

Herbst/
Winter
2026

vhs  Volkshochschule
Zirndorf



inside
vhs 
Zirndorf

www.vhs-zirndorf.de



RECHTSANWÄLTE
BAUMGÄRTNER PASEMANN RUPPERT



Im Pinderpark 3 - 90513 Zirndorf
Fon 0911 - 60 96 76

www.JURANAVIGATOR.de

Unsere Kompetenzen:

Arbeitsrecht | Baurecht
Ehe-/Familien-/Scheidungsrecht | Erbrecht
Inkasso/Vollstreckungsrecht | Markenrecht | Medizinrecht
Miet-/Wohnungseigentumsrecht | Verkehrsrecht
und Beratung in weiteren Fachbereichen

Mitglied der DANSEF und der Arbeitsgem. in Dt. Anwaltsverein
für Familien-, Erb-, Arbeits-, Miet-, Verkehrsrecht
Kooperation: **STEUERBERATER** Danzer & Partner



regional
persönlich
nah

Ganz entspannt zurücklehnen

Immer gut versorgt – alles aus einer Hand.
Mit Kompetenz und sicherer Versorgung
halten wir unsere Region am Laufen.

Wir sind für Sie da,
ob online oder persönlich
in unserem Kundencenter.



Stadtwerke Zirndorf GmbH
Schützenstraße 12
90513 Zirndorf

Tel.: 0911 60806-333
info@stadtwerke-zirndorf.de
www.stadtwerke-zirndorf.de

Profitieren auch Sie von unseren Förderprogrammen
– jetzt informieren! –

NICHT VERPASSEN

September

17.09.2026
Food Sharing Dinner

25.09.2026
Kleidertauschparty



Oktober

10.10.2026
**Rettungshundestaffel
hautnah erleben**

17.10.2026
**Kreativ Party
Flow & Flowers
mit Wein & Häppchen**

18.10.2026
**Das vhs DigiMobil
auf dem Herbstmarkt**

19.10.2026
**Krimidinner
zum Mitspielen
inkl. 3-Gänge-Menü**

November

14.11.2026
Yoga im Kerzenschein

14.11.2026
**Action Painting Party
mit Wein & Häppchen**

15.11.2026
**Familien-Spiele-Sonntag
mit Kaffee & Kuchen**

21.11.2026
**Weihnachtswerkstatt
mit Plätzchen & Glühwein**

28.11.2026
Yoga im Kerzenschein

Folgen Sie uns

auf Instagram und Facebook!

Ein Blick hinter die Kulissen, neue Kurse, Fotos & Aktionen.

@vhszirndorf



Impressum:

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

Fotos: vhs Zirndorf / Caroline Kerner; Cover: KI-generiert; Weitere Fotos: (S. 6) appleyayee-stock.adobe.com; makistock-stock.adobe.com; (S. 10) Stefan_E-stock.adobe.com; (S. 12) Photographee.eu-stock.adobe.com; (S. 13) Ann Stryzhekin-stock.adobe.com; (S. 14,17,18,33) bokmok-stock.adobe.com; (S. 16) Smart Future-stock.adobe.com; (S. 21) M.Madrinan-stock.adobe.com; (S. 22) ASDF-stock.adobe.com; (S. 25) Somikat-stock.adobe.com; (S. 27) chaiudon-stock.adobe.com; (S. 28) Drobot Dean-stock.adobe.com; (S. 30) vegefox-stock.adobe.com; (S. 31) rh2010-stock.adobe.com; (S. 32) Pixel-Shot-stock.adobe.com; (S. 33) deg_ermak-stock.adobe.com

Grafische Umsetzung: PR und Werbung Weißlein | Druck: Distler Druck & Medien GmbH

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen vorbehalten

QUALITÄT MIT AUSZEICHNUNG

Die vhs Zirndorf wurde nach dem europäischen Qualitätsmodell EFQM zertifiziert und mit zwei Sternen („Recognised by EFQM – 2 Star“) ausgezeichnet. Hierfür wurden wir im März 2026 auf Herz und Nieren geprüft. Die Anerkennung bestätigt unser Engagement für Qualität, Weiterentwicklung und eine moderne Erwachsenenbildung.

Für unsere Teilnehmenden bedeutet das: verlässliche Angebote, klare Prozesse und den Anspruch, uns kontinuierlich weiter zu verbessern.



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! ★★★★★



Kursberatung

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

UNSER TEAM

Inhaltsverzeichnis

Nicht verpassen	3
Qualität mit Auszeichnung	4
Kochen Die Welt zu Gast in der vhs-Küche	6/7
Ersasmus+ Stimmen aus unseren Reisen	8/9
Gesellschaft und Leben Nachhaltig leben in Zirndorf Wenn das Leben sich verändert	10-13
Weihnachtszauber mit der vhs	14
Kreativität Kreativ zu Weihnachten Wenn die vhs nach Plätzchen duftet	16-19
vhs unterwegs	21
Weiterbildung und Digitales	22/23
Gesundheit	24-29
Sprachen Vorschau Kulturreisen 2026/2027	30-31
Junge vhs & Familie	32/33
Anmeldeformular, SEPA-Mandat	34
vhs Veranstaltungsorte und Stadtplan	35

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

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



Kursberatung

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

KOCHEN

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Entdeckungsreise. Ganz ohne Kofferpacken.

Fremde Länder entdeckt man nicht nur auf Reisen, sondern auch am Esstisch. In unseren Kochkursen öffnen sich Türen zu neuen Kulturen, traditionellen Familienrezepten und überraschenden Geschmackserlebnissen. Gemeinsam wird geschnippelt, gerührt, gewürzt und natürlich genossen.

Von georgischer Gastfreundschaft über koreanische Spezialitäten bis zu vegetarischen Wintermenüs und aromatischen Currys:

Jede Veranstaltung bietet die Gelegenheit, Neues auszuprobieren, praktische Küchentricks mitzunehmen und einen genussvollen Abend in netter Gesellschaft zu verbringen.



26H 2001 Z Georgischer Kochkurs: Kochen, Wein & Kultur –

Ein Abend voller Genuss und Kultur

Kursleitung: Ia Pleier | Freitag, 18.09.2026,
18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr:
37,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

26H 2002 Z Georgischer Kochkurs: Kochen, Wein & Kultur –

Ein Abend voller Genuss und Kultur

Kursleitung: Ia Pleier | Freitag, 27.11.2026,
18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Küche (EG) | Gebühr:
37,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

26H 2003 Z Authentisch sri-lankische Küche – Kochkurs mit Harshi: eine geschmackvolle Reise

Kursleitung: Harshi Wijekoon | Freitag,
23.10.2026, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche
(EG) | Gebühr: 35,00 € (inkl.
Lebensmittelpauschale)

Unsere kulinarischen
Ausflüge finden Sie auf
Seite 21

Beispielsweise ein Besuch
bei **Espressone** am **21. Oktober** oder
bei **FrankenGENuss** am **24. Oktober**



Schauen Sie
auf unserer
Homepage
vorbei!



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





Die Welt zu Gast in der vhs-Küche

26H 2054 Z Weinverkostung wine tasting

Kursleitung:
Thomas Singer | Freitag, 13.11.2026,
18:30-21:00 Uhr, 1x | vhs kreativ,
Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemein-
schaftsraum (EG) | Gebühr: 45,00 €



26H 2006 Z Winter Menü vegetarisch - Eine gesunde Alternative zum klassischen Menü!

Kursleitung: Steffi Dannhorn | Donnerstag,
03.12.2026, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche
(EG) | Gebühr: 44,00 € (inkl. Lebensmittelpauschale)

26H 2007 Z Gimbap – Aufrollen & Genießen. Koreas beliebte Reisrollen selbst gemacht - einfach & vielfältig

Kursleitung: Ji Yeon Lohmann-Chun |
Freitag, 11.12.2026, 18:00-22:00 Uhr, 1x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche
(EG) | Gebühr: 40,00 € (inkl.
Lebensmittelpauschale)

26H 2008 Z Curry - So easy kann kochen sein – bunt, würzig, einfach köstlich!

Kursleitung: Steffi Dannhorn | Donnerstag,
08.10.2026, 18:00-21:00 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche
(EG) | Gebühr: 44,00 € (inkl.
Lebensmittelpauschale)

26H 2009 Z Bibimbap – Alles in einer Schüssel Der farbenfrohe Klassiker der koreanischen Küche

Kursleitung: Ji Yeon Lohmann-Chun |
Freitag, 30.10.2026, 18:00-22:00 Uhr, 1x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Küche
(EG) | Gebühr: 38,00 € (inkl.
Lebensmittelpauschale)

27F 2006 Z Herzhafte Eintöpfe & aromatische Suppen! Wärmende "Wohlfühlküche" für kalte Tage –

gesund, saisonal und voller Geschmack
Kursleitung: Steffi Dannhorn | Dienstag,
19.01.2027 - 19.01.2027, 18:00-21:00 Uhr,
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 44,00 €
(inkl. Lebensmittelpauschale)

Gemeinsam kochen & genießen – 1x im Monat ein kulinarisches Highlight! Super lecker ins Wochenende starten!

Kursleitung: Michaela Felbinger | je 1x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 12,00 €
(zzgl. Lebensmittelkosten)

26H 2023 Z | Freitag, 18.09.2026,
10:00-13:30 Uhr

26H 2024 Z | Freitag, 23.10.2026,
10:00-13:30 Uhr

26H 2025 Z | Festliches Weihnachtsmenü
Freitag, 18.12.2026, 10:00-13:30 Uhr



Krimi- Dinner



26H 2031 Z Neon, Glamour & Mord - Das 80er-Krimi-Dinner

Krimi-Dinner zum Mitspielen.
Mit 3-Gänge-Menü und jeder Menge
Verdächtiger

Kursleitung: Nina Buchholz | Montag,
19.10.2026, 19:00-21:00 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 59,00 €



Vorschau
auf unsere
Kulturreisen
2026/2027:
Seite 30

Erasmus+

Enriching lives, opening minds.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Erasmus+ an der vhs Zirndorf
bedeutet: Europa entdecken,
voneinander lernen und mit neuen
Perspektiven zurückkehren.



The 4Cs: Creativity, Critical Thinking, Communication and
Collaboration Nizza (Mai 2026)

Seit unserer Erasmus+-Akkreditierung 2025 haben wir bereits zahlreiche
Lernaufenthalte und Fortbildungen im europäischen Ausland ermög-
licht. Von Sprachkursen in Nizza, Florenz und Valencia über Fortbil-
dungen auf Teneriffa und in Kopenhagen bis hin zu internationalen
Begegnungen in Dublin konnten bereits 16 Teilnehmende und Kurslei-
tungen wertvolle Erfahrungen sammeln.

Lernen über das Klassenzimmer hinaus

Dabei geht es um weit mehr als Unterricht: Unsere Teilnehmenden
lernen Sprachen dort, wo sie gesprochen werden, entdecken neue
Kulturen, knüpfen internationale Kontakte und sammeln Erfahrungen,
die weit über "das Klassenzimmer" hinausgehen. Auch unsere Job
Shadowing bringen ganz neue Anregungen für unsere Arbeit in Zirndorf.

Premiere in der Toskana: Erste Erasmus+-Gruppenlernreise

Ein besonderer Meilenstein war die erste Erasmus+-Gruppenlernreise
der vhs Zirndorf. Im Frühjahr 2026 reisten zehn Teilnehmende gemein-
sam in die Toskana. Sprachunterricht, kulturelle Entdeckungen und
gemeinsame Erlebnisse bildeten ein Programm, das gezielt auf die
Wünsche und Interessen der Gruppe abgestimmt war. Die Begeisterung
war so groß, dass wir bereits jetzt an der nächsten Italien-Reise im
Frühjahr 2027 feilen.

Erasmus+ geht weiter: Madeira, Sizilien und neue Impulse

Die Reise geht auch 2026 und 2027 weiter: Bereits im Herbst starten die
nächsten Lernaufenthalte. Geplante Ziele sind unter anderem Madeira
und Sizilien. Gleichzeitig werden weitere Bildungsreisen für unsere
Teilnehmenden vorbereitet, damit neue Ideen, moderne Methoden und
internationale Erfahrungen direkt in die Bildungsarbeit vor Ort
einfließen können.



Toskana Erasmus+ Gruppenreise (April 2026)

STIMMEN AUS UNSEREN REISEN



„Aus Theorie wurde plötzlich echtes Leben.“
„Diese Woche war viel mehr als nur ein
Italienischkurs. Es war ein Eintauchen in eine
andere Lebensweise“ Michael Braun, Florenz –
Italienisch für Anfänger (Januar 2026)



"Danke für die tolle Erfahrung! Hat echt richtig viel
Spaß gemacht und ich hab echt nette Menschen
kennengelernt"
Anna-Lena Nowak, Lissabon (Juni 2026)

"Unterricht, Stadtführungen und Begegnungen machten
Valencia zu einem echten Lernort."
Teilnehmerin in Valencia (Februar 2026)



"Am Ende der Woche
wechselten die
Verkäufer deutlich
seltener ins Englische."
Nicole, Nizza
Französischkurs
(November 2025)

"Wieder selbst
Schülerin zu sein,
war unglaublich
wertvoll."
Selina Karius, Valencia
Spanischkurs
(März 2026)

„Ich bin mit vielen
neuen Ideen und neuer
Motivation nach Hause
zurückgekehrt.“
Marco Cupelli, Teneriffa
Spanischkurs
(Februar 2026)



„Wir haben die Sprache ganz selbst-
verständlich im Alltag angewendet.“
Ila Pleier, Dublin – Englischkurs für
Anfänger (Februar 2026)



Lissabon



Burnout-Seminar in Rom (März 2026)

**ERASMUS+ AN DER
VHS ZIRNDORF
Lernen. Reisen.
Europa erleben.**

GESELLSCHAFT UND LEBEN



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!

VERBRAUCHERFRAGEN

**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 | je 1x, 16:00-17:30 Uhr | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 4 (2.OG) | Gebühr: 5,00 €

26H 5314 Z | Donnerstag, 17.09.2026

26H 5315 Z | Donnerstag, 10.12.2026

Kurstipp

Weitere kostenfreie Online-Vorträge zu
Themen wie digitales Bezahlen, Geldanlage,
nachhaltiges Investieren sowie Altersvorsorge
und Rente finden Sie auf unserer Website.
Die Veranstaltungen werden in Kooperation mit dem
Bayerischen Volkshochschulverband durchgeführt.



NACHHALTIG IM ALLTAG

ZIRNDORF

Klimaneutral

Rundtisch

**„Altbau fit machen –
Rund um Sanierung“**

verständlich, praxisnah und direkt anwendbar

**26H 5231 Z Altbau Sanierung –
Fördermöglichkeiten verstehen und nachhaltig entscheiden
Förderungen für Dämmung, Heizung & Co. einfach erklärt – mit Q&A**
Dienstag, 22.09.2026, 17:30-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 10,00 €

**26H 5232 Z Heizung, Dämmung, Förderung –
Entscheidungen im Alltag nachhaltig treffen.**
KfW, BEG-EM, Steuerbonus: Was passt zu meinem Haus?
Dienstag, 10.11.2026, 17:30-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 10,00 €

**26H 5233 Z Energie im Alltag –
Sanieren, sparen und nachhaltig handeln –
„Energetische Sanierung der Gebäudehülle – Vom Keller bis Dach“
Fenster, Dach, Fassade: Schritt-für-Schritt-Plan mit Sanierungsfahrplan**
Dienstag, 26.01.2027, 17:30-19:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 10,00 €



Folgen Sie uns

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



**„Herbstzeit“
Kleidertausch-Party
am 25. September
17 - 20 Uhr**



26H 5240 Z Kleidertauschparty!
Freitag, 25.09.2026, 17:00-20:00 Uhr, 1x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Gemeinschaftsraum (EG)

**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!



**Bildung braucht
Engagement**

Sie möchten sich
einbringen?
Wir suchen regelmäßig
Ehrenamtliche für unsere
Ferienprogramme oder
Sonderveranstaltungen.

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



26H 5102 Z Faires Frühstück
Genießen, austauschen und gemeinsam etwas bewegen
Dienstag, 22.09.2026, 10:30-12:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardt-
str. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei

**26H 5103 Z Fast Fashion im Fokus – Filmabend & Talk mit Brancheninsider
Ralf Puschmann. Ein inspirierender Mix aus Film, Fakten und ehrlichem
Gespräch, der zum Weiterdenken motiviert.**
Moderation: Cristina Dall'Ozzo | Dienstag, 27.10.2026, 17:30-19:30 Uhr, 1x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 5,00 €

**Nachhaltig leben
in Zirndorf**



**Ideen für Alltag, Klima
und Zukunft – gemeinsam mit der Stadt Zirndorf**

Nachhaltigkeit beginnt direkt vor Ort in unserem Alltag: beim Umgang
mit Lebensmitteln, beim Konsum, beim Wohnen und bei der Frage,
wie wir Energie sinnvoll nutzen.

Gemeinsam mit der Klimaschutzmanagerin der Stadt Zirndorf, Cristina
Dall'Ozzo, lädt die vhs Zirndorf dazu ein, Nachhaltigkeit ganz praktisch
kennenzulernen. Unsere Veranstaltungen bieten konkrete Anregungen,
verständliche Informationen und die Möglichkeit, sich mit anderen
auszutauschen. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um
alltagstaugliche Ideen für ein nachhaltigeres Leben.

- Foodsharing Dinner & Lebensmittel retten
- Altbau fit machen
- Kleidertausch Party

26H 5101 Z Foodsharing Dinner
Donnerstag, 17.09.2026, 17:30-20:30 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschafts-
raum (EG) | gebührenfrei; Spenden vor Ort will-
kommen; Anmeldung erforderlich

26H 5240 Z Kleidertauschparty!
Freitag, 25.09.2026, 17:00-20:00 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschafts-
raum (EG)

**26H 7302 Z Woher kommt unser Trinkwasser?
Einblicke in die Trinkwasserversorgung und
Besichtigung des Wasserwerks in Weinzierlein
der Stadtwerke Zirndorf GmbH**
Kursleitung: Stadtwerke Zirndorf | Donnerstag,
08.10.2026, 16:30-18:30 Uhr, 1x | Treffpunkt:
zwischen Kernmühle und Weinzierlein am
Waldrand | Gebühr: 8,00 €

Kursberatung

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

DIGITAL IM ALLTAG

26H 5904 Z Künstliche Intelligenz - Workshop zum Staunen und Mitmachen

Kursleitung: Stefan Pistorius | Montag, 09.11.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 15,00 €

26H 5905 Z Zukunftswerkstatt KI Künstliche Intelligenz verstehen, anwenden und kritisch hinterfragen

Kursleitung: Stefan Pistorius | Montag, 16.11.2026 - 30.11.2026, 18:30-20:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 30,00 €

26H 5906 Z Offener Gesprächskreis Zukunftsfragen – Auftaktabend Was KI, Medien und neue Technologien mit unserem Alltag machen – Diskutieren wir gemeinsam

Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 16.12.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Unkostenbeitrag: 5,00 €

27F 5906 Z Offener Gesprächskreis Zukunftsfragen. Was KI, Medien und neue Technologien mit unserem Alltag machen – Diskutieren wir gemeinsam

Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 13.01.2027 - 12.05.2027, 18:30-20:00 Uhr, 5x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Unkostenbeitrag: 10,00 €



GESPRÄCHSKREISE

**Offene Gesprächskreise
Zukunftsfragen –**
siehe linke Spalte, unter der
Rubrik: DIGITAL IM ALLTAG

26H 5902 Z Gedankenaustausch im Gesprächskreis, innehalten – nachdenken – miteinander ins Gespräch kommen

Kursleitung: Elsava Schöner | Dienstag, 20.10.2026 - 08.12.2026, 15:30-17:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Unkostenbeitrag: 6,00 €

26H 5903 Z "Die reifen Früchtchen" - 60 plus -Kleingruppe-

Kursleitung: Eva Aarma | Dienstag, 29.09.2026 - 24.11.2026, 17:30-18:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 48,00 €

SPIELERISCH

26H 5964 Z Zirndorf spielt! Brettspiele, Kartenspiele & Familienspaß. Ein Sonntag voller Spiele, Begegnungen und gemeinsamer Zeit: Im vhs kreativ wird gespielt, gelacht, erklärt, ausprobiert und vielleicht auch ein neuer Lieblingsspielklassiker entdeckt.

Sonntag, 15.11.2026, 14:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei

26H 5966 Z Schachtreff – gemeinsam spielen & besser werden egal ob Anfänger oder geübter Spieler

Kursleitung: Lothar Ermer | Montag, 07.09.2026 - 14.12.2026, 15:00-17:00 Uhr, 14x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Unkostenbeitrag: 28,00 €

ALBERT ZWINGEL
DIPLOM-KAUFMANN
STEUERBERATER

Wallensteinstraße 62 · 90513 Zirndorf
Telefon 0911 / 9601824
info@steuerkanzlei-zwingel.de

„
Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen.
Benjamin Franklin

 Unterstützer der
Volkshochschule Zirndorf



EVENT HIGHLIGHTS

Krimidinner

26H 2031 Z Seite 7

Flow & Flowers Art Event

26H 2111 Z Seite 16

Action-Painting Art Event

26H 2112 Z Seite 16

Weihnachten Kreativtag

26H 5971 Z Seite 17

WENN DAS LEBEN SICH VERÄNDERT

STARK IM ALLTAG

Orientierung, Austausch und Unterstützung für Gesundheit, Belastung und Vorsorge

Das Leben stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen. Manchmal verändert sich der eigene Körper, manchmal geraten wir durch Stress und Belastungen an unsere Grenzen. Manchmal stehen wir vor der Aufgabe, Angehörige zu begleiten oder rechtzeitig für die Zukunft vorzusorgen. Unsere Vorträge und Workshops bieten fundiertes Wissen, praktische Hilfen und Raum für Austausch. Sie richten sich an Menschen, die Verantwortung für sich selbst und andere übernehmen möchten – verständlich, alltagsnah und ohne Berührungängste.

Demenz verstehen – Informationen für Betroffene und Angehörige

26H 5301 Z Diagnose Demenz – was tun?

Lassen Sie uns darüber sprechen!
**Gesellschaftliche Verantwortung und
Unterstützung im Alltag**

Kursleitung: Martina von der Weth |
Mittwoch, 30.09.2026, 17:00-18:30
Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum
(EG) | Gebühr: 5,00 €

26H 5302 Z Demenz – was ist das? Ich weiß viel zu wenig über diese Erkrankung.

**Workshop 1: Grundlagen und
gesellschaftliche Perspektiven**

Kursleitung: Martina von der Weth |
Mittwoch, 21.10.2026, 17:00-20:00
Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum
(EG) | Gebühr: 15,00 €

Vorsorgevollmacht, Betreuung und Vertretung.

Kurse 26H 5314 Z und 26H 5315 Z
auf Seite 10



26H 5303 Z Umgang mit Menschen mit Demenz – Tipps für Angehörige **Workshop 2: Demenz im Alltag – einfühlsamer Umgang und Unterstüt- zungsmöglichkeiten**

Kursleitung: Martina von der Weth |
Mittwoch, 11.11.2026, 17:00-20:00
Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum
(EG) | Gebühr: 15,00 €

Gesundheit verstehen – sich selbst ernst nehmen

26H 1564 Z Wechseljahre – Zeit für mich!

**Verstehen, was sich verändert –
und gut für sich sorgen**

Kursleitung: Claudia Zimmermann |
Montag, 21.09.2026 - 19.10.2026,
18:15-20:00 Uhr, 5x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr:
75,00 €

26H 1565 Z Burnout-Beratung Sie fühlen sich ausgebrannt? Stehen kurz vor einem Burnout? Finden Sie wieder zu sich selbst und zu einem gesunden Umgang mit den Heraus- forderungen des Lebens!

Kursleitung: Claudia Zimmermann |
Donnerstag, 29.10.-26.11.2026, 18:00-
20:00 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr.
4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 65,00 €

26H 1566 Z Albtraum Migräne – Wege aus dem Schmerz

Kursleitung: Claudia Zimmermann |
Donnerstag, 26.11.2026
09:00-12:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) |
Gebühr: 30,00 €



ENTSPANNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

Weitere Kurse für innere Ruhe und frische Energie,
zu Achtsamkeits- und Atementspannung
finden Sie auf den Seiten 28/29



WEIHNACHTS ZAUBER MIT DER VHS

Gemeinsam durch die schönste Zeit des Jahres

Wenn die Tage kürzer werden und die ersten Lichter leuchten, beginnt die Zeit des gemeinsamen Gestaltens, Schenkens und Genießens. In der vhs Zirndorf erwarten Sie stimmungsvolle Angebote für Groß und Klein: kreative Weihnachtswerkstätten, selbst gestaltete Geschenke, festliche Dekorationen, gemeinsames Töpfern, winterliche Ausflüge und viele Gelegenheiten, die Adventszeit bewusst zu erleben. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Vorfreude auf Weihnachten in kreativer und geselliger Atmosphäre.

Kreative Geschenke & Dekoration

Weihnachts-Mosaik
Winterlichter gestalten
Weihnachtskarten & Handlettering
Kerzen bemalen
Kleine Weihnachtsgeschenke für Kinder

Gemeinsam kreativ

Eltern-/Großeltern-Kind-Töpfern
Farbe trifft Schrift für Familien
Kreativtag „Ein Tag voller Weihnachtszauber“

Adventsgenuss & Weihnachtsstimmung

Griechische Weihnachtsbäckerei
Festliches Weihnachtsmenü
Winter-Menü vegetarisch

Folgen Sie uns

auf Instagram & Facebook! Ein Blick hinter die Kulissen, neue Kurse, Fotos & Aktionen. [@vhszirndorf](#)



clever schenken

mit unseren Kursgutscheinen

Oma hat keine Lust mehr auf Handarbeiten und sucht stattdessen Action? Papa hat das große Ziel, sich im neuen Jahr gesünder zu ernähren? Und die Schwester wollte schon immer mal Griechisch lernen? Es gibt ein Geschenk, mit dem Sie all diese Wünsche erfüllen können: **Einen Kursgutschein der vhs Zirndorf.**

Mit ca. 600 Kursangeboten im Jahr ist für alle etwas Passendes dabei. Egal ob Bewegungs-, Koch oder Sprachkurse, kreative Angebote oder Wissenswertes zu den großen Themen unserer Zeit.

Hinweise zu Kauf & Einlösung

- **Die Gutscheine sind hier erhältlich:**
 - in unserem Büro in der Schulstr. 4 (Öffnungszeiten siehe Seite 5),
 - über nebenstehenden QR-Code
 - und online <https://www.vhs-zirndorf.de/infothek/gutscheine>
- **Der Gutscheinwert ist frei wählbar**
- Die Gutscheine können beim Kauf aller buchbaren, kostenpflichtigen Veranstaltungen und Kurse aus unserem Programm eingesetzt werden.
- Die Gutscheine der vhs Zirndorf sind übertragbar
- Es können auch mehrere Gutscheine für eine Veranstaltungs- oder Kursbuchung eingelöst werden. Ein Restguthaben kann für spätere Buchungen eingesetzt werden.
- Die Gutscheine sind ab Kauf 3 Jahre lang gültig. So können die Beschenkten ganz entspannt entscheiden, wann für sie die richtige Zeit gekommen ist, einen Kurs zu buchen.





Volkshochschule
Zirndorf

DREI STANDORTE. EINE VHS.

*Lernen. Begegnen.
Gemeinsam wachsen.*

Bildung, Kurse und Angebote für jede
Lebenslage – in Zirndorf und für Zirndorf.

UNSERE DREI STANDORTE

GESCHÄFTSSTELLE

Schulstraße 4
90513 Zirndorf



Ihre Anlaufstelle für:

- Beratung
- Anmeldung
- Verwaltung
- Information

Wir sind gerne für Sie da – persönlich,
telefonisch und per E-Mail.

VHS AKTIV

Breslauer Straße 34
90513 Zirndorf



Angebote rund um:

- Gesundheit
- Bewegung
- Entspannung
- Kurse

Für mehr Wohlbefinden und
einen aktiven Alltag.

VHS KREATIV

Volkhardtstraße 3
90513 Zirndorf



Kreativität erleben:

- Malen
- Gestalten
- Handarbeiten
- Kreative Workshops

Raum für Ideen, Inspiration
und gemeinsames Gestalten.

EINE VOLKSHOCHSCHULE. DREI ORTE. UNZÄHLIGE MÖGLICHKEITEN.

Wir freuen uns auf Sie!



MALEN & GESTALTEN

26H 2101 Z Farbe trifft Schrift - Kreative Grußkarten gestalten!
Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und gestalten Sie individuelle Grußkarten mit Aquarellfarben und Handlettering. Bringen Sie Farbe ins Spiel und überraschen Sie mit selbstgemachten Karten!

Kursleitung: Barbara Guder |
Mittwoch, 25.11.2026 - 02.12.2026,
18:00-20:30 Uhr, 2x | vhs kreativ,
Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier
(Närraum, 2.St) | Gebühr: 45,00 €

26H 2102 Z Sonntags-Atelier – Freude am Gestalten!
Auszeit vom Alltag beim experimentellen Malen

Kursleitung: Ute Lina Höhn |
Sonntag, 25.10.2026, 10:00-17:00
Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum,
2.St) | Gebühr: 49,00 €

26H 2104 Z Aquarellmaler – Offener Aquarelltreff
Austauschen, weiterentwickeln – für alle Aquarell-Begeisterten. Gemeinsam den eigenen Stil finden und Aquarelltechniken vertiefen!

Kursleitung: Ute Lina Höhn | Mitt-
woch, 16.09.2026 - 09.12.2026,
10:00-12:00 Uhr, 12x | vhs kreativ,
Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St) | Unkostenbeitrag: 30,00 €

26H 2105 Z
Porträtzeichnen mit Bleistift:
Grundlagen für realistische Zeichnung (Workshop Schattierungstechniken)
Kursleitung: Maral Moeen Taghavi | Samstag, 26.09.2026, 15:00-18:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St) | Gebühr: 39,00 €



26H 2106 Z Porträtzeichnen mit Bleistift: Grundlagen für realistische Zeichnung mithilfe von Schattierungstechniken (Kurs)
Kursleitung: Maral Moeen Taghavi |
Montag, 12.10.2026 - 26.10.2026,
17:30-20:30 Uhr, 3x | vhs kreativ,
Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier
(Närraum, 2.St) | Gebühr: 79,00 €

26H 2121 Z (Groß-)Eltern-Kind-Kurs: Mosaikspaß für „Groß und Klein“. Gemeinsam wunderschöne Kunstwerke gestalten & dabei kreative Familienzeit erleben!

Kursleitung: Margaretha Maria Mayr |
Samstag, 10.10.2026, 10:00-11:30
Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt
(1.St.) | Gebühr: 20,00 €

KREATIVPARTYS

26H 2111 Z
Flow & Flowers
Art Event – Seifenkunst & Weingenuss. Ein Glas Wein in der Hand, entspannte Musik im Hintergrund und vor dir eine Leinwand voller Möglichkeiten.

Kursleitung: Nina Buchholz |
Samstag, 17.10.2026, 19:00-22:00
Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum
(EG) | Gebühr: 45,00 €



26H 2112 Z
Color Explosion
Art Event – Action-Painting mit Wein & Musik. Ein Glas Wein in der Hand, entspannte Musik im Hintergrund und vor dir eine Leinwand voller Möglichkeiten.
Kursleitung: Nina Buchholz |
Samstag, 14.11.2026, 19:00-22:00
Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum
(EG) | Gebühr: 45,00 €



Individuelle Kursberatung

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



KREATIV ZU WEIHNACHTEN

Ein Tag voller Weihnachts- zauber



Kreativ für
Weihnachten
Kommen Sie vorbei
und machen Sie mit!

26H 5971 Z

Samstag, 21.11.2026, 10:00-16:00 Uhr,
1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG),
Materialkosten vor Ort nach Verbrauch

Anmeldung erforderlich

26H 2123 Z (Groß-)Eltern-Kind-Kurs: Weihnachtszauber aus Mosaik für „Groß und Klein“ Gemeinsam wunderschöne Kunstwerke gestalten & dabei kreative Familienzeit erleben!

Kursleitung: Margaretha Maria Mayr | Sonntag, 29.11.2026, 14:00-16:30 Uhr, 1x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

26H 2182 Z Zauberhaftes Winterlicht

Kursleitung: Sandra Böhm | Freitag, 20.11.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 20,00 €

26H 6214 Z Weihnachtszeit – Geschenkzeit – Kreatives Basteln: Kleine Weihnachtsgeschenke für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 12.12.2026, 14:00-16:30 Uhr, 1x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

26H 6222 Z Weihnachtszeit – Zeit für Geschenke und Gemütlichkeit – Kerzen bemalen für (Groß-)Eltern und ihre Kinder (ab 6 Jahren)

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 05.12.2026, 14:00-16:00 Uhr, 1x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

26H 6224 Z Farbe trifft Schrift: Aquarellkunst und kreative Schriftzüge – für (Groß-)Eltern und Kinder (ab 8 Jahren)

Gestalte gemeinsam mit Aquarellfarben und Brushos kleine Meisterwerke.
Mit einem passenden Schriftzug werden daraus einzigartige Karten oder Geschenke
Kursleitung: Barbara Guder | Freitag, 11.12.2026, 15:00-17:00 Uhr, 1x |
kreativ vhs, Zirndorf, Bastelwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

Kein
Stress.
vhs

NÄHEN & STRICKEN

26H 2212 Z Schneider- und Nähkurs – verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunsch- stück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Montag,
21.09.2026 - 16.11.2026, 09:00-12:00 Uhr,
8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 79,00 €

26H 2213 Z Schneider- und Nähkurs – verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunsch- stück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler |
Donnerstag, 24.09.2026 - 19.11.2026,
08:15-11:15 Uhr, 8x | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Atelier (Nähraum, 2.St) |
Gebühr: 79,00 €

26H 2214 Z Schneider- und Nähkurs – verwirklichen Sie Ihr eigenes Wunsch- stück! Vom ersten Nähversuch bis zum ersten eigenen Nähstück

Kursleitung: Rosemarie Mätzler | Donners-
tag, 24.09. - 19.11.2026, 18:30-21:30 Uhr,
8x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 79,00 €

26H 2216 Z Nähzeit – gemeinsam kreativ sein. Nähen in gemütlicher Runde – kreativ, entspannt, inspirierend

Kursleitung: Michaela Felbinger | Mittwoch,
23.09.2026 - 02.12.2026, 16:30-18:30 Uhr,
10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Atelier (Nähraum, 2.St) | Gebühr: 45,00 €

26H 2219 Z Stricken & Häkeln Entdecken Sie die Freude am gemeinsamen Stricken und Häkeln! Mit Unterstützung und Austausch gestalten Sie Ihre Handarbeitsprojekte in entspannter Atmosphäre.

Kursleitung: Helga Lunscher | Donnerstag,
24.09.2026 - 03.12.2026, 10:00-12:00 Uhr,
5x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 0,00 €

Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei!

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



WENN DIE VHS NACH PLÄTZCHEN DUFTET

26H 5971 Z

Samstag, 21. November von 10-16 Uhr

Wenn der Duft von Plätzchen in der Luft liegt und überall kreative Ideen entstehen, beginnt die schönste Zeit des Jahres. Bei unserem großen Mitmachtag verwandelt sich die vhs kreativ in eine weihnachtliche Werkstatt für alle Generationen.

Freuen Sie sich auf zahlreiche kreative Angebote zum Basteln, Gestalten und Ausprobieren: Adventsdekorationen, Weihnachtskarten, Adventskränze, bemaltes Porzellan und vieles mehr. Ob alleine, mit Freunden, den Enkeln oder der ganzen Familie – überall gibt es etwas zu entdecken und mitzumachen.

Für die passende Adventsstimmung sorgen Plätzchen und Glühwein. Am Nachmittag lädt unser Advents-Karaoke zum Mitsingen ein und schafft einen gemütlichen Rahmen für Begegnungen und Gespräche.

Das Besondere: Es entstehen nicht nur schöne Erinnerungen und individuelle Weihnachtsgeschenke, sondern durch den Verkauf von einigen Sachen gleichzeitig Unterstützung für Projekte und Anschaffungen in unserem Haus.

Kommen Sie vorbei, lassen Sie sich inspirieren und stimmen Sie sich gemeinsam mit uns auf die Adventszeit ein!

TÖPFERN

26H 2312 Z 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 | Dienstag, 22.09.2026 - 01.12.2026, 09:00-11:15 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 95,00 €

26H 2313 Z 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 | Dienstag, 22.09.2026 - 27.10.2026, 18:45-21:00 Uhr, 6x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 57,00 €

26H 2314 Z

**Töpfern nach Feierabend –
Kreativ werden mit Ton
„mein kreativer Ausgleich
zum Alltag am Mittwochabend“**



Kursleitung: Martina Wälzlein | Mittwoch, 23.09.2026 - 02.12.2026, 18:45-21:00 Uhr, 10x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 95,00 €

26H 2318 Z Töpfern – Kreativer Sonntags-Workshop In nur zwei Sonntagen zum individuellen Kunstwerk – kreative Auszeit und handgemachte Unikate!

Kursleitung: Martina Wälzlein | Sonntag, 11.10.2026 - 25.10.2026, 10:00-16:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 68,00 €

26H 2319 Z Töpfern – Kreativer Sonntags-Workshop In nur zwei Sonntagen zum individuellen Kunstwerk – kreative Auszeit und handgemachte Unikate!

Kursleitung: Martina Wälzlein | Sonntag, 08.11.2026 - 22.11.2026, 10:00-16:00 Uhr, 2x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 68,00 €



**Immer up to date!
vhs Zirndorf
Newsletter**

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



SINGEN

26H 2601 Z Singkreis:

Singen macht Spaß – singt mit!

Wir singen alte und neue Lieder

Kursleitung: Elsava Schöner | Dienstag,
15.09.2026 - 15.12.2026, 15:30-17:00 Uhr,
7x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Gemeinschaftsraum (EG) | Unkosten-
beitrag: 12,00 €

LITERATUR & SCHREIBEN

26H 2701 Z Literarisches Gespräch

**Lesen – Gedanken austauschen –
Blickwinkel erweitern. Ein Literaturkreis
für anspruchsvolle Bücherfreund:innen**

Kursleitung: Hannelore Winterstein |
Mittwoch, 16.09.2026 - 09.12.2026, 15:30-
17:00 Uhr, 4x | vhs kreativ, Zirndorf, Volk-
hardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |
Unkostenbeitrag: 8,00 €

26H 2702 Z Schreibwerkstatt

**am Wochenende – Von der Idee zum
eigenen Text. Jede Geschichte beginnt
mit dem ersten Satz – schreiben Sie Ihre
an diesem Wochenende.**

Kursleitung: Jesse Lehmann | Samstag &
Sonntag 24.10.2026 und 25.10.2026,
je 14:00-18:30 Uhr | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Atelier (Närraum, 2.St) |
Gebühr: 68,00 €

26H 2031 Z Neon, Glamour & Mord – Das 80er-Krimi-Dinner

**Krimi-Dinner zum
Mitspielen –
mit 3-Gänge-Menü
und jeder Menge
Verdächtiger**



Kursleitung: Nina Buchholz |
Montag, 19.10.2026, 19:00-21:00 Uhr, 1x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 59,00 €



**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! ★★★★★

Willkommen

bei der



Werden Sie

Kursleiter

m/w/d

Haben Sie schon mal darüber
nachgedacht, selbst zu
unterrichten?

Wir suchen Menschen
mit Begeisterung für
„ihr Thema“ und die Lust
haben ihr Wissen weiterzu-
geben. 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 Alters-
gruppe. Als Kursleiterin oder Kursleiter profitieren Sie von dem
starken Netzwerk der vhs Zirndorf und professioneller Unter-
stützung. 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.“



92 QM • BEAMER & KÜCHE • BARRIEREFREI

EVENT RAUM ZIRNDORF

wbg-zirndorf.de/eventraum



**Buch'
mich!**



Herrleinstr. 1 – 90513 Zirndorf
Tel.: 09 11/60 00 57-0

Helpi – www.helpishop.de

Sicherheit für Gewerbe & Privat!



- Erste-Hilfe-Material
- Feuerlöscher
- Rauch- & Gaswarnmelder
- Verbandkasten
- Löschspray
- Brandschutzbeschilderung



**Für die
ökologische
Sanierung
Ihrer Immobilie.**



[sparkasse-fuerth.de/
klimakredit](http://sparkasse-fuerth.de/klimakredit)



Sparkasse
Fürth

Mit der vhs UNTERWEGS in der Region

Wo
andere
nicht
hinkommen.

Kaffeerösterei, Wasserwerk, Rettungshundestaffel oder Erlebnisbauernhof – unsere besonderen Führungen öffnen Türen zu Orten, die man normalerweise nur von außen kennt.

Wie entsteht aus einer Kaffeebohne ein perfekter Espresso? Wie finden Rettungshunde vermisste Menschen? Woher kommt eigentlich unser Trinkwasser? Und was passiert hinter den Kulissen eines modernen Bauernhofs? Unsere Erlebnisführungen öffnen Türen zu Orten, die den meisten Menschen verborgen bleiben – und machen neugierig auf die Geschichten dahinter.



THEMENFÜHRUNGEN

26H 7300 Z Die Kunst des Röstens – exklusive Führung bei Esspresso in Cadolzburg

Kursleitung: Esspresso GmbH |
Mittwoch, 21.10.2026, 16:00-17:00 Uhr,
1x | Esspresso: Am Farrnbach 8,
90556 Cadolzburg | Gebühr: 15,00 €

26H 7301 Z

Erlebnisbauernhof Engelhardt – Ein Blick hinter die Kulissen:

Ein aufregender Eltern-Kind-Nachmittag
auf dem Bauernhof für Kinder im
Kindergartenalter (3-6 Jahre) und
einem Eltern- oder Großelternanteil
Kursleitung: Daniela Engelhardt | Samstag,
26.09.2026, 13:30-16:00 Uhr, 1x |
Engelhardtshof: Mittelweg 2,
90556 Egersdorf | Gebühr: 24,00 €

26H 7302 Z Woher kommt unser Trinkwasser?

Einblicke in die Trinkwasserversorgung und Besichtigung des Wasserwerks in Weinzierlein der Stadtwerke Zirndorf GmbH

Kursleitung: Armin Betz | Donnerstag,
08.10.2026, 16:30-18:30 Uhr, 1x | Treff-
punkt: zwischen Kernmühle und Weinzier-
lein am Waldrand | Gebühr: 8,00 €



© Rettungshundestaffel Zirndorf

26H 7305 Z

Rettungshundestaffel Zirndorf – Ein Blick hinter die Kulissen: Echte Teamarbeit! Faszinierende Einblicke für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen

Kursleitung: Monika Mitteis | Samstag,
10.10.2026 - 10.10.2026, 10:00-12:00 Uhr,
1x | Thomas-Mann-Str., 90513 Zirndorf,
neben dem Bogenschießplatz KPSG |
Gebühr: 14,00 €

26H 7307 Z FrankenGeNuss erleben: Haselnuss-Führung

Kursleitung: Svenja Stiegler Franken
GeNuss GmbH & Co. | Samstag, 24.10.
2026, 12:30-14:30 Uhr, 1x | Treffpunkt:
Franken GeNuss, Gonnersdorf 6, Cadol-
zburg | Gebühr: 12,00 €

26H 7308 Z Zirndorf für Entdecker:
**Historischer Rundgang mit Abschluss in
der Alten Schmiede.**
Hier besteht die Möglichkeit, den Abend
bei einem entspannten Aperol (auf Selbst-
zahler) und einem Gespräch mit der
Inhaberin gemütlich ausklingen zu lassen
Donnerstag, 24.09.2026, 17:00-18:30 Uhr,
1x | Treffpunkt: Museum Zirndorf,
Spitalstr. 2, Gebühr: 5,00 €

Vorankündigung

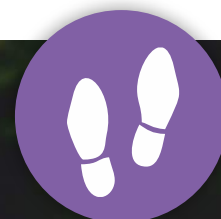
Unsere besondere Sommer-Tagesfahrt 2027 UNESCO-Welterbe

Kaiserflair & das berühmte Original-Pils
Marienbad & Pilsen. Genuss, Kultur
und besondere Erlebnisse.
Am Samstag, den 03. Juli 2027



TAGESFAHRT

**26S 7002 Z Adventsfahrt Romantischer
Weihnachtsmarkt Waldwipfelweg**
Erleben Sie einen stimmungsvollen
Adventstag im Bayerischen Wald
Kursleitung: Sylvia Brehm | Samstag,
05.12.2026, 10:00-20:00 Uhr, 1x | Treff-
punkt Zirndorf Schulbushaltestelle-
Grundschule 2 Steinweg | Gebühr: 55,00 €





WEITERBILDUNG UND DIGITALES



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

SMART & MOBIL

26H 4205 Z Handyhilfe –
Smartphone, Tablet
& PC einfach erklärt.



Fragen stellen, Neues entdecken
und digitale Technik entspannt
nutzen

Kursleitung: Nina Buchholz |
Donnerstag, 12.11.- 19.11.2026,
17:30-19:00 Uhr, 2x | vhs kreativ,
Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemein-
schaftsraum (EG) | Gebühr: 10,00 €

26H 4206 Z Einfach digital –
Tablet & Laptop sicher nutzen
Windows, Android oder Apple –
in kleiner Gruppe entspannt
lernen und Fragen klären
für Einsteiger

Kursleitung: Nina Buchholz |
Freitag, 09.10.2026 - 23.10.2026,
18:30-20:00 Uhr, 3x | vhs kreativ,
Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemein-
schaftsraum (EG) | Gebühr: 36,00 €

PC GRUNDLAGEN

26H 4132 Z Excel-Grundlagen:
Ihr Einstieg in die Welt von Excel,
schnell und praxisnah an nur zwei
Samstagen. Von den ersten
Schritten bis zur professionellen
Darstellung von Daten – alles wird
praxisnah vermittelt und direkt an
konkreten Beispielen geübt.

Kursleitung: Andrea Gebert |
Samstag, 17.10.2026 - 24.10.2026,
09:00-12:15 Uhr, 2x | Mittelschule
Zirndorf, Volkhardtstr. 5, EDV |
Gebühr: 59,00 €

26H 4136 Z Word-Grundlagen:
Ihr schneller Einstieg in Word –
effizient und praxisnah. Von der
Textbearbeitung bis zur Gestaltung
von Dokumenten – alles wird an
konkreten Beispielen erklärt und
geübt.

Kursleitung: Andrea Gebert |
Samstag, 14.11.2026 - 21.11.2026,
09:00-12:15 Uhr, 2x | Mittelschule
Zirndorf, Volkhardtstr. 5, EDV |
Gebühr: 59,00 €

DIGITALE BEHÖRDENGÄNGE

Ein Angebot der Stadt Zirndorf –
um Voranmeldung wird gebeten
Zirndorf ist auch digital für Sie da –
erfahren und probieren Sie alles
rund um digitale Behördengänge
und mehr - ganz in Ruhe
Angeboten durch Lena Schwarz |
1x pro Monat Donnerstag, 15:30-
17:00 Uhr | vhs kreativ, Zirndorf,
Volkhardtstr. 3, Gemeinschafts-
raum (EG) | gebührenfrei

26H 4130 Z |
Donnerstag, 10.09.2026

26H 4131 Z |
Donnerstag, 08.10.2026

26H 4133 Z |
Donnerstag, 19.11.2026

26H 4134 Z |
Donnerstag, 10.12.2026



Digitalisierung erleben, statt nur darüber reden

Kommen Sie vorbei und erleben Sie die
digitale Welt zum Anfassen!

Am Sonntag, 18. Oktober, ist die
vhs Zirndorf mit dem DigiMobil
auf dem Herbstmarkt vertreten.



Wie fühlt sich eine virtuelle Reise mit einer VR-Brille
an? Wie funktioniert ein humanoider Roboter?
Welche Möglichkeiten bieten digitale Anwendungen
heute bereits für Lernen, Alltag und Beruf?

Das DigiMobil der Volkshochschulen macht Digitalisi-
rung erlebbar. Besucherinnen und Besucher können
moderne Technologien selbst ausprobieren, Fragen
stellen und neue Perspektiven entdecken. Gezeigt
werden unter anderem 360°-Erlebnisse für die
Bildungsarbeit sowie aktuelle Anwendungen aus den
Bereichen Robotik und virtuelle Realität.



Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei!

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

KI VERSTEHEN

26H 5904 Z Künstliche Intelligenz - Workshop zum Staunen und Mitmachen. Dieser Workshop richtet sich an alle, die neugierig auf Künstliche Intelligenz sind – auch ohne technisches Vorwissen.

Kursleitung: Stefan Pistorius | Montag, 09.11.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 15,00 €

26H 5905 Z Zukunftswerkstatt KI Künstliche Intelligenz verstehen, anwenden und kritisch hinterfragen

Kursleitung: Stefan Pistorius | Montag, 16.11.2026 - 30.11.2026, 18:30-20:00 Uhr, 3x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 30,00 €

26H 5906 Z Gesprächskreis Zukunftsfragen – Auftaktabend Was KI, Medien und neue Technologien mit unserem Alltag machen –

Diskutieren wir gemeinsam

Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 16.12.2026, 18:30-20:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 10,00 €



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



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

27F 5906 Z Gesprächskreis Zukunftsfragen

Was KI, Medien und neue Technologien mit unserem Alltag machen –

Diskutieren wir gemeinsam

Kursleitung: Stefan Pistorius | Mittwoch, 13.01.2027 - 12.05.2027, 18:30-20:00 Uhr, 5x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei; Anmeldung erforderlich

Mit seiner Unterstützung trägt dieses Unternehmen dazu bei, ein vielfältiges und sozialverträgliches Bildungsangebot in Zirndorf zu ermöglichen.

Printmedia
Planung Gestaltung Abwicklung

IHR DRUCKSPEZIALIST AUS ZIRNDORF

FÜR OFFSETDRUCK, TEXTILVEREDELUNG UND WERBEARTIKEL

wie BANNER, FAHNEN, TASSEN, SOCKEN und vieles mehr.

OFFSETDRUCK

- Flyer & Folder
- Visitenkarten
- Briefpapier
- Plakate & Poster
- u.v.m.

TEXTILVEREDELUNG

- T-Shirts • Polos • Hoodies
- Caps • Taschen • u.v.m.

WERBEARTIKEL

- Banner • Fahnen • Tassen
- Socken • Taschen
- u.v.m.

HÖCHSTE QUALITÄT für beste Ergebnisse

KREATIVE BERATUNG für individuelle Lösungen

PERSÖNLICHER SERVICE von Anfang bis Ende

SCHNELL & ZUVERLÄSSIG termingerecht geliefert

REGIONAL & NACHHALTIG verantwortungsvoll handeln

MODERNSTE DRUCKTECHNIK

FARBENFROHE DRUCKERGESBISSE

INDIVIDUELLE LÖSUNGEN

NACHHALTIGE PRODUKTION

PERSÖNLICH. REGIONAL. KOMPETENT.

QUALITÄT. VIELFALT. REGIONAL.

IHR PROJEKT IN BESTER QUALITÄT.

GROSSE WIRKUNG. STARKE DRUCKSACHE!

AUFMERKSAMKEIT, DIE BLEIBT. MIT DRUCK VON PROFIS.

WIR DRUCKEN PERSÖNLICH.

IDEEN. DRUCK. WIRKUNG.

IHR DRUCKER. IHRE BOTSCHAFT. UNSERE LIEBESSCHAFT.

Hauptstraße 9
90513 Zirndorf

0911 37 30 185

WhatsApp
015140026460

Instagram
printmedia_zirndorf

www.my-print-store.de



YOGA

26H 1010 Z Hatha Yoga – Energie, Entspannung und Wohlbefinden
Der achtsame Ausgleich zum Alltag
Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag,
15.09.2026 - 24.11.2026, 19:30-21:00 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 89,00 €

26H 1011 Z Starte mit Yoga in den Tag – entspannt, bewegt und voller Energie
In kleiner Gruppe und entspannter Atmosphäre
Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Donners-
tag, 17.09.2026 - 26.11.2026, 09:00-10:30
Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6
(2.OG) | Gebühr: 99,00 €

26H 1013 Z Starte mit Yoga in den Tag – entspannt, bewegt und voller Energie
In kleiner Gruppe und entspannter Atmosphäre
Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Freitag,
18.09.2026 - 27.11.2026, 09:00-10:30 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6
(2.OG) | Gebühr: 99,00 €

26H 1014 Z Starte mit Yoga in den Tag
Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag,
22.09.2026 - 01.12.2026, 08:15-09:45 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 89,00 €

26H 1015 Z Starte mit Yoga in den Tag
Kursleitung: Kerstin Führes | Dienstag,
22.09.2026 - 01.12.2026, 10:00-11:30 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 89,00 €

26H 1016 Z Yoga
Kursleitung: Kerstin Führes | Mittwoch,
23.09.2026 - 02.12.2026, 16:45-18:15 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 89,00 €

26H 1020 Z Yin-Yoga Entspannung, Achtsamkeit und neue Beweglichkeit
Zur Ruhe kommen und neue Kraft schöpfen
Kursleitung: Iris Martini | Montag,
21.09.2026 - 30.11.2026, 19:30-20:30 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 70,00 €

26H 1024 Z Ganzheitliches Hatha-Yoga – Aufbaukurs
Mit Achtsamkeit, Kraft und Vertrauen die eigene Yogapraxis weiterentwickeln.
Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag,
21.09.2026 - 30.11.2026, 16:30-18:00 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 89,00 €

26H 1022 Z
Balance neu definiert:
Kopfstand & Handstand
für Körper und Geist.
Stell die Welt auf den Kopf und lerne neue Perspektiven kennen
Kursleitung: Iris Martini | Mittwoch, 14.10.
2026 - 18.11.2026, 18:00-19:15 Uhr, 5x |
vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) |
Gebühr: 49,00 €



26H 1025 Z
Rhythm & Yoga –
Energie trifft auf Balance
Kursleitung: Silvia Nikolic |
Samstag, 19.09.2026 - 12.12.2026,
10:00-11:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirn-
dorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 70,00 €



26H 1026 Z Ashtanga Yoga – Dein Flow für mehr Energie. Die Königsdisziplin unter den Yoga Stilen für Körper und Geist!
Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Dienstag,
15.09.2026 - 24.11.2026, 17:45-19:30 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 99,00 €

26H 1027 Z Männer-Yoga für Sportliche: Kraftvoll. Beweglich. -Kleingruppe-
Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag,
21.09.2026 - 30.11.2026, 18:15-19:45 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6
(2.OG) | Gebühr: 99,00 €

26H 1028 Z Männer-Yoga – Kraft, Beweglichkeit, Ruhe
Kursleitung: Sabine Meierhöfer |
Mittwoch, 16.09.2026 - 25.11.2026, 19:35-
21:05 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,
Raum 1 (EG) | Gebühr: 89,00 €

26H 1029 Z Yoga für Beginner – auch ideal für XXL-Teilnehmer: Bewegung mit Leichtigkeit & Wohlgefühl, denn Yoga ist für alle da! -Kleingruppe-
Kursleitung: Andrea Adams | Dienstag,
22.09.2026 - 01.12.2026, 15:00-16:00 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3
(1.OG) | Gebühr: 69,00 €

26H 1031 Z 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: Andrea Adams | Dienstag,
22.09.2026 - 01.12.2026, 16:15-17:45 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
| Gebühr: 89,00 €

Yoga-Special
im Kerzenschein –
für Herz und Seele

Kursleitung:
Melanie Radschinsky
je 1x | Neue Mitte Zirndorf,
Breslauer Str. 34 | Gebühr: 16,00 €



26H 1033 Z | Samstag, 14.11.2026,
18:00-19:30 Uhr

26H 1034 Z | Samstag, 28.11.2026,
18:00-19:30 Uhr



Kursberatung

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

PILATES

26H 1044 Z Pilates – Kraft aus der Mitte: Dein Ausgleich zum Alltag – kräftigend, entspannend und nachhaltig wirksam!

Kursleitung: Nadine Wolf | Freitag,
18.09.2026 - 30.10.2026, 16:15-17:15 Uhr,
7x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 45,00 €

26H 1045 Z Pilates Starke Körpermitte, bessere Haltung und mehr Beweglichkeit

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt |
Donnerstag, 24.09.2026 - 03.12.2026,
18:45-19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26H 1046 Z Pilates Starke Körpermitte, bessere Haltung und mehr Beweglichkeit

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt |
Donnerstag, 24.09.2026 - 03.12.2026,
20:00-21:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

26H 1047 Z Pilates Starke Körpermitte, bessere Haltung und mehr Beweglichkeit

Kursleitung: Karin Angermüller-Schmidt |
Freitag, 25.09.2026 - 04.12.2026, 09:00-
10:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,
Raum 1 (EG) | Gebühr: 65,00 €

26H 1048 Z Pilates & Faszien Ein faszi(e)nierendes Training für Körper und Geist

Kursleitung: Elke Weißenberger |
Donnerstag, 17.09.2026 - 26.11.2026,
17:30-18:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €



Bildung bewegt –
manchmal sogar
wortwörtlich.

26H 1049 Z Pilates & Faszien Ein faszi(e)nierendes Training für Körper und Geist -Kleingruppe-

Kursleitung: Elke Weißenberger | Don-
nerstag, 17.09.2026 - 26.11.2026, 18:45-
19:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,
Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 55,00 €

QI GONG

26H 1060 Z Qi Gong am Abend – Sanfte Bewegungen und bewusste Entspannung für mehr Wohlbefinden und innere Balance:

Ihre Auszeit für Körper und Geist!
Kursleitung: Margaretha Maria Mayr |
Mittwoch, 07.10.2026 - 11.11.2026, 18:00-
19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,
Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 38,00 €



26H 1061 Z Qi Gong am Abend – Sanfte Bewegungen und bewusste Entspannung für mehr Wohlbefinden und innere Balance:

Ihre Auszeit für Körper und Geist!
Kursleitung: Margaretha Maria Mayr |
Mittwoch, 18.11.2026 - 16.12.2026, 18:00-
19:15 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,
Raum 6 (2.OG) | Gebühr: 38,00 €



26H 1062 Z Qi Gong – Beweglich bis ins hohe Alter. Übungen speziell für Seniorinnen und Senioren

Kursleitung: Johanna Zwager | Dienstag,
29.09.2026 - 08.12.2026, 13:30-14:45 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 70,00 €

vhs Zirndorf Newsletter



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

26H 1064 Z Qi Gong am Morgen für neu beginnende und geübte Teilnehmende

Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag,
01.10.2026 - 10.12.2026, 09:15-10:30 Uhr,
6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3
(1.OG) | Gebühr: 42,00 €

26H 1065 Z Qi Gong am Nachmittag für Übende

Kursleitung: Johanna Zwager | Donnerstag,
01.10.2026 - 10.12.2026, 14:30-15:45 Uhr,
6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |
Gebühr: 42,00 €

26H 1068 Z Qi Gong – Die 8 Brokate - Grundkurs

**Entdecken Sie die meditativen Bewe-
gungen der 8 Brokate und verbessern Sie
Ihre Beweglichkeit und Koordination. Ein
einfaches, aber wirkungsvolles Training
für Körper und Geist.**

Kursleitung: Dieter Dannhorn | Mittwoch,
07.10.2026 - 09.12.2026, 17:45-18:45 Uhr,
8x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40,
Zirndorf | Gebühr: 68,00 €

Folgen Sie uns

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



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!



HIGH INTENSITY

26H 1108 Z 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 | Samstag, 19.09.2026 - 12.12.2026, 11:15-12:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 60,00 €

26H 1116 Z Hip Hop mit Lara: Workshop mit coolen Moves, leichten Choreos und ganz viel Rhythmusgefühl!

Kursleitung: Lara Krätschmer | Samstag, 19.09.2026, 14:00-15:30 Uhr, 1x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 14,00 €



26H 1117 Z Hip Hop mit Lara: Ein Kurs mit coolen Moves, leichten Choreos und ganz viel Rhythmusgefühl!

Kursleitung: Lara Krätschmer | Dienstag, 29.09.2026 - 24.11.2026, 17:30-18:30 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 54,00 €

26H 1118 Z Tanzen hält fit – macht Spaß und gute Laune! Starten Sie beschwingt ins Wochenende und gönnen Sie sich eine Stunde voller Musik, Bewegung und Lebensfreude!

Kursleitung: Lara Krätschmer | Freitag, 25.09.2026 - 20.11.2026, 17:30-18:30 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 48,00 €



26H 1119 Z Zumba® Gold mit Lucia

Kursleitung: Lucia Coppola | Mittwoch, 23.09.2026 - 02.12.2026, 10:15-11:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 58,00 €

26H 1124 Z Zumba® Fitness mit Valeria

Kursleitung: Valeria Gabriele | Montag, 21.09.2026 - 30.11.2026, 18:30-19:30 Uhr, 10x | KiTa Purzelbaum, Am Achterplätzchen 4, Zirndorf | Gebühr: 68,00 €

26H 1200 Z Aerobic und Kräftigung – Aktivieren, stärken, wohlfühlen

Kursleitung: Michaela Huf | Dienstag, 22.09.2026 - 17.11.2026, 19:00-20:15 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 52,00 €

26H 1202 Z Fit & Vital – Bodystyling in der Kleingruppe

Mehr persönliche Betreuung, mehr Motivation, mehr Wohlbefinden
Kursleitung: Sylvia Gulz | Donnerstag, 24.09.2026 - 03.12.2026, 18:30-19:30 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 52,00 €

26H 1204 Z Ganzheitliches Bodyworkout in der Kleingruppe

Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Mittwoch, 23.09.2026 - 02.12.2026, 09:00-10:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 55,00 €

26H 1205 Z PowerBodyShape – Straffung und Kräftigung von Kopf bis Fuß Formen Sie Ihre Muskulatur mit gezielten Übungen und spüren Sie, wie Ihr Körper von Brust bis Po gestrafft wird.

PowerBodyShape bringt Sie in Bestform!
Kursleitung: Eva Regina Schwarz-Spliesgart | Montag, 21.09.2026 - 30.11.2026, 19:15-20:30 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 65,00 €

26H 1206 Z Back & Stretch Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung in der Kleingruppe

Kursleitung: Sylvia Gulz | Donnerstag, 24.09.2026 - 03.12.2026, 17:15-18:15 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 52,00 €

26H 1207 Z Toning – Gezieltes Bauchmuskeltraining

Kursleitung: Birgit Kasper | Montag, 21.09.2026 - 30.11.2026, 17:10-18:10 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 65,00 €

26H 1208 Z

HIIT-Functional Training – Power-Workout für maximale Fitness. Geben Sie alles bei diesem intensiven Intervalltraining und spüren Sie die Wirkung! Perfekt für alle, die mehr wollen.

Kursleitung: Silke Demsat | Mittwoch, 23.09.2026 - 18.11.2026, 16:45-17:45 Uhr, 8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 60,00 €



26H 1214 Z Power Bodyworkout: Kräftigen, auspowern & wohlfühlen – Schritt für Schritt zu mehr Stärke und Energie!

Kursleitung: Michaela Huf | Donnerstag, 01.10.2026 - 26.11.2026, 18:10-19:10 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 48,00 €

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



26H 1215 Z Bodystyling

Kursleitung: Michaela Huf | Donnerstag, 01.10.2026 - 26.11.2026, 19:15-20:15 Uhr, 8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 48,00 €

26H 1216 Z BBP Fitness (Bauch, Beine, Po)

Kursleitung: Lucia Coppola | Mittwoch, 23.09.2026 - 02.12.2026, 09:00-10:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 55,00 €

26H 1217 Z Bodystyling: Ihr abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Spaß & System – für mehr Stärke & Energie!

Kursleitung: Madeleine Benitez | Freitag, 25.09.2026 - 04.12.2026, 08:15-09:15 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 60,00 €

GESUNDHEIT



Volkshochschule
Zirndorf

AQUA FITNESS

Unsere beliebten
Aqua Kurse
finden Sie online



NEU IM PROGRAMM

26H 1328 Z Aqua-Fit mit Gabriele –

für Seniorinnen und Senioren: Fit & aktiv

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer | Donnerstag,
24.09.2026 - 03.12.2026, 15:00-15:45 Uhr, 10x | Bibertbad
Zirndorf, Neptunstraße 8 | Gebühr: 50,00 €

26H 1338 Z 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: Andrea Adams | Dienstag, 22.09.2026 -
01.12.2026, 09:45-10:15 Uhr, 10x | Bibertbad Zirndorf,
Neptunstraße 8 | Gebühr: 40,00 €

Der Badeintritt ist separat zu entrichten

GYMNASTIK & BEWEGUNG

26H 1400 Z Ganzkörper-Gymnastik Schwerpunkt Bauch und Rücken

Kursleitung: Reinhard Schmidt | Montag,
05.10.2026 - 30.11.2026, 10:15-11:30 Uhr,
8x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 52,00 €

26H 1402 Z Funktionelle Gymnastik ganzheitliches Beweglichkeitstraining

Kursleitung: Andrea Adams | Mittwoch,
23.09.2026 - 02.12.2026, 10:20-11:05 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 48,00 €

26H 1403 Z Gymnastik – Fit & aktiv in die Woche I

Schwungvoll und aktiv in die neue Woche
Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag,
21.09.2026 - 30.11.2026, 09:00-10:00 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 55,00 €

26H 1404 Z Gymnastik – Fit & aktiv in die Woche II

Schwungvoll und aktiv in die neue Woche
Kursleitung: Sabine Meierhöfer | Montag,
21.09.2026 - 30.11.2026, 10:15-11:15 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 55,00 €

26H 1406 Z Gute-Laune-Fitness: Mit Dynamik in den Feierabend – kraftvoll, motivierend & intensiv

Kursleitung: Delia Braun | Mittwoch,
16.09.2026 - 25.11.2026, 18:00-19:00 Uhr,
10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 55,00 €

26H 1407 Z Gute-Laune-Fitness: Mit Dynamik in den Feierabend - kraftvoll, motivierend & intensiv

Kursleitung: Delia Braun | Mittwoch,
16.09.2026 - 25.11.2026, 19:15-20:15 Uhr,
10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 55,00 €

26H 1409 Z Fitness for Curvy & Big Size Beauties. Ein Kurs für starke Frauen – "Schwungvoll durch den Tag"

Kursleitung: Silvia Nikolic | Samstag,
19.09.2026 - 12.12.2026, 12:15-13:15 Uhr,
10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 60,00 €

26H 1410 H FiVoKoBiFu – Fit von Kopf bis Fuß Onlinekurs – bequem von zu Hause

Kursleitung: Birgit Hofmann | Mittwoch,
30.09.2026 - 02.12.2026, 19:30-20:30 Uhr,
10x | vhs@home | Gebühr: 50,00 €

vhs @
home

26H 1418 Z Wirbelsäulengymnastik I – Ganzkörperfitness für Rücken, Bauch, Arme und Beine. Starker Rücken, beweglicher Körper, gutes Gefühl

Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch,
16.09.2026 - 25.11.2026, 18:30-19:30 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 55,00 €

26H 1419 Z Wirbelsäulengymnastik II – Ganzkörperfitness für Rücken, Bauch, Arme und Beine Starker Rücken, beweglicher Körper, gutes Gefühl

Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Mittwoch,
16.09.2026 - 25.11.2026, 19:45-20:45 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3
(1.OG) | Gebühr: 55,00 €

26H 1423 Z Gymnastik bei Hüftproblemen

Kursleitung: Birgit Kasper | Montag,
21.09.2026 - 30.11.2026, 16:00-17:00 Uhr,
10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 60,00 €

26H 1425 Z Osteoporose-Gymnastik

Kursleitung: Barbara Scherbaum |
Donnerstag, 24.09.2026 - 03.12.2026,
18:00-19:00 Uhr, 10x | Tanzschule Forum,
Am Rathaus 14, Oberasbach | Gebühr: 60,00 €

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



**26H 1426 Z Beckenbodenkräftigung
Husten, niesen, lachen (k)ein Problem!
Stärken Sie Ihren Beckenboden und
gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl**

Kursleitung: Irmgard Frey | Mittwoch,
07.10.2026 - 09.12.2026, 09:00-10:15 Uhr,
7x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6
(2.OG) | Gebühr: 48,00 €

**26H 1432 Z Rückenfit mit Pilates-
Elementen. Kräftigung, Beweglichkeit und
Entspannung für einen gesunden Rücken**

Kursleitung: Madeleine Benitez | Freitag,
25.09.2026 - 04.12.2026, 09:30-10:30 Uhr,
10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 60,00 €

**26H 1434 Z Starker Rücken – Starker
Abend! Gezieltes Training für mehr Kraft,
Beweglichkeit und Rückengesundheit**

Kursleitung: Michael Braun | Donnerstag,
17.09.2026 - 10.12.2026, 17:00-18:00 Uhr,
12x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 70,00 €

**Weitere
Gesundheitsthemen**

u. a. zum Thema
Demenz finden
Sie auf Seite 13



**26H 1452 Z Aktiv & beweglich bleiben
Gymnastik 65+**

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer |
Donnerstag, 24.09.2026 - 03.12.2026,
09:00-10:00 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

**26H 1453 Z Aktiv & beweglich bleiben
Gymnastik 50+**

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer |
Donnerstag, 24.09.2026 - 03.12.2026,
10:15-11:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 55,00 €

6H 1454 Z

**Sicher & beweglich im Alltag.
Balance- und Koordinations-
training ab 65. -Kleingruppe-**

Kursleitung: Gabriele Halter-Rewitzer |
Montag, 21.09.2026 - 26.10.2026, 10:00-
10:45 Uhr, 6x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,
Raum 3 (1.OG) | Gebühr: 36,00 €



**26H 1456 Z Gymnastik Senioren 60+
Gymnastik, Atemtechnik, Reaktions- und
Gleichgewichtsübungen**

Kursleitung: Andrea Adams | Mittwoch,
23.09.2026 - 02.12.2026, 09:15-10:00 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG)
Gebühr: 48,00 €

**ENTSPANNUNG &
STRESSBEWÄLTIGUNG**

26H 1562 Z

**Raus aus dem Burnout-
Stress – praktische Wege zu
mehr Stabilität (Aufbaukurs)**

Kursleitung: Claudia Zimmermann |
Donnerstag, 01.10. - 22.10.2026, 18:00-
19:30 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,
Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 65,00 €



26H 1563 Z Progressive Muskelrelaxation

**– PMR (nach Edmund Jacobson)
Spüren Sie, wie Ihre Muskeln sich
entspannen. Erlernen und Erleben Sie
die wohltuende Wirkung der PMR und
lassen Sie Stress einfach los.**

Kursleitung: Kathrin Böhm | Dienstag,
06.10. - 27.10.2026, 18:30-19:45 Uhr, 4x |
vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 6 (2.OG) |
Gebühr: 48,00 €

**26H 1564 Z Wechseljahre – Zeit für mich!
Verstehen, was sich verändert – und gut
für sich sorgen**

Kursleitung: Claudia Zimmermann |
Montag, 21.09.2026 - 19.10.2026, 18:15-
20:00 Uhr, 5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4,
Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 75,00 €

**26H 1565 Z 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 |
Donnerstag, 29.10.2026 - 26.11.2026,
18:00-20:00 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr.
4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 65,00 €

26H 1566 Z

**Albtraum Migräne -
Wege aus dem Schmerz**

Kursleitung:
Claudia Zimmermann | Donnerstag,
26.11.2026, 09:00-12:00 Uhr, 1x | vhs
Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) |
Gebühr: 20,00 €



**26H 1568 Z Achtsamkeits- und
Atementspannung – Ihr Weg zu innerer
Ruhe und frischer Energie**

Kursleitung: Kathrin Böhm | Samstag,
24.10.2026, 09:30-12:30 Uhr, 1x | vhs
Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) |
Gebühr: 24,00 €

Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei!

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



26H 5903 Z "Die reifen Fröchtchen" – 60 plus -Kleingruppe-

Kursleitung: Eva Aarma | Dienstag,
29.09.2026 - 24.11.2026, 17:30-18:45 Uhr,
8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 3
(1.OG) | Gebühr: 48,00 €

26H 1571 Z Klangschalen-Meditation: Tiefenentspannung durch harmonische Klänge

Kursleitung: Brigitte Kuhn | Dienstag,
29.09.2026 - 10.11.2026, 18:30-20:30 Uhr,
5x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40,
Zirndorf | Gebühr: 65,00 €

26H 1578 Z Geführte Tiefen-Meditation – Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aufbauen

Kursleitung: Karin Popp | Freitag, 09.10.2026 - 30.10.2026, 18:00-19:30 Uhr, 4x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 40,00 €

26H 1631 Z Workshop – Kinesiologie – alte Glaubenssätze transformieren

Kursleitung: Karin Popp | Samstag, 05.12.2026, 10:00-14:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 38,00 €

26H 1632 Z Workshop – Cooks Hook Up – eine kinesiologische Methode zur Entspannung, Harmonisierung und Konzentration

Kursleitung: Karin Popp | Samstag, 28.11.2026, 10:00-13:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 32,00 €

26H 1634 Z Reiki - Die japanische traditionelle Methode der Energieübertragung

Kursleitung: Karin Popp | Dienstag, 01.12.2026 - 01.12.2026, 18:00-21:00 Uhr, 1x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 28,00 €



vhs Zirndorf Newsletter – immer up to date!

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

26H 1579 Z Geführte Tiefen-Meditation – Lebensfreude

Kursleitung: Kerstin Strauß | Freitag,
13.11.2026 - 11.12.2026, 18:00-19:30 Uhr,
5x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |
Gebühr: 48,00 €

26H 1580 Z Koreanische Handakupressur Sujok. Erleben Sie die erstaunliche Wirkung der Handakupressur und lernen Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden durch einfache Techniken steigern können.

Kursleitung: Anna Velisek | Mittwoch,
14.10.2026, 17:30-21:30 Uhr, 1x | vhs
Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) |
Gebühr: 39,00 €

26H 1615 Z Workshop – Die 90°-Methode – Konfliktlösung und Wachstum durch die Kraft der Gegensätze

Kursleitung: Karin Popp | Samstag, 17.10.2026, 10:00-13:30 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 38,50 €

26H 1630 Z Kinesiologie – die „Lehre von der Bewegung“

Kursleitung: Karin Popp | Samstag, 14.11.2026, 10:00-14:00 Uhr, 1x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) | Gebühr: 40,00 €

26H 1636 Z Vagusnerv stimulieren – mit einfachen Übungen in die Entspannung, Wohlbefinden steigern und Selbstheilungskräfte aktivieren

Kursleitung: Karin Popp | Dienstag, 24.11.2026 - 24.11.2026, 18:00-20:45 Uhr, 1x | KiTa Sternschnuppe, Geisleithenstr. 40, Zirndorf | Gebühr: 30,00 €

OUTDOOR

26H 1701 Z Smovey® Walking – swing & smile. Das neue Walking-Erlebnis!

Kursleitung: Elke Weißenberger | Freitag,
18.09.2026 - 13.11.2026, 16:00-17:00 Uhr,
8x | Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof,
Zirndorf | Gebühr: 45,00 €

SELBSTVERTEIDIGUNG & KAMPFSPORT

26H 1930 Z Stark im Alltag – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen. Mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Handlungskompetenz im Alltag

Kursleitung: Ahmet Buzluhan | Donnerstag,
08.10.2026 - 19.11.2026, 16:55-17:55 Uhr,
6x | Bibersporthalle Kraftraum EG links,
Schwalbenstr. 35, Zirndorf | Gebühr: 48,00 €

**Bewegung und Selbstbehauptung für Kinder
Kurse & Workshops**
Seite 32



26H 1934 Z Modern Defense – das Fundament der Sicherheit, um sicher und souverän zu handeln



Intensiv-Workshop an 2 Samstagen

Kursleitung: Jasko Sertovic | Samstag,
10.10.2026 - 17.10.2026, 16:00-20:00 Uhr,
2x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 36,00 €

26H 1935 Z Modern Defense – das Fundament der Sicherheit, um sicher und souverän zu handeln



Intensiv-Workshop an 2 Samstagen

Kursleitung: Jasko Sertovic | Samstag,
14.11.2026 - 21.11.2026, 16:00-20:00 Uhr,
2x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 36,00 €

TANZEN

26H 2504 Z Hawaiianischer Tanz – Hula für alle Level

Kursleitung: Annette Adam | Montag,
28.09.2026 - 07.12.2026, 18:15-19:15 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 1 (EG) |
Gebühr: 60,00 €

26H 2509 Z Modern Line Dance (Fortgeschrittene)

Tanzen Sie in der Gruppe, ganz ohne Partner, und spüren Sie die Energie, die entsteht, wenn alle im Einklang tanzen! Lassen Sie sich von der Dynamik mitreißen und tanzen Sie los!

Kursleitung: Martina Giesecke | Mittwoch,
23.09.2026 - 09.12.2026, 16:00-17:00 Uhr,
10x | Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof
3, Zirndorf | Gebühr: 69,00 €

26H 2510 Z Tanz mit! – Bleib fit!

Kursleitung: Erlgard Roth | Dienstag,
22.09.2026 - 01.12.2026, 10:00-11:30 Uhr,
10x | ASV Zirndorf, Schwabacher Str. 51 |
Gebühr: 55,00 €

**Kinder tanzen
Mit Spaß und Musik die Freude an Bewegung entdecken**



Kurs-Nr. 26H 6111 Z, Seite 32

ENGLISCH

26H 3110 Z Englisch-Anfängerkurs – mit leichten Kenntnissen. Für alle mit ersten Englischkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse in entspannter Atmosphäre erweitern möchten.

Kursleitung: Selina Karius | Mittwoch, 23.09.2026
- 18.11.2026, 17:30-19:00 Uhr, 8x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 72,00 €

FRANZÖSISCH

**26H 3210 Z Französisch für Teilnehmer:innen mit geringen Grundkenntnissen
Voyages neu A1 ab Unité 4**

Kursleitung: Cordula Kleyla | Dienstag, 22.09.2026
- 01.12.2026, 16:15-17:30 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 79,00 €

26H 3212 Z Französisch – Grammatik & Konversation B2 für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen ohne Lehrbuch

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag, 21.09.2026
- 30.11.2026, 08:45-10:15 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 2 (1.OG) | Gebühr: 95,00 €

26H 3213 Z Französisch – Grammatik & Konversation B2 für Teilnehmende mit sehr guten Kenntnissen ohne Lehrbuch

Kursleitung: Cordula Kleyla | Mittwoch, 23.09. -
02.12.2026, 10:15-11:45 Uhr, 10x | vhs Zirndorf,
Schulstr. 4, Raum 5 (2.OG) | Gebühr: 95,00 €



Kursberatung

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



Schauen Sie auf unserer Homepage vorbei!

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

Schnupperstunden

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

Vorschau



KULTURREISEN 2026/2027

Oktober 2026	Florenz, Italien (Italienisch)
März 2027	San Cristóbal de La Laguna, Santa Cruz de Tenerife (Skills Exploration)
März 2027	Serta, Portugal (SkillsCamp)
April 2027	Florenz, Italien (Italienisch)
In Planung:	Dublin, Irland (Englisch)

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!



vhs Burnout-Seminar in Rom

SPANISCH

26H 3312 Z Spanisch A1 –
Grundlagen festigen und sicher anwenden
für Teilnehmende mit Grundkenntnissen -
Intensivkurs

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag,
21.09.2026 - 30.11.2026, 16:45-18:15 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2
(1.OG) | Gebühr: 95,00 €

26H 3314 Z Spanisch A2
für Teilnehmende mit guten
Grundkenntnissen

Kursleitung: Cordula Kleyla | Montag,
21.09.2026 - 30.11.2026, 18:30-20:00 Uhr,
10x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2
(1.OG) | Gebühr: 95,00 €

Erforderliche Vorkenntnisse
Die Einstufungshilfe finden
Sie online: www.sprachtest.de

ITALIENISCH

26H 3416 Z Italienisch A2/B1
Konversationskurs für Teilnehmende mit
guten Kenntnissen

Kursleitung: Marco Cupelli | Mittwoch,
30.09.2026 - 25.11.2026, 09:30-11:00 Uhr,
8x | vhs Zirndorf, Schulstr. 4, Raum 2
(1.OG) | Gebühr: 76,00 €



Erasmus+

Enriching lives, opening minds.

**Sie möchten eine Sprache direkt im
Ausland lernen? Sprechen Sie uns an
für eine Erasmus+ Unterstützung für
Ihre Kulturreise.**

Sprachen öffnen Türen – und manchmal
sogar ganze Welten. Beginnen Sie Ihre
Kulturreise bei uns in Zirndorf, in ver-
trauter 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.



vhs Zirndorf mit Erasmus+ in Valencia

FERNWEH INKLUSIVE

**Auch seltene Sprachen wie
Koreanisch, Japanisch, Arabisch
oder Russisch gehören zu
unserem Angebot.**

Diese Kurse können wir dank Kooperation
mit anderen Volkshochschulen in unser
Programm aufnehmen. Sie finden online
statt und sind auf unserer Website buchbar.

**Interesse
an fremden
Kulturen?**



Erleben Sie diese und die ersten
Worte der jeweiligen Sprache bei
unserer kulinarischen Weltreise
Seiten 6/7

**Lernen, erleben,
ankommen**

Schritt für Schritt, in Ihrem Tempo.

Mehr dazu auf den Seiten 8/9



JUNGE VHS & FAMILIE



BEWEGUNG & SELBSTBEHAUPTUNG

26H 6101 Z Kinderturnen für unsere Kleinsten von 2-5 Jahren mit einem Eltern-/Großelternteil. Gemeinsam bewegen, entdecken und wachsen!

Kursleitung: Elisabeth Heinicke | Donnerstag, 17.09.2026 - 26.11.2026, 15:00-15:45 Uhr, 10x | Schulturnhalle Wintersdorf, Frankenstr. 8 | Gebühr: 65,00 €

26H 6110 Z Kinderturnen – Sport mit Spaß – ohne Druck – dafür mit viel Freude (für Kinder von 3-5 Jahren).

Lass Dein Kind entdecken, wie viel Spaß Bewegung machen kann!
Kursleitung: Stephanie Klima | Dienstag, 22.09.2026 - 08.12.2026, 16:00-17:00 Uhr, 10x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 50,00 €

26H 6111 Z Kinder tanzen mit Nadine – bewegen, lachen, Freunde finden! (für Kinder von 6-11 Jahren)
Mit Spaß und Musik die Freude an Bewegung entdecken

Kursleitung: Nadine Wolf | Freitag, 18.09. - 30.10.2026, 15:15-16:00 Uhr, 7x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 40,00 €

26H 6130 Z WORKSHOP:
Gewaltfreie Kommunikation für Eltern & Kids. Gemeinsam besser verstehen, sprechen und Konflikte lösen. Für Grundschulkinder mit einem Elternteil ab 6 Jahren
Kursleitung: Martina Pfister | Samstag, 26.09.2026, 14:00-16:30 Uhr, 1x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34 | Gebühr: 25,00 €

26H 6131 Z WORKSHOP:
Sei wie ein Löwe – stark & gechillt
Selbstvertrauen, Mut und Gelassenheit für Kinder von 5-7 Jahren
Kursleitung: Martina Pfister | Samstag, 10.10.2026, 14:00-16:00 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier 2 (2.St.) | Gebühr: 28,00 €

26H 6132 Z WORKSHOP:
Sei wie ein Löwe – stark & gechillt
Selbstvertrauen, Mut und Gelassenheit für Kinder von 8-10 Jahren
Kursleitung: Martina Pfister | Samstag, 17.10.2026, 14:00-16:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Atelier 2 (2.St.) | Gebühr: 30,00 €

26H 6133 Z Stark mit Herz & Verstand – ein Kurs für Eltern und ihre Kinder von 5-8 Jahren. „Gemeinsam stark werden – Konflikte meistern, Selbstvertrauen stärken, Zusammenhalt erleben.“
Kursleitung: Martina Pfister | Dienstag, 20.10.2026 - 17.11.2026, 15:45-16:45 Uhr, 5x | Neue Mitte Zirndorf, Breslauer Str. 34
Gebühr: 69,00 €

26H 6134 Z Selbstverteidigung – für mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein für Kinder von 8-12 Jahren. Mit Wing Tsun und Kickboxen lernen die Kinder, sich selbst zu verteidigen, und stärken gleichzeitig ihre Persönlichkeit. Spiel und Spaß kommen dabei nicht zu kurz.
Kursleitung: Ahmet Buzluhan | Donnerstag, 08.10.2026 - 19.11.2026, 16:00-16:45 Uhr, 6x | Bibertsporthalle Krafraum EG links, Schwalbenstr. 35, Zirndorf | Gebühr: 38,00 €

KREATIVITÄT

26H 2121 Z (Groß-)Eltern-Kind-Kurs: Mosaikspaß für "Groß und Klein"
Gemeinsam wunderschöne Kunstwerke gestalten & dabei kreative Familienzeit erleben!

Kursleitung: Margaretha Maria Mayr | Samstag, 10.10.2026, 10:00-11:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 20,00 €

26H 2122 Z Mosaikspaß für Kids von 6-9 Jahren. Bunte Kunstwerke aus Glas- und Spiegelsteinen: gestalte deinen eigenen Delfin oder Schmetterling!
Kursleitung: Margaretha Maria Mayr | Samstag, 24.10.2026, 10:00-12:30 Uhr, 1x | vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 18,00 €

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 Feedback-
formular auf
unserer Website



Folgen Sie uns auf Instagram & Facebook!

Ein Blick hinter die Kulissen, neue Kurse, Fotos & Aktionen. @vhszirndorf



WEIHNACHTSZAUBER

**26H 2123 Z (Groß-)Eltern-Kind-Kurs:
Weihnachtszauber aus Mosaik für
"Groß und Klein"**

**Gemeinsam wunderschöne Kunstwerke
gestalten & dabei kreative Familienzeit
erleben!**

Kursleitung: Margaretha Maria Mayr |
Sonntag, 29.11.2026, 14:00-16:30 Uhr, 1x |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

26H 2182 Z Zauberhaftes Winterlicht

Kursleitung: Sandra Böhm | Freitag,
20.11.2026, 19:00-20:30 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 20,00 €

**26H 6214 Z Weihnachtszeit –
Geschenkezeit – Kreatives Basteln:
Kleine Weihnachtsgeschenke**

für Kinder von 6 bis 12 Jahren
Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag,
12.12.2026, 14:00-16:30 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Gemeinschaftsraum (EG) | Gebühr: 18,00 €

**26H 6222 Z Weihnachtszeit –
Zeit für Geschenke und Gemütlichkeit –
Kerzen bemalen für (Groß)Eltern und
ihre Kinder (ab 6 Jahren)**

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag,
05.12.2026, 14:00-16:00 Uhr, 1x | vhs
kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Kreativwerkstatt (1.St.) | Gebühr: 25,00 €

**26H 6224 Z Farbe trifft Schrift:
Aquarellkunst und kreative Schriftzüge –
für (Groß-)Eltern und Kinder (ab 8 Jahren)
Gestalte gemeinsam mit Aquarellfarben
und Brushos kleine Meisterwerke. Mit
einem passenden Schriftzug werden
daraus einzigartige Karten oder
Geschenke**

Kursleitung: Barbara Guder | Freitag,
11.12.2026, 15:00-17:00 Uhr, 1x | kreativ
vhs, Zirndorf, Bastelwerkstatt (1.St.) |
Gebühr: 25,00 €



DIGITAL

**26H 6203 Z Werde dein eigener Game-Designer:in!
Wir kreieren und programmieren unser eigenes
Videospiel (für Kinder von 8-14 Jahren)**

Kursleitung: Nina Buchholz | Samstag, 24.10.2026,
15:00-18:00 Uhr, 1x | Mittelschule Zirndorf,
Volkhardtstr. 5, EDV | Gebühr: 26,50 €

FAMILIENTAGE

**26H 5964 Z Zirndorf spielt!
Brettspiele, Kartenspiele & Familienspaß
Ein Sonntag voller Spiele, Begegnungen
und gemeinsamer Zeit: Im vhs kreativ wird
gespielt, gelacht, erklärt, ausprobiert und
vielleicht auch ein neuer Lieblingsspiel-
klassiker entdeckt.**

Sonntag, 15.11.2026, 14:00-18:00 Uhr, 1 |
vhs kreativ, Zirndorf, Volkhardtstr. 3,
Gemeinschaftsraum (EG) | gebührenfrei;
Anmeldung willkommen



**26H 5971 Z Kreativ für Weihnachten –
Ein Tag voller Weihnachtszauber**

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!
Samstag, 21.11.2026, 10:00-16:00 Uhr, 1x | vhs kreativ,
Zirndorf, Volkhardtstr. 3, Gemeinschaftsraum (EG) |
Materialkosten vor Ort nach Verbrauch,
Anmeldung erforderlich

**26H 7305 Z Rettungshundestaffel Zirndorf –
Ein Blick hinter die Kulissen:
Echte Teamarbeit! Faszinierende Einblicke für
Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren in Begleitung
eines Erwachsenen**

Kursleitung: Monika Mitteis | Samstag, 10.10.2026,
10:00-12:00 Uhr, 1x | Thomas-Mann-Str., Zirndorf,
neben dem Bogenschießplatz KPSG | Gebühr: 14,00 €

**26H 7301 Z Erlebnisbauernhof Engelhardt –
Ein Blick hinter die Kulissen
Ein aufregender Eltern-Kind-Nachmittag auf dem
Bauernhof. Für Kinder im Kindergartenalter (3-6 Jahre)
und einem Eltern- oder Großelternteil**

Kursleitung: Daniela Engelhardt |
Samstag, 26.09.2026, 13:30-16:00 Uhr, 1x
Engelhardtshof: Mittelweg 2, 90556 Egersdorf
Gebühr: 24,00 €



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: info@vhs-zirndorf.de

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. Zugleich 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

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!

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



**Das nächste Programm
erscheint im Dezember**



vhs aktiv, Breslauer Str. 34



vhs kreativ, Volkhardtstr. 3



Mittelschule, Volkhardtstr. 5



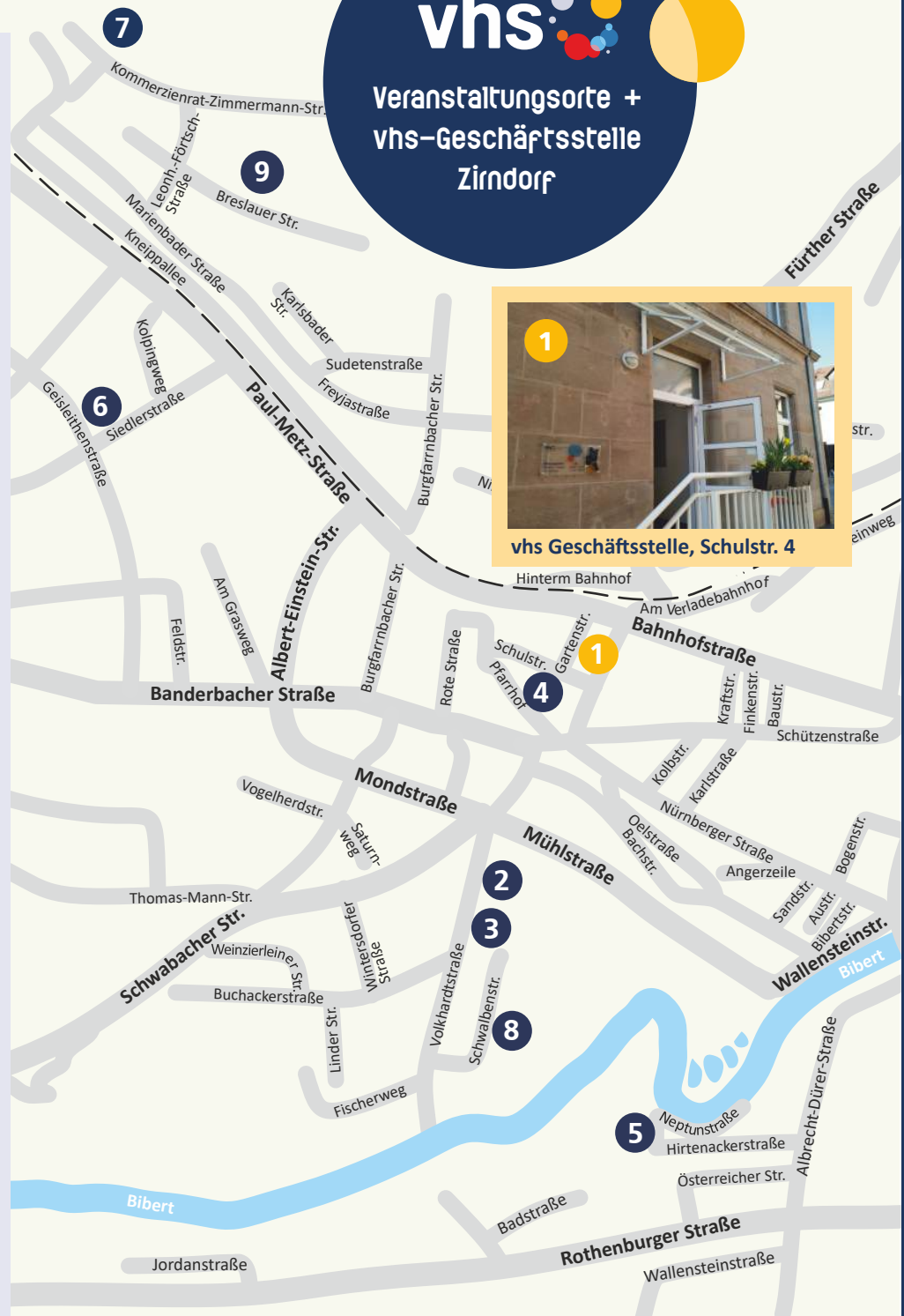
Gemeindehaus St. Rochus, Pfarrhof 3



Bibertbad, Neptunstr. 8



Grundschule, Geisleithenstr. 28



vhs Geschäftsstelle, Schulstr. 4



KiTa Purzelbaum,
Am Achterplätzchen 4



Bibertsporthalle, Schwalbenstr. 35

ALLES DRIN. VHS ZIRNDORF



Kursberatung

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