

VHS Forchheim, Außenstelle Igensdorf

Kursprogramm

Leitung: Franziska Hackl, vhs@igensdorf.de

Anmeldung: Franziska Hackl: Gemeinde Igensdorf, Tel.: 09192/9252-79

Anmeldung ab Dienstag, 16.03.2021

Für alle Kurse (Ausnahme: Kleingruppe) gilt:

Bei weniger als 10 Teilnehmern wird die Stundenzahl gekürzt bzw. die Kursgebühr erhöht. Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden – www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich. Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschriftinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich.

Hier finden Ihre Kurse statt:

VHS Raum: Gräfenberger Str. 1, 91338 Igensdorf

VHS Töpferraum: Gräfenberger Str. 5, 91338 Igensdorf

Turnhalle Igensdorf: St.-Georg-Str. 20, 91338 Igensdorf

Aula der alten Grundschule: Gräfenberger Str. 5, 91338 Igensdorf

Vereinshaus Rüsselbach: Benzendorfer Str. 10, 91338 Igensdorf

Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.

Gesundheit

Funktionelles Muskeltraining

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

Kurs **Ig001**

Gudrun Zeidler

Dienstag, 13.04., 18.00-19.00 Uhr, 10 x

€ 50,00 (€ 45,00)

Vereinshaus Rüsselbach

"TANZ MIT - BLEIB FIT!" 50plus - Erlernen und vertiefen verschiedener Tanzstile

Die große Bandbreite des Tanzangebotes in diesem Kurs umfasst alte und neue Tanzformen, moderne und höfische Tänze, Volks- und Kreistänze. Tanzen ist Bewegung, Konzentrations- und Gedächtnistraining, macht Freude und Spaß. Teilnahme ist mit und ohne Partner möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Getränk!

Kurs **Ig002**

Bianka Witte

Sonntag, 11.04., 19.00-20.30 Uhr, 6 x

€ 34,20 (€ 30,80)

Aula der alten Grundschule

Zumba am Abend

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

Kurs **Ig003**

Daniela Schlacht

Montag, 12.04., 20.00-21.00 Uhr, 12 x

€ 31,20 (€ 28,10)

Aula der alten Grundschule

Zumba am Vormittag

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

Kurs **Ig004**

Daniela Schlacht

Freitag, 16.04., 10.00-11.00 Uhr, 12 x

€ 31,20 (€ 28,10)

Aula der alten Grundschule

Sprachen

Englisch für Wiedereinsteiger mit Grundkenntnissen, Niveau A2/B1

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

Kurs **Ig005**

Anja Gräbner

Dienstag, 13.04., 18.00-19.30 Uhr, 10 x

€ 39,00 (€ 35,10)

VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Englisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen, Niveau B2

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

Kurs **Ig006**

Anja Gräbner

Dienstag, 13.04., 19.45-21.15 Uhr, 10 x

€ 39,00 (€ 35,10)

VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Französisch für Anfänger

Der Kurs bietet Ihnen den perfekten Einstieg in die französische Sprache. In einem lebendigen und zeitgemäßen Unterricht können Sie sich sehr schnell über alltagsrelevante Themen wie Einkaufen, im Restaurant, Familie und Freunde etc. unterhalten. Ebenso lernen Sie viel über Land und Leute und entdecken die Regionen Frankreichs. Sie sind in einem Städtepartnerschaftsverein, planen einen Frankreichurlaub oder sind einfach neugierig auf unser Nachbarland? Dann sind Sie hier richtig! Wir werden den Schwerpunkt auf das Sprechen und Verstehen legen und in entspannter Atmosphäre zusammen lernen. Lehrbuch: Voyages NEU A1. Falls notwendig können wir diesen Kurs auch online in der vhs.cloud abhalten.

Kurs**Ig007**

Gabriele Hess-Frankenbach

Montag, 19.04., 19.30-21.00 Uhr, 12 x

€ 46,80 (€ 42,10)

VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Französisch Konversation

Wir arbeiten mit einer leichten Lektüre und üben das Sprechen. Grammatik wird nach Bedarf wiederholt. On va parler de tout et de rien! Falls notwendig können wir diesen Kurs auch online in der vhs.cloud abhalten.

Kurs**Ig008**

Gabriele Hess-Frankenbach

Montag, 19.04., 17.45-19.15 Uhr, 12 x

€ 46,80 (€ 42,10)

VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Vorträge**Vortrag: Erben und Vererben - oder doch Verschenken?**

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

Vortrag**Ig009**

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 13.04., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

online bei Ihnen daheim

Vortrag: Patientenverfügung, Betreuungswunsch und Vorsorgevollmacht

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

Vortrag**Ig010**

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 20.04., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

online bei Ihnen daheim

Vortrag: Von der Idee zum Verein

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

Vortrag**Ig011**

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 11.05., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

online bei Ihnen daheim

Vortrag: Vereine und ihre Veranstaltungen

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

Vortrag**Ig012**

Ingeborg Pfleger

Dienstag, 18.05., 19.00-21.30 Uhr

Eintritt: frei

online bei Ihnen daheim

Musik

"Klassik lebt!"

In diesem Semester beginnt die 28. Staffel. Überlegungen zur Musik mit exemplarischer Werkauswahl. In dieser fortlaufenden Kursreihe über abendländische Instrumentalmusik vom 16. - 20. Jahrhundert beschäftigen wir uns mit der entsprechenden Materie der Musikstücke schon vor dem Hören und vertiefen dies durch das Anhören. Durch laiengerechte Einführungen werden Sie an die Musik herangeführt. Die gezielte Beschäftigung mit den Komponisten, den Hintergründen, der Thematik, der Struktur und dem Wesen eines Musikstückes vor dem Hören bewirkt eine Sensibilisierung der Wahrnehmung und ein verständigeres Hören. Vorwissen sowie Notenkenntnisse benötigen Sie nicht, allerdings eine weiterführende Neugier auf Kunstmusik bis ins 20. Jh. hinein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs	Ig013
Robert Drews	
Donnerstag, 15.04., 19.15-21.15 Uhr, 7 x	
€ 36,40 (€ 32,80)	VHS-Raum, Gräfenberger Straße 1

Kreativ

Keramik für Erwachsene

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

Kurs	Ig014
Helga Kammerer	
Mittwoch, 14.04., 19.00-22.00 Uhr, 10 x	
€ 78,00 (€ 70,20) + Material	VHS-Töpferraum Igensdorf

Kinder/Eltern-Kind

Töpfern für Kinder (1. bis 4. Klasse)

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

Kurs	Ig015
Helga Kammerer	
Samstag, 24.04., 08.05., 22.05.	
jeweils 10.00-12.00 Uhr	
€ 30,00 + Material	VHS-Töpferraum Igensdorf

Zumba für Kinder

Zumba-Kids-Kurse enthalten kinderfreundliche Choreos, die sich nach Original Zumba-Choreos richten. Wir erklären im Kurs die Schritte, machen Spiele und lernen andere Kulturen kennen. Hilft dabei, einen gesunden Lebensstil zu führen und baut Fitness in den Alltag von Kindern ein, indem sie sehen, wie viel Spaß das machen kann. Der Kurs beinhaltet wichtige Elemente für die Entwicklung von Kindern wie zum Beispiel Übernehmen von Führungsaufgaben, Respekt, Team-Work, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gedächtnistraining, Kreativität, Koordination, Kulturbewusstsein. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk und Sport- bzw. Wechselschuhe!

Kurs	Ig016
Daniela Schlacht	
Montag, 12.04., 16.00-17.00 Uhr, 12 x	
€ 31,20	Aula der alten Grundschule

Online Kurse

Folgende Zumba Kurse werden online angeboten. Informationen und Anmeldung online unter: www.vhs-forchheim.de

Zumba für Erwachsene

YON500A 10 x ab Mittwoch, 24.03.2021, 20 – 21 Uhr

Zumba für Kinder

YON502A 10 x ab Mittwoch, 24.03.2021, 16 - 16.45 Uhr