

VOLKSHOCHSCHULE THURNAU-KASENDORF-WONSEES

Ansprechpartner: Renate Hering

MARKT THURNAU
Oberer Markt 28
95349 Thurnau

Tel. 09228-951-0
Fax: 09228-95151
E-Mail: volkshochschule@thurnau.de
www.thurnau.de
www.vhs-kulmbachstadtundland.de

PROGRAMMANGEBOT

GESELLSCHAFT

Sind wir schön? – Farbe – Frisur – Make-up – Outfit

Wenn Ihnen Ihre Identität gefällt, Sie Lebensfreude ausstrahlen und keinem Mainstream angehören wollen, sind Sie hier genau richtig. Folgende Punkte werden wir in diesem Workshop ansprechen.

- Natürlich können wir selbst unser Gesicht schonend und kostengünstig, unsere Figur mit den perfekten Farben und Formen optimieren.
- Wir können mit positiver Lebenseinstellung, guter und regelmäßiger Hautpflege sowie kleinen Make-up-Tricks ein optisches Lifting erzeugen. Dieses werden wir mit etwas Übung und Geschick in diesem Workshop gestalten.
- 70 % unserer Garderobe tragen wir tatsächlich nicht! Deshalb werden wir unseren Kleiderschrank inspizieren und herausfinden, was uns ausmacht. Wir werden unser Styling nachhaltiger gestalten und somit einen positiven Teil zu unserer Umwelt beitragen und auch noch Geld dabei sparen.
- Und zum passenden Outfit gibt es zudem noch viele Tipps zur Frisur, Brille, Schmuck und Farbberatung.

Bitte bringen Sie mit, wenn vorhanden, eigenes Make-up, kleinen Stellspiegel und 8,- Euro Materialgebühr.

Kurs-Nr. 25HTH1061

Dozentin: Elke Maria Fröba-Jakob, Farb-/Stil-/Imageberaterin, Friseurmeisterin, Visagistin

Gebühr: 16,- € ab 7 Teilnehmer

Termin: Montag, 22. September 2025, 17.00 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Rechtliche Vertretung – Informationen zur Vorsorgevollmacht und Betreuung

Für jeden Menschen besteht das Risiko, irgendwann in die Lage zu geraten, dass er selbst keine Entscheidungen mehr treffen kann, sei es im Alter, bei einer Demenz oder durch die Auswirkungen eines Unfalls.

Wie bin ich abgesichert, wenn ich meine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann?

Die Veranstaltung soll einen Überblick zur Situation der gesetzlichen Vertretung volljähriger Personen verschaffen. Behandelt werden das im Bürgerlichen Gesetzbuch seit 01.01.2023 verankerte Ehegattenvertretungsrecht, die Vorsorgevollmacht, die Betreuungsverfügung, die Patientenverfügung sowie das gerichtliche Betreuungsverfahren.

Kurs-Nr. 25HTH1041

Dozent: Uwe Oetter, Betreuungsstelle Landratsamt Kulmbach

Gebühr: 5,-- € ab 8 Teilnehmer

Termin: Donnerstag, 23. Oktober 2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Quell meiner Gesundheit ist die Qualität meines Trinkwassers!

Vegetarisch, Vegan, Rohkost, Frutarier oder doch einfach Flexitarier und ganz normal?
Diät, Darmsanierung, BIO-Lebensmittel, regional, nachhaltig?

Über unser Trinkwasser jedoch, mit ein bis drei Kilogramm am Tag und ca. 1000 Liter im Jahr als wichtigstes Lebensmittel, machen wir uns oft die wenigsten Gedanken.

Besser Mineralwasser, Quellwasser, gefiltertes oder ionisiertes Wasser, BIO-Wasser, Tafelwasser ... oder doch einfach Leitungswasser?

Der Weg zu dem gesündesten Trinkwasser, das am besten zu Ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen passt.

Inklusive Tests, denn Schmecken und Sehen sagt mehr als tausend Worte...

Kurs-Nr. 25HTH1042

Dozent: Andreas Grüner

Gebühr: 10,-- € ab 5 Teilnehmer

Termin: Dienstag, 11. November 2025, 18.30 – 20.45 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

BERUF / EDV

COMPUTERKURSE

Künstliche Intelligenz (KI): Zukunft erleben – Praktische Anwendungen Generativer KI

Erleben Sie, wie Generative KI Ihren Alltag bereichern kann! In diesem leicht verständlichen Info-Workshop erhalten Sie inspirierende Einblicke in die vielfältigen Möglichkeiten von ChatGPT und anderen innovativen KI-Tools. Erleben Sie durch spannende Live-Demonstrationen, wie Sie mit KI Texte neu formulieren, Bilder nach Ihren Vorstellungen gestalten, Sprache in Text und umgekehrt umwandeln, Videos und Präsentationen erstellen, Songs „komponieren“, Texte visuell ansprechend aufbereiten, Podcasts produzieren und sogar interaktiv mit einer KI sprechen.

Natürlich werfen wir auch einen kritischen Blick auf die Grenzen und Risiken von KI sowie auf den verantwortungsvollen Umgang mit Datenschutz. Freuen Sie sich auf viele praktische Beispiele, spannende Live-Demonstrationen, offene Diskussionen und den Austausch mit anderen Interessierten.

Am Ende werden Sie wissen, wie Sie Künstliche Intelligenz gezielt einsetzen können, um Ihre Produktivität zu steigern, kreative Ideen umzusetzen und neue Möglichkeiten für sich zu entdecken. Lassen Sie sich inspirieren!

Voraussetzungen: Internet-Erfahrungen, keine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Für KI-Neulinge.

Kurs-Nr. 25HTH5011

Dozentin: Regina Hildner, HILDNER IT-Training
Gebühr: 26,-- € ab 9 Teilnehmer / 39,-- € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 21. Oktober 2025, 2 x, jew. 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Künstliche Intelligenz (KI): Workshop – ChatGPT & Co. praktisch nutzen

Sie erfahren, wie ChatGPT funktioniert und wie Sie es sinnvoll einsetzen können. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks und lernen, wie Sie effektive Prompts (Eingabeaufforderungen) formulieren.

Gemeinsam erstellen, überarbeiten und optimieren wir Texte, entwickeln Ideen und lassen ChatGPT Probleme lösen. Die Einsatzmöglichkeiten von Chatbots sind vielfältig – von der Texterstellung über die Reiseplanung bis hin zum Schreiben von Briefen und E-Mails oder der Lösung technischer Probleme.

Außerdem werfen wir einen Blick auf weitere spannende KI-Tools wie Copilot, Gemini, Claude, Perplexity und mehr – mit ihren jeweiligen Stärken und Besonderheiten.

Selbstverständlich beleuchten wir auch die Grenzen und Risiken sowie den Umgang mit Datenschutz. Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf praktischem Üben und Ausprobieren. ChatGPT verstehen, nutzen, staunen – Ihr erster Schritt zur KI-Kompetenz?

Der Workshop ist besonders für KI-Neulinge geeignet. Teilnehmende müssen Windows- und Internet-Erfahrungen mitbringen, weitere (technische) Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Sie erhalten vor Kursbeginn weitere wichtige Informationen sowie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Anlegen eines kostenlosen ChatGPT-Nutzerkontos.

Kurs-Nr. 25HTH5012

Dozentin: Regina Hildner, HILDNER IT-Training
Gebühr: 35,-- € ab 9 Teilnehmer / 45,-- € ab 7 Teilnehmer
Beginn: Mittwoch, 07. Januar 2026, 3 x, jew. 18.00 – 20.30 Uhr
Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau.

PC-Sicherheit, Kennwörter, Datensicherung – Theorie

Wie installiere und nutze ich einen Windows-PC sicher? Was ist erforderlich, um vor den heutigen Gefahren von Schadprogrammen und Datenverlust zumindest sicherer zu sein? Was sollte man auf jeden Fall berücksichtigen?

Was sollte man zu Hause, am PC, Laptop tun und lassen, wie seine wichtigsten Dokumente schützen und wie vorgehen, wenn man persönliche Daten oder Informationen verloren hat und diese ggf. wiederherstellen bzw. wieder aktivieren muss? Wie geht man am besten mit der Flut an sich zu merkenden Passwörtern und Pins sicher um, so dass sie niemandem zugänglich, aber dennoch verfügbar sind? Wie sollte man mit alten Geräten umgehen, die man entsorgen will, angefangen von dem alten Internet-Router, Handy, Smart-TV bis zum Computer, damit darauf vorhandene Informationen nicht in falsche Hände geraten können? Welche Unterhaltungselektronik speichert überhaupt Daten und Informationen, die wir gar nicht freiwillig öffentlich preisgeben wollen? Wie und wo kann man zusätzliche Informationen erhalten?

In dem Vortrag werden Hilfestellungen und Empfehlungen gezeigt und genannt, die jeder berücksichtigen sollte, um sicher(e) Passwörter zu verwenden, Daten so zu sichern, dass sie nicht verloren oder zerstört werden können, etc. Nach dem Vortrag besteht die Möglichkeit, Gezeigtes umzusetzen und sein eigenes Endgerät (Laptop / PC) **in den folgenden Praxisworkshop** mitzubringen.

Kurs-Nr. 25HTH5014

Dozent: Ingomar Hoffmann
Gebühr: 20,-- € ab 4 Teilnehmer
Termin: Montag, 06. Oktober 2025, 18.30 – 20.45 Uhr
Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau.

Sicherheit am PC, Kennwörter, Datensicherung ... – Praxisworkshop

In diesem Praxiskurs werden die in dem Theorievortrag erläuterten Hilfestellungen und Empfehlungen am PC gezeigt und können direkt gemeinsam mit dem eigenen Gerät umgesetzt werden. Hierzu werden kostenfreie Programme genutzt, z. B. ein Passwortspeicherprogramm, eine Datensicherungssoftware, etc. Es wird gezeigt, wie man diese Programme effektiv nutzt. Hierzu können Sie Ihr eigenes Gerät mit in den Kurs bringen und es besteht konkret die Möglichkeit, auf Einzelfragen einzugehen.

Kurs-Nr. **25HTH5015**
Dozent: Ingomar Hoffmann
Gebühr: 40,-- € ab 4 Teilnehmer
Beginn: Montag, 13. Oktober 2025, 2 x, jew. 18.30 – 20.45 Uhr
Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau.

Präsentation am PC erstellen – Einführung

Mit den lizenzkostenfreien Programmen „Impress“ (Open Office bzw. Libre Office) lassen sich wie bei „PowerPoint“ aus der Microsoft-Office-Produktfamilie Präsentationen mit Fotos, Texten und Animationen und kurzen Videosequenzen erstellen. Diese Präsentationen können manuell wie ein Diavortrag - früher Seite für Seite - vorgeführt oder mit einer automatisch hinterlegten Zeit für den Bildwechsel auch vollständig wie ein Film automatisiert werden.

Im beruflichen Bereich werden die o. g. Programme häufig eingesetzt. Aber auch für den privaten Anlass, den Jahresrückblick, den runden Geburtstag oder das Vereinsfest, etc. lässt sich mit diesen Programmen ein gelungener Höhepunkt für eine Veranstaltung erstellen.

Der Kurs richtet sich an Personen, die am Computer und in einem Textverarbeitungsprogramm (z. B. Word) grundlegende Kenntnisse besitzen und gerne für private Zwecke eine abwechslungsreiche Präsentation erstellen wollen.

Kurs-Nr. **25HTH5016**
Dozent: Ingomar Hoffmann
Gebühr: 25,-- € ab 4 Teilnehmer / 33,-- € ab 3 Teilnehmer
Beginn: Montag, 10. November 2025, 2 x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau.

Freie Software als Betriebssystem und für Anwendungen

Der Support für WINDOWS 10 von Microsoft endet am 14. Oktober 2025. Viele ältere Computer laufen aber nicht mehr unter WINDOWS 11. Microsoft selber warnt davor, WINDOWS 10 ab diesem Zeitpunkt zu verwenden. Ist Ihr Computer noch gut, aber zu alt für WINDOWS 11? Microsoft rät trotzdem zum Neukauf eines neuen Computers mit WINDOWS 11. - Muss das sein? Nein, denn Sie können auch ein alternatives Betriebssystem benutzen und weiterhin einen gut funktionierenden Rechner für alle Office- und Internet-Anwendungen haben: LINUX, Freie Software.

In der LINUX-Familie gibt es für fast alle erdenklichen Anwendungen eine Lösung für ältere Rechner. Egal, ob Sie eher Medien abspielen wollen oder ein sicheres Betriebssystem für das Internet bevorzugen, Office-Anwendungen benötigen, etc. Sie können LINUX von einem USB-Stick oder einer CD/DVD starten. Dann ändert sich überhaupt nichts an Ihrem Rechner. Allerdings ... das aber wird im Kurs besprochen.

Bringen Sie bitte Ihren Computer/Laptop mit. Sie arbeiten mit Ihrem eigenen Rechner.

Kurs-Nr. **25HTH5013**
Dozent: Josef Lies
Gebühr: 25,-- € ab 4 Teilnehmer / 33,-- € ab 3 Teilnehmer
Beginn: Donnerstag, 13. November 2025, 2 x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau.

Kaufen und verkaufen mit ebay

Der Kurs bietet eine Einführung in das Thema Onlinemarkt-Plätze im Internet an Hand des Beispiels ebay: Vom Anmelden bis zum Verkaufen wird den Teilnehmenden alles gezeigt. Wie man ein Konto einrichtet, geeignete Artikel sucht und findet, Bietregeln, Kaufen, Tipps und die häufigsten Fehler sowie Regeln zum Verkaufen sind Kursinhalte. Der Umgang mit ebay Kleinanzeigen wird hier ebenfalls besprochen.

Kurs-Nr. 25HTH5017

Dozent: Roland Härtel

Gebühr: 36,-- € ab 5 Teilnehmer / 45,-- € ab 4 Teilnehmer - zzgl. Materialkosten

Beginn: Montag, 12. Januar 2026, 3 x, jew. Montag von 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau.

Grundlagen Tabellenkalkulation (Excel- bzw. Libre-Office Calc-Grundkurs)

Im Kurs werden neben den Grundlagen der Tabellenkalkulation auch die Erstellung eines Serienbriefes gezeigt und umgesetzt. Es werden einfache Formeln und Funktionen, Datenformatierungen und das Erstellen von Grafiken (Balken, Kreis, etc.) gezeigt.

Der Kurs richtet sich daher an Personen, die zunächst nur grundlegende Kenntnisse in einer Tabellenkalkulation erwerben möchten, um einfache Dokumente, Tabellen und Grafiken erstellen zu können.

Wünsche der Teilnehmenden werden bei der Themenauswahl gerne berücksichtigt.

Je nach Wunsch der Kursteilnehmer wird Microsoft Excel oder das lizenzkostenfreie libre office calc eingesetzt.

Kurs-Nr. 25HTH5018

Dozent: Ingomar Hoffmann

Gebühr: 36,-- € ab 5 Teilnehmer / 45,-- € ab 4 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 15. Januar 2026, 3 x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau

S P R A C H E N

Französisch (Niveau A2/B1)

Nach Beendigung unseres Buches Voyages neu A2 laden originelle Themen und Übungen zum lebhaften Austausch ein. Wiederholungen in Grammatik und Wortschatz gehen einher.

Wiedereinsteiger sind wie immer herzlich willkommen! A bientôt!

Lehrbuch: Préférences, Französisch auffrischen Niveau B1, ISBN 3-12-529191-7

Kurs-Nr. 25HTH4081

Dozentin: Uta Schütze

Gebühr: 95,-- € ab 8 Teilnehmer / 108,-- € ab 7 Teilnehmer/ 125,-- ab 6 Teilnehmer

Beginn: Mittwoch, 24. September 2025, 15 x, jew. 18.30 – 20.00 Uhr
(24.09. bis 10.12.2025 und 14.01. bis 04.02.2026)

Ort: Grundschule Thurnau.

Englisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Ein Urlaub im Ausland steht an? Die Verwandtschaft lebt in Großbritannien oder den USA? Sie fragen sich immer wieder, was die Liedtexte auf Englisch bedeuten? Es gibt unzählige Gründe, seine Englischkenntnisse wieder aufzufrischen! Kommen Sie dazu und lernen Sie mit uns gemeinsam die Weltsprache Nummer 1 bei Texten, Liedern und Übungen! Wir freuen uns über Verstärkung!

Lehrbuch: Easy English B 1.1 (978-3-06-520819-2), ab Unit 11/12

Kurs-Nr. 25HTH4061

Dozentin: Dr. Alexandra Siemen-Butz

Gebühr: 64,-- € ab 8 Teilnehmer / 72,-- € ab 7 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 02. Oktober 2025 (kein Kurs am 4.12.25), **10 x**, jew. 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

G E S U N D H E I T

G E S U N D H E I T S P F L E G E

Vortrag zum Thema „Demenz“ im Rahmen der Bayerischen Demenzwoche

Epidemiologisch zeichnet sich ein immer höheres Lebensalter, welches erreicht werden kann, ab. Die Folge daraus ist eine Zunahme der Hochbetagten. Forschungen zeigen, dass mit dem höheren Lebensalter auch das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen steigt.

Eine dieser Erkrankungen betrifft unser zentrales Nervensystem – Alzheimer / Demenz.

Dieser Vortrag zeigt die Grundlagen der dementiellen Erkrankungen und deren Unterschiede auf. Des Weiteren geht es um mögliche Risiken und Symptome dieser Erkrankung. Nach den therapeutischen Möglichkeiten beschäftigen wir uns abschließend mit der Frage nach Prävention. Dieser Abend ist sowohl für Fachpersonal, wie auch für Laien, Pflegehelfer und interessierte Angehörige / Betroffene bestimmt.

Kurs-Nr. 25HTH3041

Dozent: Michael Fichtner

Gebühr: 8,-- € ab 8 Teilnehmer

Termin: Dienstag, 23. September 2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Vortrag zum Thema „Bluthochdruck (Hypertonie)“

Die Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems gehören mit zu den häufigsten Todesursachen unserer Zeit. Eine wesentliche Ursache stellt dabei der lang symptomarme und schmerzlose Bluthochdruck dar. Doch welche Risikofaktoren, beeinflussbare und nicht beeinflussbare, erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dieses lebenswichtige System zu schädigen.

Ist eine Hypertonie diagnostiziert, stellt sich die Frage nach der richtigen Therapie. Hier wird zwischen medikamentösen und nicht-medikamentösen Therapieansätzen unterschieden, welche sich jedoch gegenseitig unterstützen können. So geht es in diesem Vortrag um die Grundlagen der Krankheitsentstehung, die Prävention, der Therapieoptionen und den drohenden Folgeerkrankungen.

Dieser Vortrag ist sowohl für Fachpersonal, wie auch für Laien, Pflegehelfer und interessierte Angehörige / Patienten bestimmt.

Kurs-Nr. 25HTH3042

Dozent: Michael Fichtner

Gebühr: 8,-- € ab 8 Teilnehmer

Termin: Dienstag, 18. November 2025, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Vortrag zum Thema „Diabetes mellitus“

Allein in Deutschland leiden insgesamt rund 7 Millionen Menschen an Diabetes mellitus. Ungefähr 90 % davon sind Typ-2-, 5-10 % sind Typ-1-Diabetiker, andere Diabetes-Formen sind selten. Ein ungesunder Lebensstil und zunehmender Bewegungsmangel führen weltweit zu einem dramatischen Anstieg des Typ-2-Diabetes.

Dieser Vortrag erklärt verständlich die Grundlagen dieser Erkrankung, zeigt Risikofaktoren aber auch Präventionsmöglichkeiten auf und gibt eine Übersicht über die verschiedensten Therapieoptionen.

Dieser Vortrag ist sowohl für Fachpersonal, wie auch für Laien, Pflegehelfer und interessierte Angehörige / Patienten bestimmt.

Kurs-Nr. 25HTH3043

Dozent: Michael Fichtner

Gebühr: 8,- € ab 8 Teilnehmer

Termin: Dienstag, 20. Januar 2026, 18.30 – 20.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

E N T S P A N N U N G

Tai Chi Chuan / Qigong – Schnupperkurse

Tai Chi ist ein vielfältiges und umfangreiches Kampfkunstsystem, das aus Meditation, stillem und bewegtem Qi Gong, den Tai Chi Formen (Handformen, Waffenformen und Partnerformen) und Partnerübungen (z. B. Tuishou, San Shou) besteht.

Für alle Interessierten, Wiedereinsteiger und Neugierige des Tai Chi / Qigong bietet die Dozentin einen Schnupperkurs an, in welchem die Kurzform nach Cheng Man Ching, die 5 Loosenings nach Meister Huang sowie Partnerübungen unterrichtet wird.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. 25HTH3011

Dozentin: Birgit Brendel

Gebühr: 22,- € ab 5 Teilnehmer

Termin: Samstag, 20. September 2025, 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH3012

Dozentin: Birgit Brendel

Gebühr: 22,- € ab 5 Teilnehmer

Termin: Samstag, 10. Januar 2026, 9.00 – 11.00 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Tai Chi Chuan / Qigong

Tai Chi ist ein vielfältiges und umfangreiches Kampfkunstsystem, das aus Meditation, stillem und bewegtem Qi Gong, den Tai Chi Formen (Handformen, Waffenformen und Partnerformen) und Partnerübungen (z. B. Tuishou, San Shou) besteht. Es ist damit ein komplettes und in sich geschlossenes Kampf- und Gesundheitssystem. Das zentrale Element des Tai Chi ist die Handform, eine Folge von langsam ausgeführten Bewegungen, die fließend ineinander übergehen und sich zu einem scheinbar unendlichen Fluss von Bewegungen verbinden. Unterrichtet wird die Kurzform des Yang-Stils nach Prof. Cheng Man Ching, nach der Übungsmethode von Master Huang Sheng-Shyan.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs-Nr. 25HTH3013

Dozentin: Birgit Brendel

Gebühr: 60,- € ab 8 Teilnehmer / 70,- € ab 7 Teilnehmer / 80,- € ab 6 Teilnehmer

Beginn: Montag, 29. September 2025, 10 x, jew. 18.15 – 19.45 Uhr

Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH3014

Dozentin: Birgit Brendel
Gebühr: 30,-- € ab 8 Teilnehmer / 35,-- € ab 7 Teilnehmer / 40,-- € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Montag, 12. Januar 2026, 5 x, jew. 18.15 – 19.45 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehemaligen Rathaus, Rathausplatz 2, Thurnau.

Entspannung mit Klangschalen

Beim Klangerlebnis wird mit Klangschalen, Gongs, Zimbeln und Saiteninstrumenten ein „Klangraum“ geschaffen, der zum Träumen einlädt. Es tritt eine Tiefenentspannung ein, in der die Selbstheilungskräfte aktiviert sowie Stress und Spannungen abgebaut werden. Geist, Körper und Seele kommen wieder in Harmonie.

Die Teilnehmer werden gebeten, eine Isomatte, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mitzubringen.

Kurs-Nr. 25HTH3019

Dozentin: Alexandra Rocholz
Gebühr: 60,-- € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Montag, 22. September 2025, 10 x, jew. 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH30110

Dozentin: Alexandra Rocholz
Gebühr: 36,-- € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Montag, 12. Januar 2026, 6 x, jew. 19.00 – 20.00 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Qigong – Heilsame Bewegungsübungen für jedermann

Unter dem Begriff Qigong werden chinesische Körperübungen verstanden, die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung miteinander verbinden. Qigong-Übungen sollen die Lebensenergie („Qi) stärken, so dass der Praktizierende körperlich und geistig gesund bleibt und sein Leben verlängert. Geübt wird zum Großteil im Stehen, bequeme Kleidung und dicke Socken reichen aus.

Kurs-Nr. 25HTH3015

Dozentin: Birgit Eichhorn
Gebühr: 60,-- € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 23. September 2025, 10 x, jew. 16.15 – 17.15 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH3016

Dozentin: Birgit Eichhorn
Gebühr: 60,-- € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 23. September 2025, 10 x, jew. 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH3017

Dozentin: Birgit Eichhorn
Gebühr: 30,-- € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026, 5 x, jew. 16.15 – 17.15 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH3018

Dozentin: Birgit Eichhorn
Gebühr: 30,-- € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026, 5 x, jew. 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Y O G A

Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Hatha Yoga wird häufig nur mit den körperlichen Aspekten des Yogas in Verbindung gebracht. Doch neben den muskelkräftigenden und dehnenden Übungen (Asanas) hat Yoga noch sehr viel mehr zu bieten. Bei achtsamen Muskelan- und Muskelentspannungen kann sowohl die Gesundheit als auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Yoga wirkt sich außerdem positiv auf die inneren Organe aus und regt verschiedene Stoffwechselfvorgänge an. Abgerundet werden die Yogastunden durch Atemkonzentrationen (Pranayama) und Entspannungsphasen.

Dieser Yogakurs ist für Menschen mit und ohne Yoga-Erfahrung gedacht. Sicherlich ist Yoga für jeden Menschen geeignet. Ich freue mich auf euch.

Bitte eine Yoga- oder Isomatte, eine dünne Decke, ggf. ein Meditationskissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs-Nr. 25HTH30111

Dozentin: Moni Schwarzmeier, Yoga-Lehrerin und Yoga-Personal-Trainerin

Gebühr: 76,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 18. September 2025, 10 x, jew. 19.45 – 21.15 Uhr (kein Kurs am 02.10,

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau 23.10., 30.10.2025, dafür aber am 6.11.25)

Kurs-Nr. 25HTH30112

Dozentin: Moni Schwarzmeier, Yoga-Lehrerin und Yoga-Personal-Trainerin

Gebühr: 38,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 08. Januar 2026, 5 x, jew. 19.45 – 21.15 Uhr

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Yoga am Vormittag

Für die Menschen, die Zeit finden, am Vormittag einen Yoga-Kurs zu besuchen, ist es eine wunderbare Möglichkeit, fit, gestärkt und harmonisch in den Tag zu gehen.

Anmeldungen bitte bei der Kursleiterin Gisela Häußinger, Tel. 0171-2853249.

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 85,-- € ab 10 Teilnehmer – 12 Vormittage

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH30113

Beginn: Dienstag, 16. September 2025, 12 x, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Kurs-Nr. 25HTH30114

Beginn: Donnerstag, 18. September 2025, 12 x, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Dozentin: Gisela Häußinger

Gebühr: 38,-- € ab 10 Teilnehmer – 5 Vormittage

Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH30115

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026, 5 x, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Kurs-Nr. 25HTH30116

Beginn: Donnerstag, 15. Januar 2026, 5 x, jew. 9.00 – 10.30 Uhr

Yoga - Ein Weg zu Gesundheit, Ganzheit und Lebensfreude

Yoga lässt uns unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele wieder als harmonische Einheit wahrnehmen. Durch das Praktizieren der Yoga-Übungen lernen wir, achtsam mit unserem Körper umzugehen, unsere Flexibilität zu steigern und zu erhalten. Die Yoga-Atmung schenkt uns Kraft, Ausdauer, Vitalität und Gelassenheit; in der Meditation findet unser unruhiger Geist zur Ruhe und unser Körper tiefe, wohltuende Entspannung. Yoga ist ein Übungsweg mit dem man jederzeit und immer beginnen kann.

Anmeldungen bitte bei der Kursleiterin Gisela Häußinger, Tel. 0171-2853249.

Dozentin: Gisela Häußinger
Gebühr: 85,-- € ab 10 Teilnehmer – 12 Abende
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH30117
Beginn: Dienstag, **16. September 2025, 12 x**, jew. 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 25HTH30118
Beginn: Mittwoch, **17. September 2025, 12 x**, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs-Nr. 25HTH30119
Beginn: Donnerstag, **18. September 2025, 12 x**, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

Dozentin: Gisela Häußinger
Gebühr: 38,-- € ab 10 Teilnehmer – 5 Abende
Ort: Torwärterhaus am Rathaus Thurnau

Kurs-Nr. 25HTH30120
Beginn: Dienstag, **13. Januar 2026, 5 x**, jew. 19.00 – 20.30 Uhr

Kurs-Nr. 25HTH30121
Beginn: Mittwoch, **14. Januar 2026, 5 x**, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

Kurs-Nr. 25HTH30122
Beginn: Donnerstag, **15. Januar 2026, 5 x**, jew. 18.00 – 19.30 Uhr

GYMNASTIK

Gymnastik mit Übungen für die Wirbelsäule für jedermann

Entspannungen, insbesondere Übungen und Bewegungen zur Stärkung der Wirbelsäule, Gestaltung und Bewegung in der Gemeinschaft bei der Gruppengymnastik.

Kurs-Nr. 25HTH3021
Dozentin: Ingrid Pöhlmann
Gebühr: 34,-- € ab 12 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, **16. September 2025, 10 x**, jew. 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.

Pilates

PILATES ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainingsmethode für den Körper und auch den Geist. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden ganz gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Nicht die Quantität, sondern die Qualität der PILATES-Übungen zählt und die Atmung wird mit den Bewegungen koordiniert.

Das Training der Tiefenmuskulatur im Becken und in der Taille verbessert die Beweglichkeit. Becken und Schulterbereich lassen sich dadurch noch freier gegeneinander verdrehen. Pilates bringt Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

Kurs-Nr. 25HTH3026

Dozentin: Marion Frohmader
Gebühr: 56,-- € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Mittwoch, 17. September 2025, 10 x, jew. 18.15 – 19.15 Uhr
(kein Kurs am 01.10. und 08.10.25 – dafür am 19.11.25)
Ort: VHS-Raum im ehem. Rathaus Thurnau

Kurs-Nr. 25HTH3027

Dozentin: Marion Frohmader
Gebühr: 28,-- € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Mittwoch, 14. Januar 2026, 5 x, jew. 18.15 – 19.15 Uhr
Ort: VHS-Raum im ehem. Rathaus Thurnau

Bodystyling

Ein Ganzkörpertraining aus Kraft- und Cardio-Einheiten in Verbindung mit einem abschließenden Anteil von Stretch & Relax. Mit guter Laune und Musik wollen wir unseren Körper formen, straffen und flexibler machen. Durch die abschließenden Dehnübungen können wir Verspannungen entgegenwirken und werden im Alltag wieder beweglicher.

Durch verschiedene Optionen ist der Kurs für Jung und Alt, Einsteiger sowie Fortgeschrittene.

Kurs-Nr. 25HTH3028

Dozentin: Katrin Pscherer
Gebühr: 40,-- € ab 12 Teilnehmer
Beginn: Montag, 22. September 2025, 10 x, jew. 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH3029

Dozentin: Katrin Pscherer
Gebühr: 40,-- € ab 12 Teilnehmer
Beginn: Montag, 22. September 2025, 10 x, jew. 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH30210

Dozentin: Katrin Pscherer
Gebühr: 20,-- € ab 12 Teilnehmer
Beginn: Montag, 12. Januar 2026, 5 x, jew. 18.30 – 19.30 Uhr
Ort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH30211

Dozentin: Katrin Pscherer
Gebühr: 20,-- € ab 12 Teilnehmer
Beginn: Montag, 12. Januar 2026, 5 x, jew. 19.30 – 20.30 Uhr
Ort: Turnhalle, Grundschule Thurnau.

Rückenschultraining

In dem Kurs werden verschiedene Bewegungsformen eingeübt.

- Die Mobilisationsübungen - Aufwärmprogramm.
- Die Kräftigung - Kraftübungen für die Muskulatur.
- Die Dehnung - Dehnungsübungen zur Lösung von Muskelverspannungen.
- Die Wahrnehmungsförderung, das Koordinationstraining und Entspannungsverfahren – Entspannungsübungen.

Kurs-Nr. 25HTH3022

Dozent: Tino Hofmann, Rückenschullehrer
Gebühr: 50,-- € ab 8 Teilnehmer / 66,-- € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Montag, 22. September 2025, 10 x, jew. 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Gymnastikraum im Seniorendorf Thurnau, Kirschenallee 8.

Kurs-Nr. 25HTH3023

Dozent: Tino Hofmann, Rückenschullehrer
Gebühr: 25,-- € ab 8 Teilnehmer / 33,-- € ab 6 Teilnehmer
Beginn: Montag, 12. Januar 2026, 5 x, jew. 17.30 – 18.30 Uhr
Ort: Gymnastikraum im Seniorendorf Thurnau, Kirschenallee 8.

Kurs-Nr. 25HTH3024

Dozent: Tino Hofmann, Rückenschullehrer
Gebühr: 50,-- € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 23. September 2025, 10 x, jew. 15.00 – 16.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Grundschule Thurnau

Kurs-Nr. 25HTH3025

Dozent: Tino Hofmann, Rückenschullehrer
Gebühr: 25,-- € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026, 5 x, jew. 15.00 – 16.00 Uhr
Ort: Turnhalle der Grundschule Thurnau

Aroha® - Fitnesssport u. Prävention in einem

Ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse, in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann. Das von Sportärzten und Physiotherapeuten entwickelte Fitnessprogramm

- bietet ein effektives und unkompliziertes Ganzkörpertraining,
- festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und Rücken,
- führt zur Optimierung des Koordinationsvermögens und
- zu innerer Ausgeglichenheit sowie positiver emotionaler Stabilität und schont die Gelenke.

Es wird bei mittlerer Herzfrequenz trainiert, was sich positiv auf Herz u. Kreislauf auswirkt.

Kurs-Nr. 25HTH30212

Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin
Gebühr: 54,-- € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 23. September 2025, 9 x, jew. 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Seniorendorf Thurnau, Kirschenallee 8, Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH30213

Dozentin: Gudrun Kistner, Aroha Advanced Trainerin
Gebühr: 30,-- € ab 8 Teilnehmer
Beginn: Dienstag, 20. Januar 2026, 5 x, jew. 18.00 – 19.00 Uhr
Ort: Seniorendorf Thurnau, Kirschenallee 8, Thurnau.

LINE DANCE

Was ist Line Dance?

Line Dance erfordert keinen Partner. Die Tanzgruppe steht in Linien neben- und hintereinander. Die meisten Tänze setzen sich aus immer wiederkehrenden Schrittfolgen zusammen, es gibt auch Contra Lines (gegenüberstehend) oder Tänze im Kreis. Seit dem Jahr 2002 ist Line Dance eine anerkannte Sportart. Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention, es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer und fördert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn.

Der Kurs vermittelt Grundschritte und Technik, das Alter ist egal. Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung in verschiedenen Rhythmen – die Musik geht von Country bis Pop, von Irish Folk bis Latin – es wird nie langweilig!

Gerade wer sich sonst nicht regelmäßig körperlich ausdauernd bewegt und Fitnessübungen mit statisch automatisierten Bewegungen nicht mag, wird durch Tanzen in idealer Weise aktiv.

Line Dance für Fortgeschrittene III

Die erlernten Tänze werden gefestigt und es kommen anspruchsvollere Choreografien dazu.

Kurs-Nr. 25HTH2051

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 60,-- € ab 11 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 23. September 2025, 11 x, jew. 19.00 – 20.15 Uhr

Ort: Turnhalle, **Wonsees**.

Kurs-Nr. 25HTH2052

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 28,-- € ab 10 Teilnehmer / 34,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 13. Januar 2026, 5 x, jew. 19.00 – 20.15 Uhr

Ort: Turnhalle, **Wonsees**.

Line Dance für Einsteiger

Der Grundkurs beinhaltet Tänze mit einfachen Schrittfolgen und steigert langsam den Schwierigkeitsgrad.

Kurs-Nr. 25HTH2053

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 50,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025, 11 x, jew. 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH2054

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 25,-- € ab 10 Teilnehmer / 32,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 08. Januar 2026, 5 x, jew. 18.30 – 19.30 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Line Dance für Fortgeschrittene IV

Die erlernten Tänze werden gefestigt und es kommen anspruchsvollere Choreografien dazu.

Kurs-Nr. 25HTH2055

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 60,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 25. September 2025, 11 x, jew. 19.30 – 20.45 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH2056

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 28,-- € ab 10 Teilnehmer / 32,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Donnerstag, 08. Januar 2026, 5 x, jew. 19.30 – 20.45 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Line Dance für Fortgeschrittene II

Die Tänze aus den vorherigen Kursen werden weiterhin geübt und darauf aufbauend neue Schrittfolgen gelernt.

Kurs-Nr. 25HTH2057

Dozentin: Martina Schiller

Gebühr: 56,-- € ab 10 Teilnehmer

Beginn: Freitag, 26. September 2025, 10 x, jew. 18.00 – 19.15 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau

Kurs-Nr. 25HTH2058
Dozentin: Martina Schiller
Gebühr: 28,-- € ab 10 Teilnehmer
Beginn: Freitag, 09. Januar 2026, 5 x, jew. 18.00 –19.15 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau

Line Dance für Fortgeschrittene I

Die Tänze aus den Grundkursen werden wiederholt, neue Choreografien kommen hinzu.

Kurs-Nr. 25HTH2059
Dozentin: Martina Schiller
Gebühr: 56,-- € ab 10 Teilnehmer
Beginn: Freitag, 26. September 2025, 10 x, jew. 19.15 – 20.30 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH20510
Dozentin: Martina Schiller
Gebühr: 28,-- € ab 10 Teilnehmer
Beginn: Freitag, 09. Januar 2026, 5 x, jew. 19.15 –20.30 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau

TANZKURSE

Die wichtigsten Tänze – für Anfänger und Wiedereinsteiger

Der Tanzkurs beinhaltet die gebräuchlichsten Tänze wie Foxtrott, Cha Cha Cha, Langsamer Walzer und Wiener Walzer für die verschiedensten Anlässe. Dieser Tanzkurs ist auch geeignet für Brautpaare und Hochzeitsgäste. Die beiden Tanzlehrer gehen auf Ihre schon vorhandenen individuellen Fertigkeiten bei den Tänzen ein. Lernziel ist körperliche und geistige Fitness. Singles können hierzu teilnehmen, wenn sich Tanzpaare für den Kurs gebildet haben.

Kurs-Nr. 25HTH20511
Dozent: Josef Lies
Gebühr: 50,-- €/Person ab 8 Teilnehmer
Beginn: Mittwoch, 24. September 2025, 5 x, jew. 19.00 – 20.30 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Die wichtigsten Tänze – für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Der Tanzkurs beinhaltet die gebräuchlichsten Tänze wie Foxtrott, Cha Cha Cha, Langsamer Walzer und Wiener Walzer für die verschiedensten Anlässe. Dieser Tanzkurs ist auch geeignet für Brautpaare und Hochzeitsgäste. Die beiden Tanzlehrer gehen auf Ihre schon vorhandenen individuellen Fertigkeiten bei den Tänzen ein. Lernziel ist körperliche und geistige Fitness.

Kurs-Nr. 25HTH20512
Dozent: Josef Lies
Gebühr: 50,-- €/Person ab 8 Teilnehmer
Beginn: Mittwoch, 29. Oktober 2025, 5 x, jew. 20.00 – 21.30 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. 25HTH20513
Dozent: Josef Lies
Gebühr: 50,-- €/Person ab 8 Teilnehmer
Beginn: Mittwoch, 7. Januar 2026, 5 x, jew. 20.00 – 21.30 Uhr
Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Discofox für Wiedereinsteiger und Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Tanzen ist mit Sicherheit eines der schönsten Hobbys, welches man gemeinsam als Paar ausüben kann. Erlernen Sie mit uns einen der beliebtesten und vielfältigsten Tänze. Discofox ist der auf Tanzveranstaltungen am häufigsten gespielte Tanz.

Die beiden Tanzlehrer gehen individuell auf Ihre schon vorhandenen Fertigkeiten ein und entwickeln diese gezielt weiter. Das Erlernen der Tanzschritte und Figurenfolgen schult außerdem den Gleichgewichts- und Orientierungssinn. Singles können hierzu teilnehmen, wenn sich Tanzpaare für den Kurs gebildet haben.

Kurs-Nr. 25HTH20514

Dozent: Josef Lies

Gebühr: 45,-- €/Person ab 8 Teilnehmer

Beginn: Mittwoch, **24. September 2025**, 5 x, jew. 20.30 – 21.30 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Discofox für Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene

Tanzen ist mit Sicherheit eines der schönsten Hobbys, welches man gemeinsam als Paar ausüben kann. Erlernen Sie mit uns einen der beliebtesten und vielfältigsten Tänze. Discofox ist der auf Tanzveranstaltungen am häufigsten gespielte Tanz.

Die beiden Tanzlehrer gehen individuell auf Ihre schon vorhandenen Fertigkeiten ein und entwickeln diese gezielt weiter.

Kurs-Nr. 23HTH20515

Dozent: Josef Lies

Gebühr: 45,-- €/Person ab 8 Teilnehmer

Beginn: Mittwoch, **29. Oktober 2025**, 5 x, jew. 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. 23HTH20516

Dozent: Josef Lies

Gebühr: 45,-- €/Person ab 8 Teilnehmer

Beginn: Mittwoch, **07. Januar 2026**, 5 x, jew. 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Thurnau.

K O C H - / B A C K K U R S E

Backen für die Kaffeetafel

Das Spektrum Backkurs ist weit gefächert. Backkurse eröffnen Deinen Liebsten die Welt der Köstlichkeiten aus eigener Produktion. Die Kursteilnehmer erfahren zunächst alles Nötige über die Herstellung von Torten – hier zum Frankfurter Kranz und anschließend einer Biskuitrolle, die mit den Teilnehmern gebacken und gefüllt wird.

Auch der Brandteig wird hier nicht vergessen, aus dem verschiedene Gebäckstücke hergestellt werden. Der Bäckermeister wird auch hier den Teilnehmern die Grundlagen der Brandmasse vermitteln, welche dann für Liebesknochen, Windbeutel und Kirschringe Verwendung findet. Guten Appetit!

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Geschirrtuch, Getränk und Behälter (kein Plastik) für die hergestellten Gebäckstücke zum Mitnehmen.

Die Materialkosten der Rohstoffe (ca. 17,-- €/Person) sind am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten.

Kurs-Nr. 25HTH3051

Dozent: Ulrich Hemp, Bäckermeister

Gebühr: 16,-- € ab 10 Teilnehmer / 21,-- € ab 8 Teilnehmer + Materialkosten

Termin: Freitag, **10. Oktober 2025**, 17.00 – ca. 20.30 Uhr

Ort: Schulküche der Grundschule Thurnau.

Brot, Brötchen, Stangen, Baguette u.v.m.

Den Teilnehmern werden vom erfahrenen Bäckermeister die Grundlagen des Backens zur Herstellung von Kartoffelbrot mit Sauerteig, Brötchen und Baguettes gezeigt; auch Zöpfe und Hörnchen sowie Kümmel- und Salzstangen werden in diesem Kurs hergestellt. Gebacken wird ausschließlich mit Dinkelmehl und natürlichen Zutaten. Die Teilnehmer dürfen dabei nicht nur zuschauen, sondern können selber mitbacken.

Bitte mitbringen: Schürze, Handtuch, Geschirrtuch, Getränk und Behälter (kein Plastik) für die hergestellten Gebäckstücke zum Mitnehmen.

Die Materialkosten der Rohstoffe (ca. 13,- €/Person) sind am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten.

Kurs-Nr. 25HTH3052
Dozent: Ulrich Hemp, Bäckermeister
Gebühr: 22,- € ab 10 Teilnehmer / 30,- € ab 8 Teilnehmer + Materialkosten
Termin: Samstag, 11. Oktober 2025, 9.30 – 15.30 Uhr
Ort: Schulküche der Grundschule Thurnau.

Weihnachtsbäckerei für Erwachsene

Was ist Weihnachten ohne das klassische Weihnachtsgebäck? In diesem Kurs lernen Sie, Stollen auf zwei verschiedene Arten zu backen – sowohl den klassischen Christstollen als auch den Quarkstollen; natürlich wird auch leckeres Weihnachtskonfekt gefertigt.

Wir backen nach alter "Handwerkskunst" unter Anleitung eines erfahrenen Bäckermeisters mit richtig guten Zutaten und mit Dinkelmehl.

Herr Hemp ist Bäckermeister und hat langjährige Erfahrung darin, sein Wissen in VHS-Kursen und Schulungen für Azubis weiterzugeben.

Bitte mitbringen: Handtuch, Schürze, Verpackungsmaterial und Behälter zum Mitnehmen der hausgemachten Leckereien.

Die Materialkosten (ca. 18,- € pro Person) sind am Kurstag an den Kursleiter zu entrichten.

Kurs-Nr. 25HTH3053
Dozent: Ulrich Hemp, Bäckermeister
Gebühr: 22,- € ab 10 Teilnehmer / 30,- € ab 8 Teilnehmer + Materialkosten
Termin: Samstag, 18. Oktober 2025, 9.30 – 15.30 Uhr
Ort: Schulküche der Grundschule Thurnau.

K U L T U R / G E S T A L T E N

KREATIVE FLORISTIK / BASTELKURSE

Herbstliche Kränze – Loops und Hoops im Boho-Style

Wir fertigen gemeinsam einen herbstlichen Schmuck. Metallringe zum Aufhängen oder Hinstellen, dekoriert mit Trockenblumen oder anderen Naturmaterialien, sind derzeit voll im Trend und eignen sich als perfekte Ergänzung für Türen, Fenster oder als Wanddeko. Er wird individuell nach Ihren Wünschen gestaltet und kann auch das ganze Jahr über hängen bleiben. Sie kennen den klassischen Trockenblumenkranz, Loops und Hoops sind Ihnen aber ein Rätsel? Wir laden Sie ein, all diese Varianten kennen- und binden zu lernen. Unter Anleitung einer Floristin können Sie Schritt für Schritt moderne, florale Kunstwerke aus Trockenblumen und Gräsern selbst fertigen.

Trockenblumen können mitgebracht bzw. bei der Kursleiterin erworben werden.
Bitte mitbringen: Haushaltsschere und Gartenschere.

Kurs-Nr. 25HTH2001
Dozentin: Angelika Zoike
Gebühr: 15,-- € zzgl. Materialkosten (ca. 15,-- € - je nach Loopgröße u. verwendete Materialien)
Termin: Samstag, 11. Oktober 2025, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kreative Floristik, Kulmbacher Str. 40, Kasendorf.

Kurs-Nr. 25HTH2002
Dozentin: Angelika Zoike
Gebühr: 15,-- € zzgl. Materialkosten (ca. 15,-- €, je nach Loopgröße u. verwendete Materialien)
Termin: Samstag, 18. Oktober 2025, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kreative Floristik, Kulmbacher Str. 40, Kasendorf.

Weihnachtliche Kränze – Loops und Hoops im Boho-Style

Wir fertigen gemeinsam einen weihnachtlichen Schmuck – Loops für die Tür oder Wand oder zum Hin- stellen. Er kann individuell nach Ihren Wünschen gestaltet werden in Größe und Stil, ob mit LED-Lich- terkette oder ohne. In diesem Kurs können Sie Ihre Kreativität mit einbringen. Loops und Hoops können Sie in allen Varianten kennen- und binden lernen. Unter Anleitung einer Floristin werden Ihnen Schritt für Schritt florale Kunstwerke aus Trockenblumen und Gräsern gezeigt.

Trockenblumen können mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden.
Bitte mitbringen: Haushaltsschere und Gartenschere.

Kurs-Nr. 25HTH2003
Dozentin: Angelika Zoike
Gebühr: 15,-- € zzgl. Materialkosten (ca. 15,-- €, je nach Loopgröße u. verwendete Materialien)
Termin: Samstag, 15. November 2025, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kreative Floristik, Kulmbacher Str. 40, Kasendorf.

Kurs-Nr. 25HTH2004
Dozentin: Angelika Zoike
Gebühr: 15,-- € zzgl. Materialkosten (ca. 15,-- €, je nach Loopgröße u. verwendete Materialien)
Termin: Samstag, 22. November 2025, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort: Kreative Floristik, Kulmbacher Str. 40, Kasendorf.

F O T O K U R S E

Fotobuch ganz einfach gestalten

Sie möchten Ihre Foto-Erinnerungen an eine schöne Urlaubsreise oder eine besondere Veranstaltung auf eine ganz besondere Weise präsentieren? Erstellen Sie ein eigenes Fotobuch mit Ihren schönsten Bildern und Erinnerungen.

Unter Anleitung erstellen alle Teilnehmer ihr eigenes, individuelles Fotobuch. Ein perfektes Weihnachts- oder Geburtstagsgeschenk!

Das Lerntempo ist für Anfänger geeignet.

Sie lernen den Umgang mit der cewe-Fotobuch-Software und wie man Fotobücher gestalten kann, z. B. wie man Fotos mit Texten kombiniert und die Seiten mit div. Hintergründen gestaltet.

Bringen Sie dazu bitte 50 bis 100 digitale Fotos für Ihr individuelles Buch auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte mit.

Die Druckkosten für das Buch sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundkenntnisse in Windows, Internet.

Kurs-Nr. **25HTH5019**
Dozent: Dietmar Bär
Gebühr: 20,-- € ab 5 Teilnehmer
Termin: Freitag, 21. November 2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. **25HTH50110**
Dozent: Dietmar Bär
Gebühr: 20,-- € ab 5 Teilnehmer
Termin: Samstag, 06. Dezember 2025, 9.30 – 12.30 Uhr
Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau.

Kurs-Nr. **25HTH50111**
Dozent: Dietmar Bär
Gebühr: 20,-- € ab 5 Teilnehmer
Termin: Freitag, 23. Januar 2026, 18.00 – 21.00 Uhr
Ort: Computerraum der Grundschule Thurnau.