



Volkshochschule
Zirndorf

Kein Stress. vhs



inside
vhs

Zirndorf

Neu!

1 Magazin –
2 Trimester

www.vhs-zirndorf.de

Ein neues Kapitel beginnt – und wir sind bereit!

Ab 2026 heißt es: vhs Zirndorf – jetzt ganz eigenständig. Nach vielen erfolgreichen Jahren im Verbund mit der vhs Stein sagen wir Danke für die gute Zusammenarbeit, für Austausch und gemeinsame Wege. Diese Zeit hat uns geprägt – und sie hat uns stark gemacht für das, was jetzt kommt.

NEU ab 2026

**Erstmals fassen wir zwei Trimester in einem Programmheft zusammen – kompakter, nachhaltiger und übersichtlicher.
So haben Sie unser ganzes Angebot von Januar bis Juli auf einen Blick.**

Denn Zukunft bedeutet für uns: selbst gestalten, Neues wagen, gemeinsam wachsen.

Mit unserer Eigenständigkeit können wir noch schneller handeln, mutiger denken und unsere Stadt aktiv mitgestalten – in Zirndorf und allen Ortsteilen von Weiherhof bis Wintersdorf, von Anwanden bis Weinzierlein.

Wir sind überzeugt: Bildung lebt dort, wo Menschen sich begegnen.

Darum wollen wir Lernorte schaffen, die inspirieren – für Kopf, Herz und Hand. Ob Sprachen, Gesundheit, Kreativität, Digitalisierung oder einfach Begegnung – bei uns lernen Sie nicht nur etwas, sondern jemanden kennen.

Und das Beste: Vieles bleibt, wie Sie es lieben.



Caroline Kerner, Jenni Grave, Sylvia Brehm (v.l.n.r.)

Ihre vertrauten Kursleitungen, Ihre Lernorte, die offene Atmosphäre – alles bleibt. Neu ist vor allem, dass wir Entscheidungen dort treffen, wo das Leben spielt: in Zirndorf, für Zirndorf.

Wir freuen uns auf das, was kommt – auf neue Projekte, frische Ideen, lokale Kooperationen und noch mehr Nähe zu Ihnen. Gemeinsam machen wir Bildung lebendig – modern, menschlich und mitten im Leben – ganz ohne Stress.

Kein Stress. vhs – jetzt ganz Zirndorf. Für alle, die dazugehören. ❤

vhs Zirndorf Newsletter

Immer up to date!

Jetzt unseren Newsletter abonnieren und keine Neuigkeiten mehr verpassen.
Von Kursstarts bis Events



Anmeldebeginn
für das Sommer-Trimester:
Montag, 09.03.2026

UNSER TEAM

Dr. Caroline Kerner

Geschäftsführung
Gesellschaft & Leben
Weiterbildung & Digitales



Sylvia Brehm

Sprachen & Kommunikation
Aqua & Yoga
vhs unterwegs

Jennifer Grave

Gesundheit & Bewegung
junge vhs
Kreativität & Gestalten



Hanni Buchholz

Ferienprogramm



Kursberatung

Sie wissen nicht, welcher Kurs zu Ihnen passt?
Wir beraten Sie gern – persönlich, telefonisch oder online.
Nehmen Sie mit uns Kontakt auf.

vhs Zirndorf
Schulstr. 4, 90513 Zirndorf
0911 / 9600 490
info@vhs-zirndorf.de
www.vhs-zirndorf.de



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag: 14:00 – 18:00 Uhr
Termine gerne auch nach Vereinbarung außerhalb der Öffnungszeiten
In den Schulferien:
Nur Montag bis Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr

Inhaltsverzeichnis

Editorial	2
vhs Zirndorf – unser Team	3
Erasmus+ Lernreisen mit der vhs Zirndorf	4/5
vhs unterwegs	6/7
Sprachen	8/9
Unsere vhs Räume	10
Weiterbildung und Digitales	11 + 13
Gemeinsam Digital Lernräume fit für die Zukunft	12
Gesellschaft & Leben	14/15
Kreativität	16 – 19
Kursleiterinnen und Kursleiter gesucht	18
junge vhs	20
Gesundheit	22 – 29
Anmeldung, SEPA-Mandat	30
vhs Veranstaltungsorte, Stadtplan	31
Eventkalender	32

LERNREISEN MIT DER VHS ZIRNDORF – EU ZAHLT!

Fortbilden, Reisen, Neues entdecken –
gefördert durch Erasmus+

Europa erleben, Kompetenzen
erweitern, Menschen treffen –
das ist möglich mit Erasmus+.



Bewerten Sie uns auf Google!

Ihre Bewertung hilft anderen, unsere Angebote zu finden und zeigt, dass Lernen Spaß macht. Einfach QR-Code scannen und Sterne vergeben! ★★★★★



Erasmus+ führte unsere Geschäftsführerin Dr. Caroline Kerner nach Brüssel und Prag, zu *AI and Digital Leadership in Education* und *ChatGPT and Basic AI Tools*. Das neu erworbene Know-how fließt direkt in unsere Kursarbeit mit ein.

Offices
for
rent

KULTURELLE BEGEGNUNG

Griechenland, Cuba, Ungarn & Deutschland



Wir sind für Sie immer vorne dabei, mit neuen Perspektiven und Bildungsarbeit. Für mehr digitale Kompetenz und frische Impulse im Unterricht.



Die vhs Zirndorf ist seit 2025 offiziell akkreditiert und bietet Fortbildungsreisen für Teilnehmende und Kursleitungen an.

Ob Kultur in Rom, Kreativität in Barcelona oder Sprachkurs in Nizza oder Florenz – die Möglichkeiten sind vielfältig! Alle Kurse verbinden Lernen mit Kultur, Austausch und Begegnung.

Gefördert wird nicht nur der Kurs, sondern auch Reise und Unterkunft. So können Sie Bildung europaweit erleben – ohne finanziellen Stress.

Was ist Erasmus+?

Ein EU-Programm zur Förderung von Bildung und lebenslangem Lernen.

Wer kann mitfahren?

Alle Erwachsenen mit Lerninteresse – keine Vorkenntnisse nötig.

Beispiel:

Für eine einwöchige Fortbildung im EU-Ausland erhalten Teilnehmende rund 1.300 € Förderung für Unterkunft, Reise und Verpflegung sowie zusätzlich die Kosten für die Kursgebühr.

Interesse?

Mehr Infos und aktuelle Termine unter www.vhs-zirndorf.de/erasmus

Folgen Sie uns



auf Instagram & Facebook! Ein Blick hinter die Kulissen, neue Kurse, Fotos & Aktionen. [@vhszirndorf](https://www.instagram.com/vhszirndorf)





Unter dem Motto „vhs unterwegs“ entdecken wir mit Ihnen spannende Orte, inspirierende Menschen und überraschende Geschichten – direkt vor unserer Haustür und darüber hinaus.

2025 ging es unter anderem nach Heidelberg, wo Geschichte, Wissenschaft und Altstadtfair aufeinandertrafen – und natürlich durfte der Blick vom Schloss über das Neckartal nicht fehlen. Zwischen barocken Fassaden und verwinkelten Gassen spürte man, warum Heidelberg seit Jahrhunderten als Stadt der Dichter und Denker gilt. Bei einer geführten Tour durch Altstadt und Schlossgarten wurde Geschichte lebendig – mit genug Zeit für Gespräche, Lachen und neue Bekanntschaften.

Ebenso beliebt war unsere Haselnuss-Führung bei FrankenGeNUSS: ein genussvoller Ausflug mit vielen Einblicken in nachhaltige Landwirtschaft und die kleinen Wunder der Natur. Wir erfuhren, wie aus zarten Blüten aromatische Nüsse werden – und wie viel Handarbeit und Geduld in jedem Produkt steckt. Natürlich durfte auch eine kleine Verkostung nicht fehlen, begleitet von Geschichten rund um regionale Spezialitäten und den Alltag auf dem Hof. Wir danken Familie Stiegler für ihr großartiges Engagement und kommen gerne wieder!

Ob Stadtführung, Museumsbesuch oder Tagesfahrt – unsere Exkursionen zeigen: Lernen kann leicht, lebendig und gesellig sein. Neue Eindrücke, gute Gespräche, gemeinsames Staunen – das alles gehört dazu, wenn die vhs Zirndorf unterwegs ist. Und natürlich geht es auch 2026 weiter! Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche Ziele, regionale Entdeckungen und besondere Momente – in Zirndorf, Franken und ganz Bayern.



Danke, Martin Stiegler für die Einblicke!

BILDUNG, DIE VERBINDET

Lernen hört nicht im Kursraum auf.
Manchmal beginnt es erst richtig,
wenn man gemeinsam unterwegs ist.

vhs UNTERWEGS

FAHRTEN 2026

Tagesfahrt

"Passau - Wo drei Flüsse sich begegnen"
Kursleitung: Sylvia Brehm
26F 7000 Z | Samstag, 20.06.2026,
09:00-21:00 Uhr, 1x | Treffpunkt Zirndorf
Schulbushaltestelle-Grundschule 2 / Steinweg |
Gebühr: 55,00 €

Adventsfahrt

Romantischer Weihnachtsmarkt
Waldwipfelweg
Kursleitung: Sylvia Brehm
26S 7002 Z | Samstag, 05.12.2026,
10:00-20:00 Uhr, 1x | Treffpunkt Zirndorf
Schulbushaltestelle-Grundschule 2 / Steinweg |
Gebühr: 50,00 €

Folgen Sie uns



auf Instagram & Facebook!
Ein Blick hinter die Kulissen, neue Kurse,
Fotos & Aktionen. [@vhszirndorf](https://www.instagram.com/vhszirndorf)





Bildung bewegt –
manchmal sogar
wortwörtlich.

Bildung braucht Engagement

Sie möchten sich einbringen?

Wir suchen regelmäßig Ehrenamtliche für unsere Ferienprogramme oder Sonderveranstaltungen.

Infos & Kontakt unter: info@vhs-zirndorf.de

FÜHRUNGEN

Die Kunst des Röstens - exklusive Führung bei

Espressone in Cadolzburg

Kursleitung: Luisa Germann

26F 7305 Z | Donnerstag, 05.03.2026,

16:00-17:00 Uhr, 1x | Espressone:

Am Farrnbach 8, 90556 Cadolzburg |

Gebühr: 15,00 €

Faszination Sportpark Ronhof:
ein exklusiver Blick hinter die Kulissen und
besonderes Erlebnis für alle Fußballfans
und Neugierigen!

Kursleitung: Isabella Schmitt

26F 7302 Z | Mittwoch, 01.04.2026,

17:30-18:30 Uhr, 1x | Treffpunkt:

Bushaltestelle Sportpark Ronhof vor
der Haupttribüne | Gebühr: 18,00 €

**Von der Biene zum Honig - Hinter den
Kulissen des Imkervereins Cadolzburg**

Kursleitung: Inga Klingner

26S 7303 Z | Freitag, 12.06.2026,

16:00-17:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Ende
Bronnamberger Weg, Hausnummer 34,
beim Spielplatz | Gebühr: 9,50 €

**Stadtrallye en Français - Sprache erleben
und kulinarisch genießen!**

**Partez à l'aventure & pratiquez le français
en mouvement!**

Kursleitung: Daniela Fränkel

26S 7302 Z | Samstag, 23.05.2026,

11:00-13:00 Uhr, 1x | Treffpunkt:

vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3 |

Gebühr: 22,00 € (inkl. Lebensmittel)

**Knatterboot und Trudelmadame -
Altes Spielzeug neu entdeckt**
Geführte Entdeckungsreise durch die
Blechspielzeugabteilung im Museum
Zirndorf inkl. Spielmöglichkeit für
„Große Kinder“
Gruppenleitung: Museum Zirndorf

26F 7303 Z | Dienstag, 17.03.2026, 17:30-

18:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Museum

Zirndorf | Gebühr: 7,00 €

**Zirndorf für Entdecker - Geschichte(n)
erforschen an besonderen Orten**

Gruppenleitung: Museum Zirndorf

26S 7304 Z | Dienstag, 17.05.2026, 17:30-

18:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Museum

Zirndorf | Gebühr: 7,00 €

Erlebnisbauernhof Engelhardt

**Ein Blick hinter die Kulissen
Ein aufregender Eltern-Kind-
Nachmittag auf dem
Bauernhof**

**für Kinder im Kindergarten-
alter (3-6 Jahre) und einem
Eltern- oder Großelternteil**

**26S 7300 Z |
Samstag, 18.04.2026, 13:30-
16:30 Uhr, 1x | Engelhardtshof:
Mittelweg 2, 90556 Egersdorf |
Gebühr: 24,00 €**

**für Kinder im Grundschulalter
(6-10 Jahre) und einem Eltern-
oder Großelternteil**

**26S 7301 Z |
Samstag, 13.06.2026, 13:30-
16:30 Uhr, 1x | Engelhardtshof:
Mittelweg 2, 90556 Egersdorf |
Gebühr: 24,00 €**





SPRACHEN

Die Volkshochschule ist die erste Adresse, wenn es ums Sprachenlernen geht. Berufliche Chancen steigern, in Deutschland ankommen, sich auf einen Auslandsaufenthalt oder die nächste Reise vorbereiten.

Zeit zum Sprachenlernen!

Englische Grammatik praxisnah lernen

Grundlagen sicher beherrschen

Vokabular: Sie sollten einfache englische Sätze verstehen und Wörter für Alltagsthemen kennen.

Fällt es dir schwer, englische Sätze zu bilden, weil du in der Grammatik unsicher bist? In diesem Kurs wiederholen und festigen wir die wichtigsten Grammatikthemen mit verständlichen Erklärungen und praktischen Übungen - für mehr Sicherheit im Gebrauch der englischen Sprache

Kursleitung: Selina Karius

26F 3111 Z | Mittwoch, 21.01.2026 - 25.03.2026, 19:30-21:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 72,00 €

26S 3111 Z | Mittwoch, 22.04.2026 - 24.06.2026, 19:00-20:30 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 72,00 €

ENGLISCH



Englisch Anfängerkurs – einfache Sätze sicher sprechen und verstehen

Für alle Neulinge, die gerne in eine neue Sprache eintauchen möchten
Kursleitung: Selina Karius

26F 3110 Z | Mittwoch, 21.01.2026 - 25.03.2026, 17:30-19:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 72,00 €

26S 3110 Z | Mittwoch, 22.04.2026 - 24.06.2026, 17:30-19:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 72,00 €

FRANZÖSISCH

Französisch für Teilnehmer.innen mit geringen Grundkenntnissen, Voyages neu A1 ab Unité 3
Kursleitung: Cordula Kleyla

26F 3210 Z | Dienstag, 13.01.-24.03.2026, 16:15-17:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 79,00 €

26S 3210 Z | Dienstag, 14.04.-30.06.2026, 16:15-17:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 79,00 €

Französisch B2

(für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen)
Grammatik und Konversation - ohne Lehrbuch

Kursleitung: Cordula Kleyla

26F 3212 Z | Montag, 12.01.2026 - 23.03.2026, 08:45-10:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 95,00 €

26S 3212 Z | Montag, 13.04.2026 - 29.06.2026, 08:45-10:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 95,00 €

Französisch B2

(für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen)
Grammatik und Konversation - ohne Lehrbuch

Kursleitung: Cordula Kleyla

26F 3213 Z | Mittwoch, 14.01.2026 - 25.03.2026, 10:15-11:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 95,00 €

26S 3213 Z | Mittwoch, 15.04.2026 - 01.07.2026, 10:15-11:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 95,00 €

Erforderliche Vorkenntnisse

Die Einstufungshilfe finden Sie online unter www.sprachtest.de

SPANISCH

Spanisch A1 (für Teilnehmende mit Grundkenntnissen - Intensivkurs)

Con gusto nuevo A1 Unidad 9

Kursleitung: Cordula Kleyla

26F 3312 Z | Montag, 12.01. - 23.03.2026, 16:45-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 95,00 €

26S 3312 Z | Montag, 13.04. - 29.06.2026, 16:45-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 95,00 €

Spanisch A2 (für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen - Intensivkurs)

Con gusto nuevo A2 Unidad 11

Kursleitung: Cordula Kleyla

26F 3314 Z | Montag, 12.01.- 23.03.2026, 18:30-20:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 95,00 €

26S 3314 Z | Montag, 13.04. - 29.06.2026, 18:30-20:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 95,00 €

ITALIENISCH

Italienisch A2/B1

Konversationskurs für Teilnehmende mit guten Kenntnissen

Kursleitung: Marco Cupelli

26F 3416 Z | Mittwoch, 07.01.-04.03.2026, 09:30-11:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 76,00 €

26S 3416 Z | Mittwoch, 15.04.-17.06.2026, 09:30-11:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 76,00 €

Italienisch Anfängerkurs für Teilnehmende mit Grundkenntnissen

Kursleitung: Marco Cupelli

26F 3417 Z | Mittwoch, 07.01.- 04.03.2026, 11:15-12:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 64,00 €

26S 3417 Z | Mittwoch, 15.04.-17.06.2026, 11:15-12:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 64,00 €

Schauen Sie auf unserer

Homepage vorbei!

Alle Kurse, Veranstaltungen und Neuigkeiten finden Sie online: www.vhs-zirndorf.de



Volkshochschule
Zirndorf

SPRACHE GENIEßERISCH ERLEBEN



Tapas y Español –

Genuss & Sprache mit allen Sinnen erleben! Spanische Köstlichkeiten genießen & ganz nebenbei die Sprache entdecken – ¡ven y disfruta!

Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – hier zählt vor allem der Spaß am Ausprobieren und Genießen!

Kursleitung: Daniela Fränkel

26F 2000 Z | Samstag, 17.01.2026, 16:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 45,00 €

26S 2000 Z | Samstag, 09.05.2026, 16:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 45,00 €

Stadtrallye en Français –

Sprache erleben und kulinarisch genießen!

Partez à l'aventure & pratiquez le français en mouvement!

Kursleitung: Daniela Fränkel

26S 7302 Z | Samstag, 23.05.2026, 11:00-13:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3 | Gebühr: 22,00 € (inkl. Lebensmittel)

Schnupperstunden

Wenn Sie Interesse an einer Schnupperstunde haben, sprechen Sie uns an.

Individuelle Kursberatung

Sie wissen nicht, welcher Kurs zu Ihnen passt?

Wir beraten Sie gern – persönlich, telefonisch oder online



Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

SPRACHE im Ausland ERLEBEN

Sprachen öffnen Türen - und manchmal sogar ganze Welten.

Beginnen Sie Ihre Sprachreise bei uns in Zirndorf, in vertrauter Atmosphäre und mit Freude am Lernen.

Und wenn Sie Lust auf mehr bekommen: **Mit Erasmus+ geht's weiter hinaus in die Welt!**

Vertiefen Sie Ihr Französisch in Nizza, Englisch in Dublin oder Athen, Italienisch in Florenz oder Trapani oder Spanisch in Barcelona, Teneriffa oder Valencia.

Lernen, erleben, ankommen - Schritt für Schritt, in Ihrem Tempo.

Erfahren Sie mehr dazu auf den Seiten 4/5

#zukunftsor_vhs

Feedback.

Ihre Meinung zählt!

Was hat Ihnen gefallen?

Was können wir besser machen?

Sagen Sie's uns direkt:

per E-Mail,

telefonisch

oder über das

Feedbackformular

auf unserer

Website





Wir sind kontinuierlich dabei, geeignete Kursräume zu beschaffen. Sei es für Kreativangebote, Sprachkurse oder eben Gesundheitsangebote – und daher auch ein wenig stolz auf unsere „Neue Mitte“ in der Breslauer Str. 34 (Bild oben), die wir seit Januar 2024 dazuzählen dürfen, denn er spiegelt unseren Anspruch wider, für unsere Teilnehmer:innen ein bestmögliches Umfeld zu schaffen für alle ihre Kurse.

UNSERE vhs RÄUME



In der Schulstraße 4 befindet sich unsere Geschäftsstelle mit dem Büro und weiteren Kursräumen für Gesundheit und Sprachen.

Stolz sind wir auch auf unser vhs kreativ in der Volkhardtstraße 3 (Bild links) mit eigener Töpfwerkstatt, Atelier und Nährraum sowie einem hellen Gemeinschaftsraum mit Küche.



vhs Zirndorf Newsletter

Immer up to date!

Jetzt unseren Newsletter abonnieren und keine Neuigkeiten mehr verpassen.

Von Kursstarts bis Events



Wichtige Information zur Bezahlung von Kursgebühren Wir benötigen Ihre Unterstützung

Seit Oktober 2025 gilt eine neue EU-Regelung im Zahlungsverkehr: Bei jeder Überweisung wird künftig automatisch geprüft, ob Name und Kontonummer (IBAN) genau zusammenpassen.

Damit Ihre Kursgebühren oder Rückerstattungen auch weiterhin problemlos überwiesen werden können, bitten wir Sie, Ihre Kontodaten sorgfältig und vollständig anzugeben. Genau so, wie sie bei Ihrer Bank hinterlegt sind (z. B. mit allen Vornamen).

Falls es hier Unterschiede gibt, können Überweisungen sonst verzögert oder zurückgewiesen werden.

Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter!



Haben Sie eine Kursidee?

Wir freuen uns über neue Themen, Kursleitungen und Anregungen! Schreiben Sie uns – info@vhs-zirndorf.de
Gemeinsam gestalten wir das Programm von morgen



WEITERBILDUNG UND DIGITALES

SMART & MOBIL

Welches Gerät passt zu mir? Smartphone, Tablet & PC im Überblick

Kursleitung: Nina Buchholz

26F 4129 Z | Dienstag, 20.01.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

Smartphone & Tablet - sicher & souverän

Kursleitung: Nina Buchholz

26F 4130 Z | Donnerstag, 12.02.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

Online sicher unterwegs – Datenschutz & Betrug

Kursleitung: Nina Buchholz

26F 4131 Z | Dienstag, 24.02.2026, 17:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 25,00 €

Apps für Alltag & Organisation

Nie mehr den Überblick verlieren!

Kursleitung: Nina Buchholz

26F 4132 Z | Dienstag, 03.03.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

Online-Banking & digitale Behördenwege

Kursleitung: Nina Buchholz

26F 4133 Z | Donnerstag, 12.03.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

Reisen digital planen – Apps & Tools

Kursleitung: Nina Buchholz

26F 4135 Z | Dienstag, 10.03.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 18,00 €

Digitale Fotos verwalten & sichern

Kursleitung: Nina Buchholz

26F 4141 Z | Dienstag, 14.04.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

Welches Gerät passt zu mir? Smartphone, Tablet & PC im Überblick

Kursleitung: Nina Buchholz

26S 4134 Z | Dienstag, 07.07.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

Social Media - bewusst nutzen

Facebook, Instagram & Co.

Kursleitung: Nina Buchholz

26S 4135 Z | Donnerstag, 16.04.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

Digitale Gesundheit –

Fitness/Ernährungs-Apps

Kursleitung: Nina Buchholz

26S 4136 Z | Dienstag, 21.04.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 15,00 €

Einstieg ins Smartphone – Erste Schritte

Ein idealer Kurs für Einsteiger:innen, die ihr Smartphone endlich richtig kennenlernen möchten.

Kursleitung: Nina Buchholz

26S 4137 Z | Donnerstag, 23.04.2026, 17:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 25,00 €

WhatsApp, Signal & Co

Kursleitung: Nina Buchholz

26S 4138 Z | Donnerstag, 25.06.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

Cloud & Speicher – Daten zuverlässig sichern

Kursleitung: Nina Buchholz

26S 4139 Z | Dienstag, 30.06.2026, 17:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 25,00 €

Online einkaufen – sicher & günstig

Kursleitung: Nina Buchholz

26S 4140 Z | Donnerstag, 02.07.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €



Schauen Sie auf unserer

Homepage vorbei!

Alle aktuellen Kurse, Veranstaltungen
und Neugkeiten finden Sie online:
www.vhs-zirndorf.de



Unsere Lernräume sind jetzt fit für die Zukunft!

Im Jahr 2025 konnten wir die vhs Zirndorf umfassend modernisieren – mit Smartboards in der Schulstraße und Volkhardtstraße sowie Tablets für unsere Digitalangebote.

The image shows a large digital screen mounted on a wall. The screen displays the official website of the Volkshochschule Zirndorf. The website features the 'vhs' logo with three colored dots (blue, yellow, red) above the text 'Volkshochschule Zirndorf'. Below the logo, there's a search bar and navigation links for 'Login', 'Merkzettel', and 'Warenkorb'. The main content area of the website is visible, showing various course categories like 'FITNESS', 'KREATIVITÄT & GESTALTEN', 'SPRACHEN & KOMMUNIKATION', 'WEITERBILDUNG & DIGITALES', 'GESELLSCHAFT & LEBEN', 'JUNGE VHS', and 'VHS UNTERWEGS'. Below the website interface, there's a collage of images related to the school's offerings, including people working out, a landscape, a castle tower, and a bottle. The text 'vhs unterwegs FÜHRUNGEN & TAGESAUSFLÜGE' is overlaid on one of the images. At the bottom of the screen, the word 'ADVANTOUCH' is visible.

GEMEINSAM DIGITAL

Damit schaffen wir ideale Voraussetzungen – für gemeinsames, digitales Lernen – ganz gleich, ob im Sprachkurs, bei Digitalen Kursen oder Vorträgen oder in einem unserer Kreativangebote. Lernen wird dadurch anschaulicher, interaktiver und zugänglicher – für alle Generationen.

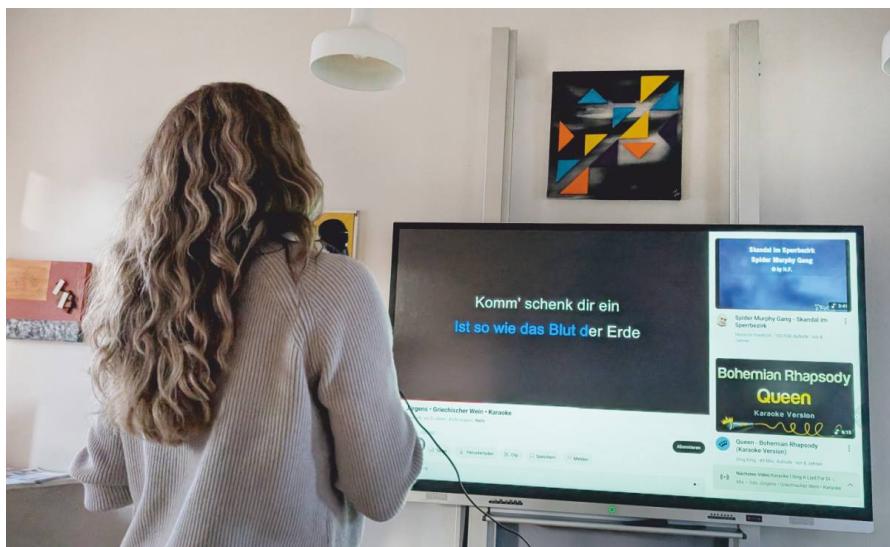
Doch bei aller Technik bleibt unser wichtigster Grundsatz: Im Mittelpunkt steht der Mensch.

Wir möchten das Lernen leichter, verständlicher und persönlicher machen.

Die neuen Smartboards ermöglichen, Inhalte gemeinsam zu entdecken, Übungen direkt auszuprobieren und Wissen sichtbar zu machen.

Mit den Tablets können Teilnehmende aktiv mitarbeiten – auch, wenn sie selbst kein eigenes Gerät besitzen.

Das zeigt: Digitalisierung heißt bei uns Erweiterung. Sie eröffnet neue Wege des Lernens und schafft Raum für Austausch, Neugier und gemeinsames Erleben.



Kursberatung

Sie wissen nicht, welcher Kurs zu Ihnen passt?
Wir beraten Sie gern – persönlich, telefonisch oder online.



Diese Modernisierung wurde durch das Projekt vhs-Lerntreff im Quartier des Deutschen Volkshochschulverbandes und das BMFSFJ ermöglicht und wir danken dafür von ganzem Herzen!

So können wir weiter unsere Zukunft gestalten: modern ausgestattet, lokal verankert und offen für alle, die gemeinsam lernen möchten.

Folgen Sie uns



auf Instagram & Facebook!
Ein Blick hinter die Kulissen, neue Kurse, Fotos & Aktionen.
[@vhszirndorf](https://www.instagram.com/vhszirndorf)



Digitale Fotos verwalten & sichern

Kursleitung: Nina Buchholz

26S 4141 Z | Donnerstag, 09.07.2026,
18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |
Gebühr: 18,00 €

Gemeinsam digital unterwegs – Schritt für Schritt durch die digitale Welt und den Alltag erleichtern

austauschen - fragen – lernen:
Sprechstunde

Kursleitung: Nina Buchholz

26S 4202 Z | Donnerstag, 26.03.2026,
18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |
Gebühr: 12,00 €

26S 4203 Z | Donnerstag, 30.04.2026,
18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |
Gebühr: 12,00 €

26S 4204 Z | Donnerstag, 14.05.2026,
18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |
Gebühr: 12,00 €

26S 4205 Z | Freitag, 26.06.2026, 18:30-
20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |
Gebühr: 12,00 €

26S 4206 Z | Donnerstag, 23.07.2026,
18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |
Gebühr: 12,00 €

SMARTE Bilder



Sachfotografie für Social Media &
Webshops – setzen Sie Ihre Fotoobjekte
perfekt in Szene! Von der Aufnahme bis
zur Nachbearbeitung: Bilder, die
überzeugen!

Kursleitung: Georg Dinkel

26F 4000 Z | Donnerstag, 26.02.2026 -
12.03.2026, 17:30-19:30 Uhr, 2x | vhs
Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) |
Gebühr: 45,00 €

Smartphone-Fotografie – schöne Bilder mit dem Handy ganz einfach

Kursleitung: Nina Buchholz

26F 4134 Z | Dienstag, 24.03.2026 -
24.03.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemein-
schaftsraum (EG) | Gebühr: 20,00 €

DIGITALE WELTEN

KI zum Ausprobieren – Workshop zum Staunen und Mitmachen

Kursleitung: Stefan Pistorius

26F 5904 Z | Mittwoch, 14.01.2026 -
14.01.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemein-
schaftsraum (EG) | Gebühr: 12,00 €



Künstliche Intelligenz verstehen – was sie kann und (noch) nicht kann und warum es uns alle betrifft

Kursleitung: Stefan Pistorius

26F 5905 Z | Mittwoch, 21.01.2026 -
04.02.2026, 18:30-20:00 Uhr, 3x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemein-
schaftsraum (EG) | Gebühr: 27,00 €

Fake News & Informationsflut - was stimmt wirklich und wie finde ich das raus?

Kursleitung: Nina Buchholz

26F 4402 Z | Dienstag, 21.04.2026 -
21.04.2026, 16:00-18:00 Uhr, 1x | vhs
Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) |
Gebühr: 18,00 €

PC GRUNDLAGEN

Einstieg in den Computer – Erste Schritte

Kursleitung: Nina Buchholz

26S 4201 Z | Dienstag, 05.05.2026 -
19.05.2026, 18:30-20:30 Uhr, 3x |
Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, EDV
Gebühr: 49,00 €

Word - Grundlagen: Ihr schneller Einstieg
in Word - effizient und praxisnah
Von der Textbearbeitung bis hin zur
Gestaltung von Dokumenten – alles wird
an konkreten Beispielen erklärt und
geübt. Nutzen Sie die Gelegenheit,
Word schnell und effektiv zu nutzen

Kursleitung: Andrea Gebert

26F 4136 Z | Samstag, 14.03. + 28.03.2026,
09:00-12:15 Uhr, 2x | Mittelschule Zirn-
dorf, Volkhardtstr. 5, EDV | Gebühr: 59,00 €



Weitere Kurse zu
Stressabbau & Entspannung
Seite 26/27

COACHING



Burnout-Beratung

Sie fühlen sich ausgebrannt? Stehen kurz
vor einem Burnout? – Finden Sie wieder
zu sich selbst und zu einem gesunden
Umgang mit den Herausforderungen des
Lebens!

Kursleitung: Claudia Zimmermann

26F 1565 Z | Donnerstag, 26.02.2026 -
19.03.2026, 18:00-20:00 Uhr, 4x | vhs
Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) |
Gebühr: 55,00 €

26S 1565 Z | Donnerstag, 21.05.2026 -
25.06.2026, 18:00-20:00 Uhr, 4x | vhs
Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) |
Gebühr: 55,00 €

WEITERBILDUNG

im Klassenzimmer Europa, z. B.

- Discovering the Cultural Heritage of Rome
- Drawing and Painting in Barcelona: Everyone is an Artist!
- "There is an AI for That" - in Amsterdam oder Athen
- Experiential Learning in Florence: Sustainable Tourism and Travel Psychology in Practice
- "Energy Management: Unlocking Your Productivity Potential" in Florenz
- Experiential Learning in Tenerife: Through Nature and History
- Problem Solving & Decision Making in Palermo

Alle Infos Seite 4/5. Sprechen Sie uns
an, welches Thema Sie interessiert.

vhs Zirndorf
Newsletter



Immer up to date!
Jetzt unseren
Newsletter abonnieren und keine
Neuigkeiten mehr verpassen.
Von Kursstarts bis Events

Kursberatung

Sie wissen nicht, welcher Kurs zu Ihnen passt? Wir beraten Sie gern – persönlich, telefonisch oder online.



VERBRAUCHERFRAGEN

KI zum Ausprobieren – Workshop zum Staunen und Mitmachen

Kursleitung: Stefan Pistorius

26F 5904 Z | Mittwoch, 14.01.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 12,00 €

Künstliche Intelligenz verstehen – was sie kann und (noch) nicht kann und warum es uns alle betrifft

Kursleitung: Stefan Pistorius

26F 5905 Z | Mittwoch, 21.01.2026 - 04.02.2026, 18:30-20:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 27,00 €

Online sicher unterwegs – Datenschutz & Betrug

Kursleitung: Nina Buchholz

26F 4131 Z | Dienstag, 24.02.2026, 17:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 15,00 €

Kurstipps Seite 11

- Online-Banking & digitale Behördenwege
- Online einkaufen – sicher & günstig



Deine Rechte, dein Leben. Was unsere Grundrechte für dich bedeuten – verständlich, nahbar, aktuell

Kursleitung: Wolfgang Tischer

26F 5006 Z | Dienstag, 24.02.2026, 18:15-19:45 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 12,00 €

Fake News & Informationsflut. Was stimmt wirklich und wie finde ich das raus?

Kursleitung: Nina Buchholz

26F 4402 Z | Dienstag, 21.04.2026, 16:00-18:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 15,00 €

Kurstipp Seite 13

- Gemeinsam digital unterwegs – Schritt für Schritt durch die digitale Welt und den Alltag erleichtern. Austauschen – fragen – lernen



Betreuungsrecht, Ehegattenvertretung und Möglichkeiten der Vorsorge im Alter bei Behinderung, Unfall und Krankheit Sicher und selbstbestimmt vorsorgen – rechtliche Grundlagen verstehen, frühzeitig handeln & Verantwortung übernehmen

Kursleitung: Sven Nölting

26F 5314 Z | Donnerstag, 08.01.2026 - 08.01.2026, 16:00-17:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 5,00 €

26S 5314 Z | Donnerstag, 16.04.2026 - 16.04.2026, 16:00-17:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 5,00 €

Bewerten Sie uns auf Google!



Ihre Bewertung hilft anderen, unsere Angebote zu finden und zeigt, dass Lernen Spaß macht. Einfach QR-Code scannen und Sterne vergeben!



GESELLSCHAFT

Zwischen Leben retten und Grenzen setzen. Ethik in der Medizin: Wie viel ist möglich – und was ist richtig?

Organspende, künstliche Befruchtung, Sterbehilfe – die moderne Medizin kann heute Dinge, die vor wenigen Jahrzehnten undenkbar waren.

Aber darf sie alles, was sie kann? Und wer entscheidet eigentlich, was das Beste für einen Menschen ist?

Kursleitung: Wolfgang Tischer

26F 5005 Z | Dienstag, 17.03.2026, 18:15-19:45 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 12,00 €

NATUR & UMWELT

Film trifft Alltag – Kino, das was auslöst.

Sehen. Staunen. Mitreden. Über das, was uns alle angeht.

26F 5221 Z | Montag, 09.02.2026, 17:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 5,00 €

26F 5222 Z | Montag, 20.04.2026, 17:30-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 5,00 €

Mein Weg zur neuen Heizung – Orientierung im Förderdschungel: Was jetzt wichtig ist – und wie Sie sinnvoll starten

Kursleitung: Verbraucherzentrale Bayern e. V.

26F 5232 Z | Dienstag, 10.03.2026, 17:30-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 10,00 €

Mein Weg zur neuen Heizung – Technik verstehen: Welche Heizung passt zu meinem Haus?

Kursleitung: Verbraucherzentrale Bayern e. V.

26F 5233 Z | Dienstag, 28.04.2026, 17:30-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 10,00 €

& Leben



Mein Weg zur neuen Heizung – Sanieren mit Plan: Schritt für Schritt modernisieren, mit Kopf und Überblick

Kursleitung: Verbraucherzentrale Bayern e. V.

26S 5234 Z | Mittwoch, 24.06.2026, 17:30-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 10,00 €

Kleidertausch-Party: „4 bringen – 4 mitnehmen“

Fast Fashion war gestern

26F 5240 Z | Freitag, 17.04.2026, 18:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG). Vorab-Anlieferung von Kleidung am Mittwoch, 15. April, 17:00–18:00 Uhr, vhs kreativ, Volkhardtstr. 3, Zirndorf ansonsten direkt am 17. April mitbringen

Verführung für alle Sinne – Sommer-Wildkräuter entlang des Muselbachs
Kurs 26S 2005 Z, Seite 29



GESPRÄCHSKREISE

Gedankenaustausch im Gesprächskreis.

Innehalten – nachdenken – miteinander ins Gespräch kommen

Kursleitung: Elsava Schöner

26F 5902 Z | Dienstag, 20.01.2026 - 21.04.2026, 15:30-17:00 Uhr, 4x vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

26S 5902 Z | Dienstag, 12.05.2026 - 11.08.2026, 16:30-18:00 Uhr, 4x vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

„Die reifen Früchtchen“ - 60 plus

- Kleingruppe - Gespräche & Entspannung

Kursleitung: Eva Aarma

26F 5903 Z | Dienstag, 20.01.2026 - 17.03.2026, 17:30-18:45 Uhr, 8x vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 48,00 €

26S 5903 Z | Dienstag, 21.04.2026 - 23.06.2026, 17:30-18:45 Uhr, 8x vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 48,00 €

SPIELERISCH

Spiele halten fit! Ob Brett- oder Kartenspiele, in Gemeinschaft und bei Kaffee & Kuchen macht es einfach mehr Spaß!

Kursleitung: Heidemarie Ewert

26F 5963 Z | Donnerstag, 08.01.2026 - 26.03.2026, 14:00-17:00 Uhr, 7x, 14-tägig | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) gebührenfrei, Anmeldung notwendig über den Seniorenbeirat Zirndorf

26S 5963 Z | Donnerstag, 16.04.2026 - 30.07.2026, 14:00-17:00 Uhr, 9x, 14-tägig | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) gebührenfrei, Anmeldung notwendig über den Seniorenbeirat Zirndorf

Schach für jedermann - Gehirntraining und Gesellschaft der besonderen Art. Anfänger sind auch gerne willkommen

Kursleitung: Lothar Ermer

26F 5966 Z | Montag, 12.01.2026 - 23.03.2026, 15:00-17:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

26S 5966 Z | Montag, 13.04.2026 - 27.07.2026, 15:00-17:00 Uhr, 14x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

WOHLBEFINDEN & COACHING Seite 27

- 40+ Frauengesundheit in der Lebensmitte
- Burnout-Beratung
- Alpträume Migräne – Wege aus dem Schmerz



TREFFPUNKT vhs



Basteltreff - immer neue Ideen zum Selbermachen

Gruppenleitung: Michaela Felbinger

26F 2128 Z | Montag, 12.01. - 23.03.2026, 15:00-17:00 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 24,00 €

26S 2128 Z | Montag, 13.04. - 20.07.2026, 15:00-17:00 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 24,00 €

Gemeinsam macht es mehr Spaß – Zeit für uns – gemeinsam lachen, bewegen und entspannen

Gruppenleitung: Michaela Felbinger

26F 5901 Z | Mittwoch, 14.01.2026 - 25.3.2026, 13:30-15:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 20,00 €

26S 5901 Z | Mittwoch, 15.04. - 22.07.2026, 13:30-15:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 20,00 €

Nähtrreff – gemeinsam kreativ beim Nähen oder Stricken



Siehe Seite 17

Spieletrreff: Spiel und Spaß für Kopf und Geist – mit Micha. Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit!

Gruppenleitung: Michaela Felbinger

26F 5962 Z | Montag, 12.01. - 23.03.2026, 17:15-19:15 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 20,00 €

26S 5962 Z | Montag, 13.04. - 20.07.2026, 17:15-19:15 Uhr, 7x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 14,00 €

KREATIVITÄT

MUTTERTAGS-SPECIAL

Upcycling: Blumenvasen aus Dosen

Kursleitung: Sandra Böhm
Mit bunten Acrylfarben und kreativen Ideen verwandeln wir einfache Konservendosen in kleine Kunstwerke! Ob als farbenfrohe Blumenvase, dekorativer Pflanzentopf oder duftender Kräutergarten - jedes Stück erhält ein zweites Leben und wird zu einem echten Hingucker.

26S 2124 Z | Samstag, 09.05.2026,
10:00-12:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) |
Gebühr: 23,00 € (inkl. Material)

NEU!

EVENTKALENDER 2026

Sie finden ihn auf der Rückseite dieses Magazins

Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei!

Alle aktuellen Kurse, Veranstaltungen und Neuigkeiten finden Sie online:
www.vhs-zirndorf.de



MALEN & GESTALTEN

Sonntags-Atelier –
Freude am Gestalten! Auszeit vom Alltag
beim experimentellen Malen
Kursleitung: Ute Lina Höhn
26F 2102 Z | Sonntag, 08.03.2026, 10:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St.) | Gebühr: 37,00 € (zzgl. Material)

Farbe trifft Schrift –
Kreative Grußkarten gestalten!
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf mit Aquarellfarben und Handlettering.
Kursleitung: Barbara Guder
26S 2100 Z | Mittwoch, 15.04. - 22.04.2026, 18:00-20:30 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 45,00 € (inkl. Material)
26S 2101 Z | Donnerstag, 16.04. - 23.04.2026, 18:00-20:30 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 45,00 € (inkl. Material)

Aquarellmaler – Offener Aquarelltreff
Austauschen, weiterentwickeln – für alle Aquarell-Begeisterten.
Kursbetreuung: Ute Lina Höhn
26F 2104 Z | Mittwoch, 14.01.2026 - 25.03.2026, 10:00-12:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St.) | Gebühr: 25,00 €
26S 2104 Z | Mittwoch, 15.04.2026 - 29.07.2026, 10:00-12:00 Uhr, 14x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St.) | Gebühr: 35,00 €

Angebote für die ganze Familie oder speziell für Kinder



Seiten 6/7

Seiten 20/21

Dip Dye Kerzen – Frühlingskerzen gestalten! Kreieren Sie farbenfrohe Dip-Dye-Kerzen in zarten Pastelltönen oder trendigen Neonfarben. Holen Sie sich den Frühling nach Hause mit selbstgemachten Kerzen!

Kursleitung: Sandra Böhm
26F 2121 Z | Montag, 23.03.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 23,00 € (inkl. Material)

Keramik bemalen – gestalte dein eigenes Lieblingsstück! Aus Tassen, Tellern & Schalen werden kleine Kunstwerke
Kursleitung: Martina Wälzlein
26F 2122 Z | Freitag, 27.02.2026, 17:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 30,00 € (inkl. Material & Brennen, zzgl. Keramikteile, bis spätestens 10 Tage vorher bei uns melden, diese kosten ab 4 €, weitere Info online)





Patisserie für Anfänger - süße Kunstwerke aus Marzipan selbst gestalten!



Kreativität zum Naschen - modellieren, formen & verzieren - perfekt für Ostern

Kursleitung: Martina Wälzlein

26F 2123 Z | Freitag, 20.03.2026, 17:00-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 23,00 € (inkl. Material)

Sommerliche Bügelperlen

Kursleitung: Sandra Böhm



26S 2125 Z | Samstag, 16.05.2026, 10:00-12:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 20,00 € (inkl. Material)

NÄHEN & STRICKEN

Schneider- und Nähkurs - verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunschstück!

Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler

26F 2212 Z | Montag, 12.01.2026 - 23.03.2026, 09:00-12:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 99,00 €

26F 2213 Z | Donnerstag, 15.01.2026 - 26.03.2026, 08:15-11:15 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 99,00 €

26F 2214 Z | Donnerstag, 15.01.2026 - 26.03.2026, 18:30-21:30 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 99,00 €

26S 2212 Z | Montag, 27.04.2026 - 15.06.2026, 09:00-12:00 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 60,00 €

26S 2213 Z | Donnerstag, 30.04.2026 - 25.06.2026, 08:15-11:15 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 60,00 €

26S 2214 Z | Donnerstag, 30.04.2026 - 25.06.2026, 18:30-21:30 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 60,00 €

Nähtreff – gemeinsam kreativ

Kursleitung: Michaela Felbinger

26F 2216 Z | Mittwoch, 14.01.2026 - 25.03.2026, 16:30-18:30 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 40,00 €

26S 2216 Z | Mittwoch, 15.04.2026 - 22.07.2026, 16:30-18:30 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 40,00 €

Wolle färben und Babyschühchen stricken - Kreativkurs mit Herz

Kursleitung: Michaela Felbinger

26F 2215 Z | Dienstag, 03.03. - 24.03. 2026, 18:00-21:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 48,00 € (zzgl. Material ca. 15€)

Stricken & Häkeln

Entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Stricken und Häkeln!

Kursleitung: Helga Lunscher

26F 2219 Z | Donnerstag, 08.01.2026 - 26.03.2026, 10:00-12:00 Uhr, 6x, ca. 14-täigig | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

26S 2219 Z | Donnerstag, 23.04.2026 - 23.07.2026, 10:00-12:00 Uhr, 7x, ca. 14-täigig | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

TREFFPUNKT

vhs Seite 15



Feedback.

Ihre Meinung zählt!

Was hat Ihnen gefallen? Was können wir besser machen? Sagen Sie's uns direkt: per E-Mail, telefonisch oder über das Feedbackformular auf unserer Website



Haben Sie eine Kursidee?

Wir freuen uns über neue Themen, Kursleitungen und Anregungen! Schreiben Sie uns info@vhs-zirndorf.de Gemeinsam gestalten wir das Programm von morgen



Willkommen bei der



Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, selbst zu unterrichten?

Wir suchen Menschen mit Begeisterung für „ihr Thema“ und die Lust haben ihr Wissen weiterzugeben.
Von A wie Aquarell bis Z wie Zumba.

Für unsere Teilnehmenden entwickeln wir unser Programmangebot stetig weiter. Mit bewährten Kursen, neuen Ideen und Dozenten jeder Altersgruppe. Als Kursleiterin oder Kursleiter profitieren Sie von dem starken Netzwerk der vhs Zirndorf und professioneller Unterstützung. Wir bieten Ihnen die Kursorganisation im Hintergrund, Raum für Ideen und faire Konditionen.

Wir freuen uns wenn Sie sich bei uns melden und wir uns kennenlernen.

vhs Zirndorf
Schulstr. 4, 90513 Zirndorf
0911 / 9600 490
info@vhs-zirndorf.de
www.vhs-zirndorf.de



Die vhs lebt von Menschen wie Ihnen

„Wer sein Wissen teilt, inspiriert andere und wächst selbst daran.“



Volkshochschule
Zirndorf

TÖPFERN

Töpfern - Kreatives Gestalten in Ton für Haus und Garten
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verwirklichen Sie Ihre Ideen mit Ton.
Kursleitung: Martina Wälzlein
26F 2312 Z | Dienstag, 13.01.2026 - 24.03.2026, 09:00-11:15 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 95,00 €
26F 2314 Z | Dienstag, 13.01.2026 - 24.03.2026, 18:45-21:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 95,00 €
26S 2312 Z | Dienstag, 14.04.2026 - 16.06.2026, 09:00-11:15 Uhr, 8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 76,00 €
26S 2314 Z | Dienstag, 14.04.2026 - 16.06.2026, 18:45-21:00 Uhr, 8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 76,00 €

Töpfern kompakt - Exklusiver Sonntags-Workshop
In nur zwei Sonntagen zum individuellen Kunstwerk – kreative Auszeit und handgemachte Unikate!
Kursleitung: Martina Wälzlein
26F 2318 Z | Sonntag, 01.03.2026 - 15.03.2026, 10:00-16:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 68,00 €
26S 2318 Z | Sonntag, 26.04.2026 - 10.05.2026, 10:00-16:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 68,00 €

Töpfern (Großeltern/Elterntag)
mit Kindern ab 4 Jahren – gemeinsam kreativ sein! Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind oder Enkelkind einen kreativen Tag in der Töpferei!
Kursleitung: Ute Lina Höhn
26F 2321 Z | Samstag, 17.01.2026 - 31.01.2026, 10:00-13:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 45,00 €
26F 2322 Z | Samstag, 17.01.2026 - 31.01.2026, 14:00-17:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 45,00 €



Spieletreffs & Gesprächskreise
Seite 15



FILM & FOTOGRAFIE



Zirndorf dokumentiert –
Stadtgeschichten im Film. Menschen,
Orte und Erinnerungen filmisch festhalten
Kursleitung: Jens Grauhering
26F 2410 Z | Mittwoch, 04.03.2026 -
25.03.2026, 18:00-20:00 Uhr, 4x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 67,50 €
26S 2410 Z | Mittwoch, 22.04.2026 -
13.05.2026, 18:00-20:00 Uhr, 4x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 40,00 €

Smartphone-Fotografie – schöne Bilder
mit dem Handy ganz einfach
Kursleitung: Nina Buchholz
26F 4134 Z | Dienstag, 24.03.2026 -
24.03.2026, 18:30-20:30 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 15,00 €

Kleidertausch-Party

4 bringen - 4 mitnehmen
Fast Fashion war gestern
26F 5240 Z | Freitag, 17.04.2026,
18:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG)



SINGEN

Singkreis: Singen macht Spaß – singt mit!
Wir singen alte und neue Lieder
Kursleitung: Elsava Schöner
26F 2601 Z | Dienstag, 13.01.2026 -
14.04.2026, 15:30-17:00 Uhr, 7x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 12,00 €
26S 2601 Z | Dienstag, 05.05.2026 -
04.08.2026, 16:30-18:00 Uhr, 6x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 12,00 €

LITERATUR & SCHREIBEN

Literarisches Gespräch
Lesen – Gedanken austauschen – Blickwinkel erweitern.
Ein Literaturkreis für anspruchsvolle Bücherfreund:innen
Kursleitung: Hannelore Winterstein
26F 2701 Z | Mittwoch, 14.01.2026 - 15.04.2026, 15:30-17:00 Uhr, 4x | vhs kreativ,
Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig
26S 2701 Z | Mittwoch, 06.05.2026 - 12.08.2026, 16:30-18:00 Uhr, 4x | vhs kreativ,
Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei, Anmeldung notwendig

Literatur-Schreib-Workshop

Schreiben Sie Ihren Roman – Schritt für Schritt zur eigenen Geschichte.
Sie haben Ideen für ein Buch oder wollen Ihre Lebenserfahrung zu Papier bringen?
Der erste Schritt zu Ihrem Roman beginnt hier! Für Schreib-Neulinge und
Fortgeschrittene, die gerne ihren Schreibstil verbessern wollen.
Kursleitung: Jesse Lehmann
26F 2702 Z | Dienstag, 13.01.2026 - 10.03.2026, 18:00-19:30 Uhr, 5x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 60,00 €
26S 2702 Z | Dienstag, 21.04.2026 - 23.06.2026, 18:00-19:30 Uhr, 5x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 60,00 €

**Sachfotografie
für Social Media &
Webshops – setzen Sie
Ihre Fotoobjekte perfekt
in Szene!**



Von der Aufnahme bis zur Nachbearbeitung: Bilder, die überzeugen!
Im Mittelpunkt stehen Kamera, Licht, Objekt und Bildbearbeitung.
Sie üben, Ihr vorhandenes Equipment sicher zu beherrschen, die Bildqualität sichtbar zu verbessern und Ihre Fotos wirkungsvoll nachzubearbeiten.

Dabei zeigt der Dozent, wie schon kleine Veränderungen eine große Wirkung entfalten können! Unser Dozent ist ein erfahrener Diplom-Fotodesigner, der seit vielen Jahren im Bereich Grafikdesign und Werbefotografie tätig ist.

Kursleitung: Georg Dinkel
26F 4000 Z | Donnerstag, 26.02.2026 -
12.03.2026, 17:30-19:30 Uhr, 2x | vhs
Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) |
Gebühr: 45,00 €

Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei!

Alle aktuellen Kurse, Veranstaltungen und Neuigkeiten
finden Sie online: www.vhs-zirndorf.de





junge vhs

BEWEGUNG

Zumba® KIDS

7-11 Jahre

Kursleitung: Nadine Wolf

26F 6102 Z | Freitag, 16.01. - 06.03.2026,
14:30-15:15 Uhr, 7x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 45,00 €
26S 6102 Z | Freitag, 19.06. - 17.07.2026,
14:30-15:15 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 35,00 €

Kinder Tanzen mit Nadine - Tanzen, Freundschaften schließen und sich austoben (für Kinder von 6 bis 11 Jahren)
In diesem Kurs lernen die Kinder nicht nur Tanzbewegungen, sondern stärken auch ihre motorischen Fähigkeiten und ihr Selbstbewusstsein

Kursleitung: Nadine Wolf

26F 6111 Z | Freitag, 16.01.- 06.03.2026,
15:30-16:15 Uhr, 7x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 38,00 €
26S 6111 Z | Freitag, 19.06. - 17.07.2026,
15:30-16:15 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 28,00 €

Hawaiianischer Tanz Hula für Kinder von 6 bis 10 Jahren - Tanzen wie auf Hawaii mit viel Freude und Fantasie!
Mit fröhlicher Musik und erzählenden Handgesten tauchen wir ein in eine bunte Welt voller Rhythmus und Lebensfreude!

Kursleitung: Annette Adam

26S 6110 Z | Donnerstag, 18.06. - 16.07.
2026, 15:30-16:30 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 36,00 €

Kinderturnen - Sport mit Spaß - ohne Druck- dafür mit viel Freude (für Kinder von 3 bis 5 Jahren).

Lass Dein Kind entdecken, wie viel Spaß Bewegung machen kann!

Kursleitung: Stephanie Klima

26F 6112 Z | Dienstag, 13.01. - 10.03.2026,
16:00-17:00 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 38,00 €
26F 6113 Z | Dienstag, 13.01. - 10.03.2026,
17:10-18:10 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 38,00 €

26S 6112 Z | Dienstag, 14.04. - 30.06.2026,
16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 46,00 €
26S 6113 Z | Dienstag, 14.04.- 30.06. 2026,
17:10-18:10 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 46,00 €

"Stark mit Herz und Verstand - Stark auch ohne Muckis!" Kinderkurs, 6-9 Jahre

Kursleitung: Martina Pfister

26S 6130 Z | Mittwoch, 13.05.-08.07.2026,
16:30-17:30 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 59,00 €

Folgen Sie uns  

auf Instagram & Facebook!
Ein Blick hinter die Kulissen,
neue Kurse, Fotos & Aktionen.
@vhszirndorf



Eltern-Kind-Kurs "Starke Eltern, starke Kinder!"

"Gewaltfreie Kommunikation" - ein Kurs für Eltern und ihre Kinder (5 - 9 Jahre). Gemeinsam entdeckt ihr Strategien, um bei Provokationen cool zu bleiben, euch gewaltfrei abzugrenzen und die Bedeutung fremder Meinungen neu zu bewerten. Sowohl Eltern als auch Kinder probieren abwechslungsreiche Übungen aus, die euch helfen, stark und selbstsicher aufzutreten. Dabei werdet ihr nicht nur voneinander lernen, sondern die Erwachsenen sind auch wichtige Übungspartner für ihre Kinder.

Lasst euch dieses Abenteuer nicht entgehen – stärkt euch als Team und erlebt gemeinsam, wie stark ihr seid!

Kursleitung: Martina Pfister

26F 6129 Z | Mittwoch, 25.02.2026 - 25.03.2026,
16:30-17:30 Uhr, 5x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr:
69,00 € (pro Elternteil-Kind-Paar)

Workshop "Starke Kids! Selbstvertrauen & Selbstbewusstsein stärken" für Grundschulkinder von 6-9 Jahren

Kursleitung: Martina Pfister

26F 6130 Z | Samstag, 14.03.2026, 13:45-16:15 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 24,00 €

Selbstverteidigung - für mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Mit Wing Tsun und Kickboxen lernen die Kinder, sich selbst zu verteidigen, und stärken gleichzeitig ihre Persönlichkeit.

Kursleitung: Ahmet Buzluhan

26F 6131 Z | Donnerstag, 22.01.2026 - 26.03.2026, 16:00-16:45 Uhr, 8x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 42,00 €

26S 6131 Z | Donnerstag, 23.04.-18.06. 2026, 16:00-16:45 Uhr, 6x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 34,00 €

(Groß)Eltern-Kind-Bewegung "Stark mit Herz und Verstand" - ein Workshop für Eltern und ihre Kinder (5-9 Jahre)

In diesem Workshop lernen Kinder und Eltern, wie sie Konflikte gewaltfrei lösen und selbstbewusst agieren können. Gemeinsam erproben sie Übungen und stärken Ihre Bindung

Kursleitung: Martina Pfister

26F 6128 Z | Freitag, 13.02.2026, 14:45-16:45 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 28,00 € (pro Elternteil-Kind-Paar)

FAMILIE UNTERWEGS

Siehe: vhs unterwegs, Seite 7



Kommen Sie mit:
Erlebnisbauernhof Engelhardt
am 18.04.26 oder 13.06.26
„Von der Biene zum Honig am 12.06.26
beim Imkerverein Cadolzburg

KREATIVITÄT

Frühlingswerkstatt: Kreative Bastelprojekte (für Kinder von 6-10 Jahren)

Kursleitung: Sandra Böhm
26F 6200 Z | Samstag, 21.03.2026, 10:00-13:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 20,00 € (inkl. Material)

Bastelwerkstatt für Frühling - Naturdeko Natur, Fantasie und Bastelfreude verbinden (für Kinder ab 6-12 Jahren)

Kursleitung: Nina Buchholz
26F 6201 Z | Samstag, 07.03.2026, 14:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 20,00 € (inkl. Material)

Werde dein eigener Game-Designer:in! Wir kreieren und programmieren unser eigenes Videospiel (für Kinder von 8-14 Jahren)

Kursleitung: Nina Buchholz
26F 6202 Z | Samstag, 18.04.2026, 10:00-13:00 Uhr, 1x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, EDV | Gebühr: 26,50 €
26S 6203 Z | Mittwoch, 01.07.2026, 15:00-18:00 Uhr, 1x | Mittelschule Zirndorf, Volkhardtstr. 5, EDV | Gebühr: 26,50 €

Duftende und bunte Seifen selber machen: Seifen-Gießen Workshop (für Kinder ab 6 Jahren)

Kursleitung: Nina Buchholz
26F 6205 Z | Samstag, 17.01.2026, 10:00-12:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 26,00 € (inkl. Material)

Kurstipps Seite 26:



MAWIBA®:

Tanzen, Lachen, Wohlfühlen

Wir verbinden Tanzen mit einem sanften Beckenbodentraining – mit Baby, für Schwangere oder einfach nur für dich

Babymassage: Wohlfühlzeit für Mama & Baby

(ab 6 Wochen bis 6 Monate)
Berührung, die gut tut!

Acrylmalerei für Kinder - Farbe, Fantasie & Spaß. Tauch' ein in die Welt der Farben (für Kinder ab 6-12 Jahren)

Kursleitung: Nina Buchholz
26F 6207 Z | Samstag, 24.01.2026, 13:30-15:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 21,00 € (inkl. Material)

Kreatives Upcycling - aus Alt mach Neu Alltagsgegenstände in tolle Kunstwerke verwandeln (für Kinder ab 6-12 Jahren)

Kursleitung: Nina Buchholz
26F 6210 Z | Samstag, 25.04.2026, 14:00-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 20,00 € (inkl. Material)

Kleine Künstler ganz groß - Farben entdecken ...mit Pinsel, Schwamm oder den eigenen Händen (für Kinder ab 6-12 Jahren)

Kursleitung: Nina Buchholz
26S 6202 Z | Samstag, 09.05.2026, 10:00-12:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 21,00 € (inkl. Material)

Weitere
Kreativworkshops
auf den Seiten 16 – 19



(Groß)Eltern-Kind-Kreativtage

Töpfern (Großeltern/Elterntag) mit Kindern ab 4 Jahren - gemeinsam kreativ sein!
Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind oder Enkelkind einen kreativen Tag in der Töpferei!

Kursleitung: Ute Lina Höhn
26F 2321 Z | Samstag, 17.01. - 31.01.2026, 10:00-13:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 45,00 € (pro Erwachsenem-Kind-Paar; zzgl. Material nach Verbrauch)
26F 2322 Z | Samstag, 17.01. - 31.01.2026, 14:00-17:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 45,00 € (pro Erwachsenem-Kind-Paar; zzgl. Material nach Verbrauch)



Volkshochschule
Zirndorf



FERIEN- PROGRAMM

Für Kinder der 1.-4. Klasse 6 - 10 Jahre

Ferienwoche Fasching

16. – 20. Februar 2026:
"High Five für die Manege"

Anmeldebeginn: 19. Januar ab 10 Uhr

Ferienwoche Ostern:

30. März. – 02. April 2026:
"Farben ohne Grenzen -
Kunst mit allen Sinnen"

Anmeldebeginn: 02. März ab 10 Uhr

Ferienwoche Pfingsten:

26. – 29. Mai 2026:
"Zeitreise – Kunst aus alten
und neuen Zeiten"

Anmeldebeginn: 27. April ab 10 Uhr

Ferienwoche Sommer:

31. August – 04. September 2026:
"Technik – Entdecken.
Erfinden. Erforschen"

Anmeldebeginn: 03. August ab 10 Uhr

Farbe trifft Schrift: Aquarellkunst und kreative Schriftzüge - für (Groß-)Eltern und Kinder (ab 8 Jahren)

Gestalte gemeinsam mit Aquarellfarben und Brushos kleine Meisterwerke

Kursleitung: Barbara Guder
26S 6224 Z | Freitag, 08.05.2026 - 08.05.2026, 15:00-17:00 Uhr, 1x | kreativ vhs, Zirndorf, Bastelwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 € (pro Erwachsenem-Kind-Paar; inkl. Material)

Kunterbunte Ostereier - filzen und verzaubern.

Kreativer Osterbastelpass für (Groß-)Eltern und Kinder

Mach mit und entdecke die Freude am Osterbasteln! In unserem Kurs "Ostereier Filzen" verwandeln wir einfache Styroporeier in kunterbunte Kunstwerke. Alles, was du brauchst, ist bunte Filzwolle und eine Filznadel. Ob einfarbig, gestreift oder geblümmt - deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Zum krönenden Abschluss kannst du dein Filzei mit funkelnden Pailletten verzieren. Das Ergebnis sind wunderschöne Eier, die sich ideal zum Aufhängen, Dekorieren oder Verschenken eignen!

Kursleitung: Barbara Guder

26F 6220 Z | Freitag, 27.03.2026, 15:30-17:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 € (pro Erwachsenem-Kind-Paar; inkl. Material)

GESUNDHEIT

YOGA

Hatha Yoga

Energie, Wohlbefinden und Entspannung

26F 1010 Z | Kursleitung: Melanie

Radschinsky | Dienstag, 13.01. - 17.03.

2026, 18:30-20:00 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 45,00 €

26S 1010 Z | Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag, 14.04.2026 - 30.06.2026, 19:30-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

Mobility & Yoga für sportlich Aktive

Perfekte Ergänzung für Sportler:innen:

Faszien lösen, Beweglichkeit fördern, Regeneration unterstützen

Kursleitung: Melanie Radschinsky

26F 1012 Z | Samstag, 07.03. - 14.03.2026, 10:15-11:45 Uhr, 2x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 25,00 €

26S 1012 Z | Samstag, 20.06.- 27.06.2026, 10:15-11:45 Uhr, 2x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 25,00 €

Starte mit Yoga in den Tag!

26F 1013 Z | Kursleitung: folgt | Freitag, 16.01. - 27.03. 2026, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

26S 1013 Z | Kursleitung: Sabine

Meierhöfer | Freitag, 17.04.2026 - 10.07.2026, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

Starte mit Yoga in den Tag

Kursleitung: Kerstin Führes

26F 1014 Z | Dienstag, 13.01. - 24.03.2026, 08:15-09:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

26S 1014 Z | Dienstag, 14.04. - 07.07.2026, 08:15-09:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

26F 1015 Z | Dienstag, 13.01.2026 - 24.03.2026, 10:00-11:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

26S 1015 Z | Dienstag, 14.04. - 07.07.2026, 10:00-11:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €



Yoga

Kursleitung: Kerstin Führes

26F 1016 Z | Mittwoch, 14.01. - 25.03.

2026, 16:45-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

26S 1016 Z | Mittwoch, 15.04. - 08.07.

2026, 16:45-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

Yin-Yoga

Kursleitung: Iris Martini

26F 1020 Z | Montag, 12.01. - 23.03.2026, 19:30-20:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €

26S 1020 Z | Montag, 13.04. - 29.06.2026, 19:30-20:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 60,00 €

Yin Yoga

Kursleitung: Susanne Franke

26F 1023 Z | Mittwoch, 11.02. - 18.03.2026, 18:00-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 45,00 €

Ganzheitliches Yoga

für Teilnehmende mit Erfahrung

26F 1024 Z | Kursleitung: wird noch bekannt gegeben | Montag, 12.01. - 23.03.

2026, 16:30-18:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

26S 1024 Z | Kursleitung: Sabine Meierhöfer, Montag, 13.04.2026 - 29.06.2026, 16:30-18:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

Ashtanga Power Yoga: die Königsdisziplin unter den Yoga Stilen für Körper und Geist!

26F 1026 Z | Kursleitung: wird noch bekannt gegeben | Dienstag, 13.01.2026 - 24.03.2026, 17:45-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 99,00 €

26S 1026 Z | Kursleitung: Sabine Meierhöfer, Dienstag, 14.04.2026 - 30.06.2026, 17:45-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 99,00 €

Spaß an Bewegung mit einer Prise Abenteuer. Stell dich mit mir auf den Kopf! In diesem Kurs tauchen wir gemeinsam in die Welt der Umkehrhaltungen ein und erkunden spielerisch die Grundlagen von Kopfstand, Handstand, Unterarmstand und Kinnstand.

Ob du einfach neugierig bist oder schon immer mal wissen wolltest, wie sich die Welt aus einer anderen Perspektive anfühlt – hier zählt vor allem der Spaß an Bewegung, Gleichgewicht und ein bisschen Abenteuerlust. Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur Lust aufs Ausprobieren, Vertrauen in deinen Körper und ein Lächeln im Gepäck!

Kopfstand, Handstand und Co.

Kursleitung: Iris Martini

26F 1022 Z

Mittwoch, 14.01.2026 - 11.02.2026, 18:00-19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 49,00 €

26S 1022 Z

Mittwoch, 06.05.2026 - 17.06.2026, 18:00-19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 49,00 €





Rhythm & Yoga – Energie trifft auf Balance

Kursleitung: Silvia Nikolic

26S 1025 Z | Samstag, 18.04.- 11.07.2026,
12:15-13:45 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 89,00 €

Männer-Yoga für Sportliche: Kraftvoll.

Beweglich. Gelassen. - Kleingruppe -

26F 1027 Z | Kursleitung: wird noch bekannt gegeben | Montag, 12.01.2026 - 23.03.2026, 18:15-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

26S 1027 Z | Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag, 13.04.2026 -

29.06.2026, 18:15-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 89,00 €

Männer-Yoga

Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

Kursleitung: Iris Martini

26F 1028 Z | Mittwoch, 14.01. - 25.03.2026, 19:35-21:05 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

Kursleitung: Sabine Meierhöfer

26S 1028 Z | Mittwoch, 15.04. - 01.07.2026, 19:35-21:05 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

Yoga XXL - Bewegung mit Leichtigkeit & Wohlgefühl

Yoga ist für alle da – egal, welche Größe Sie tragen! - Kleingruppe -

Kursleitung: Brigitte-Andrea Adams

26F 1029 Z | Dienstag, 20.01.2026 - 24.03.2026, 15:15-16:15 Uhr, 9x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 63,00 €

26S 1029 Z | Dienstag, 14.04.2026 - 19.05.2026, 15:00-16:00 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 42,00 €

Yoga 60+ Sanftes Yoga

Erleben Sie sanfte Yoga-Übungen, die Ihnen helfen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und innere Ruhe zu finden. Ideal für alle, die eine achtsame und langsame Praxis suchen.

Kursleitung: Brigitte-Andrea Adams

26F 1031 Z | Dienstag, 20.01. - 24.03.2026, 16:30-18:00 Uhr, 9x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 80,00 €

26S 1031 Z | Dienstag, 14.04. - 19.05.2026, 16:15-17:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 54,00 €



Yoga-Special im Sonnenuntergang – Auftanken für Herz und Seele. Ein besonderer Abendkurs im Freien für mehr innere Ruhe, Energie und Wohlbefinden

Kursleitung: Melanie Radschinsky

26S 1033 Z | Samstag, 13.06.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Zirndorf, Am Achterplätzchen Ko.Rat.Zimmermann. Str. 51 | Gebühr: 18,00 €

26S 1034 Z | Samstag, 04.07.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Zirndorf, Am Achterplätzchen Ko.Rat.Zimmermann. Str. 51 | Gebühr: 18,00 €

PILATES

Mit Pilates im Gleichgewicht

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt

26F 1045 Z | Donnerstag, 08.01. - 19.03.2026, 18:45-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26S 1045 Z | Donnerstag, 16.04. - 09.07.2026, 18:45-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26F 1046 Z | Donnerstag, 08.01. - 19.03.2026, 20:00-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26S 1046 Z | Donnerstag, 16.04. - 09.07.2026, 20:00-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26F 1047 Z | Freitag, 09.01. - 20.03.2026, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 65,00 €

26S 1047 Z | Freitag, 17.04. - 10.07.2026, 09:00-10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 65,00 €

Pilates & Faszien. Ein faszi(e)nierendes Training für Körper und Geist

Kursleitung: Elke Weißenberger

26F 1048 Z | Donnerstag, 08.01. - 19.03.2026, 17:30-18:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26F 1049 Z | Donnerstag, 08.01. - 05.02.2026, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 30,00 €

26F 1050 Z | Donnerstag, 12.02. - 19.03.2026, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 30,00 €

26S 1048 Z | Donnerstag, 16.04. - 16.07.2026, 17:30-18:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26S 1049 Z | Donnerstag, 16.04. - 21.05.2026, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 30,00 €

26S 1050 Z | Donnerstag, 11.06. - 16.07.2026, 18:45-19:45 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 30,00 €

Haben Sie eine Kursidee?

Wir freuen uns über neue Themen, Kursleitungen und Anregungen!
Schreiben Sie uns –
info@vhs-zirndorf.de

Gemeinsam gestalten wir das Programm von morgen!

QI GONG

Qi Gong - Beweglich bis ins hohe Alter Übungen speziell für Seniorinnen und Senioren

Kursleitung: Johanna Zwager

26F 1061 Z | Dienstag, 13.01. - 17.03.2026, 13:30-14:45 Uhr, 9x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 63,00 €

26S 1061 Z | Dienstag, 14.04. - 07.07.2026, 13:30-14:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 70,00 €

Qi Gong am Morgen für neu beginnende und geübte Teilnehmende

Kursleitung: Johanna Zwager

26F 1064 Z | Donnerstag, 08.01.2026 - 26.03.2026, 09:15-10:30 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 42,00 €

26S 1064 Z | Donnerstag, 16.04.2026 - 09.07.2026, 09:15-10:30 Uhr, 7x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 49,00 €

Qi Gong am Nachmittag für Übende

Kursleitung: Johanna Zwager

26F 1065 Z | Donnerstag, 15.01.2026 - 19.03.2026, 14:30-15:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 42,00 €

26S 1065 Z | Donnerstag, 23.04.2026 - 02.07.2026, 14:30-15:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 42,00 €

Qi Gong in der Natur - Sanfte Bewegungen für Energie, Ruhe und Wohlbefinden

Kursleitung: Johanna Zwager

26S 1066 Z | Donnerstag, 16.07.2026 - 30.07.2026, 18:00-19:15 Uhr, 3x | Zimmermannspark Zirndorf | Gebühr: 24,00 €

Kursberatung

Sie wissen nicht, welcher Kurs zu Ihnen passt?

Wir beraten Sie gern – persönlich, telefonisch oder online.



Qi Gong - Die 8 Brokate - Grundkurs
Entdecken Sie die meditativen Bewegungen der 8 Brokate und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination.

Kursleitung: Dieter Dannhorn

26F 1068 Z | Mittwoch, 21.01. - 18.03.2026, 17:45-18:45 Uhr, 8x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 68,00 €
26S 1068 Z | Mittwoch, 15.04. - 17.06.2026, 17:45-18:45 Uhr, 8x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 68,00 €

Qi Gong - Die 8 Brokate - Grundkurs - OUTDOOR

Ein einfaches, aber wirkungsvolles Training für Körper und Geist.

Kursleitung: Dieter Dannhorn

26S 1069 Z | Mittwoch, 22.07. - 09.09.2026, 17:45-18:45 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 68,00 €

HIGH INTENSITY

AROHA®- Fitness und Entspannung im Einklang

Lassen Sie sich von der Musik und den Bewegungen mitreißen und genießen Sie das Gefühl von Balance und Energie!

Kursleitung: Silvia Nikolic

26F 1108 Z | Samstag, 10.01. - 21.03.2026, 11:15-12:15 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 42,00 €
26S 1108 Z | Samstag, 18.04. - 11.07.2026, 11:15-12:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €

Hip Hop mit Lara: Workshop mit coolen Moves, leichten Choreos und ganz viel Rhythmusgefühl!



Kursleitung: Lara Krätschmer

26F 1116 Z | Samstag, 31.01. - 31.01.2026, 14:00-15:30 Uhr, 1x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 14,00 €

Hip Hop mit Lara: Crashkurs mit coolen Moves, leichten Choreos und ganz viel Rhythmusgefühl!



Kursleitung: Lara Krätschmer

26F 1117 Z | Dienstag, 24.02. - 24.03.2026, 17:30-18:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 35,00 €

Zumba® Fitness mit Lara: lebendig & motivierend. Starten Sie mit neuer Energie ins Wochenende!



Kursleitung: Lara Krätschmer

26S 1118 Z | Freitag, 17.04. - 22.05.2026, 17:00-18:00 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 35,00 €

Bodystyling in der Kleingruppe

Gemeinsam schwitzen, lachen & stark werden! Du suchst nach einem Kurs, der nicht nur den Körper, sondern auch die Laune in Schwung bringt? In lockerer Atmosphäre trainieren wir gemeinsam Bauch, Beine, Po & Co – effektiv, motivierend und mit ganz viel Spaß!
Kursleitung: Sylvia Gulz

26F 1201 Z | Donnerstag, 12.02.- 26.03.2026, 18:30-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 35,00 €
26F 1202 Z | Donnerstag, 08.01. - 05.02.2026, 18:30-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 35,00 €
26S 1201 Z | Donnerstag, 11.06. - 09.07.2026, 18:30-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 35,00 €
26S 1202 Z | Donnerstag, 16.04.- 21.05.2026, 18:30-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 35,00 €

Back & Stretch

Ganzheitliches Training in der Kleingruppe

Kursleitung: Sylvia Gulz
26F 1206 Z | Donnerstag, 08.01. - 26.03.2026, 17:15-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 60,00 €
26S 1206 Z | Donnerstag, 16.04. - 09.07.2026, 17:15-18:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 60,00 €

Toning - Gezieltes Bauchmuskultraining

Kursleitung: Birgit Kasper
26F 1207 Z | Montag, 12.01. - 23.03.2026, 17:10-18:10 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 65,00 €
26S 1207 Z | Montag, 13.04. - 29.06.2026, 17:10-18:10 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 65,00 €

Power Bodyworkout

Kursleitung: Michaela Huf
26F 1214 Z | Donnerstag, 15.01. - 12.03.2026, 18:10-19:10 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €
26S 1214 Z | Donnerstag, 16.04. - 25.06.2026, 18:10-19:10 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

Bodystyling

Kursleitung: Michaela Huf
26F 1215 Z | Donnerstag, 15.01. - 12.03.2026, 19:15-20:30 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 52,00 €
26S 1215 Z | Donnerstag, 16.04. - 25.06.2026, 19:15-20:30 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 52,00 €

Bodystyling - ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining

Kursleitung: Madeleine Benitez
26F 1217 Z | Freitag, 09.01. - 20.03.2026, 08:15-09:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 55,00 €
26S 1217 Z | Freitag, 17.04. - 26.06.2026, 08:15-09:15 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

BBP Fitness (Bauch, Beine, Po)

Kursleitung: Lucia Coppola

26F 1216 Z | Mittwoch, 14.01. - 25.03.

2026, 09:00-10:00 Uhr, 10x | Neue Mitte

Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 55,00 €

26S 1216 Z | Mittwoch, 15.04. - 01.07.

2026, 09:00-10:00 Uhr, 10x | Neue Mitte

Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 55,00 €

Smovey® Walking - swing & smile

Das neue Walking-Erlebnis! OUTDOOR

Kursleitung: Elke Weißenberger

26F 1701 Z | Freitag, 16.01. - 27.03.2026,

16:00-17:00 Uhr, 8x | Treffpunkt: Parkplatz

Waldfriedhof, Zirndorf | Gebühr: 45,00 €

26S 1701 Z | Freitag, 15.05. - 17.07.2026,

16:00-17:00 Uhr, 8x | Treffpunkt: Parkplatz

Waldfriedhof, Zirndorf | Gebühr: 45,00 €

AQUA FITNESS

Aqua Fit mit Elke

Kursleitung: Elke Weißenberger

26F 1320 Z | Montag, 12.01. - 20.04.2026,

16:45-17:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf,

Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

26F 1321 Z | Montag, 12.01. - 20.04.2026,

17:45-18:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf,

Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

26F 1322 Z | Montag, 12.01. - 20.04.2026,

18:45-19:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf,

Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

Aqua Fit mit Ute

Kursleitung: Ute Schmidt-Alpers

26F 1323 Z | Dienstag, 13.01. - 21.04.2026,

17:45-18:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf,

Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

26F 1324 Z | Dienstag, 13.01. - 21.04.2026,

18:45-19:35 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf,

Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

26F 1325 Z | Dienstag, 13.01. - 21.04.2026,

19:45-20:30 Uhr, 12x | Bibertbad Zirndorf,

Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

26F 1332 Z | Donnerstag, 15.01. - 23.04.

2026, 18:45-19:30 Uhr, 12x | Bibertbad

Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

26F 1333 Z | Donnerstag, 15.01. - 23.04.

2026, 19:45-20:30 Uhr, 12x | Bibertbad

Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

Aqua Fit mit Pamela

Kursleitung: Pamela Sackeyfio

26F 1326 Z | Mittwoch, 14.01. - 22.04.

2026, 19:30-20:15 Uhr, 12x | Bibertbad

Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

26F 1327 Z | Mittwoch, 14.01. - 22.04.

2026, 20:25-21:10 Uhr, 12x | Bibertbad

Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

Aqua Fit mit Andrea

Kursleitung: Brigitte-Andrea Adams

26F 1330 Z | Donnerstag, 22.01. - 30.04.

2026, 16:45-17:30 Uhr, 12x | Bibertbad

Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

26F 1331 Z | Donnerstag, 22.01. - 30.04.

2026, 17:45-18:30 Uhr, 12x | Bibertbad

Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 60,00 €

Aqua Fit mit Sabrina

Kursleitung: Sabrina Gerstle

26F 1335 Z | Freitag, 09.01. - 24.04.2026,

09:15-10:00 Uhr, 13x | Bibertbad Zirndorf,

Neptunstraße 8 | Gebühr: 65,00 €

26F 1336 Z | Freitag, 09.01. - 24.04.2026,

10:15-11:00 Uhr, 13x | Bibertbad Zirndorf,

Neptunstraße 8 | Gebühr: 65,00 €

Aqua Jogging mit Andrea (im Freibad):

Effektives Ganzkörpertraining im Wasser

Kursleitung: Brigitte-Andrea Adams

26S 1339 Z | Dienstag, 09.06. - 14.07.2026,

09:30-10:15 Uhr, 6x | Bibertbad Zirndorf,

Neptunstraße 8 | Gebühr: 33,00 €

GYMNASTIK & BEWEGUNG

Ganzkörper-Gymnastik

Schwerpunkt Bauch und Rücken

Kursleitung: Reinhard Schmidt

26F 1400 Z | Montag, 12.01. - 16.03.2026,

10:15-11:30 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf,

Breslauer Str. 34 | Gebühr: 52,00 €

26S 1400 Z | Montag, 13.04. - 15.06.2026,

10:15-11:30 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf,

Breslauer Str. 34 | Gebühr: 52,00 €

Funktionelle Gymnastik

ganzheitliches Beweglichkeitstraining

Kursleitung: Brigitte-Andrea Adams

26F 1402 Z | Mittwoch, 21.01. - 25.03.

2026, 10:20-11:05 Uhr, 9x | vhs Zirndorf,

Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 45,00 €

26S 1402 Z | Mittwoch, 15.04. - 01.07.

2026, 10:20-11:05 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,

Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

Fit - Gymnastik zum Wochenstart

(Frühjahr)

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer

26F 1403 Z | Montag, 12.01. - 23.03.2026,

08:30-09:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,

Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26F 1404 Z | Montag, 12.01. - 23.03.2026,

09:45-10:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,

Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

Fit - Gymnastik zum Wochenstart

(Sommer)

Fit - Gymnastik zum Wochenstart

(Sommer)

Kursleitung: Sabine Meierhöfer

26S 1403 Z | Montag, 13.04. - 29.06.2026,

08:45-09:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,

Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

26S 1404 Z | Montag, 13.04. - 29.06.2026,

10:00-11:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,

Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

Gute-Laune-Fitness

Mit Dynamik in den Feierabend –

kraftvoll, motivierend & intensiv

Kursleitung: Delia Braun

26F 1406 Z | Mittwoch, 14.01. - 25.03.

2026, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Neue Mitte

Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 55,00 €

26F 1407 Z | Mittwoch, 14.01. - 25.03.

2026, 19:15-20:15 Uhr, 10x | Neue Mitte

Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 55,00 €

26S 1406 Z | Mittwoch, 15.04. - 01.07.

2026, 18:00-19:00 Uhr, 10x | Neue Mitte

Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 55,00 €

26S 1407 Z | Mittwoch, 15.04. - 01.07.

2026, 19:15-20:15 Uhr, 10x | Neue Mitte

Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 55,00 €

Aqua Gymnastik mit Andrea

50+ & Best Ager

(Kleingruppe ohne Musik)

Schonendes Ganzkörpertraining im Wasser: fit, beweglich und voller Energie - Ihre halbe Stunde Ganzkörpertraining am Dienstagvormittag!

Kursleitung: Brigitte-Andrea Adams

26F 1337 Z | Dienstag, 03.02. - 28.04.2026,

09:45-10:15 Uhr, 10x | Bibertbad Zirndorf,

Neptunstraße 8 | Gebühr: 40,00 €

26F 1338 Z | Dienstag, 03.02. - 28.04.2026,

09:10-09:40 Uhr, 10x | Bibertbad Zirndorf,

Neptunstraße 8 | Gebühr: 40,00 €



Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei!

Alle aktuellen Kurse, Veranstaltungen und Neuigkeiten
finden Sie online: www.vhs-zirndorf.de



Fitness for Curvy & Big Size Beauties

Ein Kurs für Starke Frauen –

„Schwungvoll durch den Tag“

Kursleitung: Silvia Nikolic

26F 1409 Z | Samstag, 10.01. - 21.03.2026,
12:15-13:15 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 35,00 €

26S 1409 Z | Samstag, 18.04. - 11.07.2026,
12:15-13:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €

FiVoKoBiFu - Fit von Kopf bis Fuß

Onlinekurs - bequem von zu Hause

Kursleitung: Birgit Hofmann

26F 1410 H | Mittwoch, 14.01.2026 -
18.03.2026, 19:30-20:30 Uhr, 10x |
vhs@home | Gebühr: 50,00 €

MAWIBA®: Tanzen, Lachen, Wohlfühlen

Wir verbinden Tanzen mit einem sanften
Beckenbodentraining - mit Baby, für
Schwangere oder einfach nur für dich

Kursleitung: Kathrin Corominas

26F 1411 Z | Mittwoch, 14.01. - 11.02.
2026, 12:00-13:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 65,00 €

26S 1411 Z | Mittwoch, 15.04. - 13.05.
2026, 12:00-13:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 65,00 €

Babymassage: Wohlfühlzeit

für Mama & Baby

(ab 6 Wochen bis 6 Monate)



Berührung, die gut tut!

Kursleitung: Lea Ziegler

26F 1412 Z | Freitag, 06.02. - 20.03.2026,
11:00-12:00 Uhr, 6x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 57,00 €

Fit durch die Schwangerschaft - Sanfte Fitness für werdende Mütter

Bleiben Sie aktiv während der Schwangerschaft mit gezielten Übungen für mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden. Ideal zur Vorbereitung auf die Geburt.

Kursleitung: Nadine Wolf

26F 1413 Z | Freitag, 16.01. - 06.03.2026,
16:30-17:15 Uhr, 7x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 45,00 €

26S 1413 Z | Freitag, 19.06. - 17.07.2026,
16:30-17:15 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 35,00 €

Wirbelsäulengymnastik I

Kursleitung: Elisabeth Heinicke

26F 1418 Z | Mittwoch, 14.01. - 25.03.
2026, 18:30-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26S 1418 Z | Mittwoch, 29.04. - 15.07.
2026, 18:30-19:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €



Wirbelsäulengymnastik II

Kursleitung: Elisabeth Heinicke

26F 1419 Z | Mittwoch, 14.01. - 25.03.2026,
19:45-20:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 55,00 €

26S 1419 Z | Mittwoch, 29.04. - 15.07.2026,
19:45-20:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 55,00 €

Gymnastik bei Hüftproblemen

Kursleitung: Birgit Kasper

26F 1423 Z | Montag, 12.01. - 23.03.2026,
16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €

26S 1423 Z | Montag, 13.04. - 29.06.2026,
16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 60,00 €

Osteoporose-Gymnastik

Kursleitung: Barbara Scherbaum

26F 1425 Z | Donnerstag, 15.01.2026 -
26.03.2026, 18:00-19:00 Uhr, 10x |
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14,
Oberasbach | Gebühr: 60,00 €

26S 1425 Z | Donnerstag, 16.04.2026 -
09.07.2026, 18:00-19:00 Uhr, 10x |
Tanzschule Forum, Am Rathaus 14,
Oberasbach | Gebühr: 60,00 €

Beckenbodenstärkigung

Husten, niesen, lachen (k)ein Problem!

Stärken Sie Ihren Beckenboden und gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl

Kursleitung: Irmgard Frey

26F 1426 Z | Mittwoch, 14.01. - 11.03.
2026, 09:00-10:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 52,00 €

26S 1426 Z | Mittwoch, 15.04. - 20.05.
2026, 09:00-10:15 Uhr, 6x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 42,00 €

Rückenfitness mit Pilateselementen

Kursleitung: Madeleine Benitez

26F 1432 Z | Freitag, 09.01. - 20.03.2026,
09:30-10:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 55,00 €

26S 1432 Z | Freitag, 17.04. - 26.06.2026,
09:30-10:30 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 48,00 €

Dorn-Methode

Workshop

Sanfte Korrektur für Rücken und Gelenke mit der Dorn-Methode.

Workshop in der Kleingruppe.

Erleben Sie, wie die Dorn-Methode Wirbelsäule und Gelenke ins Gleichgewicht bringt. Machen Sie den ersten Schritt zu einem schmerzfreien Alltag!

Kursleitung: Anna Velisek

26F 1420 Z | Dienstag, 24.03.2026,
17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) |
Gebühr: 39,00 €

Starker Rücken - Starker Abend!

Gezieltes Training für mehr Kraft, Beweglichkeit und Rückengesundheit

Kursleitung: Michael Braun

26F 1434 Z | Donnerstag, 15.01. - 19.03.
2026, 17:00-18:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 55,00 €

26S 1434 Z | Donnerstag, 16.04. - 16.07.
2026, 17:00-18:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 55,00 €

Gymnastik 50+

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer

26F 1452 Z | Donnerstag, 15.01. - 26.03.
2026, 09:00-10:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26F 1453 Z | Donnerstag, 15.01. - 26.03.
2026, 10:15-11:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26S 1452 Z | Donnerstag, 16.04. - 09.07.
2026, 09:00-10:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26S 1453 Z | Donnerstag, 16.04. - 09.07.
2026, 10:15-11:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

Fit - Gymnastik:
Gleichgewichts- und Koordinationstraining
für Senioren, Kleingruppe
Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer
26S 1454 Z | Montag, 13.04. - 18.05.2026,
10:00-10:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 36,00 €

Gymnastik Senioren 60+
Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und Gleichgewichtsübungen
Kursleitung: Brigitte-Andrea Adams
26F 1456 Z | Mittwoch, 21.01. - 25.03.
2026, 09:15-10:00 Uhr, 9x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 45,00 €
26S 1456 Z | Mittwoch, 15.04. - 01.07.
2026, 09:15-10:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

Progressive Muskelrelaxation - PMR (nach Edmund Jacobson)
Spüren Sie, wie Ihre Muskeln sich entspannen und lassen Sie Stress einfach los.
Kursleitung: Kathrin Annegret Böhm
26F 1563 Z | Dienstag, 13.01. - 03.02.2026, 18:30-19:45 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 48,00 €
26S 1563 Z | Dienstag, 14.04. - 12.05.2026, 18:30-19:45 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 48,00 €

Burnout-Beratung: Sie fühlen sich ausgebrannt? Stehen kurz vor einem Burnout? Finden Sie wieder zu sich selbst und zu einem gesunden Umgang mit den Herausforderungen des Lebens! 
Kursleitung: Claudia Zimmermann
26F 1565 Z | Donnerstag, 26.02. - 19.03.
2026, 18:00-20:00 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 55,00 €
26S 1565 Z | Donnerstag, 21.05. - 25.06.
2026, 18:00-20:00 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 55,00 €

Migräne - Wege aus dem Schmerz 
Kursleitung: Claudia Zimmermann
26F 1566 Z | Donnerstag, 12.02.
2026, 09:00-12:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 20,00 €
26S 1566 Z | Freitag, 15.05.2026, 09:00-12:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 20,00 €

Bewerten Sie uns auf Google! 

Ihre Bewertung hilft anderen, unsere Angebote zu finden und zeigt, dass Lernen Spaß macht. Einfach QR-Code scannen und Sterne vergeben!

Wechseljahre: Zeit für mich! Frauengesundheit in der Lebensmitte

Wissen, Austausch & praktische Tipps für alle 40+, die mehr über ihre körperlichen Veränderungen erfahren und darüber reden wollen
Kursleitung: Claudia Zimmermann
26F 1564 Z | Montag, 12.01.2026 - 09.02.2026, 18:00-20:00 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 60,00 €
26S 1564 Z | Montag, 13.04.2026 - 11.05.2026, 18:00-20:00 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 60,00 €

Achtsamkeitsentspannung - Ihr Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit
Erleben Sie Momente der Ruhe und bringen Sie mehr Harmonie in Ihren Alltag.
Kursleitung: Kathrin Annegret Böhm
26F 1567 Z | Samstag, 10.01.2026, 09:00-11:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 20,00 €

Entspannung mit dem Atem - Workshop zu Atemtechniken für Ruhe und Erholung. So wird Ihr Atem Ihr bester Begleiter für Entspannung im Alltag!
Kursleitung: Kathrin Annegret Böhm
26F 1568 Z | Samstag, 24.01.2026, 09:00-11:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 20,00 €

"Die reifen Früchtchen" - 60 plus -Kleingruppe- Gespräche & Entspannung
Kursleitung: Eva Aarma
26F 5903 Z | Dienstag, 20.01. - 17.03.2026, 17:30-18:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 48,00 €
26S 5903 Z | Dienstag, 21.04. - 23.06.2026, 17:30-18:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 48,00 €

Eintauchen in die Welt der Klänge – Meditation mit Planeten-Klangschalen. Lassen Sie sich von den sanften Klängen tragen und fühlen Sie, wie der Stress von Ihnen abfällt.
Kursleitung: Brigitte Kuhn
26F 1571 Z | Mittwoch, 25.02. - 25.03.2026, 18:45-20:45 Uhr, 5x | Ort KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 60,00 €

Geführte Tiefen-Meditation – Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aufbauen
Kursleitung: Karin Popp
26F 1578 Z | Freitag, 16.01. - 13.02.2026, 18:00-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

Geführte Tiefen-Meditation – Lebensfreude
Kursleitung: Kerstin Strauß
26F 1579 Z | Freitag, 27.02. - 27.03.2026, 18:00-19:30 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

Workshop - Die 90°-Methode - Konfliktlösung und Wachstum durch die Kraft der Gegensätze
Kursleitung: Karin Popp
26F 1615 Z | Dienstag, 03.02.2026, 18:00-21:30 Uhr, 1x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 35,00 €

Workshop -Kinesiologie - alte Glaubenssätze transformieren
Kursleitung: Karin Popp
26F 1630 Z | Samstag, 28.02.2026, 10:00-14:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 38,00 €
26F 1631 Z | Samstag, 14.03. - 14.03.2026, 10:00-14:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 38,00 €

Koreanische Handakupressur SuJok
Erleben Sie die erstaunliche Wirkung der Handakupressur und lernen Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden durch einfache Techniken steigern können. Eine faszinierende Reise erwartet Sie in diesem Intensiv-Workshop!
Kursleitung: Anna Velisek
26S 1580 Z | Mittwoch, 06.05.2026, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 39,00 €

Feedback. Ihre Meinung zählt!

Was hat Ihnen gefallen?
Was können wir besser machen?
Sagen Sie's uns direkt:
per E-Mail,
telefonisch
oder über das Feedbackformular
auf unserer Website



SELBSTVERTEIDIGUNG

**Selbstverteidigung speziell für Frauen
Effektive Techniken zur Abwehr und
Selbstbehauptung in Gefahrensituationen**

Kursleitung: Ahmet Buzluhan

26F 1930 Z | Donnerstag, 22.01. - 26.03.

2026, 16:55-17:55 Uhr, 8x | ASV Zirndorf,
Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 54,00 €

26S 1930 Z | Donnerstag, 23.04. - 18.06.

2026, 16:55-17:55 Uhr, 6x | ASV Zirndorf,
Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 42,00 €

**„Stark mit Herz und Verstand“
Ein Workshop für (Groß-)Eltern
und ihre Kinder (5 - 9 Jahre)**

Seite 20



Workshop „Starke Kids!“

Selbstvertrauen &

Selbstbewusstsein stärken“

für Grundschulkinder von 6 - 9 Jahren

Seite 20

**Selbstverteidigung - für mehr Sicherheit
und Selbstbewusstsein**

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Mit Wing Tsun und Kickboxen lernen die
Kinder, sich selbst zu verteidigen, und
stärken gleichzeitig ihre Persönlichkeit.

Kursleitung: Ahmet Buzluhan

26F 6131 Z | Donnerstag, 22.01. - 19.03.

2026, 16:00-16:45 Uhr, 8x | ASV Zirndorf,
Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 42,00 €

26S 6131 Z | Donnerstag, 23.04. - 18.06.

2026, 16:00-16:45 Uhr, 6x | ASV Zirndorf,
Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 34,00 €

Haben Sie eine Kursidee?

Wir freuen uns über neue Themen,
Kursleitungen und Anregungen!

Schreiben Sie uns –

info@vhs-zirndorf.de

Gemeinsam gestalten wir
das Programm von morgen.



TANZEN

Hawaiianischer Tanz - Hula für alle Level

Kursleitung: Annette Adam

26F 2504 Z | Montag, 12.01. - 16.03.2026,
18:15-19:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr.
4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 48,00 €

26S 2504 Z | Montag, 13.04. - 18.05.2026,
18:15-19:15 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr.
4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 36,00 €

26S 2505 Z | Montag, 15.06. - 20.07.2026,
18:15-19:15 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr.
4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 36,00 €

Hip Hop

- Workshop mit coolen Moves und leichten Choreos
- Crashkurs mit coolen Moves und leichten Choreos

Zumba® Fitness
lebendig & motivierend

Seite 24

Modern Line Dance (Fortgeschrittene)

**Tanzen Sie in der Gruppe, ganz ohne
Partner, und spüren Sie die Energie, die
entsteht, wenn alle im Einklang tanzen!**

Kursleitung: Martina Giesecke

26F 2509 Z | Mittwoch, 21.01. - 11.03.2026,
16:00-17:00 Uhr, 7x | Gemeindehaus St. Ro-
chus, Pfarrhof 3, Zirndorf | Gebühr: 48,00 €

26S 2509 Z | Mittwoch, 15.04. - 17.06.2026,
16:00-17:00 Uhr, 8x | Gemeindehaus St. Ro-
chus, Pfarrhof 3, Zirndorf | Gebühr: 55,00 €

Tanz mit! - Bleib fit!

Kursleitung: Erlgard Roth

26F 2510 Z | Dienstag, 13.01. - 24.03.2026,
10:00-11:30 Uhr, 10x | ASV Zirndorf,
Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 55,00 €

26S 2510 Z | Dienstag, 21.04. - 07.07.2026,
10:00-11:30 Uhr, 10x | ASV Zirndorf,
Schwabacher Str. 51 | Gebühr: 55,00 €

Kindertanzen

**Tanzen, Freundschaften
schließen, sich austoben
(von 6 bis 11 Jahren)**



Seite 20

Bildung braucht Engagement

Sie möchten sich einbringen? Wir suchen regelmäßig Ehrenamtliche für unsere Ferienprogramme oder Sonderveranstaltungen. Infos & Kontakt unter: info@vhs-zirndorf.de

Patisserie für Anfänger

süße Kunstwerke aus Marzipan selbst gestalten!

Kreativität zum Naschen - modellieren, formen & verzieren perfekt für Ostern

Kursleitung: Martina Wälzlein

26F 2302 Z | Freitag, 20.03.2026 - 20.03.2026, 17:00-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 23,00 € (inkl. Material)

vhs unterwegs

Die Kunst des Röstens - exklusive Führung bei Espressone in Cadolzburg



Seite 7

Griechische Mesedés - kleine Häppchen, großer Genuss! Entdecken Sie die Welt der griechischen Vorspeisenkunst

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli

26F 2002 Z | Donnerstag, 12.03.2026, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr: 39,00 € (inkl. Lebensmittel)

Die Küche der Insel Korfu - Mediterrane Küche in 6 köstlichen Gerichten Authentisch, aromatisch, unwiderstehlich - so kocht Korfu!

Kursleitung: Kalliopi Tzikouli

26S 2004 Z | Donnerstag, 21.05.2026, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr: 39,00 € (inkl. Lebensmittel)

Curry – So easy kann kochen sein – bunt, würzig, einfach köstlich!

Kursleitung: Steffi Dannhorn

26F 2008 Z | Donnerstag, 12.02.2026, 18:30-21:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr: 39,00 € (inkl. Lebensmittel)

Bella Italia vegetarisch – ein 4-Gänge-Menü zum Verlieben

Kursleitung: Steffi Dannhorn

26F 2009 Z | Donnerstag, 05.03.2026, 18:30-21:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr: 39,00 € (inkl. Lebensmittel)

Erstes Grün - Entdecken Sie die Wildpflanzen der Linder Gruben und gönnen Sie sich den Geschmack des Frühlings!

Erleben Sie eine Wanderung voller frischer Wildkräuter und entdecken Sie essbare Schätze der Natur. Kostproben inklusive.

Kursleitung: Marion Schönheimer-Konopik

26S 2002 Z | Mittwoch, 15.04.2026, 17:00-19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: 90513 Zirndorf/Lind, Ecke Nelkenstraße / Narzissenstraße | Gebühr: 26,00 € (inkl. Lebensmittel)



Grüne Auszeit - Kraft aus der Natur

Wildpflanzenzauber im Mühlbachgrund

Kursleitung: Marion Schönheimer-Konopik

26S 2003 Z | Mittwoch, 20.05.2026, 17:00-20:00 Uhr, 1x | Treffpunkt: Roßtal: Bolzplatz, Ecke Sudetenstraße / Untere Bahnhofstr. | Gebühr: 30,00 € (inkl. Lebensmittel)

Verführung für alle Sinne – Sommer-Wildkräuter entlang des Muselbachs

Kursleitung: Marion Schönheimer-Konopik

26S 2005 Z | Mittwoch, 17.06.2026, 17:00-19:30 Uhr, 1x | Treffpunkt: Roßtal-Ortsteil: Stöckach, Ecke Erlachstr. / Fasanenweg | Gebühr: 26,00 € (inkl. Lebensmittel)

Basische Vitalkost – kochen leicht gemacht! Himmlische Sommerrezepte

Kochen Sie leckere, basische Gerichte, die nicht nur köstlich sind, sondern auch Ihr Wohlbefinden steigern. Gesund und lecker – starten Sie durch mit Vitalität!

Kursleitung: Steffi Dannhorn

26S 2015 Z | Dienstag, 12.05.2026, 18:30-21:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr: 39,00 € (inkl. Lebensmittel)

Aktiv und selbstbestimmt die eigene Gesundheit fördern. Mit nährstoffreichen Mahlzeiten und wohltuenden Getränke

Kursleitung: Michaela Felbinger

26S 2010 Z | Dienstag, 14.07.2026, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr: 23,00 € (zzgl. Lebensmittel 15 €)

Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei!

Alle aktuellen Kurse, Veranstaltungen und Neuigkeiten finden Sie online:
www.vhs-zirndorf.de



Essen, das guttut – Entzündungen sanft entgegenwirken

Kursleitung: Michaela Felbinger

26S 2009 Z | Dienstag, 16.06.2026, 17:30-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr: 23,00 € (zzgl. Lebensmittel 15 €)

Koch- und Backrunde – gemeinsam schmeckt's besser – koch mit!

Kursleitung: Michaela Felbinger

26F 2023 Z | Freitag, 16.01.2026 - 27.03.2026, 10:00-13:30 Uhr, 6x, 14-tägig | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 30,00 € (zzgl. Lebensmittel)

26S 2023 Z | Freitag, 17.04.2026 - 24.07.2026, 10:00-13:30 Uhr, 6x, 14-tägig | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 30,00 € (zzgl. Lebensmittel)

Weinverkostung – wine tasting

Kursleitung: Thomas Singer

26F 2054 Z | Freitag, 27.02.2026, 18:30-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 45,00 € (inkl. allem)



Spieletreffs & Gesprächskreise

Seite 15

Anmeldung



Unter Anerkennung der im vhs-Magazin und Online ausgewiesenen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Zirndorf melde ich mich hiermit **verbindlich** für die nachstehend aufgeführte(n) Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Kurs-Nr.: Kurstitel:

Familienname..... Vorname:

Str., Hausnr.:

PLZ/Ort:

Tel.(tagsüber):..... Geburtsdatum:

E-Mail:

- Ich bin damit einverstanden, dass die Kursgebühr abgebucht wird.
 Das SEPA-Mandat liegt vor Das SEPA-Mandat liegt bei (Rückseite)

Einwilligungserklärung Datenschutz

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine Daten von der Stadt Zirndorf zu oben genannten Zwecken erhoben, verarbeitet und genutzt sowie an die zur Verarbeitung notwendigen Stellen weitergegeben bzw. übermittelt und dort ebenfalls zu den oben genannten Zwecken verarbeitet und genutzt werden. Ich wurde darauf hingewiesen, dass die im Rahmen der vorstehend genannten Zwecke erhobenen persönlichen Daten meiner Person unter Beachtung der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) und des Bayerischen Datenschutzgesetzes (BayDSG), erhoben, verarbeitet, genutzt und übermittelt werden.

Nach dem Wegfall der Voraussetzungen werden meine Daten sofort gelöscht. Ggf. sind von der Stadt Zirndorf die gesetzlichen Aufbewahrungsfristen zu beachten und zu berücksichtigen.

Ich wurde zudem darauf hingewiesen, dass die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung meiner Daten auf freiwilliger Basis erfolgt. Ferner, dass ich mein Einverständnis mit der Folge, dass der oben genannte Zweck nicht ausgeführt werden kann, verweigern bzw. jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann. Meine Widerrufserklärung richte ich an: Landratsamt Fürth, Datenschutzbeauftragter, Herr Markus Hirn, Im Pinderpark 4, 90513 Zirndorf. Im Fall des Widerrufs werden mit dem Zugang meiner Widerrufserklärung meine Daten bei der Stadt Zirndorf gelöscht.

Datum: Unterschrift

SEPA-Mandat



Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für die Stadt Zirndorf zur Abbuchung der Kursgebühren. Ohne gültiges SEPA-Mandat kann eine Teilnahme am Kurs nicht erfolgen.

Kontoinhaber:

IBAN:

Kreditinstitut:

Gläubiger-Identifikationsnummer Stadt Zirndorf: DE26VHS00000040532
Mandatsreferenznummer: wird separat mitgeteilt

Ich ermächtige die Volkshochschule der Stadt Zirndorf, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift ab 1 Woche vor Kursbeginn einzuziehen. Zugeleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Zirndorf auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

Dieses Mandat gilt ebenfalls für den Einzug von Kursgebühren per SEPA-Lastschrift für Kursbesuche durch folgende Teilnehmer:

Name, Vorname:

Name, Vorname:

Ermäßigungsantrag

Für die umseitige/n Veranstaltung/en beantrage ich entsprechend der Allgemeinen Geschäftsbedingungen eine Entgeltermäßigung. Den entsprechenden Nachweis über den aktuellen Leistungsbezug bzw. Status füge ich bei. Ohne Nachweis ist eine Ermäßigung nicht möglich.

- Empfänger/in von Arbeitslosengeld II
 Empfänger/in von Grundsicherung nach SGB XII
 Auszubildende/r oder Student/in unter 27 Jahre
 Schüler/in

Datum: Unterschrift

Unsere AGB
finden Sie auf
unserer Homepage
www.vhs-zirndorf.de



Anmeldebeginn
für das Sommer-Trimester:
Montag, 09.03.2026

Wichtige Information zur Bezahlung von Kursgebühren

Wir benötigen Ihre Unterstützung

Seit Oktober 2025 gilt eine neue EU-Regelung im Zahlungsverkehr: Bei jeder Überweisung wird künftig automatisch geprüft, ob Name und Kontonummer (IBAN) genau zusammenpassen.

Damit Ihre Kursgebühren oder Rückerstattungen auch weiterhin problemlos überwiesen werden können, bitten wir Sie, Ihre Kontodaten sorgfältig und vollständig anzugeben. Genau so, wie sie bei Ihrer Bank hinterlegt sind (z. B. mit allen Vornamen). Falls es hier Unterschiede gibt, können Überweisungen sonst verzögert oder zurückgewiesen werden. Bei Fragen helfen wir Ihnen gerne weiter!



Veranstaltungsorte +
vhs-Geschäftsstelle
Zirndorf



vhs aktiv, Breslauer Str. 34



vhs kreativ, Volkhardtstr. 3



Mittelschule, Volkhardtstr. 5



Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof 3



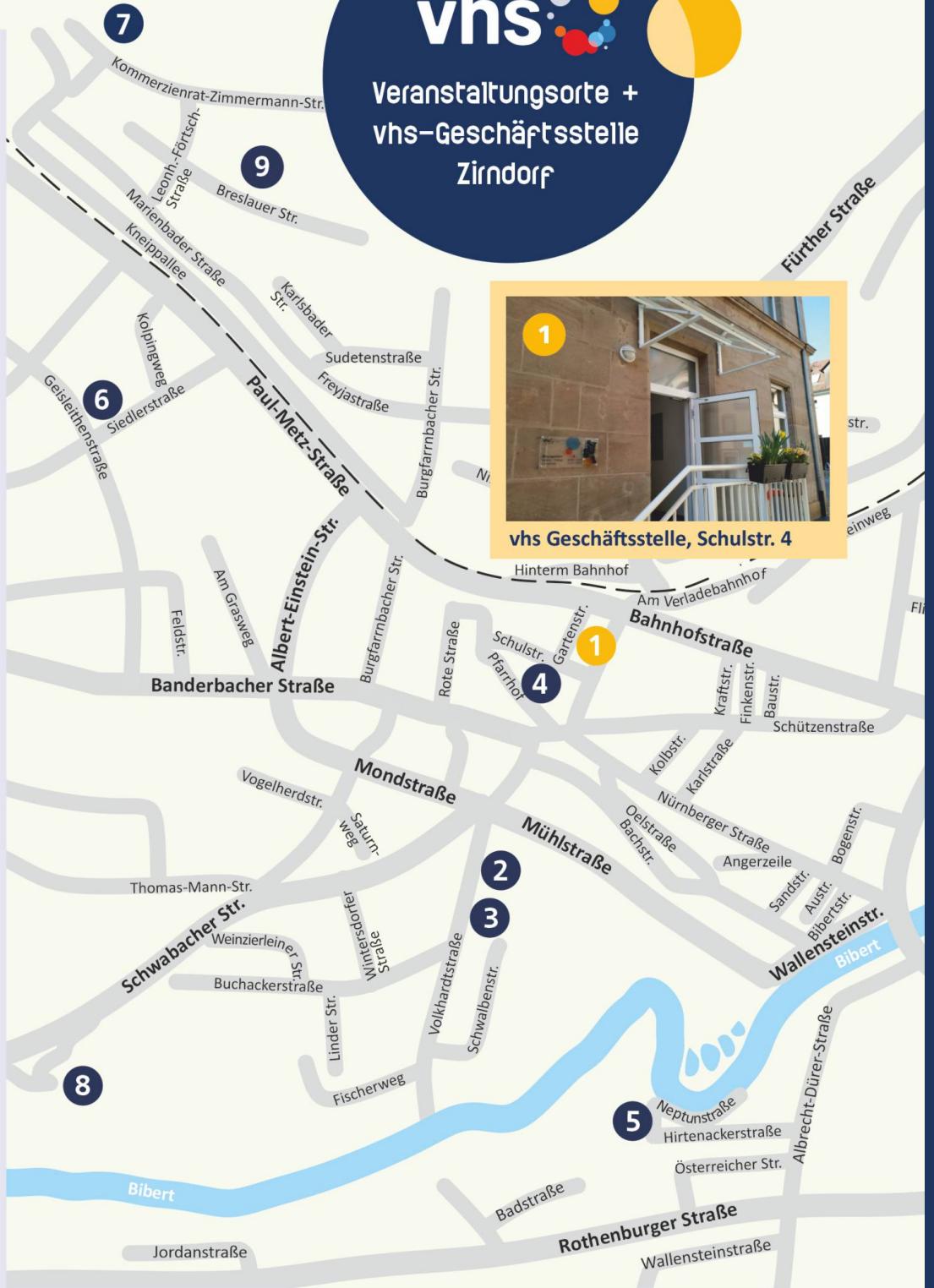
Bibertbad, Neptunstr. 8



Grundschule, Geisleithenstr. 28

KiTa Purzelbaum,
Am Achterplätzchen 4

ASV Zirndorf,
Schwabacher Str. 51





Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Jahr voller Ideen, Begegnungen und Inspiration.

Unsere Veranstaltungen verbinden Lernen, Erleben und Gemeinschaft – ganz ohne Leistungsdruck.



Kurs-Highlights

Zirndorf dokumentiert

Stadtgeschichten im Film. Menschen, Orte und Erinnerungen filmisch festhalten

Kursleitung: Jens Gruheling

26F 2410 Z | Mittwoch, 04.03. - 25.03.2026, 18:00-20:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf

26S 2410 Z | Mittwoch, 22.04. - 13.05.2026, 18:00-20:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf

Alle Kursinfos [Seite 19](#) und online

Sachfotografie für Social Media & Webshops – Fotoobjekte perfekt in Szene setzen

Im Mittelpunkt stehen Kamera, Licht, Objekt und Bildbearbeitung. Sie üben, Ihr Equipment zu beherrschen, die Bildqualität sichtbar zu verbessern und Ihre Fotos wirkungsvoll nachzubearbeiten. Unser Dozent ist ein erfahrener Diplom-Fotodesigner.

Kursleitung: Georg Dinkel

26F 4000 Z | Donnerstag, 26.02. - 12.03.2026, 17:30-19:30 Uhr, 2x | vhs Zirndorf

Alle Kursinfos [Seite 19](#) und online

Keramik bemalen

Gestalte dein eigenes Lieblingsstück!

Aus Tassen, Tellern & Schalen werden kleine Kunstwerke

Kursleitung: Martina Wälzlein

26F 2122 Z | Freitag, 27.02.2026, 17:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf

Alle Kursinfos [Seite 16](#) und online

Grüne Auszeit

Kraft aus der Natur

Wildpflanzenzauber im Mühlbachgrund

Kursleitung: Marion Schönheiter-Konopik

26S 2003 Z | Mittwoch, 20.05.2026, 17:00-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf

Alle Kursinfos [Seite 29](#) und online