



# Unser ausgewähltes Kursangebot für Sie!



## GESUNDHEIT

### OSE30125

#### Progressive Muskelentspannung

Donnerstag, 19.02.2026 | 18:00 – 19:00 Uhr

10 Termine | 83,50 €

Jochen-Klepper-Haus, Jakob-Zeidler-Str. 5, 95100 Selb

### OSE30174

#### Hatha-Yoga am Morgen

Freitag, 06.02.2026 | 09:15 – 10:30 Uhr

7 Termine | 47,00 € (ermäßigte Gebühr 38,00 €)

Musikschule, Hohenberger Str. 9, 95100 Selb

### OSE30330

#### Rückenfit – Rückenkräftigung

Donnerstag, 19.02.2026 | 16:30 – 17:30 Uhr

10 Termine | 83,50 €

Jochen-Klepper-Haus, Jakob-Zeidler-Str. 5, 95100 Selb

### OSE30400 oder OSE30401

#### Kräuterwanderung – Faszination Wildkräuter

Samstag, 09.05.2026 oder 04.07.2026 | 14:00 – 16:00 Uhr

1 Termin | 15,50 €

Grafenmühlweiher, 95100 Selb

### OSE30402

#### Die grüne Hausapotheke

Mittwoch, 01.07.2026 | 18:30 – 20:30 Uhr

1 Termin | 15,50 € + 15,00 € Materialkosten

JAM – Jugend & Kulturzentrum, 95100 Selb

### OSE30440

#### Workshop Naturkosmetik & Co.

Mittwoch, 13.05.2026 | 18:30 – 20:00 Uhr

1 Termin | 15,50 € + 10,00 € Materialkosten

JAM – Jugend & Kulturzentrum, 95100 Selb

### OSE30526

#### Die Grundlagen des Einweckens

Dienstag, 24.02.2026 | 18:30 – 21:30 Uhr

1 Termin | 15,50 € + 12,00 € Kochgeld

JAM – Jugend & Kulturzentrum, 95100 Selb

### OSE30528

#### Fermentieren, Dörren und Co. – Wie mache ich Lebensmittel haltbar

Dienstag, 07.07.2026 | 18:30 – 21:30 Uhr

1 Termin | 15,50 € + 6,00 € Kochgeld

JAM – Jugend & Kulturzentrum, 95100 Selb





## GESELLSCHAFT

### OSE10004

**Reisebüro war gestern – heute buche ich selbst**

**Freitag, 06.03.2026 | 17:00 – 20:00 Uhr**

**1 Termin | 14,00 €**

Volkshochschule, 95100 Selb

### OSE10006

**Cocktail Basics**

**Freitag, 20.02.2026 | 18:00 – 22:00 Uhr**

**1 Termin | 55,00 € inkl. Materialkosten/Getränkekosten**

Volkshochschule, EG – Cafeteria, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb

### OSE10007

**Die weite Welt der Weine 1 – Auswählen & Verkosten**

**Sonntag, 22.02.2026 | 16:00 – 19:00 Uhr**

**1 Termin | 55,00 € inkl. Verkostung der Weine**

Volkshochschule, EG – Cafeteria, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb

### OSE10008

**Cocktail Advanced**

**Freitag, 06.03.2026 | 18:00 – 22:00 Uhr**

**1 Termin | 55,00 € inkl. Materialkosten/Getränkekosten**

Volkshochschule, EG – Cafeteria, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb

### OSE10009

**Die weite Welt der Weine 2 – Frankreichs**

**Weinregionen**

**Sonntag, 08.03.2026 | 16:00 – 18:30 Uhr**

**1 Termin | 55,00 € inkl. Verkostung der Weine**

Volkshochschule, EG – Cafeteria, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb

### OSE10010

**Die weite Welt der Weine 3 – Italiens Weinregionen**

**Sonntag, 22.03.2026 | 16:00 – 19:00 Uhr**

**1 Termin | 55,00 € inkl. Verkostung der Weine**

Volkshochschule, EG – Cafeteria, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb

### OSE10011

**Die weite Welt der Weine 4 – Neue Welt**

**Sonntag, 05.04.2026 | 16:00 – 19:00 Uhr**

**1 Termin | 55,00 € inkl. Verkostung der Weine**

Volkshochschule, EG – Cafeteria, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb



## BERUF

### OSE50130

**Smartphone Fotografie leicht gemacht**

**Mittwoch, 04.02.2026 | 17:30 – 20:30 Uhr**

**1 Termin | 18,00 €**

Volkshochschule, Raum 1.06, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb

### OSE50131

**Künstliche Intelligenz für Einsteiger\*innen –  
Was ChatGPT & Co. können**

**Mittwoch, 25.02.2026 | 17:30 – 20:30 Uhr**

**1 Termin | 18,00 €**

Volkshochschule, Raum 1.06, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb

### OSE50160

**Online Reisen planen – Von der Idee bis zur  
Buchung**

**Mittwoch, 11.02.2026 | 17:30 – 20:30 Uhr**

**1 Termin | 18,00 €**

Volkshochschule, Raum 1.06, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb

### OSE50162

**Smarte Helfer im Alltag – Nützliche Apps,  
die das Leben erleichtern**

**Dienstag, 03.03.2026 | 17:30 – 20:30 Uhr**

**1 Termin | 18,00 €**

Volkshochschule, Raum 1.06, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb

### OSE50163

**Wandertouren digital planen mit Komoot –  
Einsteiger\*innenkurs**

**Montag, 09.03.2026 | 17:30 – 20:30 Uhr**

**1 Termin | 18,00 €**

Volkshochschule, Raum 1.06, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb

### OSE50164

**Wandertouren digital vorbereiten mit Komoot  
– Routen planen & teilen**

**Dienstag, 10.03.2026 | 17:30 – 20:30 Uhr**

**1 Termin | 18,00 €**

Volkshochschule, Raum 1.06, Ludwigsmühle 10, 95100 Selb

**Informationen und Anmeldung unter:**  
vhs Fichtelgebirge | Ludwigsmühle 10 | 95100 Selb  
Tel.: 09287 8005120 | [info@vhs-fichtelgebirge.de](mailto:info@vhs-fichtelgebirge.de)