

vhs.daheim am Vormittag

Montag, 11.05.	10.00	vhs Waldkraiburg e.V.	Seniorentanz – Sitztanz – Tanzen mit Rollator
Dienstag, 12.05.	10.00	vhs Fürth gGmbH	Programmieren für coole Kids
Mittwoch, 13.05.	10.00	vhs Bamberg Land	Fantasiereise mit Autogenem Training
Donnerstag, 14.05.	10.00	vhs Straubing gGmbH	Zeit für mich – innere Ruhe und Zuversicht finden Atemübungen mit inneren Bildern
Freitag, 15.05.	10.00	vhs Unterhaching e.V.	Androiden, Cyborgs und Roboter in Literatur und Film: Was diese KIs uns über uns selbst erzählen

vhs.daheim am Abend

Sonntag, 10.05.	19.00	vhs im Landkreis Roth	Lesung Ralf Nestmeyer „Writers-in-Prison“ – Erinnerung an die Bücherverbrennung im Jahr 1933
Montag, 11.05.	19.30	vhs Fürth gGmbH	Dr. Ludwig Spaenle liest aus „Mein Weg als Deutscher und Jude“ von Jakob Wassermann
Dienstag, 12.05.	19.30	vhs Bamberg Stadt	Demokratie in Bayern – die Bamberger Verfassung von 1919
Mittwoch, 13.05.	19.30	vhs Mainburg e.V.	Bodystyling
Freitag, 15.05.	19.30	vhs Bayreuth	Frauenliteratursalon-Spezial – literarisch unterwegs
Samstag, 16.05.	19.30	vhs Waldkraiburg e.V.	Ballettstunde für Anfänger



vhs.daheim am Vormittag

Andrea Schöttler-Glas

Seniorentanz – Sitztanz – Tanzen mit Rollator

Montag, 11. Mai 10.00 Uhr

Diese kleine Tanzstunde ist besonders für tanzbegeisterte Menschen geeignet, die aufgrund ihres Alters oder einer körperlichen Einschränkung unsicher auf den Füßen sind. Die meisten Übungen finden im Sitzen statt, ein kleiner Teil der Übungen kann im Stehen, am Rollator, im Rollstuhl oder auch im Sitzen durchgeführt werden.

Ich erkläre jede Übung erst und tanze sie dann mit, so dass jeder gut mitmachen kann – die Übungen werden alle alleine getanz (kein Paartanz).



Veranstalter:
Volkshochschule Waldkraiburg e.V.

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



Martin Haseneyer

Programmieren für coole Kids – und alle, die das schon immer mal machen wollten

Dienstag, 12. Mai 10.00 Uhr

Du wolltest schon immer dein erstes Programm bauen, weißt aber nicht wo du anfängst? Sie möchten Ihren Kindern, Enkeln, Nichten und Neffen den Einstieg ins Programmieren ebnen, wissen aber nicht wie? Dann schaltet alle zusammen ein, denn heute bauen wir unser erstes Programm: bequem im Browser und schön bunt.

In diesem Crashkurs zeigen wir, wie der Einstieg gelingt und wo ihr Hilfe und Tipps findet, wenn ihr weitermachen wollt.



Martin Haseneyer arbeitet in der Datenverarbeitung und -analyse, baut täglich an Programmen und hält Programmierkurse – normalerweise für Erwachsene an den Volkshochschulen in Fürth, Erlangen und Nürnberg.

**Veranstalter:
Volkshochschule Fürth gGmbH**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



Jana Harrison

Fantasiereise mit Autogenem Training (für Eltern und Kinder)

Mittwoch, 13. Mai 10.00 Uhr

Fantasie beflügelt und befreit, für Groß und Klein. Auf kindliche Weise wird das Autogene Training in Kombination mit einer Fantasiereise näher gebracht, so dass es auch im Alltag einsetzbar ist, z.B. für die Unterrichtspause, um die Konzentration zu fördern. Die Kombination von Autogenem Training mit einer Fantasiereise kann auch als Abendritual vor dem Schlafengehen wiederholt werden. Diese Entspannungsübung regt den Geist und Kreativität an, fördert die Konzentration, lässt den Körper entspannen, gibt Kraft und Energie.

Besonders geeignet für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren.



Jana Harrison ist Entspannungstrainerin, vor allem in den Bereichen Autogenes Training und Stressbewältigung.

Veranstalter:
Volkshochschule Bamberg Land
Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



Anita Agnes Aumer

Zeit für mich – Ruhe und Zuversicht finden Atemübungen mit inneren Bildern

Donnerstag, 14. Mai 10.00 Uhr

Dieses Webinar bietet die Chance, sich selbst positiv zu stärken und den Fokus auf die eigenen Ressourcen zu richten.

Wir kombinieren positive Sätze mit tiefen Atemübungen, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Anschließend gibt es eine ganz entspannende Fantasiereise, die uns helfen kann, vom Alltag mit seinen Herausforderungen abzuschalten und in einer positiven, neuen Haltung wieder in den Tag zu gehen zu können.



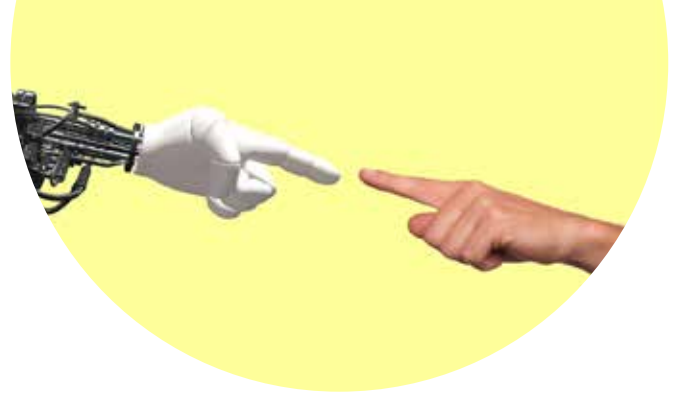
Anita Agnes Aumer ist ausgebildet in integrativer Psychotherapie und arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis.

**Veranstalter:
Volkshochschule Straubing gGmbH**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



vhs.daheim am Vormittag



Dr. Alexandra Hessler

Androiden, Cyborgs und Roboter in Literatur und Film: Was diese KIs uns über uns selbst erzählen

Freitag, 15. Mai 10.00 Uhr

Mr. Data, der Android auf dem Raumschiff Enterprise in der Serie „Star Trek - The next Generation“ ist stets bemüht, so menschlich wie möglich zu sein. So sehr treibt ihn das Widersprüchliche am Mensch-Sein um, dass man Mitleid mit ihm bekommt – ebenso wie mit dem leicht depressiven Roboter Adam, der sich im Roman „Maschinen wie ich“ in seine Besitzerin verliebt oder mit David, der „A.I.“, Artificial Intelligence im gleichnamigen Film von Steven Spielberg.

Maschinen, die gerne Menschen wären, oder die sich die Frage stellen, was das Mensch-Sein überhaupt ausmacht, gibt es in Literatur und Film zuhauf: Manchmal sind sie böse Zeitgenossen, die die Menschheit vernichten wollen. Meist aber sind die Maschinen in der menschlichen Fiktion voller Sehnsucht nach Sinnlichkeit und Gefühlen, bemüht, die Ambivalenz zu ergründen, die menschliches Handeln so unberechenbar macht. Und dadurch uns Menschen viel näher, als wir es vielleicht auf den ersten Blick erkennen.



Im Vortrag der Kulturwissenschaftlerin Alexandra Hessler geht es genau darum:
Welchen Blick werfen die Maschinen in Literatur und Film auf uns Menschen
– und was sagt das über uns selbst aus?

**Veranstalter:
Volkshochschule Unterhaching e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



vhs.daheim am Abend



Ralf Nestmeyer

„Writers-in-Prison“ – Erinnerung an die Bücherverbrennung im Jahr 1933 Thalmässing feiert das freie Wort

Sonntag, 10. Mai 19.00 Uhr

Im mittelfränkischen Ort Thalmässing wird seit vielen Jahren mit der Veranstaltung „Thalmässing feiert das freie Wort“ an die Bücherverbrennungen am 10. Mai 1933 erinnert. Es geht nicht um eine reine Rückschau, sondern darum, zu zeigen, warum Bücher verbrannt und Autor*innen verfolgt werden. Auch heute.

Im Zuge dieser Veranstaltung erläutert Ralf Nestmeyer, Autor aus Nürnberg und Writers-in-Prison-Bbeauftragter des PEN Deutschland, seine vielfältigen Aufgaben und Möglichkeiten, um verfolgte und inhaftierte Schriftstellerkolleg*innen zu unterstützen:

„Westdeutsche Autoren genießen seit Ende des Zweiten Weltkriegs – die ostdeutschen Kollegen erst seit 1989 – das Privileg, ihre Meinung frei von staatlicher Zensur und anderen Repressalien äußern zu können. Daher sehe ich es geradezu als Verpflichtung an, sich für Autoren einzusetzen, die in Diktaturen und anderen Regimen leben und aufgrund ihrer Meinungsäußerung bedroht sind.“

Neben Ralf Nestmeyers Informationen über diese Arbeit, liest Petra Winterstein Texte verfolgter Autor*innen und erklärt Hintergründe zum Leben und den existentiellen Schwierigkeiten des jeweiligen Verfassers/der jeweiligen Verfasserin, unter anderem: Ahmet Altan, Selahattin Demirtas, Li Bifeng, David Isaak, Raif Badawi.

**Veranstalter:
Volkshochschule im Landkreis Roth**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



Dr. Ludwig Spaenle

Lesung aus „Mein Weg als Deutscher und Jude“ von Jakob Wassermann

Montag, 11. Mai 19.30 Uhr

Die Bücherverbrennungen im Mai 1933 waren der Höhepunkt der sogenannten „Aktion wider den un-deutschen Geist“, mit der kurz nach Hitlers Machtergreifung die systematische Verfolgung jüdischer, oppositioneller oder politisch unliebsamer Schriftsteller begann. Obwohl der 1873 in Fürth geborene Schriftsteller Jakob Wassermann zu den populärsten Autoren seiner Zeit gehörte, wurden auch seine Werke von den Nationalsozialisten verbrannt bzw. im Zuge der Bücherverbrennungen verboten. Die Stadt Fürth erhält die Erinnerung an ihren berühmten Sohn aufrecht, indem sie alle zwei Jahre einen nach Jakob Wassermann benannten Literaturpreis verleiht.

Der Antisemitismusbeauftragte der Bayerischen Staatsregierung, Dr. Ludwig Spaenle, liest aus Wassermanns autobiographischem Essay „Mein Weg als Deutscher und Jude“ (1921). Im Anschluss moderiert Felice Balletta (Direktor der vhs Fürth) ein Gespräch mit Dr. Spaenle, Christina Röschlein (Leiterin der Volksbücherei Fürth) und Daniela Eisenstein (Direktorin des Jüdischen Museums Franken) über die Problematik des wiedererstarkenden Antisemitismus und die Frage, welchen Beitrag die Träger der Erwachsenenbildung leisten können, um sich antisemitischem Gedankengut entgegenzustellen.

Veranstalter:
Volkshochschule Fürth gGmbH
in Kooperation mit Volksbücherei Fürth und Jüdischem Museum Franken

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
<https://www.youtube.vhs-daheim.de>



vhs.daheim am Abend

Horst Gehringer

Demokratie in Bayern – die Bamberger Verfassung von 1919

Dienstag, 12. Mai 19.30 Uhr

In München verschärften sich nach der Ermordung des ersten bayerischen Ministerpräsidenten Kurt Eisner die politischen Spannungen. Als am 7. April 1919 in der Hauptstadt die kommunistische Räterepublik ausgerufen wurde, wichen die damalige Staatsregierung und der Bayerische Landtag vor dem drohenden Bürgerkrieg ins ruhigere Bamberg mit seinen loyalen Garnisonstruppen aus. Von dort aus setzten sie nicht nur Freikorps gegen das revolutionäre München in Bewegung, sondern trieben auch die Arbeit an der bayerischen Verfassung voran, die als Bamberger Verfassung zur ersten demokratischen Verfassung des noch jungen Freistaats Bayern wurde.



Horst Gehringer ist Leiter des Stadtarchivs Bamberg.



Kontrollpunkt der
Bamberger Bürgerwehr.
Bild: Stadtarchiv
Bamberg

**Veranstalter:
Volkshochschule Bamberg Stadt**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



vhs.daheim am Abend

Gudrun Atrott-Amann

Bodystyling

Mittwoch, 13. Mai 19.30 Uhr

Bodystyling ist Fitness für den gesamten Körper: Zur Straffung, Dehnung, Stärkung, zur Steigerung der Ausdauer und auch zur Förderung der Entspannung. Alle können mitmachen, ob jung oder junggeblieben, die powern und fit bleiben oder werden möchten. Das Training ist geeignet für Personen ohne akute körperliche Erkrankung ab ca. 16 Jahren.



**Veranstalter:
Volkshochschule Mainburg e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
<https://www.youtube.vhs-daheim.de>



vhs.daheim am Abend



Silvia Guhr, Melanie Vogt, Angelika Ziegler

Frauenliteratursalon-Spezial – literarisch unterwegs

Freitag, 15. Mai 19.30 Uhr

In der vhs-Bayreuth laden die Salonieren Silvia Guhr, Melanie Vogt und Angelika Ziegler regelmäßig in den Frauenliteratursalon ein. Für den Lifestream am 15.5.2020 haben sie aus den bisherigen Programmen ein paar literarische Leckerbissen herausgesucht. Wie immer in den Salons erwarten Sie geistreiche, humorvolle, dramatische und diesmal auch etwas gruselige Texte.

Lassen Sie sich auf Wege und Abwege aus weiblicher Feder (ent-)führen. Es erwarten Sie Texte von Johanna und Adele Schopenhauer, Anette von Droste-Hülsshoff, Elizabeth von Arnim und anderen Autorinnen.

**Veranstalter:
Volkshochschule Bayreuth**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de



vhs.daheim am Abend



Andrea Schöttler-Glas

Online-Ballettstunde für Anfänger

Samstag, 16. Mai 19.30 Uhr

Diese online-Ballettstunde ist für Ballett-Anfänger ohne Grundkenntnisse geeignet. Ich beginne mit einer Einführung in die Fuß- und Armpositionen, sowie die Grundhaltung im Ballett. Anschließend erarbeiten wir ein gemeinsames Stangenexercice, wobei ich jede Übung zuerst erkläre und dann zum Mitmachen vortanze.

(Dazu brauchen Sie etwas zum Festhalten, z.B. ein Fensterbrett, einen Stuhl oder eben eine Ballettstange).

Der letzte Teil besteht dann aus sehr einfachen Schritt- und Sprungübungen ohne Stange, die ich ebenfalls wieder erst erkläre und dann mittanze.



**Veranstalter:
Volkshochschule Waldkraiburg e.V.**

Mit Klick auf diesen Link kommen Sie hin:
www.youtube.vhs-daheim.de