

Leitung Franziska Hackl
vhs@igensdorf.de

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

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, 26.09., 18.00-19.00 Uhr,
10 x / € 42,00 (€ 37,80) 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, 27.09., 19.00-20.00 Uhr
16 x / € 51,20 (€ 46,10) Aula der alten Grundschule

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 Ig003 Daniela Schlacht • Mittwoch, 27.09., 20.00-21.00 Uhr
16 x / € 51,20 (€ 46,10) 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 wiederauffrischen wollen. Neueinsteiger sind herzlich willkommen und können am ersten Abend unverbindlich zur Information teilnehmen. Vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich!

Kurs Ig004 Sabine Steynberg • Dienstag, 26.09., 18.00-19.30 Uhr
10 x / € 63,00 (€ 56,70) + 7€ Kopiergeld 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 The-

Anmeldung ab Dienstag, 13.09.2023.

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

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden - 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 Lastschriftinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich. **Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.**

men 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 Sabine Steynberg • Dienstag, 26.09., 19.30-21.00 Uhr
10 x / € 78,00 (€ 70,20) + 7€ Kopiergeld VHS-Raum, Gräfenberger Straße

Musik

„Klassik lebt!“

In diesem Semester beginnt die 34. 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 Ig006 Robert Drews • Donnerstag, 12.10., 19.15-21.15 Uhr
7 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 Ig007 Helga Kammerer • Mittwoch, 27.09., 19.00-22.00 Uhr
10 x / € 96,00 (€ 86,40) + 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 Ig008 Helga Kammerer • Freitag, 29.09., 06.10., 20.10.,
jeweils 15.00-17.00 Uhr
3 x / € 32,20 + Material VHS-Töpferraum Igensdorf