

ADRESSE

Volkshochschule der Stadt Höchststadt a.d.Aisch

in der Fortuna Kulturfabrik
Bahnhofstraße 9
91315 Höchststadt

Zentrale: 09193-503316-0
E-Mail: vhs@hoechststadt.de

Internet: www.hoechststadt-vhs.de



ÖFFNUNGSZEITEN

Dienstag	08:00 Uhr – 13:00 Uhr
Mittwoch	08:00 Uhr – 13:00 Uhr
Donnerstag	13:00 Uhr – 18:00 Uhr
Freitag	08:00 Uhr – 13:00 Uhr

und nach Terminvereinbarung.

Außerhalb unserer Öffnungszeiten erreichen Sie uns per E-Mail.

UNTERRICHTSGEBÄUDE

Aischtalhalle An der Steige 5 9315 Höchststadt	Wing Tjung Studio Am Strauchgraben 19, 91315 Höchststadt	Salzgrotte Medbach Medbach 15 91315 Höchststadt
Fortuna Kulturfabrik Bahnhofstraße 9 91315 Höchststadt	Gymnasium Turnhalle Bergstraße 4 91315 Höchststadt	Grundschule Süd + Turnhalle Graslitzer Str. 22 91315 Höchststadt
Wellenfreibad Höchststadt Kieferndorfer Weg 77 91315 Höchststadt	Grundschule + Turnhalle Etzelskirchen Pfr.-Eckert-Str. 4 91315 Höchststadt	Barmherzige Brüder Gremsdorf Turnhalle Eustachius-Kugler-Straße 1 91350 Gremsdorf
Hallenbad Höchststadt St.-Georg-Straße 51 91315 Höchststadt	Ritter-von-Spix-Schule Bergstraße 6 91315 Höchststadt	

Mühlhausen

Rathaus Mühlhausen
Hauptstraße 2
96172 Mühlhausen

Vestenbergsreuth

Haus der Begegnung
Dutendorfer Straße 18
91487 Vestenbergsreuth

Lonnerstadt

Grundschule Lonnerstadt-Weisachgrund
Schulstraße 19
91475 Lonnerstadt

Allgemeine Informationen

Semesterkalender Herbst-/Wintersemester 2025/26

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
September 2025	01.09.	02.09.	03.09.	04.09.	05.09.	06.09.	07.09.
	08.09.	09.09.	10.09.	11.09.	12.09.	13.09.	14.09.
	15.09.	16.09.	17.09.	18.09.	19.09.	20.09.	21.09.
	22.09.	23.09.	24.09.	25.09.	26.09.	27.09.	28.09.
	29.09.	30.09.					
Oktober 2025			01.10.	02.10.	03.10.	04.10.	05.10.
	06.10.	07.10.	08.10.	09.10.	10.10.	11.10.	12.10.
	13.10.	14.10.	15.10.	16.10.	17.10.	18.10.	19.10.
	20.10.	21.10.	22.10.	23.10.	24.10.	25.10.	26.10.
	27.10.	28.10.	29.10.	30.10.	31.10.		
November 2025						01.11.	02.11.
	03.11.	04.11.	05.11.	06.11.	07.11.	08.11.	09.11.
	10.11.	11.11.	12.11.	13.11.	14.11.	15.11.	16.11.
	17.11.	18.11.	19.11.	20.11.	21.11.	22.11.	23.11.
	24.11.	25.11.	26.11.	27.11.	28.11.	29.11.	30.11.
Dezember 2025	01.12.	02.12.	03.12.	04.12.	05.12.	06.12.	07.12.
	08.12.	09.12.	10.12.	11.12.	12.12.	13.12.	14.12.
	15.12.	16.12.	17.12.	18.12.	19.12.	20.12.	21.12.
	22.12.	23.12.	24.12.	25.12.	26.12.	27.12.	28.12.
	29.12.	30.12.	31.12.				
Januar 2026				01.01.	02.01.	03.01.	04.01.
	05.01.	06.01.	07.01.	08.01.	09.01.	10.01.	11.01.
	12.01.	13.01.	14.01.	15.01.	16.01.	17.01.	18.01.
	19.01.	20.01.	21.01.	22.01.	23.01.	24.01.	25.01.
	26.01.	27.01.	28.01.	29.01.	30.01.	31.01.	
Februar 2026							01.02.
	02.02.	03.02.	04.02.	05.02.	06.02.	07.02.	08.02.
	09.02.	10.02.	11.02.	12.02.	13.02.	14.02.	15.02.
	16.02.	17.02.	18.02.	19.02.	20.02.	21.02.	22.02.
	23.02.	24.02.	25.02.	26.02.	27.02.	28.02.	

Semesterende 15.02.2026

Ferien und Feiertage:

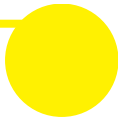
01.08.-15.09.2025	Sommerferien	03.10.2025	Tag der deutschen Einheit	26.12.2025	2. Weihnachtsfeiertag
03.11.-09.11.2025	Herbstferien	01.11.2025	Allerheiligen	01.01.2026	Neujahr
22.12.2025-05.01.2026	Weihnachtsferien	25.12.2025	1. Weihnachtsfeiertag	06.01.2026	Heilige drei Könige

IMPRESSUM

♦ VHS-Programmheft erscheint halbjährlich ♦ Verantwortlich:

1. Bgm. Gerald Brehm, Stadt Höchststadt a.d.Aisch

♦ Redaktion/Layout: Jasmin Reinhardt



ALLGEMEINE INFORMATIONEN	1
PERSONAL	5
AGB DER VHS HÖCHSTADT A. D. AISCH	6
VHS INKLUSIV	13
EDV	19
EXCEL	20
PYTHON	22
SPRACHEN	23
DEUTSCH	24
ENGLISCH	24
SPANISCH	26
GESUNDHEIT & FITNESS	27
QIGONG	28
YOGA	28
PILATES	30
FITNESS	30
SENIOREN	43
SELBSTVERTEIDIGUNG	48
WASSER	51
GESUNDHEIT & ENTSPANNUNG	53
JIN SHIN JYUTSU / MEDITATION	54
SUPERHIRN	55
ENTSPANNUNG	59

TANZEN	63
ORTIENTALISCHER TANZ	64
LINEDANCE	66
TANZEN	68
KULTUR & KREATIV	69
KALLIGRAPHIE / SCHREIBEN	70
FILZEN	71
NÄHEN	73
MAKE-UP	74
ÄTHERISCHE ÖLE	76
POKERN	77
KOSMETIK HERSTELLEN	78
SEIFE	79
KOCHEN & BACKEN	81
MUSIK	85
GITARRE	86
GESELLSCHAFT & LEBEN	89
VORTRÄGE	90
WORKSHOP	92
EHRENAMTSKURSE	97
JUNGE VHS	99
SPIEL UND BEWEGUNG / YOGA	100
BEWEGUNG / TANZEN / TIERE	101
LONNERSTADT / MÜHLHAUSEN / VESTENBERGSGREUTH	105
ANHANG	111

Allgemeine Informationen

PERSONAL



Bernd Riehlein
Leitung Volkshochschule
Telefon: 09193-503316-331
bernd.riehlein@hoechstadt.de



Jasmin Reinhardt
stellv. Leitung & Verwaltung
Telefon: 09193-503316-322
jasmin.reinhardt@hoechstadt.de



Tanja Merkel
Verwaltung
Telefon: 09193-503316-323
tanja.merkel@hoechstadt.de



Jasmin Seeberger
Verwaltung
Telefon: 09193-503316-321
jasmin.seeberger@hoechstadt.de

AGB der VHS Höchststadt a.d. Aisch

Stand: Juni 2020

Frühere Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

Anmeldung

Zustandekommen des Vertrages – Anmeldung

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die vhs zustande. Anmeldungen sind jederzeit schriftlich, per Fax, per Post oder persönlich in der Geschäftsstelle möglich oder über die Homepage der vhs. Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge bearbeitet. Sofern Sie eine E-Mail Adresse bei Ihrer Anmeldung angegeben haben, erhalten Sie zur Kontrolle der Kursanmeldung eine Anmeldebestätigung. Bei nicht Zustandekommen, bzw. Ausfall des Kurses werden Sie benachrichtigt. Die vhs Höchststadt kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder die verpflichteten Kursleiter aus Gründen (z. B. Krankheit), die von der Volkshochschule nicht zu vertreten sind, ausfallen. Die Teilnahme an einer vhs-Veranstaltung ohne gültige Anmeldung ist nicht zulässig.

SEPA

Formulare für das SEPA-Lastschriftmandat liegen in der Geschäftsstelle aus, sind im Programmheft auf den Anmeldeformularen abgedruckt sowie auf der Internetseite der vhs hinterlegt. Bei Änderungen der Bankverbindung ist ein neues Mandat zu erteilen. Wurde kein Mandat erteilt, kann die vhs die Teilnahme verweigern (siehe Rücktritt vom Vertrag). Da das Entgelt abgebucht wird, bitten wir die Anmeldung vollständig, unter Angabe der Bankverbindung, auszufüllen. Kosten, die durch fehlerhafte Kontoangaben, ungerechtfertigten Widerruf oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, gehen zu Lasten der Kontoinhaber/-innen. Für die fälligen Entgelte und Auslagen erteilen Sie der vhs Höchststadt ein SEPA-Lastschriftmandat. Das Teilnahmeentgelt wird nach Kursbeginn zur Zahlung fällig. Bei Teilnahme am SEPA-Last-Schriftverfahren wird der Teilnehmerin / Kontoinhaberin, dem Teilnehmer / Kontoinhaber die Fälligkeit der SEPA-Lastschrift (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), 2 Wochen vor dem Fälligkeitstermin mitgeteilt. Das SEPA-Lastschriftmandat ersetzt künftig die Einzugsermächtigung. Es ist an strenge Auflagen geknüpft. Ohne ein gültiges SEPA-Lastschriftmandat dürfen spätestens ab 1. August 2014 keine Abbuchungen per Lastschrift mehr vorgenommen werden. Liegt der vhs Höchststadt noch kein SEPA-Lastschriftmandat von der/dem Kontoinhaber/in für die Abbuchung der vhs Entgelte vor, benötigen wir unbedingt ein solches.

Rücktritt vom Vertrag

a: Die vhs kann vom Vertrag zurücktreten

- wenn die Mindestteilnehmerzahl der Kurse nicht erreicht wird.
- wenn der / die von der vhs verpflichtete Kursleiter/in aus Gründen, die die

vhs nicht zu verantworten hat, ausfällt. Bei überraschendem Unterrichtsausfall werden die Teilnehmer/innen nach Möglichkeit von der Geschäftsstelle verständigt. Ein Anspruch auf Verständigung besteht jedoch nicht.

b: Rücktritt von Teilnehmer/innen

Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts. Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung doch nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt unter den nachfolgenden Bedingungen möglich:

Ein kostenfreier Rücktritt ist nur bis 7 Tage vor der Veranstaltung möglich. Für Teilnehmer/-innen, die nicht zum Kurs/zur Veranstaltung erscheinen oder sich nicht bis spätestens 7 Tage vor Beginn abmelden, wird das volle Entgelt berechnet. Nach dieser Frist ist ein begründeter Rücktritt nur noch am Folgetag der ersten Kursstunde möglich. Diese Rücktrittsvariante gilt nur für Veranstaltungen mit einer Laufzeit von mindestens 4 Kurstagen. Abmeldungen sind grundsätzlich an die Geschäftsstelle der vhs zu richten. Eine Abmeldung bei der Dozentin / bei dem Dozenten bzw. ein Fernbleiben von der Veranstaltung gilt nicht als Rücktritt. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

Barzahlungen

Material, Lehrmittel und Lebensmittelkosten sind je nach Kursausschreibung am Veranstaltungstag beim Kursleiter bar zu bezahlen.

Beratung

Für Fragen zu unserem Programm, eine Tätigkeit als Dozent oder generell zur vhs stehen wir Ihnen während unserer Öffnungszeiten zur Verfügung. Sie können auch gerne einen Termin mit uns vereinbaren. Sollten Sie eine direkte Beratung zu einem Kurs durch den Dozenten wünschen, stellen wir gerne für Sie den Kontakt her.

Ermäßigungen

Der Stadt Höchststadt a.d. Aisch ist es ein Anliegen, dass jeder Bürger die Kurse der vhs besuchen kann. Um die Kurse für jeden erschwinglich zu machen, werden diese deshalb durch die Stadt bezuschusst. Aufgrund dessen können keine weiteren Ermäßigungen auf die Erwachsenen- und EDV-Kurse geben. Der Beitrag unseres Kinder- und Jugendprogrammes ist bereits zusätzlich ermäßigt.

Ferien

Während der Schulferien finden in der Regel keine Kurse und Veranstaltungen statt. Ausnahmen, auch bezüglich verschiedener Feiertage, sind möglich.

Gebühren

Die Höhe der Grundgebühr richtet sich nach den für die einzelnen Veranstaltungen erforderlichen Honorarmittel sowie nach der Zahl der Unterrichtseinheiten (1 Unterrichtseinheit = 90 Minuten) und nach der Mindestteilnehmerzahl. Die Gesamteinnah

men aus Gebühren sollen den dadurch entstandenen Honorarkosten, Fahrtkosten und besonderen Sachkosten entsprechen. Die Höhe der Gebühr wird nach sozial-, bildungs- und marktpolitischen Aspekten festgesetzt.

Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule erfolgt auf eigenes Risiko. Für Personen- und Sachschäden haften die Volkshochschulen nur im Rahmen der zivilrechtlichen Bestimmungen des Bürgerlichen Gesetzbuches.

Die Haftung ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Die Räum- und Streupflicht endet laut den im Landkreis geltenden Satzungen um 20:00 Uhr. Sollten sich Wege und Treppen der Veranstaltungsorte zu einem späteren Zeitpunkt in vereistem oder verschneitem Zustand befinden, sind die Kursteilnehmer/innen beim Verlassen der Kursräume zu erhöhter Vorsicht verpflichtet.

Hausordnung

Die Volkshochschulen sind mit ihren Dozenten und Teilnehmern in der Regel nur Gast in den Schulen und sonstigen öffentlichen Gebäuden. Dozenten und Teilnehmer sind verpflichtet, die benutzten Geräte, Einrichtungen und Veranstaltungsräume der vhs sorgsam zu behandeln, sowie die Hausordnung und die Brandschutzordnung (siehe Aushang) der Gebäude, in denen die Veranstaltungen stattfinden zu beachten. Rauchen ist nicht gestattet. Turnhallen dürfen nur mit sauberen, abriebfesten Turnschuhen betreten werden.

Mindestteilnehmerzahl

In der Regel gibt es für einen Kurs eine von der vhs festgelegte Mindestteilnehmerzahl. Diese kann je nach Kursinhalt und Raumgröße oder erforderlicher Geräteanzahl abweichen. Bei einer niedrigeren Mindestteilnehmerzahl sind die Kursgebühren bereits entsprechend kalkuliert. Die vhs behält sich vor, den Kurs bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen.

Programmänderungen

Programmänderungen bleiben vorbehalten. Sie werden rechtzeitig über die Presse oder über persönliche Anschreiben in Kenntnis gesetzt.

Weiterführung

Bestehende Kurse können weitergeführt werden. Hierfür gelten die o.g. Bedingungen. Der Dozent und die Verwaltung der Volkshochschule treffen die Übereinkunft der Weiterführung. Eine Anmeldung der Teilnehmer muss erfolgen.

Rückerstattung

In begründeten Ausnahmefällen (z. B. bei längerer Krankheit) erstatten wir Ihnen die Gebühren zurück. Der Antrag auf Rückerstattung ist schriftlich unter Beifügung von

Nachweisen an die Verwaltung zu richten. Wenn der Teilnehmer trotz Anmeldung unentschuldig der Veranstaltung fern bleibt, erfolgt keine Gebührenrückerstattung. Gebühren unter 5,00 Euro werden nicht zurückerstattet.

Steuervergünstigungen

Teilnehmer, die Kurse besuchen, um sich im ausgeübten Beruf fortzubilden, können ihre Aufwendungen (z. B. Kosten für Fachbücher und Lehrmaterial, Kursgebühren, Fahrtaufwendungen u. ä.) möglicherweise als Werbungskosten geltend machen. Als Beleg für das Finanzamt reicht in der Regel der Kontoauszug der Abbuchung aus.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch nach Kursende von der Verwaltung ausgestellt. Bitte fordern Sie eine Teilnahmebescheinigung bereits mit der Anmeldekarte an.

Besondere Bedingungen für die Computernutzung, Internetzugang, Datenverlust, Computerviren

Verwendung von Software: Die im Rahmen des Kurses zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig.

Bei Zuwiderhandlung haftet der TN für entstandene Schäden. Jeder TN ist für die Sicherung seiner Daten selbst verantwortlich. Die vhs übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

Internetzugang

Soweit die vhs einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Kursteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden. Bei Zuwiderhandlung haftet der TN für entstandene Schäden.

Salvatorische Klausel

Wird ein Bestandteil der AGB rechtlich unwirksam, behalten alle weiteren ihre Gültigkeit und werden durch die Unwirksamkeitserklärung nicht außer Kraft gesetzt.

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Höchststadt a.d. Aisch ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

Kursanmeldung

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

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

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

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

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) mitteilen.

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. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung.

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.

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.

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.

Verantwortlich für die Verarbeitung dieser Daten ist die

Stadt Höchststadt a.d. Aisch

Marktplatz 5

91315 Höchststadt

Tel.: 09193 / 626-0

VHS
HÖCHSTADT



FORTUNA
KULTUR
FABRIK

Schwimmkurse

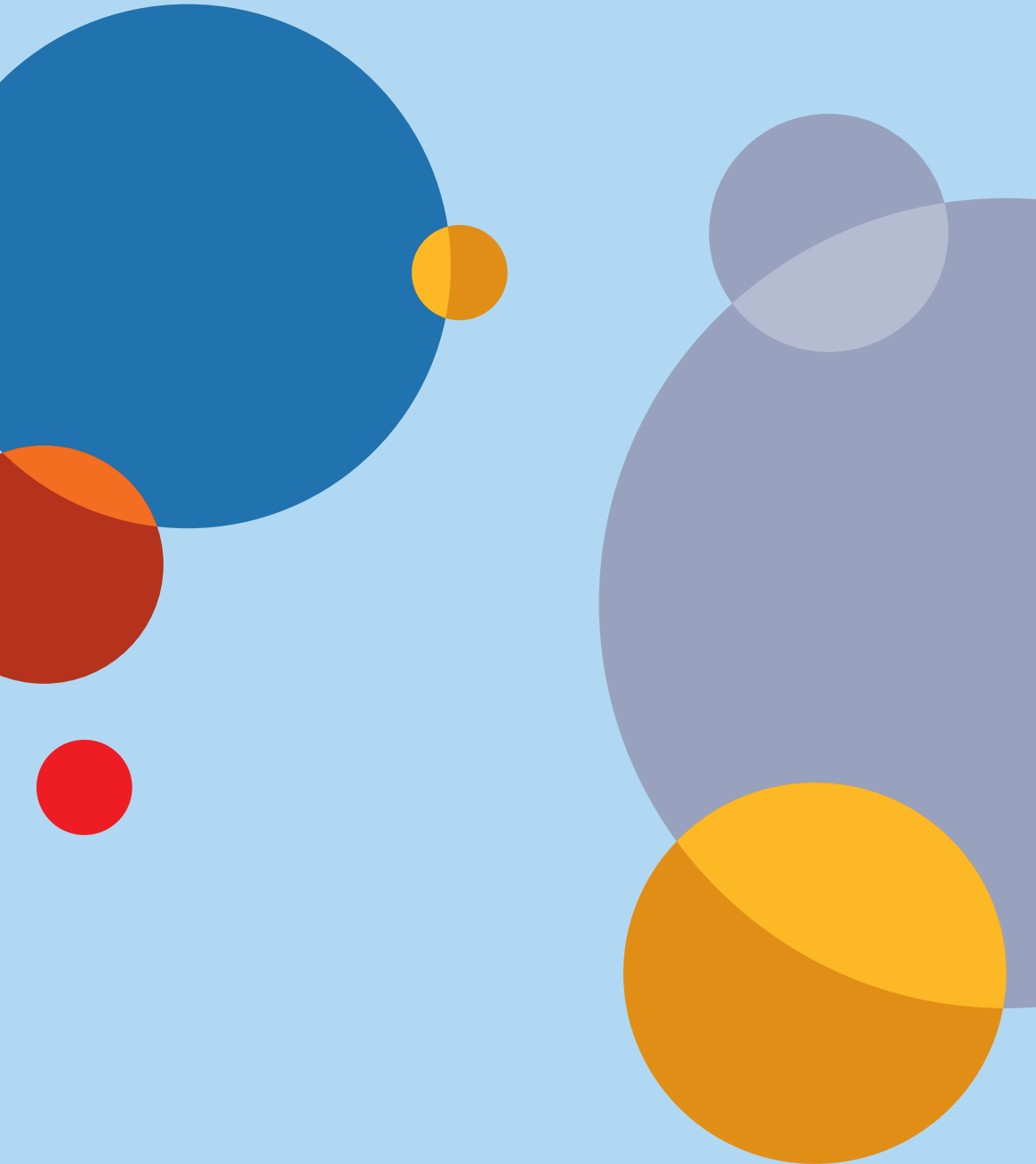
Die Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren (Anfänger, Aufbau und Fortgeschrittenen) von September bis Dezember werden am 04.08.2025 um 08:00 Uhr online gestellt - an diesem Tag kann man sich nur online anmelden.

WICHTIG - Kinder müssen zum ersten Kurstag das vorgegebene Alter erreicht haben - andernfalls wird Ihre Anmeldung ersatzlos gestrichen.

Baby-, Kleinkinder- und Erwachsenenschwimmkurse, sowie die Wassersportgymnastik Kurse kommen am 11.08.2025 um 08:00 Uhr online. Ab dem 12.08.2025 sind Anmeldungen auch telefonisch oder per E-Mail möglich.

Interessensbekundungen können nicht bei den Anmeldungen berücksichtigt werden. Nur vollständige Anmeldungen werden berücksichtigt.

vhs inklusiv



Kursnr.: 252050544 - **NEU -**

Inklusiv Aktiv

Dozent: Anja Sonntag-Wisoschinski

Ein bunt gemischtes Bewegungsprogramm mit und ohne Kleingeräte.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatten, Kleingeräte falls vorhanden

Dienstag, 30. September 2025
bis 16. Dezember 2025,
14:00 - 14:45 Uhr, 10 Nachmittage
Kursgebühr 56,25 €

Barmherzige Brüder Gremsdorf, Turnhalle
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 15

Aqua Fitness Inklusionskurs

Unser Aqua-Fitness Inklusionskurs verbindet effektives Training mit Spaß und Bewegung für alle die Freude am Wasser haben

Er ist geeignet für Personen mit leichten körperlichen oder geistigen Einschränkungen die in einem angepassten und unterstützenden Umfeld trainieren möchten.

Willkommen ist aber jeder . Es werden Übungen durchgeführt die Kraft, Ausdauer,

Beweglichkeit und Koordination fördern.

Die Übungen werden aber auch individuell an die Teilnehmenden angepasst.

Durch den Wasserwiderstand werden Gelenke geschont während die Muskulatur sanft gestärkt wird.

Bitte beachten der Kurs findet im Warmwasserbecken statt und es müssen rutschige Treppentufen gelaufen werden.

Falls erforderlich kann auch eine Begleitperson mit angemeldet werden - diese darf kostenfrei teilnehmen.

Dazu bitte im Vorfeld Rücksprache mit der VHS.

Bei Fragen rund um den Kurs oder die Kursinhalte kann über die VHS auch Kontakt mit der Kursleitung erfolgen.

Kursnr.: 252050736 - **NEU -**

Aqua Fitness Inklusionskurs

Dozent: Sabine Stebner-Sänger

Sonntag, 16. November 2025
bis 14. Dezember 2025,
9:00 - 9:45 Uhr, 5 Vormittage
Kursgebühr 28,00 €

Hallenbad Höchststadt
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6



Kursnr.: 252050737 - **NEU -**
Aqua Fitness Inklusionskurs

Dozent: Sabine Stebner-Sänger

Sonntag, 11. Januar 2026
bis 8. Februar 2026,
9:00 - 9:45 Uhr, 5 Vormittage
Kursgebühr 28,00 €

Hallenbad Höchststadt
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6

Kursnr.: 252050738 - **NEU -**
Aqua Fitness Inklusionskurs

Dozent: Sabine Stebner-Sänger

Sonntag, 1. März 2026
bis 29. März 2026,
9:00 - 9:45 Uhr, 5 Vormittage
Kursgebühr 28,00 €

Hallenbad Höchststadt
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6

Kursnr.: 252069911 - **NEU -**
BEWEGUNG – ENTSPANNUNG –
LEBENSFREUDE (INKLUSIONSURS)

Dozent: Kordula Schneider

Besser schlafen, mehr innere Ruhe,
Ausgeglichenheit, Stärkung des Im-
munsystems,
gute Stimmung, Lebensfreude können
das Ergebnis sein von leichter Bewe-
gung und geübter Entspannung.

Wir üben mit einfachen angeleiteten
Übungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
rutschfeste Socken oder Turnschuhe, 1
Matte, Getränk

Montag, 6. Oktober 2025
bis 27. Oktober 2025,
15:00 - 16:00 Uhr, 4 Nachmittage
Kursgebühr 24,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252070302 - **NEU** -
Leute gesucht, die schreiben wollen
(Inklusionskurs)

Dozent: Alexandra Franck

Leute gesucht, die schreiben wollen
... Keinen Roman, keine Autobiographie,
sondern kleine freche, witzige,
verspielte Texte. Wir erwürfeln uns
Wörter oder alle Wörter müssen mit
dem gleichen Buchstaben anfangen,
wir schreiben nach Bildern oder
verfassen Geschichten, an denen alle
mitgeschrieben haben. Es ist für alle
etwas dabei. Schreiben wie Spielen,
so soll es sein.

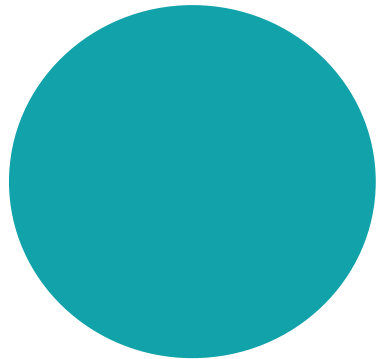
Who is Who

Alexandra Franck:
verantwortlich für die Bibliothek
des Frauenzentrums, Leiterin der
dortigen Schreibwerkstatt seit 2019

Bitte mitbringen: Papier und Stift

Mittwoch, 24. September 2025
bis 17. Dezember 2025,
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 66,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1. Stock Zimmer 12
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 7



ANMELDEFORMULAR DER VHS HÖCHSTADT



Nach-Name*

Telefon

Vor-Name*

Mobil

Straße*

E-Mail Adresse

Post-Leit-Zahl, Wohnort*

Geburts-Datum*

02/2025

* zwingende Angaben

Unter der Anerkennung der aktuellen Geschäftsbedingungen melde ich mich für folgende Kurse für das **Herbst-/Wintersemester 2025/2026** verbindlich an:

Kurs-Nummer	Kurs-Titel	Kurs-Gebühr

Ich bringe eine Begleitperson mit:

ja ☐

nein ☐

Die Begleitperson darf kostenfrei an dem Kurs teilnehmen.

Unterschriftsfeld auf der Rückseite →

Kontakt:

Tel: 09193 503316-0
vhs@hoechstadt.de
www.fortuna-kulturfabrik.de

Bankverbindung:

Institut
Stadt/Kreissparkasse EHH
VR-Bank Metropolregion
Nürnberg eG

IBAN

DE82 7635 0000 0430 0067 00
DE15 7606 9559 0003 5185 07

BIC

BYLADEM1ERH
GENODEF1NEA





Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer DE27VHS00000084455



























Angaben zum Kontoinhaber (nur falls der Kontoinhaber vom Zahlungspflichtigen abweicht)

Straße und Haus-Nummer

Post-Leit-Zahl und Ort

IBAN

BIC / SWIFT

D                          

Datum, Ort und Unterschrift
des Kontoinhabers

Kontakt:

Tel: 09193 503316-0
vhs@hoechststadt.de
www.fortuna-kulturfabrik.de

Bankverbindung:

Institut
Stadt/Kreissparkasse EHH
VR-Bank Metropolregion
Nürnberg eG

IBAN

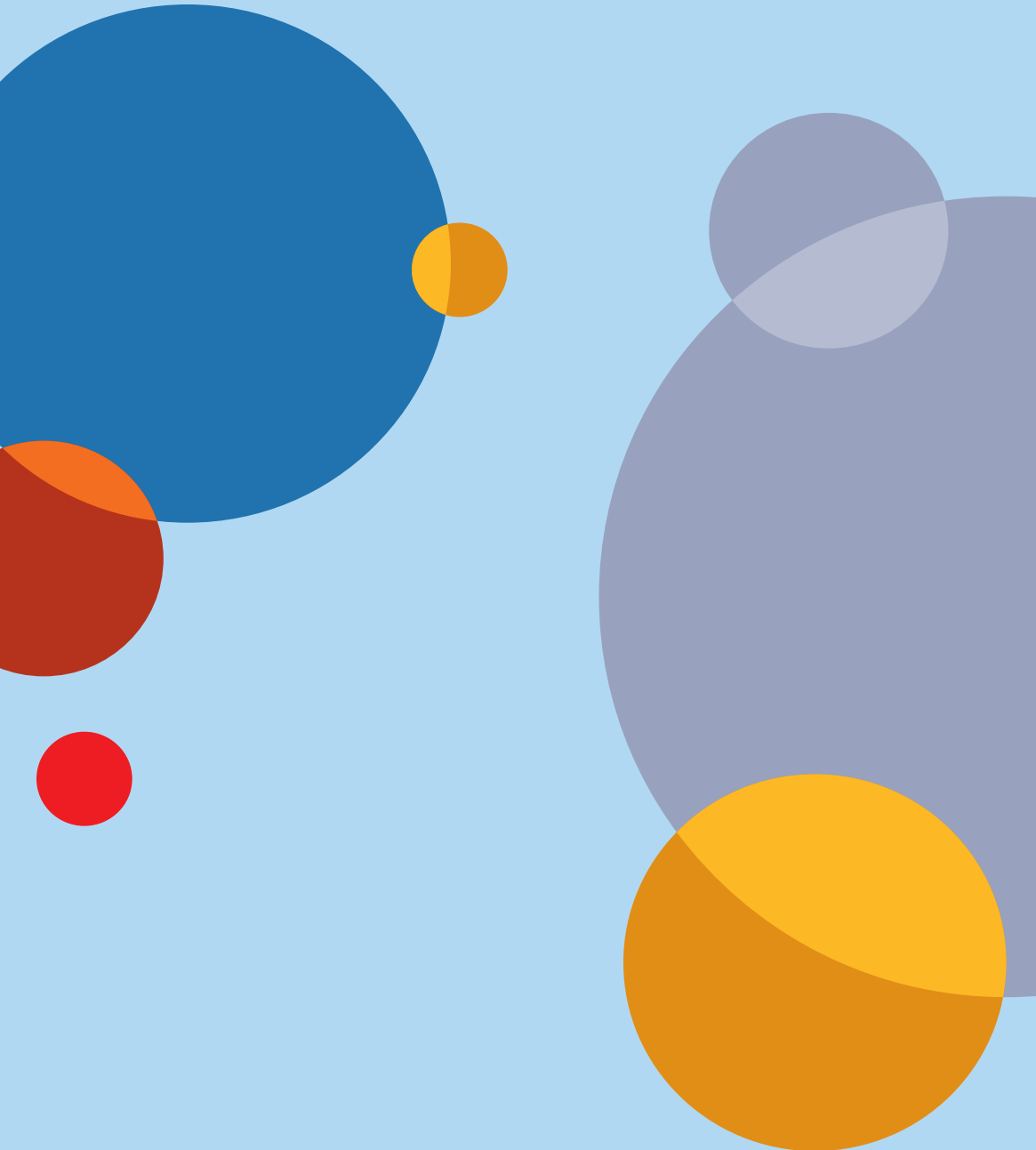
DE82 7635 0000 0430 0067 00
DE15 7606 9559 0003 5185 07

BIC

BYLADEM1ERH
GENODEF1NEA



EDV





Kursnr.: 252010101 - **NEU** -

Excel Grundlagen (Teil 1)

Dozent: Harald Brey

Grundlagen der Tabellenkalkulation:

In der Tabelle bewegen

Zellinhalte eingeben und korrigieren

Einfache Formeln eingeben

Spalten und Zeilen bearbeiten

Tabellen drucken und speichern

Zellen kopieren, verschieben und ausfüllen

Zellen formatieren

nützliche Techniken in Excel

einfache Funktionen anwenden, z.B.

Summe, Mittelwert, Min/Max

Alle Beispiele sind aus der Praxis.

Die Themen werden praxisorientiert unterrichtet.

Der/die Kursteilnehmer/in wird nach dem Kurs in der Lage sein, die grundlegenden Einsatzmöglichkeiten von Excel praktisch anzuwenden.

Die Schulung mit der MS-Office 365 WEB-Version im Internet-Browser „Microsoft Edge“ ausgeführt.

Der Vorteil ist, dass der/die Teilnehmer/innen von jedem PC aus auf die Kursdateien und Aufgaben zugreifen und arbeiten können.

Der kostenfreie Zugang zum Programm „Excel im Web“ kann über die gesamte Kurs genutzt werden.

Bitte mitbringen: Bringen Sie bitte einen leeren USB-Sticks für Arbeitsgrundlagen mit

Dienstag, 7. Oktober 2025

bis 21. Oktober 2025,

18:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende

Kursgebühr 50,60 €

Ritter von Spix Schule

EDV Raum Zimmer 210

Mindest-/ 5, Höchststeilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252010102 - **NEU** -

Excel Fortgeschritten (Teil 2)

Dozent: Harald Brey

Relative und absolute Bezüge

Zellbereichsnamen vergeben und in

Formeln einsetzen

Tabellen und Zellen schützen

Arbeit mit mehreren Tabellenblättern

Rechnen mit Datum und Uhrzeit

Die WENN - Funktion

Erstellen einfacher Diagramme

Alle Beispiele sind aus der Praxis.

Die Themen werden praxisorientiert unterrichtet.

Der/die Kursteilnehmer/in wird nach dem Kurs in der Lage sein, die grundlegenden Einsatzmöglichkeiten von Excel praktisch anzuwenden.

Die Schulung mit der MS-Office 365 WEB-Version im Internet-Browser „Microsoft Edge“ ausgeführt.

Der Vorteil ist, dass der/die Teilnehmer/innen von jedem PC aus auf die Kursdateien und Aufgaben zugreifen und arbeiten können.

Der kostenfreie Zugang zum Programm „Excel im Web“ kann über die gesamte Kurs genutzt werden.



Bitte mitbringen: Bringen Sie bitte einen leeren USB-Sticks für Arbeitsgrundlagen mit

Dienstag, 11. November 2025
bis 25. November 2025,
18:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende
Kursgebühr 50,60 €

Ritter von Spix Schule
EDV Raum Zimmer 210
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252010103 - **NEU -
Excel Datenverwaltung (Teil 3)**

Dozent: Harald Brey

Arbeiten mit großen Daten
Tabellen und Listen
Duplikate finden und entfernen
Grundlagen der Datenbankfunktionen
Teilergebnisse berechnen
Daten Sortieren und Filtern
Daten analysieren mit Pivottabellen
PivotCharts erstellen
....und Wünsche der Teilnehmer

Alle Beispiele sind aus der Praxis.
Die Themen werden praxisorientiert unterrichtet.

Der/die Kursteilnehmer/in wird nach dem Kurs in der Lage sein, die grundlegenden Einsatzmöglichkeiten von Excel praktisch anzuwenden.
Die Schulung mit der MS-Office 365 WEB-Version im Internet-Browser „Microsoft Edge“ ausgeführt.
Der Vorteil ist, dass der/die Teilnehmer/innen von jedem PC aus auf die

Kursdateien und Aufgaben zugreifen und arbeiten können.
Der kostenfreie Zugang zum Programm „Excel im Web“ kann über die gesamte Kurs genutzt werden.

Bitte mitbringen: Bringen Sie bitte einen leeren USB-Sticks für Arbeitsgrundlagen mit

Dienstag, 2. Dezember 2025
bis 16. Dezember 2025,
18:00 - 21:00 Uhr, 3 Abende
Kursgebühr 50,60 €

Ritter von Spix Schule
EDV Raum Zimmer 210
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252010104 - **NEU -
Excel Power Query (Teil 4)**

Dozent: Harald Brey

Excel Power Query – Grundlagen
Sie nutzen Excel zur Datenanalyse und möchten wiederkehrende Arbeitsschritte effizienter gestalten? In diesem praxisnahen Seminar lernen Sie, wie Sie mit Power Query Daten schnell und einfach laden, bereinigen, umwandeln und zusammenführen.
Power Query ist direkt in Excel ab Version 2019 integriert und bietet enorme Vorteile bei der automatisierten Datenaufbereitung – ideal für wöchentliche, monatliche oder quartalsweise Auswertungen.
Sie erhalten einen umfassenden Überblick über grundlegende Funktionen wie Transformationsschritte, Textbe-



arbeitung, Spaltentransformationen und Berechnungen mit Formeln. Mit anschaulichen Beispielen und einem digitalen Übungspaket vertiefen Sie Ihr Wissen Schritt für Schritt und erweitern Ihre Excel-Kompetenz nachhaltig – perfekt für den modernen, datengetriebenen Büroalltag.

Daten aus diversen Datenquellen laden

Bearbeiten, aufbereiten, säubern von Daten

Teilen, Extrahieren und Zusammenführen

Berechnungen und bedingte Spalten Abfragen zusammenführen und Anfügen

Arbeiten mit Datum und Timetable (Zeittabelle)

Ausgabe in Pivottabellen/Chart oder als Exceltabellen

Bitte mitbringen: Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit, auf dem Microsoft Excel ab Version 2019 installiert ist, da die VHS Höchststadt in Zusammenarbeit mit der Mittelschule Höchststadt die Software leider nicht zur Verfügung stellen kann.

Dienstag, 13. Januar 2026
bis 3. Februar 2026,
18:00 - 21:00 Uhr, 4 Abende
Kursgebühr 67,50 €

Ritter von Spix Schule
EDV Raum Zimmer 210
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252010105 - **NEU** -
**Einführung in die
Programmiersprache Python 3**
Dozent: Horst Weber

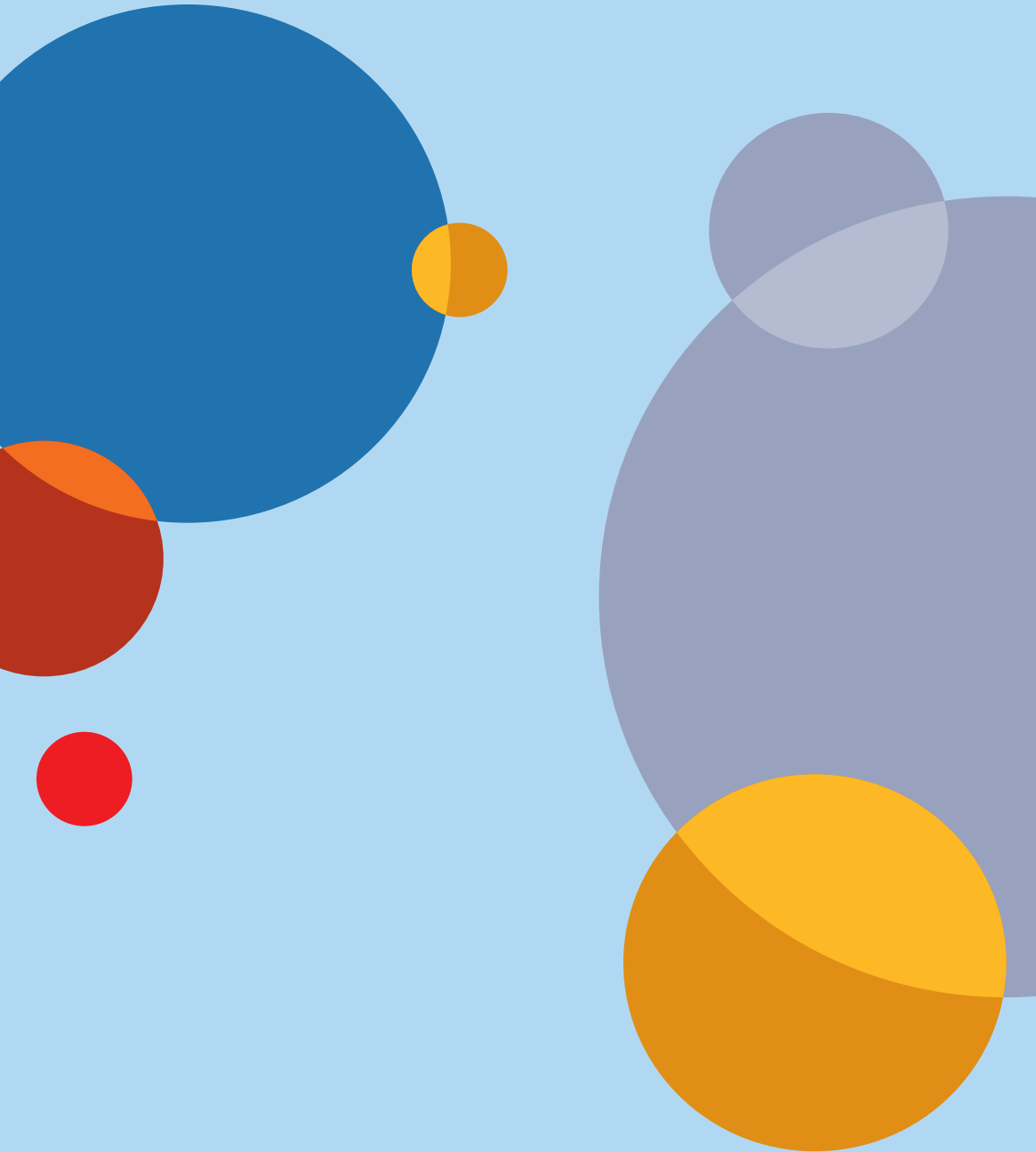
Du möchtest gerne einmal selbst programmieren lernen? Dann ist die Programmiersprache Python 3 ein lohnender Einstieg. Sie ist eine leicht zu erlernende, universell anwendbare höhere Programmiersprache, die auf vielen Plattformen (WIN, MacOS, Linux, Laptop, PC, MiniComputer) lauffähig ist und da es sich um eine interpretative Sprache handelt, lassen sich schnell Erfolge bei den ersten „Gehversuchen“ erzielen. Im Rahmen dieses Kurses werden wir gemeinsam diese schöne Sprache erarbeiten und anhand vieler Beispiele / Aufgaben, die jeder für sich selbst am PC ausprobieren wird, vertiefen.

Bitte mitbringen: Wenn möglich eigenen Laptop mitbringen
Lehrbuch: Bernd Klein Einführung in Python3; Hanser Verlag

Freitag, 10. Oktober 2025
bis 5. Dezember 2025,
18:00 - 19:30 Uhr, 8 Abende
Kursgebühr 70,00 €

Ritter von Spix Schule
EDV Raum Zimmer 210
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12

Sprachen





Kursnr.: 252020001

Deutsch - Anfänger - Niveau A1.1

Dozent: Karin Mauer-Mohammad

Sie verfügen bereits über erste Kenntnisse in der deutschen Sprache? Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, Ihren Wortschatz und Ihre Sprachfähigkeiten zu erweitern sowie Ihre Kenntnisse in Grammatik und Rechtschreibung aufzubauen.

Mittwoch, 17. September 2025
bis 17. Dezember 2025,
18:30 - 20:00 Uhr, 13 Abende
Kursgebühr 97,50 €

Ritter von Spix Schule
Mehrzweckraum Zimmer S 104/105
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 15

Kursnr.: 252020002

Deutsch - Anfänger - Niveau A1.1 Teil 2

Dozent: Karin Mauer-Mohammad

Sie verfügen bereits über erste Kenntnisse in der deutschen Sprache? Dieser Kurs gibt Ihnen die Gelegenheit, Ihren Wortschatz und Ihre Sprachfähigkeiten zu erweitern sowie Ihre Kenntnisse in Grammatik und Rechtschreibung aufzubauen.

Mittwoch, 7. Januar 2026
bis 11. Februar 2026,
18:30 - 20:00 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 45,00 €

Ritter von Spix Schule
Mehrzweckraum Zimmer S 104/105
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 15

Englisch für Fortgeschrittene - Niveau A 2.2 / B 1.1

Den Englischkurs setzen wir im Wintersemester 2025/2026 als Fortgeschrittenenkurs fort. Grundlage ist das Lehrwerk „Network Now A 2.2 Student Book“ und „Network Now A 2.2 Companion“ des Klett-Verlags, sowie Let's Talk Now B 1 desselben Verlags. Diese Lehrwerke sind in der „Bücherstube“ in Höchststadt erhältlich.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl kann auf die individuellen Bedürfnisse und Lernfortschritte der Kursteilnehmer eingegangen werden. Die Inhalte der einzelnen Lektionen werden durch zusätzliche Arbeitsblätter und Übungen ergänzt und erweitert, um einen größtmöglichen Lernerfolg zu erzielen. Durch regelmäßige Wiederholungen und Vertiefungen erhalten die Teilnehmer zunehmend Routine in der Sprachanwendung. Zusätzlich werden regelmäßig alltägliche Sprechsituationen geübt, um Sicherheit in der englischen Sprachpraxis zu gewinnen.

Der Schwerpunkt wird auf alltäglichen Konversationen liegen,



die Teilnehmer sollen lernen, sich in der englischen Sprache selbstständig und differenziert auszudrücken.

Da aufgrund des Zusatzmaterials Kosten entstehen, wird ein Kopierkostenbeitrag von 5,- € pro Teilnehmer erhoben.

Kursnr.: 252020101

Englisch für Fortgeschrittene - Niveau A 2.2 / B 1.1

Dozent: Dr. Christoph Fürbringer

Bitte mitbringen: Kopierkosten 5,- €

Donnerstag, 18. September 2025
bis 18. Dezember 2025,
9:30 - 12:30 Uhr, 12 Vormittage
Kursgebühr 240,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1. Stock Zimmer 12
Mindest-/ 5, Höchststeilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252020101F

Englisch für Fortgeschrittene - Niveau A 2.2 / B 1.1

Dozent: Dr. Christoph Fürbringer

Bitte mitbringen: Kopierkosten 5,- €

Donnerstag, 8. Januar 2026
bis 12. Februar 2026,
9:30 - 12:30 Uhr, 6 Vormittage
Kursgebühr 120,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1. Stock Zimmer 12
Mindest-/ 5, Höchststeilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252020103

English - Listening and speaking

Dozent: Udo Wilm

This English conversation course offers you the chance to widen your vocabulary, maintain your fluency, improve your pronunciation or revive your English language skills. Topical conversation, structured discussions and role plays are combined with supplementary texts and exercises - and themes chosen in response to the participant's wishes.

Bitte mitbringen: No course book necessary.

Materialkosten ca. 3,00 €

Mittwoch, 17. September 2025

16. November 2025,
9:00 - 10:30 Uhr, 10 Vormittage
Kursgebühr 50,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 10, Höchststeilnehmerzahl 14



Spanisch Kompakt

für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

*Authentisch und lebensnah
Alltagssituationen lassen uns
eintauchen in das reale Leben in
Spanisch sprechenden Länder*

Kursnr.: 252020401

Spanisch Kompakt

Dozent: Teresa Brunner

Bitte mitbringen: Lehrbuch-Ene A2
Der Spanischkurs Huber Verlag

Donnerstag, 18. September 2025
bis 22. Januar 2026,
17:00 - 18:00 Uhr, 12 Abende
Kursgebühr 72,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252020402

Spanisch Kompakt

Dozent: Teresa Brunner

Bitte mitbringen: Lehrbuch-Ene A1
Der Spanischkurs Huber Verlag

Mittwoch, 17. September 2025
bis 10. Dezember 2025, 9:00 - 10:30
Uhr, 12 Vormittage
Kursgebühr 108,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1. Stock Zimmer 12
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252020403

Spanisch I

Dozent: Maria Liliana Mönius

In einer angenehmen Atmosphäre arbeiten wir mit unserem Buch weiter.
Kleinteilig und mit vielen Übungs- und Wiederholungsmöglichkeiten lernen wir Spanisch.
Neben dem Buch lesen wir eine spannende Lektüre auf Spanisch.
Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

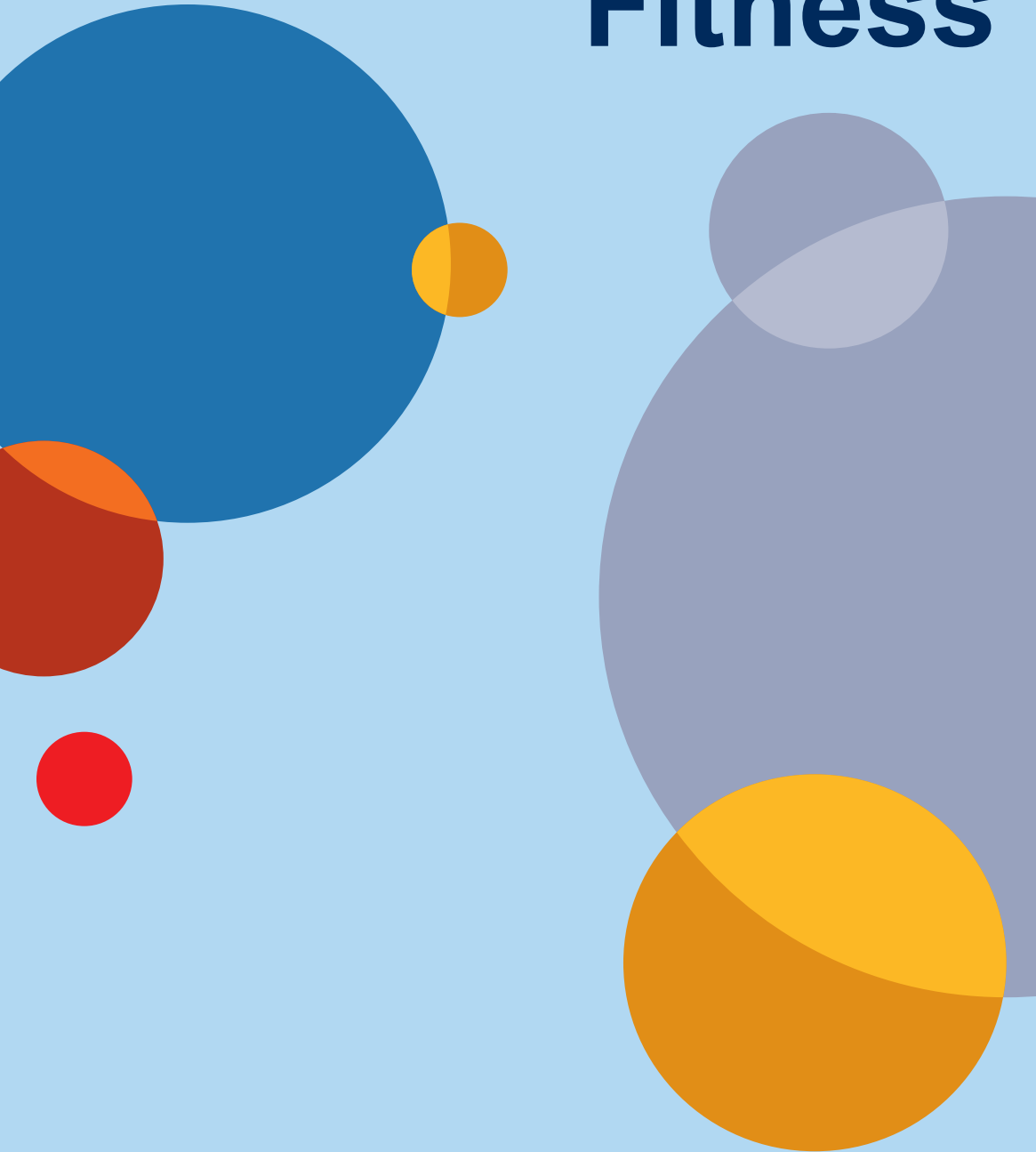
Dieser Kurs geeignet für: erweiterte Grundkenntnisse ab 1,5 Jahre Praxis.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A2
Verlag: Klett
Ab Lektion 3

Donnerstag, 25. September 2025
bis 15. Januar 2026,
16:00 - 17:00 Uhr, 13 Nachmittage
Kursgebühr 66,80 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 12

Gesundheit & Fitness





Qigong / Yoga

Kursnr.: 252050205

Workshop - Fit und aktiv mit Qigong

Dozent: Martin Amendt

Sie möchten dauerhaft fit und aktiv bleiben?

Vor dem Fernseher sitzen oder nichts tun scheint Ihnen dafür nicht der geeignete Weg zu sein?

Dann kommen Sie zum Workshop und entdecken Sie die ganzheitliche Wirkung dieser alten chinesischen Bewegungskunst, deren Übungen den Körper, die Atmung und die mentale Ebene ansprechen. Entspannung, ein ruhiger Geist und ein ausgeglichener Körper werden oft als eine Folge des Übens beschrieben. Studien zeigen: Qigong fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit. Die Übungen sind von geringer Intensität, leicht durchzuführen und auch bei körperlichen Einschränkungen geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: flache Schuhe, bequeme Kleidung und ein Getränk

Samstag, 22. November 2025,
9:30 - 11:30 Uhr
Kursgebühr 10,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 15

Kursnr.: 252050303

Mit Yoga in den Feierabend

Dozent: Stephanie Heinlein

Diese Yogaklasse basiert auf den Grundzügen des Hathayoga. Wir praktizieren statisch gehaltene Asanas (Körperübungen), welche wir mit unserem Atem kombinieren. Dadurch kräftigst du deinen Körper und er wird geschmeidiger. Kleine Meditationen und Achtsamkeitsübungen helfen deinen Alltagsgedanken zur Ruhe zu kommen, sodass du entspannt in den Abend starten kannst.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, ggf. etwas zu trinken

Mittwoch, 17. September 2025
bis 22. Oktober 2025, 17:15 - 18:45
Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 64,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12



Hatha Yoga für Anfänger

Der Begriff Hatha Yoga drückt lediglich aus, dass wir ein körperlich geprägtes Yoga praktizieren (d.h. dass wir verschiedene Haltungen einnehmen) und in Verbindung mit der richtigen Atemtechnik üben, um den Körper gesund und kräftig zu halten, sowie den Geist und Körper durch kleine Meditationen zu harmonisieren.

Kursnr.: 252050306

Hatha Yoga für Anfänger

Dozent: Diana Hack

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, Sitzkissen

Dienstag, 16. September 2025
bis 9. Dezember 2025,
8:15 - 9:45 Uhr, 12 Vormittage
Kursgebühr 102,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050307

Hatha Yoga für Anfänger

Dozent: Diana Hack

Bitte mitbringen: rutschfeste Yogamatte, Decke, Sitzkissen

Dienstag, 13. Januar 2026
bis 10. Februar 2026,
8:15 - 9:45 Uhr, 5 Vormittage
Kursgebühr 59,50 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252V050301

Vinyasa Yoga

Dozent: Stefanie Kugler

Vinyasa Yoga ist eine sanfte und zugleich kraftvolle Art, Körper und Atem in Einklang zu bringen.

In unserem Kurs bewegen wir uns gemeinsam durch verschiedene Yoga-Übungen, die im Rhythmus des Atems miteinander verbunden werden. So entsteht ein harmonischer „Flow“, der Körper und Geist stärkt und entspannt. Der Kurs richtet sich an Anfänger, fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger. Du lernst, wie du mit deiner Atmung und Bewegung besser zur Ruhe kommst, dich wohler in deinem Körper fühlst und mehr Gelassenheit findest.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Gymnastikmatte und bei Bedarf ein Getränk

Dienstag, 16. September 2025
bis 25. November 2025,
16:30 - 17:45 Uhr, 10 Nachmittage
Kursgebühr 78,30 €

Haus der Begegnung, Vestenbergsgreuth,
Fitnessraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 8



Pilates

Kursnr.: 252050405

Pilates online

Dozent: Alexandra Kress

Einzelne Muskeln werden ganz gezielt sanft aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert, und nimmt einen hohen Stellenwert im Kurs ein. Dies erfordert Konzentration und Exaktheit in der Ausführung. Nicht nur die Muskulatur wird dabei gestärkt, auch die allgemeine Konzentrationsfähigkeit, die Bewegungskoordination und die körperliche Kondition werden gefördert. Unser Ziel wird sein, durch die unterschiedlichen Übungen von Kopf bis zu den Füßen alles zu stärken und zu entspannen. Der Kurs ist für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet.

Der Kurs findet im 2-Wochen-Rhythmus statt. Die genauen Termine erhältst du von der Dozentin direkt.

Bitte mitbringen: Bodenmatte, Handtuch und ein Getränk. Turnschuhe und zusätzliche Socken.

Mittwoch, 3. Dezember 2025
bis 4. Februar 2026,
8:45 - 9:45 Uhr, 6 Vormittage
Kursgebühr 22,00 €

vhs cloud

Mindest-/ 12, Höchstteilnehmerzahl 30

Kursnr.: 252050406

Rücken online

Dozent: Alexandra Kress

In diesem Kurs werden mit gezielten Übungen Ihre Rückenmuskeln und die unterstützenden Muskelpartien ganzheitlich trainiert sowie Ihre Haltung verbessert. Neben der Stärkung fördern Sie durch sanfte Mobilisationsübungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und lockern den Schulter- und Nackenbereich. Ein Kurs für alle, die aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen oder entgegenwirken möchten. Kräftigungs-, Koordinations- und Stabilisationsübungen sorgen für ein abwechslungsreiches Programm.

Der Kurs findet im 2-Wochen-Rhythmus statt. Die genauen Termine erhältst du von der Dozentin direkt.

Bitte mitbringen: Bodenmatte, Handtuch und ein Getränk. Turnschuhe und zusätzliche Socken.

Mittwoch, 3. Dezember 2025
bis 4. Februar 2026,
10:00 - 11:00 Uhr, 6 Vormittage
Kursgebühr 22,00 €

vhs cloud

Mindest-/ 12, Höchstteilnehmerzahl 30



Kursnr.: 252050407

Pilates online

Dozent: Alexandra Kress

Einzelne Muskeln werden ganz gezielt sanft aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert, und nimmt einen hohen Stellenwert im Kurs ein. Dies erfordert Konzentration und Exaktheit in der Ausführung. Nicht nur die Muskulatur wird dabei gestärkt, auch die allgemeine Konzentrationsfähigkeit, die Bewegungskoordination und die körperliche Kondition werden gefördert. Unser Ziel wird sein, durch die unterschiedlichen Übungen von Kopf bis zu den Füßen alles zu stärken und zu entspannen. Der Kurs ist für alle Alters- und Fitnessstufen geeignet.

Die genauen Kurstermine erhältst du von der Dozentin direkt.

Bitte mitbringen: Bodenmatte, weicher Ball ca. 25 cm Durchmesser (wenn vorhanden), bequeme Kleidung, Socken, Handtuch und ein Getränk.

Freitag, 5. Dezember 2025
bis 6. Februar 2026,
8:45 - 9:45 Uhr, 7 Vormittage
Kursgebühr 25,70 €

vhs cloud
Mindest-/ 12, Höchstteilnehmerzahl 30

Kursnr.: 252050408

Rücken online

Dozent: Alexandra Kress

In diesem Kurs werden mit gezielten Übungen Ihre Rückenmuskeln und die unterstützenden Muskelpartien ganzheitlich trainiert sowie Ihre Haltung verbessert. Neben der Stärkung fördern Sie durch sanfte Mobilisationsübungen die Beweglichkeit der Wirbelsäule und lockern den Schulter- und Nackenbereich. Ein Kurs für alle, die aktiv Rückenbeschwerden vorbeugen oder entgegenwirken möchten. Kräftigungs-, Koordinations- und Stabilisationsübungen sorgen für ein abwechslungsreiches Programm.

Die genauen Kurstermine erhältst du von der Dozentin direkt.

Bitte mitbringen: Bodenmatte, weicher Ball ca. 25 cm Durchmesser (wenn vorhanden), bequeme Kleidung, Socken, Handtuch und ein Getränk.

Freitag, 5. Dezember 2025
bis 6. Februar 2026, 10:00 - 11:00
Uhr, 7 Vormittage
Kursgebühr 25,70 €

vhs cloud
Mindest-/ 12, Höchstteilnehmerzahl 30



Pilates

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Es ist bedingt auch zu Rehabilitation nach Unfällen geeignet. Mit Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Generell ist die Verletzungsgefahr jedoch eher gering. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Ge-

lenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Kursnr.: 252050409

Pilates

Dozent: Gerhilde Rasser

Bitte mitbringen: Matte, Socken, Getränk

Montag, 22. September 2025
bis 15. Dezember 2025,
18:00 - 19:00 Uhr, 12 Abende
Kursgebühr 60,30 €

Salzgrotte Medbach

Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252050410

Pilates

Dozent: Gerhilde Rasser

Bitte mitbringen: Matte, Socken, Getränk

Montag, 12. Januar 2026
bis 9. Februar 2026,
18:00 - 19:00 Uhr, 5 Abende
Kursgebühr 29,50 €

Salzgrotte Medbach

Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 10



Kursnr.: 252050411

Klassischer Pilatesunterricht für Fortgeschrittene

Dozent: Gisela Otterstetter

Klassischer Pilatesunterricht beinhaltet ein Ganzkörpertraining. Der Unterricht umfasst folgende fünf Punkte:

- Konzentration, körperliche und geistige Entspannung
- Atmung, Pilates lehrt Dich den Brustkorb und Rückenmuskel voll auszudehnen
- Zentrierung / Tiefenstabilität, bedeutet das Zusammenspiel der Muskeln von Gesäß, Beckenboden und unteren Rücken (Kernstärke, Powerhouse)
- Kontrolle, Haltung und Bewegung
- Präzision, Bewegung präzise und kontrolliert ausüben

Der Unterricht eignet sich für jedes Alter und mit Vorkenntnisse.

Donnerstag, 2. Oktober 2025
bis 12. Februar 2026,
9:30 - 11:00 Uhr, 15 Vormittage
Kursgebühr 75,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 9, Höchstteilnehmerzahl 10

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

*Step-Aerobic ist ein aerobes Fitnesstraining mit Musik, das sowohl den Körper als auch den Geist beansprucht. Bei diesem Herz-Kreislauf-Training wird auch die Koordination geschult. Aber vor allem vermittelt es viel, viel Spaß!
Vorkenntnisse nötig.*

Kursnr.: 252050101

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

Dozent: Monika Nieberlein

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe und ein Getränk.

Montag, 22. September 2025
bis 17. November 2025,
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Abende
Kursgebühr 34,60 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 17

Kursnr.: 252050102
Step-Aerobic für Fortgeschrittene
Dozent: Monika Nieberlein

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe und ein Getränk.

Montag, 1. Dezember 2025
bis 9. Februar 2026,
18:30 - 19:30 Uhr, 8 Abende
Kursgebühr 34,60 €



Fitness

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 17

Bodyworkout

Für alle, die ihre körperliche Fitness wieder aufbauen oder erhalten wollen. Schwungvolle Funktionsgymnastik zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Kursnr.: 252050501

Bodyworkout

Dozent: Monika Nieberlein

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk.

Montag, 22. September 2025
bis 17. November 2025,
19:45 - 20:45 Uhr, 8 Abende
Kursgebühr 34,60 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 15

Kursnr.: 252050502

Bodyworkout

Dozent: Monika Nieberlein

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk.

Montag, 1. Dezember 2025
bis 9. Februar 2026,
19:45 - 20:45 Uhr, 8 Abende
Kursgebühr 34,60 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 15

Ausdauer- und Fitnessgymnastik

Ein umfang- und abwechslungsreiches Fitnesstraining. In diesem Kurs stehen Freude an der Bewegung und ein gesundheitsorientiertes Ganzkörpertraining im Mittelpunkt. Schwerpunkte sind dabei Ausdauer, Kraft und Schulung der Beweglichkeit.

Kursnr.: 252050503

Ausdauer- und Fitnessgymnastik

Dozent: Manuela Schmidt

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Turnschuhe und Handtuch

Montag, 29. September 2025
bis 8. Dezember 2025,
19:00 - 20:00 Uhr, 10 Abende
Kursgebühr 36,00 €

Aischthalhalle Raum 2
Mindest-/ 15, Höchstteilnehmerzahl 20



Kursnr.: 252050504

Ausdauer- und Fitnessgymnastik

Dozent: Manuela Schmidt

Bitte mitbringen: Isomatte, feste Turnschuhe und Handtuch

Montag, 12. Januar 2026
bis 9. Februar 2026,
19:00 - 20:00 Uhr, 5 Abende
Kursgebühr 36,00 €

Aischtalhalle Raum 2
Mindest-/ 15, Höchstteilnehmerzahl 20

Aktiv in den Tag

Ein Ganzkörpertraining (Full Body Workout) für mehr Muskelaufbau, Kraft und Ausdauer (Fat Burn)

Bei der hohen Trainingsintensität des Ganzkörpertrainings und der Tatsache, dass alle großen Muskelgruppen innerhalb einer Trainingseinheit maximal gefordert werden, verbessern sich nicht nur die Ergebnisse hinsichtlich von Kraft- und Muskelaufbau, sondern auch die Ausdauerleistungsfähigkeiten und somit wird das Herz-Kreislaufsystem optimal mit trainiert.

Das Training ist geeignet für Einsteiger und auch fortgeschrittene Fitness-Sportler.

Kursnr.: 252050505

Aktiv in den Tag

Dozent: Heike Förster

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränke, Hallenturnschuhe

Mittwoch, 17. September 2025
bis 17. Dezember 2025,
8:15 - 9:15 Uhr, 13 Vormittage
Kursgebühr 64,20 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050506

Aktiv in den Tag

Dozent: Heike Förster

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränke, Hallenturnschuhe

Mittwoch, 7. Januar 2026
bis 11. Februar 2026,
8:15 - 9:15 Uhr, 6 Vormittage
Kursgebühr 29,60 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12



Theraband - flexibel und kräftigend zugleich

Viele sportlich Begeisterte, die Krafttraining und kombinierende Aktivitäten praktizieren, nutzen das sog. Theraband. Das Theraband bietet den Vorteil, vielseitig und gleichzeitig für viele Muskelpartien einsetzbar zu sein, sodass vor allem dieser freie Widerstand viele Vorteile bietet. Mit dem Theraband können Sie sowohl die Kraft - wie den Muskelaufbau - aber auch die Ausdauer mit diversen Übungen trainieren.

Kursnr.: 252050507

Theraband - flexibel und kräftigend zugleich

Dozent: Gerhilde Rasser

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe mit weißer Sohle, Theraband (mind.1,80-2.00mtr.) Getränk

Donnerstag, 18. September 2025
bis 18. Dezember 2025,
18:00 - 19:00 Uhr, 13 Abende
Kursgebühr 64,70 €

Salzgrotte Medbach
Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252050508

Theraband - flexibel und kräftigend zugleich

Dozent: Gerhilde Rasser

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe mit weißer Sohle, Theraband (mind.1,80-2.00mtr.) Getränk

Donnerstag, 8. Januar 2026
bis 12. Februar 2026,
18:00 - 19:00 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 33,90 €

Salzgrotte Medbach
Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 10

Power Abend

Nach einem langen Tag toben wir uns gemeinsam richtig aus! Ein gutes Kraft-Ausdauertraining stärkt nicht nur deine Muskeln und verbessert deine Ausdauer, sondern lässt dich danach auch strahlen! Achtung: Schwitzen ist vorprogrammiert! Es gibt viele HIIT Methoden, Tabata wird allerdings vermehrt zum Einsatz kommen. Ich freue mich auf das gemeinsame auspowern!



Kursnr.: 252050509

Power Abend

Dozent: Naomi Kuhlow

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk.

Dienstag, 16. September 2025
bis 16. Dezember 2025,
18:00 - 18:45 Uhr, 13 Abende
Kursgebühr 58,50 €

Grundschule Süd
Turnhalle

Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 15

Kursnr.: 252050510

Power Abend

Dozent: Naomi Kuhlow

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk.

Dienstag, 13. Januar 2026
bis 10. Februar 2026,
18:00 - 18:45 Uhr, 5 Abende
Kursgebühr 22,50 €

Grundschule Süd
Turnhalle

Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 15

Kursnr.: 252050517

Ladies Dance -Tanz & Fitness- Vormittagskurs

Dozent: Arignora Anabel Eibert

Tanzen ist vielfältig, spannend und im wahrsten Sinne des Wortes bewegend. Tauchen Sie ein in die Möglichkeiten, die Ihnen dieses Konzept bietet. Egal ob sexy Hüftkreisen, Fußarbeit oder Partysteps. Hier geht es darum, als Gruppe Spaß am Tanzen zu haben. Eine Kombination aus Tanzen und Fitness.

Geeignet für Erwachsene jeden Alters.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, gute Laune, ein Getränk, eine Matte

Donnerstag, 18. September 2025
bis 12. Februar 2026,
8:10 - 9:10 Uhr, 18 Vormittage
Kursgebühr 67,30 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum

Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12



Fitness

Kursnr.: 252050518

Bauch, Beine, Po in Bestform

Dozent: Arignora Anabel Eibert

Cellulite einfach für immer vergessen.

Das ist nicht nur möglich, sondern kann sogar der beste Vorwand sein, den ei-genen Körper besser kennenlernen und natürlichere und abwechslungsreichere Wege zu finden, sich in seiner Haut wohl zu fühlen.

1. Ein harter durchtrainierter Bauch
2. Straffe Beine
3. Einen knackigen Po

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Matte, Sportschuhe

Dienstag, 16. September 2025
bis 10. Februar 2026,
18:15 - 19:15 Uhr, 19 Aben-de
Kursgebühr 71,10 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Fitmixstunde

Für Frau und Mann die gerne zu flotter Zumba- und Popmusik trainieren wollen. Es werden neben einfachen Schrittkombinationen auch intensive Muskel-Kräftigungs-Übungen gemacht, im Stehen und auf der Matte.

Manchmal werden Kleingeräte (wie Bänder, Hanteln, Togu-ball) mit einbezogen. Dies dient der Verbesserung der Kraftausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit.

Kursnr.: 252050519

Fitmixstunde

Dozent: Martina Gromes

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Montag, 22. September 2025
bis 15. Dezember 2025,
8:15 - 9:15 Uhr, 12 Vormit-tage
Kursgebühr 50,40 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 9, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050521

Fitmixstunde

Dozent: Martina Gromes

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Montag, 12. Januar 2026
bis 9. Februar 2026,
8:15 - 9:15 Uhr, 5 Vormittage
Kursgebühr 21,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 9, Höchstteilnehmerzahl 12



Wirbelsäulengymnastik

Dieser Kurs beinhaltet Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule, Kräftigung der abgeschwächten Muskeln, Dehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur, und Gleichgewichtsübungen. Es werden auch Übungen mit dem VHS Toguball (26 cm) gemacht. Die Stunde wird unterlegt mit meist ruhiger Musik. Wir arbeiten, jeder für sich, mit dem eigenem Tempo und eigenem Atemrhythmus. Die Übungen werden genau gezeigt und auch, falls nötig, korrigiert.

Kursnr.: 252050520

Wirbelsäulengymnastik

Dozent: Martina Gromes

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Montag, 22. September 2025
bis 15. Dezember 2025,
9:30 - 10:30 Uhr, 12 Vormittage
Kursgebühr 50,40 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050522

Wirbelsäulengymnastik

Dozent: Martina Gromes

Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

Montag, 12. Januar 2026
bis 9. Februar 2026,
9:30 - 10:30 Uhr, 5 Vormittage
Kursgebühr 21,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 12

Aero Latino Dance mit Full Body Training

Dance Aerobic und Latino Dance verbindet Fitness und Tanz. Wer Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in diesem Kurs richtig.

Hier werden Grundschrirte abgewandelt und mit verschiedenen Tanzstilen wie Samba, Mambo, Jazz Dance oder Hip Hop kombiniert. Sie sind leicht erlernbar und machen viel Spaß. Die Teilnehmer steigern die Ausdauer, verbessern Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität, Kondition und Koordination. Durch das nebenbei erzielte Fatburner-Training werden nicht nur Kalorien reduziert, sondern auch der Body geformt.



Fitness

Kursnr.: 252050523

Aero Latino Dance mit Full Body Training

Dozent: Chia-Yen Kuo

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk,
Gymnastikmatte (wenn vorhanden)

Mittwoch, 17. September 2025
bis 17. Dezember 2025,
17:30 - 18:30 Uhr, 13 Abende
Kursgebühr 74,60 €

Grundschule Etzelskirchen
Turnhalle
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050524

Aero Latino Dance mit Full Body Training

Dozent: Chia-Yen Kuo

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk,
Gymnastikmatte (wenn vorhanden)

Mittwoch, 7. Januar 2026
bis 11. Februar 2026,
17:30 - 18:30 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 34,40 €

Grundschule Etzelskirchen
Turnhalle
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Rückenfit

*Die Volkskrankheit Rücken-
schmerzen hat viele Ursachen:
langes Stehen oder Sitzen,
einseitige Bewegungen, Bewe-
gungsmangel, Überlastung ... Die
Liste ließe sich beliebig lange
fortsetzen, und das zeigt, wie
komplex die Thematik ist. Durch
ein gezieltes Training und einem
ganzheitlichen Konzept kann
man Rücken-schmerzen vorbeu-
gen oder lindern.*

*In diesem Kurs kräftigen wir die
Rücken- und Bauchmuskulatur
und fördern gleichzeitig unsere
Beweglichkeit und Koordination
durch gezieltes Krafttraining.
Unter fachlicher Anleitung kön-
nen Sie erlernen, Fehlhaltungen
im Alltag besser zu erkennen
und zu ändern.*

Kursnr.: 252050525

Rückenfit

Dozent: Heike Förster

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte,
Turnschuhe, Getränk

Donnerstag, 18. September 2025
bis 18. Dezember 2025,
19:30 - 20:30 Uhr, 13 Abende
Kursgebühr 65,00 €

Grundschule Lonnerstadt-Weisachgrund
Turnhalle
Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 15



Kursnr.: 252050526

Rückenfit

Dozent: Heike Förster

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte,
Turnschuhe, Getränk

Donnerstag, 8. Januar 2026
bis 12. Februar 2026,
19:30 - 20:30 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 30,00 €

Grundschule Lonnerstadt-Weisachgrund,
Turnhalle
Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 15

Morgenfitness mit smovey

Starte deinen Tag voller Energie und Leichtigkeit. Der Kurs bringt dich mit Übungen zur Mobilisation und sanfter Muskelkräftigung so richtig in Schwung. Nicht zuletzt durch die Vibrationsringe von smovey, die wir für die Körperaktivierung nutzen. Perfekt, um Verspannungen zu lösen und deine stabilisierende Muskulatur zu kräftigen. Egal ob Frühaufsteher oder Morgenmuffel, ich verspreche dir, dass du nach dem Training mit einem Lächeln und voller Vitalität in deinen Tag starten wirst.

Kursnr.: 252050527

Morgenfitness mit smovey

Dozent: Anne-Kathrin Lenz

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte,
Handtuch, Getränk

Freitag, 19. September 2025
bis 24. Oktober 2025,
8:30 - 9:30 Uhr, 5 Vormittage
Kursgebühr 29,60 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050528

Morgenfitness mit smovey

Dozent: Anne-Kathrin Lenz

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte,
Handtuch, Getränk

Freitag, 19. September 2025
bis 24. Oktober 2025, 10:00 - 11:00
Uhr, 5 Vormittage
Kursgebühr 29,60 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12



Rückenschule

Die Volkskrankheit Rückenschmerzen hat viele Ursachen: langes Stehen oder Sitzen, einseitige Bewegungen, Bewegungsmangel, Überlastung ... Die Liste ließe sich beliebig lange fortsetzen, und das zeigt, wie komplex die Thematik ist. Durch ein gezieltes Training und einem ganzheitlichen Konzept kann man Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern. In diesem Kurs kräftigen wir die Rücken- und Bauchmuskulatur und fördern gleichzeitig unsere Beweglichkeit und Koordination durch gezieltes Krafttraining. Unter fachlicher Anleitung können Sie erlernen, Fehlhaltungen im Alltag besser zu erkennen und zu ändern.

Die Dozentin ist ausgebildete Ergotherapeutin.

Kursnr.: 252050530

Rückenschule

Dozent: Jasmin Mahr

Bitte mitbringen: wenn vorhanden Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Getränk

Mittwoch, 17. September 2025
bis 29. Oktober 2025,
19:00 - 20:00 Uhr, 7 Abende
Kursgebühr 37,50 €

Fortuna Kulturfabrik

Gymnastikraum

Mindest-/ 8, Höchststeilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050531

Rückenschule

Dozent: Jasmin Mahr

Bitte mitbringen: wenn vorhanden Gymnastikmatte, Hallenturnschuhe mit heller Sohle, Getränk

Mittwoch, 12. November 2025
bis 17. Dezember 2025,
19:00 - 20:00 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 32,00 €

Fortuna Kulturfabrik

Gymnastikraum

Mindest-/ 8, Höchststeilnehmerzahl 12

ZUMBA® mit Dance Workout

Zumba verbindet Tanz, Cardio- und Muskeltraining, um die Fettverbrennung zu maximieren, Herz und Kreislauf zu stärken und Muskulatur aufzubauen, lässt dabei aber den tänzerischen Aspekt nicht zu kurz kommen. Heiße lateinamerikanische Rhythmen lassen die Anstrengung fast vergessen und ermöglichen ein einzigartiges Tanz-Fitness-Erlebnis. Keine Angst: Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle, die Lust und ein wenig Kondition haben, können an Zumba teilnehmen.



Kursnr.: 252050532

ZUMBA® mit Dance Workout

Dozent: Chia-Yen Kuo

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk,
Gymnastikmatte (wenn vorhanden)

Donnerstag, 18. September 2025

bis 18. Dezember 2025,

17:30 - 18:30 Uhr, 13 Abende

Kursgebühr 74,60 €

Grundschule Etzelskirchen

Turnhalle

Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050533

ZUMBA® mit Dance Workout

Dozent: Chia-Yen Kuo

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk,
Gymnastikmatte (wenn vorhanden)

Donnerstag, 8. Januar 2026

bis 12. Februar 2026,

17:30 - 18:30 Uhr, 6 Abende

Kursgebühr 34,40 €

Grundschule Etzelskirchen

Turnhalle

Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

**SeniorenFit - Rückengymnastik,
Sturz- und Osteoporose-Prä-
vention + Beckenboden-Training**

*Mein Ganzkörper-Programm
speziell an die ältere Genera-
tion gerichtet, trainiert jede
Körperzone von Kopf bis zu
den Zehenspitzen.*

*Auch wenn Sie bewegungsein-
geschränkt sind, haben Sie mit
diesem Kurs die Möglichkeit,
wieder etwas für Ihren Körper
zu tun.*

*Neben dem gezielten Training
der Wirbelsäule und der Kör-
permitte werden auch Reak-
tion, Koordination, sowie der
Gleichgewichtssinn geschult.
Ein weiterer Schwerpunkt liegt
in der Osteoporose-Prävention
sowie Muskel-Erhalt und -Akti-
vierung,*

*Denn: Muskeln wachsen auch
noch mit 70; Muskeln halten
jung und sind bis ins höchste
Alter trainierbar; Muskeln tra-
gen u. a. dazu bei, dass unser
Stütz- u. Bewegungs-System
elastisch und kräftig bleibt.*

*Die angemessene Entspannung
kommt während der Übungsein-
heiten und am Ende nicht zu
kurz.*



Senioren / Fitness

Kursnr.: 252050534

SeniorenFit - Rückengymnastik, Sturz- und Osteoporose-Prävention

Dozent: Renate Hofmann

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte (wenn vorhanden)

Mittwoch, 17. September 2025
bis 26. November 2025,
13:45 - 14:45 Uhr, 10 Nachmittage
Kursgebühr 83,40 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050535
**SeniorenFit - Rückengymnastik,
Sturz- und Osteoporose-Prävention**
Dozent: Renate Hofmann

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, Gymnastikmatte (wenn vorhanden)

Mittwoch, 17. September 2025
bis 26. November 2025,
15:00 - 16:00 Uhr, 10 Nachmittage
Kursgebühr 83,40 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Body Burn

Eine raffinierte und spezielle Kombination· Fatburner (spezielle Ausdauerübungen zur Fettverbrennung) gemixt mit Muskeltoner (gezielte Straßungsübungen)· Dieses Training bringt den Stoffwechsel auf Trab - Kalorien verbrennen schneller - und die Muskulatur wird straffer· Die Figur sagt Danke·

Kursnr.: 252050536

Body Burn

Dozent: Alexandra Wiener

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, Gymnastikmatte und Getränk

Montag, 6. Oktober 2025
bis 15. Dezember 2025,
18:15 - 19:00 Uhr, 10 Abende
Kursgebühr 42,50 €

WingTjung Studio
Am Strauchgraben 19, 91315 Höchstadt
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12



Kursnr.: 252050537

Body Burn

Dozent: Alexandra Wiener

Bitte mitbringen: 1 Handtuch,
Gymnastikmatte und Getränk

Montag, 12. Januar 2026
bis 9. Februar 2026,
18:15 - 19:00 Uhr, 5 Abende
Kursgebühr 21,25 €

WingTjung Studio
Am Strauchgraben 19, 91315 Höchstadt
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Body & Mind

Im Body & Mind kombinieren wir Übungen aus dem Yoga, Bodyart und Einheiten aus dem Pilates-Training, die den ganzen Körper gleichmäßig beansprucht. Da Body & Mind auf das Bewusstsein für den eigenen Körper abzielt, stellt sich mit der Zeit ein sehr gutes Körpergefühl und eine verbesserte Bewegungskontrolle ein.

Kursnr.: 252050538

Body & Mind

Dozent: Alexandra Wiener

Bitte mitbringen: zwei Handtücher,
Gymnastikmatte und Getränk

Montag, 6. Oktober 2025
bis 15. Dezember 2025,
19:00 - 19:45 Uhr, 10 Abende
Kursgebühr 42,50 €

WingTjung Studio

Am Strauchgraben 19, 91315 Höchstadt
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050539

Body & Mind

Dozent: Alexandra Wiener

Bitte mitbringen: zwei Handtücher,
Gymnastikmatte und Getränk

Montag, 12. Januar 2026
bis 9. Februar 2026,
19:00 - 19:45 Uhr, 5 Abende
Kursgebühr 21,25 €

WingTjung Studio
Am Strauchgraben 19, 91315 Höchstadt
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Bodyfit

In dieser Stunde wird der ganze Körper mit verschiedenen Elementen aus Body Workout, Depp Work, Hiit, Funktionaltraining und dem klassischen Bauch-Beine Po gestärkt und die Ausdauer verbessert. Der Kurs ist für Anfänger sowie auch für Fortgeschrittene geeignet.



Fitness

Kursnr.: 252050540

Bodyfit

Dozent: Alexandra Wiener

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk.

Donnerstag, 9. Oktober 2025
bis 18. Dezember 2025,
18:00 - 19:00 Uhr, 10 Abende
Kursgebühr 40,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1.Stock Zimmer 14 Partyraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252050541

Bodyfit

Dozent: Alexandra Wiener

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, eine Matte, ein Handtuch und ein Getränk.

Donnerstag, 8. Januar 2026
bis 12. Februar 2026,
18:00 - 19:00 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 24,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1.Stock Zimmer 14 Partyraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 8

Rückenfit & Mobility

Unsere Wirbelsäule sollte nie im Einzelnen betrachtet werden. Auch wenn sie eine zentrale Bedeutung hat, steht der ganze Bewegungsapparat mit seinen Funktionen im Fokus.

In dieser Stunde erwartet uns eine Mischung aus verschiedenen Fitnessbereichen. Wir trainieren auf rücken- und gelenkschonende Art und Weise die allgemeine Kraft und Ausdauer, sowie Koordination und Mobilisation, des ganzen Körpers.

Es erwartet uns ein abwechslungsreiches Programm und eine Menge Spaß. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen jedes Trainingszustandes.

Kursnr.: 252050542

Rückenfit & Mobility

Dozent: Alexandra Wiener

Bitte mitbringen: zwei Handtücher und Gymnastikmatte, Getränk

Donnerstag, 18. September 2025
bis 18. Dezember 2025,
19:00 - 20:00 Uhr, 13 Abende
Kursgebühr 52,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1.Stock Zimmer 14 Partyraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 8



Kursnr.: 252050543

Rückenfit & Mobility

Dozent: Alexandra Wiener

Bitte mitbringen: zwei Handtücher
und Gymnastikmatte, Getränk

Donnerstag, 8. Januar 2026
bis 12. Februar 2026,
19:00 - 20:00 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 24,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1.Stock Zimmer 14 Partyraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252050544 - **NEU -**
Inklusiv Aktiv

Dozent: Anja Sonntag-Wisoschinski

Ein bunt gemischtes Bewegungspro-
gramm mit und ohne Kleingeräte.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatten,
Kleingeräte falls vorhanden

Dienstag, 30. September 2025
bis 16. Dezember 2025,
14:00 - 14:45 Uhr, 10 Nachmittage
Kursgebühr 56,25 €

Barmherzige Brüder Gremsdorf, Turn-
halle
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 15

Guten Morgen Fitmix

*Fit für den Alltag - werden und
bleiben*

*Für alle die ihre körperliche
Fitness wieder aufbauen oder
erhalten wollen*

*Mit einfachen aber effektiven
Übungen werden wir den gesam-
ten Körper kräftigen und mobi-
lisieren. Mit*

*schwingenden und dynamischen
Bewegungen halten wir unsere
Faszien elastisch und die Gelen-
ke beweglich. Immer unter der
Berücksichtigung der Gesundheit*

*des Rückens. Die unterschied-
lichen Übungsvarianten ermög-
lichen es dir jede Übung an
deinen Körper und Tagesform
anzupassen. Durch die Nutzung
von Kleingeräten werden wir viel
Spaß und Abwechslung während
der Stunde haben. Für Mann
und Frau gleichermaßen geeignet*

Kursnr.: 252V050501 - **NEU -**
Guten Morgen Fitmix

Dozent: Heike Ruff

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Getränk und Matte

Dienstag, 16. September 2025
bis 28. Oktober 2025,
9:00 - 10:00 Uhr, 7 Abende
Kursgebühr 42,00 €



Fitness / Selbstverteidigung

Haus der Begegnung, Vestenbergs-
greuth, Fitnessraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252V050502 - **NEU -**
Guten Morgen Fitmix
Dozent: Heike Ruff

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Getränk und Matte

Dienstag, 4. November 2025
bis 9. Dezember 2025,
9:00 - 10:00 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 36,00 €

Haus der Begegnung, Vestenbergs-
greuth, Fitnessraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252V050503 - **NEU -**
Guten Morgen Fitmix
Dozent: Heike Ruff

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Getränk und Matte

Dienstag, 13. Januar 2026
bis 10. Februar 2026,
9:00 - 10:00 Uhr, 5 Abende
Kursgebühr 30,00 €

Haus der Begegnung, Vestenbergs-
greuth, Fitnessraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050601
WingTjung-Selbstverteidigung
Dozent: Klaus Ahlborn

Lerne dich bei uns gegen verschie-
denste Angriffe und Provokationen
zu vertei-digen! Dies setzen wir um
durch Üben von Befreien aus Halte-/
Würgegriffen, Umklammerungen und
Anwendung von Hebeln und Konter-
angriffen. Stärke spielt dabei keine
Rolle, auf die richtige Ausführung der
Technik kommt es an. Durch die gleich-
zeitige Ausführung der Bewegungen
förderst du die Koordination und ver-
besserst die Statik deines Körpers.
Spaß an der Perfektionierung und ge-
steigertes Selbstbewusstsein wird das
Re-sultat dieses Kurses sein!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung,
Hallenschuhe, Handtuch und ein
Getränk

Dienstag, 23. September 2025
bis 18. November 2025,
19:15 - 20:45 Uhr, 8 Abende
Kursgebühr 30,00 €

WingTjung Studio
Am Strauchgraben 19, 91315 Höchstadt
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 10



Kursnr.: 252050602

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

Dozent: Klaus Ahlborn

Der Kurs wurde für Jugendliche und Erwachsene konzipiert, die altersgemäß fit und aktiv sind. Unterrichtet wird der Gebrauch von Alltagsgegenständen (Handy, Autoschlüssel, Kugelschreiber usw.) zur Abwehr widerrechtlicher Angriffe im Rahmen des Notwehrparagraphen. Den Inhalt des Seminars bilden nach einer angemessenen Aufwärmphase verschiedene Möglichkeiten der Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen. Ferner lernen die Teilnehmer einige Deeskalationsmöglichkeiten. Diese können dazu beitragen, dass die erlernten Verteidigungstechniken gar nicht mehr eingesetzt werden müssen. Übungsstöcke, Handgriifattrappen und Unterrichtsmittel werden gestellt. Des Weiteren werden eine Reihe von Distanzen und Entwaffnungen trainiert, damit jeder Teilnehmer seine eigenen Stärken entdecken kann. Erfolgreiche Stich- und Schlagübungen auf befestigte und bewegte Ziele runden das ganze Lernprogramm ab.

Samstag, 20. September 2025,
10:30 - 13:00 Uhr
Kursgebühr 18,00 €

WingTjung Studio
Am Strauchgraben 19, 91315 Höchstadt
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252050603 - **NEU** -
Messerabwehr möglich?

Dozent: Klaus Ahlborn

Die Verteidigungsfähigkeit wird durch das gegnerische Messer beträchtlich herabgesetzt. Wir beschäftigen uns mit Verhaltensstrategien bezüglich Deeskalation, Abwehrbereitschaft und mögliche Notwehrmaßnahmen. Nach Wunsch kann der Kurs auch um 3 Abende verlängert werden. Klaus Ahlborn hat 30 Jahre Kampfkunsterfahrung in WingTjung, Stockkampf, Escrima, Aikido und bietet einige Überraschungen.

Freitag, 26. September 2025,
18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr 18,00 €

WingTjung Studio
Am Strauchgraben 19, 91315 Höchstadt
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12



Selbstverteidigung

Kursnr.: 252V050601 - NEU -

Selbstverteidigung-Kurs

Dozent: Michael Kugler

In unserem Selbstverteidigungsseminar kombinieren wir bewährte Techniken des traditionellen Tiger- und Drachen-Kung Fu mit modernen Selbstbehauptungsstrategien. Der Tiger symbolisiert Kraft und Durchsetzungsvermögen. Seine Techniken stärken die Knochen und Gelenke, verbessern die Körperstruktur und fördern Ganzkörperbewegungen.

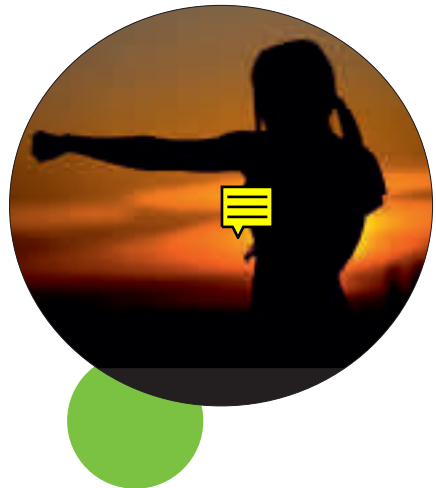
Im Training entwickelst du eine solide Basis die dir hilft, in stressigen Situationen stabil und handlungsfähig zu bleiben und Deine Emotionen zu kontrollieren.

Der Drache steht für geistige Stärke, Flexibilität und Präzision. Seine fließenden Bewegungen und explosiven Angriffe spiegeln sich in Techniken wider, die sowohl sanft als auch kraftvoll sind. Der Drachen-Stil fördert die Konzentration und hilft dir, entspannt und flexibel zu bleiben. Die Prinzipien sind unabhängig von Kraft oder Fitnesslevel einsetzbar.

Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

Dienstag, 16. September 2025
bis 25. November 2025,
18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende
Kursgebühr 91,00 €

Haus der Begegnung, Vestenbergsgreuth,
Fitnessraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12





Aqua Fitness Inklusionskurs

Unser Aqua-Fitness Inklusionskurs verbindet effektives Training mit Spaß und Bewegung für alle die Freude am Wasser haben

Er ist geeignet für Personen mit leichten körperlichen oder geistigen Einschränkungen die in einem angepassten und unterstützenden Umfeld trainieren möchten.

Willkommen ist aber jeder. Es werden Übungen durchgeführt die Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination fördern.

Die Übungen werden aber auch individuell an die Teilnehmenden angepasst.

Durch den Wasserwiderstand werden Gelenke geschont während die Muskulatur sanft gestärkt wird.

Bitte beachten der Kurs findet im Warmwasserbecken statt und es müssen rutschige Treppentufen gelaufen werden.

Falls erforderlich kann auch eine Begleitperson mit angemeldet werden - diese darf kostenfrei teilnehmen.

Dazu bitte im Vorfeld Rücksprache mit der VHS.

Bei Fragen rund um den Kurs oder die Kursinhalte kann über die VHS auch Kontakt mit der Kursleitung erfolgen.

Kursnr.: 252050736 - NEU -

Aqua Fitness Inklusionskurs

Dozent: Sabine Stebner-Sänger

Sonntag, 16. November 2025
bis 14. Dezember 2025,
9:00 - 9:45 Uhr, 5 Vormittage
Kursgebühr 28,00 €

Hallenbad Höchststadt
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6

Kursnr.: 252050737 - NEU -

Aqua Fitness Inklusionskurs

Dozent: Sabine Stebner-Sänger

Sonntag, 11. Januar 2026
bis 8. Februar 2026,
9:00 - 9:45 Uhr, 5 Vormittage
Kursgebühr 28,00 €

Hallenbad Höchststadt
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6

Kursnr.: 252050738 - NEU -

Aqua Fitness Inklusionskurs

Dozent: Sabine Stebner-Sänger

Sonntag, 1. März 2026
bis 29. März 2026,
9:00 - 9:45 Uhr, 5 Vormittage
Kursgebühr 28,00 €

Hallenbad Höchststadt
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6



präsentiert

» FERIEN PROGRAMM 2025

Höchstad a.d. Aisch

pexels.com | Kindel Media

Das Ferienprogramm
als



Gesundheit Entspannung





Entspannung

Kursnr.: 252060101 - **NEU - Workshop - Meditation Was? Wie? Warum?**

Dozent: Martin Amendt

Was ist Meditation? Wie übt man? Warum lohnt es sich zu üben? Ein Vormittagsworkshop zum Kennenlernen, Anknüpfen oder Vertiefen dieser achtsamkeitsfördernden Methode. Mit Übungen, theoretischen Hintergründen und Bewegung zwischendurch. Anleitung zum eigenständigen Üben zu Hause und im Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: (falls zur Hand) ein Meditationskissen, eine Matte, Decke und ein Getränk

Samstag, 22. November 2025,
11:45 - 13:45 Uhr
Kursgebühr 10,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 15

Kursnr.: 252060304
Jin Shin Jyutsu - Erkältungskrankheiten
Dozent: Manuela Rippel

Egal, ob Husten, Bronchitis, Mandelentzündung, Fieber oder Grippe, es gibt immer eine Möglichkeit dem Körper zu helfen.
Wenn die Hände auf bestimmte

Stellen des Körpers aufgelegt werden, kann sich dies positiv im Kampf gegen Viren und Bakterien auswirken und gleichzeitig werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. An diesem Abend lernen sie die Lungenfunktionsenergie und noch ein paar weitere Selbsthilfegriffe für Zuhause kennen.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Freitag, 19. September 2025,
19:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 14,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252060305
Jin Shin Jyutsu - Rückenbeschwerden
Dozent: Manuela Rippel

Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens einmal mit Rückenbeschwerden zu tun.
Schmerzen können im Beckenbereich, an den Bandscheiben oder im oberen Bereich bei den Schultern auftreten. Diese Verspannungen können teilweise sehr schmerzhaft sein.
Durch Auflegen der Hände an bestimmten Stellen des Körpers, kann dem gut entgegengewirkt werden. An diesem Abend lernen sie die Blasenfunktionsenergie kennen, die unseren



gesamten Rücken stärkt und außerdem noch ein paar weitere Selbsthilfegriffe für Zuhause.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Freitag, 10. Oktober 2025,
19:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 14,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252060306
Jin Shin Jyutsu - Dreieinigkeit
Dozent: Manuela Rippel

Im Jin Shin Jyutsu gibt es drei wichtige Ströme, um unseren Körper ins Gleichgewicht zu bringen.
An diesem Abend lernen sie den Hauptzentralstrom, die Betreuerströme und den Vermittlerstrom kennen.
Sie können diese dann Zuhause anwenden und spüren, wie sie ihren Körper in Harmonie und Einklang bringen.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Freitag, 14. November 2025,
19:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 14,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252060307
Jin Shin Jyutsu – Haut mit Antlitzdiagnose
Dozent: Manuela Rippel

Unsere Haut ist ein sehr wichtiges Organ.
Deshalb sollten wir dafür sorgen, dass es ihr gut geht.
Mit Jin Shin Jyutsu können wir unsere Haut auf vielfältige Weise unterstützen.
(Allergie, trockene Haut, Juckreiz usw.)
An diesem Abend werde ich Ihnen mehrere Möglichkeiten für die Anwendung Zuhause aufzeigen.
Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Freitag, 12. Dezember 2025,
19:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 14,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 8



Jin Shin Jyutsu / Meditation

Kursnr.: 252060308

Jin Shin Jyutsu – Die 3 Ebenen des Jin Shin Jyutsu

Dozent: Manuela Rippel

An unserem Körper gibt es 3 bestimmte Ebenen.

Brustebene SES 13

Taillenebene SES 14

Hüftebene SES 15

Diese wichtigen Energieschlösser wiederholen sich am Körper immer wieder.

Wir lernen an diesem Abend ihre Bedeutung und Wirkungsweise kennen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, warme Socken

Freitag, 16. Januar 2026,
19:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 14,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252069901 - NEU - Einführung in die gegenstandsfreie Meditation

Dozent: Birgit John

Die gegenstandsfreie Meditation ist in allen Religionen beheimatet, kann aber auch ohne Anbindung an eine bestimmte Religion geübt werden. Für diesen Einführungstag sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Ver-

schiedene Sitzmöglichkeiten (Hocker, Kissen, Stühle) sind vorhanden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und für die gemeinsame Mittagspause einen Imbiss

Sonntag, 26. Oktober 2025,
10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr 27,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 15

Kursnr.: 252069902 - NEU - Meditation und schöpferische Kreativität

Dozent: Birgit John

Stille/ Präsenz und schöpferische Lebendigkeit sind zwei Aspekte der Tiefe in unserem Wesen, der wir uns in der Meditation nähern.

An diesem Kurstag praktizieren wir gegenstandsfreie Meditation ergänzt durch meditativ-kreative Übungen. Teilnehmer ohne Meditationserfahrung können eine halbe Stunde vor Kursbeginn eine Einführung erhalten. Verschiedene Sitzmöglichkeiten (Hocker, Kissen, Stühle) sind vorhanden ebenso wie Materialien für die Übungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und für die gemeinsame Mittagspause einen Imbiss



Sonntag, 7. Dezember 2025,
10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr 27,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 15

Kursnr.: 252069903
Superhirn – Namen und Gesichter merken
Dozent: Helmut Lange

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.

Donnerstag, 2. Oktober 2025,
19:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr 25,00 €

online Kurs
Mindest-/ 1, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252069904
Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner
Dozent: Helmut Lange

Sie lernen verblüffende Kopfrechnen-tricks, 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 unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches. Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechnen-Tricks.

Donnerstag, 9. Oktober 2025,
19:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr 25,00 €

online Kurs
Mindest-/ 1, Höchstteilnehmerzahl 12



Superhirn

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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 zigfache 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.

Kursnr.: 252069905

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)
Dozent: Helmut Lange

Dienstag, 14. Oktober 2025,
16:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr 25,00 €

online Kurs
Mindest-/ 1, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252069906

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)

Dozent: Helmut Lange

Donnerstag, 13. November 2025,
16:00 - 18:00 Uhr
Kursgebühr 25,00 €

online Kurs
Mindest-/ 1, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252069907

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt

Dozent: Helmut Lange

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabel 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.

Dienstag, 21. Oktober 2025,
19:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr 25,00 €



online Kurs
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252069908
**5 Wege zu einem perfekten
Gedächtnis**
Dozent: Helmut Lange

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 Merktechniken 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!

Samstag, 25. Oktober 2025,
9:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr 55,00 €

online Kurs
Mindest-/ 1, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252069909
**ACHTSAMKEIT und
SELBSTFÜRSORGE**
Dozent: Kordula Schneider

Geübte Achtsamkeit kann dazu verhelfen, die Selbsteinfühlung und die Selbstführung zu verbessern. Die Gehirnfunktion kann verbessert werden, das Immunsystem gestärkt und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden. Dies ermöglicht evtl. eine gesteigerte Leistungsfähigkeit.
In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden wie den Bodyscan, PMR, Atemübungen und Meditation kennen.
Ziel ist es, einen Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags zu schaffen sowie Entspannung und Gelassenheit zu fördern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, 1 Matte, evtl. 1 kleines Kissen, Schreibmaterial



KI / Entspannung

Freitag, 9. Januar 2026
bis 30. Januar 2026,
14:00 - 15:00 Uhr, 4 Nachmittage
Kursgebühr 15,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252069910 - **NEU** -
„KI im Alltag - Ihr digitaler Assistent
für mehr Lebensqualität“
Dozent: Helmut Lange | Arno Schim-
melfennig

Als Experte für KI und digitales Marketing biete ich einen praxisnahen Kurs an, der Ihnen zeigt, wie Sie KI gewinnbringend in Ihrem täglichen Leben einsetzen können. Der Kurs richtet sich an alle jeden Alters, die ihren Alltag effizienter und angenehmer gestalten möchten - ohne Vorkenntnisse. Kursinhalte werden anhand einer unterhaltsamen Geschichte vermittelt, die zeigt, wie KI in verschiedenen Lebenssituationen helfen kann. Von der kreativen Nutzung von Essensresten über intelligentes Dating bis hin zur Reiseplanung - die Teilnehmer erlernen praktische Anwendungen, die ihnen Zeit und Energie sparen.

Mittwoch, 15. Oktober 2025,
18:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 25,00 €

online Kurs
Mindest-/ 1, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252069911 - **NEU** -
**BEWEGUNG – ENTSPANNUNG –
LEBENSFREUDE (INKLUSIONSKURS)**
Dozent: Kordula Schneider

Besser schlafen, mehr innere Ruhe,
Ausgeglichenheit, Stärkung des Im-
munsystems,
gute Stimmung, Lebensfreude kön-
nen das Ergebnis sein von leichter
Bewegung und geübter Entspan-
nung.

Wir üben mit einfachen angeleiteten
Übungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
rutschfeste Socken oder Turnschuhe,
1 Matte, Getränk

Montag, 6. Oktober 2025
bis 27. Oktober 2025,
15:00 - 16:00 Uhr, 4 Nachmittage
Kursgebühr 24,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12



GETANZTE HERZ MEDITATION (auch Meditation der 4 Himmelsrichtungen genannt)

Mit sanften und einfachen Bewegungen nach komponierter Musik von Karunesh, begleitet von bewusster Atmung, kann eine tiefe Entspannung und innere Stille erreicht werden. keine Vorkenntnisse erforderlich. Ziel: Innere Ruhe, Zufriedenheit, Freude

Kursnr.: 252069912

GETANZTE HERZ MEDITATION (auch Meditation der 4 Himmelsrichtungen genannt)

Dozent: Kordula Schneider

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, 1 Matte, evtl. 1 kleines Kissen, evt. Getränk

Samstag, 20. September 2025,
12:30 - 14:00 Uhr
Kursgebühr 9,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252069913

GETANZTE HERZ MEDITATION (auch Meditation der 4 Himmelsrichtungen genannt)

Dozent: Kordula Schneider

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, 1 Matte, evtl. 1 kleines Kissen, evt. Getränk

Samstag, 6. Dezember 2025,
10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr 9,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252069914

Im Hier und Jetzt sein - Achtsamkeit statt Stress und Eile

Dozent: Kordula Schneider

Das Leben im Augenblick und im Moment wahrnehmen. Frei sein von Wertung und Besorgnis. So kann es möglich werden, ein Leben selbstbestimmt zu führen, statt es an sich vorbeirauschen zu lassen und es lässt sich Ausgeglichenheit sowie eine innere Zufriedenheit erreichen.

Bitte mitbringen: 1 Matte, evtl. kl. Kissen, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, evtl. 1 Getränk, Schreibzeug

Samstag, 29. November 2025,
13:00 - 15:30 Uhr
Kursgebühr 15,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12



39. Höchstadter Altstadtfest

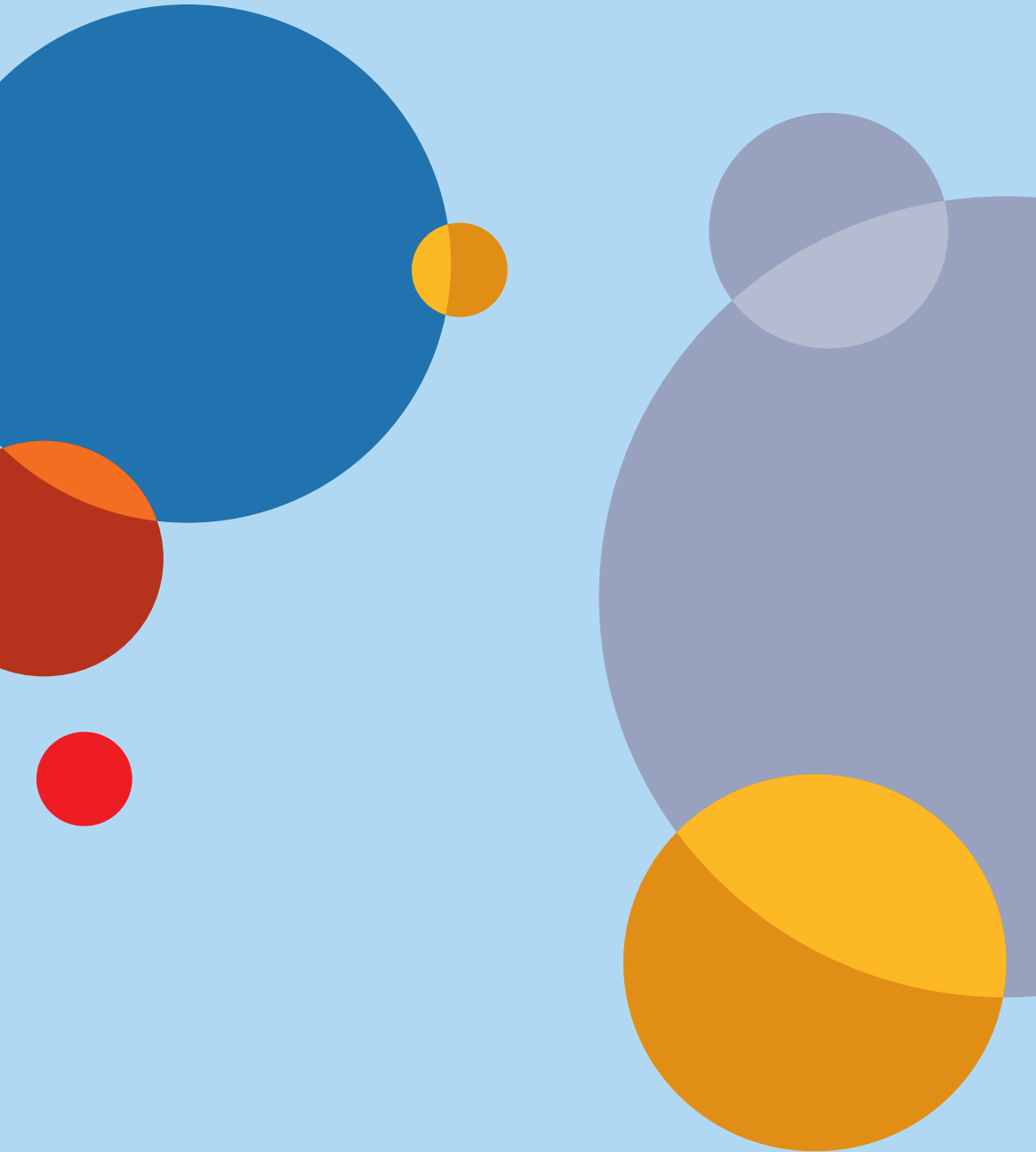
29.-31. August

**Anstich: Freitag, 29.08.2025,
19.00 Uhr Marktplatz**

Veranstalter: Stadt Höchststadt a.d. Aisch



Tanzen





Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Der Orientalische Tanz, auch Bauchtanz genannt, ist ein wundervoller und gelenkschonender Tanz, der oft verkannt wird. Viele Frauen und auch Männer haben ihn für sich entdeckt und ein tolles Körpergefühl dadurch erlangt.

Ziel des Kurses ist die Stärkung der Körperbereiche Beckenboden-, Bauch, seitliche Bauch- und Rückenmuskulatur. Genauso wie sanfte und natürliche Mobilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule im Sitz- und Bewegungsapparat. Der Kurs hilft bei der Vorbeugung von Krankheiten und Einschränkungen, die aufgrund von Bewegungsmangel und einseitiger Körperhaltung bzw. Bewegungen entstehen, v.a. Arthrose und Osteoporose.

Kursnr.: 252040301
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene
Dozent: Ria Werner

Bitte mitbringen: Bitte Leggings, bequeme Hose oder langer weiter Rock, ein gr. Tuch, um die Hüfte zu betonen, leichte Schuhe oder Socken zum Tanzen mitbringen.

Mittwoch, 17. September 2025
bis 17. Dezember 2025,
9:00 - 10:00 Uhr, 12 Vormittage
Kursgebühr 55,20 €

Aischthalhalle Clubraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252040302
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene
Dozent: Ria Werner

Bitte mitbringen: Bitte Leggings, bequeme Hose oder langer weiter Rock, ein gr. Tuch, um die Hüfte zu betonen, leichte Schuhe oder Socken zum Tanzen mitbringen.

Mittwoch, 7. Januar 2026
bis 11. Februar 2026,
9:00 - 10:00 Uhr, 6 Vormittage
Kursgebühr 27,60 €

Aischthalhalle Clubraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252040305
Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene
Dozent: Ria Werner

Bitte mitbringen: Bitte Leggings, bequeme Hose oder langer weiter Rock, ein gr. Tuch, um die Hüfte zu betonen, leichte Schuhe oder Socken zum Tanzen mitbringen.



Freitag, 19. September 2025
bis 12. Dezember 2025,
18:30 - 19:30 Uhr, 11 Abende
Kursgebühr 50,60 €

Aischthalhalle Clubraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252040306
**Orientalischer Tanz für
Fortgeschrittene**
Dozent: Ria Werner

Bitte mitbringen: Bitte Leggings,
bequeme Hose oder langer weiter
Rock, ein gr. Tuch, um die Hüfte zu
betonen, leichte Schuhe oder Socken
zum Tanzen mitbringen.

Freitag, 9. Januar 2026
bis 13. Februar 2026,
18:30 - 19:30 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 27,60 €

Aischthalhalle Clubraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252040307
**Orientalischer Tanz für
Fortgeschrittene**
Dozent: Ria Werner

Bitte mitbringen: Bitte Leggings,
bequeme Hose oder langer weiter
Rock, ein gr. Tuch, um die Hüfte zu
betonen, leichte Schuhe oder Socken
zum Tanzen mitbringen.

Donnerstag, 18. September 2025
bis 18. Dezember 2025,
19:00 - 20:00 Uhr, 13 Abende
Kursgebühr 63,30 €

Aischthalhalle Clubraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252040308
**Orientalischer Tanz für
Fortgeschrittene**
Dozent: Ria Werner

Bitte mitbringen: Bitte Leggings,
bequeme Hose oder langer weiter
Rock, ein gr. Tuch, um die Hüfte zu
betonen, leichte Schuhe oder Socken
zum Tanzen mitbringen.

Donnerstag, 8. Januar 2026
bis 12. Februar 2026,
19:00 - 20:00 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 29,20 €

Aischthalhalle Clubraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 10



Kursnr.: 252040505

Line Dance für Fortgeschrittene

Dozent: Doris Kirsch-Kunter

Line Dance wird ohne Partner nach festen Choreographien in Reihen getanzt. Freude an der Bewegung sowie etwas Rythmusgefühl sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Leichte Kleidung, bequeme Schuhe und ein Getränk sind vorteilhaft.

Dienstag, 16. September 2025
bis 10. Februar 2026,
16:00 - 18:00 Uhr, 19 Nachmittage
Kursgebühr 38,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1.Stock Zimmer 14 Partyraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 7

Kursnr.: 252040510
**Linedance für Improver I
(High Beginner)**
Dozent: Gerhard Latka

Dieser Folgekurs baut auf den Grundlagen der vorausgehenden Anfängerkurse I und II auf. Auch für Quereinsteiger mit wenig Tanzerfahrung geeignet. Die wichtigsten Line-Dance-Grundschrirte und Begrifflichkeiten werden dabei vorausgesetzt. Es werden leichte bis etwas anspruchsvollere Choreographien erarbeitet.

Bitte mitbringen: Leichte Kleidung, bequeme Schuhe und ein Getränk sind vorteilhaft.

Dienstag, 21. Oktober 2025
bis 2. Dezember 2025,
19:30 - 20:45 Uhr, 7 Abende
Kursgebühr 58,30 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252040511
Linedance für Improver II (High Beginner – Low Intermediate)
Dozent: Gerhard Latka

Dieser Folgekurs baut auf den vorausgehenden Aufbaukurs Improver I auf. Auch für Quereinsteiger mit Tanzerfahrung nach Rücksprache geeignet. Die wichtigsten Line-Dance-Grundschrirte und Begrifflichkeiten werden vorausgesetzt. Es werden leichte bis etwas anspruchsvollere Choreographien erarbeitet.

Bitte mitbringen: Leichte Kleidung, bequeme Schuhe und ein Getränk sind vorteilhaft.

Dienstag, 9. Dezember 2025
bis 17. Februar 2026,
19:30 - 20:45 Uhr, 7 Abende
Kursgebühr 58,30 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12



Kursnr.: 252040512

Linedance für Anfänger I (Absolute Beginner)

Dozent: Gerhard Latka

Tanzen ohne Partner, ideal für Neueinsteiger ohne jegliche Vorkenntnisse!

Auf einfache und verständliche Weise werden grundlegende Kenntnisse wie Tanzschritte und Begrifflichkeiten erklärt. Es werden gängige einfache Tänze nach festen Choreographien einstudiert, die dann später auch auf Veranstaltungen getanzt werden können.

Bitte mitbringen: Leichte Kleidung, bequeme Schuhe und ein Getränk sind vorteilhaft.

Donnerstag, 30. Oktober 2025
bis 4. Dezember 2025,
11:15 - 12:45 Uhr, 6 Vormittage
Kursgebühr 60,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252040513

Linedance für Anfänger II (Beginner)

Dozent: Gerhard Latka

Dieser Kurs baut in Fortführung auf den Grundlagen eines vorausgehenden Einsteigerkurses auf. Schrittfolgen und Begrifflichkeiten werden anhand von leichten bis etwas anspruchsvolleren Tänzen erarbeitet.

Bitte mitbringen: Leichte Kleidung, bequeme Schuhe und ein Getränk sind vorteilhaft.

Donnerstag, 8. Januar 2026
bis 12. Februar 2026,
11:15 - 12:45 Uhr, 6 Vormittage
Kursgebühr 60,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12



Tanz

Kursnr.: 252M040201

**Tanzen mehr als nur ein
gemeinsames Hobby**

Dozent: Manfred Kress

Lerninhalt: Beliebte Tänze wie Discofox, Salsa, Standardtänze, Latein
Der Unterrichtsstil ist locker und es werden Basics, Führung und verschiedene Figuren-Abfolgen vermittelt.
Pro Abend werden wir uns vorwiegend auf zwei Tänze konzentrieren.
Zudem wird das Erlernte, aus den vorausgegangenen Tänzen immer wieder geübt.

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar.
Das Entgelt ist pro Person angegeben.
Bitte mitbringen: saubere Wechsel-
schuhe (bitte keine High-Heels wegen dem Parkettboden), Handtuch und Getränk.

Wir werden Spaß haben. Ich freue mich darauf!

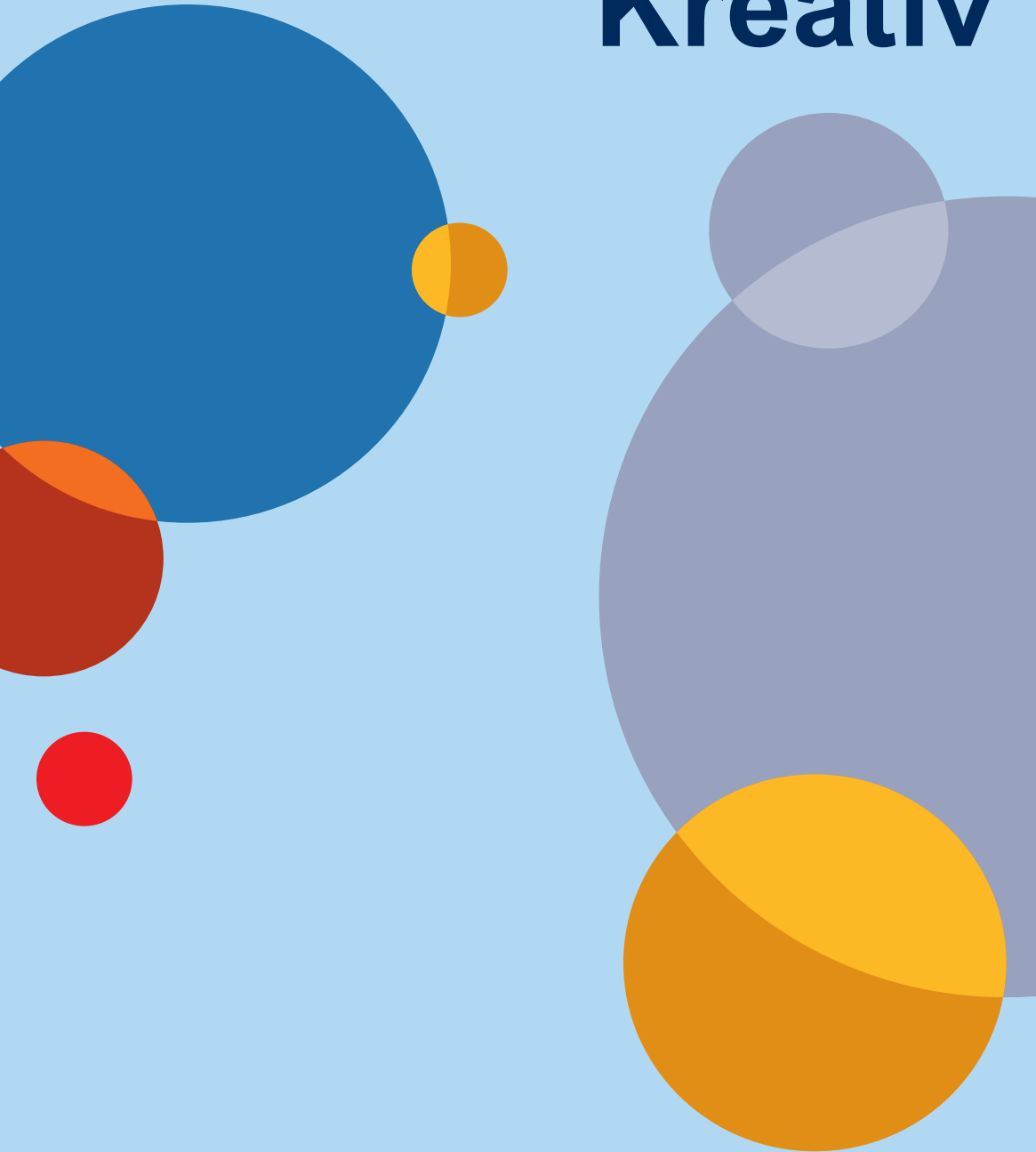
Bitte mitbringen: saubere Wechsel-
schuhe (bitte keine High-Heels wegen dem Parkettboden), Handtuch und Getränk

Donnerstag, 2. Oktober 2025
bis 27. November 2025,
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Abende
Kursgebühr 71,90 €

Gemeindehaus der Kirchengemeinde
Maria + Kilian Mühlhausen
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 16



Kultur & Kreativ





Kalligraphie / Schreiben

Kursnr.: 252070301

Kalligraphie - Schönschrift wie nie!

Dozent: Hans Meyer

Schrift künstlerisch schreiben und schön gestalten - das ist der Inhalt dieses Samstags-Workshops. Auch Sie können Ihre Handschrift veredeln durch das richtige Werkzeug und den richtigen Schwung. Passend zum Anlass können Glückwunschkarten gestaltet werden aber auch Einladungen, Urkunden, ex libris, Etiketten, Einbände, Handzettel, Plakate und vieles mehr erhalten professionelles Aussehen und haben Stil.

Material besorgen wir für Sie, Sie können es bei Bedarf erwerben.

Samstag, 24. Januar 2026,
10:00 - 15:00 Uhr
Kursgebühr 36,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1.Stock Zimmer 14 Partyraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252070302 - NEU - Leute gesucht, die schreiben wollen (Inklusionskurs)

Dozent: Alexandra Franck

Leute gesucht, die schreiben wollen ... Keinen Roman, keine Autobiographie, sondern kleine freche, witzige, verspielte Texte. Wir erwürfeln uns Wörter oder alle Wörter müssen mit dem gleichen Buchstaben

anfangen, wir schreiben nach Bildern oder verfassen Geschichten, an denen alle mitgeschrieben haben. Es ist für alle etwas dabei. Schreiben wie Spielen, so soll es sein.

Who is Who

Alexandra Franck:

verantwortlich für die Bibliothek des Frauenzentrums, Leiterin der dortigen Schreibwerkstatt seit 2019

Bitte mitbringen: Papier und Stift

Mittwoch, 24. September 2025
bis 17. Dezember 2025,
18:00 - 19:30 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 66,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1. Stock Zimmer 12
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 7

Kursnr.: 252070303 - NEU - Schreib dich frei – Kreatives Schreiben als Auszeit für Mütter (Online-Kurs)

Dozent: Gisela Jung

Du bist Mutter, immer für andere da – aber wann nimmst du dir Zeit für dich?

In diesem Kurs findest du an vier Abenden Raum zum Innehalten, Schreiben und Aufatmen.

Mit Achtsamkeitsübungen und einfachen Schreibimpulsen tauchst du in deine Gedankenwelt ein und entdeckst, wie wohltuend Worte sein



können.

Ob Miniurlaubsliste, ein Brief an dich selbst oder kleine kreative Texte – du schreibst intuitiv, ohne Druck, nur für dich.

Das Schreiben wird zu deiner persönlichen Auszeit: achtsam, stärkend und heilsam.

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur einen Stift, Neugier und Lust auf eine Pause vom Funktionieren. Ein Kurs für alle Mütter, die spüren: Ich darf mir Zeit nehmen. Jetzt.

Kursdaten: 4 Abende a 105 Minuten online. Im Anschluss bzw. zu Beginn des Kurses, sendet die Kursleitung eine Mediation an die Teilnehmenden. Bitte für den ersten Kursabend 2 Stunden einplanen.

Mittwoch, 14. Januar 2026
bis 4. Februar 2026,
19:00 - 20:45 Uhr, 4 Abende
Kursgebühr 46,70 €

online
Mindest-/ Höchstteilnehmerzahl 15

Kursnr.: 252070401
**Stimmungsvolle Windlichter oder
kleine Schalen vergoldet**
Dozent: Barbara Eichhorn

Verschiedene Gläser können als Windlichter wiederverwertet werden. Wenn diese umfilzt sind, geben sie ein stimmungsvolles Licht. Mit speziellen Wollsorten ist es möglich sehr fein und lichtdurchlässig, aber

trotzdem stabil zu arbeiten. Alternativ können sie ein oder mehrere kleine dickere Schalen filzen und diese akzentuiert oder vollflächig vergolden.

Wir filzen mit unterschiedlichen Wollsorten, die Windlichter in der Hohlfilztechnik mit Schablonen, die dickeren Schalen aus der Fläche. Je nach Größe und Bemusterung können mehrere Variationen gefilzt werden.

Beispielfotos finden Sie unter:
www.BE-filzt.de

Bitte mitbringen: Wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchtschlecke), 2 normale Handtücher, Luftpolsterfolie für die Schablonen ca. 100x50cm – Reste können geklebt werden, scharfe Schere, Maßband, Taschenrechner, Schreibzeug, für die Windlichtgläser gerne auch Blüten etc. zum Einfilzen. Diverse kleine runde Gläser z.B. von Marmelade, Ikea etc... Materialkosten nach Verbrauch ab 2€

Mittwoch, 22. Oktober 2025,
18:00 - 22:00 Uhr
Kursgebühr 22,00 €

Ritter-von-Spix-Schule; Werkraum N 105
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6



Filzen

Kursnr.: 252070402

Gefilzte Sterne mit Glasnuggets Eltern/Kindkurs für Kinder ab 5 Jahre

Dozent: Barbara Eichhorn

Mit Wasser, Seife, Schafwolle und etwas Geduld kann beim gemeinsamen feuchtföhlichen Filzen mit Mama oder Papa – oder auch einem anderen

Erwachsenen – viele bunte Sterne entstehen lassen. Sie haben einen kleinen

Glasnugget in der Mitte und sind eine schöne Dekoration für die Weihnachtszeit

Für 2 Geschwisterkinder reicht ein Erwachsener als Begleitperson.

Beispielfotos finden Sie unter: www.BE-filzt.de

Bitte mitbringen: Mitzubringen: Wachstuchtschlecke, eine Schere die gut schneidet und Kleidung die auch mal etwas nass werden darf. Materialkosten pro Stern ca. 0,70€ (größenabhängig)

Mittwoch, 5. November 2025,
13:00 - 15:30 Uhr
Kursgebühr 22,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1.Stock Zimmer 14 Partyraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6

Kursnr.: 252070403

Dicke Fäustlinge oder dünne Pulswärmer mit Rose

Dozent: Barbara Eichhorn

In diesem Kurs können dicke Handschuhe z.B. mit Daumen und Zeigefinger oder Pulswärmer in der Nuno- oder Monofilztechnik z.B. mit einer gedrehten Rose als Hingucker eingefilzt werden.

Anderweitige Bemusterung ist möglich. Es gibt eine große Farbauswahl an Filzwolle und zusätzlich „Fremdfasern“ wie z.B. Leinen und Seide. Beispielfotos finden Sie unter: www.BE-filzt.de

Bitte mitbringen: Mitzubringen: Schere, Maßband, Taschenrechner, Schreibzeug, stabile wasserfeste Unterlage(z.B. Wachstuchtschlecke), 2 alte Handtücher, Noppenfolie ca. 2m x 1m, Wer möchte kann z.B. auch Strickwolle (hoher Wollanteil) oder sehr durchlässige, auch gemusterte Stoffreste zum Einfilzen für den Nuno- oder Monofilz mitbringen. Seidenstoff kann vorher auch bei der Dozentin bestellt werden (09190/1290) Materialpreis: ab ca. 4€

Mittwoch, 12. November 2025,
18:00 - 22:00 Uhr
Kursgebühr 22,00 €

Ritter-von-Spix-Schule; Werkraum N 105
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6



Kursnr.: 252070404

Weihnachtsbaumvariationen

Dozent: Barbara Eichhorn

Nass- und Trockenfilztechnik
Flächen – Form – oder Hohlfilze, es gibt jede Menge Möglichkeiten um kleine Weihnachtsbäumchen zu gestalten – zum hinstellen, legen oder hängen, als kleines Sofakissen, mit Oberflächengestaltung aus Fremdfasern, Farbe etc... Eine reichliche Auswahl an unterschiedlicher Filzwohle ist vorhanden. Beispielfotos finden Sie unter: [www. BE-filzt.de](http://www.BE-filzt.de)

Bitte mitbringen: Mitzubringen: stabile wasserfeste Unterlage (z.B. Wachstuchtschuttblatt), 2 Handtücher, Schere, Stift, Taschenrechner, Luftpolsterfolie mit normalen Noppen ca. 1m x 0,50m, für Kissen mind. 2,50 m x 1m, nach Wunsch Styroporkegel z.B. für nadelgefilzten Weihnachtsbaum
Falls vorhanden Filznadeln in verschiedenen Stärken (im Kurs 0,50€ pro Stück),
Materialkosten je nach Verbrauch sind bei der Kursleitung zu zahlen (100g Wolle 5€)

Mittwoch, 19. November 2025,
18:00 - 22:00 Uhr
Kursgebühr 22,00

Ritter-von-Spix-Schule; Werkraum N 105
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6

Lust auf Mode? Schneiden Sie Ihre Kleidung selbst!

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Fortgeschrittene

Hinweis:

In den Nähkursen erlernen Sie grundlegende Kenntnisse, wie z. B. Entnahme von Schnitten aus Modezeitschriften, Zuschneiden, Nähen und Ändern.

Sie möchten Ihre persönliche Garderobe mit neuen Kleidungsstücken erweitern? Sie nähen selbständig, Ihren Fähigkeiten entsprechend, und vertiefen und rationalisieren versch. Nähtechniken.

Kursnr.: 252070501

Lust auf Mode? Schneiden Sie Ihre Kleidung selbst!

Dozent: Elfriede Schmerler

Bitte mitbringen: Für alle Kurse ist es von Vorteil, die eigene Koffernähmaschine mitzubringen. Maschinen stehen jedoch zur Verfügung. Am ersten Abend Schere, Modezeitschrift, Folienstift, Bleistift, Papier, Stoff und Nähzubehör mitbringen.

Mittwoch, 15. Oktober 2025
bis 10. Dezember 2025,
19:00 - 22:00 Uhr, 8 Abende
Kursgebühr 72,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 10, Höchstteilnehmerzahl 10



Nähen / Make-up

Kursnr.: 252070502

Lust auf Mode? Schneiden Sie Ihre Kleidung selbst!

Dozent: Elfriede Schmerler

Bitte mitbringen: Für alle Kurse ist es von Vorteil, die eigene Koffernähmaschine mitzubringen. Maschinen stehen jedoch zur Verfügung.

Am ersten Abend Schere, Modezeitschrift, Folienstift, Bleistift, Papier, Stoff und Nähzubehör mitbringen.

Mittwoch, 7. Januar 2026
bis 11. Februar 2026,
19:00 - 22:00 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 54,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 10, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252070503

Lust auf Mode? Schneiden Sie Ihre Kleidung selbst!

Dozent: Elfriede Schmerler

Bitte mitbringen: Für alle Kurse ist es von Vorteil, die eigene Koffernähmaschine mitzubringen. Maschinen stehen jedoch zur Verfügung.

Am ersten Abend Schere, Modezeitschrift, Folienstift, Bleistift, Papier, Stoff und Nähzubehör mitbringen.

Freitag, 17. Oktober 2025
bis 12. Dezember 2025,
14:00 - 17:00 Uhr, 8 Nachmittage
Kursgebühr 72,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 10, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252070504

Lust auf Mode? Schneiden Sie Ihre Kleidung selbst!

Dozent: Elfriede Schmerler

Bitte mitbringen: Für alle Kurse ist es von Vorteil, die eigene Koffernähmaschine mitzubringen. Maschinen stehen jedoch zur Verfügung.

Am ersten Abend Schere, Modezeitschrift, Folienstift, Bleistift, Papier, Stoff und Nähzubehör mitbringen.

Freitag, 9. Januar 2026
bis 13. Februar 2026,
14:00 - 17:00 Uhr, 6 Nachmittage
Kursgebühr 54,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 10, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252070901

Easy Beauty – Blitz-Make-up für die natürliche Schönheit!

Dozent: Astrid Stiller

Lust auf einen frischen, natürlichen Look, der in nur 5 Minuten zauberhaft aussieht? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie!

In meinem Kurs lernen Sie, wie Sie mit minimalem Aufwand maximal strahlen können – perfekt für Frauen,



die im Alltag wenig Zeit haben, aber dennoch natürlich schön aussehen möchten.

Entdecken Sie wertvolle Tricks und Tipps, die Ihnen helfen, Ihr persönliches Make-up zu perfektionieren. Hier geht es nicht um aufwendige Schminktechniken, sondern darum, Ihre natürliche Schönheit hervorzuheben und sich selbstbewusst zu fühlen.

Nach diesem Workshop werden Sie wissen, wie Sie in kürzester Zeit einen frischen Look kreieren können – ganz ohne den Eindruck von „angemalt“ zu wirken. Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Schönheit zum Strahlen bringen!

Ich freue mich darauf, Sie im Kurs willkommen zu heißen!

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Klammern. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. (Hochwertige Pinsel können auch im Kurs erworben werden. Pinsel zum Ausleihen, Leihgebühr 5,00 €).

Materialkosten: 8,00 € (sind bei der Kursleiterin zu entrichten).

Freitag, 10. Oktober 2025,
17:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr 18,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1. Stock Zimmer 12
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6

Kursnr.: 252070902

Ladylike - gepflegt & elegant durch den Alltag

Dozent: Astrid Stiller

Möchten Sie lernen, wie Sie mit einem frischen, natürlichen Tages-Make-up Ihren Look perfekt unterstreichen – abgestimmt auf Kleidung und Anlass? In meinem Aufbaukurs zeige ich Ihnen, wie Sie Ihre Brauen schön korrigieren und definieren, um Ihren Gesichtszügen mehr Ausdruck zu verleihen. Außerdem erfahren Sie Tipps, wie Sie Schlupflider optisch kaschieren können – für einen wachen, frischen Blick!

Dieser Kurs ist genau richtig für Frauen, die Lust auf stilvolle Natürlichkeit haben und wissen möchten, wie sie in kurzer Zeit ein schönes Make-up zaubern. Nach dem Workshop sind Sie bestens gerüstet, um Ihren Look selbstbewusst und mühelos zu perfektionieren.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre natürliche Schönheit zum Strahlen bringen! Ich freue mich schon darauf, Sie im Kurs willkommen zu heißen.

Bitte mitbringen: Standspiegel, vorhandene Pinsel, evtl. Haarband oder Klammern. Wenn möglich ungeschminkt kommen oder Abschminkprodukte mitbringen. (Hochwertige Pinsel können auch im Kurs erworben werden. Pinsel zum Ausleihen, Leihgebühr 5,00 €).



Ätherische Öle

Materialkosten: 8,00 € (sind bei der Kursleiterin zu entrichten).

Freitag, 17. Oktober 2025,
17:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr 18,00 €

Fortuna Kulturfabrik
1. Stock Zimmer 12
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 6

Workshop: Natürlich wohlfühlen – Ätherische Öle mit dōTERRA erleben

Tauchen Sie ein in die duftende Welt der ätherischen Öle! In diesem Workshop lernen Sie, wie ätherische Öle auf natürliche Weise Körper, Geist und Seele unterstützen können. Gemeinsam entdecken wir die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten – von Entspannung über Konzentrationsförderung bis hin zur natürlichen Unterstützung des Immunsystems. Sie erfahren, was die Öle von dTERRA so besonders macht, und stellen ein eigenes Produkt zum Mitnehmen her.

Kursnr.: 252079901 - **NEU - Workshop: Natürlich wohlfühlen – Ätherische Öle mit dōTERRA erleben**

Dozent: Andreas Thaler

Bitte mitbringen: Material wird gestellt - 15,- € Materialkosten
Donnerstag, 18. September 2025,
19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr 10,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252079902 - **NEU - Workshop: Natürlich wohlfühlen – Ätherische Öle mit dōTERRA erleben**

Dozent: Andreas Thaler

Bitte mitbringen: Material wird gestellt - 15,- € Materialkosten
Samstag, 11. Oktober 2025,
10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr 10,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252079903 - **NEU - Workshop: Natürlich wohlfühlen – Ätherische Öle mit dōTERRA erleben**

Dozent: Andreas Thaler

Bitte mitbringen: Material wird gestellt - 15,- € Materialkosten



Donnerstag, 20. November 2025,
19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr 10,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252079904 - **NEU -**
Workshop: Natürlich wohlfühlen –
Ätherische Öle mit dōTERRA erleben
Dozent: Andreas Thaler

Bitte mitbringen: Material wird
gestellt - 15,- € Materialkosten

Donnerstag, 4. Dezember 2025, 19:00
- 20:30 Uhr
Kursgebühr 10,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252079905 - **NEU -**
Workshop: Natürlich wohlfühlen –
Ätherische Öle mit dōTERRA erleben
Dozent: Andreas Thaler

Bitte mitbringen: Material wird
gestellt - 15,- € Materialkosten

Samstag, 17. Januar 2026,
10:00 - 11:30 Uhr
Kursgebühr 10,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252079906 - **NEU -**
Workshop: Natürlich wohlfühlen –
Ätherische Öle mit dōTERRA erleben
Dozent: Andreas Thaler

Bitte mitbringen: Material wird
gestellt - 15,- € Materialkosten

Donnerstag, 12. Februar 2026,
19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr 10,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Pokern für Frauen

*Keine Angst vor Bluffs und
Chips
„Poker? Das ist doch das Spiel
mit den vielen Chips und den
komplizierten Karten, bei dem
man nur sein Geld verlieren
kann...“ – Stimmt nicht! In
diesem Kurs lernst du, dass
Poker leicht zu lernen ist und
überhaupt nichts mit zwielich-
tigen Spielrunden oder hohem
Geldeinsätzen zu tun haben
muss. Wir spielen ohne echtes
Geld und in entspannter At-
mosphäre – ganz unter Frauen.
Du lernst Schritt für Schritt
die Regeln, probierst erste
Strategien aus und entdeckst,
wie wenig Poker mit Geld
und wie viel stattdessen mit
Selbstbewusstsein, Empathie*



Pokern / Kosmetik

und einem guten Gespür für Menschen zu tun hat. Keine Vorkenntnisse, kein Risiko – nur Spaß und spannende Aha-Momente!

Kursnr.: 252079907 **NEU -**

Pokern für Frauen

Dozent: Jana Stephan

Montag, 10. November 2025,

17:00 - 22:00 Uhr

Kursgebühr 37,30 €

Fortuna Kulturfabrik

Kommunaler Versammlungsraum

Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252079908 - **NEU -**

Pokern für Frauen

Dozent: Jana Stephan

Freitag, 17. Oktober 2025,

17:30 - 22:30 Uhr

Kursgebühr 37,30 €

Fortuna Kulturfabrik

Kommunaler Versammlungsraum

Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252079909 - **NEU -**

Pokern für Frauen

Dozent: Jana Stephan

Samstag, 24. Januar 2026,

10:00 - 15:00 Uhr

Kursgebühr 37,30 €

Fortuna Kulturfabrik

Kommunaler Versammlungsraum

Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252079910 - **NEU -**

Ich mach mir meine eigene Kosmetik - Workshop für Teenager

Dozent: Kathrin Siemek

Wenn du dich schon einmal gefragt hast, ob du deine eigene coole Körperkosmetik selbst herstellen kannst, dann bist du in diesem Workshop genau richtig!

Reduziere ganz leicht einen Berg an Plastikverpackungen und verzichte bewusst auf Mikroplastik und fragwürdiger Inhaltsstoffe in deinen Pflegeprodukten.

Du brauchst dazu keinerlei Vorkenntnisse oder teure Hilfsmittel, nur etwas Geschick im Abwiegen und Rühren. Komm doch gerne mit deiner Freundin vorbei und verbringt gemeinsam Zeit miteinander!

Hab Spaß am Selbermachen und freue dich auf einige Rezepte wie:

- eine waschbare und damit wiederverwendbare Gesichtsmaske incl. einer Hautpflege
 - einen fruchtigen Lippenbalsam
 - ein Bodypeeling
 - feste Body Melts zum Eincremen
- Alle Zutaten sowie Gläser & Tiegel bringe ich mit. Du kannst dir aus einer Reihe an vorgefertigten Gesichtsmasken ein Exemplar aussuchen und mit nach Hause nehmen!



Dies alles ist im Materialpreis von € 24,- enthalten, bitte passend in bar vor Ort bei der Dozentin bezahlen.
Mindestalter 11 Jahre

Habe ich dich neugierig gemacht?
Dann freue ich mich auf dich/ euch!
Weitere Infos erhältst du auch unter www.unserlebenplastikvermeiden.de

Freitag, 7. November 2025,
17:00 - 19:00 Uhr
Kursgebühr 14,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252079911
Seife sieden Basiskurs
Dozent: Karin Fenzl

„Basisseife“

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich mit diesem uralten Handwerk beschäftigen möchten. Naturseifen aus eigener Herstellung bieten uns eine wundervolle Pflege und ein einmaliges Hautgefühl. In kleinen Gruppen sieden wir im Kaltverfahren natürliche Seifen aus pflanzlichen Ölen und Fetten. Beduftet und gefärbt wird diese ebenfalls ausschließlich mit natürlichen Zutaten. Somit erhalten Sie eine Seife, die natürlich antibakteriell wirkt und ohne chemische Zusatzstoffe auskommt.

Außerdem werden wir uns tolle Shampoo-Bars mit rein natürlichen Wirkstoffen herstellen. Diese pflegen das Haar und schonen die Umwelt. Was Sie zum Kurs mitbringen müssen wird Ihnen vorher noch mitgeteilt.

Bitte mitbringen: Was Sie zum Kurs mitbringen müssen wird Ihnen vorher noch mitgeteilt.
Materialkosten ab ca. € 25,00 werden im Kurs gezahlt.

Mittwoch, 29. Oktober 2025,
18:00 - 22:00 Uhr
Kursgebühr 26,70 €

Ritter von Spix Schule
Schulküche N 307
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 8

STADT
BÜCHEREI



FORTUNA
KULTUR
FABRIK

Auflören-Lesung

Annegret Liepold
liest aus ihrem Roman

UNTER GRUND

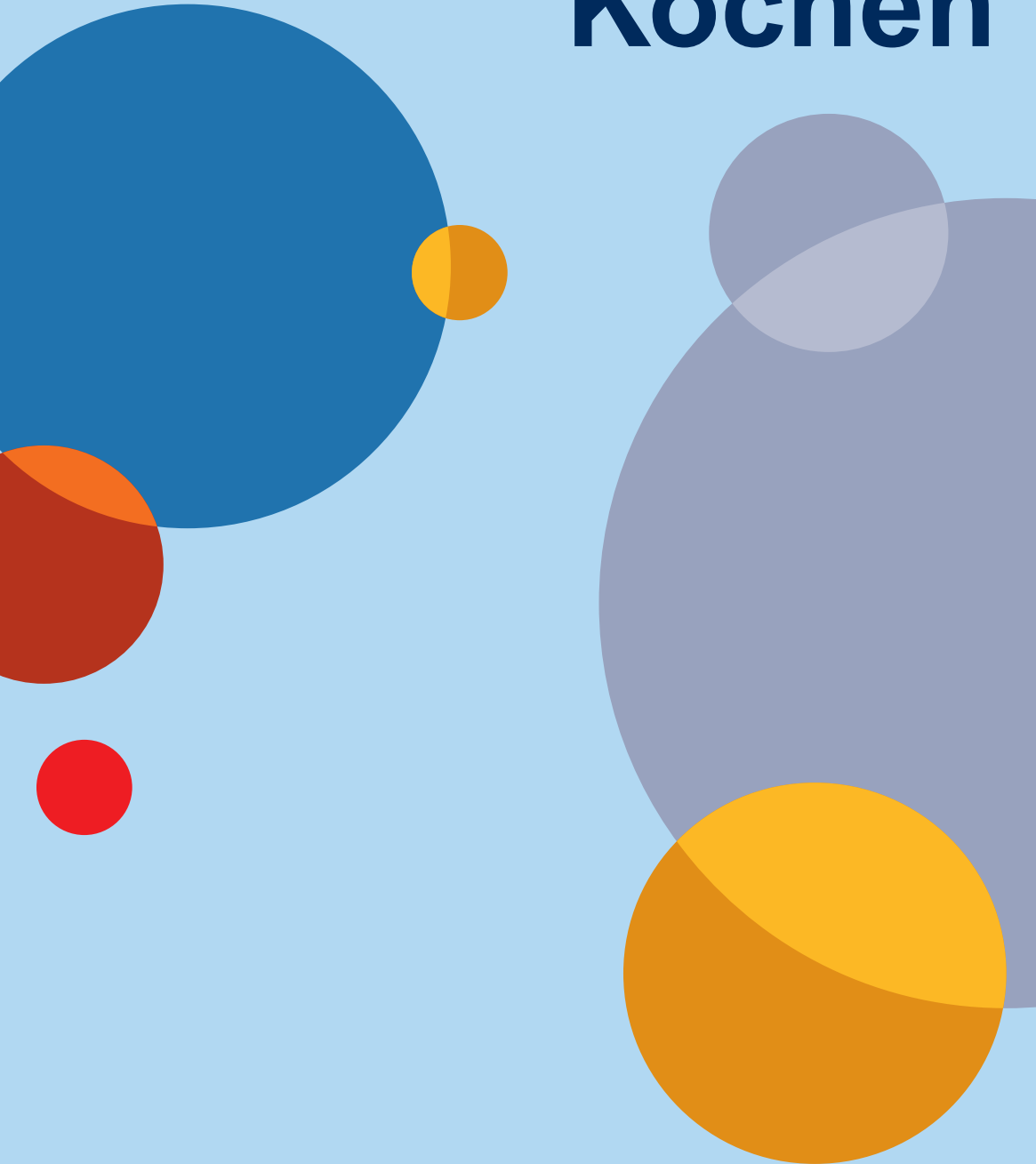


14. November
2025
19:00 Uhr

Fortuna Kulturfabrik
VVK/AK: € 10,-

Veranstalter und VVK bei: Die Bücherstube, Bücherei Höchstadt

Kreativ / Kochen





Kochen

Kursnr.: 252070801

Leckere Herbstgerichte mit Kürbissen und Gemüse

Dozent: Monika Maid

So bunt und vielfältig wie der Herbst, so sind auch die Gerichte, die wir kochen.

Genießen Sie einen informativen Abend mit guten, leckeren Rezepten und lassen Sie sich von der regionalen und saisonalen Küche inspirieren.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten ca. 10 Euro
Schürze, Spüllappen, Geschirrtücher, Behälter

Donnerstag, 23. Oktober 2025,
18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 16,60 €

Ritter von Spix Schule
Schulküche N 307
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252070802

Kulinarisches für die Feiertage

Dozent: Monika Maid

Weihnachten ist ein guter Anlass, die Familie kulinarisch zu überraschen. Mit heimischen Produkten kochen die Teilnehmer leckere Gerichte für die Feiertage, die sich gut vorbe-

reiten lassen, damit Sie ohne Stress Ihre Familie und Gäste verwöhnen können.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten ca. 10 Euro
Schürze, Spüllappen, Geschirrtücher, Behälter

Donnerstag, 27. November 2025,
18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 16,60 €

Ritter von Spix Schule
Schulküche N 307
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252070803

Schnelle Küche lecker und gesund

Dozent: Monika Maid

Wir kochen pffiffige schnelle Gerichte mit frischen regionalen Zutaten. Die schnelle Küche mit einfachen Kochtechniken ermöglicht auch jungen und berufstätigen Leuten, eine vollwertige Mahlzeit ohne Zusatzstoffe auf den Tisch zu zaubern. Die Rezepte sind auch gut geeignet für ein Kochevent.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten ca. 10 Euro



Schürze, Spüllappen, Geschirrtücher,
Behälter

Donnerstag, 22. Januar 2026,
18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 16,60 €

Ritter von Spix Schule
Schulküche N 307
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252070807
„**Lecker und Gesund**“ **Kochen nach
Ayurveda**
Dozent: Monika Hofmann

Einführung in die Ayurvedische Kon-
stitutionslehre (Vata, Pitta, Kapha).
Wir kochen Dhal und verschiedene
Gemüsegerichte mit typischen Ge-
würzen wie Kurkuma, Kreuzkümmel
und Ingwer. Wir kochen vegetarisch,
NICHT vegan!

Gesunde Ernährung ist grundlegen-
der Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Bitte mitbringen: Spüllappen,
Geschirrtuch, Vorratsbehälter für
Reste, Materialkosten: 12 €

Dienstag, 7. Oktober 2025,
18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 16,60 €

Ritter von Spix Schule
Schulküche N 307
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 8

Kursnr.: 252070811
Backen von fränkischen Küchle
Dozent: Angela Schickert

Jede Region, jede Jahreszeit und jeder
Festtag im Kalender haben ihr be-
sonderes Brauchtum. Ob Erntedank,
Kirchweih oder Kommunion, mit
diesem typisch fränkischen
Schmalzgebäck kann man zu allen
Gelegenheiten Gäste und Familie
verwöhnen. Gemeinsam backen wir
in diesem Backkurs fränkische Küchle
und Sie erhalten Hinweise über Zuta-
ten, Teigbeschaffenheit, Empfehlun-
gen über das richtige Backfett sowie
viele Tipps und Tricks zum garantier-
ten Gelingen.

Gesunde Ernährung ist grundlegen-
der Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Bitte mitbringen: Schürze, Spüllap-
pen, 5 Geschirrtücher, Behälter für
die fertigen Küchle, gute Laune
Materialkosten: 15 €

Freitag, 19. September 2025,
18:00 - 21:45 Uhr
Kursgebühr 20,00 €

Ritter von Spix Schule
Schulküche N 307
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12



Kochen

Kursnr.: 252070812

Echt fränkisch – echt gut

Dozent: Angela Schickert

Sie lieben die fränkische Küche und wollten schon immer mal wissen, wie man eigentlich „Blaue Zipfel“, „Bohnakern“ oder „Spotzn“ etc. zubereitet?

Dann sind Sie in diesem Kochkurs genau richtig! Lassen Sie sich überraschen, welche Köstlichkeiten Tradition zu bieten hat!

Gemeinsam kochen wir in diesem Kochkurs typisch fränkische Gerichte und ganz nebenbei bekommen Sie viele Tipps und Tricks für die perfekte Zubereitung.

Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Bitte mitbringen: Schürze, Spüllappen, Geschirrtücher, scharfe Messer, Behälter für evtl. Reste, gute Laune
Materialkosten: 15 €

Freitag, 28. November 2025,
18:00 - 21:45 Uhr
Kursgebühr 20,00 €

Ritter von Spix Schule
Schulküche N 307
Mindest-/ Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252070813

Faschingskrapfen backen

Dozent: Angela Schickert

Was wäre die Faschingszeit ohne Faschingskrapfen? Mit Hiffenmark gefüllt, sind sie das Faschingsgebäck schlechthin! Selbstgemacht und pflanzenfrisch schmecken sie immer noch am besten!

Gemeinsam backen wir in diesem Backkurs Faschingskrapfen und Sie erhalten Hinweise über Zutaten, Teigbeschaffenheit, Empfehlungen über das richtige Backfett sowie viele Tipps und Tricks zum garantierten Gelingen.

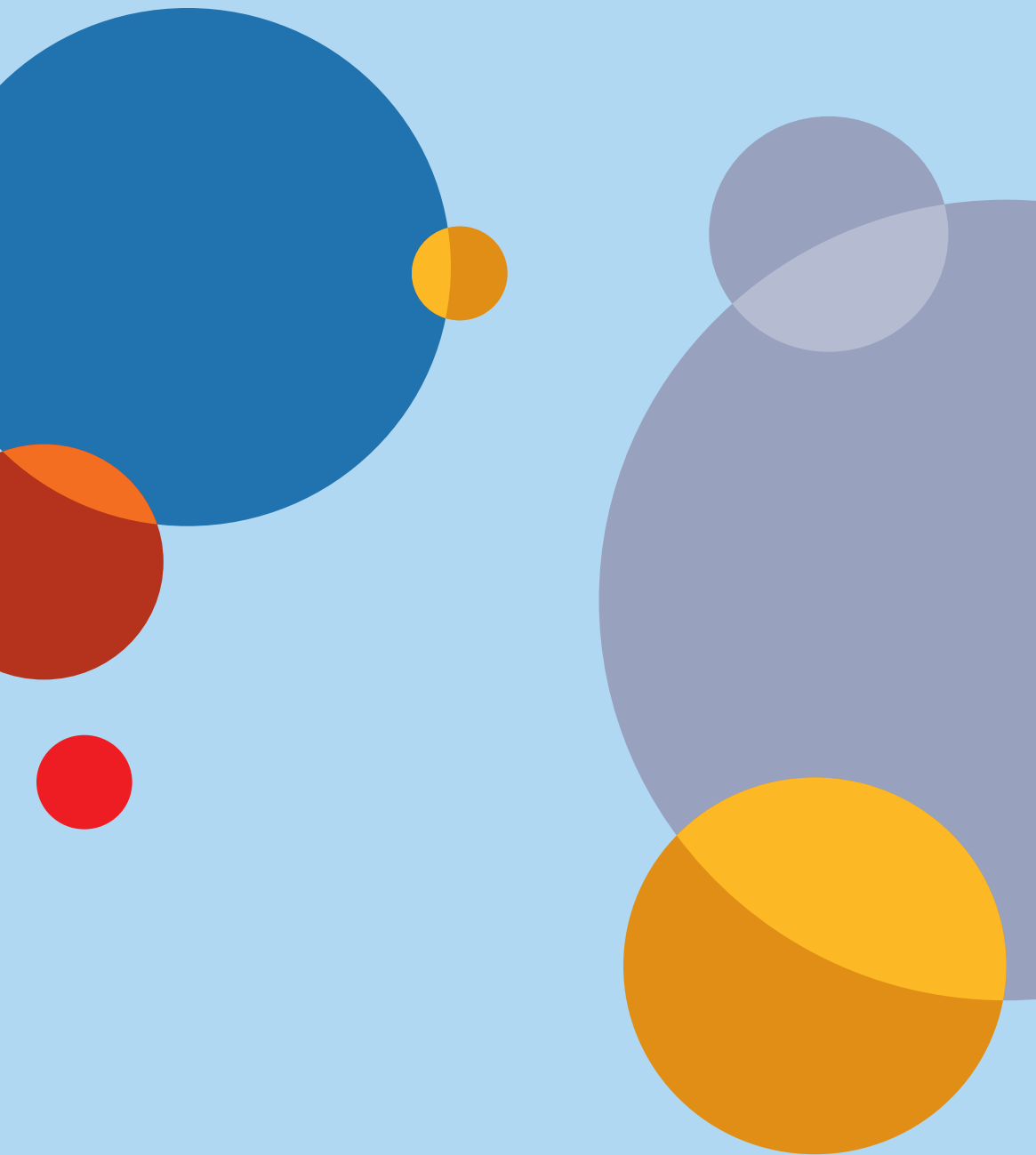
Gesunde Ernährung ist grundlegender Bestandteil aller vhs-Kochkurse.

Bitte mitbringen: Schürze, Spüllappen, 5 Geschirrtücher, Behälter für die fertigen Faschingskrapfen, gute Laune
Materialkosten: 15 €

Freitag, 30. Januar 2026,
18:00 - 21:45 Uhr
Kursgebühr 20,00 €

Ritter von Spix Schule
Schulküche N 307
Mindest-/ Höchstteilnehmerzahl 12

Musik





Gitarre

Kursnr.: 252080101

Gitarre Kurs – Liedbegleitung mit wenigen Grundgriffen

Dozent: Thomas Strehle

In diesem Kurs werden wir Lieder, die auf den Gitarregriffen G, D, A, A7, E, e, a aufbauen wiederholen und das Griffspektrum mit weiteren Standardgriffen erweitern. Einfache Zupf- und Anschlagstechniken werden dabei geübt. Dieser Kurs ist auch für Wiedereinsteiger eine gute Möglichkeit, die Gitarre aus dem Schrank zu holen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Begleitbuch: Spass Beisaite Band 1

Montag, 29. September 2025
bis 8. Dezember 2025,
18:30 - 19:30 Uhr, 10 Abende
Kursgebühr 66,70 €

Ritter von Spix Schule
Mehrzweckraum Zimmer S 104/105
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252080102

Gitarre Kurs – Liedbegleitung für Anfänger

Dozent: Thomas Strehle

Ohne jegliche musikalische Vorkenntnisse können Sie an diesem Kurs teilnehmen, in dem Sie einfache Grundgriffe und Anschlagstechniken für das Gitarrenspiel erlernen. Wir werden Lieder aus unterschiedlichsten Bereichen üben. Auch das gemeinsame Singen wird eine wichtige Rolle spielen. Eine gute Feinmotorik der Hände und jede Woche mindestens 2 x 20 Minuten Zeit zum Üben ist für das erfolgreiche Lernen hilfreich. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen:
Materialkosten 5,- Euro

Montag, 29. September 2025
bis 8. Dezember 2025,
19:45 - 20:45 Uhr, 10 Abende
Kursgebühr 66,70 €

Ritter von Spix Schule
Zimmer S 207
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12



Kursnr.: 252080103

Gitarre spielen und Lieder singen

Dozent: Thomas Strehle

Diese Termine sind ist für alle GitarrespielerInnen, welche die gängigen Grundgriffe wechseln können und Freude und Spaß am gemeinsamen Singen unterschiedlicher Musikrichtungen haben.

Wer wieder einmal seine Gitarre in die Hand nehmen und entspannt unterschiedliche Lieder spielen möchte, ist herzlich willkommen.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Begleitbuch:
Liederbuch 8 Lieder Sonne (Kunter Bund Edition)

Donnerstag, 2. Oktober 2025,
Donnerstag, 13. November 2025,
Donnerstag, 4. Dezember 2025,
Donnerstag, 15. Januar 2026,
Donnerstag, 12. Februar 2026,
18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr 50,00 €

Ritter von Spix Schule
Zimmer S 207
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12





FORTUNA
KULTUR
FABRIK

NEU: Kultur-Café

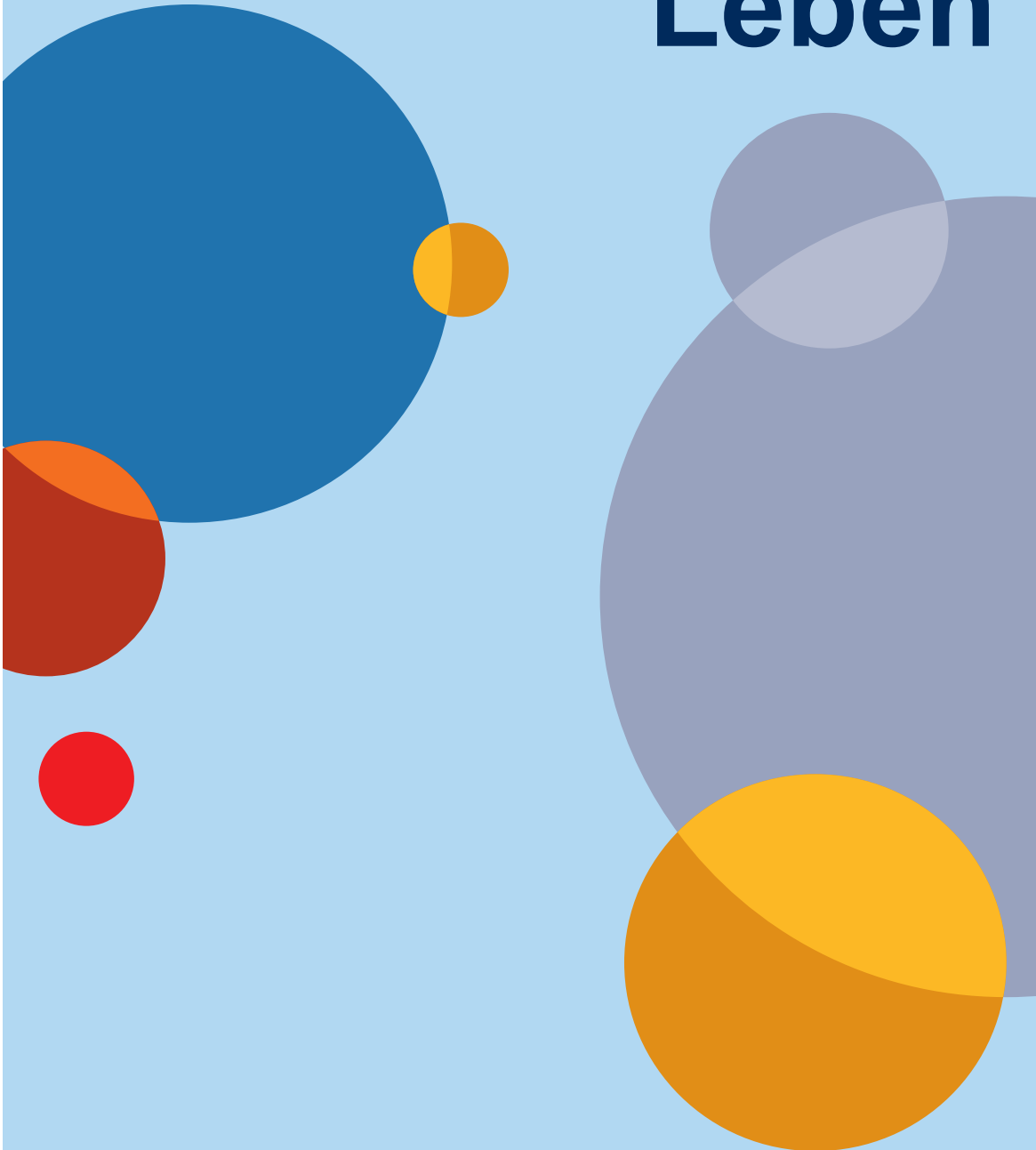
Öffnungszeiten:
Dienstag - Freitag
14.00-17.00 Uhr



Genießen Sie im gemütlichen Ambiente
Kaffeespezialitäten, Kaltgetränke, leckere
Kuchen und Gebäckwaren zu moderaten Preisen!

Fortuna Kulturfabrik | Kultur-Café
Erdgeschoss rechts
Bahnhofstraße 9 | 91315 Höchststadt a.d. Aisch

Gesellschaft & Leben





Vorträge

Kursnr.: 252090101 - **NEU -
Herbstgeheimnisse - Eine Reise
entlang der Aisch**

Dozent: Daniel Hahn

Die Tage werden kürzer, die Nächte dunkler, langsamer das Leben. Nochmals zeigt sich die Natur von ihrer schönsten Seite und verbirgt sich doch bald wieder im Nebel, es wird kalt, man geht gerne heim, tut das, was lange liegen geblieben ist oder nimmt sich dafür Zeit. Auch Trauer und Einsamkeit scheint für manche Leute wieder mehr Raum zu gewinnen. Kommen Sie mit auf eine Reise durch eine besondere Jahreszeit. Zum Staunen, Nachdenken und Gruseln ...

Donnerstag, 9. Oktober 2025,
18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr 10,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 30

Kursnr.: 252090102 - **NEU -
Hokuspokus - Zauberhaftes aus
Franken**

Dozent: Daniel Hahn

Lustige Zaubertricks und spektakuläre Effekte? Aberglauben und Blendwerk? Etwas zu können oder zu bekommen, was eigentlich unmöglich ist, zur Freude oder zum eigenen Nutzen - Wenn das so einfach wäre! Und doch haben die Leute das schon immer versucht. Wie Zauberei den Alltag der Menschen bestimmt hat und ... es bis heute tut, erfahren Sie hier. Lassen Sie sich verzaubern.

Donnerstag, 13. November 2025,
18:30 - 20:00 Uhr
Kursgebühr 10,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 30



Kursnr.: 252090103

BAUFINANZIERUNG für kluge Rechner Sicher und bezahlbar – geht das?

Dozent: Karl Müller-Lanzl

Gemeinsam hinterfragen wir aktuelle Rahmenbedingungen:

Wann und wie kann ich mich auf meine Finanzierung vorbereiten?

Wie viel Immobilie kann ich mir leisten?

Ist eine fünfstellige Ersparnis bei der Baufinanzierung möglich?

Ist eine sichere Anschluss-/Neufinanzierung in unsicheren Zeiten möglich?

Trau, schau, wem – wie findet man neutrale, unabhängige und qualifizierte Beratung(?)

Mit folgenden Punkten wollen wir uns im Weiteren des Vortrags beschäftigen:

Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Alptraum wird, muss ein solides und wohl überlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebenso wenig zu überschauen wie die Rechenricks der Anbieter. Wen wundert es daher, dass häufig ungeeignete und vor allem zu teure Finanzierungen abgeschlossen werden? Die Folgen sind immer wieder gescheiterte Immobili-

finanzierungen. Für betroffene Familien bedeutet das nicht selten den finanziellen Ruin. Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer werden wollen oder es auch schon sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden u.a. behandelt: Persönliche Finanzierungsplanung - Grundbegriffe der Baufinanzierung - Finanzierungsmodelle – Förderungsmöglichkeiten -- steuerliche Vorteile.

Ein digitales Kurzexpose ist in der Teilnehmergebühr enthalten.

Der Dozent ist Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH),

2. Vorsitzender im Prüfungsausschuss der IHK für München und Oberbayern und Handelsrichter am Landgericht München I.

Donnerstag, 20. November 2025,
18:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 35,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Maria-Elisabeth-Schaeffler-Kultursaal
Mindest-/ 10, Höchststeilnehmerzahl 30



Workshop

Kursnr.: 252090106 - **NEU** -
**Mein PC ist nicht kompatibel mit
WIN11. Kann ich ihn noch sicher
weiter verwenden?**

Dozent: Horst Weber

Im Oktober 2025 beendet Microsoft den Support für WIN10. Viele PCs / Laptops erfüllen die von Microsoft spezifizierten Hardwareanforderungen zur Installation von WIN11 nicht. Dadurch wird ein Upgrade auf WIN11 verhindert, auch wenn der PC noch in einem guten Zustand ist. Um den PC nicht entsorgen zu müssen, könnte für viele Anwender in den Bereichen e-Mail, Web- und Officeanwendungen das Betriebssystem Linux eine gute Alternative darstellen. Linux Desktop Distributionen haben schon seit geraumer Zeit eine hohe Reife erlangt, sodass man kein Spezialist sein muss, um dieses Betriebssystem erfolgreich einzusetzen.

Im Rahmen dieses Kurses wird die Linux-Distribution Ubuntu von der Installation bis hin zu den wichtigsten Applikationen sowie die Möglichkeit der Virtualisierung von WIN11 unter Linux auf einem „alten“ PC vorgestellt.

Bitte mitbringen: Wenn möglich eigenen Laptop mitbringen

Freitag, 26. September 2025,
18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr 10,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 15

Kursnr.: 252090401
**Positives Denken - Die Macht der
positiven Gedanken**
Dozent: Sonja Gößwein

Ist das Glas halb leer oder halb voll?
Die positive Psychologie lehrt uns, unsere Aufmerksamkeit nicht auf Probleme zu richten, sondern die Pluspunkte im Leben zu sammeln: positive Gefühle, Engagement, Verbundenheit mit anderen, Selbstwirksamkeit. Gute Laune und ein neues Lebensgefühl sind damit fast schon vorprogrammiert.

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 3,00 werden abgebucht

Montag, 27. Oktober 2025, 18:30 -
21:30 Uhr
Kursgebühr 23,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 15



Kursnr.: 252090402

**Einfach typisch?! –
Persönlichkeitstypen und
Temperamente auf einen Blick**

Dozent: Sonja Gößwein

Warum ticken manche Menschen so ganz anders als wir – und warum ist das manchmal nervig, oft aber auch bereichernd? In diesem Seminar lernen Sie die vier klassischen Persönlichkeitstypen (Sanguiniker, Choleriker, Melancholiker, Phlegmatiker) kennen und erfahren, wie sie sich in Kommunikation, Stress und Teamarbeit verhalten. Durch Selbsttests, Austausch und praxisnahe Beispiele erkennen Sie eigene Stärken und Potenziale im Umgang mit anderen. Ein unterhaltsamer Einstieg in die Welt der Persönlichkeit!

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 3,00 werden abgebucht

Montag, 17. November 2025,
18:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr 23,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 15

Kursnr.: 252090403 - **NEU** -

Loslassen und Kraft tanken

Dozent: Sonja Gößwein

Loslassen, was uns belastet: Aufreibende Beziehungen, negative Emotionen oder Zukunftsängste. Der Schlüssel dazu: ein achtsames Leben im Hier und Jetzt. Gelassenheit und Lebensfreude stellen sich dann ganz automatisch ein. An diesem Abend wird dir die Wichtigkeit des Loslassens deutlich. Durch hocheffektive Mentaltechniken wird die Last einfach von dir abfallen und Energie wird frei. Dein Leben wird einfacher, lustvoller und leichter. Du gewinnst mehr an Selbstvertrauen und Stress baut sich ab.

Bitte mitbringen: Materialkosten in Höhe von € 3,00 werden abgebucht

Montag, 12. Januar 2026,
18:30 - 21:30 Uhr
Kursgebühr 23,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 15



Workshop

Kursnr.: 252090404

Du bist gut genug! Arbeit mit den eigenen Gedanken

Dozent: Jana Stephan

Studien sagen, wir denken am Tag rund 5000 Gedanken.

Wie viele davon denkst du über dich und sind diese Gedanken alle wahr?

„Das kann ich nicht“, „Andere machen das viel besser“, „Ich bin noch nicht gut darin“

Oft sind wir viel zu streng mit uns selbst. Dabei wäre es doch so viel einfacher, wenn wir, mit uns selbst so sprächen, wie wir es mit einem guten Freund oder einer guten Freundin tun würden: freundlich und wertschätzend. In dieser Veranstaltung wirst du erfahren, was Glaubenssätze eigentlich sind, woher sie kommen, wie du sie erkennst und dann hinterfragst, um in Zukunft selbst entscheiden zu können, welchen deiner Gedanken du glaubst und welchen nicht.

Was dieser Workshop nicht ist und nicht sein will: dieser Kurs ist keine Therapie und ersetzt keine Therapie. Der Kurs findet in einer vertrauensvollen und professionell geleiteten Atmosphäre statt.

Du wirst nicht aufgefordert, persönliche Erlebnisse laut auszusprechen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Decke oder ein Kissen zum darauf Sitzen

Montag, 20. Oktober 2025,

18:00 - 21:00 Uhr

Kursgebühr kostenlos

Fortuna Kulturfabrik

Kommunaler Versammlungsraum

Mindest-/ 5, Höchststeilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252090405

Stress lass nach– Theorie und Praxis der Stressbewältigung

Dozent: Franziska Bleny

In diesem Workshop erfahren Sie zunächst, was Stress wirklich bedeutet: Was passiert, wenn Sie gestresst sind? Der Workshop hilft Ihnen Ihre individuellen Stressfaktoren zu erkennen und besser zu verstehen. In der zweiten Sitzung geht es dann zu verstehen, was Entspannung ist und ans praktische Üben: Sie probieren verschiedene Entspannungsmethoden aus, wie Atemtechnik, progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitsübung. Ziel ist es, Werkzeuge an die Hand zu geben, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und so dem Stress entgegen zu wirken. Das Training richtet sich an alle, die lernen möchten, stressige Situationen besser zu verstehen und gelassener zu bewältigen um mehr innere Ruhe in ihrem Leben zu finden.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Decke oder ein Kissen zum darauf Sitzen



Donnerstag, 16. Oktober 2025
bis 23. Oktober 2025,
18:30 - 20:30 Uhr, 2 Abende
Kursgebühr 24,30 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252090406 - **NEU -**
Mentale Tierkommunikation
Dozent: Rainer Lemke

Mit diesem Kurs erhalten Sie die einmalige Gelegenheit, Informationen von Ihrem Tier zu bekommen, durch die Sie den zukünftigen Umgang sehr viel zielgerichteter, individueller und vor allem tiergerechter gestalten können. Auch die Gesundheit Ihres Tieres wird sehr davon profitieren. Sie können damit Antworten von Ihrem Tier bekommen, die Sie bisher so sehr vermisst haben. Ihre gemeinsame Zukunft kann so werden, wie Sie es sich immer gewünscht haben.

Fragen Sie Ihr Pferd, was am Umgang oder bei der Haltung nicht passt, oder was zum aktuellen Problem geführt hat. Fragen Sie Ihren Hund, warum er auf etwas Bestimmtes so reagiert. Oder bitten Sie Ihre Katze Ihnen zu sagen, wo sie sich gerade aufhält – und unendlich vieles mehr.

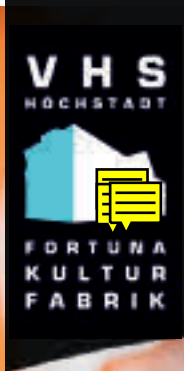
Sie bekommen im Kurs Wege aufgezeigt, wie Sie innerlich ruhig werden und sich konzentrieren können, wie Sie Ihre Gedanken sammeln und Ih-

ren Sinnen vertrauen können. Sie werden eintauchen in die Welt der Tiere, um konkret mit ihnen sprechen, sehen, fühlen und interagieren können. Mit diesen Methoden und praktischen Tipps, werden Sie in der Lage sein, bereits nach dem Kurs, zu Hause oder unterwegs mit Ihrem Tier sprechen zu können.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Montag, 29. September 2025,
17:00 - 21:00 Uhr
Kursgebühr 27,20 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 10



Gespräche von Mensch zu Mensch

Martin Amendt und Christine Schmidt

Wir möchten einen offenen und wertschätzenden Austausch zwischen Menschen fördern. Dafür nutzen wir das Format „Sprechen & Zuhören“. Dieses bietet den Raum, Gedanken frei zu äußern – ohne Unterbrechung oder Bewertung. Jede Meinung ist willkommen.

Es wird ein vorher gemeinsam festgelegtes Thema in insgesamt 3 Runden in Gruppen à 4 Personen erörtert. Jede Person hat 3 Minuten freie Redezeit während die anderen zuhören.

Worüber würden Sie gerne mal sprechen? Sie bringen das Thema mit und wir das Format.

Im Anschluss gibt es Kaffee, Tee und Knabbereien. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, unterstützt aber bei der Planung.

Wir freuen uns auf Sie!

Samstag, 29.11.2025, 10:00 - 12:00 Uhr oder

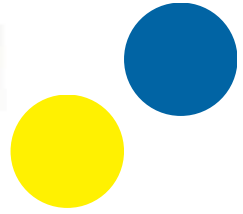
Samstag, 31.01.2026, 10:00 - 12:00 Uhr

Fortuna Kulturfabrik, Kommunalen Versammlungsraum

kostenfrei, Anmeldungen wünschenswert

Fortuna Kulturfabrik | VHS Höchststadt
Bahnhofstraße 9 | 91315 Höchststadt a.d. Aisch

www.hoechststadt-vhs.de



Kursnr.: 252090104

digital verein(t): Online-Zusammenarbeit: Projekte organisieren, erarbeiten und Wissen austauschen

Dozent: Digital verein(t) | Landratsamt Erlangen Höchstadt

Egal ob Vereinsjubiläum, Garagenflohmarkt, Kleidertauschbörse oder Weihnachtsmarkt, in diesem Workshop zeigen wir, wie man ortsunabhängig mit Vereinsmitgliedern an Projekten arbeiten kann. An Beispielen wird gezeigt, wie digitale Tools dabei helfen, Aufgaben zu koordinieren, Termine abzustimmen oder gemeinsam Ideen zu entwickeln, ohne sich vor Ort treffen zu müssen. Ob per Videokonferenz zur Vorbereitung des Vereinsfests oder über eine Cloud zur gemeinsamen Erstellung von To-do-Listen für den Kleidertausch – die passenden Anwendungen erleichtern die Zusammenarbeit. Auch wichtige Aspekte wie Datenschutz und der sinnvolle Einsatz dieser Werkzeuge im Vereinsalltag werden praxisnah behandelt.

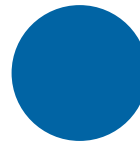
Referent:in: n.n. Digital verein(t)

In Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro des Landratsamts Erlangen-Höchstadt.

Donnerstag, 30. Oktober 2025,
17:30 - 19:30 Uhr
Kursgebühr kostenlos

Online

Mindest-/ 8, Höchststeilnehmerzahl 20





Kursnr.: 252090105

Einnahmen im Vereinssteuerrecht: Bratwürste, Spenden, Sponsoring und Mitgliedsbeiträge

Dozent: Landratsamt Erlangen
Höchstadt | Stefan Karsten Meyer

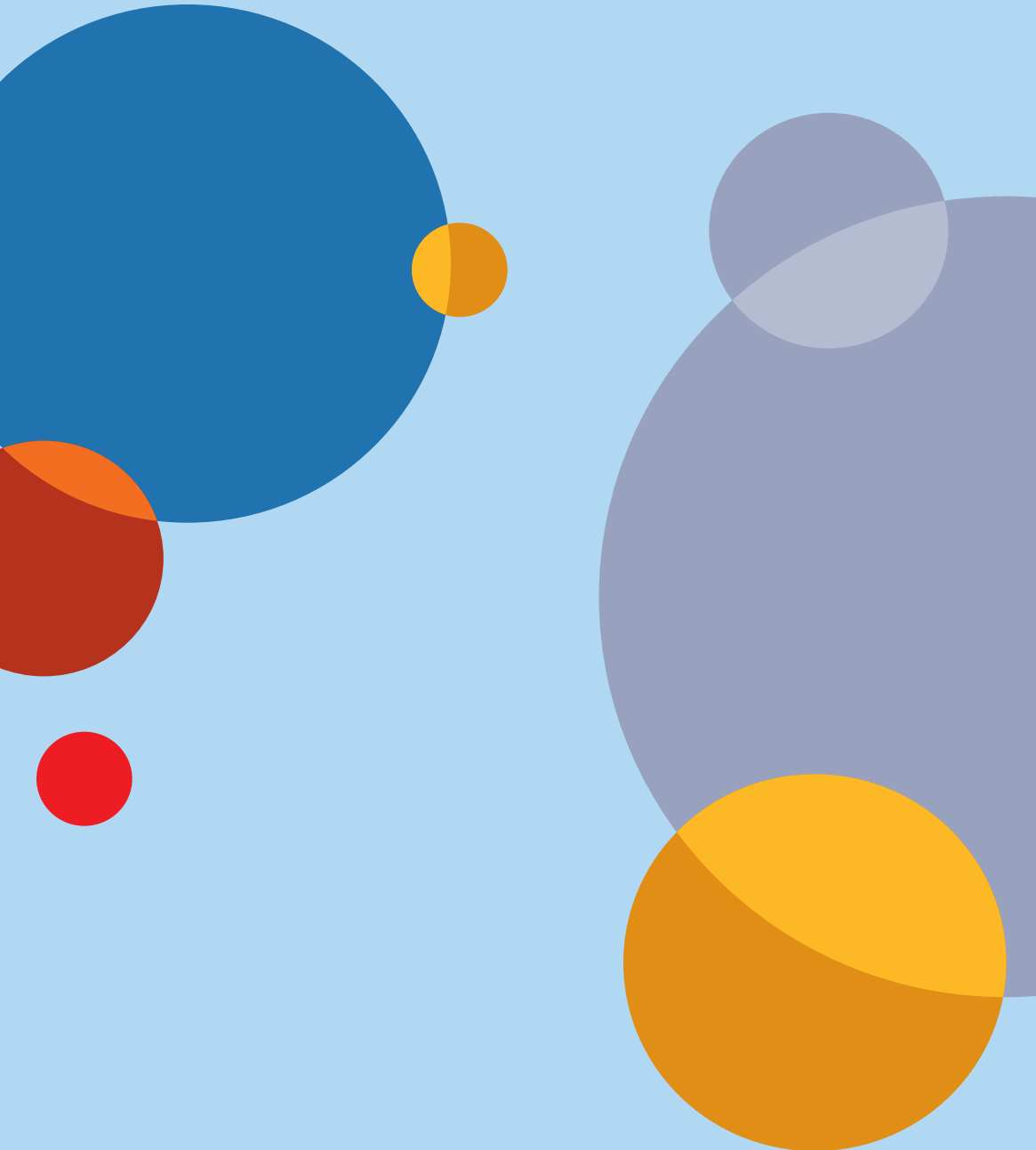
Ehrenamtliche Kassier*innen wissen: Wenn's ums Geld geht, ist der Spaß schnell vorbei – vor allem, wenn das Finanzamt mit am Tisch sitzt. Ob Mitgliedsbeiträge, Spenden, oder Bratwurstverkäufe beim Sommerfest – Geldquellen im Verein sind vielseitig. Doch nicht alle Einnahmen sind steuerlich gleich behandelt. In unserem Seminar dreht sich alles um das kleine Einmaleins der Einnahmen im Vereinssteuerrecht und richtet sich an alle Schatzmeisterinnen und Schatzmeister, die entweder neu im Amt sind oder einfach mal einen verständlichen Überblick wollen. Selbstverständlich steht der Referent auch für Fragen zur Verfügung.

In Kooperation mit dem Ehrenamtsbüro des Landratsamts Erlangen-Höchstadt.

Samstag, 7. Februar 2026,
10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr kostenlos

Online
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 20

Junge vhs





Spiel und Bewegung / Yoga

Spiel und Bewegung von 6 bis 12 Monate

In diesen Kurs erkennen & fördern wir spielerisch den aktuellen Stand der Entwicklung in allen Wahrnehmungsbereichen. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben Spiel & Bewegungsmaterial die ihren Entwicklungsphasen entsprechen, selbst zu erkunden & auszuprobieren. Gemeinsam spielen, singen & Rituale, runden das Kursangebot ab. Auch der elterliche Austausch kommt nicht zu kurz.

Kursnr.: 252030103

Spiel und Bewegung von 6 bis 12 Monate

Dozent: Jasmin Mahr

Bitte mitbringen: Decke, Trinken für Mama und Kind, Wickelutensilien + Tüte, Spucktuch, Materialkosten 2 €

Dienstag, 16. September 2025
bis 28. Oktober 2025,
10:15 - 11:15 Uhr, 7 Vormittage
Kursgebühr 45,70 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252030104

Spiel und Bewegung von 6 bis 12 Monate

Dozent: Jasmin Mahr

Bitte mitbringen: Decke, Trinken für Mama und Kind, Wickelutensilien + Tüte, Spucktuch, Materialkosten 2 €

Dienstag, 11. November 2025
bis 16. Dezember 2025,
10:15 - 11:15 Uhr, 6 Vormittage
Kursgebühr 39,20 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252030301

Kinderyoga (4-6 Jahre)

Dozent: Stephanie Heinlein

Komm und entdecke spielerisch die magische Yogainsel. Phantasievolle Geschichten und Spiele begleiten dich auf deiner Reise. Wie durch Zauberhand wirst du zum Löwen, machst ein Astronautentraining oder fliegst ins Land der Drachen. Dabei gilt immer: habe Spaß und probiere dich aus. Im Kinderyoga werden durch Yogahaltungen, Atemübungen und Minimeditationen spielerisch die Koordination und Kraft gefördert sowie Entspannung und ein positives Wohlbefinden eingeladen.



Bitte mitbringen: Stoppersocken o.
Turnschlappchen, Getränk, Decke,

Bitte bringen Sie Ihre Kinder ohne
Schmuck sowie Haarschmuck/-klam-
mern zum Kinderyoga

Mittwoch, 17. September 2025
bis 15. Oktober 2025,
16:15 - 17:00 Uhr, 5 Abende
Kursgebühr 25,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252030302

Gemeinsame Zeit – Eltern/ Großeltern-Kind Kurs (6-11 Jahre)

Dozent: Kordula Schneider

Nicht nur Eltern, auch Kinder fühlen sich in ihrem Alltag, oft unter Druck und Überforderung. Achtsamkeit sowie Übungen zur Körperwahrnehmung können hilfreich sein, ausgeglichener zu werden und eigene Kräfte zu stärken. In dieser gemeinsamen Eltern/Kind Zeit lernen Sie Körper- und Atemübungen (kindgerecht) kennen, die entschleunigen und beruhigen können. Möglicherweise wird hiermit eine bessere Konzentration erreicht. Auch Sinnesübungen (sehen – hören – tasten – schmecken – riechen) sind Bestandteil dieses Kurses. Den Abschluss der Kursstunde bildet eine Fantasiereise.

Ziel:Achtsamkeit schulen, Ruhe finden, Gelassenheit entwickeln, wohlfühlen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Rutschfeste Socken,1 Matte, evtl.1
kl. Getränk, evt. kl Kissen

Dienstag, 30. September 2025
bis 28. Oktober 2025,
15:30 - 16:30 Uhr, 5 Nachmittage
Kursgebühr 27,40 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 10

Kursnr.: 252030303 - NEU -

WEIL BEWEGUNG SPAß MACHT (Eltern/Großeltern - Kids 5 – 9 Jahre)

Dozent: Kordula Schneider

Alle Kinder kommen mit einem natürlichen Bewegungsbedürfnis auf die Welt. Bewegung ist für eine ganzheitliche, gesunde Entwicklung wichtig

In diesem Kurs findet Bewegung mit Spaß statt ohne jeglichen Leistungsanspruch. Wir wollen Spaß haben,sowie ein wenig kreativ sein.

Ziel:Freude an Bewegung,
fördern durch Bewegungsspiele,
kleine Wettspiele usw.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Rutschfeste Socken,1 Matte, evtl.1
kl. Getränk



Tanzen

Freitag, 17. Oktober 2025
bis 21. November 2025,
15:00 - 16:00 Uhr, 5 Nachmittage
Kursgebühr 27,40 €

Fortuna Kulturfabrik
Gymnastikraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252030405
Kindertanztraining ab 4-6 Jahren
Dozent: Yasmin Schill

Tanztechnische Übungen, "verpackt"
in eine kindgemäße Bildsprache, sensibilisieren den Körper für Haltung und Bewegungsabläufe. Rhythmus und Musik helfen Verkrampfungen vorzubeugen, Partner bezogene Spiele bauen Berührungsscheu ab und stärken das Vertrauen.

Dozentin: Frau Schill - Tänzerin, Tanzpädagogin, Choreographin

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Ballettschläppchen

Mittwoch, 17. September 2025
bis 29. Oktober 2025,
15:45 - 16:45 Uhr, 7 Nachmittage
Kursgebühr 59,40 €

WingTjung Studio
Am Strauchgraben 19, 91315 Höchstadt
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252030406
**Moderner Tanz für Kinder
ab 8 Jahren**

Dozent: Yasmin Schill

Elemente aus Jazzdance, Hip Hop und Ballett vereint geben Ansporn sich selbst zu finden. Durch die Entwicklung des rhythmischen Empfindens bekommen die SchülerINNEN einen Sinn für den Selbstausdruck und persönliche Freiheit.

Dozentin: Frau Schill - Tänzerin, Tanzpädagogin, Choreographin

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Ballettschläppchen

Mittwoch, 17. September 2025
bis 29. Oktober 2025,
17:45 - 18:45 Uhr, 7 Nachmittage
Kursgebühr 59,40 €

WingTjung Studio
Am Strauchgraben 19, 91315 Höchstadt
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 12



Kursnr.: 252039901

Tiere in Schachteln für Kinder 6 bis 14 Jahren

Dozent: Hans Meyer

Naturkunde für die ganze Familie –
bringt doch einfach eure Eltern mit –
denn die erfahren auch sehr viel
über unsere Natur und die vielfältige
Fauna unserer Heimat!

Zum Beispiel ein scharfes Fuchsgebiss,
Fledermäuse, Hirschkäfer, Holz-Bie-
nen, Biber-Schädel, Schlangenhäute,
Mauersegler und noch sehr viel mehr

...

Nein, da werden keine lebenden Tiere
in Schachteln gequetscht!

Es sind welche, die sind irgendwo
gefunden worden und Hans Meyer aus
Scheinfeld hat sie in vielen Schächtel-
chen präpariert und ihr könnt euch
den außergewöhnlichen Mini-Zoo
ganz nah anschauen und da gibt es viel
zu staunen über die Vielfalt und den
Arten-Reichtum unserer Natur und
natürlich wird das auch alles erklärt!



Samstag, 14. Februar 2026,
10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr 5,00 €

Fortuna Kulturfabrik
Kommunaler Versammlungsraum
Mindest-/ 6, Höchstteilnehmerzahl 20

JUGEND
ZENTRUM



FORTUNA
KULTUR
FABRIK



Höchstadter Altstadtfest

» Familiensonntag

am **31. August 2025** von **13 Uhr** bis **17 Uhr**
im **Engelgarten**

Das Team der Jugendpflege lädt alle Kinder, Jugendlichen und Familien ganz herzlich zum beliebten Familiennachmittag am Altstadtfest-Sonntag in den Engelgarten!

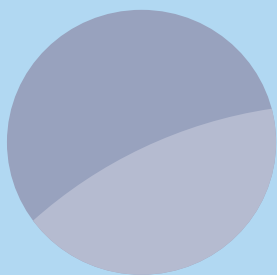
Euch erwarten verschiedenste Stände, bei denen ihr Mitmachen, Ausprobieren, Erleben und unsere Vereine kennenlernen könnt. Das Bühnenprogramm bietet abwechslungsreiche Unterhaltung und für das leibliche Wohl ist gut gesorgt.

Wir freuen uns mit euch auf viele spannende Attraktionen, die von unseren Vereinen, Verbänden, Kirchengemeinden und Organisationen vorbereitet und angeboten werden.

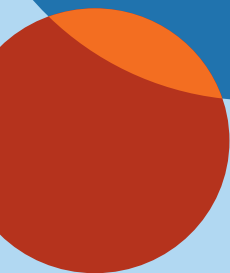
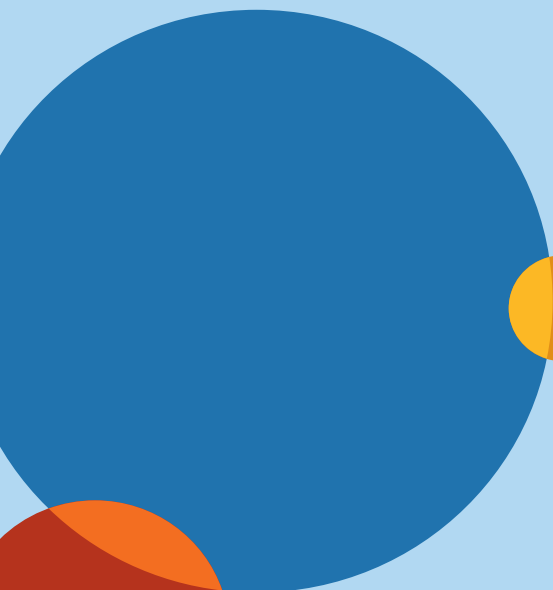
Fortuna Kulturfabrik | Jugendzentrum
Bahnhofstraße 9 | 91315 Höchststadt a.d. Aisch

www.hoechststadt.de/jugend





Lonnerstadt Mühlhausen Vestenbergsreuth



Mühlhausen / Vestenbergsgreuth

Kursnr.: 252M040201

Tanzen mehr als nur ein gemeinsames Hobby

Dozent: Manfred Kress

Lerninhalt: Beliebte Tänze wie Discofox, Salsa, Standardtänze, Latein
Der Unterrichtsstil ist locker und es werden Basics, Führung und verschiedene Figuren-Abfolgen vermittelt.

Pro Abend werden wir uns vorwiegend auf zwei Tänze konzentrieren. Zudem wird das Erlernte, aus den vorausgegangenen Tänzen immer wieder geübt.

Dieser Kurs ist nur paarweise buchbar. Das Entgelt ist pro Person angegeben.

Bitte mitbringen: saubere Wechsel-schuhe (bitte keine High-Heels wegen dem Parkettboden), Handtuch und Getränk.

Wir werden Spaß haben. Ich freue mich darauf!

Bitte mitbringen: saubere Wechsel-schuhe (bitte keine High-Heels wegen dem Parkettboden), Handtuch und Getränk

Donnerstag, 2. Oktober 2025
bis 27. November 2025,
19:00 - 20:30 Uhr, 8 Abende
Kursgebühr 71,90 €

Gemeindehaus der Kirchengemeinde
Maria + Kilian Mühlhausen
Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 16

Kursnr.: 252V050301 - **NEU** -

Vinyasa Yoga

Dozent: Stefanie Kugler

Vinyasa Yoga ist eine sanfte und zugleich kraftvolle Art, Körper und Atem in Einklang zu bringen.

In unserem Kurs bewegen wir uns gemeinsam durch verschiedene Yoga-Übungen, die im Rhythmus des Atems miteinander verbunden werden. So entsteht ein harmonischer „Flow“, der Körper und Geist stärkt und entspannt. Der Kurs richtet sich an Anfänger, fortgeschrittene Anfänger und Wiedereinsteiger. Du lernst, wie du mit deiner Atmung und Bewegung besser zur Ruhe kommst, dich wohler in deinem Körper fühlst und mehr Gelassenheit findest.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte oder Gymnastikmatte und bei Bedarf ein Getränk

Dienstag, 16. September 2025
bis 25. November 2025,
16:30 - 17:45 Uhr, 10 Nachmittage
Kursgebühr 78,30 €

Haus der Begegnung, Vestenbergsgreuth, Fitnessraum
Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 8

Guten Morgen Fitmix

Fit für den Alltag - werden und bleiben

Für alle die ihre körperliche Fitness wieder aufbauen oder erhalten wollen

Mit einfachen aber effektiven Übungen werden wir den gesamten Körper kräftigen und mobilisieren. Mit schwingenden und dynamischen Bewegungen halten wir unsere Faszien elastisch und die Gelenke beweglich. Immer unter der Berücksichtigung der Gesundheit des Rückens. Die unterschiedlichen Übungsvarianten ermöglichen es dir jede Übung an deinen Körper und Tagesform anzupassen. Durch die Nutzung von Kleingeräten werden wir viel Spaß und Abwechslung während der Stunde haben. Für Mann und Frau gleichermaßen geeignet

Kursnr.: 252V050501 - **NEU** -

Guten Morgen Fitmix

Dozent: Heike Ruff

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und Matte

Dienstag, 16. September 2025 bis 28. Oktober 2025, 9:00 - 10:00 Uhr, 7 Abende
Kursgebühr 42,00 €

Haus der Begegnung, Vestenbergsgreuth, Fitnessraum

Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252V050502 - **NEU** -

Guten Morgen Fitmix

Dozent: Heike Ruff

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und Matte

Dienstag, 4. November 2025 bis 9. Dezember 2025, 9:00 - 10:00 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 36,00 €

Haus der Begegnung, Vestenbergsgreuth, Fitnessraum

Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Kursnr.: 252V050503 - **NEU** -

Guten Morgen Fitmix

Dozent: Heike Ruff

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk und Matte

Dienstag, 13. Januar 2026 bis 10. Februar 2026, 9:00 - 10:00 Uhr, 5 Abende
Kursgebühr 30,00 €

Haus der Begegnung, Vestenbergsgreuth, Fitnessraum

Mindest-/ 8, Höchstteilnehmerzahl 12

Vestenbergsgreuth / Lonnerstadt

Kursnr.: 252V050601 - **NEU** -

Selbstverteidigung-Kurs

Dozent: Michael Kugler

In unserem Selbstverteidigungsseminar kombinieren wir bewährte Techniken des traditionellen Tiger- und Drachen-Kung Fu mit modernen Selbstbehauptungsstrategien.

Der Tiger symbolisiert Kraft und Durchsetzungsvermögen. Seine Techniken stärken die Knochen und Gelenke, verbessern die Körperstruktur und fördern Ganzkörperbewegungen. Im Training entwickelst du eine solide Basis die dir hilft, in stressigen Situationen stabil und handlungsfähig zu bleiben und Deine Emotionen zu kontrollieren.

Der Drache steht für geistige Stärke, Flexibilität und Präzision. Seine fließenden Bewegungen und explosiven Angriffe spiegeln sich in Techniken wider, die sowohl sanft als auch kraftvoll sind. Der Drachen-Stil fördert die Konzentration und hilft dir, entspannt und flexibel zu bleiben.

Die Prinzipien sind unabhängig von Kraft oder Fitnesslevel einsetzbar.

Bitte mitbringen: lockere Sportkleidung, Hallenturnschuhe und Getränk.

Dienstag, 16. September 2025

bis 25. November 2025,

18:00 - 19:30 Uhr, 10 Abende

Kursgebühr 91,00 €

Haus der Begegnung, Vestenbergsgreuth, Fitnessraum

Mindest-/ 5, Höchstteilnehmerzahl 12

WIR WEBEN WIE WILD

Wir weben unseren eigenen Teppich, Bierbankgarnitur oder Sitzkissen selbst, aus Naturmaterialien z. B. reine Wolle, Baumwolle oder Upcyclingmaterial. Wählen Sie Farbe, Material & Größe einfach selbst aus. In unserer kleinen Manufaktur sind keine Grenzen gesetzt. Auch Nachhaltigkeit ist uns sehr wichtig - hauchen Sie einfach durch ``Upcyclingmaterial`` Ihrer alten Bettwäsche oder Kleidung neues Leben ein, indem Sie einen Flickenteppich herstellen.

geeignet für Anfänger - Ohne Vorkenntnisse

Bitte rechtzeitige Anmeldung. Es stehen 3 große Webstühle zur Verfügung (Webbreite 0,40 m bis 2,10 m)

Vorbesprechung 14 Tage vorher unter Tel. 0152-09225246

Kursnr.: 252L070401

WIR WEBEN WIE WILD

Dozent: Monika Klinner

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk(1 Std. Pause)

Materialkosten nach Verbrauch und Größe

Samstag, 18. Oktober 2025

bis 19. Oktober 2025,

10:00 - 16:00 Uhr, 2 Tage

Kursgebühr 77,00 €

Mühlgasse 20, 91475 Lonnerstadt

Mindest-/ 2, Höchstteilnehmerzahl 6

Kursnr.: 252L070402

WIR WEBEN WIE WILD

Dozent: Monika Klinner

Bitte mitbringen: Brotzeit und Getränk(1 Std. Pause)

Materialkosten nach Verbrauch und Größe

Samstag, 22. November 2025

bis 23. November 2025,

10:00 - 16:00 Uhr, 2 Tage

Kursgebühr 77,00 €

Mühlgasse 20, 91475 Lonnerstadt

Mindest-/ 2, Höchstteilnehmerzahl 6

Rückenfit

Die Volkskrankheit Rückenschmerzen hat viele Ursachen: langes Stehen oder Sitzen, einseitige Bewegungen, Bewegungsmangel, Überlastung ... Die Liste ließe sich beliebig lange fortsetzen, und das zeigt, wie komplex die Thematik ist. Durch ein gezieltes Training und einem ganzheitlichen Konzept kann man Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern.

In diesem Kurs kräftigen wir die Rücken- und Bauchmuskulatur und fördern gleichzeitig unsere Beweglichkeit und Koordination durch gezieltes Krafttraining. Unter fachlicher Anleitung können Sie erlernen, Fehlhaltungen im Alltag besser zu erkennen und zu ändern.

Kursnr.: 252050525

Rückenfit

Dozent: Heike Förster

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Getränk

Donnerstag, 18. September 2025

bis 18. Dezember 2025,

19:30 - 20:30 Uhr, 13 Abende

Kursgebühr 65,00 €

Grundschule Lonnerstadt-Weisachgrund
Turnhalle

Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 15

Lonnerstadt

Kursnr.: 252050526

Rückenfit

Dozent: Heike Förster

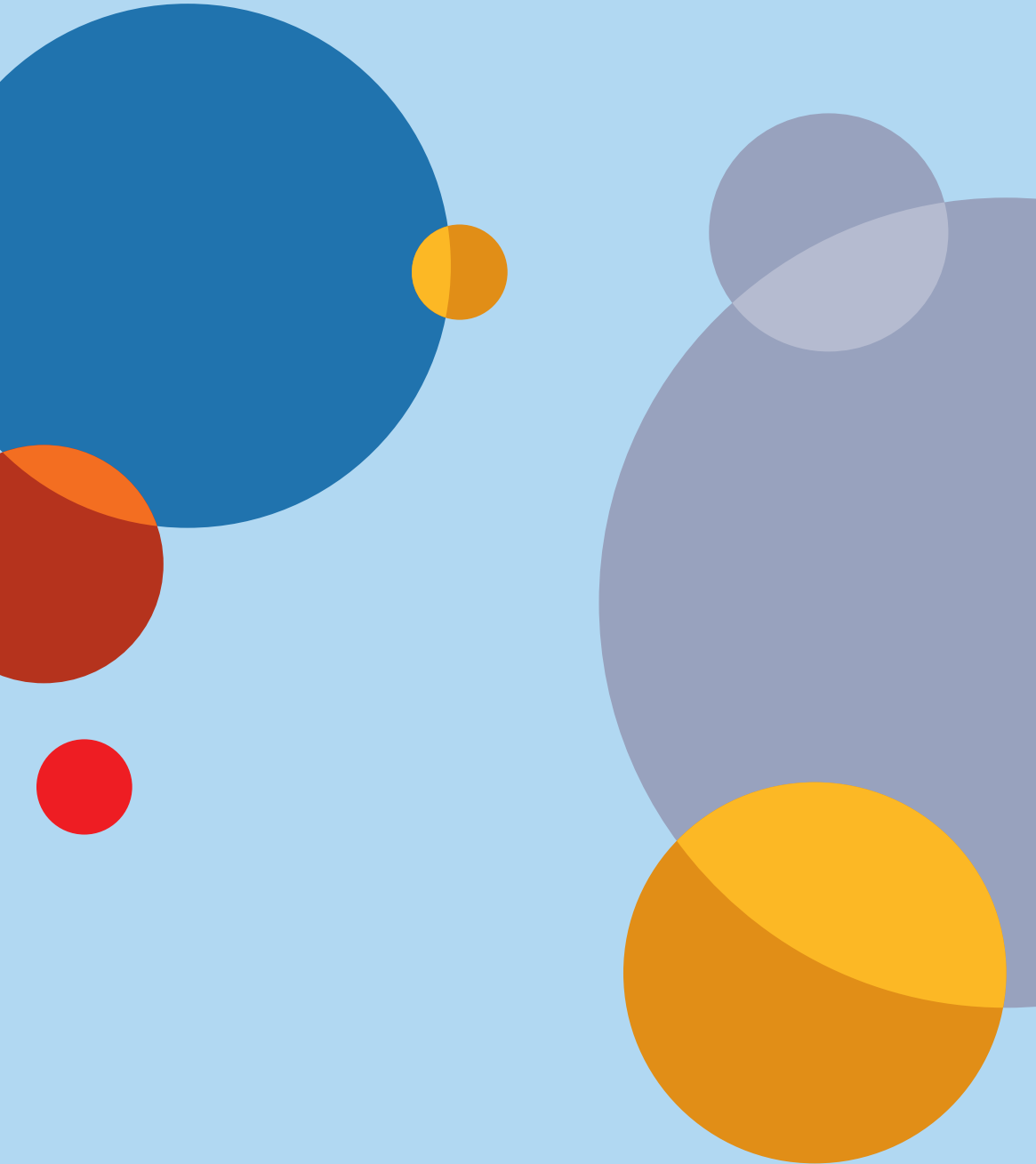
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte,
Turnschuhe, Getränk

Donnerstag, 8. Januar 2026
bis 12. Februar 2026,
19:30 - 20:30 Uhr, 6 Abende
Kursgebühr 30,00 €

Grundschule Lonnerstadt-Weisachgrund,
Turnhalle
Mindest-/ 7, Höchstteilnehmerzahl 15



Anhang



Dozenten

Ahlborn	Klaus	0951/94500006	
Amen	Martin	0177/914658	martin.amendt@web.de
Bleym	Franziska		info@wirbelquellen.de
Breyer	Harald		harald.breyer@look.de
Brücker	Terena	0177/2423586	Tlteresabrunn@gmail.com
Eibert	Arignora Anabel		g-a-eibert@t-online.de
Eichhorn	Barbara	09120/1290	barbara.eichhorn@fonline.de
Fenzl	Karin	09193/5033160	Kontakt über VHS
Förster	Heike	0171/8626444	heike.foerster1@gmx.net
Franck	Alexandra	09193/5033160	Kontakt über VHS
Fürbringer	Dr. Christoph	09193/5033160	Kontakt über VHS
Gößwein	Sonja	0179/2172541	info@sonja-goesswein.de
Groh	Rainer	09193/5033160	Kontakt über VHS
Gromes	Martina	09193/5033160	Kontakt über VHS
Hack	Diana	0171/3223920	diana.hack@t-online.de
Hahn	Daniel	09191/7366989	dhahn12243@aol.com
Heinlein	Stephanie	09193/5033160	Kontakt über VHS
Hofmann	Monika	09548/981091	heilpraktiker@aymoho.de
Hofmann	Renate	0173/9905294	kontakt@seniorena-erh.de
Höhn	Dunja		dunja.hoehn@web.de
John	Birgit	09193/5076448	bijohn@web.de
Jung	Giesela	09193/5033160	Kontakt über VHS
Kirsch-Kunter	Doris		ankunter@gmx.de
Klinner	Monika	09193/5033160	Kontakt über VHS
Kress	Alexandra	09193/5033160	Kontakt über VHS
Kress	Manfred	0171/6833105	info@manfred-kress.de
Kugler	Michael	0176/61172232	kungfuimsteigerwald@gmx.de
Kugler	Stefanie		yogaimsteigerwald@gmx.de
Kuhlow	Naomi	0151/28846506	nkuhlow@icloud.com
Kuo	Chia-Yen		babyv0327@gmail.com
Lange	Helmut	09193/5033160	Kontakt über VHS
Latka	Gerhard	09193/5033160	Kontakt über VHS
Lemke	Rainer	0160/98758873	info@mentale-interkommunikation.com
Lenz	Anne-Kathrin	0152/23101629	kontakt@beschwingt-bewegen.de
Mahr	Jasmin		jasminhahn91@web.de

Maid	Monika	09193/5033160	Kontakt über VHS
Mauer-Mohamed	Karin	09193/506499	
Meyer	Hans	09193/5033160	Kontakt über VHS
Möller	Manuela	09193/5033160	Kontakt über VHS
Müller	Karl	09193/5033160	Kontakt über VHS
Nagengast	Monika	09193/5033160	Kontakt über VHS
Nieberlein	Monika	0176/56894125	mj.nieberlein@t-online.de
Otterstetter	Gisela	09193/5011856	karottipower@web.de
Rasser	Gerhilde		jvgrasser@t-online.de
Rippel	Manuela	09167/1234	manuela.rippel@t-online.de
Ruff	Heike	09193/5033160	Kontakt über VHS
Schickert	Angela	09195/992185	angela.schickert@t-online.de
Schill	Yasmin		ys-dap@web.de
Schmerler	Elfriede	09193/1424	
Schmidt	Manuela	09195/8135	manuela.schmidt57@yahoo.de
Schneider	Kordula	09193/5033160	Kontakt über VHS
Seeler	Jano	09193/5033160	Kontakt über VHS
Siemek	Kathrin	0176/31456289	plastikvermeiden@gmail.com
Sonntag-Wisoschinski	Anja	09193/5033160	Kontakt über VHS
Stebner-Sänger	Sabine	09193/5033160	Kontakt über VHS
Stephan	Jana		Hallo@janastephan.de
Stiller	Astrid		astrid@beautynavi.de
Strehle	Thomas		thomas.strehle@gmx.de
Thaler	Andreas	0152/54058013	info@holistische-seele.de
Wenten	Martina	09193/5012955	
Werner	Ria	09193/5033160	Kontakt über VHS
Wiedenbein	Jessica	09193/5033160	Kontakt über VHS
Wiedmann	Karolina	09193/5033160	Kontakt über VHS
Wiener	Alexandra	09193/5033160	Kontakt über VHS
Wilm	Jane	09193/506868	
Wilm	Udo	09193/506868	udo.wilm@t-online.de

**STADT
BÜCHEREI**



**FORTUNA
KULTUR
FABRIK**

Öffnungszeiten der Stadtbücherei Höchstadt a.d. Aisch

Di.: 14.00h – 18.00h

Mi.: 10.00h – 13.00h

Do.: 13.00h – 18.00h

Fr.: 14.00h – 18.00h

Sa.: 10.00h – 13.00h



Stadtbücherei
Höchstadt

Fortuna Kulturfabrik | Stadtbücherei
Bahnhofstraße 9 | 91315 Höchstadt a.d. Aisch
www.fortuna-kulturfabrik.de/stadtbuecherei



Die Musikschule bietet qualifizierten Unterricht auf nahezu allen gängigen Instrumenten. Von den Tasteninstrumenten, über Akkordeon, die Geige, die Holzblasinstrumente wie Blockflöte, Querflöte, Klarinette und Saxophon bis zu den Blechblasinstrumenten von Trompete bis zur Tuba erstreckt sich das Spektrum der Unterrichtsangebote.

An erster Stelle unter den besonders beliebten Instrumenten steht derzeit das Klavier, aber auch nach wie vor die klassische Gitarre, sowie für die Freunde der Rockmusik, die E Gitarre und der E Bass.

Der Gesangsunterricht rundet das Unterrichtsangebot ab.

Auch bereits für die ganz Kleinen bieten wir eine qualifizierte musikalische Förderung an. „Die Musikwiese“ weckt und entwickelt die angeborene musikalische Veranlagung. Die Jüngsten haben mit ihrer Begleitperson im Kurs viel Freude beim gemeinsamen Entdecken von Reimen, Sing- und Tanzspielen und elementaren Instrumenten.

Die musikalische Basis erwerben Kinder ab 4 Jahren in der Rhythmisch-Musikalischen Erziehung sowie ab 5 Jahren in der Musikalischen Früherziehung mit Kindergartenflöte

Für Seiteneinsteiger im Vorschulalter und Schulanfänger, die danach gerne ein Musikinstrument erlernen möchten bieten wir den Kurs „Xylophon und Trommelton“ an.

Musikschule der
Stadt Höchststadt
in der Fortuna Kulturfabrik
Bahnhofstraße 9
09193 / 50 33 16 328
musikschule@hoechststadt.de

Perkussions-
Ensemble für
Jugendliche

Blockflöten-
Ensemble
für Erwachsene

In den Musikschul-
Ensembles ist jeder
willkommen, der gerne mit
anderen Musik macht.

Saxophon-
Quartett

Perkussions-
Ensemble für
Erwachsene

Kinder-
Rockband

JUGEND
ZENTRUM



FORTUNA
KULTUR
FABRIK

» Jugend ist ... 1812!

» jugendzentrum

dienstags 16-18 Uhr

mittwochs 19-22 Uhr

freitags 18-21 Uhr

regelmäßig <> specials & events



linktr.ee/juzfortuna

» jugendbüro

der Stadt Höchststadt a.d.Aisch

Fortuna Kulturfabrik (1. Stock, Zimmer 10)

mail . jugendarbeit@hoechststadt.de

tel & messenger . 09193 50 33 16 332

Fortuna Kulturfabrik | Jugendzentrum
Bahnhofstraße 9 | 91315 Höchststadt a.d. Aisch

www.hoechststadt.de/jugend





Höchststadt a.d.Aisch Hallenbad

Öffnungszeiten

Montag	14.30 - 21.30 Uhr
Dienstag	09.30 - 11.30 Uhr (Seniorenschwimmen) 14.30 - 19.00 Uhr
Mittwoch	14.30 - 21.30 Uhr
Donnerstag	14.30 - 21.30 Uhr
Freitag	14.30 - 21.30 Uhr
Samstag	13.00 - 18.00 Uhr
Sonntag	10.00 - 18.00 Uhr

Kassenschluss täglich 1 Stunde vorher!

St.-Georg-Straße 51
91315 Höchststadt a.d.Aisch

09193/7637

www.hoechststadt.de





Bücherkisten

Für Schulen, Kindergärten,
VHS-Kurse, Lesekreise etc.



1 BÜCHER & CO.

Sie benötigen Bücher über bestimmte Themenbereiche (z.B. Wald, Mittelalter, Jahreszeiten etc.) oder eine gemischte Auswahl an Schmökermaterial?

2

ANRUFEN

Sie rufen uns an oder kommen persönlich vorbei, nennen uns das Thema, das Alter der Leser und die benötigte Menge.



3

WIR SAMMELN

Bis zum gewünschten Zeitpunkt sammeln wir die Bücher, gern auch andere Medien in unsere Kisten.

4

ABHOLEN

Sie kommen vorbei, nehmen sich aus dieser Vorauswahl, was Sie brauchen. Alles wird auf Ihre Bibliothekskarte oder die Karte Ihrer Einrichtung ausgeliehen.

SCHON GEWUSST?

Wir bieten auch Klassen- und Gruppenführungen an.
Vorschulkinder kommen gern zum Bibliotheksführerschein.

Telefon: 09193 503316 - 312
E-Mail: buecherei@hoechstadt.de

Ansprechpartner: Heike Brehm
Bahnhofstraße 9, 91315 Höchststadt

ANMELDEFORMULAR DER VHS HÖCHSTADT



Name*

Telefon

Vorname*

Mobil

Straße*

E-Mail Adresse

PLZ, Wohnort*

Name des Kindes

Geburtsdatum*

Geburtsdatum des Kindes

02/2025

* zwingende Angaben

IHRE ANMELDUNG GILT ALS BESTÄTIGT, WENN SIE KEINE ANDERS LAUTENDEN MITTEILUNGEN ERHALTEN. EINE ANMELDEBESTÄTIGUNG ERHALTEN SIE NUR DANN, WENN SIE EINE E-MAIL ADRESSE ANGEGBEN HABEN.

Unter der Anerkennung der aktuellen Geschäftsbedingungen melde ich mich (mein Kind) für folgende Kurse für das **Herbst-/Wintersemester 2025/2026** verbindlich an:

Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____

☐

Ich möchte in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

Die Berechnung der Kursgebühr finden Sie in unseren AGB, im Programmheft oder auf unserer Homepage.

IHRE ANMELDUNG ZU DEN VERANSTALTUNGEN IST VERBINDLICH UND VERPFLICHTET ZUR ZAHLUNG DES ENTGELTS. SOLLTEN SIE AN DER GEBUCHTEN VERANSTALTUNG DOCH NICHT TEILNEHMEN KÖNNEN, IST EIN RÜCKTRITT UNTER DEN BEDINGUNGEN IN DEN AGB MÖGLICH.

Unterschriftsfeld auf der Rückseite →

Kontakt:

Tel: 09193 503316-0
vhs@hoechstadt.de
www.fortuna-kulturfabrik.de

Bankverbindung:

Institut
Stadt/Kreissparkasse EHH
VR-Bank Metropolregion
Nürnberg eG

IBAN

DE82 7635 0000 0430 0067 00
DE15 7606 9559 0003 5185 07

BIC

BYLADEM1ERH
GENODEF1NEA





Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftinzug noch mitgeteilt.

SEPA – LASTSCHRIFTMANDAT

Ich ermächtige die Volkshochschule der Stadt Höchststadt an der Aisch, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Schulungseinrichtung auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Angaben zum Kontoinhaber (nur falls der Kontoinhaber vom Zahlungspflichtigen abweicht)

Vorname und Name

Straße und Hausnummer

PLZ und Ort

Bankverbindung

Datum, Ort und Unterschrift
des Kontoinhabers

Ich willige ein, dass die vhs Höchstadt meine Kontaktdaten zum Zweck der Schulungsanmeldung und Kommunikation speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung habe ich gelesen*. Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der vhs Höchstadt um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der vhs Höchstadt die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen.

Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angaben von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten. Wir verweisen diesbezüglich auf unsere Datenschutzerklärung hin.

(* nachzulesen hier im Heft oder auf unserer Homepage www.hoechststadt-vhs.de)

Kontakt:
Tel: 09193 503316-0
vhs@hoechststadt.de
www.fortuna-kulturfabrik.de

Bankverbindung:
Institut
Stadt/Kreissparkasse EHH
VR-Bank Metropolregion
Nürnberg eG

IBAN
DE82 7635 0000 0430 0067 00
DE15 7606 9559 0003 5185 07

BIC
BYLADEM1ERH
GENODEF1NEA



ANMELDEFORMULAR DER VHS HÖCHSTADT



Name*

Telefon

Vorname*

Mobil

Straße*

E-Mail Adresse

PLZ, Wohnort*

Name des Kindes

Geburtsdatum*

Geburtsdatum des Kindes

02/2025

* zwingende Angaben

IHRE ANMELDUNG GILT ALS BESTÄTIGT, WENN SIE KEINE ANDERS LAUTENDEN MITTEILUNGEN ERHALTEN. EINE ANMELDEBESTÄTIGUNG ERHALTEN SIE NUR DANN, WENN SIE EINE E-MAIL ADRESSE ANGEZEIGT HABEN.

Unter der Anerkennung der aktuellen Geschäftsbedingungen melde ich mich (mein Kind) für folgende Kurse für das **Herbst-/Wintersemester 2025/2026** verbindlich an:

Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____

☐

Ich möchte in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

Die Berechnung der Kursgebühr finden Sie in unseren AGB, im Programmheft oder auf unserer Homepage.

IHRE ANMELDUNG ZU DEN VERANSTALTUNGEN IST VERBINDLICH UND VERPFLICHTET ZUR ZAHLUNG DES ENTGELTS. SOLLTEN SIE AN DER GEBUCHTEN VERANSTALTUNG DOCH NICHT TEILNEHMEN KÖNNEN, IST EIN RÜCKTRITT UNTER DEN BEDINGUNGEN IN DEN AGB MÖGLICH.

Unterschriftsfeld auf der Rückseite➔

Kontakt:

Tel: 09193 503316-0
vhs@hoechstadt.de
www.fortuna-kulturfabrik.de

Bankverbindung:

Institut
Stadt/Kreissparkasse EHH
VR-Bank Metropolregion
Nürnberg eG

IBAN

DE82 7635 0000 0430 0067 00
DE15 7606 9559 0003 5185 07

BIC

BYLADEM1ERH
GENODEF1NEA



ANMELDEFORMULAR DER VHS HÖCHSTADT



Name*

Telefon

Vorname*

Mobil

Straße*

E-Mail Adresse

PLZ, Wohnort*

Name des Kindes

Geburtsdatum*

Geburtsdatum des Kindes

02/2025

* zwingende Angaben

IHRE ANMELDUNG GILT ALS BESTÄTIGT, WENN SIE KEINE ANDERS LAUTENDEN MITTEILUNGEN ERHALTEN. EINE ANMELDEBESTÄTIGUNG ERHALTEN SIE NUR DANN, WENN SIE EINE E-MAIL ADRESSE ANGEZEIGT HABEN.

Unter der Anerkennung der aktuellen Geschäftsbedingungen melde ich mich (mein Kind) für folgende Kurse für das **Herbst-/Wintersemester 2025/2026** verbindlich an:

Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____
Nr. _____	Titel _____	Gebühr: _____

☐

Ich möchte in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

Die Berechnung der Kursgebühr finden Sie in unseren AGB, im Programmheft oder auf unserer Homepage.

IHRE ANMELDUNG ZU DEN VERANSTALTUNGEN IST VERBINDLICH UND VERPFLICHTET ZUR ZAHLUNG DES ENTGELTS. SOLLTEN SIE AN DER GEBUCHTEN VERANSTALTUNG DOCH NICHT TEILNEHMEN KÖNNEN, IST EIN RÜCKTRITT UNTER DEN BEDINGUNGEN IN DEN AGB MÖGLICH.

Unterschriftsfeld auf der Rückseite →

Kontakt:

Tel: 09193 503316-0
vhs@hoechststadt.de
www.fortuna-kulturfabrik.de

Bankverbindung:

Institut
Stadt/Kreissparkasse EHH
VR-Bank Metropolregion
Nürnberg eG

IBAN

DE82 7635 0000 0430 0067 00
DE15 7606 9559 0003 5185 07

BIC

BYLADEM1ERH
GENODEF1NEA





BIC
BYLADEM1ERH
GENODEF1NEA



ANMELDEFORMULAR DER VHS HÖCHSTADT



Name*

Telefon

Vorname*

Mobil

Straße*

E-Mail Adresse

PLZ, Wohnort*

Name des Kindes

Geburtsdatum*

Geburtsdatum des Kindes

02/2025

* zwingende Angaben

IHRE ANMELDUNG GILT ALS BESTÄTIGT, WENN SIE KEINE ANDERS LAUTENDEN MITTEILUNGEN ERHALTEN. EINE ANMELDEBESTÄTIGUNG ERHALTEN SIE NUR DANN, WENN SIE EINE E-MAIL ADRESSE ANGEZEIGT HABEN.

Unter der Anerkennung der aktuellen Geschäftsbedingungen melde ich mich (mein Kind) für folgende Kurse für das **Herbst-/Wintersemester 2025/2026** verbindlich an:

Nr.	_____	Titel	_____	Gebühr:	_____
Nr.	_____	Titel	_____	Gebühr:	_____
Nr.	_____	Titel	_____	Gebühr:	_____
Nr.	_____	Titel	_____	Gebühr:	_____
Nr.	_____	Titel	_____	Gebühr:	_____

☐

Ich möchte in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

Die Berechnung der Kursgebühr finden Sie in unseren AGB, im Programmheft oder auf unserer Homepage.

IHRE ANMELDUNG ZU DEN VERANSTALTUNGEN IST VERBINDLICH UND VERPFLICHTET ZUR ZAHLUNG DES ENTGELTS. SOLLTEN SIE AN DER GEBUCHTEN VERANSTALTUNG DOCH NICHT TEILNEHMEN KÖNNEN, IST EIN RÜCKTRITT UNTER DEN BEDINGUNGEN IN DEN AGB MÖGLICH.

Unterschriftsfeld auf der Rückseite➔

Kontakt:

Tel: 09193 503316-0
vhs@hoechststadt.de
www.fortuna-kulturfabrik.de

Bankverbindung:

Institut
Stadt/Kreissparkasse EHH
VR-Bank Metropolregion
Nürnberg eG

IBAN

DE82 7635 0000 0430 0067 00
DE15 7606 9559 0003 5185 07

BIC

BYLADEM1ERH
GENODEF1NEA





BIC
BYLADEM1ERH
GENODEF1NEA



ANMELDEFORMULAR DER VHS HÖCHSTADT



Name*

Telefon

Vorname*

Mobil

Straße*

E-Mail Adresse

PLZ, Wohnort*

Name des Kindes

Geburtsdatum*

Geburtsdatum des Kindes

02/2025

* zwingende Angaben

IHRE ANMELDUNG GILT ALS BESTÄTIGT, WENN SIE KEINE ANDERS LAUTENDEN MITTEILUNGEN ERHALTEN. EINE ANMELDEBESTÄTIGUNG ERHALTEN SIE NUR DANN, WENN SIE EINE E-MAIL ADRESSE ANGEZEIGT HABEN.

Unter der Anerkennung der aktuellen Geschäftsbedingungen melde ich mich (mein Kind) für folgende Kurse für das **Herbst-/Wintersemester 2025/2026** verbindlich an:

Nr.	_____	Titel	_____	Gebühr:	_____
Nr.	_____	Titel	_____	Gebühr:	_____
Nr.	_____	Titel	_____	Gebühr:	_____
Nr.	_____	Titel	_____	Gebühr:	_____
Nr.	_____	Titel	_____	Gebühr:	_____

☐

Ich möchte in den Newsletter-Verteiler aufgenommen werden.

Die Berechnung der Kursgebühr finden Sie in unseren AGB, im Programmheft oder auf unserer Homepage.

IHRE ANMELDUNG ZU DEN VERANSTALTUNGEN IST VERBINDLICH UND VERPFLICHTET ZUR ZAHLUNG DES ENTGELTS. SOLLTEN SIE AN DER GEBUCHTEN VERANSTALTUNG DOCH NICHT TEILNEHMEN KÖNNEN, IST EIN RÜCKTRITT UNTER DEN BEDINGUNGEN IN DEN AGB MÖGLICH.

Unterschriftsfeld auf der Rückseite➔

Kontakt:

Tel: 09193 503316-0
vhs@hoechststadt.de
www.fortuna-kulturfabrik.de

Bankverbindung:

Institut
Stadt/Kreissparkasse EHH
VR-Bank Metropolregion
Nürnberg eG

IBAN

DE82 7635 0000 0430 0067 00
DE15 7606 9559 0003 5185 07

BIC

BYLADEM1ERH
GENODEF1NEA





BIC
BYLADEM1ERH
GENODEF1NEA

