



**HO
FER
LA
ND** EINZIGARTIG.
SO WIE DU.

Das Programm für Stadt und Landkreis Hof

Herbst/Winter 2026/2027

Volkshochschule
Hofer Land e.V.

Telefon: 09281 7145-0

Der Bundesfreiwilligendienst:

Nichts erfüllt mehr, als gebraucht zu werden.

Jeder kann sich im Bundesfreiwilligendienst engagieren –
ob alt oder jung, Frau oder Mann. Kinder- und
Jugendhilfe, Altenpflege, Behindertenhilfe, Kultur,
Sport, Integration, Umweltschutz – vieles ist möglich.
Also: direkt informieren und jetzt anmelden!



Sprechen Sie uns an:

vhs
Volkshochschule
Hofer Land

Telefon: 09281 7145-0
info@vhshoferland.de
www.vhshoferland.de/bufdi



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Vorwort

Liebe Bildungsinteressierte,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen **das neue Programm** der Volkshochschule Hofer Land e. V. für die Stadt und den Landkreis Hof. Mehr als 1.000 Kurse, Veranstaltungen und Bildungsangebote laden Sie dazu ein, Neues zu entdecken, vorhandene Kenntnisse zu vertiefen und gemeinsam mit anderen zu lernen. In unserem Bildungszentrum in der Ludwigstraße und an zahlreichen Lernorten im gesamten Hofer Land finden Sie Angebote für jeden Geschmack: von Sprachen, Gesundheit und Bewegung über berufliche Weiterbildung und Digitalisierung bis hin zu Kultur, Musik, Kreativität und gesellschaftspolitischen Themen.

Konkret reicht die **Bandbreite von aktuellen Fragen** rund um Künstliche Intelligenz und die digitale Arbeitswelt über Sprach- und Integrationskurse bis zu kreativen, musikalischen und handwerklichen Angeboten. Kooperationen mit der Musikschule Hof und der Sternwarte eröffnen zusätzliche Lern- und Erlebniswelten. Im Repair-Café und im MakerSpace verbinden sich Nachhaltigkeit, Technik und gemeinschaftliches Handeln. Mit unserem inklusiven Programm in einfacher Sprache möchten wir zugleich dazu beitragen, dass möglichst viele Menschen unsere Angebote nutzen und an Bildung teilhaben können.

Die bundesweite Kampagne „**#zukunftsor_vhs: Lernen auf dem Land**“ rückt in diesem Jahr die besondere Bedeutung von Volkshochschulen in kleineren Städten und ländlichen Regionen in den Mittelpunkt. Bildung muss dort erreichbar sein, wo die Menschen leben. Gerade im Hofer Land zeigt sich, wie wichtig wohnortnahe Angebote, starke kommunale Netzwerke und lebendige Lernorte sind. Mit unseren Veranstaltungen in den Städten, Märkten, Gemeinden und Ortsteilen stärken wir regionale Kultur und Identität, begleiten den gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Wandel und vermitteln Kompetenzen, die Menschen in Beruf und Alltag benötigen. Denn die persönliche Begegnung ist ein wesentlicher Bestandteil unserer Arbeit.

Unsere Rolle als Gemeinschaftsort bringt jedoch auch Herausforderungen mit sich. Mit Sorge betrachten wir die **Sparmaßnahmen unserer öffentlichen Auftraggeber**. Begegnung und Sprache sind die Schlüsselfaktoren für eine gelingende Integration. Gemeinsam mit allen Akteuren des Hofer Netzwerks für Integration erfüllen wir diese bedeutende gesellschaftliche Aufgabe, die Auswirkungen auf die ganze Region hat: Gelingende Integration ist bedeutend für ein friedliches und respektvolles Miteinander, genauso wie für gesellschaftliche Stabilität und Fachkräftesicherung in Stadt und Landkreis Hof. Mangelnde Zulassungen von Integrationskursen gefährden diese Aufgabe und man darf hoffen, dass ein erneutes politisches Umdenken einsetzt. Trotz dieser schwierigen Rahmenbedingungen setzen wir weiterhin alles daran, Bildung für alle zugänglich zu machen.

Wir laden Sie herzlich ein, in unserem neuen Programm zu stöbern, Unbekanntes auszuprobieren, Ihre Kreativität zu entfalten und gemeinsam mit uns die Zukunft unserer Region mitzugestalten.

Wir freuen uns darauf, Sie bald in einem unserer Angebote begrüßen zu dürfen!

Herzlich

Ihr Team der Volkshochschule Hofer Land e.V.



André Vogel,
Geschäftsführer



www.vhshoferland.de

Inhaltsverzeichnis

Allgemeine Hinweise

Mitarbeiter*innen	6
-------------------------	---

Das Programm in der Stadt Hof



Gesellschaft und Leben

Literatur und Theater	10
Tagesfahrten und Besichtigungen	10
Studium Generale	12
Vorträge	13
Langnamenverein	15
Freundeskreis Evang. Akademie Tutzing	16
Psychologie und Pädagogik	17
Verbraucherfragen, Umwelt	19
Sternwarte	26



Kultur und Gestalten

Textilmuseum	30
Bauernhofmuseum	30
Kreativkurse	31
Musikalische Praxis	35



Sprachen und Verständigung

Fremdsprachen	40
Deutsch als Zweitsprache	49



Gesundheit und Ernährung

Vorträge	52
Entspannung und Stressbewältigung	56
Bewegung, Gymnastik, Fitness	64
Tanzen	71
Ernährung/Kochen	73
Kurse für Kinder	75



Beruf und Karriere

Persönliche und soziale Kompetenzen	80
Xpert Business	82
Digital / IT-Kompetenzen	86
Maker Space	95
Berufsspezifische Weiterbildung	96
KI - Künstliche Intelligenz	98
Neue Medien für Menschen ab 60	100



Spezial und mehr

Junge VHS	106
Eltern	107
Seniorenakademie	111



Integration und Vielfalt

Integrationsarbeit	116
Integrationskurse	117
Integrationsprojekte	120



Das Programm der Volkshochschulen im Landkreis Hof

Bad Steben	130
Berg	131
Döhlau-Tauperlitz	132
Feilitzsch/Trogen	133
Gattendorf	134
Geroldgrün	134
Helmrechts	135
Köditz	140
Konradsreuth	141
Leupoldgrün	142
Lippertsgrün	143
Münchberg	144
Naila	146
Oberkotzau	150
Rehau	153
Schwarzenbach a. Wald	155
Schwarzenbach an der Saale	161
Selbitz	162
Stammach	163
Steinbach	165
Töpen	165
Weißdorf	166
Zell	166

Das Angebot der Musikschule des Landkreises Hof 36

Service

Wir über uns	167
Was Sie wissen sollten	168
Impressum	169
Geschäftsbedingungen	170
Anmeldestellen im Landkreis	172



Volkshochschule Hofer Land e.V.

Geschäftsstelle: Ludwigstraße 7, 95028 Hof
(Bushaltestelle Unteres Tor, Linien 1503, 1504, 1506, 1512)

Telefon: 09281 71 45 0 • Fax: 09281 71 45 55

www.vhshoferland.de

E-Mail: info@vhshoferland.de

Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag, 8 – 17 Uhr

Freitag, 8 – 15 Uhr



Direkt zur
Homepage



facebook.com/
vhshoferland



instagram.com/
vhs.hofer.land

Unser Team

Leitung und Planung



Geschäftsführung

André Vogel



Betriebswirtschaft

Thomas Miehling



Musikschulleitung

Christopher von Mammen

Wichtige Hinweise:

Anmeldungen

Bitte melden Sie sich für Kurse und Seminare des VHS-Bildungszentrums bis spätestens zum angegebenen Anmeldeschluss schriftlich an, da wir sonst eventuell Veranstaltungen absagen, die bei Ihrer Teilnahme stattgefunden hätten. Anmeldeformulare finden Sie am Ende dieses Programmhefts.

Beratung

Gerne beraten wir Sie über unsere Veranstaltungen. Bitte vereinbaren Sie vorher telefonisch einen Termin, wenn Sie eine ausführliche persönliche Beratung wünschen, damit wir uns die Zeit für Sie nehmen können.

Bankverbindung:

Sparkasse Hochfranken

BIC: BYLADEM1HOF

IBAN: DE 3578 0500 0005 7010 3978

Zahlungshinweis:

Um den Zahlungsverkehr zu erleichtern, bitten wir Sie um Ausstellung eines Lastschriftmandats, das Sie mit der Anmeldung ausfüllen können. Die Gebühren werden nur dann von uns eingezogen, wenn feststeht, dass der Kurs tatsächlich stattfindet.

Berufliche Bildung und Jugendberufsbildung



Abteilungsleitung

Christina Preisinger



Projektleitung Beruf und Digitales

Sven Glier



Projektleitung Beruf und Digitales

Ramona Geier

Allgemeines Programm



Abteilungsleitung

Alexander Greßmann



Fremdsprachen

Hana Petrášková



Gesundheit und Ernährung

Lena Schöffel

Integration



Leitung Integrationszentrum

Ingrid Ey



Koordination Deutschkurse

Andreas Wickleder



Koordination Angebote für Schulen

Anna Szewzyk



Koordination Angebote für Schulen

Julia Blüml

Schulprojekte

Unser Team

Information und Anmeldung



**Berufliche
Bildung**
Helga Batzer



**Musikschule /
Berufliche Bildung**
Annette Vonnegut



**Allgemeines Programm
Landkreis Hof**
Doris Stedry



**Allgemeines Programm
Stadt Hof**
Regine Dunkel



**Allgemeines Programm
Stadt Hof**
Nadine Hladik



**Elternschule/
Schulprojekte**
Irina Scepanek



Integration
Arleta Özdabak



Integration
Svetlana Krioukova



**Integration/
Schulprojekte**
Viktoria Witzgall



**Integration
Koordination/Verwaltung**
Celina Göpfert

Zentrale Aufgaben/Technik



**Personalwesen/
Sekretariat**
Marion Herrmann



Hauptverwaltung
Ursula Staltmair



Buchhaltung
Susanne Hopf



Buchhaltung
Claudia Schaller



**Rechnungswesen/
Jugendberufshilfe**
Ulrike Steinhäuser



Öffentlichkeitsarbeit
Claudia Degenkolb



IT-Administration
Christian Klammer



Hausmeister
Henri Köhler

TITELSEITE



Unser Titelbild: „Angekommen“

von Siggie Schmidt

„Bei diesem Bild habe ich an die vielen Migranten gedacht, die eine Flucht hinter sich haben, die wahrscheinlich traumatisch war. Trotzdem haben die meisten die Zuversicht nicht verloren: Die Mutter mit einem kleinen Hoffnungsschimmer im Gesicht und das Kind schon mit einem zarten Lächeln.“

Auch meine Mutter musste von Ostpreußen fliehen. Dieses Thema bezieht sich auch auf meine eigene Geschichte und steckt für mich voll Emotionen und hat in einigen meiner Bilder Ausdruck gefunden.“ (Siggie Schmidt)



Siggie Schmidt

hat sich in den letzten 20 Jahren intensiv mit der Malerei befasst und ihr Wissen in der Kunstakademie Bad Reichenhall sowie mit einem Kunststudium in der Leonardo-Kunstakademie-Salzburg vertieft.

In zahlreichen Kursen, auch für die VHS, vermittelt sie nicht nur Wissen über die Maltechniken, wie Aquarell, Acryl und Öl, sondern auch verschiedene Herangehensweisen, wie z.B. perspektivisches Zeichnen, die Verwendung unterschiedlichster Materialien und die Arbeit mit unterschiedlichen Malmitteln neben dem Pinsel.

Ende 2026 schließt sie ihr Atelier in der Fabrikzeile, wo im Laufe der Jahre unzählige Bilder entstanden sind. Daher ist sie auf die Idee einer „Stillen Auktion“ gekommen. Alle Kunstinteressierten haben

dabei die Möglichkeit für die ausgestellten Bilder ein schriftliches Gebot abzugeben – der Bieter mit dem jeweils höchsten Gebot erhält schließlich den Zuschlag.

Die Ausstellung zur

„Stillen Auktion“

ist bei uns vom **12.11. bis 11.12.2026** zu sehen. Die Vernissage findet am 12.11. um 17.30 Uhr statt.

Vom **11.3. bis 14.5.2027** findet in der VHS die Ausstellung

„Meine Sicht auf die Umwelt“

statt, bei der die VHS-Kursteilnehmer*innen von Siggie Schmidt sich malerisch mit den Themen Klimaveränderung und Umweltschäden auseinandersetzen.

Ausstellung &

STILLE AUKTION

der Hofer Künstlerin Siggie Schmidt



Geben Sie Ihr Gebot ab –
ein Briefkasten steht für das Gebot bereit.

Vernissage: Donnerstag,
12. November 2026 | 17:30 Uhr
im Glashaus der VHS Hofer Land
Ludwigstr. 7 | 95028 Hof

Ausstellungsdauer: 12. Nov. – 11. Dez. 2026
während der Öffnungszeiten der VHS



Literatur und Theater . .	10
Exkursionen	10
Studium generale	12
Vorträge	13
Langnamenverein	15
Freundeskreis Tutzing .	16
Psychologie/Pädagogik	17
Verbraucherfragen . . .	19
Sternwarte	26

Gesellschaft & Leben





Ansprechpartner*innen

Alexander
Großmann

Abteilungsleitung

Nadine
Hladik

Verwaltung

Telefon: 09281/7145-27
anmeldung@vhshoferland.de



Über diesen QR-Code kommen Sie direkt zu den Kursen aus dem Fachbereich Gesellschaft und können sich gleich online anmelden.

Literatur und Theater

● 31AH101201

Literarische Themenabende

Reise zu den Sámi

Wer mag, kann mit Büchern reisen. Als Leser erforscht man neue Länder und Kulturen und wagt sich in Gegenden, die sonst vielleicht immer fremd bleiben würden. Sie sind eingeladen zu einer Reise weit in den Norden. Sie lernen über aktuelle Literatur aus dem Norden die Sámi kennen, ein Volk, das in den nördlichsten Landstrichen von Schweden, Norwegen und Finnland lebt.

1. Termin: 13. Oktober 2026, Petra Rautiainen „Land aus Schnee und Asche“
2. Termin: 10. November 2026, Ann-Helén Laestadius „Das Leuchten der Rentiere“
3. Termin: 8. Dezember 2026, Mikael Nieminen „Der Mann, der starb wie ein Lachs“

Und was bieten Ihnen die literarischen Themenabende noch: sich in lockerer Runde über Gelesenes auszutauschen, Informatives zu den Sámi und weitere Lesetipps.

Angesprochen werden außerdem: Minna Rytisalo „Lempi, das heißt Liebe“, Juhani Karila „Der Fluch des Hechts“, Elin Anna Labba „Das Echo der Sommer“, Inkeri Markkula „Wo das Eis niemals schmilzt“

Beginn: Dienstag, 13. Oktober 2026

Dauer: 3x dienstags, 19 - 20.30 Uhr (6 UE)

Ort: Stadtbücherei Hof, Wörthstraße 18

Leitung: Michaela Roppelt

Gebühr: 27,- €

Anmeldeschluss: 06. Oktober 2026

● 31AH603101

Inklusive Theatergruppe

Eine Kooperation zwischen Jungen Theater Hof, Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof und VHS

Möchten Sie Teil einer neuen, inklusiven Theatergruppe sein? Hier geht es um Freude am gemeinsamen Theater-Erlebnis und um Begegnung! Durch das neue Theaterprojekt entsteht eine Theatergruppe, die gemeinsam in die spannende Welt des Theaterspiels eintaucht. Sie brauchen keine Vorerfahrung, sondern nur Lust auf gemeinsames Kennenlernen von Schauspiel, Tanz&Musik und theaterpädagogischen Elementen. Ganz nach dem Motto der Lebenshilfe Hof: Lebensfreude inklusive!

Für alle von 16 - 99 Jahren.

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 22x montags, 16.30 - 18 Uhr (14-tägig) (40 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Isabell Suckrau

Gebühr: 30,- €

2 Mal im Monat (Okt..bis Juli), Montags, bei Bedarf vor Aufführungen zusätzliche Termine

Mehr Informationen:

Isabell Suckrau

Tel.: 09281/5959950

isabell.suckrau@lebenshilfe-hof.de

Tagesfahrten und Exkursionen

● 31AH104101

„Rembrandt 1632. Entstehung einer Marke“

Ausstellung im Herzoglichen Museum, Gotha

Er ist einer der bekanntesten und meistverehrten Meister des 17. Jahrhunderts: Rembrandt Harmensz van Rijn. Dennoch bleiben manche Aspekte seines Schaffens im Dunkeln. Das betrifft auch die Zeit um 1632 - ein Jahr das prägend und entscheidend für seine Karriere ist. Die Führung zur Ausstellung wirft einen konzentrierten Blick in Rembrandts Werkstattpraxis. Sie untersucht die Funktion seiner Gemälde und zeigt, wie der Künstler mit unterschiedlichen Stilmitteln experimentierte und nach angemessenen Ausdrucksformen suchte.

Bei einer weiteren Führung im Anschluss lernen Sie das Herzogliche Museum und seine einzigartigen Schätze kennen. Am Nachmittag steht eine Stadtführung durch Gotha auf dem Programm.

Termin: Samstag, 26. September 2026

Dauer: 8.45 - ca. 19 Uhr

Treffpunkt: Hof, Freiheitshalle zur Busfahrt um 8.45 Uhr

Leitung: Uta Prell, Beate Lenk

Gebühr: 85,- €

Anmeldeschluss: 11. September 2026

Leistungen: Busfahrt, Eintritt und zwei Führungen im Herzoglichen Museum



Herzogliches Museum Gotha



● 31AH104102

Deutsches Museum Nürnberg – Das Zukunftsmuseum

Das Deutsche Museum Nürnberg ist eines der wenigen Zukunftsmuseen weltweit. Es zeigt zukunftsweisende Technologien und stellt ethische Fragen: Ein Museumskonzept, das in dieser Form einzigartig ist. Auf 2.900 Quadratmetern Ausstellungsfläche öffnet sich ein dichter, interaktiver Dialograum, der Zugang zu Technik, Wissenschaft und gesellschaftsrelevanten Fragen bietet. Besucherinnen und Besucher erleben in der interaktiven Ausstellung Prototypen aus der Spitzenforschung, treffen sprechende Roboter, tauchen in XR-Welten ein und erfahren, wie Technologie ihr Leben prägen wird. Bei einer Denktour geben Ihre eigenen Impulse, Fragen und Ideen den Weg durch die Ausstellung vor - schon hier gestalten Sie Ihre Zukunft.

Termin: Samstag, 21. November 2026

Treffpunkt: Hof, Hauptbahnhof zur Bahnfahrt 8.15 Uhr, Rückfahrt 16.37 Uhr

Leitung: Uta Prell, Beate Lenk

Gebühr: 50,- €

Leistungen: Bahnfahrt, Eintritt und Führung (Denktour) im Zukunftsmuseum



Besichtigungen und Führungen

● 31AH105101

Dem Abfall auf der Spur - Firma PURUS PLASTICS Arzberg

Was geschieht mit den Kunststoffabfällen, die die Bürger zu den Wertstoffhöfen und -inseln bringen? Wird doch nur alles zusammengeworfen und verbrannt oder entstehen wirklich neue Produkte daraus? Dieser Frage gehen wir bei der Besichtigung des Kunststoffrecyclers PURUS, bekannt durch seine Rasengittersteine, in Arzberg nach.

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Dem Abfall auf der Spur", werden Entsorgungs- und Verwertungsanlagen besichtigt, bei denen die in Stadt und Landkreis Hof gesammelten Abfälle und Wertstoffe entsorgt werden. Damit will der Abfallzweckverband Hof und die VHS den Bür-



gerinnen und Bürgern die Möglichkeit geben, den Wegen des Abfalls nachzuspüren.

Termin: Freitag, 25. September 2026

Dauer: 14 Uhr (Eigenanreise), Dauer: ca. 2 Stunden

Treffpunkt: Firma PURUS, Am Blätterrangen 4, 95659 Arzberg

Leitung: Abfallzweckverband Hof

Gebühr: kostenlos

Anmeldung unbedingt erforderlich!

Anmeldungen über AZV unter Tel.

(09281) 7259-95, info@azv-hof.de

● 31AH105102

TVO - Fernsehen für Oberfranken

Wie Fernsehen gemacht wird

Bei einem Besuch des Hofer Regionalsenders erhalten Sie einen Einblick, wie Fernsehen gemacht wird. Sie besichtigen das Studio, blicken hinter die Kulissen und können selbstverständlich auch fragen, was Sie schon immer über Fernsehen wissen wollten.

Termin: Dienstag, 10. November 2026

Beginn: 17.45 - ca. 19.15 Uhr

Ort: TVO, Pfarr 1, Hof

Referent: Anke Bogler

Gebühr: 5,- €

Maximal 25 Teilnehmer.



● 31AH105103

Abenteuer Geologie

Besichtigung des Bohrkern- und Rohstoffanalytik-Zentrums des LfU

Tauchen Sie ein in die Welt der Gesteine: Bei dieser Führung durch das Bohrkern- und Rohstoffanalytik-Zentrum des Bayerischen Landesamts für Umwelt (LfU) in Hof erhalten Sie lebendige Einblicke in Lagerung, Analyse und Charakterisierung von Boden- und Gesteinsproben.

Die Führung richtet sich speziell an geologieinteressierte Laien und bietet leicht verständliche Erklärungen sowie praxisnahe Einblicke.

Was Sie erwartet:

- Einblick in die Funktionalität des Bohrkernlagers
- Besichtigung einer ausliegenden Kernstrecke
- Hast Du es gewusst? - Rohstoffe im Alltag
- Führung durchs Labor und die Sammlung mit Erklärungen zu Analyseverfahren

Termin: Dienstag, 24. November 2026

Dauer: 17 - ca. 19 Uhr (3 UE)

Ort: LfU, Rohstoff- und Analytikzentrum, St.-Lukas-Weg 25, Hof

Leitung: Markus Kügler

Gebühr: 5,- €

Anmeldeschluss: 17. November 2026

Die Führung richtet sich speziell an geologieinteressierte Laien und bietet leicht verständliche Erklärungen sowie praxisnahe Einblicke.

Maximal 25 Teilnehmer.

● 31AH105104

Besucher-Bergwerk Friedrich-Wilhelm-Stollen

Historischer Bergbau hautnah

Das heutige Schaubergwerk ist das einzige Bergwerk weltweit, das Alexander von Humboldt gründete. Es handelt sich hier um einen 1000 Meter langen Entwässerungstollen, der den Betrieb in der darüber liegenden Friedensgrube sicherstellen sollte. Im Jahr 2026 wurde die ehemals ca. 189 m lange Führungsstrecke auf 229 m erweitert. Die Vereinsmitglieder haben in 10 Jahren den Stollen weiter ausbauen und sichern können. Im Rahmen der Führung erhalten Sie Informationen speziell auch über den Ausbau und die damit verbundenen Schwierigkeiten. Es wird die Möglichkeit geben Fragen zu stellen und über den Fortgang zu diskutieren.

Termin: Freitag, 25. September 2026

Beginn: 18 - ca. 19.30 Uhr

Ort: Besucherbergwerk, Friedrich-Wilhelm-Stollen 1, 95192 Lichtenberg

Referent: Florian Wachter

Gebühr: 5,- €

Maximal 20 Teilnehmer.





● 31AH105112

Führung durch die Ausstellung „Der gezählte Blick“

Begleitete Führung mit Kurzworkshop (kunsttherapeutische Impulse)

Im Rahmen der Wochen der seelischen Gesundheit lädt Gertraud Fischer zu einer begleiteten Führung durch die Kunstaussstellung „Der gezählte Blick“ ein. Die Ausstellung thematisiert Essstörungen sowie Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen und zeigt Bilder als heilsamen Ausdruck innerer Prozesse.

Im Anschluss folgt ein kunsttherapeutischer Kurzworkshop (ca. 30 Minuten) mit angeleiteten, niedrigschwelligen Gestaltungsimpulsen. Die Veranstaltung richtet sich an die interessierte Öffentlichkeit und bietet einen praxisnahen Einblick in kreativen Ausdruck im Kontext seelischer Gesundheit.

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 18 - ca. 20 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Gertraud Fischer, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

Die Führung mit Kurzworkshop dient der Information und Selbsterfahrung und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Gruppenführungen können nach Vereinbarung angeboten werden.

Begleitprogramm zur Ausstellung „Der gezählte Blick“

Im Rahmen der Ausstellung „Der gezählte Blick“ werden auch Vorträge zum Thema Essstörungen angeboten.

Am 23. Oktober 2026 findet um 18 Uhr ein **Vortrag aus Betroffenenperspektive** statt. Mehr Informationen dazu auf Seite 56.

Außerdem findet der Vortrag **„Essstörungen im Jugendalter - Was bedeutet das und wie kann ich helfen?“** der Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle Hof der Diakonie-Hochfranken statt. Der Vortrag beleuchtet u.a. Formen der Essstörungen, Risikofaktoren für deren Entstehung und Hilfsmaßnahmen.

Termin: Die., 27.10.2026, 18 Uhr

Ort: Treffpunkt Familie, Schellenbergweg 20, Hof

Studium Generale

mehr wissen – weiter denken

Sie können die Veranstaltungen des Studium Generale einzeln buchen oder als Gesamtreihe

Gesamtreihe (31AH103201):

Gebühr: 32,- €

Beginn: 6. Oktober 2026

Dauer: 4x dienstags, 19.15 Uhr

Einzelveranstaltung:

Gebühr: 9,- €

Ort: Ludwigstraße 7, Hof

● 31AH103203

Zur Geschichte des Antisemitismus

Termin: Dienstag,

13. Oktober 2026

Beginn: 19.15 Uhr

Referent: Prof. Dr. Günter Dippold



● 31AH103204

Das Riesengebirge

Eine filmische Reise durch Schlesien

Stationen auf dieser Reise sind u.a. die Schneekoppe, Bad Flinsberg, Bad Warmbrunn, Jelenia Góra (Hirschberg). Natürlich statten wir der Friedenskirche in Schweidnitz und dem Schloss Fürstenstein einen Besuch ab. Über Katowitz geht es nach Bielsko-Biala. Abschließend führt uns die Reise nach Krakau mit seinen vielen Sehenswürdigkeiten.



Termin: Dienstag, 20. Oktober 2026

Beginn: 19.15 Uhr

Referent: Reinhard Dengler

● 31AH103205

Spricht Ludwig van Beethoven noch zu uns?

Das Vermächtnis des Komponisten 200 Jahre nach seinem Tod

Der Vortrag beleuchtet Beethovens künstlerisches Erbe im Spannungsfeld von gesellschaftlichem Wandel und musikalischer Innovation. Im Zentrum steht die Frage, wie seine Werke bis heute als Ausdruck von Freiheit und Individualität verstanden werden können. Überdies wird diskutiert, warum Beethoven auch im 21. Jahrhundert eine prägende Figur der Musik- und Kulturgeschichte bleibt. Mit Musikbeispielen.



Termin: Dienstag, 26. Januar 2027

Beginn: 19.15 Uhr

Referent: Andreas Wehrmeyer

● 31AH103202

Hopfen und Malz - Gott erhalt's

Bier- und Braugeschichten aus der Heimat

Oberfranken gilt bis heute als „Bierland“, was an der weltweit einmalig hohen Dichte von Brauereien liegt. Der Vortrag zeichnet die Anfänge des handwerklichen Brauwesens nach und erläutert die Industrialisierung anhand der Entwicklung hin zu Großbetrieben und Fabriken.



Termin: Dienstag, 6. Oktober 2026

Beginn: 19.15 Uhr

Referent: Dr. Adrian Roßner





Vorträge

● 31AH103401

Die Mystik der Rauh-nächte

Alte Traditionen, Bräuche und Überlieferungen - Online-Vortrag

Tauchen Sie ein in die mysteriöse und faszinierende Welt der Rauh-nächte, jener geheimnisvollen Zeit zwischen den Jahren - den 12 Tagen zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag am 06. Januar. Eine Zeit, in der man glaubte, die Grenzen zwischen unserer Welt und der Anderswelt verschwimmen und in der möglichst nicht gearbeitet, sondern gefeiert und Rück- und Vorschau gehalten werden sollte. Zwölf Tage, jeder mit eigenen Überlieferungen, Ritualen und Bedeutungen. Die Bräuche und Traditionen dieser Zeit sind ebenso vielfältig, wie die Geschichten, die uns bis heute erhalten geblieben sind: von Geistern und Dämonen, von Licht und Dunkelheit, von Reinigung, Orakeln und Vorhersagen. Im Vortrag werden wir diese mystische Zeit erkunden: Was bedeuteten die Tage wirklich? Wie haben sie sich entwickelt und wie könnten wir ihre Bedeutung in unserem modernen Leben interpretieren?

Termin: Montag, 09. November 2026

Beginn: 18 - 19.30 Uhr

Ort: Online

Referent: Susanne Grethlein, Feng Shui Consultant

Gebühr: 10,- €

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt.

Anmeldung erforderlich. Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail einen Zugangslink.



ser Kurs, wie digitale Teilhabe ganz praktisch funktioniert.

Lernziele:

- 3 konkrete Alltagsaufgaben mit KI schneller erledigen
- Sichere Nutzung von ChatGPT und einem Bildtool
- Erkennen, wo KI hilft - und wo nicht

Termin: Montag, 21. September 2026

Dauer: 17.30 - 20 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Arno Schimmelpfennig

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.

● 31AH102111

KI-Werkstatt - Sicherheit

Nach diesem Abender kennen Sie 9 von 10 Betrugsversuchen - mit einem 5-Schritte-Check Online-Seminar

Fake-Mails, die täuschen. Anrufe, die Stimmen imitieren. KI macht Betrug gefährlicher - aber auch erkennbarer, wenn man weiß wie. In dieser KI-Werkstatt lernen Sie einen einfachen 5-Schritte-Check, mit dem Sie künftig Phishing, Deepfakes und falsche Nachrichten zuverlässig entlarven. Live-Demos zeigen, wie Betrüger vorgehen - und wie Sie sich schützen. Digitale Teilhabe bedeutet auch digitale Sicherheit.

Lernziele:

- 5-Schritte-Check gegen Phishing und Betrug anwenden
- Deepfakes und KI-generierte Inhalte erkennen
- Sichere Passwörter und Zwei-Faktor-Authentifizierung einrichten

Termin: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 17.30 - 20 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Arno Schimmelpfennig

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 28. September 2026

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.



● 31AH102112

KI-Werkstatt - Ehrenamt

Protokoll, Einladung, Social Media - nach diesem Abend schafft Ihr Verein mehr mit weniger Aufwand Online-Seminar

Sie schreiben Protokolle, formulieren Einladungen, pflegen die Vereins- Website oder den Social-Media-Auftritt? KI kann Ihnen dabei helfen - nicht als Ersatz, sondern als fleißiger Assistent. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam ein Vereinsprotokoll, eine Einladung und einen Social-Media-Post - alles live, alles zum Mitnehmen. Dieser Kurs zahlt direkt auf das DVV-Jahresthema ein: Ehrenamt stärken durch digitale Werkzeuge.

Lernziele:

- Protokolle und Einladungen per KI in Minuten erstellen
- Social-Media-Posts für den Verein generieren
- Datenschutz im Vereinskontext beachten

Termin: Montag, 19. Oktober 2026

Dauer: 17.30 - 20 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Arno Schimmelpfennig

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2026

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.



● 31AH102113

KI-Werkstatt - Gesundheit

Nach diesem Abend verstehen Sie Ihren Arztbrief und Ihren Beipackzettel in 2 Minuten Online-Seminar

Arztbriefe voller Fachwörter? Beipackzettel, die mehr Angst als Klarheit schaffen? KI kann Ihnen helfen, medizinische Texte zu verstehen - ohne selbst Arzt zu sein. In dieser KI-Werkstatt zeigen wir live, wie Sie mit ChatGPT Arztbriefe übersetzen, Medikamenten-Wechselwirkungen prüfen und einen persönlichen Gesundheitsplan erstellen. Wichtig: KI ersetzt keinen Arzt - aber sie macht Sie mündiger.

Lernziele:

- Arztbriefe und Befunde per KI verständlich übersetzen
- Medikamenten-Informationen und Wechselwirkungen prüfen
- Symptom-Tagebuch mit KI führen
- Grenzen erkennen: Wann zum Arzt, wann reicht KI?



KI-Werkstatt

● 31AH102110

KI-Werkstatt - Alltag

Nach diesem Abend erledigen Sie 3 Aufgaben in 15 Minuten, die heute 2 Stunden dauern Online-Seminar

Künstliche Intelligenz klingt nach Zukunft - dabei kann sie Ihnen schon morgen den Alltag erleichtern. In dieser KI-Werkstatt erleben Sie live, wie Sie E-Mails, Planungen und Recherchen in einem Bruchteil der Zeit erledigen. Kein Vorwissen nötig, kein Technik-Studium erforderlich. Sie bringen eine Aufgabe mit, die Sie nervt - und nehmen eine Lösung mit nach Hause. Im Sinne des DVV-Jahresthemas „Gemeinsam das Morgen gestalten“ zeigt die-



Voraussetzungen für die Kurse der KI-Werkstatt: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset



Gesellschaft und Leben

Termin: Montag, 16. November 2026

Dauer: 17.30 - 20 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Arno Schimmelpfennig

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 09. November 2026

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.

● **31AH102114**

KI-Werkstatt - Kreativ

Nach diesem Abend gestalten Sie Grußkarten, Fotobücher und Texte, die begeistern

Online-Seminar

KI kann mehr als Texte schreiben - sie kann auch Bilder erzeugen, Fotobücher gestalten und Gedichte verfassen. In dieser KI-Werkstatt erstellen wir gemeinsam Grußkarten mit KI-Bildern, schreiben persönliche Texte für Einladungen und entdecken, wie KI Ihre Fotos in kleine Kunstwerke verwandelt. Kreativität braucht kein Talent - nur die richtigen Werkzeuge.

Lernziele:

- Bilder mit KI generieren (DALL-E, Canva KI)
- Persönliche Texte (Gedichte, Einladungen, Danksagungen) mit KI verfassen
- Fotos bearbeiten und Collagen erstellen
- Geschenkideen mit KI entwickeln

Termin: Montag, 30. November 2026

Dauer: 17.30 - 20 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Arno Schimmelpfennig

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 23. November 2026

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.

● **31AH102115**

KI-Werkstatt - Souverän

Nach diesem Abend wissen Sie, was KI darf, was sie nicht darf - und was Sie selbst entscheiden

Online-Seminar

Sie haben KI schon ausprobiert - aber wissen Sie auch, was erlaubt ist? Was die KI mit Ihren Daten macht? Und wo die Grenzen liegen? Dieser Kurs macht Sie souverän: Sie lernen die wichtigsten Regeln des AI Act kennen (ohne Juristendeutsch), verstehen Urheberrecht und Datenschutz bei der KI-Nutzung und können künftig fundierte Entscheidungen treffen. Als DIN-Beirat für KI-Standards bringt Ihr Dozent die Perspektive derer mit, die diese Regeln mitgestalten.

Lernziele:

- AI Act: Was gilt ab 2026 für Sie persönlich?
- Urheberrecht: Wem gehört, was die KI

erzeugt?

- Datenschutz: Welche Daten dürfen Sie eingeben?
- Entscheidungshilfe: Wann KI nutzen, wann nicht?

Termin: Montag, 18. Januar 2027

Dauer: 17.30 - 20 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Arno Schimmelpfennig

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 11. Januar 2027

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.

Demokratie im Gespräch: Webtalks zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung

Demokratie im Gespräch ist Kooperation der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing.

Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen.

● **31AH103410**

Silver Surfer oder Digital Outsider?

Ältere Menschen und digitale Teilhabe

Digitale Angebote sind heute fester Bestandteil vieler Lebensbereiche - doch was bedeutet das für ältere Menschen? Gemeinsam wollen wir erörtern, wie sich die digitale Gesellschaft auf das Leben im Alter auswirkt. Im Mittelpunkt stehen Fragen nach Zugangs- und Nutzungsmöglichkeiten, Hürden und Chancen sowie den individuellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen digitaler Teilhabe. Vorgelegt werden ausgewählte Befunde aus Forschung und Praxis, die zur Diskussion einladen. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für Rahmenbedingungen, Perspektiven und Herausforderungen digitaler Teilhabe im Alter interessieren.

Termin: Mittwoch, 23. September 2026

Dauer: 19 - 20 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

kostenlos

Anmeldeschluss: 16. September 2026

● **31AH103411**

Greift Brüssel durch? Regulierung von sozialen Medien in der EU

Mit dem Digital Services Act setzt die EU neue Regeln für soziale Medien: mehr Verantwortung, mehr Transparenz, strengere Vorgaben für die Plattformen. Aktuell wird vor allem über die Pflichten bei der Entfernung illegaler Inhalte, den Umgang mit Desinformation, die Offenlegung von Empfehlungsalgorithmen und die Einrichtung wirksamer Beschwerdemechanismen diskutiert. Erste Verfahren gegen Unternehmen laufen bereits - ein Hinweis darauf, dass die EU ihre neuen Regeln auch tatsächlich durchsetzt. Allerdings tut sie dies in einem politischen Umfeld, in dem US-Technologiekonzerne und US-Regierung die Moderation von Content als Zensur ansehen. Wir diskutieren mit Expertinnen und Experten darüber, wie effektiv eine Regulierung durch die EU ist.

Termin: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Dauer: 19 - 20 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

kostenlos

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026

● **31AH103412**

KI und Polizeiarbeit Im Spannungsfeld von Freiheit und Sicherheit

„Kommissar KI ermittelt“ heißt es immer häufiger bei der Polizei. Seine Möglichkeiten sind immens: Neue Analysemethoden können in kürzester Zeit entscheidende Informationen aus umfangreichen Aktenbeständen herausfiltern, mittels Gesichtserkennung und Verhaltensanalyse können „Gefährder“ und vermisste Personen identifiziert werden, KI kann auch Bildmengen aus dem Internet, zum Beispiel in Zusammenhang mit Kinderpornographie, für die Strafverfolgung aufbereiten, Chatverläufe und SocialMedia können durchforstet werden.

Viele dieser Möglichkeiten von KI befinden sich in der Testphase und oftmals fehlen gesetzliche Grundlagen. Für ganz verschiedene Anwendungskontexte sind juristische Klärungen zu machen, zum Beispiel mit Blick auf das Grundrecht auf informationelle Selbstbestimmung und die Menschenwürde. Mit dieser Ausgabe der „Demokratie im Gespräch“ wollen wir zu dieser Diskussion einen Beitrag leisten.

Termin: Mittwoch, 11. November 2026

Dauer: 19 - 20 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

kostenlos

Anmeldeschluss: 04. November 2026



Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch

Die Online-Reihe „Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“ wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) und dem Bundesarbeitskreis Politische Grundbildung (BAK PGU) in Kooperation mit der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur durchgeführt. Die Reihe fragt nach den unterschiedlichen Erfahrungen und Perspektiven auf die deutsche Teilung und Wiedervereinigung.

Anmeldung erforderlich. Etwa zwei Wochen vor den Terminen erhalten Sie einen Zugangslink zu den Veranstaltungen.

● **31AH103432**

Eure Einheit, unsere Einheit – An wen erinnern wir?

„Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“

Wenn wir über die Einheit Deutschlands sprechen, meinen wir oft die Erfahrungen der „Mehrheitsgesellschaft“. Doch wie erlebten Menschen mit Migrationsgeschichte die Umbrüche seit 1989/90? Ihre Geschichten erzählen nicht nur von Freude und Erleichterung, sondern auch von Unsicherheit, Ausgrenzung und Rassismus. Es ist höchste Zeit, sich diesen Leerstellen in unserer Erinnerungskultur zu widmen – seien Sie Teil davon!

Gesprächsgäste: Paulino José Miguel, Cahit Basar

Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Beginn: 19 - 20 Uhr

Ort: Online

Referent: Nhi Le
kostenlos



● **31AH103431**

Totaler Umbruch - Stasi, Neonazi, Neuanfang

„Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“

Es gibt Umbrüche, die allumfassend sind, die etwas mit uns machen. Unsere Gesprächsgäste haben solche Umbrüche erlebt. Für Nadja Klier, Tochter einer DDR-Bürgerrechtlerin, war die Überwachung durch die Stasi Alltag. Ihre plötzliche Ausbürgerung 1988 aus der DDR erlebte die Jugendliche als Schock und existentiellen Umbruch. Ingo Hasselbach geriet schon früh in Konflikt mit dem DDR-Regime. Zunächst war er Punk, radikalisierte sich dann im Gefängnis und wurde Anfang der 1990er-Jahre zu einem der führenden Neonazis Ostdeutschlands. Er schaffte den gefährlichen Ausstieg aus der Szene und gründete ein Aussteigernetzwerk. Das Gespräch mit den Gästen bleibt nicht in der Vergangenheit stehen: Aufklärung über die Diktatur in der DDR und die erlebten Umbruchserfahrungen sind heute wichtiger denn je. Und auch Rechtsextremismusprävention bleibt ein zentrales Thema.

Gesprächsgäste: Nadja Klier, Ingo Hasselbach

Termin: Mittwoch, 16. September 2026

Beginn: 19 - 20 Uhr

Ort: Online

Referent: Knut Elstermann
kostenlos



● **31AH103433**

Jungsein in Demokratie & Diktatur

„Geteilte Geschichte, gemeinsame Zukunft. Deutsche Einheit im Gespräch“

Was unterscheidet das Aufwachsen in einer Diktatur von dem in einer Demokratie? Was passierte, wenn Jugendliche in der DDR mit dem System in Konflikt gerieten? Gemeinsam gehen wir der Frage nach, was junge Menschen damals geprägt hat und was sie heute beschäftigt, wo Erfahrungen vergleichbar und wo Unterschiede entscheidend sind. Die Veranstaltung lädt dazu ein, Generationen ins Gespräch zu bringen und über das Leben von jungen Menschen in Umbruchszeiten nachzudenken.

Gesprächsgäste: Lisa Trebs, Tim Eisenlohr

Termin: Dienstag, 10. November 2026

Beginn: 19 - 20 Uhr

Ort: Online

Referent: Miriam Menzel
kostenlos



Langnamenverein

Vortragsveranstaltungen in Kooperation mit dem

Nordoberfränkischen Verein für Natur-, Geschichts- und Landeskunde e.V. (Langnamenverein)

Der Verein hat das Ziel, das Natur-, Geschichts- und Heimatbewusstsein in Nordoberfranken zu pflegen. Er fördert natur- und landeskundliche sowie heimatgeschichtliche Forschungen, vermittelt Forschungsergebnisse seiner Mitglieder und Freunde und dient der Erwachsenenbildung.

Kontakt:

Dr. Axel Herrmann

Telefon: 09281 815-1621

E-Mail: mail@hof-lnv.de

● **31AH103305**

Archäometrie

So enthüllt die Wissenschaft die Geheimnisse der Vergangenheit

Die Archäometrie klärt archäologische Fragestellungen mit Hilfe von naturwissenschaftlichen Methoden. Der Referent, ein aktives Mitglied im Arbeitskreis Archäologie des Nordoberfränkischen Vereins, hat sich intensiv mit den wissenschaftlichen Grundlagen dieses Fachgebietes beschäftigt und stellt diese in seinem Vortrag der Allgemeinheit vor.

Termin: Montag, 28. September 2026

Beginn: 19.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Andreas Jedrzejewski
Eintritt frei.



● **31AH103301**

Da droben soll einmal ein Dorf gewesen sein.

Spätmittelalterliche Funde im offenen Feld

Im Zuge der Wüstungsforschung hat der Referent im gedachten Rechteck Naila, Konradsreuth, Gefrees und Marktleugast bisher 16 ehemalige Ortschaften durch Funde nachgewiesen. Einige tragen einen Namen, andere bleiben zunächst namenlos. In seinem Vortrag geht der Referent auch auf die Methoden ein, nach denen er die Suche gestaltet.

Termin: Montag, 19. Oktober 2026

Beginn: 19.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Wolfgang Tejkl
Eintritt frei.





● **31AH103302**

Jean Paul und die Frauen

Ein literarisches Beziehungs Panorama

Jean Paul studierte in Hof, in seiner „erotischen Akademie“, das Gefühlsleben der „Mädgen“. Später, als er von selbstbewussten Frauen umworben wurde, kam es zu großen Versprechungen - und ebenso plötzlichen Rückziehern. Zwischen Nähe und Distanz, Sehnsucht und Zweifeln wurde er nicht ohne Ironie „Verlobungsweltmeister“.

Termin: Dienstag, 10. November 2026

Beginn: 19.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Loni Reißer, zertifizierte Kirchenführerin und Gästeführerin

Eintritt frei.



Termin: Montag, 18. Januar 2027

Beginn: 19.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Randolph Oechslein

Eintritt frei.

● **32AH103301**

Mit dem Mountainbike von Döhlau nach Marokko

Christian Günthör radelte im Frühjahr 2026 von Döhlau nach Marokko. Auf seinem Weg durch die Schweiz und Frankreich zum Mittelmeer und Atlantik und quer durch die herrlichen Landschaften Kastiliens und Andalusiens besuchte er viele kulturelle und historische Orte. Lokale Traditionen und Begegnungen ergänzten den sportlichen Aspekt der Tour.

Termin: Donnerstag, 18. Februar 2027

Beginn: 19.30 - 21 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Christian Günthör

Eintritt frei.



● **31AH103303**

Venediger und Glasmacher im Fichtengebirge

Anziehungspunkt für Glasmacher und die Ansiedlung von Hüttenmeistern waren die dichten Wälder des Hohen Fichtelgebirges. Ein erstes Zentrum bildete die Rodungsinsel Bischofsgrün mit dem Proterobas-Vorkommen am Ochsenkopf. Das leicht zu schmelzende Gestein bildete eine der wesentlichen Grundlagen für die Herstellung der bekannten Fichtelgebirgsgläser vor etwa 600 Jahren. Walen oder Venediger sind in der Sagenüberlieferung fremde Erz- und Mineraliensucher. Sie haben in ganz Mitteleuropa zur Sagenbildung angeregt.

Termin: Mittwoch, 02. Dezember 2026

Beginn: 19.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Walter Rößler

Eintritt frei.



● **31AH103304**

Das Außenlager Moschendorf des Konzentrationslagers Flossenbürg

Das ehemalige Flüchtlings- und Durchgangslager Moschendorf ist der Mehrzahl der Hofer Einwohner durchaus ein Begriff. Weit weniger bekannt ist, dass sich auf dem Gelände der Porzellanfabrik Reinecke in Hof-Moschendorf zwischen 1944 und 1945 ein Konzentrationslager befand. Der Referent hat die Materialien zu diesem Lager gesichtet und neue Quellen erschlossen.



● **31AH103311**

Rebell, Reformator und Heiliger – Franz von Assisi

Termin: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Beginn: 19.30 - 21 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Tabea Stephanie Amtmann

Eintritt frei.



FREUNDKREIS
EVANGELISCHE AKADEMIE
TUTZING E.V.

● **31AH103312**

Der Maler Claude Monet

Termin: Mittwoch, 11. November 2026

Beginn: 19.30 - 21 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Tabea Stephanie Amtmann

Eintritt frei.
Veranstalter: Freundeskreis der Evang. Akademie Tutzing in Hof in Kooperation mit der VHS Hofer Land.



FREUNDKREIS
EVANGELISCHE AKADEMIE
TUTZING E.V.

● **31AH103313**

Das Engagement des Hofer Besitzbürgertums

Termin: Mittwoch, 20. Januar 2027

Beginn: 19.30 - 21 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Dr. Adrian Roßner, Historiker (Schwerpunkt Fränkische Landesgeschichte)

Eintritt frei.

Veranstalter: Freundeskreis der Evang. Akademie Tutzing in Hof in Kooperation mit der VHS Hofer Land.



FREUNDKREIS
EVANGELISCHE AKADEMIE
TUTZING E.V.

● **31AH103314**

Krankenmorde in der NS-Zeit

Termin: Mittwoch, 03. Februar 2027

Beginn: 19.30 - 21 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Michael Zehrer

Eintritt frei.

Veranstalter: Freundeskreis der Evang. Akademie Tutzing in Hof in Kooperation mit der VHS Hofer Land.



FREUNDKREIS
EVANGELISCHE AKADEMIE
TUTZING E.V.

● **31AH103315**

Die Bedeutung der Tanne

Termin: Mittwoch, 17. Februar 2027

Beginn: 19.30 - 21 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Elfriede Schneider

Eintritt frei.

Veranstalter: Freundeskreis der Evang. Akademie Tutzing in Hof in Kooperation mit der VHS Hofer Land.



FREUNDKREIS
EVANGELISCHE AKADEMIE
TUTZING E.V.

Vortragsveranstaltungen in Kooperation mit dem
Freundeskreis Evangelische Akademie Tutzing e.V., Hof

Die Evangelische Akademie Tutzing ist Impulsgeber für Politik, Gesellschaft, Wirtschaft, Kultur, Wissenschaft, Medien und Kirche. Der Auftrag der Akademie ist es, Meinungsbildung zu ermöglichen, Wissen in Orientierung zu verwandeln und die Zivilgesellschaft zu stärken. Die Freundeskreise unterstützen die Akademie in diesem Auftrag.

Kontakt:

Gotthard und Ingrid Haushofer

Telefon: 09286 96293

E-Mail:

freundeskreis.hof@gmail.com



Psychologie/ Pädagogik

● 31AH102101

Superhirn – Namen und Gesichter merken Online-Seminar

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen. Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten. Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Termin: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 19 - ca. 21.30 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 24. September 2026



● 31AH102102

Superhirn - Kopfrechnen schneller als mit dem Taschenrechner Online-Seminar

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner. Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch relativ unbekannt machen total viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechen-Tricks.

Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 19 - ca. 21.30 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 08. März 2026



● 31AH102103

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen

Online-Seminar - Kurs 1

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Termin: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Dauer: 16 - 18 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 15. März 2026



● 31AH102104

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen

Online-Seminar - Kurs 2

Termin: Donnerstag, 12. November 2026

Dauer: 16 - 18 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 12. April 2026



● 31AH102105

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt Online-Seminar

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabel lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.



Termin: Donnerstag, 22. Oktober 2026

Dauer: 19 - 21.30 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 22. März 2026

● 31AH102106

Fünf Wege zu einem perfekten Gedächtnis Online-Seminar

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt. Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merks-techniken anwenden. Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren. Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken. Sie bekommen faszinierende Gedächtnistechniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt. Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden. Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun! Der Onlinekurs spricht jeden an - ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren - probieren Sie es gerne aus!

Termin: Samstag, 31. Oktober 2026

Dauer: 9 - ca. 16.30 Uhr (10 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Gebühr: 69,- €

Anmeldeschluss: 26. März 2026



Voraussetzung für die Online-Kurse: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrophon, Lautsprecher/Headset

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.



● **31AH102120**

Vision Board Workshop – die kreative Art seine Ziele zu erreichen

Was möchtest du in deinem Leben wirklich? In diesem Workshop findest du es heraus. Du wirst angeleitet, um die Antworten für dich zu finden. Erfahre in dem kreativen Prozess Klarheit über dich, deine Werte und Glaubenssätze und wie du sie voller Leichtigkeit und Lebensfreude in deinem Alltag lebst! Im Anschluss nimmst du dein individuelles von dir gestaltetes Vision Board mit nach Hause.

Termin: Dienstag, 29. September 2026

Dauer: 13.30 - 15.45 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Ramona Neupert

Gebühr: 18,- €

Anmeldeschluss: 22. September 2026

● **31AH508109**

Resilienz - Stark fürs Leben Tagesseminar

Resilienz ist die Fähigkeit mit negativen Ereignissen und Veränderungen konstruktiv umzugehen, nach Rückschlägen und Krisen wieder aufzustehen, stressige Situationen ruhig und gelassen zu bewältigen und - im Idealfall - gestärkt aus alledem hervorzugehen.

Sie beruht sowohl auf biologischen als auch auf biographischen Faktoren und ist deshalb unterschiedlich ausgeprägt. Was dem einen an die Substanz geht, bringt den anderen dazu, seine persönlichen Ressourcen zu nutzen, Krisen als Chance zu begreifen und sich weiterzuentwickeln. Das Gute dabei: Die persönliche Resilienz kann gezielt trainiert werden! Im Seminar lernen Sie die "Werkzeuge" der Resilienz kennen. Sie erfahren, wie Sie in schwierigen Situationen innehalten, einen anderen Blickwinkel einnehmen, neue Lösungswege finden und so die eigene Widerstandskraft stärken, um sich für die nächsten Herausforderungen zu wappnen.

Termin: Samstag, 24. Oktober 2026

Dauer: 9 - 16.45 Uhr (mit 45 Min. Mittagspause) (10 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Monika Rubner, Resilienz-Trainerin

Gebühr: 65,- €

Anmeldeschluss: 17. Oktober 2026

Bitte mitbringen: ggf. eine kleine Brotzeit und ein Getränk

● **31AH508110**

Emotionen und Gefühle After Work-Psychologie Teil 1

Wo liegt der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen und wie können wir möglichst gewinnbringend mit ihnen umgehen? Wo sind sie neurologisch betrachtet verortet und welchen Zweck haben sie? Denn negative Gefühle einfach "weghaben-wollen" geht nicht und sie zu ignorieren führt auch auf keinen guten Weg.

Termin: Mittwoch, 04. November 2026

Beginn: 18.30 - 20 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Monika Rubner, Resilienz-Trainerin

Gebühr: 14,- €

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich für das Thema Psychologie im und für den Alltag interessieren. Nach einer Einführung in das jeweilige Thema wollen wir uns darüber austauschen und diskutieren. Zunächst sind drei Abende geplant. Nach gemeinsamer Absprache können wir entscheiden, ob und wie es weitergehen kann.

● **31AH508111**

"Innere Antreiber" After Work-Psychologie Teil 2

Es sind nicht nur äußere Einflüsse, die uns "stressen". Einen großen Anteil daran haben auch die sogenannten "Inneren Antreiber". Diese sind eine Art inneres Betriebs-System, auf dem wir - ganz individuell - laufen.

Die häufigsten davon sehen wir uns in diesem Seminar an. Woher kommen sie, haben sie uns bisher geholfen oder belasten sie jetzt eher und haben sie auch einen "positiven Kern"? Wie kommt man zu einem ausbalancierten Umgang?

Termin: Mittwoch, 11. November 2026

Beginn: 18.30 - 20 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Monika Rubner, Resilienz-Trainerin

Gebühr: 14,- €

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich für das Thema Psychologie im und für den Alltag interessieren. Nach einer Einführung in das jeweilige Thema wollen wir uns darüber austauschen und diskutieren. Zunächst sind drei Abende geplant. Nach gemeinsamer Absprache können wir entscheiden, ob und wie es weitergehen kann.

● **31AH508112**

Kommunikation und Bewältigungsstrategien After Work-Psychologie Teil 3

Kommunikation ist der Schlüssel zu Vielem. In diesem Seminar sehen wir uns das sogenannte "Vier-Ohren-Modell" nach Friedemann Schulz von Thun genauer an. Wir stellen uns die Frage, was jeder Einzelne für sich daraus mitnehmen kann und warum Kommunikation manchmal so schwierig ist. Bewältigungsstrategien gibt es verschiedene, hilfreiche und weniger hilfreiche. Welcher bedienen Sie sich, bzw. haben Sie persönlich "auf Lager"? Denn eines sollte klar sein: Je größer das persönliche Spektrum an Bewältigungsstrategien ist, desto weniger Konflikte entstehen.

Termin: Mittwoch, 18. November 2026

Beginn: 18.30 - 20 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Monika Rubner, Resilienz-Trainerin

Gebühr: 14,- €

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich für das Thema Psychologie im und für den Alltag interessieren. Nach einer Einführung in das jeweilige Thema wollen wir uns darüber austauschen und diskutieren. Zunächst sind drei Abende geplant. Nach gemeinsamer Absprache können wir entscheiden, ob und wie es weitergehen kann.

● **31AH508113**

Wie stark ist die Resilienz meines Kindes?

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Herausforderungen im Leben gut umgehen zu können. Diesen Begriff hört man heute häufig und in den verschiedensten Zusammenhängen. Das Fundament dazu wird - zwar nicht ausschließlich - aber in einem erheblichen Maße in der Kindheit angelegt. In diesem Seminar wird anhand von 10 "Wegweisern" vorgestellt, mit welcher grundsätzlichen Haltung unseren Kindern gegenüber dies vermittelt werden kann. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Diskussion.

Dieses Seminar richtet sich grundsätzlich an Eltern deren Kinder bis zu ca. 13 Jahre alt sind.

Termin: Mittwoch, 27. Januar 2027

Dauer: 18 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Monika Rubner, Resilienz-Trainerin

Gebühr: 24,- €

Anmeldeschluss: 20. Januar 2027



Kooperation mit SySTEP e.V.

Die mit dem SySTEP-Logo gekennzeichneten Fortbildungen führt die VHS in Kooperation mit SySTEP e.V., einem freien Träger der Jugendhilfe, durch. SySTEP verfolgt das Ziel systemische und erlebnispädagogische Ideen und Methoden zu verbreiten. Für diese Kurse gilt: Anmeldungen bei der VHS oder direkt bei SySTEP: Tel.: 09281 595410, fortbildung@systep.de

● 31AH102151



Trauma... wie geht das? SySTEP - Deep und Draußen

Traumaisensible Kooperation mit Menschen: Im Fokus stehen Schlüsselkompetenzen, Leuchtturm-Strategien und Resilienz. Wir entwickeln ein klares Verständnis von Trauma- und Belastungserfahrungen und lernen, stabile und vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen.

Termin: Samstag, 05. September 2026

Dauer: 10 - 17 Uhr (9 UE)

Ort: Wanderparkplatz Joditz

Leitung: Nadine Weiß, Erzieherin, Erlebnispädagogin

Gebühr: 75,- €

Anmeldeschluss: 04. September 2026
Outdoorworkshop mit Wanderung für Fachkräfte, die traumaisensible Kooperation in ihrer Praxis verankern möchten.

● 31AH102152



Rituale...Brücken zwischen Chaos und Klarheit

SySTEP - Crazy Donners Day

Rituale als Habit-Architektur. Sie begleiten uns ein ganzes Leben und helfen uns, emotional besser mit Veränderungen klar zu kommen. Sie legen den nächsten Gang - im Übergang - ein.

Termin: Donnerstag, 10. September 2026

Beginn: 17 - ca. 20 Uhr

Ort: SySTEP, Poststraße 15, 9528 Hof

Referentin: Nadine Weiß, Erzieherin, Erlebnispädagogin

Gebühr: 25,- €

● 31AH102153



Dieses halbvoll Glas... echt jetzt?

SySTEP - Crazy Donners Day

Raus aus der Problemetrance - rein in die Lösungsorientierung. Die Weiterbildung vermittelt Impulse für eine ressourcenorientierte Haltung, positives Denken und konstruktiven Umgang mit Herausforderungen im Berufsalltag und Privatleben.

Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Beginn: 17 - ca. 20 Uhr

Ort: SySTEP, Poststraße 15, 9528 Hof

Referent: Patrick Helgoth, Sozialpädagoge (BA), systemischer Berater

Gebühr: 25,- €

● 31AH102154



Meine Grenzen... Basta!

SySTEP - Deep und Draußen

Eine aktivierende, handlungsorientierte Wanderung am Grünen Band (ehemalige innerdeutsche Grenze) mit theoretischen Inputs und Übungen zu den eigenen Grenzen und der Frage, wie man diese im beruflichen Kontext schützen und stärken kann.

Termin: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 10 - 17 Uhr (9 UE)

Ort: Mödlareuth

Leitung: Michael Wilfert, Diplom-Sozialpädagoge (FH), Systemischer Familientherapeut (DGSF)

Gebühr: 75,- €

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026
Outdoorworkshop mit Wanderung für alle Interessierten

● 31AH102155



Sieh mich an... Präsenz in der Partnerschaft

SySTEP - Crazy Donners Day

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.“

Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den Anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.“ Virginia Satir

Wir bieten Impulse zu Wertschätzung und Kommunikation für eine lebendige und starke Partnerschaft.

Termin: Donnerstag, 26. November 2026

Beginn: 17 - ca. 20 Uhr

Ort: SySTEP, Poststraße 15, 9528 Hof

Referent: Patrick Helgoth, Sozialpädagoge (BA), systemischer Berater

Gebühr: 25,- €

Verbraucherfragen, Umwelt

Finance Goes Digital – Mein Geld in der digitalen Welt

● 31AH107101



Wallet statt Portemonnaie

Bezahlen, Banking und Trading im digitalen Zeitalter

Lernen Sie wichtige Trends des Geldmanagements kennen: Mobile Payment, digitale Wallets, Online-Banking und Trading-Apps verändern schon heute, wie wir bezahlen, sparen und investieren. Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, wie digitale Finanzdienstleistungen funktionieren, welche Chancen sie bieten und worauf Verbraucherinnen und Verbraucher bei Sicherheit, Datenschutz und der Auswahl passender Angebote achten sollten. Ein kompakter Blick auf aktuelle und absehbare Entwicklungen in der Finanzwelt.

Termin: Dienstag, 22. September 2026

Dauer: 18.30 - 19.45 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Arthur Wilm, Dipl.-Kaufmann und Dozent im Netzwerk Verbraucherbildung Bayern

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 15. September 2026
Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail einen Zugangslink.

● 31AH107102



Wem kann ich mein Geld anvertrauen?

Anlageberatung von KI, Robo-Advisors und Finfluencern im Check

Erfahren Sie, wie Sie in der heutigen digitalen Finanzwelt die besten Ratschläge für Ihre Geldanlage finden. Wir beleuchten die Vor- und Nachteile von Künstlicher Intelligenz, Robo-Advisors und Finfluencern und geben Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie fundierte Entscheidungen treffen können. Finden Sie heraus, wer oder was hinter diesen (virtuellen) Beratern steckt und welche Lösungen am besten zu Ihren persönlichen Fragen und Zielen passen.



Gesellschaft und Leben

Termin: Dienstag, 20. Oktober 2026

Dauer: 18.30 - 19.45 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Jonas Völker, MBA, Honorarberater und Dozent im Netzwerk Verbraucherbildung Bayern

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 13. Oktober 2026

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail einen Zugangslink.

● **31AH107103**

Grün und Rendite? Investieren mit Gewissen

In der Veranstaltung beleuchten wir, wie die Digitalisierung die Welt der nachhaltigen Investments prägt. Erfahren Sie, welche digitalen Plattformen Ihnen helfen, verantwortungsbewusst zu investieren, und lernen Sie, wie Sie Greenwashing erkennen können. Entdecken Sie die Möglichkeiten und Grenzen, Ihr Geld nicht nur gewinnbringend, sondern auch im Einklang mit Ihren Werten anzulegen.

Termin: Dienstag, 17. November 2026

Dauer: 18.30 - 19.45 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Alexander Roos, Fachberater bei der Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 10. November 2026

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail einen Zugangslink.

● **31AH107104**

Demografie vs. Geldbeutel

Warum wir über die Rente sprechen sollten!

Die staatliche Rente steht vor einem Finanzierungsproblem und auch die demografische Entwicklung ist eine große Herausforderung. Müssen wir mehr privat vorsorgen oder sollen die Rentenbeiträge am Finanzmarkt ausgespielt werden? Und kann die Digitalisierung dem Einzelnen dabei helfen, Altersvorsorge und Vermögensaufbau leichter zu gestalten? Wir betrachten, welche Lösungsansätze es geben kann und reflektieren, wie und ob sie sich umsetzen lassen.

Termin: Dienstag, 08. Dezember 2026

Dauer: 18.30 - 19.45 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Prof. Dr. Martin Werding, Professor für Sozialpolitik und öffentliche Finanzen (Ruhr-Universität Bochum), Mitglied im Sachverständigenrat zur Begutachtung der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung („Wirtschaftsweisen“), Wissenschaftliches Mitglied der Rentenkommission des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales (BMAS)

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 01. Dezember 2026

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail einen Zugangslink.

● **31AH107105**

Finanzielle Selbstverantwortung für Frauen

"Altersarmut ist weiblich!", "Eine zusätzliche private Vorsorge ist unerlässlich!"

Diese Aussagen sind den meisten Frauen bekannt, aber häufig fehlt es am nötigen Wissen oder die gefühlten Barrieren sind zu groß, um die eigenen finanziellen Fragestellungen anzugehen. Hinzu kommen mehr oder minder seriöse Angebote, die Hilfe versprechen - aber welche sind wirklich vertrauenswürdig?

Welche geschlechtsspezifischen finanziellen Herausforderungen es für Frauen gibt, wie Sie diesen begegnen können und wie Sie seriöse Angebote identifizieren, soll Inhalt dieses Vortrags sein. Hierbei spielt es keine Rolle, ob Sie schon erste Erfahrungen gemacht haben oder ob der Finanz-Dschungel noch völliges Neuland für Sie ist.

Termin: Dienstag, 12. Januar 2027

Dauer: 18.30 - 19.45 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Dr. Sabrina Volk, Wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Freien Universität Berlin

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 05. Januar 2027

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail einen Zugangslink.

● **31AH107106**

Taschengeld 2.0

Wie Sie die Finanzkompetenz Ihrer Kinder zukunftsfristig fördern

Geld ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, doch Kinder wissen selten, wie man richtig damit umgeht. Die Digitalisierung verändert das Konsumverhalten rasant: Wo früher Münzen im Sparschwein klapperten, wischen Kinder heute über Bildschirme. Was einem früher der erste Bankberater erklärt hat, erfahren junge Menschen heute von Influencern. Wie vermittelt man in einer bargeldlosen Welt den Wert von Geld? Und ab wann ist welches Tool überhaupt sinnvoll?

In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen praxisnahen Fahrplan für die finanzielle Erziehung Ihrer Kinder. Wir räumen mit Mythen auf und schlagen die Brücke zwischen klassischer Pädagogik und modernen digitalen Werkzeugen. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind ohne Druck auf ein selbstbestimmtes Finanzleben vorbereiten.

Termin: Dienstag, 09. Februar 2027

Dauer: 18.30 - 19.45 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Jacob Risse, Mitbegründer von FunnyMoney und Koordinator der Global Money Week in Deutschland

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 02. Februar 2027

Die Veranstaltung ist Teil der Reihe „Finance Goes Digital“ und wird finanziell vom Bayerischen Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) gefördert.

Rechtzeitig vor Kursbeginn erhalten Sie per E-Mail einen Zugangslink.



Rette die Welt ...zumindest ein bisschen

Eine Ausstellung der Verbraucherzentrale Bayern zum Thema Ressourcenschutz

02.11. bis 16.12.2027
VHS, Ludwigstraße 7, Hof



Veranstaltungen in Kooperation mit der Immobilienoffensive der Stadt Hof

● 31AH107121

Klimaneutral Bauen und Sanieren



Mit nachhaltigen Sanierungen können Sie den Wert Ihrer Immobilie steigern, den Energieverbrauch und die Betriebskosten deutlich senken, den Wohnkomfort verbessern und den Auswirkungen des Klimawandels vorbeugen. Gleichzeitig leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Klimaschutz und tragen zu einer zukunftsfähigen, lebenswerten Umwelt für sich und für kommende Generationen bei.

Mit seinem Vortrag und dem anschließenden Workshop gibt Ihnen BEN-Berater und Architekt Ulrich Jung Einblicke in die Praxis des nachhaltigen Planens, Bauens und Sanierens. Er zeigt relevante Handlungsbereiche, Themen und sinnvolle Maßnahmen auf und gibt hilfreiche Informationen und Tipps zur Herangehensweise und Umsetzung, zum Prozess sowie zu Förderungen und vielem mehr.

Im Vorfeld des BEN Fachvortrags besteht außerdem die Möglichkeit der direkten Beratung durch den Referenten Herrn Ulrich Jung. Lassen Sie sich individuell zu Ihrem Sanierungsvorhaben beraten und profitieren Sie von höchstem Knowhow der Beratungsstelle Energieeffizienz und Nachhaltigkeit.

Die Terminabstimmung der Einzelberatungen kann auch direkt mit dem BEN Fachberater per E-Mail unter jung@byak-ben.de erfolgen.

Beginn Beratungstermine: 15:00 Uhr

Beginn Fachvortrag: 17:00 Uhr

Termin: Mittwoch, 30. September 2026

Beginn: 17 - 18.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Ulrich Jung, BEN-Fachberater und Architekt

Gebühr: kostenlos

Zielgruppe: Privatpersonen

In Kooperation mit der Immobilienoffensive der Stadt Hof.

Anmeldung erwünscht.

● 31AH107122

Mietwohnraum wird knapper und teurer:

Neubau-Investment mit attraktiven Steuervorteilen



Profitieren Sie als Kapitalanleger von einer degressiven Abschreibung von 5 % jährlich sowie der zusätzlichen Sonderabschreibung von 5 % für neu errichteten Wohnraum im Rahmen des von der Bundesregierung geschaffenen Wachstumschancengesetzes. Diese Kombination ermöglicht eine deutlich erhöhte Anfangsrendite und optimiert Ihre Steuerlast in den ersten Jahren. Gleichzeitig investieren Sie in modernen, energieeffizienten Wohnraum mit nachhaltigem Wertsteigerungspotenzial.

- Welche Voraussetzungen müssen erfüllt werden, um die beiden Abschreibungsmöglichkeiten in Anspruch nehmen zu können?
- Wo finde ich ein attraktives Grundstück zur Bebauung für mein Investment?
- Womit erziele ich die bessere Rendite (Immobilien oder Aktien)?
- Ein Berechnungsbeispiel aus der Praxis.

Termin: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Beginn: 17 - 18.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Elke Sinzig, zertifizierte Fachberaterin für den Fertigbau (IHK) und schwerpunktmäßig in der Neubauprojektierung von nachhaltigen sowie effizienten Gebäuden tätig

Gebühr: kostenlos

Zielgruppe: Privatpersonen und Gewerbetreibende

In Kooperation mit der Immobilienoffensive der Stadt Hof.

Anmeldung erwünscht.

● 31AH107123

Der Weg zur Schwammstadt Hof – eine Gemeinschaftsaufgabe



Der Begriff Schwammstadt wird aktuell häufig in den Medien verwendet. Aber welche Überlegungen verbergen sich dahinter? Welche Wege können im Rahmen einer blau-grünen Infrastruktur seitens der Kommune eingeschlagen werden? Und womit kann der Bürger als Grundstückseigentümer diese Entwicklung fördern?

Nachdem wir uns mit den konzeptionellen Grundlagen zur Schwammstadt vertraut gemacht haben, können wir uns gemeinsam auf den Weg zur „Schaffung einer klimaangepassten Stadt“ machen. Wir werden dabei Konzepte kennenlernen, welche bereits in Arbeit sind, um langfristige städtebauliche Entwicklungen „steuern“ zu können. Wichtiger sind allerdings oft die alltäglichen kleinen Schritte, die bereits jetzt von den Bürgern und der städtischen Verwaltung umgesetzt werden können. Es werden gelungene Beispiele aktueller Projekte und Planungen der Stadt Hof vorgestellt sowie Möglichkeiten im privaten Sektor gesucht und diskutiert, um diese Gemeinschaftsaufgabe erfolgreich lösen zu können.

Termin: Mittwoch, 21. Oktober 2026

Beginn: 17 - 18.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Herbert Groh

Gebühr: kostenlos

Zielgruppe: Privatpersonen

In Kooperation mit der Immobilienoffensive der Stadt Hof.

Anmeldung erwünscht.

**Beratungsstelle
Energieeffizienz und
Nachhaltigkeit**
Bayerische
Architektenkammer



**HANSE
HAUS**
Genau mein Zuhause.


Stadt Hof



Die Seminare der Firma Gemeinhardt werden virtuell, d.h. über ein Online-Videokonferenzsystem durchgeführt.

Die Seminare sind kostenlos, eine Anmeldung und Registrierung ist aber erforderlich. Die Einladung mit dem entsprechenden Link bekommen alle angemeldeten Teilnehmer rechtzeitig vor Seminarbeginn per E-Mail mitgeteilt.

Bitte beachten Sie, dass auch die virtuellen Seminare in der Teilnehmerzahl begrenzt sind, da wir genügend Raum für Fragen ermöglichen möchten.

● 31AH107131

Genial Heizen

Der Überblick über die aktuelle Heizungstechnik

Dieses Seminar bringt Sie an einem Abend auf den Stand der aktuellen Heizungstechnik. Alle im Ein- und Zweifamilienhaus wichtigen Technologien werden kurz vorgestellt und mit Vor- und Nachteilen und aktuellen Kosten besprochen. Das Seminar ist besonders für Hausbesitzer von Ein- und Zweifamilienhäusern interessant, die vor der Entscheidung einer Heizungssanierung stehen. Auch angehende Bauherren können sich in diesem Seminar schnell einen Überblick bzgl. aktueller Heizungstechnik verschaffen.

Themen:

- Details zu aktuellen Förderprogrammen (GEG, BAFA, KfW, usw.)
- Ist eine Öl- oder Gasheizung überhaupt noch erlaubt bzw. macht sie Sinn?
- Solarthermie für Heizung und Warmwasser
- Holz-Pelletsheizungen
- Blockheizkraftwerke + Micro-KWK-Anlagen für Heizung und Stromerzeugung
- Brennstoffzelle
- Wärmepumpen (Altbausanierung + Neubau)
- sonstige Tipps zum Energiesparen
- Zusammenfassung
- Fragen

Termin: Dienstag, 15. September 2026

Dauer: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UE)

Ort: Online

Leitung: Matthias Gemeinhardt

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 14. September 2026

● 31AH107132

Die Wärmepumpe - Heizen ohne Öl und Gas

Aktuelle Entwicklungen am Heizungsmarkt

Die Bundesregierung hat am 24.02.2026 die Abschaffung des Gebäudeenergiegesetzes („Heizungsgesetz“) beschlossen und wird dieses durch ein Gebäudemodernisierungsgesetz ersetzen. Bringen Sie sich in unserem Seminar auf den aktuellen Stand der Heiztechnik und der Förderprogramme und lernen Sie alle wichtigen Fakten zum Thema „Heizen mit der Wärmepumpe“ kennen.

Themen:

- Details zu aktuellen Förderprogrammen
- Aktueller Stand der Entwicklung bei den Wärmepumpen
- Die Sonne als Wärmequelle
- Welche Wärmepumpen-Technologie passt zu meinem Haus?
- Technik (Unterschiede bei Neubau / Sanierung)
- Wärmeverteilung (Fußbodenheizung / Heizkörper)
- frische Trinkwassererwärmung
- Heizkostenvergleich
- Erstellungskostenvergleich

Termin: Mittwoch, 23. September 2026

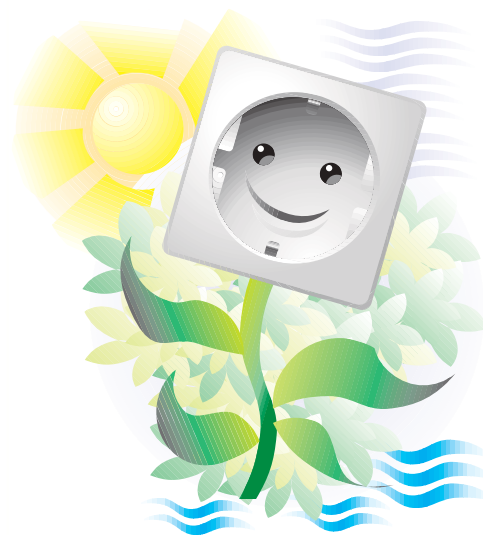
Dauer: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UE)

Ort: Online

Leitung: Matthias Gemeinhardt

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 22. September 2026



● 31AH107133

Photovoltaik und Stromspeicher Strom selbst erzeugen, speichern und verbrauchen

Strom selbst erzeugen, speichern und wieder verbrauchen macht unabhängig von den großen Stromkonzernen und ist eine faszinierende Technik. Gerade in Zeiten ständig steigender Strompreise macht es Sinn, sich eine eigene unabhängige Stromversorgung aufzubauen. In unserem aktuellen Seminar bringen wir Sie auf den aktuellen Stand der Technik.

Themen:

- Funktion der Photovoltaik + Grundlagen
- Stromerzeugung mit Photovoltaik (solarer Ertrag)
- Eigenverbrauch und Verkauf ins öffentliche Stromnetz
- Eigenverbrauchsquote und Autarkiegrad
- Stromspeicher für Ein- und Zweifamilienhäuser
- Inselbetrieb + Notstromversorgung
- Ladestationen / Wallboxen für E-Mobilität
- Bidirektionales Laden - mein E-Auto wird zum Stromspeicher
- Kombination Photovoltaik + Wärmepumpe
- richtige Auslegung und Dimensionierung von Photovoltaik und Stromspeicher
- Wasserstoffspeicher (Saison-Speicher)
- Förderung und Neuerungen bei den Förderprogrammen
- Wirtschaftlichkeit

Termin: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 19.30 - 21.45 Uhr (3 UE)

Ort: Online

Leitung: Matthias Gemeinhardt

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 30. September 2026

Die Vorträge auf dieser Seite werden in Kooperation mit der Firma Gemeinhardt AG – Heizung-Solar-Bad durchgeführt.

Telefon: (09286) 989-0

Telefax: (09286) 989-22

seminar@gemeinhardt.ag

Anmeldungen bitte nur über die Firma Gemeinhardt AG!

Gemeinhardt
HEIZUNG • SOLAR • BAD

Ihr regionaler Marktführer für Solartechnik und erneuerbare Energien.

Gemeinhardt AG
HEIZUNG-SOLAR-BAD
Kautendorfer Straße 37
95145 Oberkotzau
www.gemeinhardt.ag



Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Bayern

Die Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale erfolgt durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Klimaschutz.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenlos. Der Zugang zum virtuellen Raum der Veranstaltung ist erst möglich, nachdem die Anmeldung über das Anmeldeformular (edudip) erfolgt ist.

Weitere Online-Seminare finden Sie auf unserer Homepage.

● 31AH107161



Emobilität - Elektrisiert in die Zukunft!

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Dienstag, 01. September 2026

Dauer: 19 - 20.30 Uhr (2 UE)

Leitung: Daniel Eisel, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 25. August 2026

● 31AH107162



Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Donnerstag, 10. September 2026

Dauer: 19 - 20.30 Uhr (2 UE)

Leitung: Dr. Maiken Winter, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 03. September 2026

● 31AH107163



Leben ohne Plastik – Wege aus der Wegwerfgesellschaft

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Dienstag, 15. September 2026

Dauer: 19 - 20.30 Uhr (2 UE)

Leitung: Dr. Maiken Winter, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 08. September 2026

● 31AH107164



Gasheizung am Scheideweg

Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung auch im Zusammenhang mit der kommunalen Wärmeplanung!
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 12.30 - 13.30 Uhr (1 UE)

Leitung: Matthias Rösch, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 23. September 2026

● 31AH107166



Neue Heizung?

Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 10 - 11 Uhr (1 UE)

Leitung: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 28. September 2026

● 31AH107167



Anbieterwechsel – Gewusst wie!

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Montag, 12. Oktober 2026

Dauer: 12.30 - 13.30 Uhr (1 UE)

Leitung: Christine Schaller, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 05. Oktober 2026

● 31AH107170



Photovoltaik – Strom selbst erzeugen!

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Montag, 02. November 2026

Dauer: 12.30 - 13.30 Uhr (1 UE)

Leitung: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2026

● 31AH107173



Stoff zum Nachdenken:

Nachhaltigkeit im Kleiderschrank
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Donnerstag, 12. November 2026

Dauer: 19 - 20.30 Uhr (2 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Dr. Maiken Winter, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 05. November 2026

● 31AH107176



Advent ohne Müll?

Wie man die Adventszeit noch genüsslicher feiern kann
Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Donnerstag, 26. November 2026

Dauer: 19 - 20 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Dr. Maiken Winter, Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 19. November 2026

● 32AH107101



Wie funktioniert unser Geldsystem?

Der Fluss des Geldes durch die Institutionen

Termin: Dienstag, 16. März 2027

Dauer: 18.30 - 19.45 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Prof. Dr. Martijn Jeroen van der Linden, Professor für New Finance an der The Hague University of Applied Sciences

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 09. März 2027

● 31AH107178



Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Donnerstag, 04. Februar 2027

Dauer: 19 - 20 Uhr (1 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Gisela Kienzle, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 28. Januar 2027



Vorträge der Verbraucherzentrale - „Einfach erklärt“ und in Einfacher Sprache

● 31AH107165

Einfach erklärt: Energie sparen im Alltag - Tipps und Tricks

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Viele Menschen möchten weniger Strom und Heizenergie verbrauchen, vor allem wegen der steigenden Preise. In diesem Vortrag zeigt die Verbraucherzentrale Bayern, wie Sie mit einfachen Maßnahmen Energie sparen und Kosten senken. Aber wie kann man im Alltag einfach Energie sparen? Welche kleinen Änderungen helfen wirklich? Diese und weitere Fragen werden im Vortrag beantwortet.

Termin: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 19 - 20 Uhr (1 UE)

Leitung: Jutta Rose, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 23. September 2026



● 31AH107175

Einfach erklärt: Energie sparen im Alltag Tipps und Tricks

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Mittwoch, 25. November 2026

Dauer: 19 - 20 Uhr (1 UE)

Leitung: Jutta Rose, Energieberaterin für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 18. November 2026



● 31AH107171

Einfach erklärt: Schimmel vermeiden und beseitigen

Wie heize und lüfte ich richtig?

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

In diesem Vortrag bekommen Sie einfache Tipps, wie man Schimmel in der Wohnung vermeiden kann. Sie erfahren, welche Ursachen Schimmel hat und welche Maßnahmen helfen. Mit richtigem Heizen und Lüften kann man Energie sparen, Heizkosten senken und gleichzeitig Schimmelbildung verhindern. Aber was bedeutet richtiges Lüften? Und wie benutzt man ein Hygrometer richtig? Diese



und weitere Fragen werden im Vortrag beantwortet.

Termin: Dienstag, 10. November 2026

Dauer: 19 - 20 Uhr (1 UE)

Leitung: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 03. November 2026

● 31AH107177

Einfach erklärt: Schimmel vermeiden und beseitigen

Wie heize und lüfte ich richtig?

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Dienstag, 02. Februar 2027

Dauer: 19 - 20 Uhr (1 UE)

Leitung: Alexander Waltner, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 26. Januar 2027



● 31AH107168

Verträge – Welche Rechte und Pflichten habe ich?

Ein Online-Vortrag in Einfacher Sprache der Verbraucherzentrale Bayern

Im Alltag schließen wir viele Verträge ab. Kennen Sie Ihre Rechte und Pflichten? Dann können Sie diese anwenden und sich Ärger ersparen. Der Vortrag informiert in Einfacher Sprache und beantwortet folgende Fragen:

- Wann habe ich einen Vertrag abgeschlossen?
- Genügt ein »Ja« am Telefon?
- Habe ich ein Recht auf Umtausch, Garantie und Gewährleistung?
- Mahnung erhalten - Was muss ich tun?

Zielgruppe: Der Vortrag in Einfacher Sprache richtet sich an alle Menschen mit Deutschkenntnissen ab A2-Niveau.

Termin: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Dauer: 18 - 19 Uhr (1 UE)

Leitung: Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026



● 31AH107172

Verträge - Welche Rechte und Pflichten habe ich?

Ein Online-Vortrag in Einfacher Sprache der Verbraucherzentrale Bayern



Termin: Mittwoch, 11. November 2026

Dauer: 16 - 17 Uhr (1 UE)

Leitung: Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 04. November 2026

● 31AH107169

Private Haftpflicht-Versicherung - Ist sie wirklich wichtig?

Ein Online-Vortrag in Einfacher Sprache der Verbraucherzentrale Bayern

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

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

Zielgruppe: Der Vortrag in Einfacher Sprache richtet sich an alle Menschen mit Deutschkenntnissen ab A2-Niveau.

Termin: Mittwoch, 21. Oktober 2026

Dauer: 15 - 16 Uhr (1 UE)

Leitung: Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 14. Oktober 2026



● 31AH107174

Private Haftpflicht-Versicherung - Ist sie wirklich wichtig?

Ein Online-Vortrag in Einfacher Sprache der Verbraucherzentrale Bayern



Termin: Montag, 23. November 2026

Dauer: 17 - 18 Uhr (1 UE)

Leitung: Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 16. November 2026

● 31AH107179

Einfach erklärt: Alles Wichtige rund um Balkon-PV

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Bayern

Termin: Montag, 08. Februar 2027

Dauer: 19 - 20 Uhr (1 UE)

Leitung: Thomas Bugert, Energieberater für die Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 01. Februar 2027





● 31AH107181

Souverän investieren: Rational, evidenzbasiert und unabhängig von Marktprognosen Online



Erfolgreiches Investieren ist kein Glücksspiel - es ist eine Disziplin, die auf klaren, mathematischen Regeln und historischen Daten basiert.

Was Sie in diesem Kurs lernen:

Die Illusion des aktiven Managements: Warum teure Fondsstrategien den Markt fast nie schlagen und wie Sie durch konsequente Kostenkontrolle Ihre Netto-Rendite steigern.

Die Logik der Asset Allocation: Wie Sie Ihr Kapital sinnvoll in einen Sicherheitsbaustein (Liquidität) und einen Renditebaustein (Aktienmarkt) aufteilen, um Ihr persönliches Risikoprofil exakt abzubilden.

Das Weltportfolio-Konzept: Wie Sie mit passiven Indexfonds (ETFs) kostengünstig an der gesamten Weltwirtschaft partizipieren und das Risiko einzelner Fehlinvestitionen eliminieren.

Systematische Renditetreiber (Smart Beta): Wissenschaftlich belegte Faktoren (z. B. Unternehmensgröße oder Bewertung), die langfristig Mehrwert bieten können.

Die Psychologie des Investierens: Wie Sie bei Marktschwankungen die nötige Disziplin bewahren und den häufigsten Fehler vermeiden: prozyklisches Handeln aus Angst oder Gier.

Sie erhalten ein tiefes Verständnis für eine robuste, wissenschaftlich begründete Vermögensstruktur. Sie kennen die notwendigen Instrumente (ETFs), können Ihr individuelles Risiko steuern und verste-

hen, warum eine disziplinierte, langfristige Ausrichtung Ihr größter Erfolgsfaktor ist.

Termin: Freitag, 02. Oktober 2026

Dauer: 18 - 20 Uhr (3 UE)

Ort: Online

Leitung: Kevin Böhm

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 25. September 2026

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.

● 31AH107182

Souverän investieren: Rational, evidenzbasiert und unabhängig von Marktprognosen Online



Termin: Freitag, 04. Dezember 2026

Dauer: 18 - 20 Uhr (3 UE)

Ort: Online

Leitung: Kevin Böhm

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 27. November 2026

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.

● 31AH107183

Der Versicherungs- kompass: Strategische Absicherung statt Beitrags-Dschungel Online



Die meisten Haushalte in Deutschland besitzen zahlreiche Versicherungsverträge, wissen aber im Ernstfall nicht genau, was wirklich abgedeckt ist. Oft werden unwichtige Kleinstschäden versichert, während existenzbedrohende Risiken unver-

sichert bleiben. Das Ergebnis: Hohe monatliche Kosten bei gleichzeitig lückenhaftem Schutz.

Der Versicherungskompass räumt mit diesem Chaos auf. Wir betrachten Versicherungen nicht als isolierte Produkte, sondern als Werkzeuge zur Sicherung Ihres Lebensstandards und Ihres Vermögensaufbaus.

Was wir im Versicherungskompass gemeinsam erarbeiten:

Wir kategorisieren Schutz nach rationalen Kriterien und trennen das Wesentliche vom Überflüssigen.

Die Priorisierung der Risiken: Wir unterscheiden zwischen existenziellen Risiken (die Ihren Lebensentwurf zerstören könnten) und einfachen Sachrisiken.

Der Effizienz-Check: Warum viele Verträge durch veraltete Bedingungen unnötig teuer sind und wie Sie durch moderne Tarife bei besserer Leistung Beiträge sparen.

Lückenlose Absicherung der Arbeitskraft: Warum Ihr wichtigstes Asset nicht Ihr Auto, sondern Ihre Fähigkeit ist, Einkommen zu generieren - und wie Sie dieses Fundament rechtssicher schützen.

Haftungsmanagement: Schutz vor den finanziellen Folgen von Fehlern im Privat- und Berufsleben.

Termin: Freitag, 25. September 2026

Dauer: 18 - 20 Uhr (3 UE)

Ort: Online

Leitung: Kevin Böhm

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 18. September 2026

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.

● 31AH107184

Der Versicherungs- kompass: Strategische Absicherung statt Beitrags- Dschungel Online



Termin: Freitag, 13. November 2026

Dauer: 18 - 20 Uhr (3 UE)

Ort: Online

Leitung: Kevin Böhm

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 06. November 2026

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.

REPAIR CAFE

WEGWERFEN? DENKSTE!

Wegwerfen? Denkste!

Reparieren statt Wegwerfen!

Die nächsten Termine:

Samstag, 26. September 2026

Samstag, 21. November 2026

jeweils 13 - 16 Uhr

Wo?

VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, Hof

Mehr Informationen:

www.vhshoferland.de/repaircafe





* Vorträge

Für alle Vorträge gilt:

Beginn: 20 Uhr; **Gebühr:** 5 €, erm. 3 €

Ort: Sternwarte Hof, Egerländerweg 25

31AH108141

Sternwarte Hof going North: Ein Besuch in Tromsø (Second Run)

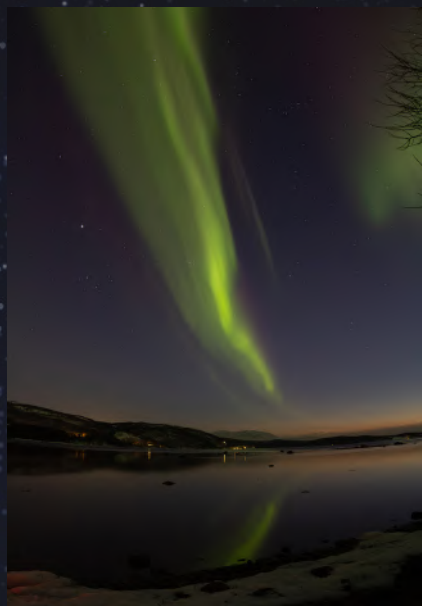
Termin: Freitag, 15. Januar 2027

Dozentin: Stefanie Horn

Nachdem wir während des Sonnenmaximums ab und an auch schwächere Polarlichter in Deutschland beobachten konnten, zog es einen Teil des Astroteams in die Region Tromsø, um gemeinsam auf Polarlichtjagd im hohen Norden zu gehen. In diesem Reisebericht tauchen wir ein in die zauberhafte Winterlandschaft Norwegens, wo mit ein bisschen Glück Polarlichter am Himmel tanzen. Begleiten Sie uns, wie wir mit einem Hundeschlitten die verschneite Natur Norwegens erkunden und unvergessliche Momente in der unberührten Arktis festhalten. Abgerundet wird die Reise mit einem Besuch in der belebten Stadt, die uns mit ihrem einzigartigen Charme und leckeren Zimtschnecken begeistert.

Begleitet werden die Geschichten von beeindruckenden Fotos, um Sie in das Winterabenteuer zu entführen.

Es handelt sich um eine Wiederholung des Vortrags von 2025.



31AH108142

Polarlichter - Eine Einführung in die Theorie

Termin: Freitag, 22. Januar 2027

Dozentin: Stefanie Horn

Polarlichter sind faszinierende Schauspielere am Himmel und beeindrucken besonders in den nördlichen und südlichen Polarregionen mit ihren Farben und ihrer Intensität.

Erhalten Sie an diesem Abend einen Einblick in die Hintergründe der Entstehung von Polarlichtern, was es mit den verschiedenen Farben auf sich hat und wie man das Auftreten zumindest mit etwas Vorlaufzeit vorhersagen kann.

Möchte man diese nun auch fotografisch einfangen, haben wir ein paar Tipps und Hinweise, worauf man achten muss.

31AH108143

Nicht von dieser Welt – Bayerns Meteorite

Amüsante Augenzeugenberichte aus einem Jahrtausend

Termin: Freitag, 26. Februar 2027

Dozentin: Dr. Roland Eichhorn

Menschen sind seit jeher fasziniert von Sternschnuppen, Meteoriten und Kometen. 2002 schrammten Brocken aus dem All sogar am legendären Märchenschloss Neuschwanstein vorbei.

Amüsante Augenzeugenberichte aus einem ganzen Jahrtausend erzählen von den „außerirdischen Besuchern“ des Freistaats. Roland Eichhorn wird unter anderem verraten, wann uns der Himmel auf den Kopf fällt und was ein fränkischer Meteorit mit Pommes Frites zu tun hat!

* Praktische Astronomie

31AH108121

Sonnenbeobachtung

Termin: Sa., 12. Sept. 2026, ab 13.30 Uhr

Ein Blick auf unseren Heimatstern!

Erleben Sie die faszinierende Dynamik der Sonne aus nächster Nähe. Entdecken Sie beeindruckende Details wie Sonnenflecken und Protuberanzen am Rand der Sonne. Die Beobachtung erfolgt mit speziellen Sonnenfiltern an unseren Teleskopen – für ein faszinierendes und sicheres Erlebnis.

Bei schlechtem Wetter (bewölkt, Regen) wird ein Ersatzprogramm angeboten.

31AH108122

Saturn, Uranus und Neptun

Termin: Freitag, 30. Oktober 2026

ab 20 Uhr

Die fernen Riesen unseres Sonnensystems beobachten wir bei klarem Wetter an diesem Abend. Wir erleben gemeinsam den beeindruckenden Planeten Saturn mit seinen Ringen sowie die beiden Eisriesen Uranus und Neptun.

31AH108123

Einführung in die Beobachtung

Termin: Samstag, 14. November 2026

ab 18.30 Uhr

Der Einstieg in die Welt der Sterne.

Unsere Einführungsveranstaltung richtet sich an alle, die die Astronomie von Grund auf kennenlernen möchten, egal ob bereits mit eigenem Teleskop oder noch ohne. Neben kurzen theoretischen Grundlagen werden Beobachtungen durchgeführt. Je nach Wetter wird ein zusätzlicher Samstagstermin für eine gemeinsame Himmelsbeobachtung angesetzt.

Haben Sie ein eigenes Teleskop? Dann bringen Sie die Ausrüstung gerne mit!

31AH108124

Mondfotografie

Termin: Freitag, 20. November 2026

ab 20 Uhr

Unser Trabant im Fokus.

Die Sternwarte Hof lädt zu einer besonderen Veranstaltung ein: Fotografieren Sie den Mond – den natürlichen Trabanten der Erde – ganz einfach mit Ihrem eigenen Smartphone durch unsere Teleskope.

Lernen Sie dabei praktische Tipps und Tricks.

31AH108125

Wintersternbilder

Termin: Freitag, 11. Dezember 2026

ab 19 Uhr

Die Sternwarte Hof lädt zu einem Abend ein, an dem die Wintersternbilder am Nachthimmel vorgestellt und gemeinsam beobachtet werden. Gemeinsam entdecken wir markante

Himmelsfiguren wie den prächtigen Orion, den markanten Stier mit den Plejaden sowie die funkelnden Sterne des Großen Hundes mit Sirius, dem hellsten Stern am Nachthimmel. Hinzu betrachten wir Nebel und andere Objekte in diesen Sternbildern.

★ Astrokids

Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren

Wir vermitteln den Teilnehmern Grundkenntnisse zu verschiedenen Themen aus der Astronomie und angrenzenden Wissensgebieten in elementarer und kindgerechter Darstellung.

Bei geeignetem Wetter beobachten wir durch die Teleskope der Sternwarte.

Zu den Aktivitäten der Kinder zählen je nach Thema auch Malen, Basteln, die Durchführung kleiner Experimente oder auch das Arbeiten mit einschlägiger Software am Computer.

Beginn/Dauer: jeweils 20 Uhr, ca. 1 Stunde

Dozenten: Sabine Köhler, Michael Neudert

Gebühr: 2,50 € je Veranstaltung,

evtl. zzgl. Bastelmaterial

Ort: Sternwarte Hof, Egerländerweg 25

Wir bitten um Anmeldung bis eine Woche vor Termin, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

31AH108101

Teleskop basteln

Termin: Freitag, 16. Oktober 2026

31AH108102

Unser Sonnensystem

Termin: Freitag, 6. November 2026

31AH108103

Wintersternbilder

Termin: Freitag, 18. Dezember 2026

31AH108104

Die Milchstraße

Termin: Freitag, 8. Januar 2027

31AH108105

Geschwindigkeiten im Weltall

Termin: Freitag, 12. Februar 2027

★ Geburtstag

Geburtstag in der Sternwarte – Die wunderbare Welt der Astronomie, etwas Besonderes erleben, woran man sich noch lange erinnern wird. Wir bieten unvergessliche Stunden für jede Altersklasse, z. B. Teleskope, Astrospiele, Sternbildgeschichten oder Basteln.

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Gebühr für Gruppen bis 20 Personen:

Kinder/Jugendliche: 65 €

Erwachsene: 80 €

★ Sonderführungen

Für Schulen, Kindergärten, Vereine und sonstige Gruppen

Altersgerecht und spielerisch werden folgende Themen vermittelt: Planeten, Sternenhimmel, Teleskope (Erklärungen und je nach Wetterlage Himmelsbeobachtungen).

Gern berücksichtigen wir Ihre Themenwünsche.

Dauer: ca. 1,5 Stunden

Gebühr für Gruppen bis 20 Personen:

Kindergärten/Schulen: 60 €

Altersgemischte Gruppen: 70 €

Erwachsene: 80 €

Pauschalpreise gelten für Gruppen bis 20 Personen. Bei größeren Gruppen ist ein Aufpreis je nach Altersstufe von 3,00 € / 3,50 € / 4,00 € pro zusätzlicher Person zu entrichten.



Das Astroteam, eine Gruppe ehrenamtlicher Personen aus den unterschiedlichsten Bereichen mit einem gemeinsamen Hobby, der Astronomie, freut sich über Ihren Besuch.

Treffen des Astroteams

Jeden Freitag (ohne öffentliche Veranstaltung)

ab 20 Uhr.

Regelmäßig freitags ab 20:00 Uhr trifft sich das Astroteam der Sternwarte Hof. Interessierte, egal ob neugierig oder bereits erfahren, sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen und einen Einblick in unsere Arbeit und die Astronomie zu gewinnen. Bei öffentlichen Veranstaltungen ist das Astroteam mit deren Durchführung beschäftigt. Gerne unterhält sich das Astroteam auch hier mit Ihnen. An Feiertagen finden keine Treffen statt.

Bitte beachten!

Barrierefreiheit:

Unsere Beobachtungsbühne befindet sich im 1. OG und kann nur über eine Treppe erreicht werden. Veranstaltungen, die in Teilen oder komplett auf der Beobachtungsbühne stattfinden, sind daher nur bedingt für Personen mit körperlichen Einschränkungen oder Rollstuhlfahrer/innen geeignet. Der Vortragssaal ist ebenerdig zu erreichen und es steht eine behindertengerechte Toilette zur Verfügung.

Bitte kontaktieren Sie uns im Vorfeld des geplanten Besuchs für weitere Informationen!

Schlechtes Wetter:

Beobachtungsabende können nur bei schönem (wolkenlosem/leicht bewölktem) Wetter stattfinden. Bei schlechtem Wetter wird ein kurzes Alternativprogramm angeboten.

 STERNWARTE HOF

Standort der Sternwarte

Sternwarte Hof
Egerländerweg 25 • 95032 Hof
www.sternwarte-hof.de
www.youtube.com/sternwarتهofyt
www.facebook.com/SternwarteHof/

Infos und Anmeldung

VHS Hofer Land
Ludwigstraße 7 • 95028 Hof
Tel.: 09281 7145-27
anmeldung@vhshoferland.de

VHS-Kurse im Oberfränkischen Bauernhofmuseum Kleinlosnitz

Im Zentrum des Oberfränkischen Bauernhofmuseums Kleinlosnitz steht der Dietelhof, ein strohgedeckter Vierseithof des späten 18. Jahrhunderts, mit der originalen Einrichtung eines der wertvollsten ländlichen Baudokumente Oberfrankens. Die Museumsgärten und Obstbaumwiesen zeigen die Vielfalt der Natur auf engem Raum. Wechselnde Ausstellungen, ein reiches Veranstaltungsprogramm und eine gemütliche Gaststube vervollständigen das Angebot.

STEINzeit - ZEIT für Stein

Kreatives Gestalten am Stein mit traditionellen Steinmetz- und Steinbildhauerwerkzeugen

Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben (31AH604173)

Leitung: Sabine Schlick

Gebühr: 79,- €

Färben mit Pflanzen

Wir sammeln in den Gärten und auf dem Gelände Färbepflanzen, bereiten Färbeflotten zu und machen Probe-färbungen auf unterschiedlichen Materialien: Wolle, Seide, Baumwolle und Leinen.

Kurs 1 (31AH604141) - Samstag, 10.10.2026, 9 - 16 Uhr

Kurs 2 (31AH604142) - Samstag, 31.10.2026, 9 - 16 Uhr

Leitung: Marianna Haas

Gebühr: 35,- € zzgl. 15 € Materialkosten

Farben aus Pflanzen

Wir stellen Farbe aus Pflanzen her und nutzen sie mit Blüten und Blättern zur Anfertigung von Lesezeichen oder ähnlichem.

Samstag, 06.02.2027, 9 - 16 Uhr (31AH604143)

Leitung: Marianna Haas

Gebühr: 35,- € zzgl. 15 € Materialkosten

Filzen - für Anfänger und Fortgeschrittene

Aus weicher bunter Schafwolle entstehen mit Hilfe von Seife, Wasser und den Händen schöne Dinge.

Samstag, 24.10.2026, 9 - 16 Uhr (31ZE604151)

Leitung: Anita Köstler

Gebühr: 34,- € Materialkosten nach Verbrauch

Pflanzen tauschen

Alle Jahre wieder haben hier Gartenbegeisterte die Möglichkeit Pflanzen aus dem eigenen Garten zu tauschen bzw. an Interessierte abzugeben und somit die Freude an besonders prächtig und üppig gedeihenden Pflanzen zu teilen.

Samstag, 10.10.2026, 14 - 15.30 Uhr (31ZE101141)

In Kooperation mit dem Zeller Gartenverein „Hollerstaudn“, dem Bauernhofmuseum Kleinlosnitz und der LBV-Kreisgruppe Hof.

Veranstaltungen im Bauernhofmuseum im Herbst 2026

Backofenfest, Sonntag, 06.09.2026, 10 - 17 Uhr

Türen auf mit der Maus, Aktionstag der Sendung mit der Maus, Samstag, 03.10.2026, 10 - 17 Uhr

Museumsadvent, Sonntag, 06.12.2026, 10 - 17 Uhr

Mehr Informationen zu den Kursen auf den Seiten 30 und 166.





Kultur



Textilmuseum	30
Bauernhofmuseum	30
Literatur	31
Malen und Zeichnen	31
Handwerk	33
Textil- u. Handarbeit	33
Musik	34



Ansprechpartner*innen



**Alexander
Großmann**

Abteilungsleitung

**Nadine
Hladik**

Verwaltung

Telefon: 09281/7145-27

anmeldung@vhshoferland.de



Über diesen QR-Code kommen Sie direkt zu den Kursen aus dem Fachbereich Kultur und können sich gleich online anmelden.

Textilmuseum

● **31AH606101**

PatchWORKshop Herbst/Winter 2026

An folgenden Terminen: 15.09., 20.10., 10.11. und 01.12.2026

Bei schlechten Wetterverhältnissen in den Wintermonaten bitte bei Ulrike Oelschlegel am betreffenden Tag anrufen, am besten am Nachmittag zwischen 15 und 16 Uhr.

Beginn: Dienstag, 15. September 2026

Dauer: jeweils ab 19 Uhr (8 UE)

Ort: Helmbrechts, Oberfränkisches Textilmuseum

Leitung: Ulrike Oelschlegel, Fachlehrerin
Gebühr: kostenlos

Bauernhofmuseum

● **31AH604141**

Färben mit Pflanzen - Kurs 1

Workshop im Oberfränkischen Bauernhofmuseum Kleinlosnitz

Wir sammeln in den Gärten und auf dem Gelände Färberpflanzen, bereiten Färberflotten zu und machen Probefärbungen auf unterschiedlichen Materialien: Wolle, Seide, Baumwolle und Leinen. Wir verwenden dabei Kaltbeize und arbeiten auch ohne Beize. Außerdem werden in einem ppt-Vortrag die Grundlagen des Färbens vorgestellt.

Termin: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 9 - 16 Uhr (9 UE)

Ort: Bauernhofmuseum Kleinlosnitz, 95239 Zell im Fichtelgebirge

Leitung: Marianna Haas

Gebühr: 35,- € zzgl. 15 € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin zu zahlen)

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026

Verpflegung entweder in der Gaststätte des Bauernhofmuseums oder Selbstversorgung.



● **31AH604142**

Färben mit Pflanzen - Kurs 2

Workshop im Oberfränkischen Bauernhofmuseum Kleinlosnitz

Termin: Samstag, 31. Oktober 2026

Dauer: 9 - 16 Uhr (9 UE)

Ort: Bauernhofmuseum Kleinlosnitz, 95239 Zell im Fichtelgebirge

Leitung: Marianna Haas

Gebühr: 35,- € zzgl. 15 € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin zu zahlen)

Anmeldeschluss: 24. Oktober 2026

Verpflegung entweder in der Gaststätte des Bauernhofmuseums oder Selbstversorgung.



● **31AH604143**

Farben aus Pflanzen - Kurs 1

Workshop im Oberfränkischen Bauernhofmuseum Kleinlosnitz

Wir stellen Farbe aus Pflanzen her und nutzen sie mit Blüten und Blättern zur Anfertigung von Lesezeichen oder ähnlichem. Wir lernen außerdem die Herstellung von Tinte.



Termin: Samstag, 06. Februar 2027

Dauer: 9 - 16 Uhr (9 UE)

Ort: Bauernhofmuseum Kleinlosnitz, 95239 Zell im Fichtelgebirge

Leitung: Marianna Haas

Gebühr: 35,- € zzgl. 15 € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin zu zahlen)

Anmeldeschluss: 30. Januar 2027

Verpflegung entweder in der Gaststätte des Bauernhofmuseums oder Selbstversorgung.

● **32AH604141**

Farben aus Pflanzen - Kurs 2

Workshop im Oberfränkischen Bauernhofmuseum Kleinlosnitz

Termin: Samstag, 06. März 2027

Dauer: 9 - 16 Uhr (9 UE)

Ort: Bauernhofmuseum Kleinlosnitz, 95239 Zell im Fichtelgebirge

Leitung: Marianna Haas

Gebühr: 35,- € zzgl. 15 € Materialkosten (direkt an die Kursleiterin zu zahlen)

Anmeldeschluss: 27. Februar 2027

Verpflegung entweder in der Gaststätte des Bauernhofmuseums oder Selbstversorgung.



● **31AH604171**

STEINzeit - ZEIT für Stein

Kreatives Gestalten am Stein mit traditionellen Steinmetz- und Steinbildhau- erwerkzeugen

Der Kurs vermittelt erste Erfahrungen mit der Bearbeitung von Stein.

Am Freitagabend werden Sie mit dem Material (Sand-)Stein vertraut gemacht. Sie suchen den Rohstein für das Werkstück aus, welches am Samstag erarbeitet wird. Eigene Wünsche und Vorstellungen werden natürlich berücksichtigt und können im Rahmen der Möglichkeiten in den Stein umgesetzt werden.

Termin: wird rechtzeitig bekannt gegeben

Dauer: Freitag 14 - 20 Uhr; Samstag 9 - 17 Uhr

Ort: Bauernhofmuseum Kleinlosnitz, 95239 Zell im Fichtelgebirge

Leitung: Sabine Schlick, Sozialpädagogin und Steinbildhauerin

Gebühr: 79,- €

Materialkosten nach Größe und Aufwand für die Vorbereitung des Rohsteins.

Maximal 9 Teilnehmer/innen.

Bei schlechtem Wetter kann der Kurs leider nicht stattfinden.





Literatur

● 31AH101201

Literarische Themenabende

Reise zu den Sámi

Wer mag, kann mit Büchern reisen. Als Leser erforscht man neue Länder und Kulturen und wagt sich in Gegenden, die sonst vielleicht immer fremd bleiben würden. Sie sind eingeladen zu einer Reise weit in den Norden. Sie lernen über aktuelle Literatur aus dem Norden die Sámi kennen, ein Volk, das in den nördlichsten Landstrichen von Schweden, Norwegen und Finnland lebt.

1. Termin: 13. Oktober 2026, Petra Rautiainen „Land aus Schnee und Asche“
2. Termin: 10. November 2026, Ann-Helén Laestadius „Das Leuchten der Rentiere“
3. Termin: 8. Dezember 2026, Mikael Niemi „Der Mann, der starb wie ein Lachs“

Und was bieten Ihnen die literarischen Themenabende noch: sich in lockerer Runde über Gelesenes auszutauschen, Informatives zu den Sámi und weitere Lesetipps.

Angesprochen werden außerdem: Minna Rytisalo „Lempi, das heißt Liebe“, Juhani Karila „Der Fluch des Hechts“, Elin Anna Labba „Das Echo der Sommer“, Inkeri Markkula „Wo das Eis niemals schmilzt“

Beginn: Dienstag, 13. Oktober 2026

Dauer: 3x dienstags, 19 - 20.30 Uhr

Ort: Stadtbücherei Hof, Wörthstraße 18

Leitung: Michaela Roppelt

Gebühr: 27,- €

Anmeldeschluss: 06. Oktober 2026

Kreativkurse

Malen und Zeichnen

● 31AH604101

Malen und Zeichnen

Kurs 1

Dieser Kurs wird ihnen Mut machen, ihre kreative Seite zu öffnen. Sie werden überrascht und erfreut sein, welche Ergebnisse die intensive Beschäftigung mit Farben und Techniken bringt. Ob nun Gegenständliches oder Abstraktes, ob Acryl, Öl oder Aquarell. Sie können mit beliebigen Motiven in die Welt der Malerei eintauchen. Sie bringen ihr Wunschemotiv mit oder sie malen ohne Vorlage. Es wird nicht frontal unterrichtet, sondern die Kursleiterin geht von Tisch zu Tisch und holt sie da ab, wo sie gerade sind und geht ganz individuell auf ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche ein.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Beginn: Donnerstag, 17. September 2026

Dauer: 7x donnerstags, 17.45 - 20 Uhr (21 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof, Farbwerkstatt

Leitung: Siggie Schmidt

Gebühr: 69,- €

Anmeldeschluss: 10. September 2026

Bitte mitbringen: Malgrund (wie Leinwand, Malblock oder Zeichenblock), Pinsel, evtl. Aquarellstifte, Farben nach ihren Wünschen, bei Ölfarben bitte nur geruchsfreies Malmittel, ihr Wunschemotiv.

● 31AH604102

Malen und Zeichnen

Kurs 2

Dieser Kurs wird ihnen Mut machen, ihre kreative Seite zu öffnen. Sie werden überrascht und erfreut sein, welche Ergebnisse die intensive Beschäftigung mit Farben und Techniken bringt. Ob nun Gegenständliches oder Abstraktes, ob Acryl, Öl oder Aquarell. Sie können mit beliebigen Motiven in die Welt der Malerei eintauchen. Sie bringen ihr Wunschemotiv mit oder sie malen ohne Vorlage. Es wird nicht frontal unterrichtet, sondern die Kursleiterin geht von Tisch zu Tisch und holt sie da ab, wo sie gerade sind und geht ganz individuell auf ihre persönlichen Vorstellungen und Wünsche ein.

Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Beginn: Freitag, 09. Oktober 2026

Dauer: 7x freitags, 15 - 17.15 Uhr (21 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof, Farbwerkstatt

Leitung: Siggie Schmidt

Gebühr: 69,- €

Anmeldeschluss: 02. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Malgrund (wie Leinwand, Malblock oder Zeichenblock), Pinsel, evtl. Aquarellstifte, Farben nach ihren Wünschen, bei Ölfarben bitte nur geruchsfreies Malmittel, ihr Wunschemotiv.

● 31AH604103

Acrylmalerei entdecken

Kompakt und intensiv soll dieser Kurs gestaltet sein. Sie werden in diesem Kurs viel Wissenswertes und Handwerkliches dazu erfahren. Wir probieren verschiedene Maltechniken aus, setzen dabei Pinsel und Spachtel ein, lernen das richtige Farbmischen, Lasuren setzen und Inpasta malen (ein Bild in einem Zug fertigstellen!). Um das alles auszuprobieren, werden wir uns an abstrakte Motive heranwagen.

Termin: Samstag, 23. Januar 2027

Dauer: 10 - 15 Uhr (7 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 30,- €

Anmeldeschluss: 16. Januar 2027

Bitte mitbringen: Acrylfarben Ihrer Wahl, zwei alte Teller zum Mischen, Wasserglas, diverse Borstenpinsel, Malspachtel, (wenn vorhanden), und Keilrahmen, (Größe Ihrer Wahl).

Es wird kein Material gestellt.

Porzellanikon
Staatliches Museum für Porzellan
in Selb & Hohenberg a.d. Eger

**Entdecken Sie
die faszinierende Welt
von Helmut Drexler!**

Porzellanikon Selb und Hohenberg a.d. Eger
Kinder Eintritt frei · Eintritt sonntags nur 1,00 €

**Workshops im Grafikmuseum Stiftung Schreiner, Bad Steben****Von der Buchdruckkunst Gutenbergs bis zur digitalen Realität**

Entdecken Sie die Welt der Druckgrafik und der Kreativität mit diesem gemeinsam mit dem Grafikmuseum Stiftung Schreiner entwickelten Workshop-Programm, das Ihnen die Geschichte der Druckgrafik – vom Gutenberg Buch bis zur heutigen digitalen Realität vorstellt. Lernen Sie eigene Kompositionen in verschiedenen grafischen Techniken zu erstellen, die Ihre Fantasie inspirieren. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Kreativität dank traditioneller und innovativer Methoden entfalten können.

www.grafikmuseum-schreiner.de

Ausstellungen im Grafikmuseum**Natur!****Von Baselitz bis Rainer, von Klos bis Pozzi**

Fotografie, Grafik, Malerei

05.07.2026–25.10.2026

Berlin & Dresden liegen am Meer

Werke von Klaus Roenspieß & Claus Weidendorfer

08.11.2026–14.02.2027

● **31AH604131****Linolschnitt: Naturmatrix
Grafik-Workshop im Grafikmuseum
Stiftung Schreiner**

Der Grafik-Workshop (Vortrag und praktische Übungen) zielt zunächst darauf ab, die „Druckgrafik“ aus theoretischer Sicht kennenzulernen – sich mit der Bedeutung des Begriffs „Grafik“, verschiedenen Techniken sowie den heutigen Möglichkeiten der Druckgrafik vertraut zu machen. Anschließend können die Teilnehmer praktische Erfahrungen mit der Grundform der Grafik, dem Hochdruck/Linolschnitt, sammeln und eine eigene Komposition/grafische Arbeit erstellen. Nach einem Vortrag über die Grundprinzipien, Fakten und grafischen Techniken steht jedem Teilnehmer eine Linolplatte im Format A3 zur Verfügung. Aus ausgewähltem Material (z. B. Blätter, Stoffreste) werden Komposition gestaltet, die die Naturmatrix bilden. Während des Workshops lernen die Teilnehmer verschiedene Möglichkeiten kennen, diese zu drucken. Der kreative Prozess kann – je nach innerem Bedürfnis – sehr intuitiv, aber auch streng durchdacht sein. Neben dem Aufdruck des gewählten Materials können auch handgezeichnete oder gemalte Motive hinzugefügt werden. Die speziellen Farben mit einem hohen Weißanteil gemischt und anschließend auf schwarzes oder buntes Papier abgedruckt sorgen für wunderschöne Effekte. Die Arbeiten sind malerisch und in Pastellfarben gehalten.

Termin: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 10 - 15 Uhr (6 UE)

Ort: Grafikmuseum Stiftung Schreiner, Badstraße 30/31, Bad Steben

Leitung: Dr. Barbara Kasperczyk-Gorlak

Gebühr: 37,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026

Benötigtes Material zum Mitbringen: Karton, am besten schwarz oder farbig (dunkle Farben) / Format: A4 - A3 (Karton kann auch vor Ort gekauft werden); Material für die Naturmatrix: Blätter von Bäumen oder z. B. Salat, Kohl, Rinde; Stoffreste mit 3D-Muster wie Spitze; Schürze.

Benötigtes Material vor Ort verfügbar (Materialkosten): Linoleum (mehrfach verwendbar); Farbbroller; Ökologische, professionelle Farben für Linolschnitt - Techniken; Pinsel, Schere; Grundmaterial für die Naturmatrix: z. B. Blätter, Stoffreste

● **31AH604133****Linolschnitt mit
Weihnachtsstimmung
Grafik-Winterworkshop im
Grafikmuseum Stiftung Schreiner**

Jeder Teilnehmer bringt eine Linolplatte im Format A5 - A4 mit sich. Zuerst werden Entwürfe erarbeitet, die anschließend auf die Linolplatten übertragen werden. Im nächsten Schritt wird das Muster mit einem Meißel ausgeschnitten und mit weißer Farbe auf den Karton, den Stoff oder die Baumwolltaschen (nach Wahl) aufgedruckt. Die Teilnehmer können Ihre Komposition sowohl auf Karton, als auch auf Stoff oder Baumwolltaschen drucken, da der Druckvorgang bei dieser Technik nicht lange dauert und eine hohe Anzahl an Drucken ermöglicht.

Termin: Samstag, 28. November 2026

Dauer: 10 - 15 Uhr (6 UE)

Ort: Grafikmuseum Stiftung Schreiner, Badstraße 30/31, Bad Steben

Leitung: Dr. Barbara Kasperczyk-Gorlak

Gebühr: 37,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 07. November 2026

Benötigtes Material zum Mitbringen: Karton; am besten schwarz oder dunkelblau A4 - A3; Stoff (Baumwolle oder Leinen A4 - A3) oder unbedruckte Baumwolltaschen nach Wahl, am besten schwarz oder dunkelblau (~A3 Format); Schürze

Benötigtes Material vor Ort verfügbar: Stichel, Walzen, Ökologische, professionelle Farben für Linolschnitt-Techniken. Es gibt die Möglichkeit, vor Ort Linolplatten, Karton und Baumwolltaschen zu kaufen.



Dozentinnenporträt

Barbara Kasperczyk

Doktorin der Kunstwissenschaften und Grafikdesignerin

Barbara Kasperczyk ist Autorin vieler individueller Ausstellungen und hat an zahlreichen Projekten und Gruppenausstellungen im In- und Ausland teilgenommen. Auf ihrer Suche nach einer neuen Art der räumlichen Darstellung nutzt sie sowohl die klassischen grafischen Drucktechniken als auch die neuesten technologischen Möglichkeiten des Bild- und Digitaldrucks auf verschiedenen Materialien.



Handwerk

● 31AH604172

Selbst ist die Frau – Bohren & Dübeln ohne Angst

Hand aufs Herz: Liegt das neue Wandregal oder das schöne Bild auch schon seit Wochen in der Ecke, weil du dich nicht an die Bohrmaschine traust? Bröckelnde Altbauwände, der falsche Dübel oder die Angst, eine Leitung zu treffen - damit ist jetzt Schluss!

In unserem 3-stündigen Power-Workshop lernst du in einer entspannten Mädelsrunde alles, was du für deine eigenen vier Wände brauchst. Keine Vorkenntnisse nötig!

Was du lernst:

- Welche Maschine macht was? (Akuschrauber vs. Schlagbohrmaschine, Bohrhämmer)
- Das Dübel-1x1: Welcher Dübel hält in welcher Wand?
- Der Klebeband-Trick: Nie wieder zu tief bohren.
- Strom- und Wasserleitungen sicher aufspüren.

Termin: Samstag, 17. Oktober 2026

Dauer: 10 - 13 Uhr (inkl. Pause) (4 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Sebastian Neuhierl

Gebühr: 29,- € inkl. aller Übungsmaterialien, Handout für zu Hause und Urkunde (!), zzgl. Materialkosten (ca. 10,- Euro)

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2026
Bitte mitbringen: eng anliegende Arbeitskleidung, geschlossenes Schuhwerk, Staubmaske, Schutzbrille (falls vorhanden) und ggf. einen Haargummi.

Bring gerne das Bild oder Regal mit, das du aufhängen willst - wir besprechen direkt im Kurs, welchen Dübel du dafür brauchst!

Es können auch eigene Geräte verwendet werden.



● 31AH604173

Schluss mit Sperrholz-Frust!

Holzbearbeitung von Grund auf

Du liebst den Geruch von frischem Holz, hast dich aber bisher nie an eine elektrische Säge getraut? Ein schiefes Regal aus dem Möbelhaus kommt dir nicht mehr ins Haus? Dann lerne jetzt, wie du deine Holzprojekte einfach selbst in die Hand nimmst!

In unserem Praxis-Workshop lernst du in einer entspannten Frauenrunde den sicheren und angstfreien Umgang mit dem Werkstoff Holz. Keine Vorkenntnisse nötig!

Was du lernst:

- Richtig sägen: Der perfekte Schnitt mit Hand- und Stichsäge.
- Samtweiche Oberflächen: Das Geheimnis des richtigen Schleifens.
- Bombenfester Halt: Wie man Holz stabil verbindet (Bohren, Senken, Leimen).
- Natürlicher Schutz: Ölen und Wachsen für die perfekte Optik.

Termin: Samstag, 23. Januar 2027

Dauer: 10 - 13 Uhr (inkl. Pause) (4 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Sebastian Neuhierl

Gebühr: 29,- € inkl. aller Hölzer, Schleifmittel, Öle, Handout und Urkunde (!), zzgl. Materialkosten (ca. 10,- Euro)

Anmeldeschluss: 16. Januar 2027
Bitte mitbringen: eng anliegende Arbeitskleidung, geschlossenes Schuhwerk, Staubmaske, Schutzbrille (falls vorhanden) und ggf. einen Haargummi.
Es können auch eigene Geräte verwendet werden.

Textil- und Handarbeit

● 31AH604151

Nähmaschinenführerschein

Du hast eine Nähmaschine und möchtest sie sicher nutzen und kreativ werden? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Dich. Du lernst an drei Nähabenden die Funktionsweise, Programme, Materialien und Fehlerbehebung kennen.

Am Ende des Kurses nähst Du Dir ein kleines, praktisches Projekt, das Dich auf Deinen zukünftigen Nähmaschineneinsätzen stets begleiten und erfreuen wird.

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2026

Dauer: 3x dienstags, 18 - 21 Uhr (12 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Angela Hipp

Gebühr: 65,- €

Anmeldeschluss: 29. September 2026
Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine inkl. Zubehör & Bedienanleitung, sowie Stoffschere, Lineal, Markierstifte oder Kreide, Nähmaschinennadeln, Nähgarne, Stecknadeln,

Außer der Maschine kann auch alles Zubehör von der Kursleitung zur Verfügung gestellt bzw. erworben werden (zzgl. Materialkosten).

● 31AH604152

Freies Maschinenquiltten

Du hast schon Erfahrung an Deiner Nähmaschine und möchtest Dich weiterentwickeln?

In diesem Kurs erlernst Du eine spezielle Methode des freien Nähens - das bedeutet, dass Du Dein Werkstück frei unter dem Nähfuß bewegen und eigene Muster erstellen kannst.

Schwerpunkt im Kurs liegt im kreativen Bereich.

Beginn: Dienstag, 10. November 2026

Dauer: 2x dienstags, 18 - 21 Uhr (8 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Angela Hipp

Gebühr: 42,- €

Anmeldeschluss: 03. November 2026
Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und Zubehör+Bedienanleitung!

Deine Maschine sollte unbedingt über einen Stopffuß und einen versenkbaren Transporteur verfügen!

Stoffschere, Lineal, Markierstifte oder Kreide, Nähmaschinennadeln, Nähgarne, Stecknadeln, mehrere (2pro Abend) einfarbige Stoffquadrate in ca. 20 x20 cm. Außer der Maschine kann auch alles Zubehör von der Kursleitung zur Verfügung gestellt bzw. erworben werden. Die für die Technik notwendigen Vliese stellt die Kursleitung ebenso zur Verfügung. (zzgl. Materialkosten !).



● 31AH604153

Trapunto

"Trapunto" (italienisch) nennt man eine alte Methode, die man mit "füllen" übersetzen könnte.

Hierbei handelt es sich um eine althergebrachten Anfertigung von Steppdecken. Hierbei werden von hinten kleine Schlitzte in den Stoff gebracht, durch die dann die Muster zusätzlich "befüllt" bzw. gestopft werden, damit die Plastizität erhöht und solch wundervolle Muster entstehen.

In diesem Kurs möchte ich eine einfache und genauso wirkungsvolle Methode zeigen, welche mit wenigen Handgriffen zum gewünschten Erfolg führt - mittels freiem Maschinenquilt.

Natürlich erfordert das freie Maschinenquilt etwas Übung, aber man beginnt mit kleineren Werkstücken und kann sich dann weitere Projekte nähen wie Kissen, Decken, Wandquilt etc.

Der Kurs richtet sich ausschließlich an Fortgeschrittene, mit bestehenden Kenntnissen zum freien Maschinenquilt.

(Aufbaukurs nach Kurs Freies Maschinenquilt).

Beginn: Dienstag, 24. November 2026

Dauer: 3x dienstags, 18 - 21 Uhr (12 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Angela Hipp

Gebühr: 65,- €

Anmeldeschluss: 17. November 2026

Bitte mitbringen: Heller, unifarbener Baumwoll- Stoff für die Vorder-Musterseite, (je nach Mustergröße) Heller, unifarbener Baumwoll- Stoff für die Rückseite, (etwas größer, als der Vorderstoff) dickes Volumenvlies (ca. 1cm) in Größe des Muster, dünneres Volumenvlies (z.B. H630 oder 640), wasserlösliches Nähgarn, Aquatrickmarker, Tesafilm, Sprühzeitkleber, Maschinenstickgarn, Nähmaschine, Schere, diverses Nähzubehör...

Eigene Nähmaschine und Zubehör+Bedienanleitung! sowie Stoffschere, Lineal, Nähmaschinennadeln, Nähgarne, Stecknadeln,

Außer der Maschine kann auch alles Zubehör von der Kursleitung zur Verfügung gestellt bzw. erworben werden (zzgl. Materialkosten!).

● 31AH604154

Faltsterne aus Stoff**Kurs Hof**

Sicher kennen Viele die bekannten Faltsterne aus Papier, die in der Adventszeit gern gebastelt und verschenkt werden?

In diesem Kurs lernst Du, die Sterne aus dünnen Stoffstreifen, in Patchworkoptik, anzufertigen.

Die Größe kannst Du selbst immer wieder variieren und Deine Nähmaschine hilft Dir

dabei.

Termin: Samstag, 28. November 2026

Dauer: 13 - 16 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Angela Hipp

Gebühr: 22,- €

Anmeldeschluss: 21. November 2026

Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und Zubehör+Bedienanleitung! sowie Stoffschere, Lineal, Markierstifte oder Kreide, Nähmaschinennadeln, Nähgarne, Stecknadeln, Pinzette!

Außerdem 4 (Baumwolle) Stoffstreifen zu je 8cm x 40cm (breite Version) und/oder 5cm x 40cm (kleinere Sterne) farblich aufeinander abgestimmt.

außer der Maschine kann auch alles Zubehör von der Kursleitung zur Verfügung gestellt bzw. erworben werden (zzgl. Materialkosten!).

● 31AH604156

Weihnachtliches Patchwork

In diesem Kurs näht Du in wenigen Stunden eine weihnachtliche Deko für dein Zuhause oder zum Verschenken.

Wir fertigen gemeinsam ein festliches Projekt für die Adventszeit. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Ideal für alle, die ein schönes Deko-Stück oder ein selbstgemachtes Geschenk nähen möchten. In einer kleinen Gruppe in gemütlicher Atmosphäre entsteht ein besonderer Tischläufer, ein Set oder ein Wandbehang.

Termin: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 10 - 16 Uhr (8 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Elke Michel

Gebühr: 38,- €

Anmeldeschluss: 07. November 2026

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör und unterschiedliche Baumwollstoffe.

Wenn vorhanden: Schneidematte, Rollschneider und Patchworklineal.

Mind. 5 Teilnehmer*innen

● 31AH604157

Kleidung kreativ reparieren oder aufhübschen**Termin 1**

Lieblingskleidung reparieren oder aufhübschen statt wegwerfen! Hast du nicht auch schon darüber nachgedacht? Dann bist du in diesem Workshop richtig.

Wir lernen verschiedene Techniken kennen, wie deine Kleidung nachhaltig und kreativ repariert wird. Durch individuelle Designs schenken wir den Kleidungsstücken neues Leben.

Termin: Samstag, 05. Dezember 2026

Dauer: 10 - 14.30 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Elke Michel

Gebühr: 29,- €

Anmeldeschluss: 28. November 2026

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör und ein oder zwei Kleidungsstücke zum Reparieren oder Aufhübschen. Mind. 5 Teilnehmer*innen

● 31AH604158

Kleidung kreativ reparieren oder aufhübschen**Termin 2**

Termin: Samstag, 30. Januar 2027

Dauer: 10 - 14.30 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Elke Michel

Gebühr: 29,- €

Anmeldeschluss: 23. Januar 2027

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör und ein oder zwei Kleidungsstücke zum Reparieren oder Aufhübschen. Mind. 5 Teilnehmer*innen

● 31AH604159

Patchwork-Babydecke

Eine selbst genähte Babydecke für dein Baby oder zum Verschenken, der Wunsch von werdenden Muttis, Omas, Tanten oder.

In diesem Kurs entsteht Schritt für Schritt eine individuelle Babydecke. Der Kurs richtet sich an Patchworkbegeisterte mit ersten Erfahrungen und an Einsteiger. Es werden grundlegende Techniken des Patchworks vermittelt - von Auswahl und Zuschnitt der Stoffe über das Zusammennähen und Bügeln der einzelnen Blöcke bis hin zum Quiltten und Einfassen der Decke.

Beginn: Donnerstag, 19. November 2026

Dauer: 3x donnerstags, 17 - 20.45 Uhr (15 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Elke Michel

Gebühr: 69,- €

Anmeldeschluss: 12. November 2026

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör und unterschiedliche Baumwollstoffe. Wenn vorhanden: Schneidematte, Rollschneider und Patchworklineal. Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine werden vorausgesetzt. Mind. 5 Teilnehmer*innen



● 31AH604175

Occhispitze Einstiegskurs

Feine Knoten, zarte Muster und ein Hauch von Nostalgie: In diesem Einstiegskurs entdecken Sie die Kunst der Occhispitze (Frivolité). Mit Schiffchen oder Nadel entstehen Schritt für Schritt filigrane Ringe, Picots und kleine Spitzenarbeiten für Tisch und Zuhause.

Der Kurs ist ideal für Anfängerinnen und Anfänger. In entspannter Atmosphäre lernen Sie die Grundlagen dieser traditionellen Technik und fertigen Ihr erstes eigenes Deckchen an. Occhi verbindet Kreativität mit Ruhe - eine wunderbare Möglichkeit, den Alltag hinter sich zu lassen und mit den Händen etwas Bleibendes zu schaffen. Ziel des Workshops ist es, am Ende ein selbst gefertigtes Deckchen in den Händen zu halten. Die Technik wirkt entspannend, hilft vom Alltag abzuschalten und fördert gleichzeitig die Feinmotorik.

Beginn: Dienstag, 27. Oktober 2026

Dauer: 3x dienstags, 3x donnerstags, je 16.30 - 18 (12 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Anna Seifert

Gebühr: 59,- € zzgl. Materialkosten (s. unten)

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2026

Um allen Teilnehmenden den Einstieg zu erleichtern, können Sie eine Erstausrüstung an Material für einen Unkostenbeitrag in Höhe von 32,- € bei der Kursleiterin erwerben. Eine Erstausrüstung beinhaltet: 1 Häkelnadeln, 1 Schere, 2 Schiffchen und 1 Rolle Garn.

Tanz

● 31AH503151

Bal Folk - Offener Tanztreff Gesamtreihe

Tanzen macht gesund und glücklich und bringt Menschen zusammen. Der Kurs bietet die Gelegenheit, auch ohne Vorkenntnisse Tänze aus verschiedenen kulturellen Traditionen kennenzulernen: Bal-folk-Tänze aus Frankreich (z.B. Walzer, Schottisch, Mazurka), aber auch fränkische, osteuropäische (insbesondere polnische) oder israelische Tänze. Getanzt werden sie als Gruppen-, Kreis-, Ketten- oder Paartänze.

Insgesamt sechs Termine, die auch einzeln gebucht werden können - die einzelnen Termine sind auf unserer Website veröffentlicht.

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

Dauer: 6x donnerstags, 19 - 20.30 Uhr (21 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Gebühr: 10,- je Einzeltermin

Anmeldeschluss: 17. September 2026

Man kann jederzeit einsteigen. Kosten: 60 € für die Workshopreihe oder 10 € pro Einzelworkshop. Die Workshopreihe läuft in Kooperation mit der Bal-Folk-Initiative Hof. Kontakt für inhaltliche Fragen: bal-folk@gmx.de

Musikalische Praxis

● 31AH600207

Ukulele - Grundkurs

Der Ukulele-Grundkurs ist der perfekte Einstieg für alle, die Musik aktiv erleben möchten - ganz gleich ob Mütter, Väter, Großeltern, Kinder, Jugendliche, pädagogische Fachkräfte oder Seniorinnen und Senioren. Wenn Sie schon immer davon geträumt haben, Ihre Lieblingslieder selbst zu begleiten, ist jetzt der richtige Moment.

Ob Klassik, Pop, Rock, Schlager, Volksmusik oder Kinderlieder: Mit der Ukulele eröffnen sich Ihnen zahlreiche musikalische Möglichkeiten. Von „Happy Birthday“ über „Yellow Submarine“ und „Somewhere over the Rainbow“ bis hin zu „Hey Pipipi Langstrumpf“ oder „Knockin' on Heaven's Door“ - alles ist spielbar.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Notenlesen müssen Sie nicht können - bringen Sie einfach Ihre Lieblingslieder mit. Bereits nach der ersten Stunde werden Sie Ihr erstes Stück begleiten können.

Für den Kurs können Ukulelen bequem für eine Mietgebühr von 10,00 € ausgeliehen werden.

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 10 x donnerstags, 17.45 - 18.30 Uhr (10 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Peter Kuroczik

Gebühr: 135,- €, keine Ermäßigung möglich.

Anmeldeschluss: 24. September 2026

● 31AH600212

Ukulele - Aufbaukurs

Dieser Ukulele-Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen gesammelt haben und ihr Spiel gezielt weiterentwickeln möchten. Aufbauend auf den Grundlagen erweitern Sie Ihr Repertoire um neue Akkorde sowie abwechslungsreiche Schlag- und Zupfmuster und festigen gleichzeitig Ihre bisherigen Kenntnisse.

Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Musizieren: Anhand vielfältiger Songs aus unterschiedlichen Musikrichtungen vertiefen Sie Ihre Spieltechnik und gewinnen mehr Sicherheit und Ausdruck beim Ukulelespiel. So entwickeln Sie Schritt für Schritt einen eigenen musikalischen Stil und entdecken neue Möglichkeiten, sich mit der Ukulele kreativ auszudrücken.

Für die Teilnahme können Ukulelen für eine Mietgebühr von 10,00 € für die Dauer des Kurses bei der VHS ausgeliehen werden.

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 10 x donnerstags 18.45 - 19.30 Uhr (10 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Peter Kuroczik

Gebühr: 135,- €

Anmeldeschluss: 24. September 2026

DIE DUNKLE SEITE

Lesefest

18. bis 22.11.2026

TATORT ALPEN

Leonhard F. Seidl und Roland Spranger lesen aus der gleichnamigen Sammlung mit Kurzgeschichten

Begeben Sie sich auf schroffe Gipfel, in dunkle Täler und finstere Wälder.

Sonntag, 22.11.2026

18 Uhr

VHS Hofer Land

Das komplette
Programm unter:
www.die-dunkle-seite.org





Ansprechpartner*innen



**Christopher
v. Mammen**
Musikschulleitung



Annette Vonnegut
Verwaltung

Geschäftsstelle der Musikschule
Ludwigstraße 7
95028 Hof

Telefon: 09281/7145-15

musikschule@vhshoferland.de
www.ms-hof.de

- bietet einen qualifizierten und kontinuierlichen Unterricht
- entspricht in Qualität und fachlicher Vollständigkeit des Unterrichts den Anforderungen des Strukturplans des VdM
- fördert als Einrichtungen der außerschulischen Jugendbildung und des allgemeinen musikalischen Bildungswesens das aktive Laienmusizieren
- dient der Begabtenfindung und -förderung, dies auch im Hinblick auf eine spätere Berufsausbildung
- bietet Unterricht und Ensembles möglichst flächendeckend im Landkreis Hof an, wendet sich bestimmten Zielgruppen mit speziellen Angeboten zu und steht **allen** Menschen offen
- arbeitet mit anderen Einrichtungen in der kommunalen Bildungs- und Kulturlandschaft wie Kindertagesstätten, allgemeinbildenden Schulen, Kultureinrichtungen, Musikvereinigungen oder Kirchen zusammen.

Die Musikschule des Landkreises Hof ist eine kommunal verantwortete Einrichtung mit bildungs-, kultur-, jugend- und sozialpolitischen Aufgaben. Sie ist Ort des Musizierens, der Musikerziehung und der Musikpflege, Ort der Kunst und der Kultur und Ort für Bildung und Begegnung.

In der Musikschule und den zahlreichen Unterrichtsorten im Hofer Land kommen Menschen aus unterschiedlichen Bevölkerungsschichten, allen Generationen und verschiedenen Kulturkreisen zusammen und lernen voneinander.

Elementarfächer

Elementarfächer können ohne besondere Voraussetzungen besucht werden. Hier steht die bildende Begegnung mit den elementaren musikalischen Erlebnis- und Ausdrucksweisen im Mittelpunkt: Sensibilisierung der Wahrnehmung – insbesondere des Gehörs –, das Erleben und Kennenlernen einer Vielzahl von Musikstücken und Instrumenten, der Umgang mit der Stimme und das Singen, die Erfahrung des Zusammenhangs von Musik und Bewegung, erstes Spiel mit Instrumenten sowie erste Einsichten in musikalische Zusammenhänge und der Umgang mit grundlegenden Elementen der Musiklehre. Der Unterricht fördert individuelle musikalische Fähigkeiten und schafft die Grundlage für vielfältige musikalische Entwicklungen. Die Musikschule gewährleistet dabei eine fachkompetente pädagogische Betreuung, Beratung und Begabungsfindung. Der Besuch der Grundstufe ist in der Regel Voraussetzung für den nachfolgenden Instrumental- oder Vokalunterricht. Die Elementare Musikpädagogik kann auch Angebote für andere Zielgruppen als Kinder beinhalten - z. B. für ältere Anfängerinnen und Anfänger, Erwachsene, Seniorinnen und Senioren.



Instrumental- und Vokalfächer

Mit einem breiten Fächerspektrum ermöglicht die Musikschule ihren Schülerinnen und Schülern, eine eigene musikalische Ausdrucksweise mit einem Instrument oder der Stimme zu erlernen und zu entwickeln. Instrumental- und Vokalfächer stehen im Mittelpunkt des weiterführenden Unterrichts der Musikschule. Die aktuell angebotenen Instrumentalfächer entnehmen Sie bitte den Informationen auf der Homepage der Musikschule des Landkreises Hof.

Ensemblefächer

Eine zentrale Aufgabe der Musikschularbeit ist das gemeinsame Musizieren von Anfang an. Musizieren mit Anderen ermöglicht die Anwendung des Gelernten, gibt Anregungen für die nächsten Schritte, schult Ohr und Reaktionsfähigkeit, steigert die Motivation und vermittelt soziale Kompetenz.

Ensemblefächer sind integraler Bestandteil des ganzheitlichen Bildungskonzepts der öffentlichen Musikschule. Im gemeinsamen Musizieren werden kommunikative und soziale Kräfte, die zum Wesen der Musik gehören, erlebbar, wirksam und lernbar.

Kontinuierliche Ensemblearbeit bildet daher an der Musikschule mit dem Unterricht im Instrumental- oder Vokalfach eine aufeinander abgestimmte Einheit und stellt ein herausragendes Merkmal öffentlicher Musikschularbeit dar. Eine Vielzahl von Ensembles unterschiedlicher Besetzungen und stilistischer Prägungen gehört daher zum Unterrichtsangebot der Musikschule.

Veranstaltungen

Veranstaltungen gehören zum pädagogischen Auftrag und zum individuellen Erscheinungsbild der Musikschule. Vorspiele und Konzerte sind für Schülerinnen und Schüler eine unverzichtbare Lernerfahrung, ein motivierendes Übe- und Probenziel – als ein Ergebnis ihres Unterrichts im Instrumental- oder Vokalfach wie auch im Ensemblefach. Die aktuellen Vorspiel- und Konzerttermine können Sie der Homepage der Musikschule entnehmen.

Inklusion

Die Musikschule des Landkreises Hof folgt einem weiten Inklusionsverständnis. Sie ist offen für alle an Musik –interessierte Menschen und offen für Musik und musikalische Praxen aller Kulturen. Wenn sich unterschiedliche Kulturen hörend und beim gemeinsamen Musizieren begegnen, entsteht die Basis für Verständnis, –Respekt, gegenseitige Wertschätzung und Toleranz, als Gelingensbedingung für gesellschaftliche Integration.

Studienvorbereitende Ausbildung

Musikschulen bieten als intensive Förderung besonders begabten und interessierten Schülerinnen und Schülern, die ein musikalisches Berufsstudium (z. B. als Orchestermusiker, Musikpädagoge, Kirchenmusiker, Tonmeister/Ton-ingenieur o.a.) an einer Musikhochschule oder einer anderen Ausbildungsstätte für Musikberufe anstreben, eine Studienvorbereitende Ausbildung (SVA) an. Für diese Angebote in der SVA bieten die Richtlinien des VdM für die SVA eine Orientierung.

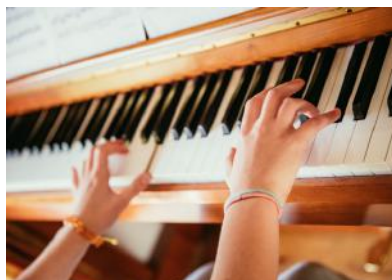
Musikschule digital

Der Präsenzunterricht prägt weiterhin das Wirken öffentlicher Musikschulen auch im digitalen Wandel – dies jedoch zunehmend in digital gestützter Weise. Mit dem Einsatz digitaler Medien wird das Unterrichtsgeschehen u.a. nicht mehr nur auf die Unterrichtsstunde in Präsenz begrenzt, sondern darüber hinaus auch mit der Möglichkeit des Online-Unterrichts und damit einhergehend mit zusätzlichen lernfördernden Wegen und Materialien ergänzt.

Musizieren

Musizieren – für sich, in der Familie, in der Schule, im Musikverein, in der Kirche und in vielfältigen freien Gruppierungen oder auch im virtuellen Raum – dazu bildet die Musikschule Schülerinnen und Schüler jeden Alters und auf jedem Leistungsstand aus. Das aktive Musikhören, der Besuch von Konzerten oder die intellektuelle Beschäftigung mit musikalischen Werken tragen dazu bei, das Ausdrucksvermögen zu erweitern und die eigene musikalische Urteils- und Orientierungsfähigkeit zu entwickeln.

An der Musikschule des Landkreises Hof können sich neben den musikalischen Fähig- und Fertigkeiten weitere Kompetenzen wie z. B. Konzentrations- und Gestaltungsvermögen, Selbstwirksamkeitserfahrungen und Kreativität, Differenzierungsvermögen und Kommunikationsfähigkeit, Achtsamkeit und Sozialkompetenz, Emanzipation ebenso wie Teamfähigkeit als wichtige Schlüsselqualifikationen ausgeprägt entfalten. Das eigene Musizieren trägt in hohem Maße zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung bei.



**Unterrichtsorte Schuljahr 2026/2027**(Aktueller Stand auf: www.ms-hof.de)**Berg**

Mehrzweckgebäude/Rathaus: Klavier, Keyboard, Blockflöte

Feilitzsch

Grund- u. Mittelschule Bay. Vogtland: Klavier, Keyboard, Akkordeon, (E-)Gitarre, Violine, Viola

HelmbrechtsOtto-Knopf-Grundschule: Klavier, Keyboard, Querflöte, Blockflöte, Akkordeon, (E-)Gitarre
Kita Emilio, Diakonie Hochfranken: Musikalische Früherziehung**Hof**Waldorfschule: Klavier, Saxophon, Klarinette
VHS Hofer Land: Musikalische Früherziehung für Kinder des Landkreises Hof (ab 4 Jahren)**Köditz**

Hofecker-Grundschule, Schulhaus Köditz: Klavier, Keyboard, (E-)Gitarre

LeupoldsgrünGemeindehaus „Arche“, Evang.-Luth. Pfarrei Hof: Klavier, Keyboard, Orgel
Evang.-Luth. Kindergarten Sonnenhügel: Musikalische Früherziehung**Münchberg**

Gymnasium: (E-)Gitarre, Violine

NailaGrundschule Naila: Klavier, Keyboard, Blockflöte, Querflöte, Instrumenten-Karussell/ Instrumentalunterricht 2. und 3. Jahrgangsstufe (Ukulele/Gitarre, Keyboard/Klavier, Rhythmik/Percussion; Projekte – Kultur macht STARK, gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung)
Hochfrankengymnasium: (E-)Gitarre, Saxophon, Klarinette, Blockflöte, Querflöte, Klavier, Keyboard
Kath. Kindergarten Regenbogen, Erzbistum Bamberg: Musikalische Früherziehung**Oberkotzau**

Schulzentrum: Klavier, Keyboard, (E-)Gitarre, Blockflöte, Querflöte, Klarinette, Saxophon, Bläserklassen

Regnitzlosau

Grundschule: Klavier, Keyboard, (E-)Gitarre

RehauMarkgraf-Friedrich-Realschule: Klavier, Keyboard, (E-)Gitarre, Blockflöte
Mehrgenerationenhaus, Diakonie Hochfranken: Musikalische Früherziehung**Schwarzenbach a.d.Saale**Geschwister-Scholl-Mittelschule: Klavier, Keyboard, Blockflöte
Haus für Kinder, Kindertagesstätte der Evang.-Luth. Kirchengemeinde: Musikalische Früherziehung
Kindertagesstätte Karlstrasse der Evang.-Luth. Kirchengemeinde: Musikalische Früherziehung**Schwarzenbach a.Wald**

Itenstraße: Klarinette, Saxophon, Klavier

Selbitz

Kita Mühlberg, Evang.-Luth. Kirchengemeinde: Musikalische Früherziehung

Bei entsprechender Nachfrage und Kapazität können weitere Unterrichtsfächer eingerichtet werden – sprechen Sie uns an!





Sprachen





Sprachen

Ansprechpartnerinnen



Hana Petrášková
Programm-
verantwortliche



Doris Stedry
Verwaltung

Telefon: 09281 7 145-16
anmeldung@vhshoferland.de

Allgemeine Hinweise

Unsere Kursleiter

In unseren Sprachkursen unterrichten qualifizierte und motivierte Kursleiter, zumeist Muttersprachler. Sie gewährleisten einen kommunikativ orientierten Sprachunterricht. Nachhaltige Lernerfolge werden erzielt.

Info und Beratung

Informationen zu unseren Kursangeboten finden Sie bei den jeweiligen Sprachen. Für Ihre Einstufung in den richtigen Kurs empfehlen wir Ihnen die Stufenbeschreibungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER) auf der nächsten Seite. Wir stehen Ihnen für Auskünfte telefonisch gerne zur Verfügung. Sie können mit uns auch einen persönlichen Beratungstermin vereinbaren.

Teilnehmer und Gebühr

Die Gebühr der Kurse und Seminare sind auf Grundlage unterschiedlicher Teilnehmerzahlen kalkuliert. Für die Festlegung der Kursgebühr gilt **der Anmeldestand am 2. Kurstermin**. Der Kleingruppentarif gilt auch, falls sich nach dem zweiten Kurstermin noch weitere Teilnehmer/-innen anmelden.

Schnuppermöglichkeit bei Fortsetzungskursen

Sie haben die Möglichkeit, zu Semesterbeginn in einem Sprachkurs zu schnuppern. Nach dem 2. Kurstermin müssen Sie sich bitte verbindlich bei der VHS an- oder abmelden (per E-Mail, Fax oder Brief).



Willkommen in der bunten VHS-Sprachenwelt!

Sie möchten Ihre beruflichen Chancen steigern oder sich auf einen Auslandsaufenthalt bzw. auf Ihren nächsten Urlaub vorbereiten? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserer Sprachenwelt! Wir haben das richtige Angebot für Sie.

Neben dem gewohnten differenzierten Angebot gibt es die Sprachenreihe „Sprachen erLeben“. Dies ist eine lebhaft und ungewöhnliche Form, sich über Land und Leute zu informieren. Alle Angebote im Rahmen dieser Reihe sind unter der jeweiligen Sprache mit einer Flagge gekennzeichnet. Wir bieten auch in diesem Semester Online-Kurse an. Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch und Thailändisch können Sie damit bequem von zu Hause aus lernen.

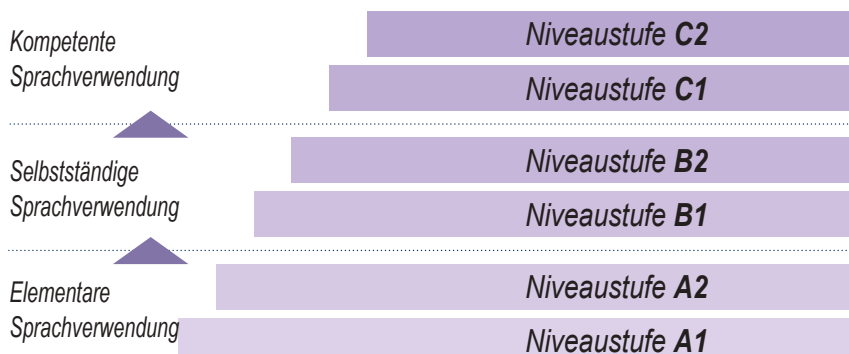
Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude in unseren Veranstaltungen!

Ihr VHS-Team

Sprachen lernen mit System – europaweit anerkannt

Der gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Unser Kursangebot ist am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER) ausgerichtet. Der GER, der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde, ist ein einheitliches System mit 6 Niveaustufen, vom Start A1 bis zur höchsten Niveaustufe C2.





Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen:

Mit System Fortschritte machen!

Die VHS-Sprachkurse sind gemäß dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen in 6 Niveaustufen untergliedert. Jede beschreibt detailliert, was Sie am Ende können – klar unterteilt nach den erlernten Fähigkeiten für Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben.

In dieser Übersicht finden Sie die Lernziele sämtlicher Niveaus:

Hören

Lesen

Sprechen

Schreiben

A1



Am Ende der Stufe A1 können Sie:

Hören: einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

Lesen: einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. Schilder und Plakate
Schreiben: Formulare ausfüllen, z.B. im Hotel

A2



Am Ende der Stufe A2 können Sie:

Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen: kurze, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

Lesen: kurze, einfache Texte verstehen, z.B. Anzeigen und Speisekarten
Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

B1



Am Ende der Stufe B1 können Sie:

Hören: das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen: in einfachen, zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen beschreiben und

Meinungen wiedergeben
Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben: persönliche Briefe schreiben

B2



Am Ende der Stufe B2 können Sie:

Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen: sich relativ mühelos an Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten

Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben: detaillierte Texte, z.B. Aufsätze und Berichte schreiben

C1



Am Ende der Stufe C1 können Sie:

Hören: Unterhaltungen, Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen: sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken

Lesen: komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben: sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

C2



Am Ende der Stufe C2 können Sie:

Hören: ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen: sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen

Lesen: jede Art geschriebenen Text mühelos lesen
Schreiben: anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken



Über diesen QR-Code kommen Sie direkt zu den Kursen aus dem Fachbereich Sprachen und können sich gleich online anmelden.

Chinesisch

● 31AH400213

Chinesisch (Mandarin) Niveaustufe A2

I. Semester

Fortsetzungskurs: Aufbauend auf Ihren Grundkenntnissen aus den vergangenen Semestern vertiefen wir nun Ihre Sprachkenntnisse. Sie lernen, neue sprachliche Alltagsherausforderungen mithilfe neuer Grammatik und neuem Vokabular zu meistern. Auch das Pinyin wird schrittweise durch verstärkte Anwendung chinesischer Schriftzeichen ersetzt. Das neue Lehrbuch Hanyu Jiaocheng 1B ISBN: 978-7-5619-4530-8 wird vom Kursleiter für alle Teilnehmer zum Kauf organisiert. Ab Lektion 16.

Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026
Dauer: 12x mittwochs, 18 - 19.30 Uhr (24 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Daniel Köcher
Gebühr: 170,- € ab 5 Teilnehmer
Anmeldeschluss: 14. Oktober 2026



Englisch

Englisch A1

● 31AH400610

Englisch - Conversational Englisch

einfach miteinander reden

In diesem Kurs sprechen wir Englisch. Alle können mitmachen - mit oder ohne Behinderung.

Du musst noch kein Englisch können. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

Wichtig ist:

Du hast Lust mitzumachen.

Du sprichst gern mit anderen.

Wir lernen einfache Wörter und Sätze.

Wir sprechen über Dinge aus dem Alltag.

Der Kurs ist entspannt.

Alle lernen in ihrem eigenen Tempo.

Wir benutzen einfache Sprache und Bilder.

So macht das Lernen Spaß.

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 5x samstags, 14 - 16.15 Uhr (15 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Peggy Ann Arkenberg

Gebühr: 90,- € ab 5 Teilnehmer nicht er-mäßigbar

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026

● 31AH400612

Englisch - Niveaustufe A1 Auffrischkurs

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer, die vor längerer Zeit Englischkenntnisse erworben haben und diese auffrischen möchten.

Lehrwerk: Englisch für den Urlaub A1, (Klett Verlag) ab Seite 59, ISBN: 978-3-12-501546-3

Beginn: Donnerstag, 17. September 2026

Dauer: 12x donnerstags, 13.30 - 15 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Christine Knopf

Gebühr: 123,- € ab 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 10. September 2026

● 31AH400619

Englisch für die Reise A1/A2

Gut vorbereitet in den Urlaub: In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Wörter und Redewendungen für typische Reisesituationen - von der Anreise über das Hotel bis zum Restaurantbesuch oder Einkauf. Der Schwerpunkt liegt auf Sprechen und Verstehen, damit Sie sich auf Reisen sicher und entspannt verständigen können. Ideal zum Auffrischen und

Wiederholen grundlegender Englischkenntnisse.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 10x mittwochs, 17.30 - 19 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Doris Klinger

Gebühr: 110,- € ab 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 30. September 2026

Englisch A2

● 31AH400623

Englisch - Niveaustufe A2

III. Semester

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Es werden praxisrelevante, authentische Sprachkenntnisse in realistischen Situationen vermittelt, um erfolgreiche Kommunikation zu ermöglichen.

Lehrwerk: Easy English A2.1 (Cornelsen Verlag) ab Lektion 12, ISBN: 978-3-06-520815-4 Vokabelheft inklusive

Beginn: Donnerstag, 17. September 2026

Dauer: 12x donnerstags, 10.35 - 12.05 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Christine Knopf

Gebühr: 90,- € ab 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 10. September 2026

● 31AH400629

English easy talk - Niveaustufe A2/B1

Für Teilnehmer mit Englisch Erfahrung. Auf einfachem Niveau dienen vielfältige Sprechansätze zur Diskussion in lockerer Runde. Das Basiswissen wird dabei aufgefrischt und vertieft. Never give up.

Beginn: Donnerstag, 17. September 2026

Dauer: 12x donnerstags, 9 - 10.30 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Christine Knopf

Gebühr: 90,- € ab 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 10. September 2026

Englisch B1

● 31AH400632

Englisch - Niveaustufe B1

II. Semester

Dieser Kurs baut auf soliden Grundkenntnissen auf und festigt Ihre Sprachkompetenz durch abwechslungsreiche, alltagsnahe Themen. Mit gezielten Übungen zu Wortschatz, Grammatik und Kommunikation gewinnen Sie mehr Sicherheit



im Sprechen und Verstehen. Kulturelle Einblicke runden den Unterricht ab.
Lehrwerk: Fairway new B1 (Klett Verlag), ab Lektion 3

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026
Dauer: 10x montags, 17.30 - 19 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Doris Klinger

Gebühr: 102,- € ab 7 Teilnehmer

● **31AH400635**

English Conversation - Niveaustufe B1

V. Semester

Englischkenntnisse auffrischen und flüssig kommunizieren

Sie lernen Englisch schon seit einiger Zeit, fühlen sich aber beim Sprechen noch unsicher? Hier üben Sie das in entspannter Atmosphäre. Ganz nebenbei gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Grammatik und erweitern Ihren Wortschatz.

Lehrwerk: Easy English B1.2 (Cornelsen Verlag) ab Lektion 9, ISBN: 978-3-06-520823-9

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 12x montags, 19.30 - 21 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Christine Knopf

Gebühr: 123,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 14. September 2026

● **31AH400638**

Englisch - Niveaustufe B1

Gruppe 50+

Are you interested in improving your English in a relaxed atmosphere with a friendly, interested class in the age group of 50+?

The emphasis of the course is on SPEAKING, but also covers grammar, vocabulary, listening and reading.

Lehrwerk: wird bei Kursbeginn besprochen

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 10x mittwochs, 16.45 - 18.15 Uhr (20 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Elke Greim

Gebühr: 75,- € ab 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 30. September 2026

Englisch B2

● **31AH400649**

English Conversation

Niveaustufe B2/C1

This course at level B2 leading into C1 is for people with several years of English who can understand spoken and written English without difficulty, and who want to develop their fluency in speaking. A good knowledge of English grammar would be an advantage. Willingness to talk freely is more important than absolute correctness. Speak, chat and discuss!

Beginn: Montag, 28. September 2026

Dauer: 12x montags, 18 - 19.30 Uhr (24 UE)

Ort: Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Shelley Steinbach

Gebühr: 128,- € ab 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 21. September 2026



Französisch

● **31AH400813**

Französisch - Niveaustufe A1

III. Semester

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnisse und vermittelt die Grundlagen der französischen Sprache. Sie lernen den Basiswortschatz, wichtige Redewendungen und grammatikalische Grundstrukturen, um erste einfache Gespräche zu führen.

Lehrwerk: Voyages neu A1 (Klett Verlag), ab Lektion 4

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2026

Dauer: 10x dienstags, 18.30 - 20 Uhr (20 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Doris Klinger

Gebühr: 133,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 29. September 2026

● **31AH400816**

Französisch - Niveaustufe A1

VI. Semester

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Verwendung individueller Lehrmaterialien und interaktiver Aktivitäten um in Wort und Schrift Alltagstauglichkeit zu erlangen.

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 12x mittwochs, 18 - 19.30 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Sabine Haufe-Weckert

Gebühr: 90,- € ab 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 23. September 2026

Sprachschulungen für Firmen

Auf Nachfrage konzipieren wir auch Schulungen, die speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter zugeschnitten sind. Wir bieten Ihnen eine sorgfältige Bedarfsanalyse, ein Beratungsgespräch und Einstufungstests für Ihre Mitarbeiter sowie angepasste Schulungstermine.

Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot – sprechen Sie uns einfach an:

Hana Petrášková,

Telefon: 09281 7145-46

E-Mail: h.petraskova@vhshoferland.de



● 31AH400821

Französisch - Niveaustufe A2 für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Begleiten Sie die Dozentin auf der Reise durch die verschiedenen Regionen Frankreichs. Wo waren Sie bereits? Haben Sie Fotos von Ihrer Lieblingsregion? Sehenswürdigkeiten, Eigenheiten der Region, Kulinarik auf Französisch in einem lockeren Sprach-Workshop für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger.

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 12x montags, 18.30 - 20.00 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Andrea Plötz-Hillmann

Gebühr: 123,- € ab 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 28. September 2026

● 31AH400839

Französisch - Niveaustufe B1

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen (ca. 6 - 7 Jahre), die das freie Sprechen üben möchten.

Vous aimez les petites conversations?

Alors, bienvenue dans notre cours!

Lehrwerk: Saison 3. B1 (Didier-Verlag)

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 10x mittwochs, 9.30 - 11 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Hanna Vinichuk

Gebühr: 102,- € ab 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 23. September 2026

● 31AH400842

Französisch Konversation - Niveaustufe B1/B2

Für Teilnehmer, die bereits sehr gute Vorkenntnisse haben und diese auffrischen und flüssig kommunizieren wollen.

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 8x donnerstags, 18.30 - 20 Uhr (16 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Gebühr: 74,- € ab 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

● 31AH407101

Ein Abend à la française Sprachlich-kulinarisches Angebot



Erlernen Sie, wie man die weltbeste „mousse au chocolat“ selbst zubereitet. Damit das Ergebnis ein echter Schokoladentraum und wunderbar fluffig wird, werden Sie von einer Französin perfekt angeleitet.

Während die Mousse gut durchkühlt, erleben Sie eine Weindegustation und lernen die geschmackliche Vielfalt der französischen Weine kennen. Genuss und Freude sind hierbei garantiert.

Termin: Dienstag, 29. September 2026

Dauer: 18 - 20.15 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Veronique Rudlof-Dequiedt

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 22. September 2026
Materialkosten: Die benötigten Lebensmittel werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eventuell Küchenrolle und Behälter für Reste.

Am Ende des Kochkurses wird gemeinschaftlich die Küche geputzt.

Georgisch

● 31AH407107

Georgien durch den Magen



Sprachlich-kulinarisches Angebot

Georgien mit allen Sinnen erleben! In diesem besonderen Kochkurs entdecken Sie die georgische Kultur und Küche auf genussvolle Weise. Gemeinsam bereiten wir traditionelles Bohnenfladenbrot sowie die Süßspeise Potchiki zu und erfahren dabei Interessantes über Land, Menschen und georgische Traditionen. Ein Abend für alle, die neue Kulturen gerne durch den Magen kennenlernen möchten.

Termin: Montag, 23. November 2026

Dauer: 17 - 19.15 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Khatuna Reikanhas-Gogoladze

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 16. November 2026
Materialkosten: Die benötigten Lebensmittel werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eventuell Küchenrolle und Behälter für Reste.

Am Ende des Kochkurses wird gemeinschaftlich die Küche geputzt.

Indisch

● 31AH407105

Shibori- und Batik-Textilworkshop



Sprachen erLeben - Angebot

Dieser Workshop bietet eine einzigartige Gelegenheit, sich auf interaktive und leicht zugängliche Weise mit Textilkunst auseinanderzusetzen - ideal für Anfänger und kreative Enthusiasten. Während des Workshops werden immer wieder indische Fachbegriffe aus der Welt der Stoffe, Muster und Färbetechniken vorgestellt.

Termin: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 12.30 - 15.30 Uhr (4 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Sabya Sanchi-Küfner

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026

Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf.

Materialkosten, ca. 8 €, werden vor Ort bezahlt.

Am Ende des Kurses wird gemeinschaftlich der Kursraum geputzt.

● 31AH407108

Indiens Street Food - Genuss aus den Gassen



Sprachlich kulinarisches Angebot

Die indische Street-Food-Kultur begeistert mit einer großen Vielfalt an Aromen, Gewürzen und traditionellen Rezepten. In diesem Workshop bereiten Sie beliebte Spezialitäten wie Samosa, Egg Roll, Chai, Pakora (Barra) und Puff Patties zu und lernen dabei die kulinarischen Traditionen Indiens kennen. Interessante Einblicke in Kultur und Alltag des Landes machen das gemeinsame Kochen zu einem besonderen Erlebnis.

Termin: Samstag, 30. Januar 2027

Dauer: 17 - 19.15 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Sabya Sanchi-Küfner

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 23. Januar 2027

Materialkosten: Die benötigten Lebensmittel werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eventuell Küchenrolle und Behälter für Reste.

Am Ende des Kochkurses wird gemeinschaftlich die Küche geputzt.



● 31AH407109

Makramé-Taschen gestalten – Indien kreativ entdecken

Sprachen erLeben - Angebot

Dieser Workshop führt Sie durch die Gestaltung einer funktionalen Makramé-Tasche in die Kunst des Makramés und der handgefertigten Textilaccessoires ein. Sie lernen grundlegende Knotentechniken kennen und gestalten Ihr eigenes Werkstück. Gleichzeitig erhalten Sie spannende Einblicke in die indische Kultur, Traditionen und den Alltag sowie erste Wörter und Redewendungen aus einer indischen Sprache. Ein kreativer Workshop für alle, die Handarbeit mit interkulturellen Erfahrungen verbinden möchten.

Termin: Samstag, 07. November 2026

Dauer: 16 - 18.15 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Sabya Sanchi-Küfner

Gebühr: 10,- €

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2026

Die Materialkosten, ca. 12 €, werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Am Ende des Kurses wird gemeinschaftlich der Kursraum geputzt.



Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

Dauer: 10x donnerstags, 18 - 19.30 Uhr (20 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Esther Di Guardia

Gebühr: 81,- € ab 9 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 17. September 2026

● 31AH400931

Italienisch - Niveaustufe B1

I. Semester

Für Teilnehmer mit soliden Grundkenntnissen. Wir setzen unsere Reise durch die italienische Sprache fort und beginnen das Niveau B1. Mit dem Lehrwerk Passo dopo passo B1 vertiefen wir Schritt für Schritt unsere Sprachkenntnisse in spannender Runde.

Lehrwerk: Passo dopo passo B1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-469599-3, ab Lektion 1 - 2

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Dauer: 10 x dienstags, 18 - 19.30 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Esther Di Guardia

Gebühr: 81,- € ab 9 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 15. September 2026

● 31AH400955

Italienisch Konversation

Niveaustufe C1

Questo corso è per partecipanti che hanno buone conoscenze della lingua italiana e sono disposti a partecipare attivamente alla lezione.

Articoli di giornali, brani di prosa di scrittori italiani contemporanei, ascolti autentici daranno la possibilità di discutere su molti temi di attualità scelti anche dai partecipanti.

Lehrwerk: Adesso (Spotlight Verlag)

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 12x donnerstags, 18 - 19.30 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Gabriele Schiffrers

Gebühr: 90,- € ab 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

● 31AH400911

Italienisch - Niveaustufe A1

I. Semester

Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Er ermöglicht einen schrittweisen Einstieg in die italienische Sprache und vermittelt einen lebendigen Einblick in die italienischsprachige Welt.

Lehrwerk: Passo dopo passo PLUS A1 ISBN 978-3-19-249599-1, ab Lektion 1

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 10x montags, 18 - 19.30 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Esther Di Guardia

Gebühr: 97,- € ab 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 28. September 2026

● 31AH400921

Italienisch - Niveaustufe A2

I. Semester

Der Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen (vergleichbar 3-4 Semestern VHS).

Er vertieft die Grundlagen der italienischen Sprache und bietet weitere Einblicke in die italienischsprachige Welt.

Lehrwerk: Passo dopo passo PLUS A2 ISBN 978-3-19-299599-6, ab Lektion 1

Koreanisch

● 31AH407106

Koreanische Küche - Kochworkshop

Sprachlich kulinarisches Angebot

Bei diesem Workshop handelt es sich um einen interaktiven Kochkurs, bei dem die Teilnehmenden lernen, ein koreanisches Gericht (Bibimbap) zuzubereiten. Sie erfahren, wie das Gericht zubereitet wird, erhalten Einblicke in die Kochtechniken und lernen mehr über die wachsende Beliebtheit der koreanischen Popkultur.

Termin: Samstag, 17. Oktober 2026

Dauer: 16 - 18.15 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Sabya Sanchi-Küfner

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2026

Materialkosten: Die benötigten Lebensmittel werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eventuell Küchenrolle und Behälter für Reste.

Am Ende des Kochkurses wird gemeinschaftlich die Küche geputzt.



Kroatisch

● 31AH401219

Kroatisch - Niveaustufe A1/A2

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Es werden Basiskenntnisse in Wortschatz, Aussprache und Grammatik vermittelt.

Lehrwerk: Kroatisch lernen? Nema Problema! Band 1 (Joachim Hubig Verlag)

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2026

Dauer: 12x dienstags, 18 - 19.30 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Smiljana Wagner-Döbler

Gebühr: 123,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 29. September 2026



Latein

● 31AH401101

Latein - Einstieg

Salvete! In diesem Kurs ohne Vorkenntnisse erlernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der lateinischen Sprache - von Grammatik bis Übersetzungstechnik. Latein hilft Ihnen nicht nur im Alltag und Berufsleben, sondern bildet auch eine wertvolle Basis für das Erlernen anderer europäischer Sprachen.

Durch seinen strukturierten Aufbau fördert es zudem das Verständnis der eigenen Muttersprache. Entdecken Sie außerdem die spannende Welt der römischen Antike und legen Sie den Grundstein für eine kulturelle Entdeckungsreise.

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 10x montags 17.45 - 19.15 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Gebühr: 165,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 28. September 2026

● 31AH401102

Latein - Lektüre für Fortgeschrittene

Für alle, die Latein vertiefen und antike Texte intensiver erleben möchten! Der Kurs „Latein Intensiv: Lektüre für Fortgeschrittene“ richtet sich an Schülerinnen und Schüler sowie Erwachsene, die ihre Kenntnisse erweitern, auffrischen oder sich auf das Latein vorbereiten wollen. Er eignet sich auch zur Unterstützung beim Selbststudium. Anhand von Originaltexten aus Philosophie, Rhetorik und Poesie verbessern Sie Ihre Sprachkompetenz und Übersetzungstechniken - mit Blick auf klassische Inhalte und moderne Bezüge.

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 10x montags 19.30 - 21 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Gebühr: 165,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 28. September 2026

Polnisch

● 31AH401601

Polnisch - Niveaustufe A1

I. Semester

Für Lernende ohne Vorkenntnisse. Der Kurs bietet einen Einstieg in die polnische Sprache und vermittelt interessante Informationen über Land und Leute. Er eignet sich sowohl für den systematischen Erwerb der polnischen Sprache als auch zur Vorbereitung auf eine Reise nach Polen. Lehrbuch: Wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 12x donnerstags, 18 - 19.30 Uhr (24 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Dominika Wala-Chedia

Gebühr: 180,- € ab 4 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 24. September 2026



Russisch

● 31AH401912

Russisch - Niveaustufe A1 - für Anfänger und Wiedereinsteiger

Haben Sie schon immer davon geträumt, die faszinierende russische Sprache zu erlernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs werden Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der russischen Sprache kennenlernen, angefangen bei den kyrillischen Buchstaben über die richtige Aussprache bis hin zum Aufbau einfacher Sätze.

Lehrwerk: Russisch lernen für absolute Anfänger (N.Kovalenko), Russisch schreiben lernen (S. Lebedew)

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 10 x mittwochs, 17.45 - 19.15 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dana Weckel

Gebühr: 150,- € ab 4 Teilnehmer

Spanisch

● 31AH402201

Spanisch für Kinder (8-12 Jahre)

Lebendiger Spanischkurs mit alltagsnahen Themen, kurzen Gesprächen und praxisnahen Übungen. Ziel ist es, einfache Unterhaltungen zu führen und Sicherheit im Sprechen zu gewinnen.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 10x mittwochs, 14.30 - 16 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jose Farfan Conga

Gebühr: 165,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 30. September 2026

● 31AH402202

Spanisch für Kinder (13-17 Jahre)

Spielerischer Einstieg ins Spanische mit kleinen Dialogen und interaktiven Übungen. Die Kinder lernen erste Wörter und einfache Sätze und bekommen ein Gefühl für die Sprache.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 10x mittwochs, 16.15 - 17.45 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jose Farfan Conga

Gebühr: 165,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 30. September 2026

● 31AH402210

Spanisch - Online Niveaustufe A1 Intensiv



In diesem Intensivkurs lernen Teilnehmende ohne Vorkenntnisse die Grundlagen der spanischen Sprache für einfache Alltagssituationen. Durch den Unterricht zweimal pro Woche können erste Sprachkenntnisse in kurzer Zeit aufgebaut und direkt angewendet werden.

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2026

Dauer: 10x dienstags und donnerstags, 18 - 19.30 Uhr (20 UE)

Ort: Online vhs cloud

Leitung: Dominique Müller Bascuas

Gebühr: 120,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 29. September 2026



31AH402211

Spanisch - Niveaustufe A1 I. Semester

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und vermittelt Schritt für Schritt die sprachlichen Grundlagen. Bereits nach kurzer Zeit können einfache Alltagssituationen und Reisesituationen auf Spanisch bewältigt werden.

Lehrwerk: Perspectivas contigo

Beginn: Freitag, 09. Oktober 2026

Dauer: 12x freitags, 15.30 - 17 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Javier Alberto Gonzalez Martinez

Gebühr: 123,- € ab 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 02. Oktober 2026

31AH402214

Spanisch - Niveaustufe A1 IV. Semester

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Sie lernen, sich in einfachen Alltagssituationen sprachlich auszudrücken, bauen den Wortschatz auf und lernen verschiedene grammatikalische Grundstrukturen. Der Schwerpunkt liegt aber auf der Kommunikation. Das Lerntempo orientiert sich an den Fähigkeiten und Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A1 (Cornelsen-Verlag), ab Lektion 10

Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026

Dauer: 12x mittwochs, 11.15 - 12.45 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Magdalena Ruiz Tornero

Gebühr: 146,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 14. Oktober 2026

31AH402216

Spanisch - Niveaustufe A1 VI. Semester

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Es werden grundlegende Kenntnisse in Vokabular, Aussprache und Grammatik vermittelt.

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! (Cornelsen-Verlag), ab Lektion 8

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 10x montags, 19:15 - 20:45 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Denise Felipe Daher-Volkmer

Gebühr: 90,- € ab 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 14. September 2026

31AH402219

Spanisch für den Urlaub - Niveaustufe A1 - Teil 1

Dieser Spanischkurs ist speziell für Anfänger geeignet, die gerne in den Urlaub fahren und für ihre Reisen spanische Grundkenntnisse benötigen. Der Kurs besteht aus Lektionen mit Dialogen, Texten und vielen interaktiven Übungen, durch die du lernen und dein Wissen vertiefen kannst. Lehrwerk: Spanisch für den Urlaub - Klett Verlag - ISBN 978-3-12-514265-7

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 6x montags, 17.30 - 19 Uhr (12 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Denise Felipe Daher-Volkmer

Gebühr: 58,- € ab 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 14. September 2026

31AH402220

Spanisch - Online Niveaustufe A2 Intensiv

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit guten Spanisch-Vorkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse gezielt erweitern und festigen möchten.

Beginn: Dienstag, 17. November 2026

Dauer: 10x dienstags und donnerstags, 18 - 19.30 Uhr (20 UE)

Ort: Online vhs cloud

Leitung: Doninique Müller Bascuas

Gebühr: 120,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 10. November 2026

31AH402223

Spanisch - Niveaustufe A2 III. Semester

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Es werden Basiskenntnisse in Wortschatz, Aussprache und Grammatik vermittelt.

Lehrwerk: Perspectivas ¡Ya! A2 (Cornelsen-Verlag), ab Lektion 7

Beginn: Montag, 19. Oktober 2026

Dauer: 12x montags, 18 - 19.30 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Magdalena Ruiz Tornero

Gebühr: 146,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2026



31AH402230

Spanisch - Online Niveaustufe B1 Intensiv

Dieser Intensivkurs richtet sich an Teilnehmende mit sehr guten Spanischkenntnissen, die ihre Sprachkompetenz auf B1-Niveau weiter ausbauen möchten.

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027

Dauer: 10x dienstags und donnerstags, 18 - 19.30 Uhr (20 UE)

Ort: Online vhs cloud

Leitung: Doninique Müller Bascuas

Gebühr: 120,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 05. Januar 2027

31AH402233

Spanisch - Niveaustufe B1 III. Semester

Für Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen. Gemeinsam vertiefen wir die erlernten Grundlagen der spanische Sprache.

Lehrwerk: Perspectivas Contigo B1 (Cornelsen-Verlag), ab Lektion 8

Beginn: Donnerstag, 22. Oktober 2026

Dauer: 12x donnerstags, 18 - 19.30 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Magdalena Ruiz Tornero

Gebühr: 146,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2026

31AH402239

Spanisch Konversation - Niveaustufe B1/B2

Spanisch B1/B2 Conversación - In diesem Kurs trainieren Sie gezielt das freie Sprechen auf dem Niveau B1/B2, erweitern Ihren Wortschatz und festigen Ihre Ausdrucksfähigkeit.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 10x mittwochs, 18 - 19.30 Uhr (20 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Michelle Estefania Narvaez Cardenas

Gebühr: 102,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 30. September 2026



Tschechisch

● 31AH402312

Tschechisch - Niveaustufe A1 III. Semester

Für Teilnehmer, die das 2. Semester besucht haben oder entsprechende Vorkenntnisse mitbringen.

Lehrwerk: Einstieg tschechisch (Hueber) ab Lektion 13

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 15x donnerstags, 17.30 - 19 Uhr (30 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Dana Weckel

Gebühr: 113,- € ab 8 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 24. September 2026

● 31AH402331

Tschechisch - Niveaustufe B1

In diesem Kurs werden Sie die Kenntnisse der tschechischen Sprache weiter vertiefen und Ihre Fähigkeiten im Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen verbessern. Wir werden uns auf die Erweiterung Ihres Vokabulars konzentrieren und Ihnen helfen, komplexere grammatische Strukturen zu verstehen und anzuwenden.

Lehrwerk: Tschechisch ohne Mühe (Assimil) ab Lektion 30

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 15x mittwochs, 19.30 - 21 Uhr (30 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dana Weckel

Gebühr: 153,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 23. September 2026

● 31AH402337

Tschechisch - Niveaustufe B1 - VII. Semester

Dieser Kurs konzentriert sich auf das Erlernen grundlegender Kenntnisse der tschechischen Sprache anhand alltagsnaher Situationen. Sie trainieren Ihre Aussprache, bauen Ihren Wortschatz weiter aus und machen sich mit neuen grammatischen Strukturen vertraut, um einfache Gespräche führen zu können.

Beginn: Dienstag, 15. September 2026

Dauer: 12x dienstags, 18.15 - 19.45 Uhr (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Ludmila Borisová

Gebühr: 132,- € ab 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 08. September 2026

● 31AH402347

Tschechisch Konversation - Niveaustufe B2

Der Kurs für fortgeschrittene Lernende zielt darauf ab, Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit zu stärken und Hemmungen beim Sprechen abzubauen. Mithilfe aktueller Texte und vielfältiger Gesprächsanlässe erweitern Sie Ihren Wortschatz, machen sich mit unterschiedlichen Sprachstrategien vertraut, wiederholen zentrale Grammatikthemen und trainieren neue Redewendungen. Auch aktuelle Meldungen aus Tschechien, touristische Tipps oder saisonale Bräuche und Feste werden im Kurs thematisiert.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 8x mittwochs, 18 - 20.15 Uhr (14-tägig) (24 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Ludmila Borisová

Gebühr: 120,- € ab 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 30. September 2026

● 31AH407401

Tschechischer Filmabend - "Pelišky" - Kuschelnester

Sprachen erLeben - Angebot

Tschechische Tragikomödie aus dem Jahr 1999, die in ihrem Heimatland absoluten Kultstatus genießt. Der Film von Regisseur Jan Hřebejk spielt in den Jahren 1967 und 1968 in Prag und thematisiert auf humorvolle sowie melancholische Weise das Leben zweier gegensätzlicher Familien kurz vor dem Einmarsch der Truppen des Warschauer Paktes. Eine wunderbar warmherzige Tragikomödie. Filmvorführung mit anschließender Diskussion.

Termin: Dienstag, 08. Dezember 2026

Dauer: 18 - 20.15 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Ludmila Borisová

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 01. Dezember 2026

Mindestens 7 Teilnehmer

● 31AH407402

Tschechische National- parks - Vortrag

Sprachen erLeben - Angebot

Entdecken Sie die beeindruckende Natur der Tschechischen Republik!

Sie lernen die bekanntesten Nationalparks des Landes kennen - darunter den Nationalpark Sumava, Nationalpark Krkonoše, Nationalpark České Svýcarsko und Nationalpark Podyjí.

Der Kurs vermittelt spannende Einblicke in Landschaften, Tier- und Pflanzenwelt, Naturschutz sowie nachhaltiger Tourismus. Ideal für Naturfreunde, Reisende und alle, die mehr über die einzigartige Natur Mitteleuropas erfahren möchten.

Termin: Freitag, 15. Januar 2027

Dauer: 18 - 20.15 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Ludmila Borisová

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 08. Januar 2027

Mindestens 7 Teilnehmer



Nationalpark Sumava





Türkisch

● 31AH402421

Türkisch - Online Niveaustufe A2

Live im virtuellen Klassenzimmer

Sie haben geringe Türkisch-Kenntnisse und möchten diese Sprache erlernen? Dann besuchen Sie unser virtuelles Klassenzimmer. Von zu Hause aus verfolgen Sie den Live-Unterricht.

Lehrwerk: Kolay gelsin! neu A1-A2 (Klett Verlag)

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 12x donnerstags, 18 - 19.30 Uhr (24 UE)

Ort: Online vhs cloud

Leitung: Bahattin-Halil Öcal

Gebühr: 120,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026



● 31AH407102

Türkische Teigkunst – Su Böreği, Çoban Salatası & Haydari

Sprachlich-kulinarisches Angebot

Entdecken Sie die Vielfalt der türkischen Küche rund um das traditionelle Su Böreği (Börek). Gemeinsam bereiten wir den beliebten türkischen Teigklassiker zu und ergänzen ihn mit passenden Begleitern wie frischem Çoban Salatası (türk. Bauernsalat) und cremigem Haydari. Ein Abend für alle, die Lust auf praktische Kocherfahrung, traditionelle Familienrezepte und kulinarische Entdeckungen haben.

Termin: Freitag, 23. Oktober 2026

Dauer: 18 - 20.15 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Bahattin-Halil Öcal

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 16. Oktober 2026

Materialkosten: Die benötigten Lebensmittel werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eventuell Küchenrolle und Behälter für Reste.

Am Ende des Kochkurses wird gemeinschaftlich die Küche geputzt.



● 31AH407103

Türkisches Streetfood – Gözleme mit Haydari & Acılı Ezme

Sprachlich-kulinarisches Angebot

Entdecken Sie die beliebte türkische Streetfood-Küche mit frisch gebackenen Gözleme, gefüllten Teigfladen aus der Pfanne, die traditionell herzhaft und direkt serviert werden. Gemeinsam bereiten wir verschiedene Varianten von Gözleme zu - klassisch mit Spinat oder Käse. Dazu stellen wir zwei typische Meze (Antipasti) aus der türkischen Küche her: cremiges Haydari als erfrischenden Joghurt-Dip sowie Acılı Ezme, einen würzigen, leicht scharfen Tomaten-Paprika-Dip.

Termin: Freitag, 13. November 2026

Dauer: 18 - 20.15 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), Hof

Leitung: Bahattin-Halil Öcal

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 06. November 2026

Materialkosten: Die benötigten Lebensmittel werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eventuell Küchenrolle und Behälter für Reste.

Am Ende des Kochkurses wird gemeinschaftlich die Küche geputzt.



● 31AH407104

Herzhaft und traditionell – İzmir Köfte, Bulgur Pilavi, Çoban Salatası & Turşu

Sprachlich-kulinarisches Angebot

Entdecken Sie die traditionelle türkische Küche mit einem beliebten Gericht, das auf vielen Tischen zuhause seinen festen Platz hat. Gemeinsam bereiten wir İzmir Köfte zu - würzige Köfte mit Kartoffeln und Gemüse, die in einer aromatischen Tomatensauce im Ofen gegart werden. Dazu lernen Sie die Zubereitung von lockerem Bulgur Pilavi (Bulgur Reis), einem frischen Çoban Salatası (türk. Bauernsalat) sowie Tursu, dem typisch eingelegten Gemüse, das in der türkischen Küche als beliebte Beilage nicht fehlen darf.



Termin: Freitag, 04. Dezember 2026

Dauer: 18 - 20.15 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), Hof

Leitung: Bahattin-Halil Öcal

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 27. November 2026

Materialkosten: Die benötigten Lebensmittel werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eventuell Küchenrolle und Behälter für Reste.

Am Ende des Kochkurses wird gemeinschaftlich die Küche geputzt.

Deutsch

Deutsch als Zweitsprache

● 31AH402718

B1-Prüfung (telc)

Für Teilnehmende mit Sprachkenntnissen auf Niveau B1, zur Vorbereitung auf den Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ):

Umfassendes Training aller Prüfungsteile: Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen (Modelltests)

Prüfungsformat kennenlernen: Ablauf und Prüfungsstruktur

Prüfungssimulationen: praxisnahes Training

Wichtige Informationen: organisatorische Abläufe und Prüfungsbestimmungen
Tipps und Strategien: Lerntipps für gezielte und effektive Vorbereitung.

Beginn: Samstag, 30. Dezember 1899

Dauer: nach Vereinbarung

Ort: Hof, Ludwigstraße 7

Leitung: Dozentenpool

Gebühr: 75,- €

Anmeldung ist erforderlich, Telefon 09281/7145-18 (Svetlana Krioukova)
Mindestens 10 Teilnehmer

Sprachen erleben

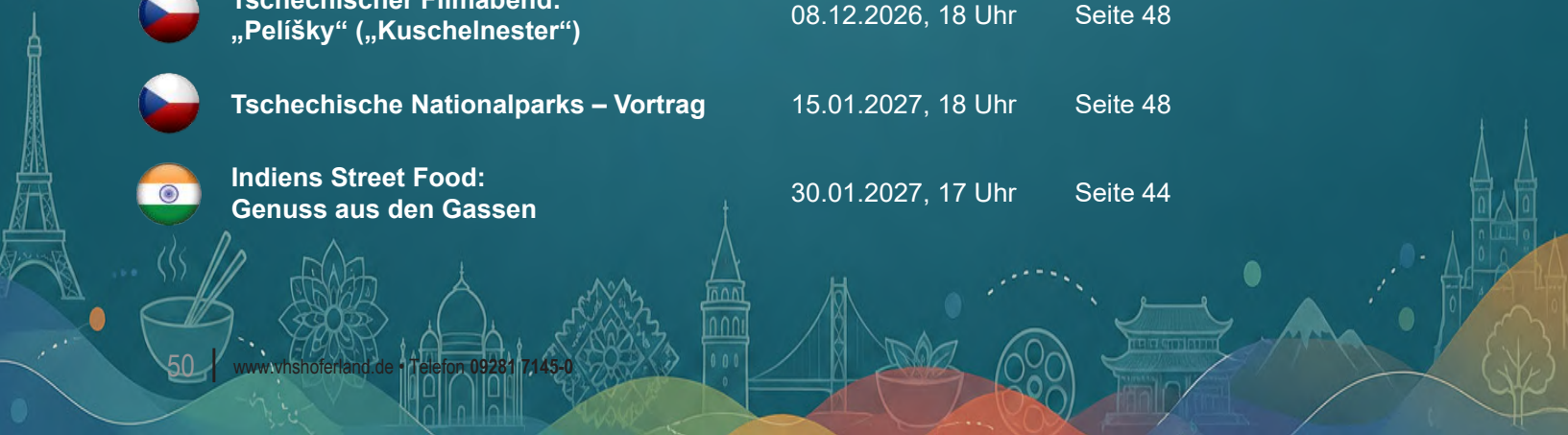


Fremde Kulturen, internationale Küche und gleichzeitig auf lebhafte Weise die Landessprache kennenlernen – das bietet unsere Reihe „Sprachen erleben“. Genießen Sie spontan andere Kulturen. Fremdsprachenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ihre Ansprechpartnerin:

Hana Petrášková, Telefon: 09281 7145-46, E-Mail: h.petraskova@vhshoferland.de

Veranstaltung	Termin	Mehr Infos
 Ein Abend à la française	29.09.2026, 18 Uhr	Seite 44
 Shibori- und Batik-Textilworkshop	10.10.2026, 12.30	Seite 44
 Koreanische Küche	17.10.2026, 16 Uhr	Seite 45
 Türkische Teigkunst: Su Böreği, Çoban Salatası & Haydari	23.10.2026, 18 Uhr	Seite 49
 Makramé-Taschen gestalten: Indien kreativ entdecken	07.11.2026, 16 Uhr	Seite 45
 Türkisches Streetfood: Gözleme mit Haydari & Acılı Ezme	13.11.2026, 18 Uhr	Seite 49
 Georgien durch den Magen	23.11.2026, 17 Uhr	Seite 44
 Herzhaft und traditionell: İzmir Köfte, Bulgur Pilavi, Çoban Salatası & Turşu	04.12.2026, 18 Uhr	Seite 49
 Tschechischer Filmabend: „Pelíšky“ („Kuschelnester“)	08.12.2026, 18 Uhr	Seite 48
 Tschechische Nationalparks – Vortrag	15.01.2027, 18 Uhr	Seite 48
 Indiens Street Food: Genuss aus den Gassen	30.01.2027, 17 Uhr	Seite 44





Vorträge	52
Entspannung und Stressbewältigung...	56
Bewegung, Gymnastik, Fitness	64
Tanzen	71
Ernährung/Kochen	73
Kinderkurse	75

Gesundheit





Ansprechpartnerinnen



Lena Schöffel
Fachbereichsleiterin



Regine Dunkel
Verwaltung

Telefon: 09281/7145-59
anmeldung@vhshoferland.de



Über diesen QR-Code kommen Sie direkt zu den Kursen aus dem Fachbereich Gesundheit und können sich gleich online anmelden.

Vorträge

● 31AH501667

Ruhe bewahren in spannungsgeladenen Situationen Vortrag

Wir alle kennen es - ob eine rote Ampel im größten Stress oder ein emotionsgeladener Streit. All diese und zahlreiche weitere Situationen lösen innerhalb von Sekunden starke negative Gefühle aus und verleiten uns im schlimmsten Fall zu Aussagen und Handlungen, die wir später bereuen. Wie Sie trotz dieser intensiv unangenehmen Emotionen klar und logisch im Denken und Handeln bleiben, erfahren Sie in diesem Vortrag. Lernen Sie Techniken kennen, die Ihnen in akuten Belastungsmomenten ein überlegteres und zielführenderes Handeln ermöglichen!

Termin: Donnerstag, 15. Oktober 2026
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referentin: Kathrin Füg
Gebühr: 15,- €
Anmeldeschluss: 08. Oktober 2026
Anmeldung erforderlich

● 31AH501668

Gesund schlafen – besser leben Vortrag

Lange Zeit wurde dem menschlichen Schlaf kaum Aufmerksamkeit geschenkt und das, obwohl sich unsere Schlafqualität auf alle Bereiche des Lebens auswirkt. Erst in den 1950er Jahren nahm die Forschung auf diesem Gebiet Fahrt auf und hat bis heute interessante Erkenntnisse geliefert. Im Vortrag gewinnen Sie aufschlussreiche Einblicke in die Wichtigkeit gesunden Schlafs für das körperliche und psychische Wohlbefinden, über die Folgen von schlafbezogenen Störungen und welche gesunden Routinen unseren Schlaf verbessern können. Lernen Sie Ihr eigenes Schlafverhalten zu optimieren und steigern sie damit Ihre Lebensqualität!

Termin: Donnerstag, 29. Oktober 2026
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referentin: Kathrin Füg
Gebühr: 15,- €
Anmeldeschluss: 22. Oktober 2026
Anmeldung erforderlich

● 31AH508101

Vortragsreihe zur mentalen Gesundheit und Entwicklung im Kontext von Selbstanspruch, Familie und Beruf

Termin: Montag, 26. Oktober 2026
Beginn: 4x montags, 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referentin: Christina Knorz
Gebühr: 68,- €
Die Termine der Vortragsreihe können sowohl einzeln als auch als Gesamtreihe gebucht werden.

● 31AH508102

Gelassenheit erlangen – trotz täglicher Wechselstürme - erster Vortrag der Reihe **So entwickeln Sie einen entspannteren Lebensstil**

Jeden Tag verlieren wir unser inneres Gleichgewicht. Auch wenn wir uns vorsehen: Heute bleibe ich im Hier und Jetzt, passiert Unvorhergesehenes und wirft uns aus der Bahn. Wer keine Strategien entwickelt, um sich gut um seinen inneren Garten zu kümmern, laugt zusehends aus. Dauerhafter Stress und Überforderung sind das Resultat und die psychische Gesundheit leidet. Dieser Abend dröselt Stress-Faktoren auf, grenzt Erschöpfung von Burnout und Depression ab, zeigt typische Warnsignale und vermittelt, warum einfach Weitermachen keine gute Lösung ist. Im Hauptteil des Vortrags wenden wir uns Methoden zu, die Sie bei einem gelassenen Leben unterstützen können.

Termin: Montag, 26. Oktober 2026
Beginn: 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referentin: Christina Knorz
Gebühr: 17,- €
Anmeldeschluss: 19. Oktober 2026

● 31AH508103

Gedankenkarussell, innere Unruhe und Erschöpfung - zweiter Vortrag der Reihe **Was uns innerlich antreibt - und was uns auslaugt**

Kennen Sie das? Die Gedanken drehen sich im Kreis, die innere Anspannung lässt nicht nach - und irgendwann zehrt das alles an den Kräften. Was dabei im Inneren geschieht, ist oft erhellend und



Dozentenporträt

Christina Knorz

Christina Knorz ist Heilpraktikerin und systemische Beraterin.

Sie hat eine Praxis für Lebensberatung und Psychotherapie in Bad Berneck.

Ihr Motto: Jetzt ist die Zeit, zu leben!



der erste Schritt zur Selbst-Entlastung. Dieser Abend nimmt Sie mit auf eine kleine Entdeckungsreise in die innere Welt. Sie erfahren, warum Grübeln so erschöpfend ist und was uns oft unbewusst unter Druck setzt. Vor allem aber, mit welcher Haltung Sie den Teufelskreis durchbrechen können.

Termin: Montag, 09. November 2026
Beginn: 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referentin: Christina Knorz
Gebühr: 17,- €
Anmeldeschluss: 02. November 2026

● **31AH508104**

**Was wirklich hilft -
dritter Vortrag der Reihe**

**Mentale Gesundheit stärken - im Alltag
und im Umfeld**

Manchmal reicht es nicht, einfach mehr Pausen einzuplanen. Mentale Gesundheit entsteht nicht im Vakuum - sie ist eng verknüpft mit unserem Umfeld, unseren Beziehungen, unserer Arbeit und den Erwartungen, die wir an uns selbst stellen. Dieser Abend gibt Ihnen alltagstaugliche Orientierung: Was trägt wirklich zur seelischen Gesundheit bei - und was hält uns eher davon ab? Dabei geht es nicht um Selbstoptimierung oder noch mehr Disziplin, sondern um gesunde Grenzen und realistische Wege zur Veränderung. Außerdem erfahren Sie, wann welche Form von Unterstützung sinnvoll sein kann - ob Beratung, Coaching oder Therapie.

Termin: Montag, 23. November 2026
Beginn: 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referentin: Christina Knorz
Gebühr: 17,- €
Anmeldeschluss: 16. November 2026

● **31AH508105**

**Weihnachten ohne Streit -
vierter Vortrag der Reihe
Entspannt(er) durch die Feiertage**

Wissen Sie, welcher Konflikt-Typ Sie sind? Wie streiten Ihre Familienmitglieder? Warum sind die Feiertage oft so viel stressiger als wir es uns eigentlich wünschen? Und vor allem: was können wir tun, um das Weihnachtsfest entspannter zu gestalten? Der Abend erklärt, welche Konfliktmuster typisch sind, wie Kommunikation besser gelingen kann und was das alles mit unseren Erwartungen zu tun hat.

Termin: Montag, 30. November 2026
Beginn: 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referentin: Christina Knorz
Gebühr: 17,- €
Anmeldeschluss: 23. November 2026

● **31AH508106**

**Linkshändigkeit bei Kindern:
erkennen, verstehen, gut be-
gleiten**
Vortrag

Woran erkennt man Linkshändigkeit bei Kindern, und wie können Eltern, Kita und Schule sie gut unterstützen?

Die Veranstaltung gibt einen kurzen Überblick über frühe Hinweise auf Händigkeit, den Umgang mit vermeintlicher Beidhändigkeit, Unterstützung beim Lernen und Schreiben sowie mögliche Folgen von Anpassungsdruck.

Termin: Dienstag, 10. November 2026
Beginn: 18.30 - 20 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referentin: Annelie Steinkopf
Gebühr: 15,- €
Anmeldeschluss: 03. November 2026

● **31AH508107**

**Linkshändigkeit bei Kindern:
erkennen, verstehen, gut be-
gleiten**
Vortrag

Termin: Dienstag, 12. Januar 2027
Beginn: 18.30 - 20 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referentin: Annelie Steinkopf
Gebühr: 15,- €
Anmeldeschluss: 05. Januar 2027

● **31AH508108**

**Müdigkeit als Dauerzustand -
das chronische Erschöpfungssyndrom**

Ursache, Diagnostik und Behandlungsmöglichkeiten im Blickwinkel der Naturheilkunde
Vortrag

Wer kennt es nicht? Wir fühlen uns müde und erschöpft. Trotz genügend Schlaf fühlen wir uns am Morgen nicht erholt. Wenn dieser Zustand länger anhält und wir kaum in der Lage sind unsere täglichen Aufgaben zu bewältigen, könnte ein Burnout oder ein Chronic Fatigue Syndrom (CFS) ursächlich sein. Wie aber können wir diese beiden Krankheitsbilder unterscheiden. Welche Rolle spielen Viren oder Long Covid?

In diesem Vortrag werden die komplexen und schwer zu fassenden Krankheitsbilder vorgestellt, sowie die therapeutischen Möglichkeiten im Blickwinkel der Natur-

heilkunde betrachtet.

Termin: Donnerstag, 12. November 2026
Beginn: 18.30 - 20 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referent: Hannes Laubmann, Heilpraktiker
Gebühr: 5,- €
Anmeldeschluss: 05. November 2026

● **31AH508109**

Resilienz - Stark fürs Leben
Tagesseminar

Resilienz ist die Fähigkeit mit negativen Ereignissen und Veränderungen konstruktiv umzugehen, nach Rückschlägen und Krisen wieder aufzustehen, stressige Situationen ruhig und gelassen zu bewältigen und - im Idealfall - gestärkt aus alledem hervorzugehen.

Sie beruht sowohl auf biologischen als auch auf biographischen Faktoren und ist deshalb unterschiedlich ausgeprägt. Was dem einen an die Substanz geht, bringt den anderen dazu, seine persönlichen Ressourcen zu nutzen, Krisen als Chance zu begreifen und sich weiterzuentwickeln. Das Gute dabei: Die persönliche Resilienz kann gezielt trainiert werden! Im Seminar lernen Sie die "Werkzeuge" der Resilienz kennen. Sie erfahren, wie Sie in schwierigen Situationen innehalten, einen anderen Blickwinkel einnehmen, neue Lösungswege finden und so die eigene Widerstandskraft stärken, um sich für die nächsten Herausforderungen zu wappnen.

Termin: Samstag, 24. Oktober 2026
Dauer: 9 - 16.45 Uhr (mit 45 Min. Mittagspause) (10 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Monika Rubner, Resilienz-Trainerin
Gebühr: 65,- €
Anmeldeschluss: 17. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: ggf. eine kleine Brotzeit und ein Getränk





● 31AH508110

Emotionen und Gefühle**After Work-Psychologie Teil 1**

Wo liegt der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen und wie können wir möglichst gewinnbringend mit ihnen umgehen? Wo sind sie neurologisch betrachtet verortet und welchen Zweck haben sie? Denn negative Gefühle einfach "weghaben-wollen" geht nicht und sie zu ignorieren führt auch auf keinen guten Weg.

Termin: Mittwoch, 04. November 2026

Beginn: 18.30 - 20 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Monika Rubner, Resilienz-Trainerin

Gebühr: 14,- €

Anmeldeschluss: 28. Oktober 2026

● 31AH508111

"Innere Antreiber"**After Work-Psychologie Teil 2**

Es sind nicht nur äußere Einflüsse, die uns "stressen". Einen großen Anteil daran haben auch die sogenannten "Inneren Antreiber". Diese sind eine Art inneres Betriebs-System, auf dem wir - ganz individuell - laufen.

Die häufigsten davon sehen wir uns in diesem Seminar an. Woher kommen sie, haben sie uns bisher geholfen oder belasten sie jetzt eher und haben sie auch einen "positiven Kern"? Wie kommt man zu einem ausbalancierten Umgang?

Termin: Mittwoch, 11. November 2026

Beginn: 18.30 - 20 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Monika Rubner, Resilienz-Trainerin

Gebühr: 14,- €

Anmeldeschluss: 04. November 2026

Die After-Work-Psychologie-Vorträge richten sich an alle, die sich für das Thema Psychologie im und für den Alltag interessieren. Nach einer Einführung in das jeweilige Thema wollen wir uns darüber austauschen und diskutieren. Zunächst sind drei Abende geplant. Nach gemeinsamer Absprache können wir entscheiden, ob und wie es weitergehen kann.

● 31AH508112

Kommunikation und Bewältigungsstrategien**After Work-Psychologie Teil 3**

Kommunikation ist der Schlüssel zu Vielem. In diesem Seminar sehen wir uns das sogenannte "Vier-Ohren-Modell" nach Friedemann Schulz von Thun genauer an. Wir stellen uns die Frage, was jeder Einzelne für sich daraus mitnehmen kann und warum Kommunikation manchmal so schwierig ist. Bewältigungsstrategien gibt es verschiedene, hilfreiche und weniger hilfreiche. Welcher bedienen Sie sich, bzw. haben Sie persönlich "auf Lager"? Denn eines sollte klar sein: Je größer das persönliche Spektrum an Bewältigungsstrategien ist, desto weniger Konflikte entstehen.

Termin: Mittwoch, 18. November 2026

Beginn: 18.30 - 20 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Monika Rubner, Resilienz-Trainerin

Gebühr: 14,- €

Anmeldeschluss: 11. November 2026

● 31AH508113

Wie stark ich die Resilienz meines Kindes?

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Herausforderungen im Leben gut umgehen zu können. Diesen Begriff hört man heute häufig und in den verschiedensten Zusammenhängen. Das Fundament dazu wird - zwar nicht ausschließlich - aber in einem erheblichen Maße in der Kindheit angelegt. In diesem Seminar wird anhand von 10 "Wegweisern" vorgestellt, mit welcher grundsätzlichen Haltung unseren Kindern gegenüber dies vermittelt werden kann. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Diskussion.

Dieses Seminar richtet sich grundsätzlich an Eltern deren Kinder bis zu ca. 13 Jahre alt sind.

Termin: Mittwoch, 27. Januar 2027

Dauer: 18 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Monika Rubner, Resilienz-Trainerin

Gebühr: 24,- €

Anmeldeschluss: 20. Januar 2027

● 31AH508114

Eintauchen in die Anwendung ätherischer Öle**Natürliche Unterstützung im Alltag**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der ätherischen Öle und erfahren Sie, wie natürliche Essenzen Körper und Geist positiv beeinflussen können. Ob mehr Entspannung im Alltag, Unterstützung bei Stress oder ein besseres Einschlafen - in diesem Kurs lernen Sie praktische und alltagstaugliche Anwendungen kennen. Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps, wohltuende Momente und die Herstellung Ihres ganz persönlichen Aroma-Rollers für Zuhause.

Termin: Montag, 12. Oktober 2026

Dauer: 18.30 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Susanne Sieber

Gebühr: 12,- € zzgl. Materialkosten 10,- €

Anmeldeschluss: 05. Oktober 2026

● 31AH508115

Ätherische Öle und Kinder**Ich zeige Ihnen eine sichere Anwendung und Öle, die den Alltag leichter machen**

Wie können ätherische Öle Kinder im Alltag sanft begleiten? In diesem Kurs lernen Erwachsene die sichere Anwendung ätherischer Öle für Kinder kennen - von Unterstützung bei Konzentration und Schlaf bis hin zur Begleitung von Gefühlen und der natürlichen Unterstützung in der kalten Jahreszeit. Freuen Sie sich auf praktische Alltagstipps, wertvolles Wissen und die Herstellung eines eigenen Aroma-Rollers für Zuhause.

Termin: Mittwoch, 28. Oktober 2026

Dauer: 18.30 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Susanne Sieber

Gebühr: 12,- € zzgl. Materialkosten 10,- €

Anmeldeschluss: 21. Oktober 2026

● 31AH508116

Ihre Hormone bestimmen den Alltag? - Workshop für Frauen**Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie ätherische Öle zurück in Balance bringen können****Workshop für Frauen**

Fühlen Sie sich manchmal von Ihren Hormonen aus dem Gleichgewicht gebracht - müde, gereizt, erschöpft oder emotional belastet? In diesem besonderen Kurs entdecken Sie, wie ätherische Öle Frauen auf natürliche Weise begleiten und dabei unterstützen können, mehr Balance, Ruhe und Wohlbefinden in den Alltag zu bringen. Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse, wohltuende Anwendungen und



kleine Auszeiten nur für sich selbst. Gemeinsam kreieren Sie außerdem ein individuelles Frauenspray, das Sie im Alltag sanft unterstützen kann.

Termin: Montag, 16. November 2026

Dauer: 18.30 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Susanne Sieber

Gebühr: 12,- € zzgl. Materialkosten 12,- €

Anmeldeschluss: 09. November 2026

● 31AH508117

Zyklus-Power

Ernährung und Training im Einklang mit dem weiblichen Körper

Vortrag

Fühlen Sie sich vor Ihren Tagen häufig energielos, kämpfen mit Heißhunger oder erleben, dass Training und Alltag sich je nach Zyklusphase ganz unterschiedlich anfühlen? In diesem Vortrag lernen Sie, den weiblichen Zyklus besser zu verstehen und gezielt für mehr Wohlbefinden, Energie und Leistungsfähigkeit zu nutzen. Sie erhalten einen verständlichen Einblick in die vier Zyklusphasen und erfahren, welche hormonellen Veränderungen dabei im Körper stattfinden. Außerdem lernen Sie, wie Ernährung und Bewegung den Zyklus positiv unterstützen können - von den richtigen Nährstoffen bei PMS und Heißhunger bis hin zur Frage, wann intensive Belastung sinnvoll ist und wann Regeneration wichtiger wird. Der Vortrag richtet sich an Frauen jeden Alters, die ihren Körper besser verstehen und ihr Wohlbefinden nachhaltig stärken möchten.

Termin: Donnerstag, 03. Dezember 2026

Beginn: 18 - 19.30

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Annabell Deckwirth, Ernährungsberaterin

Gebühr: 9,- €

● 31AH508118

Entspannte Übergänge im Familienalltag

Wenn Alltag plötzlich leichter wird - Eltern und Kind im gemeinsamen Erlebnis-Workshop

Wenn Übergänge im Familienalltag herausfordernd sind - etwa beim Anziehen oder am Abend - liegt das oft nicht am „Verhalten“, sondern daran, wie Kinder Zeit und Abläufe wahrnehmen. In diesem Erlebnis-Workshop entdecken ein Elternteil mit einem Kind gemeinsam, wie Alltag für Kinder sichtbar, vorhersehbar und dadurch spürbar leichter werden kann - ganz ohne lange Erklärungen, sondern durch gemeinsames Erleben. Durch spielerische, bewegte und alltagsnahe Übungen entsteht mehr Orientierung im Familienalltag. Übergänge werden ruhiger, Konflikte nehmen ab, und kleine Rituale geben Sicherheit und Struktur. Die Teilnehmenden gehen mit konkreten, sofort umsetzbaren Impulsen nach Hause - darunter ein einfaches Abendritual sowie ein visuelles Kartensystem zur Unterstützung von Alltagssituationen.

Beginn: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 14.30 - 16.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Julia Saalfrank

Gebühr: 33,- € zzgl. Materialkosten: ca. 7,- €

Anmeldeschluss: 07. November 2026 ein Elternteil mit einem Kind im Alter von 4-7 Jahren (ab 3 Jahren mit Unterstützung möglich); bitte mitbringen: Getränk

● 31AH508119

Faszination Faszien

Vortrag

Faszien sind das oft unterschätzte Netzwerk Ihres Körpers. Sie sind das flexible Bindegewebe, das alles zusammenhält, ein elastisches Kraftübertragungsnetz aber auch unser größtes Sinnesorgan. Warum schränken Verklebungen Ihre Beweglichkeit ein? Welche Mythen über Faszien gibt es und was ist wahr? Wenn Sie das interessiert, dann sind Sie hier genau richtig!

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 18 - 20 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marianna Haas

Gebühr: 9,- €

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

● 31AH508121

„Der gezählte Blick“ - Essstörung und Mehrfachabhängigkeit **Vortrag aus Betroffenenperspektive**

In diesem Vortrag berichtet die Künstlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gertraud Fischer, aus eigener Betroffenheit von Essstörungen und Mehrfachabhängigkeit. Der Vortrag verbindet biografische Einblicke mit fachlicher Reflexion und beleuchtet, wie sich Kontrollmechanismen, Suchtstrukturen und innere Konflikte entwickeln können - und welche Wege aus Abhängigkeit und Erstarrung möglich sind.

Der Vortrag möchte zur Enttabuisierung beitragen und Mut machen, seelische Erkrankungen als behandel- und veränderbar zu begreifen.

Der gezählte Blick

Kunstaussstellung im Rahmen der Hochfränkischen Wochen der seelischen Gesundheit

Die Kunstaussstellung „Der gezählte Blick“ widmet sich den Themen Essstörungen, Sucht und Abhängigkeit und richtet sich an die interessierte Öffentlichkeit.

Die Arbeiten von Gertraud Fischer, ehemals selbst betroffen und heute Heilpraktikerin für Psychotherapie, verbinden persönliche Erfahrung mit therapeutischer Perspektive.

Begleitet wird die Ausstellung von Vorträgen aus Betroffenen- und Fachperspektive, Führungen sowie einem Kurzworkshop. Die Ausstellung ist Teil der Hochfränkischen Wochen der seelischen Gesundheit und möchte zur Enttabuisierung beitragen sowie Hoffnung und (Be)handlungsperspektiven sichtbar machen.

Vernissage: Donnerstag, 1.10.2026, 18 Uhr

Finissage: Freitag, 6.11.2026, 18 Uhr

VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, Hof





Termin: Freitag, 23. Oktober 2026
Dauer: 18 - 20 Uhr (3 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Gertraud Fischer, Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 23. Oktober 2026
 Im Rahmen der Kunstaussstellung "Der gezählte Blick".

Entspannung, Stressbewältigung

Yoga

● 31AH501101

Early Bird Vinyasa Flow

Startet Euren Morgen mit einer fließenden und ausgleichenden Yogaklasse, die Euch frische Energie für den bevorstehenden Tag schenkt! In diesem Kurs geht es darum sich dynamisch und kreativ zu bewegen. Geübt werden Sonnengrüße, Krieger-Sequenzen, Umkehrhaltungen und Rückbeugen. Wir stärken unsere Muskulatur, entwickeln Widerstandsfähigkeit und arbeiten an der Flexibilität. Durch die Unterstützung der Atmung verbinden wir uns mit unseren Sinnen. Der Kurs ist ideal für Fortgeschrittene - auch Yogis mit etwas Vorerfahrung sind jedoch herzlich willkommen!

Beginn: Sonntag, 11. Oktober 2026
Dauer: 10x sonntags, 9.30 - 10.45 (17 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Sonja Gemeinhardt
Gebühr: 80,- €

Anmeldeschluss: 04. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: Yoga-Matte, dicke Socken und bequeme Kleidung
 Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

● 31AH501102

Power Vinyasa Flow

Diese kraftvolle Praxis vereint Gleichgewicht, Mobilität, Flexibilität und präzise Ausrichtung. In einem kreativen und dynamischen Flow werden Haltungen (Asanas) durch Atmung und Bewegung zu fließenden Sequenzen verbunden, angereichert um Fitness-Elemente zur Stärkung von Kraft und Ausdauer. Power Vinyasa richtet sich an alle, die eine sportliche Herausforderung suchen und Körper sowie Geist aktivieren möchten. Pranayama und kurze Meditationen runden die Stunde achtsam ab. Der Kurs ist ideal für Fortgeschrittene - abenteuerlustige Yogis mit etwas Vorerfahrung sind jedoch herzlich willkommen!

Beginn: Freitag, 09. Oktober 2026
Dauer: 10x freitags, 19.30 - 20.45 (17 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Sonja Gemeinhardt
Gebühr: 80,- €
Anmeldeschluss: 02. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: Yoga-Matte, dicke Socken und bequeme Kleidung
 Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

● 31AH501103

Yin Aromastunde für Erwachsene

In dieser Yin Aromayogastunde verbinden wir die beruhigenden Eigenschaften des Yin Yoga mit der kraftvollen Wirkung ätherischer Öle. Yin Yoga fördert die Flexibilität und Entspannung, indem wir längere Zeit in sanften Haltungen verweilen, um das Bindegewebe zu dehnen und den Geist zur Ruhe zu bringen. Während der Stunde setzen wir gezielt ätherische Öle ein, die die jeweilige Praxis unterstützen. Die Düfte fördern nicht nur die Entspannung, sondern helfen auch, die emotionale Balance und das Immunsystem zu stärken. Egal, ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/r, dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in einen tiefen Zustand der Achtsamkeit und Gelassenheit einzutauchen. Erleben Sie die harmonische Verbindung von Körper, Geist und Seele durch sanfte Bewegungen, Atemtechniken und die heilende Kraft der Aromatherapie. Kommen Sie vorbei, um Stress abzubauen, neue Energie zu tanken und ein Gefühl von innerer Ruhe zu finden.

Termin: Samstag, 24. Oktober 2026
Beginn: 16.30 - 18 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referentin: Corinne Siebeling, zertifizierte Yogalehrerin
Gebühr: 16,- € zzgl. 8,00 € Materialkosten/Person
 Bitte mitbringen: eine Matte, ein Kissen und eine Decke, sowie bequeme Kleidung.
 Dieser Kurs ist nicht für Asthmatiker geeignet.

● 31AH501104

Hatha-Yoga - für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Wir lernen gemeinsam verschiedene Körperübungen (Asanas), Atemtechniken und Entspannungsübungen kennen. Damit können wir unsere Körperwahrnehmung verbessern sowie Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördern. Eine geführte Anfangs- und längere Schlussentspannungsphase bilden den geeigneten Rahmen für die Stunde, um auch das

„Loslassen“ und „Wieder-bei-sich-ankommen“ zu genießen. Die Stunden basieren auf der Übungsreihe nach Swami Sivananda. Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

Beginn: Montag, 14. September 2026
Dauer: 10x montags, 17 - 18.30 Uhr (20 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Sandra Scherzer
Gebühr: 99,- €
Anmeldeschluss: 07. September 2026
 Bitte mitbringen: 2 Paar Socken, eine Gymnastikmatte, eine Decke und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH501105

Hatha-Yoga - gemischtes Level

In diesem Kurs vertiefen wir Asanas, Atemtechniken und Entspannungsübungen und fördern dabei Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Eine geführte Anfangs- und längere Schlussentspannung schaffen Raum für Regeneration, innere Ruhe und neues Wohlbefinden. Die Stunden orientieren sich an der Übungsreihe nach Swami Sivananda. Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

Beginn: Montag, 14. September 2026
Dauer: 10x montags, 18.35 - 20.05 Uhr (20 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Sandra Scherzer
Gebühr: 99,- €
Anmeldeschluss: 07. September 2026
 Bitte mitbringen: 2 Paar Socken, eine Gymnastikmatte, eine Decke und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH501106

Yin Yoga

Yin Yoga lädt ein, mehrere Minuten in Übungen zu verweilen, sich in die Positionen zu entspannen und deren tiefere Wirkung zu erfahren. Mit dem Ziel, die Beweglichkeit zu steigern, beanspruchen Yin Yoga-Übungen nachhaltig Bänder, Faszien und Sehnen. Die Gelenke werden sanft geöffnet, Spannungen im faszialen Gewebe und der Muskulatur können sich lösen. Dabei wird jede Übung so eingerichtet, dass keine eigene Kraft aufgewendet wird. Auf geistiger Ebene wird der Yogi/die Yogini eingeladen, ganz loszulassen und in einen beinahe meditativen Zustand zu gelangen. Yin Yoga eignet sich gut als Ausgleich für Sportler, Yang-dominierende Yoga-Stile und als Gegenpol zu einem Yang-geprägten Lebenswandel - insbesondere im Sommer, wenn Yang am meisten überwiegt. Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.



Beginn: Montag, 11. Januar 2027
Dauer: 6x montags, 17.15 - 18.45 Uhr (12 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Sandra Scherzer
Gebühr: 60,- €
Anmeldeschluss: 04. Januar 2027
 Bitte mitbringen: eine Decke und ein kleines Kissen, 2 Paar Socken, eine Gymnastikmatte

● 31AH501107

Yoga für Kiefergelenk, Nacken, Schultern

Stressbewältigung und Entspannung

Die wichtigste Voraussetzung, der größte Reichtum im Leben ist eine gute Gesundheit, psychisch und physisch. In meiner zahnärztlichen Praxis sehe ich jeden Tag Menschen, die aufgrund von Stress und Verspannung so mit den Zähnen knirschen, dass sie Schäden am Gebiss verursachen, bis hin zum Zahnverlust. Viele haben auch Beschwerden im Bereich des Kiefergelenks und der Kaumuskulatur. Yoga kann hier eine große Hilfe zur Selbsthilfe bieten. Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Yogaerfahrene. Es gibt einen Theorie- und einen Praxisteil.

Termin: Samstag, 28. November 2026
Dauer: 10 - 13 Uhr (4 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Claudia Richter, Yogalehrerin (BYV, Level 4), Yogatherapeutin, Zahnärztin
Gebühr: 20,- €
Anmeldeschluss: 21. November 2026
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte, eventuell Decke, Wasser

● 31AH501110

AFROYOGA® - die Kunst des Loslassens

Djali Yancouba Conteh und Monika Adele Camara entführen mit ihrem gemeinsamen AFROYOGA® Projekt in die Welten der klangvollen Kora-Rhythmen. Yancouba Conteh ist Teil der berühmten Kora-Szene Gambias/ Westafrika. Als Newcomer lernte er das Spiel der Kora (westafrikanische Harfe) und die damit verbundenen Gesänge im Familienverband. Neben den klassischen Weisen prägt Yancouba den außergewöhnlichen Musikstil durch seine ganz persönliche Note. Gemeinsam mit Monika Adele Camara, Founder of AFROYOGA® Integrierte Tanz & Yogapädagogik und Interpretin des Afrikanischen Tanzes mit 30 Jahren künstlerischen Beziehungen zu Gambia, bietet das Duo einen berührenden Einblick in die Kunst der Troubadoure Westafrikas.

Geeignet für alle Altersstufen mit/ohne

Tanz oder Yogaerfahrung.

Termin: Samstag, 19. September 2026
Dauer: 11 - 14 Uhr (3 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Monika Camara, Tanzpädagogin, Yogalehrerin/Therapeutin (BYV), Erzieherin, Djali Yankouba Conte
Gebühr: 39,- €
Anmeldeschluss: 12. September 2026



Djali Y. Conteh und Monika Camara

● 31AH501111

Yoga auf dem Stuhl

Stuhl-Yoga verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Wir üben auf und mit dem Stuhl. Auch die Achtsamkeit dem eigenen Körper gegenüber ist hier ein wichtiger Schwerpunkt. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern und erhalten möchten. Die Körperübungen wechseln sich mit kurzen Entspannungsphasen ab. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und freuen Sie sich auf angenehme Yogastunden.

Beginn: Dienstag, 13. Oktober 2026
Dauer: 8x dienstags, 15.30 - 17 Uhr (16 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Ursula Vetter-Mohr
Gebühr: 79,- €
Anmeldeschluss: 06. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: dicke Socken und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH501112

Kundaliniyoga

Kundaliniyoga ist angelehnt an das klassische Hathayoga. Allerdings gibt es in jeder Yogastunde eine feste Übungsreihe, die sog. Kriya. Diese ist gleichermaßen für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Kundaliniyoga kann unseren Körper beim Stressabbau, unser Immunsystem oder auch bestimmte Organe wie Herz, Lunge oder Nieren unterstützen. Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation runden die Stunde ab.

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026
Dauer: 8x mittwochs, 15.30 - 17 Uhr (16 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Ursula Vetter-Mohr
Gebühr: 79,- €
Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH501113

Hormon-Yoga

Dieses Programm ist eine Kombination aus klassischem Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga und tibetischen Energieübungen. Frauen jeden Alters können davon profitieren. Die dynamischen Übungen des Hormon-Yogas steigern ganz allgemein die Vitalität und das Wohlbefinden. Hormon-Yoga kann hormonelle Störungen und Disbalancen reduzieren bzw. diesen vorbeugen. Die komplette Hormon-Yoga Übungsreihe ist in etwa 40 Minuten durchführbar und besteht aus Körperübungen, speziellen Atemtechniken, Übungen für den Beckenboden und Techniken der Energielenkung.

Für wen ist Hormon-Yoga gedacht: für Frauen die Interesse haben, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden auf natürliche Art selbst zu steuern, für alle Frauen ab dem 30. Lebensjahr mit oder ohne Symptome, für Frauen, die Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Depressionen, Gereiztheit, Abgeschlagenheit vorbeugen oder reduzieren wollen, für Frauen, die unter Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Migräne leiden, für Frauen mit Gelenks- oder Bandscheibenbeschwerden oder bei Problemen mit der Haut oder den Schleimhäuten, für Frauen bei PMS, Zwischenblutungen oder Zystenbildung - für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch, für Frauen, denen Ausgeglichenheit, Glück und innere Zufriedenheit wichtig sind.



Beginn: Freitag, 15. Januar 2027
Dauer: 2x Freitag (15.01.27 & 22.01.27), 15 - 18 Uhr und 2x Samstag (16.01. & 23.01.), 10 - 13 Uhr (16 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Ursula Vetter-Mohr
Gebühr: 79,- €
Anmeldeschluss: 08. Januar 2027
 Hinweis: Bei hormonell bedingtem Krebs, Myom bzw. Endometriose darf Hormon-Yoga nicht durchgeführt werden.
 Bitte mitbringen: Matte, dicke Socken und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH501114

Yoga für die Wirbelsäule

Haben Sie Verspannungen oder immer mal wieder leichte Rückenschmerzen von einseitigen Belastungen oder zu langem Sitzen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs lernen Sie viele verschiedene Bewegungsabfolgen, Dehnungen und Kräftigungen, die sich speziell der Wirbelsäule widmen. Eine kräftige Mitte sowie eine flexible und gut gedehnte Muskulatur ermöglichen durch regelmäßiges Üben, Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern. Dieser Kurs dient der Prävention und der Besserung von leichten, immer wiederkehrenden Schmerzen, durch beispielsweise Bewegungseinschränkungen.

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026
Dauer: 5x donnerstags, 16 - 17 Uhr (7 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Andrea Rauh, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin
Gebühr: 38,- €
Anmeldeschluss: 24. September 2026
 Nicht üben sollten Sie bitte bei akuten und entzündlichen Erkrankungen des Bewegungs-Apparates. Dazu besuchen Sie bitte Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Therapeuten/Therapeutin.
 Bitte mitbringen: Matte, Decke und (falls vorhanden) Yoga-Block, Yoga-Bolster, Yoga-Gurt; kommen Sie bitte bereits in bequemer Kleidung

● 31AH501115

Yoga für Senioren

Yoga ist für alle da. Yoga macht keinen Halt vor dem Alter. Wenn Sie beweglich bleiben oder Ihre Beweglichkeit verbessern und sich rundum wohl fühlen möchten, sind Sie hier genau richtig. Durch das Einsetzen von verschiedenen Hilfsmitteln üben wir sanfte Bewegungsabfolgen. Atemübungen, Kräftigung der Muskulatur und Dehnung der Faszien sowie eine erholsame kurze Abschluss-Entspannung runden das Programm ab. Damit Sie morgens wieder bequem aufstehen können.

Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
Dauer: 5x donnerstags, 16 - 17 Uhr (7 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Andrea Rauh, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin
Gebühr: 38,- €
Anmeldeschluss: 05. November 2026
 Nicht üben sollten Sie bitte bei akuten und entzündlichen Erkrankungen des Bewegungs-Apparates. Dazu besuchen Sie bitte Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Therapeuten/Therapeutin.
 Bitte mitbringen: Matte, Decke und (falls vorhanden) Yoga-Block, Yoga-Bolster, Yoga-Gurt; kommen Sie bitte bereits in bequemer Kleidung

● 31AH501116

Hatha-Yoga meets Vinyasa flow

Klassisches Hatha-Yoga gepaart mit fließenden Bewegungsabfolgen: Die Kombination „Hatha meets Vinyasa“ vereint das Beste aus beiden Welten - ruhige, gehaltene Positionen für Kraft, Balance und Körperbewusstsein, sowie fließende Sequenzen für Dynamik, Ausdauer und einen meditativen Flow. Das Ergebnis ist eine ausgewogene Praxis, die sowohl entspannend als auch aktivierend wirkt. Sie eignet sich gut für alle, die einerseits zur Ruhe kommen möchten, aber gleichzeitig Freude an Bewegung und fließenden Abläufen haben.

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026
Dauer: 8x donnerstags, 17.15 - 18.45 Uhr (16 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Andrea Rauh, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin
Gebühr: 86,- €
Anmeldeschluss: 24. September 2026
 Bitte mitbringen: Matte, Decke und (falls vorhanden) Yoga-Block, Yoga-Bolster, Yoga-Gurt; kommen Sie bitte bereits in bequemer Kleidung

● 31AH501117

Yoga zu zweit

Schenke dir und einem lieben Menschen Yogazeit. Schnapp dir einen Herzensmenschen und komm mit ihm zum Yoga. Wir üben sowohl in der Gruppe als auch mit Partnerübungen. Egal ob beste Freundin, Mama, Papa, Schwester, Tochter, Sohn, Mann, Frau... nehmt euch eine gemeinsame Yoga-Auszeit! Yoga ist für alle da.

Termin: Samstag, 03. Oktober 2026
Dauer: 10 - 12 Uhr (3 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Andrea Rauh, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin
Gebühr: 16,- € (Gebühr gilt pro Person)
Anmeldeschluss: 26. September 2026
 Bitte mitbringen: Matte, Decke; Kommen Sie bitte bereits in bequemer Kleidung. Die Anmeldung sollte paarweise erfolgen.

● 31AH501118

Weihnachtsyoga

Entfliehen Sie der hektischen Vorweihnachtszeit und besinnen Sie sich auf die wahren Werte der Adventszeit: zur Ruhe kommen, loslassen, reflektieren, dankbar sein, Frieden finden. Asana-Sequenzen mit Schwerpunkt auf Vorbeugen laden dazu ein, den Blick nach innen zu richten, loszulassen und Achtsamkeit zu kultivieren. Gedanken beruhigen sich, innere Unruhe verliert an Bedeutung, und ein Gefühl von Frieden kann entstehen. Genießen Sie eine wohltuende Auszeit voller Tiefe und weihnachtlicher Wohlfühlmomente.

Termin: Samstag, 12. Dezember 2026
Dauer: 10 - 12 Uhr (3 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Andrea Rauh, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin
Gebühr: 16,- €
Anmeldeschluss: 05. Dezember 2026
 Bitte mitbringen: Matte; Decke und (falls vorhanden) Yoga-Block, Yoga-Bolster, Yoga-Gurt; kommen Sie bitte bereits in bequemer Kleidung

● 31AH501119

Detox Yoga

Detox bedeutet Entgiften. Im Yoga gibt es verschiedene Reinigungs- (Kriyas) und Atemübungen (Pranayama), die uns dabei helfen können, unseren Körper zu entschlacken. Die Atemwege können gereinigt und die Verdauung angeregt werden. In diesem Workshop lernen Sie einige der 6 Shatkarma (Reinigungstechniken) sowie einige hilfreiche Atemübungen kennen und wie Sie sie in Ihre Yogapraxis integrieren können. Wir beschäftigen uns mit Körperhaltungen (Asanas), Reinigungstechniken, Atemübungen und einer ausführlichen Entspannung am Ende des Workshops. Lassen Sie sich überraschen und lernen Sie ein paar hilfreiche, wohltuende Entschlackungs- und Entgiftungsübungen kennen, die Sie sich leicht und entspannt fühlen lassen.



Termin: Samstag, 20. Februar 2027

Dauer: 10 - 12 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Andrea Rauh, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin

Gebühr: 16,- €

Anmeldeschluss: 13. Februar 2027

Bitte mitbringen: Matte; Decke und (falls vorhanden) Yoga-Block, Yoga-Bolster, Yoga-Gurt; kommen Sie bitte bereits in bequemer Kleidung

● 31AH501120

Aerial-Yoga

Eine ganz neue Art Yoga zu erleben Workshop 1

Beim Aerial-Yoga spielt ein an der Decke aufgehängtes großes Tuch die zentrale Rolle. Mittels dieses Tuches hängen die Teilnehmenden in der Luft und erfahren dadurch ein Gefühl von Schwerelosigkeit. Mit Hilfe der Schwerkraft lassen sich die üblichen Asanas ganz neu erfahren! Beim Aerial Yoga geht es um einen spielerischen Umgang mit der Schwerkraft. Das Abgeben des eigenen Körpergewichtes an das Tuch, das Loslassen und Vertrauen, das Arbeiten an der Flexibilität und der Stärkung des eigenen Körpers ist das Geheimnis dieses Yogas. Es ergänzt das traditionelle Yoga und bringt Spaß und Leichtigkeit in die Yogapraxis.

Termin: Samstag, 24. Oktober 2026

Dauer: 14 - 16 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Gabriella Melickian

Gebühr: 30,- €

Anmeldeschluss: 17. Oktober 2026

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und kommen Sie in bequemer Kleidung. Um die Langlebigkeit der besonderen Aerial-Yoga-Tücher gewährleisten zu können, bitten wir Sie auf Schmuck und Sportkleidung mit Reiß- bzw. Klettverschluss zu verzichten.

● 31AH501121

Aerial-Yoga

Eine ganz neue Art Yoga zu erleben Workshop 2

Termin: Samstag, 21. November 2026

Dauer: 14 - 16 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Gabriella Melickian

Gebühr: 30,- €

Anmeldeschluss: 14. November 2026

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und kommen Sie in bequemer Kleidung. Um die Langlebigkeit der besonderen Aerial-Yoga-Tücher gewährleisten zu können, bitten wir Sie auf Schmuck und Sportkleidung mit Reiß- bzw. Klettverschluss zu verzichten.

● 31AH501122

Yoga zum Valentinstag

Yoga zu zweit - Schenke Yoga zum Valentinstag

Schenke dir und einem lieben Menschen Yogazeit. Schnapp dir einen Herzensmenschen und komm mit ihm zum Yoga. Wir üben sowohl in der Gruppe als auch mit Partnerübungen. Egal ob beste Freundin, Mama, Papa, Schwester, Tochter, Sohn, Mann, Frau... nehmt euch eine gemeinsame Yoga-Auszeit! Yoga ist für alle da.

Termin: Sonntag, 14. Februar 2027

Dauer: 10 - 12 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Andrea Rauh, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin

Gebühr: 16,- € (Gebühr gilt pro Person)

Anmeldeschluss: 07. Februar 2027

Bitte mitbringen: Matte, Decke; Kommen Sie bitte bereits in bequemer Kleidung.

Die Anmeldung sollte paarweise erfolgen.

● 31AH501123

Yoga der Besinnung - Yin und Yang Workshop

Ein Workshop, der Gegensätze verbindet und Sie in Ihre Mitte führt: In dynamischen, kraftvollen Sequenzen (Yang) öffnen Sie Ihren Körper, aktivieren Ihre Energie und fordern sich bewusst heraus. Im anschließenden Yin-Teil finden Sie in ruhigen, länger gehaltenen Vorbeugen Raum zum Loslassen und zur Regeneration.

So entsteht ein harmonisches Wechselspiel aus Aktivität und Stille - ein Weg, um im eigenen Körper anzukommen, den Geist zu beruhigen und neue Balance zu erfahren.

Termin: Sonntag, 22. November 2026

Dauer: 11 - 13 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Andrea Rauh, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin

Gebühr: 16,- €

Anmeldeschluss: 15. November 2026

Bitte mitbringen: Matte; Decke und (falls vorhanden) Yoga-Block, Yoga-Bolster, Yoga-Gurt; kommen Sie bitte bereits in bequemer Kleidung

● 31AH501124

MeriYoga

Bei MeriYoga dehnen Sie die Meridiane und kommen gleichzeitig zu mehr Ruhe und Entspannung. Diese Meridiane sind Energiebahnen, bekannt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, auch im Zusammenhang mit Akupunktur, Akupressur oder Shiatsu. Das Stretching soll anregend und harmonisierend auf den Ener-

giefluss in den Meridianen wirken. Regelmäßiges Praktizieren löst Verspannungen, man fühlt sich beweglicher, entspannter, leistungsfähiger und in der Folge wird man gelassener und ausgeglichener. Zum Ausklang gibt es noch eine geführte Tiefenentspannung.

Beginn: Montag, 19. Oktober 2026

Dauer: 4x montags, 17 - 18.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Brita Haala

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2026

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, eine Decke, dicke Socken und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH501125

Yoga Nidra und Yin Yoga

Yin Yoga und Yoga Nidra laden dich zu einer besonders ruhigen und regenerierenden Praxis ein. Im Yin Yoga verweilst du länger in sanften Positionen, um tief liegende Faszien zu lösen und innere Ruhe zu fördern, während dich Yoga Nidra anschließend in eine geführte Tiefenentspannung führt. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und schenkt dir unter anderem durch achtsame Körperwahrnehmung und innere Bilder nachhaltige Entspannung, neue Energie und innere Balance.

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Dauer: 4x donnerstags, 17.30 - 19.00 Uhr (8 UE)

Ort: Christiansreuther Straße 25, Hof (Lieblingsplatz Hospitalstiftung)

Leitung: Larissa Schmidt

Gebühr: 46,- €

Anmeldeschluss: 08. Oktober 2026

Bitte eine Yoga-Matte, Decke und warme Socken mitbringen.

● 31AH501126

Somatic YinYoga Workshop

Somatic Yin Yoga lädt Sie ein, Ihren Körper von innen heraus zu erspüren. In achtsamer Langsamkeit erforschen Sie Bewegungen, die aus dem Moment entstehen. Anstatt „zu tun“, dürfen Sie fühlen, wahrnehmen und loslassen. So entsteht Raum für tiefe Entspannung und innere Verbindung.

Termin: Dienstag, 02. März 2027

Beginn: 19.40 - 20.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Laura Rödel

Gebühr: 9,- €

Anmeldeschluss: 23. Februar 2027

Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke und ein Getränk mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.



Klangerlebnis

31AH501621

Klangmeditation Workshop 1

Gönne dir eine kleine Auszeit vom Alltag und tauche ein in die wohltuende Welt der Klänge. Die sanften Töne der tibetischen Klangschalen laden dich dazu ein, loszulassen und in deine Mitte zu kommen. Stress darf sich lösen - innere Ruhe kann entstehen. Die wohltuenden Schwingungen bringen Körper, Geist & Seele in Einklang, fördern einen Zustand tiefer Entspannung und schaffen eine gute Grundlage für innere Balance und Ausgeglichenheit.

Termin: Samstag, 17. Oktober 2026

Beginn: 17 - 17.45 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Birgit Lang

Gebühr: 8,- €

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen

31AH501622

Klangmeditation Workshop 2

Termin: Dienstag, 27. Oktober 2026

Beginn: 10 - 10.45 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Birgit Lang

Gebühr: 8,- €

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen

31AH501623

Klangmeditation Workshop 3

Termin: Samstag, 14. November 2026

Beginn: 17 - 17.45 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Birgit Lang

Gebühr: 8,- €

Anmeldeschluss: 07. November 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen

31AH501624

Klangmeditation Workshop 4

Termin: Freitag, 27. November 2026

Beginn: 10 - 10.45 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Birgit Lang

Gebühr: 8,- €

Anmeldeschluss: 20. November 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen

31AH501625

Klangmeditation Workshop 5

Termin: Samstag, 12. Dezember 2026

Beginn: 17 - 17.45 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Birgit Lang

Gebühr: 8,- €

Anmeldeschluss: 05. Dezember 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen



Birgit Lang

31AH501626

Klangreise mit Klangschalen Zeit zum Entspannen & Wohlfühlen für Körper, Geist & Seele Workshop 1

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine „Erlebnisreise“ durch die Welt der Klangschalen.

Gönnen Sie sich eine kleine „Auszeit“ und genießen Sie die Klänge und Schwingungen, entspannen Sie dabei Körper & Geist, finden Sie innere Ruhe und tanken Sie neue Kraft.

Termin: Sonntag, 08. November 2026

Beginn: 16 - 17 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

ReferentInnen: Anja Pippig, Physiotherapeutin, Dieter Lodde

Gebühr: 8,- €

Anmeldeschluss: 01. November 2026

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Decke und Kissen mitbringen.

31AH501627

Klangreise mit Klangschalen Zeit zum Entspannen & Wohlfühlen für Körper, Geist & Seele Workshop 2

Termin: Sonntag, 06. Dezember 2026

Beginn: 16 - 17 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

ReferentInnen: Anja Pippig, Physiotherapeutin, Dieter Lodde

Gebühr: 8,- €

Anmeldeschluss: 29. November 2026

Bitte bequeme Kleidung anziehen und Decke und Kissen mitbringen.

31AH501628

Klangreise

Klangreisen laden dazu ein, zur Ruhe zu kommen und den Alltag hinter sich zu lassen. Mit Meditation, verschiedenen Klangschalen und weiteren Instrumenten entstehen sanfte Klänge und Schwingungen, die Entspannung und Wohlbefinden fördern. Die Teilnehmenden sind eingeladen, den Klängen achtsam zu lauschen und eine entspannende Auszeit zu genießen.

Termin: Dienstag, 08. Dezember 2026

Beginn: 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Laura Rödel

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 01. Dezember 2026

Bitte mitbringen: Bequeme und warme Kleidung, eine Matte, Decke und Kissen, um es dir gemütlich zu machen

31AH501629

Klangreise

Termin: Dienstag, 26. Januar 2027

Beginn: 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Laura Rödel

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 19. Januar 2027

Bitte mitbringen: Bequeme und warme Kleidung, eine Matte, Decke und Kissen, um es dir gemütlich zu machen





Qigong

● 31AH501401

Qigong - "Die Brokate und die 4 Elemente"

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Prinzipien des Qigong kennen und erfahren, wie entspannend ihre Wirkung ist. Die Übungen sind sehr einfach, sie können von jeder/jedem ausgeführt werden, Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

Dauer: 10x dienstags, 19 - 20 Uhr (13 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dieter Lodde

Gebühr: 56,- €

Anmeldeschluss: 22. September 2026
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH501402

Qigong im Sitzen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Schwierigkeit mit längerem Stehen haben, sich aber für Qigong interessieren. Auch Anfänger sind herzlich eingeladen.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

Dauer: 10x dienstags, 10 - 11 Uhr (13 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dieter Lodde

Gebühr: 56,- €

Anmeldeschluss: 22. September 2026
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH501403

Shaolin Qigong Die 8 Brokate

Die intensive, tiefgehende Übungsfolge der 8 Brokate gilt als Jungbrunnen, bewahrt - regelmäßig geübt - bis ins hohe Alter Kraft und Gesundheit und vermag Körper, Geist und Seele in Harmonie zu bringen. Die Kombination aus sanft fließenden Bewegungen mit Atemübungen wirkt sich lindernd auf Blockaden/Ver-spannungen aus, stärkt das Immunsystem und ermöglicht, die im Körper befindlichen Energiespeicher mit frischem Qi zu füllen. Mit diesen Übungen werden Rücken und Geist gestärkt. Die Übungen sind auch für Anfänger unabhängig vom Alter geeignet. An 6 Abenden à 60 Minuten erlernen wir die 8 Übungen, die Sie dann selbständig zu Hause ausüben können.

Beginn: Montag, 02. November 2026

Dauer: 6x montags, 18 - 19 Uhr (8 UE)

Ort: Christiansreuther Straße 25, Hof (Lieblingsplatz Hospitalstiftung)

Leitung: Gerd Götz, Wellnesstrainer und Übungsleiter Sport in der Prävention

Gebühr: 34,- €

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, eine Matte, Handtuch, Decke und warme Socken. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Tai Chi

● 30AF501501

Tai Chi Workshop - Parkinson Selbsthilfegruppe

Wichtige Prinzipien des Tai Chi sind: stetig - langsam - sanft - leicht - belebt - entspannt - rund - einheitlich - natürlich - aufmerksam. Tai Chi entspricht der Ganzheitslehre für Körper, Geist und Seele, da es Atemübungen, Gymnastik und Meditation zugleich verbindet. Das An- und Entspannen kann sich positiv auf den Stoffwechsel und die Muskeln auswirken. Jede Bewegung erfordert das Zusammenspiel zahlreicher Muskeln, Sehnen und Gelenke, ebenso kann der Rücken durch die aufrechte Haltung beim Üben gestärkt werden. Das ruhige Atmen, die sanften Bewegungen und die volle Konzentration während der Übungen können die innere Ruhe und Aufmerksamkeit, Ausgeglichenheit und Ausdauer verbessern.

Beginn: Freitag, 05. Juni 2026

Dauer: 14 - 15 Uhr (1 UE)

Ort: Postsportheim - Parkinson Selbsthilfegruppe

Leitung: Marie-Claude Millitzer

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 29. Mai 2026

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe ohne starre Sohle oder dicke Socken und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH501501

Tai Chi Chuan: Die Kurzform, 1. Teil

Sanfte, fließende Bewegungen und ein ruhiger Rhythmus fördern Entspannung, Balance und innere Ruhe. Im Mittelpunkt steht der erste Teil der Kurzform, den wir durch wiederholtes Üben Schritt für Schritt erlernen. Der Kurs bietet einen idealen Einstieg in die Welt des Tai Chi Chuan.

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 10x donnerstags, 16.15 - 17.15 Uhr (13 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dieter Lodde

Gebühr: 56,- €

Anmeldeschluss: 24. September 2026

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe ohne starre Sohle (Tai Chi Schuhe) oder dicke Socken und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH501502

Tai Chi Chuan

Yang Stil - Kurzform in der Cheng Man-Ching Tradition

Wichtige Prinzipien des Tai Chi sind: stetig - langsam - sanft - leicht - belebt - entspannt - rund - einheitlich - natürlich - aufmerksam. Tai Chi entspricht der Ganzheitslehre für Körper, Geist und Seele, da es Atemübungen, Gymnastik und Meditation zugleich verbindet. Das An- und Entspannen kann sich positiv auf den Stoffwechsel und die Muskeln auswirken. Jede Bewegung erfordert das Zusammenspiel zahlreicher Muskeln, Sehnen und Gelenke, ebenso kann der Rücken durch die aufrechte Haltung beim Üben gestärkt werden. Das ruhige Atmen, die sanften Bewegungen und die volle Konzentration während der Übungen können die innere Ruhe und Aufmerksamkeit, Ausgeglichenheit und Ausdauer verbessern.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

Dauer: 8x dienstags, 18.45 - 19.45 Uhr (11 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marie-Claude Millitzer

Gebühr: 53,- €

Anmeldeschluss: 22. September 2026

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe ohne starre Sohle oder dicke Socken und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH501503

Tai Chi Chuan - Anfängerkurs

Yang Stil - Kurzform in der Cheng Man-Ching Tradition

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027

Dauer: 4x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr (5 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marie-Claude Millitzer

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 05. Januar 2027

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe ohne starre Sohle oder dicke Socken und kommen Sie in bequemer Kleidung.



Progressive Muskelentspannung

● 31AH501201

Dehn- und Streckübungen von Kopf bis Fuß plus Atemtechniken und PME - Workshop 1

Online über Zoom

Starten Sie den Tag mit mehr Beweglichkeit nach und nach. Wir kombinieren achtsames Dehnen und Strecken mit gezielten Atemtechniken. Den Abschluss bildet eine Progressive Muskelentspannung, die Körper und Geist zur Ruhe bringt. Perfekt für den Morgen zu Hause oder zwischendurch im Alltag - für mehr Beweglichkeit, Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden durch achtsames Dehnen und Strecken!

Termin: Freitag, 06. November 2026

Beginn: 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Online

Referentin: Karin Wagner

Gebühr: 6,50 €

Bitte Decke, Kissen, rutschfeste Matte zuhause bereithalten. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

● 31AH501202

Dehn- und Streckübungen von Kopf bis Fuß plus Atemtechniken und PME - Workshop 2

Online über Zoom

Starten Sie den Tag mit mehr Beweglichkeit nach und nach. Wir kombinieren achtsames Dehnen und Strecken mit gezielten Atemtechniken. Den Abschluss bildet eine Progressive Muskelentspannung, die Körper und Geist zur Ruhe bringt.

Perfekt für den Morgen zu Hause oder zwischendurch im Alltag - für mehr Beweglichkeit, Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden durch achtsames Dehnen und Strecken!

Termin: Freitag, 13. November 2026

Beginn: 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Online

Referentin: Karin Wagner

Gebühr: 6,50 €

Bitte Decke, Kissen, rutschfeste Matte zuhause bereithalten. Bequeme Kleidung ist von Vorteil.

Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

Sonstige Entspannungskurse

● 31AH501601

Waldbaden

Shinrin Yoku

Waldbaden - so ein Schmarrn. Ich gehe gerne und viel in den Wald, da brauche ich doch keinen Kurs - denkt wohl der/die Eine oder Andere.

Aber "Shinrin Yoku" ist mehr als durch den Wald joggen, radeln, wandern oder mit dem Hund spazieren gehen. Es ist eine Technik aus Japan, die dort längst Einzug in die Kliniken gehalten hat. Ich will Sie einladen, den Wald einmal anders anzunehmen. Bewusster! Ich mache es mir zur Aufgabe Ihre Wahrnehmung zu schulen, um mit mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Lassen Sie sich Übungen zeigen, die Ihre Sinne schärfen und Ihre Achtsamkeit vertiefen. Lassen Sie sich einfach nur ein auf vielleicht Neues, aber auch Bekanntes. Lassen Sie los und nehmen Sie an! Waldbaden kann jeder, ob alt oder jung, gesund oder krank, aktiv oder langsam, beweglich oder unbeweglich. Sie brauchen nur 2 Stunden Zeit und da wir maximal 2 km zurücklegen ist auch keine besondere Fitness notwendig.

Termin: Freitag, 09. Oktober 2026

Dauer: 16 - 18 Uhr (3 UE)

Ort: Hof, Knollenteich. Kreuzung Krötenhofer Weg/Südring

Leitung: Ursula Vetter-Mohr

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 02. Oktober 2026

Das Waldbad findet bei jedem Wetter statt, außer bei Unwetter.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe, evtl. Sitzunterlage, Getränk und eine große Portion Neugier. Zuhause lassen dürfen Sie das Handy, die Kinder und den Hund.



● 31AH501641

Mit Entspannungsmethoden wieder in die Ruhe und Kraft gelangen!

Entspannungsmix Online über Zoom mit Karin Wagner

Schnupperstunde aus Meditation, Autogenem Training und Muskelentspannung nach Jacobsen.

Termin: Freitag, 09. Oktober 2026

Beginn: 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Online

Referentin: Karin Wagner

Gebühr: 6,50 €

Bitte Decke, Kissen, Matte zuhause bereithalten. Bequeme Kleidung ist von Vorteil. Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

● 31AH501642

Mit Entspannungsmethoden wieder in die Ruhe und Kraft gelangen!

Entspannungsmix Online über Zoom mit Karin Wagner

Schnupperstunde aus Meditation, Autogenem Training und Muskelentspannung nach Jacobsen.

Termin: Freitag, 16. Oktober 2026

Beginn: 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Online

Referentin: Karin Wagner

Gebühr: 6,50 €

Bitte Decke, Kissen, Matte zuhause bereithalten. Bequeme Kleidung ist von Vorteil. Den Zoom-Link erhalten Sie rechtzeitig per E-Mail.

● 31AH501662

Gehirn trifft Körper - bewusst verbunden

Den Zugang zu unserem Körper stärken - mit praktischen Übungen

Stärke den Zugang zu deinem Körper und erlebe, wie echte Veränderung von innen heraus entsteht. Durch Bewegung, bewusste Körperarbeit, Mindset-Impulse und Meditation lernst du, dein Nervensystem gezielt zu regulieren und deine Stimmung nachhaltig zu beeinflussen. Wir verbinden in diesem Workshop moderne Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft mit körperorientierten Praktiken aus Yoga, Embodiment und Meditation. Du erfährst, wie neuro-muskuläre Muster unsere Gewohnheiten prägen - und wie du sie bewusst transformieren kannst. Dieser Workshop ist für alle, die neugierig auf sich selbst sind und ihre Körperweisheit sowie Intuition vertiefen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Beginn: Samstag, 19. September 2026
Dauer: 2x samstags, 10 - 12.15 Uhr (6 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Larissa Schmidt
Gebühr: 35,- €
Anmeldeschluss: 12. September 2026
 Bitte bequeme Kleidung anziehen und Matte und Kissen mitbringen.

● **31AH501663**

Advent, Advent – und Mama oder Papa rennt

Zwischen Weihnachtsfeiern, Plätzchen backen, Geschenke organisieren und dem Einkauf fürs Festmenü bleibt oft eines auf der Strecke: Du. Dieser Workshop ist für alle Mamas, Papas und Menschen, die sich in der „staden“ Zeit eher getrieben als besinnlich fühlen. Wie kann dein Körper wirklich runterfahren? Was brauchst du - jenseits von To-do-Listen? Du bekommst alltagstaugliche Impulse rund um Nervensystem-Regulation, die heilsame Kraft bewusster Pausen und einfache, wirksame Übungen aus Yoga und moderner Neurowissenschaft zur Stressverarbeitung. Damit der Advent nicht nur organisiert ist - sondern sich wieder nach Ankommen anfühlt. In deinem Körper. Bei dir. Und in deiner Familie.

Beginn: Samstag, 21. November 2026
Dauer: 10 - 12.30 Uhr (3 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Larissa Schmidt
Gebühr: 19,- €
Anmeldeschluss: 14. November 2026
 Bitte bequeme Kleidung anziehen und Matte und Kissen mitbringen.

● **31AH501665**

Zeit für mich - Wellnessstag für Frauen

Einfach mal raus aus dem täglichen Hamsterrad. Vielleicht schicken Sie dazu einfach mal Ihren inneren Antreiber auf Kurzurlaub? Oft genügt es, sich eine kleine Auszeit zu nehmen, um zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Mit Traumreise, sanfter Bewegung und Atemmeditation zelebrieren wir eine Oase der Entspannung. Langsam kommen wir zur Ruhe und lassen die Seele baumeln. Genau das lässt uns wieder fit werden für den Alltag und Kraft schöpfen für die kommende Zeit.

Termin: Samstag, 07. November 2026
Dauer: 12 - 16 Uhr (5 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Brita Haala
Gebühr: 20,- €
Anmeldeschluss: 31. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, eine Decke, warme Socken, leichte Brotzeit und Getränk und kommen Sie in bequemer Gymnastikkleidung.

● **31AH501666**

Resilienz stärken durch neuronales Training und Achtsamkeit

Resilient zu sein bedeutet Krisen, Stress und Herausforderungen gut zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Man bleibt in schwierigen Situationen handlungsfähig und ist in der Lage selbstwirksam neue Perspektiven zu entwickeln. Der Kurs vermittelt praxisnahe Methoden zur Stärkung der mentalen Widerstandskraft und zur bewussten Stressregulation. Elemente aus neuronalem Training und achtsamkeitsbasierter Stressbewältigung unterstützen dabei, mehr innere Ruhe, Gelassenheit und emotionale Stabilität im Alltag zu entwickeln. Schwerpunkte des Kurses sind das Erlernen der Grundlagen von Resilienz und Stressbewältigung, Übungen aus dem neuronalen Training zur Aktivierung mentaler Ressourcen, Achtsamkeits- und Atemübungen für den Alltag, Selbstfürsorge und innere Balance, Förderung von Konzentration, Selbstwahrnehmung und Gelassenheit sowie praktische Impulse und Übungen für den Alltag.

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027
Dauer: 4x donnerstags, 17.30 - 19 Uhr (8 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Brita Haala
Gebühr: 35,- €
Anmeldeschluss: 07. Januar 2027
 Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung, warme Socken, Gymnastikmatte, Decke, Meditationskissen (wenn vorhanden)

● **31AH501669**

Blitzschnell entspannt im Alltag Samstagsworkshop

Durch immerfort steigende Anforderungen in vielen Bereichen des Lebens geraten wir leicht in eine dauerhafte Anspannung - dem allseits bekannten „Hamsterrad“. In diesem Zustand des Funktionierens vergessen wir mehr und mehr unsere Ressourcen, aus denen wir Kraft schöpfen können. Im Tagesworkshop lernen Sie Ihre individuellen Stressauslöser und Stressverstärker kennen, sowie Ihre ganz persönlichen „Energiespender“. Sie wen-

den ebenso einfache wie wirkungsvolle Entspannungstechniken an und erfahren, wie sich auch Bewegung und gesunder Schlaf auf Ihre Stressresistenz auswirken. Ziel des Workshops ist es, Ihnen eine Handvoll nützlicher Informationen und praktischer Übungen zu vermitteln - für mehr Wohlbefinden, Gelassenheit, bessere Konzentration sowie ein gestärktes Immunsystem.

Termin: Samstag, 16. Januar 2027
Dauer: 9 - 16 Uhr (9 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Kathrin Füg
Gebühr: 44,- €
Anmeldeschluss: 09. Januar 2027
 Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, Kissen, Getränk und kommen Sie bitte in bequemer Kleidung.

● **31AH501670**

Grundprinzipien der Achtsamkeit Ein Workshop zu Präsenz und Aufmerksamkeit, Akzeptanz und Urteilsfreiheit

In diesem Workshop entdecken Sie praktische Achtsamkeits- und Reflexionsübungen, die verschiedene Achtsamkeitsgrundprinzipien einbeziehen und dabei helfen einen tieferen Sinn für das eigene Selbst zu entwickeln, mehr Ausgeglichenheit im Alltag zu schaffen, die Konzentration zu verbessern, Resilienz und Wohlbefinden zu stärken und Stress abzubauen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Dieser Workshop bietet einen unterstützenden und einladenden Raum für alle, die innehalten, durchatmen und neue Energie tanken möchten und ermöglicht einen Einblick für alle, die einen MBSR-Kurs in Erwägung ziehen.

Termin: Samstag, 05. Dezember 2026
Dauer: 9.30 - 16.30 Uhr (mit 1 h Mittagspause) (8 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Shelley Steinbach
Gebühr: 40,- €
Anmeldeschluss: 28. November 2026
 Bitte mitbringen: Schreibutensilien mit Schreibunterlage, Decke und kleine Kopfkissen, Getränke und eine kleine Stärkung für die Mittagspause





Bewegung, Fitness

Pilates

● 31AH502101

Pilates am Vormittag

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer/-innen schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

Dauer: 11x donnerstags, 10 - 11 Uhr (15 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Heidi Hebertanz

Gebühr: 64,- €

Anmeldeschluss: 17. September 2026
Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, eine Decke, warme Socken und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502102

Pilates am Morgen

Für alle, die fit und gesund sein möchten, bietet Pilates eine hervorragende Alternative zum Gang ins Fitnessstudio. Der Mix aus Koordination, Kräftigung, Dehnung und Entspannung bietet ein Ganzkörpertraining, das die Muskeln fest werden lässt und den Körper zugleich entspannt. Im Pilates wird primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

Beginn: Mittwoch, 11. November 2026

Dauer: 5x mittwochs, 10.45 - 11.45 Uhr (7 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Laura Rödel

Gebühr: 56,- €

Anmeldeschluss: 04. November 2026
Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502103

Pilates

Für alle, die fit und gesund sein möchten, bietet Pilates eine hervorragende Alternative zum Gang ins Fitnessstudio. Der Mix aus Koordination, Kräftigung, Dehnung und Entspannung bietet ein Ganzkörpertraining, das die Muskeln fest werden lässt und den Körper zugleich entspannt. Im Pilates wird primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

Beginn: Montag, 23. November 2026

Dauer: 3x montags, 16.15 - 17.15 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Laura Rödel

Gebühr: 32,- €

Anmeldeschluss: 16. November 2026
Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502104

Pilates am Morgen

Für alle, die fit und gesund sein möchten, bietet Pilates eine hervorragende Alternative zum Gang ins Fitnessstudio. Der Mix aus Koordination, Kräftigung, Dehnung und Entspannung bietet ein Ganzkörpertraining, das die Muskeln fest werden lässt und den Körper zugleich entspannt. Im Pilates wird primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

Beginn: Mittwoch, 17. Februar 2027

Dauer: 5x mittwochs, 10.45 - 11.45 Uhr (7 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Laura Rödel

Gebühr: 56,- €

Anmeldeschluss: 10. Februar 2027
Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502105

Pilates

Für alle, die fit und gesund sein möchten, bietet Pilates eine hervorragende Alternative zum Gang ins Fitnessstudio. Der Mix aus Koordination, Kräftigung, Dehnung und Entspannung bietet ein Ganzkörpertraining, das die Muskeln fest werden lässt und den Körper zugleich entspannt. Im Pilates wird primär die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt.

Beginn: Montag, 15. Februar 2027

Dauer: 5x montags, 16.15 - 17.15 Uhr (7 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Laura Rödel

Gebühr: 56,- €

Anmeldeschluss: 08. Februar 2027
Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke und kommen Sie in bequemer Kleidung.

Funktionelle Gymnastik

● 31AH502201

Modernes Rückentraining

Mit fließenden Bewegungen zu einem starken Rücken

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, die meist muskuläre Ursachen hat. Ein effektives Training ist die beste Prävention. In diesem Kurs lernen Sie nun eine völlig neue Art der Bewegung kennen. "CORE 3D" ist die Bezeichnung dieses funktionellen Rückenkonzeptes. Das heißt konkret: Wir sprechen mit jeder der erlernten Übungen, die fließend ineinander übergehen, alle Bewegungsrichtungen der Wirbelsäule an.

Beginn: Montag, 28. September 2026

Dauer: 8x montags, 10 - 11 Uhr (11 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Heidi Hebertanz

Gebühr: 48,- €

Anmeldeschluss: 21. September 2026
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung; es wird barfuß trainiert

● 31AH502202

Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining für Fortgeschrittene

Kurs 1

Verbessern Sie ihren Fitness- und Gesundheitszustand!

Das Trainingsprogramm ermöglicht es Ihnen, die Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Sie lernen die verkrampte Muskulatur zu entspannen, die Beweglichkeit zu verbessern, sich dynamisch zu bewegen und so vielen Rückenproblemen vorzubeugen. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Dauer: 4x mittwochs, 19 - 20.30 Uhr (8 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Martina Meitner

Gebühr: 33,- €

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026
Bitte mitbringen: eine Matte, ein Handtuch und kommen Sie in bequemer Sportkleidung.



● 31AH502203

Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining für Fortgeschrittene

Kurs 2

Beginn: Mittwoch, 25. November 2026

Dauer: 4x mittwochs, 19 - 20.30 Uhr (8 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Martina Meitner

Gebühr: 33,- €

Anmeldeschluss: 18. November 2026

Bitte mitbringen: eine Matte, ein Handtuch und kommen Sie in bequemer Sportkleidung.

● 31AH502206

Wirbelsäulengymnastik

Die rückengerechte Ausgleichsgymnastik beugt Fehlhaltungen und Haltungsschwächen der Wirbelsäule vor. Sie stärkt und kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur, gleichzeitig löst sie Verspannungen und Versteifungen des Rückens. Gezielte und spezielle Übungsformen fördern das allgemeine Wohlbefinden und tragen zum Stressabbau bei. Interessenten mit akuten Beschwerden wird empfohlen, vorher Ihren Arzt zu konsultieren. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

Dauer: 8x dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr (11 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marie-Claude Millitzer

Gebühr: 53,- €

Anmeldeschluss: 22. September 2026

Bitte mitbringen: Matte, kleines Kissen, Handtuch

● 31AH502207

Wirbelsäulengymnastik für Einsteiger

Ziel dieses Kurses ist es den passiven Haltungsapparat = "Wirbelsäule", durch Stärkung des aktiven Haltungsapparates = „Rückenmuskulatur“ zu entlasten. Muskuläre Dysbalancen werden durch Dehn- und Kräftigungsübungen ausgeglichen und die Beweglichkeit durch einfache Faszienübungen gefördert. Die Rückenmuskulatur wird durch Training mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen, abwechslungsreichen Hilfsmitteln aufgebaut und gestärkt. Ergänzt wird dieser Kurs mit nützlichen Tipps für den Alltag, hinsichtlich Heben, Tragen, Sitzen, Stehen und Aufstehen. Entspannungsübungen runden den Kurs ab, damit durch Stress bedingte Verspannungen herabgesetzt werden oder gar nicht erst entstehen.

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 4x montags, 18 - 19 Uhr (5 UE)

Ort: Christiansreuther Straße 25, Hof (Lieblingsplatz Hospitalstiftung)

Leitung: Gerd Götz, Wellnesstrainer und Übungsleiter Sport in der Prävention

Gebühr: 22,- €

Anmeldeschluss: 28. September 2026

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, eine Matte, Handtuch, Decke und warme Socken. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502208

Mobilisierung Rücken & Schulter

In diesem Workshop stehen gezielte Mobilisationsübungen für Rücken und Schultern im Mittelpunkt. Sanfte, wirkungsvolle Bewegungsabfolgen helfen, Verspannungen zu lösen, die Körperwahrnehmung zu verbessern und neue Bewegungsfreiheit zu gewinnen.

Termin: Samstag, 07. November 2026

Dauer: 15 - 17 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Christine Mitzscher

Gebühr: 17,- €

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk

● 31AH502209

Mobilisierung Rücken & Schulter

Termin: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Dauer: 19 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: André Mitzscher

Gebühr: 17,- €

Anmeldeschluss: 08. Oktober 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Getränk

● 31AH502231

Faszien- und Kräftigungstraining zur Verbesserung von Beweglichkeit und Kraft

Dieser Kurs verbindet effektives Faszien- und Mobilisationstraining mit gezielten Kräftigungsübungen für die Tiefen- und Stütz-muskulatur. Ziel ist es, Beweglichkeit, Stabilität und Körperkraft nachhaltig zu verbessern und Beschwerden durch einseitige Belastungen oder Bewegungsmangel vorzubeugen. Die Teilnehmenden lernen, wie Bewegungsabläufe funktions- und gelenkschonender gestaltet werden können. Durch praktische Übungen werden Verspannungen gelöst, die Körperhaltung verbessert und die Muskulatur gezielt aufgebaut. Gleichzeitig wird vermittelt, wie sich die Übungen einfach in den Alltag integrieren lassen. Der Kurs eignet sich für Erwachsene jeden Alters -

sowohl für Einsteigerinnen und Einsteiger als auch für Personen, die ihre Beweglichkeit und körperliche Stabilität gezielt fördern möchten.

Beginn: Dienstag, 13. Oktober 2026

Dauer: 8x dienstags, 17.15 - 18.45 Uhr (16 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marianna Haas

Gebühr: 94,- €

Anmeldeschluss: 06. Oktober 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Kissen, Faszienrollen-/Bälle falls vorhanden

● 31AH502262

Fit in den Tag - Funktionelle Ganzkörpergymnastik

Wir beginnen mit einem Warm-up zu dynamischer Musik mit abwechslungsreichen Aerobic-Schrittkombinationen. Danach kräftigen und dehnen wir alle Muskelgruppen von Kopf bis Fuß. Koordinations-, Gleichgewichts- und Gedächtnisschulung sind fester Bestandteil jeder Stunde. Beim anschl. Bodenteil werden Rücken- und Bauchmuskelübungen gesundheitsorientiert trainiert, Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen bilden den Abschluss der Stunde. Es kommen unterschiedliche Handgeräte zum Einsatz, um den Trainingseffekt zu steigern und Spaß an der Bewegung zu finden. Das Körpergefühl wird aktiviert und die Balance und Beweglichkeit verbessert. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet. Alle Schrittfolgen sind ohne Hüpf- und Springübungen.

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 11x mittwochs, 9.30 - 11 Uhr (22 UE)

Ort: Turnhalle Berufsbildungswerk Hof, Südring 96

Leitung: Susanne Hübner

Gebühr: 55,- €

Anmeldeschluss: 23. September 2026

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502263

Schmerzfrei durch Bewegung Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht

Hilfe zur Selbsthilfe bei Schmerzen: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit gezielten Engpassdehnungen und sanften Bewegungsflows nach der Methode von Liebscher & Bracht Ihre Beweglichkeit verbessern und Schmerzen nachhaltig lindern können.

Durch achtsame Übungen vom Kopf bis zu den Füßen - einschließlich spezieller Techniken für Kiefer, Finger und Zehen -



entwickeln Sie ein neues Körpergefühl. Die Bewegungslehre vermittelt leicht umsetzbare Übungen, die Sie auch zu Hause anwenden können - für mehr Lebensfreude, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Ergänzt wird der Kurs durch Faszienmassagen zur Lösung tiefer Verspannungen Atemübungen zur Unterstützung der Bewegungsfreiheit - sanft, bewusst und natürlich.

Beginn: Dienstag, 13. Oktober 2026

Dauer: 7x dienstags, 11.30 - 12.30 Uhr (9 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jutta Weber, Dipl.-Yogalehrerin, zertifizierte Liebscher & Bracht Bewegungslehrerin

Gebühr: 70,- €

Anmeldeschluss: 06. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Yogamatte, ABS-Socken, kleines Kissen

● 31AH502266

Lebendige Füße - leichtere Schritte

Feldenkrais-Workshop

Bewegliche, gesunde Füße bilden die Basis müheloser Körperbewegungen. Mit ihren 26 Knochen passen sie sich flexibel dem Untergrund an, dämpfen Stöße, übertragen Kräfte und sorgen für Balance sowie ein geschmeidiges Abrollen. Die Lektionen im Liegen, Stehen und Gehen erkunden die Beweglichkeit der Füße und ihre Verbindung zu Gelenken und Wirbelsäule. So können Haltung, Koordination und Fortbewegung verbessert sowie Alltag und Sport leichter bewältigt werden.

Termin: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 12 - 16.45 Uhr inkl. Pause (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Sabine Döhla, Feldenkrais-Pädagogin, Systemische Therapie, Nordic-Walking (VDNOWAS)

Gebühr: 68,- €

Anmeldeschluss: 07. November 2026

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, lockere Kleidung, warme Socken

Hybrid-Kurs: Der Workshop kann auch online besucht werden. Nach Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink.



● 31AH502267

Beckenbalance - aus der Mitte getragen zu müheloser Aufrichtung

Feldenkrais-Workshop

Wie beeinflusst das Becken unsere Haltung, Beweglichkeit und Kraft? In diesem Kurs erkunden Sie im Liegen, Sitzen und Stehen die dynamischen Zusammenhänge zwischen Becken, Beinen, Rumpf, Armen und Kopf. Ein besser ausbalanciertes Becken kann zu mehr Aufrichtung, freieren Bewegungen und einem Gefühl von Stabilität und Leichtigkeit beitragen - im Alltag ebenso wie bei sportlichen Aktivitäten.

Termin: Samstag, 27. Februar 2027

Dauer: 10 - 15.30 Uhr inkl. Pause (7 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Sabine Döhla, Feldenkrais-Pädagogin, Systemische Therapie, Nordic-Walking (VDNOWAS)

Gebühr: 75,- €

Anmeldeschluss: 20. Februar 2027

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, lockere Kleidung, warme Socken

Hybrid-Kurs: Der Workshop kann auch online besucht werden. Nach Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink.



● 31AH502268

Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais-Kurs

Die Feldenkrais-Methode, benannt nach dem israelischen Physiker und Bewegungsforscher Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984), nutzt die enge Wechselwirkung von Bewegung, Denken, Fühlen und Wahrnehmen sowie die lebenslange Lernfähigkeit des Nervensystems. Durch achtsames Experimentieren werden Wahrnehmung, Beweglichkeit, Koordination und Körpergefühl verbessert sowie Haltung optimiert, Schmerzen, Verspannungen und Stress abgebaut und die Bewegungs- und Lebensqualität nachhaltig gefördert.

Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 8x donnerstags, 11.15 - 12.30 Uhr (13 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Sabine Döhla, Feldenkrais-Pädagogin, Systemische Therapie, Nordic-Walking (VDNOWAS)

Gebühr: 99,- €

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, lockere Kleidung, warme Socken

Hybrid-Kurs: Der Workshop kann auch online besucht werden. Nach Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink.



● 31AH502269

Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais-Kurs

Die Feldenkrais-Methode, benannt nach dem israelischen Physiker und Bewegungsforscher Dr. Moshe Feldenkrais nutzt die enge Verbindung von Bewegung, Denken, Fühlen und Spüren sowie die lebenslange Lernfähigkeit des Nervensystems. Durch achtsames Experimentieren werden Bewegungsmuster erkannt und Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Körpergefühl verbessert. Die Methode unterstützt eine bessere Haltung, reduziert Schmerzen, Verspannungen und Stress und fördert Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit sowie mehr Bewegungs- und Lebensqualität im Alltag.

Termin: Donnerstag, 21. Januar 2027

Dauer: 8x donnerstags, 11.15 - 12.30 Uhr (13 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Sabine Döhla, Feldenkrais-Pädagogin, Systemische Therapie, Nordic-Walking (VDNOWAS)

Gebühr: 99,- €

Anmeldeschluss: 14. Januar 2027

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, lockere Kleidung, warme Socken

Hybrid-Kurs: Der Workshop kann auch online besucht werden. Nach Anmeldung erhalten Sie einen Zugangslink.



● 31AH502270

Fitness mit dem Theraband

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem Theraband und anderen Widerstandsbändern. Sie erfahren auch, wie Sie mit ein paar Hilfsmitteln Ihr eigenes kleines Fitnessstudio für zu Hause einrichten können. Abgerundet wird der Kurs mit Dehnübungen und kleinen Entspannungseinheiten.

Beginn: Dienstag, 03. November 2026

Dauer: 6x dienstags, 18 - 19 Uhr (8 UE)

Ort: Christiansreuther Straße 25, Hof (Lieblingsplatz Hospitalstiftung)

Leitung: Gerd Götz, Wellnesstrainer und Übungsleiter Sport in der Prävention

Gebühr: 34,- €

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, Sportschuhe, Matte und Theraband. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.



● **31AH502271**

Beckenboden einmal anders

Manchmal befasst sich Frau erst dann mit dem Beckenboden, wenn es Probleme gibt oder in den Rückbildungskursen nach einer Schwangerschaft. Die Muskulatur unseres Beckenbodens hat fundamentale Aufgaben. Sie gibt den inneren Organen Halt, ist somit auch für die muskuläre Absicherung nach unten verantwortlich, sie unterstützt eine aufrechte Haltung und ist auch an unserer Empfindungsfähigkeit beteiligt. Aber es treten auch Probleme bei „weit entfernten Aktionen“ wie Lachen oder Niesen auf. Ein ganzheitliches gezieltes Training der verschiedenen Schichten unserer Beckenbodenmuskulatur, sowie deren Vernetzungen im gesamten Körper, wirkt deshalb auf vielen Ebenen. Im Kurs ergründen wir spielerisch ein Gespür für diese Region und die Zusammenhänge im Körper. Wir lernen verschiedene kräftigende, entspannende und neuronale Übungen kennen, die dann zu Hause weiter praktiziert werden können.

Beginn: Donnerstag, 22. Oktober 2026

Dauer: 4x donnerstags, 17.30 - 19 Uhr (8 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Brita Haala

Gebühr: 31,- €

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2026

Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung, Gymnastikmatte, warme Socken, Decke

● **31AH502313**

Bewegung für alle - leicht, wohltuend, ganzheitlich Workshop

Bewegung, die gut tut! In diesem Kurs erwartet dich ein leichtes, ganzheitliches Workout für den ganzen Körper - ideal als Ausgleich zum Alltag. Mit abwechslungsreichen Übungen für zu Hause, sanfter Gymnastik, Dehnungen und kleinen Fantasiereisen lernst du, deinen Körper besser wahrzunehmen und Verspannungen vorzubeugen. Für alle, die fit, entspannt und ausgeglichen durchs Leben gehen möchten!

Termin: Samstag, 23. Januar 2027

Dauer: 9.30 - 12 Uhr (inkl. 15 Min. Pause) (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Martina Meitner

Gebühr: 17,- €

Anmeldeschluss: 16. Januar 2027

Bitte mitbringen: eine Matte, ein Handtuch und kommen Sie in bequemer Sportkleidung. Auch für Anfänger sehr gut geeignet

Fitness

● **31AH502303**

Life Kinetik - Mehr Fokus - Mehr Energie - Mehr Du!

Workshop 1

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Bewegung, Wahrnehmung und Kognition miteinander verbindet und unser Gehirn im Alltag leistungsfähiger macht. Durch die ungewohnten und spaßorientierten Übungen kann der eigene emotionale Stresspegel reduziert und die Konzentrationsfähigkeit erhöht werden. Unabhängig vom Alter und dem Fitnesszustand ist Life Kinetik für jede Ziel- und Altersgruppe geeignet und garantiert ganz nebenbei eine lustige gemeinsame Zeit.

Termin: Samstag, 31. Oktober 2026

Dauer: 9 - 12 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Robin Kamprath

Gebühr: 22,- €

Anmeldeschluss: 24. Oktober 2026

● **31AH502304**

Life Kinetik - Mehr Fokus - Mehr Energie - Mehr Du!

Workshop 2

Termin: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 9 - 12 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Robin Kamprath

Gebühr: 22,- €

Anmeldeschluss: 07. November 2026

● **31AH502305**

Life Kinetik - Das ultimative Training für unser Gehirn

Workshop 3

Termin: Samstag, 28. November 2026

Dauer: 9 - 12 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Robin Kamprath

Gebühr: 22,- €

Anmeldeschluss: 21. November 2026

● **31AH502273**

Nordic Walking Persönlich, bodenständig und mit echter Technik

Eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von Stöcken unterstützt wird - das ist Nordic Walking. Es ist aber auch ein Training, bei dem zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers unterstützt wird. Doch das richtige Walken, das Aufsetzen der Fersen oder das Halten der Stöcke muss gelernt werden, um Verspannungen im Rücken, Nacken oder Armen zu vermeiden.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

Dauer: 8x dienstags, 18 - 19.30 Uhr (16 UE)

Ort: Hof, Lettenbachsee (Parkplatz)

Leitung: Gerhard Bambach, Lizenziierter Nordic Walking Trainer

Gebühr: 69,- €

Anmeldeschluss: 22. September 2026
Bitte mitbringen: wetterangepasste sportliche Kleidung, Trinkflasche, Schuhe mit Profilsohle.

Nordic Walking Stöcke und Pulsuhr so weit vorhanden. Stöcke können auch entliehen werden (10,- € / Kurs).



Dozentenporträt

Robin Kamprath

Kursleiter für Life Kinetik

„Ich bin überzeugt, dass neben regelmäßiger Bewegung auch die geistige Fitness für ein gesundes Leben notwendig ist. Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Bewegung, Wahrnehmung und Kognition miteinander koppelt und einen tollen Beitrag dazu leisten kann.“



● 31AH502311

PowHer Body

Ein Workout für den ganzen Körper

Intensives Ganzkörpertraining für Frauen mit Trainingserfahrung.

Kraft, Ausdauer und Bodytoning werden in einem dynamischen Workout kombiniert, das Sie fordert und stärker macht, für mehr Power, Definition und Selbstbewusstsein.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 8x mittwochs, 19.15 - 20 Uhr (8 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Nina Felke, Group Fitness Trainerin

Gebühr: 38,- €

Anmeldeschluss: 30. September 2026

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, ein Getränk und kommen Sie in bequemer Sportkleidung.

● 31AH502312

PowHer Body

Ein Workout für den ganzen Körper

Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027

Dauer: 6x mittwochs, 19.15 - 20 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Nina Felke, Group Fitness Trainerin

Gebühr: 29,- €

Anmeldeschluss: 06. Januar 2027

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, ein Getränk und kommen Sie in bequemer Sportkleidung.

● 31AH502302

BODYART®

by Robert Steinbacher

bodyART® by Robert Steinbacher ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, das Körper, Geist und Atmung in Einklang bringt. Es kombiniert Elemente aus Yoga, Pilates, funktionellem Training und fernöstlichen Bewegungskünsten. Ziel ist es, die Stabilität, Flexibilität, Kraft und das Körperbewusstsein zu verbessern - alles im Einklang mit der Atmung. Es unterstützt Sie dabei, Stress abzubauen und Ihre innere Balance zu finden.

bodyART® wird meist barfuß und ohne Geräte durchgeführt, sodass der Fokus ganz auf der eigenen Körperwahrnehmung liegt. Es eignet sich für alle Fitnesslevels.

Beginn: Montag, 12. Oktober 2026

Dauer: 8x montags, 18.45 - 19.45 Uhr (11 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Nadja Brückner

Gebühr: 68,- €

Anmeldeschluss: 05. Oktober 2026

● 31AH502309

BODYART®

by Robert Steinbacher

Beginn: Montag, 18. Januar 2027

Dauer: 5x montags, 18.45 - 19.45 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Nadja Brückner

Gebühr: 43,- €

Anmeldeschluss: 11. Januar 2027

● 31AH502306

bodyART®

by Robert Steinbacher

bodyART® Training by Robert Steinbacher ist ein ganzheitliches und funktionelles Bewusstseins- und Körpertraining. Es kombiniert in besonderer Weise das Training von Kraft, Flexibilität, Herz, Kreislauf und Atmung. Es basiert auf den Prinzipien von Yin und Yang und den fünf Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im bodyART® Training werden aktive und passive Bewegungen sowie Elemente der Spannung und Entspannung fließend miteinander verknüpft. Jeder Teilnehmer spürt auf natürliche Weise, wie das Training harmonisch auf seine individuellen Bedürfnisse eingeht. Er erlebt ein ganz neues aufregendes, energetisierendes, ausgleichendes Barfußtraining. Wer Yoga und Pilates liebt, ist in diesem Kurs genau richtig.

Beginn: Freitag, 18. September 2026

Dauer: 12x freitags, 15 - 16 Uhr (16 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Doreen Kaul, Diplom-Gesundheitsmanagerin

Gebühr: 75,- €

Anmeldeschluss: 11. September 2026

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk.

Es wird barfuß trainiert.

● 31AH502308

PRANA by Robert Steinbacher

PRANA ist das neueste Konzept von Robert Steinbacher, ein Bewegungstherapeut, der seit über 30 Jahren in der Fitness- und Gesundheitswelt mit seinen verschiedenen Programmen federführend ist. Mit PRANA lernst Du, wie Du das Energiesystem Deines Körpers durch eine Kombination aus Bewegung und konzentrierter Atmung wieder aufbauen kannst. PRANA ist ein ganzheitliches Training und basiert auf verschiedenen Techniken aus den Bereichen: Yogatherapie, bodyART, Chi-Movements und Atemtherapie. Die fließenden Bewegungen werden langsam aufeinander aufgebaut und lassen die Energie frei fließen.

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 6x samstags, 10.30 - 11.45 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Doreen Kaul, Diplom-Gesundheitsmanagerin

Gebühr: 47,- €

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026

PRANA ist ein Barfußtraining und geeignet für Anfänger sowie Fitnesserfahrene. Bitte Matte und bequeme Sportkleidung mitbringen.

● 31AH502301

Ballett- und Barre Workout

Das Workout an der Ballettstange

Barre Workout ist ein Workout an der Ballettstange mit Elementen aus dem Ballett, Pilates, Yoga und funktionellen Kräftigungsübungen. Dieses effiziente Ganzkörpertraining verbrennt Körperfett mit gezieltem Muskelaufbau und führt zu einer besseren Körperhaltung. Arme, Beine, Bauch und Po werden gestrafft. Ein Kurs für die perfekte Haltung, eine ausgebildete Bauch-, Rücken- und Beinmuskulatur und ein gesundes Balancegefühl. Der Kurs ist für jedes Alter und Fitnesslevel geeignet.

Beginn: Freitag, 02. Oktober 2026

Dauer: 8x freitags, 18 - 19 Uhr (11 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Infante, Ballettlehrerin; psychologische Beraterin mit Zusatzqualifikation in Kinesiologie, Reflextherapie, Lernförderung bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

Gebühr: 47,- €

Anmeldeschluss: 25. September 2026

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und kommen Sie in bequemer (Sport-)Kleidung.

● 31AH502307

Get In Shape

Get In Shape ist ein bunter und abwechslungsreicher Mix aus Kräftigungs- und Ausdauerelementen, Balanceübungen und Tiefenmuskulaturtraining. Wir arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht oder verschiedenen Zusatzgeräten. Somit bleibt Abwechslung und Spaß garantiert. Diese Stunde ist für jeden geeignet, der fit werden oder sich fit halten möchte.

Beginn: Freitag, 18. September 2026

Dauer: 12x freitags, 16.05 - 17.05 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Doreen Kaul, Diplom-Gesundheitsmanagerin

Gebühr: 75,- €

Anmeldeschluss: 11. September 2026

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk.



● 31AH502261

Stretchingkurs - dehne dich fit

Nach einer kurzen Erwärmung, die aus unterschiedlich zusammengesetzten Schrittfolgen auf flotte Musik besteht, dehnen wir unsere gesamten Faszien, um Verklebungen zu lösen und das Bindegewebe elastisch zu machen. Die zweite Hälfte der Stunde findet auf der Matte statt. Neben Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken, Mobilisations- und Atemübungen werden die Dehnübungen unter Anleitung ausgeführt. Die Stunde wird mit motivierender Musik untermalt und fördert das allgemeine Wohlbefinden und die Freude an Bewegung. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet.

Beginn: Montag, 28. September 2026

Dauer: 13x montags, 18 - 19.30 Uhr (26 UE)

Ort: Turnhalle Münsterschule, Egerländerweg 25

Leitung: Susanne Hübner

Gebühr: 52,- €

Anmeldeschluss: 21. September 2026

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502264

Fit und beweglich bleiben 60 plus - in der Halle

Mit regelmäßiger Gymnastik - mit und ohne Handgeräte - werden die einzelnen Muskelpartien trainiert, Fitness und Beweglichkeit gesteigert und gleichzeitig Koordination und Kondition verbessert. Spielerische Übungsformen, Tänze, Vengymnastik und Entspannung sorgen für Abwechslung.

Beginn: Dienstag, 15. September 2026

Dauer: 12x dienstags, 13.30 - 14.30 Uhr (16 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Petra Stumpf

Gebühr: 57,- €

Anmeldeschluss: 08. September 2026

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502265

Fit den Tag beginnen

Nach einer Erwärmung mit Musik werden verschiedene Muskelgruppen sowohl mit als auch ohne Handgeräte gekräftigt und gedehnt. Gleichgewichtsübungen, Zirkeltraining und Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik werden eingebaut. Die Stunde endet mit Entspannungs- und Atemübungen.

Beginn: Mittwoch, 16. September 2026

Dauer: 11x mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr (15 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Petra Stumpf

Gebühr: 54,- €

Anmeldeschluss: 09. September 2026

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und kommen Sie in bequemer Kleidung.

Aktiv im Alter

mit GESTALT – ein neues Bewegungsprogramm für alle ab 60

GESTALT steht für **GE**hen, **S**pielen und **T**anzen als lebenslange **T**ätigkeiten

Alle ab 60 (auch Männer 😊) die länger nicht mehr (oder noch nie) sportlich aktiv waren, soziale Kontakte knüpfen und sich wieder aktiv bewegen wollen.

- Stärken Sie ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten.
- Haben Sie Spaß beim Gehen, Spielen, Tanzen drinnen oder draußen.
- Nutzen Sie die Zeit für ungezwungene Gespräche in der Gruppe.
- Knüpfen Sie soziale Kontakte.

Der Kurs findet einmal pro Woche statt, er beinhaltet 12 Übungseinheiten (à 90 Min.) plus 3 Exkursionen.

Infos und Anmeldung:



Gabriele Böttcher
g.boettcher@vhshoferland.de
Tel.: 09281 7145-52
www.vhshoferland.de/gestalt



www.vhshoferland.de/gestalt

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V





Aqua-Fitness

● 31AH502801

Aqua Vital

Ganzheitliches Training unter Ausnutzung des Wasserwiderstands zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Beginn: Mittwoch, 16. September 2026

Dauer: 12x mittwochs, 18.15 - 19 Uhr (12 UE)

Ort: HofBad, Oberer Anger 4

Leitung: Petra Stumpf

Gebühr: 43,- € , zzgl. Eintritt HofBad

Anmeldeschluss: 09. September 2026

● 31AH502802

Fit und beweglich bleiben 60 plus - im Wasser

Leichtes, aber effektives Training aller Muskelgruppen mit verschiedenen Handgeräten um Gleichgewicht, Kondition, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern und zu erhalten.

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 10x mittwochs, 14.15 - 15 Uhr (10 UE)

Ort: HofBad, Oberer Anger 4

Leitung: Petra Stumpf

Gebühr: 36,- € , zzgl. Eintritt HofBad

Anmeldeschluss: 23. September 2026

Sonstige Bewegungskurse

● 31AH502272

Gehirnjogging für Senioren

Sport und körperliche Aktivität können eine positive Wirkung haben. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, den körperlichen Zustand zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern. Darüber hinaus kann Sport auch die geistigen Fähigkeiten fördern.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden durch das Training ihre Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verstärken. Alltagsbewegungen werden durch sanftes Training der Muskeln und Faszien erhalten und gefördert, was durch Dehnung und leichte Kraftübungen erreicht wird. Bewegen

nach Musik, spielerisch koordinative Übungen, Kraft- und Ausdauer Spiele und Gleichgewichtsübungen sind ebenso Bestandteil des Kurses.

Dabei wird darauf geachtet, dass Sie sich nicht überfordern und immer auf Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse achten. Empfehlenswert ist eine ärztliche Beratung im Vorfeld.

Zielgruppe: Menschen, die sich körperlich und geistig fit halten möchten sowie Menschen im Anfangsstadium einer Demenz, gerne auch mit deren An- und Zugehörigen.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 6x mittwochs, 11.15 - 12.15 Uhr (8 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Infante, Ballettlehrerin; psychologische Beraterin mit Zusatzqualifikation in Kinesiologie, Reflextherapie, Lernförderung bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 30. September 2026

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und kommen Sie in bequemer (Sport-)Kleidung.

Selbstverteidigung/ Selbstbehauptung

● 31AH502601

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Fast jede Frau kennt unangenehme oder bedrohliche Situationen im Alltag - von aufdringlichem Verhalten bis hin zu körperlichen Übergriffen. In diesem Kurs lernen Sie, sich wirksam zu schützen. Ziel dieses Kurses ist, dass Sie lernen in Not-

wehrsituationen angemessen zu reagieren: d.h. sich richtig zu wehren, sich zu befreien und in Sicherheit zu bringen. Wir lernen Techniken und Strategien, mit deren Hilfe wir uns auch gegen größere und stärkere Personen wehren können.

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 4x donnerstags, 19 - 20.30 Uhr (8 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Hildegard Klust

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

Bei körperlichen Einschränkungen nicht geeignet; bitte kommen Sie in Sportkleidung

● 31AH502606

Selbstverteidigung angelehnt an Wing Tsun - für Frauen

Anfängerinnen

Dieses Selbstverteidigungstraining für Frauen jeden Alters kombiniert effektive Elemente des WingTsun Kung Fu mit modernen Trainingsmethoden und bietet einen idealen Einstieg in die Selbstverteidigung. Vermittelt werden leicht erlernbare, praxisnahe Techniken zu Notwehr, Selbstbefreiung und Selbstverteidigung für reale Gefahrensituationen. Gleichzeitig stärkt das Training Körpergefühl, Koordination, Selbstvertrauen, Intuition und ein sicheres Auftreten.

Beginn: Freitag, 09. Oktober 2026

Dauer: 4x freitags, 17 - 18.30 Uhr (8 UE)

Ort: Christiansreuther Straße 25, Hof (Lieblingsplatz Hospitalstiftung)

Leitung: Sebastian Neuhierl

Gebühr: 44,- €

Anmeldeschluss: 02. Oktober 2026

Bitte Hallenschuhe mitbringen



Dozentenporträt

Sebastian Neuhierl

Kursleiter im Bereich Selbstverteidigung/ Selbstbewusstsein

„WingTsun wurde vor ca. 300 Jahren entwickelt und gilt als die effektivste Form der Selbstverteidigung. Es kommt nicht auf Kraft und Kondition an und es wird weder Artistik noch überdurchschnittliche Bewegung verlangt. Deshalb ist WingTsun auch für weniger sportliche Menschen gut geeignet. Auch Selbstvertrauen, Intuition und sicheres Auftreten werden gefördert.“



● 31AH502607

Selbstverteidigung angelehnt an Wing Tsun - für Frauen **Fortgeschrittene**

Dieses Training verbindet effektive Elemente des WingTsun Kung Fu mit modernen Trainingsmethoden. Vertieft werden praxisnahe Techniken zu Notwehr, Selbstbefreiung und Selbstverteidigung, die in realistischen Gefahrensituationen sicher anwendbar sind. Das Training eignet sich für Frauen jeden Alters, unabhängig von Kraft oder Fitness, und stärkt Körpergefühl, Koordination, Selbstvertrauen, Intuition und ein souveränes Auftreten.

Beginn: Freitag, 13. November 2026
Dauer: 4x freitags, 17 - 18.30 Uhr (8 UE)
Ort: Christiansreuther Straße 25, Hof (Lieblingsplatz Hospitalstiftung)
Leitung: Sebastian Neuhierl
Gebühr: 44,- €
Anmeldeschluss: 06. November 2026
Bitte Hallenschuhe mitbringen

● 31AH502608

Selbstverteidigung angelehnt an Wing Tsun - gemischte Gruppe für Anfänger*innen

Dieses Selbstverteidigungstraining verbindet effektive Elemente des WingTsun Kung Fu mit modernen Trainingsmethoden. Vermittelt werden praxisnahe Techniken zu Notwehr, Selbstbefreiung und Selbstverteidigung, die schnell erlernbar und in realistischen Gefahrensituationen anwendbar sind. Unabhängig von Kraft oder Fitness eignet sich das Training für Anfänger*innen jeden Alters und stärkt Körpergefühl, Koordination, Selbstvertrauen, Intuition und sicheres Auftreten.

Beginn: Freitag, 09. Oktober 2026
Dauer: 4x freitags, 18.45 - 20.15 Uhr (8 UE)
Ort: Christiansreuther Straße 25, Hof (Lieblingsplatz Hospitalstiftung)
Leitung: Sebastian Neuhierl
Gebühr: 44,- €
Anmeldeschluss: 02. Oktober 2026
Bitte Hallenschuhe mitbringen

● 31AH502609

Selbstverteidigung angelehnt an Wing Tsun - gemischte Gruppe für Fortgeschrittene

Aufbauend auf den Grundlagen verbindet dieses Training effektive Elemente des WingTsun Kung Fu mit modernen Trainingsmethoden. Vertieft werden praxisnahe Techniken zu Notwehr, Selbstbefreiung und Selbstverteidigung, um in Gefahrensituationen sicher und schnell handeln zu können. Das Training stärkt Körpergefühl, Koordination, Selbstvertrauen, Intuition

on und ein souveränes Auftreten.

Beginn: Freitag, 13. November 2026
Dauer: 4x freitags, 18.45 - 20.15 Uhr (8 UE)
Ort: Christiansreuther Straße 25, Hof (Lieblingsplatz Hospitalstiftung)
Leitung: Sebastian Neuhierl
Gebühr: 44,- €
Anmeldeschluss: 06. November 2026
Bitte Hallenschuhe mitbringen

● 31AH502610

Bujinkan Budo **Traditionelle Kampfkunst und moderne Selbstverteidigung**

Bujinkan Budo eignet sich für Menschen jeden Alters, die neugierig und aufgeschlossen für neue Bewegungsformen und Fähigkeiten sind. Mit dem Training unbewaffneter Kampf- und Abwehrtechniken sowie des Umgangs mit traditionellen Waffen wie Langstock und Schwert lernt man seinen Körper effizienter einzusetzen. Das macht Spaß und steigert in der Folge Körperbewusstsein und Selbstvertrauen.

Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026
Dauer: 5x mittwochs, 19.30 - 21 Uhr (10 UE)
Ort: Hof, Alte Schulturnhalle, Wölbattendorf
Leitung: Carsten Haala, Kampfkunsttrainer, 9. Dan Bujinkan Budo
Gebühr: 39,- €
Anmeldeschluss: 14. Oktober 2026
Bitte mitbringen: bequeme (Sport)kleidung, warme Socken, Getränk

Tanzen

Tanzen

● 31AH501108

African Roots - Rumba Cubana

Rumba Cubana ist für jede Salsera und jeden Salsero ein Must Have!
Hier könnt ihr die afrikanische Seele der kubanischen Salsa am eigenen Leib erfahren! Elementare Moves und wiederkehrende Tanzmuster aus Westafrika und Kuba erzählen Geschichten rund um Werbung und Liebe und am Ende fühlen wir uns bereit für die Improvisation zu den sinnlichen Rhythmen aus Kuba. Kein Paartanz - sondern ausdrucksstarke, kraftvolle Interaktion zwischen Musik und Bewegung - der männliche oder weibliche Part wird dabei ganz frei getanzt.

Termin: Sonntag, 08. November 2026
Dauer: 11 - 14 Uhr (3 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Monika Camara, Tanzpädagogin, Yogalehrerin/Therapeutin (BYV), Erzieherin
Gebühr: 20,- €
Anmeldeschluss: 01. November 2026

● 31AH501109

Afrikanischer Tanz und Yoga - Die Kunst des Loslassens

Afrikanischer Tanz ist wie geschaffen um Spannungen zu lösen, neue Bewegungsmuster zu entdecken und eine wunderbare natürliche Detox-Erfahrung. In der Geborgenheit des Kreises und im Fluss zwischen meditativer und dynamischer Musik aus dem Kontinent des Rhythms, Bewegung und Stimme weckt er unsere Lebensfreude. Trainiert werden Muskeln, Gelenke und Organe ganzheitlich und elementar. Geeignet für alle Altersstufen.

Termin: Sonntag, 17. Januar 2027
Dauer: 11 - 14 Uhr (3 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Monika Camara, Tanzpädagogin, Yogalehrerin/Therapeutin (BYV), Erzieherin
Gebühr: 20,- €
Anmeldeschluss: 10. Januar 2027

● 31AH502310

Tanz - bewegt

Ein Kurs für Erwachsene, die Spaß am Tanzen haben und sich mit der Musik und durch die Rhythmen (Mix verschiedener Musikrichtungen) dabei zu neuen Bewegungen inspirieren lassen.
"Tanz ist das, was wir tun." Tanzen ist das Gestalten von Phantasie, Ideen, Emotionen! Es geht nicht darum WIE wir uns bewegen - sondern WAS uns bewegt. Inhalte des Kurses sind: freies Tanzen, Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie Entspannungstechniken. Wir schärfen unser Bewusstsein dafür, was uns bewegt und nehmen dabei achtsam wahr, welche Ressourcen in uns stecken und lernen diese über eigene Tanz-Bewegungen zur Entfaltung zu bringen. Mit der gewonnenen, erspürten Erfahrung stärken wir unsere persönliche Resilienz und entdecken dabei neue Strategien, die uns auch zur Bewältigung von alltäglichen Herausforderungen hilfreich sein können. Ziel ist es, vom Alltagsstress abzuschalten und zur inneren Balance zu finden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Offenheit und Lust am Tanzen und an der eigenen Bewegung.



Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
Dauer: 3x donnerstags 19 - 20 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Renate Seibold, Leiterin für therapeutischen Tanz
Gebühr: 16,- €
Anmeldeschluss: 05. November 2026
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Yogamatte mit.

● 31AH503101

Bauchtanz

In diesem Kurs lernen Sie die Facetten des Bauchtanzes kennen. Mit fließenden Bewegungen zu orientalischen Rhythmen trainieren Sie die verschiedensten Körperregionen, können Ihre Beweglichkeit und Körperkontrolle verbessern und schaffen gleichzeitig den perfekten Ausgleich zum oft stressigen Alltag.

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026
Dauer: 8x donnerstags 19.15 - 20.15 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Rebecca Lindner
Gebühr: 68,- €
Anmeldeschluss: 24. September 2026
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH503102

Bauchtanz

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027
Dauer: 6x donnerstags 19.15 - 20.15 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Rebecca Lindner
Gebühr: 50,- €
Anmeldeschluss: 07. Januar 2027
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH503123

Ballett für Erwachsene

Für tanzfreudige Erwachsene, die schon immer gerne Ballett tanzen wollten oder als Kind getanzt haben. Schritt für Schritt werden die Grundlagen des klassischen Balletts erlernt, Körperhaltung, Beweglichkeit und Muskulatur trainiert. Die Atmosphäre in den Trainingsstunden ist entspannt und zwanglos, Ballett macht Spaß, kennt keine Altersgrenze nach oben, sorgt für eine gute Figur und ist ein guter Ausgleich für den Stress im Alltag.

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026
Dauer: 8x montags, 10 - 11.15 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Claudia Infante, Ballettlehrerin
Gebühr: 56,- €
Anmeldeschluss: 28. September 2026
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und kommen Sie in bequemer (Sport-)Kleidung.

● 31AH503151

Bal Folk - Offener Tanztreff Gesamtreihe

Tanzen macht gesund und glücklich und bringt Menschen zusammen. Der Kurs bietet die Gelegenheit, auch ohne Vorkenntnisse Tänze aus verschiedenen kulturellen Traditionen kennenzulernen: Bal-folk-Tänze aus Frankreich (z.B. Walzer, Schottisch, Mazurka), aber auch fränkische, osteuropäische (insbesondere polnische) oder israelische Tänze. Getanzt werden sie als Gruppen-, Kreis-, Ketten- oder Paartänze.

Insgesamt sechs Termine, die auch einzeln gebucht werden können - die einzelnen Termine sind auf unserer Website veröffentlicht.

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026
Dauer: 6x donnerstags, 19 - 20.30 Uhr (21 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Gebühr: 10,- je Einzeltermin
Anmeldeschluss: 17. September 2026
Man kann jederzeit einsteigen.
Kosten: 60 € für die Workshopreihe oder 10 € pro Einzelworkshop. Die Workshopreihe läuft in Kooperation mit der Bal-Folk-Initiative Hof. Kontakt für inhaltliche Fragen: balfolk@gmx.de

● 31AH503152

Bal Folk - Offener Tanztreff Workshop 1

Schwerpunkt Frankreich
Termin: Donnerstag, 24. September 2026
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referent: Ralf Spiegler, Tanzanleiter
Gebühr: 10,- €
Die Workshopreihe läuft in Kooperation mit der Bal-Folk-Initiative Hof. Kontakt für inhaltliche Fragen: balfolk@gmx.de

● 31AH503153

Bal Folk - Offener Tanztreff Workshop 2

Schwerpunkt Frankreich
Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referent: Ralf Spiegler, Tanzanleiter
Gebühr: 10,- €
Die Workshopreihe läuft in Kooperation mit der Bal-Folk-Initiative Hof. Kontakt für inhaltliche Fragen: balfolk@gmx.de

● 31AH503154

Bal Folk - Offener Tanztreff Workshop 3

Schwerpunkt fränkisch/schottisch
Termin: Donnerstag, 12. November 2026
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referent: Max Spitzbarth
Gebühr: 10,- €
Die Workshopreihe läuft in Kooperation mit der Bal-Folk-Initiative Hof. Kontakt für inhaltliche Fragen: balfolk@gmx.de

● 31AH503155

Bal Folk - Offener Tanztreff Workshop 4

Schwerpunkt fränkisch/schottisch
Termin: Donnerstag, 26. November 2026
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referent: Max Spitzbarth
Gebühr: 10,- €
Die Workshopreihe läuft in Kooperation mit der Bal-Folk-Initiative Hof. Kontakt für inhaltliche Fragen: balfolk@gmx.de

● 31AH503156

Bal Folk - Offener Tanztreff Workshop 5

Schwerpunkt international
Termin: Donnerstag, 14. Januar 2027
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referent: Edyta Strake
Gebühr: 10,- €
Die Workshopreihe läuft in Kooperation mit der Bal-Folk-Initiative Hof. Kontakt für inhaltliche Fragen: balfolk@gmx.de

● 31AH503157

Bal Folk - Offener Tanztreff Workshop 6

Schwerpunkt international
Termin: Donnerstag, 28. Januar 2027
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referent: Edyta Strake
Gebühr: 10,- €
Die Workshopreihe läuft in Kooperation mit der Bal-Folk-Initiative Hof. Kontakt für inhaltliche Fragen: balfolk@gmx.de



Ernährung / Kochen

Kochkurse

● 31AH507101

Vegane Super-Bowl: Sooo viel leckerer als ein amerikanischer Football!

Vegan und zuckerfrei kochen

Die „Bowl“ hat sich längst einen festen Platz in Deutschlands Küchen erobert. Kein Wunder: Die bunten Schüsseln sind abwechslungsreich, alltagstauglich und können gleichzeitig gesund und richtig lecker sein.

In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Komponenten zu, aus denen sich vollwertige und schmackhafte Bowls kombinieren lassen - von knackigem Gemüse über sättigende Proteinquellen bis hin zu aromatischen Saucen und Toppings. Natürlich vegan, zuckerfrei und mit viel Genuss.

Termin: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 11 - 14 Uhr (4 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Kerstin Roth, zertifizierte vegane Ernährungsberaterin

Gebühr: 16,- € zzgl. Lebensmittelkosten: ca. 15,- €/ Person, zahlbar im Kurs

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für übrige Speisen, eigene Getränke



● 31AH507102

Power aus der Hülse - dein veganer Protein-Booster Vegan und zuckerfrei kochen

Aber woher bekommst du als Veganer*in dein Protein?

Aus der Dose. Aus dem Glas. Aus dem Topf. Aus der Hülsenfrucht. Punkt.

In diesem Kochkurs zeige ich dir, wie Linsen, Bohnen & Co. nicht nur satt machen, sondern dich richtig gut versorgen - ganz ohne komplizierte Ersatzprodukte.

Wir kochen einfache, herzhafte Gerichte, die zeigen: Hülsenfrüchte sind echte Proteinbomben, liefern Ballaststoffe für langanhaltende Sättigung, und sind dabei auch noch günstig, vielseitig und richtig lecker.

Kurz gesagt: Mehr Power, mehr Geschmack, weniger Drama auf dem Teller.

Ob du schon vegan lebst oder einfach neugierig bist - komm vorbei und entdecke, wie viel Kraft wirklich in so einer kleinen Bohne steckt. Natürlich vegan, zuckerfrei und mit viel Genuss.

Nebenwirkung des Kurses: gesteigerte Kochlust, angenehme Sättigung und eventuell spontane Begeisterung für Linsen.

Termin: Samstag, 28. November 2026

Dauer: 11 - 14 Uhr (4 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Kerstin Roth, zertifizierte vegane Ernährungsberaterin und IT Fachberaterin

Gebühr: 16,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 21. November 2026

Materialkosten: ca. 15,- € pro Person, zahlbar im Kurs

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für übrige Speisen, eigene Getränke

● 31AH507103

Sauerteigbrot backen

In 3 Stunden wird den Teilnehmenden nicht nur beim gemeinsamen Üben beigebracht, wie einfach das Sauerteigbrotbacken sein kann, man bekommt auch noch das nötige Starterpaket für das selbständige Backen und eine Schritt-für-Schritt-Anleitung mit nach Hause.

Termin: Freitag, 16. Oktober 2026

Dauer: 16 - 19 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Irina Sceanek

Gebühr: 19,- €

Anmeldeschluss: 09. Oktober 2026

Materialkosten: 15,- € pro Person inkl. Gärkörbchen, zahlbar im Kurs

Bitte mitbringen: Schraubglas, Getränk und Transporttasche

● 31AH507104

Sauerteigbrot backen

Termin: Freitag, 15. Januar 2027

Dauer: 16 - 19 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Irina Sceanek

Gebühr: 19,- €

Anmeldeschluss: 08. Januar 2027

Materialkosten: 15,- € pro Person inkl.

Gätkörbchen, zahlbar im Kurs

Bitte mitbringen: Schraubglas, Getränk und Transporttasche

● 31AH507105

Fleischlos ins neue Jahr

Wir bereiten schmackhafte, vegetarische Gerichte zu, von Shakshuka bis Linsensbolognese.

Termin: Samstag, 16. Januar 2027

Dauer: 9.30 - 11.45 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Gabriele Kreil, Fachoberlehrerin

Gebühr: 19,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 09. Januar 2027

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Getränk und Behälter für Reste

Dazu kommen die Kosten für die Lebensmittel (bespricht Dozentin vor Ort)

● 31AH507106

Kochen wie die bei den Ernährungsdocs - einfach, schmackhaft und gesund!

Bekannt durch die Fernsehsendung des NDR kochen wir einige Rezepte nach. Die Gerichte zeichnen sich durch einen ausgewogenen Nährwert und unkomplizierte Zubereitung aus.

Termin: Samstag, 20. Februar 2027

Dauer: 9.30 - 11.45 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Gabriele Kreil, Fachoberlehrerin

Gebühr: 19,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 13. Februar 2027

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Getränk und Behälter für Reste

Dazu kommen die Kosten für die Lebensmittel (bespricht Dozentin vor Ort)



● 31AH507110

Umami-Explosion - die fünfte Dimension des Geschmacks

Vergessen Sie alles, was Sie über faden Gemüsegeschmack zu wissen glaubten, und entdecken Sie mit uns die faszinierende, herzhafteste Welt des fünften Geschmacks. In diesem Kurs lüften wir das Geheimnis von Umami und zaubern Gerichte aus Pilzen, Miso, gerösteten Tomaten und Nüssen, kreieren eine reichhaltige Linsen-Bolognese und sogar einen ganzen Braten aus Sellerie. Sie lernen die grundlegenden Techniken, mit denen Sie zukünftig jedem (vegetarischen) Gericht ohne künstliche Helfer eine spektakuläre Geschmackstiefe verleihen.

Termin: Montag, 09. November 2026

Dauer: 18 - 21 Uhr (4 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Christina Preisinger

Gebühr: 17,- € zzgl. Lebensmittelkosten 16,- €/ Person

Anmeldeschluss: 02. November 2026

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behälter für Reste, Getränk

● 31AH507115

Mehr Pflanzen, mehr Genuss - entspannt durch den Winter

In der kalten Jahreszeit sind wärmende, unkomplizierte Gerichte besonders gefragt. In diesem Workshop entdecken Sie, wie Sie mehr pflanzliche Vielfalt ganz einfach in Ihren Alltag integrieren können - ohne Verzicht und ohne Vorkenntnisse. Am ersten Termin kochen wir gemeinsam ein unkompliziertes Gericht und sammeln praktische Tipps für Einkauf, Vorrat und schnelle Mahlzeiten. Beim zweiten Termin stehen Austausch, eigene Erfahrungen und alltagstaugliche Lösungen im Mittelpunkt.

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027

Dauer: 2x donnerstags, 1. Termin 17 - 19.15 Uhr, 2. Termin 17 - 18.30 Uhr (5 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Katja Hüttner

Gebühr: 25,- € Unkostenbeitrag für Lebensmittel: 5,- €

Anmeldeschluss: 07. Januar 2027

Internationale Küche

● 31AH507109

Streetfood - Snacks aus aller Welt

Entdecken Sie die aufregende Welt des Street Foods und lernen Sie die köstlichen Snacks, die auf den Straßen der Welt zuhause sind, kennen! Lassen Sie sich von vielfältigen Aromen inspirieren! Verbringen Sie einen unvergesslichen Abend voller Spaß, Genuss und kulinarischer Entdeckungen wie Tacos, Falafel, Samosas oder Zimtrollen.

Termin: Dienstag, 06. Oktober 2026

Dauer: 18 - 21 Uhr (4 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), Hof

Leitung: Christina Preisinger

Gebühr: 17,- € zzgl. Lebensmittelkosten 16,- €/ Person

Anmeldeschluss: 29. September 2026

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behälter für Reste, Getränk

● 31AH507111

Thailändische/Chinesische Küche

Kurs 1

Sie haben die Möglichkeit, beide Esskulturen und die Zubereitung köstlicher Speisen kennenzulernen. Genießen Sie die wohlschmeckenden und vielseitigen Gerichte.

Termin: Dienstag, 06. Oktober 2026

Dauer: 18.30 - 21.30 Uhr (4 UE)

Ort: Berufsschule Hof, Pestalozziplatz 1

Leitung: Paradee Knerler

Gebühr: 18,- € zzgl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 29. September 2026

Materialkosten: Die benötigten Lebensmittel werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eventuell Küchenrolle und Behälter für Reste, Getränk.

● 31AH507112

Thailändische/Chinesische Küche

Kurs 2

Termin: Dienstag, 10. November 2026

Dauer: 18.30 - 21.30 Uhr (4 UE)

Ort: Berufsschule Hof, Pestalozziplatz 1

Leitung: Paradee Knerler

Gebühr: 18,- € zzgl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 03. November 2026

Materialkosten: Die benötigten Lebensmittel werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eventuell Küchenrolle und Behälter für Reste, Getränk.

● 31AH507113

Thailändische/Chinesische Küche

Kurs 3

Termin: Dienstag, 01. Dezember 2026

Dauer: 18.30 - 21.30 Uhr (4 UE)

Ort: Berufsschule Hof, Pestalozziplatz 1

Leitung: Paradee Knerler

Gebühr: 18,- € zzgl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 24. November 2026

Materialkosten: Die benötigten Lebensmittel werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eventuell Küchenrolle und Behälter für Reste, Getränk.

● 31AH507114

Thailändische/Chinesische Küche

Termin: Dienstag, 22. September 2026

Dauer: 18.30 - 21.30 Uhr (4 UE)

Ort: Berufsschule Hof, Pestalozziplatz 1

Leitung: Paradee Knerler

Gebühr: 16,- € zzgl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 15. September 2026

Materialkosten: Die benötigten Lebensmittel werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, eventuell Küchenrolle und Behälter für Reste, Getränk.

Besondere Ernährungsformen und Angebote

● 31AH507141

Ab in die Pilze - Pilz-Tag

Termin: Samstag, 26. September 2026

Dauer: 10 - 16 Uhr (mit einer Stunde Mittagspause) (8 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Oliver Frank, Pilzsachverständiger, Feldmykologe Stufe 2

Gebühr: 45,- €

Anmeldeschluss: 19. September 2026

Bei passender Witterung und Pilzwachstum findet im Anschluss eine Pilzexkursion statt.



Kinderkurse

● 31AH501664

Entspannung und Stressprävention für Schulkinder

Mehr innere Ruhe - besser lernen - gesünder wachsen

Immer mehr Kinder leiden unter schulischem Stress, Konzentrationsschwierigkeiten oder innerer Unruhe. In diesem Kurs lernen Kinder einfache und wirkungsvolle Techniken zur Entspannung und Selbstregulation kennen. Ziel ist es, den Alltag mit mehr Gelassenheit zu meistern und die eigene innere Stärke zu entdecken.

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 8x samstags, 9 - 10.30 Uhr (16 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Infante, Ballettlehrerin; psychologische Beraterin mit Zusatzqualifikation in Kinesiologie, Reflextherapie, Lernförderung bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

Gebühr: 69,- €

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026

● 31AH502341

Kinderturnen mit Mama/Papa - Kurs 1

(für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren mit Begleitung eines Erwachsenen)

Wir starten die Stunde mit verschiedenen Fang- und Laufspielen, wir springen, hüpfen und schulen das Gleichgewicht und die Koordination. Bewegung zu passender Kindermusik, sowie Partnerübungen im Kreis sind fester Bestandteil. Anschließend werden verschiedene Geräte, wie z. B. Trampolin, Weichmatten, Kletterstangen, Ringe, Stufenbarren u. v. m. aufgebaut und die Kinder können unter Begleitung der Erwachsenen alles ausprobieren. Zum Abschluss werden wir uns nochmals auf Musik bewegen, schütteln mit dem Schwungtuch oder führen ein Fingerspiel durch.

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 6x mittwochs, 15.45 - 17.15 Uhr (12 UE)

Ort: Turnhalle Volksschule Krötenbruck, Schulstraße 5

Leitung: Susanne Hübner

Gebühr: 30,- € , für jedes weitere Kind zzgl. halbe Gebühr, zzgl. 2,- € für Spiel- und Beschäftigungsmaterial

Anmeldeschluss: 23. September 2026
Bitte mitbringen: Kinderturnschuhe oder feste Hausschuhe und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502342

Kinderturnen mit Mama/Papa - Kurs 2

(für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren mit Begleitung eines Erwachsenen)

Wir starten die Stunde mit verschiedenen Fang- und Laufspielen, wir springen, hüpfen und schulen das Gleichgewicht und die Koordination. Bewegung zu passender Kindermusik, sowie Partnerübungen im Kreis sind fester Bestandteil. Anschließend werden verschiedene Geräte, wie z. B. Trampolin, Weichmatten, Kletterstangen, Ringe, Stufenbarren u. v. m. aufgebaut und die Kinder können unter Begleitung der Erwachsenen alles ausprobieren. Zum Abschluss werden wir uns nochmals auf Musik bewegen, schütteln mit dem Schwungtuch oder führen ein Fingerspiel durch.

Beginn: Mittwoch, 25. November 2026

Dauer: 6x mittwochs, 15.45 - 17.15 Uhr (12 UE)

Ort: Turnhalle Volksschule Krötenbruck, Schulstraße 5

Leitung: Susanne Hübner

Gebühr: 30,- € , für jedes weitere Kind zzgl. halbe Gebühr, zzgl. 2,- € für Spiel- und Beschäftigungsmaterial

Anmeldeschluss: 18. November 2026
Bitte mitbringen: Kinderturnschuhe oder feste Hausschuhe und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502602

Selbstverteidigung angelehnt an Wing Tsun - für Kinder Schnupperworkshop 1

Dieses Selbstverteidigungstraining kombiniert effektive Elemente des WingTsun Kung Fu mit modernen Trainingsmethoden. Spielerisch werden einfache, praxisnahe Techniken zu Notwehr, Selbstbefreiung und Selbstverteidigung vermittelt, damit Kinder in Gefahrensituationen sicherer handeln können. Der Workshop stärkt Körpergefühl, Koordination, Selbstvertrauen, Intuition und ein sicheres Auftreten und bietet einen idealen Einstieg in die Selbstverteidigung.

Beginn: Samstag, 19. September 2026

Dauer: 10 - 12 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Sebastian Neuhierl

Gebühr: 16,- €

Anmeldeschluss: 12. September 2026
Bitte Hallenschuhe mitbringen

● 31AH502603

Selbstverteidigung angelehnt an - Wing Tsun für Kinder Schnupperworkshop 2

Beginn: Samstag, 19. September 2026

Dauer: 12.15 - 14.15 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Sebastian Neuhierl

Gebühr: 16,- €

Anmeldeschluss: 12. September 2026
Bitte Hallenschuhe mitbringen

● 31AH502604

Selbstverteidigung angelehnt an Wing Tsun - für Kinder Anfängerkurs

Beginn: Freitag, 09. Oktober 2026

Dauer: 4x freitags, 15 - 16.30 Uhr (8 UE)

Ort: Christiansreuther Straße 25, Hof (Lieblingsplatz Hospitalstiftung)

Leitung: Sebastian Neuhierl

Gebühr: 44,- €

Anmeldeschluss: 02. Oktober 2026
Bitte Hallenschuhe mitbringen

● 31AH502605

Selbstverteidigung angelehnt an Wing Tsun - für Kinder Fortgeschrittene

Aufbauend auf den bereits erlernten Grundlagen vertieft dieser Workshop effektive Elemente des WingTsun Kung Fu und verbindet sie mit modernen Trainingsmethoden. Die Kinder festigen und erweitern ihre Fähigkeiten in Notwehr, Selbstbefreiung und Selbstverteidigung durch praxisnahe Übungen für realistische Gefahrensituationen. Gleichzeitig werden Körpergefühl, Koordination, Selbstvertrauen, Intuition und ein sicheres Auftreten nachhaltig gestärkt.

Beginn: Freitag, 13. November 2026

Dauer: 4x freitags, 15 - 16.30 Uhr (8 UE)

Ort: Christiansreuther Straße 25, Hof (Lieblingsplatz Hospitalstiftung)

Leitung: Sebastian Neuhierl

Gebühr: 44,- €

Anmeldeschluss: 06. November 2026
Bitte Hallenschuhe mitbringen



● **31AH503121**

**Modernes Kinderballett - Kurs 1
Für Kinder im Alter von 4 - 8 Jahren**

Auf spielerische und altersgerechte Weise werden die Kinder an die Faszination des Tanzens herangeführt. Ziel ist es, die Bewegungs- und Gestaltungsfreude, die motorischen Fähigkeiten und die Musikalität der Kinder zu fördern und auszubauen. Die ersten typischen Ballett-Übungen werden erlernt und spielerisch zu klassischer Ballett-Musik umgesetzt.

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2026

Dauer: 8x dienstags, 16 - 17 Uhr (11 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Infante, Ballettlehrerin; psychologische Beraterin mit Zusatzqualifikation in Kinesiologie, Reflextherapie, Lernförderung bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

Gebühr: 47,- €

Anmeldeschluss: 29. September 2026
Bitte mitbringen: Ballett- oder Gymnastikschuhe (falls vorhanden) und kommt in bequemer Kleidung.

Die Kinder sollten etwa 4 - 8 Jahre alt sein. Bei Interesse kann auch für ältere Kinder ein Kurs eingerichtet werden.

● **31AH503122**

**Modernes Kinderballett - Kurs 2
Für Kinder im Alter von 4 - 8 Jahren**

Beginn: Sonntag, 17. Januar 2027

Dauer: 8x sonntags, 10 - 11 Uhr (11 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Infante, Ballettlehrerin; psychologische Beraterin mit Zusatzqualifikation in Kinesiologie, Reflextherapie, Lernförderung bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

Gebühr: 47,- €

Anmeldeschluss: 10. Januar 2027

Bitte mitbringen: Ballett- oder Gymnastikschuhe (falls vorhanden) und kommt in bequemer Kleidung.

Die Kinder sollten etwa 4 - 8 Jahre alt sein. Bei Interesse kann auch für ältere Kinder ein Kurs eingerichtet werden.

● **31AH507107**

Wir backen die ersten Weihnachtsplätzchen - Backworkshop für Kids ab 8 Jahren

Gemeinsam backen wir leckere Weihnachtsplätzchen und verzieren sie mit viel Spaß und Kreativität. Dabei lernen die Kinder einfache Backtipps kennen und können ihre selbst gebackenen Köstlichkeiten am Ende mit nach Hause nehmen. Ein süßer Backspaß für alle Kinder ab 8 Jahren!

Beginn: Samstag, 07. November 2026

Dauer: 9.30 - 11.45 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Gabriele Kreil, Fachoberlehrerin

Gebühr: 19,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Getränk und Behälter für Reste
Dazu kommen die Kosten für die Lebensmittel (bespricht Dozentin vor Ort)

● **31AH507108**

Wir bereiten ein Weihnachtsmenü zu! - Kochworkshop für Kids ab 8 Jahren

Gemeinsam kochen wir ein leckeres Dreigänge-Menü aus frischen, gesunden Lebensmitteln.

Beginn: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 9.30 - 11.45 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Gabriele Kreil, Fachoberlehrerin

Gebühr: 19,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 07. November 2026

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Getränk und Behälter für Reste
Dazu kommen die Kosten für die Lebensmittel (bespricht Dozentin vor Ort)

● **31AH509104**

Selbstbehauptung & Selbstwirksamkeit für Vorschulkinder und Erstklässler*innen

"Weil Selbstvertrauen das beste Schutzschild ist"

In diesem Kurs lernen Kinder, sich klar und freundlich zu behaupten: mit Stimme, Haltung und Herz. Sie üben, mit Beleidigungen umzugehen, Konflikte selbstständig zu lösen, Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen. Bewegungseinheiten, Rollenspiele und alltagsnahe Situationen fördern Selbstvertrauen, Empathie und Gemeinschaft. So entsteht innere Stärke - als Schutz vor Mobbing und psychosozialer Belastung.

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 4x montags, 14.30 - 15.30 Uhr (5 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jessica Franke, Kinder-/Jugend- und Familiencoachin

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 28. September 2026

Bitte komme in bequemer Sportkleidung und bringe Dir ein Getränk mit.

● **31AH509105**

Selbstbehauptung & Selbstwirksamkeit für Kinder der 2. bis 4. Klasse

"Weil Selbstvertrauen das beste Schutzschild ist."

In diesem Kurs lernen Kinder, sich klar und freundlich zu behaupten: mit Stimme, Haltung und Herz. Sie üben, mit Beleidigungen umzugehen, Konflikte selbstständig zu lösen, Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen. Bewegungseinheiten, Rollenspiele und alltagsnahe Situationen fördern Selbstvertrauen, Empathie und Gemeinschaft. So entsteht innere Stärke - als Schutz vor Mobbing und psychosozialer Belastung.

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 4x montags, 15.45 - 16.45 Uhr (5 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jessica Franke, Kinder-/Jugend- und Familiencoachin

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 28. September 2026

Bitte komme in bequemer Sportkleidung und bringe Dir ein Getränk mit.

Hinweis für Eltern zu den Selbstbehauptungskursen:

Im Rahmen der Kurse arbeiten wir mit alltagsnahen Übungen, die typische Konfliktsituationen aus Kita, Schule, Pausenhof und digitalen Räumen aufgreifen. Dabei kann es zu bewusst eingesetzten Rollenspielszenarien kommen, in denen auch Beleidigungen thematisiert und körperliche Nähe (z. B. durch Bewegungsspiele oder Abgrenzungsübungen) erlebt wird. Alle Inhalte werden kindgerecht, achtsam und professionell begleitet. Ziel ist es, den Kindern einen sicheren Raum zu bieten, in dem sie lernen, mit solchen Situationen souverän und respektvoll umzugehen. Damit die Kinder sich frei entfalten und einen sicheren Raum erleben können, finden die Trainings idealerweise ohne anwesende Eltern statt. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Vertrauen.



Besondere Angebote

Informationen und Anmeldung für diese Kurse bei der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Hof der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V., Hof, Konrad-Adenauer-Platz 1
Tel.: (09281) 54 00 90
E-Mail: kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de oder bei der VHS

31AH509101

BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht - verständlich erklärt

Welche Vorsorge kann ich treffen? Wie muss ich das formulieren und wo muss ich das dokumentieren? Wie kann ich meine Wünsche rechtsverbindlich regeln? Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit individuelle Fragen zu stellen.

Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Beginn: 16.30 - 18 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Dr. Barbara Brandner, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht

Gebühr: kostenlos

31AH509140

BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT

Offene Kreativwerkstatt

Für Krebspatienten bieten wir Raum zum kreativen Gestalten von Kunstgegenständen und zum Austausch in einer unterstützenden Gemeinschaft.

Beginn: Freitag, 04. September 2026

Dauer: freitags, 9.30 - 11.30 Uhr (14-tägig) (21 UE)

Ort: Psychosoziale Krebsberatungsstelle, Konrad-Adenauer-Platz 1 (Eingang über Poststraße), Hof

Leitung: Petra Siebert, Kunsthandwerkerin

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 28. August 2026

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer bitten wir um telefonische Voranmeldung unter: Tel. (09281) 540 09-0

TVO auf Satellit



19.00 UHR
22.30 UHR

01.00 Uhr

04.30 Uhr

07.00 Uhr

10.30 Uhr

13.00 Uhr

16.30 Uhr



tvo

Wir sind Oberfranken!



Immer up to date - follow us:

 www.tv.o.de

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

 [tvo](https://www.facebook.com/tvo)

TVO - 24/7 auf allen Kanälen
Überall empfangbar

TVO kann in Oberfranken überall empfangen werden:

- Kabel
- Satellit
- Magenta
- Amazon Fire
- Samsung TV
- Apple TV
- Opera
- Livestream - www.tv.o.de

Alle Inhalte sind jederzeit in der Mediathek abrufbar: www.tv.o.de

Nutzen Sie die **TVO - App**:
kostenlos im App Store
erhältlich!



Wandelbar – Wir treffen uns bei Ihnen vor Ort und bestimmen gemeinsam, was passieren soll.

Erfolgreich – Gewinnen Sie mehr Konzentration und stärken Sie Ihre Koordination beim Kurs „Bewegung für die grauen Zellen“

Gestärkt – Digitale Teilhabe mit Smartphone, Tablet oder PC – nutzen Sie die Angebote im Projekt „WEGE miteinander“!

Erleben – Neues erleben und mit Gleichgesinnten in Kontakt kommen.

WEGE miteinander

**Wandelbar – Erfolgreich –
Gestärkt – Erleben**

Herzliche Einladung ins „Café Wandelbar“!

- ↳ Gesellige Begegnungen bei „Bewegung für die grauen Zellen“
 - ↳ Erfahrungsaustausch beim VHS-Smartphone-Stammtisch
 - ↳ Wanderungen und Exkursionen
 - ↳ Vorträge zu aktuellen Themen
 - ↳ Alle Veranstaltungen im Projekt sind kostenlos
- Gerne nehmen wir Ihre Ideen und Anregungen auf!



vhs
Volkshochschule
Hofer Land



www.vhshoferland.de/wege

Engagement für mehr Geselligkeit und Begegnung!

Das Projekt WEGE wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.



Ansprechpartnerin:

Anne Browa
a.browa@vhshoferland.de
Telefon: 09281 7145-48
www.vhshoferland.de/wege

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

**GEM
EINSAM**
Allianz gegen Einsamkeit

**STÄRKUNG
DER TEILHABE ÄLTERER
MENSCHEN**



Beruf und Digitales

Persönliche und soziale Kompetenzen	80
Xpert.....	82
Digital / IT-Kompetenzen	86
Maker Space	95
Berufsspezifische Weiterbildung	96
KI - Künstliche Intelligenz	98
Neue Medien für Menschen ab 60	100



Ansprechpartner*innen



Sven Glier

Programm-
verantwortlicher



Helga Batzer

Verwaltung

Telefon: 09281 7145-10

anmeldung@vhshoferland.de

Die VHS –

Ihr Weiterbildungspartner

Mit uns haben Sie einen erfahrenen, kompetenten und verlässlichen Weiterbildungspartner für Ihre berufliche Karriere an Ihrer Seite. Wir bieten individuell zugeschnittene Angebote für Selbstständige, Arbeitssuchende, Auszubildende, Arbeitnehmer, Firmen und Institutionen.

Unser Portfolio:

- » vielseitige Kurse in den Bereichen IT, Business Skills, Sprachen und Gesundheit
- » Akademie für Weiterbildung mit speziellen Seminaren für pädagogische Fachkräfte
- » Firmenschulungen
- » Projekte sowie intensive Netzwerkarbeit für die Region

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen Überblick über die Arbeit der VHS im Bereich der beruflichen Bildung.

Für Sie ist bestimmt auch das richtige Angebot dabei. Kommen Sie auf uns zu! Wir beraten Sie gerne.



**AKADEMIE
FÜR WEITERBILDUNG**

Persönliche & soziale Kompetenzen

● 31AH270010

Kommunikation für Führungskräfte

Verbale und non-verbale Kommunikation, Kommunikation in Krisensituationen

Gute Kommunikation ist eine der wichtigsten Fähigkeiten für jede Führungskraft. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie klar, verständlich und wirkungsvoll mit Ihrem Team sprechen - sowohl mit Worten als auch durch Ihre Körpersprache. Sie erfahren, wie Sie auch in schwierigen Situationen ruhig und sicher auftreten, Gespräche zielgerichtet führen und Missverständnisse vermeiden. Ein Fokus liegt auf der Kommunikation in Konfliktsituationen, wenn es darauf ankommt, Orientierung zu geben und Vertrauen zu stärken. Für wen ist der Kurs? Für alle, die in einer Führungsrolle sind oder sich darauf vorbereiten - und ihre Kommunikation im Alltag verbessern wollen.

Termin: Samstag, 28. November 2026

Dauer: 9 - 14 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Beier-Pfaff, Lizenzierte Knigge-Trainerin, Coach für Farb- und Stilberatung

Gebühr: 80,- €

Anmeldeschluss: 21. November 2026

● 31AH270011

Kommunikation für Führungskräfte

Verbale und non-verbale Kommunikation, Kommunikation in Krisensituationen

Termin: Samstag, 27. Februar 2027

Dauer: 9 - 14 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Beier-Pfaff, Lizenzierte Knigge-Trainerin, Coach für Farb- und Stilberatung

Gebühr: 80,- €

Anmeldeschluss: 20. Februar 2027

● 31AH270390

Business Coaching: Hype oder echter Erfolgsfaktor?

Business Coaching ist in vielen Unternehmen etabliert - doch was bringt es konkret? In diesem kompakten Abendseminar erhalten Sie einen praxisnahen Einblick in Ziele, Methoden und Einsatzmöglichkeiten des Business Coachings. Sie lernen typische Themen wie Führung, Kommunikation, Konfliktlösung und Veränderungsprozesse kennen und erfahren die Unterschiede zu Beratung, Training und Therapie. Praxisbeispiele, Chancen, Grenzen sowie Tipps zur Auswahl eines Coaches runden die Veranstaltung ab.

Termin: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Beginn: 18 - 20 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Marie-Therese Wunder-Bar-nickel

Gebühr: 48,- €

Akademie für Weiterbildung

Fachkräftewandel

● 31AA914005

Nachfolge statt Neustart? Oder beides?

Viele Betriebe suchen eine Zukunft - und viele Menschen suchen den Weg in die Selbstständigkeit. Warum also nicht beides zusammenbringen?

Unser Infoabend richtet sich an Unternehmerinnen und Unternehmer, die ihren Betrieb in gute Hände übergeben möchten, ebenso wie an Existenzgründerinnen und Existenzgründer, die den Schritt in die Selbstständigkeit wagen wollen.

Freuen Sie sich auf verständliche Informationen, echte Praxistipps und wertvolle Impulse rund um:

Betriebsübergabe und Betriebsübernahme

Existenzgründung durch Nachfolge

Finanzierung & Fördermittel

typische Stolperfallen und Erfolgsfaktoren
Nutzen Sie die Chance, sich frühzeitig zu informieren und Ihre unternehmerische Zukunft aktiv zu gestalten.

Termin: Montag, 25. Januar 2027

Dauer: 17.30 - 19 Uhr (2 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Julia Burger

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 18. Januar 2027

Weiterbildungs- chancen nutzen!

*Beratung für
Unternehmen
und Beschäftigte*



*zu allen Fragen
der beruflichen
Weiterbildung*

*Karriereziele setzen • Trends und Digitalisierung verstehen
Berufliche Fähigkeiten verbessern • Wissensstand erhöhen*



Ihre Weiterbildungsinitiatoren für Oberfranken

Ramona Geier, Telefon: 09281 7145-50

r.geier@vhshoferland.de



Sven Glier, Telefon: 09281 7145-41

s.glier@vhshoferland.de

**Jetzt
kostenlos
beraten
lassen!**



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



● **31AA914006****Weiterbildung & Neue berufliche Perspektiven (Hybrid-Veranstaltung)**

Welche Weiterbildung passt zu mir? Welche Fördermöglichkeiten gibt es? Und wie finde ich passende Angebote in der Region?

Die Informationsveranstaltung gibt einen Überblick über berufliche Weiterbildung, regionale Beratungsangebote und das Weiterbildungsportal „komm weiter in B@yern“. Die Veranstaltung richtet sich an Beschäftigte, Wiedereinsteigende, Menschen in beruflicher Veränderung sowie Unternehmen, die in die Qualifizierung ihrer Mitarbeitenden investieren möchten.

Im Anschluss besteht ausreichend Gelegenheit für persönliche Fragen, individuellen Austausch und erste Beratungsgespräche. Bei Interesse können auch direkt weitere Termine vereinbart werden.

Termin: Mittwoch, 25. November 2026

Beginn: 18 - 19 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

ReferentInnen: Ramona Geier, Sven Glier

Gebühr: kostenlos

● **31AA914007****Wie sehr manipuliert Künstliche Intelligenz SIE?!****Hybrid-Veranstaltung**

Fake News, Deepfakes und KI-generierte Inhalte prägen zunehmend unseren Alltag. Doch wie entstehen solche Manipulationen und wie lassen sie sich erkennen? In diesem interaktiven Seminar des TTZ Oberfranken erfahren Sie, wie Fakes er-

stellt werden, welche Rolle soziale Medien spielen und warum generative KI entwickelt wurde. Gemeinsam erstellen und analysieren Sie täuschend echte Fälschungen und lernen, Informationen kritisch zu hinterfragen. Für KI-Neulinge geeignet. Vorkenntnisse: Internet-Erfahrung.

Termin: Mittwoch, 04. November 2026

Dauer: 18 - 19.30 Uhr (2 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: René-Christian Effinger

Gebühr: 8,- €

Anmeldeschluss: 28. Oktober 2026

● **31AA914008****ChatGPT & Co.: Chancen und Risiken selbst erleben****Hybrid-Veranstaltung**

Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag - von Suchmaschinen über ChatGPT bis hin zu automatisierten Entscheidungen. Doch welche Chancen bietet KI und welche Risiken sind damit verbunden? In diesem praxisnahen Workshop des TTZ Kronach lernen Sie, KI-Anwendungen sicher und kritisch zu nutzen. Sie erfahren, wie Suchergebnisse beeinflusst werden können, Fake News erkannt werden und wie KI sinnvoll im Alltag eingesetzt wird. Stärken Sie Ihre digitale Kompetenz und gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit modernen KI-Werkzeugen. Für Einsteiger geeignet.

Termin: Donnerstag, 05. November 2026

Dauer: 18 - 19.30 Uhr (2 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: René-Christian Effinger

Gebühr: 8,- €

Anmeldeschluss: 29. Oktober 2026

● **32AA914001****KI für neugierige und engagierte Arbeitnehmer****Online-Veranstaltung**

Künstliche Intelligenz verändert Unternehmen und Arbeitsprozesse nachhaltig. In diesem Workshop des TTZ Kronach erfahren Sie, wie KI und innovative Methoden zur Lösung betrieblicher Herausforderungen eingesetzt werden können. Sie lernen Grundlagen des Change-Managements kennen und erhalten praxisnahe Einblicke in die erfolgreiche Einführung KI-gestützter Lösungen. Entwickeln Sie neue Perspektiven für Ihr Unternehmen und stärken Sie Ihre Zukunftskompetenzen in einer sich wandelnden Arbeitswelt.

Termin: Donnerstag, 18. März 2027

Dauer: 11 - 12.30 Uhr (2 UE)

Ort: Online

Leitung: René-Christian Effinger

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 11. März 2027

Xpert Business● **31AH290009****Infoveranstaltung Xpert Business****Das Kurs- und Zertifizierungssystem zur beruflichen Qualifizierung**

Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für die kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung an Volkshochschulen. Mit Xpert Business können Sie Kurse zu Themen wie Finanzbuchführung, Lohn und Gehalt und DATEV absolvieren und anschließend eine von der IHK zertifizierte Prüfung ablegen.

An diesem Abend erhalten Sie einen Einblick in das Xpert-Business-System und die Lehr- und Übungsinhalte.

Termin: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Beginn: 19 - 20 Uhr

Ort: Online

Referent: Sven Glier

Gebühr: kostenlos

**Beruf & Digitales
ONLINE-Kurse**

**Weiterbildung flexibel –
wann und wo Sie möchten!**

**Besuchen Sie unsere Online-Kurse bequem
von überall aus, ob zu Hause, im Büro oder
auch während Sie bequem im Garten sitzen.**

- ☑ Live-Unterricht mit direktem Austausch
- ☑ Praxisnahe Inhalte für Beruf und Alltag
- ☑ Zeit und Kosten gespart, denn Anfahrt entfällt
- ☑ Auch Aufzeichnungen stehen zur Verfügung

**Interessiert?**

Jetzt informieren und anmelden:
www.vhshoferland.de



Sven Glier
VHS Hofer Land
s.glier@vhshoferland.de
Telefon: 09281 7145-41

Xpert Business

Berufliche Weiterbildung mit bundesweit anerkannten Abschlüssen



Xpert Business ist das bundeseinheitliche Kurs- und Zertifikatssystem für kaufmännische Weiterbildung an Volkshochschulen. Die Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen – vom Einstieg bis zum Hochschulniveau.

Flexibel starten:

Jeder Kursbaustein kann einzeln besucht werden. Danach entscheiden Sie, ob Sie eine Prüfung ablegen möchten.

Online live lernen:
Live-Webseminare mit erfahrenen Online-Dozenten bequem von zu Hause aus.

Zertifikate und Abschlüsse:
Mehrere Module führen zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalter-Abschlüssen.

Kursmodule im Überblick

Xpert Business Abschlüsse Betriebswirtschaft									
	Geprüfte Fachkraft (XB)				Buchhalter*in (XB)			Manager*in (XB) Betriebswirtschaft	
	Finanzbuchführung	Internes Rechnungswesen	Externes Rechnungswesen	Lohn und Gehalt	Finanzbuchhalter*in	Personal- und Lohnbuchhalter*in	Finanz- und Lohnbuchhalter*in	Rechnungswesen und Controlling	Rechnungswesen Lohn Controlling
Finanzbuchführung (1)	✓ *	✓ *							✓
Finanzbuchführung (2)	✓		✓ *		✓		✓	✓	✓
Finanzbuchführung (3) EDV	✓				✓		✓		✓
Bilanzierung			✓		✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Finanzwirtschaft		✓ *			✓ alternativ		✓ alternativ	✓	✓
Kosten- und Leistungsrechnung		✓			✓		✓	✓	✓
Controlling		✓						✓	✓
Betriebliche Steuerpraxis			✓					✓	✓
Lohn und Gehalt (1)				✓ *				✓	✓
Lohn und Gehalt (2)				✓		✓	✓		✓
Lohn und Gehalt (3) EDV				✓		✓	✓		✓
Personalwirtschaft						✓			✓

* optionales, aber empfohlenes Modul

1

Anmelden:

Modul auswählen und Kurs online im Live-Webseminar besuchen.

2

Live teilnehmen:

Vortrag, Übungen und Praxisfälle mit Online-Dozenten. Fragen über den Chat möglich.

3

Nacharbeiten:

Aufzeichnungen bis Semesterende nutzen, falls ein Termin verpasst wurde.

4

Zertifikat sichern:

Prüfungsvorbereitung und Prüfung finden vor Ort an der VHS Hofer Land statt.

Credit-Points fürs Studium

An vielen Hochschulstandorten und Kammern werden Xpert Business-Abschlüsse angerechnet. Informationen zu Anerkennungen und Credit-Points: www.xpert-business.eu/hochschule

Jetzt informieren und passenden Kursbaustein auswählen



● 31AH290110

**Xpert Business
Finanzbuchführung 1
Webseminar**

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Sie sind in der Lage, sich in unterschiedliche Buchführungssysteme einzuarbeiten und die laufende Buchführung eines Unternehmens zu erledigen.

Voraussetzung: Kenntnisse sind nicht erforderlich

Beginn: Dienstag, 03. November 2026

Dauer: 13x dienstags, 11x donnerstags, 18.30 - 20.30 Uhr (64 UE)

Ort: Online

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr: 385,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Lernmittel: 80,30 €

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2026



● 31AH290114

**Xpert Business Lohn
und Gehalt 1
Webseminar**

Die Lohn- und Gehaltsrechnung dient der korrekten Ermittlung des Bruttolohns und der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dabei bringen Reisekosten, Freibeträge, Zuschläge, Sachbezüge oder Minijob und Gleitzone zahlreiche Besonderheiten mit sich. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und die erforderlichen Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

Voraussetzung: Kenntnisse sind nicht erforderlich

Beginn: Dienstag, 03. November 2026

Dauer: 13x dienstags, 11x donnerstags, 18.30 - 20.30 Uhr (64 UE)

Ort: Online

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr: 385,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Lernmittel: 80,30 €

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2026



● 31AH290118

**Xpert Business
Einnahmen-
Überschussrechnung
Webseminar**

Dieser Kurs vermittelt Fähigkeiten zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung und gibt Einblick in die steuerlichen Besonderheiten. Sie werden Schritt für Schritt, anhand von Beispielen, durch das Formular zur Erstellung einer Einnahmen-Überschussrechnung geführt.

Voraussetzung: Kenntnisse sind nicht erforderlich

Beginn: Montag, 02. November 2026

Dauer: 6x montags, 5x mittwochs, 18.30 - 20.30 Uhr (29 UE)

Ort: Online

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr: 194,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Lernmittel: 42,80 €

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2026



● 31AH290112

**Xpert Business
Finanzbuchführung 2
Webseminar**

Umfassende und aktuelle Kenntnisse der Finanzbuchführung gehören zu den wichtigsten Voraussetzungen, um betriebliche Buchungsvorgänge gezielt und sinnvoll auswerten zu können. In diesem Kurs werden die Kenntnisse des betrieblichen Rechnungswesens systematisch und praxisgerecht vertieft. Dazu werden die in der Praxis eingesetzten DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04 verwendet. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses sind Sie in der Lage, laufende Buchungsfälle und einfache Abschlussarbeiten in Handel, Handwerk und Industrie kompetent zu bearbeiten.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang des Kurses "Finanzbuchführung 1"

Beginn: Montag, 02. November 2026

Dauer: 12x montags, 10x mittwochs, 18.30 - 20.30 Uhr (59 UE)

Ort: Online

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr: 350,90 € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Lernmittel: 80,30 €

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2026



● 31AH290116

**Xpert Business Lohn
und Gehalt 2
Webseminar**

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt weiterführende und vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht dabei insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen, verschiedene steuerfreie Einkommensarten und die besondere steuerrechtliche Behandlung bestimmter Arbeitnehmergruppen ein.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang des Kurses "Lohn und Gehalt 1"

Beginn: Montag, 02. November 2026

Dauer: 12x montags, 10x mittwochs, 18.30 - 20.30 Uhr (59 UE)

Ort: Online

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr: 350,90 € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Lernmittel: 80,30 €

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2026



● 31AH290120

**Xpert Business Kosten-
und Leistungsrechnung
Webseminar**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang des Kurses "Finanzbuchführung 1"

Beginn: Montag, 02. November 2026

Dauer: 11x montags, 9x mittwochs, 18.30 - 20.30 Uhr (53 UE)

Ort: Online

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr: 342,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Lernmittel: 80,30 €

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2026



● 31AH290124

**Xpert Business Bilan-
zierung
Webseminar**

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Bilanzierung als Bestandteil des externen Rechnungswesens. Sie lernen Jahresabschlüsse und Bilanzen zu erstellen und auszuwerten und wenden dabei die entsprechenden gesetzlichen Grundlagen an. Nach erfolgreichem Abschluss





können Sie die Lage und Entwicklung eines Unternehmens auf der Grundlage von Kennzahlen beurteilen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang des Kurses "Finanzbuchführung 2"

Beginn: Dienstag, 03. November 2026

Dauer: 11x dienstags, 9x donnerstags, 18.30 - 20.30 Uhr (53 UE)

Ort: Online

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr: 342,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Lernmittel: 80,30 €

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2026

31AH290126

Xpert Business Controlling

Webseminar

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -methoden ein. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie wichtige Unternehmensziele explizit und messbar formulieren und die Zielerreichung überwachen. Sie lernen für alle Bereiche des Unternehmens, wie im Falle von Zielabweichungen, Handlungsalternativen und Maßnahmen entwickelt werden.

Voraussetzungen: Kenntnisse im Umfang des Kurses "Finanzbuchführung 1 und 2"

Beginn: Montag, 02. November 2026

Dauer: 11x montags, 9x mittwochs, 18.30 - 20.30 Uhr (53 UE)

Ort: Online

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr: 342,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Lernmittel: 80,30 €

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2026



31AH290130

Xpert Business Personalwirtschaft

Webseminar

Ein professionelles Personalmanagement gehört in großen Unternehmen schon immer zu den Kernaufgaben der Unternehmensführung. Nicht nur durch den zunehmenden Fachkräftemangel erkennen auch immer mehr kleine und mittlere Unternehmen die Vorteile, ihre Mitarbeiter zielgerichtet einzusetzen und zu leiten. Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie die richtigen Mitarbeiter auswählen, optimal einsetzen und so weiterentwickeln können, dass sowohl die Ziele des Unternehmens als auch die Interessen der Arbeitnehmer berücksichtigt werden.

Voraussetzung: Kenntnisse sind nicht erforderlich

Beginn: Montag, 02. November 2026

Dauer: 11x montags, 9x mittwochs, 18.30 - 20.30 Uhr (53 UE)

Ort: Online

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr: 342,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Lernmittel: 80,30 €

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2026



31AH290132

Xpert Business Finanzbuchführung mit DATEV

Webseminar

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Buchhaltungssoftware DATEV anzuwenden. Sie lernen laufende Geschäftsvorfälle zu buchen, einen Jahresabschluss zu erstellen sowie aussagekräftige Auswertungen zu erzeugen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang des Kurses "Finanzbuchführung 1 und 2"



Beginn: Dienstag, 03. November 2026

Dauer: 13x dienstags, 3x donnerstags, 18.30 - 20.30 Uhr (43 UE)

Ort: Online

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr: 342,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Lernmittel: 42,90 €

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2026

31AH290134

Xpert Business Lohn und Gehalt mit DATEV

Webseminar

In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Lohnbuchhaltungs-Software DATEV anzuwenden. Sie lernen Gehaltsabrechnungen für Arbeiter/innen, Angestellte und Aushilfskräfte zu erstellen, Monats- und Jahresmeldungen zu erzeugen und die Datenübermittlung für Lohnsteuer und Sozialversicherung an die staatlichen Stellen vorzunehmen. An zahlreichen Praxisfällen üben Sie die einfache und effiziente Nutzung des Programms.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang des Kurses "Lohn und Gehalt 1 und 2"

Beginn: Dienstag, 03. November 2026

Dauer: 9x dienstags, 7x donnerstags, 18.30 - 20.30 Uhr (43 UE)

Ort: Online

Leitung: Xpert Business LernNetz

Gebühr: 342,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Lernmittel: 42,90 €

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2026



32AH290151

Prüfung Xpert Business

Sie möchten für Ihren absolvierten Kurs ein aussagekräftiges Zertifikat, das zeigt, dass Sie Erlerntes umsetzen können und dies auch unter Beweis gestellt haben? Dann buchen Sie diesen Abend zusätzlich zu Ihrem Kurs! Der Preis beinhaltet das Ablegen der Prüfung, die Erst- und Zweitkorrektur sowie das Zertifikat.

Beginn: Mittwoch, 10. März 2027

Dauer: 18 - 21 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Sven Glier

Gebühr: 99,- €

Anmeldeschluss: 03. Februar 2027

31AH290128

Xpert Business Betriebliche Steuerpraxis

Webseminar

Der Kurs vermittelt die Grundlagen des deutschen Steuerrechts. Sie lernen die wichtigen betrieblichen Steuerarten Umsatzsteuer, Einkommensteuer, Körperschaftsteuer und Gewerbesteuer kennen und erfahren, wie die jeweiligen Steuern ermittelt, entsprechende Steuererklärungen erstellt und Meldeverfahren an das Finanzamt durchgeführt werden. Darüber hinaus werden Sie in der Lage sein, steuerliche Aspekte in wichtige unternehmerische Entscheidungen einzubringen, z.B. bei der Bildung von Rücklagen. Sie können bestehende Alternativen beurteilen





Digital/IT-Kompetenzen

IT-Grundlagen/ Betriebssysteme

● 31AH312010

IT für Ein- und Wiedereinsteiger – Sicherer Einstieg in die digitale Welt

Sie möchten den Umgang mit dem Computer von Grund auf lernen oder vorhandene Kenntnisse auffrischen? In diesem Kurs erwerben Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen zu Windows, Maus, Tastatur und Office-Anwendungen. Sie erstellen einfache Dokumente, lernen Dateien zu speichern und erhalten einen praxisnahen Einstieg in die Tabellenkalkulation. Zudem erfahren Sie, wie sicheres Surfen im Internet funktioniert und worauf beim Datenschutz zu achten ist. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: Dienstag, 13. Oktober 2026

Dauer: 8x dienstags, 18.15 - 20.45 Uhr (24 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Harald Pfeffer

Gebühr: 180,- € inkl. ein USB-Stick zur Datenspeicherung

Lernmittel: 19,15 €

Anmeldeschluss: 06. Oktober 2026

● 31AH312012

IT für Ein- und Wiedereinsteiger – Sicherer Einstieg in die digitale Welt

Beginn: Montag, 11. Januar 2027

Dauer: 6x montags, 18.15 - 20.45 Uhr (18 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Harald Pfeffer

Gebühr: 150,- € inkl. ein USB-Stick zur Datenspeicherung

Lernmittel: 19,15 €

Anmeldeschluss: 04. Januar 2027

● 31AH312112

Windows Server 2025 – Grundlagen für Netzwerkadministration und Active Directory

Lernen Sie die Grundlagen von Windows Server 2025 kennen und erhalten Sie einen praxisnahen Einstieg in die Netzwerk- und Serververwaltung. Themen sind Installation, Konfiguration, Datensicherung, Active Directory, Benutzer- und Gruppenverwaltung, Gruppenrichtlinien sowie wichtige Netzwerkdienste. Der Kurs vermittelt praxisorientiertes Wissen für kleine und mittlere Netzwerke und bietet zahlreiche Übungen. Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse sowie grundlegende Netzwerkkenntnisse.

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 10x montags, 18.15 - 21.30 Uhr (40 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Bernd Roth, Fachmann für Netzwerke und Server

Gebühr: 475,- €

Anmeldeschluss: 28. September 2026

● 31AH312114

Windows Server 2025 – Aufbaukurs für Netzwerkadministration

Erweitern Sie Ihre Kenntnisse in der Administration von Windows Server 2025. In diesem Aufbaukurs lernen Sie fortgeschrittene Funktionen wie WSUS-Patchmanagement, Windows Deployment Services (WDS), Hyper-V-Virtualisierung mit Live-Migration sowie wichtige Netzwerkdienste wie DHCP, DFS und Remote Desktop Services kennen. Auch Diagnose, Fehleranalyse und Troubleshooting gehören zum Kursinhalt. Zahlreiche Praxisübungen unterstützen den sicheren Umgang mit modernen Serverumgebungen. Voraussetzung: Grundkurs Windows Server 2025.

Beginn: Montag, 11. Januar 2027

Dauer: 8x montags, 18.15 - 21.30 Uhr (32 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Bernd Roth, Fachmann für Netzwerke und Server

Gebühr: 380,- €

Anmeldeschluss: 04. Januar 2027

● 31AH312120

Active Directory und PowerShell – Netzwerkverwaltung effizient automatisieren

Die Windows PowerShell ist ein zentrales Werkzeug für die moderne Systemadministration. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, Verwaltungsaufgaben in Active Directory effizient zu automatisieren und zu vereinfachen. Sie erhalten einen Einstieg in wichtige Befehle, Skripte und Automatisierungstechniken für die Benutzer-, Gruppen- und Rechteverwaltung.

Kurse zum Windows Server 2025

Kenntnisse über das neue Betriebssystem Windows Server 2025 sind für viele Systemadministratoren unabdingbar. Die VHS Hofer Land bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, fundierte Kenntnisse zu diesem Thema zu erwerben.

Die Grundlagen des Betriebssystems werden im Kurs „Windows Server 2025 – Grundkurs“ gelehrt. Wer auf bereits vorhandenes Wissen aufbauen möchte, kann den Kurs „Windows Server 2025 – Aufbaukurs“ belegen.

Um zu erfahren, ob Ihre Weiterbildung förderfähig ist, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf. Die genannten Kurse finden Sie im unteren Bereich dieser Seite.

Nähere Informationen:

Sven Glier

Telefon: 09281 7145-41

E-mail: s.glier@vhshoferland.de

Betriebliche Weiterbildung *nach Maß* vhs

Volkshochschule
Hofer Land

Für zukunftsorientierte Unternehmen ist die kontinuierliche Weiterbildung der Mitarbeiter ein wichtiger Erfolgsfaktor. Die VHS Hofer Land ist Ihr erfahrener Partner für Qualifizierung. Wir erstellen Ihnen maßgeschneiderte Konzepte für effiziente Schulungen, vor allem in folgenden Kompetenzfeldern:

- » Fremdsprachen- und Deutschkurse
- » EDV und Verwaltung
- » Führungskompetenz
- » Kommunikation und soziale Kompetenz
- » Gesundheitsförderung
- » Migrantenbezogene Angebote

Unsere Weiterbildungsveranstaltungen sind in ein Gesamtkonzept eingebunden, das wir individuell auf Ihr Unternehmen und die Lernbedürfnisse Ihrer Mitarbeiter zuschneiden.

Nutzen Sie unser kostenloses Erstgespräch!

Unser Angebot:

- » Erstberatungsgespräch
- » Bedarfsermittlung, ggf. Einstufungstests
- » Wir definieren gemeinsam die zu erreichenden Ziele.
- » Wir informieren Sie über mögliche Förderungen.

Auf dieser Basis stellen wir den optimalen Trainingsplan für Ihre Mitarbeiter zusammen und unterbreiten Ihnen ein Angebot. Die Schulungen können sowohl in Ihrer Einrichtung als auch in unseren Räumen stattfinden.

Unser „**mobiles Klassenzimmer**“ mit 20 leistungsfähige Laptops für Schulungen zu jeder gängigen Software steht Ihnen bei Firmenkursen direkt vor Ort zur Verfügung. Vorteile: Der Wege für die teilnehmenden Betriebsangehörigen ist kurz, denn die Schulungen werden in Ihrer Firma durchgeführt.

Ihre Ansprechpartner*innen



**Sven
Glier**

Berufliche Bildung

Tel. 09281 7145-41

s.glier@

vhshoferland.de



**Hana
Petraskova**

*Fremdsprachen
und Deutschkurse*

Tel. 09281 7145-46

h.petraskova@

vhshoferland.de



**Lena
Schöffel**

Gesundheit

Tel. 09281 7145-67

l.schoeffel@

vhshoferland.de

Wir sind zertifizierter Bildungsträger:

EFQM  **Member**
Shares what works.

Deutschlernen für Ihre zugewanderten Mitarbeiter*innen

- Sie möchten Ihre zugewanderten Mitarbeiter*innen fit machen für die tägliche deutschsprachige Praxis in Ihrem Unternehmen? **Wir bieten Ihnen praxisnahe Firmenschulungen, genau auf Ihr Team zugeschnitten.**
- Ist ein Deutsch-Abendkurs das Richtige für Ihre Mitarbeiter*innen? **Vom allgemeinen Basiskurs bis zur berufsbezogenen Kommunikation bieten wir Ihnen ein breites Angebot zum Lernen nach der Arbeit.**
- Sie sind sich sicher, dass Ihre zugewanderten Mitarbeiter*innen ihre deutschen Sprachkenntnisse selbstständig erweitern können? **Das kostenlose vhs-Lernportal bietet digitale Übungseinheiten zum selbstständigen Erlernen der deutschen Sprache bis zum Niveau B1. Zu einer einmaligen kostenpflichtigen Einweisung in der VHS begrüßen wir Ihre Mitarbeiter*innen sehr gern.**



Einzelheiten dazu finden Sie im Fachbereich Integration & Vielfalt oder direkt bei unserer Ansprechpartnerin Hana Petraskova, 09281 7145-46, h.petraskova@vhshoferland.de



tung. Praxisnahe Übungen zeigen, wie wiederkehrende Aufgaben automatisiert und Verwaltungsprozesse optimiert werden können. Für Administratoren, Netzwerkbetreuer und IT-Interessierte mit Windows-Server-Grundkenntnissen.

Beginn: Freitag, 16. Oktober 2026

Dauer: 3x freitags, 18.15 - 21.30 Uhr (12 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Bernd Roth, Fachmann für Netzwerke und Server

Gebühr: 145,- €

Anmeldeschluss: 09. Oktober 2026

● 31AH312131

Windows 11 für Netzbetreuer – Planung, Verwaltung und Einsatz im Firmennetz

Windows 11 bietet zahlreiche neue Funktionen für Unternehmen und IT-Abteilungen. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Windows 11 professionell zu installieren, bereitzustellen und in Unternehmensnetzwerke zu integrieren. Themen sind Deployment, Active Directory, Benutzer- und Rechteverwaltung, Gruppenrichtlinien sowie Sicherheits- und Verwaltungsfunktionen. Sie erhalten wertvolle Tipps für Migration, Konfiguration und den sicheren Betrieb im Firmenumfeld. Der Kurs richtet sich an Administratoren, Netzwerkbetreuer und IT-Verantwortliche. Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse.

Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026

Dauer: 8x mittwochs, 18.15 - 21.30 Uhr (32 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Bernd Roth, Fachmann für Netzwerke und Server

Gebühr: 380,- €

Anmeldeschluss: 14. Oktober 2026

● 31AH312140

Grundlagen der SQL-Programmierung

SQL ist die Grundlage moderner Datenbanken und wird zur Abfrage, Verwaltung und Bearbeitung von Daten eingesetzt. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die wichtigsten SQL-Befehle, Datenbankabfragen, Datenmanipulation sowie Grundlagen des Datenbankdesigns kennen. Die Übungen werden mit MS Access durchgeführt, das erworbene Wissen lässt sich jedoch auf MySQL, Microsoft SQL Server, Oracle, PostgreSQL oder SQLite übertragen. Geeignet für Einsteiger und Anwender mit ersten Datenbankkenntnissen. Voraussetzung: Erweiterte Computerkenntnisse.

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Dauer: 4x donnerstags, 18.15 - 21.30 Uhr (16 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Özgür Tazegül

Gebühr: 210,- €

Anmeldeschluss: 08. Oktober 2026

● 31AH360020

Dabei sein: Ordner und Dateien einfach verwalten

PC-Workshop für Seniorinnen und Senioren

Mehr Ordnung auf dem Computer spart Zeit und erleichtert den Alltag. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, Dateien und Ordner sinnvoll zu organisieren und sicher zu verwalten. Gemeinsam erstellen wir übersichtliche Ordnerstrukturen und üben das Speichern, Kopieren, Verschieben und Wiederfinden von Dokumenten, Bildern und anderen Dateien. Zusätzlich erhalten Sie hilfreiche Tipps zu praktischen Windows-Funktionen. Der Kurs richtet sich speziell an Seniorinnen und Senioren und bietet viel Zeit für Fragen und Übungen. Voraussetzung: Grundlegende PC-Kenntnisse.

Beginn: Donnerstag, 19. November 2026

Dauer: 2x donnerstags, 14 - 16.30 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dozententeam VHS Hofer Land

Gebühr: 67,50 €

Anmeldeschluss: 12. November 2026

Office-Anwendungen

● 31AH313010

Word Grundlagen – Dokumente professionell erstellen und gestalten

Lernen Sie Schritt für Schritt den sicheren Umgang mit Microsoft Word. In diesem praxisnahen Grundlagenkurs erstellen, bearbeiten und gestalten Sie Dokumente für Alltag, Beruf und private Korrespondenz. Sie lernen die Benutzeroberfläche kennen, formatieren Texte, fügen Bilder ein, gestalten Seiten übersichtlich und speichern Dokumente sinnvoll ab. Zahlreiche Übungen helfen, Sicherheit im Umgang mit Word zu gewinnen. Ideal für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Beginn: Dienstag, 20. Oktober 2026

Dauer: 6x dienstags, 18.15 - 20.45 Uhr (18 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Kellermeier, Fachlehrerin

Gebühr: 160,- €

Lernmittel: 18,08 €

Anmeldeschluss: 13. Oktober 2026



VHS-Kurs buchen und bei Software sparen

Alle Teilnehmende an unseren IT- und Berufskursen können vergünstigte Lizenzen für Microsoft- und Adobe Produkte erwerben:

- ☒ Microsoft: Office und mehr
- ☒ Adobe-Software
- ☒ Vollversionen für private Nutzung
- ☒ Vergünstigste Lizenzen

Software zu attraktiven Konditionen



Fragen?

Wir informieren Sie gern über Voraussetzungen und den Bestellablauf.



Sven Glier
VHS Hofer Land
s.glier@vhshoferland.de
Telefon: 09281 7145-41

In Kooperation mit dem Deutschen Volkshochschulverband und der Cobra GmbH.



● 31AH313012

Word kompakt – Der einfache Einstieg in die Textverarbeitung

In diesem kompakten Word-Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen der Textverarbeitung kennen. Sie erstellen und bearbeiten Texte, gestalten Dokumente übersichtlich und arbeiten mit Tabellen, Bildern sowie grundlegenden Formatierungen. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Erstellung moderner Geschäftsbriefe und Standarddokumente. Zahlreiche praktische Übungen unterstützen den sicheren Umgang mit Microsoft Word im beruflichen und privaten Alltag. Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang des Kurses „IT für Einsteiger“.

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Dauer: 5x mittwochs, 18.15 - 20.45 Uhr (15 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Harald Pfeffer

Gebühr: 115,- €

Lernmittel: 18,08 €

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026

● 31AH313013

Word spezial – Dokumentvorlagen und Formatvorlagen professionell nutzen

Arbeiten Sie effizienter mit Microsoft Word und lernen Sie den professionellen Einsatz von Format- und Dokumentvorlagen kennen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie einheitliche Layouts erstellen, Überschriften strukturieren, automatische Inhaltsverzeichnisse erzeugen und wiederkehrende Dokumente wie Briefe, Protokolle oder Berichte standardisieren. Durch praxisnahe Übungen gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit umfangreichen Dokumenten und sparen Zeit bei der täglichen Arbeit. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Microsoft Word.

Termin: Donnerstag, 03. Dezember 2026

Dauer: 18.15 - 21.30 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Kellermeier, Fachlehrerin

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 26. November 2026

● 31AH313014

Word spezial – Der Serienbrief: Ein Brief an viele Empfänger

Erstellen Sie professionelle Serienbriefe und personalisierte Dokumente mit Microsoft Word. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie den Aufbau von Serienbriefen, die Einbindung von Empfängerdaten sowie den Einsatz von Feldfunktionen und Bedingungen kennen. Zudem erfahren

Sie, wie Adressetiketten und individuelle Schreiben automatisch erstellt werden. Zahlreiche Übungen vermitteln die sichere Anwendung der Serienbrieffunktion für Einladungen, Rundschreiben und andere Dokumente im beruflichen Alltag. Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang des Kurses „Word - Grundkurs kompakt“.

Termin: Mittwoch, 24. Februar 2027

Dauer: 18.15 - 21.30 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Kellermeier, Fachlehrerin

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 17. Februar 2027

● 31AH313015

Word spezial – Formulare professionell erstellen

Erstellen Sie professionelle Formulare mit Microsoft Word und optimieren Sie wiederkehrende Arbeitsabläufe. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Formulare mit Eingabefeldern, Auswahlfeldern und Kontrollkästchen zu erstellen, benutzerfreundlich zu gestalten und vor unerwünschten Änderungen zu schützen. Sie erhalten praktische Tipps für den Einsatz in Büro, Verein oder Verwaltung und erstellen eigene Vorlagen für den täglichen Gebrauch. Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang des Kurses „Word - Grundkurs kompakt“.

Termin: Mittwoch, 09. Dezember 2026

Dauer: 18.15 - 21.30 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Kellermeier, Fachlehrerin

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 02. Dezember 2026

● 31AH313016

Einführung in Word – Kompaktkurs für Einsteiger und Wieder-einsteiger

Lernen Sie Microsoft Word von Grund auf kennen und erstellen Sie professionelle Dokumente für Beruf und Alltag. In diesem praxisnahen Kompaktkurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen der Textverarbeitung kennen - von der Texteingabe und Formatierung über Tabellen, Grafiken sowie Kopf- und Fußzeilen bis hin zum Speichern und Drucken von Dokumenten. Auch AutoKorrektur, AutoFormat und einfache Dokumentvorlagen werden behandelt. Zahlreiche Übungen sorgen für einen sicheren und effizienten Umgang mit Microsoft Word.

Termin: Dienstag, 10. November 2026

Dauer: 9.30 - 16.45 Uhr (9 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dozententeam VHS Hofer Land

Gebühr: 109,- €

Anmeldeschluss: 03. November 2026

● 31AH313020

Excel Grundlagen – Sicherer Einstieg in die Tabellenkalkulation

Microsoft Excel gehört zu den wichtigsten Programmen für die Arbeit mit Zahlen und Daten. In diesem praxisnahen Grundlagenkurs lernen Sie Schritt für Schritt, Tabellen zu erstellen, Daten übersichtlich darzustellen sowie einfache Formeln und Funktionen anzuwenden. Anhand praxisnaher Übungen erfahren Sie, wie Excel im Berufsalltag und privat effizient genutzt werden kann. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen der Tabellenkalkulation und bietet ausreichend Raum für Fragen und praktische Anwendungen. Ideal für Einsteiger und zur Vorbereitung auf weiterführende Excel-Kurse.

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 6x donnerstags, 18.15 - 20.45 Uhr (18 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jürgen Schaller

Gebühr: 150,- €

Lernmittel: 18,08 €

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

● 31AH313021

OneNote: Organisiert und effizient arbeiten

Microsoft OneNote ist das digitale Notizbuch für Beruf, Studium und Alltag. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Notizen, Ideen, Aufgaben und Informationen strukturiert zu erfassen und effizient zu verwalten. Sie erfahren, wie Texte, Bilder, Dateien und Webseiten übersichtlich organisiert, auf verschiedenen Geräten synchronisiert und schnell wiedergefunden werden können. Zudem lernen Sie die Zusammenarbeit in Teams sowie die Verwaltung von Besprechungsnotizen und Projekten kennen. Ideal für alle, die digital organisierter und produktiver arbeiten möchten.

Termin: Dienstag, 13. Oktober 2026

Dauer: 11 - 17 Uhr (7 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dozententeam VHS Hofer Land

Gebühr: 86,50 €

Anmeldeschluss: 06. Oktober 2026



● 31AH313022

Microsoft Teams effektiv nutzen – Kommunikation und Zusammenarbeit digital gestalten

Microsoft Teams ist die zentrale Plattform für digitale Zusammenarbeit, Kommunikation und Online-Besprechungen. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Teams, Kanäle, Chats und Videokonferenzen effektiv zu nutzen. Sie erfahren, wie Besprechungen geplant, Dateien gemeinsam bearbeitet und Projekte übersichtlich organisiert werden. Zudem lernen Sie wichtige Einstellungen und Anpassungsmöglichkeiten kennen, um Teams optimal für Ihre Arbeitsabläufe einzusetzen. Ideal für Einsteiger sowie alle, die die Zusammenarbeit im Beruf, Verein oder Projektteam effizienter gestalten möchten.

Termin: Dienstag, 20. Oktober 2026

Dauer: 10 - 16 Uhr (7 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dozententeam VHS Hofer Land

Gebühr: 86,50 €

Anmeldeschluss: 13. Oktober 2026

● 31AH313023

Einführung in Excel – Kompaktkurs für Tabellen und Berechnungen

Microsoft Excel erleichtert die Arbeit mit Zahlen, Tabellen und Auswertungen. In diesem kompakten Grundlagenkurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen der Tabellenkalkulation kennen. Sie erstellen und gestalten Tabellen, arbeiten mit einfachen Formeln und Berechnungen und visualisieren Daten mit Diagrammen. Anhand praxisnaher Übungen gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit Excel und lernen, Informationen übersichtlich darzustellen. Ideal für Einsteiger und alle, die ihre Grundlagenkenntnisse auffrischen möchten.

Termin: Dienstag, 27. Oktober 2026

Dauer: 9 - 16.15 Uhr (9 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dozententeam VHS Hofer Land

Gebühr: 109,- €

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2026

● 31AH313025

Outlook für die Büroorganisation nutzen

Microsoft Outlook ist weit mehr als ein E-Mail-Programm. In diesem praxisnahen Bildungsurlaub lernen Sie, E-Mails, Termine, Kontakte und Aufgaben effizient zu organisieren und optimal miteinander zu verknüpfen. Sie erhalten einen verständlichen Einstieg in die wichtigsten Outlook-Funktionen und erfahren, wie Sie Ihre digitale Büroorganisation verbessern, Arbeitsabläufe strukturieren und Zeit sparen können. Zahlreiche Übungen unterstützen den sicheren Umgang mit Outlook im Berufsalltag. Ideal für alle, die produktiver und organisierter arbeiten möchten.

Termin: Montag, 02. November 2026

Dauer: 9 - 16.15 Uhr (9 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dozententeam VHS Hofer Land

Gebühr: 109,- €

Anmeldeschluss: 26. Oktober 2026

Online: Grundlagen der Office Programme

Lernen Sie bequem von zu Hause aus! Unsere Onlinekurse finden regelmäßig im sechswöchigen Wechsel statt und dauern jeweils fünf Tage von Montag bis Freitag. Kostenloses Testen eines Kurses ist möglich:

Windows10: Wir vermitteln alle wichtigen Kenntnisse zum Umgang mit dem Betriebssystem.

Word: Textverarbeitung die das Erstellen, Bearbeiten und Formatieren von Dokumenten erleichtert.

Excel: Tabellenkalkulation, die das Erstellen, Bearbeiten und Analysieren von Daten erleichtert.

PowerPoint: Eine professionelle und ansprechende Präsentationssoftware, um Informationen effektiv visuell darzustellen.

Access: Ein Datenbankmanagementsystem, um Daten effizient zu speichern, zu organisieren und abzurufen sowie Informationen strukturiert zu verwalten.

Anmeldung und Information:

VHS Hofer Land

Ludwigstraße 7

95028 Hof

Telefon: 09281 7145-0, info@vhshoferland.de



vhs
Volkshochschule
Hofer Land

Flyer:
<https://vhs.link/Zwk9Ts>



● 31AH313026

Microsoft PowerPoint – Grundlagen für überzeugende Präsentationen

Microsoft PowerPoint ist das ideale Werkzeug für professionelle Präsentationen. In diesem praxisnahen Grundlagenkurs lernen Sie Schritt für Schritt, ansprechende Folien für Beruf, Schule, Verein oder private Projekte zu erstellen. Sie arbeiten mit Vorlagen, Designs, Texten, Bildern, Formen und Diagrammen und erhalten wertvolle Tipps zur visuellen Gestaltung und zum Aufbau überzeugender Präsentationen. Zahlreiche Übungen vermitteln Sicherheit im Umgang mit PowerPoint und unterstützen Sie dabei, eigene Präsentationen professionell zu gestalten.

Termin: Mittwoch, 11. November 2026

Dauer: 9 - 16.15 Uhr (9 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dozententeam VHS Hofer Land

Gebühr: 109,- €

Anmeldeschluss: 04. November 2026

● 31AH313027

Microsoft Office - Einführungskurs

Für Jugendliche und Studierende zwischen 13 und 28 Jahren

Erstellen Sie professionelle und ansprechende Präsentationen mit Microsoft PowerPoint. In diesem praxisnahen Grundlagenkurs lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Funktionen kennen - von der Arbeit mit Vorlagen und Designs über die Gestaltung von Folien mit Texten, Bildern, Formen und Diagrammen bis hin zum wirkungsvollen Einsatz von Farben und Schriften. Zahlreiche Übungen vermitteln Sicherheit bei der Erstellung eigener Präsentationen für Beruf, Schule, Verein oder private Projekte. Ideal für Einsteiger und Wiedereinsteiger.

Termin: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 10 - 14.30 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dozententeam VHS Hofer Land

Gebühr: 75,- €

Anmeldeschluss: 07. November 2026

● 31AH313053

Sicher zurück in den Beruf – Microsoft Office für Wiedereinsteiger*innen

Word - Excel - Powerpoint - Outlook

Frischen Sie Ihre Office-Kenntnisse auf und bereiten Sie sich optimal auf den beruflichen Wiedereinstieg vor. In diesem praxisnahen Kurs wiederholen Sie die wichtigsten Funktionen von Microsoft Word, Excel, PowerPoint und Outlook. Sie erstellen professionelle Dokumente,

bearbeiten Tabellen, organisieren E-Mails und Termine sowie gestalten ansprechende Präsentationen. Der Kurs orientiert sich an typischen Büroaufgaben und bietet viel Gelegenheit zum Üben. Ideal für Menschen nach Elternzeit, Reha oder längerer beruflicher Pause. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Windows-PCs.

Beginn: Montag, 12. Oktober 2026

Dauer: 4x montags und 4x donnerstags, 8.30 - 12 Uhr (32 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Eric Bodenschatz, Dipl.-Wirt.Ing. (FH)

Gebühr: 275,- €

Anmeldeschluss: 05. Oktober 2026

● 31AH313054

Sicher zurück in den Beruf – Microsoft Office für Wiedereinsteiger*innen

Word - Excel - Powerpoint - Outlook

Word - Excel - Powerpoint - Outlook

Beginn: Montag, 11. Januar 2027

Dauer: 4x montags und 4x donnerstags, 8.30 - 12 Uhr (32 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Eric Bodenschatz, Dipl.-Wirt.Ing. (FH)

Gebühr: 275,- €

Anmeldeschluss: 04. Januar 2027

Internet

● 31AH314020

Die eigene Homepage erstellen – Webseiten einfach selbst gestalten

Eine eigene Website ist heute die digitale Visitenkarte für Beruf, Verein oder private Projekte. In diesem praxisnahen Grundlagenkurs lernen Sie die wichtigsten Schritte zur Planung, Gestaltung und Veröffentlichung einer modernen Homepage kennen. Themen sind Seitenaufbau, Webdesign, Benutzerfreundlichkeit sowie technische und rechtliche Grundlagen. Je nach Interesse erhalten Sie zudem Einblicke in HTML, Webhosting oder die Erstellung von Webseiten mit benutzerfreundlichen Content-Management-Systemen - ganz ohne Programmierkenntnisse. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC und Internet.

Beginn: Freitag, 09. Oktober 2026

Dauer: 6x freitags, 18.15 - 21.30 Uhr (24 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Markus Tichai, EDV-Systemadministrator

Gebühr: 207,- €

Anmeldeschluss: 02. Oktober 2026

● 31AH314030

Werbung im Netz – Die eigene Online-Präsenz erfolgreich stärken

Mehr Sichtbarkeit im Internet bedeutet mehr Reichweite und neue Kundenkontakte. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Unternehmen, Vereine und Selbstständige ihre Online-Präsenz gezielt verbessern können. Der Schwerpunkt liegt auf kostenfreien Werkzeugen wie dem Google-Unternehmensprofil, Google Maps und weiteren Möglichkeiten zur besseren Auffindbarkeit im Netz. Sie erfahren, welche Inhalte für einen professionellen Internetauftritt wichtig sind und wie potenzielle Kunden gezielt erreicht werden können. Voraussetzung: Grundlegende PC- und Internetkenntnisse.

Termin: Mittwoch, 02. Dezember 2026

Dauer: 18.15 - 21.30 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Florian Wachter

Gebühr: 37,50 €

Anmeldeschluss: 25. November 2026

● 31AH314032

Google Unternehmensprofil erfolgreich nutzen – Mehr Sichtbarkeit im Netz

Ein professionell gepflegtes Google-Unternehmensprofil erhöht die Sichtbarkeit bei Google und unterstützt die Gewinnung neuer Kunden. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Ihren bestehenden Unternehmenseintrag optimal zu verwalten und zu verbessern. Themen sind die Pflege von Bildern, Beiträgen, Kontaktdaten und Öffnungszeiten, der Umgang mit Bewertungen sowie die Optimierung der Auffindbarkeit in der Google-Suche und bei Google Maps. Ideal für Unternehmen, Vereine und Selbstständige, die ihre Online-Präsenz stärken möchten. Voraussetzung: PC- und Internetkenntnisse sowie ein bestehendes Google-Unternehmensprofil.

Termin: Mittwoch, 20. Januar 2027

Dauer: 18.15 - 21.30 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Florian Wachter

Gebühr: 37,50 €

Anmeldeschluss: 13. Januar 2027

● 31AH360040

Online-Banking – sicher und einfach erklärt

Ein Kurs für Seniorinnen und Senioren

Erledigen Sie Ihre Bankgeschäfte bequem und sicher online. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie die Grundlagen des Online-Bankings kennen und erfahren, wie Überweisungen, Kontostandab-



fragen und weitere Bankgeschäfte digital durchgeführt werden. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Sicherheit, Schutz vor Betrugsversuchen und dem sicheren Umgang mit modernen Authentifizierungsverfahren. Anhand von Demo-Anwendungen üben Sie typische Abläufe ohne echte Kontodaten. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Tablet oder Smartphone.

Beginn: Freitag, 18. September 2026

Dauer: 2x freitags, 15 - 17.30 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Kerstin Roth, zertifizierte vegane Ernährungsberaterin und IT Fachberaterin

Gebühr: 49,50 €

Anmeldeschluss: 11. September 2026

Digitale Fotografie & Bildbearbeitung

● 31AH316010

Arbeitsgemeinschaft Foto Volkshochschule Hofer Land

Haben Sie Freude am Fotografieren? Möchten Sie ihr Hobby mit Gleichgesinnten teilen und vertiefen? Wir treffen uns wöchentlich um Fotoübungen durchzuführen, Ausstellungen zu organisieren oder fototechnische Fragen zu erörtern. Wir versuchen, gemeinsam zu experimentieren und Aufgaben zu lösen, die vorzugsweise in einem Team bewältigt werden können. Eine kritische Besprechung der Ergebnisse und Bearbeitung der Fotos gehören zu den Inhalten unserer Treffen. Als langjähriger Kooperationspartner der VHS im Hofer Land lässt das Theater Hof regelmäßig einen Blick in den Probebetrieb der Tanzkompanie zu - für die Mitglieder der Foto-AG immer wieder eine besondere fotografische Herausforderung.

Die Arbeitsgemeinschaft Foto der VHS besteht seit über 60 Jahren, natürlich mit wechselnder Besetzung und sich wandelnden fotografischen Möglichkeiten und Interessen. Wenn Sie uns kennenlernen möchten, laden wir Sie freundlich ein, an unserer Runde teilzunehmen!

Weitere Infos unter: www.fotoag-hof.de

Beginn: Mittwoch, 16. September 2026

Dauer: fortlaufend mittwochs (außer in den Schulferien), 19 - 20.30 Uhr (38 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Robert Skubacz

Gebühr: 10,- €

Anmeldeschluss: 25. Februar 2027

(Anmeldung jederzeit möglich)

● 31AH316012

Knipsen kann jeder – Aber fotografieren? Der kreative Einstieg in die Fotografie

Gute Fotos entstehen nicht zufällig. In diesem praxisnahen Grundlagenkurs lernen Sie die wichtigsten Techniken der Fotografie kennen und entwickeln ein besseres Gespür für Bildgestaltung und Kamerabedienung. Themen sind Motivwahl, Bildaufbau, Perspektive, Licht, Blende und Belichtungszeit sowie deren kreativer Einsatz. Anhand praktischer Übungen verbessern Sie Ihre fotografischen Fähigkeiten und lernen, Ihre Kamera gezielt für ausdrucksstarke Aufnahmen einzusetzen. Ideal für Einsteiger und Hobbyfotografen. Voraussetzung: Grundlegende Bedienung der eigenen Kamera.

Beginn: Dienstag, 16. Februar 2027

Dauer: 2x dienstags, 17.45 - 21 Uhr und 1x samstags, 10 - 13 Uhr (12 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jürgen Vogel, Freier Kameramann

Gebühr: 90,- €

Anmeldeschluss: 09. Februar 2027

● 31AH316014

Porträtfotografie kreativ erleben – Outdoor- und Indoorshooting Fotoworkshop

Ausdrucksstarke Porträts erfordern mehr als nur den richtigen Moment. In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, Menschen professionell und authentisch zu fotografieren. Themen sind Bildaufbau, Lichtführung, Perspektive, Kameraeinstellungen sowie der gezielte Einsatz von Schärfen und Hintergrund. Je nach Wetterbedingungen entstehen die Aufnahmen im Studio oder im Freien. Zahlreiche praktische Übungen vermitteln wertvolle Tipps für gelungene Porträtfotos und mehr Sicherheit im Umgang mit der Kamera. Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang des Kurses „Knipsen kann jeder - aber fotografieren?“.

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Dauer: 2x mittwochs, 18.15 - 21.30 Uhr (8 UE)

Ort: Studio FloW-Motion, Königstr. 29, 95028 Hof

Leitung: Florian Wachter

Gebühr: 63,- €

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026

● 31AH316021

Adobe Lightroom – Fotos professionell verwalten und optimieren

Adobe Lightroom Classic ist das ideale Werkzeug zur professionellen Organisation und Bearbeitung digitaler Fotos. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Bildbestände effizient zu verwalten, Fotos zu verschlagworten, zu bewerten und in Sammlungen zu organisieren. Zudem erfahren Sie, wie Sie Belichtung, Weißabgleich, Farben, Kontrast, Schärfe und Bildausschnitt gezielt optimieren. Alle Bearbeitungsschritte erfolgen verlustfrei und jederzeit nachvollziehbar. Ideal für Hobbyfotografen und ambitionierte Anwender, die mehr aus ihren Bildern herausholen möchten. Voraussetzung: Kenntnisse im Umfang des Kurses „EDV für Einsteiger“.

Beginn: Donnerstag, 04. Februar 2027

Dauer: 2x donnerstags 18.15 - 21.30 Uhr (8 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Florian Wachter

Gebühr: 75,- €

Anmeldeschluss: 28. Januar 2027

● 31AH316030

Digital zeichnen mit Procreate – Kreativer Einstieg auf dem iPad

Entdecken Sie die kreative Welt des digitalen Zeichnens mit Procreate auf dem iPad. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen der App kennen und erstellen Schritt für Schritt eigene digitale Illustrationen. Sie arbeiten mit Pinseln, Ebenen, Farben und kreativen Werkzeugen und erfahren, wie Zeichnungen professionell gestaltet und bearbeitet werden können. Der Kurs eignet sich ideal für Einsteiger und kreative Köpfe, die ihre Ideen digital umsetzen möchten. Bitte mitbringen: iPad oder Tablet mit Stift und installierter Procreate-App.

Termin: Mittwoch, 25. November 2026

Dauer: 17.30 - 20.30 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Hanna Fuchs, Staatlich geprüfte Produktdesignerin

Gebühr: 55,- €

Anmeldeschluss: 18. November 2026

● 31AH316031

iPhone-Fotografie und Bildbearbeitung – Kreativ gestalten

Holen Sie mehr aus Ihrer iPhone-Kamera heraus und erstellen Sie beeindruckende Fotos mit dem Smartphone. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie die Grundlagen der Smartphone-Fotografie kennen - von Bildaufbau, Perspektive und Licht bis hin zu kreativen Gestaltungstechniken. Zusätzlich erfahren Sie, wie Fotos



mit geeigneten Apps optimiert, Farben angepasst und kreative Effekte eingesetzt werden können. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und alle, die ihre Smartphone-Fotografie und Bildbearbeitung gezielt verbessern möchten. Bitte eigenes iPhone mitbringen.

Termin: Donnerstag, 29. Oktober 2026
Dauer: 14 - 17 Uhr (4 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin
Gebühr: 45,- €
Anmeldeschluss: 22. Oktober 2026

● 31AH316042

Professionelle Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC – Grundlagen

Adobe Photoshop ist das führende Programm für professionelle Bildbearbeitung und kreative Gestaltung. In diesem praxisnahen Grundlagenkurs lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Funktionen von Photoshop CC kennen. Sie optimieren Fotos, arbeiten mit Ebenen und Auswahlwerkzeugen, führen Retuschen durch und nutzen moderne KI-Funktionen zur Bildbearbeitung. Anhand praktischer Übungen erfahren Sie, wie Bilder verbessert, Fehler korrigiert und kreative Effekte umgesetzt werden können. Ideal für Einsteiger und alle, die ihre Bildbearbeitung auf ein neues Niveau bringen möchten.

Termin: Mittwoch, 14. Oktober 2026
Dauer: 9 - 16 Uhr (8 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin
Gebühr: 120,- €
Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026

● 31AH316043

Professionelle Layouts mit Adobe InDesign CC – Grundlagen

Adobe InDesign ist das professionelle Werkzeug für die Gestaltung von Flyern, Broschüren, Magazinen und digitalen Publikationen. In diesem praxisnahen Grundlagenkurs lernen Sie die wichtigsten Funktionen von InDesign CC kennen und erstellen eigene Layouts mit Texten, Bildern und Grafiken. Sie arbeiten mit Seitenlayouts, Absatz- und Zeichenformaten sowie grundlegenden Gestaltungs- und Typografierregeln. Anhand praktischer Übungen gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit dem Programm und setzen kreative Projekte professionell um. Ideal für Einsteiger und kreative Anwender.

Termin: Montag, 16. November 2026
Dauer: 9 - 16 Uhr (8 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin
Gebühr: 120,- €
Anmeldeschluss: 09. November 2026

● 31AH316045

InDesign CC Grundlagen – Kompaktkurs am Abend

Erstellen Sie professionelle Printmedien mit Adobe InDesign CC. In diesem kompakten Kurs lernen Sie die Grundlagen des Layout- und Satzprogramms kennen und gestalten mehrseitige Dokumente wie Broschüren, Magazine oder Bücher. Themen sind Musterseiten, Seitenzahlen, Absatz- und Zeichenformate, Inhaltsverzeichnisse, Fußnoten sowie die professionelle Dokumentstruktur. Ergänzend erhalten Sie Einblicke in Drucktechnik, Farbmanagement und die Erstellung druckfertiger PDF-Dateien. Ideal für Einsteiger und alle, die hochwertige Layouts für Printmedien erstellen möchten.

Beginn: Montag, 15. Februar 2027
Dauer: 3x montags, 18.15 - 21.30 Uhr (12 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Florian Wachter
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 08. Februar 2027

● 31AH316046

Intensivkurs Grafikdesign – Kreativ arbeiten mit der Adobe Creative Cloud

Lernen Sie die wichtigsten Programme der Adobe Creative Cloud kennen und gestalten Sie professionelle Printmedien von der Idee bis zur druckfertigen Umsetzung. In diesem praxisorientierten Kurs arbeiten Sie mit Adobe InDesign, Photoshop, Illustrator und Bridge und erstellen Flyer, Plakate, Anzeigen oder Broschüren. Dabei erwerben Sie Grundlagen in Layout, Bildbearbeitung, Typografie und Grafikdesign. Eigene Projekte können gerne eingebracht werden. Ideal für kreative Einsteiger und alle, die ihre Gestaltungskenntnisse gezielt erweitern möchten.

Beginn: Montag, 12. Oktober 2026
Dauer: 6 Termine, 18 - 21 Uhr (24 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin
Gebühr: 355,- €
Anmeldeschluss: 05. Oktober 2026

● 31AH316048

Kreativ gestalten mit Adobe Express – Design in Minuten

Mit Adobe Express gestalten Sie professionelle Designs schnell und unkompliziert - ganz ohne Grafikdesign-Vorkenntnisse. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, kreative Inhalte für Social Media, Flyer, Einladungen, Präsentationen und weitere Projekte zu erstellen. Sie arbeiten mit Vorlagen, Bildern, Texten, Farben und Schriften und erfahren, wie moderne Layouts wirkungsvoll gestaltet werden. Zahlreiche praktische Übungen helfen dabei, eigene Ideen direkt umzusetzen. Ideal für Einsteiger und alle, die kreative Projekte einfach und professionell gestalten möchten.

Termin: Montag, 01. Februar 2027
Dauer: 18 - 21 Uhr (4 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin
Gebühr: 60,- €
Anmeldeschluss: 25. Januar 2027

● 31AH316049

Adobe Firefly entdecken – KI für kreative Köpfe

Entdecken Sie die kreativen Möglichkeiten von Adobe Firefly und gestalten Sie Bilder, Grafiken und Designideen mithilfe Künstlicher Intelligenz. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie aus gezielten Texteingaben (Prompts) beeindruckende visuelle Inhalte entstehen. Sie experimentieren mit Bildgenerierung, Bildbearbeitung und kreativen KI-Funktionen und erhalten einen verständlichen Einstieg in moderne Kreativwerkzeuge. Ideal für Social Media, Präsentationen, Marketing oder private Projekte. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und alle, die KI kreativ und produktiv einsetzen möchten.

Termin: Dienstag, 06. Oktober 2026
Dauer: 18 - 21 Uhr (4 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin
Gebühr: 60,- €
Anmeldeschluss: 29. September 2026

● 31AH316135

Von der Idee zur Einladung – Kreativ gestalten mit Canva

Gestalten Sie individuelle Einladungskarten für Geburtstage, Hochzeiten, Vereinsveranstaltungen oder andere Anlässe mit Canva. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie professionelle Designs mit Vorlagen, Bildern, Farben und Schriften einfach selbst erstellen können - ganz ohne Grafikdesign-Vorkenntnisse. Sie erhalten praktische Tipps zur Gestaltung, Layoutauswahl und Druckvorbereitung.



und setzen eigene kreative Ideen direkt um. Ideal für Einsteiger und alle, die persönliche oder berufliche Einladungen ansprechend gestalten möchten.

Beginn: Montag, 11. Januar 2027
Dauer: 2x montags, 18 - 21 Uhr (8 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin
Gebühr: 105,- €
Anmeldeschluss: 04. Januar 2027

● 31AH316136

Flyer, Plakate & Social Media mit Canva – Professionelle Designs einfach selbst

Erstellen Sie professionelle Flyer, Plakate und Social-Media-Grafiken mit Canva - einfach und ohne Grafikdesign-Vorkenntnisse. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Vorlagen kreativ anzupassen, ansprechende Layouts zu gestalten und Farben, Schriften sowie Bilder wirkungsvoll einzusetzen. Sie erstellen Designs für Veranstaltungen, Vereine, Unternehmen oder private Projekte und erhalten wertvolle Tipps für Druck- und Onlinemedien. Ideal für Einsteiger, Selbstständige, Vereine und alle, die moderne Werbematerialien selbst gestalten möchten.

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027
Dauer: 2x donnerstags, 18 - 21 Uhr (8 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin
Gebühr: 105,- €
Anmeldeschluss: 07. Januar 2027

IT-Spezial

● 31AH317021

Eigene Ideen in 3D umsetzen CAD für Maker und Kreative

Lernen Sie die Grundlagen der 3D-CAD-Konstruktion und entwickeln Sie eigene Modelle für den 3D-Druck, Designprojekte oder kreative Anwendungen. In diesem praxisnahen Kurs erstellen und bearbeiten Sie dreidimensionale Objekte am Computer und lernen, diese für den 3D-Druck vorzubereiten. Dabei erwerben Sie wichtige Kenntnisse moderner CAD-Software und digitaler Konstruktionsmethoden. Die Inhalte eignen sich auch für Produktdesign, Maker-Projekte, Visualisierungen oder Anwendungen im Bereich Virtual Reality. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Dienstag, 24. November 2026
Dauer: 9 - 16 Uhr (9 UE)
Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof
Leitung: Harald Geier
Gebühr: 129,- €
Anmeldeschluss: 17. November 2026

Smartphone, Tablet und Co.

● 31AH318011

Dabei sein: Android-Smartphones für Einsteiger

Lernen Sie die wichtigsten Funktionen Ihres Android-Smartphones kennen und nutzen Sie Ihr Gerät sicher und selbstständig im Alltag. In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, wie Apps installiert und verwaltet werden, welche Bedienelemente wichtig sind und wie Sie Ihr Smartphone individuell anpassen können. Darüber hinaus erhalten Sie hilfreiche Tipps für den täglichen Umgang mit Ihrem Gerät. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und alle, die mehr aus ihrem Android-Smartphone herausholen möchten. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Android-Gerät mit.

Beginn: Freitag, 16. Oktober 2026
Dauer: 2x freitags, 15 - 17.30 Uhr (6 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Kerstin Roth, zertifizierte vegane Ernährungsberaterin und IT Fachberaterin
Gebühr: 49,50 €
Anmeldeschluss: 09. Oktober 2026



Dabei sein...

... digitale Teilhabe für alle im Hofer Land

Lernen Sie mit Gleichgesinnten in verständlicher Sprache die Möglichkeiten der digitalen Welt kennen. Die Angebote sind unabhängig von einander buchbar.

Es ist nie zu spät Neues zu lernen oder zu vertiefen!

Ob Bankgeschäfte, Einkaufsmöglichkeiten, Post, Deutschlandticket Vieles verändert sich derzeit grundlegend. Geschäfte und Filialen schließen und verweisen auf Ihr Online Angebot.

Aber wie funktioniert das?

Die VHS Hofer Land zeigt es Ihnen!

Nähere Informationen:

Sven Glier
 Telefon: 09281 7145-41
 E-mail: s.glier@vhshoferland.de





● 31AH318012

Dabei sein "Smartphone im Alltag: wie kann ich mein Handy sinnvoll einsetzen"

Nutzen Sie Ihr Android-Smartphone als praktischen Alltagsbegleiter. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie hilfreiche Funktionen und Apps für Kommunikation, Organisation, Information und Freizeit kennen. Themen sind die Verwaltung von Fotos, Kontakten und Nachrichten, der Einsatz von Kalender, Erinnerungen und Navigation sowie nützliche Apps für Reisen und Gesundheit. Zudem erhalten Sie wichtige Tipps zu Internetsicherheit, Datenschutz und Akkulaufzeit. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit ersten Android-Grundkenntnissen, die ihr Smartphone effizienter und sicherer nutzen möchten.

Beginn: Samstag, 05. Dezember 2026

Dauer: 2x samstags, 10 - 12.30 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Kerstin Roth, zertifizierte vegane Ernährungsberaterin und IT Fachberaterin

Gebühr: 49,50 €

Anmeldeschluss: 28. November 2026

● 31AH318020

Dabei sein: Android-Smartphones für Einsteiger Teil 1 und 2

Lernen Sie Ihr Android-Smartphone sicher und selbstständig zu nutzen. In diesem praxisnahen Kurs für Einsteiger erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen der Bedienung, den Umgang mit Apps sowie hilfreiche Einstellungen für den Alltag. Sie lernen, Apps zu installieren und zu entfernen, Ihr Gerät individuell anzupassen und wichtige Funktionen sicher anzuwenden. Der Kurs bietet viele praktische Übungen und hilft dabei, Berührungsängste abzubauen und mehr Sicherheit im Umgang mit moderner Technik zu gewinnen. Bitte eigenes Android-Smartphone mitbringen.

Beginn: Mittwoch, 21. Oktober 2026

Dauer: 2x mittwochs, 9 - 11.30 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jürgen Lewandowski, Anwendungsentwickler-Administrator

Gebühr: 54,- €

Anmeldeschluss: 14. Oktober 2026

● 31AH318021

Dabei sein: Android-Smartphones für Einsteiger Teil 1 und 2

Beginn: Donnerstag, 28. Januar 2027

Dauer: 2x donnerstags, 9 - 11.30 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jürgen Lewandowski, Anwendungsentwickler-Administrator

Gebühr: 54,- €

Anmeldeschluss: 21. Januar 2027

● 31AH318050

Dabei sein: iPhone & iPad für Einsteiger Teil 1 und 2

Lernen Sie Ihr iPhone oder iPad sicher und selbstständig zu nutzen. In diesem praxisnahen Einsteigerkurs erfahren Sie die wichtigsten Grundlagen der Bedienung, den Umgang mit Apps sowie hilfreiche Einstellungen für den Alltag. Themen sind unter anderem Tippen, Wischen, Navigation auf dem Startbildschirm, App-Installation, individuelle Anpassungen und praktische Funktionen von iOS. Der Kurs bietet viele Übungen und hilft, Berührungsängste abzubauen. Bitte eigenes iPhone oder iPad mitbringen; die Ersteinrichtung sollte abgeschlossen sein.

Beginn: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Dauer: 2x donnerstags, 15 - 17.30 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jürgen Lewandowski, Anwendungsentwickler-Administrator

Gebühr: 54,- €

Anmeldeschluss: 08. Oktober 2026

● 31AH318051

Dabei sein: iPhone & iPad für Einsteiger Teil 1 und 2

Beginn: Donnerstag, 04. Februar 2027

Dauer: 2x donnerstags, 15 - 17.30 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jürgen Lewandowski, Anwendungsentwickler-Administrator

Gebühr: 54,- €

Anmeldeschluss: 28. Januar 2027

● 31AH318101

Wandern mit Komoot – Eigene Routen planen und teilen

Planen Sie mit Komoot eigene Wander-, Rad- oder Freizeittouren ganz nach Ihren Vorstellungen. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, individuelle Routen zu erstellen, Zwischenziele festzulegen und Karten- sowie Navigationsfunktionen optimal zu nutzen. Sie erfahren, wie GPX-Daten importiert werden, Touren mit anderen

geteilt werden können und wie Fotos sowie Highlights in die Planung eingebunden werden. Der Kurs richtet sich an Komoot-Nutzer mit Grundkenntnissen, die ihre Touren professioneller planen und verwalten möchten. Bitte eigenes Smartphone oder Tablet mit installiertem Komoot-Zugang mitbringen.

Termin: Donnerstag, 12. November 2026

Dauer: 14 - 17 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin

Gebühr: 52,- €

Anmeldeschluss: 05. November 2026

● 31AH318102

Komoot für Fortgeschrittene – Routenplanung und Navigation im Detail

Vertiefen Sie Ihre Komoot-Kenntnisse und planen Sie Touren noch professioneller. In diesem Aufbaukurs lernen Sie, individuelle Wander-, Rad- und Outdoor-Touren mit erweiterten Funktionen der App zu erstellen. Themen sind die Auswertung von Höhenprofilen, die Planung von Offroad- und Mehrtagestouren, verschiedene Kartenansichten sowie Navigationseinstellungen für unterwegs. Anhand praxisnaher Beispiele erfahren Sie, wie Sie Komoot optimal für anspruchsvollere Touren nutzen können. Bitte eigenes Smartphone oder Tablet mit installiertem Komoot-Zugang mitbringen.

Termin: Donnerstag, 28. Januar 2027

Dauer: 14 - 17 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin

Gebühr: 58,- €

Anmeldeschluss: 21. Januar 2027

**Wir setzen
in unseren IT-Kursen
auf die Qualität der
Herdt-Schulungsunterlagen.**





Maker Space

● 31AH319020

Laser Cutter für Einsteiger Kreative Ideen präzise umsetzen

Lernen Sie die Grundlagen des Lasercuttings und den sicheren Umgang mit einem Laser Cutter kennen. In diesem praxisnahen Kurs erfahren Sie, welche Materialien bearbeitet werden können und wie Schneid- und Gravurarbeiten durchgeführt werden. Sie lernen die wichtigsten Funktionen des Geräts kennen - von der Einrichtung über die Bedienung bis zur sicheren Anwendung. Anhand praktischer Beispiele erhalten Sie einen Einblick in kreative Projekte, Modellbau und Prototypenentwicklung. Der Kurs schafft die Grundlage, den VHS-Laser Cutter selbstständig für eigene Projekte zu nutzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Mittwoch, 04. November 2026

Dauer: 2x mittwochs, 17.30 - 20 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Harald Geier

Gebühr: 54,- €

Anmeldeschluss: 28. Oktober 2026

● 31AH319050

3D-Druck für Einsteiger Ideen digital zum Leben erwecken

Entdecken Sie die faszinierende Welt des 3D-Drucks und lernen Sie die Grundlagen dieser innovativen Technologie kennen. In diesem praxisnahen Kurs erhalten Sie Einblicke in die wichtigsten Druckverfahren, die Funktionsweise moderner 3D-Drucker sowie deren Einsatzmöglichkeiten. Sie begleiten den Weg vom digitalen Modell bis zum fertigen Druckobjekt und lernen typische Fehlerquellen sowie deren Lösungen kennen. Zudem erhalten Sie eine Einführung in die Software des VHS-3D-Druckers, um eigene Projekte künftig selbstständig umzusetzen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Dauer: 3x mittwochs, 17.30 - 20 Uhr (9 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Harald Geier

Gebühr: 75,- €

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026

SAP® S/4HANA System

● 31AH290180

SAP® Grundlagen: Navigation

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer:innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Voraussetzungen:

Empfohlenes Wissen: betriebswirtschaftliche Grundlagen

Erforderliches Wissen: sehr gute PC-Kenntnisse

Beginn: Freitag, 11. September 2026

Dauer: 2 Termine, Freitag, 13 - 18 Uhr, Samstag, 9 - 16.15 Uhr (14 UE)

Ort: Online

Leitung: alfatraining Bildungszentrum GmbH

Gebühr: 359,- €

Anmeldeschluss: 28. August 2026

Entdecken Sie alle weiteren Termine auf unserer Webseite - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

● 31AH290190

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP S/4HANA®. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung mit SAP® Financial Accounting (FI). Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der original SAP®-Cloud und auf einem SAP®-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Beginn: Freitag, 18. September 2026

Dauer: 2 Termine, Freitag, 13 - 18 Uhr, Samstag, 9 - 16.15 Uhr (14 UE)

Ort: Online

Leitung: alfatraining Bildungszentrum GmbH

Gebühr: 359,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Anmeldeschluss: 04. September 2026

Entdecken Sie alle weiteren Termine auf unserer Webseite - wir freuen uns auf Ihren Besuch!

● 31AH290195

Einkauf in SAP® S/4HANA

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Voraussetzungen:

Empfohlenes Wissen: Grundkenntnisse in der Handhabung des SAP-Systems

Erforderliches Wissen: sehr gute PC-Kenntnisse und betriebswirtschaftliches Wissen zu Einkaufsprozessen

Beginn: Freitag, 13. November 2026

Dauer: 2 Termine, Freitag, 13 - 18 Uhr, Samstag, 9 - 16.15 Uhr (14 UE)

Ort: Online

Leitung: alfatraining Bildungszentrum GmbH

Gebühr: 359,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2026

Qualitäts- und Prozessmanagement

● 31AH240000

Online-Seminar Qualitätsmanagement nach ISO 9001:2026

Dieses Seminar vermittelt einen praxisnahen Einstieg in die DIN EN ISO 9001:2026. Die Teilnehmenden lernen die Anforderungen des Qualitätsmanagements verständlich kennen und erfahren, wie ein QM-System auch in kleinen und mittleren Unternehmen effizient umgesetzt werden kann. Behandelt werden u. a. Prozessorientierung, risikobasiertes Denken, Klimawandel-Anforderungen, interne Audits, Kennzahlen, Lieferantenmanagement sowie der Einsatz von KI im Qualitätsmanagement. Inklusive Handout mit Vorlagen und Praxisbeispielen.

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2026

Dauer: 4x dienstags, 18 - 21.15 Uhr (16 UE)

Ort: Online

Leitung: Maximilian Cerny-Probst

Gebühr: 149,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.

Anmeldeschluss: 29. September 2026

Entdecken Sie alle weiteren Termine auf unserer Webseite - wir freuen uns auf Ihren Besuch!



● 31AH240020

Beginn: Mittwoch, 02. Dezember 2026
Dauer: 3x mittwochs, 18 - 21.15 Uhr (12 UE)
Ort: Online
Leitung: Maximilian Cerny-Probst
Gebühr: 149,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.
Anmeldeschluss: 25. November 2026

Berufsspezifische Weiterbildung

● 31AH331020

Tastatschreiben in nur 7 Stunden – Das 10-Fingersystem einfach lernen

Lernen Sie das 10-Finger-Tastatschreiben mit einer modernen und gehirngerechten Methode. Durch die Verbindung von Bildern, Geschichten, Bewegung und verschiedenen Sinneseindrücken prägen sich Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen besonders leicht ein. Bereits nach kurzer Zeit schreiben Sie erste Wörter und Texte, ohne ständig auf die Tastatur schauen zu müssen. Mit abwechslungsreichen Übungen verbessern Sie Ihre Schreibsicherheit und Tippgeschwindigkeit für Beruf, Schule und Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027
Dauer: 4x dienstags, 18.15 - 20 Uhr (8 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Claudia Kellermeier, Fachlehrerin
Gebühr: 85,- €
Lernmittel: 22,36 €
Anmeldeschluss: 05. Januar 2027

● 31AH331030

Fit für Meisterschule und Technikerschule – Mathematik sicher auffrischen

Bereiten Sie sich optimal auf Ihre Weiterbildung zum Meister oder Techniker vor. In diesem praxisorientierten Kurs frischen Sie wichtige mathematische Grundlagen auf und schließen gezielt Wissenslücken. Themen sind unter anderem Grundrechenarten, Rechenregeln, Gleichungen, Formelumstellungen sowie Grundlagen der Geometrie. Die Inhalte werden anhand technischer Beispiele verständlich und praxisnah vermittelt. Ziel ist es, mehr Sicherheit für den Einstieg in die Weiterbildung zu gewinnen und den Übergang zurück in den Lernalltag zu erleichtern. Ideal für angehende Meister und Techniker.

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026
Dauer: 5x mittwochs, 18 - 20.30 Uhr (15 UE)
Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof
Leitung: Dozentenpool
Gebühr: 232,50 € inkl. Lehrmittel
Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026

● 31AH331100

Geprüfte/r Immobilienmakler/in mit Zertifikat DFI

Hybrid-Lehrgang mit Zertifikat in Präsenz oder Online

Dieser praxisorientierte Lehrgang vermittelt das notwendige Fachwissen für eine erfolgreiche Tätigkeit als Immobilienmakler und erfüllt zugleich die Fortbildungspflicht nach 34c GewO/MaBV. Behandelt werden zentrale Themen wie Maklerrecht, Arbeitsorganisation, Marketing, digitale Maklerwerkzeuge, Objekt- und Kundenakquise, Selbstmarketing sowie Gemeinschaftsgeschäfte. Der Unterricht wird von erfahrenen Fachdozenten aus der Praxis durchgeführt und orientiert sich an aktuellen rechtlichen und fachlichen Anforderungen. Nach erfolgreichem Abschlusstest erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat sowie den erforderlichen Fortbildungsnachweis.

Beginn: Mittwoch, 11. November 2026
Dauer: 3 Tage, 9 - 17.15 Uhr (27 UE)
Ort: Hamburg
Leitung: Dozententeam der VHS Quickborn
Gebühr: 1290,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.
Anmeldeschluss: 04. November 2026

● 31AH331110

Aufbaukurs: Immobilienmakler/in mit Zertifikat DFI

Hybrid-Lehrgang mit Zertifikat in Präsenz oder Online

Diese Weiterbildung richtet sich an Immobilienmaklerinnen und Immobilienmakler mit Berufserfahrung, die ihre Fachkenntnisse vertiefen und ihre Fortbildungspflicht nach 34c GewO und MaBV erfüllen möchten. Inhalte sind unter anderem Maklerrecht, Immobilienbewertung, Finanzierung, Vermietung, Objektakquise sowie erfolgreiche Vertriebs- und Verkaufstechniken. Der praxisnahe Lehrgang umfasst 20 Fortbildungsstunden und schließt mit einer Prüfung ab. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat als „Geprüfte/r Fachmakler/in für Wohnimmobilien“ sowie den gesetzlich anerkannten Fortbildungsnachweis.

Beginn: Montag, 26. Oktober 2026
Dauer: 3 Tage, 9 - 17.15 Uhr (27 UE)
Ort: Hamburg
Leitung: Dozententeam der VHS Quickborn
Gebühr: 1290,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.
Anmeldeschluss: 19. Oktober 2026

● 31AH331120

Geprüfte/r Wohnimmobilienverwalter/in mit Zertifikat DFI

Hybrid-Lehrgang mit Zertifikat in Präsenz oder Online

Der Beruf des Wohnimmobilienverwalters bietet vielfältige Perspektiven in einem wachsenden Markt. In dieser praxisorientierten Weiterbildung erwerben Sie die wichtigsten Kenntnisse für die professionelle Verwaltung von Wohnimmobilien. Themen sind unter anderem Grundlagen der Hausverwaltung, Verwalterverträge, Eigentümerversammlungen, Vermietungsprozesse sowie Betriebs- und Heizkostenabrechnungen. Der Lehrgang eignet sich sowohl für Berufseinsteiger als auch für Quereinsteiger ohne Vorkenntnisse. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie ein Zertifikat sowie den Fortbildungsnachweis gemäß 34c GewO und MaBV.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026
Dauer: 3 Tage, 9 - 17.15 Uhr (27 UE)
Ort: Hamburg
Leitung: Dozententeam der VHS Quickborn
Gebühr: 1290,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.
Anmeldeschluss: 30. September 2026

● 31AH331130

Aufbaukurs für geprüfte Wohnimmobilienverwalter mit Zertifikat DFI

Hybrid-Lehrgang mit Zertifikat in Präsenz oder Online

Lehrgang zur Zertifizierung der 20 Fachfortbildungsstunden nach 34C GewO und MaBV beim Kooperationspartner der VHS Quickborn in Hamburg. Dieser Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits einen zertifizierten Lehrgang zum/zur Wohnimmobilienverwalter/in erfolgreich abgeschlossen haben oder an Verwalter/innen mit mindestens 5 Jahren Berufserfahrung. 3 Seminartage á 9 Unterrichtsstunden (=20 Zeitstunden - erfüllt Ihre Fortbildungspflicht wie nach 34C der GewO gefordert).



Beginn: Donnerstag, 05. November 2026
Dauer: 3 Tage, 9 - 17.15 Uhr (27 UE)
Ort: Hamburg
Leitung: Dozententeam der VHS Quick-born
Gebühr: 1290,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.
Anmeldeschluss: 29. Oktober 2026

● **31AH331140**

Crashkurs für WEG-Verwalter - mit Berufserfahrung

Hybrid-Lehrgang mit Zertifikat in Präsenz oder Online

Bereiten Sie sich gezielt auf die IHK-Sachkundeprüfung zum zertifizierten WEG-Verwalter vor. Dieser kompakte und praxisorientierte Lehrgang vermittelt die prüfungsrelevanten Kernthemen des Wohnungseigentumsrechts und der professionellen Immobilienverwaltung. Behandelt werden unter anderem WEG-, Miet- und Vertragsrecht, Betriebskostenabrechnungen, Verwalter-Berufsrecht, Arbeitsorganisation sowie technische Grundlagen der Immobilienverwaltung. Ergänzend erfolgt eine intensive Vorbereitung auf die mündliche Prüfung. Der Lehrgang erfüllt die Fortbildungspflicht nach 34c GewO und MaBV und richtet sich an erfahrene Verwalter sowie Absolventen einer Basisausbildung in der Wohnimmobilienverwaltung.

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026
Dauer: 3 Tage, 9 - 17.15 Uhr (27 UE)
Ort: Hamburg
Leitung: Dozententeam der VHS Quick-born
Gebühr: 1290,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.
Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026

● **31AH331150**

Geprüfte/r Wertermittler/ in mit Zertifikat (DFI)

Hybrid-Lehrgang mit Zertifikat in Präsenz oder Online

Lernen Sie die Grundlagen der Wertermittlung von Wohnimmobilien kennen und erstellen Sie fundierte Bewertungen für Einfamilienhäuser und Eigentumswohnungen. In diesem praxisorientierten Lehrgang beschäftigen Sie sich mit den wichtigsten Bewertungsverfahren wie Sachwert-, Ertragswert- und Vergleichswertverfahren. Darüber hinaus lernen Sie, Wertgutachten zu lesen und zu interpretieren, relevante Unterlagen zu beschaffen sowie rechtliche und technische Grundlagen der Immobilienbewertung anzuwenden. Nach erfolgreicher Prüfung erhalten Sie das Zertifikat „Geprüfte/r Wer-

termittler/in für Wohnimmobilien (DFI)“. Der Lehrgang erfüllt zudem die Fortbildungspflicht nach 34c GewO/MaBV.

Beginn: Mittwoch, 18. November 2026
Dauer: 3 Tage, 9 - 17.15 Uhr (27 UE)
Ort: Hamburg
Leitung: Dozententeam der VHS Quick-born
Gebühr: 1290,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.
Anmeldeschluss: 11. November 2026

● **31AH331160**

Geprüfte/r Immobilienwirt mit Zertifikat (DFI)

Hybrid-Lehrgang mit Zertifikat in Präsenz oder Online

Dieses Aufbauomodul richtet sich an Immobilienfachkräfte, die ihre Kenntnisse gezielt vertiefen und ihre beruflichen Qualifikationen erweitern möchten. Behandelt werden praxisrelevante Themen aus den Bereichen Immobilienrecht, Maklertätigkeit, Betriebswirtschaft und fachbezogene Kalkulationen. Schwerpunkte sind unter anderem Mängel und Gewährleistung, Mietrecht, Problemimmobilien, Baufinanzierung, Vertriebsstrategien sowie die wirtschaftliche Bewertung von Immobilien. Der Lehrgang baut auf den Grundlagenmodulen der Immobilienweiterbildung auf und erfüllt die Fortbildungspflicht nach 34c GewO und MaBV mit 20 anerkannten Fortbildungsstunden.

Beginn: Donnerstag, 26. November 2026
Dauer: 3 Tage, 9 - 17.15 Uhr (27 UE)
Ort: Hamburg
Leitung: Dozententeam der VHS Quick-born
Gebühr: 1290,- € Ermäßigungen sind leider nicht möglich.
Anmeldeschluss: 19. November 2026

Unsere
Ausstattung wurde
gefördert durch den
Freistaat Bayern und
die Europäische Union.



KI - Künstliche Intelligenz

● **31AH311001**

KI und Bildung: Humankapital oder Humanismus

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 vielfältig - 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. Es sind keine technischen Vorkenntnisse nötig. Geeignet für KI-Neulinge.

Termin: Dienstag, 02. Februar 2027

Beginn: 18 - 20 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Ute Schmid

Gebühr: kostenlos

● **31AH311002**

KI-Workshop: ChatGPT & Co. clever nutzen

KI endlich praktisch nutzen!

Gewinnen Sie mehr Zeit für das Wesentliche - mit Unterstützung von ChatGPT und anderen KI-Tools bei alltäglichen Aufgaben.

In diesem praxisorientierten Workshop erfahren Sie, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie es sinnvoll einsetzen können. Sie lernen, effektive Eingaben (Prompts) zu formulieren und KI für Texte, Ideen, E-Mails, Reiseplanung, Bilder oder die Lösung technischer Fragen usw. zu nutzen. Gemeinsam erstellen, überarbeiten und



optimieren wir Inhalte und probieren verschiedene Anwendungen direkt aus. Außerdem lernen Sie weitere KI-Chatbots wie Copilot, Gemini, Claude, Perplexity und DeepSeek mit ihren jeweiligen Stärken und Schwächen kennen.

Auch Grenzen, Risiken und Datenschutzaspekte werden behandelt.

Voraussetzungen:

Grundlegende Windows- und Internetkenntnisse.

Keine KI-Vorkenntnisse erforderlich - geeignet für KI-Neulinge.

Beginn: Freitag, 29. Januar 2027

Dauer: Freitag, 17 - 20 Uhr, Samstag, 10 - 16 Uhr (11 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Regina Hildner

Gebühr: 165,- €

Anmeldeschluss: 22. Januar 2027

● 31AH311003

ChatGPT Einstieg – Künstliche Intelligenz einfach verstehen und nutzen

Künstliche Intelligenz verändert bereits heute viele Bereiche unseres Alltags und Berufslebens. In diesem praxisnahen Einstiegskurs lernen Sie ChatGPT und die Grundlagen moderner KI-Anwendungen verständlich und Schritt für Schritt kennen.

Gemeinsam entdecken wir, wie ChatGPT

beim Schreiben, Recherchieren, Planen, Formulieren und Ideensammeln unterstützen kann. Sie lernen, wie gute Texteingaben („Prompts“) erstellt werden und wie KI sinnvoll und kreativ im Alltag, Beruf oder privaten Umfeld eingesetzt werden kann.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Chancen, Grenzen und einem sicheren Umgang mit Künstlicher Intelligenz. Zahlreiche praktische Beispiele und Übungen helfen dabei, die Möglichkeiten von ChatGPT direkt auszuprobieren und besser zu verstehen.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse, die moderne KI-Werkzeuge kennenlernen und sicher anwenden möchten.

Termin: Donnerstag, 26. November 2026

Dauer: 18 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin

Gebühr: 49,- €

Anmeldeschluss: 19. November 2026

● 31AH311004

KI im Alltag – Praktische Helfer entdecken

In diesem verständlich aufgebauten Kurs lernen Sie praxisnah, wie Künstliche Intelligenz im täglichen Leben eingesetzt wird und welche Möglichkeiten sie bietet.

Gemeinsam entdecken wir verschiedene

KI-Anwendungen und testen hilfreiche Funktionen für Alltag, Freizeit und Beruf. Sie erfahren, wie KI bei der Texterstellung, Bildbearbeitung, Sprachübersetzung oder Internetsuche unterstützen kann und welche digitalen Werkzeuge besonders nützlich sind.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger sowie an alle, die verstehen möchten, wie Künstliche Intelligenz heute bereits unseren Alltag unterstützt.

Termin: Mittwoch, 17. Februar 2027

Dauer: 18 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin

Gebühr: 40,- €

Anmeldeschluss: 10. Februar 2027

● 31AH311005

Bilder mit KI erstellen – Kreative Bildwelten gestalten

Moderne KI-Tools ermöglichen es heute, beeindruckende Bilder allein durch einfache Texteingaben zu erstellen. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie verschiedene Werkzeuge zur KI-gestützten Bildgenerierung kennen und entdecken, wie kreative Ideen schnell visuell umgesetzt werden können.

Gemeinsam experimentieren wir mit sogenannten Prompts - gezielten Texteingaben - und erstellen eigene Illustrationen, kreative Motive, Fantasybilder oder Soci-



AZUBI Power für Unternehmen

Mit uns integrieren Sie Ihre Auszubildenden erfolgreich in den Berufsalltag.

Profitieren Sie von erprobten Konzepten und aktuellen Trends für Ihre Ausbildungsstrategie.





al-Media-Grafiken. Sie erfahren, wie Bildideen formuliert werden, welche Gestaltungsmöglichkeiten KI bietet und wie sich Ergebnisse gezielt beeinflussen lassen.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit praktischen Tipps zur Bildgestaltung sowie wichtigen rechtlichen Grundlagen rund um KI-generierte Bilder und deren Nutzung. Ziel des Kurses ist es, moderne KI-Werkzeuge kreativ und sinnvoll einzusetzen und eigene Bildideen professionell umzusetzen.

Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger, Kreative, Social-Media-Interessierte sowie alle, die die Möglichkeiten moderner KI-Bildgeneratoren kennenlernen möchten.

Termin: Donnerstag, 18. Februar 2027

Dauer: 18 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin

Gebühr: 40,- €

Anmeldeschluss: 11. Februar 2027

● 31AH311006

ChatGPT Aufbauwissen für die neuen Funktionen, smarten Workflows und für die KI im Arbeitsalltag

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit ChatGPT gesammelt und möchten die Möglichkeiten der Künstlichen Intelligenz noch besser nutzen? In diesem Aufbaukurs lernen Sie aktuelle Funktionen, neue Werkzeuge und fortgeschrittene Anwendungsmöglichkeiten kennen. Anhand praxisnaher Beispiele erfahren Sie, wie ChatGPT bei Recherche, Texterstellung, Präsentationen, Projektarbeit und im Berufsalltag unterstützen kann. Außerdem erhalten Sie Tipps für bessere Prompts und effizientere Ergebnisse. Eigene Fragen und Anwendungsfälle sind ausdrücklich willkommen.

Voraussetzungen:

Grundlegende Windows- und Internetkenntnisse.

Keine KI-Vorkenntnisse erforderlich - geeignet für KI-Neulinge.

Termin: Mittwoch, 16. Dezember 2026

Dauer: 18 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin

Gebühr: 49,- €

Anmeldeschluss: 09. Dezember 2026

● 31AH316050

Canva & KI – Moderne Designs einfach erstellen

Mit Canva und Künstlicher Intelligenz erstellen Sie professionelle Designs schnell und ohne Vorkenntnisse. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, Social-Media-Beiträge, Flyer, Präsentationen und andere kreative Inhalte mit Canva zu gestalten. Sie nutzen Vorlagen, Bilder, Texte und moderne KI-Funktionen zur Unterstützung von Layouts und Content-Erstellung. Zahlreiche praktische Übungen zeigen, wie kreative Ideen effizient umgesetzt werden können. Ideal für Einsteiger, Vereine, Selbstständige und kleine Unternehmen, die moderne Designwerkzeuge kennenlernen möchten.

Termin: Mittwoch, 27. Januar 2027

Dauer: 18 - 21 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 20. Januar 2027

● 31AH316051

Instagram & KI – Moderne Inhalte kreativ gestalten

Nutzen Sie Künstliche Intelligenz, um kreative Inhalte für Instagram schneller und professioneller zu erstellen. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie moderne KI-Tools bei der Entwicklung von Bildern, Texten, Hashtags, Beiträgen und Reels unterstützen können. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in Reichweite, Zielgruppen und aktuelle Social-Media-Trends. Anhand praktischer Beispiele erfahren Sie, wie Inhalte effizient geplant und ansprechend gestaltet werden. Ideal für Einsteiger, Vereine, Unternehmen und Selbstständige, die Instagram zeitgemäß und kreativ nutzen möchten.

Termin: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 18 - 21 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marion Herrmann, Grafikerin

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 24. September 2026

● 31AH360038

Dabei sein: KI für Senioren Verständlich, praktisch und alltags-tauglich

Künstliche Intelligenz begegnet uns heute in vielen Bereichen des Alltags - vom Smartphone über Sprachassistenten bis hin zu digitalen Gesundheitsdiensten. In dieser verständlichen Informationsveranstaltung erfahren Sie, was hinter dem Begriff KI steckt und wie moderne Anwendungen sinnvoll genutzt werden können. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie Chancen und Einsatzmöglichkeiten kennen und erhalten wichtige Informationen zu Datenschutz, Sicherheit und einem verantwortungsvollen Umgang mit der Technologie. Die Veranstaltung richtet sich insbesondere an ältere Menschen, die KI besser verstehen und Berührungsängste abbauen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Dienstag, 06. Oktober 2026

Beginn: 16 - 17.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Petra Leicht

Gebühr: 20,- €



Über diesen QR-Code kommen Sie direkt zu den Kursen aus dem Fachbereich Beruf und können sich gleich online anmelden.



Sonderveranstaltungen

● 31AH312000

Dabei sein: Online gehen mit vhs-Kursen

Dieser Kurs bietet Ihnen einen einfachen und praxisnahen Einstieg in die Welt der vhs-Online-Kurse. Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Funktionen der Lernplattform kennen und gewinnen Sicherheit im Umgang mit digitalen Kursangeboten.

Sie erfahren, welche technischen Voraussetzungen benötigt werden, wie Sie sich in einen Online-Kurs einloggen und welche Funktionen während des Unterrichts wichtig sind. Gemeinsam üben wir den Umgang mit Kamera, Mikrofon, Chat und digitalen Unterlagen. Außerdem erhalten Sie hilfreiche Tipps für eine stabile Internetverbindung und eine angenehme Teilnahme von zuhause aus.

Der Kurs richtet sich insbesondere an Teilnehmende, die bisher wenig Erfahrung mit Online-Kursen oder Videokonferenzen haben und sich in entspannter Atmosphäre vorbereiten möchten.

Eigene Geräte wie Laptop oder Tablet können gerne mitgebracht werden.

Termin: Dienstag, 15. September 2026

Beginn: 14 - 15 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Sven Glier

Gebühr: kostenlos

● 31AH317110

Smart Home verstehen und sinnvoll nutzen – Komfort, Sicherheit und Energie sparen (Hybridkurs)

Smart-Home-Systeme erhöhen Komfort, Sicherheit und Energieeffizienz im eigenen Zuhause. In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie die wichtigsten Möglichkeiten intelligenter Haustechnik kennen. Anhand konkreter Beispiele erfahren Sie, wie Beleuchtung, Heizung, Rollläden, Steckdosen oder Sicherheitskameras per Smartphone oder Sprachsteuerung gesteuert werden können. Zudem erhalten Sie einen Überblick über gängige Standards wie WLAN, Zigbee, Matter und KNX. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf Datenschutz und IT-Sicherheit. Ideal für Einsteiger - technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Freitag, 13. November 2026

Beginn: 19 - 20.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referent: Sven Glier

Gebühr: 8,50 €

● 31AH394110

Amateurfunk entdecken – Technik, Kommunikation und Funkpraxis

Faszination Amateurfunk - Technik verbindet Menschen

Der Amateurfunk bietet spannende Möglichkeiten, Technik praktisch zu erleben und weltweit mit Menschen in Kontakt zu treten. Dieser Kurs richtet sich an alle Technikinteressierten sowie an Teilnehmende, die sich gezielt auf die amtliche Prüfung zur Amateurfunkklasse E vorbereiten möchten.

Schwerpunkt des Kurses sind die technischen Inhalte der Prüfung. Verständlich erklärt werden unter anderem Grundlagen der Funktechnik, elektrische Zusammenhänge, Antennentechnik sowie der praktische Umgang mit Funkgeräten. Darüber hinaus erhalten Sie Einblicke in die vielfältigen Möglichkeiten des Amateurfunks - von weltweiter Kommunikation bis hin zu Notfunk und digitalem Funkbetrieb.

Der Kurs wird von erfahrenen Amateurfunkern ehrenamtlich durchgeführt und bietet eine praxisnahe Einführung in ein vielseitiges technisches Hobby.

Voraussetzung: Interesse an Technik und Kommunikation.

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 14x donnerstags, 18.15 - 20.45 Uhr (42 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), Hof

Leitung: Harald Geier

Gebühr: 180,- €

Lernmittel: 50,- €

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

Neue Medien für Menschen ab 60

● 31AH360012

Dabei sein: EDV-Basiswissen für Seniorinnen und Senioren

Dieser Kurs bietet Seniorinnen und Senioren einen verständlichen und stressfreien Einstieg in die Welt des Computers. Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit PC und Windows kennen - von Maus und Tastatur über die Bedienung von Fenstern bis hin zu praktischen Anwendungen für den Alltag. In einer angenehmen Lernatmosphäre gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit digitaler Technik und bauen Berührungsängste ab. Zahlreiche Übungen und ausreichend Zeit für Fragen sorgen für einen erfolgreichen Einstieg. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Freitag, 23. Oktober 2026

Dauer: 6x freitags, 9 - 11.30 Uhr (18 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Kellermeier, Fachlehrerin

Gebühr: 160,- €

Lernmittel: 19,15 €

Anmeldeschluss: 16. Oktober 2026

● 31AH360014

Dabei sein: EDV-Basiswissen für ältere Menschen

Nur das Wichtigste einfach erklärt

Dieser Kurs richtet sich an ältere Menschen, die den Umgang mit dem Computer von Grund auf erlernen möchten. In ruhiger und verständlicher Atmosphäre lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten Grundlagen kennen - von Maus und Tastatur über die Bedienung von Windows bis hin zum Arbeiten mit Programmen und Fenstern. Durch praktische Übungen gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit dem PC und bauen mögliche Berührungsängste ab. Der Kurs bietet viel Zeit für Fragen und individuelle Unterstützung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: Montag, 09. November 2026

Dauer: 3x montags, 17 - 19.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Kellermeier, Fachlehrerin

Gebühr: 85,- €

Lernmittel: 19,15 €

Anmeldeschluss: 02. November 2026



Jugendberufshilfe

Ansprechpartnerin:



Christina Preisinger

Abteilungsleitung
Berufliche Bildung
und Koordination
Jugendberufshilfe

Telefon: 09281 7146-12
info@vhshoferland.de

Wir begleiten Jugendliche im Auftrag der Agentur für Arbeit, des Jobcenters, des Freistaats Bayern sowie des Bundesinstituts für Berufsbildung auf vielfältige Weise auf ihrem Weg ins Berufsleben. Nähere Informationen erhalten Sie im VHS-Bildungszentrum Hof bei Christina Preisinger.

Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahme (BvB-Reha)

Jugendliche und junge Erwachsene ohne berufliche Erstausbildung werden bei ihrer Berufswahl unterstützt. Jedem Teilnehmer wird ein Einblick in verschiedene Berufsfelder gewährt. Zusätzlich erhalten die Teilnehmer sozialpädagogische Unterstützung, ein professionelles Eingliederungsmanagement sowie Unterricht in theoretischen Fächern. Die Maßnahme wird von der Agentur für Arbeit Hof finanziert und in enger Abstimmung mit der Berufsberatung durchgeführt.

Berufsausbildung in einer außerbetrieblichen Einrichtung (BaE)

Die Volkshochschule Hofer Land bildet im Auftrag der Agentur für Arbeit Hof junge Menschen mit besonderem Förderbedarf aus. Die praktische Ausbildung erfolgt in einem ausbildungsberechtigten Kooperationsbetrieb. Bei einem günstigen Verlauf ist die Fortsetzung der Ausbildung im Kooperationsbetrieb nach dem ersten Lehrjahr vorgesehen. Am Ende der Ausbildung steht der Gesellenbrief im erlernten Beruf.

Berufseinstiegsbegleitung (BerEB)

Durch den Einsatz von Berufseinstiegsbegleitern wird ausgewählten Schülern an allgemeinbildenden Schulen geholfen, ihre Chance für einen erfolgreichen Übergang in eine berufliche Ausbildung zu verbessern. Die Maßnahme beginnt ab der 8. Klasse der Mittelschule und wird bis in das erste Jahr der Berufsausbildung fortgeführt. Die Maßnahme wird über die Agentur für Arbeit Hof finanziert und in enger Abstimmung mit der Berufsberatung durchgeführt.

Berufsorientierung an Mittelschulen (BO)

Durch die Berufsorientierungsmaßnahmen sollen Schülerinnen und Schüler der Klassen 7-9 der staatlichen Mittelschulen einen vertieften Einblick in die Berufs- und Arbeitswelt erhalten und somit besser auf die Berufswahl vorbereitet werden. Wir unterstützen die Schülerinnen und Schüler ihre Neigungen und Interessen sowie Kompetenzen zu verbessern und helfen bei der Entwicklung individueller und realistischer Zielberufe.

Berufsorientierungsprogramm (BOP)

Das Berufsorientierungsprogramm des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) ermöglicht Schülern der Mittel- und Förderschulen eine umfassende praktische Berufsorientierung. In der 7. Klasse werden die vorhandenen Fähigkeiten der Schüler festgestellt. Praktische Arbeiten in fünf Werkstätten in der 8. Klasse schließen das Programm ab. So erhalten die Schüler eine erste Vorstellung davon, was im späteren Berufsleben auf sie zukommt.

Kooperative Berufsintegrationsklasse (BIK)

Die Berufsintegrationsklasse richtet sich an berufsschulpflichtige junge Menschen mit Flucht- bzw. Migrationshintergrund bis zum 21. Lebensjahr, die einen besonderen Sprachförderbedarf aufweisen. Das Berufliche Schulzentrum Hof bereitet die jungen Menschen in Kooperation der Volkshochschule Hofer Land intensiv auf eine Ausbildung oder eine weiterführende Schule vor, so dass der Einstieg in das berufliche Bildungssystem ermöglicht werden kann.

Berufsvorbereitungsjahr kooperativ (BVJ/k)

Das Berufsvorbereitungsjahr richtet sich an berufsschulpflichtige junge Menschen, die noch keine Berufsausbildung absolvieren bzw. keine weiterführende Schule besuchen. Durch die Maßnahme sollen Schülerinnen und Schüler des Staatlichen Beruflichen Schulzentrums Hof – Stadt und Land in Kooperation mit der Volkshochschule der Einstieg in das berufliche Bildungssystem ermöglicht und das ganze Spektrum möglicher Bildungsabschlüsse eröffnet werden.

jobcenter
Hof Stadt

 **Bundesagentur für Arbeit**
Agentur für Arbeit
Bayreuth – Hof

bibb Bundesinstitut für
Berufsbildung

jobcenter
Hof Land

 **Agentur für Arbeit Bayreuth-Hof**



Berufsorientierung
Entdecke dein Talent

Alle Projekte auf diesen Seiten führt die VHS im Auftrag der Agentur für Arbeit, der Jobcenter Hof Stadt und Hof Land sowie des Bundesinstituts für Berufsbildung durch. Der Freistaat Bayern ist teilweise an der Kofinanzierung beteiligt.



Lehrgänge für Arbeitssuchende

Wir unterstützen im Auftrag der Agentur für Arbeit Empfänger von Arbeitslosengeld I und Bürgergeld dabei, sich weiter zu qualifizieren und somit ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen.

Wer heute Arbeit sucht oder nach einer längeren Familienpause wieder in den Beruf zurückkehren möchte, braucht neben einer soliden Ausbildung und Berufserfahrung möglichst umfassende Qualifikationen, um bei der Stellensuche neben den Mitbewerbern erfolgreich bestehen zu können. Das VHS-Weiterbildungszentrum Hof bietet Ihnen für verschiedene Berufsbereiche eine breite Palette von Vollzeit- und Teilzeitlehrgängen an. Die Kurse finden täglich statt und dauern bis zu mehreren Monaten. Sie können hier Ihr Fachwissen auffrischen, Ihre beruflichen Kenntnisse erweitern sowie neue Fertigkeiten und umfassendes Wissen im Umgang mit der EDV erwerben. Dadurch erhöhen sich Ihre Chancen am Arbeitsmarkt erheblich. Eine Anmeldung ist laufend möglich. Gerne beraten wir Sie im Vorfeld, zu der für Sie passenden Maßnahme.

Vielfältige Angebote

Der Besuch der Maßnahmen erfolgt nur mit der Zustimmung der Agentur für Arbeit oder der Jobcenter. Sprechen Sie mit Ihrem zuständigen Vermittler, ob Sie einen der Kurse besuchen können.

Qualifizierungsangebote:

VIONA – Virtuelle Onlineakademie

VIONA ist ein innovatives Online-Unterrichtsformat für die berufliche Weiterbildung in Vollzeitform, das die VHS mit ihrem Kooperationspartner, dem Institut für berufliche Bildung IBB, realisiert. Nähere Informationen: www.vhshoferland.de/viona

Maßnahmen mit Bildungsgutschein

- » Business English (geplanter Beginn im September)
- » Praxistraining für junge Arbeitssuchende

Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein (AVGS)

- » Individuelles Bewerbungstraining
- » Individuelles Bewerbungstraining mit betreuter Arbeitserprobung
- » Wege in Arbeit
- » Berufswegplanung mit ausländischen Qualifikationen
- » Einzelcoaching zum Eintritt in die Arbeitswelt 4.0
- » Weitere Maßnahmen finden Sie auf: www.vhshoferland.de/projekte

Intensive persönliche Förderung

Praxisnaher Unterricht

In unseren Kursen können Sie mithilfe erfahrener Lehrkräfte gezielt neue berufliche Kenntnisse erwerben. Unsere Lehrgänge sind in den Inhalten an den Erfordernissen des Arbeitsmarktes ausgerichtet und praxisnah konzipiert. Alle Kurse enthalten Betriebspraktika, um den Übergang von der Fortbildung in den Beruf zu erleichtern. Die Praktika waren schon häufig der „Türöffner“ für eine spätere Arbeitsaufnahme.

Freude am Lernen

Wir wissen, dass es nicht immer leicht ist, nach lange zurückliegender Schulzeit wieder mit dem Lernen zu beginnen und sich stundenlang auf den Stoff zu konzentrieren. Unsere Lehrkräfte stellen sich darauf ein und sind bemüht, durch abwechslungsreiche Unterrichtsmethoden die Inhalte erwachsenengerecht darzubieten und die Freude am Lernen wieder zu wecken. Größter Wert wird in unseren Kursen einerseits auf Aktualität und direkten Bezug zur Praxis gelegt. Andererseits möchten wir auch, dass Sie sich bei uns wohlfühlen und dass der Unterricht Freude macht.

Persönliche Beratung

Unsere Kurse werden von pädagogischen Fachkräften begleitet, die für die Beratung und Betreuung unserer Teilnehmer zur Verfügung stehen. Bereits im Vorfeld von Lehrgängen können Sie sich vertrauensvoll an unsere Pädagogen wenden und im persönlichen Gespräch abklären, ob der von Ihnen gewählte Kurs Ihren Erwartungen entspricht. Sollten während des Lehrgangs Schwierigkeiten auftreten, so sind sie ebenfalls für Sie da.

Ansprechpartner*in:



Christina Preisinger

Abteilungsleitung Berufliche Bildung
und Koordination Jugendberufshilfe

Telefon: 09281 7145-41

c.preisinger@vhshoferland.de

Sven Glier

Projektkoordination Berufliche Bildung

Telefon: 09281 7145-41

s.glier@vhshoferland.de

Aktivierungs- und Vermittlungsmaßnahmen:

Sie erhalten persönliche Beratung und Unterstützung mit dem Ziel, möglichst kurzfristig eine neue Arbeitsstelle zu finden. Ihre Bewerbungsunterlagen werden gemeinsam mit Ihnen überarbeitet, passende Stellen gesucht und Sie lernen, sich bei Vorstellungsgesprächen optimal zu präsentieren. Zusätzlich erhalten Sie wertvolle Informationen zu interessanten Themen, zum Beispiel wie Sie besser auf Ihre Gesundheit achten können.



EUROPÄISCHE UNION



EUROPÄISCHE UNION
EUROPÄISCHER SOZIALFONDS



ESF IN BAYERN
WIR INVESTIEREN IN MENSCHEN



Zusammen. Zukunft. Gestalten.



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Alle Projekte auf diesen Seiten führt die VHS im Auftrag der Agentur für Arbeit, der Jobcenter Hof Stadt und Hof Land sowie des Bundesinstituts für Berufsbildung durch.

Der Freistaat Bayern ist teilweise an der Kofinanzierung beteiligt.

FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
stärke deine digitalen Fähigkeiten!
Jetzt Kurse finden unter:
www.vhshoferland.de

#zukunftsor_t_vhs



Spezial

Junge vhs	106
Eltern	107
Seniorenakademie ..	111



Junge VHS

Anmeldung:
Tel. 09281/7145-27
anmeldung@vshoferland.de

● 31AH102103

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen Online-Seminar - Kurs 1

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können? Und dabei noch Spaß haben? Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten. Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema "Vokabeln lernen" mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars. Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Termin: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Dauer: 16 - 18 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 15. März 2026

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.

● 31AH102104

Superhirn - Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schüler*innen Online-Seminar - Kurs 2

Termin: Donnerstag, 12. November 2026

Dauer: 16 - 18 Uhr (3 UE)

Treffpunkt: Online

Leitung: Helmut Lange, Dipl. Pädagoge

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 12. April 2026

Voraussetzung: PC/Laptop, gute Internetverbindung, Webcam, Mikrofon, Lautsprecher/Headset

Den Zugangslink senden wir Ihnen vor Kursstart per Mail zu.

● 31AH501664

Entspannung und Stressprävention für Schulkinder Mehr innere Ruhe - besser lernen - gesünder wachsen

Immer mehr Kinder leiden unter schulischem Stress, Konzentrationsschwierigkeiten oder innerer Unruhe. In diesem Kurs lernen Kinder einfache und wirkungsvolle Techniken zur Entspannung und Selbstregulation kennen. Ziel ist es, den Alltag mit mehr Gelassenheit zu meistern und die eigene innere Stärke zu entdecken.

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 8x samstags, 9 - 10.30 Uhr (16 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Infante, Ballettlehrerin; psychologische Beraterin mit Zusatzqualifikation in Kinesiologie, Reflextherapie, Lernförderung bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

Gebühr: 69,- €

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026

● 31AH502341

Kinderturnen mit Mama/Papa - Kurs 1

(für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren mit Begleitung eines Erwachsenen)

Wir starten die Stunde mit verschiedenen Fang- und Laufspielen, wir springen, hüpfen und schulen das Gleichgewicht und die Koordination. Bewegung zu passender Kindermusik, sowie Partnerübungen im Kreis sind fester Bestandteil. Anschließend werden verschiedene Geräte, wie z. B. Trampolin, Weichmatten, Kletterstangen, Ringe, Stufenbarren u. v. m. aufgebaut und die Kinder können unter Begleitung der Erwachsenen alles ausprobieren. Zum Abschluss werden wir uns nochmals auf Musik bewegen, schütteln mit dem Schwungtuch oder führen ein Fingerspiel durch.

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 6x mittwochs, 15.45 - 17.15 Uhr (12 UE)

Ort: Turnhalle Volksschule Krötenbruck, Schulstraße 5

Leitung: Susanne Hübner

Gebühr: 30,- €, für jedes weitere Kind zzgl. halbe Gebühr, zzgl. 2,- € für Spiel- und Beschäftigungsmaterial

Anmeldeschluss: 23. September 2026

Bitte mitbringen: Kinderturnschuhe oder feste Hausschuhe und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502342

Kinderturnen mit Mama/Papa - Kurs 2

(für Kinder im Alter von 2 bis 5 Jahren mit Begleitung eines Erwachsenen)

Beginn: Mittwoch, 25. November 2026

Dauer: 6x mittwochs, 15.45 - 17.15 Uhr

Ort: Turnhalle Volksschule Krötenbruck, Schulstraße 5

Leitung: Susanne Hübner

Gebühr: 30,- €, für jedes weitere Kind zzgl. halbe Gebühr, zzgl. 2,- € für Spiel- und Beschäftigungsmaterial

Anmeldeschluss: 18. November 2026

Bitte mitbringen: Kinderturnschuhe oder feste Hausschuhe und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH503121

Modernes Kinderballett - Kurs 1 Für Kinder im Alter von 4 - 8 Jahren

Auf spielerische und altersgerechte Weise werden die Kinder an die Faszination des Tanzens herangeführt. Ziel ist es, die Bewegungs- und Gestaltungsfreude, die motorischen Fähigkeiten und die Musikalität der Kinder zu fördern und auszubauen. Die ersten typischen Ballett-Übungen werden erlernt und spielerisch zu klassischer Ballett-Musik umgesetzt.

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2026

Dauer: 8x dienstags, 16 - 17 Uhr (11 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Infante, Ballettlehrerin; psychologische Beraterin mit Zusatzqualifikation in Kinesiologie, Reflextherapie, Lernförderung bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

Gebühr: 47,- €

Anmeldeschluss: 29. September 2026

Bitte mitbringen: Ballett- oder Gymnastikschläppchen (falls vorhanden) und kommt in bequemer Kleidung.

● 31AH503122

Modernes Kinderballett - Kurs 2 Für Kinder im Alter von 4 - 8 Jahren

Beginn: Sonntag, 17. Januar 2027

Dauer: 8x sonntags, 10 - 11 Uhr (11 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Infante, Ballettlehrerin; psychologische Beraterin mit Zusatzqualifikation in Kinesiologie, Reflextherapie, Lernförderung bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

Gebühr: 47,- €

Anmeldeschluss: 10. Januar 2027

Bitte mitbringen: Ballett- oder Gymnastikschläppchen (falls vorhanden) und kommt in bequemer Kleidung.



● 31AH507107

Wir backen die ersten Weihnachtspätzchen - Backworkshop für Kids ab 8 Jahren

Gemeinsam backen wir leckere Weihnachtspätzchen und verzieren sie mit viel Spaß und Kreativität. Dabei lernen die Kinder einfache Backtipps kennen und können ihre selbst gebackenen Köstlichkeiten am Ende mit nach Hause nehmen. Ein süßer Backspaß für alle Kinder ab 8 Jahren!

Beginn: Samstag, 07. November 2026

Dauer: 9.30 - 11.45 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Gabriele Kreil, Fachoberlehrerin

Gebühr: 19,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 31. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Getränk und Behälter für Reste
Dazu kommen die Kosten für die Lebensmittel (bespricht Dozentin vor Ort)

● 31AH507108

Wir bereiten ein Weihnachtsmenü zu! - Kochworkshop für Kids ab 8 Jahren

Gemeinsam kochen wir ein leckeres Dreigänge-Menü aus frischen, gesunden Lebensmitteln.

Beginn: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 9.30 - 11.45 Uhr (3 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof

Leitung: Gabriele Kreil, Fachoberlehrerin

Gebühr: 19,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 07. November 2026

Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Getränk und Behälter für Reste
Dazu kommen die Kosten für die Lebensmittel (bespricht Dozentin vor Ort)

● 31AH509104

Selbstbehauptung & Selbstwirksamkeit für Vorschulkinder und Erstklässler*innen

"Weil Selbstvertrauen das beste Schutzschild ist"

In diesem Kurs lernen Kinder, sich klar und freundlich zu behaupten: mit Stimme, Haltung und Herz. Sie üben, mit Beleidigungen umzugehen, Konflikte selbstständig zu lösen, Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen. Bewegungseinheiten, Rollenspiele und alltagsnahe Situationen fördern Selbstvertrauen, Empathie und Gemeinschaft. So entsteht innere Stärke - als Schutz vor Mobbing und psychosozialer Belastung.

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 4x montags, 14.30 - 15.30 Uhr (5 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jessica Franke, Kinder-/Jugend- und Familiencoachin

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 28. September 2026

Bitte komme in bequemer Sportkleidung und bringe Dir ein Getränk mit.

● 31AH509105

Selbstbehauptung & Selbstwirksamkeit für Kinder der 2. bis 4. Klasse

"Weil Selbstvertrauen das beste Schutzschild ist."

In diesem Kurs lernen Kinder, sich klar und freundlich zu behaupten: mit Stimme, Haltung und Herz. Sie üben, mit Beleidigungen umzugehen, Konflikte selbstständig zu lösen, Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen. Bewegungseinheiten, Rollenspiele und alltagsnahe Situationen fördern Selbstvertrauen, Empathie und Gemeinschaft. So entsteht innere Stärke - als Schutz vor Mobbing und psychosozialer Belastung.

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 4x montags, 15.45 - 16.45 Uhr (5 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Jessica Franke, Kinder-/Jugend- und Familiencoachin

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 28. September 2026

Bitte komme in bequemer Sportkleidung und bringe Dir ein Getränk mit.

Hinweis für Eltern zu den Selbstbehauptungskursen:

Im Rahmen der Kurse arbeiten wir mit alltagsnahen Übungen, die typische Konfliktsituationen aus Kita, Schule, Pausenhof und digitalen Räumen aufgreifen. Dabei kann es zu bewusst eingesetzten Rollenspielszenarien kommen, in denen auch Beleidigungen thematisiert und körperliche Nähe (z. B. durch Bewegungsspiele oder Abgrenzungsübungen) erlebt wird. Alle Inhalte werden kindgerecht, achtsam und professionell begleitet. Ziel ist es, den Kindern einen sicheren Raum zu bieten, in dem sie lernen, mit solchen Situationen souverän und respektvoll umzugehen. Damit die Kinder sich frei entfalten und einen sicheren Raum erleben können, finden die Trainings idealerweise ohne anwesende Eltern statt. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Vertrauen.

Eltern/Pflegeeltern

Elternschule

Anmeldung:

Irina Scepanek

Tel. 09281 7145-28

i.scepanek@vhshoferland.de

● 31AA721110

Seminar für Verwandtenpflege

Input „Selbstfürsorge in der Verwandtenpflege“

Im Seminar finden Sie Unterstützung und Rückhalt durch engagierte Menschen, die Ihre Erfahrungen in der Verwandtenpflege teilen. Die Gruppe bietet Raum, auch schwierige Situationen des Alltags ansprechen zu können, um sich neue persönliche Lösungen zu erschließen. Sie können auch gezieltes Coaching zu Ihren Fragestellungen bekommen, wenn Sie das möchten.

Zusätzlich können Sie bei jedem Termin Ihre persönlichen Fragen zu einem pädagogisch-psychologischen Thema stellen, die ausführlich behandelt werden. Dieses Mal wird es um den Schwerpunkt „Selbstfürsorge“ gehen.

Termin: Samstag, 26. September 2026

Dauer: 13.30 -16.30 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Barbara Reiff, Dipl.-Psychologin, Florian Lindner

Gebühr: 3,- €

Anmeldeschluss: 19. September 2026

● 31AA721210

Seminar für Pflegeeltern - Dauerpflegekinder und ihre Familien Gruppe 1

Aktuelles zum Thema "Selbstfürsorge"

Im Seminar finden Sie Unterstützung und Rückhalt durch engagierte Menschen, die Ihre Erfahrungen mit Pflegekindern teilen. Die Gruppe bietet Raum, auch schwierige Situationen des Alltags ansprechen zu können, um sich neue persönliche Lösungen zu erschließen. Sie können auch gezieltes Coaching zu Ihrer Fragestellung bekommen, wenn Sie das möchten.

Zusätzlich können Sie bei jedem Termin Ihre persönlichen Fragen zu einem pädagogisch-psychologischen Thema stellen, die ausführlich behandelt werden. Dieses

Partner der Schulen

Betreuungsangebote an Schulen

Offene Ganztagschule

Die VHS Hofer Land bietet an Grundschulen, Mittelschulen, Realschulen und Gymnasien die ganztägige Förderung und Betreuung für Schüler an. Die offene Ganztagschule beinhaltet die Mittags-, die Hausaufgabenbetreuung und zusätzliche Lernhilfen. Ergänzt wird sie durch pädagogische Freizeitaktivitäten sowie Projektarbeiten. Darüber hinaus erhalten die Schüler pädagogische Hilfen. Finanziert wird das Projekt durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus sowie durch die Kommunen. An folgenden Schulen sind wir tätig: Grundschule Regnitzlosau, Tauperlitz, Schauenstein, Schwarzenbach a. Wald, Zell im Fichtelgebirge, Förderschule Naila,

Grund- und Mittelschule Feilitzsch, Pestalozzi-Grundschule Rehau, Gutenberg Grund- und Mittelschule Rehau, Grundschule Berg, Realschule Rehau, Hofecker-Mittelschule Hof, Schillergymnasium Hof.

Gebundene Ganztagschule

In den Ganztagsklassen an der Christian-Wolfrum-Mittelschule Hof, Angerschule Hof, Mittelschule Münchberg-Poppenreuth, Gutenberg-Mittelschule Rehau, Mittelschule Frankenwald Naila werden Kurse wie z.B. Musikerziehung, Bewegung, Lernförderung, Literatur, Kreatives Gestalten, etc. angeboten.

Jugendsozialarbeit an Schulen



Seit September 2008 bietet die VHS Hofer Land Jugendsozialarbeit an Schulen im Landkreis Hof an. Partner sind die Mittelschule Bayerisches Vogtland in Feilitzsch, die Gutenberg-Mittel- und Grundschule und die Pestalozzi-Grundschule in Rehau, die Förderschule in Naila, die Otto-Knopf-Grundschule in Helmbrechts und die Markgraf-Friedrich-Realschule in Rehau. Jugendsozialarbeit an Schulen

wendet sich präventiv, unterstützend, vertraulich und krisen-intervenierend an alle jungen Menschen, Eltern, Lehrkräfte und Personen, die direkt oder indirekt in das System Schule eingebunden sind. JaS wird finanziert aus Mitteln des Landkreises Hof, des Freistaates Bayern, des Sachaufwandsträgers und aus eigenen Mitteln der Volkshochschule.

Berufseinstiegsbegleitung

Durch den Einsatz von Berufseinstiegsbegleitern wird ausgewählten Schülern an allgemeinbildenden Schulen geholfen, ihre Chance für einen erfolgreichen Übergang in eine berufliche Ausbildung zu verbessern und zu stabilisieren. Unterstützung erhalten sie bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung, der Erlangung der Ausbildungsreife und des Schulabschlusses, der Berufsorientierung, der Ausbildungsplatzsuche und bei der Stabilisierung des Ausbildungsplatzverhältnisses. Die Maßnahme beginnt ab der 8. Klasse der Mittelschule sowie Förderschule und wird bis in das erste Jahr der Berufsausbildung fortgeführt. Die Maßnahme wird über die Agentur für Arbeit Hof sowie durch

Mittel des ESF Landesprogramms Bayern finanziert und in enger Abstimmung mit der Berufsberatung durchgeführt. Aktuell arbeiten Berufseinstiegsbegleiter an allen Mittelschulen in Hof, Münchberg-Poppenreuth, Helmbrechts, Rehau, Oberkotzau, Naila, Feilitzsch, Schwarzenbach a. d. Saale und Schwarzenbach a. Wald.

Die Projekte auf dieser Doppelseite werden durch folgende Fördermittelgeber unterstützt:



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Hof



Agentur für Arbeit Bayreuth-Hof

Bayerisches Staatsministerium für
Unterricht und Kultus



**Bundesministerium
für Bildung
und Forschung**



**Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.**

Berufsorientierungsprogramm (BOP)

Das BOP des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Mittel- und Förderschulen. Gefördert werden eine Potenzialanalyse, die in der Regel im 2. Halbjahr der Klasse 7 stattfindet, und die Werkstatttage in Klasse 8. Während der Potenzialanalyse stellen die Schülerinnen und Schüler

zunächst ihre Neigungen und Kompetenzen fest. Danach haben sie bei den Werkstatttagen die Chance, zwei Wochen lang mindestens drei Berufsfelder kennenzulernen. Die Schüler erhalten damit eine erste Vorstellung davon, was im späteren Berufsleben auf sie zukommt und wofür schulisches Lernen wichtig ist.

Werkzeugführerschein

Im Rahmen einer Workshop - Reihe für Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klassen bietet die VHS Hofer Land den Werkzeugführerschein in den hauseigenen Werkstätten an. Ziel ist, dass die Teilnehmenden alle wichtigen Handwerkzeuge zur Holz- und Metallbearbeitung kennen lernen und nach dem Kurs auch anwenden können. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist die Arbeitssicherheit und erstes Wissen zu den Naturrohstoffen Holz sowie Metall. Dabei wird das Interesse für das Handwerk und technische Berufsfelder geweckt sowie technische Handlungskompetenzen entwickelt.

Zudem sollen motorischer Fähigkeiten, Kreativität und Handlungsplanung geschult werden. Der Kurs soll zur Stärkung des Selbstbewusstseins und des Vertrauens in die eigenen Fähigkeiten beitragen und gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern entstehen Projekte, die selbstständig geplant und durchgeführt werden können. Die Teilnehmerzahl liegt pro Modul bei max. 8 Schülern. Die Module können zusammenhängend, aber auch einzeln besucht werden. Die Durchführung konnte mit Unterstützung der Hans-Viessmann-Technologie-Stiftung gestartet werden.

Naturwissenschaft und Technik

Die VHS Hafer Land hat eine Workshop - Reihe für Schülerinnen und Schüler der Hofer Mittelschulen für Jugendliche ab 12 Jahren konzipiert. Die Workshop-Reihe soll Jugendliche mit Themenbereichen aus Naturwissenschaft, Technik, Mathematik und Informatik vertraut machen, Wissen zu vermitteln und dieses in praktischen Anwendungen zu üben. Dabei wird das Interesse für Naturwissenschaft und Technik geweckt sowie technische und wissenschaftliche

Handlungskompetenzen entwickelt. Die geplante Workshop-Reihe besteht aus vier Modulen und findet in der VHS Hafer Land statt. Die Teilnehmerzahl liegt pro Modul bei ca. 12 Jugendlichen. Die Module können zusammenhängend, aber auch einzeln besucht werden. Die Durchführung konnte mit Unterstützung der Hans Viessmann Technologie Stiftung gestartet werden.

Praktikumslotse

Im Rahmen des Projektes „Praktikumslotse“ werden an der Münster-Mittelschule in Hof Schüler*innen der 8. Jahrgangsstufe bei der Suche nach Praktika in Ausbildungsbetrieben begleitet. Zudem werden die Schüler*innen bei der Berufswahl unterstützt und es können gemeinsam Bewerbungs-

mappen erstellt werden. Durch das Projekt konnten so bereits mehrere Ausbildungsverhältnisse realisiert werden. Die Durchführung konnte mit Unterstützung der Hans Viessmann Technologie Stiftung durch den Förderverein der Münster-Mittelschule gestartet werden.



Mal wird es um den Schwerpunkt „Selbstfürsorge“ gehen.

Termin: Samstag, 17. Oktober 2026

Dauer: 9.30 - 12.30 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Barbara Reiff, Dipl.-Psychologin, Florian Lindner

Gebühr: 3,- €

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2026

● 31AA721310

Seminar für Bereitschaftspflege

Aktuelles zum Thema „Selbstfürsorge in der sozialen Arbeit“

Im Seminar finden Sie Unterstützung und Rückhalt durch engagierte Menschen, die ihre Erfahrungen mit Bereitschaftspflegekindern teilen. Die Gruppe bietet Raum, auch schwierige Situationen des Alltags ansprechen zu können, um sich neue persönliche Lösungen zu erschließen. Sie können auch gezieltes Coaching zu Ihren Fragestellungen bekommen, wenn Sie das möchten.

Zusätzlich können Sie bei jedem Termin Ihre persönlichen Fragen zu einem pädagogisch-psychologischen Thema stellen, die ausführlich behandelt werden. Dieses Mal wird es um den Schwerpunkt „Selbstfürsorge in der sozialen Arbeit“ gehen.

Termin: Samstag, 26. September 2026

Dauer: 9.30 - 12.30 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Barbara Reiff, Dipl.-Psychologin

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 11. September 2026

Das Jugendamt der Stadt Hof sucht dringend Pflegeeltern!

Nähere Informationen:

Karin Kraus, Tel.: 09281 8151280,
E-Mail: karin.kraus@stadt-hof.de

● 31AA722110

Seminar für Adoptiveltern - Adoptivkinder und ihre Familie

Aktuelles zum Thema „Trauma in der Adoptionsfamilie“

Im Seminar finden Sie Unterstützung und Rückhalt durch engagierte Menschen, die Ihre Erfahrungen mit Adoptivkindern teilen. Die Gruppe bietet Raum, auch schwierige Situationen des Alltags ansprechen zu können, um sich neue persönliche Lösungen zu erschließen. Sie können auch gezieltes Coaching zu Ihren Fragestellungen bekommen, wenn Sie das möchten.

Zusätzlich können Sie bei jedem Termin Ihre persönlichen Fragen zu einem pädagogisch-psychologischen Thema stellen, die ausführlich behandelt werden. Dieses Mal wird es um den Schwerpunkt „Trauma“ gehen.

Termin: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 9.30 - 12.30 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Barbara Reiff, Dipl.-Psychologin

Gebühr: 5,- € pro Paar

Anmeldeschluss: 07. November 2026

● 31AA722210

Seminar für Adoptiveltern-bewerber

Die VHS Hofer Land bietet im Auftrag der Adoptionsstelle Oberfranken Ost - Gemeinsame Vermittlungs- und Beratungsstelle der Jugendämter in Oberfranken Ost - ein 3-tägiges Adoptionse Elternvorbereitungssseminar an.

Die Teilnahme ist mit Zustimmung des zuständigen Jugendamtes möglich. Dort erhalten Sie auch das Anmeldeformular. Das ausgefüllte Anmeldeformular senden Sie bitte an die VHS Hofer Land.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei Karin Kraus, Jugendamt Hof, Tel. 09281 8151280.

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 2 x samstags, 1 x sonntags, jeweils 9.30 - 12.30 und 13.30 - 17 Uhr (30 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Elke Breunig, Dipl.-Psychologin

Gebühr: kostenlos pro Paar

Anmeldungen nur über die Jugendämter möglich.

● 32AA722210

Seminar für Adoptiveltern-bewerber

Die VHS Hofer Land bietet im Auftrag der Adoptionsstelle Oberfranken Ost - Gemeinsame Vermittlungs- und Beratungsstelle der Jugendämter in Oberfranken Ost - ein 3-tägiges Adoptionse Elternvorbereitungssseminar an.

Die Teilnahme ist mit Zustimmung des zuständigen Jugendamtes möglich. Dort erhalten Sie auch das Anmeldeformular. Das ausgefüllte Anmeldeformular senden Sie bitte an die VHS Hofer Land.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei Karin Kraus, Jugendamt Hof, Tel. 09281 8151280.

Beginn: Samstag, 10. April 2027

Dauer: 2 x samstags, 1 x sonntags, jeweils 9.30 - 12.30 und 13.30 - 17 Uhr (30 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Elke Breunig, Dipl.-Psychologin

Gebühr: kostenlos pro Paar

Anmeldeschluss: 06. März 2027

Anmeldungen nur über die Jugendämter möglich.

Qualifizierungskurs Kindertagespflege: Werden Sie Tagesmutter oder Tagesvater

Die Kindertagespflege ist für Kinder unter drei Jahren eine gleichwertige, familiennahe Alternative zur Kinderkrippe. Für Kinder ab drei Jahren ergänzt sie das Betreuungsangebot der Kindertageseinrichtung.

Das bringen Sie mit:

- Freude und Einfühlungsvermögen im Umgang mit Kindern
 - Zuverlässigkeit, Belastbarkeit, Verantwortungsbewusstsein und gesundheitliche Eignung
 - Offenheit für eine gute Zusammenarbeit mit Eltern, dem Jugendamt und anderen Kindertagespflegepersonen
 - Bereitschaft zur Qualifizierung und Fortbildung
 - Interesse an pädagogischen Themen
 - Geeignete Räumlichkeiten für die Betreuung
- Voraussetzung für die Tätigkeit sind der erfolgreiche Abschluss der Qualifizierung und die Erteilung einer Pflegeerlaubnis durch das zuständige Jugendamt.

Inhalte des Qualifizierungskurses:

- Rechtliche Grundlagen der Kindertagespflege
- Berufsbild und Rolle der Kindertagespflegeperson
- Frühkindliche Bildung und Entwicklung
- Pädagogisches Handeln im Alltag
- Ernährung, Gesundheit und Hygiene
- Zusammenarbeit mit Eltern
- Kooperation mit dem Jugendamt

Zeitraum: Herbst 2026

Umfang: 320 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten, inklusive Hospitation und Kolloquium

Termine: Einmal pro Woche in Präsenz und einmal pro Woche online, jeweils von 18.30 bis 21.30 Uhr, Samstage nach individueller Vereinbarung

Kurs-Ort: VHS Hofer Land, Ludwigstr. 7, Hof

Der Qualifizierungskurs wird vom jeweils zuständigen Jugendamt begleitet: Beratung, Eignungsprüfung, Erteilung der Pflegeerlaubnis und die Zulassung zur Qualifizierung.

Wenden Sie sich bei Fragen gern an das jeweilige Jugendamt in Ihrer Region

Anmeldung:

VHS Hofer Land
Irina Sceponek
i.sceponek@vhshoferland.de
Telefon: 09281 7145-28

Infoveranstaltung:
22. September 2026
Kursbeginn:
14. Oktober 2026





Seniorenakademie

● 31AH501115

Yoga für Senioren

Yoga ist für alle da. Yoga macht keinen Halt vor dem Alter. Wenn Sie beweglich bleiben oder Ihre Beweglichkeit verbessern und sich rundum wohl fühlen möchten, sind Sie hier genau richtig. Durch das Einsetzen von verschiedenen Hilfsmitteln üben wir sanfte Bewegungsabfolgen. Atemübungen, Kräftigung der Muskulatur und Dehnung der Faszien sowie eine erholsame kurze Abschluss-Entspannung runden das Programm ab. Damit Sie morgens wieder bequem aufstehen können.

Beginn: Donnerstag, 12. November 2026

Dauer: 5x donnerstags, 16 - 17 Uhr (7 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Andrea Rauh, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin

Gebühr: 38,- €

Anmeldeschluss: 05. November 2026

Nicht üben sollten Sie bitte bei akuten und entzündlichen Erkrankungen des Bewegungs-Apparates. Dazu besuchen Sie bitte Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Therapeuten/Therapeutin.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und (falls vorhanden) Yoga-Block, Yoga-Bolster, Yoga-Gurt; kommen Sie bitte bereits in bequemer Kleidung

● 31AH501601

Waldbaden

Shinrin Yoku

Waldbaden - so ein Schmarrn. Ich gehe gerne und viel in den Wald, da brauche ich doch keinen Kurs - denkt wohl der/die Eine oder Andere.

Aber "Shinrin Yoku" ist mehr als durch den Wald joggen, radeln, wandern oder mit dem Hund spazieren gehen. Es ist eine Technik aus Japan, die dort längst Einzug in die Kliniken gehalten hat. Ich will Sie einladen, den Wald einmal anders anzunehmen. Bewusster! Ich mache es mir zur Aufgabe Ihre Wahrnehmung zu schulen, um mit mehr Aufmerksamkeit und Achtsamkeit in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Lassen Sie sich Übungen zeigen, die Ihre Sinne schärfen und Ihre Achtsamkeit vertiefen. Lassen Sie sich einfach nur ein auf vielleicht Neues, aber auch Bekanntes. Lassen Sie los und nehmen Sie an! Waldbaden kann jeder, ob alt oder jung, gesund oder krank, aktiv oder langsam, beweglich oder unbeweglich. Sie brauchen nur 2 Stunden Zeit und da wir maximal 2 km zurücklegen ist auch keine besondere Fitness notwendig.

Termin: Freitag, 09. Oktober 2026

Dauer: 16 - 18 Uhr (3 UE)

Ort: Hof, Knollenteich. Kreuzung Krötenhofer Weg/Südring

Leitung: Ursula Vetter-Mohr

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 02. Oktober 2026

Das Waldbad findet bei jedem Wetter statt, außer bei Unwetter.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe, evtl. Sitzunterlage, Getränk und eine große Portion Neugier. Zuhause lassen dürfen Sie das Handy, die Kinder und den Hund.

● 31AH501668

Gesund schlafen – besser leben

Vortrag

Lange Zeit wurde dem menschlichen Schlaf kaum Aufmerksamkeit geschenkt und das, obwohl sich unsere Schlafqualität auf alle Bereiche des Lebens auswirkt. Erst in den 1950er Jahren nahm die Forschung auf diesem Gebiet Fahrt auf und hat bis heute interessante Erkenntnisse geliefert. Im Vortrag gewinnen Sie aufschlussreiche Einblicke in die Wichtigkeit gesunden Schlafs für das körperliche und psychische Wohlbefinden, über die Folgen von schlafbezogenen Störungen und welche gesunden Routinen unseren Schlaf verbessern können. Lernen Sie Ihr eigenes Schlafverhalten zu optimieren und steigern sie damit Ihre Lebensqualität!

Termin: Donnerstag, 29. Oktober 2026

Beginn: 19 - 20.30 Uhr

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Referentin: Kathrin Füg

Gebühr: 15,- €

Anmeldung erforderlich

● 31AH502101

Pilates am Vormittag

Pilates ist eine sanfte und effektive Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Kein Wunder, dass viele Tänzer/-innen schon jahrelang darauf schwören. Mit einfachen, kontrollierten Bewegungen, verbunden mit Atmung und Konzentration, straffen Sie den gesamten Körper und entwickeln darüber hinaus eine gute Körperhaltung.

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

Dauer: 11x donnerstags, 10 - 11 Uhr (15 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Heidi Hebertanz

Gebühr: 64,- €

Anmeldeschluss: 17. September 2026

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte, eine Decke, warme Socken und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502264

Fit und beweglich bleiben 60 plus - in der Halle

Mit regelmäßiger Gymnastik - mit und ohne Handgeräte - werden die einzelnen Muskelpartien trainiert, Fitness und Beweglichkeit gesteigert und gleichzeitig Koordination und Kondition verbessert. Spielerische Übungsformen, Tänze, Vengymnastik und Entspannung sorgen für Abwechslung.

Beginn: Dienstag, 15. September 2026

Dauer: 12x dienstags, 13.30 - 14.30 Uhr (16 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Petra Stumpf

Gebühr: 57,- €

Anmeldeschluss: 08. September 2026

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AH502265

Fit den Tag beginnen

Nach einer Erwärmung mit Musik werden verschiedene Muskelgruppen sowohl mit als auch ohne Handgeräte gekräftigt und gedehnt. Gleichgewichtsübungen, Zirkeltraining und Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik werden eingebaut. Die Stunde endet mit Entspannungs- und Atemübungen.

Beginn: Mittwoch, 16. September 2026

Dauer: 11x mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr (15 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Petra Stumpf

Gebühr: 54,- €

Anmeldeschluss: 09. September 2026

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte und kommen Sie in bequemer Kleidung.



● 31AH502271

Beckenboden einmal anders

Manchmal befasst sich Frau erst dann mit dem Beckenboden, wenn es Probleme gibt oder in den Rückbildungskursen nach einer Schwangerschaft. Die Muskulatur unseres Beckenbodens hat fundamentale Aufgaben. Sie gibt den inneren Organen Halt, ist somit auch für die muskuläre Absicherung nach unten verantwortlich, sie unterstützt eine aufrechte Haltung und ist auch an unserer Empfindungsfähigkeit beteiligt. Aber es treten auch Probleme bei „weit entfernten Aktionen“ wie Lachen oder Niesen auf. Ein ganzheitliches gezieltes Training der verschiedenen Schichten unserer Beckenbodenmuskulatur, sowie deren Vernetzungen im gesamten Körper, wirkt deshalb auf vielen Ebenen. Im Kurs ergründen wir spielerisch ein Gespür für diese Region und die Zusammenhänge im Körper. Wir lernen verschiedene kräftigende, entspannende und neuronale Übungen kennen, die dann zu Hause weiter praktiziert werden können.

Beginn: Donnerstag, 22. Oktober 2026

Dauer: 4x donnerstags, 17.30 - 19 Uhr (8 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Brita Haala

Gebühr: 31,- €

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2026

Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikkleidung, Gymnastikmatte, warme Socken, Decke

● 31AH502272

Gehirnjogging für Senioren

Sport und körperliche Aktivität können eine positive Wirkung haben. Regelmäßige Bewegung kann dazu beitragen, den körperlichen Zustand zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern. Darüber hinaus kann Sport auch die geistigen Fähigkeiten fördern.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden durch das Training ihre Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu verstärken. Alltagsbewegungen werden durch sanftes Training der Muskeln und Faszien erhalten und gefördert, was durch Dehnung und leichte Kraftübungen erreicht wird. Bewegen nach Musik, spielerisch koordinative Übungen, Kraft- und Ausdauerspiele und Gleichgewichtsübungen sind ebenso Bestandteil des Kurses.

Dabei wird darauf geachtet, dass Sie sich nicht überfordern und immer auf Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse achten. Empfehlenswert ist eine ärztliche Beratung im Vorfeld.

Zielgruppe: Menschen, die sich körperlich und geistig fit halten möchten sowie Menschen im Anfangsstadium einer Demenz,

gerne auch mit deren An- und Zugehörigen.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 6x mittwochs, 11.15 - 12.15 Uhr (8 UE)

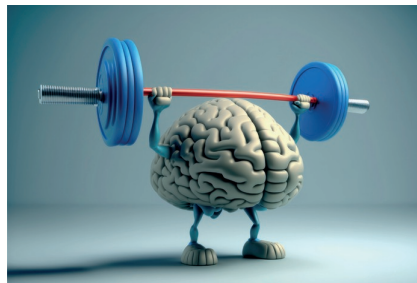
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Claudia Infante, Ballettlehrerin; psychologische Beraterin mit Zusatzqualifikation in Kinesiologie, Reflextherapie, Lernförderung bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 30. September 2026

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk und kommen Sie in bequemer (Sport-)Kleidung.



● 31AH502801

Aqua Vital

Ganzheitliches Training unter Ausnutzung des Wasserwiderstands zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination.

Beginn: Mittwoch, 16. September 2026

Dauer: 12x mittwochs, 18.15 - 19 Uhr (12 UE)

Ort: HofBad, Oberer Anger 4

Leitung: Petra Stumpf

Gebühr: 43,- € , zzgl. Eintritt HofBad

Anmeldeschluss: 09. September 2026

● 31AH502802

Fit und beweglich bleiben 60 plus - im Wasser

Leichtes, aber effektives Training aller Muskelgruppen mit verschiedenen Handgeräten um Gleichgewicht, Kondition, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern und zu erhalten.

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 10x mittwochs, 14.15 - 15 Uhr (10 UE)

Ort: HofBad, Oberer Anger 4

Leitung: Petra Stumpf

Gebühr: 36,- € , zzgl. Eintritt HofBad

Anmeldeschluss: 23. September 2026

● 31AH508114

Eintauchen in die Anwendung ätherischer Öle

Natürliche Unterstützung im Alltag

Entdecken Sie die faszinierende Welt der ätherischen Öle und erfahren Sie, wie natürliche Essenzen Körper und Geist positiv beeinflussen können. Ob mehr Entspannung im Alltag, Unterstützung bei Stress oder ein besseres Einschlafen - in diesem Kurs lernen Sie praktische und alltagstaugliche Anwendungen kennen. Freuen Sie sich auf wertvolle Tipps, wohltuende Momente und die Herstellung Ihres ganz persönlichen Aroma-Rollers für Zuhause.

Termin: Montag, 12. Oktober 2026

Dauer: 18.30 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Susanne Sieber

Gebühr: 12,- € zzgl. Materialkosten 10,- €

Anmeldeschluss: 05. Oktober 2026

● 31AH508116

Ihre Hormone bestimmen den Alltag? - Workshop für Frauen

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie ätherische Öle zurück in Balance bringen können

Workshop für Frauen

Fühlen Sie sich manchmal von Ihren Hormonen aus dem Gleichgewicht gebracht - müde, gereizt, erschöpft oder emotional belastet? In diesem besonderen Kurs entdecken Sie, wie ätherische Öle Frauen auf natürliche Weise begleiten und dabei unterstützen können, mehr Balance, Ruhe und Wohlbefinden in den Alltag zu bringen. Freuen Sie sich auf inspirierende Impulse, wohltuende Anwendungen und kleine Auszeiten nur für sich selbst. Gemeinsam kreieren Sie außerdem ein individuelles Frauenspray, das Sie im Alltag sanft unterstützen kann.

Termin: Montag, 16. November 2026

Dauer: 18.30 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Susanne Sieber

Gebühr: 12,- € zzgl. Materialkosten 12,- €

Anmeldeschluss: 09. November 2026

WEGE

● 31AA904105



Treffpunkt für Geselligkeit und mehr: VHS Programm für Herbst/Winter 2026/27

Sie suchen nach einem Ort, an dem Sie unkompliziert neue Menschen kennenlernen können? Hier sind Sie genau richtig! Melden Sie sich einfach an und verbringen Sie gemeinsame Zeit mit uns. Unser Treffpunkt im Siedlerheim Hof-Silberberg steht allen offen, die Lust auf Begegnungen und gemeinsame Aktivitäten haben. Das erwartet Sie:

Stammtisch mit gemütlichem Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

Vorträge: Interessante Themen, die zum Nachdenken und Diskutieren anregen
Spiele: Gesellschaftsspiele, Knobelnachmittage für Spaß und Unterhaltung
Egal, ob Sie neue Kontakte knüpfen, sich inspirieren lassen oder einfach nur eine schöne Zeit verbringen möchten, hier finden Sie Raum für Geselligkeit und mehr. Wir freuen uns auf Sie!

Termin: Montag, 07. September 2026

Dauer: 15 - 17 Uhr (3 UE)

Ort: Siedlergemeinschaft Hof-Silberberg e. V.

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 07. September 2026

● 31AA904106



Treffpunkt für Geselligkeit und mehr: Ener- giekosten sparen – Tipps für Herbst und Winter

Termin: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 15 - 17 Uhr (3 UE)

Ort: Siedlergemeinschaft Hof-Silberberg e. V.

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 05. Oktober 2026

● 31AA904107



Treffpunkt für Geselligkeit und mehr: Das ein- fache Haushaltsbuch – Wir spre- chen über Einsparmöglichkeiten im Alltag

Termin: Montag, 09. November 2026

Dauer: 15 - 17 Uhr (3 UE)

Ort: Siedlergemeinschaft Hof-Silberberg e. V.

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 09. November 2026

● 31AA904108



Treffpunkt für Geselligkeit und mehr: Advent – Advent – Advent: Geselliger Nachmittag mit Weih- nachtsgeschichten

Termin: Montag, 07. Dezember 2026

Dauer: 15 - 17 Uhr (3 UE)

Ort: Siedlergemeinschaft Hof-Silberberg e. V.

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 07. Dezember 2026

● 31AA904109



8. Seniorennetz Hofer Land - Ernährung

Termin: Dienstag, 17. November 2026

Dauer: 15 - 17 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Anne Browa, Dr. Sandra Häupler, Jana Hager

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 10. November 2026

● 31AA904113



Entdecken Sie die Kraft- und Energieplätze im Kurpark Bad Steben

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der natürlichen Energiequellen und lassen Sie sich von der Kraft des Kurparks Bad Steben inspirieren. Bei diesem Spaziergang lernen Sie die verschiedenen Kraft- und Energieplätze kennen und erfahren mehr über ihre Bedeutung und Wirkung. Der „Fährmann“ steht beispielsweise für das Element Wasser und symbolisiert Abstand vom Alltag und Vertrauen. Weitere Stationen laden ein, Stärke und Mut zu schöpfen. Gerade mit Beginn der dunkleren Jahreszeit sind Bewegung an der frischen Luft und positive Gedanken ideal, um Ihr Wohlbefinden zu fördern.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk

Anmeldung: VHS Hofer Land e.V., Ludwigstr. 7, 95028 Hof, Tel. 09281 7145-0
www.vhshoferland.de/wege

Termin: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Dauer: 16 - 18 Uhr (3 UE)

Ort: Parkplatz der Kurgärtnerei, Obertebe-
ner Str. 11, 95138 Bad Steben

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2026

● 31AA904114



Philo- sophenwege in Rehau: Ein Spa- ziergang für Körper und Geist

Ein Spruch sagt oft mehr als tausend Worte - unter diesem Motto laden wir Sie herzlich zu einem gemeinsamen Spaziergang auf den Philosophenwegen in Rehau ein. Auf befestigten Wegen entlang des „Philosophenwegs“ genießen wir eine erfüllende Stunde in der Natur. Gerade mit Beginn der dunkleren Jahreszeit bietet die Kombination aus Bewegung an der frischen Luft und positiven Gedanken die ideale Möglichkeit, unser Wohlbefinden zu stärken.

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung und bequemes Schuhwerk.

Termin: Mittwoch, 21. Oktober 2026

Dauer: 16 - 18 Uhr (3 UE)

Ort: Parkplatz Bezirksklinik Rehau

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2026

● 31AA904501



Bewegung für die grauen Zellen Bad Steben

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs. Sind Sie neugierig genug für eine Doppelstunde voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yoga und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß

Termin: Freitag, 16. Oktober 2026

Beginn: 14.30 - 15.45 Uhr

Ort: Pfarrsaal, Badstr. 19, 95138 Bad Steben

Referentin: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Bitte mitbringen: Warme Socken



● 31AA904505



Frauen- gesundheit in Bewegung Hof

In der Lebensmitte verändert sich der weibliche Körper - physiologisch findet eine fundamentale Neuordnung statt. Frauen haben neue Bedürfnisse an Training und Regeneration, weshalb es sich lohnen kann, Belastungen gezielt auf die eigenen Rhythmen und Bedürfnisse abzustimmen.

Dieses Seminar zeigt, wie Frauen in der Lebensmitte durch intelligente Trainingssteuerung, gezielte Kräftigung und Mobilisierung sowie bewusste Regeneration ihre mentale Balance und Vitalität stärken können. Im Mittelpunkt stehen aktuelle Informationen, praxisorientierte Bewegungseinheiten, reaktivierende Pausen, Entspannung und die Arbeit an einem positiven Mindset.

Beginn: Freitag, 30. Oktober 2026

Dauer: 3x freitags, 15 - 15.45 Uhr (3 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 23. Oktober 2026

Kurse für Menschen mit Behinderung

● 31AH360110

Computer-Werkstatt (Anfänger) für Menschen mit geistiger Behinderung

Für unseren kleinen Computerführerschein brauchen wir Kenntnisse über: Gerät/e kennenlernen, Ein- und Ausschalten, Hoch- und Herunterfahren, Tastatur, Maus, Drucker. Eine Mal-App öffnen, einfache Linien, Kreise zeichnen u.s.w.. Außerdem schreiben wir mit dem Textverarbeitungsprogramm Word kleine Texte. Mit Hilfe von problemlösungsorientierten Computerspielen erleben wir Entspannung und Spaß und lernen so spielend "unseren" Computer kennen.

Beginn: Freitag, 27. November 2026

Dauer: 10x freitags, 8 - 9.30 Uhr (20 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Sabine Strößner, Heilpädagogin

Gebühr: 59,- €

Anmeldeschluss: 20. November 2026

Bitte unbedingt Stifte, Kleber, Schere und Ordner zum Sammeln der Arbeitsblätter mitbringen.

● 31AH360111

Computer-Werkstatt (Fortgeschrittenen) für Menschen mit geistiger Behinderung

In diesem Kurs erobern wir uns die Welt des Internets. Nach gemeinsamer Absprache forschen wir nach z. B. Spielen, Filmen, Musikvideos oder kreativen Projekten. Wir erforschen interessante Themen und Persönlichkeiten, machen eigene Fotos und finden diese in der Galerie wieder oder löschen sie, u. v. a. m.

Beginn: Freitag, 27. November 2026

Dauer: 10x freitags, 9.45 - 12 Uhr

(30 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Sabine Strößner, Heilpädagogin

Gebühr: 84,- €

Anmeldeschluss: 20. November 2026

Bitte unbedingt Stifte, Kleber, Schere und Ordner zum Sammeln der Arbeitsblätter mitbringen.

● 31AH360120

Lesen - Schreiben - Rechnen - Spielen

für Menschen mit geistiger Behinderung (Kurs 1)

Fuxia ist eine kleine, neugierige Hexe, die mit ihrem Vater Kwark in einem schiefen Hexenhaus im Wald wohnt. In ihren Abenteuern, die sie zusammen mit ihrem Menschenfreund Tom erlebt, geht es um Freundschaft, Mut und darum, dass man auch als „anders“ dazugehören kann.

Beginn: Freitag, 11. September 2026

Dauer: 10x freitags, 7.45 - 9.15 Uhr

(20 UE)

Ort: Hochfränkische Werkstätten, ZW

Oberkotzau, Ziegeleistr. 16

Leitung: Sabine Strößner, Heilpädagogin

Gebühr: 56,- €

Anmeldeschluss: 04. September 2026

Bitte unbedingt Stifte, Kleber, Schere und Ordner zum Sammeln der Arbeitsblätter mitbringen.

● 31AH360121

Lesen - Schreiben - Rechnen - Spielen

für Menschen mit geistiger Behinderung (Kurs 2)

Beginn: Freitag, 11. September 2026

Dauer: 10x freitags, 9.30 - 11 Uhr (20 UE)

Ort: Hochfränkische Werkstätten, Süd-

ring, Unterrichtsraum

Leitung: Sabine Strößner, Heilpädagogin

Gebühr: 56,- €

Anmeldeschluss: 04. September 2026

Bitte unbedingt Stifte, Kleber, Schere und Ordner zum Sammeln der Arbeitsblätter mitbringen.

Inklusive Theatergruppe

Eine Kooperation zwischen Jungen Theater Hof, Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof und VHS

Möchten Sie Teil einer neuen, inklusiven Theatergruppe sein? Seit Herbst 2025 entsteht durch unser neues Theaterprojekt eine Theater-Gruppe, die gemeinsam in die spannende Welt des Theaterspiels eintaucht. Hier geht es um Freude am gemeinsamen Theater-Erlebnis und um Begegnung!

Schauspiel, Tanz&Musik und theaterpädagogische Elemente - Lebensfreude inklusive!

Für alle von 16 - 99 Jahren.

2x im Monat, am Montag, bei Bedarf vor

Aufführungen zusätzliche Termine

Kosten: 30 € pro Semester (Okt.-Juli)



Mehr Informationen:

Isabell Suckrau

Projektleitung „Inklusion in Weiterbildung, Kultur & Begegnung“

Offene Hilfen der Lebenshilfe

Tel.: 09281/5959950

Mobil: 015142065659

isabell.suckrau@lebenshilfe-hof.de



VHS-Integrationszentrum	116
Integrationskurse	117
Integrationsprojekte	120

Integration & Vielfalt





Integration & Vielfalt

Das VHS-Integrationszentrum

Hier bündeln wir vielfältige Angebote rund um Integration:

- *Wir sind zentrale Anlaufstelle.*
- *Wir haben qualifizierte Ansprechpartner*innen.*
- *Wir bieten fachkompetente Beratung, individuelle Unterstützung, Schulungen und Begleitung.*

Wenden Sie sich bei Fragen zu den Angeboten auf den folgenden Seiten gerne an uns.



„Bei der Vielfalt
geht es um uns alle
und darum, dass wir
herausfinden müssen,
wie wir gemeinsam durch
diese Welt gehen können.“

JACQUELINE WOODSON,
LITERATURPREISTRÄGERIN

Das Leitungs- und Planungsteam im VHS-Integrationszentrum (von links):

Ingrid Ey, Leitung Integrationszentrum, i.ey@vhshoferland.de, Telefon: 09281 7145-40

Hana Petraskova, Koordination Deutschkurse, h.petraskova@vhshoferland.de, Telefon: 09281 7145-46

Andreas Wickleder, Koordination Deutschkurse, a.wickleder@vhshoferland.de, Telefon: 09281 7145-21

Celina Göpfert, Koordination/Verwaltung, c.goepfert@vhshoferland.de, Telefon: 09281 7145-47

Integrationskurse und mehr

**Sie leben in Deutschland?
Dann sollten Sie MITREDEN können?**

Dafür gibt es die Integrationskurse an der VHS. **Wir sind Erst-Anlaufstelle** für individuelle Beratung und Unterstützung rund um den Integrationskurs (z. B. Antragstellung, Dokumente, Unterrichtszeiten).

Die VHS ist zertifiziert für die Durchführung der Integrationskurse des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF). Bei uns können die vorgeschriebenen Einstufungstests abgelegt werden.

Wir übernehmen auch die Zuweisung in die jeweils passenden Kursmodule.

Unser Team in der Erst-Anlaufstelle:

Arleta Özdebak
Verwaltung
a.oezdabak@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-36



Svetlana Krioukova
Verwaltung
s.krioukova@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-18



Viktoria Witzgall
Verwaltung
v.witzgall@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-13



Integrationskurse Deutsch als Fremdsprache (BAMF)

Einstufungstest

Bevor Sie einen Integrationskurs besuchen, müssen Sie an einem Einstufungstest Deutsch teilnehmen. Einen Termin erfahren Sie in der Erst-Anlaufstelle der VHS. Die Kontaktdaten finden Sie oben.

Was ist ein Integrationskurs?

Der Integrationskurs besteht aus einem Deutsch-Sprachkurs und einem Orientierungskurs. Im Orientierungskurs erwerben Sie Wissen über die deutsche Rechtsordnung, die Geschichte, die Kultur und erhalten wichtige Informationen über das Leben in Deutschland.

Integrationskursarten

Nach Ihrem Einstufungstest werden Sie je nach Testergebnis in die für Sie passende Integrationskursart und das entsprechende Modul eingeteilt. Die verschiedenen Integrationskursarten finden Sie in der folgenden Übersicht.

Abschlusstest

Der Abschlusstest besteht aus einer Sprachprüfung „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ) Niveau A2/B1 und dem Test zum Orientierungskurs „Leben in Deutschland“. Wenn Sie beide Tests erfolgreich bestehen, erhalten Sie das „Zertifikat Integrationskurs“.





Berufssprachkurse (BAMF) (gem. § 45a AufenthG)

Die Volkshochschule Hofer Land ist zugelassen für die Durchführung von berufsbezogenen Deutschsprachkursen des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF).

Berufssprachkurse (BSK)			Pilotkurse	
allgemein-berufsbezogen	berufs(bereich)spezifisch			
C2-BSK 500 UE	Abschlussprüfungen Deutsch- Tests für den Beruf (DTB)	Akademische Heilberufe BSK max. 500 UE	Fachsprach- prüfungen	Anerkennung ausländischer Berufs- abschlüsse
C1-BSK 400 UE		Gesundheitsfachberufe BSK max. 500 UE		
B2-BSK 400-500 UE		Gewerbe/Technik BSK 300 UE	fach- spezifischer Unterricht	
B1-BSK 400 UE		Einzelhandel BSK 300 UE		
A2-BSK 400 UE		Job-BSK 100-150 UE		

Berufssprachkurse für frühpädagogische Berufe
Berufssprachkurse für Auszubildende
Berufssprachkurse in Lehr- und Lernwerk- stätten

Die berufsbezogenen Deutschkurse dienen dem Spracherwerb auf verschiedenen Niveaustufen, um die Chancen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt zu verbessern.

Teilnehmen können Zugewanderte, die von der Agentur bzw. vom Jobcenter einen Berechtigungsschein erhalten. Zugewanderte, die bereits in Beschäftigung sind, eine Ausbildungsstelle suchen oder ein Anerkennungsverfahren für Ihren Berufs- bzw. Ausbildungsabschluss durchlaufen, können einen Berechtigungsschein beim BAMF beantragen. Alle Interessenten und Interessentinnen müssen für den jeweiligen Kurs das entsprechende Sprachniveau vorweisen. Dies kann durch Vorlage eines aktuellen Sprachzertifikats oder durch das Ablegen eines Einstufungstests nachgewiesen werden.

Sprach-Niveaustufen von A1 bis C2 nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER), siehe Fachbereich Sprachen, S. 41

Maßgeschneiderte Angebote der berufsbezogenen Deutschförderung für ausländische Fachkräfte in Gesundheitsberufen

Spezialmodul „Deutsch für akademische Heilberufe“

- für Ärztinnen und Ärzte, Zahnärztinnen und Zahnärzte, Apotheker*innen (abgeschlossenes Studium)
- Abschluss: Fachsprachprüfung im Rahmen des Approbationsverfahrens
- sprachliche Vorbereitung auf den Berufsalltag
- bis zu 500 Unterrichtseinheiten

Erfahrene und spezialisierte Deutschlehrkräfte unterrichten gemeinsam mit Fachdozenten und -dozentinnen aus den jeweiligen Berufen. Die Teilnehmenden erhalten kursbegleitend fachliche Beratung und Unterstützung bei den „Anerkennungsverfahren“ ihrer ausländischen Abschlüsse.

**Ein Besuch der Kurse ist auch berufsbegleitend möglich.
Sprechen Sie uns an!**

Berufssprachkurs Frühpädagogische Berufe

- für Personen, die im Bereich Kindererziehung arbeiten möchten (z.B. Kita, Tagespflege)
- Dauer/Abschluss
- 150 – 400 UE/ohne Prüfung
- 300 – 500 UE/DTB-Zertifikat B2
- 400 – 500 UE/DTB-Zertifikat C1
- sprachliche Vorbereitung auf den Berufsalltag

Spezialmodul „Deutsch für nichtakademische Gesundheitsberufe“

- für Kranken-, Alten-, Kinderkrankenpfleger*innen sowie Entbindungshelfer*innen, Physiotherapeuten und -therapeutinnen
- Abschluss: berufsbezogene „B2-Sprachprüfung Pflege“
- sprachliche Vorbereitung auf den Berufsalltag
- bis zu 500 Unterrichtseinheiten



Für Arbeitgeber*innen und Arbeitnehmer*innen im medizinischen Bereich konzipieren wir gern ein individuelles, auf Sie zugeschnittenes Angebot, weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 87 im Fachbereich „Berufliche Bildung“.



Zusatzangebote Deutsch als Fremdsprache

VHS-Lernportal: Deutsch online trainieren

Im VHS-Lernportal finden Sie strukturierte Online-Deutschkurse auf verschiedenen Niveaustufen mit Lektionen, Übungen und Lernkontrollen. Hier können Zugewanderte die deutsche Sprache trainieren und ihre Deutschkenntnisse individuell nach ihren jeweiligen Kenntnissen vertiefen und erweitern. Das Lernportal kann frei nach der jeweils verfügbaren Zeit genutzt werden, auch während eines Deutschkurses und begleitend zu einer Beschäftigung. Wir bieten Ihnen eine qualifizierte Einweisung, Anleitung und Begleitung bei Ihren ersten Schritten im VHS-Lernportal.

Deutsch-Prüfungen

Die VHS ist Prüfungszentrale für Prüfungen auf den verschiedenen Niveaustufen A1, A2, B1, B2, C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER). Details finden Sie auf den Seiten 40 bis 41 im Fachbereich „Sprachen“.

Wegweiskurse

In diesen Kursen (15 Unterrichtseinheiten) erhalten Schutzsuchende nach ihrer Ankunft Informationen für ihren neuen Alltag in Deutschland. Es werden z.B. folgende Themen behandelt: Einkaufen, Verbraucherschutz, Gesundheit, Werte, Rechte, Gesetze, Mobilität. Die Wegweiskurse finden in der jeweiligen Muttersprache der Teilnehmenden statt.

Erstorientierungskurse

Der Erstorientierungskurs richtet sich an alle Schutzsuchenden und Zugewanderten, die noch keinen Zugang zu einem Integrationskurs haben. Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse über das Leben in Deutschland und unterstützt beim Ankommen und Orientieren im Alltag. Behandelt werden praxisnahe Themen wie zum Beispiel Arbeit, Wohnen, Einkaufen, Gesundheit, Werte und Zusammenleben in Deutschland. Der Kurs hilft Ihnen, sich im neuen Umfeld zurecht zu finden und erleichtert den Start in Deutschland.

Alphabetisierungskurse für Asylsuchende – „ALPHA+ besser lesen und schreiben“

Asylbewerber, Geduldete und anerkannte Asylbewerber verbessern in diesen Kursen ihre Lese- und Schreibkompetenzen in der deutschen Sprache. Der Unterricht bezieht sich auf die Lebens- und Arbeitswelt der Teilnehmenden.

Deutsch als Fremdsprache für Kinder und Jugendliche

Unsere Deutschkurse für Kinder und Jugendliche bieten die Möglichkeit, Deutsch spielerisch zu erlernen und zu trainieren.

Einbürgerungstest

Um Bürger der Bundesrepublik Deutschland zu werden, müssen Sie nachweisen, dass Sie die deutsche Sprache sprechen und verstehen können und Kenntnisse der deutschen Rechts- und Gesellschaftsordnung besitzen. Nähere Informationen über die Einbürgerung erhalten Sie die bei der Einbürgerungsstelle der Stadt Hof oder beim Landratsamt Hof. In der VHS können Sie die erforderliche Sprachprüfung „Zertifikat B1“ und den „Einbürgerungstest“ ablegen.

Unsere Ansprechpersonen:

Hana Petraskova

h.petraskova@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-46



Andreas Wickleder

a.wickleder@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-21



Celina Göpfert

c.goepfert@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-27



Praxisnahe Firmenschulungen – genau auf Ihr Team zugeschnitten

Deutsch als Fremdsprache

Sie möchten Ihre zugewanderten Mitarbeiter*innen fit machen für die tägliche deutschsprachige Praxis in Ihrem Unternehmen? Sie wollen die Kommunikation zwischen Ihren einheimischen und zugewanderten Mitarbeiter*innen in Gang bringen?

Interkulturelle Trainings

Fachkräftemangel und demografischer Wandel lassen die Zahlen zugewanderter Mitarbeiter*innen auch in oberfränkischen Unternehmen ansteigen. Was verändert sich damit in Ihrem Unternehmen? Welche Ängste und Sorgen bestehen unter Ihren einheimischen Mitarbeiter*innen? Welche Kompetenzen brauchen Sie im Umgang mit Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Kulturen?

Nach der detaillierten gemeinsamen Klärung Ihrer individuellen Bedarfe konzipieren wir eine auf Sie zugeschnittene Schulung und unterbreiten Ihnen ein Angebot.

Persönliche Ansprechpartner*innen stehen Ihnen an der VHS zur Verfügung, erstellen für Sie passgenaue Schulungspläne, übernehmen die Koordination und sind auch bei weiteren Fragen zuständig.

Unser Fokus liegt immer auf Ihrer täglichen Unternehmenspraxis.

Weitere Informationen rund um unsere Firmenschulungen finden Sie im Fachbereich „Berufliche Bildung“, ab Seite 87.

Deutsch lernen am Nachmittag und Abend

Unser vielfältiges Angebot für „Deutsch als Zweitsprache“ finden Sie im Fachbereich Sprachen ab Seite 49.



Integrationsprojekte

Das gemeinsame Ziel unserer Integrationsprojekte ist es, alle Menschen, Einheimische und Zugewanderte, in die Gesellschaft einzubeziehen.

Dafür bieten die VHS-Mitarbeiter*innen in den Integrationsprojekten vielfältige Veranstaltungen und Aktionen. Jedes Projekt konzentriert sich auf einen Schwerpunkt in den Integrationsprozessen Zugewanderter:

- **Frühkindliche Bildung**
- **Arbeitsmarkt**
- **Gesellschaftliches Miteinander**
- **Werte und Alltagskompetenzen**
- **Gesundheit**



Frühkindliche Bildung

• Kita-Einstieg Landkreis Hof: Bildung für alle*

Mit dem Projekt fördert der Landkreis Hof niederschwellige frühpädagogische Angebote, die den Zugang zur Kindertagesbetreuung und den Übergang von der Kita in die Grundschule vorbereiten und unterstützend begleiten.

Familien, die bisher nur unzureichend von Kindertagesbetreuungsangeboten erreicht werden, profitieren von Angeboten wie z.B. „Kita aus der Kiste“, „Von Mutter zu Mutter“ oder „Sprachförderung“. In Workshops, bei Vorträgen und Informationsveranstaltungen

können sich Mütter und Väter über das Berufsfeld Erziehung umfassend informieren und sich zu einem möglichen Einstieg, wie einer Ausbildung zum Erzieher, zur Erzieherin individuell beraten lassen.

Fachkräfte in Krippe, Kita und Tagespflege unterstützt das Projekt u.a. mit kultursensibler Begleitung von Elterngesprächen oder dem Einsatz von Sprachmittler*innen. Zusätzlich werden für die Fachkräfte kultursensible pädagogische Qualifizierungen und Weiterbildungen angeboten.



Landkreis Hof
wir sind Heimat



Ansprechpartnerinnen (v. links):

Mine Gümüstekin-Jaballah
m.guemuestekin@vhshoferland.de
Tel. 09281 7329001

Christina Eckhardt
c.eckhardt@vhshoferland.de

Demet Mercan
d.mercan@vhshoferland.de

Ekaterina Pichugova
e.pichugova@vhshoferland.de

Kita aus der Kiste ist ein offenes Angebot im Rahmen des Projekts Kita-Einstieg Landkreis Hof – für Familien mit kleinen Kindern, die spielerisch erste Erfahrungen mit frühkindlicher Bildung sammeln möchten.

An mehreren Standorten im Landkreis (Rehau, Münchberg, Helmbrechts und Schwarzenbach an der Saale) laden wir regelmäßig zum gemeinsamen Spielen, Entdecken und Austauschen ein. Kinder können ausprobieren, kreativ sein und erste Grunderfahrungen sammeln, während Eltern Einblicke in die frühkindliche Förderung erhalten und Fragen rund um Kita und Bildung stellen können.

Das Angebot ist bewusst niedrigschwellig gestaltet: Es schafft Vertrauen, baut Hemmungen ab und unterstützt Familien dabei, einen leichteren Weg in das frühkindliche Bildungssystem zu finden.



Ansprechpartnerin:

Mine Gümüstekin-Jaballah (oben)
m.guemuestekin@vhshoferland.de
Tel. 09281 7329001



Landkreis Hof
wir sind Heimat



Arbeitsmarkt:

• Gemeinsam stark! Wege in Arbeit für Geflüchtete

Im Projekt erhalten Geflüchtete professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung bei der Planung und Umsetzung ihres jeweiligen Wegs in den regionalen Arbeits- und Ausbildungsmarkt. Durch bedarfsorientierte Qualifizierungen, Praktika und berufsorientierende Angebote bereiten sich die Geflüchteten auf Schule, Ausbildung oder Arbeit vor. Zusätzlich

werden maßgeschneiderte interkulturelle Schulungen für Unternehmen und Integrationsakteure durchgeführt. Das Projekt wird im Rahmen des Programms „WIR - Netzwerke integrieren Geflüchtete in den regionalen Arbeitsmarkt“ angeboten und vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales und vom Europäischen Sozialfonds ESF Plus gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Ansprechpartner*innen (v. links):

Sandra von Sazenhofen
s.vonsazenhofen@vhshoferland.de
Tel. 09281 7329004

Peter Spornau
p.spornau@vhshoferland.de
Tel. 09281 7146-34

Dorothea Böhm
d.boehm@vhshoferland.de
Tel. 09281 7329002

gemeinsam.stark@vhshoferland.de

• Jobbegleitung

Unsere Jobbegleiterinnen beraten und begleiten Zugewanderte individuell auf dem Weg in den deutschen Arbeits- und Ausbildungsmarkt. Dazu gehören Berufsorientierung, Bewerbungen, Stellensuche, Weiterbildungen und Qualifizierungen, Kontaktaufnahme zu möglichen Arbeitgebern, Praktika, Unterstützung

auch nach Beschäftigungsbeginn, u.a. Auch Firmen profitieren von der Unterstützung unserer Jobbegleiter*innen, z.B. bei der Akquise neuer zugewandelter Mitarbeiter*innen. Das Projekt fungiert als Schnittstelle zwischen zugewanderten Arbeitnehmer*innen und Arbeitgeber*innen.



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration



Ansprechpartnerinnen (v. links):

Petra Leicht
p.leicht@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-42

Dominika Wala-Chedia
d.wala@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-44

• MigraFita – Migrantinnen fit für den Arbeitsmarkt

In der MigraFita-Beratungsstelle planen Frauen mit Migrationserfahrungen ihren Weg in eine existenzsichernde Beschäftigung. Individuelle Qualifizierungen, z.B. zur beruflichen Bildung, zur Erweiterung der Deutschkenntnisse, aber auch Coachings zum Empowerment, zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Praktika und Hospitationen in regionalen Betrieben

ermöglichen den Frauen den Weg in den Beruf und damit in eine existenzsichernde Beschäftigung. Das Projekt wird im Rahmen des Programms „MY TURN - Frauen mit Migrationserfahrung starten durch“ angeboten und vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales und vom Europäischen Sozialfonds ESF Plus gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Ansprechpartnerin:

Marianne Vasquez
m.vasquez@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-37

• KABA – Beratung zu Anerkennungswegen mit ausländischen beruflichen Qualifikationen

Seit über 10 Jahren berät qualifiziertes Fachpersonal an der VHS Zugewanderte mit einem Aktivierungs- u. Vermittlungsgutschein (§45 SGB III) zur Anerkennung ausländischer Qualifikationen. Die Beratung umfasst die individu-

elle Planung und Begleitung der Umsetzung möglicher Anerkennungsverfahren, Verweis an zuständige Stellen, Informationen über Kosten und Unterstützung bei der Antragstellung.



Ansprechpartnerin:

Marianne Vasquez
m.vasquez@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-37



• Pflege Ya Mbele – Fachkräfte aus Kenia für die Pflege im Hofer Land

Im Hofer Land wird Pflegepersonal dringend benötigt. Das Projekt Pflege Ya Mbele schafft hier neue Perspektiven: Junge Menschen aus Kenia werden für eine Tätigkeit in der Pflege angeworben und auf ihrem Weg nach und in Deutschland begleitet. Ziel ist ihre nachhaltige Integration in Beruf und Gesellschaft vor Ort.

Projektleiter Leonard Hager koordiniert den gesamten Prozess – von der Auswahl und Vorbereitung in Kenia über den Migrationsweg bis hin zur fachlichen und sozialen Ein-

gliederung in den Pflegeeinrichtungen des Hofer Lands.

Von diesem Vorhaben profitieren alle Seiten: Die beteiligten Träger erhalten dringend benötigte Fachkräfte, die jungen Menschen eröffnen sich berufliche Chancen und die Bevölkerung im Hofer Land kann auf eine verlässliche pflegerische Versorgung bauen. Gefördert wird das Projekt durch die Käte Feldmer-Stiftung über den Verein „Zukunft Pflege Hofer Land“, in dem derzeit 14 Einrichtungen der Pflegebranche Mitglied sind.



Ansprechpartner:

Leonard Hager
E-Mail: l.hager@vhshoferland.de
Telefon: 0176 32979312

Werte und Alltagskompetenzen:

• Lebenswirklichkeit in Bayern

Frauen kommt eine Schlüsselfunktion im Integrationsprozess zu. Ihre Einstellung, ihre Bereitschaft und ihr Wille zur Integration sind nicht nur für den eigenen, sondern für den Integrationserfolg der gesamten Familie entscheidend. Das Projekt „Lebenswirklichkeit in Bayern“ an der VHS Hofer Land bietet für zugewanderte Frauen ein leicht zugängliches Unterstützungs- und Bildungsange-

bot. Ein an den Bedürfnissen der Frauen mit Migrationshintergrund orientierter Pool aus Themenbereichen und Angebotsformaten ermöglicht ihnen Partizipation, Empowerment und die Beschleunigung ihres gesamtgesellschaftlichen Integrationsprozesses. Das Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium des Inneren und für Integration gefördert.



Ansprechpartnerin:

Irina Köhler
i.koehler@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-31



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Inneren, für Sport und Integration

• Kursreihe „Leben in Bayern“

Neben der deutschen Sprache und der Eingliederung ins Berufsleben ist die Wertevermittlung ein wichtiger Faktor für die Integration. Das Modellprojekt Kursreihe „Leben in Bayern“ dient der Vermittlung, Reflexion und Einübung unserer Rechts- und Wertordnung sowie unserer Art des Zusammenlebens für dauerhaft leibeberechtigte Menschen mit Migrationshintergrund in Bayern. Ziel der Kursreihe ist es, den Teilnehmenden einen Überblick über das Zusammenleben

und die Werte in Bayern und Deutschland zu vermitteln und ihnen hierzu praktische Hilfen für den Alltag und das Leben anzubieten. Die Wertevermittlungskurse bestehen aus den drei Modulen „Erziehung und Bildung“, „Miteinander leben“ und „Gesundheit“. Jedes Modul umfasst 16 Unterrichtsstunden, die durch Unternehmungen und Aktivitäten flankiert und veranschaulicht werden. Sie werden vom Bayerischen Staatsministerium des Inneren und für Integration gefördert.



Ansprechpartnerinnen (v. links):

Demet Mercan
d.mercan@vhshoferland.de
Ekaterina Pichugova
e.pichugova@vhshoferland.de



Gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium des
Inneren, für Sport und Integration

Digital Deutsch lernen ...



... an der VHS voll im Trend: Einweisung ins VHS-Lernportal



Gesellschaftliches Miteinander:

• ANGEKOMMEN! Zugewanderte verstehen Hochfranken

Zugewanderte und Einheimische, die sich für Kultur und Kunst interessieren, die Hochfrankens Highlights entdecken möchten und neugierig sind, was unsere Region zu bieten hat, die ANKOMMEN wollen, finden im Projekt vielfältige Angebote. Neben Work-

shops, Exkursionen, Vorträgen hat sich ein interkultureller Chor gegründet. Gemeinsam tauchen die Teilnehmenden ein in Kunst, Kultur, Traditionen, Geschichte, Landschaft und das Leben in Hochfranken.



Ansprechpartnerin:

Milica Zivkovic
m.zivkovic@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-53



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

*Freude am Entdecken haben Teilnehmer*innen im Projekt „ANGEKOMMEN! Zugewanderte verstehen Hochfranken“*

• ZUSAMMENWACHSEN! Gemeinsam für Nachhaltigkeit

Mit dem Projekt „ZUSAMMENWACHSEN“ ist an der VHS Hofer Land ein lebendiger Treffpunkt für Zugewanderte und Einheimische entstanden. Inspiriert von der Agenda 2030 der Vereinten Nationen und ihren 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung, verbindet das VHS-Projekt ökologische, soziale und wirtschaftliche Nachhaltigkeit – und schafft damit Raum für gemeinsames Lernen, Austausch und verantwortungsbewusstes Handeln. Im Zentrum steht ein interkultureller „Mitmachgarten“. Hier treffen sich Menschen über kulturelle Grenzen hinweg – bei der gemeinsamen Arbeit im Garten, beim Pflegen und Verwerten von Kräutern in der eigens gegründeten Kräutergruppe oder beim Austausch über nachhaltige Lebensweisen.

„ZUSAMMENWACHSEN“ setzt auf einen ganzheitlichen Nachhaltigkeitsansatz: Umwelt schützen, Miteinander stärken, Verantwortung übernehmen. Workshops, Exkursionen und Vorträge vertiefen Themen wie Ressourcenschonung und soziale Gerechtigkeit. Gemeinsam mit regionalen Einrichtungen und Vereinen wird so umweltbewusstes Handeln und soziale Teilhabe gefördert.



Ansprechpartnerin:

Dorothea Böhm
d.boehm@vhshoferland.de
Tel. 09281 7329002

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Ein Garten, der Menschen verbindet Mitmachgarten „Kräuterich“



Gemeinsam gärtnern

In barrierefreien Hochbeeten wird gemeinsam gegärtnert – Kräuter, Gemüse und insektenfreundliche Blumen werden angebaut, gepflegt und genutzt. Hier können Menschen jeden Alters und jeder Herkunft mitarbeiten, lernen und sich über nachhaltige Lebensweisen austauschen. Erleben Sie, wie „Urban Gardening“ praktisch funktioniert und wie ökologisches Handeln und Gemeinschaft zusammenwachsen. Zum gemeinsamen Gärtnern sind alle Interessierten herzlich eingeladen, ob mit „grünem Daumen“ oder einfach nur aus Neugier.

Termine: freitags, ab 12 Uhr

Ort: Innenhof der VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, Hof

Kontakt: Dorothea Böhm, d.boehm@vhshoferland.de

Kursnummer: 30AA933038

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

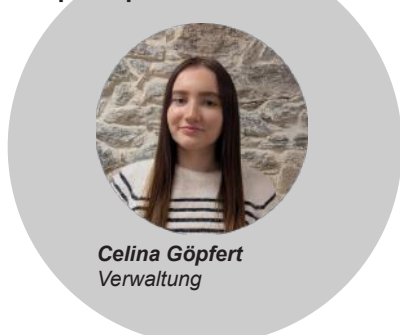


aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Angebote im Rahmen der Integrationsprojekte

Ansprechpartnerin



Celina Göpfert
Verwaltung

Telefon: 09281/7145-47
c.goepfert@vhshoferland.de

ANGEKOMMEN! - Zugewanderte verstehen Hochfranken

● 31AA929130

Speedpainting Workshop

Beim Speedpainting arbeiten zehn Teilnehmende gemeinsam an zehn Kunstwerken. In kurzen, festen Zeitabschnitten von jeweils fünf Minuten wird gewechselt, sodass jede Person nacheinander an mehreren Bildern weiterarbeitet. Durch das schnelle Rotieren entstehen lebendige, überraschende und sehr unterschiedliche Kunstwerke, in die viele Ideen und Stile einfließen.

Termin: Samstag, 07. November 2026
Dauer: 17 - 19.30 Uhr (3 UE)
Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof, Farbwerkstatt
Leitung: Milica Zivkovic, Mine Gümüsterkin-Jaballah
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 06. November 2026

● 31AA929131

Interkulturelles im Hofer Land Workshops

In Workshops kommen Einheimische und Zugewanderte in geselliger Runde zusammen, um sich sprachlich und kulturell auszutauschen und sich kreativ auszudrücken. Es erwarten uns interkulturelle Begegnungen, neue Kontakte und spannende Gespräche - ein Besuch lohnt sich auf jeden Fall und ist bei jedem Termin möglich. Nähere Infos bei Milica Zivkovic: 09282 7145 53, m.zivkovic@vhshoferland.de

Beginn: Montag, 07. September 2026
Dauer: 4 x montags 18 - 19.30 Uhr (8 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Milica Zivkovic, Sabya Sanchi-Küfner
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 04. September 2026

● 31AA929132

Film & Dialog: Kino im Gespräch Filmvorführung

Eine Filmreihe an vier aufeinanderfolgenden Montagen widmet sich unterschiedlichen interkulturellen Themen. Jede Filmvorführung wird durch eine anschließende Diskussionsrunde ergänzt. Die Reihe findet in Zusammenarbeit mit den Landesmediendiensten Bayern (Medien für die Bildungsarbeit) statt.

Beginn: Montag, 02. November 2026
Dauer: 4 x montags 18 - 20.15 Uhr (12 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Milica Zivkovic
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 23. November 2026

● 31AA929134

Abschlusskonzert & Projektpräsentation: "ANGEKOMMEN! - Stimmen der Vielfalt"

Abschlussveranstaltung

Die Abschlussveranstaltung des Projekts „ANGEKOMMEN! - Zugewanderte verstehen Hochfranken“ bildet den feierlichen Abschluss eines dreijährigen interkulturellen Projekts. Im Mittelpunkt des Abends steht das Abschlusskonzert des internationalen Chors unter der Leitung von Ella Hänel sowie die Präsentation zentraler Projektergebnisse. Ergänzt wird das Programm durch weitere künstlerische Beiträge und kulturelle Darbietungen, die die Vielfalt und den gemeinschaftlichen Charakter des Projekts widerspiegeln.

Termin: Donnerstag, 17. Dezember 2026
Beginn: 18 - 19.30 Uhr
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Referentin: Milica Zivkovic
Gebühr: kostenlos

● 31AA929135

Wie klingt (d)eine Religion? Vortrag

Musik erreicht die Herzen - mehr noch als nur das gesprochene Wort. Kein Wunder also, dass sich auch die Religionen des Mediums der Musik bedienen. „Wer singt, betet doppelt“, wusste schon der Kirchenvater Augustin. Und auch im Islam wird die schöne Stimme hoch geschätzt, die den Koran auf kunstvolle Weise rezitieren kann. Jüdische Gemeinschaften haben in Osteuropa ebenso wie in Spanien und im Mittleren Osten Gesänge, Musik und Tänze gepflegt, die ihnen geholfen haben, als gesellschaftliche Minderheiten ihre Identität zu leben und zu feiern. Indische Musik lädt zur Versenkung genauso ein wie zur Trance. Und buddhistische Tempelrituale bezaubern durch ihren exotischen Charakter.

Der Abend führt durch das Klanguniversum religiöser und kultureller Traditionen und lädt ein, mit Augen und Ohren, Stimme, Atem und Füßen in diese Klangvielfalt einzutauchen.

Ein Vortrag von Dr. Verena Grüter, Privatdozentin für Interkulturelle Theologie und Religionswissenschaft an der Augustana-Hochschule Neuendettelsau und geschäftsführende Pfarrerin der Evangelischen Pfarrei Hof Mitte

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Interkulturellen Wochen 2026 statt.

**Anmelden zum
Erstorientierungskurs (EOK)**

Infos und Beratung: Celina Göpfert,
Tel.: 09288 7145-47
E-Mail: c.goepfert@vhshoferland.de



Termin: Dienstag, 29. September 2026
Dauer: 18 - 20.30 Uhr (3 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Verena Grüter
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 28. September 2026

Gemeinsam stark! Wege in Arbeit für Geflüchtete

● 31AA906001

Duale Ausbildung - eine gute Basis für die dauerhafte Integration in Arbeit Seminar

Wieso braucht man für eine Ausbildung gute Deutschkenntnisse? Warum dauert eine Ausbildung in Deutschland so lange? Kann man eine Ausbildung machen, ohne in die Berufsschule zu gehen? Bietet eine duale Ausbildung eine bessere Chance auf dauerhafte Integration in den Arbeitsmarkt? Welche Berufe kann man in einer dualen Ausbildung lernen? Bekommt man Geld, wenn man eine Ausbildung macht? Ist die Abschlussprüfung in der Ausbildung wie der Deutschtest im Integrationskurs?

Das alles sind Fragen, die sich Zugewanderte zu Recht stellen; ist doch das System der dualen Ausbildung in vielen Ländern nicht bekannt.

Das Seminar bietet die Gelegenheit, Antworten auf diese und weitere Fragen zu finden. So erarbeiten sich Zugewanderte fundierte Kenntnisse, auf deren Basis sie eine Entscheidung für oder gegen eine duale Ausbildung treffen können.

Nähere Informationen: Petra Leicht, 09281 714542, p.leicht@vhshoferland.de

Termin: Mittwoch, 14. Oktober 2026
Dauer: 9 - 12.30 Uhr (4 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Petra Leicht
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 13. Oktober 2026

● 31AA906002

Kompetenzen - das A und O auf dem deutschen Arbeitsmarkt Workshop

In Deutschland gibt es viele verschiedene Jobs und Ausbildungen. Dafür brauchen Sie bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Diese nennt man Kompetenzen.

Wollen Sie mehr über Ihre persönlichen Kompetenzen wissen? Soll Ihr Job oder Ihre Ausbildung zu Ihren Stärken passen? WIR helfen Ihnen, Ihre Kompetenzen zu erkennen.

Unser erfahrenes Team unterstützt Sie dabei, Ihre beruflichen Ziele zu planen und Ihre Stärken optimal zu nutzen.

Am Ende unseres Workshops erhalten Sie eine Auswertung und eine Teilnahme-Bescheinigung.

Nähere Informationen: Dorothea Böhm, 09281 7329002, d.boehm@vhshoferland.de

Termin: wird rechtzeitig bekannt gegeben
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Gebühr: kostenlos

● 31AA906003

Rund um die deutsche Arbeitswelt Seminar

Wie finde ich die passende Arbeit? Warum sind für deutsche Arbeitgeber*innen soft skills so wichtig? Warum muss ich in Deutschland eine Bewerbung schreiben? Und was schreibe ich in die Bewerbung? Was bedeutet: "Quereinsteiger willkommen."

Fragen über Fragen für Menschen, die "neu" in Deutschland sind. Denn in der deutschen Arbeitswelt ist vieles anders als in den jeweiligen Herkunftsländern Zugewanderter. In unserem Seminar finden wir gemeinsam Antworten; entdecken Hürden aber auch Chancen auf dem Weg in den Arbeitsmarkt.

Termin: Donnerstag, 29. Oktober 2026
Dauer: 9 - 12.30 Uhr (4 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Petra Leicht
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 28. Oktober 2026

● 31AA906004

So geht's: Einen Lebenslauf nach deutschem Muster schreiben! Workshop

Wie ist der Lebenslauf nach deutschem Muster aufgebaut. Welche Inhalte sind für Arbeitgeber*innen wichtig? Wie und an welcher Stelle schreibt man die persönlichen Daten, Schulbildung, Berufserfahrung und andere Qualifikationen?

Nach dem Besuch unseres Workshops können Sie Ihren Lebenslauf nach deutschem Muster selbst erstellen.

Termin: Mittwoch, 25. November 2026
Dauer: 9.30 - 13 Uhr (4 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Petra Leicht
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 24. November 2026

● 31AA906005

Kommunikation, Teamarbeit & Co. - Ihre Stärken im Beruf Workshop

Im Arbeitsleben spielen persönliche und soziale Fähigkeiten eine große Rolle.

Firmenwissen – Unternehmen stellen sich vor

Die Vortragsreihe „Firmenwissen“ bietet Betrieben und Zugewanderten die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen. In rund 90-minütigen Vorträgen präsentieren sich Unternehmen aus der Region Hof in den Integrationskursen der Volkshochschule Hofer Land. Vertreter*innen aus Handwerk, Logistik, Zeitarbeit, Bau, Pflege u. v. m. berichten über Ausbildungs- und Arbeitsmöglichkeiten, geben Einblicke in ihren Berufsalltag und beantworten Fragen direkt aus der Praxis. (Z. B. fand die Tunershop GmbH als Naila eine Mitarbeiterin über die VHS-Reihe Firmenwissen, siehe Foto.)

Die Reihe ist Teil unseres Engagements, Zugewanderte und Betriebe zu vernetzen. Besonders bemerkenswert ist, dass sich immer mehr Firmen aktiv an die VHS wenden, um ihre Branche vorzustellen und so neue Mitarbeitende oder Auszubildende zu gewinnen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ansprechpartnerin:

Petra Leicht
p.leicht@vhshoferland.de
Tel. 09281 7145-42



www.vhshoferland.de/firmenwissen





Gerade bei Zugewanderten, die noch keine umfangreiche Arbeitserfahrung in Deutschland haben, können diese Fähigkeiten entscheidend sein.

In diesem Workshop machen Sie sich mit den wichtigsten Soft Skills vertraut und lernen, diese argumentativ zu vertreten.

Termin: Donnerstag, 21. Januar 2027

Dauer: 9.30 - 13 Uhr (4 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Petra Leicht

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 20. Januar 2027

● 31AA906006

Fit fürs Vorstellungsgespräch - Sicher auftreten, gut ankommen Workshop

Wie läuft das Vorstellungsgespräch in Deutschland ab? Worauf achten Arbeitgeber besonders? Welche Fragen werden häufig gestellt? Typische Gesprächssituationen werden geübt. Es gibt Tipps zu Körpersprache und Auftreten. Nach unserem Workshop gehen Sie sicherer und selbstbewusster ins Vorstellungsgespräch.

Termin: Donnerstag, 18. Februar 2027

Dauer: 9.30 - 13 Uhr (5 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Petra Leicht

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 17. Februar 2027

● 31AA906007

Arbeitskultur in Deutschland verstehen

Workshop / Mentorship

Sie stehen kurz vor dem Beginn einer neuen Tätigkeit und möchten sich mit den Verhaltensweisen vertraut machen, die in der Arbeitswelt in Deutschland erwartet werden. Oder Sie sind derzeit auf der Suche nach einer neuen Stelle und möchten sich für die späteren beruflichen Herausforderungen vorbereiten. In jedem Fall sind Sie bei uns richtig. Wir beantworten Ihre Fragen und vermitteln Ihnen die für die Arbeitskultur in Deutschland erforderlichen Kenntnisse. Nach dem Workshop können Sie von unserem Mentoring-Programm profitieren.

Termin: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 6 x mittwochs 10 - 11.30 Uhr (12 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Dominika Wala-Chedia

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 06. Oktober 2026

Kita-Einstieg Landkreis Hof

● 31AA907223

Malen & Mehr: Kreativität erleben und teilen

Workshop

In diesem Workshop wird an eigenen oder neuen Kunstwerken gearbeitet, auch an solchen, die herausfordern oder ins Stocken geraten sind. Der kreative Prozess wird durch Austausch, Impulse und individuelle Begleitung unterstützt. Ziel ist es, Kreativität auszuleben, Kunst zu schaffen und Wege zu finden, wie das Malen in den Alltag integrieren werden kann.

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 2 x samstags 17 - 19.30 Uhr (7 UE)

Ort: Fabrikzeile 21 (Hoftex Group), 95028 Hof, Farbwerkstatt

Leitung: Mine Gümüstekin-Jaballah, Marianne Vasquez Coello

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 09. Oktober 2026

MigraFita - Migrantinnen fit für den Arbeitsmarkt

● 31AA905071

Besuch der Hofer Ausbildungsmesse

Exkursion

Auf der Hofer Ausbildungsmesse können Sie an einem Ort eine Vielzahl von Berufen und Unternehmen kennenlernen und sich informieren.

Insgesamt 178 Aussteller aus unterschiedlichen Branchen stellen ihre Ausbildungsberufe und Ausbildungen vor. Im direkten Gespräch haben Sie die Möglichkeit, mehr über Berufe und Unternehmen zu erfahren.

Termin: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 11 - 15.30 Uhr (6 UE)

Ort: Hof, Freiheitshalle, Skylobby

Leitung: Marianne Vasquez Coello

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 09. Oktober 2026

● 31AA905072

Besuch der Contacta Hochfranken

Exkursion

Wir besuchen gemeinsam die Contacta an der Hochschule Hof, die als größte Studien- und Berufsinformationsmesse der Region einen Überblick über mögliche Berufswege in Hochfranken und den angrenzenden Regionen gibt und eine gute Gelegenheit ist, sich rund um das Thema Studium zu informieren.

Termin: Donnerstag, 24. September 2026

Dauer: 10 - 12.15 Uhr (3 UE)

Ort: Hof, Hochschule Hof, Alfons-Goppel-Platz 1

Leitung: Marianne Vasquez Coello

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 23. September 2026

● 31AA905073

Women-Stammtisch-International

Austauschtreffen

Ob neu in Hof oder schon länger hier - beim Women-Stammtisch-International treffen sich Frauen unterschiedlicher Herkunft, um sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und voneinander zu lernen. In einer offenen und freundlichen Atmosphäre sprechen wir über Themen rund um Arbeit, Beruf, Familie und das Leben in Deutschland. Komm vorbei, trink einen Kaffee, lerne neue Frauen kennen und bring deine Ideen mit!

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

Dauer: 2 x donnerstags 18 - 20.15 Uhr (6 UE)

Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Leitung: Marianne Vasquez Coello

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 23. September 2026

● 31AA905074

Vorstellungsgespräche auf Deutsch meistern

Kurs

Sie bewerben sich auf Jobs und möchten im Vorstellungsgespräch auf Deutsch überzeugen? In diesem Workshop speziell für Frauen ohne Deutsch als Muttersprache üben wir gemeinsam typische Gesprächssituationen und Fragen aus Vorstellungsgesprächen. Mit praktischen Rollenspielen und Übungen, Tipps zur Kommunikation und Körpersprache, individuellem Feedback gewinnen Sie mehr Selbstsicherheit. Bereiten Sie sich gezielt vor und steigern Sie Ihre Chancen auf den Job!



Beginn: Freitag, 02. Oktober 2026
Dauer: 5 x freitags 10 - 11.30 Uhr (10 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Marianne Vasquez Coello
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 23. September 2026

● **31AA905075**

Gruppencoaching für Zuwanderinnen
Workshop

Möchten Sie selbstbewusst in den deutschen Arbeitsmarkt starten? In unserem Gruppencoaching unterstützen wir Sie dabei, Ihre Stärken zu erkennen, Ihre Bewerbungsstrategie zu verbessern und sicher in Vorstellungsgesprächen zu gehen.

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026
Dauer: 8 x mittwochs 12:30 - 14 Uhr (16 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Sezin Gündogan Eren
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 23. September 2026

● **31AA905076**

Kommunikationstraining für Zuwanderinnen im Landkreis Hof Kurs

Sie möchten die deutsche Sprache mündlich üben aber Sie haben keine Gelegenheit zu sprechen? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für Sie! In einer kleinen Gruppe und unter Frauen trainieren Sie Ihre mündliche Kommunikation. Der Inhalt des Gespräches wird so gewählt, dass es Ihnen Spaß macht. Sie benötigen nur Deutsch-Grundkenntnisse.

Beginn: Montag, 21. September 2026
Dauer: 8 x montags 12:30 - 14 Uhr (16 UE)
Ort: Selbitz, Hofer Str. 3a
Leitung: Marianne Vasquez Coello
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 28. September 2026

Zusammenwachsen

● **31AA933050**

Der Botanische Garten in Bayreuth - Nachhaltigkeit und Pflanzenvielfalt
Exkursion / Führung

Gemeinsam besuchen wir den Botanischen Garten Bayreuth. Im Mittelpunkt stehen Nachhaltigkeit, regionale Pflanzen und die Bedeutung von Biodiversität. Bei einer leicht verständlichen Führung durch den Nutzpflanzengarten lernen wir verschiedene Gemüse-, Getreide- und Kräuterarten kennen - von bekannten Pflanzen bis hin zu seltenen Sorten aus unterschiedlichen Regionen der Welt. Auch Heilpflanzen und ihre Verwendung im Alltag werden anschaulich erklärt. Ein besonderes Erlebnis ist die Streuobstwiese mit über 100 Obstsorten. Sie zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig unsere Natur ist und lädt zum gemeinsamen Entdecken und Austausch ein.

Termin: Mittwoch, 30. September 2026
Dauer: 10 - 18:30 Uhr (8 UE)
Ort: Hof, Hauptbahnhof Treffpunkt zur Zugfahrt 09.00 Uhr
Leitung: Dorothea Böhm
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 28. September 2026

● **31AA933051**

Besuchen Sie mit uns die Maleurische Gärtnerstadt Bamberg und das Gärtner- und Häckermuseum.

Exkursion mit Führung

Im Projekt „Zusammenwachsen“ geht es in die Bamberger Gärtnerstadt - ein besonderer Ort mit langer Tradition und viel Geschichte. Entdecken Sie bei einer Führung historische Anbauflächen, auf denen seit Jahr-

hundertern Gemüse, Kräuter und sogar Süßholz wachsen. Dabei wird anschaulich vermittelt, wie Nachhaltigkeit praktisch gelebt wird - und wie sich dieses Wissen im eigenen Alltag oder Garten nutzen lässt.

Die Exkursion verbindet gemeinsames Lernen mit Austausch und Begegnung und eröffnet neue Perspektiven auf Natur, Kultur und Zusammenleben.

Termin: Mittwoch, 23. September 2026
Dauer: 09 - 18:30 Uhr (11 UE)
Ort: Hof, Hauptbahnhof Treffpunkt zur Zugfahrt um 10:00 Uhr
Leitung: Dorothea Böhm
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 21. September 2026

● **31AA755005**

Netzwerk-Konferenz Integration

Regelmäßig treffen sich zu einer Netzwerk-Konferenz Integration in Hof Vertreter*innen von Einrichtungen, die sich mit der Integration Zugewanderter befassen, wie z. B. Wohlfahrtsverbände, freie Träger und Vereine, Anbieter*innen von Integrationskursen, die Regierung von Oberfranken, Ausländerämter und die Träger der Grundsicherung. Ziel ist es, die verschiedenen Aktivitäten und Projekte zur Integrationsförderung Zugewanderter aufeinander abzustimmen. Initiiert und koordiniert werden diese Netzwerktreffen durch die VHS Hofer Land in enger Zusammenarbeit mit der Regionalkoordination des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge.

Beginn: Montag, 16. November 2026
Dauer: 13.30 - 16.30 Uhr (4 UE)
Ort: VHS, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
Leitung: Ingrid Ey
Gebühr: kostenlos
 Teilnahme nur auf Einladung



dafür!
 interkulturelle
 woche.de

Dafür! Das ist das Motto der Interkulturellen Woche 2026.

Für Vielfalt und eine starke Demokratie. Für eine offene Gesellschaft. Für Solidarität und Zusammenhalt. Dafür steht die VHS Hofer Land. Wir zeigen Haltung und beteiligen uns auch 2026 an den Interkulturellen Wochen in Hof. Aktuelle Infos folgen.

Volkshochschule Hofer Land

Wir bilden weiter



www.vhshoferland.de

Landkreis



Bad Steben	130	Naila	146
Berg.....	131	Oberkotzau.....	150
Döhlau-Tauperlitz	132	Rehau	153
Feilitzsch/Trogen.....	133	Schwarzenbach a.Wald.....	155
Gattendorf	134	Schwarzenbach a.d.Saale.....	161
Geroldsgrün	134	Selbitz.....	162
Helmbrechts.....	135	Stammbach.....	163
Köditz	140	Steinbach.....	165
Konradsreuth	141	Töpen	165
Leupoldsgrün.....	142	Weißdorf	166
Lippertsgrün.....	143	Zell	166
Münchberg	144		

Leitung:

Willi Prechtel

Geschäftsstelle:

Markt Bad Steben
Rathaus
Hauptstraße 2
95138 Bad Steben

**Anmeldung:**

Silke Singer
Telefon: 09288/7438
E-Mail: vhs@badsteben.de

Gesonderte Anmeldung für Vorträge und Kurse im Seniorenwohnpark:

Elke Leupold, Seniorenwohnpark
Dr.-Gebhardt-Steuer-Straße 22 – 32
95138 Bad Steben
Telefon: 09288/920101
Fax: 09288/920109

Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen mit den Hinweisen für verspäteten Eintritt oder Rücktritt (siehe Heftende). Eine **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt.


**Gesellschaft &
Leben**

31BS103101
**Tschechien - vom Böhmerwald
ins Tschechische Paradies**
Multimediovortrag

In Böhmen, dem westlichen Teil Tschechiens, bilden Franzensbad, Marienbad und Karlsbad das berühmte Bäderdreieck. In Soos erwarten uns großartige Sumpflandschaften. Dem Fluss Eger folgend gelangen wir von der gleichnamigen Stadt nach Elbogen (Loket), das fast vollständig vom Fluss umschlungen wird. Prag, die Hauptstadt, bietet mit Hradschin, Karlsbrücke, Altstädter Rathaus und dem Judenviertel viele Höhepunkte. In der mährischen Hauptstadt Brunn begegnen wir dem berühmten Drachen. Beindruckende Landschaften mit riesigen Schluchten und Tropfsteinhöhlen finden wir im mährischen Karst.

Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026**Beginn:** 15 Uhr

Ort: Seniorenwohnpark, Ebene 6, Dr.-Gebhardt-Steuer-Straße 22 - 32, 95138 Bad Steben

Referent: Fred-J. Jansch**Gebühr:** 3,- €

31BS103102
**Vom Goldsteig zum Arber
Multimediovortrag**

Der Goldsteig gehört zu den „Top Trails of Germany“ und damit zu den schönsten Fernwanderwegen Deutschlands. Der Beginn meiner Tour erfolgte in Marktredwitz, bzw. an meiner Haustür. Auf dem Weg gelangte ich zunächst durch den Steinswald und das „Land der Tausend Teiche“ bei Tirschenreuth. Entlang der Waldnaab und ihrem tief eingeschnittenen Tal kam ich bei Windischeschenbach zur „Kontinentalen Tiefenbohrung“. In der Gegend von Furth im Wald wurde das bayerisch-böhmische Grenzland mit der größten zusammenhängenden Waldlandschaft Europas erreicht. Am Hohenbogen führte mich der Goldsteig zu den ersten Tausender und am Kaitersberg verlief der Weg nur noch über Berge von tausend Meter. Zum Schluss der Fernwanderung bestieg ich noch den Arber mit seinen vier Gipfeln und erreichte entlang des „Großen Regen“ Bayerisch Eisenstein.

Termin: Donnerstag, 29. Oktober 2026**Beginn:** 15 Uhr

Ort: Seniorenwohnpark, Ebene 6, Dr.-Gebhardt-Steuer-Straße 22 - 32, 95138 Bad Steben

Referent: Robert Kübrich**Gebühr:** 3,- €

31BS103103
**Die Arabischen Emirate -
zwischen Gigantomanie und
Tradition**
Multimediovortrag

Von Kuwait über Bahrain, die Vereinigten Arabischen Emirate bis noch dem Oman. Die Vereinigten Arabischen Emirate ist eine Vereinigung aus 7 Emiraten, die ganz unterschiedlich von Größe, Einwohnerzahl und Natur sind. Wir staunen über das Angebot der größten Goldmärkte der Welt, edle Shoppingmalls, ins Meer gebaute Luxushotels, die höchsten Hochhäuser der Welt, Hotelpaläste aus Tausendundeiner Nacht, eine der größten modernen Moscheen, nach seinem Stifter, soll sie ein "Abbild des Paradieses" sein. Neben den Superlativen gibt es auch die ursprüngliche arabische Welt mit alten Oasendörfern und Souks, die Sand-, Schotter- und Gebirgswüsten mit bizarren Felsformationen und weite weiße Sandstrände.

Termin: Donnerstag, 19. November 2026**Beginn:** 15 Uhr

Ort: Seniorenwohnpark, Ebene 6, Dr.-Gebhardt-Steuer-Straße 22 - 32, 95138 Bad Steben

Referent: Joachim Leithoff**Gebühr:** 3,- €
**Gesundheit &
Ernährung**

31BS501101
Yoga für Erwachsene
Anfänger und Praktizierende

Beim Vinyasa stehen fließende Bewegungen im Fokus. Verschiedene Asanas werden kreativ zu einer harmonischen Sequenz verbunden und mit dem Atem synchronisiert, sodass sie zu einer bewegten Meditation verschmelzen. Dieser ganzheitliche Yoga-Stil fördert nicht nur deine körperliche Kraft, sondern auch Ausdauer und Mobilität. Der Fokus liegt darauf, eine ausgewogenen Balance zwischen Flexibilität und Stärke zu finden und damit deine Körperwahrnehmung und dein körperliches Wohlbefinden zu steigern. Ob du bereits Vinyasa praktizierst oder dich neu in diese Yoga-Form einfindest - hier lernst du, wie du dich in den Asanas ausrichtest, um eine optimale Wirkung auf deinen Körper zu erzielen, sowie mehr Bewusstheit und Wohlbefinden zu erlangen.

Beginn: Donnerstag, 17. Sept. 2026**Dauer:** 3x donnerstags, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Turnhalle der Volksschule, Keller-mannstraße 2, 95138 Bad Steben

Leitung: Corinne Siebeling, zertifizierte Yogalehrerin

Gebühr: 20,- €**Anmeldeschluss:** 14. September 2026

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung

31BS502201
**Kraft aus der Mitte -
Beckenbodentraining für Frauen
und Männer**

Der Beckenboden ist eine oft unterschätzte Muskelgruppe mit großer Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Er stabilisiert den Körper, unterstützt die Haltung und spielt eine wichtige Rolle bei Atmung und innerer Balance. In drei Abenden erlernen Sie Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, gezielt zu aktivieren und alltagsnah zu trainieren. Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer - unabhängig von Alter oder Trainingsstand. Er eignet sich sowohl zur Prävention als auch zur Unterstützung bei bestehenden Beschwerden.

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026
Dauer: 3x do., 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: Volksschule, Kellermannstraße 2, 95138 Bad Steben
Leitung: Monika Wolf, Entspannungspädagogin und Ergotherapeutin
Gebühr: 15,- €
Anmeldeschluss: 05. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. ein Kopfkissen, zum Trinken Tee oder Wasser. Die Übungen gibt es in Schriftform zum Mitnehmen (Unkostenbeitrag). Anmeldung unbedingt erforderlich!

31BS501301

Autogenes Training

Autogenes Training (AT) ist eine auf Autosuggestion basierende Technik zur Entspannung mittels autosuggestiver Formeln. Die Grundlage des AT ist zuerst die körperliche Muskel- und Gefäßentspannung, so dass man hier auch von einer Körpertherapie sprechen kann. Anhand bestimmter Formeln konzentriert sich der Übende auf die körperlichen Vorgänge, welche dann neben der körperlichen Entspannung auch zu einer tiefen, seelischen Entspannung führen. AT kann uns physisch und psychisch ins Gleichgewicht bringen. Es wird eine entspannte Stunde, in der wir Zeit mit uns selbst verbringen dürfen.

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026
Dauer: 3x mittwochs, 18.45 - 19.45 Uhr
Ort: Turnhalle der Volksschule, Kellermannstraße 2, 95138 Bad Steben
Leitung: Angelika Rudolph
Gebühr: 20,- €
Anmeldeschluss: 25. September 2026
 Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und kleines Kissen

31BS501401

Qi Gong - Die 8 Brokate

Die 8 Brokate, auch Baduanjin genannt, sind eine klassische Qi Gong Übungsreihe, die aus acht einzelnen Übungen besteht. Sie zielen darauf ab, den Qi-Fluss im Körper zu harmonisieren, die Gesundheit zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Die Übungen sind relativ einfach zu erlernen und können in der Regel von Anfängern und Fortgeschrittenen gleichermaßen praktiziert werden. Die 8 Brokate umfassen sanfte Bewegungen, Dehnübungen und Atemübungen, die den Körper flexibler und kräftiger machen und Stress abbauen.

Beginn: Samstag, 31. Oktober 2026
Dauer: 3x samstags, 9.30 - 10.30 Uhr
Ort: Turnhalle der Volksschule, Kellermannstraße 2, 95138 Bad Steben
Leitung: Stephanie Klier, Entspannungstrainerin
Gebühr: 20,- €
Anmeldeschluss: 27. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: Turnschuhe, Gymnastikmatte, wer mag Decke und kleines Kissen und kommen Sie bitte in bequemer Kleidung.



Leitung und Anmeldung:

Sabine Tischer
 Gemeinde Berg
 Kirchplatz 2
 95180 Berg

Telefon: 09293/943-12
 E-Mail: gemeinde@berg-ofr.de



Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt.



Gesundheit & Ernährung

31BE502261

Schmerzfrei durch Bewegung Bewegungslehre nach Liebscher & Bracht

Hilfe zur Selbsthilfe bei Schmerzen: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit gezielten Engpassdehnungen und sanften Bewegungsflows nach der Methode von Liebscher & Bracht Ihre Beweglichkeit verbessern und Schmerzen nachhaltig lindern können. Durch achtsame Übungen vom Kopf bis zu den Füßen - einschließlich spezieller Techniken für Kiefer, Finger und Zehen - entwickeln Sie ein neues Körpergefühl. Die Bewegungslehre vermittelt leicht umsetzbare Übungen, die Sie auch zu Hause anwenden können - für mehr Lebensfreude, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Ergänzt wird der Kurs durch Faszienmassagen zur Lösung tiefer Verspannungen Atemübungen zur Unterstützung der Bewegungsfreiheit - sanft, bewusst und natürlich.

Beginn: Dienstag, 13. Oktober 2026
Dauer: 3x dienstags, 18 - 19.30 Uhr (6 UE)
Ort: Yogaschule, Hofer Straße 9, 95180 Berg
Leitung: Jutta Weber, Dipl.-Yogalehrerin, zertifizierte Liebscher & Bracht Bewegungslehrerin
Gebühr: 45,- €
Anmeldeschluss: 06. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: Yogamatte, ABS-Socken kleines Kissen



Kultur & Gestalten

31AH604155

Faltsterne aus Stoff Kurs Berg

Sicher kennen Viele die bekannten Faltsterne aus Papier, die in der Adventszeit gern gebastelt und verschenkt werden? In diesem Kurs lernst Du, die Sterne aus dünnen Stoffstreifen, in Patchworkoptik, anzufertigen. Die Größe kannst Du selbst immer wieder variieren und Deine Nähmaschine hilft Dir dabei.

Termin: Samstag, 05. Dezember 2026
Dauer: 13 - 16 Uhr (4 UE)
Ort: Patchwork & Quilts, Ringstraße 16, 95180 Berg
Leitung: Angela Hipp
Gebühr: 22,- €

Anmeldeschluss: 28. November 2026
 Bitte mitbringen: Eigene Nähmaschine und Zubehör+Bedienanleitung! sowie Stoffschere, Lineal, Markierstifte oder Kreide, Nähmaschinennadeln, Nähgarne, Stecknadeln, Pinzette!
 Außerdem 4 (Baumwolle) Stoffstreifen zu je 8cm x 40cm (breite Version) und/oder 5cm x 40cm (kleinere Sterne) farblich aufeinander abgestimmt.
 außer der Maschine kann auch alles Zubehör von der Kursleitung zur Verfügung gestellt bzw. erworben werden (zzgl. Materialkosten!).



Schulprojekt der VHS in Berg

Offene Ganztagschule

Die VHS Hofer Land ist Kooperationspartner für Offene Ganztagschule an der Grundschule in Berg. Über 30 Mädchen und Jungen in der Jahrgangsstufen 1 bis 4 besuchen die offene Ganztagschule. Die Kinder werden von Montag bis Freitag in der Kurzgruppe bis 14 Uhr und in der Langgruppe bis 16 Uhr pädagogisch betreut. Die Betreuung findet in den Räumen der Schule statt und umfasst das gemeinsame Mittagessen, die Hausaufgabenbetreuung, Unterstützung beim Lernen, ein pädagogisches Zusatzangebot wie kreatives Gestalten, Bewegung, Projekte, Feste und Feiern sowie Angebote zur sinnvollen Freizeitgestaltung. Die Betreuung von Montag bis Donnerstag ist für die Eltern kostenfrei. Lediglich für die Betreuung am Freitag wird ein Beitrag erhoben. Das Projekt wird durch das bayerische Kultusministerium und die Gemeinde Berg finanziert.

Schulprojekt der VHS in Tauperlitz

Offene Ganztagschule

Die VHS Hofer Land ist Kooperationspartner für die Offene Ganztagschule an der Von-Püchel Grundschule in Tauperlitz. Über 80 Mädchen und Jungen der Jahrgangsstufen 1 bis 4 besuchen die offene Ganztagschule. Die Kinder werden von Montag bis Freitag nach Unterrichtschluss in der Kurzgruppe bis 14 Uhr und in der Langgruppe bis 16 Uhr pädagogisch betreut. Die Betreuung findet in den Räumen der Schule statt und umfasst das Mittagessen, die Hausaufgabenbetreuung, die Unterstützung beim Lernen, ein pädagogisches Zusatzangebot wie kreatives Gestalten, Bewegung, Projekte, Feste und Feiern sowie Angebote zur sinnvollen Freizeitgestaltung. Die Betreuung ist für die Eltern kostenfrei. Lediglich für die Betreuung am Freitag wird ein Elternbeitrag erhoben. Das Projekt wird durch das Bayerische Kultusministerium und die Gemeinde Döhlau finanziert.

**Döhlau/
Tauperlitz**

Leitung und Anmeldung:

Marion Grund
Gemeinde Döhlau
Zimmer Nr. 0.5
Am Rathaus 2
95182 Döhlau
(Montag bis Donnerstag - 8 bis 14 Uhr)
Telefon: 09286/9542018
Fax: 09286/9542030



Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt.



Gesundheit & Ernährung

31DT502301

Zumba-Kids®

Workshop für Kinder von 4 - 8 Jahren

Einfache Choreografien, die Freude am Tanzen und Spaß an der Bewegung wecken!

Hinter jedem Lied steckt eine Geschichte - so können sich die Kinder die Schrittfolge gut merken. Zwischen dem Tanzen gibt es kleine Spiele und Trinkpausen. Für Mädchen und Jungen, die gern tanzen.

Beginn: Samstag, 05. September 2026

Dauer: 14.30 - 17 Uhr (3 UE)

Ort: Altes Schulhaus Kautendorf, Postberg 2, 95182 Döhlau

Leitung: Sandra Steibel

Gebühr: 14,- € zuzüglich 1,50 € Materialkosten (für Tücher, Instrumente, Bastelutensilien, Perlen und Band fürs Zumba Kids Armband, Zumba Kids Medaille usw.) - Materialkosten werden von der Kursleiterin vor Ort eingesammelt.

Anmeldeschluss: 29. August 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

31DT503141

Tanzkurs 1 für Fortgeschrittene F26

Aufbauend auf die im Fortgeschrittenenkurs F24 vermittelten Kenntnisse der Standard- und Lateinamerikanischen Tänze werden die bestehenden Tanzfolgen ausgebaut.

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 10x donnerstags, 18.15 - 19.45 Uhr (20 UE)

Ort: Rathaussaal Döhlau

Leitung: Dieter Jenke

Gebühr: 69,- € ab 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

Schuhe mit Ledersohlen sind empfehlenswert; keine Schuhe mit sogenannten Pfennigabsätzen! Für Auskünfte steht der Kursleiter unter Telefon (09293) 9339298 zur Verfügung.

31DT503142

Tanzkurs 2 für Fortgeschrittene - Tanzkreis "F - unendlich"

Der VHS-Tanzkreis bietet denjenigen, die an allen Fortgeschrittenenkursen teilgenommen haben, Gelegenheit, das Tanzen weiter auszuüben. Unterrichtet werden neue Folgen, aber auch erlernte Folgen werden wiederholt.

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 10x donnerstags, 20 - 21.30 Uhr (20 UE)

Ort: Rathaussaal Döhlau

Leitung: Dieter Jenke

Gebühr: 69,- € ab 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

Schuhe mit Ledersohlen sind empfehlenswert; keine Schuhe mit sogenannten Pfennigabsätzen! Für Auskünfte steht der Kursleiter unter Telefon (09293) 9339298 zur Verfügung.

31AA904210

VHS Smart- phone-Stammtisch Döhlau

Smartphone, Tablet und Co. bereiten in der Praxis immer wieder Probleme. Die konkreten Anforderungen lassen sich gemeinsam besser lösen und daher bieten diese Treffen an, um Hilfe anzubieten. Idealerweise helfen sich die Teilnehmenden untereinander und entsprechen dem „Stammtisch-Gedanken“. Wir laden Sie herzlich ein, Teil der Gemeinschaft zu werden.



Beginn: Dienstag, 19. Januar 2027
Dauer: 3x dienstags, 11.30 - 12.30 Uhr (4 UE)
Ort: Altes Schulhaus Kautendorf, Postberg 2, 95182 Döhlau
Leitung: Anne Browa
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 15. Januar 2027
 Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

● **31AA904510**



Bewegung für die grauen Zellen Döhlau

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs. Sind Sie neugierig genug für einen Kurs voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yogas und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Hinweis: Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Beginn: Dienstag, 19. Januar 2027
Dauer: 3x dienstags, 10 - 11 Uhr (4 UE)
Ort: Altes Schulhaus Kautendorf, Postberg 2, 95182 Döhlau
Leitung: Anne Browa
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 15. Januar 2027
 Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hallenturnschuhe
 Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

Feilitzsch-Trogen

Leitung und Anmeldung:

Kerstin Bechert
 Regnitzstraße 24
 95183 Feilitzsch

Telefon: 09281/46392



Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen (Einrichtung eines zweiten Kurses etc.) verständigt.



Gesundheit & Ernährung

● **31FT508101**

Schmerz lass nach – Schmerzbehandlung mit Hilfe ätherischer Öle

Viele ätherische Öle besitzen bemerkenswerte schmerzlindernde Eigenschaften und können sowohl bei akuten als auch bei chronischen Beschwerden unterstützend zur Schulmedizin eingesetzt werden. In diesem Kurs lernen Sie, warum Schmerz immer subjektiv ist - denn Schmerz ist das, was der Mensch als solchen empfindet - und welche zentrale Rolle emotionale Faktoren wie Angst dabei spielen. Denn Schmerzen können Ängste auslösen und Ängste wiederum verstärken das Schmerzempfinden. Sie erhalten fundierte Einblicke in relevante Inhaltsstoffe, die in der Schmerztherapie eine wichtige Rolle spielen und wie daraus passende Rezepturen erstellt werden. Im praktischen Teil mischen wir zusammen ein Schmerz-Öl für verschiedene Einsätze.

Nach diesem Kurs wissen Sie:
 wie ätherische Öle verschiedene Schmerzformen lindern können,
 wie Sie mit Naturdüften Ängste gezielt reduzieren,
 welche wissenschaftlichen Erkenntnisse zur aromatherapeutischen Schmerzbehandlung vorliegen,
 welche Inhaltsstoffe als analgetisch (schmerzlindernd) bestätigt sind,
 welche ätherischen Öle sich für akute und chronische Schmerzen eignen.
 Innerhalb des Kurses wird auf mehrere seriöse Öle-Hersteller aus Deutschland, Österreich und der Schweiz eingegangen um den Teilnehmern bestmögliche Tipps,

für das Nachmachen zu Hause mitzugeben.

Termin: Montag, 18. Januar 2027
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: Verbandsschule Feilitzsch, 95183 Feilitzsch
Referentin: Rebecca Freimann
Gebühr: 8,- € , zzgl. Materialkosten (ca. 8,- €)



Kultur & Gestalten

● **31FT604121**

Töpfern für Fortgeschrittene und auch Anfänger Kurs 1

Verschiedene Objekte nach eigenen Ideen frei töpfeln und selbst gestalten. Anleitung und Hilfestellung erhalten Sie im Kurs, der sowohl für Fortgeschrittene als auch für Neueinsteiger gedacht ist.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026
Dauer: 7x dienstags, 19.30 - 21.45 Uhr (21 UE)
Ort: Werkraum der Verbandsschule Feilitzsch

Leitung: Kerstin Bechert
Gebühr: 52,- € zzgl. Materialkosten: 40,- €, als Anzahlung, die am Ende des Kurses mit dem tatsächlich verbrauchten Materialwert verrechnet werden.

Anmeldeschluss: 22. September 2026
 Bitte mitbringen: Stoff als Unterlage, Zeitung, spitzen Messer, Gabel, Plastikschaale, Schwamm, Handtuch, Plastikbeutel

● **31FT604122**

Töpfern für Fortgeschrittene und auch Anfänger Kurs 2

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Dauer: 7x mittwochs, 19.30 - 21.45 Uhr (21 UE)
Ort: Werkraum der Verbandsschule Feilitzsch

Leitung: Kerstin Bechert
Gebühr: 52,- € zzgl. Materialkosten: 40,- €, als Anzahlung, die am Ende des Kurses mit dem tatsächlich verbrauchten Materialwert verrechnet werden.

Anmeldeschluss: 16. September 2026
 Bitte mitbringen: Stoff als Unterlage, Zeitung, spitzen Messer, Gabel, Plastikschaale, Schwamm, Handtuch, Plastikbeutel

Schulprojekte der VHS in Feilitzsch

Offene Ganztagsschule an der Grundschule

Die VHS ist Kooperationspartner für die Offene Ganztagsschule an der Grundschule in Feilitzsch. Über 120 Mädchen und Jungen der Jahrgangsstufen 1 bis 4 besuchen die offene Ganztagsschule. Die Kinder werden von Montag bis Freitag nach Unterrichtsschluss in der Kurzgruppe bis 14 Uhr und in der Langgruppe bis 16 Uhr pädagogisch betreut. Die Betreuung findet in den Räumen der Schule statt und umfasst das gemeinsame Mittagessen, die Hausaufgabenbetreuung, Unterstützung beim Lernen, ein pädagogisches Zusatzangebot wie kreatives Gestalten, Bewegung, Projekte, Feste und Feiern sowie Angebote zur sinnvollen Freizeitgestaltung. Die Betreuung ist für die Eltern kostenfrei. Lediglich für die Betreuung am Freitag wird ein Beitrag erhoben. Das Projekt wird durch das bayerische Kultusministerium und die Verwaltungsgemeinschaft Feilitzsch finanziert.

Offene Ganztagsschule an der Mittelschule

Von Montag bis Donnerstag werden Schüler der Mittelschule Bayerisches Vogtland in Feilitzsch nach Unterrichtsschluss bis 16.30 Uhr von der VHS in der Schule pädagogisch betreut. Die Betreuung umfasst das gemeinsame Mittagessen, die Hausaufgabenbetreuung, Unterstützung beim Lernen, ein pädagogisches Zusatzangebot wie kreatives Gestalten, Bewegung, Projekte, Feste und Feiern sowie Angebote zur Freizeitgestaltung. Das bayerische Kultusministerium und die Verwaltungsgemeinschaft Feilitzsch finanzieren das Projekt.

Jugendsozialarbeit (JaS)

An der Mittelschule ist VHS-Mitarbeiterin Bianca Galle als Jugendsozialarbeiterin tätig. Jugendsozialarbeit an Schulen ist eine besonders intensive Form der Zusammenarbeit von Jugendhilfe und Schule. Sie unterstützt junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung. Schwerpunkte der Arbeit sind sozialpädagogische Beratung und Einzelhilfe, soziale Gruppenarbeit, Kompetenztraining, Elternarbeit, Vernetzung und Koordinierung aller beteiligten Akteure. JaS wird finanziert aus Mitteln des Landkreises Hof, des Freistaates Bayern, des Sachaufwandsträgers sowie aus eigenen Mitteln der VHS.

Geschäftsstelle:

Gemeindeverwaltung
Gattendorf
95185 Gattendorf
Telefon: 09281/40730



Leitung und Anmeldung:

Erhard Steinhäuser
Gumpertsreuther Str. 11
95185 Gattendorf
Telefon: 09281/45622

Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt.



Gesundheit & Ernährung

31GA502201

Wirbelsäulengymnastik

Haltungsschulung mit Korrektur, sinnvolle Übungen für die Wirbelsäule, Heimprogramm, Fehlhaltungen und deren Korrektur, Beratung für den Alltag und das Berufsleben, Klärung von Fragen. Teilnehmer mit akuten Beschwerden werden gebeten, vorher einen Arzt zu befragen, da der Kurs keine Therapie ersetzen soll und kann.

Beginn: Montag, 28. September 2026

Dauer: 8x montags, 18.30 - 19.30 Uhr (11 UE)

Ort: Turnhalle, Bürgerhaus "Alte Schule", Kirchstraße 24, 95185 Gattendorf

Leitung: Michaela Wich

Gebühr: 45,- €

Anmeldeschluss: 21. September 2026
Bitte mitbringen: Turnschuhe mit weißer Sohle, eine Gymnastikmatte ein Handtuch und kommen Sie in bequemer Kleidung.

Geschäftsstelle:

Gemeindeverwaltung
Geroldsgrün
Keyßerstraße 25
95179 Geroldsgrün
Telefon: 09288/961-0



Leitung und Anmeldung:

Ulrike Horn
Gemeinde Geroldsgrün
Telefon: 09288/961-12
Fax: 09288/961-15
E-Mail: ulrike.horn@geroldsgruen.de

Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen mit den Hinweisen für verspäteten Eintritt oder Rücktritt (siehe Heftende). Eine **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt.



Gesellschaft & Leben

31GE103101

Die zwei Reformer in Franken Vortrag

Als Karl August von Hardenberg 1791 die Regierung in den beiden fränkischen Fürstentümern Ansbach und Bayreuth übernahm, sah er sich großteils mittelalterlichen Zuständen gegenüber. In den folgenden Jahren machte er sich daher - unterstützt durch die sogenannte „fränkische Clique“, zu der auch der junge Alexander von Humboldt gehörte - daran, mittels tiefgreifender Reformen Abhilfe zu schaffen. Gemeinsam gelang ihnen das anfangs Udenkbare: Die Strukturen grundlegend neu aufzubauen und so den ersten modernen Staat Europas zu schmieden!

Termin: Samstag, 26. September 2026

Beginn: 15 Uhr

Ort: Bürgerscheune, Keyßerstraße 46, 95179 Geroldsgrün

Referent: Dr. Adrian Roßner, Historiker (Schwerpunkt Fränkische Landesgeschichte)

Eintritt frei: Es wird um eine freiwillige Spende gebeten.

Kulturverein und Nachbarschaftshilfe übernehmen den Eintritt.



Kultur & Gestalten

● 31GE604151

Patchwork

Traditionelle Patchworkmuster begeistern immer wieder Junge und Alte. Aus Quadraten, Dreiecken, Rechtecken und Rauten entstehen fantastische Muster, die ganz nach Belieben zu Taschen, Kissen oder Wandbehängen weiterverarbeitet werden können. Probieren Sie die Vielfalt dieser Gestaltungsmöglichkeiten doch einfach einmal aus.

Beginn: Donnerstag, 22. Oktober 2026

Dauer: 4x donnerstags, 19 - 21.15 Uhr (12 UE)

Ort: Handarbeitsraum der Lothar von Faber-Grundschule, 95179 Geroldsgrün

Leitung: Ulrike Oelschlegel, Fachlehrerin

Gebühr: 36,- € Materialkosten: nach Verbrauch

Bitte mitbringen: Nähutensilien, Nähmaschine, Baumwollstoffreste, Stoff- und Papierschere, Millimeter- oder Karopapier, Kleber, Bleistift, (Schneidematte, Lineal und Rollschneider, falls vorhanden).



Helmbrechts

Geschäftsstelle:

Stadt Helmbrechts
Luitpoldstraße 21
95233 Helmbrechts

Leitung und Anmeldung:

Stephanie Nahr
Stadt Helmbrechts

E-Mail: stephanie.nahr@stadt-helmbrechts.de
Telefon: 09252/701-24

Fax: 09252/701-36



Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Alle Teilnehmer werden gebeten, bei ihrer Anmeldung ein Lastschriftmandat über die Kursgebühren auszustellen. Bei telefonischer Anmeldung bitte die Bankverbindung angeben, damit die Gebühren eingezogen werden können. Ihre Anmeldung ist verbindlich! Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt. Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn wenn bis Anmeldeschluss nicht genügend Anmeldungen vorhanden sind, wird die Veranstaltung abgesagt!



Sprachen

● 31HE400631

Englisch - Niveaustufe B1 I. Semester

Steigen Sie hier ein, wenn Sie schon etwas Englisch gelernt haben bzw. sich in einfachen Alltagssituationen bereits wörtlich und schriftlich behaupten können, aber ihre Kenntnisse erweitern und in entspannter Atmosphäre die Sprache üben wollen. Das Lehrwerk wird am ersten Kursabend besprochen.

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Dauer: 10x mittwochs, 18 - 19.30 Uhr (20 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Lernwerkstatt / Zi.-Nr. 211), Eingang über Bismarckstraße

Leitung: Esther Di Guardia

Gebühr: 132,- € (ab 5 Teilnehmern)

Anmeldeschluss: 16. September 2026

Helmbrechts



Gesundheit & Ernährung

● 31HE508101

So können Sie Demenz vergessen!

Was das Gehirn schützt und was ihm schadet - Vortrag

Demenzerkrankungen nehmen rapide zu. Liegt das wirklich an der angeblich höheren Lebenserwartung oder gibt es andere Risikofaktoren? Ist Demenz das Schicksal des Alters oder doch durch unsere Lebensweise beeinflussbar? Erfahren Sie in dem Vortrag die wirklichen Ursachen der Demenzerkrankungen und wie Sie sich davor schützen können. Klaus Reder befasst sich seit über 40 Jahren mit Fitness und Gesundheit. Durch die Alzheimer-Erkrankung seiner Mutter suchte er immer mehr nach den wahren Ursachen der Demenzerkrankungen und nach Möglichkeiten der Vorbeugung. Sein Ziel ist es, möglichst vielen Menschen zu vermitteln, dass eine gesunde Lebensweise nichts mit Verzicht und Entbehrungen zu tun hat, sondern das Leben bereichert und erst richtig lebenswert macht.

Termin: Mittwoch, 28. Oktober 2026

Dauer: 19 - 21.15 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Klaus Reder, geprüfter Gesundheitsberater

Gebühr: 12,- € (wird vor Ort kassiert)

Anmeldeschluss: 21. Oktober 2026

Anmeldung unbedingt erforderlich!

● 31HE501101

Hatha-Yoga

Block 1: 19 Uhr

Das Ziel der Yogapraxis ist es, einen Zustand der Ruhe und des Wachseins zu erreichen. Verschiedene Körperhaltungen (Asanas) und die Atemübungen sind das Werkzeug, um in diese Bewusstheit zu gelangen, die Gedankenströme zur Ruhe zu bringen und eine tiefe Entspannung und gleichzeitige Stärkung von Körper und Geist zu erfahren.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

Dauer: 5x dienstags, 19 - 20 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 34,- €

Anmeldeschluss: 22. September 2026

Bitte mitbringen bzw. bereit legen: Socken, eine Decke und bequeme Sportkleidung.



● **31HE501102**
Hatha-Yoga**Block 2: 19 Uhr****Beginn:** Dienstag, 10. November 2026**Dauer:** 5x dienstags, 19 - 20 Uhr (7 UE)**Ort:** Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)**Leitung:** Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA**Gebühr:** 34,- €**Anmeldeschluss:** 03. November 2026

Bitte mitbringen bzw. bereit legen: Socken, eine Decke und bequeme Sportkleidung.

● **31HE501103**
Hatha-Yoga**Block 3: 19 Uhr****Beginn:** Dienstag, 19. Januar 2027**Dauer:** 3x dienstags, 19 - 20 Uhr (4 UE)**Ort:** Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)**Leitung:** Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA**Gebühr:** 20,- €**Anmeldeschluss:** 12. Januar 2027

Bitte mitbringen bzw. bereit legen: Socken, eine Decke und bequeme Sportkleidung.

● **31HE501104**
Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga**Einführung: 20 Uhr**

Über das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen mit Yoga können wir mit uns selbst in Kontakt kommen und das innere Gleichgewicht stärken. Im Alltag verlieren wir häufig den gegenwärtigen Augenblick aus den Augen, obwohl dies die einzige Zeit ist, in der wir handeln können und die wir tatsächlich erleben. Wenn sich die Gedanken mit Vergangenem oder Zukünftigem befassen, können wir nicht wirklich präsent sein. Durch die Übungen der Achtsamkeit ist es möglich, innezuhalten, Atmung, Körper und Gedanken wahrzunehmen. Der Ansatz, nichts beurteilen oder verändern zu müssen ist ein erster Schritt hin zur aktiven Entspannung. Der Weg beginnt immer in uns selbst, bei dem was uns am nächsten ist - dem eigenen Körper. Durch Betrachtungen sowie Bewegungen, die mit dem Atem und innerer Achtsamkeit verbunden werden, können Rastlosigkeit, Gedanken und Bewertungen zur Ruhe kommen.

Bei den Yoga-Kursen besteht die Möglichkeit, diese auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über Teams zu besuchen.

Die Login-Daten dazu erhalten Sie direkt bei der Kursleiterin, Frau Gisela Eckardt, Tel. 09252 4229961.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026**Dauer:** 2x dienstags, 20 - 21 Uhr (3 UE)**Ort:** Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)**Leitung:** Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA**Gebühr:** 15,- €**Anmeldeschluss:** 22. September 2026

Bitte mitbringen bzw. bereit legen: Socken, eine Decke und bequeme Sportkleidung.

● **31HE501105**
Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga**Workshop 1: 20 Uhr****Beginn:** Dienstag, 20. Oktober 2026**Dauer:** 2x dienstags, 20 - 21 Uhr (3 UE)**Ort:** Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)**Leitung:** Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA**Gebühr:** 15,- €**Anmeldeschluss:** 13. Oktober 2026

Bitte mitbringen bzw. bereit legen: Socken, eine Decke und bequeme Sportkleidung.

● **31HE501106**
Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga**Workshop 2: 20 Uhr****Beginn:** Dienstag, 24. November 2026**Dauer:** 2x dienstags, 20 - 21 Uhr (3 UE)**Ort:** Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)**Leitung:** Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA**Gebühr:** 15,- €**Anmeldeschluss:** 17. November 2026

Bitte mitbringen bzw. bereit legen: Socken, eine Decke und bequeme Sportkleidung.

● **31HE501107**
Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga**Workshop 3: 20 Uhr****Beginn:** Dienstag, 19. Januar 2027**Dauer:** 2x dienstags, 20 - 21 Uhr (3 UE)**Ort:** Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)**Leitung:** Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA**Gebühr:** 15,- €**Anmeldeschluss:** 12. Januar 2027

Bitte mitbringen bzw. bereit legen: Socken, eine Decke und bequeme Sportkleidung.

● **31HE502201**
Ganzheitlich Bewegen**Einführung**

Dieser Kurs vereint verschiedene Bewegungselemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Indian Balance, Yoga und anderen Bewegungsformen. Diese werden mit der Atmung kombiniert. Zusätzlich werden körperbewusste, leichte Dehnungen und leichte Kräftigungen durchgeführt. Dies natürlich alles unter Berücksichtigung eventueller körperlicher Einschränkungen. Wahrnehmungsübungen und verschiedene Entspannungselemente ergänzen und runden das Programm ab. Das Allgemeinbefinden und das Wohlbefinden kann sich durch dieses Ganzheitliche Programm zum Positiven entwickeln. Bei akuten Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie!

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026**Dauer:** 5x donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr (7 UE)**Ort:** Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)**Leitung:** Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA**Gebühr:** 34,- €**Anmeldeschluss:** 24. September 2026

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie Socken, eine Decke evtl. ein kleines Kissen und eine Matte mit.

31HE502202

Ganzheitlich Bewegen Kurs 1

Beginn: Donnerstag, 12. November 2026
Dauer: 4x donnerstags, 18.15 - 19.15 Uhr (5 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 24,- €

Anmeldeschluss: 05. November 2026
Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie Socken, eine Decke evtl. ein kleines Kissen und eine Matte mit.

31HE502209

Kraft aus der Mitte - Beckenbodentraining für Frauen und Männer Workshop

Der Beckenboden ist eine oft unterschätzte Muskelgruppe mit großer Wirkung auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Er stabilisiert den Körper, unterstützt die Haltung und spielt eine wichtige Rolle bei Atmung und innerer Balance. In drei Abenden erlernen Sie Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, gezielt zu aktivieren und alltagsnah zu trainieren. Stärken Sie Ihre Körpermitte und beugen Sie Beschwerden vor! Der Kurs richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer - unabhängig von Alter oder Trainingsstand. Er eignet sich sowohl zur Prävention als auch zur Unterstützung bei bestehenden Beschwerden.

Beginn: Montag, 16. November 2026

Dauer: 3x montags, 19 - 20 Uhr (4 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Monika Wolf, Entspannungspädagogin und Ergotherapeutin

Gebühr: 18,- €

Anmeldeschluss: 09. November 2026
Bitte bringen Sie sich neben einem Getränk auch eine Matte, eine Decke und ggf. ein Kissen mit um aktiv mitzumachen. Die wichtigsten Übungen gibt es in Schriftform zum Mitnehmen (Unkostenbeitrag).

31HE502203

Wirbelsäulengymnastik (ganzheitlich) Kurs 1

Sitzende oder einseitige, alltägliche Belastungen sind meist die Ursache für Rückenschmerzen und Verspannungen. Dieses ganzheitliche Programm besteht aus Dehnungs- und leichten Kräftigungsübungen zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule. Vorhandene Verspannungen werden gelindert und Rückenschmerzen vorgebeugt. Mit Beratung und Tipps für den Alltag. Bei akuten Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie!

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 5x donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr (7 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 26,- €

Anmeldeschluss: 24. September 2026
Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie Socken, eine Decke evtl. ein kleines Kissen und eine Matte mit.

31HE502204

Wirbelsäulengymnastik (ganzheitlich) Kurs 2

Beginn: Donnerstag, 12. November 2026

Dauer: 4x donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr (5 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 19,- €

Anmeldeschluss: 05. November 2026
Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie Socken, eine Decke evtl. ein kleines Kissen und eine Matte mit.

31HE502205

Wirbelsäulengymnastik (ganzheitlich) Kurs 3

Beginn: Donnerstag, 14. Januar 2027

Dauer: 4x donnerstags, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 19,- €

Anmeldeschluss: 07. Januar 2027

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie Socken, eine Decke evtl. ein kleines Kissen und eine Matte mit.

31HE502206

Rücken - Becken - ISG Workshop 1 (Modul 1.0 + 1.5)

In den verschiedenen Workshops werden grundsätzliche Übungen die leicht umzusetzen sind und auch teilweise in den Alltag eingebaut werden können, geübt. Dadurch können Probleme im Bereich des ISG, Rücken und Hüfte verringert und gelindert werden. Eine kleine Entspannungseinheit beendet die Stunde. Bei akuten Beschwerden bitte vorher den Arzt befragen. Dieser Kurs ersetzt keine Therapie!

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Dauer: 2x mittwochs, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 12,- €

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie sich eine Matte und Schreibsachen mit.



● **31HE502207**

Rücken - Becken - ISG

Workshop 2

(Modul 1.5 + 2.0)

Es erfolgt eine Wiederholung der wichtigsten Übungen aus dem Vorgängermodule.

Beginn: Mittwoch, 11. November 2026

Dauer: 2x mittwochs, 20 - 21 Uhr (3 UE) der zweite Termin findet am 18.11. (Buß- und Betttag) statt

Ort: Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 12,- €

Anmeldeschluss: 04. November 2026

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie sich eine Matte und Schreibsachen mit.

● **31HE502208**

Rücken - Becken - ISG

Workshop 3

(Modul 2.0 + 3.0)

Es erfolgt eine Wiederholung der wichtigsten Übungen aus dem Vorgängermodule.

Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027

Dauer: 2x mittwochs, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 12,- €

Anmeldeschluss: 06. Januar 2027

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie sich eine Matte und Schreibsachen mit.

● **31HE502301**

Energy Dance "Raus aus dem Kopf - rein in den Körper"

Workshop 1

Energy Dance ist eine wunderbare Möglichkeit, sich vom Alltagsstress zu lösen und sich körperlich und geistig zu regenerieren. Darum heißt das Motto: „Raus aus dem Kopf - rein in den Körper!“ Du tauchst dabei in ein ganzheitliches Erlebnis ein, welches Rhythmus, Bewegung und Gefühl verbindet und bei dem der Spaß im Vordergrund steht. Die rhythmischen Bewegungsabfolgen werden allmählich und fortlaufend fließend aufgebaut. Feste Choreografien gibt es nicht, dafür umso mehr abwechslungsreiche Musik. So kannst Du problemlos folgen und Deine Aufmerksamkeit auf den Körper und auf das Gefühl der Bewegung richten. Dabei kann jeder selbst die Inten-

sität der Bewegung bestimmen, d. h. es kann auch jeder mitmachen - unabhängig von Geschlecht und Alter.

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 2x mittwochs, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 12,- €

Anmeldeschluss: 23. September 2026

Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie Sportschuhe, ein Getränk und evtl. ein Handtuch mit.

● **31HE502302**

Energy Dance "Raus aus dem Kopf - rein in den Körper"

Workshop 2

Beginn: Mittwoch, 25. November 2026

Dauer: 2x mittwochs, 20 - 21 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 12,- €

Anmeldeschluss: 18. November 2026
Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und bringen Sie Sportschuhe, ein Getränk und evtl. ein Handtuch mit.

● **31HE503141**

Mit den bunten Blättern tanzen!

Mit Kreistänzen aus verschiedenen Kulturen wollen wir in die bunte Fülle des Herbstes eintauchen! Wir werden ganz unterschiedliche Tänze genießen, wie den freudigen „Nimm die Sonne in Dein Herz“, den fröhlichen Bachblütentanz „White Chestnut“ fürs Gedankenkarussell und den ruhigen und berührenden Ulmentanz aus Lettland, der überall auf der Erde an Vollmond getanzt wird und so ein heilsames Band um die Erde spannt. Alle Tänze sind sehr einfach und haben einen engen Bezug zur Natur und unserer Lebendigkeit. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Fitness. Jede und Jeder kann mitmachen, es geht nur um die Freude am gemeinsamen Tanzen und die Verbundenheit in der Runde. Drei wunderbare Abende für Körper, Seele und Geist. Tanzen Sie mit?

Beginn: Montag, 05. Oktober 2026

Dauer: 3x montags, 19 - 20.30 Uhr (6 UE)

Ort: Grundschule Helmrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Ute Schenk, Tanz-, Bewegungs- und Kreativ-Therapeutin

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 28. September 2026

● **31HE502341**

Hobby Horsing - Reiten mit Steckenpferd

Der Trend aus Finnland nun auch in Helmrechts - für Teilnehmer*innen ab 7 Jahren. Beim Hobby Horsing werden Elemente aus dem Pferdesport in den Disziplinen Dressur, Springen und Vielseitigkeit mit dem Steckenpferd ausgeführt. Beim Reiten trainieren Sie Konzentration, die Beweglichkeit und die Ausdauer. Auch der Zusammenhalt in der Gruppe ist sehr wichtig. Außerdem erfahren Sie im Kurs viel über Pferde. „Schwing die Hufe“ und haben Sie eine tolle Zeit in diesem Kurs.

Termin: Sonntag, 17. Januar 2027

Dauer: 11 - 15 Uhr (5 UE)

Ort: Göbelhalle Helmrechts (Pressecker Str. 20, 95233 Helmrechts)

Leitung: Andrea Kraus, Daniela Neudert

Gebühr: 22,- €

Anmeldeschluss: 10. Januar 2027

Bitte bringe Dir eine Brotzeit mit, für die Pause ist ein kleines Picknick geplant. Außerdem noch Hallenschuhe, Sportkleidung und ein Getränk sowie Dein eigenes Steckenpferd. Dieses kann bei Bedarf gerne auch gestellt werden - bitte sprich uns persönlich an.



31HE503142

Tanz mit uns ins Neue Jahr!

Mit kraftvollen wie auch ruhigeren Kreisläufen aus verschiedenen Kulturen werden wir schwungvoll das noch junge Jahr begrüßen. Mit dabei sind der freudige „Little Light of mine“ nach einem Gospel-Lied, der entspannende „Sonnentanz“ nach Bernhard Wosien und natürlich der fröhliche Bachblütentanz „Walnut“, der Neubeginn symbolisiert und unterstützt. Alle Tänze sind sehr einfach, für wirklich alle zum Wohlfühlen und haben einen engen Bezug zur Natur und unserer Lebendigkeit. Es braucht keinerlei Vorkenntnisse oder besondere Fitness. Jede und Jeder kann mitmachen, es geht nur um die Freude am gemeinsamen Tanzen und die Verbundenheit in der Runde. Ein wunderbarer Abend für Körper, Seele und Geist. Tanzen Sie mit?

Termin: Montag, 18. Januar 2027

Dauer: 18.30 - 20.45 Uhr (3 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Ute Schenk, Tanz-, Bewegungs- und Kreativ-Therapeutin

Gebühr: 13,- €

Anmeldeschluss: 11. Januar 2027

31HE507101

Asiatisch Kochen

Asiatische Speisen sind gesund, bekömmlich und wohlschmeckend. An diesem Abend werden vier verschiedene Gerichte nach traditionellen Rezepten zubereitet. Anschließend wird in geselliger Runde gegessen.

Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 19 - 22 Uhr (4 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Schulküche / Zi.-Nr. U10), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Paradee Knerler

Gebühr: 16,- € Materialkosten nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Behälter für Reste, evtl. Küchenrolle und ein Getränk (Wasser).



31HE102101

Selbstbehauptung & Selbstwirksamkeit für Vorschulkinder und 1. Klässler "Weil Selbstvertrauen das beste Schutzschild ist"

In diesem Kurs lernen Kinder, sich klar und freundlich zu behaupten: mit Stimme, Haltung und Herz. Sie üben, mit Beleidigungen umzugehen, Konflikte selbstständig zu lösen, Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen. Bewegungseinheiten, Rollenspiele und alltagsnahe Situationen fördern Selbstvertrauen, Empathie und Gemeinschaft. So entsteht innere Stärke - als Schutz vor Mobbing und psychosozialer Belastung.

Beginn: Montag, 09. November 2026

Dauer: 4x montags, 14.30 - 15.30 Uhr (5 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Jessica Franke, Kinder-/Jugend- und Familiencoachin

Gebühr: 30,- €

Anmeldeschluss: 02. November 2026

Bitte komme in bequemer Sportkleidung und bringe Dir ein Getränk mit.

Hinweis für Eltern zu den Selbstbehauptungskursen:

Im Rahmen der Kurse arbeiten wir mit alltagsnahen Übungen, die typische Konfliktsituationen aus Kita, Schule, Pausenhof und digitalen Räumen aufgreifen. Dabei kann es zu bewusst eingesetzten Rollenspielszenarien kommen, in denen auch Beleidigungen thematisiert und körperliche Nähe (z. B. durch Bewegungsspiele oder Abgrenzungsübungen) erlebt wird. Alle Inhalte werden kindgerecht, achtsam und professionell begleitet. Ziel ist es, den Kindern einen sicheren Raum zu bieten, in dem sie lernen, mit solchen Situationen souverän und respektvoll umzugehen. Damit die Kinder sich frei entfalten und einen sicheren Raum erleben können, finden die Trainings idealerweise ohne anwesende Eltern statt. Vielen Dank für Ihr Verständnis und Vertrauen.

31HE102102

Selbstbehauptung & Selbstwirksamkeit für 2. Klässler bis 4. Klässler "Weil Selbstvertrauen das beste Schutzschild ist"

In diesem Kurs lernen Kinder, sich klar und freundlich zu behaupten: mit Stimme, Haltung und Herz. Sie üben, mit Beleidigungen umzugehen, Konflikte selbstständig zu lösen, Grenzen zu setzen und Hilfe zu holen. Bewegungseinheiten, Rollenspiele und alltagsnahe Situationen fördern Selbstvertrauen, Empathie und Gemeinschaft. So entsteht innere Stärke - als Schutz vor Mobbing und psychosozialer Belastung.

Beginn: Montag, 09. November 2026

Dauer: 4x montags, 15.45 - 16.45 Uhr (5 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Aula / Zi.-Nr. 305), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Jessica Franke, Kinder-/Jugend- und Familiencoachin

Gebühr: 30,- €

Anmeldeschluss: 02. November 2026

Bitte komme in bequemer Sportkleidung und bringe Dir ein Getränk mit.



Kultur & Gestalten

31HE604101

Aquarellmalerei für Anfänger und Neugierige

Ein Kurs für alle, die sich für diese Art des Malens interessieren. Wir lernen den Umgang mit Aquarellfarben, Pinsel und verschiedenen Papieren, üben Techniken, den Aufbau des Bildes, Farben beherrschen und malen natürlich wunderschöne Motive (Vorlagen sind vorhanden).

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 5x donnerstags, 18.30 - 20.45 Uhr (15 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Werkraum / Zi.-Nr. U4), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 56,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 24. September 2026

Bitte mitbringen: Wasserglas, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi. Aquarellfarben, Malblock 30 x 40, je ein Aquarellpinsel Größe 8 und 10.

● **31HE604102**

Nähkurs (Kurs 1)

In diesem Nähkurs erhalten Sie eine Einführung zur Bedienung der Nähmaschine. Außerdem nähen wir uns eine schicke Tasche mit Reißverschluss oder eine Jogginghose.

Für diese Objekte gibt es diverse Schnitte und eine komplette Anleitung.

Termin: Samstag, 17. Oktober 2026

Dauer: 9.30 - 13.45 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause) (5 UE)

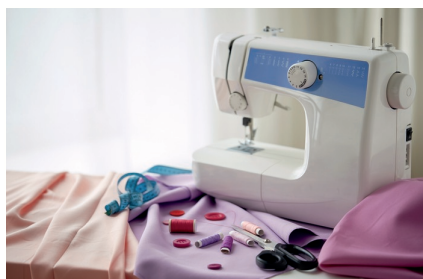
Ort: Grundschule Helmbrechts (Werkraum / Zi.-Nr. U4), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 29,- €

Anmeldeschluss: 10. Oktober 2026

Sie bekommen rechtzeitig von uns eine Mitbringliste per E-Mail zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich gerne direkt an Frau Gabriele Bujak (0151 17023834). Bitte bringen Sie sich eine kleine Brotzeit mit, 30 Minuten Pause sind eingeplant.



● **31HE604103**

Nähkurs (Kurs 2)

In diesem Nähkurs erhalten Sie eine Einführung zur Bedienung der Nähmaschine. Außerdem nähen wir uns einen Rucksack oder Ihr Wunschobjekt. Für diese Objekte gibt es diverse Schnitte und eine komplette Anleitung.

Termin: Samstag, 06. Februar 2027

Dauer: 9.30 - 13.45 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause) (5 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Werkraum / Zi.-Nr. U4), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 29,- €

Anmeldeschluss: 30. Januar 2027

Sie bekommen rechtzeitig von uns eine Mitbringliste per E-Mail zugesandt. Bei Fragen wenden Sie sich gerne direkt an Frau Gabriele Bujak (0151 17023834). Bitte bringen Sie sich eine kleine Brotzeit mit, 30 Minuten Pause sind eingeplant.

● **31HE604121**

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Das Besondere an diesem Töpferkurs ist, dass alle Teile nur mit der Handtöpferscheibe hergestellt werden. Bleifreie Glasuren sind selbstverständlich. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wir töpfen "Alles".

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 5x montags und 5x dienstags, 20 - 22.15 Uhr (30 UE)

Ort: Grundschule Helmbrechts (Töpferraum), Eingang über Ottengrüner Straße (bitte klingeln)

Leitung: Gabriela Hahn

Gebühr: 79,- € zzgl. Materialkosten (diese werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet).

Anmeldeschluss: 14. September 2026
Bitte mitbringen: Altes Nudelholz.

Der Kurs ist durch Voranmeldungen bereits ausgebucht, wir führen jedoch eine Warteliste.

Geschäftsstelle:

Gemeinde Köditz
Talstraße 2
95189 Köditz

Anmeldung:

Peter Schöpf

Telefon: 09281/706616

E-Mail: peter.schoepf@gemeinde-koeditz.de

Leitung:

Matthias Beyer,

1. Bürgermeister

Wartleite 4

95189 Köditz



Gesundheit & Ernährung

● **31KD502301**

Bodytraining

Fit und gesund mit Stretching, Problemzonentraining und Pilateselementen. Unser Kurs zeigt Ihnen, wie es gemacht wird!

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 15x montags, 18.15 - 19 Uhr

Ort: Göstrahalle Köditz

Leitung: Birgit Riedel, Übungsleiterin Fitnessgymnastik

Gebühr: 24,- €

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Anmeldung am ersten Abend bei der Kursleiterin.

Schulprojekt der VHS in Regnitzlosau

Die VHS ist Kooperationspartner für die Offene Ganztagschule an der Grundschule in Regnitzlosau. Über 50 Mädchen und Jungen der Jahrgangsstufen 1 bis 4 besuchen die Offene Ganztagschule. Die Kinder werden von montags bis donnerstags nach Unterrichtsschluss bis 16 Uhr pädagogisch betreut. Freitags endet die Betreuung um 14 Uhr. Die Betreuung findet in den Räumlichkeiten der Schule statt und umfasst das gemeinsame Mittagessen, Hausaufgabenbetreuung, Unterstützung beim Lernen sowie weitere pädagogische Zusatzangebote wie kreatives Gestalten, Bewegung etc. Die Betreuung ist für die Eltern kostenfrei. Lediglich für die Betreuung am Freitag wird ein Elternbeitrag erhoben. Das Projekt wird durch das bayrische Kultusministerium und die Gemeinde Regnitzlosau finanziert.

**Geschäftsstelle:**

Gemeinde Konradsreuth
Hofer Straße 8
95176 Konradsreuth

Anmeldung:

Rüdiger Fritz
Telefon: 09292/9599-30
E-Mail: ruediger.fritz@konradsreuth.de

Leitung:

Andreas Ploß,
1. Bürgermeister
Telefon: 09292/9599-10

**Allgemeine Hinweise**

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden aber bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt.



Gesundheit & Ernährung

● 31KO501101

Yoga

Yoga verhilft zu mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht im Leben und Leben bedeutet Bewegung. Yoga ist positive und schonende Bewegung. Yoga stärkt die Knochen, dehnt verkürzte Muskeln und Sehnen und führt zu mehr Entspannung.

Beginn: Donnerstag, 17. Sept. 2026

Dauer: 12x donnerstags, 16.30 - 18 Uhr (24 UE)

Ort: Jugendraum der katholischen Kirche Konradsreuth

Leitung: Peggy Reindel, Yogalehrerin

Gebühr: 125,- € ab 9 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 10. September 2026
Bitte mitbringen: Zwei Decken und ein kleines Kissen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31KO501102

Yoga**Abendkurs 1**

Beginn: Montag, 28. September 2026

Dauer: 10x montags, 19.30 - 21 Uhr (20 UE)

Ort: Jugendraum der katholischen Kirche Konradsreuth

Leitung: Hella Demba, Yogalehrerin

Gebühr: 100,- €

Anmeldeschluss: 21. September 2026
Bitte mitbringen: Zwei Decken und ein kleines Kissen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31KO501103

Yoga**Abendkurs 2**

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 10x donnerstags, 19 - 20.30 Uhr (20 UE)

Ort: Jugendraum der katholischen Kirche Konradsreuth

Leitung: Hella Demba, Yogalehrerin

Gebühr: 100,- €

Anmeldeschluss: 24. September 2026

Bitte mitbringen: zwei Decken und ein kleines Kissen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31KO502201

Rücken fit**(Wirbelsäulengymnastik)**

Ziel dieses Kurses ist es den passiven Haltungsapparat = "Wirbelsäule", durch Stärkung des aktiven Haltungsapparates = „Rückenmuskulatur“ zu entlasten. Muskuläre Dysbalancen werden durch Dehn- und Kräftigungsübungen ausgeglichen und die Beweglichkeit durch einfache Faszienübungen gefördert. Die Rückenmuskulatur wird durch Training mit dem eigenen Körpergewicht und verschiedenen, abwechslungsreichen Hilfsmitteln aufgebaut und gestärkt. Ergänzt wird dieser Kurs mit nützlichen Tipps für den Alltag, hinsichtlich Heben, Tragen, Sitzen, Stehen und Aufstehen. Entspannungsübungen runden den Kurs ab, damit durch Stress bedingte Verspannungen herabgesetzt werden oder gar nicht erst entstehen.

Beginn: Dienstag, 15. September 2026

Dauer: 6x dienstags, 18 - 19 Uhr (8 UE)

Ort: Jugendraum der katholischen Kirche Konradsreuth

Leitung: Gerd Götz, Wellnesstrainer und Übungsleiter Sport in der Prävention

Gebühr: 38,- €

Anmeldeschluss: 08. September 2026

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, eine Matte, Handtuch, Decke und warme Socken. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31KO502261

Training mit dem Redondoball

Die Übungen mit dem Redondoball bieten ein abwechslungsreiches Training. Hier kommen auch Spaß an Freude und Bewegung nicht zu kurz. In diesem Kurs erfahren Sie, wie sie Ihren Körper mithilfe des Balls gezielt kräftigen und Ihre Koordination verbessern können.

Konradsreuth

Beginn: Mittwoch, 16. September 2026

Dauer: 6x mittwochs, 18 - 19 Uhr (8 UE)

Ort: Jugendraum der katholischen Kirche Konradsreuth

Leitung: Gerd Götz, Wellnesstrainer und Übungsleiter Sport in der Prävention

Gebühr: 38,- €

Anmeldeschluss: 09. September 2026

Bitte mitbringen: Falls vorhanden, eine Matte, Sportschuhe oder warme Socken. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31KO503141

Square-Dance**Gehirnjogging mit dem ganzen Körper**

Jetzt mit neuen, verkürzten Kursinhalten. Square Dance ist:

- Bewegung und Spaß zu ganz unterschiedlicher Musik (auch Country und Western, aber längst nicht immer)
- Entspannte Gemeinschaft in freundlicher und gelöster Atmosphäre. Eine permanente, aber eher spielerische Aufgabe fürs Gehirn.
- Ohne Vorkenntnisse leicht zu Lernen

Zusammenfassend kann man sagen: Square Dance verbindet Geselligkeit mit

leichter sportlicher Betätigung in einem familiären Umfeld ohne Leistungsdruck.

Ein „Caller“ sagt die Figuren an, welche die Tänzer im Idealfall sofort richtig umsetzen. Somit ist jede Tanzrunde anders und es bleibt immer interessant.

Das neue Mainstream-Programm umfasst nun weniger zu lernende Figuren. Damit erreicht man früher die „Graduation“, eine Abschlussfeier mit wenigen lockeren Prüfungselementen. Damit ist man aufgenommen in den Kreis der etablierten Square Dancer und kann Clubs oder Veranstaltungen in Deutschland, Europa und weltweit besuchen - denn die Kommandos der Caller sind überall gleich.

Die Neueinsteiger tanzen sofort mit den fortgeschrittenen Tänzern, die ihnen bei den ersten Schritten und bis zum Abschluss des Kurses zur Seite stehen. Zwischendurch gibt es Tanzrunden für die Klubmitglieder, damit die volle Bandbreite der Figuren gezeigt werden kann.

Beginn: Freitag, 16. Oktober 2026

Dauer: 6x freitags, 19.30 - 22 Uhr (20 UE)

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum Konradsreuth

Leitung: Roman Kolb

Gebühr: 3,- € pro Abend wird vor Ort kassiert

Anmeldeschluss: 09. Oktober 2026

Nähere Information über Gabriele Kramer, Lindenstr. 9, 95199 Naila OT Marxgrün, Tel.: 09282/39228 E-Mail: kramer-marxgruen@t-online.de

Leupoldsgrün

● 31AA904206



VHS Smartphone-Stammtisch Konradsreuth

Smartphone, Tablet und Co. bereiten in der Praxis immer wieder Probleme. Die konkreten Anforderungen lassen sich gemeinsam besser lösen und daher bieten diese Treffen an, um Hilfe anzubieten. Idealerweise helfen sich die Teilnehmenden untereinander und entsprechen dem „Stammtisch-Gedanken“. Wir laden Sie herzlich ein, Teil der Gemeinschaft zu werden.

Beginn: Donnerstag, 26. November 2026

Dauer: 3x donnerstags, 11.30 - 12.30 Uhr (4 UE)

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum Konradsreuth

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 24. November 2026

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

● 31AA904506



Bewegung für die grauen Zellen Konradsreuth

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs. Sind Sie neugierig genug für einen Kurs voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yogas und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Hinweis: Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Beginn: Donnerstag, 26. November 2026

Dauer: 3x donnerstags, 10 - 11 Uhr (4 UE)

Ort: Evangelisches Gemeindezentrum Konradsreuth

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 24. November 2026

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hallenturnschuhe

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

Leupoldsgrün

Geschäftsstelle:

Gemeinde Leupoldsgrün
Schulstraße 1
95191 Leupoldsgrün
Telefon: 09292 415

Leitung und Anmeldung:

Anna-Lena Giese
Hochstr. 10
95191 Leupoldsgrün
Telefon: 0171 5229483
E-Mail: vhs-leupoldsgruen@web.de



Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt.



Gesundheit & Ernährung

● 31LE508101

Die sanfte Heilweise der Bachblüten - Vortrag

Wie Bachblüten uns helfen unser seelisches Gleichgewicht wiederherzustellen - Termin 1

Bei der Original Bach-Blütenanwendung geht man davon aus, dass jeder Krise oder Erkrankung eine Störung unseres seelischen Gleichgewichts vorausgeht, die den Zugang zu intuitivem Wissen und unseren Selbstheilungskräften blockiert. Ziel dieser sanften Methode ist die Lösung seelischer Blockaden, die konstruktive Bewältigung individueller Alltagsprobleme oder anhaltender seelischer Stress- und Krisensituationen von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen. Bei akuten und chronischen Erkrankungen kann sie die spezifische Behandlung durch den Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten sinnvoll ergänzen.

Termin: Donnerstag, 21. Januar 2027

Beginn: 1x donnerstags, 18.30 - 20 Uhr

Ort: Leupoldsgrün, Bürgerhaus "Alte Schule" (Schulstraße 1)

Referentin: Heike Lorenz, Diplom-Sozialpädagogin (FH) & Bach Foundation Registered Practitioner® (BFRP)

Gebühr: 10,- €

Anmeldung erforderlich!

● 31LE501101

Hatha-Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger

Ein Kurs zum systematischen Einstieg ins Hatha-Yoga. Im Vordergrund des Unterrichts steht der liebevolle und aufmerksame Umgang mit dem eigenen Körper. Ziele des Übens sind Gesundheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Einfache Körperhaltungen werden in kleinen Schritten entwickelt und geübt. Bereits Übende werden entsprechend ihrem Können parallel unterrichtet. Atemübungen und verschiedene Techniken der Tiefenentspannung helfen Stress abzubauen und ermöglichen innere Ruhe und Gelassenheit.

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 8x montags, 17 - 18.15 Uhr

Ort: Leupoldsgrün, Bürgerhaus "Alte Schule" (Schulstraße 1)

Leitung: Felicitas Armbruster, Ergotherapeutin und Yogalehrerin

Gebühr: 92,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Bitte essen Sie, wenn möglich, eine Stunde vor Kursbeginn nichts mehr. Menschen mit besonderen Beschwerden/ Erkrankungen oder Schwangere sind jederzeit herzlich willkommen! Bitte halten Sie jedoch vorher Rücksprache mit der Kursleiterin (0176/84962153).

Bitte kommen Sie in Sport- bzw. bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, eine Tasse für Tee, ggf. warme Socken und falls vorhanden eine Sportmatte mit. (Vorhanden sind einfache Matten, Kissen & Tee)

● 31LE501102

Hatha-Yoga für Anfänger & Wiedereinsteiger

Beginn: Montag, 07. Dezember 2026

Dauer: 8x montags, 17 - 18.15 Uhr (13 UE)

Ort: Leupoldsgrün, Bürgerhaus "Alte Schule" (Schulstraße 1)

Leitung: Felicitas Armbruster, Ergotherapeutin und Yogalehrerin

Gebühr: 92,- € ab 5 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 30. November 2026

Bitte essen Sie, wenn möglich, eine Stunde vor Kursbeginn nichts mehr. Menschen mit besonderen Beschwerden/ Erkrankungen oder Schwangere sind jederzeit herzlich willkommen! Bitte halten Sie jedoch vorher Rücksprache mit der Kursleiterin (0176/84962153).

Bitte kommen Sie in Sport- bzw. bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke, eine Tasse für Tee, ggf. warme Socken und falls vorhanden eine Sportmatte mit. (Vorhanden sind einfache Matten, Kissen & Tee)

● 31LE502101

Rücken fit!

Kurs 1

Fit durch das Herbstsemester - Rücken & Bauch gezielt stärken

Auch im Herbst starten wir wieder durch! In diesem Kurs tun wir Körper und Wohlbefinden etwas Gutes: Durch gezielte Übungen kräftigen wir Rücken- und Bauchmuskulatur, beugen so Rückenschmerzen vor und verbessern die Körperhaltung. In fünf abwechslungsreichen Einheiten kombinieren wir Elemente aus Cardio, Pilates und Yoga - für mehr Stabilität, Beweglichkeit und ein gutes Körpergefühl.

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Dauer: 5x mittwochs, 18 - 18.45 Uhr

Ort: Leupoldsgrün, Bürgerhaus "Alte Schule" (Schulstraße 1)

Leitung: Petra Werland-Genes

Gebühr: 22,- €

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, Handtücher und warme Socken mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31LE502102

Rücken fit!

Kurs 2

Beginn: Mittwoch, 14. Oktober 2026

Dauer: 5x mittwochs, 19 - 19.45 Uhr

Ort: Leupoldsgrün, Bürgerhaus "Alte Schule" (Schulstraße 1)

Leitung: Petra Werland-Genes

Gebühr: 22,- €

Anmeldeschluss: 07. Oktober 2026

● 31LE509101

Partnermassage

Massage kann wohltuend und schmerzlindernd sein, kann Verspannungen und Verkrampfungen lösen, die Durchblutung anregen oder einfach nur angenehm sein. In diesem Kurs werden wichtige Grifftechniken für klassische Teil- und Ganzkörpermassagen gezeigt und anschließend wechselseitig miteinander geübt.

Beginn: Donnerstag, 28. Januar 2027

Dauer: 3x donnerstags, 18.30 - 20 Uhr

Ort: Leupoldsgrün, Bürgerhaus "Alte Schule" (Schulstraße 1)

Leitung: Conrad Lorenz, staatl. anerkannter Masseur, med. Bademeister, Physiotherapeut

Gebühr: 28,- € pro Person

Anmeldeschluss: 21. Januar 2027

Paarweise Anmeldung erforderlich!

Bitte bringen Sie pro Paar ein großes und zwei kleine Handtücher, eine Decke, Massageöl, ein kleines Kissen und ggf. Socken mit.

● 31LE501621

Klangschalenmeditation

Die heilsamen Töne der Klangschalen stärken Körper, Geist & Seele und fördern einen Zustand innerer Ruhe und tiefer Entspannung. Klang lenkt dich aus dem Gedankenkarussell in den gegenwärtigen Moment und hilft dir zurückzukommen - vom Außen ins Innen. Dein Körper schaltet von Stress in den Erholungsmodus. Die sanften Schwingungen bringen dein Herz in einen entspannten Rhythmus und dich in deine Mitte. Nach einer Klangreise fühlst du dich wie neu sortiert, spürst Leichtigkeit, Klarheit und Wohlbefinden.

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 3x donnerstags 18 - 18.45 Uhr (3 UE)

Ort: Leupoldsgrün, Bürgerhaus "Alte Schule" (Schulstraße 1)

Leitung: Birgit Lang

Gebühr: 29,- €

Anmeldeschluss: 24. September 2026

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, die Sie nicht einengt. Bringen Sie bitte eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein Kissen und ein Getränk mit.



Leitung und Anmeldung:

Christine Schmölzer-Glier
Lippertsgrün
Pechreuth 6
95119 Naila
Telefon: 09282/9638806



Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen mit den Hinweisen für verspäteten Eintritt oder Rücktritt (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt.



Kultur & Gestalten

● 31LP604151

Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Vormittagskurs

Der Kurs ist für alle, die dieses alte Kunsthandwerk erlernen oder ihre Fertigkeiten darin vertiefen möchten.

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 10x montags, 9 - 10.30 Uhr

Ort: Gemeinderaum im ehemaligen Schulhaus, Ortsmitte Lippertsgrün

Leitung: Renate Herrmann

Gebühr: 30,- € Materialkosten: nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Bitte mitbringen: Klöppelkissen (kann auch entliehen werden).

● 31LP604152

Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Abendkurs 1

Der Kurs ist für alle, die dieses alte Kunsthandwerk erlernen oder ihre Fertigkeiten darin vertiefen möchten.

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 6x montags, 19.30 - 21 Uhr, 14-tägig (12 UE)

Ort: Gemeinderaum im ehemaligen Schulhaus, Ortsmitte Lippertsgrün

Leitung: Renate Herrmann

Gebühr: 18,- € Materialkosten: nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Bitte mitbringen: Klöppelkissen (kann auch entliehen werden).

● 31LP604153

Klöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Abendkurs 2

Der Kurs ist für alle, die dieses alte Kunsthandwerk erlernen oder ihre Fertigkeiten darin vertiefen möchten.

Beginn: Montag, 28. September 2026

Dauer: 6x montags, 19.30 - 21 Uhr, 14-tägig (12 UE)

Ort: Gemeinderaum im ehemaligen Schulhaus, Ortsmitte Lippertsgrün

Leitung: Renate Herrmann

Gebühr: 18,- € Materialkosten: nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 21. September 2026

Bitte mitbringen: Klöppelkissen (kann auch entliehen werden).

Volkshochschule Münchberg
Geschäftsstelle:

Stadt Münchberg
Ludwigstraße 15
95213 Münchberg

Anmeldung:

Julia Harzer (Stadtbibliothek)
Telefon: 09251 874-152
E-Mail: vhs@muenchberg.de

Leitung:

Christian Zuber,
Erster Bürgermeister

Vorsitzende:

Marieke Leutenberger
Telefon: 09251/7275
E-Mail: marieke@leutenberger.de

Allgemeine Hinweise

Zu sämtlichen Veranstaltungen ist eine schriftliche oder telefonische Anmeldung unbedingt notwendig. **Ihre Anmeldung ist verbindlich! Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht.**

Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt.

Alle Teilnehmer werden gebeten, bei ihrer Anmeldung ein **Lastschriftmandat über die Kursgebühren** auszustellen. Bei telefonischer Anmeldung bitte die Bankverbindung angeben, damit die Gebühren eingezogen werden können. Die vereinbarte Gebühr wird am Tag des Anmeldeschlusses zur Zahlung fällig.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, denn wenn bis Anmeldeschluss nicht genügend Anmeldungen vorhanden sind, wird die Veranstaltung abgesagt!


Sprachen

● **31MU400911**
Italienisch - Niveaustufe A1 - V. Semester

Für Teilnehmer mit geringer Kenntnis!
Lehrwerk: Buongiorno neu, Klett Verlag
ab Lektion 7

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 15x mittwochs, 18:30 - 20 Uhr
(30 UE)

Ort: Lutherschule, Kirchplatz 7, 95213 Münchberg

Leitung: Salvatore Rinnone

Gebühr: 93,- € (5 - 6 Teilnehmer), 80,- €
(ab 7 Teilnehmer)

Anmeldeschluss: 30. September 2026

● **31MU400912**
Italienisch - Niveaustufe A1 - VII. Semester

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Buongiorno neu, Klett Verlag
Ab Lektion 11

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 15x mittwochs, 17 - 18.30 Uhr
(30 UE)

Ort: Lutherschule, Kirchplatz 7, 95213 Münchberg

Leitung: Salvatore Rinnone

Gebühr: 93,- € (5 - 6 Teilnehmer), 80,- €
(ab 7 Teilnehmer)

Anmeldeschluss: 30. September 2026

● **31MU400913**
Italienisch - Niveaustufe A1 - III. Semester

Fortsetzungskurs aber auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026

Dauer: 15x mittwochs, 15.30 - 17 Uhr
(30 UE)

Ort: Lutherschule, Kirchplatz 7, 95213 Münchberg

Leitung: Salvatore Rinnone

Gebühr: 93,- € (5 - 6 Teilnehmer), 80,- €
(ab 7 Teilnehmer)

Anmeldeschluss: 30. September 2026


Gesundheit & Ernährung

● **31MU501101**
Easy-Yoga

Yoga ist von jeher eine Verbindung physischer, mentaler und spiritueller Übungen. Easy (Leicht-) Yoga ist, wie der Name schon sagt, eine Mischung aus einfachen Kraft-Dehn-Balance-Asanas-Übungen. Asanas sind die indischen Yogapositionen. Eine Teilnahme mit akuten Kniegelenk- und Rückenproblemen ist nicht zu empfehlen. Nicht für Anfänger geeignet.

Beginn: Donnerstag, 24. September 2026

Dauer: 10x donnerstags, 19.15 - 20.15 Uhr (13 UE)

Ort: Lutherschule, Kirchplatz 7, 95213 Münchberg

Leitung: Tippi Volk

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 17. September 2026
Bitte tragen Sie bequeme Sportkleidung und bringen Sie eine rutschfeste Matte, zwei Decken und ein Getränk mit.

● **31MU501661**
Zeit für mich - Raum für mich

An diesen Abenden wollen wir uns Zeit nehmen für uns und für das, was uns in Körper, Geist und Seele gut tut. Das mag mal eher ruhig sein, dann wieder frisch, fröhlich und herrlich lebendig und vielleicht können wir Neues erspüren, dass unterstützend ist für unser persönliches Wohlbefühl. Begleiten werden uns dabei Elemente aus Körper- und Atemwahrnehmung. Bewegung, Musik und Entspannungseinheiten. Auch ein achtsamer Austausch in der Gruppe bringt oft neues Verständnis und hilfreiche Impulse. Dabei können wir Auftanken, innerlich Kraft sammeln und Selbstbewusstsein spüren. Und vielleicht sogar ein wenig mehr von uns selbst kennenlernen. Begeben wir uns auf eine freudige Entdeckungsreise?

Beginn: Montag, 09. November 2026

Dauer: 3x montags, 18.30 - 20.30 Uhr
(8 UE)

Ort: Lutherschule, Kirchplatz 7, 95213 Münchberg

Leitung: Ute Schenk

Gebühr: 45,- €

Anmeldeschluss: 02. November 2026
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie sich eine Matte oder eine Decke mit.

● **31MU502103**
**Deine Basis am Morgen - Pilates für Anfänger
Vormittagskurs**

Der Kurs Pilates für Anfänger zielt auf Teilnehmer, die sich erstmals oder nach einer längeren Pause mit Pilates beschäftigen möchten. Wir erlernen die Grundlagen von Pilates, insbesondere die Bedeutung von Power-House, Atmung und Körperausrichtung. Ziel ist eine bessere Körperwahrnehmung, Kräftigung, Dehnung und die kontrollierte Ausführung der Übungen im Zusammenspiel mit der Atmung.

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Dauer: 10x dienstags 10.30 - 12 Uhr
(16 UE)

Ort: Lutherschule, Kirchplatz 7, 95213 Münchberg

Leitung: Sarah Walter, Yogatherapeutin und Doula

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 11. März 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, (Yoga-) Matte

Schulprojekte der VHS in Münchberg-Poppenreuth

Gebundene Ganztagsklassen

Auch in diesem Schuljahr ist die VHS Hofer Land Kooperationspartner für die Ganztagsklassen an der Mittelschule Münchberg-Poppenreuth. In der Ganztagsklasse werden Kurse in den Bereichen kreatives Gestalten, Spiele, Bewegung und Lernen lernen angeboten.

Berufseinstiegsbegleitung

An der Mittelschule sind auch Berufseinstiegsbegleiter der VHS im Einsatz. Sie helfen ausgewählten Schülern, ihre Chance für einen erfolgreichen Übergang in eine berufliche Ausbildung zu verbessern und zu stabilisieren. Unterstützung erhalten sie bei ihrer Persön-

lichkeitsentwicklung, der Erlangung der Ausbildungsreife und des Schulabschlusses, der Berufsorientierung, der Ausbildungsplatzsuche und bei der Stabilisierung des Ausbildungsplatzverhältnisses. Die Maßnahme beginnt ab der 8. Klasse und wird bis in das erste Jahr der Berufsausbildung fortgeführt. Gefördert wird dieses Projekt durch die Agentur für Arbeit Hof.

GestaltBar

Die VHS führt an der Mittelschule Münchberg-Poppenreuth das Projekt „GestaltBar“ durch, mit dem die digitalen Kompetenzen von Schülern gefördert werden. Dabei werden unter der fachkundigen Anleitung eines Medienpädagogen kleine digitale Projekte verwirklicht. Das Projekt wird von der Telekom Stiftung gefördert und von den Partner-Firmen OnTec, Naila, und Alukon, Konradsreuth, unterstützt.

31MU502101

Pilates - Dienstagkurs

Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem vor allem die Muskulatur des Rumpfes, also die des Bauches, des unteren Rückens und des Beckenbodens gestärkt wird. Es verbindet Bewegung mit Kraft, Atmung und Wahrnehmung, Haltung mit Beweglichkeit, Anspannung und Entspannung. Nicht für Anfänger geeignet.

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Dauer: 10x dienstags, 18 - 19 Uhr

Ort: Lutherschule, Kirchplatz 7, 95213 Münchberg

Leitung: Tippi Volk

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 15. September 2026
Bitte mitbringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, Isomatte, Decke.

31MU502102

Pilates - Donnerstagskurs

Beginn: Donnerstag, 24. Sept. 2026

Dauer: 10x donnerstags, 18 - 19 Uhr

Ort: Lutherschule, Kirchplatz 7, 95213 Münchberg

Leitung: Tippi Volk

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 17. September 2026
Bitte mitbringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, Isomatte, Decke.

31MU502104

Pilates für Anfänger

Der Kurs Pilates für Anfänger zielt auf Teilnehmer, die sich erstmals oder nach einer längeren Pause mit Pilates beschäftigen möchten. Wir erlernen die Grund-

lagen von Pilates, insbesondere die Bedeutung von Power-House, Atmung und Körperausrichtung. Ziel ist eine bessere Körperwahrnehmung, Kräftigung, Dehnung und die kontrollierte Ausführung der Übungen im Zusammenspiel mit der Atmung.

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Dauer: 10x dienstags, 19 - 20.15 Uhr

Ort: Lutherschule, Kirchplatz 7, 95213 Münchberg

Leitung: Sarah Walter, Yogatherapeutin und Doula

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 15. September 2026
Bitte mitbringen: Warme Socken, bequeme Kleidung, Isomatte, Decke

31MU502201

Rückengymnastik

Nach dem Aufwärmen mit Koordinations- und Gleichgewichtsübungen lernen die Teilnehmer abwechslungsreiche Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur kennen. Zum Abschluss werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt und durchgeführt. Teilnehmer mit akuten Beschwerden werden gebeten, vor der Kursteilnahme einen Arzt aufzusuchen, da die Übungsstunden weder eine Therapie ersetzen soll noch kann.

Beginn: Montag, 14. September 2026

Dauer: 15x montags, 19.30 - 20.30 Uhr

Ort: Turnhalle TV Münchberg, Dr.-Martin-Luther-Straße 20, 95213 Münchberg

Leitung: Andrea Strobel

Gebühr: 90,- €

Anmeldeschluss: 07. September 2026
Bitte Isomatte und ein Handtuch mitbringen.

31MU502302

Step-Aerobic

Step Aerobic ist ein effektives Training um die Fitness zu verbessern, abzunehmen und Muskulatur aufzubauen. Durch die leichten Choreografien wird das Herz-Kreislauf-System beansprucht und man verbrennt ordentlich Kalorien. Außerdem wird durch die gleichzeitige Bewegung von Armen und Beinen die Koordination verbessert. Durch die Unterstützung des Step wird bei allen Übungen besonders Beine- und Po-Muskulatur gestärkt aber auch viele andere Muskelgruppen des Körpers. Das Training ist sowohl für Anfänger mit Vorkenntnissen als auch für Fortgeschrittene gut geeignet.

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Dauer: 10x dienstags, 19.15 - 20.15 Uhr

Ort: Lutherschule, Kirchplatz 7, 95213 Münchberg

Leitung: Tippi Volk

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 15. September 2026
Bitte kommen Sie in leichter Sportkleidung und bringen Sie ein Handtuch und ein Getränk mit.

31MU507103

Pflanzenbasiert genießen

Einen Mehrwert für die Gesundheit verspricht eine pflanzenbasierte Ernährung. Dazu wollen wir verschiedene, schmackhafte Gerichte zubereiten. Es wird Wert gelegt auf praktikable, einfach umzusetzende Gerichte.

Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 17.30 - 19.45 Uhr (3 UE)

Ort: Mittelschule Münchberg-Poppenreuth, Poppenreuth 38, Münchberg

Leitung: Gabriele Kreil, Fachoberlehrerin

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026
Materialkosten ca. 15 Euro werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Reste

31MU507104

Rezepte der Ernährungs-Docs bereichern und verbessern den Speiseplan

Wir bereiten Rezepte der Ernährungs-Docs (vom NDR) zu und erweitern damit auf gesunde Weise unseren Speiseplan. Die Rezepte sind einfach zuzubereiten und haben einen ausgeglichenen Nährwert.

Termin: Freitag, 15. Januar 2027
Dauer: 17.30 - 19.45 Uhr (3 UE)
Ort: Mittelschule Münchberg-Poppenreuth, Poppenreuth 38, Münchberg
Leitung: Gabriele Kreil, Fachoberlehrerin
Gebühr: 15,- €
Anmeldeschluss: 08. Januar 2027
 Materialkosten ca. 15 Euro werden direkt mit dem Kursleiter abgerechnet.
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Reste

● 31MU507105

Kinderkochkurs - Anfänger (ab 3. Klasse)

Wir erlernen an zwei Tagen einfache Küchentechniken und bereiten kleine Gerichte zu. An einem Tag backen wir Plätzchen.

Beginn: Mittwoch, 04. November 2026
Dauer: 04.11./05.11./06.11. je 13 - 15:15 (9 UE)

Ort: Mittelschule Münchberg-Poppenreuth, Poppenreuth 38, Münchberg
Leitung: Gabriele Kreil, Fachoberlehrerin
Gebühr: 15,- € inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 28. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Reste

● 31MU507102

Kinderkochkurs - Fortgeschrittene (ab 3. Klasse)

Wir bereiten an zwei Tagen leckere Menüs zu - mit Vor-, Haupt- und Nachspeise. Am dritten Tag backen wir verschiedene Kuchen, Muffins und Plätzchen.

Beginn: Mittwoch, 04. November 2026
Dauer: 04.11. / 05.11. / 06.11. je 9.30 - 11.45 Uhr (9 UE)

Ort: Mittelschule Münchberg-Poppenreuth, Poppenreuth 38, Münchberg
Leitung: Gabriele Kreil, Fachoberlehrerin
Gebühr: 15,- € inkl. Lebensmittelkosten
Anmeldeschluss: 28. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk und Behälter für Reste.



Anmeldung:

Bitte melden Sie sich für die Kurse im Herbstsemester direkt in der Geschäftsstelle der VHS in Hof an:

anmeldung@vhshoferland.de
 09281 7145-16
 oder direkt über unsere website:
www.vhshoferland.de/naila



Gesundheit & Ernährung

● 31NA501621

Klangmeditation

Gönne dir eine kleine Auszeit vom Alltag und tauche ein in die wohltuende Welt der Klänge. Die sanften Töne der tibetischen Klangschalen laden dich dazu ein, loszulassen und in deine Mitte zu kommen. Stress darf sich lösen - innere Ruhe kann entstehen. Die wohltuenden Schwingungen bringen Körper, Geist und Seele in Einklang, fördern einen Zustand tiefer Entspannung und schaffen eine gute Grundlage für innere Balance und Ausgeglichenheit.

Beginn: Freitag, 16. Oktober 2026
Dauer: 3x freitags, 18 - 18.45 Uhr (3 UE)
Ort: Forum Naila, Bachstraße 1, 95119 Naila
Leitung: Birgit Lang
Gebühr: 23,- €
Anmeldeschluss: 09. Oktober 2026
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen

● 31NA502201

Wirbelsäulengymnastik

Beginn: Montag, 21. September 2026
Dauer: 10 x montags, 18.30 - 19.15 Uhr (10 UE)
Ort: Turnhalle der Grundschule Naila, Albin-Klöber-Straße 11
Leitung: Sabine Polig, Physiotherapeutin
Gebühr: 32,- €
Anmeldeschluss: 14. September 2026

● 31NA502301

Energy Dance

Kurs 1

Hast Du Lust auf Rhythmus, Bewegung und Musik? Möchtest Du im Kopf abschalten und energievoll deinen Körper erleben? Energy Dance führt Dich in vielfältige Bewegungsabläufe, denen man leicht und mühelos folgen kann, ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. Ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport mit abwechslungsreicher, motivierender Musik. Dabei kann jeder selbst die Intensität der Bewegung bestimmen und jeder kann mitmachen.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026
Dauer: 5x dienstags, 10 - 11 Uhr (7 UE)
Ort: Forum Naila, Bachstraße 1, 95119 Naila

Leitung: Yvonne Dalle, Energy Dance-Trainerin

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 22. September 2026
 Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

● 31NA502302

Energy Dance

Kurs 2

Beginn: Dienstag, 10. November 2026
Dauer: 5x dienstags, 10 - 11 Uhr (7 UE)
Ort: Forum Naila, Bachstraße 1, 95119 Naila

Leitung: Yvonne Dalle, Energy Dance-Trainerin

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 03. November 2026
 Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

● 31NA502303

Energy Dance

Kurs 3

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027
Dauer: 4x dienstags, 10 - 11 Uhr (5 UE)
Ort: Forum Naila, Bachstraße 1, 95119 Naila

Leitung: Yvonne Dalle, Energy Dance-Trainerin

Gebühr: 20,- €

Anmeldeschluss: 05. Januar 2027
 Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

31NA502601

Ju-Jutsu - Selbstverteidigung

Ju-Jutsu ist eine traditionelle Kampfkunst, die nicht nur körperliche Techniken vermittelt, sondern auch das richtige Verhalten in gefährlichen Alltagssituationen lehrt. Im Mittelpunkt steht die Idee, sich effektiv zu verteidigen, ohne unnötige Gewalt anzuwenden und zu lernen wie Bedrohungen frühzeitig zu erkennen sind, sowie Konflikte möglichst zu vermeiden und in Notwehrsituationen ruhig und kontrolliert zu handeln.

Durch gezielte Techniken wird es möglich, die Kraft eines Angreifers umzulenken und sich auch aus scheinbar ausweglosen Situationen zu befreien. So stärkt Ju-Jutsu nicht nur die körperliche Sicherheit, sondern auch Selbstvertrauen und Entscheidungsfähigkeit im Ernstfall.

Beginn: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Dauer: 4x donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr (8 UE)

Ort: Forum Naila, Bachstraße 1, 95119 Naila

Leitung: Michael Hoff

Gebühr: 39,- €

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2026

Bitte kommen Sie in Sportkleidung und bringen Sie Turnschuhe mit.

31NA503141

Line-Dance

für Einsteiger - Kurs 1

Line-Dancing ist ein Gesellschaftstanz, der in der Reihe (line) getanzt wird. Er ist auf Schlager- und Popmusik zu tanzen und für alle geeignet, die Freude an Musik und am Tanzen haben.

Beginn: Dienstag, 29. September 2026

Dauer: 10 x dienstags, 18.30 - 20 Uhr

Ort: Forum Naila, Bachstraße 1, 95119 Naila

Leitung: Cornelia Resch, Aerobictrainerin

Gebühr: 69,- € ab 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 22. September 2026

Neueinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, auch mit Absatz (kein Pfennigabsatz).

31NA503142

Line-Dance

Kurs 2

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 10 x mittwochs, 18.30 - 20 Uhr

Ort: Forum Naila, Bachstraße 1, 95119 Naila

Leitung: Cornelia Resch, Aerobictrainerin

Gebühr: 69,- € ab 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 23. September 2026

Neueinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, auch mit Absatz (kein Pfennigabsatz).

31NA503143

Line-Dance

Kurs 3

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 10 x donnerstags, 17.30 - 19 Uhr

Ort: Forum Naila, Bachstraße 1, 95119 Naila

Leitung: Cornelia Resch, Aerobictrainerin

Gebühr: 69,- € ab 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 24. September 2026

Neueinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, auch mit Absatz (kein Pfennigabsatz).

31NA503144

Line-Dance

Kurs 4

Beginn: Freitag, 02. Oktober 2026

Dauer: 10 x freitags, 19.30 - 21 Uhr

Ort: Forum Naila, Bachstraße 1, 95119 Naila

Leitung: Cornelia Resch, Aerobictrainerin

Gebühr: 69,- € ab 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 25. September 2026

Neueinsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle, auch mit Absatz (kein Pfennigabsatz).

31NA502602

Indiaca

Kurs 1 für Kinder von 10 - 14 Jahren

Indiaca ist ein Flugballspiel, bei dem ein federballähnliches Flugobjekt mit der flachen Hand über ein Netz geschlagen wird. Die Aufstellung und die Regeln sind ähnlich wie beim Volleyballspiel. Es ist ein Mannschaftssport und zählt zu den Rückschlagspielen, weil die Indiaca nach drei Berührungen das gegnerische Feld möglichst so raffiniert erreichen muss, dass der gegnerischen Mannschaft ein Rückschlag nicht gelingt. Indiaca ist ein auf einen Leistungsvergleich ausgerichtetes Mannschaftsspiel mit internationalem Regelwerk. Auch gut für Konditionssteigerung geeignet.

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 10 x montags, 18.30 - 19.30 Uhr (13 UE)

Ort: Sporthalle, Gymnasium Naila, Finkenweg 15

Leitung: Jürgen Wälzel, Achim Grob

Gebühr: Hallenmiete

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Nähere Informationen und Anmeldungen bitte bei den Kursleitern: 0170/1600794 und 0176/95874217.

31NA502603

Indiaca

Kurs 2 für Jugendliche ab 14 Jahren

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 10 x montags, 20 - 21 Uhr (13 UE)

Ort: Sporthalle, Gymnasium Naila, Finkenweg 15

Leitung: Jürgen Wälzel, Achim Grob

Gebühr: Hallenmiete

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Nähere Informationen und Anmeldungen bitte bei den Kursleitern 0170/1600794 und 0176/95874217.

Wir suchen eine/n Außenstellenleiter*in für die VHS Naila

Sie organisieren und planen gerne? Ihnen liegt Bildung am Herzen? Sie engagieren sich gerne für das Gemeinwohl, mögen den direkten Umgang mit Menschen und eine Tätigkeit, die zu greifbaren Ergebnissen führt?

Dann ist das etwas für Sie: Für die Planung, Organisation und Durchführung der VHS-Kurse in Naila suchen wir eine ehrenamtlich tätige Außenstellenleitung.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die VHS Hofer Land:

Alexander Greßmann

Tel.: 09281 7145-19

E-Mail: a.gressmann@vhshoferland.de





Kultur & Gestalten

31AH604132

Grafik-Workshop: Siebdruck - Auf den Spuren von Andy Warhol Bedrucken Sie eigenständig Poster, T-Shirts, Baumwolltaschen mit einem speziellen Motiv eines Künstlers

Der Grafik-Workshop (Vortrag und praktische Übungen) zielt zunächst darauf ab, die „Druckgrafik“ aus theoretischer Sicht kennenzulernen - sich mit der Bedeutung des Begriffs „Grafik“, verschiedenen Techniken sowie den heutigen Möglichkeiten der Druckgrafik vertraut zu machen. Anschließend können die Teilnehmer praktische Erfahrungen mit der Grundform der Grafik, dem Hochdruck/Linolschnitt, sammeln und eine eigene Komposition/grafische Arbeit erstellen. Nach einem Vortrag über die Grundprinzipien, Fakten und grafischen Techniken drucken Sie eigenständig das vom Künstler entwickelte Motiv in der Siebdrucktechnik auf Karton, T-Shirts oder Baumwolltaschen nach Wahl. Sie können das Motiv sowohl auf Karton, als auch auf Soff oder Baumwolltaschen drucken, da der Druckvorgang bei dieser Technik nicht lange dauert und eine hohe Anzahl an Drucken ermöglicht.

Termin: Samstag, 24. Oktober 2026

Dauer: 10 - 14 Uhr (5 UE)

Ort: Forum Naila, Bachstraße 1, 95119 Naila

Leitung: Dr. Barbara Kasperczyk-Gorlak

Gebühr: 30,- € zzgl. Materialkosten

Anmeldeschluss: 17. Oktober 2026
Benötigtes Material zum Mitbringen: Karton, T-Shirt, Baumwolltaschen (nach Wahl). Das Motiv hat die Größe: A4 - A3, Schürze.

Es gibt die Möglichkeit vor Ort Karton und Baumwolltaschen zu kaufen.

Benötigtes Material vor Ort verfügbar:

Sieb, Gummirakel, Siebdruckfarbe für Textilien (wasserlöslich, ökologisch)



31NA604101

Aquarelltechnik Workshop

Intensiv die Techniken der Malerei üben, Farben beherrschen und ein Bild mit natürlich wunderschönen Motiven aufbauen.

Termin: Samstag, 31. Oktober 2026

Dauer: 10 - 15 Uhr (7 UE)

Ort: Forum Naila, Bachstraße 1, 95119 Naila

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 30,- € nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 24. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Wasserglas, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi, wenn vorhanden: Aquarellfarben, Malblock 30 x 40, je ein Aquarellpinsel Größe 8 und 10,



31AA904110



Wer hat Lust auf "Mensch-ärgere-dich-nicht"?

Naila

Wir laden Sie herzlich zum Spieleabend nach Naila ein. Wir haben eine große Tasche mit Spielmöglichkeiten dabei. Wer Zuhause ein Lieblingsspiel hat, sollte das unbedingt mitbringen und allen anderen in die Spielregeln einweisen.

Termin: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Beginn: 15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Stadtbibliothek im Forum, Bachstraße 1, Naila

Referentin: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

31AA904111



Wer hat Lust auf "Mensch-ärgere-dich-nicht"?

Naila

Termin: Donnerstag, 19. November 2026

Beginn: 15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Stadtbibliothek im Forum, Bachstraße 1, Naila

Referentin: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

31AA904112



Wer hat Lust auf "Mensch-ärgere-dich-nicht"?

Naila

Termin: Donnerstag, 17. Dezember 2026

Beginn: 15.30 - 16.30 Uhr

Ort: Stadtbibliothek im Forum, Bachstraße 1, Naila

Referentin: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

31AA904203



VHS Smartphone-Stammtisch

Naila

Smartphone, Tablet und Co. bereiten in der Praxis immer wieder Probleme. Die konkreten Anforderungen lassen sich gemeinsam besser lösen und daher bieten diese Treffen an, um Hilfe anzubieten. Idealerweise helfen sich die Teilnehmenden untereinander und entsprechen dem „Stammtisch-Gedanken“.

Termin: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Beginn: 14 - 15 Uhr

Ort: Stadtbibliothek im Forum, Bachstraße 1, Naila

Referentin: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

31AA904204



VHS Smartphone-Stammtisch

Naila

Termin: Donnerstag, 19. November 2026

Beginn: 14 - 15 Uhr

Ort: Stadtbibliothek im Forum, Bachstraße 1, Naila

Referentin: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

31AA904205



VHS Smartphone-Stammtisch

Naila

Termin: Donnerstag, 17. Dezember 2026

Beginn: 14 - 15 Uhr

Ort: Stadtbibliothek im Forum, Bachstraße 1, Naila

Referentin: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

Schulprojekte der VHS in Naila

Gebundene Ganztagsklassen

Auch in diesem Schuljahr ist die VHS Hofer Land externer Kooperationspartner für die Ganztagsklassen an der Mittelschule Frankenwald in Naila. In den Ganztagsklassen werden Kurse in den Bereichen kreatives Gestalten, Musik, Konzentrationstraining, Lernen lernen, Tastschreiben, Tanz, Literatur, erlebnispädagogische Aktionen und Bewegung angeboten.

Offene Ganztagschule

Die VHS Hofer Land ist Kooperationspartner für die Offene Ganztagschule an der Förderschule Martinsberg in Naila. Von Montag bis Freitag werden Schüler nach Unterrichtsschluss bis 16.00 Uhr von der VHS in der Schule pädagogisch betreut. Die Betreuung umfasst das gemeinsame Mittagessen, die

Hausaufgabenbetreuung, Unterstützung beim Lernen, ein pädagogisches Zusatzangebot wie kreatives Gestalten, Bewegung, Projekte, Feste und Feiern sowie Angebote zur sinnvollen Freizeitgestaltung. Das Projekt wird durch das bayerische Kultusministerium und des Trägers der Förderschule finanziert.

Jugendsozialarbeit (JaS)

Seit dem Schuljahr 2012/2013 ist die VHS Hofer Land Träger der Jugendsozialarbeit an der Förderschule Martinsberg in Naila. Jugendsozialarbeit an Schulen ist eine besonders intensive Form der Zusammenarbeit von Jugendhilfe und Schule. Sie soll junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und fördern. Schwerpunkte der Arbeit sind vor allem sozialpädagogische Beratung und Einzelfallhilfe, soziale Gruppenarbeit, Kompetenztraining, Elternarbeit, Vernetzung und Koordinierung aller beteiligten Akteure. JaS wird finanziert aus Mitteln des

Landkreises Hof, des Freistaates Bayern, des Trägers der Förderschule sowie aus eigenen Mitteln der VHS.

Berufseinstiegsbegleitung

An der Mittelschule Frankenwald und an der Förderschule Naila sind Berufseinstiegsbegleiter der VHS im Einsatz. Der Berufseinstiegsbegleiter hilft ausgewählten Schülern, ihre Chance für einen erfolgreichen Übergang in eine berufliche Ausbildung zu erhöhen und zu stabilisieren. Sie erhalten Unterstützung bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung, der Erlangung der Ausbildungsreife und des Schulabschlusses, der Berufsorientierung, der Ausbildungsplatzsuche und bei der Stabilisierung des Ausbildungsplatzverhältnisses. Die Maßnahme beginnt ab der 8. Klasse und wird bis in das erste Jahr der Berufsausbildung fortgeführt. Gefördert wird dieses Projekt durch die Agentur für Arbeit Hof.

Schulprojekte der VHS in Rehau

Offene Ganztagschule an der Mittelschule

Montags bis freitags werden Schüler ab der 5. Jahrgangsstufe in der offenen Ganztagschule an der Gutenbergschule nach Unterrichtsschluss bis 16.30 Uhr von den Mitarbeitern der VHS pädagogisch betreut. Die Betreuung umfasst das gemeinsame Mittagessen, die Hausaufgabenbetreuung, Unterstützung beim Lernen sowie ein pädagogisches Zusatzangebot wie kreatives Gestalten, Sport, Projekte, Feste und Feiern und Angebote zur sinnvollen Freizeitgestaltung. Für die Grundschüler wird eine gesonderte Mittagsbetreuung angeboten. Finanziert wird das Angebot vom Kultusministerium und der Stadt Rehau sowie von Elternbeiträgen.

Offene Ganztagschule an den Grundschulen

Außerdem ist die VHS Kooperationspartner für die Offene Ganztagschule an der Gutenberg-Grundschule und der Pestalozzi-Grundschule in Rehau. Die Kinder werden von montags bis freitags nach Unterrichtsschluss bis 15.30 Uhr (Pestalozzi-GS) und 16.30 Uhr (Gutenberg-GS) pädagogisch betreut. Die Betreuung ist für die Eltern kostenfrei. Lediglich für die Betreuung am Freitag wird ein Elternbeitrag erhoben. Das Projekt wird

durch das bayrische Kultusministerium und die Stadt Rehau finanziert.

Offene Ganztagschule an der Realschule

Die VHS ist Kooperationspartner für die Offene Ganztagschule an der Markgraf-Friedrich Realschule. Die Kinder werden von montags bis donnerstags nach Unterrichtsschluss bis 16 Uhr pädagogisch betreut. Die Betreuung findet in den Räumen der Schule statt und umfasst das gemeinsame Mittagessen, die Hausaufgabenbetreuung, Unterstützung beim Lernen, ein pädagogisches Zusatzangebot wie kreatives Gestalten, Bewegung, Projekte sowie Angebote zur sinnvollen Freizeitgestaltung. Die Betreuung ist für die Eltern kostenfrei. Das Projekt wird durch das bayerische Kultusministerium und die Stadt Rehau finanziert.

Gebundene Ganztagsklassen

Auch in diesem Schuljahr ist die VHS externer Kooperationspartner für die Ganztagsklassen an der Gutenbergschule. In den Ganztagsklassen der Jahrgangsstufen 5 und 6 werden Kurse in den Bereichen Schulgarten, Spiele sowie erlebnispädagogische Aktionen und Bewegung angeboten. Zudem organisiert die VHS die Mittagsaufsicht.

Jugendsozialarbeit (JaS)

Die VHS führt in Rehau an der Gutenberg-Mittel- und Grundschule, an der Markgraf-Friedrich-Realschule und an der

Pestalozzi-Grundschule Jugendsozialarbeit an Schulen durch. JaS ist eine besonders intensive Form der Zusammenarbeit von Jugendhilfe und Schule. Sie soll junge Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützen und fördern. Schwerpunkte der Arbeit sind vor allem sozialpädagogische Beratung und Einzelfallhilfe, soziale Gruppenarbeit, Kompetenztraining, Elternarbeit, Vernetzung und Koordinierung aller beteiligten Akteure. JaS wird finanziert aus Mitteln des Landkreises Hof, des Freistaates Bayern, des Sachaufwandsträgers sowie aus eigenen Mitteln der VHS.

Berufseinstiegsbegleitung

An der Gutenberg-Mittelschule ist auch ein Berufseinstiegsbegleiter der VHS im Einsatz. Er hilft ausgewählten Schülern, ihre Chance für einen erfolgreichen Übergang in eine berufliche Ausbildung zu verbessern und zu stabilisieren. Sie erhalten Unterstützung bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung, der Erlangung der Ausbildungsreife und des Schulabschlusses, der Berufsorientierung, der Ausbildungsplatzsuche und bei der Stabilisierung des Ausbildungsplatzverhältnisses. Die Maßnahme beginnt ab der 8. Klasse und wird bis in das erste Jahr der Berufsausbildung fortgeführt. Gefördert wird dieses Projekt durch die Agentur für Arbeit Hof.

Geschäftsstelle:

VHS Oberkotzau
Am Rathaus 2
95145 Oberkotzau

Leitung:

1. Bürgermeister
Stefan Breuer
Telefon: 09286/941-0

Organisation und Planung:

Sabine Oltsch
Telefon: 09286/941-19
Telefax: 09286/941-13
E-Mail: oltsch.sabine@oberkotzau.de

Anmeldung:

Claudia Wörner
Telefon: 09286/941-0
E-Mail: rathaus@oberkotzau.de

Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt.

**Sprachen**● **31OB400621****Survival English****Englisch für den Alltag und für den Urlaub - Niveau A2 -Part II**

Sie haben noch Englisch-Grundkenntnisse aus Ihrer Schulzeit und möchten diese für einen kommenden Urlaub aufpolieren? Dann herzlich willkommen im „Craschkurs“ Survival English! Wir lernen im Kontext durch authentische Dialoge und Hörbeispiele. Das soll eine gezielte Vorbereitung auf wichtige Alltagssituationen sein; ohne dabei zu tief in die Grammatik einzusteigen.

Buch: Great! Survival English - Klett Verlag ISBN 978-3-12-501495-4

Beginn: Freitag, 18. September 2026

Dauer: 10x freitags, 17 - 18.30 Uhr (20 UE)

Ort: Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau

Leitung: Karl-Heinz Volkmer

Gebühr: 102,- € ab 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 11. September 2026

● **31OB400829****Französisch Konversation Niveaustufe A2**

Haben Sie Lust, Ihre Französischkenntnisse aufzufrischen, Ihre Sprachfähigkeiten in einer ungezwungenen Atmosphäre mit Gleichgesinnten zu verbessern, in die französische Kultur einzutauchen? Sie besitzen bereits Vorkenntnisse auf dem Niveau A2? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! In diesem Sprachkurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fähigkeiten durch Konversations-, Hörverständnis- und Grammatikübungen anhand des Lehrwerkes Voyage neu A2 sowie Lektüren, die während des Kurses bekannt gegeben werden, zu vertiefen.

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 10x montags, 17.15 - 18.45 Uhr (20 UE)

Ort: Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau

Leitung: Dr. Brigitte Klein-Grünert

Gebühr: 66,- € ab 10 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Lehrwerk: Voyage neu A2

● **31OB400929****Italienisch - Niveaustufe A2****"Conversazione facile"**

Studi l'italiano da poco tempo e non hai molte possibilità per parlarlo? Studi l'italiano da un po' di tempo ma pensi di fare ancora errori? In entrambi i casi, questo è il corso perfetto per te. Insieme eserciteremo l'italiano per la vita di tutti i giorni e per le vacanze, discutiamo di temi di attualità e facciamo esercizi di grammatica. Kenntnisse auf A2-Niveau erforderlich.

Eine Fremdsprache lernen ist schön, aber es ist noch schöner, wenn man die Sprachkenntnisse auch anwenden kann! In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, sich auf Italienisch zu unterhalten, ohne nach Italien fahren zu müssen! Unser Ziel ist das freie Sprechen: Wir führen interaktive Konversationsübungen über die wichtigsten Alltagssituationen und -themen durch, um auf ungezwungene Weise auf Italienisch zu kommunizieren, unseren Satzbau zu verbessern und unseren Wortschatz zu erweitern.

Buch: Al dente 2 (A2), Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525385-8, ab Lektion 6

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Dauer: 13x dienstags, 18 - 19.30 Uhr (26 UE)

Ort: Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau

Leitung: Denise Felipe Daher-Volkmer

Gebühr: 130,- € ab 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 15. September 2026

● **31OB402213****Spanisch - Niveaustufe A1****III. Semester**

Für Teilnehmer*innen mit geringen Vorkenntnissen. Es werden grundlegende Kenntnisse in Vokabular, Aussprache und Grammatik vermittelt.

Buch: Perspectivas ¡Ya! A1 ab Lektion 3 (ISBN: 978 3 464 20488 7) Cornelsen Verlag

Beginn: Freitag, 18. September 2026

Dauer: 12x freitags, 17 - 18.30 Uhr (24 UE)

Ort: Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau

Leitung: Denise Felipe Daher-Volkmer

Gebühr: 123,- € ab 6 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 11. September 2026

**Gesellschaft & Leben**● **31OB105101****Moderne Kunststoffverarbeitung - GEALAN Formteile GmbH****Besichtigung**

Welcher Vorbeifahrende hat sich nicht schon einmal überlegt, was wohl hinter den Kulissen der GEALAN Formteile GmbH passiert? Oder sich gedacht, "über diese Firma mag ich auch mal mehr erfahren!"

GEALAN Formteile bietet umfassende Ingenieurdienstleistungen von der Entwicklung bis zum fertigen Bauteil und produziert und veredelt technische Kunststoffteile und -komponenten unter Verwendung von innovativen Verfahren. Entwicklungsergebnisse und Produkte finden sich weltweit in den meisten Premiumfahrzeugen oder in der Heizungs- und Warmwasserbranche.

Termin: Mittwoch, 7. Oktober 2026

Beginn: 18 Uhr

Ort: Oberkotzau, Hofer Str. 70-74

Referent: Mitarbeiter der Firma

Gebühr: kostenlos

Anmeldung unbedingt erforderlich!



Gesundheit & Ernährung

31OB509101

Urlaub im Alltag – kleine Auszeiten für Körper, Geist und Seele

Sehen Sie sich manchmal nach mehr Ruhe und kleinen Oasen im Alltag? In diesem Kurs lernen Sie einfache, wirksame Methoden kennen, um Gelassenheit und neue Energie zu tanken - ganz ohne großen Aufwand. Wir üben kurze Entspannungstechniken, kleine Achtsamkeitsrituale und Atemübungen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Zudem erfahren Sie, wie ätherische Öle sanft das Wohlbefinden unterstützen und eine wohltuende Atmosphäre schaffen können. Sie entdecken, wie bereits wenige Minuten pro Tag Ihr Nervensystem beruhigen, Stress reduzieren und neue Lebensfreude schenken. So holen Sie sich Stück für Stück das Gefühl von Urlaub im Alltag zurück.

Nutzen für die Teilnehmenden: Spürbare Entspannung durch einfache Übungen, Neue Routinen für mehr Energie und Wohlbefinden, Praktische Tipps, die direkt in den Alltag passen, Kennenlernen der Wirkung ätherischer Öle

Termin: Montag, 07. Dezember 2026

Dauer: 14 - 16.15 Uhr (3 UE)

Ort: Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau

Leitung: Ramona Neupert

Gebühr: 18,- €

31OB501401

Entspannen mit Qigong Kurs 1 für Einsteiger und Fortgeschrittene

Qigong stellt ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung dar. Die Qigong-Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. Es entwickelt sich die Fähigkeit, Disharmonien wahrzunehmen und diese wirksam auszugleichen. So erwächst durch Qigong eine verstärkte Lebensfreude, Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung. Es stärkt das Immunsystem und wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.

Beginn: Freitag, 02. Oktober 2026

Dauer: 10x freitags, 18 - 19 Uhr (13 UE)

Ort: Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau

Leitung: Helmut Schmidt, QIGONG-Lehrer und -Ausbilder

Gebühr: 63,- €

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Weitere Infos unter: www.qigong-dojode.de.

31OB501402

Entspannen mit Qigong Kurs 2 für Einsteiger und Fortgeschrittene

Qigong stellt ein ganzheitliches Konzept der Gesunderhaltung dar. Die Qigong-Übungen verbinden Körper, Atem und Vorstellungskraft auf harmonische Weise. Es entwickelt sich die Fähigkeit, Disharmonien wahrzunehmen und diese wirksam auszugleichen. So erwächst durch Qigong eine verstärkte Lebensfreude, Kreativität und Persönlichkeitsentfaltung. Es stärkt das Immunsystem und wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem.

Beginn: Freitag, 02. Oktober 2026

Dauer: 10x freitags, 19.15 - 20.15 Uhr (13 UE)

Ort: Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau

Leitung: Helmut Schmidt, QIGONG-Lehrer und -Ausbilder

Gebühr: 63,- €

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Weitere Infos unter: www.qigong-dojode.de.

31OB507101

Thailändische/Chinesische Küche

Sie lernen die Zubereitung von drei bis vier Gerichten und haben so die Möglichkeit, die asiatische Esskultur kennen zu lernen. Genießen Sie die wohlschmeckenden und vielseitigen Gerichte.

Termin: Donnerstag, 22. Oktober 2026

Dauer: 19 - 22 Uhr (4 UE)

Ort: Schulküche der Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße

Leitung: Paradee Knerler

Gebühr: 16,- € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch. Die benötigten Lebensmittel werden von der Kursleiterin besorgt.

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2026

Maximal 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Getränk

31OB506201

Perfektes Make-up für jeden Anlass

Erlernen Sie Schritt für Schritt typgerechte Schminktechniken. Erfahren Sie Tipps und Tricks rund um Ihr perfektes Make-up und welche Farben zu Ihnen passen. Egal ob für Beruf, Freizeit oder den festlichen Auftritt, freuen Sie sich auf Ihr Make-up mit Kompliment-Garantie!

Termin: Montag, 19. Oktober 2026

Dauer: 19 - 21.15 Uhr (3 UE)

Ort: Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau

Leitung: Heidi Funke-Weber

Gebühr: 12,- € zzgl. Materialkosten: 6,- €

Anmeldeschluss: 12. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Handtuch, Spiegel, Kugelschreiber, Wattepad.

Das gesamte Make-up-Sortiment inkl. Zubehör (Pinself, Kosmetik, etc.) wird von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

31OB507111

Wild-Kochkurs

Wildbret ist vielseitig, regional und besonders aromatisch. In diesem Kochkurs lernen Sie, wie aus heimischem Wild schmackhafte Gerichte entstehen. Gemeinsam werden verschiedene Rezepte zubereitet und praktische Tipps vermittelt. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend mit neuen Ideen für die Wildküche.

Termin: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 15 - 19 Uhr (5 UE)

Ort: Schulküche der Grund- und Mittelschule Oberkotzau, Haupteingang Bürgerstraße

Leitung: Wolfgang Pollnick, Koch und Genussbotschafter, Gästeführer und Naturschutzwächter

Gebühr: 15,- € zzgl. Lebensmittelkosten

Anmeldeschluss: 07. November 2026

Die Lebensmittelkosten werden direkt vor Ort mit dem Dozenten verrechnet.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Reste, Getränk.

Max. 12 Teilnehmer



Kultur & Gestalten

31OB601101

Gitarre spielend lernen

Gitarre spielend lernen kann jede(r)!

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Spielend werden Sie lernen, bekannte Lieder mit der Gitarre zu begleiten. Gitarren können ausgeliehen werden, solange der Vorrat reicht.

Beginn: Dienstag, 22. September 2026

Dauer: 6x dienstags, 19.45 - 20.45 Uhr (8 UE)

Ort: Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2, 95145 Oberkotzau

Leitung: Wolfgang Schroedter-Aßmann

Gebühr: 35,- €

Anmeldeschluss: 15. September 2026

Bitte mitbringen: Gitarre (wenn vorhanden)

● **31OB604151**

Leckereien aus Filz - Lebensmittel für Kaufladen und Kinderküche nähen - Kurs 1

Weihnachten ist die perfekte Gelegenheit für persönliche, selbstgemachte Geschenke. Im Kurs entstehen aus Filz liebevoll von Hand genähte Lebensmittel für den Kaufladen oder die Kinderküche. Ob Wurst, Gemüse oder kleine Backwaren - die Produkte sind kindgerecht, langlebig und leicht umzusetzen. Grundkenntnisse im Nähen sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Termin: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 14 - 16.15 Uhr (3 UE)

Ort: Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau

Leitung: Michaela Saalfrank

Gebühr: 20,- €

Anmeldeschluss: 07. November 2026

Eigene Nähutensilien dürfen gerne mitgebracht werden. Die Materialkosten werden nach Bedarf direkt an die Kursleiterin bezahlt.

● **31OB604152**

Leckereien aus Filz - Lebensmittel für Kaufladen und Kinderküche nähen - Kurs 2

Weihnachten ist die perfekte Gelegenheit für persönliche, selbstgemachte Geschenke. Im Kurs entstehen aus Filz liebevoll von Hand genähte Lebensmittel für den Kaufladen oder die Kinderküche. Ob Wurst, Gemüse oder kleine Backwaren - die Produkte sind kindgerecht, langlebig und leicht umzusetzen. Grundkenntnisse im Nähen sind hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.

Termin: Mittwoch, 18. November 2026

Dauer: 19 - 21.15 Uhr (3 UE)

Ort: Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau

Leitung: Michaela Saalfrank

Gebühr: 20,- €

Anmeldeschluss: 11. November 2026

Eigene Nähutensilien dürfen gerne mitgebracht werden. Die Materialkosten werden nach Bedarf direkt an die Kursleiterin bezahlt.

● **31OB604101**

Malen wie Bob Ross® - Am Weiher

Sie wollten schon immer gern malen, glaubten aber, Ihnen fehlt das Talent? Dann sind Sie hier genau richtig, denn es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit Materialien sowie Grundlagen der Nass-in-Nass-Technik.

Termin: Dienstag, 09. Februar 2027

Dauer: 14 - 21 Uhr (9 UE)

Ort: Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2, 95145 Oberkotzau

Leitung: Günter Petzoldt, Zertifizierter Ross Instructor® - CRF®

Gebühr: 43,- € zzgl. Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

Anmeldeschluss: 02. Februar 2027

Maximal 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk

● **31OB604102**

Malen wie Bob Ross® - Pot O'Poppies

Termin: Mittwoch, 10. Februar 2027

Dauer: 14 - 21 Uhr (9 UE)

Ort: Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2, 95145 Oberkotzau

Leitung: Günter Petzoldt, Zertifizierter Ross Instructor® - CRF®

Gebühr: 43,- € zzgl. Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

Anmeldeschluss: 03. Februar 2027

Maximal 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk

● **31OB604103**

Malen wie Bob Ross® - Vor dem Schneefall

Termin: Donnerstag, 11. Februar 2027

Dauer: 14 - 21 Uhr (9 UE)

Ort: Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2, 95145 Oberkotzau

Leitung: Günter Petzoldt, Zertifizierter Ross Instructor® - CRF®

Gebühr: 43,- € zzgl. Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

Anmeldeschluss: 04. Februar 2027

Maximal 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk

● **31OB604104**

Malen wie Bob Ross® - Autumn Images

Termin: Freitag, 12. Februar 2027

Dauer: 14 - 21 Uhr (9 UE)

Ort: Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2, 95145 Oberkotzau

Leitung: Günter Petzoldt, Zertifizierter Ross Instructor® - CRF®

Gebühr: 43,- € zzgl. Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

Anmeldeschluss: 05. Februar 2027

Maximal 12 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk

● **31OB604105**

Malen wie Bob Ross® - Country Creek

Termin: Samstag, 13. Februar 2027

Dauer: 10 - 17 Uhr (9 UE)

Ort: Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2, 95145 Oberkotzau

Leitung: Günter Petzoldt, Zertifizierter Ross Instructor® - CRF®

Gebühr: 43,- € zzgl. Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

Anmeldeschluss: 06. Februar 2027

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk.

Maximal 12 Teilnehmer

● **31OB604106**

Malen wie Bob Ross® - Distant hills

Termin: Sonntag, 14. Februar 2027

Dauer: 10 - 17 Uhr (9 UE)

Ort: Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2, 95145 Oberkotzau

Leitung: Günter Petzoldt, Zertifizierter Ross Instructor® - CRF®

Gebühr: 43,- € zzgl. Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.

Anmeldeschluss: 07. Februar 2027

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk.

Maximal 12 Teilnehmer

● 31OB604107

Malen wie Bob Ross® - Mountains of Grace**Termin:** Montag, 15. Februar 2027**Dauer:** 10 - 17 Uhr (9 UE)**Ort:** Bürgerhaus, Bahnhofstraße 2, 95145 Oberkotzau**Leitung:** Günter Petzoldt, Zertifizierter Ross Instructor® - CRF®**Gebühr:** 43,- € zzgl. Materialkosten: 35,- €, zahlbar an den Kursleiter, der die benötigten Materialien mitbringt.**Anmeldeschluss:** 08. Februar 2027

Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle (Papier) und Baby-Öltücher, Brotzeit und Getränk.

Maximal 12 Teilnehmer

● 31AA904209

**VHS Smartphone-Stammtisch Oberkotzau**

Smartphone, Tablet und Co. bereiten in der Praxis immer wieder Probleme. Die konkreten Anforderungen lassen sich gemeinsam besser lösen und daher bieten diese Treffen an, um Hilfe anzubieten. Idealerweise helfen sich die Teilnehmenden untereinander und entsprechen dem „Stammtisch-Gedanken“. Wir laden Sie herzlich ein, Teil der Gemeinschaft zu werden.

Beginn: Dienstag, 19. Januar 2027**Dauer:** 3x dienstags, 15.30 - 16.30 Uhr (4 UE)**Ort:** Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau**Leitung:** Anne Browa**Gebühr:** kostenlos**Anmeldeschluss:** 15. Januar 2027

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

● 31AA904509

**Bewegung für die grauen Zellen Oberkotzau**

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs. Sind Sie neugierig genug für einen Kurs voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergessenheit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yogas und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration

und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Hinweis: Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Beginn: Dienstag, 19. Januar 2027**Dauer:** 3x dienstags, 14 - 15 Uhr (4 UE)**Ort:** Kulturhaus "Altes E-Werk", Marktplatz 6, 95145 Oberkotzau**Leitung:** Anne Browa**Gebühr:** kostenlos**Anmeldeschluss:** 15. Januar 2027

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hallenturnschuhe

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

**Geschäftsstelle:**

Stadt Rehau
Martin-Luther-Str. 1
95111 Rehau

Leitung und Anmeldung:

Melek Atmaca

Stadt Rehau

E-Mail: melek.atmaca@rehau.bayern

Telefon: 09283/20-71

Fax: 09283/20-60

Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt.

**Sprachen**

● 31RE400601

Englisch - Niveaustufe A1 I. Semester

Ihr letzter Englischunterricht ist schon einige Jahre her oder Sie möchten sich einfach nur Grundkenntnisse in Englisch aneignen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige! Der Kurs richtet sich an Anfänger und Wiedereinsteiger und vermittelt auf unterhaltsame Art und Weise das Grundvokabular und die wesentlichen grammatikalischen Strukturen, um sich im Alltag, auf Reisen oder im Urlaub auf Englisch verständigen zu können.

Beginn: Montag, 19. Oktober 2026**Dauer:** 10x montags, 18.30 - 20 Uhr (20 UE)**Ort:** Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4**Leitung:** Ina Schorscher, B.A.**Gebühr:** 96,- € ab 5 Teilnehmer**Anmeldeschluss:** 12. Oktober 2026**Gesundheit & Ernährung**

● 31RE501101

Flow Yoga meets Yin Yoga

In dem Kurs werden wir Elemente aus unterschiedlichen Yoga-Arten kennenlernen, wie z.B. Hatha Yoga, Vinyasa Yoga und Yin Yoga.

Mit gezielten Übungen, die durch deine Atmung gelenkt werden, lernst du, deine Gedanken und Gefühle in einen ruhigeren Zustand zu bringen und somit Raum für dich zu schaffen. Wir werden sowohl sanfte als auch etwas forderndere Körperhaltungen gemeinsam erfahren und du wirst Übungen erlernen, die du in deinen Alltag einbauen kannst - z.B. in der Arbeit, in der Freizeit, daheim bei der Familie. Der Kurs ist für Anfänger aber auch für alle, die schon einmal Yoga gemacht haben. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Yoga ist eine Prise Sport, gemischt mit Atemübung und Entspannungstechnik. Yoga ist Neugier, ist Leichtigkeit und vor allem eine Reise. Eine Reise zu dir selbst. Genieße deinen Weg.

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027**Dauer:** 4x dienstags, 10 - 11.30 Uhr (8 UE)**Ort:** Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4**Leitung:** Larissa Schmidt**Gebühr:** 40,- €**Anmeldeschluss:** 05. Januar 2027

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31RE501102

Advent, Advent - und Mama (oder Papa) rennt**Workshop zur Stressverarbeitung**

Zwischen Weihnachtsfeiern, Plätzchen backen, Geschenke organisieren und dem Einkauf fürs Festmenü bleibt oft eines auf der Strecke: du. Dieser Workshop ist für alle Mamas, Papas und Menschen, die sich in der „staden“ Zeit eher getrieben als besinnlich fühlen. Wie kann dein Körper wirklich runterfahren? Was brauchst du - jenseits von To-do-Listen? Du bekommst alltagstaugliche Impulse rund um Nervensystem-Regulation, die heilsame Kraft bewusster Pausen und einfache, wirksame Übungen aus Yoga

und moderner Neurowissenschaft zur Stressverarbeitung. Damit der Advent nicht nur organisiert ist - sondern sich wieder nach Ankommen anfühlt. In deinem Körper. Bei dir. Und in deiner Familie.

Termin: Samstag, 14. November 2026

Dauer: 10 - 12.15 Uhr (3 UE)

Ort: Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

Leitung: Larissa Schmidt

Gebühr: 19,- € zuzüglich 1,50 € Materialkosten (für Tücher, Instrumente, Bastelutensilien, Perlen und Band fürs Zumba Kids Armband, Zumba Kids Medaille usw.) - Materialkosten werden von der Kursleiterin vor Ort eingesammelt.

Anmeldeschluss: 07. November 2026
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, ein Getränk, ein Handtuch.

● 31RE502401

Zumba-Kids®

Workshop für Kinder von 4 - 8 Jahren

Einfache Choreografien, die Freude am Tanzen und Spaß an der Bewegung wecken! Hinter jedem Lied steckt eine Geschichte - so können sich die Kinder die Schrittfolge gut merken. Zwischen dem Tanzen gibt es kleine Spiele und Trinkpausen. Für Mädchen und Jungen, die gern tanzen.

Beginn: Samstag, 12. Dezember 2026

Dauer: 14.30 - 17 Uhr (3 UE)

Ort: Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

Leitung: Sandra Steibel

Gebühr: 14,- € zuzüglich 1,50 € Materialkosten (für Tücher, Instrumente, Bastelutensilien, Perlen und Band fürs Zumba Kids Armband, Zumba Kids Medaille usw.) - Materialkosten werden von der Kursleiterin vor Ort eingesammelt.

Anmeldeschluss: 05. Dezember 2026
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe, ein Getränk, ein Handtuch.

● 31RE501103

Yang & Yin – Kraft und Entspannung im Einklang

In diesem Yogakurs verbinden wir die dynamische, kräftigende Energie des Yang-Yoga mit den ruhigen, regenerativen Elementen des Yin-Yoga. Die aktiven Übungen fördern Kraft, Beweglichkeit und Körperbewusstsein, während die länger gehaltenen Yin-Positionen Entspannung ermöglichen und die tieferen Gewebeschichten sanft dehnen. Atem- und Achtsamkeitsübungen begleiten die Praxis und unterstützen dabei, Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Teilnehmende mit Yogaerfahrung geeignet.

Beginn: Freitag, 25. September 2026

Dauer: 7x freitags, 17 - 18.15 Uhr

(12 UE)

Ort: Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

Leitung: Dr. Helga Babara Metzel

Gebühr: 60,- €

Anmeldeschluss: 18. September 2026

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31RE501104

Mit Yoga ins Frühjahr

Beweglichkeit, Kraft und Entspannung für den Jahreszeitenwechsel

Für alle, die Körper und Geist in Schwung bringen und mit neuer Energie ins Frühjahr starten möchten.

Yoga bietet eine wunderbare Möglichkeit, Energie zu schöpfen und gerade auch den Übergang vom Winter in den Frühling bewusst zu gestalten. In diesem Kurs verbinden wir sanfte Mobilisation, kräftigende Hatha-Yoga-Übungen, fließende Bewegungsabläufe sowie entspannende Atemtechniken. Die Yogapraxis fördert Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht sowie die eigene Körperwahrnehmung und unterstützt dabei, neue Vitalität zu entwickeln. Die Stunden orientieren sich an den Qualitäten der Jahreszeit: Nach der eher ruhigen Winterzeit schaffen wir Raum für Leichtigkeit, Aufbruch und frische Energie. Achtsamkeit und Entspannung bilden dabei einen wohltuenden Ausgleich. Der Kurs eignet sich für Anfängerinnen und Anfänger sowie für Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung zugleich. Die Übungen werden individuell angepasst, sodass jede und jeder entsprechend der eigenen Möglichkeiten praktizieren kann.

Beginn: Dienstag, 12. Januar 2027

Dauer: 8x dienstags, 18 - 19.15 Uhr (13 UE)

Ort: Rehau, Jugendzentrum, Unlitzstr. 4

Leitung: Dr. Helga Babara Metzel

Gebühr: 65,- €

Anmeldeschluss: 05. Januar 2027

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, evtl. Kissen und kommen Sie in bequemer Kleidung.

● 31AA904207

VHS Smartphone-Stammtisch Rehau

Smartphone, Tablet und Co. bereiten in der Praxis immer wieder Probleme. Die konkreten Anforderungen lassen sich gemeinsam besser lösen und daher bieten diese Treffen an, um Hilfe anzubieten. Idealerweise helfen sich die Teilnehmenden untereinander und entsprechen dem

„Stammtisch-Gedanken“. Wir laden Sie herzlich ein, Teil der Gemeinschaft zu werden.

Beginn: Donnerstag, 29. Oktober 2026

Dauer: 3x donnerstags, 15.30 - 16.30 Uhr (4 UE)

Ort: Mehrgenerationenhaus Rehau, Maxplatz 12, 95111 Rehau

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2026

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

● 31AA904507

Bewegung für die grauen Zellen Rehau

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs. Sind Sie neugierig genug für einen Kurs voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yogas und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Hinweis: Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Beginn: Donnerstag, 29. Oktober 2026

Dauer: 3x donnerstags, 14 - 15 Uhr (4 UE)

Ort: Mehrgenerationenhaus Rehau, Maxplatz 12, 95111 Rehau

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 27. Oktober 2026

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hallenturnschuhe

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.



Schwarzenbach
a.Wald**Leitung und Anmeldung:**

Stadtverwaltung
Christine Rittweg

Frankenwaldstraße 16
95131 Schwarzenbach
a.Wald

Telefon: 09289/5043

Fax: 09289/5050

E-Mail: vhs@schwarzenbach-wald.de

**Öffnungszeiten:**

Montag – Donnerstag: 8 – 12 Uhr
14 – 16 Uhr

Mittwochnachmittag geschlossen

Freitag: 8 – 12 Uhr

Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen mit den Hinweisen für verspäteten Eintritt oder Rücktritt (siehe Heftende). Eine **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt. Anmeldung für alle Vorträge und Kurse erforderlich.

**Gesellschaft & Leben**● **31SW103104****Mediterrane Orchideen
Mediavortrag**

Die Pflanzenfamilie der Orchideengewächse zeichnet sich durch weltweite Verbreitung aus. Bis zu 28.000 Arten gibt es. Vielleicht auch mehr. In Europa sind es nur etwa 250. Spektakulär ist die Formenvielfalt der Blüten. Damit gehen raffinierte Strategien einher Bestäuber anzulocken. So weisen die Blüten oft nicht nur kräftige Farben auf, sondern ahmen bestimmte Insektenarten nach, auf die sie zur Bestäubung angewiesen sind. Auf zahlreichen Reisen von Portugal bis Griechenland sind viele Aufnahmen entstanden, von denen die schönsten hier gezeigt werden. Tauchen Sie ein in die Welt der mediterranen Orchideen und lassen Sie sich überraschen von ihrer Vielfalt und Schönheit.

Termin: Dienstag, 13. Oktober 2026

Beginn: 19 – 20.30 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17,
95131 Schwarzenbach a.Wald

Referent: Gerhard Brütting

Gebühr: 3,- € wird kassiert

● **31SW101101****Traditionen und Bräuche
Media-Vortrag**

Wer kennt noch die alten Traditionen oder die Vielseitigkeit des Brauchtums? Es gibt viele rund um den Döbra, mit Bleigießen, Wünscher, Büßen, Sternsinger, Johannisfeuer, dem ersten Osterpatengeschenk für Neugeborene, Hochzeitssuppe, Poltern, Schreckensgeläut, Fastenzeit oder "Spejsla reggn!"

Termin: Dienstag, 29. September 2026

Beginn: 19 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17,
95131 Schwarzenbach a.Wald

Referent: Dieter Pfefferkorn

Gebühr: frei

● **31SW103101****Madeira und die
Südküste Portugals
Multi-Media-Vortrag**

Entdecken Sie das Paradies im Atlantik! Dort wo spektakuläre Klippen auf den tiefblauen Ozean treffen, üppige Natur auf mediterranes Flair und jeder Sonnenuntergang unvergesslich bleibt.

Im Reisevortrag erleben Sie die Blumeninsel Madeira mit all ihren Facetten: geheimnisvolle Lorbeerwälder, atemberaubende Levadas, charmante Dörfer und die pulsierende Hauptstadt Funchal. Dazu die sonnenverwöhnte Südküste Portugals mit ihren goldenen Stränden, versteckten Buchten und malerischen Küstenorten.

Termin: Dienstag, 06. Oktober 2026

Beginn: 19 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17,
95131 Schwarzenbach a.Wald

Referent: Horst Pur

Gebühr: 3,- € wird kassiert

● **31SW103102****Nepal - Mit dem Jeep durch
Mustang
Multi-Media-Vortrag**

Nepal bildet das Herzstück der mehr als 2500 km langen Gebirgskette des Himalaya. Acht der vierzehn über 8000m hohen Gipfel vereint Nepal auf seinem Staatsgebiet, darunter den mit 8848m höchsten Berg der Welt, den Mount Ever-

est. Die Natur, eine Verwirrung aus Bergen und Hügeln, macht Nepal zu einem der faszinierendsten Reiseziele Asiens. Gleichzeitig gibt es wohl nur wenige Länder der Erde, in denen man so viele Kunstschätze und beeindruckende Menschen auf einem so kleinen Gebiet finden kann. Höhepunkt der Reise ist eine Jeepfahrt in das abgelegene ehemalige Königreich Mustang. Entlang der wilden Kali Gandaki Schlucht, dem tiefsten Durchbruchstal der Welt, windet sich die Staupiste immer höher hinauf in einsame Dörfer und karge, atemberaubend schöne Landschaften.

Termin: Dienstag, 27. Oktober 2026

Beginn: 19 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17,
95131 Schwarzenbach a.Wald

Referentin: Sigrid Wolf-Feix

Gebühr: 3,- € wird kassiert

● **31SW103105****Madagascar - schon der Name
klingt geheimnisvoll
Multi-Media-Vortrag**

Die ersten europäischen Reisenden, die in den vergangenen Jahrhunderten die Insel bereisten, berichteten von einer fremdartigen und faszinierenden Natur. Sie begegneten Tieren und Pflanzen, die sie nie zuvor gesehen hatten. Und diese einzigartige Natur ist es auch heute noch, die viele neugierig werden lässt auf das Land vor der Ostküste Afrikas.

Was den Besucher auf einer Madagaskar-Reise am meisten beeindruckt, sind seine Menschen. Fröhlich exotisch, bunt, neugierig, manchmal erschreckend arm, aber immer voller überschäumender Lebenslust.

Mora Mora - immer mit der Ruhe, lautet die Devise der Inselbewohner und so wirkt auch das Leben in den Städten und Dörfern recht gemächlich. Hektik wird man auf Madagaskar kaum finden, Zeit gibt es im Überfluss. Die Märkte sind bunt und exotisch und in den Regenwäldern huschen Lemuren von Baum zu Baum.

Termin: Dienstag, 17. November 2026

Beginn: 19 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17,
95131 Schwarzenbach a.Wald

Referentin: Sigrid Wolf-Feix

Gebühr: 3,- € wird kassiert

31SW103103

Schottland – Willkommen im Land von Nessi, Schottenrock und Whisky

Media-Vortrag

Schottland - der Name erweckt Erwartungen an Dudelsäcke, an Männer, die karierte Schottenröcke tragen, an trutzige Burgen, an Whisky und an Nessie, das legendäre Ungeheuer von Loch Ness. Diese Klischees halten sich - und sicherlich gehört dies alles zu Schottland.

Die Faszination, die Schottland auf seine Besucher ausübt, liegt jedoch hauptsächlich in seiner grandiosen Landschaft: Romantische Lochs, steil aufragende Berge, endlose unberührte Weiten und eine faszinierende Inselwelt - kaum ein Reisender wird von dem großen Reichtum an Naturschönheiten und der Fülle an Sehenswürdigkeiten enttäuscht sein.

In seinem Multivisionsvortrag wird der Dozent Rainer Vogler all dies den Zuhörern vorstellen und näher bringen. Natürlich wird er den Vortrag durch persönliche Erlebnisse und durch schottische Live-Musik-Einlagen ergänzen, so dass es sicherlich für alle ein interessanter und unvergesslicher Abend wird.

Termin: Dienstag, 24. November 2026

Beginn: 19 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Referent: Rainer Vogler

Gebühr: 3,- € wird kassiert



31SW106101

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Vortrag

Der Vortrag bietet vielfältige Informationen für alle Altersgruppen rund um die Themen Unfall, Krankheit und Alter. Unter anderem wird auch der Umgang mit Patientenverfügung und Vollmachten besprochen.

Termin: Dienstag, 10. November 2026

Beginn: 19 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Referent: Thorsten Stelzer

Gebühr: 3,- €



Gesundheit & Ernährung

31SW508101

Müdigkeit als Dauerzustand - das chronische Erschöpfungssyndrom

Ursache, Diagnostik und Therapie im Blickwinkel der Naturheilkunde

Wer kennt es nicht? Wir fühlen uns müde und erschöpft. Trotz genügend Schlaf fühlen wir uns am Morgen nicht erholt. Wenn dieser Zustand länger anhält und wir kaum in der Lage sind unsere täglichen Aufgaben zu bewältigen, könnte ein Burnout oder ein Chronic Fatigue Syndrom (CFS) ursächlich sein.

Wie aber können wir diese beiden Krankheitsbilder unterscheiden. Welche Rollen spielen Viren oder Long Covid? In diesem Vortrag werden die komplexen und schwer zusammenfassenden Krankheitsbilder vorgestellt, sowie die therapeutischen Möglichkeiten.

Termin: Dienstag, 20. Oktober 2026

Beginn: 19 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Referent: Hannes Laubmann, Heilpraktiker

Gebühr: 6,- € wird kassiert

Anmeldung unbedingt erforderlich!

31SW502263

Chronisch gesund ohne Pille

Alles im Körper ist regulationsabhängig - umso spannender ist es, wieder mehr Zugang zu dieser Ressource zu erlangen.

Erfahren Sie wie Sie Anspannung und innere Unruhe abbauen können, Ihr Immun- und Nervensystem stabilisieren, stärken sowie innere Kraft aufbauen können.

Fachvortrag mit Übungen.

Termin: Donnerstag, 12. November 2026

Beginn: 19 - 20.30 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Referentin: Elke Wermbter-Gosny, Heilpraktikerin

Gebühr: 6,- € wird kassiert

Bitte bringen Sie eine Matte mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.

31SW501101

Yoga am Abend

Kurs 1 auch online

Eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele soll Yoga bewirken. Um dies zu erreichen, können zahlreiche Techniken angewandt werden, die in diesem Kurs gezeigt werden. Es gibt verschiedene Yoga-Arten, mit unterschiedlichen Wirkungen, z.B. Verbesserung der Körperhaltung, Atmung und Verdauung oder mehr Energie und Flexibilität.

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Dauer: 6x mittwochs, 18.15 - 19.15 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 36,- €

Anmeldeschluss: 16. September 2026

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte
Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch online im Livestream über "Teams" zu besuchen. Nähere Informationen dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).

31SW501102

Yoga am Abend

Kurs 2 auch online

Beginn: Mittwoch, 11. November 2026

Dauer: 5x mittwochs, 18.15 - 19.15 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 30,- €

Anmeldeschluss: 04. November 2026

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte
Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch online im Livestream über "Teams" zu besuchen. Login dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).

31SW501103

Yoga am Abend

Kurs 3 auch online

Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027

Dauer: 4x mittwochs, 18.15 - 19.15 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 24,- € wird kassiert

Anmeldeschluss: 06. Januar 2027

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Matte
Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch online im Livestream über Skype zu besuchen. Nähere Informationen dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).

31SW501401

Entspannung pur 1

Zur Ruhe kommen - einmal an nichts denken. Gönnen Sie sich eine Stunde Entspannung mit einer Zeitreise und leisen sanften musikalischen Tönen.

Termin: Donnerstag, 08. Oktober 2026

Beginn: 19 - 20 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Referentin: Anni Goßler, staatl. anerkannte Ergotherapeutin

Gebühr: 5,- € wird kassiert

Bitte mitbringen: Matte, Decke

31SW501402

Entspannung pur 2

Zur Ruhe kommen - einmal an nichts denken. Gönnen Sie sich eine Stunde Entspannung mit einer Zeitreise und leisen sanften musikalischen Tönen.

Termin: Donnerstag, 26. November 2026

Beginn: 19 - 20 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Referentin: Anni Goßler, staatl. anerkannte Ergotherapeutin

Gebühr: 5,- € wird kassiert

Bitte mitbringen: Matte, Decke

31SW502201

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kurs 1 auch online

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, Schulung von Koordination und Gleichgewicht, Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken, Vorbeugung von Haltungs- und Rückenproblemen sowie Training von rückenfreundlichem Verhalten im Alltag.

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Dauer: 6x mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr (8 UE)

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 33,- €

Anmeldeschluss: 16. September 2026
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe

Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über "Teams" zu besuchen. Nähere Informationen dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).

31SW502202

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kurs 2 auch online

Beginn: Mittwoch, 11. November 2026

Dauer: 5x mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr (7 UE)

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 04. November 2026
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe

Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über Skype zu besuchen. Nähere Informationen dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).

31SW502203

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Kurs 3 auch online

Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027

Dauer: 4x mittwochs, 9.30 - 10.30 Uhr (5 UE)

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 23,- €

Anmeldeschluss: 06. Januar 2027
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Sportschuhe

Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über "Teams" zu besuchen. Nähere Informationen dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).

31SW502221

Rücken fit

Kurs 1

Dehnübungen, Stabilisation des Rückens, Kräftigung der Muskeln sowie Ausdauer und Fitness aufbauen. Dadurch können Verspannungen und Verkürzungen des unteren Rückens vorgebeugt werden.

Beginn: Montag, 28. September 2026

Dauer: 5x montags, 17.15 - 18.15 Uhr (7 UE)

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Uwe Degelmann, Übungsleiter

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 21. September 2026
Bitte mitbringen: Matte



31SW502222

Rücken fit

Kurs 2

Beginn: Montag, 28. September 2026

Dauer: 5x montags, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Uwe Degelmann, Übungsleiter

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 21. September 2026
Bitte mitbringen: Matte

31SW502223

Rücken fit

Kurs 3

Beginn: Montag, 09. November 2026

Dauer: 5x montags, 17.15 - 18.15 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Uwe Degelmann, Übungsleiter

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 02. November 2026
Bitte mitbringen: Matte

31SW502224

Rücken fit

Kurs 4

Beginn: Montag, 09. November 2026

Dauer: 5x montags, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Uwe Degelmann, Übungsleiter

Gebühr: 25,- €

Anmeldeschluss: 02. November 2026
Bitte mitbringen: Matte

31SW502225

Rücken fit

Kurs 5

Beginn: Montag, 11. Januar 2027

Dauer: 4x montags, 17.15 - 18.15 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Uwe Degelmann, Übungsleiter

Gebühr: 20,- €

Anmeldeschluss: 04. Januar 2027
Bitte mitbringen: Matte

31SW502226

Rücken fit

Kurs 6

Beginn: Montag, 11. Januar 2027

Dauer: 4x montags, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Uwe Degelmann, Übungsleiter

Gebühr: 20,- €

Anmeldeschluss: 04. Januar 2027
Bitte mitbringen: Matte

31SW502227

Ski fit

Der Kurs „Ski Fit“ bereitet den Körper gezielt auf die Anforderungen des Skifahrens und Snowboardens vor oder dient einfach der Fitness. Durch ein abwechslungsreiches Training werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht verbessert. Besonderer Fokus liegt auf der Stärkung der Bein- und Rumpfmuskulatur sowie der Stabilität der Gelenke, um Verletzungen vorzubeugen und die Leistungsfähigkeit auf der Piste zu steigern.

Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Übungen werden individuell angepasst und mit motivierender Musik durchgeführt. Ziel ist es, Kondition und Körperspannung aufzubauen sowie Spaß an Bewegung zu fördern.

Beginn: Freitag, 20. November 2026

Dauer: 3x freitags, 18.30 - 19.30 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Leitung: Uwe Degelmann, Übungsleiter

Gebühr: 15,- €

Anmeldeschluss: 13. November 2026
Bitte mitbringen: Matte

31SW502231

Faszientraining

Termin 1

Faszien sind das, was unseren Körper im Innersten zusammenhält. Das Bindegewebnetzwerk verbindet Knochen, Muskeln, Sehnen und Organe. Druck löst Verklebungen in den Faszien, die auch durch Fehlhaltungen im Büro entstehen können und die Muskulatur verhärten. Übungen - auch mit einer Rolle - helfen die Verklebungen zu lösen.

Termin: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Beginn: 19 - 20.30 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Referent: Werner Bayer, Nordic-Walking Guide

Gebühr: 7,- € wird kassiert

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte

31SW502232

Faszientraining

Kurs 2

Termin: Donnerstag, 15. Oktober 2026

Beginn: 19 - 20.30 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Referent: Werner Bayer, Nordic-Walking Guide

Gebühr: 7,- € wird kassiert

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte

31SW502233

Nordic Walking für Einsteiger

Bewegung-Ausdauer-Koordination - all das beinhaltet Nordic Walking.

Bei der gelenkschonenden Ausdauersportart wird das schnelle Gehen durch den Einsatz spezieller Stöcke unterstützt und ist ein beliebter Fitnesssport für alle Altersgruppen.

Nordic Walking trainiert den ganzen Körper, nicht nur die Beine. Durch den aktiven Einsatz der Stöcke werden auch Arme, Schultern und Rücken gestärkt. Gleichzeitig verbessert sich die Ausdauer, die Fettverbrennung wird angeregt und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Besonders positiv: Die Gelenke werden im Vergleich zum Joggen deutlich weniger belastet.

Termin: Freitag, 23. Oktober 2026

Beginn: 15 - 16.30 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Referent: Werner Bayer, Nordic-Walking Guide

Gebühr: 8,- € wird kassiert

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte



31SW502261

Dehnen ist das A + O

Termin 1

Vorbeugen - die Prävention - ist wichtig und Dehnübungen sind dafür ideal. Hier werden für alle Körperteile einige Übungen gezeigt, die auch Zuhause leicht zu wiederholen sind.

Termin: Donnerstag, 22. Oktober 2026

Beginn: 19 - 20 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Referentin: Anni Goßler, staatl. anerkannte Ergotherapeutin

Gebühr: 5,- € wird kassiert

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Isomatte.

31SW502262

Dehnen ist das A + O

Termin 2

Termin: Donnerstag, 19. November 2026

Beginn: 19 - 20 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Referentin: Anni Goßler, staatl. anerkannte Ergotherapeutin

Gebühr: 5,- € wird kassiert

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Isomatte.

31SW502301

Energy Dance

Kurs 1 auch online

Hast Du Lust auf Rhythmus, Bewegung und Musik? Möchten Du im Kopf abschalten und energievoll deinen Körper erleben? Energy Dance führt Dich in vielfältige Bewegungsabläufe, denen man leicht und mühelos folgen kann, ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. Ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport mit abwechslungsreicher, motivierender Musik. Dabei kann jeder selbst die Intensität der Bewegung bestimmen und jeder kann mitmachen.

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Dauer: 6x mittwochs, 17 - 18 Uhr (8 UE)

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 33,- €

Anmeldeschluss: 16. September 2026
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über "Teams" zu besuchen. Login dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).

31SW502302

Energy Dance

Kurs 1

Beginn: Mittwoch, 30. September 2026

Dauer: 5x mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr (7 UE)

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a. Wald

Leitung: Yvonne Dalle, Energy Dance-Trainerin

Gebühr: 28,- €

Anmeldeschluss: 23. September 2026
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.



● 31SW502303

Energy Dance Kurs 2 auch online



Beginn: Mittwoch, 11. November 2026
Dauer: 5x mittwochs, 17 - 18 Uhr (7 UE)
Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald
Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA
Gebühr: 28,- €
Anmeldeschluss: 04. November 2026
 Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.
 Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über "Teams" zu besuchen. Login dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).

● 31SW502304

Energy Dance Kurs 2

Beginn: Mittwoch, 11. November 2026
Dauer: 5x mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr (7 UE)
Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald
Leitung: Yvonne Dalle, Energy Dance-Trainerin
Gebühr: 28,- €
Anmeldeschluss: 04. November 2026
 Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

● 31SW502305

Energy Dance Kurs 3 auch online



Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027
Dauer: 4x mittwochs, 17 - 18 Uhr (5 UE)
Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald
Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA
Gebühr: 23,- € wird kassiert
Anmeldeschluss: 06. Januar 2027
 Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.
 Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über Skype zu besuchen. Nähere Informationen dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).

● 31SW502306

Energy Dance Kurs 3

Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027
Dauer: 4x mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr (5 UE)
Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald
Leitung: Yvonne Dalle, Energy Dance-Trainerin
Gebühr: 23,- €
Anmeldeschluss: 06. Januar 2027
 Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.



● 31SW502307

Ganzheitlich bewegen Kurs 1



Verschiedene Bewegungselemente aus der Wirbelsäulengymnastik, Indian Balance, Yoga und anderen Bewegungsformen - diese werden mit der Atmung kombiniert zusätzlich werden Körperbewusste leichte Dehnungen und leichte Kräftigungen durchgeführt. Dies natürlich alles unter Berücksichtigung evtl. körperlicher Handycaps. Wahrnehmungsübungen und verschiedene Entspannungselemente ergänzen und runden das Programm ab. Das Allgemeinbefinden und das Wohlbefinden können sich durch dieses Ganzheitliche Programm zum positiven entwickeln. Dieses Programm ersetzt keinen Arztbesuch!

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026
Dauer: 2x mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr (3 UE)
Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald
Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA
Gebühr: 13,- €
Anmeldeschluss: 16. September 2026
 Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.
 Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über "Teams" zu besuchen. Login dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).

● 31SW502309

Den Beckenboden hegen und pflegen



Mobilität und Dynamik der Beckenorgane erspüren wie Beweglichkeit, Spannung und Druck die Lage der Organe, Haltung und Atmung beeinflussen. Beanspruchung beim Atmen; Analyse typischer Belastungen in stehenden, sitzenden und liegenden Haltungen; Umgang mit Druck, Zug und Spannung im Beckenraum; Harmonisierung des Zusammenspiels von Zwerchfell und Beckenboden; Praxis für den Beckenboden, Wahrnehmungsschulung, Kräftigung, Aktivierung, Tonusausgleichende Übungen und Entspannungstechniken - gut bei ISG Problemen!

Beginn: Mittwoch, 07. Oktober 2026
Dauer: 2x mittwochs, 10.30 - 11.30 Uhr (3 UE)
Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald
Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA
Gebühr: 13,- €
Anmeldeschluss: 30. September 2026
 Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.
 Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über "Teams" zu besuchen. Login dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).



Onlinekurse mit Gisela Eckardt

31SW502310

Im Hier und Jetzt - Achtsamkeit mit Yoga

Über das Praktizieren von Achtsamkeitsübungen mit Yoga können wir mit uns selbst in Kontakt kommen und das innere Gleichgewicht stärken. Im Alltag verlieren wir häufig den gegenwärtigen Augenblick aus den Augen, obwohl dies die einzige Zeit ist in der wir handeln können und die wir tatsächlich erleben. Wenn sich die Gedanken mit Vergangenen oder Zukünftigen befassen, können wir nicht wirklich präsent sein.

Durch die Übungen der Achtsamkeit ist es möglich innezuhalten, Atmung, Körper und Gedanken wahrzunehmen. Der Ansatz, nichts beurteilen oder verändern zu müssen ist ein erster Schritt hin zur aktiven Entspannung.

Der Weg beginnt immer in uns selbst, bei dem was uns am nächsten ist - dem eigenen Körper.

Durch Betrachtungen, sowie Bewegungen, die mit dem Atem und innerer Achtsamkeit verbunden werden, können Rastlosigkeit, Gedanken und Bewertungen zur Ruhe kommen.

Beginn: Mittwoch, 13. Januar 2027

Dauer: 2x mittwochs, 19.30 - 20.30 Uhr (3 UE)

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 13,- €

Anmeldeschluss: 06. Januar 2027

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, Handtuch, Getränk.

Es besteht die Möglichkeit, diesen Kurs auch parallel zum Präsenzunterricht online im Livestream über "Teams" zu besuchen. Login dazu erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).

31SW502311

Training für den Körper 1

Wollen Sie die Beweglichkeit und Dehnbarkeit sowie Gesundheit und Fitness des Körpers verbessern? Dafür gibt es verschiedene sanfte Trainingsmethoden mit leichtem Krafttraining, Ausdauertraining oder Flexibilitätsübungen, die auch die Herz-Kreislauf-Funktion verbessern.

Lerne achtsam die Bewegungen in deinem Körper wahrzunehmen - von den Armen, Schultern, Bauch und Beinen bis zum Fuß.



Beginn: Freitag, 02. Oktober 2026

Dauer: 4x freitags, 16.30-17.30 Uhr (5 UE)

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Lea Vogt, Physiotherapeutin

Gebühr: 22,- €

Anmeldeschluss: 25. September 2026

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen, Getränk.

31SW502312

Training für den Körper 2

Beginn: Freitag, 13. November 2026

Dauer: 3x freitags, 16.30-17.30 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Lea Vogt, Physiotherapeutin

Gebühr: 18,- €

Anmeldeschluss: 06. November 2026

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen, Getränk.

31SW502313

Training für den Körper 3

Beginn: Freitag, 15. Januar 2027

Dauer: 3x freitags, 16.30-17.30 Uhr

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Lea Vogt, Physiotherapeutin

Gebühr: 18,- €

Anmeldeschluss: 08. Januar 2027

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, evtl. kleines Kissen, Getränk.



Kultur & Gestalten

31SW604101

Aquarellmalerei - ein Spiel der Farben

Intensiv die Techniken der Malerei üben, Farben beherrschen und ein Bild mit natürlich wunderschönen Motiven aufbauen.

Beginn: Montag, 28. September 2026

Dauer: 8x montags, 14 - 16.15 Uhr (24 UE)

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 65,- € wird kassiert; Materialkosten: nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 21. September 2026

Bitte mitbringen: Wasserglas, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi, wenn vorhanden: Aquarellfarben, Malblock 30 x 40, je ein Aquarellpinsel Größe 8 und 10,

31SW604103

Binde deinen Herbstkranz

Mit natürlichen Materialien kann der eigene Tisch- oder Türkranz gestaltet werden.

Termin: Samstag, 19. September 2026

Beginn: 18 - 19.30 Uhr

Ort: Schwarzenbach a.Wald, Werkraum Schulgebäude

Referent: Blumerei Klose

Gebühr: 8,- € wird kassiert; Materialkosten: nach Verbrauch

Bitte mitbringen: Gartenschere

Materialkosten von 35,- € sind bei der Kursleiterin zu bezahlen.



Schulprojekt der VHS in Schwarzenbach a.Wald

Offene Ganztagsschule

Die VHS ist Kooperationspartner für die Offene Ganztagsschule an der Grundschule in Schwarzenbach a.Wald. Über 30 Mädchen und Jungen der Jahrgangsstufen 1 bis 4 besuchen die offene Ganztagsschule. Die Kinder werden von montags bis donnerstags nach Unterrichtsschluss bis 16 Uhr pädagogisch betreut. Die Betreuung findet in den Räumen der Schule statt und umfasst das gemeinsame Mittagessen, die Hausaufgabenbetreuung, Unterstützung beim Lernen, ein pädagogisches Zusatzangebot wie kreatives Gestalten, Bewegung, Projekte, Feste und Feiern sowie Angebote zur sinnvollen Freizeitgestaltung. Die Betreuung ist für die Eltern kostenfrei. Lediglich für die Betreuung am Freitag wird ein Elternbeitrag erhoben. Das Projekt wird durch das bayerische Kultusministerium und die Stadt Schwarzenbach a.Wald finanziert.

Schwarzenbach an der Saale

● 31AA904202



VHS Smart-phone-Stammtisch Schwarzenbach a.Wald

Smartphone, Tablet und Co. bereiten in der Praxis immer wieder Probleme. Die konkreten Anforderungen lassen sich gemeinsam besser lösen und daher bieten wir regelmäßige Treffen an, um Hilfe anzubieten. Idealerweise helfen sich die Teilnehmenden untereinander und entsprechen dem „Stammtisch-Gedanken“. Wir laden Sie herzlich ein, Teil der Gemeinschaft zu werden.

Beginn: Dienstag, 20. Oktober 2026

Dauer: 3x dienstags, 15.30 - 16.30 Uhr (4 UE)

Ort: Philipp-Wolfrum-Haus, Marktplatz 17, 95131 Schwarzenbach a.Wald

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 13. Oktober 2026

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

Schwarzenbach an der Saale

Leitung und Anmeldung:

Gabriele Steigauf

Telefon: 09284/933-56

E-Mail:

vhs@schwarzenbach-saale.de



Geschäftsstelle:

Stadt Schwarzenbach an der Saale
Rathaus

Ludwigstraße 4

95126 Schwarzenbach/Saale

Allgemeine Hinweise

Die Kurse der VHS Schwarzenbach an der Saale beginnen erst, wenn die Teilnehmer eine schriftliche (in Ausnahmefällen auch telefonische) Einladung erhalten haben.



Sprachen

● 31SS400641

Keeping up with the English language - Niveaustufe B2

Auf dem Laufenden bleiben in Bezug auf die Sprachkenntnisse, im Zusammenhang mit Kultur (insbesondere Songs und Literatur) und aktueller Politik etc., Fortsetzung des Kurses "Wiedereinstieg ins Englische".

Newcomers are welcome!

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 12x donnerstags, 9 - 10.30 Uhr (24 UE)

Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule, August-Bebel-Str. 30, 95126 Schwarzenbach an der Saale

Leitung: Eva Petermann, OstRin a.D.

Gebühr: 84,- € ab 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 24. September 2026



Gesundheit & Ernährung

● 31SS502301

Zumba-Kids®

Workshop für Kinder von 4 - 8 Jahren

Einfache Choreografien, die Freude am Tanzen und Spaß an der Bewegung wecken!

Hinter jedem Lied steckt eine Geschichte - so können sich die Kinder die Schrittfolge gut merken. Zwischen dem Tanzen gibt es kleine Spiele und Trinkpausen. Für Mädchen und Jungen, die gern tanzen.

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 14.30 - 17 Uhr (3 UE)

Ort: VHS-Saal, Frankenstr. 8, 95126 Schwarzenbach an der Saale

Leitung: Sandra Steibel

Gebühr: 14,- € zuzüglich 1,50 € Materialkosten (für Tücher, Instrumente, Bastelutensilien, Perlen und Band fürs Zumba Kids Armband, Zumba Kids Medaille usw.) - Materialkosten werden von der Kursleiterin vor Ort eingesammelt.

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, bequeme Schuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

● 31SS503141

Tanzkurs für Fortgeschrittene am Sonntag

Tanzen und Lachen sind gesund. Wer das Tanzen auf gehobenem Niveau weiter ausüben will, ist hier genau richtig. Voraussetzung: Teilnahme an mehreren Fortgeschrittenenkursen.

Beginn: Sonntag, 11. Oktober 2026

Dauer: 10x sonntags, 18 - 19.30 Uhr (20 UE)

Ort: Bürgersaal Martinlamitz

Leitung: Dieter Jenke

Gebühr: 69,- € ab 14 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 04. Oktober 2026

Für Auskünfte steht der Kursleiter unter Telefon (09293) 9339298 zur Verfügung.

● 31SS501101

Yoga

Yoga verhilft zu mehr Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Gleichgewicht im Leben und Leben bedeutet Bewegung. Yoga ist positive und schonende Bewegung. Yoga stärkt die Knochen, dehnt verkürzte Muskeln und Sehnen und führt zu mehr Entspannung.

Beginn: Mittwoch, 16. September 2026

Dauer: 8x donnerstags, 19.15 - 20.45 Uhr (16 UE)

Ort: VHS-Saal, Frankenstr. 8, 95126 Schwarzenbach an der Saale

Leitung: Sandra Volkmann

Gebühr: 120,- € ab 7 Teilnehmer

Anmeldeschluss: 09. September 2026

Bitte mitbringen: Zwei Decken und ein kleines Kissen. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Schwarzenbach an der Saale



Kultur & Gestalten

● 31SS604101

Aquarellmalerei

Intensiv die Techniken der Malerei üben, Farben beherrschen und ein Bild mit natürlich wunderschönen Motiven aufbauen.

Termin: Samstag, 16. Januar 2027

Dauer: 10 - 15 Uhr (7 UE)

Ort: Geschwister-Scholl-Mittelschule, August-Bebel-Str. 30, 95126 Schwarzenbach an der Saale

Leitung: Gabriele Bujak, Künstlerin

Gebühr: 30,- €

Anmeldeschluss: 09. Januar 2027

Bitte mitbringen: Wasserglas, Küchenrolle, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben, Malblock 30 x 40, je ein Aquarellpinsel Größe 8 und 10

● 31AH105105

Hirncomic – Was geht im Hirn so ab?

Besuch im Erika-Fuchs-Haus

Tauchen Sie ein in die faszinierende Sonderausstellung der Comics von Sarah-Lyn Weitnauer, die Neurowissenschaft, Psychologie und Humor auf unterhaltsame Weise verbinden. Gemeinsam mit unserer Dozentin Anne Browa erkunden Sie die einzelnen Stationen der Ausstellung und lernen die vielfältigen "Wahrheiten" kennen. Vielleicht lassen Sie auch den Dinosaurier verschwinden? Der blinde Fleck im Auge macht es möglich! Erleben Sie Wissenswertes, Amüsantes und Inspirierendes aus den einzigartigen Comics von Sarah-Lyn Weitnauer. Diese Stunde ist für Neugierige! Anschließend haben Sie bis 18 Uhr die Möglichkeit zum Besuch des Museums.

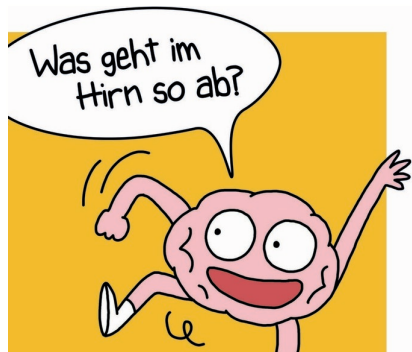
Termin: Freitag, 02. Oktober 2026

Beginn: 15 - ca. 16 Uhr

Ort: Erika-Fuchs-Haus, Bahnhofstr. 12, Schwarzenbach a. d. Saale

Referent: Anne Browa

Gebühr: 12,- € (inkl. Eintritt Museum)
Maximal 15 Teilnehmer.



● 31AA904208

VHS Smart-phone-Stammtisch Schwarzenbach/Saale

Smartphone, Tablet und Co. bereiten in der Praxis immer wieder Probleme. Die konkreten Anforderungen lassen sich gemeinsam besser lösen und daher bieten diese Treffen an, um Hilfe anzubieten. Idealerweise helfen sich die Teilnehmenden untereinander und entsprechen dem „Stammtisch-Gedanken“. Wir laden Sie herzlich ein, Teil der Gemeinschaft zu werden.

Beginn: Dienstag, 01. Dezember 2026

Dauer: 3x dienstags, 15.30 - 16.30 Uhr (4 UE)

Ort: VHS-Saal, Frankenstr. 8, 95126 Schwarzenbach an der Saale

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 27. November 2026

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.



● 31AA904508

Bewegung für die grauen Zellen Schwarzenbach/Saale

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das finden Sie nur bei der vhs. Sind Sie neugierig genug für einen Kurs voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yogas und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Hinweis: Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Beginn: Dienstag, 01. Dezember 2026

Dauer: 3x dienstags, 14 - 15 Uhr (4 UE)

Ort: VHS-Saal, Frankenstr. 8, 95126 Schwarzenbach an der Saale

Leitung: Anne Browa

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 27. November 2026

Bitte mitbringen: Warme Socken oder Hallenturnschuhe

Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.



Geschäftsstelle:

Stadtverwaltung Selbitz
Bahnhofstraße 2
95152 Selbitz

Anmeldung:

Michael Munzert
Telefon: 09280/6028
Mobil: 0163/6715829
Fax: 09280/6033
E-Mail: kaemmerei@selbitz.de



Leitung:

Klaus Adelt
Obere Austrasse 10
95152 Selbitz

Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt.



Gesundheit & Ernährung

● 31SE502201

Rückhalt - Ganzheitliche Rückenschule Kurs 1

Haltungsschulung mit Korrektur, sinnvolle Übungen für die Wirbelsäule, Heimprogramm, Fehlhaltungen und deren Korrektur, Beratung für den Alltag und das Berufsleben, Klärung von Fragen; Teilnehmer mit akuten Beschwerden werden gebeten vorher einen Arzt aufzusuchen, da der Kurs keine Therapie ersetzen soll und kann.

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 10x montags, 16.45 - 17.45 Uhr (13 UE)

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Neuhaus, Selbitz

Leitung: Melanie Geißer-Bauer, Physiotherapeutin

Gebühr: 65,- € Krankenkassenförderung gemäß § 20 SGB V möglich

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Sportbekleidung

● 31SE502202

**Rückhalt -
Ganzheitliche Rückenschule
Kurs 2**

Beginn: Montag, 21. September 2026
Dauer: 10x montags, 18 - 19 Uhr (13 UE)
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Neuhaus
Leitung: Melanie Geißer-Bauer, Physiotherapeutin
Gebühr: 65,- € Krankenkassenförderung gemäß § 20 SGB V möglich
Anmeldeschluss: 14. September 2026
 Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Sportbekleidung



● 31AA904201

**VHS Smartphone-Stammtisch
Selbitz**

Smartphone, Tablet und Co. bereiten in der Praxis immer wieder Probleme. Die konkreten Anforderungen lassen sich gemeinsam besser lösen und daher bieten diese Treffen an, um Hilfe anzubieten. Idealerweise helfen sich die Teilnehmenden untereinander und entsprechen dem „Stammtisch-Gedanken“.

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2026
Dauer: 3x dienstags, 15.30 - 16.30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsraum Selbitz, Kulmbacher Str. 2 (am Wiesenfestplatz)
Leitung: Anne Browa
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 29. September 2026
 Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.



● 31AA904502

**Bewegung für die grauen Zellen
Selbitz**

Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yogas und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Beginn: Dienstag, 06. Oktober 2026
Dauer: 3x dienstags, 14 - 15 Uhr (4 UE)
Ort: Gemeinschaftsraum Selbitz, Kulmbacher Str. 2 (am Wiesenfestplatz)
Leitung: Anne Browa
Gebühr: kostenlos
Anmeldeschluss: 29. September 2026
 Anmeldung unter Telefonnummer: 09281 7145-10.

Stammbach

Leitung:

Christina Zammert
 Telefon: 09256/9606287

Geschäftsstelle:

Markt Stammbach
 Rathausstraße 7
 95236 Stammbach

E-Mail: vhs-stammbach@gmx.de

**Allgemeine Hinweise**

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt.

**Gesundheit &
Ernährung**

● 31ST508101

**Wie streiten wir als Familie?
Und wie können wir den altbekannten
Mustern entkommen**

Die Herbst- und Winterzeit bringt Menschen zusammen - und manchmal auch altbekannte Spannungen zurück. Warum eskaliert es ausgerechnet beim gemeinsamen Essen wieder? Wer immer vermittelt, wer sich zurückzieht, wer die Schuld zugeschoben bekommt - familiäre Konflikte folgen oft unsichtbaren Mustern, die sich seit Jahren wiederholen. An diesem Abend werfen wir gemeinsam einen Blick auf diese Dynamiken: nicht um Schuldige zu finden, sondern um zu verstehen, welcher Konflikt-Typ wir - und welche unsere Familienmitglieder - sind, und wie wir uns davon lösen können.

Termin: Montag, 21. September 2026
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: Ehem. Methodistenkapelle, Mühlstr. 22, 95236 Stammbach
Referentin: Christina Knorz
Gebühr: 13,- €
 Anmeldung erforderlich.

● 31ST508102

**Gelassenheit erlangen – trotz
täglicher Wechselstürme
So entwickeln Sie einen entspannteren
Lebensstil**

Jeden Tag verlieren wir unser inneres Gleichgewicht. Auch wenn wir uns vorsehen: Heute bleibe ich im Hier und Jetzt, passiert Unvorhergesehenes und wirft uns aus der Bahn. Wer keine Strategien entwickelt, um sich gut um seinen inneren Garten zu kümmern, laugt zusehends aus. Dauerhafter Stress und Überforderung sind das Resultat und die psychische Gesundheit leidet. Dieser Abend dröselt Stress-Faktoren auf, grenzt Erschöpfung von Burnout und Despression ab, zeigt typische Warnsignale und vermittelt, warum einfach Weitermachen keine gute Lösung ist. Im Hauptteil des Vortrags wenden wir uns Methoden zu, die Sie bei einem gelassenen Leben unterstützen können.

Termin: Montag, 05. Oktober 2026
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: Ehem. Methodistenkapelle, Mühlstr. 22, 95236 Stammbach
Referentin: Christina Knorz
Gebühr: 13,- €
 Anmeldung erforderlich.

● 31ST508103

**Mentale Gesundheit stärken im
Alltag und im Umfeld – was wirklich
hilft**

Manchmal reicht es nicht, einfach mehr Pausen einzuplanen. Mentale Gesundheit entsteht nicht im Vakuum - sie ist eng verknüpft mit unserem Umfeld, unseren Beziehungen, unserer Arbeit und den Erwartungen, die wir an uns selbst stellen. Dieser Abend gibt Ihnen alltagstaugliche Orientierung: Was trägt wirklich zur seelischen Gesundheit bei - und was hält uns eher davon ab? Dabei geht es nicht um Selbstoptimierung oder noch mehr Disziplin, sondern um gesunde Grenzen und realistische Wege zur Veränderung. Außerdem erfahren Sie, wann welche Form von Unterstützung sinnvoll sein kann - ob Beratung, Coaching oder Therapie.

Termin: Montag, 02. November 2026
Beginn: 19 - 20.30 Uhr
Ort: Ehem. Methodistenkapelle, Mühlstr. 22, 95236 Stammbach
Referentin: Christina Knorz
Gebühr: 13,- €
 Anmeldung erforderlich.

● **31ST508104**

Mein Kind trotzt und wütet – was soll ich tun?

Wie Kinder Emotionen lernen - und Eltern handlungsfähig bleiben
Wutanfall im Supermarkt, Tränen wegen einer Kleinigkeit, Angst vor dem Einschlafen - emotionale Ausbrüche gehören zum Kinderalltag. Aber warum eskalieren manche Situationen immer wieder? Und wie bleiben wir als Eltern ruhig, auch wenn wir selbst manchmal nicht weiterwissen? An diesem Abend erfahren Sie, wie Kinder Gefühle lernen, was Co-Regulation bedeutet und warum sie so wichtig ist für eine gesunde Entwicklung.

Termin: Montag, 11. Januar 2027

Beginn: 19 - 20.30 Uhr

Ort: Ehem. Methodistenkapelle, Mühlstr. 22, 95236 Stammach

Referentin: Christina Knorz

Gebühr: 13,- €

Anmeldung erforderlich.

● **31ST508105**

Abgrenzung – Klarheit ohne Härte

Warum gesunde Grenzen nichts mit Egoismus zu tun haben

„Setz einfach Grenzen“ - dieser Ratschlag klingt einfacher, als er ist. Denn wer gelernt hat, Verantwortung zu übernehmen, andere nicht zu enttäuschen und stark zu sein, dem fällt das Nein-Sagen oft schwerer als gedacht. Nicht aus Schwäche, sondern weil dahinter ein tiefes Muster steckt.

Dieser Abend lädt ein, genauer hinzuschauen: Was hindert uns daran, unsere eigenen Grenzen wahrzunehmen und auszusprechen? Wie hängen Abgrenzung und Beziehungsqualität zusammen und warum sind klare Grenzen oft keine Gefahr für Beziehungen, sondern deren

Voraussetzung?

Wir schauen uns an, was körperlich und seelisch passiert, wenn Grenzen dauerhaft fehlen und sehen, wie Abgrenzung konkret gelingen kann.

Termin: Montag, 25. Januar 2027

Beginn: 19 - 20.30 Uhr

Ort: Ehem. Methodistenkapelle, Mühlstr. 22, 95236 Stammach

Referentin: Christina Knorz

Gebühr: 13,- €

Anmeldung erforderlich.

● **31ST501101**

Hatha-Yoga online

Das Ziel der Yogapraxis ist es, einen Zustand der Ruhe und des Wachseins zu erreichen. Verschiedene Körperhaltungen (Asanas) und die Atemübungen sind das Werkzeug, um in diese Bewusstheit zu gelangen, die Gedankenströme zur Ruhe zu bringen und eine tiefe Entspannung und gleichzeitige Stärkung von Körper und Geist zu erfahren.

Beginn: Freitag, 25. September 2026

Dauer: 6x freitags, 16.30 - 17.30 Uhr (8 UE)

Ort: Online

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 55,- €

Anmeldeschluss: 18. September 2026
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken

online: Zugangsdaten erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).



● **31ST501102**

Hatha-Yoga online

Beginn: Freitag, 06. November 2026

Dauer: 6x freitags, 16.30 - 17.30 Uhr (8 UE)

Ort: Online

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 55,- €

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2026
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken

online: Zugangsdaten erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).



● **31ST501103**

Hatha-Yoga online

Beginn: Freitag, 08. Januar 2027

Dauer: 5x freitags, 16.30 - 17.30 Uhr (7 UE)

Ort: Online

Leitung: Gisela Eckardt, Energy Dance Trainerin und Yoga Lehrerin SKA

Gebühr: 48,- €

Anmeldeschluss: 01. Januar 2027
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken

online: Zugangsdaten erhalten Sie direkt bei der Dozentin, Frau Gisela Eckardt (Tel.: 09252 4229961).



Kultur & Gestalten

● **31ST604121**

Ton & Kräuter für Kinder

Töpferkurs für Kinder im Alter von 7 - 12 Jahre

Nach einer kurzen Naturerkundung sammeln wir interessante Wildkräuterblätter, Gräser und Naturmaterialien. Diese dienen uns als Vorlagen für das Gestalten eines kleinen Tonobjektes, das durch die natürlichen Strukturen einen besonderen Charakter erhält.

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 9 - 12 Uhr (4 UE)

Ort: Wildenhof 43, Stammach

Leitung: Silvia Greim

Gebühr: 15,- € zzgl. Materialkosten (zwischen 6 - 15 Euro)

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026

Die Tonobjekte können ca. 4 Wochen später nach Absprache abgeholt werden.



Steinbach bei Geroldsgrün

Leitung und Anmeldung:

Heinz Lang
Burgring 17
95179 Geroldsgrün
Telefon: 09288/7661

Max Engelhardt
Großenreuther Weg 12
95179 Geroldsgrün
Telefon: 09288/6135



Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen mit den Hinweisen für verspäteten Eintritt oder Rücktritt (siehe Heftende). Eine **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt.

Gesundheit & Ernährung

31SG502201

Wirbelsäulengymnastik

Haltungsschulung mit Korrektur, sinnvolle Übungen für die Wirbelsäule, Heimprogramm, Fehlhaltungen und deren Korrektur, Beratung für den Alltag und das Berufsleben, Klärung von Fragen; Teilnehmer mit akuten Beschwerden werden gebeten, vorher einen Arzt zu befragen. Kursbeginn im Januar nicht möglich - evtl. Verschiebung

Beginn: Mittwoch, 23. September 2026

Dauer: 10x mittwochs, 18.30 - 19.30 Uhr (13 UE)

Ort: Steinbach, Sportheim

Leitung: Manuela Hohenberger, Physiotherapeutin

Gebühr: 39,- € Die Gebühr wird am ersten Abend erhoben.

Anmeldeschluss: 16. September 2026
Maximal 10 Teilnehmer.

Töpen

Leitung und Anmeldung:

Brigitte Gärtner
Isaar 35
95183 Töpen
Telefon: 0172/8505915
09295/1356
E-Mail: gitte.isaar@web.de



Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt.

Gesellschaft & Leben

31TO105101

Hofgut Eichigt

Wo Biolandwirtschaft für morgen im Heute gelebt wird
Exkursion

Das Hofgut Eichigt hat schon viel erlebt. Bis zum Fall der Mauer wurde es als „landwirtschaftliche Produktionsgenossenschaft LPG „geführt. Nach der Wende entstand daraus ein von Gesellschaftern getragener, konventioneller Betrieb - die Agrarfarm 2000 GmbH. 2015 wurde der Betrieb Teil der dennree Gruppe. Auf Initiative von Thomas Greim, Gründer von dennree, begann bereits wenige Monate nach dem Kauf die Umstellung auf ökologische Landwirtschaft und damit wohl der größte Wandel des Hofes. Seit 2018 ist das Hofgut zudem anerkannter Bioland-Betrieb, seit 2021 Bio-Kreis zertifiziert. „Lasst es uns richtig machen“ Thomas Greim

Bei einem Betriebsrundgang lernen wir folgendes kennen: Besichtigung Ammenstall/kuhgebundene Kälberaufzucht, Einblicke in die Milchviehhaltung, Melken/ Molkerei Weidemanagement

Termin: Dienstag, 22. September 2026

Beginn: 13 - 14.30 Uhr

Ort: Hofgut Eichigt, An den Weiden 1, 08626 Eichigt

Referent: Mitarbeiter der Einrichtung

Gebühr: 3,- € (Führung kostenlos)

Anmeldung unbedingt erforderlich! Treffpunkt in Töpen um 12 Uhr zur Bildung von Fahrgemeinschaften, bitte bei Anmeldung angeben.

31TO105102

Deutsch-Deutsches Museum Mödlareuth

VR-Führung durch das Museum

Eine VR-Führung ermöglicht es Besucherinnen und Besuchern in die Geschichte Mödlareuths auf eine völlig neue Art einzutauchen. Der geführte Rundgang durch das Dorf beginnt mit einem ca. 6-minütigen VR-Einführungsfilm, bevor die Tour an die Originalschauplätze der Teilung startet. In 8 Einzelszenen erleben die Teilnehmer sowohl historische Ereignisse wie auch den Alltag in „Klein-Berlin“. Zusätzlich zu dem geführten Rundgang mit VR-Brille über unser Außengelände mit den original DDR-Grenzsperreanlagen können Sie eigenverantwortlich unsere Ausstellungen besichtigen sowie immer zur vollen und halben Stunde die 20-minütige Filmdokumentation „Alltag an der Grenze“ im Museumsneubau ansehen.

Termin: Sonntag, 11. Oktober 2026

Dauer: 10 - 12.30 Uhr (3 UE)

Ort: Deutsch-Deutsches Museum, Mödlareuth, 95183 Töpen

Leitung: Mitarbeiter der Einrichtung

Gebühr: 3,- €, zuzügl. 15,- € für Eintritt und Führung, vor Ort bar oder mit Karte zu zahlen

Anmeldeschluss: 04. Oktober 2026
Anmeldung unbedingt erforderlich! Treffpunkt in Töpen um 12 Uhr zur Bildung von Fahrgemeinschaften, bitte bei Anmeldung angeben.

Gesundheit & Ernährung

31TO502301

Body, Mind and Balance

Entspannt und gut gelaunt ins Wochenende

Ganzheitliches Training für Körper, Geist und Seele. Auf sanfte Weise den Körper trainieren, formen, dehnen und entspannen mit Elementen aus dem westlichen und östlichen Bewegungsbereich, wie Pilates, Callenics, Atemübungen, Feldenkrais, Stretching, Yoga, Qigong sowie verschiedene Entspannungstechniken.

Beginn: Donnerstag, 01. Oktober 2026

Dauer: 8x donnerstags, 18 - 19 Uhr (11 UE)

Ort: Alte Schule, Dorfgemeinschaftshaus, Isaar 9, 95183 Töpen

Leitung: Marie-Claude Millitzer

Gebühr: 33,- €

Anmeldeschluss: 24. September 2026

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, kleines Kissen, Mineralwasser oder Ähnliches.

**Leitung:**

Thomas Seiler
Erster Bürgermeister
E-Mail: tseiler@weissdorf.de
Telefon: 09251/9903-31

Anmeldung:

Verwaltungsgemeinschaft Sparneck
Katharina Schern
E-Mail: kschern@sparneck.de

Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen verständigt.



Gesundheit & Ernährung

● 31WE502301

Ganzkörpertraining mit dem Eigengewicht - Kurs 1

Funktionelles Training der wichtigen und vernachlässigten Muskelgruppen zur Steigerung von Kraft und Beweglichkeit durch Training mit dem Eigengewicht. Dehnung und Entspannung runden die Stunde ab.

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 10x montags, 19.30 - 20.30 Uhr (13 UE)

Ort: Bürgersaal im Rathaus, Schwarzenbacher Straße 6, 95237 Weißdorf

Leitung: Marianne Hübner

Gebühr: 42,- €

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mit.

● 31WE502302

Ganzkörpertraining mit dem Eigengewicht Kurs 2

Beginn: Montag, 21. September 2026

Dauer: 10x montags, 18.15 - 19.15 Uhr (13 UE)

Ort: Bürgersaal im Rathaus, Schwarzenbacher Straße 6, 95237 Weißdorf

Leitung: Marianne Hübner

Gebühr: 42,- €

Anmeldeschluss: 14. September 2026

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mit.

**Leitung und Anmeldung:**

Melanie Fuchs
Münchberger Straße 10
95239 Zell
Telefon: 09257/7177
E-Mail: vhs-zell@gmx.de

**Geschäftsstelle:**

Markt Zell
Bahnhofstraße 10
95239 Zell

Allgemeine Hinweise

Es gelten die Geschäftsbedingungen (siehe Heftende). Eine nochmalige **Benachrichtigung bei Kursbeginn erfolgt nicht**. Angemeldete Teilnehmer werden jedoch bei Nichtzustandekommen oder Änderungen benachrichtigt.



Kultur & Gestalten

● 31ZE101141

Pflanzen tauschen

Alle Jahre wieder haben hier Gartenbegeisterte die Möglichkeit Pflanzen aus dem eigenen Garten zu tauschen bzw. an Interessierte abzugeben und somit die Freude an besonders prächtig und üppig gedeihenden Pflanzen zu teilen. Darüber hinaus bietet sich, ganz nebenbei, die Chance zum Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten.

Beginn: Samstag, 10. Oktober 2026

Dauer: 14 - ca. 15.30 Uhr (2 UE)

Ort: Bauernhofmuseum Kleinlosnitz, 95239 Zell im Fichtelgebirge

Leitung: Gabriele Ruckdeschel

Gebühr: kostenlos

Anmeldeschluss: 03. Oktober 2026

Der Pflanzentausch findet statt in Kooperation mit dem Zeller Gartenverein "Hollerstaun", dem Bauernhofmuseum Kleinlosnitz und der LBV-Kreisgruppe Hof.

Info: 1. Vorsitzende, Frau Gabriele Ruckdeschel, Telefon (09257) 1399.



● 31ZE604151

Filzen**für Anfänger und Fortgeschrittene**

Aus weicher bunter Schafwolle entstehen mit Hilfe von Seife, Wasser und den Händen schöne Dinge. Jeder kann nach Lust und Laune filzen und eigene Ideen umsetzen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder ab 10 Jahren können das Filzen in diesem Kurs erlernen.

Termin: Samstag, 24. Oktober 2026

Dauer: 9 - 12 und 13 - 16 Uhr (8 UE)

Ort: Bauernhofmuseum Kleinlosnitz, 95239 Zell im Fichtelgebirge

Leitung: Anita Köstler

Gebühr: 34,- € Materialkosten nach Verbrauch

Anmeldeschluss: 17. Oktober 2026

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, eine Plastiktüte, Schürze, Schafwolle kann gestellt oder mitgebracht werden.



Schulprojekt der VHS in Zell im Fichtelgebirge

Die VHS ist Kooperationspartner für die Offene Ganztagschule an der Grundschule in Zell im Fichtelgebirge. Über 20 Mädchen und Jungen der Jahrgangsstufen 1 bis 4 besuchen die Offene Ganztagschule. Die Kinder werden von montags bis donnerstags nach Unterrichtsschluss bis 16 Uhr pädagogisch betreut. Freitags endet die Betreuung um 14 Uhr. Die Betreuung findet in den Räumlichkeiten der Schule statt und umfasst das gemeinsame Mittagessen, Hausaufgabenbetreuung, Unterstützung beim Lernen sowie weitere pädagogische Zusatzangebote wie kreatives Gestalten, Bewegung etc. Die Betreuung ist für die Eltern kostenfrei. Lediglich für die Betreuung am Freitag wird ein Elternbeitrag erhoben. Das Projekt wird durch das bayrische Kultusministerium und den Markt Zell im Fichtelgebirge finanziert.

Träger Volkshochschule Hofer Land e. V.
 Geschäftsstelle:
 Ludwigstraße 7, 95028 Hof
 Telefon 09281 7145-0
 Fax 09281 7145-66
 E-Mail: info@vhshoferland.de
<http://www.vhshoferland.de>
 Bankverbindung:
 Sparkasse Hochfranken (BIC BYLADEM1HOF)
 IBAN DE35 7805 0000 0570 1039 78 (VHS)
 IBAN DE97 7805 0000 0570 1039 29 (Musikschule)

**Leitung und
Geschäftsführung** André Vogel

Vorstand der VHS

1. Vorsitzender	Dr. Oliver Bär, Landrat Landkreis Hof
Stellv. Vorsitzender	Klaus Adelt, Kreisrat
Weitere stellv. Vorsitzende	Eva Döhla, Stadt Hof
Schatzmeister	Reiner Feulner, Erster Bürgermeister Stadt Schwarzenbach a.Wald
1. Schriftführerin	Annika Popp, Erste Bürgermeisterin Gemeinde Leupoldsgrün
2. Schriftführer	Dieter Gemeinhardt, Erster Bürgermeister Gemeinde Issigau

Mitglieder

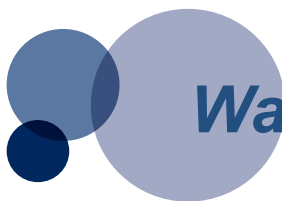
Landkreis Hof	Stadt Naila
Stadt Hof	Markt Oberkotzau
Markt Bad Steben	Gemeinde Regnitzlosau
Gemeinde Berg	Stadt Rehau
Gemeinde Döhlau	Stadt Schauenstein
Gemeinde Feilitzsch	Stadt Schwarzenbach a.d.Saale
Gemeinde Gattendorf	Stadt Schwarzenbach a.Wald
Gemeinde Geroldsgrün	Stadt Selbitz
Stadt Helmbrechts	Gemeinde Sparneck
Gemeinde Issigau	Markt Stambach
Gemeinde Köditz	Gemeinde Töpen
Gemeinde Konradsreuth	Gemeinde Trogen
Gemeinde Leupoldsgrün	Gemeinde Weißdorf
Stadt Lichtenberg	Markt Zell
Stadt Münchberg	VHS Münchberg

Anmeldung Ihre Kursanmeldung nehmen wir bis eine Woche vor Kursbeginn entgegen, sofern nichts anderes angegeben ist. Sie ist dann verbindlich. Anmeldungen sind über unsere Internetseite, telefonisch, per Mail, schriftlich mit unserer Anmeldekarte oder persönlich in unserer Geschäftsstelle in Hof möglich.

VHS Hofer Land
 Ludwigstraße 7, 95028 Hof
 Telefon: 09281 7145-0

E-Mail anmeldung@vhshoferland.de oder online: www.vhshoferland.de

Für Kurse der örtlichen Volkshochschulen melden Sie sich bitte bei der Volkshochschule an, die den Kurs anbietet.



Was Sie wissen sollten

Die VHS steht allen Teilnehmern während der gesamten Lehrgangsdauer zur Beratung zur Verfügung. Vorschläge, Anregungen, Wünsche oder Beschwerden richten Sie bitte an die Abteilungsleitung. Eine eingehende Beratung erhalten Sie bei den zuständigen Fachbereichs- bzw. Projektleitern nach vorheriger telefonischer Terminabsprache.

Beratung

Sollten Sie keine weitere Nachricht erhalten, findet der Kurs wie ausgeschrieben statt. Kommen Sie bitte unbedingt zum ersten Kursabend/-tag. Bei Verhinderung bitten wir um kurze Mitteilung. Falls sich Abweichungen von den geplanten Terminen, Unterrichtsorten und -räumen ergeben oder die Veranstaltung abgesagt werden muss, setzen wir Sie davon umgehend in Kenntnis.

Unterrichtsort und -termine

Ferientermine und kursfreie Zeiten entnehmen Sie bitte dem jeweiligen Kursplan. Änderungen müssen vom Dozenten mit dem zuständigen Fachbereichsleiter oder der örtlichen Volkshochschule abgesprochen werden.

Schüler, Studenten, Auszubildende, Arbeitslose, die im Leistungsbezug stehen, Sozialhilfeempfänger, Schwerbehinderte (Grad der Behinderung mindestens 50%), Helfer des freiwilligen sozialen Jahres und des freiwilligen ökologischen Jahres, Bundesfreiwilligendienstleistende, Au-pair-Mädchen und Inhaber einer Bayerischen Ehrenamtskarte können gegen Vorlage des entsprechenden Nachweises auf die Kursgebühr 25% Nachlass erhalten. Von dieser Regelung ausgenommen sind: Schulabschlusslehrgänge, Vollzeit- und Teilzeitlehrgänge, Fahrten, Studienreisen, Besichtigungen, Vorträge, Kinderkurse, der Erwerb von Gutscheinen und Kurse, deren Gebühr weniger als 20 Euro beträgt.

Gebührenermäßigung

Der Grund der Ermäßigung ist vom Antragsteller in geeigneter Weise vor Veranstaltungsbeginn nachzuweisen; rückwirkend kann eine Ermäßigung nicht mehr beantragt werden. Von der Ermäßigung wird ebenfalls abgesehen, wenn die Gebühren von anderer Seite (z.B. der Bundesagentur für Arbeit oder der Krankenkasse) ersetzt oder bezuschusst werden. Wenn Teilnehmer einen oder mehrere Unterrichtstage versäumen und die Verantwortung für das Fernbleiben nicht von der VHS zu tragen ist, kann eine Gebührenminderung nicht gewährt werden.

Teilnahmebescheinigungen werden bei regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch ausgestellt. Haben Teilnehmer bei der Volkshochschule eine Prüfung abgelegt, wird ein Zeugnis mit dem Ergebnis ausgestellt.

Bescheinigungen und Zeugnisse

Viele Betriebe leisten ihren Mitarbeitern für den Besuch von VHS-Veranstaltungen einen Zuschuss. Fragen lohnt sich!

Arbeitgeberzuschuss

Kursgebühren der Volkshochschule können als Werbungskosten geltend gemacht werden, wenn der Kurs zur beruflichen Fort- und Weiterbildung belegt wurde. Diese Regelung gilt nach einem Urteil des Bundesfinanzhofs auch für Arbeitslose, soweit sie steuerpflichtig sind. Dient der Kurs der Berufsausbildung oder der Weiterbildung in einem nicht ausgeübten Beruf, sind die Kursgebühren als Sonderausgaben bis zu einem Höchstbetrag von 6.000 € pro Jahr abzugsfähig. Nähere Informationen erhalten Sie von Ihrem Finanzamt oder Steuerberater.

Steuervergünstigungen

Lehrgänge zur beruflichen Fortbildung und Umschulung können bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen durch die Agentur für Arbeit mit der Übernahme von Kursgebühren, Fahrtkosten u.ä. gefördert werden. Bitte setzen Sie sich bei Interesse rechtzeitig vor Kursbeginn mit Ihrem Arbeitsvermittler in Verbindung, damit Sie eingehend beraten werden können.

Förderung nach SGB III

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Hofer Land 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. Ohne die 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. 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.

Datenschutzerklärung



Was Sie wissen sollten

Datenschutzerklärung

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. Wenn Sie dies nicht wünschen, bitten wir Sie bei der Anmeldung darauf hinzuweisen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

5. Kontaktaufnahme

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

6. Speicherdauer und Löschung

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

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

7. Ihre Rechte

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

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

Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

Marion Herrmann, E-Mail: m.herrmann@vhshoferland.de

..... Impressum

Herausgeber:

Volkshochschule Hofer Land e.V., Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:

André Vogel, Geschäftsführer

Layout und Gestaltung:

VHS Hofer Land

Druck:

KS Offset Druckcenter Frankfurt GmbH, Große Seestraße 14, 60486 Frankfurt/Main

Bildnachweis:

Bilder lizenziert bei Ingram Images, VHS Hofer Land, Sternwarte Hof, Textilmuseum

Helmbrechts, VHS Schwarzenbach/W. usw., privat

Allgemeine Geschäftsbedingungen

1. Geltungsbereich

- 1.1 Diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen (nachfolgend „AGB“) der Volkshochschule Hofer Land e.V. (nachfolgend „vhs“), gelten für alle Verträge, die ein Verbraucher oder Unternehmer (nachfolgend „Kunde“) mit der vhs hinsichtlich der auf der Website oder in Printmedien (z.B. Broschüren oder Programme) der vhs dargestellten Veranstaltungen abschließt. Hiermit wird der Einbeziehung von eigenen Bedingungen des Kunden widersprochen, es sei denn, es ist ausdrücklich etwas anderes vereinbart.)
- 1.2 Für den Besuch der Musikschule und von Voll- und Teilzeitlehrgängen gelten gesonderte Bedingungen, die Sie gerne bei uns anfordern können.
- 1.3 Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Insoweit tritt die vhs lediglich als Vermittler auf. In diesen Fällen entsteht kein Vertragsverhältnis zwischen der vhs und dem Kunden.

2. Vertragsschluss bei Fernabsatzverträgen

Bei Fernabsatzverträgen erfolgt der Vertragsschluss zwischen der vhs und dem Kunden nach folgender Maßgabe:

- 2.1. Die auf der Website oder in Printmedien der vhs beschriebenen Veranstaltungen stellen keine verbindlichen Angebote seitens der vhs dar, sondern dienen lediglich als Einladung zur Abgabe eines verbindlichen Angebots durch den Kunden.
- 2.2. Der Kunde kann sein Angebot postalisch, telefonisch, per Telefax oder per E-Mail gegenüber der vhs abgeben. Bei einer Buchung über die Website der vhs kann der Kunde das Angebot auch über das in die Website der vhs integrierte Online-Anmeldeformular abgeben. Dabei gibt der Kunde, nachdem er die ausgewählten Veranstaltungen in den virtuellen Warenkorb gelegt und den elektronischen Bestellprozess durchlaufen hat, durch Klicken des den Bestellvorgang abschließenden Buttons ein rechtlich verbindliches Vertragsangebot in Bezug auf die im Warenkorb enthaltenen Veranstaltungen ab.
- 2.3. Die vhs kann das Angebot des Kunden innerhalb von 14 Tagen annehmen,
 - indem sie dem Kunden eine schriftliche Anmeldebestätigung oder eine Anmeldebestätigung in Textform (Fax oder E-Mail) übermittelt, wobei insoweit der Zugang der Anmeldebestätigung beim Kunden maßgeblich ist, oder
 - indem sie den Kunden nach Abgabe von dessen Bestellung zur Zahlung auffordert oder
 - indem sie im Falle des SEPA-Lastschriftverfahrens das Teilnahmeentgelt vom Bankkonto des Kunden einzieht.Liegen mehrere der vorgenannten Alternativen vor, kommt der Vertrag in dem Zeitpunkt zustande, in dem eine der vorgenannten Alternativen zuerst eintritt. Nimmt die vhs das Angebot des Kunden innerhalb vorgenannter Frist nicht an, so gilt dies als Ablehnung des Angebots mit der Folge, dass der Kunde nicht mehr an seine Willenserklärung gebunden ist. Gleiches gilt für den Fall, dass die vom Kunden ausgewählte Veranstaltung schon vor Ablauf der Annahmefrist beginnt und die vhs das Angebot des Kunden nicht bis spätestens 24 Stunden vor Beginn der Veranstaltung annimmt, sofern zwischen den Parteien nichts anderes vereinbart wurde.
- 2.4. Die Frist zur Annahme des Angebots beginnt am Tag nach der Absendung des Angebots durch den Kunden zu laufen und endet mit dem Ablauf des 14. Tages, welcher auf die Absendung des Angebots folgt.
- 2.5. Bei einer Buchung über die Website der vhs wird der Vertragstext von der vhs gespeichert und dem Kunden nach Absendung seines Angebots nebst den vorliegenden AGB in Textform (z. B. E-Mail, Fax oder Brief) zugeschickt. Der Vertragstext kann vom Kunden nach Absendung seines Angebots jedoch nicht mehr über die Website der vhs abgerufen werden.
- 2.6. Vor verbindlicher Abgabe des Angebots über das Online-Anmeldeformular der vhs kann der Kunde seine Eingaben laufend über die üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigieren. Darüber hinaus werden alle Eingaben vor der verbindlichen Abgabe des Angebots noch einmal in einem Bestätigungsfenster angezeigt und können auch dort mittels der üblichen Tastatur- und Mausfunktionen korrigiert werden.
- 2.7. Für den Vertragsschluss steht ausschließlich die deutsche Sprache zur Verfügung.
- 2.8. Meldet der Kunde weitere Teilnehmer für eine Veranstaltung an, verpflichtet er sich, auch für die vertraglichen Verpflichtungen aller von ihm angemeldeten Teilnehmer einzustehen, sofern er bei der Anmeldung eine entsprechende Erklärung abgibt.

3. Preise und Zahlungsbedingungen

- 3.1. Sofern sich aus dem Angebot der vhs nichts anderes ergibt, handelt es sich bei den angegebenen Preisen um Gesamtpreise.
- 3.2. Materialkosten, Kosten für Anreise, Übernachtung und Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen und vom Kunden zu tragen, sofern sich aus der Kursbeschreibung der vhs nichts anderes ergibt.
- 3.3. Dem Kunden stehen verschiedene Zahlungsmöglichkeiten zur Verfügung, die auf der Website bzw. in den Printmedien der vhs angegeben werden.
- 3.4. Die Teilnahmegebühr wird sofort zur Zahlung fällig.
- 3.5. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird dem Kunden/Kontoinhaber die Fälligkeit (der Abbuchungstag) der SEPA-Lastschrift per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor dem Fälligkeitstermin mitgeteilt.
- 3.6. Zahlt der Kunde das fällige Teilnahmeentgelt nicht, kann die vhs dem Kunden eine angemessene Nachfrist zur Bezahlung setzen und bei fruchtlosem Fristablauf vom Vertrag zurücktreten. In diesem Fall ist der Kunde vorbehaltlich weitergehender Ansprüche verpflichtet, der vhs für die Bearbeitung des Anmeldevorgangs eine pauschale Aufwandsentschädigung in Höhe von 5% des Teilnahmeentgelts, höchstens jedoch einen Betrag von 20,00 Euro zu bezahlen. Dem Kunden wird jedoch der Nachweis gestattet, dass die tatsächlichen Kosten nicht entstanden sind oder wesentlich niedriger sind als die vereinbarte Pauschale.

4. Teilnahmeberechtigung, Vertragsübertragung

- 4.1. Teilnahmeberechtigt ist nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannte Person. Eine Vertragsübertragung auf einen Dritten ist nur mit Zustimmung der vhs in Textform möglich.
- 4.2. Tritt ein Dritter in den Vertrag zwischen dem Kunden und der vhs ein, so haften er und der Kunde der vhs als Gesamtschuldner für den Teilnahmepreis und für die der vhs durch den Eintritt des Dritten gegebenenfalls entstehenden Mehrkosten.

5. Rücktritt - Kündigung

- 5.1. Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten / den Vertrag kündigen,
 - wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. Sofern nichts anderes angegeben ist, liegt die Mindestteilnehmerzahl bei sieben (Gebühr wird nicht erhoben).
 - bei groben Verstößen der Teilnehmer gegen die allgemeinen Geschäftsbedingungen und / oder bei wiederholtem Verstoß gegen die Unterrichts- oder die Hausordnung (keine Rückerstattung der Gebühr).

- 5.2 Die vhs ist berechtigt, die Veranstaltung aus wichtigen Gründen, wie etwa höherer Gewalt oder Erkrankung des Kursleiters kurzfristig gegen volle Erstattung eines ggf. bereits gezahlten Teilnahmeentgelts abzusagen. Die vhs wird sich bei Ausfall der Veranstaltung um einen Ersatztermin bemühen. Dieser wird den Kunden, die von der Absage betroffen sind, unverzüglich angeboten. Hierdurch entsteht keine Verpflichtung der betroffenen Kunden, diesen Ersatztermin anzunehmen und das Teilnahmeentgelt hierfür zu entrichten.
- 5.3 Die vhs behält sich vor, Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung zu ändern, sofern die Änderung unter Berücksichtigung der Interessen der vhs für den Kunden zumutbar ist. Zumutbar sind nur unerhebliche Leistungsänderungen, die nach Vertragsabschluss notwendig werden und nicht von der vhs wider Treu und Glauben herbeigeführt wurden. Die vhs wird den Kunden im Falle einer Änderung von Zeit, Ort, Dozent und/oder Inhalt der Veranstaltung rechtzeitig hierüber informieren.
- 5.4 Bei einer erheblichen Leistungsänderung kann der Kunde kostenlos vom Vertrag zurücktreten oder stattdessen die Teilnahme an einer mindestens gleichwertigen anderen Veranstaltung verlangen, wenn die vhs in der Lage ist, eine solche Veranstaltung ohne Mehrpreis für den Kunden aus ihrem Angebot anzubieten.
- 5.5 Die Rechte nach Ziffer 5.4 hat der Kunde unverzüglich nach der Information der vhs über die Leistungsänderung dieser gegenüber geltend zu machen.
- 5.6 Kunden können vom Vertrag zurücktreten / den Vertrag kündigen, indem Sie dies der vhs schriftlich mitteilen
- bis zum Anmeldeschluss (in der Regel sieben Kalendertage vor Kursbeginn), ohne Angabe von Gründen (Rücktritt). In diesem Fall wird keine Gebühr fällig.
 - danach nur bei Vorliegen eines wichtigen Grundes (z.B. Umzug, langfristige Krankheit, Unfall). In diesem Fall werden 50% der Kursgebühr fällig, wenn die Kündigung während der ersten Kurshälfte erfolgt. Wird die Kündigung aus wichtigem Grund während der zweiten Kurshälfte ausgesprochen, wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.
 - Bei Ein-Tages-Veranstaltungen wird bei einem Rücktritt nach dem Anmeldeschluss die volle Gebühr fällig.
- 6. Verspäteter Eintritt**
- Tritt ein Teilnehmer verspätet in den Kurs ein, sind die Gebühren in vollem Umfang fällig. Eine anteilige Gebührenreduzierung kann nicht gewährt werden.
- 7. Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen**
- 7.1 Zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen berechtigt. Für eine Vertragsübertragung auf dritte Personen gilt Ziff. 4 entsprechend.
- 7.2 Die nach Ziff. 7.1 zur Teilnahme an Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen Berechtigten, dürfen weder dritten Personen Zugriff auf ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm einräumen und dritten Personen dadurch eine Teilnahme an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung ermöglichen noch zusammen mit dritten Personen über ihren Teilnehmeraccount und/oder ihren Computerbildschirm an einem Online-Seminar oder einer hybriden Veranstaltung teilnehmen.
- 7.3 Die Teilnehmer von Online-Seminaren und hybriden Veranstaltungen sind nicht berechtigt, Online-Seminare oder hybride Veranstaltungen aufzuzeichnen und/oder zu speichern und/oder zu vervielfältigen und/oder zu verbreiten und/oder über das Internet öffentlich zugänglich zu machen und/oder in jeder sonstigen Form in Bild und/oder Ton zu veröffentlichen.
- 8. Nutzungsrechte**
- 8.1 Die in der Veranstaltung verwendeten Materialien einschließlich der Kursunterlagen sind urheberrechtlich geschützt.
- 8.2 Die vhs ist Inhaberin sämtlicher Nutzungsrechte an den Materialien, die zur Durchführung der Veranstaltung erforderlich sind. Dies gilt auch im Hinblick auf Kursunterlagen, die dem Kunden gegebenenfalls im Zusammenhang mit der Veranstaltung überlassen werden.
- 8.3 Der Kunde darf die Inhalte der Veranstaltung einschließlich gegebenenfalls überlassener Kursunterlagen lediglich in dem Umfang nutzen, der nach dem von beiden Parteien zugrunde gelegten Vertragszweck erforderlich ist. Ohne gesonderte vorherige Erlaubnis der vhs ist der Kunde insbesondere nicht berechtigt, die Veranstaltung oder Teile daraus mittels technischer Hilfsmittel aufzuzeichnen (Bild-, Ton- oder Videoaufnahmen) oder Kursunterlagen zu vervielfältigen, zu verbreiten oder öffentlich zugänglich zu machen.
- 9. Mängelhaftung**
- Für Sach- oder Rechtsmängel an der Veranstaltung haftet die vhs nach den gesetzlichen Bestimmungen, soweit sich aus Ziffer 10 nichts anderes ergibt.
- 10. Haftung**
- Die vhs haftet dem Kunden aus allen vertraglichen, vertragsähnlichen und gesetzlichen, auch deliktischen Ansprüchen auf Schadens- und Aufwendungsersatz wie folgt:
- 10.1 Die vhs haftet aus jedem Rechtsgrund uneingeschränkt
- bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit,
 - bei fahrlässiger oder vorsätzlicher Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit,
 - aufgrund eines Garantieversprechens, soweit diesbezüglich nichts anderes einzelvertraglich geregelt ist,
 - aufgrund zwingender Haftung wie etwa nach dem Produkthaftungsgesetz.
- 10.2 Verletzt die vhs fahrlässig eine wesentliche Vertragspflicht, ist die Haftung auf den vertragstypischen, vorhersehbaren Schaden begrenzt, sofern nicht gemäß Ziffer 10.1 unbeschränkt gehaftet wird. Wesentliche Vertragspflichten sind Pflichten, die der Vertrag der vhs nach seinem Inhalt zur Erreichung des Vertragszwecks auferlegt, deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der Kunde regelmäßig vertrauen darf.
- 10.3 Im Übrigen ist eine Haftung der vhs ausgeschlossen.
- 10.4 Vorstehende Haftungsregelungen gelten auch im Hinblick auf die Haftung der vhs für ihre Erfüllungsgehilfen und gesetzlichen Vertreter.
- 11. Anwendbares Recht, Gerichtsstand**
- 11.1 Für sämtliche Rechtsbeziehungen der Parteien gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Bei Verbrauchern gilt diese Rechtswahl nur insoweit, als dadurch nicht der gewährte Schutz durch zwingende Bestimmungen des Rechts des Staates, in dem der Verbraucher seinen gewöhnlichen Aufenthalt hat, entzogen wird.
- 11.2 Handelt der Kunde als Kaufmann, juristische Person des öffentlichen Rechts oder öffentlich-rechtliches Sondervermögen mit Sitz im Hoheitsgebiet der Bundesrepublik Deutschland, ist ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag der Geschäftssitz der vhs. Hat der Kunde seinen Sitz außerhalb des Hoheitsgebiets der Bundesrepublik Deutschland, so ist der Geschäftssitz der vhs ausschließlicher Gerichtsstand für alle Streitigkeiten aus diesem Vertrag, wenn der Vertrag oder Ansprüche aus dem Vertrag der beruflichen oder gewerblichen Tätigkeit des Kunden zugerechnet werden können. Die vhs ist in den vorstehenden Fällen jedoch in jedem Fall berechtigt, das Gericht am Sitz des Kunden anzurufen.

Anmeldung für allgemeines Programm (örtliche Volkshochschulen im Landkreis)

So melden Sie sich an:

1. Für jeden gewünschten Kurs bitte eine Karte ausfüllen (weitere Karten sind bei der VHS erhältlich).
2. Karte(n) frankiert **an die unten angegebene Adresse** schicken oder abgeben.
3. Die Belegung der Kurse erfolgt nach der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen.
4. **Sollten Sie keine weitere Nachricht erhalten, so findet der Kurs terminlich wie ausgeschrieben statt. Kommen Sie bitte unbedingt zum ersten Kursabend/-tag. Ansonsten bitten wir um kurze Mitteilung.**
5. Die Kursgebühren werden in der Regel per Lastschriftverfahren von Ihrem Konto nach Kursbeginn abgebucht. Weitere Zahlungsmöglichkeiten (Rechnung, paypal) sind möglich.
6. Mit der Anmeldung erkennen Sie die allgemeinen Hinweise und Teilnahmebedingungen der Volkshochschulen an.

VHS Bad Steben

Markt Bad Steben
Rathaus
Hauptstraße 2
95138 Bad Steben

VHS Berg

Sabine Tischer
Gemeinde Berg
Kirchplatz 2
95180 Berg

VHS Döhlau/Tauperlitz

Gemeindeverwaltung Döhlau
Marion Grund
Am Rathaus 2, Zi. 06
95182 Döhlau

VHS Feilitzsch/Trogen

Kerstin Bechert
Regnitzstraße 24
95183 Feilitzsch

VHS Gattendorf

Erhard Steinhäuser
Gumpertsreuther Straße 11
95185 Gattendorf

VHS Geroldsgrün

Gemeindeverwaltung Geroldsgrün
Ulrike Horn
Keyßerstraße 25
95179 Geroldsgrün

VHS Helmbrechts

Stadt Helmbrechts
Stephanie Nahr
Luitpoldstraße 21
95233 Helmbrechts

VHS Köditz

Gemeinde Köditz
Peter Schöpf
Talstraße 2
95189 Köditz

VHS Konradsreuth

Gemeindeverwaltung
Rüdiger Fritz
Hofer Straße 8
95176 Konradsreuth

VHS Leupoldsgrün

Anna-Lena Giese
Döbrabergstraße 26
95191 Leupoldsgrün

VHS Lichtenberg

N.N.

VHS Lippertsgrün

Christine Schmölzer-Glier
Kurze Gasse 3
95119 Naila-Lippertsgrün

VHS Münchberg

Stadtverwaltung
Julia Harzer
Ludwigstraße 15
95205 Münchberg

VHS Naila

N.N.

VHS Oberkotzau

Markt Oberkotzau
Sabine Oltsch
Am Rathaus 2
95145 Oberkotzau

VHS Regnitzlosau

Gemeindeverwaltung
Hauptstraße 24
95194 Regnitzlosau

VHS Rehau

Stadtverwaltung
Melek Atmaca
Martin-Luther-Straße 1
95111 Rehau

VHS Schauenstein

Stadtverwaltung
Rathausplatz 1
95197 Schauenstein

VHS Schwarzenbach a.d.Saale

Gabriele Steigauf
vhs@scharzenbach-saale.de
95126 Schwarzenbach a.d.Saale

VHS Schwarzenbach a.Wald

Stadtverwaltung
Christine Rittweg
Frankenwaldstraße 16
95131 Schwarzenbach a.Wald

VHS Selbitz

Stadtverwaltung
Michael Munzert
Bahnhofstraße 2
95152 Selbitz

VHS Sparneck

Gemeindeverwaltung
Marktplatz 4
95234 Sparneck
vhs@sparneck.de

VHS Stambach

Markt Stambach
Rathausstraße 7
95236 Stambach

VHS Steinbach bei Geroldsgrün

Heinz Lang
Burgring 17
95179 Geroldsgrün

VHS Töpen

Brigitte Gärtner
Isaar 35
95183 Töpen

VHS Weißdorf

Verwaltungsgemeinschaft Sparneck
Katharina Schern
Marktplatz 4
95234 Sparneck

VHS Zell

Melanie Fuchs
Münchberger Straße 10
95239 Zell

Gesellschaft und Leben



Antisemitismus	12
Archäometrie	15
AZV	11
Beethoven	12
Besitzbürgertum	16
Bier	12
Brauereien	12
Demokratie im Gespräch	14
Deutsche Einheit	15
Einbürgerungstest	117
Energieeffizienz	22
Energiekosten	22
Essstörungen (Ausstellung)	12
Evangelische Akademie Tutzing, Freundeskreis	16
Finanzen	19
Finfluencer	19
Gasheizung	22
Gebäudeenergiegesetz	22
Gedächtnistraining	17
Glasmacher	16
Gotha	10
Hardenberg	134
Hobby Horsing	138
Humboldt	134
Immobilienoffensive Stadt Hof	20
Integration	116
Integrations-Netzwerk	127
Jean Paul	15
KI-Werkstatt	13
Klimaneutral bauen	21
Kopfrechnen	17
Künstliche Intelligenz	13
Krankenmorde	16
Langnamenverein	15
Literatur	10
Monet, Claude	16
Moschendorf, Konzentrationslager	16
Patientenverfügung	156
Photovoltaik	22
Polizeiarbeit und KI	14
Psychologie	18

Rauhnächte	13
Repair Café	25
Resilienz	18
Rette die Welt (Ausstellung)	20
Riesengebirge (Film)	12
Robo-Advisors	19
Schwammstadt	20
Silver Surfer	14
Soziale Medien	14
Sternwarte	26
Stromspeicher	22
Studium Generale	12
Systep	19
Tanne	16
Theatergruppe	10
Verbraucherzentrale	23
Visionboard	18
Vokabeln lernen	17
von Assisi	16
Wärmepumpe	22
Wallet	19
Wüstungsforschung	15

Länder- und heimatkundliche Vorträge

Arabische Emirate: Bad Steben	130
Arber: Bad Steben	130
Madagascar: Schwarzenbach a.Wald	155
Madeira: Schwarzenbach a.Wald	155
Nepal: Schwarzenbach a.Wald	155
Orchideen: Schwarzenbach a.Wald	155
Riesengebirge (Film)	12
Schottland: Schwarzenbach a.Wald	156
Traditionen und Bräuche: Schwarzenbach a.Wald	155
Tschechien: Bad Steben	130

Exkursionen, Tagesfahrten, Studienreisen

Gealan, Oberkotzau	150
Gotha: Rembrandt	10
Hof: TVO, Fernsehen	11
Hof: LfU, Bohrkernzentrum	11
Hofgut Eichigt	165
Lichtenberg: Friedrich-Wilhelm-Stollen	11
Mödlareuth, Deutsch-Deutsches Museum	165
Nürnberg, Zukunftsmuseum	11

Beruf und Karriere



3-D-Drucker	96	Laser Cutter	96
Active Directory	86	Lehrgänge für Arbeitslose	103
Adobe Creativ Cloud	93	Lohn und Gehalt	84
Adobe Express	93	Maker Space	96
Adobe Firefly	93	Nachfolge	80
Adobe Lightroom	92	Netzbetreuer	86
Adobe Photoshop	93	Office	91
Amateurfunker	101	OneNote	89
Android	94	Online-Banking	91
Arbeitslosen-Kurse	103	Online-Seminare	82
AutoCAD	94	Online-Werbung	91
Azubi	99	Ordner	88
Berufliche Weiterbildung	97	Outlook	90
Berufsausbildung	102	Personalwirtschaft	85
Berufsvorbereitung	102	PowerPoint	91
Betriebliche Steuerpraxis	85	Procreate	92
Bilanzierung	84	Qualitätsmanagement	97
Business Coaching	80	SAP	96
CAD	94	Senioren	100
Canva	93	Serienbriefe	89
ChatGPT	82, 98	Server	86
Controlling	85	Smart Home	101
DATEV	85	Smartphone	94
EDV für Senioren	101	SQL	88
Einnahme-Überschuss-Rechnung	84	Tabellenkalkulation	90
Excel	89	Tablet	94
Finanzbuchführung	84	Tastschreiben	97
Formulare in Word	88	Teams	90
Fotografie	92	Textverarbeitung	88
Führungskräfte	80	Voll- und Teilzeitlehrgänge	103
Gesprächsführung	80	Website	91
Google Unternehmerprofil	93	Weiterbildung	81
Homepage	91	Werbung im Netz	91
InDesign	93	Windows 11	88
Instagram	100	Windows Server	86
Internet	91	Word	88
iOS	95	Xpert	82
iPad	95		
iPhone	95		
iPhone-Fotografie	92		
IT-Kompetenz	86		
Jugendberufshilfe	102		
Kommunikation	80		
Komoot	95		
Kosten-Leistungsrechnung	84		
Künstliche Intelligenz	76, 98		

Sprachen

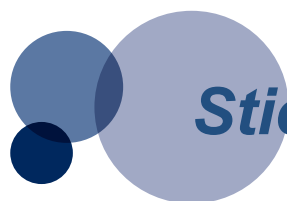


Chinesisch	42
Deutsch als Zweitsprache	49
Englisch	42
Englisch: Helmbrechts	135
Englisch: Oberkotzau	150
Englisch: Rehau	153
Englisch: Schwarzenbach a.d.Saale	161
Englisch – Niveaustufe A	42
Englisch – Niveaustufe B	42
Englisch Conversation	43
Französisch	43
Französisch: Oberkotzau	150
Georgisch	44
Indisch	44
Italienisch	45
Italienisch: Münchberg	144
Italienisch: Oberkotzau	150
Koreanisch	45
Kroatisch	45
Latein	46
Polnisch	46
Russisch	46
Spanisch	46
Spanisch: Oberkotzau	150
Sprachen erleben	50
Tschechisch	48
Türkisch	49

Gesundheit



Achtsamkeit	63
Achtsamkeit mit Yoga	136, 160
Aerial Yoga	59
Afrikanischer Tanz	71
Afroyoga	57
Aktiv im Alter	69
Aqua-Fitness	70
Ätherische Öle	54, 133
Autogenes Training: Bad Steben	131
Bachblüten: Leupoldsgrün	142
Bal Folk	72
Ballett	68, 72
Barre Workout	68
Bauchtanz	72
Beckenboden	67
Beckenboden: Bad Steben	130
Beckenboden: Helmbrechts	137
Beckenboden: Schwarzenbach a.Wald	159
Body Art	68
Body, Mind and Balance: Töpen	165
Bodytraining: Köditz	140
Bujinkan Budo	71
Dehnen: Schwarzenbach a.Wald	158
Demenz	135
Detox Yoga	58
Easy Yoga: Münchberg	144
Emotionen	54
Energy Dance: Helmbrechts	138
Energy Dance: Naila	146
Energy Dance: Schwarzenbach a.Wald	158
Entspannung	62
Entspannung: Schwarzenbach a.Wald	157
Entspannung für Kinder	75
Ernährung	73
Essstörungen	55
Familie	55
Familie: Stammbach	163
Faszien	55, 65
Faszientraining: Schwarzenbach a.Wald	158
Feldenkrais	66
Fitness	67
Flow Yoga: Rehau	153
Ganzheitlich Bewegen: Helmbrechts	137
Ganzheitlich Bewegen: Helmbrechts	159
Ganzkörpergymnastik	65
Ganzkörpertraining: Weißdorf	166
Gehirnjogging	70
Gelassenheit: Stammbach	163
Get in Shape	68
Graue Zellen	133



Stichwortverzeichnis

Hatha-Yoga	55	Selbstbehauptung für Kinder	76, 139
Hatha-Yoga: Helmbrechts	135	Selbstverteidigung	70
Hatha-Yoga: Leupoldsgrün	142	Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen	70
Hatha-Yoga: Stambach	164	Selbstverteidigung für Kinder	75
Hormon-Yoga	57	Ski-Gymnastik: Schwarzenbach a.Wald	158
Hormone	54	Square Dance: Konradsreuth	141
Ju-Jutsu: Naila	147	Somatisches Yoga	59
Kinderballett	76	Step Aerobic: Münchberg	145
Kinderturnen	75	Stressreduktion	52
Klangmeditation	60	Stretching	69
Klangschale	60	Stuhl Yoga	57
Klangschale: Leupoldsgrün	143	Tai Chi	61
Klangschale: Naila	146	Tanz	71, 132, 139, 161
Körpertraining: Schwarzenbach a.Wald	160	Theraband	66
Kochen	66, 139, 146, 151	Vinyasa	56
Kochen für Kinder	76, 146	Waldbaden	62
Kommunikation	54	Wellnesstag für Frauen	63
Kundaliniyoga	57	Wing Tsun	71, 75
Liebscher & Bracht	65, 131	Wirbelsäulengymnastik	64
Life Kinetik	67	Wirbelsäulengymnastik: Gattendorf	134
Line Dance: Naila	147	Wirbelsäulengymnastik: Helmbrechts	137
Linkshändigkeit	53	Wirbelsäulengymnastik: Naila	146
Mentale Gesundheit	52	Wirbelsäulengymnastik: Schwarzenb. a.Wald	157
Mentale Gesundheit: Stambach	163	Wirbelsäulengymnastik: Steinbach	165
Meri Yoga	59	Yin Yoga	55
Müdigkeit	53, 156	Yoga	56
Nordic Walking	67	Yoga: Bad Steben	130
Nordic Walking: Schwarzenbach a.Wald	158	Yoga: Konradsreuth	141
Partnermassage: Leupoldsgrün	143	Yoga: Rehau	153
Pilates	64	Yoga: Schwarzenbach a.Wald	156
Pilates: Münchberg	144	Yoga: Schwarzenbach/Saale	161
PowHer Body	68	Yoga Nidra	59
Prana	68	Zumba-Kids: Döhlau	132
Progressive Muskelentspannung	62	Zumba-Kids: Rehau	154
Qigong	61	Zumba-Kids: Schwarzenbach/Saale	161
Qigong: Bad Steben	131	Zyklus	55
Qigong: Oberkotzau	151		
Redondoball: Konradsreuth	141	Tanzkurse	
Resilienz	53	Ballett für Erwachsene: Hof	68
Rücken fit: Konradsreuth	141	Bal Fok: Hof	72
Rücken fit: Leupoldsgrün	143	Bauchtanz: Hof	72
Rückengymnastik: Helmbrechts	137	Energy-Dance: Helmbrechts	136
Rückengymnastik: Münchberg	145	Energy-Dance: Naila	146
Rückengymnastik: Schwarzenbach a.Wald	157	Energy-Dance: Schwarzenbach/Wald	158
Rückenschule: Selbitz	162	Kinderballett: Hof	76
Rückentraining	64	Line-Dance: Naila	147
Schlaf	52	Tanzkurse: Döhlau	132
Schulter	65	Tanzkurse: Schwarzenbach/Saale	161
Selbstbewusstsein: Helmbrechts	139		

Kultur



Acrylmalerei: Hof	31
Acrylmalerei: Naila	148
Aquarellmalerei: Helmbrechts	139
Aquarellmalerei: Schwarzenbach a.d.Saale	162
Aquarellmalerei: Schwarzenbach a.Wald	160
Babydecke	34
Bal Folk	35, 72
Bauernhofmuseum Kleinlosnitz	30
Bob Ross: Oberkotzau	152
Bohren	33
Dübeln	33
Erika-Fuchs-Haus	162
Faltsterne	34, 131
Farben aus Pflanzen	30
Färben mit Pflanzen	30
Filzen: Oberkotzau	152
Filzen: Zell	166
Floristik: Schwarzenbach a.Wald	160
Gitarre: Oberkotzau	151
Grafikmuseum	32
Herbstkranz: Schwarzenbach a.Wald	160
Holzbearbeitung	33
Kleidung reparieren	34
Klöppeln: Lippertsgrün	143
Linolschnitt	32
Literatur	31
Malkurs: Hof	31
Maschinenquilt	33
Nähen: Helmbrechts	139
Nähen: Hof	33
Occhispitze	35
Patchwork: Geroldsgrün	135
Patchwork	30, 34
Pflanzen färben	30
Pflanzen tauschen	166
Siebdruck	148
Steinbildhauen	30
Textilmuseum Helmbrechts	30
Theatergruppe: Hof	10
Töpfern: Feilitzsch	133
Töpfern: Helmbrechts	140
Töpfern für Kinder: Stambach	164
Trapunto	34
Ukulele	35

Junge vhs, Eltern, Senioren



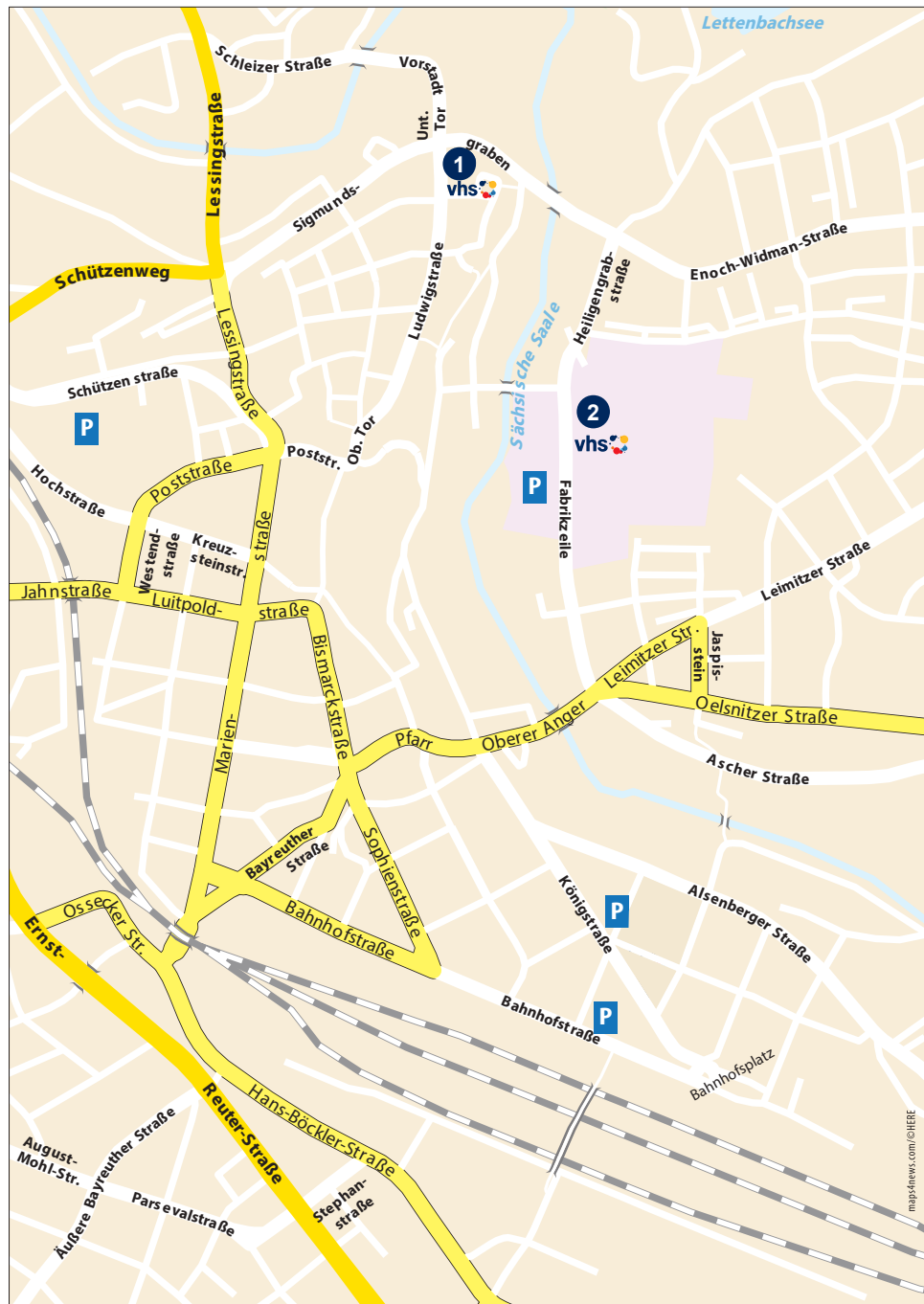
Adoptiveltern	110
Bereitschaftspflege	110
Berufseinstiegsbegleitung	108
Berufsorientierung	109
Entspannung für Kinder	106
Frauengesundheit	114
Gesundheit für Senioren	111
Jugendsozialarbeit an Schulen	108
Junge VHS	106
Kinderballett	106
Kindertagespflege	110
Kinderturnen	106
Kochen für Kinder	107
Menschen mit Behinderung	113
Pflegeeltern	107
Plätzchenbacken	107
Praktikumsstelle	109
Schulprojekte	108
Selbstbehauptung für Kinder	107
Seniorenakademie	111
Tagesmutter/-vater	110
Vokabeln lernen	106
WEGE	113
Werkzeugführerschein	109

[illegible]

So finden Sie uns in Hof

von A72
Plauen-Hof
Ausfahrt Hof-Töpen

von A9
Nürnberg-Berlin
Ausfahrt Hof-West



von A93
Regensburg-Hof
Ausfahrt Hof-Süd

1

VHS-Geschäftsstelle
und Musikschule

Ludwigstraße 7

Bushaltestellen:

Unteres Tor, Linien 3, 4, 6, 12

2

VHS-Seminarräume

Fabrikzeile 21 (Hoftex Group AG)

Bushaltestellen:

Ottostraße, Linie 7



Eröffne anderen
Perspektiven.

Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de