

**Programm
Frühling-
Sommer
2026**



Sprachen



Gesellschaft



Beruf



Kreativ

Musik

Kultur

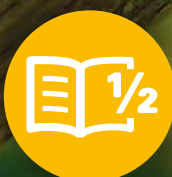
Tanzen



Gesundheit

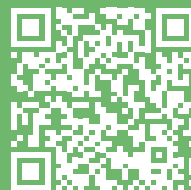
Hauswirtschaft

**Junge vhs
Grundbildung**



Dein Sprung ins Berufsleben

**Bewirb
Dich online!**



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

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

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

ein neues Jahr beginnt – und mit ihm die Zeit der guten Vorsätze. Wir möchten 2026 gemeinsam mit Ihnen nutzen, um frische Ideen zu verwirklichen, Gewohnheiten zu verändern und Neues auszuprobieren. Die Volkshochschule ist ein Ort, an dem Weiterentwicklung leichtfällt: offen, unterstützend und voller inspirierender Begegnungen.

Ob Sie sich mehr Bewegung wünschen, Ihre digitale Kompetenz erweitern möchten, nach kreativen Impulsen suchen oder einfach etwas für Ihr eigenes Wohlbefinden tun wollen – in unserem Programm finden Sie vielfältige Angebote, die Sie auf Ihrem persönlichen Weg begleiten können. Gute Vorsätze brauchen Raum, Zeit und eine Gemeinschaft, die motiviert. Genau diese Rahmenbedingungen möchten wir für Sie schaffen.

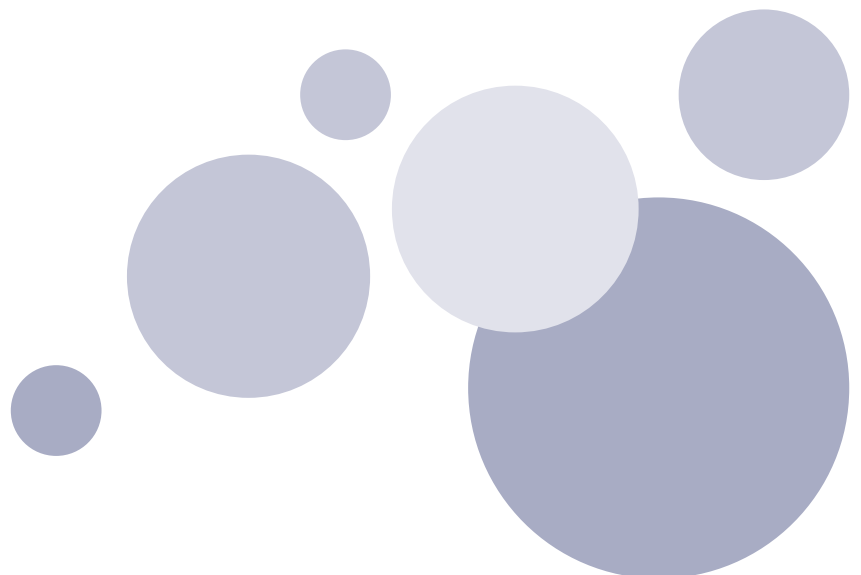


Lassen Sie uns gemeinsam in das Jahr 2026 starten!

Mit den besten Wünschen für das neue Jahr
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

PROGRAMMÜBERSICHT



Gesellschaft

Vorträge, Exkursionen 6-9



Kultur

Veranstaltungen des Kulturbefragungstragen der Stadt Pegnitz 10-11



Beruf

Berufliche Bildung 12-17



Sprachen

Sprachkurse 18-25



Gesundheit

26-39



Kultur

Tanzen 40-41



Kreativ

Künstlerisches und kunsthandwerkliches Gestalten 42-43



Musik

Musikerziehung 44-47



Hauswirtschaft

Kochen - Essen - Trinken 48-52



Grundbildung

Junge vhs 53-59

Unser Leitbild 60

So melden Sie sich an 61

vhs-Mitgliedsantrag 61

Geschäftsbedingungen 62

Datenschutzerklärung 63

Herausgeber:

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

Impressum:

vhs Pegnitz, Frühling-Sommer 2026
Auflage: 1.000

Layout, Satz, Gestaltung, Titelbild:

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



GESELLSCHAFT UND KULTUR

Vorträge, Online-Seminar

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

Bergbau in Pegnitz – Geschichtliches, Teil 1

001_1

Beginn: Mittwoch, 11.03.2026
19.00 - 20.30 Uhr

Rückblick über den Pegnitzer Bergbau in 3 Teilen:

- 1: Geschichtliches und Theorie
- 2: Führung im Erwein-Museumsstollen
- 3: Bergbaukundliche Wanderung über den Zipser Berg



Referent:
Jörg Wetterengel,
Montan-Historiker

Im ersten Teil werden wir uns eingehend mit dem Thema Bergbau allgemein beschäftigen und die Sprache der Bergleute kennen lernen. Es wird erläutert was zum Bergbau gehört und wie dessen Abbau in groben Zügen rechtlich geregelt ist. Es werden unterschiedliche Arten von Lagerstättentypen erklärt, sowie Informationen unseres wichtigsten Bodenschatzes in Pegnitz, dem Eisenerz und dem daraus gewonnenen Eisens gegeben. Die Entstehung unseres Erzes mit seinen Besonderheiten, warum das Erz aufbereitet werden musste und welche Unterschiede es beim Erz gibt, werden erklärt. Wir beleuchten die letzten rund 1000 Jahre des Pegnitzer Eisenerzbergbaues und seine wechselvolle Geschichte, über das auf und ab der letzten Jahrhunderte bis zum endgültigen Aus im Jahre 1967. Wir erfahren, wie das Erz zu unterschiedlichen Zeiten verarbeitet wurde und wohin es geliefert wurde. In vielen Zeichnungen und Bildern aus der letzten Betriebszeit des Bergwerkes werden die Besonderheiten des Pegnitzer Bergbaues erläutert. Neben dem letzten Bergbaubetrieb „Kleiner Johannes“ in Pegnitz gibt es auch Informationen zu dem ehemaligen Erzbergbau der Gewerkschaft „Langenhöh“ in Langenreuth sowie über den Weltbekannten Farberdebergbau (Bolos oder Rötels genannt) um Troschenreuth.

Als das aktuell letzte Kapitel des Pegnitzer Bergbaues wird der Wassereinbruch und die Sanierung im Erwein-Stollen von 2011 bis 2020 gezeigt.

Ein Ausblick über den heute modernen Bergbau runden das Thema ab.

Selbstverständlich gibt es am Ende Zeit für Diskussionen.

Bergbau in Pegnitz – Führung im Erwein-Stollen, Teil 2

002_1

Beginn: Donnerstag, 19.03.2026
18.00 - 19.30 Uhr
Ort: Erwein-Stollen Pegnitz

Referent:
Jörg Wetterengel,
Montan-Historiker

Vortrag

Exkursion

Im zweiten Teil „befahren“ wir den noch zugänglichen Teil des Erwein-Stollens (jegliche Art von Fortbewegung im Bergbau nennt sich fahren – auch wenn wir laufen).

Es werden unterschiedliche Exponate und Werkzeuge erklärt, ebenso wie die Ausrüstung der Bergleute. Weiter wird die Entwicklung der Geräte, Maschinen und Techniken erklärt die Pegnitz einst für kurze Zeit zur modernsten Grube weltweit hat werden lassen und ebenso die Nachteile die dann doch zum Erliegen des Bergbaus beigetragen haben.

Weitere Fragen wie „sind noch Stollen offen“ oder „könnte nochmal Erz abgebaut werden“ werden beantwortet.

Es wird keine spezielle Kleidung benötigt, festes Schuhwerk und warme Kleidung (die Temperatur im Stollen beträgt das ganze Jahr ca. 9°C) sind empfehlenswert.

Bergbau in Pegnitz – Bergbaukundliche Wanderung über den Zipser Berg, Teil 3

003_1

Exkursion

Beginn: Samstag, 28.03.2026
10.00 - 13.00 Uhr
Treffpunkt: Schützenhaus Pegnitz
Gebühr: 10,00 €, Mitglieder vhs frei

Referent:
Jörg Wetterengel,
Montan-Historiker

Im dritten Teil wandern wir über den Zipserberg und betrachten noch heute sichtbare Spuren des ehemaligen Bergbaues. Dazu werden Bilder gezeigt wie es an unterschiedlichen Punkten zur Betriebszeit ausgesehen hat. Ebenso wird die Größe des unterirdischen Abbaues in der Landschaft gezeigt. Nebenbei ist vieles Interessantes vom „Cutznerberg“ – wie sich der Zipserberg früher nannte – zu erfahren, so z.B. über die erste Schießbahn in Pegnitz, über einen Teil der Wasserversorgung bis zur Sage vom „Feuerigen Mann am Zipserberg“. Es geht über Stock und Stein, oft Querfeldein! Eine gute Grundkondition sollte vorhanden sein, festes Schuhwerk ist erforderlich. Der Zeitbedarf der Exkursion wird auf ca. 3 Stunden geschätzt, kann sich aber je nach Teilnehmerzahl, Interesse und Diskussionen auch verlängern.

Gerne darf eine Brotzeit und Getränke mitgenommen werden.

Zooming Female Artists (ZoFA) – Charlotte Berend-Corinth: Muse, Malerin, Managerin



Online-Seminar

007_1

Beginn: Dienstag, 17.03.2026, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Online
Gebühr: Kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

Noch immer wird die Künstlerin Charlotte Berend-Corinth vor allem als fürsorgliche Ehefrau und vielfaches Modell von Lovis Corinth wahrgenommen.



ZoFA will wissen:

Wer war diese Frau, die den Stier so keck an der Leine führt, wirklich? Wir begeben uns auf Spurensuche von Berlin, dem Walchensee über Ägypten und Italien bis nach Amerika und finden eine sinnliche, pragmatische und abenteuerlustige Frau und Künstlerin, die mit viel Witz und Verstand „ihr Leben fest zwischen beide Fäuste“ nahm.



Leitung:
Dr. Inés Pelzl,
Kunsthistorikerin



Leitung:
Maria Wolf,
Schauspieler, Coachin

ZoFA sind die Schwestern Maria Wolf und Dr. Inés Pelzl. Eine Schauspieler und eine Kunsthistorikerin, die sich zum Ziel gesetzt haben, Künstlerinnen vorzustellen, die uns auch heute noch etwas zu sagen haben. ZoFA vereint die Elemente Lesung und wissenschaftliche Werkschau, informiert, unterhält und inspiriert. Ein Kunstimpuls via ZOOM.

Dauer: ca. 70 Minuten

Sie erhalten den Link am Tag des Vortrages.

Eine Kooperation der Volkshochschulen im Bezirk Oberfranken.

Unsichtbare Heldinnen – Frauen die Geschichte mach(t)en

004_1

Vortrag

Beginn: **Mittwoch, 18.03.2026**
Gebühr: Mitglieder vhs und Historischer Verein frei



Referent:
Dr. Adrian Roßner,
Historiker

„Es sind die großen Männer, die Geschichte machen“ sagte Heinrich von Treitschke und macht damit klar: Die Geschichte ist vor allem maskulin! Frauen allerdings spielen und spielten in der historischen Entwicklung schon immer eine genauso große Rolle – wenn auch Ihre Geschichten leider oftmals nicht allzu bekannt sind. Der Vortrag versucht, dem eine neue Perspektive hinzuzufügen und darzustellen, wie Frauen Geschichte mach(t)en.

Gemeinsame Veranstaltung mit dem Historischen Verein für Oberfranken!

Ein Leben zwischen Recht und Neubeginn – Ein Richter erzählt aus Afghanistan

005_1

Vortrag

Beginn: **Donnerstag, 26.02.2026**

Referent:
Zaher Khalil

In diesem Vortrag berichtet ein ehemaliger Richter aus Afghanistan von seinem Leben und seiner Arbeit. Er erzählt, wie er in Kabul Rechtswissenschaften studierte und anschließend als Richter an einem Gericht für Frauenangelegenheiten arbeitete. Die Teilnehmenden erfahren, welche Aufgaben ein Richter dort hatte und wie der Alltag in

Afghanistan aussah – zwischen Verantwortung, Tradition und Hoffnung. Sie bekommen einen persönlichen Einblick in ein Leben, das sich nach der Flucht nach Deutschland stark verändert hat, und lernen, wie Integration, Familie und Neubeginn in einem neuen Land gelingen können. Der Kurs bietet Raum für Austausch und Fragen.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Integrationsbeauftragten der Stadt Pegnitz (Jiamina Simayi).

Sandarium – die bessere Alternative zum Insektenhotel!

006_1

Workshop

Beginn: **Samstag, 25.04.2026**
09.00 - 13.00 Uhr
Gebühr: 19,00 €



Referent:
Thomas Pickel
Geoökologe

Viele Vorgärten bieten zwar Insektenhotels, aber oft fehlen die passenden Pflanzen und geeigneten Nistplätze. Damit sich auch seltene Wildbienen und andere spannende Arten ansiedeln, braucht es vor allem eines: den richtigen Lebensraum.

Speziell im Boden nistende Insekten, zu denen auch etliche Wildbienenarten zählen, brauchen offene Bodenstellen. Ein Sandarium kann so ein Lebensraum sein. Doch welcher Sand ist der Richtige? Wie tief muss das Sandarium sein und welche Pflanzen eignen sich? Auf was es wirklich ankommt, wird vom Verein „die Summer“ aus Bayreuth beantwortet, die seit vielen Jahren Sandarien und Insektenbiotope anlegen und pflegen.

Teil 1 - Vortrag (45 min): Du lernst das Wesentliche zu den Bewohnern von Sandflächen sowie Grundlagen und hilfreiche Tipps für den erfolgreichen Bau eines Sandariums.



Teil 2 - Praxis (150 min): Im nahegelegenen Mitmachgarten des BUND Naturschutz kannst du das theoretisch Gelernte anwenden. Gemeinsam wird ein „Hochbeet-Sandarium“ neu angelegt. (Werkzeug und Materialien werden zur Verfügung gestellt.)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, festes Schuhwerk, Arbeitshandschuhe und eigene Verpflegung.

Hinweis: Die Veranstaltung entfällt bei starkem Regen oder Gewitter.

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem BUND Naturschutz Pegnitz.

Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Umwelt- und Verbraucherschutz



Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Bayern Frühjahr / Sommer 2026



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 erreichen Sie über die jeweiligen QR-Codes.

„Energieeffizienz, Nachhaltigkeit und Umweltschutz“



008_1

Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick

Montag, 02.03.2026, 19.00 - 20.00 Uhr



011_1

Kühlen mit der Wärmepumpe

Montag, 01.06.2026, 19.00 - 20.00 Uhr



009_1

Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?

Dienstag, 10.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr



012_1

Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe

Dienstag, 16.06.2026, 19.00 - 20.30 Uhr



010_1

Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?

Montag, 16.03.2026, 19.00 - 20.30 Uhr



013_1

Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

Donnerstag, 16.07.2026, 19.00 - 20.00 Uhr



„Servus, KI! Der Bayern-Dialog zu Künstlicher Intelligenz“

KI – was geht mich das an, und wo betrifft mich Künstliche Intelligenz schon heute?

Die Bayerischen Volkshochschulen und renommierte Wissenschaftsorganisationen starten die Tour „Servus, KI! Der Bayern-Dialog zu Künstlicher Intelligenz“ durch den Freistaat: Allgemein verständliche Vorträge und anschließende Diskussionen laden die Teilnehmenden ein, verschiedene Anwendungsfelder, Chancen und Herausforderungen von KI kennenzulernen, mitzureden und weiterzudenken. Dabei wird deutlich, welche Themen, Erwartungen und Ideen die Menschen in Bayern beim Thema Künstliche Intelligenz bewegen. An ausgewählten Volkshochschulen kommen Bürgerinnen und Bürger mit Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis ins Gespräch.

Mit dabei: Ihre VHS, acatech – Deutsche Akademie der Technikwissenschaften, das Bayerische Forschungsinstitut für Digitale Transformation (bidt), die Plattform Lernende Systeme (PLS) – und Sie!

014_1

Zukunft der Gesundheitsversorgung mit KI — Fluch oder Segen?

Dienstag, 20.01.2026, 18.00 - 19.30 Uhr



016_1

KI in der Landwirtschaft

Dienstag, 24.03.2026, 18.00 - 19.30 Uhr



017_1

KI als Kollegin? Was denken Beschäftigte über Künstliche Intelligenz am Arbeitsplatz?

Donnerstag, 16.04.2026, 18.00 - 19.30 Uhr



018_1

Sind wir nur noch Zauberlehrlinge? Vertrauen und Ethik in der KI

Dienstag, 19.05.2026, 18.00 - 19.30 Uhr





Rehkitzrettung mit Drohne – Wie moderne Technik Leben rettet

019_1

Vortrag

Beginn: Donnerstag, 30.04.2026

Leitung:
Sabine Sturm

Mittlerweile werden jedes Jahr im Frühsommer tausende Rehkitze vor der Mahd gerettet und das alles dank moderner Drohnentechnik. Der Vortrag zeigt, wie Drohnen mit Wärmebildkamera und der Einsatz erfahrener Helfer zusammenspielen, um Rehkitze rechtzeitig vor dem Mähwerk zu retten. Ergänzt wird dies durch spannende Einblicke in das Verhalten der Tiere und in die Verantwortung von Landwirten und Jägern.

Für Natur- und Technikinteressierte sowie Menschen, die gerne mit anpacken und dieses Projekt aktiv unterstützen möchten.



Besuch der Leipziger Buchmesse

001_5

Exkursion

Beginn: Samstag, 21.03.2026

07.00 bis 21.00 Uhr

Abfahrt: Bushaltestelle Badstr., Pegnitz

Gebühr: 67,00 €

Busfahrt inkl. Eintritt

Anmeldeschluss: 14.02.2026



Leitung:
Andrea Giesbert

Wir fahren gemeinsam zur Leipziger Buchmesse, die in diesem Jahr vom 19. - 22. März stattfindet. Sie ist der wichtigste Frühjahrstreff der Buch- und Medienbranche und verbindet LeserInnen, AutorInnen, Verlage und Medien – nicht nur aus Deutschland, sondern aus der ganzen Welt. Die Messe steht im Jahr 2026 unter dem Motto: „Wo Geschichten uns verbinden.“

Mit Informationen rund um die Messe stimmen sich die Teilnehmenden während der Busfahrt auf ihren Tag in Leipzig ein, um dann einzeln oder in Gruppen die Messe zu erkunden.

Weitere Zustiegsmöglichkeiten: Bayreuth Volksfestplatz, Himmelkron an der Autobahnkirche



**Leipziger
Buchmesse**

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

002_5

Konzertfahrt

Beginn: Donnerstag, 15.10.2026

15.00 bis 22.30 Uhr

Abfahrt: Bushaltestelle Badstr., Pegnitz

Gebühr: 80,00 €

Anmeldeschluss: 15.09.26

Leitung:
Andrea Giesbert

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.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine vegetarische Verpflegung wünschen.

Ein Blick ins Gewächshaus – Gemüse- anbau mit natürlichem Pflanzenschutz

003_5

Exkursion

Beginn: Freitag, 24.04.2026

14.00 bis 18.00 Uhr

Abfahrt: Wiesweiher-Parkplatz

Gebühr: 38,00 €

Anmeldeschluss: 23.03.2026

Leitung:
N.N

Exkursion zu Scherzer & Boss Fruchtgemüse in Feulersdorf/Wonsees

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie frische Tomaten, Paprika oder Gurken in großen Mengen angebaut werden? In dieser Führung bekommen Sie spannende Einblicke direkt vor Ort.

Sie besichtigen das moderne Gewächshaus der Firma Scherzer & Boss in Feulersdorf bei Wonsees. Dort wachsen Tomaten, Minigurken, Paprika und Peperoni. Sie erfahren, wie das Unternehmen biologischen Pflanzenschutz einsetzt. Dabei kommen Nützlinge, also kleine Insekten und Mikroorganismen, zum Einsatz, die Schädlinge auf natürliche Weise bekämpfen. So lernen Sie, wie nachhaltiger Gemüseanbau heute funktioniert. Die Führung dauert etwa zwei Stunden, Wege von rund 1,5 Kilometern sind einzuplanen.

Bitte beachten Sie: Im Gewächshaus herrschen hohe Temperaturen von bis zu 35 °C und eine feuchte Luft. Menschen mit Herzschrittmacher dürfen die Produktionshalle nicht betreten. Auch für Personen mit Kreislaufproblemen ist die Teilnahme nicht empfohlen. Rollatoren und Krücken sind nicht geeignet. Zum Schutz der Pflanzen müssen Nitrilhandschuhe getragen werden, diese erhalten Sie vor Ort.



KULTURBEAUFTRAGTER IM STADTRAT

Kabarett

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

zunächst möchte ich
mich wieder bei meinem
Brettl-Orga-Team und
insbesondere bei Jessi-
ca Rauch, Peter Kraus
und Thomas Rauch so-
wie meiner Frau Renate
für die hervorragende
Unterstützung danken.

Und ich denke auch
mit dem aktuellen Pro-
gramm ist es uns gelun-
gen wieder Kabarett- und Kleinkunst-Highlights vom
Feinsten nach Pegnitz zu holen.
So wollen wir auch weiterhin versuchen durch ein
vielseitiges Programm Abwechslung und Lebens-
qualität in unser städtisches Leben zu bringen.

Die Karten sind nach wie vor im Vorverkauf bei der
Buchhandlung Wöckel-Löhr und „Pegnitz-Ticket.de“,
erhältlich.

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

Karl Lothes
und das Orga-Team vom Pegnitzer Brettl



Die Winter-Party: 2STEIN & friends – Fire to the Rain

Beginn: **Samstag, 10. Januar 2026**

Zeit: 19.00 Uhr

Ort: **ASV Sportheim**

Am Samstag, 10.
Januar um 19
Uhr wird im ASV
Sportheim die ab-
gesagte Openair-
Veranstaltung mit
2-Stein nachge-
holt. Dabei wird
die Winterparty der
beliebten Band um
Sängerin **Nadine
Hagelstein** und
Lokalmatador und



Schlagzeuger **Christian Steinlein** mit Sicherheit wie-
der beim Brettl einheizen. Neben einem musikalischen
Highlight erwarten die Besucher auch in einer Bar be-
sondere Getränkeschmankerl.

A-Capella-Show mit Six Pack „Zukunftsmusik – Das Beste von Gestern“

Beginn: **Samstag, 07. Februar 2026**

Zeit: 20.00 Uhr

Ort: **Gymnasium-Theaterturnhalle**

Am Sa., 7. Februar um 20 Uhr werden die Vollblut-Sän-
ger ihre Show „Zukunftsmusik – Das Beste von Ge-





stern“ für ihre große Fangemeinde auch in Pegnitz vorstellen. Traditionell können sich die Brettli-Freunde auf einen Abend der absoluten Spitzenklasse verlassen.

Konzert und Gedanken zum Weltfrauentag mit Claraliz Mora und anderen engagierten Frauen

Beginn: Samstag, 07. März 2026
Zeit: 19.00 Uhr
Ort: voraussichtlich im Sonnensaal vom Brigittenheim Pegnitz



Ein Konzert zum Weltfrauentag mit **Claraliz Mora** (klassische Harfe & Sopran) sowie Texten von engagierten Frauen mit und ohne Migrationshintergrund findet am 7.3.26 um 19.00 voraussichtlich im Sonnensaal vom Brigittenheim in Zusammenarbeit mit der AWO Pegnitz statt.

Der Weltfrauentag ist seit über 100 Jahren weltweit ein guter Anlass, sich über die Hälfte der Menschen zu freuen und natürlich auch ein politischer Ansporn, Gleichberechtigung, Wertschätzung und Teilhabe für Frauen in unserer Gesellschaft weiter voran zu bringen. Aber auch Danke zu sagen für all das, womit Frauen allen Alters und Milieus unser Leben bereichern.

Das will das Brettli und die AWO Pegnitz an diesem Abend mit Liedern mit der preisgekrönten mexikanischen Künstlerin Claraliz Mora an klassischer Harfe und Gesang und ihren Überraschungsgästen tun.

Bei freiem Eintritt sowie kostenlosen Getränken und Häppchen ist ein Gedanken-Austausch vor der Veranstaltung, während der Pause und danach möglich.

Fredl Fesl-Abend mit Gery Gerspitzer

Beginn: Samstag, 25.04.2026
Zeit: ab 19.00 Uhr
Ort: voraussichtl. im Schloßberg Biergarten



Der Musiker **Gery Gerspitzer** Lieder und Geschichten von **Fredl Fesl** präsentieren und Erinnerungen an den bayerischen Barden wachrufen. Mit den unvergessenen Songs wie den Königs- und den Anlassjodler oder das Berglied und das Vogelnest begeistert er das Publikum ebenso wie der niederbayerische Barde.

Geplante Veranstaltungen

Weiterhin laufen derzeit Gespräche für weitere Auftritte mit Künstlern wie der **Jazzband Dreiklang**, der **Fußpuppenspielerin Anne Kling** sowie **Walter Tausendpfund** mit einem fränkischen Liedermacher im Biergarten.

ACHTUNG:

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



BILDUNG - BERUFLICHE FORTBILDUNG

Branchenspezifische Fachlehrgänge, Grundbildung

Ausbildung zum Brandschutzhelfer

107_2 - 108_2

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

Leitung:
FF Pegnitz

107_2 Brandschutzhelfer I
Beginn: Samstag, 14.03.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

108_2 Brandschutzhelfer II
Beginn: Samstag, 20.06.2026, 09:00 - 13:00 Uhr

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.



Small Talk leicht gemacht – Die Kunst der entspannten Konversation

211_2

Beginn: Samstag, 28.02.2026,
09:30 bis 12:30 Uhr
Zeitraum: 1 Vormittag
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 16,00 €



Das Geheimnis gelungenen Smalltalks – Mit Leichtigkeit ins Gespräch kommen.

Leitung:
Britta Gubitz,
Kommunikations-
wissenschaftlerin

Small Talk gehört zum Alltag, ob bei beruflichen Anlässen, Familienfeiern oder zufälligen Begegnungen. Doch wie startet man ein Gespräch? Was sagt man, wenn einem die Worte fehlen? Und wie vermeidet man peinliche Pausen? In diesem interaktiven Kurs lernen Sie, wie Sie Gespräche souverän beginnen, locker gestalten und selbstbewusst führen.

Freuen Sie sich auf praktische Übungen, wertvolle Tipps und alltagstaugliche Techniken, die Small Talk nicht nur einfacher, sondern auch angenehmer machen. Gemeinsam entdecken wir Themen, die fast immer funktionieren, trainieren Eisbrecher-Strategien und üben, wie Sie auch mit schwierigen Gesprächssituationen umgehen.

Ob Sie Small Talk für berufliche Netzwerke, neue Kontakte oder im Alltag nutzen möchten – dieser Kurs bietet Ihnen die Grundlagen für gelungene Gespräche mit Leichtigkeit und Charme.

Hinweis: Der Kurs ist für Anfänger*innen und Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.

Small Talk mit Tiefgang: Folgekurs – Die Psychologie gelungener Gespräche

212_2

Beginn: Samstag, 14.03.2026,
09:30 bis 12:30 Uhr
Zeitraum: 1 Vormittag
Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12
Gebühr: 16,00 €

Leitung:
Britta Gubitz,
Kommunikations-
wissenschaftlerin

Warum fällt es manchen Menschen so leicht, mit anderen ins Gespräch zu kommen, während andere sich unwohl fühlen oder blockiert sind? In diesem Folgekurs gehen wir über die Grundlagen des Small Talks hinaus und tauchen in die psychologischen Hintergründe gelungener Kommunikation ein.

In diesem Kurs entdecken wir, wie Sympathie entsteht, warum manche Gespräche sofort „klicken“ und was Körpersprache, Emotionen und innere Haltung damit zu tun haben. Mit spannenden psychologischen Einblicken und praktischen Übungen lernen Sie, andere besser zu verstehen, empathisch zu reagieren und Ihre eigene Wirkung bewusst einzusetzen.

Der Kurs richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits Grundkenntnisse im Small Talk haben und ihre kommunikativen Fähigkeiten vertiefen möchten – hin zu mehr Leichtigkeit, Echtheit und zwischenmenschlicher Wirkung.

KI-Workshop: ChatGPT & Co. praktisch nutzen

213_2

Beginn: Freitag, 19.06.2026, 17:30 bis
20:30 Uhr und Samstag,
20.06.2026, 10:00 bis 16:00 Uhr
Zeitraum: 2 Abende
Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum O14
Gebühr: 10,00 €



Leitung:
Regina Hildner,
IT-Trainerin

Die Zukunft spricht KI: Mehr Zeit fürs Wesentliche – dank ChatGPT-Unterstützung bei Routineaufgaben.

Sie erfahren, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie es sinnvoll einsetzen können. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks und lernen, wie Sie effektive Prompts (Eingabeaufforderungen) formulieren.

Gemeinsam erstellen, überarbeiten und optimieren wir Texte, entwickeln Ideen und lassen ChatGPT Probleme lösen. Die Einsatzmöglichkeiten von Chatbots sind viel-



fällig - von der Texterstellung über die Reiseplanung bis hin zum Schreiben von Briefen und E-Mails, der Lösung technischer Probleme, dem Erstellen von hochwertigen Bildern, und vieles mehr.

Zusätzlich stellen wir weitere Chatbots mit ihren Stärken und Schwächen vor: DeepSeek, Copilot, Gemini, Claude, Perplexity, usw..

Selbstverständlich beleuchten wir auch die Grenzen und Risiken und den Umgang mit Datenschutz.

Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf dem praktischen Üben und Ausprobieren. Sie werden beeindruckt sein!

Im Kurs arbeiten Sie mit kostenlosen KI-Tools. Ihnen entstehen keine weiteren Kosten.

Vorkenntnisse: Windows- und Internet-Erfahrungen.
Keine technischen Vorkenntnisse nötig.
Geeignet für KI-Neulinge.

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

Der Workshop wird vom Bayerischen Ministerium für Unterricht und Kultus gefördert.

VHS-NEWSLETTER

The screenshot shows the VHS Pegnitz website with a navigation bar and a newsletter subscription form. The form includes fields for Name, Vorname, E-Mail, and Bemerkung. A QR code is visible on the right side of the form.

ANMELDUNG unter:
www.vhs-pegnitz.de/service/newsletter-abo

BESTER BMW UND MINI SERVICE.

BMW Service.
BMW i Service.
MINI SERVICE.

- Autorisierte BMW-Vertragswerkstatt inkl. BMW i Service und MINI Service
 - Wartung, Reparatur, Original Ersatzteile, Unfallinstandsetzung, Scheibenreparatur
 - Reifendienst, Rädereinlagerung
 - Garantie-Kulanzarbeiten
 - Ersatzfahrzeug, Hol- und Bring-Service
 - TÜV- und AU-Abnahme täglich
 - Oldtimer Service
 - Service 5+
 - Getriebeöl-Spülungen
 - Dachboxen Verleih
- AUTOHAUS HOLME**
4,8 ★★★★★
4,8 von 5 Sterne (Google 02/24)
-

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



Hinweis zu den Informatikkursen

- Eingesetzte Software (Office 2024 und Windows 11)
- **Wir arbeiten auch mit kleinen Gruppen. Deshalb sind die Kursgebühren nach Teilnehmerzahl berechnet.**
- Falls Sie an Schulungen für Gruppen (Firma, Verein etc.) interessiert sind, rufen Sie uns gerne an (Tel.: 09241/72331).
- In unseren Schnelleinstiegskursen kann eine Schulungsunterlage zum Preis von 18,75 € erworben werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie eine Schulungsunterlage benötigen.

Für alle unsere MS-Office-Kurse gilt:

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

Windows 11 – Basiskurs

200_2

Beginn: Dienstag, 03.02. und 10.02.2026,
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



Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

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

Windows 11 – Tipps und Tricks

201_2

Beginn: Dienstag, 10.03.2026,
18:00 bis 20:00 Uhr

Zeitraum: 1 Abend

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 26,00 € bei 3 TN, 15,00 € bei 5
TN, 12,00 € bei 7 TN

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

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

One Note

202_2

Beginn: Dienstag, 10.02.2026,
18:00 bis 21:00 Uhr

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

Zeitraum: 1 Abend

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

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

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 jedoch 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.

Schnelleinstieg MS-Word 2024

203_2

Beginn: Dienstag, 17.03. und Donnerstag,
19.03.2026, 18:00 bis 21:00 Uhr

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

Zeitraum: 2 Abende

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 74,00 € bei 3 TN, 37,00 € bei 6 TN, 27,50 € bei 8 TN



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.

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

Word 2024 – Aufbaukurs Formatvorlagen, Dokumentvorlagen und Seriendruck

204_2

Beginn: Dienstag, 31.03.2026,
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

Leitung:

Daniel Rasch,
Bankkaufmann

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

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

Schnelleinstieg MS-Excel 2024

205_2

Beginn: Dienstag, 24.03. und Donnerstag,
26.03.2026, 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

Leitung:

Daniel Rasch,
Bankkaufmann

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.

Excel 2024 – Aufbaukurs 1 Optimiertes Arbeiten – Tipps und Tricks

206_2

Beginn: Dienstag, 14.04. und Donnerstag,
16.04.2026, 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

Leitung:

Daniel Rasch,
Bankkaufmann

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

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

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.



**Volkshochschule
Pegnitz**

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

Hörakustik Honisch – 3 x in der Region

www.hoerakustik-honisch.de



Excel 2024 – Aufbaukurs 2 Pivot-Tabellen leicht gemacht

207_2

Beginn: Dienstag, 21.04.2026,
18:00 bis 20:00 Uhr

Zeitraum: 1 Abend

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

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

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

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

Excel 2024 – Aufbaukurs 3 Makros ohne Programmierkenntnisse

208_2

Beginn: Donnerstag, 23.04.2026,
18:00 bis 20:00 Uhr

Zeitraum: 1 Abend

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

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

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

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

www.facebook.com/vhsPegnitz

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

Beginn: nach Absprache

Zeitraum: nach Absprache

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Leitung: verschieden

Gebühr: nach Absprache

Leitung:
Daniel Rasch,
Bankkaufmann

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

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

GEORG LANG

Sanitär- und Heizungsbau
geprüfter Energieberater HWK

Büro für Energie- und Haustechnik

Fachbetrieb nach WHG

„Erleben Sie Service“
GL GmbH

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.



SPRACHEN

Gebühren



Fremdsprachen machen einfach Spaß!

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

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

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

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

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

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

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

Gebührentabelle der Sprachkurse (abhängig von Teilnehmerzahl)

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

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

In der Tabelle sind eventuelle Kosten für Lehrmaterialien NICHT enthalten!

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

Beachten Sie auch unsere Stundenplanübersicht auf Seite 25!



Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene

102_3

Beginn: 23.02.2026, immer montags

Zeitraum: 10 Vormittage, wöchentlich
von 07:45 bis 09:15 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Vortragssaal O11

Gebühr: 96,00 €



Leitung:
Inna Lehnerer

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

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

Individuelle Deutschkurse

Beginn: nach Absprache

Zeitraum: nach Absprache

Ort: nach Absprache

Leitung: Inna Lehnerer

Gebühr: nach Absprache

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.

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



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



SPRACHEN

Englisch



ENGLISCHKURSE:



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

IHR BILDUNGSPARTNER



Englisch am Vormittag

103_3

Beginn: 03.02.2025, immer dienstags

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

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 66,00 €



Leitung:
Avis Chamberlain-Knauber

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.

Englisch - Conversation

104_3

Beginn: 24.06.2025, immer mittwochs

Zeitraum: 6 Abende, wöchentlich
von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 40,00 €



Leitung:
Vanessa Ajnik

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über gefestigte Englischkenntnisse verfü-

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



gen oder im Sprechen gerne flüssiger werden wollen. Ziel des Kurses ist es, durch die Kommunikation miteinander die Aussprache zu verbessern, sicherer in der Konversation zu werden und sich flüssiger ausdrücken zu können. Als Gesprächsgrundlage dienen dabei kurze Videoclips, Zeitungsartikel, Texte, Audiodateien und Ähnliches.

Englisch für Anfänger PLUS

105_3

Beginn: 26.06.2025, immer freitags

Zeitraum: 6 Vormittage, wöchentlich
von 08:30 Uhr bis 10:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 40,00 €

Leitung:

Vanessa Ajnik

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

Englisch für den Urlaub

106_3

Beginn: 23.06.2025, immer dienstags

Zeitraum: 6 Abende, wöchentlich
von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 32,00 €

Leitung:

Vanessa Ajnik

Der Kurs „Englisch für den Urlaub“ richtet sich an alle, die die Grundlagen der Kommunikation für den Urlaub auffrischen oder erlernen wollen. Es werden Bestellungen aufgeben, Wegbeschreibungen und Small Talk geübt und passendes Vokabular erarbeitet.

Englisch – Intermediate

107_3

Beginn: 25.06.2025, immer donnerstags

Zeitraum: 6 Abende, wöchentlich
von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 40,00 €

Leitung:

Vanessa Ajnik

Der Englischkurs INTERMEDIATE richtet sich an alle, die schon über gefestigte Kenntnisse im Englischen verfügen. Ziel dieses Kurses ist es, Situationen und Ereignisse beschreiben zu können, Sicherheit in der Textproduktion zu gewinnen und sich in zusammenhängenden Sätzen ausdrücken zu können. Schwerpunkte des Kurses sind hierbei die Zeiten im Englischen, English Conversation sowie der Schriftverkehr.

www.facebook.com/vhsPegnitz



FRANZÖSISCHKURSE:

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

Französisch für Fortgeschrittene – Konversation

108_3

Beginn: 11.02.2026, immer mittwochs

Zeitraum: 10 Abende, wöchentlich
von 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 66,00 €



Leitung:

Manon Lespinasse-Moritz

Dieser Französischkurs richtet sich an alle, die bereits über Grundkenntnisse in der französischen Sprache verfügen und ihre Konversationsfähigkeiten verbessern möchten.

In entspannter Atmosphäre werden französische Texte und Videos gelesen und gehört, um darüber zu sprechen. Durch die Kommunikation miteinander soll die Aussprache verbessert, Sicherheit in der Konversation gewonnen und ein flüssigeres Ausdrucksvermögen erlangt werden. Venez parler avec nous!

BEZAHLUNG – ANMELDUNG

Es ist keine Barzahlung möglich!

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

Ein SEPA-Mandat muss daher vorliegen!

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



Volkshochschule
Pegnitz



SPRACHEN

Italienisch



ITALIENISCHKURSE:



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

Italienisch für Anfänger: Niveau A1 – online



114_3

Beginn: 10.10.2025, immer freitags

Zeitraum: 10 Abende, wöchentlich
von 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 120,00 €



Leitung:
Lucia Sandroni

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die ihre Reise zum Erlernen der italienischen Sprache beginnen möchten.

Während des Kurses werden die Teilnehmer die grundlegenden Fähigkeiten erwerben, die notwendig sind, um alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die für die Erfüllung konkreter Bedürfnisse nützlich sind.

Der Kurs deckt die Grundlagen der Grammatik, des Grundwortschatzes und des Hörverstehens und Sprechens ab und bietet einen umfassenden Überblick über die Kenntnisse, die für die Stufe A1 gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) erforderlich sind.

Themen:

- Sich im Bekanntenkreis/Freundeskreis vorstellen
- Zählen lernen
- Ländernamen
- Warum man Italienisch lernt
- Gespräche unter Freunden an der Bar (Umgangssprache)
- Gespräche unter Kollegen bei der Arbeit (formale Sprache)
- Über Essgewohnheiten sprechen
- Getränkekarte/Speisekarte lesen
- Freizeit und Hobbys
- Verabredungen treffen
- Die Italienreise nach Campania, Lombardia, Lazio.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett), ISBN 978-3-12-525201-1.

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.

Italienisch für Anfänger: (Folgkurs aus dem Wintersemester) Niveau A1.2 – online



115_3

Beginn: 09.01.2026, immer freitags

Zeitraum: 13 Abende, wöchentlich
von 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 160,00 €

Leitung:
Lucia Sandroni

Dieser Kurs richtet sich an absolute Anfänger, die ihre Reise zum Erlernen der italienischen Sprache beginnen möchten. Während des Kurses werden die Teilnehmer die grundlegenden Fähigkeiten erwerben, die notwendig sind, um alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die für die Erfüllung konkreter Bedürfnisse nützlich sind.

Der Kurs deckt die Grundlagen der Grammatik, des Grundwortschatzes und des Hörverstehens und Sprechens ab und bietet einen umfassenden Überblick über die Kenntnisse, die für die Stufe A1 gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) erforderlich sind.

Themen:

- Sich im Bekanntenkreis/Freundeskreis vorstellen
- Zählen lernen
- Ländernamen
- Warum man Italienisch lernt
- Gespräche unter Freunden an der Bar (Umgangssprache)
- Gespräche unter Kollegen bei der Arbeit (formale Sprache)
- Über Essgewohnheiten sprechen
- Getränkekarte/Speisekarte lesen
- Freizeit und Hobbys
- Verabredungen treffen
- Die Italienreise nach Campania, Lombardia, Lazio.
- Es wird drei Stunden geben in den leichte italienische Kochrezepte besprochen werden.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1 (Klett), ISBN 978-3-12-525201-1.

Italienischkurs A.2 Konversation und „Il Giro d'Italia“ – online



116_3

Beginn: 09.01.2026, immer freitags

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

Ort: Online

Gebühr: 240,00 €

Leitung:
Lucia Sandroni

„Il Giro d'Italia“ - Virtuelle Tour von Nord nach Süd (A2/B1/B2)



Lassen Sie uns gemeinsam die 20 wunderbaren Regionen Italiens auf einer virtuellen Reise von Nord nach Süd entdecken! Mit „The Tour of Italy“ werden wir die italienische Seele entdecken. Von den Bergen der Alpen, wo schneebedeckte Gipfel den Himmel berühren, bis zu den Küsten des Südens mit ihren goldenen Stränden und dem kristallklaren Meer: Italien ist ein Mosaik aus Schönheit und Geschichte.

Wir werden nicht nur durch atemberaubende Landschaften und Kunststädte reisen, sondern auch durch die einzigartigen Geschmäcker, die Italien weltberühmt machen. Jede Region hat eine kulinarische Tradition, die ihre eigene Geschichte und Kultur erzählt.

Beginnen wir mit Le Marche, einem Land zwischen Meer und Hügeln. Hier können wir das berühmte brodetto di pesce“ probieren, eine reichhaltige und schmackhafte Meeresfrüchtesuppe, oder vincisgrassi, eine typische Art von Lasagne. Dazu passt ein Glas Verdicchio, einer der beliebtesten Weißweine Italiens.

Wir fahren weiter in die Toskana, die Heimat des guten Weins und der einfachen, aber schmackhaften Küche. Probieren Sie unbedingt das Florentiner Steak, das auf dem Grill zubereitet wird, oder die Ribollita, eine rustikale Suppe aus Gemüse und Brot. Und natürlich ist ein Glas Chianti ein Muss!

In Sizilien sind wir von den Aromen und Farben der Küche sofort angetan. Vom süßen Cannolo mit frischem Ricotta bis zum berühmten Arancino (ein gefüllter und gebratener Reisball) ist jeder Bissen eine Geschmacksexplosion.

Und für Fischliebhaber ist Pasta mit Sardinen ein Gericht, das man nicht verpassen sollte.

Schließlich kommen wir nach Venetien, wo die Küche ein wahres Feuerwerk an Aromen ist, die von den verschiedenen Einflüssen zeugen.

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.



SPANISCHKURSE:

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

Spanisch für Anfänger

111_3

Beginn: 17.04.2026, immer freitags

Zeitraum: 10 Abende, wöchentlich
von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13

Gebühr: 66,00 €



Leitung:
Belkis Leutzsch,
Sprachlehrerin,
Dolmetscherin

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

Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Buch: Caminos A1 Neue Ausgabe, ISBN: 978-3-12-514954-0
Wenn möglich das Lehrbuch bitte am 1. Kurstag bereits mitbringen.

Spanisch für Fortgeschrittene (Fortsetzung aus dem Wintersemester)

112_3

Beginn: 17.04.2026, immer freitags

Zeitraum: 10 Abende, wöchentlich
von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13

Gebühr: 66,00 €

Leitung:
Belkis Leutzsch,
Sprachlehrerin,
Dolmetscherin

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

Neueinsteiger sind willkommen!

www.vhs-pegnitz.de

Spanisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen – online



113_3

Beginn: 12.03.2026, immer donnerstags

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

Ort: Online

Gebühr: 99,00 €



Leitung:
Michael Leutzsch,
Übersetzer,
Sprachtrainer,
Förderlehrer

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

Kurs für Anfänger mit guten Vorkenntnissen.

Videokonferenz über „Jitsi“.

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

299 PROFIS.
8 STANDORTE.
EIN STARKER PARTNER.

baurconsult.com

BAURCONSULT
ARCHITEKTEN . INGENIEURE





Spanisch Konversation – online



Das Niveau des Kurses wird dem der Teilnehmenden angepasst.

Videokonferenz über „Jitsi“.

117_3

Beginn: 12.03.2025, immer donnerstags

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

Ort: Online

Gebühr: 99,00 €

Leitung:
Michael Leutzsch,
Übersetzer,
Sprachtrainer,
Förderlehrer

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

STUNDENPLAN SPRACHEN HERBST-WINTER 2026

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
07:45	102_3 Deutsch als Fremdsprache Fortgeschr.				
08:30					105_3 Englisch für Anfänger PLUS
09:00		103_3 Englisch am Vormittag			
17.00					114_3 Italienisch für Anfänger A1.2 – online
17.30			108_3 Französisch für Fortgeschrittene – Konversation		
18:00				113_3 Spanisch für Anfänger mit guten Vorkennt- nissen – online	112_3 Spanisch für Fortgeschrittene Forts. Winter- semester
19:00		106_3 Englisch für den Urlaub	104_3 Englisch Konversation	107_3 Englisch Intermediate	115_3 Italienisch Konversation A2 – online
19:30				117_3 Spanisch – Konversation – online	111_3 Spanisch für Anfänger

Es gibt noch Lücken im Plan?

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



ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

QiGong, TaiChi, Yoga

Bezuschussung von Präventionsangeboten nach §20 SGB V

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

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

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

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

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

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

Ruhe und Kraft durch QiGong, TaiChi und Shiatsu

100_4

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

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

Ort: Dr. Dittrich-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 52,00 €

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

...werden Sie sich in diesem Kurs fühlen.

QiGong, TaiChi und Shiatsu ergänzen sich ideal, um Körper und Geist in



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



Leitung:
Anja Tschakert,
TaiChi - QiGong-
lehrerin



QiGong, TaiChi und Shiatsu 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; für Shiatsu üben wir teils im Sitzen oder Liegen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Stoppersocken oder Hallen-Turnschuhe mit heller Sohle mit. Für die Massage empfiehlt sich ein Badetuch oder eine Decke.

Yoga – Hatha Vinyasa

102_4

Beginn: Montag, 12.01.2026

Zeitraum: 10 Abende, von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 61,00 €



Leitung:
Karin Speckner,
Yogalehrerin,
Pilatestrainerin

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

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

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

IHR BILDUNGSPARTNER

vhs Volkshochschule
Pegnitz



Yoga – Hatha-Yoga am Vormittag

103_4

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 61,00 €

**KK-Förderung
möglich!**



Leitung:
Susanne Körzdörfer,
Yogalehrerin

Hatha Yoga ist eine Form des Yogas, welches dir hilft Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Mit Hilfe von sanften Bewegungen wird der Körper gedehnt, gekräftigt und von Verspannungen befreit.

Durch verschiedene Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, sowie Meditation und Achtsamkeit finden wir zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, welches sich positiv auch auf unser Immunsystem auswirkt. Yoga verleiht dir mehr Vitalität und positive Energie, aber auch die nötige Gelassenheit für den Alltag.

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



Erlebe fließende Sequenzen, sanfte Dehnungen die Verspannungen lösen, die Balance bringen und dir Entspannung schenken.

Geeignet für alle Levels. Es werden Modifizierungen angeboten.

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

Yoga – Chakra Flow Yoga – Zurück zur Körpermitte

117_4

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

Zeitraum: 9 Abende
von 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 52,00 €

Leitung:
Sandra Wiemer,
Ergotherapeutin,
Yogalehrerin

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

Durch fließende, harmonische Bewegungen (Asanas) werden Ausdauer, Kraft und Flexibilität geschult. Es geht darum sich Zeit für sich selbst zu nehmen, dem Körper, dem Geist und der Seele etwas Gutes zu tun. Denn Yoga sollte nicht ein weiteres To Do auf deiner Liste sein, sondern eine Auszeit vom Alltag.

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

www.vhs-pegnitz.de

Yoga – Hatha-Yoga am Nachmittag

104_4

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 61,00 €

**KK-Förderung
möglich!**

Leitung:
Susanne Körzdörfer,
Yogalehrerin

Kursinhalt: wie 103_4

Yoga – Sanftes Morgen Yoga

107_4

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 48,00 €



Leitung:
Sandra Wiemer,
Ergotherapeutin,
Yogalehrerin

Eine sanfte, ausgleichende, aber dennoch aktivierende Yogasequenz, die sich wunderbar für den Start in den Tag eignet.

Yoga für Frühaufsteher – Mit Yoga in die Woche starten

105_4

Beginn: Montag, 13.04.2026

Zeitraum: 6 Vormittage,
von 08:00 bis 09:15 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 36,00 €



Leitung:
Lena Pflug,
Yogalehrerin

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

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Decke



ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

Yoga auf dem Stuhl

106_4

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026

Zeitraum: 6 Vormittage,
von 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 28,00 €



Leitung:
Lena Pflug,
Yogalehrerin

Für alle, die nicht mehr auf die Matte wollen oder können. Wir praktizieren Asanas, Atemtechniken und Entspannungsübungen mit dem Stuhl, im Sitzen oder Stehen und bringen so Körper, Geist und Seele in Harmonie.

Yoga – Hatha Vinyasa

109_4

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 58,00 €



Leitung:
Rosi Busch,
Yogalehrerin

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

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

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

Yoga – Yoga & Workout – Sanftes Fließen trifft kraftvolle Stärke

110_4

Beginn: Dienstag, 27.01.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 63,00 €



Leitung:
Irene Schaffer,
Entspannungs-
trainerin

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.

Was dich erwartet:

- Sanfte Mobilisation und Atemübungen zum Ankommen
- Fließende und statische Yoga-Sequenzen für Balance und Flexibilität – durch Dehnung, Streckung, Beugung und Rotation des gesamten Körpers

- Kräftigende Übungen für Bauch, Brust, Rücken, Gesäß, Arme und Beine
- Entspannendes Cool-down mit einer kurzen Meditation zum Abschluss

Ziele des Kurses:

- Verbesserung von Körperwahrnehmung und Haltung
- Aufbau von Muskelkraft und Ausdauer
- Stressabbau und mentale Klarheit
- Mehr Beweglichkeit, Stabilität und innere Ruhe

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:

Bequeme Kleidung, Yogamatte, ggf. ein kleines Kissen und etwas zu trinken.

Yoga – Yoga für Männer

111_4

Beginn: Freitag, 06.02.2026

Zeitraum: 10 Abende
von 17:15 Uhr bis 18:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 76,00 €

Leitung:
Irene Schaffer,
Entspannungs-
trainerin

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 Schlussspannung 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

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



Yoga für Einsteiger*innen – Mehr Wohlbefinden und Gelassenheit im Alltag

114_4

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026

Zeitraum: 10 Abende
von 17:30 Uhr bis 18:45 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 76,00 €

Leitung:
Irene Schaffer,
Entspannungs-
trainerin

Tauchen Sie ein in die Welt des Yoga! Dieser Einsteigerkurs richtet sich an alle, die Yoga kennenlernen und von seinen ganzheitlichen Wirkungen profitieren möchten – ganz unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder Vorerfahrung. Mit achtsamen Bewegungsabfolgen, bewusster Atmung und sanften Entspannungsübungen schaffen wir gemeinsam Raum für Regeneration und Wohlbefinden. Schritt für Schritt werden grundlegende Yogahaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und einfache Meditationen vermittelt. Dabei liegt der Fokus auf einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, der Förderung von Beweglichkeit, innerer Ruhe und der Freude an der Bewegung. In einer wertschätzenden Atmosphäre lernen Sie, Ihren Körper neu wahrzunehmen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken. Der Kurs bietet eine behutsame Einführung in die Yoga-Praxis und eignet sich ideal für Menschen, die eine nachhaltige Methode zur Erhaltung ihrer Gesundheit und ihres Wohlbefindens suchen.

Vorteile von Yoga auf einen Blick:

- Stressreduktion: Fördert Entspannung und innere Gelassenheit durch bewusstes Atmen und achtsame Bewegung.
- Körperbewusstsein: Stärkt Muskulatur, verbessert Haltung und fördert Beweglichkeit.
- Mentale Klarheit: Yoga hilft dabei, den Geist zu fokussieren und den Alltag gelassener zu meistern.
- Gesundheit: Unterstützt das Herz-Kreislauf-System, die Atmung und das Immunsystem.
- Selbstfürsorge: Stärkt die Verbindung zu sich selbst und fördert das emotionale Gleichgewicht.

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



Yoga – Rückenyoga – Sanfte Stärke für die Wirbelsäule

115_4

Beginn: Freitag, 06.03.2026

Zeitraum: 8 Vormittage
von 11:15 Uhr bis 12:15 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 52,00 €



Leitung:
Milica Jobmann,
Yogalehrerin

In diesem Kurs stehen Rücken und Körperhaltung im Mittelpunkt. Mit gezielten, wohltuenden Yogasequenzen lösen wir Verspannungen, stärken die Tiefenmuskulatur und fördern eine aufrechte, entspannte Haltung. Atemübungen und achtsame Bewegungen unterstützen dabei, Stress abzubauen und mehr Leichtigkeit im Alltag zu spüren. Der Kurs ist für Anfänger*innen und Geübte geeignet, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten.

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

www.vhs-pegnitz.de

Yoga – Yoga mit Baby von 8 Wochen bis zum Krabbelalter

142_6

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 54,00 €

Leitung:
Lena Pflug,
Yogalehrerin

Dieser Yogakurs richtet sich an Mamas oder Papas mit ihren Babys. Im Mittelpunkt stehen sanfte Yogaübungen: Entspannung, leichte Kräftigung, Atemtechniken und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Die Übungen helfen, Verspannungen zu lösen, den Körper zu kräftigen und neue Energie für den Alltag zu tanken.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Stärkung der Bindung zwischen Mama oder Papa und Kind. Durch gemeinsame Übungen, achtsame Berührungen und kleine Rituale wird die Verbindung intensiviert und das gegenseitige Vertrauen gestärkt. Die Babys werden liebevoll in den Kurs integriert – mal aktiv, mal beobachtend.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet – im Vordergrund stehen Wohlbefinden, Freude an Bewegung und das Miteinander von Mama oder Papa und Baby.

Bitte beachte: Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 8-12 Wochen bis hin zum Krabbelalter, du kannst jederzeit einsteigen.

Bitte mitbringen: Eine Decke für das Baby.



ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Autogenes Training, Entspannung

Autogenes Training und progressive Muskelentspannung – Entspann dich selbst!

112_4

Beginn: Mittwoch, 28.01.2026

Zeitraum: 10 Nachmittage
von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 63,00 €



Leitung:
Irene Schaffer,
Entspannungs-
trainerin

Das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung sind anerkannte und wissenschaftlich sehr gut belegte Methoden zur Stressvorbeugung und zur Selbstentspannung, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen.

Autogenes Training

Die Teilnehmenden erlernen stufenweise und gezielt, durch Selbstsuggestion zur Ruhe und Ausgeglichenheit zu kommen. Das Denken, Fühlen, Wollen und Handeln wird durch formelhafte Vorsätze und bildhafte Vorstellungen in eine selbstbestimmte Richtung verändert.

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine leicht erlernbare Methode, die seit Jahrzehnten zur Entspan-

nung und Reduktion von Stressreaktionen eingesetzt wird. Sie kann durch aufmerksames Wahrnehmen und gezieltes Anspannen einzelner bzw. bestimmter Muskelgruppen sowie durch bewusstes Loslassen und Nachspüren letztlich die Lockerung der verspannten, gestressten Muskulatur fördern. Regelmäßiges Üben kann sich u.a. bei schmerzhaften Verspannungen (z.B. im Kopf- und Nackenbereich), Konzentrations- und Schlafstörungen, innerer Unruhe sowie nervösen Magen- und Darmbeschwerden positiv auf das Wohlbefinden auswirken.

Entspannungselemente wie Körper- und Fantasiereisen sowie Atem- und Dehnübungen ergänzen die beiden Verfahren.

AT und PME werden bei diesem Kurs wöchentlich im Wechsel durchgeführt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und die Übungen sind für jedes Alter geeignet. Sie können in Rückenlage oder im Sitzen durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kleines Kissen

www.facebook.com/vhsPegnitz

CabrioSol
GANZJAHRESBAD PEGNITZ



Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

124_4

Beginn: Freitag, 06.02.2026

Zeitraum: 6 Vormittage
von 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 55,00 €



Leitung:
Harald Lutz,
Feldenkrais
Practitioner

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. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke oder ein Handtuch mit.

Resilienz-Workshop nach dem Bambus Prinzip

101_4

Beginn: Samstag, 18.04. und 09.05.2026

Zeitraum: 2 Vormittage
von 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13

Gebühr: 39,00 €



Leitung:
Elke Lindner,
Resilienz Coach

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

Kraftquelle Natur – In drei Stunden zu mehr Ruhe und Balance

108_4

Beginn: Samstag, 11.07.2026

Zeitraum: 1 Vormittag
von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Ort: Im Freien

Gebühr: 24,00 €



Leitung:
Stephanie Münch,
Entspannungs-
Pädagogin

Im Wald erkennst du, was dich stresst, lernst bewusster damit umzugehen und findest Ruhe und Klarheit. Achtsamkeit in der Natur stärkt deine Gelassenheit und schenkt dir neue Energie – ganz ohne Leistungsdruck, nur für dich.

Dein Benefit:

- Spüre Klarheit und Ruhe, während du dich der Natur hingibst
- Stärke deine innere Balance und Gelassenheit
- Fühle neue Energie und innere Stabilität

Auf wettergerechte Kleidung achten und festes Schuhwerk tragen. Der Kurs findet auch bei leichtem Regen statt.

Brotzeit und etwas zu trinken mitbringen. Wenn vorhanden kann ein Sitzkissen mitgebracht werden.

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Sport, Spiel und Gymnastik für Herren

200_4

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026

Zeitraum: 24 Abende, von 18:00 Uhr bis
19:30 Uhr

Ort: Gymnasium, Alte Turnhalle

Gebühr: 108,00 €



Leitung:
Willi Dutz

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

Inhalte des Kurses:

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



BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

Pilates, Stepkurse

Pilates I – Für Einsteiger

205_4

Beginn: Donnerstag, 22.01.2026

Zeitraum: 11 Abende,
von 18:55 Uhr bis 19:40 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 44,00 €



Leitung:
Susann Bauer,
Übungsleiter C, B-
Trainer Prävention

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

Schaffen Sie Ihr eigenes „Powerhaus“!

Pilates II

206_4

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

Zeitraum: 13 Abende,
von 20:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 62,00 €



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

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

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk

Pilates III meets Rückenschule

207_4

Beginn: Montag, 02.02.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 62,00 €

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

Der Kurs ist eine Kombination aus Pilates und Rückenschule. Pilates ist eine Art „Präzisionsgymnastik“, die durch



langsame, aber effektive Übungen zu geschmeidigen Muskeln, besserer Fitness und einer aufrechten Haltung führt. Im Rahmen der Rückenschule werden wir Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Alltag und Arbeit erlernen und durchführen. Durch eine physiologische Haltung werden Rückenschmerzen vermieden bzw. gelindert.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk

Step – Bauch, Beine, Po – Pilates

209_4

Beginn: Montag, 19.01.2026

Zeitraum: 11 Abende,
von 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Ort: Gymnasium, Alte Turnhalle

Gebühr: 52,00 €

Leitung:
Susann Bauer,
Übungsleiter C, B-
Trainer Prävention

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

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

Step and Fun

211_4

Beginn: Mittwoch, 21.01.2026

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

Ort: Dr.-Dittrich-Schule, Gymnastik-
raum

Gebühr: 52,00 €

Leitung:
Susann Bauer
Übungsleiter C, B-
Trainer Prävention



Fitnessstunde mit Musik, als Alternative zum Fitnessstudio. Eine Stunde, bei der alle Körperpartien gestrafft, gekräftigt und gedehnt werden.

Nach dem Aufwärmen folgen ein Herz-Kreislauf-Training rund um das Step-Brett mit einfachen Schrittkombinationen zu flotter Musik sowie ein Muskel-Workout mit verschiedenen Handgeräten, wie z. B. Hanteln, Terrabänder,



Rubberbänder, Tubes, Gymnastikstäbe. Elemente aus Pilates zur Ganzkörperkräftigung und ein Stretchingteil runden die Stunde ab.

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

„Fit auf der Piste“ – „Fit im Winter“

212_4

Beginn: Freitag, 09.01.2026

Zeitraum: 10 Abende, von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Gymnasium, Neue Turnhalle

Gebühr: 40,00 €

Leitung:

Susann Bauer,
Übungsleiterin C,
B-Trainerin Prävention

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: feste Schuhe, evtl. Gymnastikmatte oder großes Handtuch.

Power Morning Mix – auch für junge Eltern mit Kind

213_4

Beginn: Montag, 19.01.2026

Zeitraum: 8 Vormittage, von 09:30 Uhr bis 10:15 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 32,00 €



Leitung:

Alexandra Ladikoff,
Gruppen-Trainerin
B-Lizenz

Power 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!

Mitzubringen: Sportschuhe, etwas zu Trinken, Handtuch

Personal Training in der kleinen Gruppe I-II

214_4 - 215_4

Zeitraum: 13 Abende

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 62,00 €

Leitung:

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

214_4 Personal Training I

Beginn: Montag, 02.02.2026

von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

215_4 Personal Training II

Beginn: Montag, 02.02.2026

von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

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

Wirbelsäulengymnastik „Rücken aktiv“

216_4 + 218_4

Zeitraum: 13 Abende

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 62,00 €

Leitung:

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

216_4 WSG I

Beginn: Montag, 02.02.2026

von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

218_4 WSG II

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

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

Bitte mitbringen: Hallenschuhe oder Stoppersocken, Handtuch, Getränk

IHR BILDUNGSPARTNER





ENTSPANNUNG UND KÖRPERERFAHRUNG

Gymnastik, Fitness, POUND®

Wirbelsäulengymnastik – Rückenfitness mit „Pfiff“

219_4

Beginn: Dienstag, 03.02.2026

Zeitraum: 13 Abende,
von 17:50 Uhr bis 18:50 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 62,00 €



Leitung:
Petra Rosam,
Faszien Coach,
Wirbelsäulen-
trainerin, B-Trainer
Prävention

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



Rücken Balance

217_4

Beginn: Montag, 19.01.2026

Zeitraum: 8 Vormittage,
von 10:30 Uhr bis 11:15 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 32,00 €



Leitung:
Alexandra Ladikoff,
Gruppen-Trainerin
B-Lizenz

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

Rücken- und Bodyfit – dein ganzheitliches Workout für Kraft und Beweglichkeit

222_4

Beginn: Dienstag, 27.01.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 63,00 €



Leitung:
Irene Schaffer,
Entspannungs-
trainerin

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

Pound - Rockout. Workout.®

220_4 + 221_4

Zeitraum: 10 Abende

Ort: Dr. Dittrich-Schule, Gymnastikraum

Gebühr: 63,00 €



Leitung:
Anne
Kazmerovsky,
Official POUND®
Instructor

220_4 Pound - Rockout. Workout.® I

Beginn: Montag, 23.02.2026
von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

221_4 Pound - Rockout. Workout.® II

Beginn: Montag, 23.02.2026
von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr

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

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

www.facebook.com/vhsPegnitz



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!

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

225_4

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03

Gebühr: 55,00 €



Leitung:
Claudia Wagner,
Übungsleiterin C

Die Bewegung mit Schwinghanteln eignet sich für jede Altersgruppe und für unter-

schiedlichste Trainingsformen im Indoor und Outdoor Bereich.

Ein Gerät für 8 verschiedene Bereiche:

1. Formt und strafft den ganzen Körper (speziell Oberarme, Bauch, Beine, Po).
2. Trainiert die Tiefenmuskulatur (erhöhte Fettverbrennung).
3. Strafft das Bindegewebe (Anti-Cellulite).
4. Löst Verspannungen in Nacken, Schulter, Rücken und erhöht die Beweglichkeit
5. Stärkt die Knochenstruktur (Osteoporose-Prophylaxe)
6. Fördert den Lymphfluss
7. Verbessert die Koordinationsfähigkeit (Sturzprophylaxe) und Kondition
8. Lindert neurologische Erkrankungen (Parkinson, Arthrose, Alzheimer, Multiple Sklerose).

- Trainingsgeräte werden kostenlos gestellt.

- Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen statt.

Bitte mitbringen:

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



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



BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

Selbstverteidigung

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

228_4

Beginn: Freitag, 27.02.2026

Zeitraum: 3 Nachmittage,
von 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr

Ort: Predators Kampfsportschule

Gebühr: 31,00 €



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

Einfach-Funktional-Effektiv

In diesem Kurs lernen Sie:

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

Eine Stunde wird ein angeleiteter Abendspaziergang sein, in dem unangenehme Situationen sicher durchgespielt werden, um im Ernstfall handlungsfähig zu sein.

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

Nicolas Chamfort

Der Kurs findet in Kooperation mit der Predators Kampfsportschule statt.



IHR BILDUNGSPARTNER

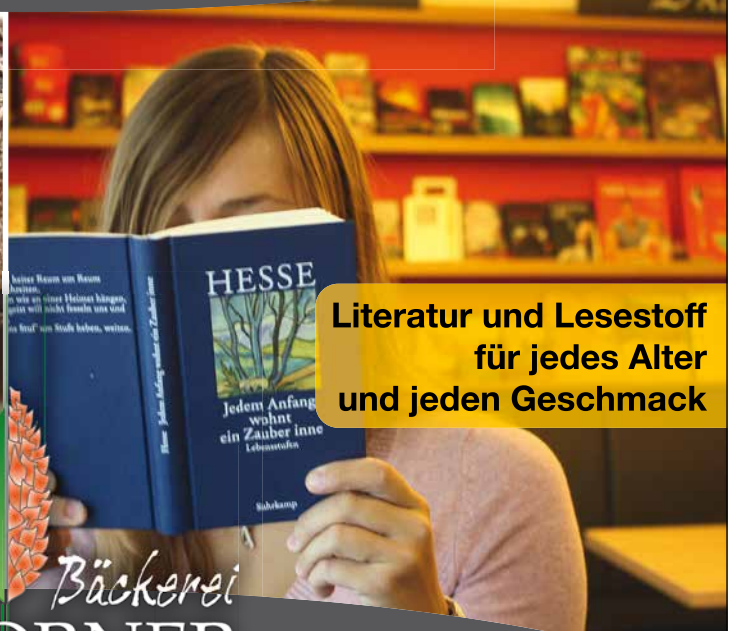


**Volkshochschule
Pegnitz**

Brof & Buch



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



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



**Bäckerei
SCHORNER**

www.brotundbuch.de
www.baekerei-schorner.de



Meister - Brot
Seit 1883

**Pegnitz,
Lindenstr. 17**



Schnupperkurs für Segelflug – Faszination Fliegen, einmal ein Flugzeug selber steuern

230_4

Beginn: Freitag, 08.05.2026

Zeitraum: 2 Tage,
Freitag 18:00 - 20.00 Uhr, sowie
09.05. bzw. 10.05. (Praxis-Slots)

Ort: Casino des FVP am Flugplatz Zipser Berg

Gebühr: 55,00 €

Leitung:
Helmut Meyer

Wer sich den Traum vom Fliegen näherbringen möchte, der kann sich in einem Schnupperkurs am Flugplatz Pegnitz diesen erfüllen.

Angeboten wird die Sparte Segelflug

Als Einführung wird am ersten Tag, am 08.05.2026, im Vereinsheim ein Theoriegrundwissen über Technik, Thermik, Flugverhalten, Wetter etc. vermittelt. Gefolgt von der praktischen Veranschaulichung am Flugzeug.

Der zweite Tag (09. oder 10. Mai 2026) beinhaltet den Praxisteil. Dieser beginnt mit einer kleinen Wiederholung, gefolgt vom krönenden Abschluss eines jeden Teilnehmers der sich in die Luft erhebt und das Flugzeug in der Luft auch (bis zu einem gewissen Grad) selbst steuern darf.

Da an den Praxistagen nicht alle Teilnehmer gleichzeitig in die Lüfte können, werden Slots (Termine) individuell vergeben. Ein Gewichtslimit von 100 Kg ist bitte nicht zu überschreiten.

Diesen Kurs führt die vhs in Zusammenarbeit mit dem FVP durch.

Schnupperkurs für Ultraleicht- und Motor- segler – Faszination Fliegen, einmal ein Flugzeug selber steuern

231_4

Beginn: Freitag, 08.05.2026

Zeitraum: 1 Wochenendkurs,
Freitag 18:00 - 20.00 Uhr, sowie
09.05. bzw. 10.05. (Praxis-Slots)

Ort: Casino des FVP am Flugplatz Zipser Berg

Gebühr: 75,00 €

Leitung:
Helmut Meyer

Wer sich den Traum vom Fliegen näherbringen möchte, der kann sich in einem Schnupperkurs am Flugplatz Pegnitz diesen erfüllen.

Angeboten werden die Sparten Motorflug und Ultraleicht.

Als Einführung wird am ersten Tag, am 08.05.2026, im Vereinsheim ein Theoriegrundwissen über Technik, Flugverhalten, Wetter etc. vermittelt. Gefolgt von der praktischen Veranschaulichung am Flugzeug.

Der zweite Tag (09. oder 10. Mai 2026) beinhaltet den Praxisteil. Dieser beginnt mit einer kleinen Wiederholung,



gefolgt vom krönenden Abschluss eines jeden Teilnehmers der sich in die Luft erhebt und das Flugzeug in der Luft auch (bis zu einem gewissen Grad) selbst steuern darf.

Da am 2. Tag nicht alle Teilnehmer gleichzeitig in die Lüfte können, werden Slots (Termine) individuell vergeben. Ein Gewichtslimit von 100 Kg ist bitte nicht zu überschreiten.

Diesen Kurs führt die vhs in Zusammenarbeit mit dem FVP durch.

Tennis für Anfänger – Erwachsene – Schnupperkurs

232_4

Beginn: Dienstag, 05.05.2026

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

Ort: Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz
e. V., Bayreuther Str. 10, direkt im
Anschluss an das CabrioSol an
der Bundesstraße

Gebühr: 61,- €,

Leitung:
Patrick Cieslik

Wir trainieren in kleinen Gruppen.

Kursinhalte: Vermittlung der Grundschnitte (Vor- und Rückhand, Flugball), Aufschlag, Zählweise im Tennis und Taktik

Bitte bringen Sie Sportkleidung und Turn-/Tennisschuhe mit geeigneter Sohle mit.

Schläger und Bälle werden gestellt.





BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

Aquakurse

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

241_4 - 243_4

Beginn: Freitag, 09.01.2026

Zeitraum: 12 Vormittage

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 89,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol



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

241_4 Aqua Fitness I,
von 09:15 Uhr bis 10:00 Uhr

242_4 Aqua Fitness II,
10:10 Uhr bis 10:55 Uhr

243_4 Aqua Fitness III,
11:05 Uhr bis 11:50 Uhr

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

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

Die Wassertiefe beträgt 130 cm.

Aqua Fitness I + II – „für Jedermann“ am Morgen – Sommerkurs

244_4 + 245_4

Beginn: Freitag, 08.05.2026

Zeitraum: 10 Vormittage

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 74,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol

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

244_4 Aqua Fitness I,
von 09:15 Uhr bis 10:00 Uhr

245_4 Aqua Fitness II,
10:10 Uhr bis 10:55 Uhr

Kursinhalt: wie 241_4

Aqua Fitness I – am Abend

246_4

Beginn: Montag, 12.01.2026

Zeitraum: 10 Abende

von 20:00 Uhr bis 20:45 Uhr

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 74,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol



Leitung:
Tina Wunder, Aqua-
Fitnesstrainerin

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.

Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm.

Aqua Power

247_4

Beginn: Montag, 12.01.2026

Zeitraum: 10 Abende

von 19:15 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 74,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol

Leitung:

Tina Wunder,
Aqua-
Fitnesstrainerin

Dieses Aqua Fitnessstraining richtet sich an Personen, die sportliche Betätigung gewohnt sind und sich bei dem gelenkschonenden Ganzkörpertraining auspowern möchten. Die Bewegung im angenehm warmen Wasser macht Spaß und ist ein ideales Allroundtraining. Aqua Fitness verbessert Ihre Kondition, Haltung und Beweglichkeit. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System und lässt Sie aktiver werden. Die fließenden Bewegungen sorgen für eine straffere Muskulatur und mehr Beweglichkeit. Eine schnelle Übungsdurchführung erhöht den Wasserwiderstand, wodurch das Bindegewebe intensiv massiert und somit die Entschlackung angekurbelt wird.

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

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

Wassertiefe wechselt zwischen 135 cm und 180 cm.



Aqua Fitness II – am Abend

248_4

Beginn: Montag, 12.01.2026

Zeitraum: 10 Abende

von 20:00 Uhr bis 20:45 Uhr

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 74,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol

Leitung:

Tina Wunder,
Aqua-
Fitnesstrainerin



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

Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm

Aqua Fitness I – am Vormittag

249_4

Beginn: Mittwoch, 14.01.2026

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

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 74,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol



Leitung:
Rita Zitzmann,
Fitnesstrainerin
(B-Lizenz)

Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser!



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

Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm

Aqua Fitness II + III – am Abend

250_4 + 251_4

Zeitraum: 10 Abende

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 74,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol

Leitung:
Rita Zitzmann,
Fitnesstrainerin
(B-Lizenz)

250_4 Aqua Fitness II
Beginn: Mittwoch, 14.01.2026
von 17:45 Uhr bis 18:30 Uhr

251_4 Aqua Fitness III
Beginn: Mittwoch, 14.01.2026
18:35 Uhr bis 19:20 Uhr

Kursinhalt: wie 249_4

Aqua Fitness I + II

256_4 + 257_4

Zeitraum: 10 Abende

Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken

Gebühr: 74,00 €, die Kursgebühr beinhaltet den Eintritt ins CabrioSol



Leitung:
Andrea Gnan,
Aquafitness-
Trainerin

256_4 Aqua Fitness II
Beginn: Montag, 12.01.2026
von 09:00 Uhr bis 09:45 Uhr

257_4 Aqua Fitness III
Beginn: Dienstag, 13.01.2026
20:00 Uhr bis 20:45 Uhr

Schwerelose, gelenkschonende Ganzkörperbewegung im schönsten Element Wasser!

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

Wassertiefe wechselt zwischen 120 cm und 180 cm

GESCHENK- GUTSCHEIN

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

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

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

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.



BEWEGUNG - GYMNASTIK - FITNESS

Tanzen

Tanzkurs – Blitzkurs für Fortgeschrittene

312_5

Beginn: Dienstag, 13.01.2026

Zeitraum: 4 Abende, von 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr

Ort: Grundschule, Aula

Gebühr: 51,00 € pro TN



Leitung:
Martina Röhl,
Zertifizierte
Tanzlehrerin

Die erlernten Tänze vom Anfängerkurs werden wiederholt und es kommen neue Figuren dazu - Wiener Walzer, Langsamer Walzer, Discofox - und der Foxtrott geht über in den Quickstep.

Anmeldung bitte paarweise!

Tanzkurs – Discofox „Aufsteiger“

311_5

Beginn: Dienstag, 10.02.2026

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

Ort: Grundschule, Aula

Gebühr: 45,00 € pro TN

Leitung:
Martina Röhl,
Zertifizierte
Tanzlehrerin

Aufbauend auf einem Discofox-Grundkurs lernen Sie in diesem Kurs weitere Figuren. Grundschrirte und -figuren werden vertieft und „Schritt für Schritt“ gefestigt.

Grundkenntnisse müssen dringend vorhanden sein! Idealerweise haben Sie den Grundkurs im Herbstsemester besucht.

Anmeldung nur paarweise möglich!



Erlebnistanz, die etwas andere Art zu tanzen!

300_5

Beginn: Montag, 09.02.2026

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

Ort: Wiesweiherturnhalle

Gebühr: 35,00 €



Leitung:
Sylvia Simonetti
Zertifizierte
Tanzleiterin des
BVST

Freude an der Bewegung zu rhythmischer Musik?

Getanzt wird alleine, zu zweit, zu dritt, zu viert, zu sechst, zu acht und mehr und alle tanzen gleichzeitig.



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

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



Tanzen im Sitzen

309_5

Beginn: Donnerstag, 12.02.2026

Zeitraum: 7 Nachmittage, von 14:15 Uhr bis 15:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal, O11

Gebühr: 25,00 €



Leitung:
Marianne Kopsch

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.

IHR BILDUNGSPARTNER



Volkshochschule
Pegnitz



Girlstyle Dance Workshop, 10 bis 16 Jahre

301_5 - 304_5

Zeitraum: 1 Nachmittag
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 9,00 €



Leitung:
 Estella Schwarze,
 Dance Instructor

301_5 Girlstyle Dance Workshop I
Beginn: Samstag, 07.02.2026
 von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

302_5 Girlstyle Dance Workshop II
Beginn: Samstag, 18.04.2026
 von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

303_5 Girlstyle Dance Workshop III
Beginn: Samstag, 13.06.2026
 von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

304_5 Girlstyle Dance Workshop IV
Beginn: Samstag, 11.07.2026
 von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

In diesem Workshop entdecken Mädchen die Freude an Tanz und Bewegung in einem sicheren, wertschätzenden Rahmen.

Mit einer Mischung aus HipHop Female, Modern Dance und Bellydance entwickeln die Teilnehmerinnen nicht nur eine Choreografie, sondern stärken auch ihr Selbstbewusstsein, Körpergefühl und ihre Ausdruckskraft. Ein spielerisches Warm-up zu Beginn bereitet auf die Bewegung vor, anschließend lernen die Teens Schritt für Schritt eine einfache Choreografie, die Spaß macht und Gemeinschaft fördert.

Im Mittelpunkt steht nicht die perfekte Technik, sondern die Freude am Tanzen, Kreativität und Miteinander.

Bitte mitbringen: bequeme Turnschuhe und Trainingskleidung

Hip Hop Ladystyle Dance

305_5 - 308_5

Zeitraum: 1 Nachmittag
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 9,00 €

Leitung:
 Estella Schwarze,
 Dance Instructor

305_5 Hip Hop Ladystyle Dance I
Beginn: Samstag, 07.02.2026
 von 15:50 Uhr bis 17:20 Uhr

306_5 Hip Hop Ladystyle Dance II
Beginn: Samstag, 18.04.2026
 von 15:50 Uhr bis 17:20 Uhr

307_5 Hip Hop Ladystyle Dance III
Beginn: Samstag, 13.06.2026
 von 15:50 Uhr bis 17:20 Uhr

308_5 Hip Hop Ladystyle Dance IV
Beginn: Samstag, 11.07.2026
 von 15:50 Uhr bis 17:20 Uhr

Dieser Workshop lädt dich ein, deine weibliche Energie durch Tanz neu zu entdecken. Wir beginnen mit einer Tanzmeditation, um bei uns selbst anzukommen und den Alltag loszulassen. Ein kleines Warm-up bereitet Körper und Seele sanft auf die Bewegung vor.

Im Mittelpunkt steht eine sinnliche Tanzchoreografie, die Elemente aus HipHop Female, Bellydance und Modern Dance vereint. So entsteht ein Mix aus Kraft, Ausdruck und Weiblichkeit. Dabei geht es nicht um Leistung oder Perfektion, sondern um das Erleben von Freude, Körperbewusstsein und innerer Stärke.

Geeignet für Jugendliche und Frauen jeden Alters – Vorerfahrung ist nicht nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Turnschuhe und Trainingskleidung

Orientalischer Tanz / Bauchtanz mit Ästhetik und Rhythmus

310_5

Beginn: Freitag, 13.02.2026
6 Abende
 von 18:45 Uhr bis 20:00 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 47,00 €



Leitung:
 Rosemarie Ballwieser

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

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

Typisch für den Orientalischen Tanz aber sind die isolierten Bewegungen einzelner Körperpartien, und 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.





KÜNSTLERISCHES UND KUNSTHANDWERKL. GESTALTEN

Malen, Töpfern, Basteln

Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

701_5

Beginn: Dienstag, 17.03.2026

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

Ort: Bürgerzentrum, vhs-Vortragssaal O11

Gebühr: 59,00 €

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



Leitung:
Horst Welzel



Motive stellt der Kursleiter zur Verfügung.

Vorhandene Malutensilien und Block sind am ersten Abend mitzubringen.

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

704_5 - 705_5

Zeitraum: 2 Abende

Ort: Grundschule Pegnitz (Stadtschule), Werkraum

Gebühr: 39,00 €

704_5 Töpfern für Anfänger u. Fortgeschrittene I

Beginn: Dienstag, 24.02. und 10.03.2026
von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr

705_5 Töpfern für Anfänger u. Fortgeschrittene II

Beginn: Freitag, 27.03. und 17.04.2026
von 18:00 Uhr bis 20:30 Uhr



Leitung:
Ingrid Dormann

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

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

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 2-3 Wochen später glasiert.

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



www.vhs-pegnitz.de

Mosaik Fine Art

744_5

Beginn: Samstag, 25.04.2026

Zeitraum: 1 Nachmittag, von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O13

Gebühr: 56,00 €



Leitung:
Leonie Böhnel

Ein Bild aus vielen kleinen Steinen – Ihr erstes Mosaik gestalten

In diesem Kurs gestalten Sie Ihr eigenes Mosaikbild im Format 20 x 20 cm. Sie lernen, wie man kleine Steine, Glasstücke oder Keramikteile zuschneidet und legt, bis daraus ein harmonisches Bild entsteht. Gemeinsam besprechen wir einfache Techniken und schauen uns Beispiele aus der Geschichte und der Gegenwart an. Schritt für Schritt entsteht Ihr eigenes Werk – von der Ideenskizze bis zur fertigen Fläche mit Fugenmasse und Aufhänger. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt, sodass Sie Zeit und Unterstützung bekommen. Das Material steht für Sie bereit. Materialkosten von 22,00 € in bar bitte am Kurstag mitbringen.

Erleben Sie, wie entspannend und erfüllend kreatives Arbeiten mit den Händen sein kann – und nehmen Sie Ihr erstes selbst gestaltetes Mosaik mit nach Hause.



Ein Kurs – viele Projekte

709_5 + 710_5

Zeitraum: 1 Abend

Ort: Bürgerzentrum, Seminarraum O12

Gebühr: 22,00 €

709_5 Kreativ mit Susanne Paulus I

Beginn: Freitag, 06.03.2026

von 17:00 Uhr bis 21:00 Uhr

710_5 Kreativ mit Susanne Paulus II

Beginn: Samstag, 14.03.2026

von 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr



Leitung:
Susanne Paulus

An einem Kursabend entstehen ganz unterschiedliche kreative Werke. Die Teilnehmerzahl ist je Projekt begrenzt.

Zur Auswahl stehen folgende Highlights:

Laterne (Long-Version)

Material: Klötzchen, Folie, Bänder, Farben und Pasten

Vogelhaus/Futterhaus

Material: Klötzchen, Holzperlen, Rundstab, Band, Lack zum Versiegeln

Weg-Weiser

Material: Drei Pfeile, Besenstiel, Farben und Pasten

Dekofenster

Material: Klötzchen, Hühnerdraht, Deko, Bänder, Farben, Pasten und vieles mehr

Bitte beachten: Es wird mit Farbe, Kleber und Pasten gearbeitet – daher geeignete Kleidung tragen.

Die Materialkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten und betragen 20,00 €, zahlbar am Kurstag direkt an die Kursleitung.

Wichtig: Bitte bei der Anmeldung angeben, welches Projekt erstellt werden möchte.



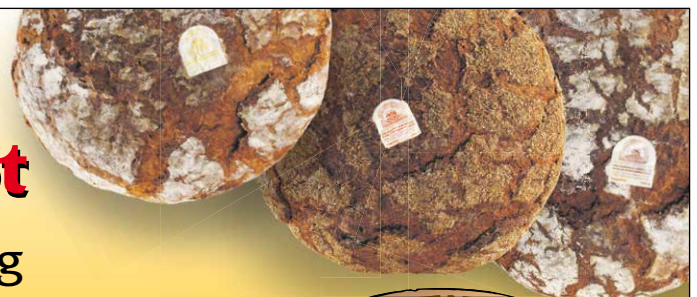
IHR BILDUNGSPARTNER



**Volkshochschule
Pegnitz**

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



MUSIKERZIEHUNG

Schuljahr 2025/26



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

Unterrichtsbedingungen und Gebühren (wenn nicht anders angegeben)

Kinder und Jugendliche

Einzelunterricht:

30 Minuten 52,00 € mtl.

Gruppenunterricht:

2 Schüler/30 min. 28,00 € mtl.

Erwachsene

monatl. Zuschlag von 9,- €

(ausgenommen Schüler, Studenten, Auszubildende).

Familienermäßigung:

Nachlass von 10 Prozent bei mehr als 2 Musikkursen pro Familie

Ferien und Feiertage:

Es gilt der Bayerische Ferien- und Feiertagsplan.

Entfallener Unterricht:

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

Die Anmeldung ist verpflichtend für das ganze Schuljahr 2025/2026.

Informationen:

Fachbereichsltg. Andrea Cieslik Tel.: 09241-72331

Email: andrea.cieslik@stadt-pegnitz.de

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



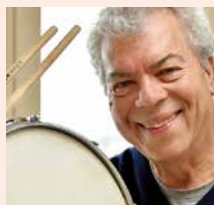
Andrea Cieslik
Fachbereichsleitung Musik-
erziehung

UNSERE DOZENTEN IM FACHBEREICH MUSIK:



**Emilia
Adler**

Violine/Viola, Musika-
lische Früherziehung



**Salvatore
Caramagno**

Schlagzeug



Martin Dücke

Klavier, Keyboard,
Saxophon, Violine/
Viola



Birgit Engelbrecht

Klavier, Keyboard,
Klarinette, Saxophon



Waldemar Geigert

Keyboard,
Akkordeon



Christine Ott

Gitarre/E-Gitarre,
Ukulele



Axel Rank

Gitarre/E-Gitarre,
Ukulele



Maria Schuster

Klavier,
Violine



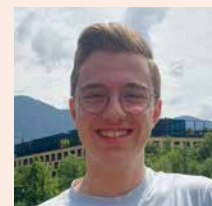
Alexandra Vierhuff

Blockflöte



Hanna Vierhuff

Querflöte



Jonas Vierhuff

Klavier



Gitarre Gruppenunterricht Erwachsene Anfänger

112_5

Beginn: Montag, 02.02.2026
18.30-19.15 Uhr
Dauer: 9 Abende
Ort: Bürgerzentrum, Musikraum O3
Gebühr: 105,00 Euro bei 2 TN, 62,00 Euro 3 TN,
47,00 Euro/4 TN
Leitung: Axel Rank

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

Anmeldeschluss: Montag, 26.01.2026

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

Blockflöte

Unterrichtstag: Donnerstag
Leitung: Alexandra Vierhuff

Querflöte

Unterrichtstag: Freitag
Leitung: Hanna Vierhuff



Klarinette

Unterrichtstag: Dienstag oder Freitag
Leitung: Birgit Engelbrecht

Saxophon

Unterrichtstag: Mittwoch oder
Freitag
Leitung: Martin Ducke

Klavier

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



Keyboard

Unterrichtstag: Mittwoch oder Freitag
Leitung: Martin Ducke
Unterrichtstag: Dienstag oder Freitag
Leitung: Birgit Engelbrecht
Unterrichtstag: Montag
Leitung: Waldemar Geigert

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

HINWEIS

Hat sich Ihre Anschrift oder Bankverbindung geändert?

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

vhs  **Volkshochschule
Pegnitz**

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

**Geige/Violine/Bratsche/Viola**

Unterrichtstag: **Dienstag**
Leitung: Emilia Adler

**Akkordeon**

Unterrichtstag: **Montag**
Leitung: Waldemar Geigert

Schlagzeug

Unterrichtstag: **Montag**
Leitung: Salvatore Caramagno

www.vhs-pegnitz.de

**WERDEN SIE MITGLIED
IN DER VHS!**

- ▶ Sie leisten damit einen wertvollen Beitrag zu der kommunalen und öffentlichen Grundeinrichtung der Erwachsenenbildung 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 61.
- ▶ 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.

vhs  **Volkshochschule
Pegnitz**



Fachgeschäft
für Musikinstrumente

und
Instrumentenbau

Königskopf
Original Preißinger



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



Gin-Tasting – Gin trifft Garten

401_4

Beginn: Freitag, 20.03.2026

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

Ort: Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz

Gebühr: 38,00 €

Wenn Handwerk, Natur und Design aufeinandertreffen, entsteht etwas Besonderes: Die Gins von SNOWO Distillers stehen für kompromisslose Qualität, kreative Rezepturen und echte Leidenschaft. Das junge Familienunternehmen aus Schwetzingen, gegründet von Waldemar Popp, setzt auf Regionalität und Handarbeit – und das schmeckt man.

Für dieses exklusive Tasting bringt Waldemar Popp persönlich eine Auswahl seiner besten Gins mit in die Wagneria nach Pegnitz. Die verwendeten Botanicals stammen teilweise direkt aus dem eigenen Garten – frischer und authentischer geht es kaum.

Zur Verkostung stehen 5–6 Premium-Gins, die nicht nur durch ihre Aromen, sondern auch durch ihre Geschichte begeistern.

In der Kursgebühr sind die Kosten für die Gins, Tonic, Garnishes, Wasser, Weißbrot und Tastingunterlagen enthalten.

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



Leitung:
Gerhard Wagner
und Waldemar
Popp, Gründer
von SNOWO
Distillers



umfangreiches Wissen erwarb sie über viele Jahre hinweg auch durch zahlreiche Reisen nach Irland, bei denen sie viele der dortigen Destillieren persönlich besuchte. Diese Nähe zur Herkunft der Produkte bildet die Grundlage für ihre authentische Beratung und ihre kompetente Moderation bei Whiskeydinner, Tastings und Fachmessen. Sie zählt heute zu den führenden Irish-Whiskey-Expertinnen in Deutschland.

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.

Weinseminar – Grundkurs

405_4

Beginn: Samstag, 21.02.2026

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

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

Gebühr: 45,00 €



Leitung:
Christina Wellhöfer

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



Whiskey Tasting – „Taste of Ireland“ – Whiskey und Stories von der Grünen Insel mit Mareike Spitzer

402_4

Beginn: Freitag, 17.04.2026

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

Ort: Wagneria, Hauptstr. 40, Pegnitz

Gebühr: 40,00 €

Irischer Whiskey erlebt seit einigen Jahren ein beeindruckendes Comeback. In diesem Tasting entdecken wir warum die „Grüne Insel“ so fasziniert.

Freuen Sie sich auf mindestens sechs ausgewählte Irish Whiskys, die die Vielfalt und den Charakter Irlands widerspiegeln. Dazu gibt es spannende Geschichten über die Menschen und die Kultur hinter den Tropfen.

Mit Mareike Spitzer kommt eine der prägenden Persönlichkeiten der deutschen Whiskeyszene in die Wagneria. Ihr



Leitung:
Gerhard Wagner
und Mareike
Spitzer, Whisky-
Expertin



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

Weinseminar – Aufbaukurs 1

406_4

Beginn: Samstag, 25.04.2026

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

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

Gebühr: 52,00 €

Leitung:

Christina Wellhöfer

Das Ziel des Aufbaukurses ist das Training der Zunge, Geschmacksrichtungen zu erkennen, das Erschmeckte in passende Worte zu fassen aber vor allem, eigene Vorlieben herauszufinden. Wir befassen uns mit Weinen aus Italien,

Spanien und Portugal. Der Kurs soll auch Training für Fortgeschrittene sein. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Seminarthemen:

- kurze Auffrischung des Grundkurses
- Einführung in die Weingesetze aus Italien, Spanien, Portugal
- Rebsortenkunde mit Vergleich und Zuordnung
- Geschmack „bilden“, persönliches Geschmacksbild erstellen
- Ausbau der Weinsprache, das Schmecken und Riechen in Worte fassen
- Verkostung und Vergleich von Weinen aus Deutschland, Italien, Spanien, Portugal

In der Kursgebühr ist ein Beitrag von € 30,00 für Weine, Wasser, Kaffee, Tee, Häppchen und Seminarunterlagen enthalten.

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



*Feinkost, Weine,
Partyservice,
Seminare*



Wellhöfer's Weinladen
Köstliches aus Fass und Küche



Hauptstraße 14 | Pegnitz | 09241/5529
info@wellhoefer-weinladen.de wellhoefer.weinladen



HAUSWIRTSCHAFT

Kochen - Essen - Trinken

Hinweis zu unseren Kochkursen

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

Bitte beachten Sie:

Die Kosten für die Lebensmittel sind in der Kursgebühr enthalten und werden nach der Veranstaltung zusammen mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte Dosen für Reste und eine Schürze mitbringen!

Haben Sie Lust, das Ei einmal von einer ganz neuen Seite kennenzulernen – in bunten, herzhaften Gerichten, die als Hauptspeise begeistern?

In diesem Kurs entdecken Sie, wie vielseitig das Ei ist. Gemeinsam bereiten wir Gerichte aus verschiedenen Ländern zu – vom bekannten Pad Thai mit verquirlten Eiern über frittierte Eier im japanischen Stil bis hin zu einem würzigen Eier-Zwiebel-Curry. Sie lernen, wie Sie einfache Zutaten in bunte, gesunde Mahlzeiten verwandeln. So bringen Sie frischen Geschmack in Ihre Küche und überraschen Familie oder Freunde mit neuen Ideen. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe statt, mit ausreichend Zeit zum Probieren und Genießen.

Entdecken Sie neue Rezepte, nette Gespräche und den Spaß am gemeinsamen Kochen.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 € enthalten.

Frische Fischküche

411_4

Beginn: Donnerstag, 29.01.2026
Zeitraum: 1 Abend, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 36,00 €



Leitung:
Andrea
Storkenmaier

Wussten Sie, dass Fisch gut ist für unsere Herzgesundheit und unser Immunsystem? Darum sollte er auf keinem Speiseplan fehlen. Wir werden schnelle und mal etwas andere Fischgerichte zubereiten.

Unter anderem zum Beispiel: Kabeljaufilet mit Pak-choi und Lachs trifft auf Rote Beete.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 € enthalten.

Fingerfood

412_4

Beginn: Donnerstag, 05.03.2026
Zeitraum: 1 Abend, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 36,00 €

Leitung:
Andrea
Storkenmaier

Ob deftig oder süß, ohne Besteck genießen. Zusammen bereiten wir kleine Speisenkreationen für Partys zu.

Wie zum Beispiel:

verschiedene Crostinis, Frühlingsrollen, Fingerbrot mit Schnittlauchpesto, kleine Quarkbrötchen.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 € enthalten.

Asiatische Hähnchen- und Puten-Spieße – Leicht genießen nach Feierabend

407_4

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026
Zeitraum: 1 Abend, 18:00 - 21:30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 39,50 €



Leitung:
Myla Dunst

Haben Sie Lust auf etwas Leichtes, das schnell geht und trotzdem nach Urlaub schmeckt?

In diesem Kurs bereiten Sie feine Spieße mit Hähnchen oder Pute zu. Sie lernen, wie Sie Fleisch mit asiatischen Gewürzen marinieren – etwa mit Ingwer, Chili oder Zitronengras. Dabei erfahren Sie, wie einfache Zutaten zu besonderen Aromen werden, die an Sonne und Meer erinnern. Die Rezepte passen gut für den Feierabend oder für Gäste am Wochenende. Gemeinsam kochen Sie in kleiner Runde, probieren verschiedene Dips und tauschen Ideen aus.

Genießen Sie einen Abend voller neuer Geschmäcker, netter Gespräche und frischer Ideen für Ihre nächste Mahlzeit!

In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 20,00 € enthalten.

Neue Geschmackserlebnisse mit dem Ei – eine kulinarische Weltreise

408_4

Beginn: Mittwoch, 25.03.2026
Zeitraum: 1 Abend, 18:00 - 21:30 Uhr
Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche
Gebühr: 34,50 €

Leitung:
Myla Dunst

**Kochen unter Freunden –
einfache Gerichte mit Pfiff für Männer****413_4****Beginn:** Donnerstag, 30.04.2026**Zeitraum:** 1 Abend, 18:30 - 22:00 Uhr**Ort:** Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche**Gebühr:** 36,00 €**Leitung:**Andrea
Storkenmaier

Haben Sie Lust, gemeinsam mit anderen Männern Neues in der Küche zu entdecken und dabei gute Gespräche zu führen?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit wenigen Zutaten leckere Gerichte zubereiten. Gemeinsam kochen Sie bekannte Lieblingssessen – und verwandeln die Reste am nächsten Tag in ein neues Gericht. So wird aus Pellkartoffeln ein Teller Bratkartoffeln, aus Bolognese entsteht ein Chili-Eintopf. Sie erfahren, wie Sie geschickt planen, damit das Essen nicht nur schmeckt, sondern auch Zeit spart. Dabei steht der Spaß in der Runde im Mittelpunkt, denn hier zählt das Miteinander genauso wie das Kochen. Gemeinsames Kochen, neue Ideen und gute Gesellschaft – Schritt für Schritt zum eigenen Lieblingsgericht!

In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 15,00 € enthalten.

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

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

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

vhs  **Volkshochschule
Pegnitz**



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

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



HAUSWIRTSCHAFT

Kochen - Essen - Trinken

Brotbackkurs

414_4

Beginn: Donnerstag, 23.04.2026

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

Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche

Gebühr: 26,00 €



Leitung:
Matthias Fischer
Bäcker- und
Konditormeister

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.



In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von 8,00 € enthalten. Der anfallende Betrag wird nach der Veranstaltung zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht.

Bier und Käse Tasting

417_4

Beginn: Freitag, 08.05.2026

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

Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche

Gebühr: 37,00 €



Leitung:
Barbara Hagel-
loch, Diplom-
Biersommelière

Bier und Käse? Auf den ersten Blick mag man sich fragen, ob die beiden überhaupt zusammenpassen. Ja! Besser als Sie denken. In manchen Fällen kann Bier sogar der bessere Begleiter sein als Wein. Sie werden bei sechs Kombinationen feststellen, dass sich Käse und Bier sogar gegenseitig „boostern“ können.

Es fallen Kosten von 20,00 EUR für Lebensmittel an. Diese sind in der Kursgebühr enthalten.



Einfach glücklich schwimmen!

CabrioSol

GANZJAHRESBAD PEGNITZ



Modern Dance – Kinder 6 bis 9 Jahre

101_6 + 102_6

Zeitraum: 10 Nachmittage
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 47,00 €

101_6 Modern Dance I

Beginn: **Donnerstag, 15.01.2026**
 von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr

102_6 Modern Dance II

Beginn: **Donnerstag, 15.01.2026**
 von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr



Leitung:
 Lina Rolsing
 Dance Instructor

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 einfachen 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!

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

105_6

Beginn: **Freitag, 27.02.2026**
 von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Zeitraum: 3 Nachmittage
Ort: Predators Kampfsportschule
Gebühr: 31,00 €



Leitung:
 Ramona Herzog-Rieger,
 Judo-, Karatekämpferin und Kickboxerin

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

In diesem Kurs wird Selbstverteidigung mit Persönlichkeitsentwicklung kombiniert.

Was die Kids lernen?

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

Der Kurs findet in Kooperation mit der Predators Kampfsportschule statt.



www.vhs-pegnitz.de

Tennis für Anfänger – Kinder 5 bis 10 Jahre

119_6

Beginn: **Mittwoch, 06.05.2026**
Zeitraum: 5 Nachmittage, 16:00 – 17:00 Uhr
Ort: Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz e. V., Bayreuther Str. 10, direkt im Anschluss an das CabrioSol an der Bundesstraße

Gebühr: 41,00 €

Leitung:
 Tennisclub
 Schwarz-Weiß
 Pegnitz

Kursinhalte: Spielend Tennis lernen, Ballschule

Bitte bringt Sportkleidung und Turn-/Tennisschuhe mit geeigneter Sohle mit. Schläger und Bälle werden gestellt.



Tennis für Anfänger – Jugendliche 10 bis 13 Jahre

120_6

Beginn: **Mittwoch, 06.05.2026**
Zeitraum: 5 Nachmittage, 17:00 – 18:00 Uhr
Ort: Tennisclub Schwarz-Weiß Pegnitz e. V., Bayreuther Str. 10, direkt im Anschluss an das CabrioSol an der Bundesstraße

Gebühr: 41,00 €

Leitung:
 Tennisclub
 Schwarz-Weiß
 Pegnitz

Kursinhalte: Spielend Tennis lernen, Ballschule

Bitte bringt Sportkleidung und Turn-/Tennisschuhe mit geeigneter Sohle mit. Schläger und Bälle werden gestellt.



JUNGE VHS - GRUNDBILDUNG

Kochen, Töpfern, Programmieren

Burger, Wraps und leckere Snacks Kochen für Kids 7 bis 12 Jahre

420_4

Beginn: Donnerstag, 26.03.2026

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

Ort: Staatliche Berufsschule für
Gastronomie, Schulküche

Gebühr: 25,00 €



Leitung:
Andrea
Storkenmaier

In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam Cheeseburger, Chickennuggets mit Kartoffelwürfeln, süße Pommes und frische Wraps zu. Wir schneiden, würzen und dekorieren die Speisen zusammen, sodass jeder Tisch voller bunter und leckerer Gerichte steht.

In der Kursgebühr sind die Kosten für Lebensmittel in Höhe von ca. 8,00 € enthalten. Der anfallende Betrag wird nach der Veranstaltung zusammen mit der Kursgebühr per Lastschrift abgebucht.

Dosen für Reste und eine Schürze sollten mitgebracht werden.



Töpfern für Kinder: Kinder ab 8 Jahre

734_5 - 737_5

Zeitraum: 2 Nachmittage

Ort: Grundschule Pegnitz (Stadtschule),
Werkraum

Gebühr: 26,00 €



Leitung:
Ingrid Dormann

734_5 Töpfern für Kinder I

Beginn: Dienstag, 03.03.2026 und
Dienstag, 17.03.2026

von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

735_5 Töpfern für Kinder II

Beginn: Dienstag, 03.03.2026 und Dienstag, 17.03.2026

von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

736_5 Töpfern für Kinder III

Beginn: Dienstag, 14.04.2026 und Dienstag, 28.04.2026

von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

737_5 Töpfern für Kinder IV

Beginn: Dienstag, 14.04.2026 und Dienstag, 28.04.2026

von 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr



Wir töpfern 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.

www.facebook.com/vhsPegnitz

Tauche ein in die faszinierende Welt der Robotik!

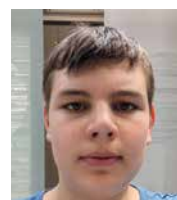
715_5

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026

Zeitraum: 6 Nachmittage, 16:00 - 17:30 Uhr

Ort: Bürgerzentrum, EDV-Raum, O14

Gebühr: 55,00 €



Leitung:
Elias Lauterbach

In diesem Kurs bauen Kinder der 4. bis 7. Klasse ihre eigenen 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



Wir holen die Schafe von der Weide

741_5

Zeitraum: 1 Nachmittag
Ort: Im Freien
Gebühr: 8,00 €

Anfang April sind die Schäfchen auf die Welt gekommen. Gegen Abend wird es Zeit, die Schafe wieder in den Stall zu holen.



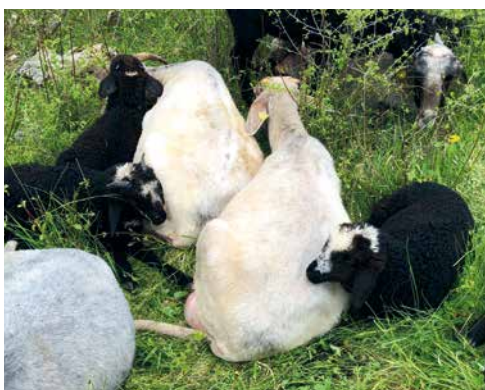
Leitung:
Ulrike Hauer

Gemeinsam laufen wir zur Weide auf dem Hainberg und gehen zusammen mit den Schafen wieder zurück. Das gemeinsame Erfahren der Natur steht hier im Mittelpunkt.

Dieser Kurs ist als Familienwanderung geplant. Kinder, auch Freundesgruppen, sollen bitte gemeinsam mit einer Aufsichtsperson an der Wanderung teilnehmen.

Treffpunkt: Familie Hauer, Gartenäcker 9, 91257 Pegnitz-Hainbronn

Datum und Uhrzeit werden im April über die vhs-Website und Instagram bekannt gegeben.



Yoga – Eltern-Kind-Yoga (Kinder von ca. 4 bis 6 Jahre)

140_6

Beginn: Freitag, 06.02.2026
von 14:45 Uhr bis 15:30 Uhr
Zeitraum: 8 Nachmittage
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 64,00 €



Leitung:
Michaela Heckel,
Yogalehrerin

Zusammen mit Mama oder Papa die Welt des Yoga entdecken!

Mit phantasievollen Yoga- und Bewegungsgeschichten stärken die großen und kleinen Yogis nicht nur ihre Eltern-Kind-Beziehung, vor allem die Erwachsenen dürfen das eigene Kind in sich neu entdecken und zum Leben erwecken. Mit viel Freude und Spaß trainieren wir gemeinsam unsere motorischen Fähigkeiten und finden Ruhe und Ausgeglichenheit in kurzen Atem- und Meditationsübungen. Kleine Massagen und Entspannungsreisen runden am Ende die Yogastunde ab.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kuscheldecke

Yoga für Kinder von 7 bis 10 Jahre

141_6

Beginn: Freitag, 06.02.2026
von 15:45 Uhr bis 16:45 Uhr
Zeitraum: 8 Nachmittage
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 54,00 €

Leitung:
Michaela Heckel,
Yogalehrerin

Kommt mit in die große bunte Welt des Yoga!

Mit Freude und Spaß entdecken wir spielerisch Yoga Figuren und Atemübungen und lernen erste kindgerechte Entspannungs- und Meditationstechniken kennen. So schaffen wir nicht nur einen Ausgleich zu unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Welt sondern stärken dabei auch unser Selbstvertrauen und die Konzentrationsfähigkeit. Wir lernen uns anzunehmen, wie wir sind, um mit Freude und Leichtigkeit nicht nur durch den Alltag sondern durch unser ganzes Leben zu kommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleine Kuscheldecke, Lieblings-Kuscheltier

Yoga – Yoga mit Baby von 8 Wochen bis zum Krabbelalter

142_6

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026
von 10:45 Uhr bis 11:45 Uhr
Zeitraum: 10 Vormittage
Ort: Bürgerzentrum, vhs-Studio, E03
Gebühr: 54,00 €



Leitung:
Lena Pflug,
Yogalehrerin

Dieser Yogakurs richtet sich an Mamas oder Papas mit ihren Babys. Im Mittelpunkt stehen sanfte Yogaübungen: Entspannung, leichte Kräftigung, Atemtechniken und das bewusste Wahrnehmen des eigenen Körpers. Die Übungen helfen, Verspannungen zu lösen, den Körper zu kräftigen und neue Energie für den Alltag zu tanken.

Ein besonderer Fokus liegt auf der Stärkung der Bindung zwischen Mama oder Papa und Kind. Durch gemeinsame Übungen, achtsame Berührungen und kleine Rituale wird die Verbindung intensiviert und das gegenseitige Vertrauen gestärkt. Die Babys werden liebevoll in den Kurs integriert – mal aktiv, mal beobachtend.

Für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet - im Vordergrund stehen Wohlbefinden, Freude an Bewegung und das Miteinander von Mama oder Papa und Baby.

Bitte beachte: Der Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 8-12 Wochen bis hin zum Krabbelalter, du kannst jederzeit einsteigen.

Bitte mitbringen: Eine Decke für das Baby.



Wasserflöhe I - II – Wassergewöhnung Babys von 4 bis 9 Monate

110_6 - 111_6

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

110_6 Wasserflöhe I

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026,
von 10:00 Uhr bis 10:30 Uhr

111_6 Wasserflöhe II

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026,
von 10:30 Uhr bis 11:00 Uhr

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

Sie begleiten das Baby auf der Entdeckungsreise zu seinen eigenen Möglichkeiten und der Entwicklung eines selbstbewussten und respektvollen Umgangs mit dem nassen Element. Die Babys dürfen bei Kursbeginn maximal 7 Monate alt sein.

Bitte mitbringen:

Für das Baby:

2 Handtücher, 1 Badehose (Aqua-Schwimmwindel)

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



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



Leitung:
Anja Nierhoff,
Wellnessfach-
wirtin, Kursleiterin
für Babymassagen
u. Yoga in der
Schwangerschaft
u. nach der Geburt

Delfinbabys – Babyschwimmen von 9 bis 24 Monate

112_6

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026
Zeitraum: 10 Vormittage, 11:00 bis 11:30 Uhr
Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 84,00 € (incl. Eintritt CabrioSol)

Leitung:
Teresa Reinl
und
Anja Nierhoff

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.

Die Eltern lernen verschiedene Halte- sowie Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten mit ihrem Baby im Wasser kennen. Das gemeinsame Erleben fördert zudem die Eltern-Kind-Bindung.

Bitte mitbringen:

Für das Baby:

2 Handtücher,
1 Schwimmwindel

Für die Eltern:

normale Badeaus-
rüstung, Bade-
schuhe um Rutsch-
gefahr zu ver-
meiden



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



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



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

Ihr Treffpunkt für Gesundheit in Pegnitz !!!



Kleine Fische I – Wassergewöhnung Kinder 2 bis 4 Jahre

115_6 + 116_6

Zeitraum: 10 Vormittage, 08:15 bis 09:00 Uhr
Ort: CabrioSol, Lehrschwimmbecken
Gebühr: 94,00 € (incl. Eintritt CabrioSol)

Leitung:
Louisa Pautsch,
zertifizierte Baby-
schwimmtrainerin

115_6 Kleine Fische I

Beginn: Samstag, 28.02.2026,
von 08:15 Uhr bis 09:00 Uhr

116_6 Kleine Fische II

Beginn: Samstag, 28.02.2026,
von 09:15 Uhr bis 10:00 Uhr

Gemeinsam mit Mama oder Papa erobert das Kind das Element Wasser.

Die Kinder sollen spielerisch und mit Spaß an den Umgang mit dem Wasser herangeführt werden. Das Selbstbewusstsein soll durch viele kleine Erfolgserlebnisse im Wasser gestärkt werden und somit wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten unterstützt. Eventuell bestehende Ängste werden, in Ritualen und Spielen verpackt, mit altersgerechten Übungen überwunden. Außerdem wird Ihr Kind in seiner gesundheitlichen Entwicklung unterstützt, da zum einen die Muskulatur gekräftigt wird und zum an-

deren Ausdauer aufgebaut wird. Auch das Immunsystem wird hierbei gestärkt.

Bitte mitbringen: normale Badeausrüstung

Unsere Kursleiter stellen sich vor: Louisa Pautsch

Mein Name ist Louisa Pautsch, ich bin 36 Jahre alt und wohne mit meiner Familie im schönen Pegnitz.

Mit 14 Jahren habe ich zum ersten Mal eine Kindertanzgruppe trainiert und seitdem liebe ich es mit Kindern kreativ zu sein und Zeit zu verbringen. Ich freue mich riesig, neben dem Kindertanzen und Kinderturnen, nun auch als zertifizierte Babyschwimm-Trainerin mein Wissen und den Spaß im Umgang mit Wasser an die Eltern und Kinder weiterzugeben.



UNSERE KURSLEITER IM BEREICH SCHWIMMKURSE



Yvonne Frömel



Elke Brütting
Lehrschein „S“,
Übungsleiterin „C“



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



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



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



Anna Pickelmann
Übungsleiterin „C“
Breitensport
Kinder/Jugendliche

Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahre

Die Volkshochschule Pegnitz bietet Schwimmkurse für Kinder ab 5 Jahre an.

Kursinhalt:

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

Voraussetzungen für den Schwimmkurs:

- Kind soll wassergewöhnt sein
- Kind soll Schwimmen lernen wollen

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

Gebühr: 99,00 €

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



Bitte informieren Sie
sich regelmäßig unter ►





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

Unsere Ziele und Schwerpunkte:

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

Angeboten werden:

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

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

Auch entwicklungsverzögerte oder Kinder mit leichter Behinderung sind herzlich willkommen.

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

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

211_6 + 212_6

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

211_6 Miniclub am Vormittag II

Beginn: Di., 10.03.2026,
09.00-10.30 Uhr

212_6 Miniclub am Vormittag III

Beginn: Mi., 11.03.2026,
09.00-10.30 Uhr



Leitung:
Christina Albinger
Staatl. anerkannte
Erzieherin



Miniclub am Nachmittag Kleinkinder von 1 bis 3 Jahre

216_6

Zeitraum: 10 Nachmittage,
Beginn: Mo., 02.02.2026
von 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Bürgerzentrum, Miniclubraum, E01
Gebühr: 65,00 € + 2 € Materialkosten



Leitung:
Petra Thiem





**Kindergeburtstag einmal anders –
Kinder 3 bis 6 Jahre –
3 Stunden**

240_6

Ort: Bürgerzentrum, Miniclubraum
E01

Gebühr: 170,00 €

Leitung:
Christina Albinger
Staatl. anerkannte
Erzieherin
bzw.
Petra Thiem

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

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

Terminvereinbarung und Anmeldung:

Christina Albinger: Tel. 09201/7528

Petra Thiem: Tel. 09246/9892 18



IHR BILDUNGSPARTNER

vhs  **Volkshochschule
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**

vfm®
Versicherung + Finanz Makler GmbH

UNSER LEITBILD

VOLKSHOCHSCHULEN

IM LANDKREIS

BAYREUTH E. V.



Selbstverständnis und Auftrag

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

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

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

Teilnehmerinnen und Teilnehmer

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

Ziele und Angebot

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

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

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

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

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

Volkshochschule Pegnitz e.V.

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

Bankverbindung:

Sparkasse Bayreuth
IBAN: DE98 7735 0110 0000 0091 75

Wir sind für Sie erreichbar:

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

Wann Anmeldungen verbindlich sind...

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

Gut zu wissen...

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

Mitgliedschaft in Ihrer vhs

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

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

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

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



Hauptstraße 73, 91257 Pegnitz

Beitrittserklärung

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

Name, Vorname

PLZ, Wohnort, Straße

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

IBAN

BIC

Pegnitz, _____

Unterschrift

1. Zustandekommen des Vertrages

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

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

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

2. Bezahlung

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

Bei Einzelveranstaltungen (Vorträgen, Exkursionen) ist die Gebühr in bar 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 Vortragsräumen bestehende Rauchverbot.

11. Datenschutz

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

12. Änderungen

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

13. Anregungen

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

14. Ferien

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

Die vhs Pegnitz wünscht Ihnen ein erfolgreiches Semester.

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

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

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

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

3. Newsletter

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

4. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

5. Kontaktaufnahme

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

6. Speicherdauer und Löschung

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

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

7. Ihre Rechte

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

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

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

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

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

NEWSLETTER-ABONNEMENT

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



The screenshot shows the website of the Volkshochschule Pegnitz. The header includes the logo and navigation links: HOME, PROGRAMM, IHRE VHS, SERVICE, BILDER, and SCHWIMMKURSE. Below the header is a row of icons representing various activities: GESELLSCHAFT, KULTUR, GESUNDHEIT, SPRACHEN, BERUF, GRUNDBILDUNG, JUNGE VHS, MUSIKSCHULE, AKTIV IM ALTER, and ONLINE. The main content area is titled 'Newsletter-Abonnement' and contains the following text:

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

Gemäß den Vorgaben der DSGVO benötigen wir hierfür lediglich Ihre E-Mail-Adresse. Um Sie persönlich ansprechen zu können, bitten wir Sie uns weitere Kontaktdaten zur Verfügung zu stellen. Mit der Übermittlung Ihres Namens helfen Sie uns auch Adress-Dubletten zu vermeiden.

Herzlichen Dank!

mit * gekennzeichnete Felder müssen ausgefüllt werden

The form includes the following fields:

- Anrede: A dropdown menu with 'Bitte wählen'.
- Name: A text input field.
- Vorname: A text input field.
- E-Mail *: A text input field.
- Bemerkung: A text input field.

Below the form is a checkbox for consent:

☐ Ich willige ein, dass mir die vhs Pegnitz e.V. per E-Mail Informationen und Angebote zu ihren Produkten und Veranstaltungen zum Zwecke der Information und Werbung übersendet. Zu diesem Zwecke wird meine E-Mail-Adresse gespeichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung habe ich gelesen. *

At the bottom of the form is a button that says '✓ FÜR DEN NEWSLETTER ANMELDEN'.

