

**Anmeldung ab Dienstag, 31.01.2023.**

Für alle Kurse (Ausnahme: Kleingruppe) gilt:  
Bei weniger als 10 Teilnehmern wird die Stundenzahl  
gekürzt bzw. die Kursgebühr erhöht.

## Gesundheit

### Funktionelles Muskeltraining

Um beweglich zu bleiben, kräftigen, dehnen und mobilisieren wir mit gezielter Gymnastik die Wirbelsäule. Wir stärken das Herz- und Kreislaufsystem, fördern Geist und Koordination. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Isomatte!

**Kurs Ig001** Gudrun Zeidler • Dienstag, 28.02., 18.00-19.00 Uhr  
15 x / € 60,00 (€ 54,00) Vereinshaus Rüsselbach

### Zumba am Abend

Zumba ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischen und internationalen Musik- und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessprogramm. Für Zumba-Kurse sind keinerlei tänzerische Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe!

**Kurs Ig002** Daniela Schlacht • Mittwoch, 01.03., 19.00-20.00 Uhr  
16 x / € 44,80 (€ 40,30) Aula der alten Grundschule

**Kurs Ig003** Daniela Schlacht • Mittwoch, 01.03., 20.00-21.00 Uhr  
16 x / € 44,80 (€ 40,30) Aula der alten Grundschule

## Sprachen

### Englisch für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen, Niveau A2/B1

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die ihre früher erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen wollen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Kurs Ig004** Anja Gräbner • Dienstag, 28.02., 18.00-19.30 Uhr  
12 x / € 72,00 (€ 64,80) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

### Englisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen, Niveau B2

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen gedacht, die über gute Englischkenntnisse verfügen. Wir lesen Texte, unterhalten uns über aktuelle Themen und erweitern unsere Kenntnisse mit unterschiedlichen Übungen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Kurs Ig005** Anja Gräbner • Dienstag, 28.02., 19.30-21.00 Uhr  
12 x / € 90,00 (€ 81,00) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

## Vorträge

### Vortrag: Erben und Vererben - oder doch Verschenken?

Welche Möglichkeiten habe ich, meinen letzten Willen festzuschreiben, darf ich selbst ein Testament verfassen, oder brauche ich dazu eine amtliche Stelle? Wie gestalte ich in meiner individuellen Situation das Testament am besten? Ein Vortrag nicht nur über gesetzliche Erbfolge, den Spielraum für Änderungen in der Erbfolge und die rechtlichen Gestaltungsmöglichkeiten von Testamenten. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Kurs Ig006** Ingeborg Pflieger • Dienstag, 07.03., 19.00-21.30 Uhr  
Eintritt: frei online bei Ihnen daheim

### Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

Täglich gibt es Unfälle, auch durch Krankheiten können wir manchmal vorübergehend oder dauerhaft nicht selbst unseren Willen äußern oder anstehende Entscheidungen treffen und mitteilen - aber was dann? Was ist eine Patientenverfügung? Regelt sie mehr als die Frage, wie weit eine medizinische Behandlung gehen soll? Und wer sorgt in einer solchen Zeit für mich? Benötige ich einen Betreuer von Amts wegen oder kann ich eine Person meines Vertrauens auch bevollmächtigen? Diese Themen betreffen jeden, nicht nur die ältere Generation. Ein Vortrag über Patientenverfügungen, das Betreuungsrecht und die sogenannte Vorsorgevollmacht. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Kurs Ig007** Ingeborg Pflieger • Dienstag, 14.03., 19.00-21.30 Uhr  
Eintritt: frei online bei Ihnen daheim

### Hier finden die Kurse statt:

Igensdorf: VHS Raum · Gräfenberger Str. 1  
VHS Töpferraum · Gräfenberger Str. 5  
Aula der alten Grundschule, Gräfenberger Str. 5  
Vereinshaus Rüsselbach · Benzendorfer Str. 10  
online - bei Ihnen Zuhause

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden - [www.vhs-forchheim.de](http://www.vhs-forchheim.de). Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich. Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschrifteinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich. **Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.**

### Vortrag: Von der Idee zum Verein

Sie haben eine Idee und schließen sich zusammen - zu einer Initiative, zu einem nicht rechtsfähigen oder rechtsfähigen Verein, gegebenenfalls innerhalb eines Verbandes. Aber wie gründet man einen Verein, was benötigt man dazu, geht das auch online? Und muss oder soll der Verein dann auch in das Vereinsregister eingetragen werden? Wie sehen die internen Regularien im Verein aus? Wie wird eine Satzung erstellt? Und wie werden Mitgliederversammlungen und Vorstandssitzungen optimal vorbereitet und durchgeführt? Alles das und noch mehr im ersten Vortrag dieser Reihe - wie zum Beispiel auch Mitgliederverwaltung und Datenschutz - mit vielen anschaulichen Beispielen. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Kurs Ig008** Ingeborg Pflieger • Dienstag, 02.05., 19.00-21.30 Uhr  
Eintritt: frei online bei Ihnen daheim

### Vortrag: Vereine und ihre Veranstaltungen

Der Verein und seine Mitglieder wollen sich in der Öffentlichkeit präsentieren. Dazu gehört es, Veranstaltungen zu organisieren und durchzuführen, oder an Veranstaltungen teilzunehmen, oder sich zu beteiligen. Welche Auflagen (kommunale und gesetzliche) sind zu beachten, welche Anmeldungen sind zu tätigen? Hat man wirklich an alles gedacht - auch z.B. an die GEMA? Wer haftet, wenn einem Vereinsmitglied oder einem Besucher einer Veranstaltung etwas passiert, gibt es eventuell auch Versicherungen? Wie ist das eigentlich mit dem Ehrenamt und Jugendarbeit - gibt es Zuschüsse und Fördermöglichkeiten? Fragen, über die alle Tätigen in Vereinen, Initiativen und Verbänden Bescheid wissen sollten. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

**Kurs Ig009** Ingeborg Pflieger • Dienstag, 09.05., 19.00-21.30 Uhr  
Eintritt: frei online bei Ihnen daheim

## Musik

### „Klassik lebt!“

In diesem Semester beginnt die 33. Staffel. Überlegungen zur Musik mit exemplarischer Werkauswahl. In dieser fortlaufenden Kursreihe über abendländische Instrumentalmusik vom 16. - 20. Jahrhundert beschäftigen wir uns mit der entsprechenden Materie der Musikstücke schon vor dem Hören und vertiefen dies durch das Anhören. Durch laiengerechte Einführungen werden Sie an die Musik herangeführt. Die gezielte Beschäftigung mit den Komponisten, den Hintergründen, der Thematik, der Struktur und dem Wesen eines Musikstückes vor dem Hören bewirkt eine Sensibilisierung der Wahrnehmung und ein verständigeres Hören. Vorwissen sowie Notenkenntnisse benötigen Sie nicht, allerdings eine weiterführende Neugier auf Kunstmusik bis ins 20. Jh. hinein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

**Kurs Ig010** Robert Drews • Donnerstag, 02.03., 19.15-21.15 Uhr  
8 x / € 44,80 (€ 40,30) VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

## Kreativ

### Keramik für Erwachsene

Passend zur Jahreszeit wollen wir Neues für Haus und Garten gestalten. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Techniken und Glasuren, mit denen Sie Ton bearbeiten können. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen. Der Ton bzw. die Glasur müssen von der Kursleitung bezogen werden!

**Kurs Ig011** Helga Kammerer • Mittwoch, 01.03., 19.00-22.00 Uhr  
10 x / € 84,00 (€ 75,60) + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

## Kinder / Eltern-Kind

### Töpfern für Kinder (1. bis 4. Klasse)

Auf spielerische Art und Weise lernen Kinder ab dem Grundschulalter mit Ton umzugehen. Es werden erste Grundkenntnisse vermittelt und leichtere Werkstücke angefertigt. Termine können von den angegebenen Kurstagen abweichen. Es wird darum gebeten, die Kinder nur dann anzumelden, wenn alle 3 Termine wahrgenommen werden können.

**Kurs Ig012** Helga Kammerer • Freitag, 03.03., 10.03., 24.03., 15-17 Uhr  
3 x / € 30,00 + Material VHS-Töpferraum Igensdorf