

**Bildung und  
Inklusion**

**Programm  
in einfacher  
Sprache**

Auswahl von Kursen  
der Volks-Hoch-Schule  
Hofer Land

**Herbst/  
Winter  
2025/2026**



# Titelseite



Robert Skubacz



Karlheinz Beyer



Sigrid Wolf-Feix



Das Titelbild (hier in Schwarzweiß)  
stammt von Sabine Köhler

Das Foto auf der Titelseite hat Sabine Köhler gemacht.  
Sie gehört zur Arbeitsgemeinschaft Foto bei der VHS.  
Die Arbeitsgemeinschaft Foto hat dieses Jahr 60. Jubiläum.  
Vor 60 Jahren haben sich Hobby-Fotografen das erste Mal zum gemeinsamen Fotografieren getroffen.  
Sie hatten in den letzten 60 Jahren auch viele Ausstellungen.  
Seit 2019 gehört die Arbeitsgemeinschaft Foto zur VHS Hofer Land.

## **HINGUCKER- zum 60.**

Zum Jubiläum der Arbeitsgemeinschaft Foto gibt es eine Ausstellung in der VHS.

Wann?

vom 23. September 2025 bis 24. Oktober 2025

Man kann sich die Fotos immer anschauen, wenn die VHS geöffnet ist.

Die feierliche Eröffnung ist am 23. September 2025 um 17 Uhr in der Glashalle der VHS.

## **Jeder Mensch gehört ganz natürlich dazu, auch in der Volks-Hoch-Schule.**

Unser Projekt:

Die Volks-Hoch-Schule soll ein inklusiver Ort werden.

Ein Ort an dem alle Menschen gemeinsam Neues entdecken können.

Ein Ort der Begegnung.

Man kann in der Volks-Hoch-Schule etwas lernen und sich weiter-bilden.

Die Volks-Hoch-Schule wird VHS abgekürzt.

Die VHS ist eine Schule für alle Menschen.

An der VHS gibt es viele Kurse.

Jeder kann dort etwas Neues kennen-lernen.

Die Offenen Hilfen der Lebenshilfe unterstützen Sie bei VHS-Kursen mitzumachen.

Wir machen ein Programm in einfacher Sprache.

Sie brauchen Unterstützung bei der Anmeldung?

Wir helfen Ihnen.

Sie brauchen Unterstützung im Kurs?

Wir können Ihnen eine Begleit-Person suchen.

Sie brauchen Unterstützung für den Weg zum Kurs?

Wir beraten Sie gerne.

# **Vorwort**

## **VHS-Geschäftsführer**

### **André Vogel**

Mein Name ist André Vogel.  
Ich bin der Leiter der Volks-Hoch-Schule.  
Mir ist wichtig:  
Alle Menschen sollen bei uns lernen können.  
Alle sollen sich bei uns wohlfühlen.  
Jeder Mensch ist willkommen.  
Wir sind eine Gemeinschaft.



Jetzt ist unser neues Programm fertig.  
Wir helfen Ihnen dabei, Neues zu entdecken.  
Im neuen Programm finden Sie viele spannende Kurse:

- Sprachen lernen
- Fit und gesund bleiben
- Neues für den Beruf lernen
- Kunst und Kultur erleben

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lernen.  
Ich freue mich, Sie bald zu sehen!

# **Vorwort**

## **Lebenshilfe-Geschäftsführer**

### **Siegfried Wonsack**

Hallo,  
mein Name ist Siegfried Wonsack.  
Ich bin Geschäftsführer der Lebenshilfe Hof.



Das möchte ich sagen:

Ich sage der VHS Hofer Land Danke

- Danke für die Bereitschaft mit uns zusammen zu arbeiten
- Danke für die tollen Räume, die wir mitbenutzen dürfen
- Danke für die Kurse

Ich freue mich, wenn sich die Menschen aus unseren Einrichtungen anmelden.

Ich freue mich, wenn sie bereit sind, etwas Neues auszuprobieren.

Ich freue mich, wenn sie immer wieder etwas dazulernen wollen.

Bitte meldet euch, wenn ihr noch Ideen habt für einen neuen Kurs.

Sprecht uns an!

Ich wünsche allen viel Freude und Spaß bei den Kursen.

## Programm-Heft

Bei der VHS Hofer Land gibt es viele Kurse.

Deshalb wählen wir einige Kurse aus.

Diese schreiben wir in das Programm in einfacher Sprache.

Bei der VHS gibt es Kurse für verschiedene Themen.

Wir sagen dazu Bereiche.

Jeder Bereich hat ein Bild.

Das Bild sehen Sie neben der Kurs-Beschreibung.

Hier sehen Sie die Bilder.

Sie sehen auch:

was wird in dem Bereich gemacht.



### Bereich Gesellschaft und Leben

In diesem Bereich geht es um die Gesellschaft und verschiedene Themen im Leben.

Hier finden Sie viele Vorträge oder Führungen.



### Bereich Kultur und Gestalten

In diesem Bereich wird gemalt oder gebastelt.



### Bereich Sprachen und Verständigung

Hier können Sie Sprachen lernen.

Zum Beispiel Englisch.



### **Bereich Gesundheit und Ernährung**

In diesem Bereich geht es um die Gesundheit.

Zum Beispiel:

Sport-Kurse.

Oder Koch-Kurse.



### **Bereich Beruf und Karriere**

Diese Kurse haben etwas mit der Arbeit zu tun.

Zum Beispiel:

Wie man am Computer arbeitet.

Wie man eine Bewerbung schreibt.



### **Spezial und mehr**

In diesem Bereich gibt es besondere Angebote.

Zum Beispiel:

Kurse für Eltern.

Oder Kurse für Kinder.



### **Integration und Vielfalt**

In diesem Bereich gibt es Kurse für Menschen die neu in Deutschland leben.

Es gibt Kurse in der Stadt Hof.

Es gibt Kurse im Land-Kreis Hof.

Im Programm gibt es Bilder zu den Kursen.

Die Bilder bedeuten:



An diesem Tag ist der Kurs



Die Uhr-Zeit vom Kurs.

Wann fängt der Kurs an.



Die Uhr-Zeit vom Kurs.

Wann ist der Kurs zu Ende.



Das kostet der Kurs.

Das Geld wird meistens von Ihrem Konto gebucht.



Der Ort vom Kurs.



Der Treff-Punkt.

Hier trifft man sich zu Kurs-Beginn.



Die Kurs-Leitung heißt so.



Der Ort vom Kurs ist barriere-frei.

Menschen mit Roll-Stuhl können teilnehmen.



Bitte mitbringen



## Anmeldung

Sie wollen einen Kurs besuchen:

Melden Sie sich an.

Bitte füllen Sie den Anmelde-Bogen aus.

Der Anmelde-Bogen hat eine Vorder-Seite und eine Rück-Seite.

Die Anmeldung können Sie abgeben:

Bei den Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof.

Die Offenen Hilfen der Lebenshilfe werden OHL abgekürzt.

Das Büro der OHL ist in der Schaumberg-Straße 8 in Hof.

Bei der Volks-Hoch-Schule Hofer Land.

Das Büro der VHS ist in der Ludwigstraße 7 in Hof.

Sie haben Fragen oder brauchen Unterstützung bei der Anmeldung:

Die Offenen Hilfen der Lebenshilfe Hof helfen Ihnen.

Kommen Sie ins Büro oder rufen Sie bei den Offenen Hilfen der Lebenshilfe an:

Ansprechpartnerin:

Isabell Suckrau

09281 59 59 950

0151 42065659

isabell.suckrau@lebenshilfe-hof.de



## **Preise für die Kurse**

Die VHS-Kurse kosten Geld.  
Das nennen wir Kurs-Gebühr.  
Sie bekommen Grund-Sicherung:  
Dann müssen Sie weniger bezahlen.  
Das nennen wir Ermäßigung.

Sie haben einen Schwer-Behinderten-Ausweis:  
Dann müssen sie weniger bezahlen.  
Wir haben auch den ermäßigten Preis zu den Kursen  
geschrieben.  
Für manche Kurse gibt es keine Ermäßigung.

## **Zahlung der Kurs-Gebühr**

Auf dem Anmelde-Bogen geben Sie Ihre Bank-Daten an.  
Die VHS benutzt die Daten für die Bezahlung vom Kurs.  
Mit Ihrer Unterschrift erlauben Sie:  
Die VHS darf das Geld für den Kurs von Ihrem Bank-Konto  
ab-buchen.  
Das nennt man: SEPA-Mandat.  
Sie können die Erlaubnis auch später zurück-nehmen.  
Dann werden Ihre Bank-Daten wieder gelöscht.

Manche Kurse bezahlt man auch im Kurs mit Bar-Geld.

## Begleit-Personen



Sie möchten einen Kurs besuchen und brauchen Hilfe im Kurs?  
Dann kann Ihnen eine Begleit-Person helfen.

Kreuzen Sie bei der Anmeldung an:

Ich brauche eine Begleit-Person.

Die Offenen Hilfen der Lebenshilfe suchen für Sie eine Begleit-Person.

Sie können die Begleit-Person vorher kennen lernen.

Die Begleit-Person kostet Geld.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten die Begleit-Person zu bezahlen.

Zum Beispiel:

Über die Pflege-Kasse.

Oder mit eigenem Geld.

Wir beraten Sie gerne zu den Kosten.

## Der VHS-Beirat



Das ist der inklusive VHS-Beirat.

von links: Stefan Gebhardt, Martin Zschätzsch, Alexander Greßmann, Lena Klein, Isabell Suckrau, Michael Kranitzky.

Für das Projekt wurde ein inklusiver VHS-Beirat gegründet.

Der VHS-Beirat hat diese Aufgaben:

Über die VHS und die Kurse informieren.

Zum Mitmachen ermuntern.

Werbung machen.

Ansprech-Partner sein.

Kurse aus dem allgemeinen Programm-Heft der VHS aussuchen.

Das Programm-Heft in einfacher Sprache prüfen.

Sie haben Fragen oder wollen mehr wissen?

Bitte sprechen Sie den VHS- Beirat an!

Sie können im OHL-Büro vorbei-kommen oder Isabell Suckrau anrufen: 09281 5959950



## Gesundheit



Kurs-Nummer  
29AH501112

Lachen ist gesund!  
Lachen macht glücklich.  
Lachen gibt neue Energie.  
Lachen hilft dabei Stress abzubauen.  
Lachen kann uns helfen gesund zu bleiben.  
Im Kurs hören Sie, wie Sie durch Lachen und Atem-Übungen  
Stress ab-bauen können.



**Samstag, 15. Oktober 2025**



von 14 Uhr



Hof,  
Ludwigstraße 7,



bis 16 Uhr



VHS



Claudia Edelmann



12 €

Keine Ermäßigung



Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Socken,  
Getränk

# Mit weniger Ballast bewusster leben

## Gesellschaft



Kurs-Nummer  
29AH107104



In diesem Kurs besprechen Sie:  
Warum wir zu viele Sachen haben.  
Wie Ordnung unser Leben besser macht.  
Sie bekommen Tipps zum Ausmisten.  
Sie besprechen:  
Was mache ich mit Sachen die ich nicht mehr brauche.  
Es werden verschiedene Ordnungs-Arten vorgestellt.  
Es wird erklärt:  
Welche Gewohnheiten helfen mir Ordnung zu halten.  
Warum Ordnung auch mein Inneres verändert.  
Warum sich mein Kauf-Verhalten ändern kann.



**Montag, 27. Oktober 2025**



von 17.30 Uhr



bis 19 Uhr



Silvia Müller



19 €



Hof,  
Ludwigstraße 7,



VHS

ermäßigt: 14,25 €



## Gesellschaft



Kurs-Nummer  
29AH103101

Die Lebenshilfe Hof stellt sich vor:

Sie hören einen Bericht über die Arbeit der Lebenshilfe.  
Sie lernen die verschiedenen Bereiche der Lebenshilfe kennen.



**Montag, 24. November 2025**



von 19 Uhr



Hof,  
Ludwigstraße 7,



bis 20.30 Uhr



VHS



Bernhard Wölfl,  
Siegfried Wonsack



kostenlos

## Besichtigung: Bauernhof der Lebenshilfe e.V.

### Gesellschaft



Kurs-Nummer  
29AH105102



Die Lebenshilfe Hof e.V. betreibt seit 1981 einen Bio-Bauernhof. Auf dem Bauernhof gibt es zwei Bereiche: Landwirtschaft und Gärtnerei.

Der Bauernhof arbeitet mit der Natur zusammen. Durch so eine Landwirtschaft sollen alle Lebewesen davon einen Vorteil haben.

Bei einer Führung können Sie die einzelnen Bereiche besser kennen-lernen.

Sie erfahren wie Menschen mit Beeinträchtigung dort arbeiten.



**Donnerstag, 18. September 2025**



von 14 Uhr



Martinsreuth 3,  
95176 Konradsreuth



bis 15.30 Uhr



Christian Lange



5 €

Keine Ermäßigung



## Orgelführung in St. Michaelis



### Gesellschaft



Kurs-Nummer  
29AH105103

In der St. Michaelis Kirche in Hof steht die größte Orgel, die die Familie Heidenreich aus Hof gebaut hat.

Hinter den sichtbaren Pfeifen gibt es viel Technik zu sehen.

Der Musiker spielt an der Orgel gleichzeitig mit den Händen und Füßen.

Bei einer Führung können Sie das alles sehen.

Kirchen-Musik-Direktor Georg Stanek erzählt Ihnen etwas über die Geschichte und die Technik der Orgel.

Sie hören auch die schöne Musik der Orgel.



**Dienstag, 11. November 2025**



von 17 Uhr



bis 18 Uhr



Georg Stanek



5 €



Haupteingang  
St. Michaelis Kirche  
Hof, Kirchplatz 4

Keine Ermäßigung

# Besichtigung BR-Studio Hof

## Gesellschaft



Kurs-Nummer  
29AH105104



Das BR-Studio ist ein Nachrichten-Studio in Hof.  
BR heißt Bayerischer Rundfunk.  
Hier werden die Nachrichten über das Hofer Land gemacht.  
Diese kann man zum Beispiel hier anschauen:  
bei Bayern1 und BR Fernsehen, die Sendungen „Frankenschau  
aktuell“ und die „Abendschau“.  
Bei der Führung können Sie sich das Studio anschauen.



**Dienstag, 11. November 2025**



von 17 Uhr



BR-Studio Hof,  
Ludwigstraße 2



bis 18 Uhr



Annerose Zuber



5 €

Keine Ermäßigung



### Gesellschaft



Kurs-Nummer  
29AH107151

Wäsche-Pflege leicht gemacht

In diesem Kurs lernen Sie, wie man Wäsche richtig pflegt. Auch wenn Sie Fragen haben, können Sie diese hier stellen. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie die Wäsche richtig waschen können.

Sie bekommen Tipps, wie Sie umweltfreundlich waschen können. Sie lernen wie Sie die Arbeit beim Waschen schneller machen. Der Unterricht besteht aus Erklärungen und Übungen. Dabei machen die Teilnehmer mit. So können Sie das Gelernte gleich ausprobieren.



**2 Termine dienstags, ab 21. Oktober 2025**



von 18 Uhr



Hof,  
Ludwigstraße 7,



bis 20.15 Uhr



VHS



Martina Seebach



25 €

ermäßigt: 14,25 €



Bitte mitbringen: 2-3 saubere Kleidungsstücke

# Acrylmalerei entdecken – Schnupperkurs

## Kultur



Kurs-Nummer  
29AH604102



Dieser Kurs soll kurz und spannend sein.  
Sie lernen viel Neues über das Malen.  
Sie probieren verschiedene Mal-Arten aus.  
Sie benutzen Pinsel und Spachtel.  
Sie lernen, Farben richtig zu mischen.  
Wir malen abstrakte Bilder.  
Das bedeutet, die Bilder sind nicht genau.  
Sie können viel Neues beim Malen lernen.



**Samstag, 31. Januar 2026**



von 10 Uhr



bis 15 Uhr



Gabriele Bujak



30 €



Hof,  
Ludwigstraße 7,



VHS  
(auch am 17. Januar und  
14. Februar in  
Schwarzenbach/Saale)

ermäßigt: 22,50 €



Bitte mitbringen: Acrylfarben, zwei alte Teller, Wasser-  
Glas, Borsten-Pinsel, Mal-Spachtel (falls vorhanden),  
Keil-rahmen

## Bal-Folk-Tanzabende



### Gesundheit



Kurs-Nummer  
29AH503152

Bal-Folk-Tanzabende sind Abende zum Tanzen für jeden.  
Tanzen ist gut für die Gesundheit und macht glücklich.  
Tanzen bringt Menschen zusammen.  
Der Kurs ist eine gute Gelegenheit, neue Tänze zu lernen.  
Man braucht keine Erfahrung um mitzumachen.  
Man kann Tänze aus verschiedenen Ländern kennenlernen.  
Die Tänze werden als Gruppen-Tanz, Kreis-Tanz, Ketten-Tanz  
oder Paar-Tanz geübt.  
Der letzte Abend ist ein Balfolk-Tanzabend mit Live-Musik.  
Dieser Abend ist am 12. Februar 2026.



**7 Termine donnerstags, ab 25. September 2025**



von 19 Uhr



Hof,  
Ludwigstraße 7,  
VHS



bis 21 Uhr



Balfolk-Initiative Hof



70 €

ermäßigt: 52,50 €

Es ist auch möglich, nur einzelne Abende zu besuchen  
(Gebühr jeweils 10 €/7,50€)

# Conversational Englisch - einfach miteinander reden

## Sprachen



Kurs-Nummer  
29AH400610



In diesem Kurs sprechen wir Englisch.  
Alle können mitmachen - mit oder ohne Behinderung.  
Sie müssen noch kein Englisch können.  
Wichtig ist:  
Sie haben Lust mitzumachen.  
Sie sprechen gerne mit anderen.

Wir lernen einfache Wörter und Sätze.  
Wir sprechen über Dinge aus dem Alltag.  
Alle lernen in ihrem eigenen Tempo.  
Wir benutzen einfache Sprache und Bilder.  
So macht gemeinsames Lernen Spaß.



**5 Termine samstags, ab 11. Oktober 2025**



von 14 Uhr



Hof, Fabrikzeile 21



bis 16.15 Uhr



Peggy Arkenberg



90 €

ermäßigt: 67,50 €

# Englisch-Anfängerkurs



## Sprachen



Kurs-Nummer  
29AH400611

Der Kurs ist für Anfänger.  
Sie brauchen keine Vorkenntnisse.  
Sie lernen Schritt für Schritt Englisch.  
Sie lernen Englisch durch Arbeits-Blätter.  
Und durch Sprechen.  
Sie arbeiten mit einem Buch.  
Das Buch heißt „Englisch für den Urlaub A1“.  
Das Buch ist vom Klett-Verlag.  
Sie müssen sich das Buch selbst kaufen.  
Für diesen Kurs müssen Sie lesen und schreiben können!



**12 Termine dienstags, ab 14. Oktober 2025**



von 19.30 Uhr



Hof, Fabrikzeile 21



bis 21 Uhr



Christine Knopf



123 € ab 7 Teilnehmern

ermäßigt: 92,25 €

# Ruhe bewahren in spannungs-geladenen Situationen

## Gesundheit



Kurs-Nummer  
29AH501663



Wir kennen alle Momente die uns traurig oder wütend machen.  
Zum Beispiel bei einer roten Ampel.

Oder wenn wir streiten und uns ärgern.

Dann sagen wir manchmal Dinge, die wir später bereuen.

In diesem Vortrag lernen Sie ruhig zu bleiben.

Sie bekommen Tipps und Tricks.

Damit können Sie in schwierigen Momenten klug und ruhig denken.

So können Sie besser handeln und sich besser fühlen.



**Donnerstag, 30. Oktober 2025**



von 19 Uhr



bis 20.30 Uhr



Hof,  
Ludwigstraße 7,



VHS



Kathrin Füg



15 €

Keine Ermäßigung



Ich erlaube der VHS Hofer Land Kurs-Gebühren von meinem Bank-Konto  
mit Last-Schrift ab zu buchen.

Ihre Daten:

\_\_\_\_\_  
Nach-Name, Vor-Name

\_\_\_\_\_  
Straße und Haus-Nummer

\_\_\_\_\_  
Post-Leit-Zahl und Ort

\_\_\_\_\_  
Name der Bank

BIC: \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum, Ort und Unter-Schrift

Gläubiger-Identifikations-Nummer: DE 27VHS00000242856

Bitte heraus-trennen

**Anmeldung zu Kursen der Volks-Hoch-Schule Hofen**  
**(Bitte Vorder-Seite und Rück-Seite ausfüllen**

Nach-Name, Vor-Name

Straße und Haus-Nummer

Post-Leit-Zahl und Ort

Geburts-Datum

Telefon-Nummer                      E-Mail-Adresse

Sie möchten einen Kurs besuchen: Bitte Kurs-Nummer eintragen	Bitte Kurs-Name eintragen



r Land

Sie möchten einen Kurs bei der Volks-Hoch-Schule Hofer Land besuchen?

Dafür brauchen wir Ihre Daten.

Die Offenen Hilfen der Lebenshilfe geben Ihre Daten an die Volks-Hoch-Schule weiter.

Sie müssen das den Offenen Hilfen der Lebenshilfe erlauben.

☐ Ich möchte Unterstützung der Offenen Hilfen der Lebenshilfe bei der Anmeldung.  
Die Offenen Hilfen der Lebenshilfe geben meine Daten an die Volks-Hoch-Schule  
Hofer Land weiter.

Ich stimme freiwillig zu: Die Offenen Hilfen der Lebenshilfe dürfen meine Daten  
erheben und verarbeiten.

Ich kann diese Zustimmung immer und mit Wirkung für die Zukunft zurück-  
nehmen. Dafür muss ich keinen Grund sagen.

---

Ort, Datum und Unterschrift

Bitte Kurs-Gebühr eintragen	Ich brauche eine Begleit-Person:
	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

### **Ich brauche eine Begleit-Person.**

Wie soll die Begleitperson bezahlt werden?

- ☐ Ich habe einen Pflegegrad:
  - ☐ Bezahlung über Entlastungsleistungen
  - ☐ Bezahlung über UVP
  
- ☐ Ich habe keinen Pflegegrad:
  - ☐ Ich bezahle mit meinem eigenen Geld
  - ☐ Ich weiß es noch nicht - das bespreche ich mit Frau Suckrau

Mehr Informationen dazu finden Sie im Programm-Heft.

Die Kurse kosten Geld.

Die VHS bucht das Geld von Ihrem Bank-Konto.

Das müssen Sie der VHS erlauben.

Das nennt man SEPA-Mandat.

Das SEPA-Mandat gilt bis auf Wider-Ruf.

Bitte füllen Sie das SEPA-Mandat aus.

Dann müssen Sie unterschreiben.

Mit Ihrer Unterschrift stimmen Sie den AGB und den Datenschutzbestimmungen der Volks-Hoch-Schule zu.



Bei der Volk-Hoch-Schule gibt es günstigere Preise. Zum Beispiel, wenn Sie Grund-Sicherung bekommen oder einen Schwer-Behinderten-Ausweis (mindestens 50%) haben.

Bitte ankreuzen:

- ☐ Ich bekomme Grund-Sicherung. Ich lege eine Kopie vom Grund-Sicherungs-Bescheid dazu.
- ☐ Ich habe einen Schwer-Behinderten-Ausweis. Ich lege eine Kopie dazu.

# Weihnachten in Tschechien



## Sprachen



Kurs-Nummer  
29AH407116

Im Vortrag hören Sie wie Weihnachten in Tschechien gefeiert wird.

Es werden Ihnen Bräuche aus verschiedenen Zeiten gezeigt.  
Es gibt auch Weihnachtslieder.

Und kleine Kost-Proben von weihnachtlichem Essen.



**Dienstag, 2. Dezember 2025**



von 18.15 Uhr



bis 20.30 Uhr



Ludmila Borisova



Hof,  
Ludwigstraße 7,  
VHS



15 €

Keine Ermäßigung

# Soziale Netzwerke - Was ist das und wozu?

## Beruf



Kurs-Nummer  
29AH360035



Skypen, twittern, ein Foto auf Instagram posten.  
Sie lernen im Kurs was diese Wörter bedeuten.  
Sie bekommen einen Überblick über soziale Netzwerke.  
Der Dozent erklärt Ihnen die Unterschiede der sozialen Netzwerke.  
Sie hören wie Sie die Netzwerke nutzen.  
Wir haben Computer hier.  
Sie können an den Computern die sozialen Netzwerke kennenlernen.  
Sie können auch Ihren eigenen Laptop oder ein Tablet mitbringen.  
Sie sollten sich schon ein bisschen mit dem Computer und dem Internet auskennen.



**Freitag, 12. Dezember 2025**



von 15 Uhr



bis 17.30 Uhr



Markus Tichai



30 €



Hof,  
Ludwigstraße 7,



VHS

ermäßigt: 22,50€

## Computer-Werkstatt (Anfänger)



**für Menschen  
mit geistiger  
Behinderung**

Kurs-Nummer  
29AH360110

In der Computer-Werkstatt lernen Sie wie man mit dem Computer oder Laptop arbeitet.

Sie lernen:

Wie nutze ich Lern-Programme,

Einen Ordner anlegen,

Speichern und Drucken,

Wie schreibe ich einen Text am Computer.

Sie spielen Spiele.

Schauen Sie mal vorbei in der Computer-Werkstatt!

Es gibt auch einen Kurs für Fortgeschrittene, bitte fragen Sie uns dazu!



**10 Termine freitags, ab 21. November 2025**



von 8 Uhr



Hof,  
Fabrikzeile 21  
(Hoftex Group)



bis 9.30 Uhr



Sabine Strößner



59 €



Bitte mitbringen: Stifte, Kleber, Schere, Ordner zum  
Sammeln der Arbeitsblätter

# Lesen - Schreiben - Rechnen - Spielen

**für Menschen  
mit geistiger  
Behinderung**

Kurs-Nummer  
29AH360120



Wir lesen die Geschichte „Rotkäppchen - ein Wunschk Märchen für alle“.

Wir erstellen ein kleines Geschichten-Bilderbuch.

Rotkäppchen ist ein altes Märchen, das viele Menschen kennen.

Im Kurs machen wir:

Wir lesen die Geschichte.

Wir sprechen über das Märchen.

Wir erfahren mehr über die Figuren im Märchen.

Wir lösen Aufgaben und Rätsel zum Märchen.

Es gibt den Kurs auch am gleichen Tag um 9.30 Uhr bis 11 Uhr.



**Freitag, 5. September 2025**



von 7.45 Uhr



bis 9.15 Uhr



Hochfränkische  
Werkstätten,  
ZW Oberkotzau,  
Ziegeleistr. 16



Sabine Strößner



56 €



Bitte mitbringen: Stifte, Kleber, Schere, Ordner zum  
Sammeln der Arbeitsblätter



## Unser Tipp:

# REPAIR CAFE

### Repair-Cafe

Repair ist englisch und wird „ripär“ gesprochen.

Es bedeutet reparieren.

Kaputte Gegenstände zu reparieren ist gut für die Umwelt.

Im Repair Cafe werden gemeinsam kaputte Gegenstände repariert.

Bitte bringen Sie Ihren kaputten Gegenstand mit.



Es gibt zwei Termine.

Sie können auch nur zu einem Termin kommen.

Sie müssen sich nicht vorher anmelden.

Das Repair Cafe findet am 27. September 2025 und am 12. November 2025 statt.

Die Uhrzeit ist 13 Uhr bis 16 Uhr.

Bitte kommen Sie in die VHS, Ludwigstraße 7 in Hof.

# Töpfern für Fortgeschrittene und auch Anfänger

## Kultur



Kurs-Nummer  
29FT604121



In diesem Kurs können Sie Geschenke oder andere Sachen töpfen.

Sie bekommen Hilfe von der Kurs-Leitung.

Sie dürfen Ihre eigenen Ideen umsetzen.



**7 Termine dienstags, ab 23. September 2025**



von 19.30 Uhr



Werkraum der Verbands-  
Schule in Feilitzsch



bis 21.45 Uhr



Kerstin Bechert



52 € + ca. 40 €  
Materialkosten

39 €+ ca. 40 €  
Materialkosten



Stoff als Unterlage, Zeitung, spitzes Messer, Gabel,  
Plastik-Schale, Schwamm, Handtuch, Nudelholz

## Hobby Horsing-Reiten mit dem Steckenpferd



### Gesundheit



Kurs-Nummer  
29HE502341

Der Trend kommt aus Finnland.  
„Hobby Horsing“ bedeutet:  
reiten auf dem Stecken-Pferd.  
Jetzt gibt es ihn auch in Helmbrechts.  
Er ist für Kinder ab 7 Jahren.  
Sie machen Übungen aus dem Pferde-Sport.  
Im Kurs lernen die Kinder viel über Pferde.  
Die Beweglichkeit und die Ausdauer werden verbessert.  
Auch das Zusammenarbeiten in der Gruppe ist sehr wichtig



**11. Oktober 2025 oder 10. Januar 2026**



von 11 Uhr



Göbelhalle Helmbrechts,  
Pressecker Str. 20



bis 15 Uhr



Elisabeth Markloff,  
Enrica Sölch



22 €

keine Ermäßigung



Bitte mitbringen: Turnschuhe, Sportkleidung, Brotzeit  
und Getränk - Falls vorhanden: Steckenpferd

# Besser schlafen - erste Hilfe bei Schlaf-Problemen

## Gesellschaft



Kurs-Nummer  
29MU103102



Im Kurs besprechen Sie eine Anleitung zum besseren Schlafen. Die Anleitung kann Ihnen helfen schneller einzuschlafen. Sie kann auch helfen nachts nicht so oft aufzuwachen. Sie kann Ihnen helfen wenn Ihre Gedanken immer wieder kommen. Und Sie dadurch beim Schlaf gestört werden. Sie bekommen im Kurs auch Übungen gezeigt.



**Dienstag, 30. September 2025**



von 18 Uhr



Münchberg,  
Hofer Str. 69



bis 19 Uhr



Anja Wetzel



kostenlos



### Gesellschaft



Kurs-Nummer  
29MU104101

Münchberg hat eine spannende Geschichte.  
In der Stadt gab es viele kluge Menschen.  
Sie haben Dinge erfunden.  
Zum Beispiel das Feuerzeug.  
Auch der erste Kapitän der Zeppelin-Flug-Schiffe kam aus  
Münchberg.  
Wir machen eine kleine Reise durch die Straßen der Stadt.  
Wir wollen mehr über die Menschen erfahren, die hier gelebt  
haben.



**Donnerstag, 18. September 2025**



von 17.30 Uhr



Rathaus, Ludwigstraße  
15, Münchberg



bis 19 Uhr



Dr. Adrian Roßner



10 €

Keine Ermäßigung

# Schwarzenbacher Wirtshäuser - Vortrag

## Gesellschaft



Kurs-Nummer  
29SW101101



Früher gab es viele Wirtshäuser in Schwarzenbach.  
Sie sehen einen Vortrag mit Bildern über die Wirtshäuser von früher.

Sie hören Geschichten über die Wirtshäuser.



**Dienstag, 16. September 2025**



von 19 Uhr



bis 20.30 Uhr



Dieter Pfefferkorn



kostenlos



Philipp-Wolfrum-Haus,  
Marktplatz 17,  
Schwarzenbach am  
Wald

# Ein Reiseführer in New York - Vortrag



## Gesellschaft



Kurs-Nummer  
29SW103103

Rainer Vogler hat als Reise-Führer in New York gearbeitet.

Das bedeutet:

Er hat Urlaubern die Stadt New York gezeigt.

Er hält einen Vortrag über New York.

Dort sehen Sie:

Bilder von großen Häusern, man nennt sie Wolken-Kratzer.

Bilder von anderen bekannten Häusern in New York.

Bilder vom bekannten Fluss „Hudson River“.

Bilder vom bekannten Theater-Viertel in New York.

Es heißt Broadway.

Sie bekommen viele spannende Informationen über New York und das Leben dort.



**Dienstag, 28. Oktober 2025**



19 Uhr



Rainer Vogler



3 €

Philipp-Wolfrum-Haus,  
Marktplatz 17,  
Schwarzenbach am  
Wald

keine Ermäßigung

# Progressive Muskelentspannung - Schnupperabend

## Gesundheit



Kurs-Nummer  
29SW501201



Sie benutzen im Kurs alle Muskeln in Ihrem Körper.  
Sie spannen die Muskeln an.  
Dann entspannen Sie die Muskeln wieder.  
So werden sie ruhiger und entspannter.  
Sie werden gelassener.  
Stress kann weniger werden.  
Schlafprobleme können besser werden.  
Verspannungen der Muskeln können weggehen.



**Dienstag, 23. September 2025**



von 19 Uhr



bis 20 Uhr



Anni Goßler



5 €



Philipp-Wolfrum-Haus,  
Marktplatz 17, Schwarzenbach am Wald

keine Ermäßigung



Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, Socken



## Weihnachtsgeschenke mit Tannengrün



### Kultur



Kurs-Nummer  
29SW604103

Ein selbstgemachtes Geschenk ist immer schön.  
Im Kurs werden nützliche und leckere Geschenke selbst gemacht.

Das macht Spaß.

Sie machen im Kurs:

Winterliches Badekonfekt

Fruchtiges Badesalz für den Advent

Weihnachtlicher Gewürz-Gin (mit Alkohol!)

Fichten-Honig-Walnüsse

Waldige Kokospralinen



**Donnerstag, 27. November 2025**



von 18 Uhr



bis 19.30 Uhr



Martina Völkel



8 € + Material-kosten



Schulküche Grund- und  
Mittelschule,  
Schwarzenbach am  
Wald

keine Ermäßigung

# Klanglesung- zarte Klänge mit dem „kleinen Prinzen“

## Gesundheit



Kurs-Nummer  
29SS501621



Es wird eine schöne Geschichte von Antoine de Saint-Exupéry erzählt.

Die Geschichte nimmt Sie mit in eine andere Welt.

Verschiedene Klangschalen machen beim Erzählen Musik.

Die Musik hilft Ihnen zu träumen und sich zu entspannen.

Der Kurs findet auch in Hof statt! (in der VHS, 15. November 2025, 17-18 Uhr)



**Samstag, 6. Dezember 2025**



von 16 Uhr



bis 17 Uhr



Anja Pippig, Dieter Lodde



10 €



VHS-Saal,  
Frankenstr. 8,  
Schwarzenbach an der  
Saale

keine Ermäßigung



Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen

## Italienische Pasta - selbst gemacht



**Gesundheit**



Kurs-Nummer  
29TO507101

Im Kurs werden zwei verschiedene Arten von Nudeln selbst gemacht.

Sie probieren die Nudeln mit verschiedenen Soßen.



**Dienstag, 14. Oktober 2025**



von 19 Uhr



Schulküche Töpen



bis 22 Uhr



Dr.-Ing. Gerrit Blümlhuber



5 €

keine Ermäßigung

# Filzen

## Kultur



Kurs-Nummer  
29ZE604151



Aus bunter Schaf-Wolle kann man schöne Sachen machen. Dazu brauchen Sie nur Wolle, Seife, Wasser und Ihre Hände. Das nennt man Filzen.

Im Kurs können Sie Sachen nach eigenen Ideen herstellen. Sie können als Anfänger teilnehmen.

Auch Kinder ab 10 Jahren können mit machen.



**Samstag, 8. November 2025**



von 9 Uhr



Bauernhofmuseum  
Kleinlosnitz,  
Zell im Fichtelgebirge



bis 16 Uhr



Anita Köstler



34€ + Material-kosten

Ermäßigt: 25,50€



Bitte mitbringen: 2 Handtücher, Plastiktüte, Schürze

## Inklusive Theatergruppe



### Kultur



Kurs-Nummer  
29AH603101

Der Kurs ist eine Zusammenarbeit zwischen Jungem Theater Hof, Offenen Hilfen der Lebenshilfe und VHS Hofer Land. Möchten Sie Teil einer neuen, inklusiven Theatergruppe sein? Jeder kann mitmachen, Sie brauchen keine Erfahrung im Theater spielen!

Was wir in der Theatergruppe machen:

Kennenlernen von Schauspiel

Tanzen und Musik machen

Spiele bei denen man Theater spielen übt

Ganz nach dem Motto der Lebenshilfe Hof:

Lebensfreude inklusive!

Für alle von 16-99 Jahren



**1 Mal im Monat, ab Samstag, 15. November 2025**



von 15.30 Uhr



In Hof,  
unterschiedliche Orte



bis 16.30 Uhr



30€ für die Teilnahme  
von November 2025  
bis Juli 2026

keine Ermäßigung

## Stefanie Blüchel - eine Teilnehmerin berichtet



Hallo, schön dass du da bist und dir Zeit nimmst! Vielleicht magst du dich kurz vorstellen?

*Ich bin die Stefanie Blüchel, ich wohne in Hof in einer Wohngemeinschaft.*

*Meine Hobbies sind neuerdings schwimmen. Ansonsten mache ich gerne bei den OHL-Angeboten mit oder fahre selbst mal wohin.*

Du hast mal zu mir gesagt „das ist eine ganz neue Welt für mich“ mit den VHS Kursen.

War das jetzt eine ganz neue Erfahrung für dich?

*Ja, ich hab so Kurse in der VHS noch nie vorher gemacht.*

*Aber ich bin ein Mensch, der gerne mal was Neues ausprobiert.*

*Und ob mir das dann gelingt oder nicht - das entscheide ich hinterher!*

*Ich lass das dann einfach mal auf mich zu kommen, wies denn so ist.*

*Mir geht's damit total gut!*

*Und es gefällt mir gut!*

Was würdest du zu jemandem sagen, der sagt „Die Sache mit den VHS Kursen klingt ja interessant, aber ich traue mich das nicht!“?

*Na ich würde dem raten, der soll sich das erstmal anschauen! Einfach mal reinschauen!*

*Und dann kann er entscheiden, ob er das gut findet oder nicht!*

# Daten-Schutz-Erklärung der Volks-Hoch-Schule

1. Es gelten die Daten-Schutz-Bestimmungen der Volkshochschule Hofer Land.

Hier werden die Daten-Schutz-Bestimmungen erklärt.

2. Daten sind Informationen über Sie.

Ihre Daten sind für die Kurs-Anmeldung wichtig.

Zum Beispiel:

Ihr Name und Ihre Adresse.

Ihr Geburts-Jahr.

Ohne diese Daten kann keine Kurs-Anmeldung gemacht werden.

Manche Daten kann man freiwillig angeben.

Zum Beispiel die Telefon-Nummer. Die Volks-Hoch-Schule kann Sie dann anrufen, wenn sich etwas beim Kurs ändert.

Durch Ihre Bank-Daten kann die Volks-Hoch-Schule das Geld für den Kurs von Ihrem Konto ab-buchen.

Wenn Sie Ihre Bank-Daten nicht angeben, müssen Sie sich selbst um die Bezahlung kümmern.

Ihre Daten werden gespeichert.

Der Speicher-Ort heißt Daten-Bank.

Menschen, die in der Volks-Hoch-Schule arbeiten können die Daten sehen.

Oder Firmen, die sich um die Daten-Bank kümmern.

Sonst darf niemand diese Daten sehen.

3. Sie können eine E-Mail-Adresse angeben.

Die Volks-Hoch-Schule kann Ihnen Werbung als Email schicken.

Das müssen Sie der Volks-Hoch-Schule erlauben.

4. Die Volks-Hoch-Schule darf Ihre Daten weitergeben.

Zum Beispiel an die Kurs-Leitung.

Für manche Kurse gibt es ein Zeugnis.

Dann werden Ihre Daten weitergegeben.

An die Stelle, die das Zeugnis ausstellt.

Bei manchen Kursen müssen Daten an Behörden weitergegeben werden.

Wenn Sie einen Kurs nicht bezahlen darf die VHS Ihre Daten weitergeben.

Die Daten werden dann an ein Inkasso-Unternehmen gegeben.

Das Unternehmen fragt:

Warum haben Sie den Kurs nicht bezahlt?

5. Sie können der VHS eine Nachricht schicken.

Dann nutzt die VHS Ihre Daten um Ihnen zu antworten.



6. Ihr Kurs ist vorbei:

Ihre Daten werden gelöscht.

Es gibt Gesetze die sagen:

Manche Daten müssen länger gespeichert werden.

Nach 10 Jahren werden alle Daten gelöscht.

7. Die VHS muss Ihnen immer sagen, welche Daten von Ihnen gespeichert sind.

Manchmal sind Daten falsch gespeichert.

Dann muss die VHS das ändern.

Sie möchten nicht, dass Ihre Daten gespeichert werden:

Dann sagen Sie Bescheid. Die VHS muss die Daten löschen.

Sie können sich beschweren: bei der Daten-Schutz-Aufsichts-Behörde.

Es gibt eine Daten-Schutz-Beauftragte in der VHS.

Sie heißt Marion Herrmann.

Oder sie fragen bei den offenen Hilfen der Lebenshilfe nach.

## Allgemeine Geschäfts-Bedingungen (AGB)

Es gelten die AGB der Volkshochschule Hofer Land.

Die AGB sind wichtig für Verträge.

Wenn Sie einen Kurs besuchen, machen Sie einen Vertrag mit der VHS.

Der Vertrag entsteht so:

Sie melden sich zum Kurs an.

Die VHS nimmt die Anmeldung an und bestätigt sie.

Dann müssen Sie das Geld für den Kurs bezahlen.

In den AGB stehen viele weitere Informationen.

Zum Beispiel zu Ihren Rechten bei einem Rücktritt vom Vertrag.

Sie können bis zum Anmelde-Schluss absagen.

Das müssen Sie schriftlich machen.

Dann müssen Sie kein Geld bezahlen.

Wenn Sie Fragen zu den AGB haben oder mehr Information möchten:

Fragen sie in der Volks-Hochschule nach. Oder bei den Offenen Hilfen der Lebenshilfe.

Mit Ihrer Unterschrift auf dem Anmelde-Blatt stimmen Sie den Datenschutz-Bestimmungen und den AGB zu.

## Hier finden Sie uns



VHS Hofer Land

Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Bushaltestelle Unteres Tor, Linien 1503, 1504, 1506, 1512



Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof  
Schaumbergstraße 8, 95032 Hof

Ansprech-Partnerin für das VHS-Programm in einfacher Sprache:



Isabell Suckrau

Telefon:

09281 5959950

Mobil-Telefon:

0151 420 65659

Email: [isabell.suckrau@lebenshilfe-hof.de](mailto:isabell.suckrau@lebenshilfe-hof.de)

Internet: [www.lebenshilfe-hof.de/offene-hilfen](http://www.lebenshilfe-hof.de/offene-hilfen)

Adressen:



Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof  
Schaumbergstraße 8  
95032 Hof



Die Volks-Hoch-Schule:  
[www.vhshoferland.de](http://www.vhshoferland.de)  
Telefon: 09281 7145 0

Impressum

Herausgeber: Offene Hilfen der Lebenshilfe Hof

Redaktion: Isabell Suckrau, VHS-Beirat

Auflage: 1300 Stück

Herstellung: Kirchmann-Medien, Hof

Bilder: pixabay, Freepik, OHL Hof, Stadtmarketing  
Münchberg, OBA Bamberg

Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH