

vhs Volkshochschule Forchheim Außenstelle Igensdorf

Leitung & Anmeldung Anna Schwager, vhs@igensdorf.de,
Tel.: 0 91 92 - 92 52-83

Anmeldung ab Dienstag, 16.09.2025

Für alle Kurse (Ausnahme: Kleingruppe) gilt:

Bei weniger als 10 Teilnehmern wird die Stundenzahl gekürzt bzw. die Kursgebühr erhöht.

Hier finden Ihre Kurse statt:

Igensdorf: Lindenberg Kulturhalle · Egloffsteiner Str. 7
Turnhalle Grundschule · St.-Georg-Straße 20
VHS Töpferraum · Gräfenberger Str. 5
Vereinshaus Rüsselbach · Benzendorfer Str. 10

Sie können sich zu allen Kursen der VHS des Landkreises auch über das Internet anmelden - www.vhs-forchheim.de. Selbstverständlich ist aber auch nach wie vor schriftliche, telefonische oder persönliche Anmeldung in der jeweiligen Außenstelle möglich. Bezahlung der Kursgebühr: schriftliche, telefonische und Online-Anmeldung ist nur mit Lastschriftinzug bzw. SEPA-Lastschriftmandat möglich. **Für alle angebotenen Veranstaltungen gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen der VHS des Landkreises Forchheim.**

Programm Herbst/Winter 2025/26

Sprachen

English in the Evening

Join us on a Tuesday evening and improve or refresh your knowledge of the English language! We talk, read texts and practice grammar in a fun and informative way. There is no prescribed book in this course.

Bitte mitbringen: Block und Stift.

Kurs Ig001 Sabine Steynberg • Dienstag, 23.09., 19.30-21.00 Uhr
10 x / € 90,00 + 7€ Kopiergeld

Lindenberg Kulturhalle

Gesundheit

Funktionelles Muskeltraining

Um beweglich zu bleiben, kräftigen, dehnen und mobilisieren wir mit gezielter Gymnastik die Wirbelsäule. Wir stärken das Herz- und Kreislaufsystem, fördern Geist und Koordination.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Isomatte!

Kurs Ig002 Gudrun Zeidler • Dienstag, 30.09., 18.00-19.00 Uhr
10 x / € 40,00 (€ 36,00) Vereinshaus Rüsselbach

HIIT / BodyweightTraining **NEU**

HIIT (High Intensity Interval Training) mit Körpergewicht ist eine effektive Methode, um sowohl die Ausdauer als auch die Kraft zu verbessern und gleichzeitig Fett zu verbrennen, und zwar ohne zusätzliche Gewichte.

Kurs Ig003 Bianca Kugler • Dienstag, 30.09., 18.00-19.30 Uhr
10 x / € 60,00 (€ 54,00) Lindenberg Kulturhalle

Kurs Ig004 Bianca Kugler • Dienstag, 30.09., 19.30-21.00 Uhr
10 x / € 60,00 (€ 54,00) Lindenberg Kulturhalle

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 Ig005 Daniela Schlacht • Donnerstag, 25.09., 19.30-20.30 Uhr
15 x / € 60,00 (€ 54,00) Lindenberg Kulturhalle

Musik

„Klassik lebt!“

In diesem Semester beginnt die 38. 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 Noten-

kenntnisse benötigen Sie nicht, allerdings eine weiterführende Neugier auf Kunstmusik bis ins 20. Jh. hinein. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Kurs Ig006 Robert Drews • Donnerstag, 02.10., 19.15-21.30 Uhr
8 x / € 72,00 (€ 64,80) Lindenberg Kulturhalle

Kreativ

Keramik für Erwachsene am Dienstag

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

Kurs Ig007 Helga Kammerer • Dienstag, 30.09., 9.00-12.00 Uhr
10 x / € 120,00 (€ 108,00) + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

Keramik für Erwachsene am Mittwoch

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 Ig008 Helga Kammerer • Mittwoch, 01.10., 18.00-21.00 Uhr
10 x / € 120,00 (€ 108,00) + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

Kinder/Eltern-Kind

Töpfeln 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 Ig009 Helga Kammerer • Freitag, 10.10., 15.00-17.00 Uhr
3 x / € 36,00 + Material VHS-Töpferraum Igensdorf

Spezial

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Sie lernen schnell, sich gegen bewaffnete und unbewaffnete Übergriffe und Überfälle jeder Art effektiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen nicht nur theoretische und praktische Anwendungen, sondern Sie üben intensiv, um gegen unterschiedliche Angreifer bestehen zu können. Wir testen Ihre Schlagkraft und helfen, diese zu verbessern. Leichte Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich! Der Kurs ist für Mädchen ab ca. sieben Jahren geeignet. Falls sich aber eventuell ein Mädchen im Alter von sechs Jahren mit seiner Mama oder Geschwister anmelden möchte, ist das natürlich auch möglich. Bitte das Alter des teilnehmenden Mädchens bei der Anmeldung angeben.

Kurs Ig010 Christine Lehmann • Samstag, 11.10., 10.00-13.00 Uhr
€ 15,00 (€ 13,50) Turnhalle Grundschule Igensdorf