	72-74
Wassergewöhnung, Schwimmen	75-77
vhs-Elternschule	78-79



Unser Leitbild	80
So melden Sie sich an	81
vhs-Mitgliedsantrag	81
Geschäftsbedingungen	82
Datenschutzerklärung	83



UNBEDINGT BEACHTEN! ANMELDUNG

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

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

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**

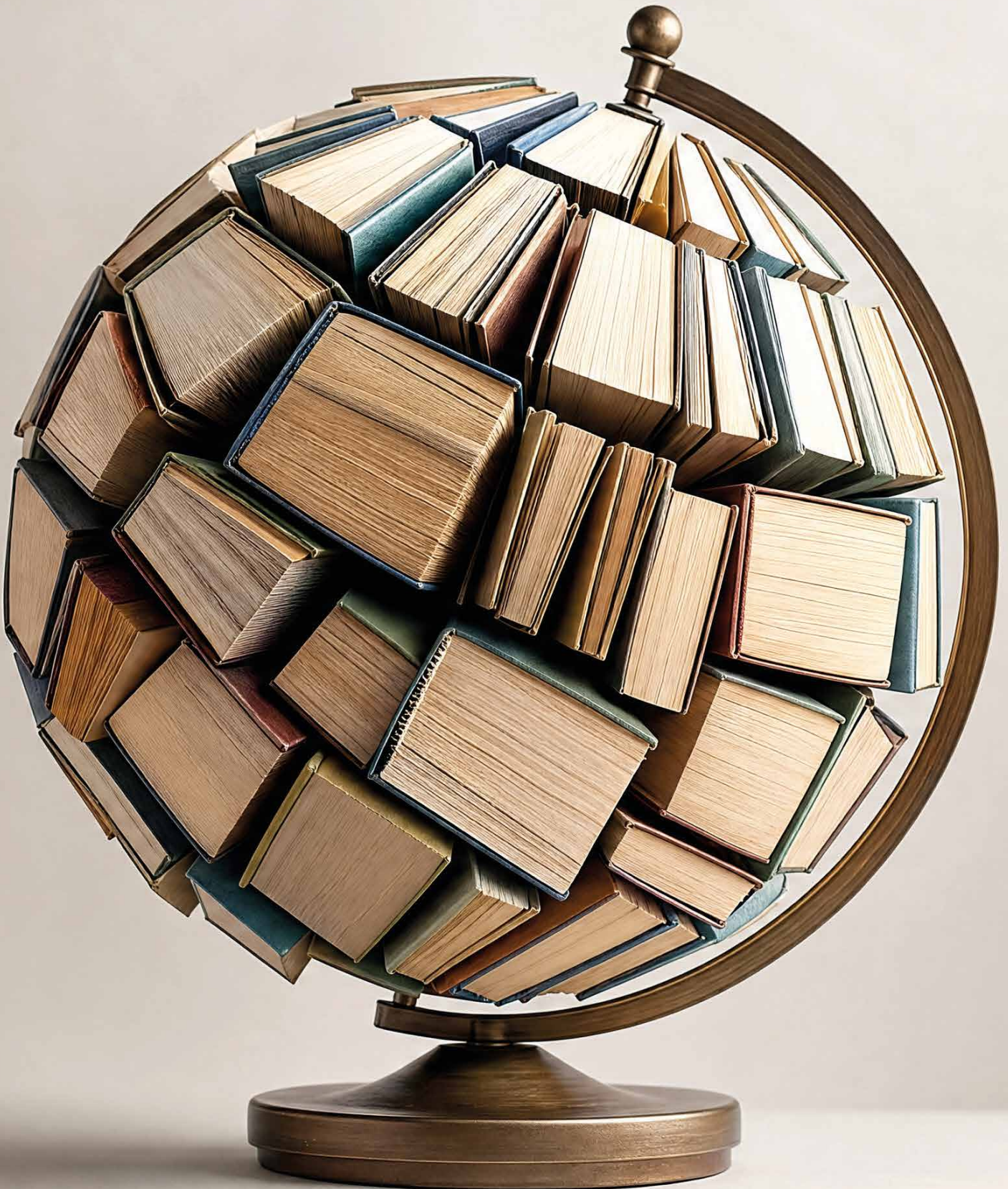
☆euronics Baumann

Hauptstr. 75 | 91257 Pegnitz

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

T 09241 49490 | www.euronics-baumann.de

GESELLSCHAFT UND KULTUR





GESELLSCHAFT UND KULTUR

Gesellschaft und Kultur bieten Raum für Begegnung, Austausch und neue Perspektiven. In unseren Vorträgen und Veranstaltungen greifen wir aktuelle Themen auf, beleuchten gesellschaftliche Entwicklungen und laden dazu ein, Wissen zu vertiefen und miteinander ins Gespräch zu kommen.



WICHTIGE INFORMATIONEN

- Unsere Vorträge finden in der Regel um 19:00 Uhr im Vortragsraum O11 (1. Stock) des Bürgerzentrums Pegnitz, Hauptstraße 73, statt.
- Die Teilnahmegebühr beträgt 5,00 Euro pro Person. Die Teilnahme an gekennzeichneten Vorträgen ist für vhs-Mitglieder kostenfrei.

VORTRÄGE, SEMINARE, WORKSHOPS

Podiumsdiskussion

Geteilte Geschichte, Gemeinsame Zukunft Deutsche Einheit im Gespräch

Ein Land, viele Geschichten

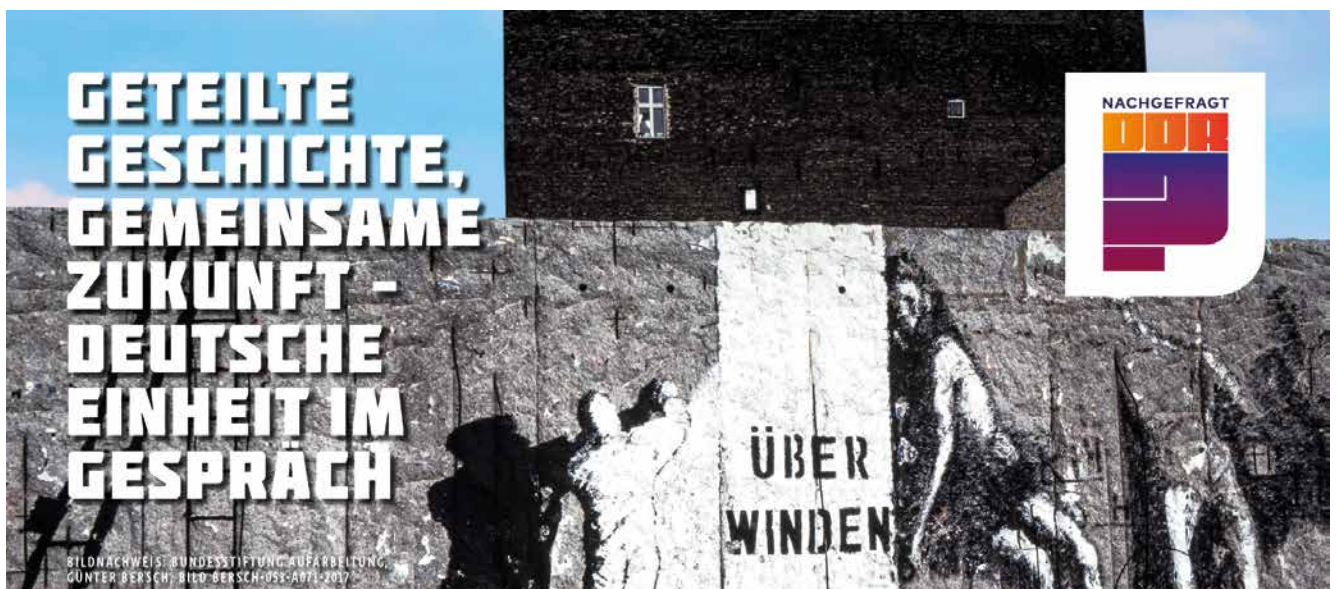
Die deutsche Einheit ist Geschichte und Gegenwart. Anlass genug, die vergangenen Jahrzehnte zu reflektieren und nach unserer gemeinsamen Zukunft zu fragen.



In der Veranstaltung werfen wir einen Blick zurück auf den Einigungsprozess. Wir sprechen über das Ende der DDR, Erfolge und Misserfolge, über große Entwicklungen ebenso wie über persönliche Erlebnisse in der Umbruchszeit.

Wir blicken aber auch nach vorn: Was bedeutet „Einheit“ in einer immer vielfältiger werdenden Gesellschaft? Wie begegnen wir Spaltung und Polarisierung? Wie vereint können wir sein angesichts unterschiedlicher Lebenswirklichkeiten in Ost und West, Stadt und Land, zwischen Jung und Alt?

Fernab von Vorurteilen möchten wir miteinander ins Gespräch kommen, wie wir die Einheit stärken und unsere Demokratie krisenfest gestalten können.



BILDNACHWEIS: BUNDESTIFTUNG AUFARBEITUNG
GÜNTER BERSCH, BILD BERSCH-052-A071-2017

Zu Gast werden sein:

- Aline Gros: Zeitzeugin, früher „kleine Kommunistin“ heute wissenschaftlich-pädagogische Mitarbeiterin der Point Alpha Stiftung
- Ralf-Uwe Beck: Zeitzeuge, früherer Gemeindepfarrer, Träger des Bundesverdienstkreuzes, Bundesvorstandssprecher Mehr Demokratie e. V., Ehrenvorsitzender BUND Thüringen
- Peter Engelbrecht: Journalist und Buchautor

262-PE0011

Gäste: Aline Gros, Ralf-Uwe Beck, Peter Engelbrecht

Beginn: Freitag, 23.10.2026, 18.00 - 20.00 Uhr

Ort: Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle

Gebühr: kostenfrei

Seminar

Erste Hilfe für den Hund

Wissen Sie, was zu tun ist, wenn Ihr Hund plötzlich krank wird oder sich verletzt?

Im Alltag mit einem Hund gibt es immer wieder Situationen, die verunsichern. Nicht jede Verletzung ist ein Notfall, doch manchmal kommt es auf schnelles und richtiges Handeln an. In diesem Kurs lernen Sie, Notfälle zu erkennen und die Gesundheit Ihres Hundes besser einzuschätzen. Statt langwieriger Verbandübungen stehen klare und praxistaugliche Handlungsabläufe im Mittelpunkt, die Ihnen auch bei komplexeren Notfällen Orientierung geben. Sie erfahren, wann ein Tierarztbesuch notwendig ist, welche Ausstattung in eine gut vorbereitete Hausapotheke gehört und wie Sie vielen Gesundheitsproblemen vorbeugen können. Das gibt Ihnen mehr Sicherheit für wichtige Entscheidungen und hilft Ihnen, in schwierigen Momenten ruhig zu bleiben. Nach dem Kurs können Sie Ihrem Hund im Ernstfall gezielt helfen und Risiken im Alltag frühzeitig erkennen.

262-PE0021

Referent: Annica Quast

Beginn: Freitag, 13.11.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Vortragsraum O11

Gebühr: 30,00 €

Vortrag

Ein Erfahrungsbericht zur persönlichen Energiewende

Über die Vor- und Nachteile von Photovoltaik, Hausbatterie, Elektroauto und Wärmepumpe

wird an vielen Stammtischen und in etlichen Freundeskreisen teils kontrovers diskutiert. In diesem Kurs bekommen Sie einen praxisnahen Überblick darüber, wie die ganzen Dinge tatsächlich zusammenhängen können. Von der Photovoltaikanlage über die Hausbatterie zum Elektroauto. Wann lohnt sich ein dynamischer Stromtarif und was bringt er wirklich? Wie kann ich den eigenen Stromverbrauch intelligent steuern mit SmartMeter und kostenloser Software? Mit vielen Praxisbeispielen und Berechnungen angereichert können Sie sich so Ihr eigenes Bild zum Thema machen.

Überblick als Vortrag mit Praxisbeispielen und Berechnungen, anschließend (und dazwischen) Zeit für Fragen.

Hinweis: es handelt sich nicht um eine Energieberatung im klassischen Sinn

262-PE0101

Referent: Daniel Rasch

Beginn: Donnerstag, 22.10.2026

vhs-Mitglieder frei

Vortrag

Ihr Wille zählt! Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Vorkehrungen für den Fall von Alter und Krankheit durch Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Jeder möchte entsprechend seinen eigenen Vorstellungen leben und selbstbestimmt Entscheidungen treffen. Aber was ist, wenn Sie dazu, beispielsweise nach einem Unfall, infolge Krankheit oder im Alter, nicht mehr in der Lage sind? Wer bestimmt, wie und wo Sie medizinisch behandelt oder gepflegt werden? Wer verwaltet Ihr Vermögen und erledigt z. B. Bankgeschäfte? Wenn Sie Ihren eigenen Willen rechtzeitig deutlich machen, können Sie dafür sorgen, dass auch in diesen Situationen Entscheidungen getroffen werden, wie Sie sie selbst treffen würden.

Mit einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung behalten Sie Ihr Leben auch in solchen Fällen in der Hand. Wie Sie Ihren „vorletzten Willen“ richtig umsetzen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

262-PE0181

Referent: Dr. Manuela Müller, Notarin

Beginn: Donnerstag, 24.09.2026

vhs-Mitglieder frei



EXKURSIONEN

Exkursion

Ein Ausflug in die Geschichte der Teilung Besuch im Museum in Mödlareuth

Diese Exkursion führt Sie in das Deutsch-Deutsche Museum Mödlareuth und zeigt Ihnen die Zeit der Teilung aus einer nahen Perspektive. Sie sehen eine anschauliche Präsentation und eine kurze Film Dokumentation. Danach erleben Sie bei einer Führung das Gelände mit den originalen Anlagen der Grenze. Sie erkunden im Anschluss die Ausstellung im neu gebauten Museum in Ihrem eigenen Tempo und tauschen sich in der Cafeteria bei einer gemeinsamen Pause aus. Die Auswahl der Speisen erhalten Sie vorab. Die Kosten für die Brotzeit sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Im Anschluss besuchen Sie den Grenzturm in Heinersgrün und runden den Tag mit einem weiteren eindrucksvollen Ort ab.

Die Abfahrt ist um 08:15 Uhr und die Rückkehr ist gegen 16:00 Uhr geplant, die Gruppe bleibt bewusst überschaubar und der Ablauf ist klar strukturiert.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz und vertiefen Sie Ihr Wissen in angenehmer Gemeinschaft, entdecken Sie Geschichte dort, wo sie sichtbar bleibt.



262-PE0015

Leitung: Andrea Giesbert
Beginn: **Donnerstag, 08.10.2026**
08.15 bis 16.00 Uhr
Abfahrt: Bushaltestelle Badstr., Pegnitz
Gebühr: 39,00 €
Anmeldeschluss: 07.09.2026

Konzertfahrt

Meisterkonzert Haus Marteau: Klavierduo Stenzl: Volker und Hans-Peter Stenzl

Haben Sie Lust auf einen besonderen Ausflug voller Musik und Atmosphäre? Begleiten Sie uns in die Internationale Musikbegegnungsstätte Haus Marteau in Lichtenberg.

Vor Ort entdecken Sie bei einer Führung die eindrucksvolle Künstlervilla, die seit 1980 im Besitz des Bezirks Oberfranken ist. Danach genießen wir gemeinsam eine Brotzeit im Foyer, die von der vhs Pegnitz gestellt wird. Getränke können Sie im Bistro erwerben. Im Anschluss folgt der Höhepunkt des Tages – das Konzert.

Am Klavier erleben Sie Hans-Peter und Volker Stenzl, zwei Künstler, die seit Jahren als Klavierduo auf den großen Bühnen Europas stehen. Sie gelten als Inbegriff außergewöhnlicher musikalischer Intelligenz und sind bekannt für ihr präzises, lebendiges Zusammenspiel.

Auf dem Programm stehen Werke von Johannes Brahms, Wilhelm Killmayer und Dmitri Schostakowitsch. Zu hören sind unter anderem Brahms' Ein deutsches Requiem in einer besonderen Fassung für zwei Klaviere, Killmayers Cinq Caprices sowie ein Walzer und eine Polka von Schostakowitsch.

262-PE0025

Leitung: Theresa Steinmüller
Beginn: **Donnerstag, 15.10.2026**
15.00 bis 22.30 Uhr
Abfahrt: Bushaltestelle Badstr., Pegnitz
Gebühr: 80,00 €
Anmeldeschluss: 15.09.2026

HINWEIS

Hat sich Ihre Anschrift oder Bankverbindung geändert?

Teilen Sie uns dies bitte umgehend mit, um Rücklastschriften zu vermeiden



ONLINEVORTRÄGE

Geteilte Geschichte, Gemeinsame Zukunft

Deutsche Einheit im Gespräch



Die Online-Reihe „**Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch**“ wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische



Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung. Dabei stehen auch die Folgen für Gegenwart und Zukunft im Fokus. In drei kompakten Online-Veranstaltungen bringen Expertinnen und Experten, Zeitzeuginnen und Zeitzeugen sowie Moderierende aus Zivilgesellschaft und Bildung unterschiedliche Blickwinkel zusammen: historische Einordnungen, persönliche Erinnerungen und aktuelle Debatten zur gesellschaftlichen und politischen Entwicklung seit 1990.

BUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG



V1: Totaler Umbruch: Stasi, Neonazi, Neuanfang

Beginn: **16.09.2026**, 18.00 – 19.30 Uhr

V2: Eure Einheit, unsere Einheit: An wen erinnern wir?

Beginn: **08.10.2026**, 18.00 – 19.30 Uhr

V3: Jungsein in Demokratie und Diktatur

Beginn: **10.11.2026**, 18.00 – 19.30 Uhr

Die Links zur Online-Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung per E-Mail.



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

Ihre individuelle Hörversorgung vom Spezialisten-Team



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.

Lernen Sie uns kennen!

Familie Honisch

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

Jetzt Termin vereinbaren
www.hoerakustik-honisch.de



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.

**HÖRAKUSTIK
HONISCH**
IHR MEISTERBETRIEB FÜR
INDIVIDUELLE HÖRLÖSUNGEN

92237 Sulzbach-Rosenberg | Rosenberger Str. 99
Tel. 09661-90 68 00

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

91275 Auerbach | Pfarrstraße 16
Tel. 09643-91 71 88

ONLINEVORTRÄGE VON DER VERBRAUCHERZENTRALE BAYERN



Kostenlose Online Angebote rund um die Verbraucherzentrale Bayern in Kooperation mit den Volkshochschulen. Die Veranstaltungen werden jeweils live übertragen aus 7 vhs. Die Links zur Online-Teilnahme erhalten Sie nach Anmeldung per E-Mail.

Energieausweis für Wohngebäude

Für die meisten Wohngebäude muss heutzutage ein Energieausweis vorliegen oder erstellt werden. Doch davor und auch danach stellen sich oft viele Fragen. In welchen Fällen ist der Energieausweis Pflicht? Wer kann diesen erstellen? Und wenn er dann vorliegt, was sagt er eigentlich aus? Was bedeuten die Energieeffizienzklassen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie an den Energieausweis für Ihr Wohngebäude gelangen und wie Sie ihn interpretieren.



262-PE0031

Leitung: Christine Schaller, *Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*
Beginn: **Dienstag, 06.10.2026**, 19.00 - 20.00 Uhr

Private Haftpflicht-Versicherung –

Ist sie wirklich wichtig?
Ein Vortrag in Einfacher Sprache

Der Vortrag eignet sich für alle Menschen mit Deutschkenntnissen ab A2-Niveau.

In Deutschland gibt es viele verschiedene Versicherungen. Doch welche Versicherungen sind wirklich wichtig? Der Vortrag informiert in Einfacher Sprache und beantwortet folgende Fragen:

- Brauche ich eine Private Haftpflicht-Versicherung?
- Wann ist eine Familien-Versicherung sinnvoll und wann lohnt sich eine Single-Versicherung?
- Sollte ich mein Handy, Auto oder meinen Hund versichern?
- Wann zahlt eine Versicherung?



262-PE0041

Beginn: **Mittwoch, 21.10.2026**, 15.00 - 16.00 Uhr

Advent ohne Müll?

Wie man die Adventszeit noch genüsslicher feiern kann

Adventszeit – Zeit für Kerzen, Plätzchen und gemütliche Abende. Aber auch eine Zeit voller Müll, Plastik, Geschenkpapier und Kartons. Geht das auch anders? In diesem Vortrag stellen wir humorvoll Ideen vor, wie wir die Adventszeit mit weniger Stress und weniger Müll noch mehr genießen können und tauschen uns über eigene Erfahrungen aus, welche Ansätze bei Freunden und Familie gut ankommen.



262-PE0051

Leitung: Maiken Winter
Beginn: **Donnerstag, 26.11.2026**, 19.00 - 20.00 Uhr

Neue Heizung?

Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten

Vor dem Heizungstausch stellen sich viele Fragen: Welche Heiztechniken kommen für mein Gebäude in Frage? Welche Alternativen zu Öl- und Gasheizung gibt es und wieviel Energie lässt sich sparen? Für welchen Wärmeerzeuger bekomme ich Fördermittel und wie beantrage ich diese? In unserem Online-Vortrag erfahren Sie, welche technischen Möglichkeiten zur Verfügung stehen, welche Fördermittel Sie erhalten und wie Sie beim Heizen auf Erneuerbare Energien umsteigen.



262-PE0061

Leitung: Thomas Bugert, *Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.*
Beginn: **Montag, 14.12.2026**, 10.00 - 11.00 Uhr



Verbraucherzentrale
Bayern



ONLINEVORTRÄGE DES BVV



Die gebührenfreien Veranstaltungen sind Teil der Reihe „Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt“ und werden finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.



Gefördert vom:



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Verbraucherschutz



262-PE0111

**Wallet statt Portemonnaie:
Bezahlen, Banking und Trading
im digitalen Zeitalter**

Dienstag, 22.09.2026, 18.30 - 19.45 Uhr
Leitung: Arthur Wilm



262-PE0161

**Taschengeld 2.0:
Wie Sie die Finanzkompetenz
Ihrer Kinder zukunfts-fähig
fördern**

Dienstag, 09.02.2027, 18.30 - 19.45 Uhr
Leitung: Jacob Risse



262-PE0121

**Wem kann ich mein Geld anver-
trauen? Anlageberatung von KI,
Robo-Advisors und Finfluencern
im Check**

Dienstag, 20.10.2026, 18.30 - 19.45 Uhr
Leitung: Jonas Völker



262-PE0171

**Wie funktioniert unser
Geldsystem? Der Fluss des
Geldes durch die Institutionen**

Montag, 16.03.2027, 18.30 - 19.45 Uhr
Leitung: Martijn Jeroen van der Linden



262-PE0131

**Grün und Rendite?
Investieren mit Gewissen**

Dienstag, 17.11.2026, 18.30 - 19.45 Uhr
Leitung: Alexander Roos



262-PE0141

**Demografie vs. Geldbeutel:
Warum wir über die Rente
sprechen sollten**

Dienstag, 08.12.2026, 18.30 - 19.45 Uhr
Leitung: Prof. Dr. Martin Werding



262-PE0151

**Finanzielle
Selbstverantwortung
für Frauen**

Montag, 12.01.2027, 18.30 - 19.45 Uhr
Leitung: Dr. Sabrina Volk



VHS- NEWSLETTER



BERUF UND KARRIERE



BILDUNG, BERUFLICHE FORTBILDUNG

Lebenslanges Lernen eröffnet neue berufliche Chancen und stärkt die persönlichen Kompetenzen. Unsere Kurse vermitteln praxisnahes Wissen für den Berufsalltag und unterstützen Sie dabei,

Ihre Kenntnisse gezielt zu erweitern oder aufzufrischen. Ob digitale Kompetenzen, Büroanwendungen oder neue Qualifikationen – hier lernen Sie direkt anwendbares Wissen für Beruf und Alltag.

HINWEIS ZU DEN INFORMATIKKURSEN

- In unseren Computerkursen arbeiten wir mit **Windows 11** und **Microsoft Office 2024**.
- Für die Kurse stehen **acht Computer-arbeitsplätze** zur Verfügung.
- Für Schnelleinstiegskurse kann eine Schulungsunterlage zum Preis von 20,00 € erworben werden. Bitte geben Sie bereits bei der Anmeldung an, ob Sie diese wünschen.
- Ihre Arbeitsergebnisse können Sie mit nach Hause nehmen. Hierfür erhalten Sie vor Ort einen USB-Stick. (Aus Sicherheitsgründen können selbst mitgebrachte USB-Sticks nicht an die Schulungscomputer angeschlossen werden)
- Sie interessieren sich für eine individuelle Schulung für Ihre Firma, Ihren Verein oder eine Gruppe? Gerne beraten wir Sie unter **09241 72331**.

„richtigen“ Umgang mit Windows. Der Kurs ist auch ideal für alle, die ihre Windows-Kenntnisse fundiert auffrischen möchten.

262-PE2002

Leitung: Daniel Rasch
Beginn: **Samstag, 17.10. und 24.10.2026**,
 09:30 bis 12:00 Uhr
Zeitraum: 2 Vormittage
Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14
Gebühr: 62,00 € bei 3 TN, 32,00 € bei
 6 TN, 24,00 € bei 8 TN

Einstieg in die Nutzungsmöglichkeiten von KI – kompakt & praxisnah

Künstliche Intelligenz ist längst im Alltag angekommen – doch wie kann man sie sinnvoll nutzen? In diesem kompakten Einführungskurs lernen Sie die wichtigsten KI-Werkzeuge kennen und probieren sie direkt aus. Anhand praktischer Beispiele aus den Bereichen Haus- und Gartenplanung, Bildbearbeitung und Freizeitgestaltung erleben Sie, wie KI Ideen liefert, Bilder verbessert und Planungen unterstützt. Der Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Stichpunkte:

- Was KI heute kann – verständlicher Überblick
- Live-Demos: Text, Bild, Ideen
- Praxisübungen: Gartenplanung, Bildbearbeitung, Freizeitgestaltung
- Chancen, Risiken & Datenschutz
- Tipps für gute Prompts

Zielgruppe: Interessierte ohne Vorkenntnisse, die KI im Alltag nutzen möchten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit PC/Smartphone.

EDV

Windows 11 – Basiskurs

In unserem Windows-Basiskurs 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

262-PE2022

Leitung: Daniel Rasch
Beginn: **Dienstag, 27.10.2026**, 19:00 bis 21:00 Uhr
Zeitraum: 1 Abend
Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14
Gebühr: 26,00 € bei 3 TN, 16,50 € bei 5 TN, 11,00 € bei 8 TN

One Note

Mit OneNote organisieren Sie Ihr Leben leichter. OneNote ist eine digitale Notizen-App, die Ihre Notizen, Recherchen, Pläne und Informationen organisiert und Platz 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/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 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.

262-PE2032

Leitung: Daniel Rasch
Beginn: **Donnerstag, 29.10.2026**, 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, 15,00 € bei 8 TN

www.vhs-pegnitz.de

Schnelleinstieg MS-Word 2024

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Word 2024. 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.

262-PE2042

Leitung: Daniel Rasch
Beginn: **Dienstag, 10.11. und Donnerstag 12.11.2026**, 18:00 bis 21:00 Uhr
Zeitraum: 2 Abende
Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14
Gebühr: 74,00 € bei 3 TN, 37,00 € bei 6 TN, 27,50 € bei 8 TN

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.



Word 2024 – Aufbaukurs Formatvorlagen, Dokumentvorlagen und Seriendruck

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.

262-PE2052

Leitung: Daniel Rasch
Beginn: **Donnerstag, 26.11.2026**, 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

Windows 11 – Tipps und Tricks

In diesem kompakten Windows-Kurs erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Windows-Techniken. Sie erlernen viele grundlegende Methoden, die Ihnen die Arbeit mit Windows erleichtern und Sie schneller und sicherer mit Windows arbeiten lassen werden. Auch wenn Sie vielleicht Windows schon „lange“ nutzen werden Sie hier viel Neues entdecken.

Inhalte werden u.a. sein:

- Fenstertechniken richtig anwenden
- Drag and Drop sicher beherrschen
- Dateien sinnvoll organisieren
- Datenaustausch über die Zwischenablage
- blitzschnelle Screenshots machen
- effiziente Tastaturkürzel
- Zusammenspiel mit dem Smartphone
- u.v.m

262-PE2062

Leitung: Daniel Rasch
Beginn: **Dienstag, 24.11.2026**, 19:00 bis 21:00 Uhr
Zeitraum: 1 Abend
Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14
Gebühr: 26,00 € bei 3 TN, 15,00 € bei 6 TN, 13,00 € bei 8 TN

Schnelleinstieg MS-Excel 2024

Einführung in das effiziente Arbeiten mit MS-Excel 2024. 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.

262-PE2072

Leitung: Daniel Rasch
Beginn: **Dienstag, 01.12. und Donnerstag, 03.12.2026**, 18:00 bis 21:00 Uhr
Zeitraum: 2 Abende
Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14
Gebühr: 74,00 € bei 3 TN, 37,00 € bei 6 TN, 27,50 € bei 8 TN

Excel 2024 – Aufbaukurs 1 Optimiertes Arbeiten – Tipps und Tricks

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

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 Zellbezügen“.

262-PE2082

Leitung: Daniel Rasch
Beginn: **Dienstag, 15.12. und Donnerstag, 17.12.2026**, 18:00 bis 21:00 Uhr
Zeitraum: 2 Abende
Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14
Gebühr: 74,00 € bei 3 TN, 37,00 € bei 6 TN, 27,50 € bei 8 TN

Ihr Bildungspartner



Excel 2024 – Aufbaukurs 2 Pivot-Tabellen leichtgemacht

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.

262-PE2092

Leitung: Daniel Rasch
Beginn: **Dienstag, 22.12.**, 19:00 bis 21:00 Uhr
Zeitraum: 1 Abend
Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14
Gebühr: 26,00 € bei 3 TN, 16,50 € bei 5 TN, 11,00 € bei 8 TN

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

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.

262-PE2102

Leitung: Daniel Rasch

[Details zum Kurs nach Absprache](#)

WERDEN SIE MITGLIED IN DER VHS!

► Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag zur öffentlichen Grundeinrichtung der Erwachsenenbildung in der Stadt Pegnitz.

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

► Beitrittserklärungen erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle im Bürgerzentrum, auf unserer Webseite www.vhs-pegnitz.de und im Programmheft auf Seite 81.

► 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.

BERUFLICHE FORTBILDUNG

Ausbildung zum Brandschutzhelfer

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.



262-PE1072 + 262-PE1082

Leitung: Feuerwehr Pegnitz
Zeitraum: 1 Vormittag
Ort: Feuerwehrhaus Pegnitz
Gebühr: 70,00 €

PE1072 Brandschutzhelfer I
Beginn: Samstag, 26.09.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

PE1082 Brandschutzhelfer II
Beginn: Samstag, 21.11.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

Familienfreundlicher Traumjob: Praktischer Coaching Leitfaden für Mama und auch Papa

Willkommen zum Quick Start Leitfaden für die Traumrolle 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 perfekten 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.

262-PE1102

Leitung: Sandra Ott
Beginn: Donnerstag, 12.11. und 19.11.2026,
 16:00 bis 18:00 Uhr
Zeitraum: 2 Nachmittage
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 22,00 €

KI-Workshop: Bilder erstellen und bearbeiten mit Künstlicher Intelligenz

Verwandeln Sie Ihre Ideen mit KI in lebendige, realistische Bilder!

Lernen Sie, wie Sie gute Eingaben (Prompts) formulieren, um beeindruckende Bilder aus Ihren kreativen Visionen zu erzeugen. Sie lernen auch, wie Sie Objekte entfernen und hinzufügen, Bildausschnitte erweitern oder „bewegte Bilder“ erstellen können, usw.

Selbstverständlich beleuchten wir auch die Grenzen und Risiken sowie, Urheberrecht, Kennzeichnungspflicht dieser Technologie.

Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Üben mit kostenfreien Tools und Gratis-Testversionen. Es entstehen keine zusätzlichen Kosten.

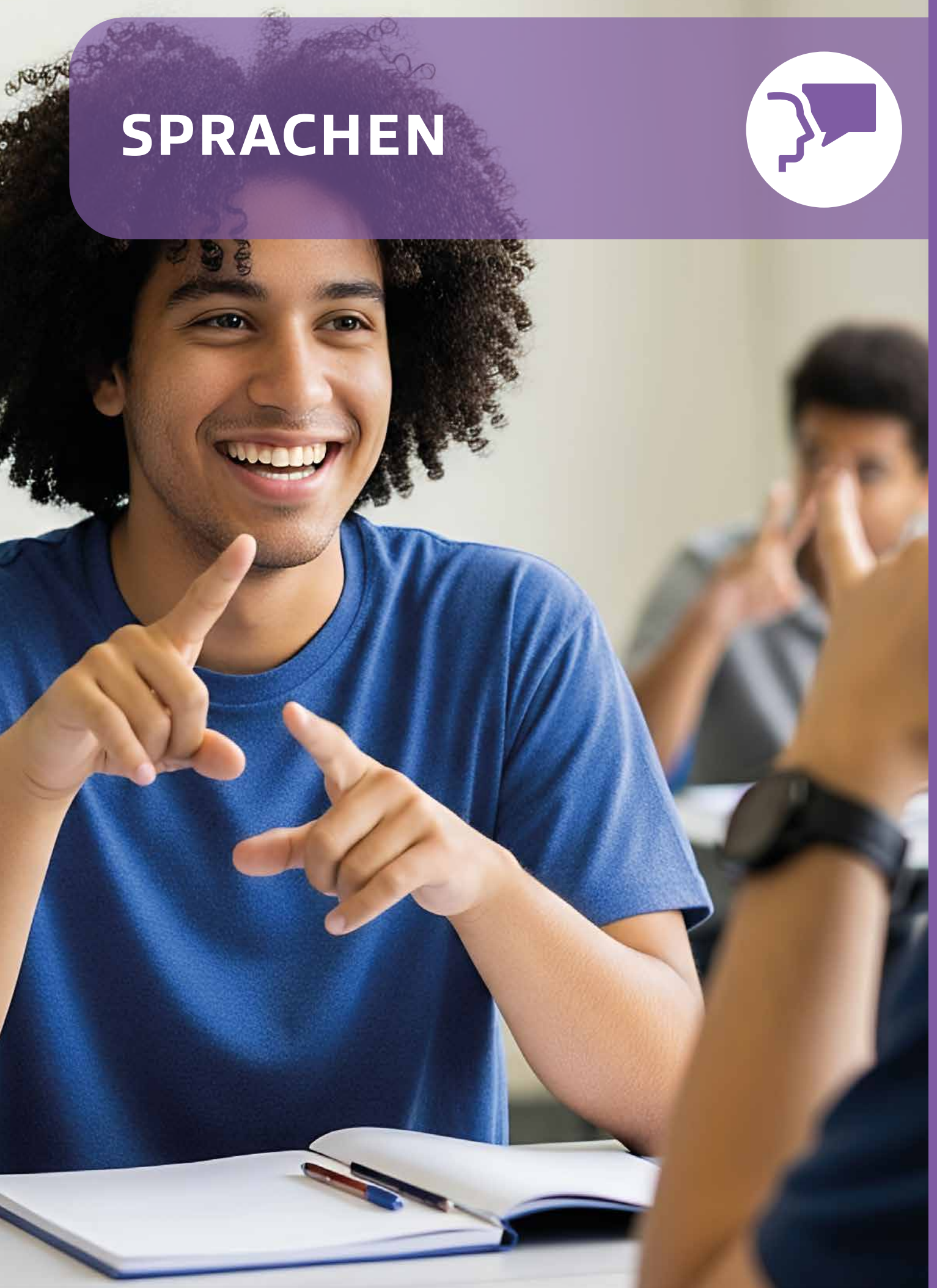
Voraussetzungen: Grundlegende Windows- u. Internetkenntnisse. Keine KI-Vorkenntnisse erforderlich – für KI-Neulinge geeignet.

Es stehen acht PCs zur Verfügung. Es besteht Platz für drei weitere Teilnehmer mit eigenem Laptop. Eigene Laptops können mitgebracht werden.

262-PE2132

Leitung: Regina Hildner
Beginn: Samstag, 05.12.2026,
 10:00 bis 16:00 Uhr
Zeitraum: 1 Vor-/Nachmittag
Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14
Gebühr: 52,00 €

SPRACHEN



SPRACHEN

Sprachen eröffnen neue Perspektiven – im Beruf, auf Reisen und im persönlichen Austausch. Unsere Sprachkurse vermitteln Kenntnisse praxisnah und in angenehmer Lernatmosphäre. Dabei stehen Freude am Lernen und die aktive Anwendung der Sprache im Mittelpunkt.



WICHTIGE INFORMATIONEN

- Die vhs Pegnitz bietet keine Sprachprüfungen an.
- Einstufungstests oder individuelle Sprach-einstufungen werden nicht angeboten. Unsere Kurse sind so gestaltet, dass allen Teilnehmenden ein möglichst einfacher Einstieg in das Erlernen von Sprachen ermöglicht wird.
- Bitte beachten Sie die untenstehende Gebührentabelle. Aufgrund geringerer Teilnehmerzahlen können in einzelnen Sprachkursen höhere Kursgebühren anfallen.
- Sie interessieren sich für eine Sprache, die aktuell nicht im Programm angeboten wird? Sprechen Sie uns gerne an.
- Sie kennen jemanden, der Sprachkurse anbieten könnte, oder möchten selbst einen Sprachkurs leiten? Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme unter 09241 72331.

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 €

DEUTSCH



262-PE1023

Leitung: Inna Lehnerer
Beginn: 21.09.2026, immer montags
Zeitraum: 15 Nachmittage, wöchentlich von 13:00 bis 14:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Vortragssaal O11
Gebühr: 143,00 €

Individuelle Deutschkurse

Unsere Sprachkurse für Gruppen richten sich an Firmen, Organisationen und Institutionen, die ihre Mitarbeitenden beim Deutschlernen unterstützen möchten. Gemeinsam legen wir fest, welche Themen und welches Sprachniveau wichtig sind – ob für den Berufsalltag, die Ausbildung oder den Austausch im Kollegenkreis. Der Unterricht wird individuell geplant, kann in Ihren Räumen oder in der Volkshochschule stattfinden und ist auch online möglich. So lernen alle gemeinsam und praxisnah – genau so, wie es für Ihre Gruppe sinnvoll ist.

Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene Niveau B1

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/Kopien ist nicht in der Kursgebühr enthalten.

299 PROFIS.

8 STANDORTE.

EIN STARKER PARTNER.

[baurconsult.com](https://www.baurconsult.com)

BAURCONSULT
 ARCHITEKTEN . INGENIEURE

ENGLISCH



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 am Vormittag

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

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

262-PE1013

Leitung: Avis Chamberlain-Knauber
Beginn: 22.09.2026, immer dienstags
Zeitraum: 15 Vormittage, wöchentlich von 09:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 99,00 €

Englisch - Conversation

Fällt es Ihnen manchmal schwer, im Gespräch auf Englisch spontan zu reagieren, obwohl Sie die Sprache eigentlich gut beherrschen?

Ziel des Kurses ist es, Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit zu stärken und mehr Sicherheit im freien Sprechen zu gewinnen. Sie üben die Aussprache, erweitern Ihren Wortschatz und trainieren das spontane Reagieren in Gesprächen anhand von

kurzen Videoclips, Zeitungsartikeln, Texten und Audioimpulsen. Im Alltag profitieren Sie, wenn Sie auf Reisen, im Beruf oder im Austausch mit anderen flüssiger und entspannter Englisch sprechen. Der Kurs findet in angenehmer Lernatmosphäre statt und eignet sich für Teilnehmende mit gefestigten Grundkenntnissen.

262-PE1033

Leitung: Vanessa Ajnik
Beginn: 30.09.2026, immer mittwochs
Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 99,00 €

Englisch - Intermediate

Fühlen Sie sich manchmal unsicher, wenn Sie auf Englisch sprechen oder schreiben müssen, obwohl Sie vieles schon verstehen?

Ziel des Kurses ist es, Ihre vorhandenen Englischkenntnisse zu festigen und Sie sprachlich deutlich sicherer zu machen. Sie lernen, die wichtigsten Zeitformen im Englischen korrekt zu nutzen und eigene Gedanken in zusammenhängenden Sätzen auszudrücken. Sie üben typische Gesprächssituationen aus dem Alltag und der Berufswelt und verbessern Ihr schriftliches Englisch für E-Mails und kurze Texte. So gewinnen Sie mehr Sicherheit, wenn Sie im Urlaub, im Job oder im Kontakt mit internationalen Partnern Englisch verwenden. Der Kurs bietet viel Raum für aktives Sprechen und gemeinsames Üben.

262-PE1043

Leitung: Vanessa Ajnik
Beginn: 01.10.2025, immer donnerstags
Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 99,00 €

Englisch für Anfänger PLUS

Stehen Sie im Urlaub oder im Beruf manchmal vor der Frage, wie Sie auf Englisch schnell richtig reagieren?

Ziel des Kurses ist es, Ihr vorhandenes Englisch zu festigen und sicherer anzuwenden. Sie üben, Fra-

gen zu stellen und einfache Gespräche zu führen. Sie wiederholen die Zeiten der Gegenwart und lernen, über sich selbst sowie über Ereignisse zu sprechen. Dadurch gewinnen Sie mehr Sicherheit im Alltag oder auf Reisen.

262-PE1053

Leitung: Vanessa Ajnik
Beginn: 02.10.2026, immer freitags
Zeitraum: 15 Vormittage, wöchentlich von 08:30 bis 10:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 99,00 €

Englisch für Anfänger

Sie bauen in diesem Kurs grundlegende Englischkenntnisse auf, um sich in einfachen Alltagssituationen verständlich zu machen. Sie lernen wichtige Wörter und einfache Grammatik, üben typische Gesprächssituationen und trainieren das Hören und Sprechen. Sie gewinnen Sicherheit beim Bestellen im Restaurant oder im beruflichen Alltag und auf Reisen. Der Kurs bietet viel Raum zum Ausprobieren und Wiederholen.

262-PE1063

Leitung: Vanessa Ajnik
Beginn: 29.09.2026, immer dienstags
Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 99,00 €

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

FRANZÖSISCH



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

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!

262-PE1083

Leitung: Manon Lespinasse-Moritz
Beginn: 16.09.2026, immer mittwochs
Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich von 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 99,00 €

Ihr Bildungspartner

vhs Volkshochschule Pegnitz

ITALIENISCH



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



Italienisch A1

Italienisch von Anfang an – online

Möchten Sie Italienisch lernen und dabei auch die italienische Kultur und Lebensfreude entdecken? In diesem Online-Anfängerkurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der italienischen Sprache in einer entspannten Atmosphäre – bequem von zu Hause aus. Gemeinsam üben wir typische Alltagssituationen wie sich vorstellen, im Café bestellen oder einfache Gespräche führen.

Mit dem modernen Lehrwerk „Fantastico! A1“ lernen Sie praxisnah, kommunikativ und mit vielen Einblicken in das italienische Alltagsleben.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Fantastico! A1 – Italienisch für Anfänger
Klett Sprachen / Allango ISBN-978-3-12-525083-3

Der Kurs findet über die vhs cloud statt. Infos zur Registrierung in der cloud und dem Kursbeitritt erhalten Sie nach Anmeldung von der vhs Pegnitz.

262-PE1143

Leitung: Federica Frapparelli
Beginn: 25.09.2026, immer freitags
Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Online
Gebühr: 99,00 €



Federica Frapparelli stammt aus Italien und lebt seit mehreren Jahren in Deutschland. Sie hat Fremdsprachen studiert und unterrichtet Italienisch mit viel Leidenschaft und Kreativität.

In ihrem Unterricht legt sie besonderen Wert auf Kommunikation, authentische Alltagssituationen und die italienische Kultur.

Neben ihrer Tätigkeit als Sprachdozentin arbeitet sie auch als Autorin und Künstlerin.



SPANISCH



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 Konversation online

Spanisch sprechen im Alltag - mit Freude und Sicherheit ins Gespräch kommen

Wie schön wäre es, im Urlaub spontan auf Spanisch nach dem Weg zu fragen, im Café zu plaudern oder Geschichten aus anderen Ländern besser zu verstehen?

In diesem Konversationskurs steht das freie Sprechen im Mittelpunkt. Sie trainieren, Gespräche sicherer zu führen, erweitern Ihren Wortschatz und üben typische Situationen aus Reise, Alltag und Begegnungen. Das Kursniveau richtet sich nach



den Kenntnissen der Teilnehmenden, sodass Anfänger mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene passend gefördert werden. In einer angenehmen Gruppe sprechen Sie aktiv, gewinnen mehr Ausdruck und erleben Sprache als lebendige Verbindung zu Menschen und Kultur.

Videokonferenz über „Jitsi“

262-PE1103



Leitung: Michael Leutzsch
Beginn: 24.09.2026, immer donnerstags
Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Online
Gebühr: 99,00 €

Dieser Kurs bietet Ihnen einen lebendigen Einstieg in die spanische Sprache und macht erste Verständigung schnell möglich. Sie lernen wichtige Wörter und Redewendungen für typische Alltagssituationen, üben einfache Gespräche und bekommen ein Gefühl für Aussprache und Sprachrhythmus. Ob auf Reisen, im Beruf oder aus Freude am Lernen - Sie gewinnen Sicherheit für erste Gespräche und entdecken eine Sprache, die weltweit verbindet. In einer angenehmen Lerngruppe üben Sie Schritt für Schritt, alltagsnah und ohne Vorkenntnisse.

Melden Sie sich jetzt an und öffnen Sie sich mit Spanisch neue Wege, neue Begegnungen und ein Stück Welt im Alltag.

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

Spanisch für Anfänger

Spanisch lernen für Alltag und Reise - entspannt einsteigen für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Wie schön wäre es, im Urlaub in Spanien selbst einen Kaffee zu bestellen, nach dem Weg zu fragen und mit Einheimischen ins Gespräch zu kommen?

262-PE1113

Leitung: Belkis Leutzsch, *Sprachlehrerin, Dolmetscherin*
Beginn: 25.09.2026, immer freitags
Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich
von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13
Gebühr: 99,00 €



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

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

Spanisch für Fortgeschrittene

Fortsetzungskurs aus dem Sommersemester

Spanisch weiterlernen und sicher sprechen

Vielleicht kennen Sie Situationen aus Reisen oder dem Alltag, in denen Sie schon einiges verstehen, aber noch flüssiger und sicherer sprechen möchten. In diesem Fortsetzungskurs bauen Sie vorhandene Kenntnisse aus und erweitern Grammatik, Wortschatz und Ausdruck Schritt für Schritt. Sie üben Gespräche zu Alltagssituationen, trainieren das Verstehen und gewinnen mehr Sicherheit beim freien Sprechen, damit Spanisch lebendig und anwendbar wird. Der Kurs eignet sich für Teilnehmende aus dem vorherigen Semester ebenso wie für Neueinsteigende mit Vorkenntnissen, gelernt wird in einer motivierenden Gruppe mit Raum für Austausch und gemeinsames Üben.

262-PE1123

Leitung: Belkis Leutzsch, Sprachlehrerin, Dolmetscherin
Beginn: 25.09.2026, immer freitags
Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13
Gebühr: 99,00 €

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

online

Haben Sie im Urlaub schon einmal Spanisch gehört und gemerkt, dass Ihnen die richtigen Worte zwar bekannt sind, aber nicht sofort einfallen?

Sie festigen Ihre vorhandenen Spanischkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen. Sie wiederholen wichtige Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz für typische Alltagssituationen wie Reisen, Einkaufen oder den Restaurantbesuch. Sie üben einfache Gespräche und trainieren Ihr Hörverständnis, sodass Sie spontaner reagieren können. Sie wenden das Gelernte direkt praktisch an und profitieren von einer kleinen Gruppe im vhs Kursraum in angenehmer Lernatmosphäre.

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

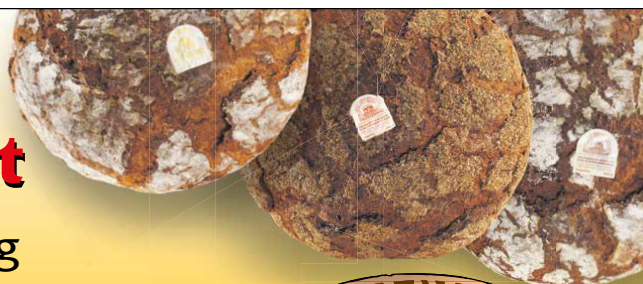
Videokonferenz über „Jitsi“

262-PE1133

Leitung: Michael Leutzsch
Beginn: 24.09.2026, immer donnerstags
Zeitraum: 15 Abende, wöchentlich von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13
Gebühr: 99,00 €

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

GESUNDHEIT





GESUNDHEIT

Gesundheit ist die Grundlage für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Mit unserem abwechslungsreichen Angebot unterstützen wir Sie dabei, aktiv etwas für Ihre körperliche und mentale Gesundheit zu tun. Ob Aqua-Fitness, Yoga, Qi Gong, Entspannung, Stressbewältigung, Selbstverteidigung, Tennis, Fliegen oder viele weitere Kurse – bei uns finden Sie vielfältige Möglichkeiten für Prävention, Bewegung und persönliche Entwicklung.



WICHTIGE INFORMATIONEN

- Sofern in der Kursbeschreibung angegeben, sind die Kurse nach § 20 SGB V bezuschussungsfähig.
- Voraussetzung für eine Bezuschussung durch die Krankenkasse ist die Teilnahme an mindestens 80 % der Kursstunden.
- Zusätzlich können auf Anfrage einfache Teilnahmebestätigungen zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse ausgestellt werden.
- Bitte beachten Sie die jeweiligen Hinweise in der Kursbeschreibung, da die Voraussetzungen und Anerkennungen je nach Kurs variieren können.

AUTOGENES TRAINING/YOGA/ENTSPANNUNG

Ruhe und Kraft durch QiGong und TaiChi

„Geschmeidig wie ein Kind, stark wie ein Holzfäller, gelassen wie ein Weiser“ ...

(chin. Sprichwort)

...werden Sie sich in diesem Kurs fühlen.

QiGong und **TaiChi** ergänzen sich ideal, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Sie unterstützen dabei, die Balance von Yin und Yang, Bewegung und Stille sowie Spannung und Entspannung wiederherzustellen und Stress abzubauen.

Die Übungen werden nach Möglichkeit auf die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. TaiChi und QiGong sind für alle Altersgruppen geeignet, erfordern jedoch Geduld, Ausdauer und Koordination. TaiChi und QiGong werden im Stehen und Gehen ausgeführt.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Stoppersocken oder Hallen-Turnschuhe mit heller Sohle mit.

262-PE1004

Leitung: Anja Tschakert, *TaiChi - QiGong*lehrerin
Beginn: Dienstag, 22.09.2026
Zeitraum: 12 Abende, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Dr. Dittrich-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 39,00 €

Yoga – Hatha Vinyasa

Sehen Sie sich nach einem Moment, in dem der Alltag leiser wird und Sie wieder ganz bei sich ankommen?

Der Kurs führt Sie Schritt für Schritt in eine fließende Yoga Praxis, die Atem und Bewegung harmonisch verbindet. Sie lernen abwechslungsreiche Übungsabfolgen, die Ihren Körper kräftigen und gleichzeitig beweglicher machen. Sie entwickeln mehr Konzentration und finden leichter in Ruhe, auch wenn der Alltag herausfordernd ist.

Die Übungen helfen Ihnen, Verspannungen zu lösen und mehr Wohlbefinden in Ihren Tagesablauf zu bringen. LET IT FLOW!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Yogakissen und Gurt

262-PE1024

Leitung: Karin Speckner, *Yogalehrerin*
Beginn: Montag, 21.09.2026
Zeitraum: 10 Abende, von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 61,00 €

Ihr Bildungspartner

vhs Volkshochschule
Pegnitz

Yoga – Hatha-Yoga am Vormittag

KK-Förderung
möglich!

Dieser Hatha-Yoga Kurs verbindet achtsame Asanas (Körperübungen), bewusste Atemführung (Pranayama) und Tiefenentspannung mit einem yogatherapeutischen Ansatz. Die Übungen werden achtsam angeleitet und individuell angepasst, so dass sie präventiv wirken und gezielt zur Stabilisierung von Rücken, Gelenken und Haltung beitragen können.

Im Mittelpunkt steht eine gesunde Ausrichtung, der Aufbau von Kraft und Beweglichkeit, sowie der bewusste Umgang mit Stress. Durch ruhige Übungsabfolgen, Atemschulung und meditative Elemente wird nicht nur der Körper gestärkt, sondern das Nervensystem reguliert und die innere Balance gefördert.

Der Kurs eignet sich für Anfänger*innen und Geübte, die Yoga als ganzheitlichen Weg zur Ge-



sundheitsförderung und Selbstfürsorge praktizieren möchten.

Bitte mitbringen: Yogamatte, festes Kissen, Yoga-Kissen, Decke, bequeme Kleidung

262-PE1034

Leitung: Susanne Körzdörfer, *Yogalehrerin und -therapeutin, Meditationskursleiterin*
Beginn: Montag, 07.10.2026
Zeitraum: 8 Vormittage von 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 49,00 €

KK-Förderung
möglich!

Yoga – Hatha-Yoga am Nachmittag

Kursinhalt: wie 103_4

262-PE1044

Leitung: Susanne Körzdörfer, *Yogalehrerin und -therapeutin, Meditationskursleiterin*
Beginn: Mittwoch, 07.10.2026
Zeitraum: 8 Nachmittage von 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 49,00 €

Yoga für Frühaufsteher – Mit Yoga in die Woche starten

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: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke

262-PE1054

Leitung: Lena Pflug, *Yogalehrerin*
Beginn: Montag, 28.09.2026
Zeitraum: 10 Vormittage von 08:00 bis 09:15 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 58,00 €



Yoga auf dem Stuhl

Dieser Kurs richtet sich an alle, die nicht mehr auf die Matte gehen möchten oder können und dennoch die wohltuende Wirkung von Yoga erleben wollen. Die Übungen werden sanft und achtsam mit dem Stuhl, im Sitzen oder im Stehen ausgeführt.

Gemeinsam praktizieren wir einfache Asanas, Atemtechniken und Entspannungsübungen, die dabei helfen, Beweglichkeit, Kraft und Körperwahrnehmung zu fördern. Gleichzeitig wird die Atmung vertieft und das innere Gleichgewicht gestärkt. Ziel des Kurses ist es, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und das allgemeine Wohlbefinden nachhaltig zu steigern.

262-PE1064

Leitung: Lena Pflug, *Yogalehrerin*
Beginn: **Donnerstag, 01.10.2026**
Zeitraum: 10 Vormittage von 09:30 bis 10:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 48,00 €

Yoga – Somatic Yoga

Hier trifft Yoga auf somatische Praxis.

In diesem Kurs geht es um gesundheitsorientierte Bewegungen ohne Leistungsdruck. Sanfte, fließende und intuitive Bewegungen wechseln sich ab mit gezielter Kräftigung. Die Wahrnehmung wird geschult, Verspannungen nachhaltig gelöst, wobei Raum für Regulation entsteht und die Resilienz gestärkt wird.

Der Fokus liegt auf sanftem Spüren, Stabilisieren und der Beruhigung des Nervensystems. (inkl. Begleitung mit Ätherischen Ölen).

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke

262-PE1074

Leitung: Sandra Wiemer, *Ergotherapeutin, Yogalehrerin*
Beginn: **Dienstag, 29.09.2026**
Zeitraum: 9 Abende von 17:30 bis 18:45 Uhr
Ort: Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle
Gebühr: 52,00 €

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

Yoga – Hatha Vinyasa

Ziel des Kurses ist es, Körper und Atem in einen harmonischen Fluss zu bringen und dabei Kraft, Beweglichkeit und innere Ruhe zu stärken.

Sie erlernen dynamische Yogaabfolgen, bewusstes Atmen und eine achtsame Wahrnehmung Ihres Körpers. Die Übungen unterstützen Sie dabei, im Alltag gelassener mit Stress umzugehen und sich beweglicher sowie ausgeglichener zu fühlen. LET IT FLOW!

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung, evtl. Yogakissen und Gurt

262-PE1084

Leitung: Rosi Busch, *Yogalehrerin*
Beginn: **Donnerstag, 24.09.2026**
Zeitraum: 10 Abende von 20:00 bis 21:15 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 58,00 €

Yoga & Workout

Sanftes Fließen trifft kraftvolle Stärke

In diesem Kurs überrascht eine einzigartige Kombination aus sanften Yoga-Übungen und einem dynamischen Ganzkörper-Workout. Wir verbinden die beruhigende Wirkung von statischen und fließenden Asanas mit kraftvollen Elementen aus dem funktionellen Training – für mehr Energie, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.

Der Kurs verbindet Entspannung und funktionelles Training, damit du Körpergefühl und Stabilität verbesserst. Du lernst sanfte Yoga-Sequenzen, Atemübungen und kräftigende Ganzkörperübungen für Bauch, Rücken, Arme und Beine. Deine Beweglichkeit, Haltung und Muskelkraft werden durch gezielte Übungen Schritt für Schritt gestärkt. Im Alltag spürst Du mehr Ausgeglichenheit, weniger Stress nach langem Sitzen und mehr Leichtigkeit in deinen Bewegungen. Am Ende entwickelst Du eine Trainingsroutine, die dir Kraft, Ruhe und neue Energie gibt.

Für wen geeignet: Der Kurs ist für alle geeignet, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten – egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittener. Lass dich von der Verbindung aus Ruhe und Power überraschen!

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, kleines Kissen und ein Getränk

262-PE1104

Leitung: Irene Schaffer, *Entspannungstrainerin*
Beginn: **Dienstag, 29.09.2026**
Zeitraum: 10 Vormittage von 10:15 bis 11:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 74,00 €

Yoga für Männer

Immer mehr Männer entdecken Yoga für sich. Womit? Mit Recht!

Die bedeutsamsten Wirkungen einer regelmäßigen Yogapraxis sind folgende:

- Yoga kräftigt die gesamte Muskulatur, somit ist es ein Ausgleich und eine Ergänzung zu anderen, etwas einseitigeren Sportarten.
- Die Beweglichkeit der Bänder, Sehnen und Gelenke wird verbessert und Rückenschmerzen können gelindert werden.
- Das Herz-/Kreislaufsystem wird gestärkt, Bluthochdruck kann reguliert werden.
- Die inneren Organe werden durch die Übungen massiert, der Hormon- und Lymphfluss wird somit aktiviert.
- Die Schlusspannung lässt Körper, Geist und Seele zur Ruhe und in Einklang kommen.
- Achtsames Yoga reduziert Stress, verbessert die Konzentration und die Leistungsfähigkeit.
- Der positive Effekt auf das Körpergefühl und das Wohlbefinden sind wissenschaftlich erwiesen.

Na, Männer - interessiert?
Dann sehen wir uns auf der Matte!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, evtl. Decke und kleines Kissen

262-PE1114

Leitung: Irene Schaffer, *Entspannungstrainerin*
Beginn: **Freitag, 02.10.2026**
Zeitraum: 10 Abende von 17:15 bis 18:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 74,00 €

Yoga für Einsteiger*innen

Mehr Wohlbefinden und Gelassenheit im Alltag

In diesem Kurs erhalten Sie eine sanfte Einführung in die Welt des Yoga. Mit achtsamen Bewegungsabfolgen, bewusster Atmung und entspannenden

Übungen schaffen wir Raum für Regeneration und Wohlbefinden. Schritt für Schritt lernen Sie grundlegende Yogahaltungen (Asanas), einfache Atemtechniken (Pranayama) und erste Meditationen kennen. Dabei stehen eine gesunde Körperhaltung, mehr Beweglichkeit und ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper im Mittelpunkt. Sie entwickeln ein besseres Körpergefühl, fördern Ihre innere Ruhe und gewinnen neue Energie. Der Kurs eignet sich für alle ohne Vorkenntnisse, die Yoga von Grund auf kennenlernen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, eine Decke und ggf. ein kleines Kissen.

262-PE1144

Leitung: Irene Schaffer, *Entspannungstrainerin*
Beginn: **Donnerstag, 01.10.2026**
Zeitraum: 10 Abende von 17:30 bis 18:45 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 74,00 €

Yoga

Yoga für den Rücken, Körper und Geist

In diesem Kurs bringen wir Körper und Geist wieder in Einklang. Durch gezielte Übungen stärken wir die Rückenmuskulatur, mobilisieren die Wirbelsäule und fördern die allgemeine Beweglichkeit. Sanfte Atemübungen und die wohltuende Endentspannung runden die Stunde ab, sodass wir gestärkt und tiefenentspannt in den Tag gehen können.

Anfänger sind auch willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke

262-PE1154 + 262-PE1164

Leitung: Milica Jobmann, *Yogalehrerin*
Zeitraum: 5 Vormittage von 11:15 bis 12:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 32,00 €

PE1154 Yoga I

Beginn: **Freitag, 02.10.2026, 11:15 - 12:15 Uhr**

PE1164 Yoga II

Beginn: **Freitag, 13.11.2026, 11:15 - 12:15 Uhr**

www.facebook.com/vhsPegnitz



Yoga & Workout II

Sanftes Fließen trifft kraftvolle Stärke

In diesem Kurs überrascht eine einzigartige Kombination aus sanften Yoga-Übungen und einem dynamischen Ganzkörper-Workout. Wir verbinden die beruhigende Wirkung von statischen und fließenden Asanas mit kraftvollen Elementen aus dem funktionellen Training – für mehr Energie, Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.

Der Kurs verbindet Entspannung und funktionelles Training, damit du Körpergefühl und Stabilität verbesserst. Du lernst sanfte Yoga-Sequenzen, Atemübungen und kräftigende Ganzkörperübungen für Bauch, Rücken, Arme und Beine. Deine Beweglichkeit, Haltung und Muskelkraft werden durch gezielte Übungen Schritt für Schritt gestärkt. Im Alltag spürst Du mehr Ausgeglichenheit, weniger Stress nach langem Sitzen und mehr Leichtigkeit in deinen Bewegungen. Am Ende entwickelst Du eine Trainingsroutine, die dir Kraft, Ruhe und neue Energie gibt.

Für wen geeignet: Der Kurs ist für alle geeignet, die Körper und Geist in Einklang bringen möchten – egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittener. Lass dich von der Verbindung aus Ruhe und Power überraschen!

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, kleines Kissen und ein Getränk

262-PE1194

Leitung: Irene Schaffer, *Entspannungstrainerin*
Beginn: **Mittwoch, 30.09.2026**
Zeitraum: 10 Nachmittage von 16:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 63,00 €

www.vhs-pegnitz.de

Yoga – Chakra Flow Yoga Zurück zur Körpermitte

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: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung, wenn vorhanden Yoga Bolster.



262-PE1274

Leitung: Sandra Wiemer, *Ergotherapeutin, Yogalehrerin*
Beginn: **Mittwoch, 23.09.2026**
Zeitraum: 10 Abende von 18:45 bis 20:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 58,00 €



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 Theresa Steinmüller, Programmplanung, Telefon 09241/723-83

Autogenes Training und progressive Muskelentspannung

Entspann dich selbst!

Das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung sind anerkannte und wissenschaftlich gut belegte Methoden zur Stressvermeidung und Selbstentspannung. Sie helfen, körperliche und mentale Anspannung zu reduzieren und fördern mehr Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden im Alltag. Beide Verfahren sind leicht zu erlernen, vielseitig einsetzbar und können sowohl im Liegen als auch im Sitzen durchgeführt werden.

Im Autogenen Training lernen die Teilnehmenden schrittweise, mithilfe von Selbstsuggestion einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Durch formelhafte Vorsätze und innere Bilder werden Denken, Fühlen und Handeln positiv beeinflusst. Die Übungen lassen sich ohne Hilfsmittel nahezu überall anwenden.

Die Progressive Muskelentspannung basiert auf dem gezielten An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen. Durch bewusstes Wahrnehmen und Nachspüren wird die Muskulatur gelockert und Stress reduziert. Ergänzt werden die Methoden durch Atemübungen, sanfte Dehnungen sowie Körper- und Fantasiereisen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, kleines Kissen

262-PE1124

Leitung: Irene Schaffer, *Entspannungstrainerin*
Beginn: Freitag, 02.10.2026
Zeitraum: 10 Nachmittage von 16:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 63,00 €

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Beweglicher Körper - Beweglicher Geist

„Erst, wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst!“ Mit diesem Satz fasst Moshe Feldenkrais das Ziel der von ihm entwickelten Feldenkrais-Methode zusammen. Die Methode spricht gleichermaßen Körper und Geist an und richtet sich an Menschen jeden Alters und körperlicher Beweglichkeit.

Durch angeleitete Bewegungen erforschen wir alltägliche Bewegungsabläufe und entdecken dabei neue Möglichkeiten der Bewegung. Ziel dabei ist „Bewusstheit durch Bewegung“ zu erlangen. Beweglichkeit also für Körper und Geist.

Es kommt zu einer Aufrichtung des Körpers, es können Schmerzen gelindert werden, es entsteht mehr Leichtigkeit und neue Freude an Bewegung.

262-PE1244

Leitung: Harald Lutz, *Feldenkrais Practitioner*
Beginn: Freitag, 09.10.2026
Zeitraum: 6 Vormittage von 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 55,00 €

Resilienz

Workshop nach dem Bambus Prinzip

Immer mehr Menschen fühlen sich im Alltag oft ausgepowert und gestresst. Der Workshop zeigt Ihnen Möglichkeiten im Alltag mit kleinen Impulsen dagegen zu wirken.

Resilienz – ist die Fähigkeit meine psychische und physische Widerstandskraft aufzubauen. Bei jedem Menschen zeigt sich dies anders.

Das Bambus Prinzip zeigt uns Möglichkeiten, wie wir immer wieder unsere Kompetenzen verändern, erlernen aber auch neu entfalten können. Häufig stehen wir vor Herausforderungen, diese können uns stärken aber auch weiterentwickeln. Veränderungen machen manchmal Angst, Veränderungen sind aber auch Chancen, uns neu zu organisieren und zu entfalten. Wie der Bambus im Wind!

Inhalte:

- Einführung in den Resilienzbegriff
- Wie kann ich für mich herausfinden etwas zu ändern, was mich bedrückt?
- Praktische Übungen für den Alltag
- Kennenlernen „Bambus Prinzip“
- Die 8 Meta Prinzipien
- Die 8 Kompetenzfelder

262-PE1014

Leitung: Elke Lindner, *Resilienz Coach*
Beginn: Samstag, 24.10. und 14.11.2026
Zeitraum: 2 Vormittage von 09:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13
Gebühr: 39,00 €



GYMNASTIK/BEWEGUNG/ KÖRPERERFAHRUNG

Sport, Spiel und Gymnastik für Herren

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

262-PE2004

Leitung: Willi Dutz
Beginn: Donnerstag, 17.09.2026
Zeitraum: 12 Abende, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle
Gebühr: 54,00 €

Ihr Bildungspartner



Pilates I – für Einsteiger

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“!

262-PE2054

Leitung: Susann Bauer, Übungsleiter C, B-Trainer Prävention
Beginn: Donnerstag, 08.10.2026
Zeitraum: 10 Abende, von 18:55 bis 19:40 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 40,00 €

Pilates II

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.

262-PE2064

Leitung: Petra Rosam, Faszien Coach, Wirbelsäulentrainer, B-Trainer Prävention
Beginn: Dienstag, 29.09.2026
Zeitraum: 11 Abende, von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 52,00 €

Pilates III meets Rückenschule

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 rückengerechte Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Alltag und Arbeit erlernen und durchführen. Durch eine physiologische Haltung werden Rückenschmerzen vermieden bzw. gelindert.



262-PE2074

Leitung: Petra Rosam, Faszien Coach, Wirbelsäulentrainer, B-Trainer Prävention
Beginn: Montag, 28.09.2026
Zeitraum: 11 Abende, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 52,00 €

Pilates IV

Ein ganzheitliches Training zur Kräftigung der Tiefenmuskulatur, zur Verbesserung der Körperhaltung und zur Steigerung der Beweglichkeit. Im Mittelpunkt steht die stabile Körpermitte als Basis für Kraft, Balance und Wohlbefinden. Durch gezielte, kontrollierte Übungen wird insbesondere die Rumpfmuskulatur aktiviert und nachhaltig gestärkt.

262-PE2084

Leitung: Petra Rosam, *Faszien Coach, Wirbelsäulentrainer, B-Trainer Prävention*
Beginn: **Dienstag, 29.09.2026**
Zeitraum: 11 Nachmittage, von 16:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 52,00 €

Step – Bauch, Beine, Po – Pilates

Leichte, abwechslungsreiche Schrittkombinationen bringen in der ersten Stundenhälfte das Herz-Kreislauf-System in Schwung und verbessern spielerisch Koordination und Ausdauer. Anschließend liegt der Fokus auf der Stabilisierung der Körpermitte mit Elementen aus dem Pilates. Dabei stärken wir gezielt Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur und fördern eine aufrechte Körperhaltung. Mit verschiedenen Kleingeräten wie Bändern oder Bällen werden klassische Problemzonen zusätzlich intensiv trainiert. Zum Abschluss sorgen ruhige Dehn- und Mobilisationsübungen für Entspannung, Beweglichkeit und ein rundum gutes Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, Jacke/Pulli

262-PE2094

Leitung: Susann Bauer, *Übungsleiter C, B-Trainer Prävention*
Beginn: **Montag, 05.10.2026**
Zeitraum: 10 Abende, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle
Gebühr: 47,00 €

Step and Fun

Fitnessstunde mit Musik, als Alternative zum Fitnessstudio.

Eine trendige Trainingseinheit, in der der gesamte Körper inklusive typischer Problemzonen gezielt gestrafft, gekräftigt und gedehnt wird. Nach

einem dynamischen Warm-up folgt ein effektives Herz-Kreislauf-Training rund um das Step-Brett mit leicht erlernbaren Schrittkombinationen zu motivierender Musik. Im Anschluss steht ein abwechslungsreiches Muskeltraining im Mittelpunkt, bei dem verschiedene Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder, Rubberbänder, Tubes oder Gymnastikstäbe zum Einsatz kommen. Elemente aus dem Pilates fördern zusätzlich die Tiefenmuskulatur und sorgen für eine stabile Körpermitte. Abgerundet wird die Stunde durch ein wohltuendes Stretching, das die Beweglichkeit verbessert und für ein entspanntes Körpergefühl sorgt.



262-PE2114

Leitung: Susann Bauer, *Übungsleiter C, B-Trainer Prävention*
Beginn: **Mittwoch, 07.10.2026**
Zeitraum: 10 Abende, von 17:50 bis 18:50 Uhr
Ort: Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum
Gebühr: 47,00 €

Fit auf der Piste

Fit im Winter

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 Steppbrett, 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: Hallenschuhe, Gymnastikmatte oder großes Handtuch

262-PE2124

Leitung: Susann Bauer, *Übungsleiter C, B-Trainer Prävention*
Beginn: **Freitag, 09.10.2026**
Zeitraum: 10 Abende, von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle
Gebühr: 40,00 € oder 10er-Karte für 52,00 €



Power Morning Mix – auch für junge Eltern mit Kind

Morning Mix ist dein energiegeladener Start in den Tag! Dich erwartet ein abwechslungsreiches Training aus Kräftigung, Ausdauer, Dehnung und Mobilisation. Von Aerobic über HIIT über Stretching bis zum Zirkeltraining – hier kommt jeder in Bewegung. Starte kraftvoll, aktiv und gut gelaunt in den Tag!

Gerne kannst du dein Baby oder Kleinkind mit in die Stunde bringen!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, etwas zu Trinken, Handtuch

262-PE2134

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

Beginn: Montag, 21.09.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 40,00 €

Personal Training in der kleinen Gruppe I+II

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 mitbringen: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk

262-PE2144 + 262-PE2154

Leitung: Petra Rosam, *Faszien Coach, Wirbelsäulentrainer, B-Trainer Prävention*

Zeitraum: 11 Abende

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 52,00 €

PE2144 Personal Training I

Beginn: Montag, 28.09.2026, 17:00 bis 18:00 Uhr

PE2154 Personal Training II

Beginn: Montag, 28.09.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Wirbelsäulengymnastik „Rücken aktiv“ I+II

Wirbelsäulengymnastik ist eine wirksame Methode zur Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen. In diesem Kurs stärken wir gezielt Rücken-, Bauch- und Rumpfmuskulatur, um die Wirbelsäule zu entlasten und die Körperhaltung zu verbessern.

Durch Kräftigungs-, Dehnungs- und Mobilisationsübungen wird der gesamte Bewegungsapparat stabilisiert und gleichzeitig beweglicher gemacht. Ergänzend wird die Körperwahrnehmung geschult, sodass ungünstige Haltungen im Alltag besser erkannt und vermieden werden können.

Ziel ist es, den Körper insgesamt zu kräftigen, die Belastbarkeit zu erhöhen und mehr Wohlbefinden im Alltag zu erreichen.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk



262-PE2164 + 262-PE2184

Leitung: Petra Rosam, *Faszien Coach, Wirbelsäulentrainer, B-Trainer Prävention*

Zeitraum: 11 Nachmittage bzw. Abende

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 52,00 €

PE2164 WSG I

Beginn: Montag, 28.09.2026, 16:00 bis 17:00 Uhr

PE2184 WSG II

Beginn: Montag, 28.09.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

Rücken Balance

Rücken Balance ist ein Kurs für eine gesunde Wirbelsäule und einen starken Rumpf. Durch gezielte Mobilisation, sanfte Kräftigungsübungen und wohltuende Dehnungen werden Rücken, Bauch und alle haltungsrelevanten Muskelgruppen effektiv gestärkt. Der Fokus liegt auf achtsamer Bewegung, verbessertem Körpergefühl und nachhaltiger Entlastung des Rückens. Ideal für alle, die

Rückenproblemen vorbeugen oder vorhandene Beschwerden gezielt angehen möchten.

Für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk

262-PE2174

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

Beginn: Montag, 21.09.2026

Zeitraum: 10 Vormittage, von 10:30 bis 11:15 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 40,00 €

Wirbelsäulengymnastik

„Rückenfitness mit Pfiff“

Stillstand ist der größte Feind unseres Rückens. In diesem Kurs bringen wir ihn wieder in Bewegung und stärken ihn gezielt mit effektiven, abwechslungsreichen Übungen. In der Gruppe trainieren wir Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit, um den gesamten Körper zu stabilisieren. Eine kräftige Muskulatur schützt Gelenke und Wirbelsäule und beugt Beschwerden vor. Durch funktionelles Training verbessern wir Haltung und Körpergefühl und unterstützen einen aktiven Alltag.

262-PE2194

Leitung: Petra Rosam, *Faszien Coach, Wirbelsäulentrainer, B-Trainer Prävention*

Beginn: Dienstag, 29.09.2026

Zeitraum: 11 Abende, von 17:50 bis 18:50 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 52,00 €

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

Pound® – Rockout. Workout.

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

Mit Hilfe der grünen Ripstix - ähnlich den Drumsicks 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!



262-PE2204 + 262-PE2214

Leitung: Anne Kazmerovsky, *Official POUND® Instructor*

Zeitraum: 10 Abende

Ort: Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 63,00 €

PE2204 Pound® - Rockout. Workout. I

Beginn: Montag, 21.09.2026, 18:00 bis 19:00 Uhr

PE2214 Pound® - Rockout. Workout. II

Beginn: Montag, 21.09.2026, 19:00 bis 20:00 Uhr

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 3 Jahre lang gültig.



Rücken- und Bodyfit

Dein ganzheitliches Workout für Kraft und Beweglichkeit

Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückengesundheit erhalten bzw. aktiv verbessern und gleichzeitig den gesamten Körper trainieren möchten. Dieses Ganzkörpertraining für eine starke Wirbelsäule verbessert die Beweglichkeit, Kraft und Haltung. Durch gezielte Übungen werden die Wirbelsäule stabilisiert, die Muskulatur gestärkt und die Beweglichkeit gefördert.

Inhalte des Kurses:

- Mobilisation und Dehnübungen für eine gesunde Wirbelsäule
- Kräftigung der Rücken- und Tiefenmuskulatur
- Ganzkörperübungen zur Verbesserung der Haltung und Stabilität
- Entspannungstechniken zur Reduktion von Verspannungen
- Praktische Tipps für rückschonendes Verhalten im Alltag

Zielgruppe: Dieser Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene, die präventiv handeln oder bestehende Rückenbeschwerden lindern sowie ihren gesamten Körper aktiv und beweglich halten möchten.

Bitte mitbringen: sportliche, bequeme Kleidung, Fitnessmatte, ein Getränk

262-PE2224

Leitung: Irene Schaffer, *Entspannungstrainerin*
Beginn: Dienstag, 29.09.2026
Zeitraum: 10 Vormittage, von 09:00 bis 10:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 63,00 €

Bodyworkout

Mehr Kraft und Beweglichkeit im Alltag – Fitnesskurs für Einsteiger und alle, die sich fit halten möchten

In diesem Kurs wird gezeigt, wie der Körper stärker und beweglicher wird. Es werden Bewegungen geübt, die Beine, Po, Arme, Schultern und Bauch kräftigen. Außerdem wird das Herz-Kreislauf-System trainiert, damit alltägliche Bewegungen leichter fallen. Am Ende jeder Stunde sorgen Dehnübungen dafür, dass Spannungen gelöst werden und ein entspanntes Körpergefühl entsteht. Es wird überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet. Gelegentlich kommen ein-

fache Sportgeräte zum Einsatz, um die Übungen abwechslungsreich zu gestalten.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, Energie zu tanken, Beweglichkeit zu steigern und in der Gemeinschaft aktiv zu werden.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Gymnastikmatte, Getränk, Jacke/Pulli

262-PE2234

Leitung: Alina Weber, *Fitnesstrainerin*
Beginn: Montag, 05.10.2026
Zeitraum: 10 Abende, von 17:15 bis 18:15 Uhr
Ort: Gymnasium Pegnitz, Alte Turnhalle
Gebühr: 54,00 €

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

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 im 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.

262-PE2254

Leitung: Claudia Wagner, Übungsleiterin C
Beginn: Mittwoch, 07.10.2026
Zeitraum: 8 Abende, von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 44,00 €

Box dich fit Fitness trifft Boxtraining

Dieser Kurs kombiniert schweißtreibendes Fitness- und HIIT-Training mit den Grundlagen des Boxens. In abwechslungsreichen Einheiten werden Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit trainiert, während gleichzeitig einfache Schlagkombinationen und erste Boxtechniken erlernt werden.

„Box dich fit“ ist ideal für alle, die sich auspowern, Stress abbauen und gleichzeitig etwas Neues lernen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Im Vordergrund stehen Spaß an der Bewegung, Motivation in der Gruppe und ein effektives Ganzkörpertraining. Das Training stärkt nicht nur die Fitness, sondern auch das Selbstbewusstsein und die mentale Stärke.

Egal ob Anfänger oder sportlich Erfahrene – jede*r trainiert im eigenen Tempo und wird individuell gefördert

Bitte mitbringen: eigene Boxhandschuhe (10oz wären ausreichend). Bequeme Kleidung, Sportschuhe für den Außenbereich, Socken mit Noppen und ein Getränk.

262-PE2264

Leitung: Bianca Tischner, Judo- und MMA-Kämpferin
Beginn: Samstag, 21.11.2026
Zeitraum: 8 Nachmittage, von 15:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 75,00 €

Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahre

In diesem Selbstverteidigungskurs lernen die Teilnehmenden, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, klare Grenzen zu setzen und selbstbewusst aufzutreten. Neben mentaler und physischer Stärke werden einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt. Außerdem geht es um den Abbau von Schlaghemmungen sowie darum, in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben.

Der Kurs richtet sich insbesondere auch an Frauen und Mädchen, die mehr Sicherheit und Selbstvertrauen gewinnen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kursleiterin ist erfahrene Judo- und MMA-Kämpferin und Trägerin des 3. Dan.

262-PE2294

Leitung: Bianca Tischner, Judo- und MMA-Kämpferin
Beginn: Donnerstag, 19.11.2026
Zeitraum: 5 Abende, von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Altes Feuerwehrhaus Wiesweiher, Judohalle
Gebühr: 45,00 €



Bianca Tischner stammt ursprünglich aus Pegnitz und ist dem ASV Pegnitz seit vielen Jahren durch den Judoport verbunden.

Sie ist Trägerin des 3. Dan im Judo und aktive MMA-Kämpferin mit langjähriger Erfahrung im Kampf- und Selbstverteidigungssport.

In ihren Kursen verbindet sie bewährte Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten mit praxisnahen Übungen für Alltag und Freizeit. Ihr Schwerpunkt liegt auf Selbstverteidigung, Fitness sowie der Förderung von Selbstbewusstsein und mentaler Stärke.

Mit viel Engagement und Freude am Sport möchte sie Menschen jeden Alters motivieren, ihre körperlichen und mentalen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Ihr Bildungspartner

vhs Volkshochschule
Pegnitz

Infoaktionstag zu Gesundheit und Klimawandel

25. Oktober 2026 • 10 – 17 Uhr

Fit für die Zukunft – Klima schützen, gesund leben



Aktions- und Infostände für Groß und Klein zu Gesundheits- und Klimaschutzthemen | Tombola mit Hauptpreis Balkonkraftwerk | Pegnitzer Klimaschutzbeirat informiert | Energieberatung | Vorträge Gesundheitstag Pegnitz zu den Themen Klima und Gesundheit – Geriatrie in Zeiten des Klimawandels – Nachhaltige und gesunde Ernährung | Schnellcheck Solardacheignung | CO₂-Fußabdruck-Parcour | Fachfirmen (Energieversorger, Solarteure und Heizungsbauer) | Infostände Gesundheitsdienstleister Pegnitz | Café Auszeit | und vieles mehr



PEGNITZ



Bürgerzentrum Pegnitz

Hauptstraße 73 • 91257 Pegnitz

Sturzprävention Alltagsbewältigung Psychomotorik & Aktivierung für Seniorinnen & Senioren

Bewegung ist Leben – Leben ist Bewegung
Starten wir gemeinsam aktiv in den Tag!

In dieser besonderen Bewegungsstunde stärken wir Ihre Sicherheit im Alltag – ganz ohne Leistungsdruck und völlig unabhängig von den klassischen Sportarten, dafür mit einem Lächeln auf den Lippen. Wir laden Sie ein zu einer Stunde voller Leichtigkeit und Bewegungsfreude.

„Der Blick liegt auf dem, was geht, nicht auf dem, was fehlt.“

Was Sie erwartet:

- Sicher stehen & gehen: Standfestigkeit und Gleichgewicht zurückgewinnen.
- Wach bleiben: Geist und Gedächtnis spielerisch herausfordern.
- Wohlbefinden stärken: Sanfte Mobilisation, die Verspannungen löst.
- Ganzheitliches Erleben: Körper und Psyche als Einheit wahrnehmen.
- Gemeinschaft genießen: Freude am Austausch mit anderen.

Gut zu wissen:

- Übungen werden individuell angepasst (auch im Sitzen möglich).
- Ideal zur Sturzprophylaxe und für mehr Selbstständigkeit.
- Für alle, die Spaß an Bewegung und Gemeinschaft haben.

262-PE2274

Leitung: Corinna Schweigler, Übungsleiterin C
Fachkraft für Psychomotorik

Beginn: Mittwoch, 07.10.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 54,00 €



Corinna Schweigler
leitet künftig den Kurs
„Bewegung ist Leben
– Leben ist Bewegung“
an der vhs Pegnitz.

Als zertifizierte Fachkraft für Psychomotorik sowie Übungsleiterin C Breitensport Erwachsene/Ältere begleitet sie Seniorinnen und Senioren dabei, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Wohlbefinden zu fördern.

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



Weiterhin führen wir folgende Arbeiten gerne für Sie aus: Gas- und Wasserinstallationen, Heizungsinstallationen, Solaranlagen, Holz- und Pelletheizkessel, Kernbohrungen aller Art, Wärmepumpensysteme, Rohrreinigungsservice, Durchführung und Untersuchung von Wasserproben

Ihr zuverlässiger Partner in Stadt und Land.



CabrioSol
GANZJAHRESBAD PEGNITZ

Dampf und Chill Blubbereglück



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

AQUAKURSE

Aqua Fitness I - III – „für Jedermann“ am Morgen

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.

Die Wassertiefe beträgt ca. 130 cm.

262-PE2414 - 262-PE2434

Leitung: Alexandra Ladikoff, Gruppen-Trainerin
B-Lizenz, Aqua-Trainerin
Beginn: Freitag, 02.10.2026
Zeitraum: 10 Vormittage
Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 79,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol

PE2414 Aqua Fitness I,
von 09:15 bis 10:00 Uhr
PE2424 Aqua Fitness II,
10:10 bis 10:55 Uhr
PE2434 Aqua Fitness III,
11:05 bis 11:50 Uhr

Aqua Fitness I - III am Abend

Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser!

Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem.



Es ist geplant zwei bis drei Stunden im Schwimmerbecken zu halten.

Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 und 180 cm.

262-PE2454 - 262-PE2474

Leitung: Christina Horn, Aqua-Trainerin
Beginn: Montag, 28.09.2026
Zeitraum: 10 Abende
Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 79,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol

PE2454 Aqua Fitness I,
von 18:30 bis 19:15 Uhr
PE2464 Aqua Fitness II,
19:15 bis 20:00 Uhr
PE2474 Aqua Fitness III,
20:00 bis 20:45 Uhr

Aqua Fitness I am Vormittag

Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser!

Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem.

Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 und 180 cm.



262-PE2494

Leitung: Rita Zitzmann, Fitnesstrainerin
(B-Lizenz)
Beginn: Mittwoch, 07.10.2026
Zeitraum: 10 Vormittage
von 10:45 Uhr bis 11:30 Uhr
Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 79,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol



Aqua Fitness II + III am Abend

Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser!

Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem.

Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

262-PE2504 + 262-PE2514

Leitung: Rita Zitzmann, *Fitnesstrainerin (B-Lizenz)*
Zeitraum: 10 Abende
Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 79,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol

PE2504 Aqua Fitness II
Beginn: Mittwoch, 07.10.2026
 17:45 Uhr bis 18:30 Uhr

PE2514 Aqua Fitness III
Beginn: Mittwoch, 07.10.2026
 18:35 Uhr bis 19:20 Uhr

Wir stärken das Bindegewebe, trainieren verschiedene Muskelgruppen und das Herz-Kreislaufsystem.

Die Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

262-PE2564 + 262-PE2574

Leitung: Andrea Gnan, *Aquafitness-Trainerin*
Zeitraum: 10 Vormittage
Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 79,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol

PE2564 Aqua Fitness I
Beginn: Montag, 28.09.2026
 09:00 Uhr bis 09:45 Uhr

PE2574 Aqua Fitness II
Beginn: Dienstag, 29.09.2026
 20:00 Uhr bis 20:45 Uhr



**WERDEN SIE
MITGLIED IN DER VHS!**

**Mitgliedsantrag
siehe Seite 81!**

Aqua Fitness I + II

Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser!

*Feinkost, Weine,
Partyservice,
Seminare*



Wellhöfer's Weinladen
Köstliches aus Fass und Küche

Hauptstraße 14 | Pegnitz | 09241/5529
info@wellhoefer-weinladen.de [wellhoefer.weinladen](https://www.wellhoefer-weinladen.de)

KULTUR





TANZEN

ErlebniSTanz, die etwas andere Art zu tanzen!

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.



262-PE3005

Leitung: Sylvia Simonetti,
Zertifizierte Tanzleiterin des BVST
Beginn: Montag, 21.09.2026
Zeitraum: 8 Nachmittage, von 14:30 bis 16:00 Uhr
Ort: Sport- und Kulturhalle, Wiesweiher
Gebühr: 35,00 €

Tanzkurs

Blitzkurs für Anfänger

Der Blitzkurs ist der ideale Kurs für alle, die sich auf die Schnelle für Hochzeiten und Feste fit machen wollen.

Hier lernt man die Grundschritte in den Tänzen Discofox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Foxtrott mit einigen leichten Figuren.

Anmeldung bitte paarweise!

262-PE3065

Leitung: Martina Röhl, Zertifizierte Tanzlehrerin
Beginn: Dienstag, 17.11.2026
Zeitraum: 4 Abende, von 19:00 bis 20:15 Uhr
Ort: Grundschule, Aula
Gebühr: 51,00 € pro Teilnehmer

Discofox für Anfänger

In diesem Kurs lernen Sie den Fox-Grundschritt und viele interessante Dreh- und Wickelfiguren und Kombinationen dazu, um gekonnt das „Figurantentanz“ umzusetzen. Der Discofox ist der am häufigsten gespielte Tanz und Stammgast auf jeder Party und in jedem Tanzlokal.

Anmeldung bitte paarweise!

262-PE3075

Leitung: Martina Röhl, Zertifizierte Tanzlehrerin
Beginn: Dienstag, 13.10.2026
Zeitraum: 4 Abende, von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Grundschule, Aula
Gebühr: 45,00 € pro Teilnehmer

Tanzen im Sitzen

Im Sitzen tanzen? Geht das denn?

Ja, das geht, und zwar so: Wir sitzen auf Stühlen, die in einem Kreis oder Oval zusammenstehen und bewegen uns zu rhythmischer Musik.

Dabei werden unsere Muskeln, Gelenke und vor allem unsere „grauen Zellen“ trainiert. Sie werden überrascht sein, wie konzentriert Sie sein müssen, um sich von Ihrem Gegenüber nicht aus dem Takt bringen zu lassen.

262-PE3095

Leitung: Marianne Kopsch
Beginn: Donnerstag, 24.09.2026
Zeitraum: 8 Nachmittage, von 14:15 bis 15:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11
Gebühr: 25,00 €

Orientalischer Tanz für alle

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 Körperteile, und die 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.

Am Anfang stehen für Tanz-Neulinge einfache Bewegungen für Schultern, Hüfte oder Arme.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Tuch, das um die Hüfte passt.



262-PE3105

Leitung: Rosemarie Ballwieser

Beginn: Freitag, 16.10.2026

Zeitraum: 7 Abende, von 18:45 bis 20:15 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 64,00 €

www.vhs-pegnitz.de

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



KÜNSTLERISCHES UND KUNSTHANDWERKLICHES GESTALTEN

Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Motive stellt der Kursleiter zur Verfügung. Vorhandene Malutensilien und Block sind am ersten Abend mitzubringen.



262-PE7015

Leitung: Horst Welzel
Beginn: Dienstag, 29.09.2026
Zeitraum: 7 Abende, von 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11
Gebühr: 42,00 €



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

262-PE7035 - 262-PE7055

Leitung: Ingrid Dormann
Zeitraum: 2 Abende
Ort: Grundschule (Stadtschule), Werkraum
Gebühr: 39,00 €

PE7035 Töpfern I,
Beginn: Dienstag, 06.10. und 20.10.2026
 von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

PE7045 Töpfern II,
Beginn: Dienstag, 13.10. und 27.10.2026
 von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

PE7055 Töpfern III,
Beginn: Dienstag, 17.11. und 01.12.2026
 von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Selbstmachen liegt im Trend. Und gerade beim Töpfern kann man seine Kreativität ausleben und zugleich entspannen und entschleunigen. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Eine Auswahl an Ideen wird je nach Jahreszeit ausgestellt. Jeder kann aber gerne seine eigenen Ideen umsetzen und frei arbeiten. 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.

Zeichenkurs Grundlagen Formen und Schatten

Grundformen erkennen (Kugel, Würfel, Zylinder) und Alltagsgegenstände darauf zurückführen. Einführung in Proportionen, Licht und Schatten sowie einfache Bleistifttechniken.



Ziel: Sicheres Sehen und zeichnerisches Erfassen von Formen und Volumen.

262-PE7075

Leitung: Annabell Möbius, *Lehrerin*
Beginn: **Mittwoch, 30.09.2026**
Zeitraum: 3 Abende, von 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13
Gebühr: 35,00 €

Zeichenkurs Tiere

Tiere zeichnen: Bewegung und Verständnis (Säugetiere)

Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Im Fokus steht das Erfassen von Bewegung, Proportionen und Grundformen (Säugetiere).

Tiere werden in einfache Strukturen zerlegt, um sie lebendig und skizzenhaft darstellen zu können.

Ziel: Ein sicherer Blick für Aufbau und Dynamik als Grundlage für freies Zeichnen.



262-PE7085

Leitung: Annabell Möbius, *Lehrerin*
Beginn: **Mittwoch, 21.10.2026**
Zeitraum: 5 Abende, von 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13
Gebühr: 58,00 €

Zaubermappe herstellen

Einfache Buchbindetechnik

In diesem Kurs entsteht eine sogenannte „Zaubermappe“ – eine besondere Mappe mit Bandmechanik, in der einzelne Blätter durch Umklappen neu angeordnet werden können. Sie eignet sich für ausgewählte Inhalte wie einzelne Notizen, kleine Sammlungen oder Präsentationen.

Schritt für Schritt lernen Sie grundlegende Techniken der Buchbinderei kennen: Zuschneiden von Pappe und Papier, Arbeiten mit Lafrichtung sowie das saubere Beziehen und Verkleben von Materialien.



Die Mappe wird individuell gestaltet und kann flexibel genutzt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Materialkosten: 5 € (vor Ort zu bezahlen)

262-PE7095

Leitung: Annabell Möbius, *Lehrerin*
Beginn: **Samstag, 07.11.2026**
Zeitraum: 1 Nachmittag, von 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13
Gebühr: 34,00 €

Notizbuch statt Chaos

Alltag strukturieren ohne Perfektion

Schon vieles ausprobiert, aber nichts hat dauerhaft funktioniert? Zu viele Gedanken, Aufgaben und Termine im Kopf – und am Ende geht doch etwas unter?

In diesem Kurs lernen Sie ein einfaches und flexibles Notizsystem kennen, das sich Ihrem Alltag anpasst – nicht umgekehrt. Ohne Perfektionsdruck und ohne aufwendige Gestaltung.

Gemeinsam starten wir direkt praktisch mit einem eigenen Notizbuch, sodass Sie das System sofort anwenden können.

Inspiziert vom „Bullet Journal“-Ansatz nach Ryder Carroll.

Bitte mitbringen: Notizbuch (A5, punktiert oder kariert) und Stift.

262-PE7105

Leitung: Annabell Möbius, *Lehrerin*
Beginn: **Samstag, 17.10.2026**
Zeitraum: 1 Nachmittag, von 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13
Gebühr: 23,00 €



Strick Workshop

Doubleface-Stricken für Anfänger

Topflappen, Untersetzer, Stirnband oder Cowl. Wir werden lernen, einen einfachen Chart zu lesen und in Runden oder Reihen umzusetzen.

Mitzubringen: zwei gut kontrastierende Garne (für Untersetzer und Topflappen 50 g Baumwollgarn, für andere 50 -100 g Sockengarn), dazu passende Rundstricknadeln, 80 oder 100 cm lang.

Grundvoraussetzungen: Teilnehmer sollten bereits rechte und linke Maschen stricken können, Maschenanschlag und Abketten, sowie einfache Ab- und Zunahmen beherrschen. Kostenlose Anleitungen werden bereitgestellt

262-PE7115

Leitung: Anja Tschakert
Beginn: Samstag, 14.11.2026
Zeitraum: 1 Nachmittag, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 33,00 €

Strick Workshop

Moebius-Cowl

Moebius-Cowl mit einfachen Struktur- oder komplexeren Lacemustern, die Schwierigkeit wird dem Können der Teilnehmer angepasst.

Ein Moebius ist ein von der Mittellinie aus in beide Richtungen gestrickter, sich im Verlauf einmal drehender Schlauchschal (Cowl), der aufgrund der besonderen Konstruktion schön am Hals anliegt.

Mitzubringen: ein Knäuel Garn (ca 200 m) in beliebiger Stärke, evtl auch mehrere zusammenpassende Reste, gerne mit Farbverlauf oder Struktur, und passenden Rundstricknadel mit mindestens 100, besser 120 cm Länge. .

Grundvoraussetzungen: Teilnehmer sollten bereits rechte und linke Maschen stricken können, Maschenanschlag und Abketten, sowie einfache Ab- und Zunahmen beherrschen. Kostenlose Anleitungen werden bereitgestellt

262-PE7125

Leitung: Anja Tschakert
Beginn: Samstag, 21.11.2026
Zeitraum: 1 Nachmittag, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 33,00 €

Strick Workshop

Raglan-Pullover von oben

Raglan-Pullover von oben, für Anfänger und Fortgeschrittene. Anhand einer einfachen Berechnung kann für (fast) jede Figur der passende Pulli angefangen werden. Im Workshop wird nicht der ganze Pulli fertig, aber anhand mitgebrachter Strickstücke wird gezeigt, wie die Schulterpartie geformt, die Ärmelmaschen abgeteilt und wieder aufgenommen werden. Der Pulli wird in einem Stück, ohne jede Naht, gestrickt.

Mitzubringen: gewünschtes Garn für den Pulli, ca 20 m Restgarn, eine Rundstricknadel mit mindestens 100 cm Länge.



Grundvoraussetzungen: Teilnehmer sollten bereits rechte und linke Maschen stricken können, Maschenanschlag und Abketten, sowie einfache Ab- und Zunahmen beherrschen. Kostenlose Anleitungen werden bereitgestellt

262-PE7135

Leitung: Anja Tschakert
Beginn: Samstag, 28.11.2026
Zeitraum: 1 Nachmittag, von 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 33,00 €

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.



Spinnen am Spinnrad

Von der Wolle zum Faden

Haben Sie sich schon einmal vorgestellt, wie aus weicher Wolle in Ihren Händen ein eigener Faden entsteht?

Wolle begegnet uns im Alltag in Kleidung, Decken oder Strickprojekten, doch wie aus Rohwolle ein spinnbarer Faden wird, bleibt oft verborgen. In diesem Kurs erleben Sie Schritt für Schritt ein altes Handwerk und lernen zuerst, Wolle vorzubereiten und zu bearbeiten, bevor Sie an Ihrem eigenen Spinnrad das Spinnen ausprobieren. Sie üben den Umgang mit Fasern, entwickeln Gefühl für Rhythmus und Technik und entdecken, wie entspannend und konzentrierend diese Arbeit sein kann. Das Spinnrad wird für die Dauer des

Kurses von der Kursleitung gestellt, so können Sie ohne Vorkenntnisse in kleiner Gruppe direkt praktisch arbeiten.

Melden Sie sich an und entdecken Sie ein besonderes Handwerk, das Ruhe schenkt, Kreativität weckt und Menschen mit gemeinsamer Begeisterung zusammenbringt.

Materialkosten von 3 € sind am Kurstag in bar an die Kursleitung zu entrichten.

262-PE7445

Leitung: Ulrike Hauer
Beginn: **Donnerstag, 12.11.2026**
Zeitraum: 1 Abend, von 17:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragsraum O11
Gebühr: 20,00 €



Ihr Bildungspartner

vhs Volkshochschule
Pegnitz

Brot & Buch

Köstlich knusprige Brote
mit Natursauerteig
und leckeres Gebäck

Literatur und Lesestoff
für jedes Alter
und jeden Geschmack

Bäckerei

SCHORNER



Meister - Brot
Seit 1883

www.brotundbuch.de
www.baeckerei-schorner.de

Pegnitz,
Lindenstr. 17



Von links: Marcel Walther (ImmoMakler), Susanne Schilling und Sabine Böhner (Assistenz), Angelina Volk (Trainee ImmoVermittlung), Markus Friesner (ImmoMakler), Lea Busch (Auszubildende Immobilienkauffrau), Dominic Walberer (ImmoMakler) und Tina Steinwasser (ImmoMaklerin).

Hausverkauf mit Herz, Kompetenz und dem Rundum-Sorglos-Paket.

Ihre 5-Sterne-Makler vor Ort.

Kontaktieren Sie uns unter

0921 284-0

oder vereinbaren Sie einen Termin im ImmoCenter in Bayreuth. Wir freuen uns auf Sie!
www.sparkasse-bayreuth.de



AUSGEZEICHNET
zum 7. Mal in Folge



**Sparkasse
Bayreuth**

Maklertätigkeit erfolgt in Vertretung der
**Sparkassen Immobilien
Vermittlungs-GmbH**

KULTURVERANSTALTUNGEN DER STADT PEGNITZ

Matthias Pflaum

Gestern hab ich die Zeit gesehen

Lesung mit musikalischer Begleitung und
Workstattgespräch

Was bleibt, wenn plötzlich eine Stimme fehlt und eine Bettseite leer bleibt? Aus dieser existentiellen Erfahrung heraus ist der neue Gedichtband von Matthias Pflaum entstanden, der im Frühjahr 2026 erscheint.

Es ist ein Werk über die Angst, die Sehnsucht und die Liebe in Zeiten schwerer Krankheit – geschrieben zwischen Krankenhausnächten und der Hoffnung auf eine gemeinsame Rückkehr in den Alltag.

Der Autor wird an diesem Abend musikalisch von Marie-Luise Alcántara



begleitet, die zu verschiedenen Passagen aus seinen Romanen Klavierminiaturen komponiert hat.

Bilder von Stephan Pflaum, der bisher alle Werke von Matthias Pflaum illustriert hat, kommen dabei zeitgleich zur Ausstellung.

Beginn: Freitag, 25. September 2026

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Altenstädter Schloß

Gelius Trio

Besetzung: Sreten Krstic (Violine), Andreas Heinig (Cello) und Micael Gelius (Klavier)

Anlässlich einer CD-Produktion mit Werken der Komponistin Dorothee Eberhardt fanden sich die Musiker erstmalig



zusammen und gründeten aus dieser positiven Begegnung heraus 1999 das GELIUS TRIO, dessen Namensgeber der Pianist ist.

Das Trio ist berühmt für den gemeinsamen Atem, der die Phrasierungen der Musiker durchzieht, für Klangschönheit, Leidenschaft und tiefe Empfin-

dung. Das Repertoire des Gelius Trios umfasst neben klassischen und romantischen Werken auch Ausflüge in die Welt des Tango und Jazz.

„Nicht mehr von dieser Welt ist das Spiel des Gelius Trios“ *Süddeutsche Zeitung*

Beginn: Samstag, 17. Oktober 2026

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Altenstädter Schloß

Trio Schmuck

Ein dynamisches Ensemble mit Sayaka Schmuck, Johann-Peter Taferner (Klarinette) und Nikita Volog (Klavier).

Die drei Musiker vereinen langjährige Bühnenerfahrung, meisterhafte Instrumentenbeherrschung und eine tiefe Leidenschaft für Kammermusik.

Ihr Programm „Zwischen Klangwelten“ reicht von Klassik über Tango bis zu eigens arrangierten Jazz-Hits und begeistert durch sprudelnde Spielfreude, magischen Dialog und harmonisches Zusammenspiel. Charmante Moderationen schaffen eine persönliche Verbindung zum Publikum, das immer wieder fasziniert auf die charismatischen Auftritte reagiert.

Ein Konzert des TRIO SCHMUCK ist ein unvergessliches musikalisches Erlebnis voller Überraschungen und verzaubernder Momente.



Beginn: Freitag, 13. November 2026

Zeit: 19.30 Uhr

Ort: Altenstädter Schloß

PREISE:

Konzerte: 20 €, Lesungen 14 €

Kartenvorverkauf in der Rathausinfo
(Nebengebäude), Hauptstr. 39

Tel: 09241/723-0

kulturamt@stadt-pegnitz.de

Oder online:

www.ticketerlebnis.de



KULTURBEAUFTRAGTER IM STADTRAT

Jazz-Frühschoppen mit der Bayreuther Formation „Dreiklang“

Nach dem letztjährigen Erfolg wird wieder ein Jazz-Frühschoppen mit der Bayreuther Formation Dreiklang angeboten. Dabei sind Inge Ponsel, die mit stimmungsvollen Einsätzen an der Quer- und Bassflöte begeistert, 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 dargeboten. Das Kioskteam bietet Weißwürste und alle anderen Kioskspezialitäten an. Der Eintritt ist frei.



Beginn: **Sonntag, 13. September 2026**
Zeit: 10.30 Uhr
Ort: Schloßbergbiergarten

Tag des offenen Stollens

Auch am 13. September ist wieder der Tag des offenen Stollens am Erweistollen geplant, bei dem der Vorsitzende der Bergknappen Jörg Wettengel wieder Führungen anbietet und abends die Jugendbergmannkapelle dort ein Openair-Konzert anbietet.

Beginn: **Samstag, 13. September 2026**
Zeit: ab 14.00 Uhr
Ort: Erweistollen

„Ned mit mir!“ Präventions-Kabarett mit Tom Bauer

Ein besonderes Brett-Highlight findet am 13.10.26 um 15 Uhr mit dem („Senioren-„)Kabarettstück „Ned mit mir!“ im Evang. Gemeindehaus in Zusammenarbeit mit der AWO und Unterstützung der Sparkasse Bayreuth-Pegnitz und der Adalbert Raps Stiftung bei freiem Eintritt statt. Dabei geht

es um den „Enkeltrick“ und es gibt kostenlos Kaffee und Kuchen.



Beginn: **Samstag, 13. Oktober 2026**
Zeit: 15.00 Uhr
Ort: Evang. Gemeindehaus

Kultband „Landmusigg“

Die Landmusigg mischt in der fränkischen Akustikfolk- und Weltmusikszene schon seit 18 Jahren mit und hat sich durch ihren Klarinetten/Geigen betonten Sound zwischen Tradition und Weltoffenheit und die Mundarttexte einen einzigartigen Ruf in Franken erspielt. Ihr neues Programm „Nei die Weld!“ bietet viel Neues aber auch Landmusigg-Klassiker. Zu hören sind energische Rhythmen von Überall mit Poesie „vo Do“. Zur Besetzung gehören: Hannah Richter (Geige/Gesang), Judith Förster (Klarinette/Gesang), Marlene Ebertshäuser (Akkordeon), Stefanie Batschko (Percussion), Stefan Luschner (Schlagzeug), Franz Zwosta (Posaune und Tuba), Klaus Metzler (Kontrabass/Gesang), Siegfried Michl (Gitarre und Gesang).



Beginn: **Freitag, 30.10.2026**
Zeit: 20.00 Uhr
Ort: „Roter Ochse“, Troschenreuth
Eintritt: 20,00 €

► Eintrittskarten gibt es auch schon für die Konzerte mit den ganz großen Stars des „Frankenfachsings“ **Michl Müller** am 20.02.2027 und **Sebastian Reich** mit seiner **Amanda** am 13.11.2027 die ihre aktuellen Programme in der **Christian-Sammet-Halle** spielen.

ACHTUNG:
Eintrittskarten zum Vorverkaufspreis sind bei der Buchhandlung Wöckel bzw. über www.ticketerlebnis.de erhältlich.

MUSIKERZIEHUNG



MUSIKERZIEHUNG

Schuljahr 2026/27

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



Andrea Cieslik
Fachbereichsleitung
Musikerziehung

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 2026/2027.

Informationen:

Fachbereichsltg. Andrea Cieslik

Tel.: 09241-72331

E-Mail: andrea.cieslik@stadt-pegnitz.de

Anmeldeformulare (schriftl. Sepa-Lastschriftmandate) im Bürgerzentrum (1. Stock rechts) oder auf der Internetseite der VHS, vhs-pegnitz.de erhältlich.

UNSERE DOZENTEN IM FACHBEREICH MUSIK:



Emilia Adler
Violine/Viola,
Musikalische
Früherziehung



Salvatore
Caramagno
Schlagzeug



Martin Ducke
Klavier, Keyboard,
Saxophon,
Violine/Viola



Birgit Engelbrecht
Klavier, Keyboard,
Klarinette,
Saxophon



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

Musikalische Früherziehung für Kinder ab 4 Jahre – Einjähriges Konzept

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,
- sein Konzentrations- und Reaktionsvermögen im Hören und Reagieren auf Geräusche, Klänge und Rhythmen zu fördern



262-PE1005

Leitung: Emilia Adler
Beginn: **Dienstag, 22.09.2026**
 15.30 Uhr bis 16.15 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Musikraum O3
Gebühr: 23,00 € mtl.
Gruppenstärke: 10

Elementarunterricht Orff ab 5 Jahre

Als Fortsetzungskurs zur Musikalischen Früherziehung werden hier die Kinder vermehrt mit Xylophonen, Metallophonen und Glockenspielen musizieren und so das Melodiespiel, Begleitmuster, Ostinati und das erste „Notenlesen“ kennenlernen.

262-PE1015

Leitung: Emilia Adler
Beginn: **Dienstag, 22.09.2026**
 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Musikraum O3
Gebühr: 23,00 € mtl.
Gruppenstärke: 10

Gitarre Gruppenunterricht Erwachsene Anfänger

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

262-PE1165

Leitung: Axel Rank
Beginn: **Mittwoch, 07.10.2026**
 17.45 bis 18.30 Uhr
Dauer: 9 Abende
Ort: Bürgerzentrum, Musikraum O2
Gebühr: 105,00 Euro bei 2 TN, 62,00 Euro bei 3 TN, 47,00 Euro bei 4 TN

Blockflöte

Unterrichtstag: **Donnerstag**
Leitung: Alexandra Vierhuff

Querflöte



Unterrichtstag: **Freitag**
Leitung: Hanna Vierhuff

Klarinette

Unterrichtstag: **Dienstag oder Freitag**
Leitung: Birgit Engelbrecht



Willi's Musik



Musik hautnah erleben

Fachgeschäft
für Musikinstrumente

und
Instrumentenbau

Königskopf
Original Preißinger



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

Unfallreparatur

für **ALLE PKW!**



AUTOHAUS
HOLME

4,8 ★★★★★

4,8 von 5 Sterne (Google 02/24)

Autohaus Holme GmbH, Ganghofer Str. 1, 91257 Pegnitz, Tel. 09241/9903-0, www.autohaus-holme.de



Saxophon

Unterrichtstag: **Mittwoch**
 Leitung: Martin Ducke
 Unterrichtstag: **Dienstag oder Freitag**
 Leitung: Birgit Engelbrecht

Klavier



Unterrichtstag: **Freitag**
 Leitung: Jonas Vierhuff
 Unterrichtstag: **Mittwoch**
 Leitung: Martin Ducke
 Unterrichtstag: **Dienstag oder Freitag**
 Leitung: Birgit Engelbrecht
 Unterrichtstag: **Donnerstag**
 Leitung: Maria Schuster

Keyboard

Unterrichtstag: **Mittwoch**
 Leitung: Martin Ducke
 Unterrichtstag: **Dienstag oder Freitag**
 Leitung: Birgit Engelbrecht

Gitarre/ E-Gitarre

Unterrichtstag: **Montag oder Dienstag**
 Leitung: Christine Ott
 Unterrichtstag: **Montag oder Mittwoch**
 Leitung: Axel Rank

Ukulele

Unterrichtstag: **Montag oder Dienstag**
 Leitung: Christine Ott

Geige/Violine/Bratsche/ Viola

Unterrichtstag: **Dienstag**
 Leitung: Emilia Adler
 Unterrichtstag: **Donnerstag**
 Leitung: Maria Schuster

Schlagzeug

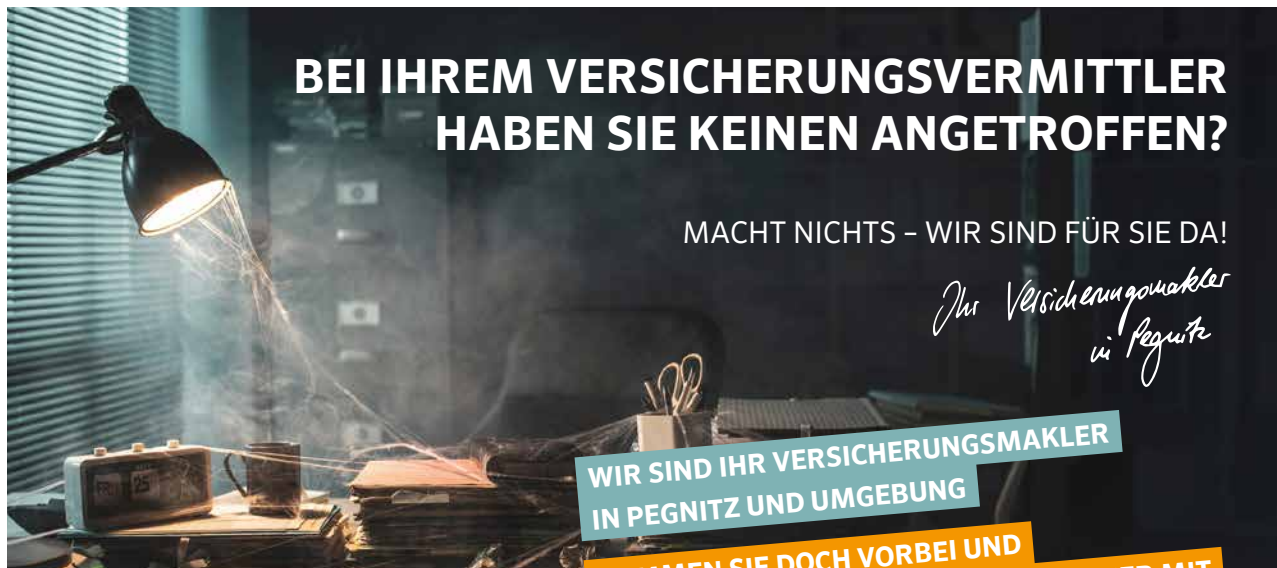
Unterrichtstag: **Montag**
 Leitung: Salvatore Caramagno



WERDEN SIE MITGLIED IN DER VHS!

- ▶ Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag zur öffentlichen Grundeinrichtung der Erwachsenenbildung in der Stadt Pegnitz.
- ▶ Jahresbeitrag nur 12,- € (Ehepaare 16,- €)
- ▶ Beitrittserklärungen erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle im Bürgerzentrum, auf unserer Webseite www.vhs-pegnitz.de und im Programmheft auf Seite 81.
- ▶ 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“

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



BEI IHREM VERSICHERUNGSVERMITTLER HABEN SIE KEINEN ANGETROFFEN?

MACHT NICHTS – WIR SIND FÜR SIE DA!

*Ihr Versicherungsmakler
in Pegnitz*

**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! ++



JETZT TERMIN

BUCHEN!

terminvereinbarung.vfm-pegnitz.de

vfm Versicherung + Finanz Makler GmbH
Kleiner Johannes 21 • 91257 Pegnitz
09241 4844-880 • info@vfm-Liebig.de • www.vfm-Liebig.de

Partner im  **vfm-Verbund**


Versicherung + Finanz Makler GmbH



weiter denken!
Volkshochschule

GESUNDE ERNÄHRUNG



HINWEISE ZU UNSEREN KOCHKURSEN

- Unsere Kochkurse finden in der Schulküche der Berufsschule, Pfarrer-Doktor-Vogl-Straße 31, 91257 Pegnitz, statt.
- Parkmöglichkeiten finden Sie stadtauswärts Richtung Troschenreuth gegenüber der Berufsschule.
- **Bitte bringen Sie eine Schürze sowie geeignete Behälter oder Dosen für übrig gebliebene Speisen mit.**
- **Die Kosten für die Lebensmittel sind bereits in der Kursgebühr enthalten und werden gemeinsam mit dieser abgebucht.**
- Da unsere Kursleiterinnen und Kursleiter eine entsprechende Vorbereitungszeit benötigen, ist eine Anmeldung in der Regel nur bis fünf Tage vor Kursbeginn möglich.
- Bei einer kurzfristigen Absage – auch im Krankheitsfall – müssen die Kosten für die bereits eingekauften Lebensmittel in jedem Fall übernommen werden.
- Weitere Informationen zu Ablauf, Inhalten und eventuell benötigten Materialien finden Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung.



Japan trifft Südkorea kulinarisch

Japan trifft Südkorea kulinarisch bietet eine faszinierende Mischung aus traditionellen und modernen Gerichten.

Während Korea für seine kraftvollen und würzigen Gerichte wie Kimchi und Reis bekannt ist, ist es Japan eher für seine leichten und natürlichen Gerichte nach Hibachi-Art. Die Unterschiede in der Zubereitung und der verwendeten Zutaten sind bemerkenswert und zeigen die kulturelle Vielfalt beider Länder.

Korean Curry mit Kartoffeln, Zwiebeln und Reis. Vegetarisch! Oder mit knusprigem Hähnchen als Variante. Beispiel: Knusprigen Gochujang-Chicken Wings (scharf)
Miso Ramen Nudeln mit Mais, Frühlingszwiebeln, Pak Choi und Sojasprossen.
Beilagen können Sie selbst auswählen.

262-PE4074

Leitung: Myla Dunst
Beginn: **Mittwoch, 28.10.2026**
Zeitraum: 1 Abend von 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 39,50 € (inkl. 20,00 € Lebensmittel)

Fluffige, bunte Pfannkuchen

Der Schlüssel zu perfekten flauschigen Pfannkuchen liegt in der richtigen Technik. Durch seine außergewöhnlich leichte und luftige Textur kann er begeistern. Umami pur!

Japanische Soufflé-Pfannkuchen schmecken pur bereits fantastisch, aber richtige Toppings wie frische Früchte oder einfach Ahornsirup sind klassische Begleiter.

Matcha-Soufflé-Pfannkuchen - eine andere Variation aus Japan. Matcha-Pulver wird in den Teig gemischt so dass er eine leicht grüne Farbe und ein feines Tee-Aroma bekommt.

Einzigtiger Geschmack, gesunde Zutaten und visuelle Attraktivität.

Ube Mochi Pfannkuchen – ein Gaumenfreude! Was ist Ube? Ube ist eine violette Knolle von den Philippinen, die häufig mit Taro oder violetter Süßkartoffel verwechselt wird. Ihr milder, leicht süßlicher Geschmack mit einer feinen Vanillenote macht sie zu einer beliebten Zutat in der Küche – besonders in Desserts und Getränken. In Asien längst etabliert, erobert Ube nun auch Cafés weltweit als trendige Alternative zu Matcha.

262-PE4084

Leitung: Myla Dunst
Beginn: **Mittwoch, 25.11.2026**
Zeitraum: 1 Abend von 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 39,50 €

Ihr Bildungspartner

vhs Volkshochschule
Pegnitz

Asia-Bowls

Asia-Bowls haben sich in den letzten Jahren zu einem beliebten Küchen Trend entwickelt. Sie vereinen frische Zutaten, knackiges Gemüse, nahrhafte Proteine und cremige Dressings und Toppings in eine Schüssel – einer perfekte Kombination aus Nahrung, Aroma und optischem Genuss. Ob vegan, vegetarisch oder mit Fisch oder Fleisch – die Asia-Bowl ist eine flexible Basis.

Japchae Bap sind koreanische Glasnudeln (bestehend aus Süßkartoffelstärke) mit verschiedenen Gemüsen.

Asia-Bowl mit Hackfleisch, Kohl, Karotten und Asia-Soße schmeckt nach Frühlingsrolle.

Egg Roll in a bowl in 20 Minuten!

Tempeh-Bowl Gemüse (vegan) ist ein hochwertiges pflanzliches Lebensmittel aus fermentierten Hülsenfrüchten

262-PE4094

Leitung: Myla Dunst
Beginn: **Mittwoch, 02.12.2026**
Zeitraum: 1 Abend von 18:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 39,50 € (inkl. 20,00 € Lebensmittel)

www.vhs-pegnitz.de

Dolce Vita in Franken

Italienischer Kochabend

Gehen Sie gemeinsam auf eine kleine Reise nach Italien und entdecken Sie Gerichte mit italienischem Flair. Sie bereiten eine Vorspeise, frische Pasta und ein passendes Dessert zu. Dabei lernen Sie verschiedene Zutaten und typische Aromen der italienischen Küche kennen, die für Genuss und Lebensfreude stehen. Freuen Sie sich auf entspannte Stunden, gutes Essen und mediterrane Inspiration. Am Ende des Abends können Sie mehrere italienische Gerichte selbst zubereiten und das Dolce Vita auch zu Hause auf den Teller bringen.

262-PE4114

Leitung: Andrea Storkenmaier
Beginn: **Donnerstag, 22.10.2026**
Zeitraum: 1 Abend von 18:30 bis 22:00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 36,00 € (inkl. 15,00 € Lebensmittel)

Kochen unter Freunden 2.0

Einfache Gerichte mit Pfiff für Männer

Nach dem erfolgreichen ersten Kurs geht es nun mit neuen Gerichten weiter!

Gemeinsam mit anderen Männern entdecken Sie einfache und leckere Rezepte, die ohne großen Aufwand gelingen und Lust aufs Nachkochen machen. In entspannter Runde wird geschnippelt, gekocht und natürlich gemeinsam gegessen.

An diesem Abend bereiten Sie schnelle und herzhaften Gerichte zu, die für jeden gut umsetzbar sind. Auf dem Speiseplan stehen unter anderem gefülltes Schweinerückensteak, Hackfleischnocken auf Zwiebelpüree sowie ein herzhafter Hähnchen-Cobbler. Dabei erhalten Sie praktische Tipps rund um Vorbereitung, Küchenorganisation und alltagstaugliches Kochen.

Der Spaß am gemeinsamen Kochen und der Austausch in der Gruppe stehen dabei ebenso im Mittelpunkt wie der Genuss. Gemeinsam Neues ausprobieren, Ideen sammeln und Schritt für Schritt sicherer in der Küche werden!

262-PE4134

Leitung: Andrea Storkenmaier
Beginn: **Donnerstag, 08.10.2026**
Zeitraum: 1 Abend von 18:30 bis 22:00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 36,00 € (inkl. 15,00 € Lebensmittel)

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.



Brotbackkurs

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 Weiterzuchten nehmen Sie mit nach Hause.

262-PE4144

Leitung: Matthias Fischer,
Bäcker- und Konditormeister
Beginn: Donnerstag, 12.11.2026
Zeitraum: 1 Abend von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 26,00 € (inkl. 8,00 € Lebensmittel)

Bier Europareise

Wir begeben uns auf eine kulinarische Reise in bekannte Bierregionen Europas und erkunden die dortige Biergeschichte sowie die besonderen Bierstile. Dazu gibt es allerlei spannende Geschichten und natürlich viele interessante Biere.

262-PE4174

Leitung: Barbara Hagelloch
Beginn: Freitag, 22.01.2027
Zeitraum: 1 Abend von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 40,00 € (inkl. 23,00 € Lebensmittel)

Rum Tasting

Globale Facetten des Zuckerrohrs

Wir laden Sie herzlich ein, die faszinierende Vielfalt des Rums zu entdecken und gemeinsam mit uns in die Welt dieser traditionsreichen Spirituose einzutauchen.

Im Rahmen einer geführten Verkostung lernen Sie sechs sorgfältig ausgewählte Rumsorten kennen, die jeweils ihre eigene Geschichte erzählen. Zu jedem Glas erhalten Sie fundierte Informationen und interessante Hintergründe. Sie erfahren Wissenswertes über Herstellungsverfahren, die Besonderheiten der Fasslagerung sowie die kulturellen Wurzeln der jeweiligen Destillieren.

Durch den Abend führt Bastian Wagner, der auf vierzehn Jahre Erfahrung im Bereich hochwertiger Spirituosen zurückblickt. Seine Besuche internationaler Brennereien sowie sein fundiertes Fachwissen verbinden sich mit lebendigen Einblicken und anschaulichen Erzählungen. Seine Leidenschaft für Genuss und Qualität prägt die Verkostung und macht den Abend zu einem besonderen Erlebnis.

Zur Verkostung stehen insgesamt sechs verschiedene Rumsorten bereit.

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

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

262-PE4014

Leitung: Gerhard Wagner, Bastian Wagner
Beginn: Freitag, 23.10.2026
Zeitraum: 1 Abend von 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz
Gebühr: 39,00 €

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



Whisky Tasting

Majestätische Schotten

A Whisky Journey mit Florian Saxinger

Purer Luxus, elegante Fruchtigkeit oder die wilde Inselcharakteristik: Gemeinsam mit Florian Saxinger begeben wir uns auf eine sensorische Reise durch die Vielfalt schottischer Whiskys. Als Brand Activation Manager bei Mack & Schühle und langjähriger Branchenexperte mit über 27 Jahren Erfahrung ist Florian der passende Begleiter für diesen Abend in der Wagneria. Seine Fachkenntnis und Leidenschaft sorgen dafür, dass wir nicht nur Whisky im Glas haben, sondern die Charaktere der Destillieren unmittelbar erleben.



Sie erleben eine geführte Verkostung schottischer Whiskys und entdecken die Vielfalt der Regionen. Sie lernen die charakteristischen Stile der Highlands, der Speyside und der Inseln kennen und schulen Ihren Gaumen für Aromen wie Frucht, Rauch und salzige Noten. Sie nehmen unterschiedliche Geschmacksprofile bewusst wahr und entwickeln ein Gefühl für Herkunft und Charakter eines Whiskys.

Gemeinsam mit Florian Saxinger haben Gerhard und Bastian Wagner – beide mit zusammen über 50 Jahren Branchenerfahrung – ein Tasting zusammengestellt, das sowohl erfahrene Genießer anspricht als auch Einsteiger gut an die Welt des Whiskys heranführt.

In der Kursgebühr sind die Kosten für 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.

262-PE4024

Leitung: Florian Saxinger, Gerhard Wagner, Bastian Wagner
Beginn: Freitag, 13.11.2026
Zeitraum: 1 Abend von 19:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz
Gebühr: 42,00 €

Weinseminar

Aufbaukurs 2

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 Beitrag von € 35,00 für Weine, Wasser, kleines Menü und Seminarunterlagen enthalten. Bitte geben Sie an, ob eine vegetarische Verpflegung gewünscht ist.

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



262-PE4044

Leitung: Christina Wellhöfer
Beginn: Samstag, 24.10.2026
Zeitraum: 1 Abend von 15:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Wellhöfer's Weinladen
Gebühr: 57,00 €

www.vhs-pegnitz.de



Weinseminar

Grundkurs

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 € 25,00 für Weine, Wasser, Kaffee, Tee, Häppchen und Seminarunterlagen enthalten. Bitte geben Sie an, ob eine vegetarische Verpflegung gewünscht ist.

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

262-PE4054

Leitung: Christina Wellhöfer
Beginn: Samstag, 23.01.2027
Zeitraum: 1 Abend von 15:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Wellhöfer's Weinladen
Gebühr: 45,00 €

Vortrag

Raus aus der Diätfalle

Was bei Ernährung für Frauen wirklich zählt

Low Carb, Detox, Superfoods: doch was davon hilft wirklich? In diesem Workshop räumen wir

mit den häufigsten Ernährungsmythen auf und schauen uns an, was der weibliche Körper tatsächlich braucht, um gesund, leistungsfähig und energiegeladen zu sein. Sie erhalten verständlich erklärte, wissenschaftlich fundierte Einblicke so wie praktische Impulse für eine alltagstaugliche Ernährung ohne Verbote, Diätstress oder komplizierte Regeln.

Inhalte unter anderem:

- Vorstellung gängiger Ernährungsformen
- Was Gesundheit wirklich braucht

262-PE1314

Leitung: Dr. Eva Schaller
Beginn: Freitag, 20.11.2026
Zeitraum: 1 Abend von 17:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11
Gebühr: 14,00 €

Vortrag

Gehirn in Bestform

Konzentration stärken, Gedächtnis verbessern

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Ihr Gehirn funktioniert und was es wirklich braucht, um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben. Sie lernen, wie Konzentration und Gedächtnis entstehen und warum Erschöpfung, Stress oder Ernährung dabei eine entscheidende Rolle spielen. Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse erhalten Sie alltagstaugliche Strategien zu Schlaf, Ernährung, Darmgesundheit, Stressmanagement und mentaler Aktivität, mit denen Sie Ihre geistige Klarheit und Energie gezielt verbessern können.

Inhalte unter anderem:

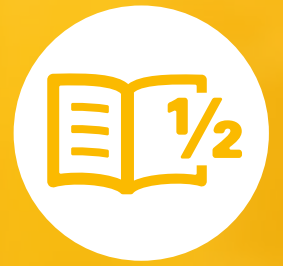
- Atemübungen
- Basiswissen Gehirn
- Säulen für ein gesundes Gehirn

262-PE1324

Leitung: Dr. Eva Schaller
Beginn: Freitag, 27.11.2026
Zeitraum: 1 Abend von 17:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11
Gebühr: 14,00 €

www.vhs-pegnitz.de

JUNGE VHS



JUNGE VHS

Lernen, entdecken und gemeinsam aktiv sein – die Junge vhs bietet ein vielfältiges Programm für Kinder und Jugendliche, teilweise bereits ab einem Alter von vier Monaten. Von Babyschwimmen, Schwimmkursen und Bewegungskursen über Tanz, Schlittschuhlaufen und Tennis bis hin zu kreativen Angeboten wie Töpfern, Kochen oder spannenden Informatik- und Programmierkursen ist für jede Altersgruppe etwas dabei. Spielerisch, altersgerecht und mit viel Freude fördern unsere Kurse Neugier, Kreativität und wichtige Fähigkeiten für den Alltag.



WICHTIGE INFORMATIONEN

- Die Altersangaben in den Kursbeschreibungen sind verbindlich und orientieren sich an den jeweiligen Kursinhalten.
- Bitte beachten Sie die Hinweise zu benötigten Materialien oder Ausrüstungsgegenständen in der jeweiligen Kursbeschreibung.
- Bei Eltern-Kind-Kursen ist die Teilnahme eines Erwachsenen erforderlich.
- Informationen zu Kursorten, Terminen und gegebenenfalls zusätzlichen Kosten finden Sie direkt beim jeweiligen Angebot.
- Da viele Kurse nur eine begrenzte Teilnehmerzahl haben, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung.

Vorschule ohne Buchstaben, Zahlen und Ausmalen

nur für Kinder im Vorschulalter

Schulvorbereitung bedeutet mehr als das Erlernen von Buchstaben und Zahlen. Für einen erfolgreichen Schulstart sind neben der sprachlichen und motorischen Entwicklung (Grob- und Feinmotorik) auch kognitive, soziale und emotionale Kompetenzen entscheidend.

Unser Kurs bereitet die Kinder nicht nur auf schulisches Wissen vor, sondern unterstützt sie auch dabei, sich auf die sozialen und emotionalen Herausforderungen des Schulbeginns einzustellen.

Die zentralen Elemente unserer Vorbereitung sind:

- soziale Kompetenzen (Selbstständigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Widerstandskraft und Konfliktfähigkeit)
- emotionale Kompetenzen (Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten, Kritikfähigkeit, Umgang mit Niederlagen, das Erkennen und Verstehen eigener Gefühle sowie Empathie gegenüber anderen)
- kognitive Kompetenzen (Denkfähigkeit, Wahrnehmung und Gedächtnis)

Unser Angebot ist spielerisch aufgebaut, orientiert sich am Alter der Kinder und findet in einer druckfreien, wertschätzenden Lernatmosphäre statt.

Benötigt werden bequeme Kleidung und eine Trinkflasche.

262-PE1006

Leitung: Natalia Michel, Erzieherin
Beginn: Dienstag, 06.10.2026
Zeitraum: 10 Nachmittage, von 14:30 bis 15:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 45,00 €

Modern Dance Kinder von 6 bis 9 Jahre

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

Spaß an Bewegung und Musik steht immer im Vordergrund!

**262-PE1016 - 262-PE1016**

Leitung: Lina Rolsing, *Dance Instructor*
Zeitraum: 10 Nachmittage
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 47,00 €

PE1016 Modern Dance I,
Beginn: **Donnerstag, 01.10.2026**
 von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

PE1026 Modern Dance II,
Beginn: **Donnerstag, 01.10.2026**
 von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Schlittschuhlaufen für Kinder von 5 bis 10 Jahre

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Dieser Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Eislaufverein Pegnitz durchgeführt.

262-PE1046

Leitung: Eislaufverein Pegnitz (EVP)
Beginn: **Samstag, 14.11.2026**
Zeitraum: 8 Vormittage, von 09:30 bis 10:45 Uhr
Ort: Eisstadion
Gebühr: 85,00 €

Selbstverteidigung Kinder von 8 bis 14 Jahre

In diesem Selbstverteidigungskurs lernen Kinder und Jugendliche, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, klare Grenzen zu setzen und selbstbewusst aufzutreten. Neben mentaler und physischer Stärke werden einfache und effektive Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt. Außerdem geht es darum, in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben.

Die Kursleiterin ist erfahrene Judo- und MMA-Kämpferin und Trägerin des 3. Dan.

**262-PE1056**

Leitung: Bianca Tischner
Beginn: **Donnerstag, 19.11.2026**
Zeitraum: 5 Abende, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Altes Feuerwehrhaus Wiesweiher
 Judohalle
Gebühr: 45,00 €

www.vhs-pegnitz.de

Knusprig und lecker aus dem Ofen

Kochen für Kids 7 bis 12 Jahre

Knusprige und leckere Gerichte kommen direkt aus dem Ofen auf den Tisch. Gemeinsam bereiten wir mit Kartoffeln, Nudeln und Reis einfache und schmackhafte Speisen zu. Dabei lernen die Kinder spielerisch den Umgang mit verschiedenen Zutaten und haben viel Spaß beim Kochen und Genießen.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 9,50 € enthalten. Der anfallende Betrag wird nach der Veranstaltung zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht. Dosen für Reste und eine Schürze sollten mitgebracht werden.



262-PE4204

Leitung: Andrea Storkenmaier
Beginn: Dienstag, 17.11.2026
Zeitraum: 1 Nachmittag, von 16:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 26,50 € (inkl. 9,50 € Lebensmittel)

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.



NÄHMASCHINEN

Die vhs Pegnitz hat für künftige Nähkurse vier eigene Nähmaschinen angeschafft. Bei Verfügbarkeit können diese gerne für vhs Kurse kostenfrei ausgeliehen werden.



Nähkurs für Kinder mit Vorkenntnissen von 8 bis 12 Jahre

Lieblings-Loop selbst nähen

In diesem Nähkurs nähst du deinen eigenen Loop und erweiterst dabei deine Kenntnisse an der Nähmaschine. Das Einfädeln und Aufspulen kennst du bereits, deshalb bleibt mehr Zeit für genaues Arbeiten mit Stoffen und sicheres Nähen. Du lernst, Stoff passend zuzuschneiden und einen Loop Schritt für Schritt zusammenzunähen. So entsteht ein Kleidungsstück, das dich im Alltag wärmt und auf das du stolz sein kannst. Am Ende nimmst du deinen selbst genähten Loop mit nach Hause und gewinnst mehr Sicherheit für weitere Nähprojekte.



Mitzubringen: elastischer Stoff wie Jersey, der 1,40 cm lang und 20 cm breit ist. Ein kuscheliger Stoff wie Fleece in den gleichen Maßen.

Falls vorhanden: Nähmaschinen, Nähgarn

Sollte keine Nähmaschine vorhanden sein, kann je nach Verfügbarkeit eine bei der vhs Pegnitz kostenfrei ausgeliehen werden. Bitte bei der Kursbuchung erfragen.

262-PE7145

Leitung: Elke Reichart
Beginn: Freitag, 16.10.2026
Zeitraum: 1 Nachmittag, von 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11
Gebühr: 26,00 €

Nähkurs

für Kinder mit Vorkenntnissen von 8 bis 12 Jahre

Kreative Weihnachtsideen

In diesem Nähkurs für Kinder entstehen kleine Geschenkideen für die Weihnachtszeit. Du nährst weihnachtliche Geschenkanhänger, Karten und Schlüsselanhänger mit der Nähmaschine. Das Einfädeln und Aufspulen sollte bereits bekannt sein, damit genug Zeit für kreative Ideen bleibt. Du lernst neue Nähtechniken kennen und übst genaues Arbeiten mit verschiedenen Stoffen. So entstehen persönliche Geschenke, die Familie und Freunden eine Freude machen. Am Ende nimmst du mehrere selbst genähte Weihnachtsprojekte mit nach Hause.



Mitzubringen: Stoff, Schere, Lineal, Bleistift, Stecknadeln, Knöpfe, Filzreste, weihnachtliche Stoffe, Jeansreste, Stickgarn

Falls vorhanden: Zackenschere

Sollte keine Nähmaschine vorhanden sein, kann je nach Verfügbarkeit eine bei der vhs Pegnitz kostenfrei ausgeliehen werden. Bitte bei der Kursbuchung erfragen.

262-PE7175

Leitung: Elke Reichart
Beginn: Samstag, 28.11.2026
Zeitraum: 1 Vormittag, von 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13
Gebühr: 26,00 €

Töpfern für Kinder-Weihnachtstöpfern

Kinder von 8 bis 12 Jahre

Wir töpfeln gemeinsam in einer kleinen Gruppe eine schöne Deko. 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.

**262-PE7345 + 262-PE7355**

Leitung: Ingrid Dormann
Zeitraum: 2 Nachmittage
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 26,00 €

PE7345 Töpfern I,
Beginn: Dienstag, 10.11. und 24.11.2026
 von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

PE7355 Töpfern II,
Beginn: Dienstag, 10.11. und 24.11.2026
 von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

HINWEIS

Hat sich Ihre Anschrift oder Bankverbindung geändert?

Teilen Sie uns dies bitte umgehend mit, um Rücklastschriften zu vermeiden

PROGRAMMIEREN

Tauche ein in die faszinierende Welt der Robotik!

In diesem Kurs bauen Kinder der 4. bis 7. Klasse einen Makeblock-Roboter – kleine technische Wunderwerke, die sich bewegen, leuchten und auf ihre Umgebung reagieren. Spielerisch lernen die Teilnehmenden, wie Roboter denken und handeln, und entdecken, wie spannend Technik sein kann. Ideal für alle, die Spaß am Basteln, Entdecken und Staunen haben!

Praktisches Arbeiten in Kleingruppen, Experimentieren, Ausprobieren und gemeinsames Tüfteln. Die Kinder werden Schritt für Schritt an technische Grundlagen und einfache Programmierprinzipien herangeführt.

Ziele:

- Verständnis für technische und logische Zusammenhänge fördern
- Kreativität und Problemlösefähigkeit stärken
- Freude an Technik und Programmieren wecken

262-PE7155

Leitung: Elias Lauterbach
Beginn: **Mittwoch, 23.09.2026**
Zeitraum: 6 Nachmittage, von 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14
Gebühr: 55,00 €

Eigene Spiele und Apps entwickeln mit Python Programmieren für Kinder von 10 bis 15 Jahren

Wie entstehen eigentlich Spiele, Apps oder automatische Programme auf dem Computer?

In diesem Kurs lernen Kinder und Jugendliche die Programmiersprache Python kennen. Python ist kostenlos und wird auf der ganzen Welt genutzt, zum Beispiel für Spiele, Webseiten, künstliche Intelligenz oder kleine Alltagsprogramme. Viele Firmen, Schulen und Universitäten arbeiten mit Python, weil die Sprache leicht zu verstehen ist und schnell Ergebnisse zeigt. Die Teilnehmenden schreiben erste eigene Programme, entwickeln

Ihr Bildungspartner



kleine Spiele und lernen Schritt für Schritt, wie ein Computer Befehle verarbeitet. Dabei werden logisches Denken, Konzentration und kreatives Problemlösen gefördert. Der Kurs eignet sich für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Am Ende können die Kinder eigene einfache Projekte erstellen und verstehen besser, wie digitale Technik im Alltag funktioniert.

262-PE7165

Leitung: Elias Lauterbach
Beginn: **Mittwoch, 11.11.2026**
Zeitraum: 6 Nachmittage, von 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14
Gebühr: 55,00 €



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 Kreativen?
- Sie sind musikalisch begabt?

Wir freuen uns auf Sie. Bitte melden Sie sich bei Theresa Steinmüller, Programmplanung, Telefon 09241/723-83

WASSERGEWÖHNUNG FÜR BABYS

Wasserflöhe I+II

Wassergewöhnung Babys von 4 bis 9 Monate

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:

Fürs Baby: 2 Handtücher, 1 Badehose (Aqua-Schwimmwindel)

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

262-PE1106 + 262-PE1116

Leitung: Teresa Reinl, *Physiotherapeutin, Stillberaterin i.A., Beikostberaterin, Trageberaterin, Babymassagen* und Anja Nierhoff, *Wellnessfachwirtin, Kursleiterin für Babymassagen u. Yoga in der Schwangerschaft u. nach der Geburt*

Zeitraum: 10 Vormittage

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 84,00 € inkl. Eintritt ins CabrioSol

PE1106 Wasserflöhe I,

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026
von 09:30 Uhr bis 10:00 Uhr

PE1116 Wasserflöhe II,

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026
von 10:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Delfinbabys I+II

Babyschwimmen von 9 bis 24 Monate

Das nasse Element ist den Babys bestens vertraut; schwammen sie doch neun Monate wohlig 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



262-PE1226 + 262-PE1236

Leitung: Teresa Reinl, *Physiotherapeutin, Stillberaterin i.A., Beikostberaterin, Trageberaterin, Babymassagen* und Anja Nierhoff, *Wellnessfachwirtin, Kursleiterin für Babymassagen u. Yoga in der Schwangerschaft u. nach der Geburt*

Zeitraum: 10 Vormittage

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 84,00 € inkl. Eintritt ins CabrioSol

PE1226 Delfinbabys I,

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026
von 10:30 Uhr bis 11:00 Uhr

PE1236 Delfinbabys II,

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026
von 11:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Kleine Fische

Wassergewöhnung Kinder 2 bis 4 Jahre

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 Ri-



tualen und Spielen verpackt, mit altersgerechten Übungen überwunden.

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

Bitte mitbringen: normale Badeausrüstung

262-PE1156 + 262-PE1166

Leitung: Louisa Pautsch, zertifizierte Babyschwimmtrainerin

Zeitraum: 10 Vormittage

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 94,00 € inkl. Eintritt ins CabrioSol

PE1156 Kleine Fische I,

Beginn: Samstag, 10.10.2026
von 08:15 Uhr bis 09:00 Uhr

PE1166 Kleine Fische II,

Beginn: Samstag, 10.10.2026
von 09:15 Uhr bis 10:00 Uhr



Kichenflash in 3...2...1...Platsch!



CabrioSol
GANZJAHRESBAD PEGNITZ

EINIGE UNSERER KURSLEITUNGEN AUS UNSEREM SCHWIMMKURSTEAM



Elke Brütting
Lehrschein „S“,
Übungsleiterin „C“



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



Yvonne Frömel



Andrea Giesbert
SEG Wasserrettung,
Ausb.-assistentin
Schwimmen und
Rettungsschwimmen



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



Anna Pickelmann
Lehrschein „S“,
Übungsleiterin „C“

Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahre

Unsere Schwimmkurse vermitteln Kindern spielerisch und altersgerecht den sicheren Umgang mit dem Wasser.

Kursinhalte

- Kindgerechte Vermittlung von Teillernzielen
- Erlernen der Schwimmtechnik Brustschwimmen
- Leistungsabhängiger Kursabschluss



Voraussetzungen

- Das Kind sollte wassergewöhnt sein.
- Das Kind sollte den Wunsch haben, schwimmen zu lernen.

In unseren Schwimmkursen steht das Vertrauen zum Wasser im Vordergrund. Deshalb ist es wichtig, dass die Kinder angstfrei mit dem Medium Wasser umgehen und mit Freude am Kurs teilnehmen.

Kursgebühr

- Die Kursgebühr beträgt 99,00 Euro.
- Die Gebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol für das teilnehmende Kind.

Kurszeiten

- Kurs I: **Dienstag** 17:00 und **Freitag** 13:45 Uhr
- Kurs II: **Dienstag** 17:45 und **Freitag** 14:30 Uhr
- Die Kurse finden grundsätzlich zweimal pro Woche statt.

Anmeldung

- Mehrmals im Jahr finden spezielle Anmelde-tage statt, an denen die buchbaren Schwimm-kurse auf unserer Webseite freigeschaltet werden.
- Die Termine der Anmeldetage ver-öffentlichen wir auf unserer Webseite sowie über unseren Newsletter und unsere Social-Media-Kanäle auf Instagram und Facebook.



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



Nürnberg 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 !!!

MINICLUB

Der Miniclub ist eine Spielgruppe für Kinder von 1 bis 3 Jahren in Begleitung einer Bezugsperson. In einer sicheren und anregenden Umgebung können die Kinder spielen, entdecken und erste soziale Erfahrungen sammeln.



WICHTIGE INFORMATIONEN

- Für Kinder von 1 bis 3 Jahren in Begleitung einer Bezugsperson
- Laufende Spielgruppe mit strukturiertem Ablauf und wechselnden Angeboten
- Orientierung an den Jahreszeiten und kindgerechter Förderung

Inhalte und Angebote:

- Kreative Angebote mit verschiedenen Materialien
- Bewegungsspiele, Turnen sowie Finger- und Kreisspiele
- Förderung der sozialen Entwicklung und Sinneswahrnehmung (z. B. Montessori-Materialien)
- Gemeinsame Brotzeit und Austausch der Eltern
- Freispiel (z. B. Bällebad, Bauecke, Spielhaus, Kinderküche)

Organisation:

- Ganzjähriges Angebot (außer in Ferien und an Feiertagen)
- Kursabschnitte umfassen in der Regel 10 Treffen am Vor- oder Nachmittag
- Verlängerung nach Kursende möglich
- Einstieg bei freien Plätzen auch während eines laufenden Kurses möglich

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

Auch entwicklungsverzögerte oder Kinder mit leichter Behinderung sind herzlich willkommen.

Miniclub I+II

1 - 3 Jahre

262-PE2116 + 262-PE2126

Zeitraum: 10 Vormittage

Ort: Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01

Gebühr: 68,00 € inkl. 3,00 € Materialkosten

PE2116 Miniclub I,

Leitung: Christina Albinger,
Staatl. anerkannte Erzieherin

Beginn: **Dienstag, 22.09.2026**
von 09:00 bis 10:30 Uhr

PE2126 Miniclub II,

Leitung: Christina Albinger,
Staatl. anerkannte Erzieherin

Beginn: **Mittwoch, 23.09.2026**
von 09:00 bis 10:30 Uhr



Miniclub III

1 - 3 Jahre

262-PE2136

Leitung: Madeleine Wöhl

Beginn: **Donnerstag, 15.10.2026**
von 09:00 bis 10:30 Uhr

Zeitraum: 9 Vormittage

Ort: Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01

Gebühr: 62,00 € inkl. 3,00 € Materialkosten

www.vhs-pegnitz.de

Miniclub IV

1 - 3 Jahre

262-PE2166

Leitung: Petra Thiem
Beginn: Montag, 21.09.2026
 von 15:00 bis 16:30 Uhr
Zeitraum: 10 Nachmittage
Ort: Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01
Gebühr: 68,00 € inkl. 3,00 € Materialkosten



KINDERGEBURTSTAGE

WICHTIGE INFORMATIONEN

- Für Kinder von 3 bis 6 Jahren
- Maximal 10 Kinder
- Dauer: 3 Stunden
- Individuelle Gestaltung mit Spiel, Spaß und gemeinsamen Aktivitäten
- Während der gesamten Dauer der Geburtstagsfeier muss eine Begleitperson anwesend sein.

Das freut auch die Eltern:

- Nichts vorbereiten
- Nichts aufräumen
- Keine Platzprobleme zu Hause

Anmeldung und Terminvereinbarung:

Christina Albinger, Tel. 09201-7528 oder
 Petra Thiem, Tel. 09246-989218

240_6

Leitung: Christina Albinger oder Petra Thiem
Ort: Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01
Gebühr: 170,00 €



Kindergeburtstag einmal anders!

Kinder 3 bis 6 Jahre –
3 Stunden

Bei uns wird jeder Kindergeburtstag zu einem unvergesslichen Erlebnis. Gemeinsam spielen, entdecken und feiern die Kinder in einer fröhlichen und altersgerechten Umgebung, während wir uns um die Organisation kümmern.

Ihr Bildungspartner

vhs Volkshochschule
Pegnitz



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.

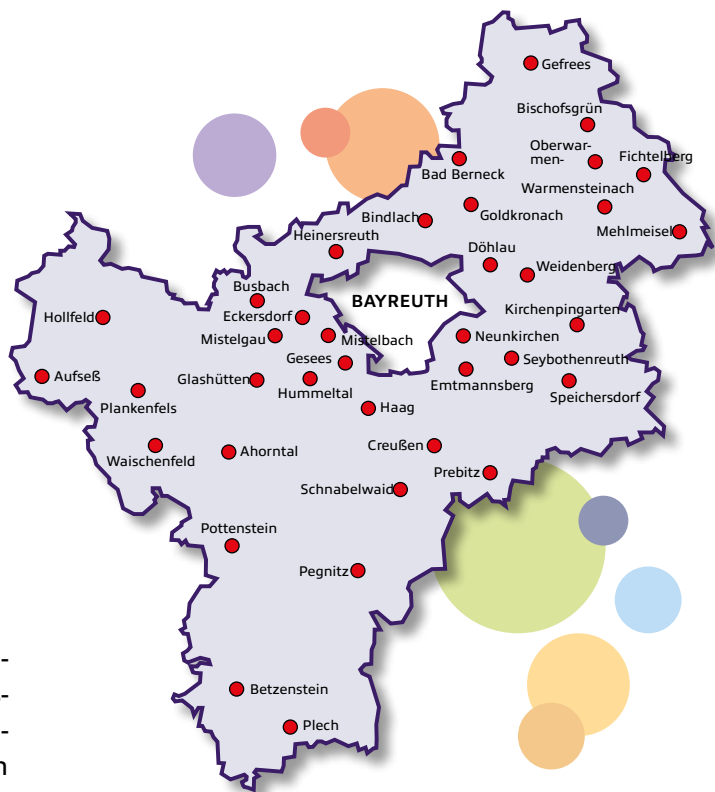
Die Volkshochschulen im Landkreis Bayreuth sind parteipolitisch und konfessionell unabhängig. Sie stehen zur Tradition von Aufklärung, Toleranz und Humanismus.

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 Spezialangeboten. 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.

SO MELDEN SIE SICH AN

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 - 12.00 Uhr
13:30 - 15:30 Uhr
Dienstag bis Donnerstag 08:00 - 12:00 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

► Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag zur öffentlichen Grundeinrichtung der Erwachsenenbildung in der Stadt Pegnitz.

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

► Beitrittserklärungen erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle im Bürgerzentrum, auf unserer Webseite www.vhs-pegnitz.de und im Programmheft - siehe unten.

► 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, _____

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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 zu 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. Urheberrecht:

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 Besinnung 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 Vor-

11. Datenschutz

Die vhs Pegnitz speichert und verwendet die Daten der Angemeldeten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz 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.

DATENSCHUTZERKLÄRUNG

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 Werbeförderungsinformationen zu unserem Angebot zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Es erfolgt im Zusammenhang mit der Datenverarbeitung für den Versand von Newslettern keine Weitergabe der Daten an Dritte. 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. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der Daten nach Anmeldung zum Newsletter durch den Nutzer ist bei Vorliegen einer Einwilligung des Nutzers Art. 6 Abs. 1 lit. a DSGVO.

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 Abschlüssen (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

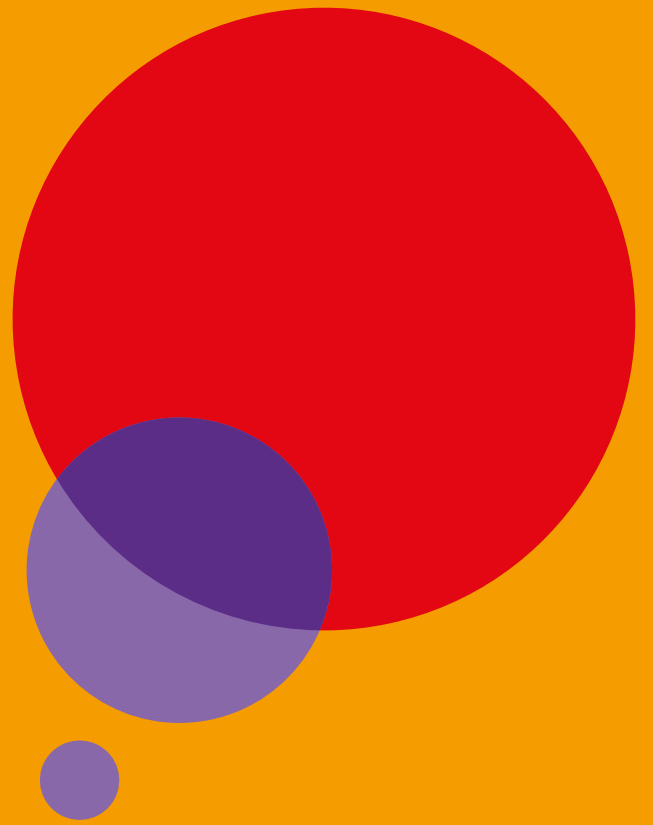
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach 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



weiter denken!
Volkshochschule

**Jetzt
anmelden!**