

Programmheft

März - September 2024

www.vhs-schweinfurt.de



Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

mit den Außenstellen:
Bergheinfeld, Dittelbrunn,
Euerbach, Geldersheim,
Gochsheim, Niederwerrn,
Poppenhausen, Schonungen,
Schwanfeld, Schwebheim,
Sennfeld, Stadtlauringen,
Üchtelhausen, Waigolshausen,
Wasserlosen, Werneck

Wissen und mehr

**MACHEN SIE
ES NICHT
KOMPLIZIERT**



www.theater-schweinfurt.de

**Theater der Stadt
Schweinfurt**



**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser
des vhs-Programmheftes,**

am 09.06.2024 werden in Deutschland die Abgeordneten zum Europäischen Parlament gewählt, was eine Gelegenheit darstellt, ein Bekenntnis zur europäischen Integration und Demokratie in Europa abzugeben.

Volkshochschulen sind der Demokratiearbeit verpflichtet und zeigen den Menschen Möglichkeiten der Partizipation und Mitgestaltung. Das Thema „Europa“ bietet neben dem Sprachen-Bereich auch viele Anknüpfungspunkte in anderen Bildungsbereichen der vhs für kritische Reflexionen, z.B. zur Migrationspolitik, zu unterschiedlichen gesellschaftlichen und rechtsstaatlichen Konzepten sowie zur Rolle der europäischen Staaten beim Kolonialismus. Auch können künftige Herausforderungen wie Friedenssicherung und Klimawandel in den europäischen Kontext eingeordnet werden.

Unsere Volkshochschule nimmt sich im Frühjahrssemester ebenfalls dem Thema Europa an. So klären Veranstaltungen Fragen zu Wahlberechtigung, Kandidaturmöglichkeiten und dem Wahlprozess selbst oder stellen sich der Diskussion um die Sinnhaftigkeit einer gemeinsamen europäischen Armee und erläutern bestehende Hindernisse und mögliche Wege, dieses Ziel zu erreichen.

In diesem Zusammenhang möchte ich ebenfalls auf die „EuropaTour Bayern 2024“ aufmerksam machen. Um die Öffentlichkeit über die Europäische Union und die Bedeutung der Europawahl zu informieren, geht vom 8. April bis 2. Juni 2024 der Europabus auf Tour. Die Tour macht in insgesamt 43 Kommunen in allen Regierungsbezirken Bayerns für jeweils einen Tag Station und kommt am 26. April auch zu uns nach Schweinfurt.

Unter dem Slogan „Wähle Deine Zukunft“ bietet die Tour - Veranstalter ist die Bayerische Staatskanzlei - ein umfangreiches Programm zum Mitmachen, Lernen und Erleben rund um die Europäische Union für Jung und Alt.

In zahlreichen Veranstaltungen der vhs steckt ein Stück Europa. Gehen Sie auf Entdeckungsreise und Sie werden feststellen, das Frühjahrsprogramm der Volkshochschule ist so bunt und vielfältig wie das Zusammenleben in unserer Stadt.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Durchblättern des Programms und vor allem anschließend viel Freude und Erfolg beim Umsetzen Ihrer eigenen Bildungsvorhaben. Mein besonderer Dank gilt den Kursleitungen, die sich auch in diesem Semester wieder mit vielfältigen und qualitativ hochwertigen Kursangeboten engagieren!

Ich wünsche uns allen ein erfolgreiches und erfüllendes Frühjahrssemester an unserer Volkshochschule!

Ihr

Sebastian Remelé
Oberbürgermeister der Stadt Schweinfurt



**Sehr geehrte Damen und Herren,
Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Kursleiterinnen und Kursleiter,**

mit Freude begrüße ich Sie zum Frühjahrssemester der Volkshochschule!

Im Zentrum dieses Grußwortes stehen unsere Kursleiter – und das aus gutem Grund, denn sie bilden das Fundament unserer Volkshochschule. Ihrem Engagement und ihrer Fachkompetenz verdanken wir die Zufriedenheit und Treue unserer Kursteilnehmer und Kursteilnehmerinnen.

Im vergangenen Semester haben 279 Dozentinnen und Dozenten in der Stadt und in den 16 Außenstellen der Volkshochschule im Landkreis ihr Wissen und ihre Begeisterung für eine Vielzahl von Themen mit Ihnen geteilt. Ihre Leidenschaft und ihr Fachwissen bereichern das vielseitige Angebot und machen es zu einer wertvollen Erfahrung für uns alle und so gebührt Ihnen unser aufrichtiger Dank für ihren unermüdlichen Einsatz. Insgesamt leisteten sie im vergangenen Semester mehr als 19.000 Unterrichtsstunden von Achtsamkeitsseminaren über Künstliche Intelligenz und Immobilienverkauf bis hin zu Zumba. Werfen Sie doch mal einen Blick in unser Stichwortverzeichnis am Ende des Programmheftes. Dort finden Sie 328 verschiedene Themen alphabetisch aufgelistet.

In diesem Semester dürfen wir 13 neue Kursleitungen an unserer vhs begrüßen und ich hoffe, dass auch in Zukunft viele Menschen sich dafür entscheiden werden die Volkshochschulen zu stärken.

Nun zu den Neuigkeiten im vhs-Team: Hier gibt es personelle Veränderungen; seit Oktober betreut Anastasia Tsampalidis 8 der 16 Außenstellen und wird sich ab diesem Jahr zusätzlich verstärkt um die Bereiche junge vhs und Grundbildung kümmern. Cornelia Florschütz ist nun seit Januar die neue Ansprechpartnerin für die Bereiche Fremdsprachen und Politische Bildung. Beider Kontaktdaten finden Sie auf Seite 93.

Im dritten Stock unseres Schulungsgebäudes finden Sie eine neue Ausstellung: „Die DDR in der Erinnerungskultur“. Sie erzählt auf 20 Tafeln vom Umgang mit der Geschichte der SED-Diktatur und der staatlichen Teilung seit dem Ende der DDR und ist ein Beitrag zum Erinnerungsjahr 2024, in dem die doppelte deutsche Staatsgründung 75 und die Friedliche Revolution 35 Jahre zurückliegen. Kleiner Tipp: bringen Sie Ihr Smartphone mit, denn auf jeder Ausstellungstafel befindet sich ein QR-Code, der auf ein kurzes Video im Internet verweist, welches das Thema der Tafel inhaltlich ergänzt.

Dem 75-jährigen Jubiläum der Bundesrepublik Deutschland widmen wir einen Rückblick auf die Kanzler und die Kanzlerin, die dieses Land seit seiner Gründung geprägt haben und beleuchten die gesellschaftlichen Entwicklungen, die sie begleiteten. Der erste Teil „Die Kanzler der Bonner Republik“ beleuchtet die Entwicklung der Bundesrepublik hin zur Deutschen Einheit. Im zweiten Teil, „Das Ende der Deutschen Teilung und die Kanzler/in der Bundesrepublik in ihrer neuen Hauptstadt“ stehen die Ereignisse rund um die Überwindung der Teilung im Fokus. Darüber hinaus setzen wir uns im Rahmen der Sommer-vhs mit dem Grundgesetz auseinander, das Deutschland im Mai 1949 mit Zustimmung der Alliierten verabschiedete. Sein einleitender Satz betont unmissverständlich: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“

Insgesamt verspricht das kommende Semester eine reiche Vielfalt an Kursen und Veranstaltungen, die uns ermutigen, neues Wissen zu erlangen und unsere Horizonte zu erweitern. Wir laden Sie herzlich ein, an diesem bereichernden Bildungsangebot teilzuhaben.

Es grüßt herzlich

Elke Moulin
und das Team der vhs

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	1
Unsere Räume	3
vhs-Beirat / Förderverein	4
vhs-Leitbild	5
Vhs-Kursleiter/innensuche	5
Allgemeine Geschäftsbedingungen	6
Anmeldeformular	7
Anmeldezeiten und Hinweise	8
Datenschutz / Ferienkalender	9
Team der vhs	
Stichwortregister	

Gesellschaft



Politik und Zeitgeschichte	10
Geschichte, Heimatgeschichte	12
Philosophie	13
Geld und Recht	13
Pädagogik, Psychologie	15
Umwelt & Naturwissenschaften	17

Beruf



Berufliche Entwicklung und Kompetenzen	20
Kommunikation, Sozialkompetenz	20
Unternehmensführung, Berufswahl	21
Schule	21
EDV/ IT-Bereich	22
EDV-Basiswissen, Betriebssysteme	22
Internet, Internetsicherheit	23
Künstliche Intelligenz	23
Android-Smartphones und- Tablets	23
Webseiten erstellen und gestalten	23
MS-Office Anwendungsprogramme	24
Tabellenkalkulation	24
Kommunikation	25
Präsentation	25
Textverarbeitung	25
Computerschreiben	26
Programmiersprachen	26
PC-Technik	26

Sprachen



Sprachniveau A1 – C2	27
Sprachprüfungen	35
Einbürgerungsprüfungen	35
Deutsch als Fremdsprache	35
Chinesisch	34
Englisch	28
Französisch	30
Gebärdensprache	35
Griechisch s. Neugriechisch	
Italienisch	31
Neugriechisch	34
Persisch	34
Rumänisch	35
Russisch	34
Schwedisch	35
Spanisch	32
Ukrainisch	34

Gesundheit

Gesundheitsförderung, Erkrankungen,	
Heilmethoden	37
Schwangerschaft/Geburt,	
Erste Hilfe / Rettungsschwimmer	38
Leben mit Krankheit oder Behinderung	39
Entspannung, Yoga, Taichi, Massage, Gymnastik	40
Rehabilitationssport	49
Fitness und Kondition	50
Bewusste Ernährung und mehr	52



Kultur

Literatur	53
Musik	53
Tanz	55
Theater	57



Kreativität

	57
Malen und Zeichnen	57
Figürliches Modellieren	59
Kooperation mit den Museen	59
Fotografie	61
Handwerk und Künstlerisches Gestalten	61
Freizeit und Technik	62

Spezial

Studium Generale	11
Studium Regionale	13
junge vhs	63
Grundbildung: Lernen von Anfang an	65
Fortbildung für vhs Kursleiter/innen	65

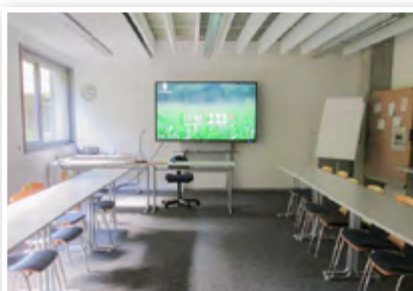
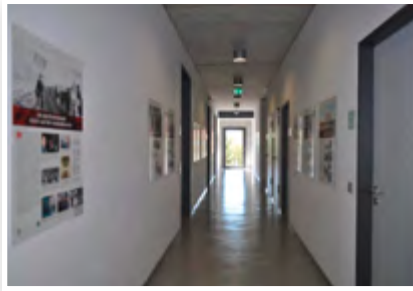


Außenstellen

Bergheinfeld BF	66
Dittelbrunn DI	69
Euerbach EB	70
Geldersheim GH	71
Gochsheim GS	72
Niederwerrn NW	74
Poppenhausen PN	75
Schonungen SG	76
Schwanfeld SF	78
Schwebheim SH	79
Sennfeld SE	81
Stadtlauringen ST	83
Üchtelhausen ÜH	85
Waigolshausen WH	86
Wasserlosen WG	87
Werneck WE	88



vhs-Seminargebäude Schultesstraße 19b



Beirat der Volkshochschule Schweinfurt

Zur Förderung der Volkshochschularbeit und Zusammenarbeit zwischen Stadtrat, Verwaltung und der Volkshochschule wird nach §4 der Satzung der Volkshochschule der Stadt Schweinfurt ein Beirat gebildet, der sich aus 12 ehrenamtlich tätigen Mitgliedern zusammensetzt. Drei Mitglieder repräsentieren den Stadtrat, neun Mitglieder vertreten u.a. Jugendverbände, Schulen, vhs-Dozenten, die Teilnehmenden und andere Organisationen, die mit der vhs-Arbeit verbunden sind. Die Beiratstreffen finden zweimal im Jahr statt.

Ursula Waker **Vorsitzende des vhs-Beirats**



Volkshochschule ist eine parteipolitisch unabhängige und weltanschaulich neutrale Bildungsinstitution, die für alle Menschen, unabhängig von Bildungsabschluss, Nationalität und Alter offen ist. Sie bietet Weiterbildung, Erwerb von neuen Kenntnissen, Fähigkeiten und Verhaltensweisen.

Als Mitglied des Beirates sehe ich meine Aufgabe darin, die Volkshochschule mit Anregungen für ihre Arbeit, aber auch in der Erfüllung ihrer Aufgaben zu unterstützen. Eine Plattform für Menschen zu gestalten, die nach intellektuellem und interkulturellem Austausch sowie nach Anregungen und Kontakten suchen. Darüber hinaus liegt mir sehr an der Zusammenarbeit mit dem Förderverein, der hilft, den Bildungsauftrag der Volkshochschule finanziell zu unterstützen.

Dr. Dorothee Wittmann-Klemm **stellvertretende Vorsitzende des vhs-Beirats**



Volkshochschule ist für mich ein Ort der Begegnung, auch mit Menschen, die ich sonst nicht treffen würde, ein Ort des lebendigen Gedankenaustauschs, ein Ort des fortwährenden Dazulernens. Kurz: Ein Ort umfassender Bereicherung.

Als VHS-Beirat möchte ich hören, was den an ihr Beteiligten - und vornehmlich den Dozenten - am Herzen liegt, und ihre Interessen adäquat vertreten, aber auch nach außen ein kompetenter Ansprechpartner sein.

Der aktuelle vhs-Beirat setzt sich aus folgenden Personen (Funktionen) zusammen:

- Nicolas Lommatzsch (Stadtrat)
- Sebastian Hauck (Landkreisgemeinden, vhs-Außenstellen)
- Sorya Lippert (Stadträtin)
- Margarita Karpf (Integrationsbeirätin)
- Kathi Petersen (Stadträtin)
- Thomas Schlereth (Agentur für Arbeit)
- Gabriele Seelmann (Schulen)
- Luca Häusler (Jugendorganisation)
- Florian Töpfer (Landkreis Schweinfurt)
- Ursula Waker (vhs Dozenten/Dozentinnen)
- Dr. Dorothee Wittmann-Klemm (vhs-Teilnehmer/innen)
- Doris Berz (Gewerkschaften)

In der konstituierenden Sitzung vom 21.09.2020 wurden gewählt:
Frau Ursula Waker zur Vorsitzenden des vhs-Beirats und
Frau Dr. Dorothee Wittmann-Klemm zur Stellvertretung.



Seit 24. Juli 1998 ist der Verein zur Förderung der Volkshochschule der Stadt Schweinfurt als gemeinnützig anerkannte Einrichtung ins Vereinsregister eingetragen.

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

Helfen auch Sie durch Ihre Mitgliedschaft im **Förderverein** oder durch eine Spende mit, dass

- ein breitgefächertes Kursangebot erhalten bleibt
- die Ausstattung der Schulungsräume ständig verbessert wird
- weitere kulturelle Projekte der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt werden können

vfv Förderverein **der Volkshochschule Schweinfurt**

Schultesstraße 19b, 97421 Schweinfurt
Telefon: 09721/51-5441
E-Mail: vhs@schweinfurt.de

Ein Anmeldeformular erhalten Sie gerne zugeschiedt oder finden Sie auf der Webseite:
www.vhs-schweinfurt.de



Die Vorstandschaft von links: Christiane Michal-Zaiser (Vors.), Christa Thain-Wehner, Ulrike Mühl, Rainer Forster

www.vhs-schweinfurt.de



Die Volkshochschule Schweinfurt ist seit 1946 die kommunale Weiterbildungseinrichtung für die Stadt und den Landkreis. Unsere Volkshochschule

- erfüllt einen öffentlichen Bildungsauftrag gemäß der bayerischen Verfassung
- ist offen für Alle
- ist parteipolitisch und weltanschaulich unabhängig
- ermöglicht persönliche Weiterentwicklung, berufliche Qualifizierung sowie interkulturelles und nachhaltiges Lernen.
- geht mit allen ihr zur Verfügung stehenden Ressourcen verantwortungsbewusst um und ist auf Nachhaltigkeit bedacht

Unser Anspruch

Die kollegiale und partnerschaftliche Zusammenarbeit von vhs-Leitung, vhs-Team und Kursleitenden und das gemeinsame Engagement für die Volkshochschule prägen unsere Unternehmenskultur. Durch ein breites Angebotsspektrum und eine sozialverträgliche Preisgestaltung leisten wir einen wesentlichen Beitrag zur gesellschaftlichen Integration aller Bevölkerungsgruppen. Dabei bilden die Orientierung an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und die Wertschätzung der Verschiedenheit von Menschen die Grundlage unseres Handelns.

Unsere Kompetenzen

Hohe Kundenzufriedenheit erreichen wir durch eine attraktive Programmplanung, durch kompetente, individuelle Beratung sowie professionelle Serviceleistungen. Wir arbeiten mit engagierten, fachlich und erwachsenenpädagogisch qualifizierten Kursleitenden zusammen, die wir durch Fortbildungen und kollegiale Beratung unterstützen. Wir entwickeln unsere Qualitätsstandards ständig weiter und arbeiten dabei nach dem Modell der European Foundation for Quality Management (EFQM).

Unser Angebot

Wir sichern und erweitern ein kontinuierliches, seriöses Grundangebot in den Bereichen allgemeine und berufliche Bildung. Auf aktuelle Anforderungen und Bedürfnisse reagieren wir schnell und flexibel. Durch innovative Angebote wecken wir neue Bildungsinteressen. Die Verankerung von Angeboten für nachhaltige Entwicklung und digitale Alltagskompetenz ist uns wichtig und wird umgesetzt.

Unsere Vision

Alle kennen die Volkshochschule Schweinfurt als Ort der Bildung und Begegnung und nutzen das breit gefächerte Angebot. Das Erlernete befähigt die Teilnehmenden Wissen in reflektiertes und eigenverantwortliches Handeln umzusetzen und erleichtert die gesellschaftliche Teilhabe.

Unsere Partner

Wir übernehmen eine aktive Netzwerkfunktion in Arbeitsgemeinschaften und Kooperationen auf kommunaler Ebene. Wir sind eingebunden in Verbände auf Landes- und Bundesebene. Unser Programmangebot verstehen wir als Gemeinschaftswerk vieler Akteure.

Demokratische Grundwerte, Weltoffenheit und Toleranz stehen im Mittelpunkt unserer Volkshochschularbeit.

www.vhs-schweinfurt.de

Yogini | Stricknadeljongleur*in | Formelversther*in | Lernheiter*in | Genussesser*in | Demokratievertmter*in | Fotokünstler*in | Lebenslustvertmter*in | Sportler*in | Fremdsprachenkenner*in | Weltreisende*r | Sprachverliebte*r | Kunstliebhaber*in | Superchef*in | Held*in | am-Herd-Gesundheitsberater*in | Menschenkenner*in | Nachhaltigkeitsanhänger*in | Selbneräher*in | Naturfreund*in | Wandervogel | Lernbegleiter*in | DIY-Queen-a nd-King-Schmuckgestalter*in | Sprachkenner*in | Asanabeherrscher*in | Deutschvertmter*in | Motivator*in | Integrationsbeisther*in | Verständlichmacher*in | Handreicher*in | Antriebbegeber*in | Computerversther*in | Zukunftsbereiber*in | Ansprechpartner*in | Politikerkläre

Teilen Sie Ihr Können

Stricknadeljongleur*in | Formelversther*in | Lernheiter*in | Genussesser*in | Demokratievertmter*in | Fotokünstler*in | Lebenslustvertmter*in | Sportler*in | Fremdsprachenkenner*in | Weltreisende*r | Sprachverliebte*r | Kunstliebhaber*in | Superchef*in | Held*in | am-Herd-Gesundheitsberater*in | Menschenkenner*in | Nachhaltigkeitsanhänger*in | Selbneräher*in | Naturfreund*in | Wandervogel | Lernbegleiter*in | DIY-Queen-a nd-King-Schmuckgestalter*in | Sprachkenner*in | Asanabeherrscher*in | Deutschvertmter*in | Motivator*in | Integrationsbeisther*in | Verständlichmacher*in | Handreicher*in | Antriebbegeber*in | Computerversther*in | Zukunftsbereiber*in | Ansprechpartner*in | Politikerkläre

Werden Sie Kursleiter*in an der vhs.

I Motivator*in | Integrationsbeisther*in | Verständlichmacher*in | Handreicher*in | Antriebbegeber*in | Computerversther*in | Zukunftsbereiber*in | Ansprechpartner*in | Politikerklärer*in | Mathekapiere*r | Gymnastikbetreiber*in | Atemtechniker*in | Geschichtskenner*in | Philosoph*in | Literaturliebhaber*in | Ökologievertmter*in | Yogini | Stricknadeljongleur*in | Formelversther*in | Lernheiter*in | Genussesser*in | Demokratievertmter*in | Fotokünstler*in | Lebenslustvertmter*in | Sportler*in | Fremdsprachenkenner*in | Weltreisende*r | Sprachverliebte*r | Kunstliebhaber*in | Superchef*in | Held*in | am-Herd-Gesundheitsberater*in | Menschenkenner*in | Nachhaltigkeitsanhänger*in | Selbneräher*in | Naturfreund*in | Wandervogel | Lernbegleiter*in | DIY-Queen-a nd-King-Schmuckgestalter*in | Sprachkenner*in | Asanabeherrscher*in | Deutschvertmter*in | Motivator*in | Integrationsbeisther*in | Verständlichmacher*in | Handreicher*in | Antriebbegeber*in | Computerversther*in | Zukunftsbereiber*in | Ansprechpartner*in | Politikerklärer*in | Mathekapiere*r | Gymnastikbetreiber*in | Atemtechniker*in | Geschichtskenner*in | Philosoph*in | Literaturliebhaber*in | Ökologievertmter*in | Yogini | Stricknadeljongleur*in | Formelversther*in | Lernheiter*in | Genussesser*in | Demokratievertmter*in | Fotokünstler*in | Lebenslustvertmter*in | Sportler*in | Fremdsprachen

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schweinfurt

Zustandekommen des Vertrags

Mit der Anmeldung und deren Annahme durch die Volkshochschule kommt unter Anerkennung der allgemeinen Geschäftsbedingungen ein Vertrag zustande. Hierdurch werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der vhs als Veranstalterin und der anmeldenden Person begründet. Der Umfang der Leistungen der Volkshochschule ergibt sich aus der aktuellen Kursbeschreibung. Nach Vertragsabschluss ist der/die Vertragspartner/-in zur Zahlung der Kursgebühr und etwaiger Materialkosten verpflichtet. Eine Teilnahme an Kursen ohne vorherige Anmeldung ist nicht möglich. Der Versand einer Anmeldebestätigung stellt eine reine Serviceleistung dar und ist nicht bedeutsam für die Wirksamkeit des Vertragsverhältnisses.

Zahlungsmodalitäten

Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird dem/der Vertragspartner/in die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Prenotification), spätestens sechs Geschäftstage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt. Die Zahlung per Rechnungstellung ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich und grundsätzlich mit einer Bearbeitungsgebühr von mindestens 10 € verbunden.

Ermäßigungen

Was wird ermäßigt?

Für Kurse, die mit einem (E) neben dem Kurstitel gekennzeichnet sind, können Sie eine Ermäßigung von 20 % der Kursgebühr erhalten als:

- Arbeitslose(r) im Leistungsbezug
- Auszubildende(r)
- Eltern oder Kind aus einer Familie mit mindestens 3 Kindern unter 18 Jahren
- Schüler/In oder Student/In
- Schwerbehinderte(r)
- Bundesfreiwilligendienstleistende(r)
- Freiwillige(r) im Sozialen/Ökologischen Jahr

Für alle Kurse gilt:

- 50% Ermäßigung für Sozialausweisinhaber/Innen, mindestens jedoch 16,50 € Eigenbeteiligung
- 10% Rabatt für Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte oder der Juleica, mindestens jedoch 16,50 € Eigenbeteiligung

Wie bekommen Sie diese Ermäßigung?

Legen Sie uns bitte bei der Anmeldung einen entsprechenden Nachweis vor. Bei schriftlichen, E-Mail- oder Fax-Anmeldungen genügt eine Kopie des Nachweises. Leider können wir nachträglich eingereichte Nachweise nicht mehr zur Ermäßigung anerkennen.

Staffelgebühren bei Sprachkursen:

Die Kursgebühren für Fremdsprachenkurse sind gestaffelt nach Anzahl der gemeldeten Teilnehmenden. Die entsprechende Gebühr errechnet sich gemäß folgender Tabelle:

Anzahl Teilnehmende (TN)	Kursgebühr für 12 Termine à 90 Minuten
5-6 TN	120 €
7-8 TN	100 €
ab 9 TN	90 €

Kursabsagen und Änderungen

Wenn sich nicht genügend Teilnehmer/Innen für einen Kurs angemeldet haben, bemühen wir uns, den Kurs trotzdem durchzuführen; allerdings muss dann nach Rücksprache mit Ihnen aufgezehrt werden oder die vhs kürzt die Anzahl der Unterrichtseinheiten. In einigen Fällen müssen wir auch einmal Kurse absagen. Bei Ausfall einer Veranstaltung oder Kursterminen bieten wir ggf. Ersatztermine an. Die vhs behält sich vor, andere als die namentlich angekündigten Kursleiter/-innen mit adäquater Qualifikation einzusetzen.

Rücktritt

(1) Ein Rücktritt von Kursen ist möglich

1. bis vier Wochen vor Kursbeginn ohne Angaben von Gründen. Die Kursgebühren werden erstattet.
2. bei weniger als 4 Wochen vor Kursbeginn bis zum Ablauf des ersten Viertels des Kurses nur bei Krankheit, Orts- oder Berufswechsel. Entsprechende Bestätigungen (Arzt, Gemeinde, Arbeitgeber) sind umgehend vorzulegen. Die Kursgebühren werden erstattet abzüglich einer Bearbeitungs-pauschale von 25 % der Kursgebühren.

3. nach dem ersten Viertel der Veranstaltung werden keine Kursgebühren erstattet.

(2) Ein Rücktritt bei Wochenendveranstaltungen und Veranstaltungen, die nur einmalig stattfinden, ist möglich

1. bis vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung ohne Angaben von Gründen. Die Kursgebühren werden erstattet.
2. bei weniger als 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung nur bei Krankheit, Orts- oder Berufswechsel. Entsprechende Bestätigungen (Arzt, Gemeinde, Arbeitgeber) sind vorzulegen. Die Gebühren werden erstattet abzüglich einer Bearbeitungs-pauschale von 25 % der Gebühren.
3. bei Nichtteilnahme an der Veranstaltung werden keine Gebühren erstattet.

(3) Etwaige in der Kursgebühr enthaltene Materialkosten sind bei Rücktritt vom Kurs in voller Höhe zu entrichten, sofern der Rücktritt weniger als 7 Tage vor Kursbeginn erklärt wird.

- (4) Bei einem Rücktritt von Kursen und Veranstaltungen, deren Gebühren unter 16,50 € liegen, werden keine Gebühren erstattet.
- (5) Der Rücktritt muss unverzüglich der Volkshochschule unter Nachweis des Grundes schriftlich erklärt werden. Eine Erklärung lediglich gegenüber der Kursleitung ist nicht ausreichend. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt.
- (6) Durch vertragliche Sonderregelungen können für bestimmte Veranstaltungen, Lehrgänge oder Prüfungen von den oben genannten Rücktrittsregelungen abweichende Vereinbarungen getroffen werden.
- (7) Bei Nachmeldung einer Ersatzperson finden die Rücktrittsregelungen für die ursprünglich angemeldete Person keine Anwendung.

Kündigung durch die vhs

Die vhs kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten
- Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Kursleitung oder Beschäftigten der vhs
- Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.)
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art
- beachtliche Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die vhs die betroffene Person auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

Kündigung durch den/die Vertragspartner/-in

Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Vertragspartner/-in die vhs auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Vertragspartner/-in nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.

Der/die Vertragspartner/-in kann den Vertrag kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen gravierender organisatorischer Änderungen unzumutbar ist. In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartner/-in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Vertragspartner/-in wertlos ist.

Online-Kurse

Voraussetzung zur Teilnahme ist eine gültige E-Mail-Adresse. Virtuelle bzw. Online-Kurse werden auf der Lernplattform vhs.cloud, dem Online-Netzwerk der Volkshochschulen in Deutschland, durchgeführt. Die Verwendung anderer Plattformen ist nicht zugelassen. Es dürfen keine Inhalte mitgeschnitten bzw. Bildschirmfotos angefertigt werden. Bei verwendetem Unterrichtsmaterial ist auf das Urheberrecht zu achten. Auf die Privatsphäre aller Kursbeteiligten ist zu achten. Die Weitergabe von Zugangsdaten und Links an Dritte ist nicht gestattet. Nicht angemeldete dritte Personen dürfen keinen Zugriff auf den Computerbildschirm während Online-Kursen erhalten. Es gelten ergänzend die AGB und die Datenschutzbestimmungen der vhs.cloud, die beim erstmaligen Login bestätigt werden müssen.

Kinder-Kurse

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Prüfungen

Eine Anmeldung für Prüfungen ist nur mit persönlicher Vorsprache und Unterschrift möglich. Die Bezahlung der Prüfungsgebühren erfolgt am Tag der Anmeldung. Nach der Anmeldung ist ein Rücktritt nicht mehr möglich. Fremdkosten, die der vhs durch ein Fernbleiben von der Prüfung entstehen, sind zuzüglich einer Verwaltungsgebühr von der angemeldeten Person zu tragen.

Es gelten ergänzend die Geschäftsbedingungen und die Prüfungsordnungen des jeweiligen Prüfungsinstitutes, die im Sekretariat der vhs eingesehen werden können.

Gutscheine

Gutscheine der Volkshochschule gelten unbefristet und sind für alle Kurse und Veranstaltungen gültig mit Ausnahme von Kooperationen mit anderen Veranstaltern (z. B. Tourist-Information oder Naturwissenschaftlicher Verein). Auch nicht namentlich benannte Personen sind zur Einlösung berechtigt. Eine Auszahlung des Gegenwerts bzw. des Restwerts des Gutscheines ist nicht möglich.

Urheberrecht

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Kursen und Veranstaltungen nur mit Erlaubnis der Volkshochschule gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Die in EDV-Kursen verwendete Software darf weder kopiert noch für anderweitige Zwecke verwendet werden.

Haftung

Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Für Schäden, die Sie selbst verursachen, müssen Sie selbst aufkommen.

Teilnahme

Sie können an Veranstaltungen der Volkshochschule teilnehmen, wenn Sie das 15. Lebensjahr vollendet haben. Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche sind besonders ausgewiesen. Teilnahmeberechtigt sind nur die in der Anmeldebestätigung namentlich genannten Personen, es sei denn, die vhs stimmt einer Vertragsübertragung auf eine dritte Person zu. Die im jeweiligen Schulungsgebäude ausgehängte Hausordnung, die Nutzungsordnung für die EDV-Einrichtung und die Hygieneregeln sind zu beachten.

Anmelden ist billiger

Sie haben vergessen, sich anzumelden? Pech, wenn der Kurs abgesagt werden musste und Sie konnten nicht verständigt werden. Glück, dass es das vhs-Sekretariat gibt, wo Sie sich nach dem ersten Treffen unverzüglich unter **09721 / 51-5444** anmelden sollten. Als Bearbeitungsgebühr sind zusätzlich 15,50 € fällig wenn wir feststellen, dass keine Anmeldung vorliegt.

Datenschutzerklärung siehe Seite 9

Beirat

Wenn Sie ein Anliegen haben, bei dem unsere Beiratsmitglieder Ihnen helfen können, wenden Sie sich bitte an **Frau Ursula Waker**: E-Mail: urswaker@t-online.de als Vertreterin der Teilnehmer*innen oder an **Frau Dr. Dorothea Wittmann-Klemm**: E-Mail: dr.wittmann-klemm@gmx.de als Vertreterin der Dozenten*innen.

SEPA-Lastschriftverfahren

Aufgrund der Vorgaben des SEPA-Lastschriftverfahrens kann eine Abbuchung der Gebühren nur bei Vorlage eines Lastschriftmandates erfolgen. Eine telefonische Anmeldung ist demnach nur möglich, sofern bereits ein schriftliches SEPA-Mandat abgegeben wurde. Ist dies nicht der Fall, nutzen Sie bitte die Möglichkeiten der Anmeldung über unsere Webseite oder reichen Sie den Anmeldevordruck inklusive Lastschriftmandat schriftlich ein.

Weitere Informationen zu SEPA finden Sie u.a. auf www.sepadeutschland.de sowie auf unserer Homepage.

Impressum

Herausgeberin:

Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

Titelbild: Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Erstellung Layout: [jupp]medien Werbeagentur, Hammelburg

Druck: KS Offset Druckcenter Frankfurt GmbH

Auflage: 10.000 Exemplare

Hinweise zur Barrierefreiheit

vhs-Hauszugang, Schultesstr. 19b:

ebenerdig, elektrische Automatiktür, bei einfacher Öffnung 1,10 m breit, bei beidseitiger Öffnung 2,38 m breit

Aufzug:

alle vhs-Räume sind ebenerdig mit dem Aufzug erreichbar; Aufzug-Türbreite 0,90 m; Kabinenmaß: ab Haltegriff 1 m breit (1,10 m Bodenbreite), 1,40 m tief; 2,20 m hoch; Stockwerkwahlknöpfe zwischen 0,90 und 1,15 hoch auch in Blindenschrift; keine akustische Stockwerkansage; Alarmknopf vorhanden

Glaskwärschentüren pro Stockwerk und Klassenzimmertüren:

jeweils 1,05m breit, keine elektronischen Automatiktüren

Rollstuhl-WC:

vorhanden im Untergeschoss: Türbreite 0,94 m; Tür öffnet sich nach außen, keine elektronische Automatiktür; Kabinenmaß: 2,36 x 2,26 m; ein beweglicher Haltegriff (links von der Toilette, hochklappbar, Höhe Unterkante 0,67, Höhe Oberkante 0,85, Länge 0,82), Toiletten-Sitzhöhe 0,45 m; anfahrbar von vorne, und links; Waschbeckenhöhe 0,88m; Raumbreite ab Waschbecken 1,73m; Alarmknopf vorhanden

Induktionsanlage: nicht vorhanden

Rollstuhlparkplatz:

einer vorhanden hinter dem vhs-Gebäude; Maße 4,96 x 3,50m; Kopfparkplatz=Parkbucht geradeaus einfahrbar

Anmeldung Frühjahr 2024



Volkshochschule Schweinfurt
 Schultesstraße 19b • 97421 Schweinfurt
 Telefon 09721/51-5444 • Telefax 09721/51-5445
 E-Mail: vhs@schweinfurt.de

Kursnummer(n)

--	--	--

Name Vorname

Straße

PLZ Wohnort

Telefonisch erreichbar

E-Mail:

Ermäßigung bei mit (E) gekennzeichneten Kursen in Höhe von 20%

- Azubi, SchülerIn, StudentIn
- Eltern oder Kinder aus einer Familie mit mindestens drei Kindern unter 18 Jahren
- Schwerbehinderte(r)
- Arbeitslose(r)
- Bundesfreiwilligendienstleistende(r)
- Freiwillige(r) im Sozialen/Ökologischen Jahr

Ermäßigung bei allen Kursen für

- Sozialausweisinhaberinnen in Höhe von 50% mindestens jedoch 16,50 € Eigenbeteiligung
- Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte oder Jugendleiterkarte in Höhe von 10% mindestens jedoch 16,50 € Eigenbeteiligung

NACHWEISE BITTE BEILEGEN!

Schriftliche Einwilligung gemäß Datenschutz:

Die im Anmeldeformular angegebenen personenbezogenen Daten, insbesondere Name, Anschrift, Telefonnummer, Bankdaten, die allein zum Zwecke der Durchführung des entstehenden Vertragsverhältnisses notwendig und erforderlich sind, werden auf Grundlage gesetzlicher Berechtigungen erhoben.

Rechte des Betroffenen: Auskunft, Berichtigung, Löschung und Sperrung, Widerspruchsrecht:

Ich bin gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der Volkshochschule Schweinfurt um umfangreiche Auskunftserteilung zu meinen gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß § 17 DSGVO kann ich jederzeit gegenüber der Volkshochschule Schweinfurt die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Ich kann darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von meinem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Ich kann den Widerruf entweder postalisch, per E-Mail oder per Fax an die vhs-Schweinfurt übermitteln. Mir entstehen dabei keine anderen Kosten als die Portokosten bzw. die Übermittlungskosten nach den bestehenden Tarifen.

Ich bestätige die Richtigkeit meiner Angaben, verpflichte mich mit der Abgabe dieser Anmeldekarte zur Zahlung der Kursgebühr, gleichzeitig erkenne ich die Geschäftsbedingungen der vhs Schweinfurt an. Bei fehlerhaften oder unvollständigen Einzugsermächtigungen geht die Rücklastschrift-Gebühr zu Lasten des/der vhs-Teilnehmers/Teilnehmerin.

Ablehnung der Datennutzung zu weiteren Zwecken

Zukünftige vhs-Programme möchte ich nicht mehr zugeschickt bekommen.

Datum/Unterschrift: _____

Angabe der Bankverbindung bitte in diesem Abschnitt! (nur erforderlich, sofern noch kein SEPA-Mandat erteilt wurde oder bei Änderung der Kontodaten)

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Stadt Schweinfurt
 Volkshochschule
 Schultesstraße 19b
 97421 Schweinfurt

Gläubiger-ID: **DE3300100000124214**
 Mandatsreferenz: (die Mandatsreferenznummer erhalten Sie im Zuge der ersten SEPA-Lastschrift von der vhs mitgeteilt)

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich / Wir (Kontoinhaber / Zahler) ermächtige/n, die o.a. Zahlungsempfängerin (Gläubigerin), Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/n ich / wir mein / unser unten genanntes Kreditinstitut an, die von der Zahlungsempfängerin (Gläubigerin) auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften zum jeweiligen Fälligkeitstermin einzulösen.

Hinweis: Ich kann/ Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/ unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

IBAN

BIC

Kontoinhaber/ Zahler (Name, Firma)

Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut Kontoinhaber/ Zahler

Ort, Datum Eigenhändige Unterschrift/en des Zeichnungsberechtigten

Wichtige Informationen zur Abbuchung der Kursgebühren !

Die Stadt Schweinfurt nutzt zur Abbuchung der Kursgebühren das SEPA-Lastschrift-Verfahren.

Für die Teilnahme am SEPA-Lastschriftverkehr benötigen wir von jedem/r Teilnehmer/in ein sogenanntes Lastschriftmandat (unterschiedene Ermächtigung zum Einzug von SEPA-Lastschriften).

Bitte tragen Sie auf im Anmeldeformular die Angaben zum Kontoinhaber (Name und Adresse) sowie zur Bankverbindung (Name der Bank, BIC und IBAN) ein und reichen uns das unterschriebene Formular **im Original** zurück. Die BIC und IBAN finden Sie auf dem Kontoauszug Ihres Girokontos bzw. auf der Kundenkarte Ihrer Bank.

Ohne unterschriebenes Lastschriftmandat kann grundsätzlich keine Abbuchung erfolgen. Falls Sie den Vordruck ggf. mehrfach von der vhs erhalten sollten, genügt natürlich die einmalige Rücksendung. Sofern Sie der vhs bereits ein SEPA-Lastschriftmandat eingereicht haben und keine Änderung der Bankverbindung eingetreten ist, entfällt das Ausfüllen des unteren Abschnittes.

Im Rahmen des SEPA-Lastschriftverfahrens wird Ihnen die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (prenotification) spätestens sechs Kalendertage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt.

Detaillierte Informationen zum SEPA-Lastschriftverfahren finden Sie auf www.sepadeutschland.de sowie auf unserer Homepage www.vhs-schweinfurt.de.

Anmeldezeiten

Sie können sich anmelden:

im Sekretariat der vhs

Schultesstraße 19b, 2. Stock

Montag	12.02.2024	08:30 – 16:00 Uhr
Dienstag	13.02.2024	08:30 – 12:00 Uhr
Mittwoch	14.02.2024	08:30 – 16:00 Uhr
Donnerstag	15.02.2024	08:30 – 17:00 Uhr
Freitag	16.02.2024	08:30 – 12:00 Uhr

Danach wieder zu den üblichen Öffnungszeiten:

Montag – Freitag	08:30 – 12:00 Uhr
Donnerstag	15:00 – 17:00 Uhr

Für alle Angebote können Sie sich bei den Programmbereichsleitungen telefonisch (siehe Seite 93) oder in der Schultesstraße 19b nach Terminvereinbarung beraten lassen!

Zusätzlich auch im Bürgerservice Rathaus Erdgeschoss, 12.02. bis 27.02.2024 (keine Barzahlung)

Montag - Donnerstag	08:00 – 18:00 Uhr
Freitag	08:30 – 16:00 Uhr

Bitte Ticket ziehen bei „vhs-Anmeldung“

Vom 12.02. bis 27.02.2024 ist ein kostenfreier Rücktritt möglich, danach gelten unsere AGB.

Die Anmeldezeiten in den vhs-Außenstellen entnehmen Sie bitte den entsprechenden Hinweisen der einzelnen Gemeinden im Außenstellenbereich dieses Programmheftes!

So einfach melden Sie sich an:

Sie kommen zu uns in die

Schultesstraße 19b,
2. Stock, Zimmer 211
97421 Schweinfurt

Wir freuen uns, wenn Sie die Zeit finden, persönlich zu uns zu kommen, so können Sie uns Ihre Wünsche mitteilen und sich beraten lassen. Wenn Sie sich für einen Kurs entschieden haben, füllen Sie die Anmeldekarte aus. Sie haben dann die Möglichkeit, sofort bar/EC zu bezahlen, oder Sie gestatten uns, den Betrag von Ihrem Konto abzubuchen. Die Anmeldebestätigung nehmen Sie gleich mit.

per Briefpost:

Benutzen Sie einfach die Anmeldekarten im Mittelteil dieses Programms.
Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

per Telefon:

09721/51-5444 **vhs** oder
09721/510 **Bürgerservice**

wenn Sie bereits Teilnehmer/In der vhs sind **und** ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt.
Es erfolgt **eine zeitgleiche** Anmeldung.

per Telefax:

09721 / 51 - 5445 **vhs**
Schicken Sie die ausgefüllten Anmeldekarten einfach als Fax. Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

per E-Mail:

vhs@schweinfurt.de
Bitte geben Sie alle Angaben ein, die auf dem Anmeldeformular auszufüllen sind.
Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

per Internet:

www.vhs-schweinfurt.de
Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

Zahlungsweise:

Sie erlauben uns die Abbuchung von Ihrem Konto, wenn Sie sich per Post, Telefax, Telefon oder E-Mail anmelden und uns ein schriftliches SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Der Abbuchungstermin liegt in der Regel nach Kursbeginn und wird Ihnen spätestens sechs Geschäftstage vorher schriftlich mitgeteilt.

Bitte achten Sie darauf, dass die Angaben zur Bankverbindung korrekt sind, denn Mehrkosten, die aus fehlerhaften Angaben entstehen, müssen wir Ihnen in Rechnung stellen.

Bar-/EC-Zahlung nur im Sekretariat der vhs!

Bankverbindung der vhs

IBAN DE55 7935 0101 0000 0003 72

BIC BYLADEM1KSW

Gibt es Ermäßigungen?

Ermäßigungen gibt es für bestimmte Kurse mit einem (E) hinter dem Titel bzw. bei allen Kursen für Sozialausweisinhaber. Genaue Informationen entnehmen Sie bitte unseren Geschäftsbedingungen.

Ort und Zeit

Unter den Ankündigungen der einzelnen Veranstaltungen finden Sie:

- den Kursort
- den Kursbeginn
- die Dauer des Kurses
- die Gebühren
- die Kursnummer

Wenn sich der Veranstaltungsort oder die Zeit ändert, werden Sie von uns benachrichtigt.

Teilnehmer/Innen im Schichtdienst

können sich bei der zuständigen Programmbereichsleitung informieren und beraten lassen. Es besteht die Möglichkeit, zwei Kurse im Wechsel zu belegen, aber nur einen Kurs zu bezahlen.

Gehörlose Teilnehmer/Innen

Dank der finanziellen Unterstützung durch unseren Förderverein ist es uns möglich, einen Gehörlosendolmetscher zu finanzieren, sobald sich mindestens fünf Gehörlose zu einem vhs-Angebot anmelden.

Teilnahmebestätigung und Zeugnisse

Eine Teilnahmebestätigung Ihrer Kursteilnahme können Sie nach Beendigung des Kurses bei uns auf telefonische Anforderung kostenlos bekommen. Liegt der Kurs bereits länger als 1 Jahr zurück oder möchten Sie ein Dokument für Ihre Bewerbungsunterlagen, so berechnen wir für die Ausstellung eine Gebühr von 2,60 € (Barzahlung erwünscht). Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nur Kurse bestätigen, die Sie zu mindestens 80 % besucht haben. Benötigen Sie weitere Informationen, dann helfen Ihnen die Geschäftsbedingungen.

Parkplätze

Die vhs-Verwaltung und die vhs-Seminarräume befinden sich in der Schultesstraße 19b. Eigene Parkplätze hat die vhs keine. Haltestellen des ÖPNV finden Sie am Rossmarkt (Stadtwerke) und in der Schultesstraße (OVF).

Was Sie noch wissen sollten!

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie gleichzeitig die Geschäftsbedingungen der vhs an.

Ihre **Anmeldebestätigung** berechtigt Sie zur Teilnahme an der Veranstaltung. Sie sollten sie daher im Kurs jederzeit vorlegen können. Sie dient Ihnen auch als Quittung und zur Vorlage beim Finanzamt und Arbeitgeber. Für den Fall Ihres Rücktritts oder einer Erstattung von Kursgebühren, bei Kursausfall oder -wechsel brauchen wir diese Anmeldebestätigung zurück.

Denken Sie auch daran, dass das Klingeln des **Mobiltelefons** und Telefongespräche den Unterricht stören. Deshalb die Klingeltöne des Mobiltelefons auf Vibration schalten und Gespräche nur außerhalb des Unterrichtsraums führen.

Für Kurse, die später im Semester beginnen, können Sie sich immer anmelden – natürlich nur solange es noch freie Plätze gibt!

Online-Angebote

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam. Alternativ können Sie mit Ihrem Tablet oder Smartphone an einer Konferenz teilnehmen. Einige Funktionen können auf dem Smartphone eingeschränkt sein.

Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium). Bei der Anmeldung muss unbedingt eine Emailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen ca. 1 Woche vorher per Email zugeschickt.

Noch Fragen? Dann rufen Sie uns einfach an: 09721 / 51-5444

Wichtig: Informationen und Anmeldungen auch im Bürgerservice, Rathaus Erdgeschoss. Barzahlung nur direkt bei vhs.

Ferienkalender

	März	April	Mai	Juni	Juli	August
Mo	4 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Di	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Mi	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Do	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Fr	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30
Sa	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31
So	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25

- Unterrichtsfreie Sonntage im vhs-Gebäude
- Osterferien 24.03. – 07.04.2024
- Pfingstferien 19.05. – 01.06.2024
- Anmeldestart: 12.02.2024
- Tag der Arbeit (Feiertag) 01.05.2024
- Sommerferien ab 05.08.2024
- Semesterbeginn: 04.03.2024
- Christi Himmelfahrt (Feiertag) 09.05.2024
- Semesterende: 04.08.2024

„Investition in Ihre Zukunft“

Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie

Investitionen dieser Volkshochschule wurden vom Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie kofinanziert.

Erklärung einzelner Symbole, die bei manchen Kursen zu sehen sind:

- Angebote für junge Menschen unter 16 Jahren
- vhs-Angebote im Online-Format

vhs-Schweinfurt Qualitätsmanagement

Die Volkshochschule der Stadt Schweinfurt ist über den Bayerischen vhs-Verband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM). Wir setzen auf Qualität und möchten Sie als zufriedenen Kunden. Mit dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM werden geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

2023	Bindung unserer und Akquise neuer Kursleitungen
2022	Aktualisierung des Leitbildes (Diversität, nachhaltige Entwicklung, digitale Lebenskompetenz)
2021	Rezertifizierung nach EFQM
2020	digitale Strategieentwicklung durch Corona-Pandemie mit Umfrage an KL/TN
2019	Umsetzung der in der Zertifizierung genannten Potentiale
2018	Zertifizierung nach EFQM - committed Excellence 2 star (C2E**)
2017	Erstellen eines komplett neuen Web-Auftritts
2016	personelle Umstrukturierungen aufgrund aktueller Herausforderungen
2015	Analyse für ein Leitbild
2014	Zielgruppen und Marketing standen im Fokus
2012/2013	Strategieworkshops zur Selbstbewertung und systematische Umsetzung der Maßnahmen
2011	Erstellen eines Stärken-Schwächen-Profiles innerhalb einer Wettbewerbsanalyse
2009/2010	Optimierung unseres Raummanagements in Folge des Neubaubezugs
2008	Systematisierung des elektronischen vhs Ablagesystems

Datenschutzerklärung der Volkshochschule Schweinfurt

- ### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule der Stadt Schweinfurt (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.
- ### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandat-Bogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.
- ### 3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die Gerichtsbehörden zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

In einigen Kursen ist die Nutzung unserer Lernplattform vhs.cloud vorgesehen und erforderlich. Diese wird vom Deutschen Volkshochschul-Verband e. V. betrieben. Über eine Schnittstelle werden die zur Kursdurchführung erforderlichen Daten von Teilnehmenden und Kursleitenden (Name, Vorname, E-Mail-Adresse) in die vhs.cloud übertragen und gespeichert. Eine Widerspruchsmöglichkeit gegen die Speicherung besteht nicht, da die vorbeschriebene Übertragung über die Schnittstelle zur Vertragsdurchführung zwingend erforderlich ist. Die Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Satz 1 lit. a) DSGVO.
- ### 4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.
- ### 5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.
- ### 6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:
datenschutz@schweinfurt.de
Telefonnummer 09721 51-2643

Volkshochschule ist für alle da.

„Jeder Mensch hat das Recht, am kulturellen Leben der Gemeinschaft frei teilzunehmen...“
(Artikel 27/ Allgemeine Erklärung der Menschenrechte).

Bitte lassen Sie sich beraten, wenn Sie Ihren Wunschkurs nicht finden, Sie sich nicht sicher sind, ob der Kurs für Sie geeignet ist oder ob der Kursraum barrierefrei zugänglich ist. In Kooperation mit der Offenen Behindertenarbeit in Schweinfurt bieten wir gezielt Kurse an, die Sie unter der Rubrik Grundbildung finden. Von der OBA wird auch ein Assistenzdienst angeboten.

Unser Schulungshaus in der Schultesstrasse 19b hat eine elektrisch zu öffnende Haustür. Unser Gebäude (siehe genaue Angaben unter Geschäftsbedingungen) ist komplett barrierefrei.

Gehörlose Menschen, die einen Kurs besuchen möchten und einen Dolmetscher benötigen, können sich gerne beim vhs-Verwaltungsleiter melden.

Alle Ansprechpersonen der vhs für Beratung und Information finden Sie unter Team hinten im Programmheft.

Wir sind für Sie da und freuen uns auf Ihren Kontakt!



Programmbereich : GESELLSCHAFT

Beratung und Information:

Elke Moulin, Tel: 09721 51-5433

E-Mail: elke.moulin@schweinfurt.de

vhs: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt, sondern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Utopiefähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Politik und Zeitgeschichte

Wir leben in einer Demokratie und schätzen die Vorzüge, die diese mit sich bringt.

Das Grundgesetz ist die Voraussetzung dafür, dass unsere demokratischen Grundwerte in Theorie und Praxis umgesetzt werden und funktionieren können.

In einer kleinen Inforeihe schauen wir uns einzelne Gesetze im Kontext genauer an und machen uns bewusst, was diese im Detail bedeuten.

Der Referent ist Regierungsamtsrat und bietet untenstehende Themenreihe im Rahmen eines Projekts des Deutschen vhs-Verbandes zu „Demokratie leben“-Basiswissen Politik an.

75 Jahre Bundesrepublik Deutschland – Die Kanzler/in und ihre Zeit

Acht Kanzler und eine Kanzlerin haben die Bundesrepublik Deutschland seit ihrer Gründung bis heute geprägt. In einer spannenden Zeitreise werden diese und die jeweiligen gesellschaftlichen Entwicklungen betrachtet.

Teil 1: Die Kanzler der Bonner Republik: Die Bundesrepublik auf dem Weg zur Deutschen Einheit.

Teil 2: Das Ende der Deutschen Teilung und die Kanzler/in der Bundesrepublik in ihrer neuen Hauptstadt.

Bitte mitbringen: Smartphone (falls vorhanden).

Klaus Roth

Do 7.3. und Do 14.3.

vhs Schultesstr. 19 b

jeweils 18.30-20 Uhr

1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 11101

20 €

Die Europawahl 2024

Das Europaparlament wird alle fünf Jahre neu gewählt. Die nächste Wahl zum Europäischen Parlament findet am 9. Juni 2024 statt. Die Bundesregierung hofft, dass möglichst viele Wahlberechtigte an diesem Tag ihr Wahlrecht nutzen, um ein Bekenntnis zur europäischen Integration und der Demokratie in Europa abzulegen. Wer kann gewählt werden und wie wird meine Stimme gezählt? Diese und andere Fragen werden im Seminar geklärt.

Bitte mitbringen: Smartphone (falls vorhanden).

Klaus Roth

Do am 6.6.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18.30-20 Uhr

1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 11102

10 €

Eine gemeinsame Europäische Armee?

Jedes Land in der Europäischen Union besitzt seine eigene Armee. Alleine die Bundeswehr wird in den nächsten Jahren 52 Milliarden Euro pro Jahr kosten. Wäre eine gemeinsame europäische Armee nicht sinnvoller? Welche Hürden stehen einer solchen Armee im Weg und gibt es schon Wege zu diesem Ziel? Im Seminar werden politische, strategische und historische Aspekte beleuchtet.

Bitte mitbringen: Smartphone (falls vorhanden).

Klaus Roth

Do am 20.6.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18.30-20 Uhr

1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 11103

10 €

Fakten gegen Fake News – Wer gewinnt?

Fake News werden schnell und häufig geteilt. Anwendungen der Künstlichen Intelligenz verschärfen die Situation zusätzlich. Wie kann man sich schützen? Gewinnt die „KI“ mit ihren Möglichkeiten gegen die Fakten? Wie kann ich mir ein eigenes Bild machen und was sollte man immer beachten? Es wird versucht, eine Falschmeldung zu produzieren und es werden mögliche Auswirkungen diskutiert.

Bitte mitbringen: Smartphone (falls vorhanden).

Klaus Roth

Do am 27.6.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18.30-20 Uhr

1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 11104

10 €



75 Jahre Grundgesetz

Am 23. Mai 1949 gab sich Deutschland mit Billigung der Alliierten das Grundgesetz. Die Mütter und Väter der Verfassung haben einen bedeutsamen Text entstehen lassen, dessen Anfang unmissverständlich klarmacht: „Die Würde des Menschen ist unantastbar“. Dieser Satz gilt nach dem menschenverachtenden Hitlerregime bis heute. Der 75. Geburtstag in diesem Jahr soll der Anlass sein, sich über die Entstehungszeit des Grundgesetzes zu informieren. Dabei wird auch ein Blick ins Grundgesetz geworfen, welches sicher in jedem Regal steht, aber viel zu selten gelesen wird.

Bitte mitbringen: Smartphone (falls vorhanden).

Klaus Roth

Do am 11.7.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18.30-20 Uhr

1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 11105

10 €

Warum vhs?

Klaus Roth

„Weil Bildung nicht auf die Schule begrenzt ist, sondern ein lebenslanger Weggefährte bleiben sollte.“

Chancen in der Flüchtlingsarbeit: Bin ich für den Job geeignet?

Eine abwechslungsreiche, intensive und wichtige Arbeit mit und für Menschen in Not.

Der Vortrag bietet eine erste Orientierung für Personen, die im Bereich der Flüchtlingshilfe seit kurzem tätig sind oder sich in diesem Bereich engagieren möchten.

Die Anzahl Geflüchteter, die derzeit nach Deutschland kommen, steigt wieder. Die Zunahme internationaler Konflikte sowie u.a. klimatisch verursachter Migrations- und Fluchtbewegungen werden Deutschland auch künftig vor signifikante Herausforderungen im Bereich der Flüchtlingsarbeit stellen. Zugleich wächst der Bedarf an Fachkräften jeglicher Berufsbranche, welcher im Wesentlichen demografisch begründet liegt.

Mitnehmen können Sie aus dem Seminar:

- Ein klares Bild über die Zusammenhänge von Flucht und Migration
- Wie funktioniert das System der Unterbringung von geflüchteten Menschen in Deutschland?
- Antworten auf die Fragen: Bin ich für dieses Arbeitsfeld geeignet? Was kann ich von dieser Tätigkeit erwarten?

Ronald Guzmán

Mi am 26.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 11106 10 €

EuropaTourBayern 2024 am 26.4. in Schweinfurt

Am 9.6.2024 werden in Deutschland die Abgeordneten zum Europäischen Parlament gewählt.

Um die Öffentlichkeit über die Europäische Union und die Bedeutung der Europawahl zu informieren, geht vom 8. April bis 20. Mai 2024 sowie am 1. und 2. Juni 2024 die „EuropaTour Bayern 2024“ auf Tour. Die Tour macht in insgesamt 43 Kommunen in allen Regierungsbezirken Bayerns jeweils einen Tag Station und kommt am 26.4. auch nach Schweinfurt.

Unter dem Slogan „Wähle deine Zukunft“ bietet die Tour ein umfangreiches Programm zum Mitmachen, Lernen und Erleben rund um die Europäische Union für Jung und Alt – z.B. ein Lern- und Diskussionsparcours, Workshops, Bürgerforen, Planspiele, das Multimedia-Format „Dokulive“, eine Fotobox, Live-Podcasts, Gewinnspiele, ein Video-Tagebuch sowie ein Kinderprogramm.

Veranstalter ist die Bayerische Staatskanzlei, Kooperationspartner sind u.a. die Landeszentrale für politische Bildungsarbeit, das Verbindungsbüro des Europäischen Parlaments in München und die Vertretung der Europäischen Kommission in München.

Online-Angebot: Demokratie im Gespräch

Die digitale Veranstaltungsreihe ist ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit!

Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden in der Veranstaltung nicht gesehen und gehört und können sich über den Chat beteiligen.

Die Angebote sind kostenfrei und finden jeweils einmal im Monat mittwochs, 19 bis 20 Uhr statt.

Der Link ist für alle Veranstaltungen gleich:

<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

Mi 13.3.: Von Wikileaks bis zu Panama-Papers: Wie Daten bei der Aufdeckung politischer Missstände helfen können

Mi 10.4.: Digitalisierung der Verwaltung in Deutschland: Womit ist zu rechnen?

Mi 15.5.: Desinformation im europäischen Wahlkampf: Reale Gefahr oder mediales Schreckgespenst?

Kurs-Nr. 11111V

Online-Angebot: Jüdisches Leben – Ein online-Selbstlernkurs

Wissen Sie, was ein Minjan ist? Kennen Sie neben Jiddisch weitere jüdische Sprachen?

Die Antworten darauf und weitere interessante Geschichten aus dem jüdischen Leben in Deutschland aus der Vergangenheit und Gegenwart erhalten Sie im kostenfreien Onlinekurs in der vhs.cloud. Zeitlich flexibel können Sie in die vielfältigen Themen eintauchen. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Der Einstieg ist während des Semesters jederzeit möglich.

Haben Sie Interesse? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Der Kurs wurde vom Thüringer Volkshochschulverband e.V. (TVV) im Rahmen des Themenjahres „1700 Jahre Jüdisches Leben in Deutschland“ entwickelt und wird vom Verein „321-2021: 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland“ aus Mitteln des Bundesministeriums des Inneren gefördert. Der TVV bedankt sich herzlich für die Zusammenarbeit und Unterstützung beim Jüdischen Museum Frankfurt, Leo Baeck-Institut, Bayerischen Volkshochschulverband e.V., bei der Bildungsstätte Anne-Frank-Zentrum für politische Bildung und Beratung Hessen sowie der Volkshochschule Erfurt.

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer.

Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium). Bei der Anmeldung muss unbedingt eine Emailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen per Email zugeschickt.

Information und Anmeldung bei: Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435 oder Email: lisa.oertel@schweinfurt.de.

Der Einstieg ist jederzeit auch nach dem 4.3./Semesterbeginn möglich.



Lebensweltbetrachtungen

In diesem Kurs wählen die Teilnehmenden selbst ihre Themen aus dem eigenen Erfahrungs- und Lebensumfeld als Ausgangspunkt für die Diskussion. Ziel ist es, eigene Ansichten zu klären, neue Orientierungen zu finden und andere Einstellungen und Meinungen zu tolerieren.

Findet 14-tägig statt. Ab 10 Personen reduziert sich die Gebühr auf 42,50 €.

Barbara Hellmann

Do ab 7.3. 8 mal vhs Schrotturnm
10-11.30 Uhr Erdgeschoss

Kurs-Nr. 11201 53 €

Lebensweltbetrachtungen

Inhalte wie Kurs 11201.

Findet 14-tägig statt. Ab 10 Personen reduziert sich die Gebühr auf 42,50 €.

Eva-Maria Wohlfarth

Do ab 14.3. 8 mal vhs Schrotturnm
10-11.30 Uhr Erdgeschoss

Kurs-Nr. 11202 53 €

Veranstaltungen des Universitätsbundes Würzburg, einer Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften bei der Universität Würzburg-Tochtergesellschaft Schweinfurt. Die Veranstaltungen sind öffentlich und kostenfrei.

Bassd scho! oder Dörfs e bissle mehr sei? Beobachtungen zum sprachlichen Selbstbewusstsein der Unterfranken

Dr. Monika Fritz-Scheuplein, Unterfränkisches Dialektinstitut
Di am 5.3., 19.30 Uhr Rathausdiele

Nr. 11301

Interkulturelles Miteinander

MiMi – Mit Migranten für Migranten – interkulturelle Gesundheit

Geschulte Gesundheitsmediator/innen informieren muttersprachlich ihre Landsleute über das deutsche Gesundheitssystem und verschiedene Themen der Gesundheitsförderung und Prävention. Die MiMi-Gesundheitskampagnen können derzeit in 21 Sprachen angeboten werden.

Information und Anfragen: Larissa Fuchs,
Tel.: 09721 – 541 98 18; E-Mail: larissa.fuchs@ibf-schweinfurt.de

Bildungslotsen Schweinfurt – Migranten helfen Migranten

In muttersprachlichen, kostenlosen Veranstaltungen informieren geschulte Lotsinnen und Lotsen zu diversen Themen und begleiten darüber hinaus ihre Landsleute zu Bildungs-Events (Fachmessen, Tagungen, Vorträge etc.) oder bei wichtigen Gesprächen mit Bildungseinrichtungen und übersetzen im Bedarfsfall.

Information und Anfragen: Jasmin Khalifa,
Tel.: 09721 – 541 98 18, Email: j.khalifa@ibf-schweinfurt.de

Studium Generale

Im Studium Generale wird akademisches Wissen allgemeinverständlich und breit gefächert vermittelt.

Wir möchten Sie in diesem Zusammenhang auf einige Angebote besonders aufmerksam machen: auf Vorträge in Kooperation mit dem Theater, dem Naturwissenschaftlichen Verein, dem Universitätsbund und auf vhs-Seminare aus den verschiedensten Programmbereichen, die Sie unter den angegebenen Kursnummern dann dort auch finden:

Demokratie leben – Basiswissen Politik	11101-11111V
Jüdisches Leben – online Selbstlernkurs	11112V
Lesen alter Handschriften	12101
Der Storch, die Spindel und die Jungfrau	13102
Spaziergang durch die Literaturgeschichte	52101
Literaturkreis am Nachmittag	52102
Berthold Brecht – 126 Jahre und 3 Groschen	52103
Goethes Faust – Aufbruch in die Moderne	52104
Bassd scho! oder Dörfs e bissle mehr sei?	11301
Beobachtungen zum sprachlichen Selbstbewusstsein der Unterfranken	
Menschliche vs. Künstliche Intelligenz	13101
Bicoïn, Blockchain und Kryptowährung	25212
ChatGPT – Wie der Chatbot unseren Alltag und unsere Arbeitswelt verändern wird	25221

Geschichte und Heimatgeschichte

Lesen alter Handschriften

Bis nach dem 2. Weltkrieg wurde von vielen noch die deutsche Schreibschrift, oft fälschlich „Sütterlin“ genannt, benutzt. Das erschwert heute das Lesen der schriftlichen Hinterlassenschaft wie Briefe, Tagebücher, Verträge, Kochrezepte usw. So droht manches wertvolle Dokument unerkannt vernichtet zu werden.

Im Seminar gibt ein Archivar i.R. Anleitung zum Entziffern von alten Handschriften und beantwortet Fragen zu alten Dokumenten, informiert aber auch über Grundzüge des Archivwesens und Recherchemöglichkeiten in Archiven. Wenn möglich, sollten eigene Schriftstücke mitgebracht werden.

Wolf-Dieter Grün

**Mo ab 22.4. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 12101 38,50 €

Auf der Spur meiner Ahnen – Einführung in die Familienforschung

Einführung, Anregungen und Tipps für Familienforscher/innen und für solche, die es werden wollen. Welche rechtlichen Voraussetzungen (Archivgesetz) sind zu beachten, welches Archiv ist für was zuständig, welche Nachschlagewerke und weiteren Hilfsmittel gibt es, wie komme ich an persönliche Daten und Informationen zu Lebensumständen meiner Vorfahren – diese Fragen werden im Seminar von einer Archivarin i.R. behandelt.

Barbara Hellmann

**Sa am 27.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11.45 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 12102 15 €



Warum vhs?

Barbara Hellmann

„Als pensionierte Dipl. Archivarin weiß ich, wie wenig sich manche Leute vorstellen können, welch hochinteressante Informationen man im Archiv erhalten kann. Bei der vhs erreiche ich viele Interessierte und kann Ihnen helfen, dass sie mit entsprechenden Vorkenntnissen im Archiv z.B. ihre Familie erforschen, bzw. andere Forschungen dort erledigen können.“

Schweinfurt wie es früher war: Ein virtueller Gang durch die Stadt um 1900

Willkommen zu einem virtuellen Rundgang durch Schweinfurt um 1900. Tauchen Sie ein in vergangene Zeiten, während wir anhand alter Archibilder durch die belebten Straßen und über malerische Plätze der Stadt schlendern. Nehmen Sie sich einen Moment, um innezuhalten und sich vorzustellen, wie das tägliche Leben in den Höfen und kleinen Läden damals ablief. Dieser Vortrag ermöglicht es uns, die Geschichte von Schweinfurt durch die eindrucksvollen Bilder vergangener Tage lebendig werden zu lassen.

Stefan Köhler

**Do am 16.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 12103 10 €

„Die DDR in der Erinnerungskultur“

Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur von Ulrich Mähler und Stefan Wolle

Die Ausstellung „Die DDR in der Erinnerungskultur“ erzählt vom Umgang mit der Geschichte der SED-Diktatur und der staatlichen Teilung seit dem Ende der DDR. Die 20 Tafeln umfassende Schau ist ein Beitrag zum Erinnerungsjahr 2024, in dem die doppelte deutsche Staatsgründung 75 und die Friedliche Revolution 35 Jahre zurückliegen.

Seit ihrem Ende wird die DDR akribisch archiviert, in unzähligen Büchern analysiert, in Ausstellungen musealisiert, auf Podien diskutiert, in Filmen und Theaterstücken neu inszeniert, in Lehrpläne integriert und bei Familienfeiern immer wieder aufs Neue referiert. All dies ist Teil der Aufarbeitung der SED-Diktatur, die bis heute nicht abgeschlossen ist. In den ersten Jahren nach der Wiedervereinigung war die Vergangenheit der deutschen Teilung allgegenwärtig. Bis dahin streng geheime Archive wurden herangezogen, um erlittenes Leid zu dokumentieren, Schuld oder Unschuld zu beweisen, die eigene Politik zu legitimieren oder den politischen Gegner zu diskreditieren. Damals wurden Worte neu gebildet oder geprägt, die bis heute Emotionen wecken, wie etwa Evaluation und Abwicklung, Rehabilitation und Restitution, gaukeln, Treuhand, Wendehals, Seilschaft, Jammerossi oder Besserwessi. Geschichte konnte Freud und Leid zugleich bedeuten, etwa wenn ein Wohnhaus oder ein Gartengrundstück wieder den ehemaligen Eigentümern zugesprochen wurde, die von der SED in den Westen vertrieben worden waren. In den 1990er Jahren wurden in Ostdeutschland unzählige Straßen umbenannt. Die meisten Denkmäler und Kunstwerke, die an den untergegangenen Staatssozialismus erinnerten, wurden aus dem öffentlichen Raum entfernt. Während eine wachsende Zahl von Gedenkstätten und -zeichen, Straßen und Plätzen an Opposition und Widerstand sowie an die Opfer der Diktatur erinnert, zieren die Symbole der DDR bis heute so manche Datsche, werden trotz auf Demonstrationen gezeigt oder zur Verkaufsförderung auf Lebensmittelkonserven gedruckt. Über den Ort der DDR in der Geschichte von Demokratie und Diktatur in Deutschland wird nach wie vor gestritten. Erst langsam entwickelt sich ein Bewusstsein dafür, dass die vergangene Zeit der Zweistaatlichkeit die gemeinsame Geschichte aller in Deutschland lebenden Menschen ist.

Jede Tafel enthält einen Ausstellungstext von Ulrich Mähler und Stefan Wolle, sechs Fotos oder Faksimiles sowie einen QR-Code, der auf audiovisuelle Begleitmaterialien im Internet verweist. Die Ausstellung ist in den Gängen der Volkshochschule – Schultesstr. 19b im dritten Stockwerk zu den Unterrichtszeiten der vhs zu sehen

Eintritt ist frei.

Kurs-Nr. 12105



BUNDESSTIFTUNG
AUFARBEITUNG

AUFARBEITUNG

IN DER **DDR**
ERINNERUNGS
KULTUR

Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur von Ulrich Mähler und Stefan Wolle

Studium Regionale: Geschichte und Gegenwart erfahrbar machen

Die folgenden Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360[°] statt. Interessenten melden sich bitte direkt dort an zur Kartenreservierung, Tel.: 09721 513600; www.schweinfurt360.de; tourismus@schweinfurt360.de

Gästeführungen:

- jeden Samstag ab 06.04., 14 Uhr Kurz und knackig - Schweinfurt in einer Stunde
- jeden Montag ab 01.04., 14 Uhr Turmführung - Der Schrottrurm
- Sa 02.03., 16 Uhr Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Do 14.03., 19 Uhr Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Fr 15.03., 15 Uhr Geschichte made by women I - Frauen werden sichtbar
- Do 21.03., 19 Uhr Geschichte made by women II - Frauen werden sichtbar
- Sa 06.04., 16 Uhr Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Do 11.04., 20.30 Uhr Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Fr 12.04., 17 Uhr GenussHoch³: Schweinfurts Schokoladenseiten
- Mi 17.04., 16 Uhr Rathausgeschichtli mit Putzfrau Paula
- Fr 19.04., 18 Uhr Von Mördern, Dieben und Ganoven – eine Kriminaltour
- Di 23.04., 19 Uhr GenussHoch³: Tag des deutschen Bieres, Schweinfurter Biergenuss mit dem Biernichl
- Do 25.04., 18 Uhr Führung mit dem Burgvogt
- Fr 03.05., 17 Uhr GenussHoch³: Frühjahrs-Weingenuss am Stammheimer Eselsberg
- Sa 04.05., 16 Uhr Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Do 09.05., 20.30 Uhr Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Fr 10.05., 17 Uhr GenussHoch³: Schweinfurter Genustour
- Fr 17.05., 17 Uhr GenussHoch³: Schweinfurts Schokoladenseiten
- Sa 18.05., 15 Uhr Niederwerner Geschichtli mit Hugo von Trimberg
- So 19.05., 15 Uhr Art Safari
- Do 23.05., 19 Uhr Rundgang mit dem Stadtchronisten Enderlein
- Mi 29.05., 15 Uhr Romantische Mühlenwanderung
- Sa 01.06., 16 Uhr Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Do 06.06., 17 Uhr Die Main-Fischer und ihre Tradition
- Sa 08.06., 16 Uhr Wahr oder nicht wahr? – Eine Rätseltour durch Schweinfurt
- Do 13.06., 20.30 Uhr Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Sa 15.06., 16 Uhr Rundgang durch das Gründerzeitviertel
- So 16.06., 14 Uhr GenussHoch³: Sommer-Weingenuss am Wipfelder Zehntgraf
- Mi 19.06., 18 Uhr Schweinfurt von unten und oben
- Do 20.06., 18 Uhr Berühmte Schweinfurter Liebespaare
- Sa 22.06., 16.30 Uhr Sommersonnenwende im Tal der Kelten
- So 23.06., 14 Uhr Schlossparkführung Werneck
- Do 27.06., 18 Uhr Könige und Kaiser zu Gast in Schweinfurt
- Fr 05.07., 17 Uhr Von Pfeffer bis Minze - der Schwebheimer Kräutergarten
- Sa 06.07., 16 Uhr Führung durch die SACHS-Ausstellung
- So 07.07., 12 Uhr Passion 2024: Blick hinter die Kulissen
- Do 11.07., 20.30 Uhr Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Fr 12.07., 19 Uhr GenussHoch³: Sommer-Weingenuss am Stammheimer Eselsberg
- So 14.07., 14 Uhr Fränkische Fachwerkmantik - ein historischer Spaziergang durch Stadtlauringen
- Do 18.07., 19 Uhr Stadtgeschichten mit der Schweinfurter Weinprinzessin a.D.
- Fr 19.07., 19 Uhr Romantischer Spaziergang durch die südliche Altstadt
- Sa 20.07., 19 Uhr Unter sommerlichen Baumkronen
- Do 25.07., 19 Uhr Rundgang mit der Ratsherrenfrau Anna Dorothea
- Fr 26.07., 17 Uhr GenussHoch³: Schweinfurter Genustour
- Sa 27.07., 17 Uhr Passion 2024: Blick hinter die Kulissen
- Do 01.08., 18 Uhr Schweinfurter Wirtshausgeschichten

- Sa 03.08., 16 Uhr Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Sa 03.08., 16 Uhr Blütenpracht und Eleganz: Ein Rendezvous mit Rosen und Buchs
- Do 08.08., 20.30 Uhr Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Fr 09.08., 19 Uhr Ein Streifzug durch das mittelalterliche Zürich
- So 11.08., 14 Uhr GenussHoch³: Sommer-Weingenuss am Wipfelder Zehntgraf
- Fr 16.08., 19 Uhr Romantischer Spaziergang durch die nördliche Altstadt
- Sa 17.08., 16 Uhr Wahr oder nicht wahr? – Eine Familien-Rätseltour durch Schweinfurt
- Do 22.08., 19 Uhr Rundgang mit dem Landsknecht
- Sa 07.09., 16 Uhr Führung durch die SACHS-Ausstellung
- So 08.09. Tag des Offenen Denkmals
- Do 12.09., 20.30 Uhr Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Fr 20.09., 17 Uhr GenussHoch³: Schweinfurter Genustour
- Do 26.09., 19 Uhr Stadtgeschichten mit dem Winzerburschen Peter
- So 29.09., 14 Uhr GenussHoch³: Herbst-Weingenuss am Wipfelder Zehntgraf

Philosophie und Ethik

Menschliche versus Künstliche Intelligenz

Die Künstliche Intelligenz ist wie ein „wassertragender Besen“, der uns Erleichterungen bringt, uns dabei aber auch zu vereinnahmen droht, gleich Goethes Zauberlehrling. Der Gegezauber heißt Sympathie und der Meister schlummert in uns, denn wir Menschen sind zu mehr in der Lage, als Nuller und Einsen aneinanderzureihen. Wir können scheinbare Gegensätze integrieren und so zu höheren Einsichten gelangen. Es geht um: Was ist das Denken? Wo kommen die Gedanken her? Was beeinflusst sie? Und wir beschäftigen uns mit allgegenwärtigen Begriffen wie Wahrheit und Freiheit. Vortrag und Gedankenaustausch.

Michael Warmuth

Do ab 11.4. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 13101 29 €

Der Storch, die Spindel und die Jungfrau

Warum bringt der Storch die Kinder? Warum gebären Jungfrauen? Warum meint Friedrich Rückert, dass wir von unseren Kindern mehr lernen, als sie von uns? Kind bleiben und Kinder Kind sein lassen in digitalen Zeiten. Vortrag und Gedankenaustausch.

Michael Warmuth

Sa am 8.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 13102 14,50 €



Verschenken Sie doch mal Wissen!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat
im Rathaus Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Infoveranstaltung der Anthroposophischen Gesellschaft

Semesterüberblick der Anthroposophischen Gesellschaft
Die Anthroposophische Gesellschaft in Schweinfurt lädt auch in diesem Semester wieder zu einigen Veranstaltungen ein: Im März kommt eine Oecotrophologin aus der Schweiz; sie spricht über „Ernährung als Begegnung“ und hält am Folgetag ein Seminar mit Lebensmittelverkostungen und Wahrnehmungsübungen. Im Rahmen der Serie über anthroposophische Kunsttherapie gibt es im April einen Vortrag mit Übungen von einer Heileurythmistin aus Würzburg. Kosmologisch wird es im Juni mit einem Seminar zu Planetenbewegungen in geozentrischer und heliozentrischer Sichtweise.

Zusätzlich zum Themenüberblick gibt es Informationen zu den regelmäßigen Veranstaltungen und der Basis der Anthroposophie. Aktuelle Informationen finden Sie auch unter: www.anthroposophie-schweinfurt.de

Anmeldung erforderlich, gebührenfrei.

Regina Schreiber

Di am 12.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Nr. 13201 gebührenfrei

Geld und Recht

Mutterschutz, Elterngeld & Co

Welche gesetzlichen Regelungen und finanzielle Hilfen rund um die Schwangerschaft und Geburt eines Kindes gibt es? Angesprochen werden Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Familiengeld, die rechtliche Stellung von Vater und Mutter, Unterstützung für alleinerziehende Eltern und vieles mehr. Die Referentin ist Mitarbeiterin der Staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Diakonischen Werkes Schweinfurt e.V.

Anmeldung über die vhs erforderlich. Zum Termin bitte pünktlich kommen.

Barbara Ruß

Do am 7.3. 1 mal Diakonisches Werk
17-18.30 Uhr Gymnasiumstr. 16, 3 Stock

Kurs-Nr. 14101 gebührenfrei



Online-Angebot: Alles rund? Um Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz & Co

Ein Vortrag rund um die vielfältigen Ansprüche während der Schwangerschaft und nach der Geburt.

Eine Schwangerschaft verändert das ganze Leben und wirft unzählige neue Fragen auf. Es müssen Anträge gestellt, Entscheidungen und Vorkehrungen getroffen werden, die Frauen, Männer und Familien vor große Herausforderungen stellen. Beispielsweise ist die Gestaltung der Elternzeit mit Elterngeld sehr komplex und kann individuell unterschiedlich gewählt und ausgestaltet werden.

Der Vortrag verschafft einen Überblick über die einzelnen Themen Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Mutterschaftsleistungen sowie Kindergeld.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung unter 09721 209583 erforderlich. Einen Zugangslink erhalten Sie per Mail nach der Anmeldung unter 09721 209583.

Außerdem besteht für jeden die Möglichkeit zur persönlichen Terminvereinbarung in der Schwangerschaftsberatung des SkF Schweinfurt e.V. zur Klärung weiterer Fragen, zur Hilfe bei der Antragsstellung oder zur Abstimmung der eigenen Situation. Die Terminvereinbarung kann auch unabhängig zum Vortrag erfolgen.

Kostenfrei, Spende erbeten.

Sozialdienst kath. Frauen e.V.

Di am 2.7. 1 mal
19-21 Uhr

Kurs-Nr. 14102V

Berufsunfähigkeit: das unterschätzte Risiko

Die eigene Arbeitskraft ist das größte Vermögen der meisten Menschen. Rechnet man sein Bruttoeinkommen bis zum Rentenbeginn hoch, kommt man schon über die Millionenengrenze. Dementgegen steigt aber die Zahl derer, die ihren Beruf aufgrund von Krankheiten gar nicht so lange ausüben können, rasant an. Zudem gibt es für die ab 1961 Geborenen im Falle von Berufsunfähigkeit so gut wie keine finanzielle staatliche Absicherung mehr. Deshalb ist es umso dringender, sich um eine private Absicherung zu bemühen. Leider ist dies aber gar nicht so einfach. Alleine schon aufgrund der erforderlichen Gesundheitsangaben und der Kalkulation nach Einstiegsalter ist es sinnvoll, dies nicht allzu lange aufzuschieben. Das Seminar zeigt auf, was alles auf dem Weg bis zum Versicherungsschutz zu beachten ist. Es wird erklärt, warum man bei der Auswahl zahlreiche Versicherer miteinbeziehen sollte, wer dazu überhaupt in der Lage ist und was von den verschiedenen Testergebnissen zu halten ist. Zudem wird geklärt, ob es Alternativen und/oder Ergänzungen zur Berufsunfähigkeitsabsicherung gibt.

Ulrike Schwab

**Do am 11.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14111 14 €

Finanzplanung für Frauen

Die finanzielle Absicherung im Alter ist für Frauen ein wichtiges Thema. Doch mit der Umsetzung hapert es leider noch oft. So sorgen Frauen meist viel schlechter vor als Männer und merken dies häufig spät.

Mit 20 ist noch lange Zeit bis zur Rente, mit 30 sind es die Kinder, die viele Frauen das Thema aufschieben lassen und mit 40 oder 50 ist es doch angeblich zu spät? Gerade aber Frauen leben in der Regel länger als Männer und haben geringere Rentenanwartschaften. So sind sie geradezu abhängig von einer angemessenen Vermögensbildung, um Altersarmut zu verhindern. Manche Frauen mit Steuerklasse V denken auch, ihr Einkommen sei zu gering für eine Rücklage. Tatsächlich spart aber der Partner die Steuern und investiert sie ganz selbstverständlich in eine eigene Vorsorge.

Allerdings gehört aber das Familieneinkommen beiden und so kann daraus auch für beide vorgesorgt werden.

Es gilt, die Finanzen selbst „in die Hand zu nehmen“, als Single und auch in einer Partnerschaft.

Mit 20, 30, 40 oder auch noch Anfang 50. Denn Partnerschaft allein ist keine Altersvorsorge!

Ulrike Schwab

**Do am 25.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14112 14 €

Rendite ohne Verlustrisiko

Die gesetzliche Rente reicht zukünftig als alleinige Lebensgrundlage bei weitem nicht mehr aus. Wer seinen Lebensunterhalt im Alter sichern möchte, kommt um zusätzliches privates Sparen nicht herum. Aber wie?

Bei niedrigen Zinsen führt die Inflation mittel- bis langfristig zu einem Kapitalverlust. Weiterhin bestehen aber Volatilität und Unsicherheit an den Aktienmärkten. Deswegen sollen wesentliche Garantien aus Sicht der meisten Anleger/innen erhalten bleiben. Und auch steuerliche Aspekte dürfen nicht vernachlässigt werden. Denn Kursgewinne aus Aktien, Aktienfonds, ETFs unterliegen komplett der Abgeltungssteuer, dem Solidaritätszuschlag und der Kirchensteuer, was leider allzu oft vergessen wird. Welche Konzepte gibt es in diesem Umfeld? Wie sieht eine Vermögensoptimierung aus? Wer kann mich unabhängig beraten und begleiten?

Dieser Kurs ist keine Werbeveranstaltung für ein bestimmtes Produkt, eine bestimmte Versicherung oder dergleichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der unabhängigen und verbraucher-schützerischen Sichtweise, damit Sie gut vorbereitet die richtigen Entscheidungen treffen können.

Ulrike Schwab

**Do am 13.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14113 14 €

Existentielles Finanzwissen für Berufsstarter

Welche Absicherungen sind als Student/in, Schüler/in, Berufsstarter/in zwingend notwendig? Was ist dabei unbedingt zu beachten? Mit welchen kann ich warten, ohne hohe Nachteile in Kauf nehmen zu müssen? Wie unterstützt der Staat mit entsprechenden Förderungen meine Vermögensbildung? Was ist unter sinnvoller Geldanlage zu verstehen? Inwieweit bin ich von Inflation und der Niedrigzinspolitik betroffen? Wer kann mich unabhängig beraten und bei Änderungen in privater und beruflicher Hinsicht weiterhin kompetente/r und verantwortungsvolle/r Ansprechpartner/in für Finanzthemen sein?

Das Seminar ist keine Werbeveranstaltung für ein bestimmtes Produkt, eine bestimmte Versicherung oder dergleichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der unabhängigen und verbraucher-schützerischen Sichtweise, damit gerade Berufsstarter gut vorbereitet die richtigen Entscheidungen treffen können.

Ulrike Schwab

**Do am 20.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 14114 14 €

Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Ein Notfall kann jeden treffen. Es ist sinnvoll, darauf vorbereitet zu sein. Dazu dienen oben genannte Dokumente.

Die Dozentin ist Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht. Sie klärt auf, was Sie beachten müssen und geht auch auf Fragen der Teilnehmer/innen ein.

Kerstin Pausch-Trojahn

**Do am 14.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 14201 10 €

Clever erben und vererben - neue Rechtslage

Erben und Vererben sollte sorgfältig geplant werden. Sonst droht eine Zerschlagung von Vermögenswerten, unzureichende Absicherung nahestehender Personen oder auch ungewollte Haftung für die Erbenden. Anhand eines - erfundenen - „Familienschicksals mit Varianten“ werden Gestaltungsmöglichkeiten durch Testament, Erbvertrag und Rechtsgeschäfte unter Lebenden erörtert sowie „Haftungsfallen“ für Erbende und deren Vermeidung.

Die Dozentin ist Rechtsanwältin und geht gerne auf Fragen der Teilnehmenden ein.

Kerstin Pausch-Trojahn

**Do am 18.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14202 10 €

Das Testament

Vorgestellt werden die verschiedenen Arten von Testamenten (handschriftliches Testament, Ehegattentestament, Erbvertrag). Behandelt werden hierbei grundlegende Fragen wie die gesetzliche Erbfolge, Testierfähigkeit, Testierfreiheit und Bindung durch erfolgte Verfügung, Pflichtteilsansprüche, Wirkungs-voraussetzungen und Aufhebungsmöglichkeiten.

Das Seminar bringt anschauliche Beispiele und ermöglicht die aktive Mitwirkung durch Wortbeiträge und Fragen.

Der Referent ist Rechtsanwalt sowie Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht.

Thomas Wolfram

**Di am 30.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 14203 10 €

Eigentumswohnung und WEG: Rechtliches zur Eigentümergemeinschaft

Die neue Eigentumswohnung - was kommt nun? Rechtliches Konstrukt einer Eigentümergemeinschaft, Begriffsklärungen sowie Darstellung der Grundzüge zu Teilungserklärung, Gemeinschafts- und Sondereigentum, Begründung von Wohnungs- und Teileigentum, Rechte und Pflichten der Eigentümer, Eigentümerversammlung usw.

Der Referent ist Rechtsanwalt mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht.

Frank Schmälzle

**Do am 21.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14301 10 €

Betriebskostenabrechnung

Steigende Nebenkosten und falsche Abrechnungen führen zu hohen Nachzahlungen oder Vorauszahlungen. Daher ist die Kenntnis der rechtlichen Grundlagen und der Anforderungen an eine korrekte Abrechnung für Vermieter und Mieter von erheblicher Bedeutung. In dem Vortrag werden unter anderem geklärt: Umlage der Betriebskosten, Vorauszahlung oder Pauschale, Umlageabstände, Formalien und Fristen bei Abrechnung der Nebenkosten, Betriebskosten- und Heizkostenverordnung

Der Referent ist Rechtsanwalt mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht.

Frank Schmälzle

**Mi am 8.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14302 10 €



**Verschenken Sie doch
mal Kultur!**

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat
Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Nachbarrecht: Rechte und Pflichten der Nachbarn

Welche Rechte haben Sie bei Lärmbelästigungen, Baumaßnahmen oder Grenzbepflanzungen durch den Nachbarn? In einem Vortrag erhalten Sie von einem Rechtsanwalt einen Überblick über Ihre Rechte und Pflichten als Nachbar anhand von Fällen aus der Praxis.

Insbesondere werden behandelt:

- Nachbarrechtliche Ansprüche im Zusammenhang mit Grenzbepflanzungen
- Nachbarschützende Vorschriften im Baurecht
- Abwehr von Lärmbelästigungen des Nachbarn

Frank Schmälzle

**Do am 16.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 14303 10 €**

Private Immobilienvermietung – Schutz vor Mietnomaden

Dank niedriger Zinsen sind Immobilien als Kapitalanlage beliebter denn je. Doch was nutzt einem die schönste Immobilie, wenn die Rendite nicht erwirtschaftet werden kann, weil der Mieter nicht zahlt? Der durch Mietnomaden entstehende Schaden kann existenziell sein, denn im schlimmsten Fall erhalten Sie Ihre Wohnung oder Haus in einem desolaten Zustand zurück und müssen viel Geld investieren, um das Objekt wieder vermietbar zu gestalten. In diesem Kurzworkshop erhalten Sie Tipps und Tricks vom Profi aus der Praxis, was Sie tun können, um sich bestmöglich als Vermieter vor Mietnomaden zu schützen. Neben einem Überblick, was alles zur professionellen Bonitätsüberprüfung Ihrer potenziellen Mieter gehört, können Sie Ihre individuellen Fragen stellen und bekommen Ideen für die Mietvertragsgestaltung. Inhalte sind u. a.: Bedarfsermittlung Ihrer individuellen Fragen zur Immobilienvermietung, Möglichkeiten der Mietpreisermittlung, Kautions-, Vermietungsplanung und -vorbereitung, Interessensüberprüfung im Vorfeld, Schutz vor unlauteren „Profis“, Möglichkeiten der Bonitätsprüfung, Besichtigungstermine planen und durchführen, Bestandteile des Mietvertrages.

Britta Maier-Brunnhuber

**Di am 16.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 14401 20 €**

Immobilienverkauf von privat

Für viele Eigentümer stellt der Verkauf ihrer eigenen oder einer geerbten Immobilie das größte Einzelgeschäft dar, das sie in ihrem Leben tätigen werden. Umso wichtiger ist es, sich auf diesen Verkauf gut vorzubereiten, um mögliche Stolperfallen zu erkennen und teure Fehler mit weitreichenden Konsequenzen zu vermeiden. In diesem Kurzworkshop erhalten Sie Tipps und Tricks vom Profi aus der Praxis. Neben einem Überblick, was alles zum erfolgreichen Verkauf einer Immobilie gehört, können Sie Ihre individuellen Fragen stellen und bekommen Checklisten für den bestmöglichen Verkauf. Inhalte u. a. sind: Bedarfsermittlung Ihrer individuellen Fragen zum Immobilienverkauf, Möglichkeiten der Kaufpreisermittlung, Verkaufsplanung und -vorbereitung, Besichtigungstermine durchführen, Kaufpreisverhandlungen führen, Notarvertrag.

Britta Maier-Brunnhuber

**Di am 7.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 14402 20 €**

Pädagogik – Psychologie

Angebote im Fachbereich Pädagogik/Psychologie können für Teilnehmer/innen in Krisensituationen kein Ersatz für eine Therapie sein.

Die Angebote von Herrn Warmuth finden Sie im Bereich Philosophie auf Seite 13.

Resilienztraining für Kinder – Informationsveranstaltung für die Eltern

Dieser Vortrag ist für alle Interessierte empfehlenswert – besonders für die Eltern/Erziehungsberechtigte, deren Kinder den VHS-Kurs „Kinder stärken“ besuchen. Die Referentin erklärt einführend zum Thema Resilienz/innere Widerstandskraft und wie sie die Kinder an das Thema nachhaltig heranführt. Der Vortrag dauert ca. 60 Minuten, danach ist noch Zeit für Fragen.

Katja Gebhardt

**Do am 7.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
20-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 15101 10,50 €**

Resilienztraining für Kinder – Informationsveranstaltung für die Eltern

Inhalt wie Kurs 15101, jedoch:

Katja Gebhardt

**Mi am 10.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
20-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 15102 10,50 €**

„Kinder stärken“ – für Kinder der 1. und 2. Klasse

Auseinandersetzungen unter Kindern sind Teil deren Entwicklung und können helfen, soziale Kompetenzen zu erwerben. Allerdings werden beim Streit oft genug Grenzen überschritten und die Kinder leiden. Statistisch gesehen erlebt ein Drittel aller Heranwachsenden zwischen dem 8. – 14. Lebensjahr Hänselei, Ausgrenzung bis hin zu Mobbing – diese belastenden Erfahrungen können die Entwicklung des Kindes negativ beeinflussen.

In dem Kurs geht es darum, Kinder für das Thema Konflikte/Konfliktlösungen zu sensibilisieren und alternative Verhaltensweisen zu entwickeln. Dabei wird kindgerecht das Thema Resilienz/ innere Widerstandskraft vermittelt, Zusammenhänge von Mobbing bzw. Streit spielerisch erarbeitet und es werden Alternativen zu verschiedenen Streitsituationen in Rollenspielen eingeübt.

Vor Besuch des Kinderkurses ist der Elternabend empfehlenswert. Sie finden diesen unter der Kursnummer 15101.

Fr. 15.3., 16-17 Uhr

**Sa. 16.3., 10-11 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
So. 17.3., 10-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 61501 21 €

„Kinder stärken“ – für Kinder der 3. und 4. Klasse

Auseinandersetzungen unter Kindern sind Teil deren Entwicklung und können helfen, soziale Kompetenzen zu erwerben. Allerdings werden beim Streit oft genug Grenzen überschritten und die Kinder leiden. Statistisch gesehen erlebt ein Drittel aller Heranwachsenden zwischen dem 8. – 14. Lebensjahr Hänselei, Ausgrenzung bis hin zu Mobbing – diese belastenden Erfahrungen können die Entwicklung des Kindes negativ beeinflussen.

In dem Kurs geht es darum, Kinder für das Thema Konflikte/Konfliktlösungen zu sensibilisieren und alternative Verhaltensweisen zu entwickeln. Dabei wird kindgerecht das Thema Resilienz/ innere Widerstandskraft vermittelt, Zusammenhänge von Mobbing bzw. Streit spielerisch erarbeitet und es werden Alternativen zu verschiedenen Streitsituationen in Rollenspielen eingeübt.

Vor Besuch des Kinderkurses ist der Elternabend empfehlenswert. Sie finden diesen unter der Kursnummer 15102.

Katja Gebhardt

**Fr. 19.7., 16-17.30 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
Sa. 20.7., 9.30-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
So. 21.7., 9.30-11 Uhr 30,50 €**

Kurs-Nr. 61502 30,50 €



Warum vhs?

Katja Gebhardt

„Die VHS bietet mir die unkomplizierte Möglichkeit, mein Herzensthema „Kinder stärken“ noch weiter in die Öffentlichkeit – und für jeden erreichbar – zu bringen.“

„Hilfe mein Kind pubertiert“

Für Jugendliche ist die Pubertät die Zeit, sich selbst zu entdecken, zu experimentieren und zu lernen eigene Wege zu gehen. Experimentieren mit der äußeren Erscheinung gehört dazu, ebenso wie der Konsum von Tabak, Alkohol oder anderer Suchtmittel. Dadurch verändert sich die gesamte Beziehung zu den Eltern, Widerstände und Konflikte häufen sich. Die Entwicklungsaufgabe von Jugendlichen in der Pubertät besteht darin, eine eigene Identität zu entwickeln – das heißt auch, sich abzugrenzen. Eltern hingegen müssen Orientierung geben, Regeln aushandeln und auch Grenzen setzen. Entscheidend ist dabei, im Gespräch zu bleiben, auch und gerade dann, wenn es schwierig wird.

Kennen Sie diese Fragen?

- Wie kann ich mit meinem Kind im Gespräch bleiben?
- Wie soll ich Grenzen setzen?
- Wie soll ich reagieren?
- Wie gebe ich Orientierung?
- Wie handle ich Absprachen aus, die dann auch eingehalten werden?
- Wie schütze ich mein Kind vor Abhängigkeit?

Der Elternkurs richtet sich an Eltern, die Unterstützung in dieser schweren Phase suchen. Sie werden ermutigt, mit ihren Kindern über Alkohol, Suchtmittel, Umgang mit Medien und andere Probleme zu sprechen und Sie erfahren, wie man so ein Gespräch sinnvoll gestalten kann.

Christina Galm, Sabrina Röder

**Do ab 11.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-19.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011
Kurs-Nr. 15201 15 €**

Prüfungsangst – und jetzt??

Eine verfestigte Prüfungsangst sollte therapeutisch behandelt werden. Um es aber gar nicht so weit kommen zu lassen, werden von einer Beratungslehrkraft einfache Methoden leicht verständlich und mit vielen Beispielen vorgestellt, mit denen Selbstsabotage-Strategien und lernhinderliche Muster enttarnt und erkannt werden.

Konkrete Tipps, wie man sich selbst oder das eigene Kind entspannter durch Prüfungen begleiten kann, werden vermittelt. Wer Leistungssituationen selbstbewusst antritt, kann dort sein Potential zeigen und entfalten.

Barbara Wolf

**Di am 14.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 15202 12 €**

Weitere Veranstaltungen zum Thema Pubertät

Bei folgenden Angeboten ist der Veranstalter der Sozialdienst katholischer Frauen Schweinfurt e.V. Die Referentin ist Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elterntainerin sowie systemische Familienberaterin (DGFS) und führt regelmäßig auch kompakte Elternkurse im SKF e.V. mit verschiedenen aufeinander aufbauenden, pädagogischen Themen durch. Weitere Informationen zu den Kursen finden Sie auf der Homepage: www.skf-schweinfurt.de oder unter 09721 209583. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung unter 09721 209583 notwendig. Bei entsprechender Nachfrage sind Zusatztermine möglich.

Alle Vorträge finden im Pfarrzentrum St. Kilian, Friedrich-Stein-Str. 30, 97421 Schweinfurt statt.

11.03., 14.30-17 Uhr: Workshop Girls Talk für Mädels von 13-16 Jahren, Friedrich-Stein-Str. 28

16.03., 10-12.30 Uhr: Workshop Girls Talk für Mädels von 9-12 Jahren, Friedrich-Stein-Str. 28

23.04., 19-21 Uhr: Grenzen und Konsequenzen erleichtern den Alltag

18.06., 19-21 Uhr: Pubertät – der ganz normale Wahnsinn Sa. 9-14 Uhr und zwei Montage 19-21 Uhr: Elternkurs „Kompakt“ – Termine können erfragt werden.

Nr. 15210 gebührenfrei, Spenden werden erbeten

Pflegefamilie werden

Die Stadt Schweinfurt sucht fortwährend interessierte, offene und engagierte Menschen, die bereit sind, ein Kind für eine befristete Zeit oder auf Dauer bei sich aufzunehmen und zu betreuen. Das Aufwachsen in einer Familie eröffnet Kindern und Jugendlichen wertvolle Chancen und Möglichkeiten.

Kinder können aus unterschiedlichsten Gründen für einige Zeit oder auf Dauer nicht in ihrem Elternhaus leben. Die verschiedenen Pflegeformen – zeitlich befristet oder auf Dauer angelegt – werden vorgestellt.

Die Aufnahme von Pflegekindern ist unabhängig von Nationalität, Konfession, Familienstand und Geschlecht. Kinder sollen bei Ihnen Geborgenheit, Sicherheit und Liebe erfahren können. Sie brauchen Zeit, Einfühlungsvermögen, Geduld und Toleranz. Sie denken darüber nach, einem fremden Kind für eine befristete Zeit oder auf Dauer ein Zuhause zu geben?

Bei einer Infoveranstaltung des Pflegekinderfachdienstes erhalten Sie unverbindlich wichtige Informationen, um eine gute Entscheidung zu treffen. Ihre Fragen rund um das Thema „Pflegefamilie“ werden beantwortet.

Termine nur mit Anmeldung:

Mi., 28.02.; 15 Uhr, Do., 02.05., 16 Uhr; Do., 04.07., 16.00 Uhr
Sollte kein passender Termin für Sie dabei sein, stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen gerne zur Vereinbarung eines individuellen Beratungstermins zur Verfügung.

Ort: Friedrich-Rückert-Bau, 1. Obergeschoss, Martin-Luther-Platz 20
Anmeldung und Fragen unter pfegeeltern@schweinfurt.de, Tel. Nr. 09721 51-7856.

Informationen zum Thema finden Sie auch unter pfegefamilien-sw.de.

Kurs-Nr. 15303 gebührenfrei

Erste Hilfe bei Trauernden – wie ich Trauernden begegnen kann

Die Malteser möchten Menschen ermutigen, sich mit dem Thema Trauer auseinanderzusetzen. Es geht hierbei um die Information und Wissensvermittlung über Trauer, den Umgang mit Trauer und trauernden Menschen sowie um Möglichkeiten zur Unterstützung. Das Seminar ist für alle Interessierten, die sich zum Thema Trauer informieren möchten und wird kostenfrei angeboten. Die beiden Kursleitungen sind Malteser Trauerbegleitungen.

Der Veranstaltungsort ist die Casa Vielfalt, St. Anton-Str. 8, im Hospizbüro, 2. OG Raum 8, in SW.

Monika Spath, Carmen Kuhn

**Fra am 1.3. 1 mal
15-17 Uhr**

Kurs-Nr. 15401 gebührenfrei

„Letzte Hilfe Kurs“ – Anregungen für den Umgang mit Trauer und Sterben im eigenen Umfeld

Die Malteser bieten für Interessierte sowie auch für Betroffene neben den bekannten „Erste-Hilfe-Kursen“ auch „Letzte-Hilfe-Kurse“ an. Diese vermitteln Basis-Wissen aus der Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende. Niemand soll nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: „Wenn ich nur das oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht“. Die „Letzte-Hilfe-Kurse“ bestehen aus 4 Modulen: Sterben als Teil des Lebens; Vorsorgen und entscheiden; körperliche und seelische Nöte lindern; Abschied nehmen (können).

Anmeldung erforderlich, kostenfrei

Kerstin Schug, Norbert Wahler

**Mi am 17.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
14-18 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 15402 gebührenfrei

Crashkurs Persönlichkeitspsychologie – sich und andere besser verstehen

Jeder kennt es: Manche Aufgaben und Herausforderungen fallen einem leicht, andere schwerer. Ebenso ist es im Umgang mit anderen Menschen (Kunden, Kolleg/innen, Führungskräften): Mit manchen versteht man sich vom ersten Augenblick an hervorragend. Mit anderen hingegen ist der Umgang oder die Zusammenarbeit auch nach längerer Zeit schwierig und oft konfliktbeladen und belastend.

Das Seminar möchte die Teilnehmer/innen dabei unterstützen, das eigene Verhalten und das Verhalten anderer besser zu verstehen und zu reflektieren, um die eigenen Potenziale besser kennenzulernen und wertzuschätzen, störende oder hinderliche Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und gezielt anzugehen, die Beziehungen mit anderen Menschen zu verbessern, Ursachen und Lösungsmöglichkeiten für Konflikte zu erkennen. Im Seminar lernen die Teilnehmer/innen einfache, grundlegende Modelle und Instrumente der Persönlichkeitspsychologie kennen und wenden diese in Einzel- und Gruppenarbeiten an. Daneben wird, soweit zeitlich möglich, auch intensiv auf individuelle Fragen, Anliegen und Praxisfälle der Teilnehmer/innen eingegangen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 43,50 €.

Carsten Heimers

**Sa am 20.4. mit Pause vhs Schultesstr. 19 b
9-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21108 60,50 €

Männer contra Gewalt

Gewalt gegen Frauen geht quer durch alle Schichten. Sie wird zwar von allen verurteilt, kommt aber doch häufiger vor, als in der Öffentlichkeit wahrgenommen wird. Männliche Gewalt ist vielfältig: Schläge und Verletzungen, Beleidigungen, Erniedrigungen, Bedrohung, Einschränkung der persönlichen Freiheit, Kontaktverbote und vieles mehr.

Frauen haben ein Recht auf ein Leben ohne Angst, Bedrohung und Gewalt. Aus dieser Erkenntnis heraus haben sich Männer, in deren beruflichem Feld Männergewalt immer wieder auftaucht, zusammengefunden und den Verein „Männer contra Gewalt e.V.“ gegründet.

Information: www.maenner-contra-gewalt.de

Kontakt: Tel.: 0176/ 696540443,

E-Mail: info@maenner-contra-gewalt.de

Information zu den Anlaufstellen im „Haus der Familie“ im Schweinfurter Zeughaus

Fiz – Familien im Zeughaus

Offene Kinder- und Familientreffs
(Ansprechpersonen: Julia Seufert, Tel.: 51-7875)

- Eltern-Kind-Treff für die ganz Kleinen
- „Pampers Papas“ für Väter mit Kindern
- Kleinkindtreff für Kinder unter 3 Jahren
- Offener Treff für Grundschüler
- Ferienangebote

Fachstelle für Tagespflege und Familienbildung

(Ansprechperson: Karola Rumpel, Tel.: 51-7864)

- Information und Beratung zur Kinderbetreuung in Schweinfurt (Kindertagesstätten, Kindergärten, Krippen, Kindertagespflege – Tagesmütter und Tagesväter)
- Fortbildung und Workshops für pädagogische Fach- und Lehrkräfte in Kooperation mit der Stiftung „Haus der kleinen Forscher“

Koordinierende Kinderschutzstelle „KoKi“

(Ansprechperson: Susanne Decker, Tel.: 51-6666)

- Niederschwellige Beratungs- und Präventionsangebote für Familien mit Kindern von 0-6
- Vermittlung von Familienhebammen und Familienkinderkrankenschwestern
- Hebammensprechstunde
- Babysitter-Börse
- Individuelles Haushaltscoaching

Familienstützpunkt Innenstadt

(Ansprechperson: Christina von Kress-Karp, Tel.: 51-6667)

Der Familienstützpunkt im Haus der Familie (Zeughaus) bietet im Dienstags-Café wöchentlich dienstags von 9-12 Uhr (außer in den Ferien) interessante Vorträge, Aktivitäten und Austausch für Mütter, Väter, Großeltern und alle Interessierten kostenfrei an.

Erziehungsberatungsstelle für Eltern und Jugend

(Ansprechperson: Jimmy Weber, Tel.: 51-7888)

- Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Erziehungsbedürftige können sich bei Erziehungsfragen und bei persönlichen oder familienbezogenen Problemen an die Erziehungsberatungsstelle wenden.
- Beratung bei Fragen und Konflikten im Zusammenhang mit Trennungen und Scheidungen.
- Beratung für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern (z.B. bei Schlaf- und Fütterproblemen).
- Die Erziehungsberatungsstelle ist zuständig für die Bewohner der Stadt (Träger) und des Landkreises und wird in Kooperation mit dem Landkreis, der sich an den Kosten mit 66% beteiligt, betrieben.

Technik – Umwelt – Naturwissenschaft

Online-Angebot: Energiesparen und energetisches Sanieren

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern e.V. bietet kostenlose Online-Vorträge rund ums Energieeinsparen an:
7.3. oder 11.7., 18 Uhr: E-Mobilität - elektrisiert in die Zukunft?
11.3., 19.30 Uhr: Heizen mit Holz - So gehts richtig!
12.3. oder 18.6., 12.30 Uhr: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke

19.3., 18 Uhr: Heizungserneuerung - Wie packt mans richtig an?
17.4. oder 3.7., 12.30 Uhr: Photovoltaik - Strom selbst erzeugen
17.4., 19.30 Uhr: Aus Alt mach Neu - Wie richtig sanieren?
23.4., 19 Uhr: Heizungserneuerung ab 2024 - Alles rund um das neue Heizungsgesetz

6.5., 18.30 Uhr: Strom sparen und Solarstrom selbst erzeugen mit steckerfertigen PV-Anlagen
15.5., 12.30 Uhr: Anbieterwechsel - Gewusst wie!
15.5., 19.30 Uhr: Mit Sonne rechnen - Das eigene Dach nutzen
4.6., 18 Uhr: Heizungserneuerung - Wie packt man's richtig an?
2.7., 18 Uhr: Tipps zum Hitzeschutz - Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Alle Online-Vorträge und Links zur Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-bayern.de/veranstaltungen. Dort sind auch noch weitere Themen und Termine aufgezeigt.

Kurs-Nr. 17111V **gebührenfrei**

Arbeitsplatz Wald – Was macht der Förster /die Försterin eigentlich genau?

Unser schöner Stadtwald, in dem wir uns zu dieser Aktion treffen wollen, ist nicht nur zum Spazieren gehen da. Nein, er ist genauso ein Arbeitsplatz für viele Menschen (Förster, Brennholz-Selbstwerber, Speditionsfirma für Holztransporte, Schreiner und viele andere). Aber was passiert da eigentlich im Wald genau? Wer hat welche Aufgaben, was versteht man unter nachhaltiger Bewirtschaftung und mit welchen Schwierigkeiten hat der Förster draußen immer wieder zu kämpfen? Wollen Sie Ihr Wissen vertiefen, selber mal in die Rolle des Försters schlüpfen und vielleicht auch in die Diskussion gehen? Durch die Veranstaltung führt eine Waldpädagogin.

Bitte mitbringen: Angemessene Kleidung und Schuhe, wenn nötig Regenkleidung, Getränk und eventuell eine Brotzeit.

Sarah Keller

**Sa am 8.6. 1 mal Gaststätte Hockeyclub
10-13 Uhr Albin-Kitzinger-Straße 6**

Kurs-Nr. 17201 5 €

Pilze im Sommer

Pilze wachsen immer und in den verschiedensten Formen. Sie haben unterschiedliche Aufgaben in unserem Ökosystem und insbesondere im Sommer wachsen hervorragende Speisepilze. Wir versuchen Ihnen die verschiedenen Pilze in Fauna und Flora aufzuzeigen. Wenn sich die Möglichkeit bietet, zeigen wir Ihnen auch Pilze, die Sie am selben Tag zu Hause probieren können. Bitte bringen Sie einen Korb, ein Messer, Ihre Fragen und wetterfeste Kleidung mit.

Da Pilze stark witterungsabhängig wachsen und wir die verschiedenen Ökosysteme kurz zuvor begutachten müssen, kann die Örtlichkeit erst am Mittwoch vor der Lehrwanderung bekannt gegeben werden. Bitte schauen Sie daher kurz vor der Wanderung auf der Homepage www.pilzkurs-emil.de nach dem Treffpunkt (bitte aktualisieren Sie Ihren Browser, um Aktualisierungen auf der Homepage angezeigt zu bekommen). Bitte wetterfeste Kleidung und Fragen mitbringen.

René Emil Klein

**So am 9.6. 1 mal Treffpunkt: Parkplatz
14-17 Uhr TV Jahn Gaststätte**

Kurs-Nr. 17202 17,50 €

Mitmachen im interkulturellen Garten

Gärtnern ist eine Kulturtechnik, die seit Jahrtausenden in fast allen Kulturen der Erde gepflegt wird.

Dieses gemeinsame Interesse verbindet Menschen unterschiedlichster Herkunft.

Viele Städte haben das Konzept eines interkulturellen Gartens erfolgreich umgesetzt.

Auch für Schweinfurt ist dieses Projekt eine gute Ergänzung zu den bereits bestehenden Angeboten.

Der Garten befindet sich in der Kleingartenanlage Sonnenblick, Garten-Nr. 78/79 (das ehemalige Grüne Klassenzimmer der vhs) und wird vom 2017 gegründeten Verein „Interkultureller Garten Schweinfurt e.V.“ geführt.

Interessenten, die beim Projekt interkultureller Garten mitmachen möchten, erhalten über die erste Vorsitzende des Vereins (Ayfer Reithschulte, Tel.: 0162 2415620) weitere Informationen.

Bitte beachten Sie auch die **Familienaktion** im Bereich Junge vhs auf Seite 63.

Gesundheitsvorsorge für Hund und Katze

Um unsere Hunde und Katzen vor Infektionskrankheiten und Parasiten – innerlich wie äußerlich – zu schützen, gibt es ein großes Angebot an Impfungen, Wurmkuren und Produkten zum Schutz vor äußeren Parasiten. Immer wieder wird man als Tierhalter/in mit der Frage konfrontiert, welchen Impfschutz und welche Parasitenvorsorge man seinem Tier zukommen lassen sollte. Häufig besteht auch Verunsicherung darüber, wann welche Maßnahmen erforderlich sind und wie oft. Das Seminar setzt sich kritisch mit dem Thema auseinander und soll helfen, das Ziel „so viel wie nötig, so wenig wie möglich“ zu erreichen. Es ist für Hunde- und Katzenbesitzer/innen gleichermaßen geeignet.

Aus dem Inhalt:

- Grundlagen zum Immunsystem
- Was bewirken Impfungen?
- Grundlagen zu den Krankheiten, für die ein Impfstoff zur Verfügung steht
- Besprechung der verfügbaren Impfungen und gängigen Wirkstoffe von Antiparasitika
- Impfpläne im Vergleich
- Mögliche Nebenwirkungen und Risiken von Impfungen, Wurmkuren und Antiparasitika

Die Dozentin ist verbandsgeprüfte Tierheilpraktikerin.

Miriam Steinmetz

**Mi am 20.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 17401 16,50 €

Erste Hilfe für Hund und Katze

Hunde- und Katzenbesitzer/innen lernen hier, wie sie einen Notfall erkennen und dann schnell und zielgerichtet handeln können. Besprochen werden z.B. Erstversorgung bei Schock, Hitzschlag, Bissverletzung, Wundversorgung, Knochenbruch, Verbrennung und Vergiftung. Beim Thema Vergiftung werden auch giftige Pflanzen und Substanzen in Haus und Garten erläutert. Sie erfahren, was Sie selbst an Erste Hilfe leisten können und welche Hilfsmittel auch zur Eigensicherung anzuwenden sind.

Die Dozentin ist verbandsgeprüfte Tierheilpraktikerin.

Miriam Steinmetz

**Mo am 15.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 17402 20 €

**Sein oder nicht sein?
Wir sind für Sie da!**

Morgen kann kommen.
Wir machen den Weg frei.

vr-bank-mr.de

**VR-Bank
Main-Rhön eG**

Wer pfeift denn da? Vogelstimmenführungen

Der Vogelschutzverein bietet in Kooperation mit der vhs wöchentliche Vogelstimmenführungen an. Eingeladen sind alle Interessierten, gerne auch Familien mit Kindern. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine regelmäßige Teilnahme ist genauso möglich wie eine sporadische.

Treffpunkt ist immer mittwochs ab 3. April (auch in den Ferien und bei jedem Wetter) die Pfinz (= Ententeich) in den Wehranlagen um 19 Uhr. Letzter Termin ist der 29. Mai. In den Ferien sind die Führungen speziell auf Kinder ausgerichtet. Geleitet werden sie jeweils von den Vogelstimmenführern: Bernhard Dippert oder Martin Kreier.

Keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei.

Vogelschutzverein

Mi ab 3.4. 9 mal **Treffpunkt: Wehranlagen**
19-20.30 Uhr Ententeich „Pfinz“

Kurs-Nr. 17403 gebührenfrei

Naturkundliche Exkursion: Frühjahrsaspekte am Kalbenstein

Referent: Prof. Dr. Winfried Türk, Höxter

Treffpunkt/ Abfahrt: 9 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt oder 10 Uhr Parkplatz am (Segel-)Flugplatz Karlstadt-Saupurzel (an der Straße Karlstadt-Eußenheim).

Dauer: ca. 6 Stunden

Kosten Nichtmitglieder: 3 €

Bitte wetterfeste Kleidung, festes, geschlossenes Schuhwerk und Rucksackverpflegung mitnehmen. Individuelle Anreise; im Anschluss ist ggf. eine gemeinsame Einkehr möglich.

Sa am 27.4.

Nr. 17803

Naturkundliche Exkursion: Frühjahrsaspekte im Raum Engenthal – Trimbung

Referent: Karl Schwarz, Poppenlauer

Treffpunkt: 13:15 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt oder 14:00 Uhr Ortsmitte Engenthal

Dauer: ca. 3-4 Stunden, Strecke ca. 5 km

Kosten Nichtmitglieder: 3 €

Bitte wetterfeste Kleidung, festes, geschlossenes Schuhwerk und Rucksackverpflegung mitnehmen. Individuelle Anreise; im Anschluss ist ggf. eine gemeinsame Einkehr möglich.

Sa am 4.5.

Nr. 17804

Naturkundliche Exkursion in die Haßberge: Vögel, Pflanzen Pilze, Insekten, „um den Kleinen Haßberg“

Referenten: Siegfried Willig, Dietlind Hußlein, Schweinfurt, Geologische Einführung: Dr. Georg Büttner, Schweinfurt

Treffpunkt/ Abfahrt: 9:00 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt

Kostenfrei – Spende erbeten.

Gut begehbare Laufstrecke: 4-5 km, Laufdauer: 4-5-Stunden
Bitte wetterfeste Kleidung, festes, geschlossenes Schuhwerk und Rucksackverpflegung mitnehmen. Individuelle Anreise; im Anschluss ist ggf. eine gemeinsame Einkehr möglich.

Sa am 1.6.

Nr. 17805

Naturkundliche Wanderung auf dem Pfad der Artenvielfalt bei Obersteinbach

Referent: Erich Rösner, Alitzheim

Treffpunkt/ Abfahrt: 13:30 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt oder 14:30 Uhr Parkplatz am Eingang zum NSG Weilersbachtal bei Obersteinbach

Kosten Nichtmitglieder: 3 €

Dauer halbtags, Weglänge ca. 5 km

Die Wanderung führt zunächst durch das Naturschutzgebiet Weilersbachtal. Im weiteren Verlauf geht es durch den Wald zur berühmten Waldabteilung Kleingelein und wieder zurück ins Weilersbachtal.

Bitte wetterfeste Kleidung, festes, geschlossenes Schuhwerk und Rucksackverpflegung mitnehmen. Individuelle Anreise; im Anschluss ist ggf. eine gemeinsame Einkehr möglich.

Sa am 15.6.

Nr. 17806

Vortrag: Ichthyologische Reise auf die Masoala-Halbinsel in Madagaskar

Referent: Harald Rosentritt, Zirndorf

Kosten Nichtmitglieder: 3 €

Auf der Masoala-Halbinsel im Nordosten Madagaskars befindet sich ein Nationalpark, der durch den Zoo Zürich unterstützt wird. 2003 wurde im Zoo die größte Tropenhalle Europas eröffnet, die einen Ausschnitt des Tropenwaldes im Nationalpark zeigt. Vor allem Reptilien, Amphibien und Lemuren aus Madagaskar sind gut erforscht, weniger ist über die Ichthyofauna bekannt. Ende 2022 machte sich eine international zusammengesetzte Reisegruppe auf den Weg nach Masoala, um einen Doktoranden der Universität Oslo und eine Masterstudentin der Universität Antananarivo bei ihren Forschungsarbeiten zu unterstützen und die Fische in einigen Süßwasserbächen und -flüssen entlang der Westküste der Halbinsel zu erforschen. Wissenschaftliche Ergebnisse liegen aktuell (November 2023) noch nicht vor. Über die Reise, die Feldarbeit und die Fauna der Masoala-Halbinsel berichte ich in meinem Vortrag.

Fra am 21.6.

19.30-21.30 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

Untergeschoss, Zi. 005

Nr. 17807

Veranstaltungen mit dem Naturwissenschaftlichen Verein SW e. V.

Aus dem Leben der heimischen Käuze

Mit beeindruckenden Naturfotos stellt uns der Naturfreund und Hobbyfotograf Gunther Zieger seine Beobachtungen zu den heimischen Käuzen vor. Kosten Nichtmitglieder: 3 €.

Fra am 8.3. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Nr. 17801

Der Kiebitz – Vogel des Jahres 2024

Referentin: Dietlind Hußlein

Mit dem Kiebitz wurde ein Vogel gewählt, dessen Bestand durch die Trockenlegung von Feuchtwiesen und eine intensive Landwirtschaft in vielen Gegenden massiv zurückgegangen ist. Der Kiebitz wird in der Roten Liste als stark gefährdet geführt. Kostenfrei. Spende erbeten.

Fra am 19.4. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Nr. 17802

Aktion Kompostverkauf

Geprüfter Kompost zu Spitzenpreisen.

Jetzt zugreifen



solange
Vorrat reicht

40-l-Sack statt 2,50 €
Aktionspreis 2,00 €

Lose Kompost statt 15,- €/m³
Aktionspreis 10,- €/m³

Montag 25. März bis Samstag 6. April 2024

Wertstoffhof, Kurt-Römer-Str. 13 (Hafen, Nähe Marktkauf), 97424 Schweinfurt

Öffnungszeiten: Mo - Fr: 8.00 - 16.00 Uhr, Sa: 8.00 - 12.00 Uhr

www.schweinfurt.de/abfall

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

Naturwissenschaftlicher Treff mit Erarbeitung des Jahresprogramms 2025/26

Kostenfrei, Interessenten willkommen.

Fr am 5.7. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Nr. 17808

Besuch des Bienenlehrstandes in Schleierieth

Vortrag: „Der hoch entwickelte Honigbienenstaat im Vergleich mit den Wildbienen“ sowie im Anschluss daran Life-Blick in einen Bienenstock.

Referenten: Udo Kossowski, Euerbach und Dietlind Hußlein, Schweinfurt

Treffpunkt/Abfahrt: 13:30 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt oder 14:00 Uhr Bienenlehrstand Schleierieth

Dauer: ca. 2 Stunden.

Kostenfrei – Spende erbeten

Veranstaltung auch für Familien mit Kindern geeignet

Teilnehmerzahl begrenzt: verbindliche Anmeldung unter Tel.: 09721 32147 erforderlich

Herr Kossowski ist Bienensachverständiger. Er stellt den Honigbienenstaat im Bienenlehrstand Schleierieth vor und gewährt uns einen Lifeblick in einen Bienenstock. Frau Hußlein ergänzt vergleichend die Ansprüche von Wildbienen, deren Bedeutung viel zu wenig wahrgenommen wird, auch an Hand von praktischen Beispielen. Fragen werden von den Referenten gerne beantwortet.

Individuelle Anreise; im Anschluss ist ggf. eine gemeinsame Einkehr möglich.

Sa am 6.7.

Nr. 17809

Vortrag: Bunte Schätze der Natur – Färben von Schafwolle mit Pflanzenfarben – Wie geht das?

Referentin: Hanne Schumm, Schonungen, Gemeinsam Leben Gestalten e.V.

Kosten Nichtmitglieder: 4 €

Die Natur hält viele Schätze für uns bereit, wir müssen sie nur zu heben wissen. Eine neue Welt tut sich auf, mit gelb, rot, grün, blau und braun färbenden Pflanzen und Naturstoffen, die unsere Sinne ansprechen und zu künstlerischem Tun inspirieren. In diesem Vortrag soll der Ablauf des Woll-Färbens mit Pflanzenfarben theoretisch vorgestellt werden:

- Die wichtigsten einheimischen Färberpflanzen
- Vorbereitung der Wolle fürs Färben, z.B. das Beizen
- Herstellung eines Färbebad aus den Pflanzenteilen
- Färben von Wolle

Fr am 19.7. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Nr. 17810

Familien-Exkursion – Geologie Erleben im Raum Haßfurt/Eltmann

Referenten: Dr. Georg Büttner, Schweinfurt & Ralf Rudolph, Eltmann

Treffpunkt/Abfahrt: 09:30 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt

Veranstaltung für Familien geeignet

Dauer: ca. 6 Stunden; PKW-Exkursion mit kurzen Fußwegen.

Kostenfrei – Spende erbeten.

Diesmal führt uns die Familienexkursion nach Unterfranken, wir wollen die Natur erkunden und z.B. anhand von Kieselsteinen sehen, durch welche Gesteinsabfolgen der Main sein Bett geschnitten hat. Außerdem sind der Besuch einer Quelle und eines historischen Bergwerks geplant.

Bitte wetterfeste Kleidung, festes, geschlossenes Schuhwerk und Rucksackverpflegung, Helm und Taschenlampe mitnehmen. Individuelle Reise; im Anschluss ist ggf. eine gemeinsame Einkehr möglich.

Sa am 24.8.

Nr. 17811

Vortrag zum Tag des Geotops

Vortrag: Der Steigerwald und sein Vorland
Referent: Diplomgeologe Dr. Georg Büttner, Schweinfurt/Hof
Kostenfrei – Spende erbeten

Der Referent gibt einen Überblick über den nördlichen Steigerwald und sein Vorland. Der Vortrag dient (auch) zur Einführung für die am folgenden Tag stattfindende Exkursion.

Fr am 20.9. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Nr. 17812

Exkursion zum Tag des Geotops Der Steigerwald und sein Vorland

Referent: Diplomgeologe Dr. Georg Büttner, Schweinfurt/Hof
Treffpunkt/Abfahrt: 09:30 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt

Dauer: ganztags; PKW-Exkursion mit kurzen Fußwegen
Bitte wetterfeste Kleidung, festes, geschlossenes Schuhwerk und Rucksackverpflegung mitnehmen. Individuelle Reise; im Anschluss ist ggf. eine gemeinsame Einkehr möglich.

Sa am 21.9.

Nr. 17813

Exkursion zum Tag des Geotops Der Steigerwald und sein Vorland

Organisation: Werner Drescher, Schweinfurt
Treffpunkt: 9:00 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt oder 10:45 Uhr Parkplatz am Klein Eden

Dauer: ganztags

Kosten: Mitglieder: 12 €; Nichtmitglieder: 15 €

Teilnehmerzahl begrenzt: verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens eine Woche vor dem Termin an werner.drescher@nwv-schweinfurt.de

Klein-Eden heißt das Tropenhaus, unter dessen Glasdach auf rund 3.500 m² exotische Früchte mit Hilfe von industrieller Abwärme klimafreundlich in deren Anbau erforscht und erzeugt werden. Wir machen eine Gruppenführung im Forschungsbereich / Versuchsflächen FH Weihenstephan (Dauer ca. 75 Min), danach kann der öffentliche Bereich „Faszination Tropen – erleben“ mit Reptilien, Amphibien, Insekten und exotischen Kleinsäugetern erkundet werden. Individuelle Anreise nach Tettau, bitte Fahrgemeinschaften bilden.

Sa am 28.9.

Nr. 17814



Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesundheit ...

...Weiterbildung bei der Volkshochschule bringt Wissen und mehr!

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

vhs
Schweinfurt

Anmeldung unter Tel.: 09721/51-5444 oder www.vhs-schweinfurt.de

Programmbereich: BERUF

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu unterstützendem Unterricht für den Erwerb von Schulabschlüssen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs Beruf dar. Ziel ist es die digitale Alltagskompetenz und Souveränität des einzelnen zu stärken und die kritische Auseinandersetzung mit der Digitalisierung und ihren Folgen zu fördern. Ebenfalls gibt es Seminare zur Unternehmensführung und für das berufliche Weiterkommen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Das vielfältige Angebot stärkt die beruflichen, persönlichen und nachhaltigkeitsorientierten Fähigkeiten.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel berufsbezogene Sprachkurse oder Gesundheit am Arbeitsplatz.

Berufliche Entwicklung und Kompetenzen

Beratung und Informationen:

Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435

E-mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

Kommunikation, Sozialkompetenz und Arbeitstechniken

Selbstmanagement im Beruf und im Alltag

Wie kann ich die täglichen Anforderungen bewältigen ohne mich zu verzetteln? In diesem Workshop erfahren Sie ganz praktisch, wie Sie sich selbst organisieren und Aufschieben vermeiden können.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 12 €.

Christiane Krämer-Siegmann

**Di am 19.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21101 17 €



Selbstbewusster auftreten

Lernen Sie die „Geheimsprache“ Ihres Unterbewusstseins kennen, um Ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Selbstbewusster und gelassener mit Situationen und Menschen in Beruf und Alltag umzugehen und auch einmal NEIN zu sagen sind das Ziel.

Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 9 €.

Claudia Graser

**Mo am 8.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21102 12,50 €

Resilienz – Impulsvortrag

„Die Gesellschaft ist hektisch geworden.“ „Im Job, in der Familie, in der Partnerschaft – egal wo, immer will jemand etwas von mir.“ „Ich brauche Urlaub.“ Solche Sätze hört man immer wieder. Dauernde Aufregung führt zu Erschöpfung. Ein Urlaub im Jahr reicht nicht aus, um die Batterien wieder aufzuladen. Im Gegenteil, oft wird auch der Urlaub zur Enttäuschung, weil die Erwartungshaltung hoch und die Zeit knapp ist und der unbewältigte Stress im Unterbewusstsein mit auf Reisen geht. Wer die Eckpfeiler der Resilienz kennt und routiniert in seinen Alltag integriert, kann dem Hamsterrad entgehen. Es ist leichter, als man denkt. Die Stellschrauben, an denen jeder von uns drehen kann, werden in diesem Vortrag kurz vorgestellt.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 9 €.

Dagmar Schmidt

**Di am 9.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21103 12,50 €

Bitte beachten Sie auch die Angebote im Programmbereich **Theater**, Kurs-Nrn. 55101-51104 und die Seminarangebote im Programmbereich **Pädagogik/Psychologie** zu sozialem Umgang und Persönlichkeitspsychologie.

Außerdem finden Sie im Programmbereich **Recht und Geld** interessante Seminare zur Absicherung bei Berufsunfähigkeit und zur Vermögensoptimierung und Ruhestandsplanung.

Konstruktiv mit Konflikten umgehen

Konflikte gehören zum menschlichen Leben und zum beruflichen Alltag. Dennoch werden Konflikte gerne vermieden. Und wenn Konflikte ausgetragen werden, dann oft mit großer Leidenschaft und Emotion und mit wenig Wertschätzung und Verständnis für die „Gegenseite“. Dabei wäre eine konstruktive Auseinandersetzung um die eigentlichen Konfliktursachen so wichtig. Sowohl, um in der Sache voranzukommen, als auch um eine gute Zusammenarbeit der Beteiligten zu ermöglichen. Im Seminar lernen die Teilnehmer/innen Grundlagen der „Konflikttheorie“, Konfliktarten und -stile sowie das Harvard-Konzept zur Lösung von Konflikten kennen. Die Teilnehmer/innen haben dabei die Möglichkeit, individuelle Fälle zu besprechen und den eigenen Konfliktstil zu reflektieren. Zudem wird erläutert, was bei der Planung und Durchführung von Verhandlungen zu beachten ist.


Die Teilnehmer/innen werden durch Diskussionen und kleine Einzel-/Gruppenarbeiten aktiv in das Seminar eingebunden und können eigene Fragen, Anliegen und Praxisfälle einbringen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 12 €.

Carsten Heimers

**Mo am 15.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-19 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21104 17 €



Warum vhs?

Carsten Heimers

„Weil ich Menschen gerne dabei unterstütze, sich und anderen das Leben etwas leichter zu machen.“

Crashkurs Persönlichkeitspsychologie – sich und andere besser verstehen

Jeder kennt es: Manche Aufgaben und Herausforderungen fallen einem leicht, andere schwerer. Ebenso ist es im Umgang mit anderen Menschen (Kunden, Kolleg/innen, Führungskräften): Mit manchen versteht man sich vom ersten Augenblick an hervorragend. Mit anderen hingegen ist der Umgang oder die Zusammenarbeit auch nach längerer Zeit schwierig und oft konfliktbeladen und belastend.

Das Seminar möchte die Teilnehmer/innen dabei unterstützen, das eigene Verhalten und das Verhalten anderer besser zu verstehen und zu reflektieren, um die eigenen Potenziale besser kennenzulernen und wertzuschätzen, störende oder hinderliche Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen und gezielt anzugehen, die Beziehungen mit anderen Menschen zu verbessern, Ursachen und Lösungsmöglichkeiten für Konflikte zu erkennen.

Im Seminar lernen die Teilnehmer/innen einfache, grundlegende Modelle und Instrumente der Persönlichkeitspsychologie kennen und wenden diese in Einzel- und Gruppenarbeiten an. Daneben wird, soweit zeitlich möglich, auch intensiv auf individuelle Fragen, Anliegen und Praxisfälle der Teilnehmer/innen eingegangen. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 43,50 €.

Carsten Heimers

**Sa am 20.4. vhs Schultesstr. 19 b
9-17 Uhr mit Pause Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21105 60,50 €

Stärken und Fähigkeiten entdecken

Das Kennen der eigenen Stärken und Fähigkeiten hilft uns im Alltag und auch im Berufsleben. Es steigert unser Selbstwertgefühl, wenn wir wissen, welches Potential in uns steckt. Ein positives Selbstwertgefühl ist eine wichtige Voraussetzung für mehr Lebensfreude.

Dieser Workshop unterstützt Sie darin, Ihre Stärken und Potentiale zu entdecken und zu fördern.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 12 €.

Christiane Krämer-Siegmann

**Di am 23.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21106 17 €

Ich muss! – Muss ich?

Wie gehen wir mit „Muss“-Sätzen um? Muss ich denn wirklich immer? Wie kann ich den inneren und äußeren Druck, der dadurch entsteht, reduzieren und abbauen?

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 12 €.

Christiane Krämer-Siegmann

**Di am 14.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21107 17 €

Unternehmensführung, Berufswahl, beruflicher Einstieg



Warum vhs?

Robert Bauer

„Weil ich mein Wissen, welches ich mir über Jahre auf dem Gebiet der Existenzgründung aufgebaut habe an Menschen weitergeben möchte, die den Schritt in die Selbstständigkeit wagen möchten.“

Nebenbei Selbstständig

Sie arbeiten hauptberuflich in einem Angestelltenverhältnis, studieren oder führen Ihren Haushalt und spielen mit der Idee, sich nebenbei selbstständig zu machen?

In diesem Seminar lernen Sie die Besonderheiten dieser Form der Selbstständigkeit kennen. Fragen, die sich in Bezug auf ein bestehendes Arbeitsverhältnis ergeben, wie Zuständigkeiten der Krankenkasse oder anderer Behörden werden erörtert. Weitere Themen sind: Fragen zur Wahl der Rechtsform, zur Anmeldung der Selbstständigkeit, zu versicherungstechnischen Regelungen, zum Marketing und anderen wichtigen Aspekten, die auf dem Weg in die Selbstständigkeit beachtet werden sollten.

Robert Bauer

Sa am 9.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-16 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 21301 37€

Bitte beachten Sie auch die Angebote: **Webseiten gestalten** Kurs-Nr. 25401, **Suchmaschinenoptimierung** Kurs-Nr. 25411V und **Rechtliches für Website-Betreiber** Kurs-Nr. 25421V im Bereich EDV.

Bewerbungstraining – Jetzt durchstarten

Der Kurs richtet sich an alle, die eine berufliche Veränderung wagen wollen. Sie erhalten Unterstützung bei der Erstellung von authentischen Bewerbungsunterlagen und bei der Vorbereitung des Vorstellungsgesprächs. In gemeinsamen Rollenspielen wird an Ihrem persönlichen, selbstbewussten Auftritt gearbeitet. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 60€.

Nadine Schmitt

Do ab 18.4. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-21 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 21401 83,50€



Warum vhs?

Nadine Schmitt

„Weil es mir schon immer viel Freude bereitet hat mein Wissen anderen weiterzugeben. Die vhs ist für mich die ideale Plattform, um Menschen in ihrer beruflichen Weiterentwicklung zu unterstützen.“

Menschen bewegen – Umschulung in der Ergo- oder Physiotherapie

Ergo- und Physiotherapeut/innen unterstützen und behandeln Menschen, die beispielsweise aufgrund von Verletzungen oder Erkrankungen in ihrem Alltag eingeschränkt sind. Wir geben Ihnen einen Einblick in die Berufskunde, die Zugangsvoraussetzungen, den Ablauf und die Förderung einer Umschulung und die beruflichen Perspektiven von Ergo- und Physiotherapeut/innen.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss: 14.3.2024.

Berufsberater/in der Agentur für Arbeit Schweinfurt
Do am 21.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21402 gebührenfrei



Weiterbildung und Quereinstieg in die Welt der Kinderbetreuung

Mit dem Gesamtkonzept des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales werden neue Wege für Quereinsteiger/innen in den Bereichen der Kinderbetreuung geschaffen. Auch für Mitarbeiter/innen, die bereits im Berufsfeld tätig sind, gibt es interessante Weiterbildungs- und Fortbildungsmöglichkeiten, welche wir Ihnen in der Veranstaltung ebenfalls aufzeigen werden.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss: 1.4.2024.

Berufsberater/in der Agentur für Arbeit Schweinfurt
Mo am 8.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-14.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21403 gebührenfrei

Bitte beachten Sie auch das Angebot **Chancen in der Flüchtlingsarbeit: Bin ich für den Job geeignet?** Kurs-Nr. 11401 im Programmbereich Gesellschaft.

Beruflich Durchstarten in Deutschland – Einstieg in Ausbildung und Arbeit

In dieser Veranstaltung werden Ihnen Möglichkeiten für den beruflichen Einstieg in Deutschland gezeigt. Zudem wird ein Überblick über den regionalen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt gegeben. Inhaltlich richtet sich die Veranstaltung an Geflüchtete, Migrant/innen sowie deren Helfer/innen und Angehörige. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss: 9.5.2024.

Berufsberater/in der Agentur für Arbeit Schweinfurt
Do am 16.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21404 gebührenfrei



Beruflicher Wiedereinstieg – erfolgreich zurück ins Berufsleben

Sie haben Ihre Berufstätigkeit aufgrund der Betreuung von Kindern oder pflegebedürftigen Menschen unterbrochen und möchten nun wieder ins Berufsleben zurückkehren? Wir zeigen Ihnen auf, welche Rahmenbedingungen bei einem beruflichen Wiedereinstieg eine Rolle spielen, wo Sie sich informieren und orientieren können und welche Wege es für eine erfolgreiche Rückkehr ins Berufsleben gibt.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss: 18.7.2024.

Berufsberater/in der Agentur für Arbeit Schweinfurt
Do am 25.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-14.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21405 gebührenfrei



Online-Angebot: Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business

Xpert Business ist ein bundeseinheitliches Kurs- und Zertifikatssystem für kaufmännische und betriebswirtschaftliche Weiterbildung an Volkshochschulen. Xpert-Business-Kurse vermitteln fundierte kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen vom Einstieg bis zum Hochschulniveau. In überschaubaren Kursbausteinen werden Sie Schritt für Schritt zu anerkannten Fachkraft- und Buchhalterabschlüssen geführt. Jeder Baustein kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. So sichern Sie Ihren persönlichen Bildungserfolg kleinschrittig und unwiderruflich.

Kursangebote finden Sie als Präsenzseminare oder Online-Webinare in Volkshochschulen deutschlandweit.

Weitere Informationen zu Xpert Business erhalten Sie unter: <https://www.xpert-business.eu>.

Unterstützender Unterricht / Schulabschlüsse

Die vhs bietet unterstützenden Unterricht zur Vorbereitung auf die Abiturprüfung am Gymnasium und am Bayernkolleg sowie die Fachabiturprüfung an der FOS/BOS an.

Dieser Unterricht richtet sich an Schüler/innen der Abschlussklasse am Gymnasium und des Bayernkollegs bzw. der FOS/Bos, aber auch an externe Prüfungsteilnehmer/innen.

Hinweis: externe Prüfungsteilnehmer/innen müssen sich selbst rechtzeitig an der zuständigen Schule zu den Prüfungen anmelden. Der Unterricht wird durch den Verein zur Förderung der Volkshochschule der Stadt Schweinfurt (vfv) unterstützt und kann deshalb bereits ab 6 Teilnehmer/innen stattfinden. Interessenten melden sich bitte zur persönlichen Beratung und Anmeldung in der vhs bei:

Lisa Örtel, Tel. (09721) 51 5435, E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

Fit ins Abitur im Fach Mathematik am Gymnasium

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der Abschlussklasse am Gymnasium und am Bayernkolleg. Gemeinsam wird der in der Schule erlernte Stoff im Fach Mathematik wiederholt und gefestigt und Wissenslücken geschlossen.

Christoph Oliver Kunkel

Di ab 5.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b
15.30-17 Uhr 2. Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 21501 35€



Fit ins Fachabitur im Fach Mathematik an der FOS 12 NT

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 12. Klasse an der FOS 12 Nichttechnik. Gemeinsam wird der in der Schule erlernte Stoff im Fach Mathematik wiederholt und gefestigt und Wissenslücken geschlossen.

Christoph Oliver Kunkel

**Di ab 5.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.15-18.45 Uhr 2.Stock, Zi. 206**

Kurs-Nr. 21502 40 €

Fit ins Fachabitur im Fach Mathematik an der BOS 12 NT

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 12. Klasse an der BOS 12 Nichttechnik. Gemeinsam wird der in der Schule erlernte Stoff im Fach Mathematik wiederholt und gefestigt und Wissenslücken geschlossen.

Christoph Oliver Kunkel

**Di ab 5.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 2.Stock, Zi. 206**

Kurs-Nr. 21503 40 €

EDV,IT

Beratung und Information:

Lisa Örtel, Tel: 09721 51-5435

E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

Wir schulen mit Windows 10 und MS-Office 2019.

In unseren **EDV-Schulungsräumen** wird mit einem Teilnehmer/ einer Teilnehmerin pro PC unterrichtet.

„Investition in Ihre Zukunft“



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie

Investitionen dieser Volkshochschule wurden vom Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie kofinanziert.

Wichtig Wichtig Wichtig

Für die Nutzung der Geräte in den EDV-Räumen gilt die in den Räumen ausgehängte Nutzungsordnung. Die strengen Vorschriften sind im Interesse der Teilnehmer/innen notwendig, um die Geräte vor Beschädigungen und Virenbefall zu schützen und die vhs gegen Regressansprüche der Softwarehersteller abzusichern.

Mit der Unterschrift auf Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich, die in den EDV-Kursen verwendete Software weder zu kopieren noch für anderweitige Zwecke zu benutzen.

Es ist nicht gestattet, in den EDV-Räumen zu rauchen, zu essen oder zu trinken.

Denken Sie bitte daran, am Ende des Kurses die Geräte auszuschalten.

In den meisten unserer EDV-Veranstaltungen setzen wir Schulungsunterlagen des Herdt-Verlages als begleitende Schulungsmaterialien für die Teilnehmenden ein (www.herdt.de).

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herdt.com

„Software zum guten Kurs“:

Im Rahmen einer Vereinbarung zwischen dem Deutschen Volkshochschul-Verband e. V., Microsoft und Cobra Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH können VHS-Teilnehmer/innen Software zu Studentenpreisen erwerben.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

www.cobra-shop.de/9031-vhs-kursteilnehmer

Online-Angebote

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam. Alternativ können Sie mit Ihrem Tablet oder Smartphone an einer Konferenz teilnehmen. Einige Funktionen können auf dem Smartphone eingeschränkt sein.

Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium). Bei der Anmeldung muss unbedingt eine Emailadresse angegeben werden. **Die Zugangsdaten werden Ihnen ca. 1 Woche vorher per E-Mail zugesickt.**

EDV Basiswissen, Betriebssysteme

EDV-Grundlagen mit Windows 10 und Internet

Erlernen Sie die systematische Handhabung von PCs mit Windows 10. Schritt für Schritt werden Ihnen die Methoden vermittelt, um effektive Ordnerstrukturen zur besseren Organisation auf Ihrem Computer zu erstellen.

Inhalte:

- Oberfläche mit Startmenü, Desktop und Taskleiste
- Dateien speichern und wieder finden
- Internet kennenlernen
- Hardware und Software

Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

Thomas Scholl

**Do ab 11.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25101 117 €

**BAYERN
KOLLEG
SCHWEINFURT**
Staatliches Gymnasium
des zweiten Bildungswegs

WEITER BILDUNG ABITUR

**Florian-Geyer-Straße 13 • 97421 Schweinfurt
Telefon. 0 9721 - 4 75 93-0 • www.bayernkolleg-sw.de**

Warum vhs?

**Ansgar
Ecker**

„Weil ich mich für die Bildung von Erwachsenen in meiner Region engagiere. Die vhs ist eine Institution, die Menschen jeden Alters und mit unterschiedlichen Bildungshintergründen die Möglichkeit bietet, sich weiterzubilden. Ich bin davon überzeugt, dass Bildung ein Schlüssel zur persönlichen und beruflichen Entfaltung ist.“

Windows 10 Grundlagen

Windows 10 hat eine neue intuitiv zu bedienende Oberfläche, die für PCs, Notebooks, Tablets und Smartphones weitgehend gleich und leicht zu bedienen ist. Sie lernen im Kurs Windows 10 kennen.

Es wird während des Kurses auf die Unterschiede zwischen Windows-Versionen eingegangen und besonderer Wert auf das praktische Üben am Computer gelegt. Das Mitbringen des eigenen Laptops ist möglich.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche, grundlegende Funktionen (Kopieren, Verschieben, Teilen und Verknüpfungen)
- Windows 10 individuell anpassen und optimieren
- Nützliche Apps, wichtige Funktionen in den Systemeinstellungen
- Arbeiten mit dem neuen Internetbrowser Edge
- Einstellungen Benachrichtigungscenter
- Einstellungen und Arbeiten mit dem Sprachassistent Cortana
- Einblick in Cloud-Anwendungen

Voraussetzungen: Dieser Kurs richtet sich auch an Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen, die keine oder nur wenig Erfahrung mit dem PC haben.

Die selbstständige Beschaffung des Lehrbuchs „Windows 10 Grundlagen“, Matchcode: W10-2004, Herdt Verlag ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

75 Minuten Pause

Ansgar Eckert

**Sa am 11.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-17 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25102 70 €

Internet, Internetsicherheit

Internet Security – Sicher durch das Internet

Täglich sind wir im Internet unterwegs und kaufen ein oder informieren uns. Aber wie gefährlich ist unsere Reise durch das Internet eigentlich?

Wir haben ja alle schon einmal davon gehört, dass sich jemand einen Virus eingefangen hat (mit dem PC oder mobil) oder dass jemand um Geld oder Ware betrogen wurde. Und was hat es eigentlich mit dem „DarkNet“ auf sich?

Wo lauern die Gefahren und wie kann ich mich dagegen schützen? Eine kleine Reise durch das „böse“ Internet.

Stephan Betzel

**Mi am 5.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25211 31 €

Online Banking – Wie sicher ist das eigentlich?

Keine Bank bietet mehr kostenlose Dienste am Schalter an, manche haben gar keine Schalter mehr. Die Kunden sollen alles von Zuhause aus am PC oder mobil machen. Aber wie gehe ich mit PIN, TAN und dem ganzen „Zeug“ um?

Ist dieses Mail auch wirklich von meiner Bank?

Wie sicher ist Online Banking eigentlich und worauf muss ich wirklich aufpassen?

Teilnehmende werden die Möglichkeit haben, dem Dozenten ihre Fragen zu stellen.

Lars Hick

**Di am 14.5. 1mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25212 31 €

Bitcoin, Blockchain und Kryptowährungen

Der Vortrag bietet eine Einführung in die faszinierende Welt der Kryptowährungen und ihre Entstehungsgeschichte. Den Teilnehmenden wird auf eine einfache und verständliche Art und Weise erklärt, was eine Blockchain ist und wofür man diese verwenden kann. Neben der bekanntesten Kryptowährung Bitcoin werden auch Altcoins wie Ethereum, Cardano sowie der E-Euro besprochen. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmenden umfassende Informationen über die möglichen Gefahren und Risiken, die mit Kryptowährungen einhergehen, einschließlich potenzieller Sicherheitslücken, Betrugsfälle, Marktvolatilität und anderen relevanten Risikofaktoren.

Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs keine finanzielle Beratung oder Anlageempfehlungen enthält. Er dient ausschließlich zu Bildungszwecken und informiert die Teilnehmenden über die Grundlagen von Kryptowährungen und die mit ihnen verbundenen Risiken.

Neal Morrison

**Di am 23.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25214 21 €

Künstliche Intelligenz

ChatGPT – Wie der Chatbot unseren Alltag und unsere Arbeitswelt verändern wird

In diesem Vortrag geht es um den Chatbot ChatGPT und wie er unseren Alltag und unsere Arbeitswelt verändert. Wir werden uns damit beschäftigen, was Chatbots sind, wie sie funktionieren und welche Auswirkungen sie auf unser tägliches Leben und unsere Arbeitsplätze haben. Dabei werden wir verschiedene Anwendungsgebiete von Chatbots wie Kundensupport, Marketing, Automatisierung von Prozessen und vieles mehr kennenlernen. Ziel des Vortrags ist es, ein verbessertes Verständnis dafür zu erreichen, wie man Chatbots sowohl im privaten als auch beruflichen Umfeld nutzen kann und welche Aspekte zu beachten sind.

Stephan Betzel

**Mi am 12.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Nr. 25221 31 €

ChatGPT – Hype oder Vape?

Die anderen reden über ChatGPT – Sie arbeiten in diesem Workshop damit. Sie erhalten einen Überblick über die aktuellen Möglichkeiten, die moderne KI-Werkzeuge bieten. Dabei wird ein grundlegendes Verständnis für KI vermittelt und anhand konkreter Beispiele aufgezeigt, welche Potenziale in der Künstlichen Intelligenz stecken. Im praktischen Teil werden mit den KI-Tools innovative Texte und futuristische Bilder generiert und vieles mehr. Die Anwendungsbereiche von Künstlicher Intelligenz werden in verschiedenen Alltags- und Berufsszenarien getestet.

Inhalte:

- ChatGPT: ist die Begeisterung gerechtfertigt oder handelt es sich um bloßen Hype?
- Wie funktioniert ChatGPT?
- Geschichte, Entstehung und Potenziale der KI
- Viele praktische Anwendungsbeispiele
- Video Tutorials und Glossar

Voraussetzung: Eine Portion Neugierde auf die künstliche Intelligenz.

Ein Manuskript auf USB-Stick kann während des Kurses erworben werden.

75 Minuten Pause

Ansgar Eckert

**Sa am 27.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-17 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Nr. 25222 70 €

Bitte beachten Sie auch das Angebot

Fakten gegen Fake News – Wer gewinnt?

Kurs-Nr. 11104 im Bereich Gesellschaft.

Android- Smartphones

Android-Smartphones und -Tablets für Einsteiger/innen

Ein Kurs rund um das Android Betriebssystem Ihres Handys bzw. Tablets. Lernen Sie, wie Ihr Gerät Sie im Alltag unterstützen kann. Im Kurs bekommen Sie einen kurzen und verständlichen Einblick in die technischen Voraussetzungen, die ein Smartphone benötigt. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Apps, also nützliche Anwendungen für das Handy/Tablet, herunterladen bzw. löschen können.

Der Dozent hilft Ihnen auch dabei, verschiedene Einstellungen am Gerät vorzunehmen und die Oberfläche persönlicher zu gestalten.

Und natürlich:

Wischen, Klicken oder lange drücken... Wie reagiert mein Gerät auf was?

Außerdem:

- Wo finden sich kostenlose Apps im Netz
- Vorstellung nützlicher Apps z. B. News, Wetter, Reisen, ÖPNV, Mediatheken
- Wie erziele ich mit dem Google Internet Browser bessere Suchergebnisse

Bitte eigenes, betriebsbereites Android Smartphone oder Android Tablet mitbringen inkl. Ladekabel und Netzteil und, sofern vorhanden, Google-ID und Passwort.

Nicht für Apple-Geräte geeignet!

Thomas Scholl

**Mo ab 22.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25103 117 €

Webseiten erstellen und gestalten

Webseiten gestalten: Der praxisorientierte HTML und CSS Grundkurs für Einsteiger/innen

Sie erhalten einen grundlegenden Einblick in Konzeption und Ausführung einer Website und die Sprachen HTML zur Strukturierung der Seiten und CSS zur Gestaltung. Für eine Website benötigt man mehr Wissen, als nur die Tastenkombination in diesem oder jenem Programm zu kennen. Irgendwann kommt der Moment, an dem Sie sich mit HTML beschäftigen müssen. Bilder wollen hergestellt und aufbereitet werden. Sie treffen Entscheidungen für den Einsatz bestimmter Techniken und möchten von Suchmaschinen gefunden werden. Dieser Kurs gibt Ihnen Tipps und Hinweise, was es zu beachten gilt, und führt Sie in die Sprachen HTML und CSS ein, als Grundlage für aufbauende Kurse und zum Start mit der eigenen Website.

Inhalte: Allgemeine Informationen, Rechtliches, Kosten, Browser, Server und Techniken, Strukturierung mit HTML und Gestaltungsmöglichkeiten mit CSS, Navigation auf der Website, Website-Struktur.

Selbst wenn Sie Ihre Website nicht selbst gestalten möchten, liefert Ihnen dieser Kurs Hinweise, wie man Fehler bei der Vorbereitung, Planung und Vergabe seiner Vereins- oder Firmenwebsite umgeht.

Voraussetzung: Gute Windows- und Textverarbeitungskenntnisse sowie Interneterfahrung.

Bitte einen schnellen USB-Stick mit USB 3.0 und mindestens 16 GByte Speicher mitbringen.

45 Minuten Pause pro Kurstag.

Stephan Betzel

**Sa ab 13.4. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-16 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25401 164 €

Hybrid-Angebot: Topplatzierung in Suchergebnissen: Erfahren Sie die Strategien der Suchmaschinenoptimierung! (SEO)

Sie sind für eine Website verantwortlich oder betreiben eine eigene Website? Und mit dieser Website wünschen Sie sich ganz oben in den Suchergebnissen zu erscheinen und damit mehr Besucher/innen und bessere Geschäfte? Dann gibt Ihnen dieser Kurs einen Einblick über die aktuellen Möglichkeiten der Suchmaschinen-Optimierung und worauf es onpage (also auf Ihrer Website) und offpage (d. h. bei der Verlinkung) zu achten gilt.

Besprochen werden verschiedene Ansatzpunkte und Techniken:

- Keyword-Analyse
- Auswertung des Besucherverhaltens
- HTML-Code und -Struktur
- URLs, Weiterleitungen, duplicate Content
- Verlinkung

Voraussetzungen: wenn möglich HTML-Kenntnisse.

Bei diesem Kurs können Sie wählen, ob Sie an der Präsenzveranstaltung mit dem Kursleiter im Schulungsgebäude teilnehmen möchten oder lieber von Zuhause aus online.

Technische Voraussetzungen für Teilnahme online: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam. Alternativ können Sie mit Ihrem Tablet oder Smartphone an einer Konferenz teilnehmen. Einige Funktionen können auf dem Smartphone eingeschränkt sein.

Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium). Bei der Anmeldung muss unbedingt eine Emailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen ca. 1 Woche vorher per Email zugeschickt.

Stephan Betzel

**Fr am 12.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi 303**

Kurs-Nr. 25411H 31 €

Hybrid-Angebot: Rechtliches für Website-Betreiber/innen

Sie sind für eine Website verantwortlich – in einem Verein, in einer Firma oder als Freiberufler/in bzw. Online-Händler/in für Ihre eigene? Dann gibt es für Sie eine Menge rechtlicher Vorgaben, die bei Nichtbeachtung zu Abmahnungen und womöglich mehr führen können: Copyright, Links, AGB, Impressum, Datenschutzerklärung, Werbung, Disclaimer, Jugendschutz, Facebook, Google usw.

Diese Veranstaltung bietet Ihnen keine Rechtsberatung, sondern informiert Sie über den aktuellen Stand und zeigt Ihnen laufende Entwicklungen, denn diese rechtlichen Themen müssen Sie permanent im Auge behalten, da sich die Gesetzgebung ständig ändert.

Bei diesem Kurs können Sie wählen, ob Sie an der Präsenzveranstaltung mit dem Kursleiter im Schulungsgebäude teilnehmen möchten oder lieber von Zuhause aus online.

Technische Voraussetzungen für Teilnahme online: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam. Alternativ können Sie mit Ihrem Tablet oder Smartphone an einer Konferenz teilnehmen. Einige Funktionen können auf dem Smartphone eingeschränkt sein.

Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium). Bei der Anmeldung muss unbedingt eine Emailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen ca. 1 Woche vorher per Email zugeschickt.

Stephan Betzel

**Fr am 19.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi 303**

Kurs-Nr. 25421H 31 €

Microsoft-Office Anwendungsprogramme

Voraussetzungen: Die Teilnehmer/innen sollen einen PC-Grundkurs und Windows-Kurs besucht haben oder sich gute allgemeine PC- und Betriebssystemkenntnisse im Selbststudium oder über entsprechende Bildungseinrichtungen angeeignet haben. Wir schulern mit **Microsoft Office Version 2019**

Fit fürs Büro mit MS Office und Internet, Teil 1 (E)

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich gezielt auf die speziellen Tätigkeiten eines Büroalltages vorzubereiten. Es werden neben den EDV-Grundkenntnissen die gängigen Anwenderprogramme in kompakter Form vermittelt. Insbesondere ist dieser Kurs für Berufsanfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen, aber auch für kaufmännische Mitarbeiter/innen mit geringen EDV-Kenntnissen geeignet. Der Kurs wird in Workshop-Form vermittelt, das heißt, Ihnen werden erst die entsprechenden Vorgänge vorgestellt, um diese dann in Übungen nachzuarbeiten.

Inhalte:

- Windows: Grundlagen, Dokumentenverwaltung
- Word: Erstellen, Speichern und Drucken von Geschäftsbriefen, Formatierungen, Einfügen/Kopieren bzw. Suchen und Ersetzen, Kopf- und Fußzeilen, Rechtschreibhilfe, Tabellen und Tabulatoren, Textbausteine
- Outlook: E-Mails senden und empfangen, Kontakte und Adressen verwalten, Termine und Besprechungen planen, Aufgaben und Stellvertretung organisieren
- Excel: Erstellen, Speichern, Drucken und Formatieren von Tabellen, Formeln, Funktionen

Voraussetzung: Allgemeine Kenntnisse im Umgang mit einem PC und Grundkenntnisse in Windows.

Die selbstständige Beschaffung des Lehrbuchs „Office 2019 Einsatz im Büroalltag“, Herdt Verlag, ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

Werner Förster

**Mi ab 6.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-12 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25501 187 €

Fit fürs Büro mit MS Office und Internet, Teil 1 (E)

Inhalte wie Kurs 25501.

Werner Förster

**Mi ab 8.5. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 255012 187 €

Fit fürs Büro mit MS Office und Internet, Teil 2 (E)

Inhalte:

- Word: Kopf- und Fußzeilen, Rechtschreibhilfe, Bilder einfügen, Tabellenfunktion und Tabulatoren, Textbausteine, Texte übersetzen, Serienbriefe erstellen
- Outlook: Effiziente Arbeitstechniken: Ansicht anpassen, Kategorien verwalten, Signaturen erstellen, Abwesenheitsnotiz aktivieren
- Excel: Erstellen, Speichern und Drucken von Tabellen, Formatierungen, Formeln, Funktionen, Arbeitsmappenverwaltung, Diagrammerstellung
- Internet: Entstehung, Aufbau und Möglichkeiten des Internets, Provider, Bedienung der Software (Browser), Verschiedene Möglichkeiten der Suche mit Suchmaschinen, Sicherheit im Internet

Voraussetzung: Vorgängerkurs Fit fürs Büro, Teil 1 oder vergleichbare Vorkenntnisse.

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

Die selbstständige Beschaffung des Lehrbuchs „Office 2019 Einsatz im Büroalltag“, Herdt Verlag, ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

Werner Förster

**Mi ab 6.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25502 125 €

Tabellenkalkulation

Excel Einführung am Wochenende, Stufe 1 (E)

Sie möchten sich gezielt und systematisch in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel einarbeiten und haben vielleicht auch schon erste eigene Schritte gemacht. Im Kurs lernen Sie konzentriert den sicheren Umgang mit den wesentlichen Menü des Programms, so dass Sie Ihre Fähigkeiten zukünftig selbstständig weiter entwickeln können.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse

Inhalte:

- Excel kennenlernen
- Grundlagen der Tabellenbearbeitung
- Mit Formeln arbeiten
- Die grundlegende Zellformatierung
- Ausfüllen, Kopieren, Verschieben
- Tabellenstruktur bearbeiten
- Seitenlayout- und Druckeinstellungen

Die selbstständige Beschaffung des Lehrbuchs Microsoft Excel Grundlagen, Herdt Verlag (www.herdt.de, Version wie von Ihnen selbst eingesetzt, mit oder ohne Übungsanhang), ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

90 Min. Pause pro Kurstag.

Der Kurs findet am Samstag und Sonntag, jeweils von 8.45-16.15 Uhr statt.

Rainer Hartmann

**Termine: 16.3. und 17.3. vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25511 125 €

Excel Weiterführung am Wochenende, Stufe 2 (E)

Dieser Kurs richtet sich an Excel-Anwender/innen, die tiefer in den Funktionsumfang des Programms einsteigen möchten.

Voraussetzungen: Kenntnisse entsprechend Excel Stufe 1.

Inhalte:

- Relative, absolute und gemischte Bezüge
- Mit einfachen Funktionen arbeiten
- Spezielle Funktionen einsetzen
- Mit Datum und Uhrzeit arbeiten
- Diagramme erstellen und schnell gestalten
- Diagramme bearbeiten
- Bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Zahlenformate
- Formatvorlagen und Mustervorlagen

Die selbstständige Beschaffung des Lehrbuchs Microsoft Excel Grundlagen, Herdt Verlag (www.herdt.de, Version wie von Ihnen selbst eingesetzt, mit oder ohne Übungsanhang), ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

90 Min. Pause pro Kurstag.

Der Kurs findet am Samstag und Sonntag, jeweils von 8.45-16.15 Uhr statt.

Rainer Hartmann

**Termine: 6.7. und 7.7. vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25512 125 €

Excel Aufbau am Wochenende, Stufe 3 (E)

Sie möchten komplexe Datenanalysen durchführen und mit großen Datenmengen arbeiten? Dieser Kurs wird genau diese Fragen beantworten.

Voraussetzungen: Excel Kenntnisse entsprechend Excel Stufe 2.

Inhalte:

- Daten sortieren und filtern
- Arbeiten mit Namen
- Regeln für bedingte Formatierungen
- Tabellen gliedern
- Formeln überwachen
- Spezialfilter verwenden
- Mit Excel-Datenbanken arbeiten
- Daten kombinieren und konsolidieren
- Pivot-Tabellen erstellen und anpassen
- Verschiedene Diagrammtypen
- Spezielle Diagrammbearbeitung

Die selbstständige Beschaffung des Lehrbuchs Microsoft Excel Fortgeschrittene Anwendungen, Herdt Verlag (www.herdt.de, Version wie von Ihnen selbst eingesetzt, mit oder ohne Übungsanhang), ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

90 Min. Pause pro Kurstag.

Der Kurs findet am Samstag und Sonntag, jeweils von 8.45-16.15 Uhr statt.

Rainer Hartmann

Termine: 20.7. und 21.7.

vhs Schultesstr. 19 b

8.45-16.15 Uhr

1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25513

125 €

Kommunikation

Outlook Grundlagen (E)

Das Programm Outlook ist – durch sein Leistungsspektrum über Termin-, Kontakt-, Aufgabenverwaltung bis zum Versenden und Bearbeiten von E-Mails – das Kommunikationsmedium für viele Betriebe und Privatanwender. Unser Kurs führt Sie systematisch in die Funktionen des Programms ein.

Inhalte:

- Erstellen und Bearbeiten von E-Mails
- Verwalten von Einzelterminen bis zu Gruppenterminen
- Verwalten der Kontaktadressen
- Einberufung von Besprechungen
- Erinnerungsfunktionen
- Tipps und Tricks

Lernziel: Praxisbeispiele und Übungen ermöglichen einen schnellen Einstieg in das Thema und helfen Ihnen, Aufgaben, Terminplanung, E-Mail-Korrespondenz und das Arbeiten im Team mit Outlook zu organisieren und optimieren.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse.

Werner Förster

Fr, 15.3., 18:15-21:30 Uhr 15 Min Pause **vhs Schultesstr. 19 b**

Sa, 16.3., 8:45-16:15 Uhr 90 Min Pause **1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25521

94 €

OneNote Grundlagen (E)

Jeder Mensch muss sich einmal etwas aufschreiben. Deshalb bietet Microsoft das Programm OneNote an, einen Hightech-Notizblock, mit dem Sie elektronische Notizen einfach, schnell und leicht wieder auffindbar anlegen können. Egal ob für Ausbildung, Beruf, Verein oder privat, egal ob auf PC, Smartphone oder Tablet-PC, egal ob es sich um Texte, Bilder oder Videos handelt, OneNote bietet Ihnen wesentlich bessere Möglichkeiten zur Organisation von Notizinformationen als die anderen bekannten Produkte aus der Office-Welt.

Speichern können Sie auf Ihrem PC, auf dem USB-Stick, auf dem Smartphone oder (kostenlos und sicher) im Internet. Bei Bedarf können Sie andere Personen dazu berechtigen, diese Daten zu lesen oder zu ergänzen (Team-Funktion). OneNote kann handschriftliche Eingaben erkennen und umwandeln und ist damit auch das perfekte Anwendungsprogramm für mobile Geräte. Als Mitglied der Microsoft-Office Familie arbeitet es perfekt mit den anderen Office-Anwendungen, z. B. Outlook zusammen.

Im Kurs lernen Sie den Umgang mit OneNote und die neuen Möglichkeiten der Informationsverarbeitung.

Werner Förster

Sa am 20.4.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

8.45-16.15 Uhr

1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25531

62,50 €

OneNote Tipps und Kniffe (E)

Schon seltsam – OneNote ist in Microsoft-Anwenderkreisen kaum bekannt und dennoch so nützlich. Seit 2003 ist es fester Bestandteil vom Office-Paket. Als „externes Gedächtnis“ kann es jede/r für seine/ihre beruflichen, privaten, vereins- und hobbymäßigen Zwecke verwenden. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit OneNote gemacht haben und Ihr Wissen vertiefen wollen. Im Kurs werden wir uns mit den folgenden Themen beschäftigen:

- OneNote – Notizbücher im gemeinsamen Zugriff
- Arbeiten mit Kategorien
- Inhaltsverzeichnis
- Arbeiten mit Vorlagen
- Veröffentlichung von Notizbüchern
- Tipps und Kniffe

Werner Förster

Mo am 6.5.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18.15-21.30 Uhr

1. Stock, Zi. 101

Kurs-Nr. 25532

31 €

Präsentation

Workshop PowerPoint 2019 – was Sie schon immer wissen wollten (E)

Der Kurs ist speziell für Teilnehmer/innen konzipiert, die bereits Grundkenntnisse in PowerPoint besitzen und ihre Präsentationen professioneller gestalten möchten. Dieser eintägige Workshop bietet wertvolle Einblicke in erweiterte PowerPoint-Funktionen und bewährte Präsentationstechniken.

Kursinhalte:

Design und Layout-Optimierung:

- Fortgeschrittene Gestaltungsmöglichkeiten für Folien und Hintergründe
- Nutzen von Grafiken, Formen und SmartArt zur visuellen Verbesserung Ihrer Präsentation
- Animationen und Übergänge: Erstellen beeindruckender Übergänge zwischen den Folien
- Animieren von Objekten und Texten für lebendige Präsentationen

Multimedia und Interaktivität:

- Einbindung von Audio- und Videodateien für eindrucksvolle Präsentationen
- Erstellung von interaktiven Elementen, wie Hyperlinks und Schaltflächen

Effektive Präsentationstechniken:

- Tipps zur Vorbereitung und Strukturierung der eigenen Präsentation
 - Präsentationstraining und Umgang mit Publikumsfragen
 - Zeitsparende Tipps und Tricks:
 - Verwenden von Tastenkürzeln für die effiziente Arbeit mit PowerPoint
 - Umgang mit Herausforderungen während einer Präsentation
- Die selbstständige Beschaffung des Lehrbuchs „PowerPoint 2019 Grundlagen“ ISBN: 978-3-86249-837-6, Herdt Verlag ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

90 Minuten Pause

Thomas Scholl

Sa am 4.5.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

8.45-16.15 Uhr

1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25540

62,50 €

Textverarbeitung

Workshop Word 2019 – was Sie schon immer wissen wollten (E)

Dieser eintägige Workshop richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits Erfahrung in der Verwendung von Microsoft Word haben, aber immer wieder auf Fragen stoßen oder Ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Der Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, praktische Tipps von Experten zu erhalten, um Ihre Arbeitsabläufe zu optimieren und Ihre Word-Fähigkeiten auf das nächste Level zu heben.

Kursinhalte:

Dokumentformatierung optimieren:

- Erweiterte Formatierungsmöglichkeiten für Text und Absätze
- Erstellung von benutzerdefinierten Formatvorlagen für konsistente Dokumente

Tabellen und Diagramme:

- Effiziente Nutzung von Tabellen und Diagrammen für bessere Datenvisualisierung
- Erstellen und Anpassen von Tabellen für professionelle Berichte und Präsentationen

Zusammenarbeit und Freigabe:

- Kollaboratives Arbeiten an Dokumenten mit Track Changes und Kommentarfunktionen
 - Teilen von Dokumenten und Verwaltung von Berechtigungen
- Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten:
- Tastenkürzel und Funktionen, um Zeit und Mühe zu sparen
 - Lösungen für häufig auftretende Probleme
 - Anpassung der Word-Umgebung und Arbeitsbereiche nach eigenen Bedürfnissen

Die selbstständige Beschaffung des Lehrbuchs „Word 2019 Grundlagen“ ISBN: 978-3-86249-835-2, Herdt Verlag ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

90 Minuten Pause

Thomas Scholl

Sa am 13.4.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

8.45-16.15 Uhr

1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25550

62,50 €

Computerschreiben

Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden

Ob im Studium, im Beruf oder privat – ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Mit dem „10-Fingersystem in 5 Stunden“ ist es nun möglich, die Tastatur eines Computers in nur 5 Stunden blind bedienen zu lernen. Klingt unglaublich, ist aber wahr.

Dies funktioniert mit Lehr- und Lernmethoden, die Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Und auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in nur 5 Stunden die Tastatur blind bedienen lernt.

Für Jugendliche und Erwachsene. In der Kursgebühr sind die Lehrgangunterlagen vom Herdt-Verlag zum Preis von 19,95 € enthalten.

Bitte Buntstifte (Rot, Grün, Blau, Gelb) zum Kurs mitbringen!

Angelika Arnold

Termine: 5.3. und 12.3. vhs Schultesstr. 19 b
Jeweils 18.15-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25561 77 €



Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden für Kinder ab 9 Jahren

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem „10-Fingersystem in 5 Stunden“ ist es nun möglich. Klingt unglaublich, ist aber wahr. Dies funktioniert mit Lehr- und Lernmethoden, die Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Und auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in nur 5 Stunden die Tastatur blind bedienen lernt.

In der Kursgebühr sind die Lehrgangunterlagen vom Herdt-Verlag zum Preis von 19,95 € enthalten.

Bitte Buntstifte (Rot, Grün, Blau, Gelb) zum Kurs mitbringen!

Angelika Arnold

Termine: 5.3. und 12.3. vhs Schultesstr. 19 b
Jeweils 15.15-18 Uhr 1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 62501 77 €

Programmiersprachen

Grundlagen der Programmierung mit Python

Python gilt als eine der beliebtesten und benutzerfreundlichsten Sprachen für Anfänger und bietet eine solide Grundlage für die Entwicklung von Anwendungen, Webseiten, Datenanalyse und vielem mehr.

Ziel des Kurses:

Sie erhalten eine Einführung in die Programmierung und die Programmiersprache Python. Vorkenntnisse in der Programmierung sind nicht unbedingt nötig.

Inhalte:

- Datentypen
- Kontrollstrukturen
- Funktionen
- Dateien
- Objektorientierung
- Vorstellung einzelner Module

Voraussetzung: Gute Textverarbeitungs- und Betriebssystem-Kenntnisse und -Routine (Tastatur, Dateisystem, Speichern, Zwischenablage).

Bitte bringen Sie einen schnellen USB-Stick mit.

Der Kurs findet am Montag, Mittwoch und Freitag statt

Stephan Betzel

Mo ab 22.4. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 101

Kurs-Nr. 25601 94 €



Online-Angebot: Grundlagen der JavaScript-Programmierung für WebSites

Javascript bringt Leben in Websites: Kaum eine Seite im Internet ohne Javascript, das macht die Sprache zu einer der am häufigsten benutzten Programmiersprachen in der EDV.

Relativ leicht lässt sich mit Javascript das Programmieren lernen und Sie sehen ohne aufwändige Hilfsmittel schnell Ergebnisse Ihrer Arbeit.

Manipulieren Sie Dinge in Ihren html-Dokumenten: Text, Bilder, Design. Reagieren Sie auf Aktionen des Websitebesuchers, indem Sie Eingaben verarbeiten oder seine Geräte (Maus, Tastatur) überwachen.

Inhalte:

- Variablen, Datentypen, Arrays
- Kontrollstrukturen
- Funktionen
- Objekte
- Browser-Events (Ereignissteuerung)
- Browser manipulieren: BOM
- html und css manipulieren: DOM

Zum Arbeiten mit Javascript brauchen Sie einen Editor zum Schreiben des Codes und einen Browser zum Ausführen, was beides eigentlich jeder Computer schon besitzt.

Zum einfacheren Arbeiten im Kurs verwenden wir folgende Software:

- aktueller Browser: chromium oder firefox
- Editor: Visual Studio Code

Browser und Editor stehen für die üblichen PC-Betriebssysteme kostenlos zur Verfügung.

Zu Kursbeginn führen wir eine portable Installation (benötigt höchstens Berechtigung für die Windows firewall) von beiden Programm-Paketen unter Windows durch, dazu sollten Sie sich Visual Studio Code als zip-Archiv heruntergeladen und entpackt haben und desgleichen mit einer portablen Version des Browsers (portableapps.com).

Falls Sie nicht mit Windows arbeiten, so installieren Sie die benötigte Software bitte vor dem Kursbeginn.

Technische Voraussetzungen für Teilnahme am Online-Kurs: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam. Unterstützt werden fol-

gende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium). Bei der Anmeldung muss unbedingt eine Emailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen ca. 1 Woche vorher per Email zugeschickt.

Stephan Betzel

Mo und Do ab 1.7. 4 mal Virtuelles Klassenzimmer
18-20.15 Uhr vhs.cloud

Kurs-Nr. 25611V 94 €

Programmieren lernen mit Go

Der Kurs „Programmieren lernen mit Go“ bietet eine umfassende Einführung in die Welt der Programmierung, mit dem Schwerpunkt auf der Programmiersprache Go. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und vermittelt grundlegende Konzepte und Techniken, um solide Programmierfähigkeiten zu entwickeln.

Die Teilnehmer/innen werden durch praxisorientierte Übungen und Projekte geführt, um das erworbene Wissen anzuwenden. Programmiersprache Go, bekannt für ihre Einfachheit und Effizienz, dient als ideale Plattform, um die grundlegenden Konzepte der Programmierung zu erlernen. Dabei werden weitestgehend sprachunabhängige Themen wie Datenstrukturen, Kontrollstrukturen und Funktionen ausführlich behandelt.

Insgesamt bietet der Kurs eine umfassende Einführung in die Programmierung mit Go, befähigt die Teilnehmer/innen, eigene Anwendungen zu erstellen, und legt den Grundstein um sich leichter in der Welt der Softwareentwicklung zurecht zu finden.

Lars Hick

Sa ab 13.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr 2. Stock, Zi. 202

Kurs-Nr. 25621 78 €

PC-Technik

Netzwerklösungen für Heimanwender/innen

In vielen Familien werden mehrere PCs, Notebooks oder Tablets verwendet und schon stellt sich das Problem, wie Sie auf einfache Art und Weise Informationen und Dateien zwischen den Geräten austauschen. Die Übertragung per USB-Stick oder Mail klappt für gelegentliche Vorhaben ganz gut, ist aber keine Dauerlösung. Gleichzeitig wollen Sie z.B. Scanner und Drucker nicht mehrfach kaufen, sondern teilen.

Der Kurs gibt Lösungsvorschläge zur Vernetzung, angefangen beim bereits vorhandenen Router bis hin zu einer kleinen Server-Lösung. Auf Wunsch kommen Sie sogar per gesichertem Internet-Zugriff auf Ihre eigenen Daten. Die Lösungsvorschläge achten dabei auf Ihren Geldbeutel, d.h. teure und aufwendige Lösungen sind nicht Kursgegenstand.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

Werner Förster

Mo am 29.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101

Kurs-Nr. 25701 31 €

Programmbereich: SPRACHEN

Beratung und Information: Cornelia Florschütz
Tel.: 09721/515434;
E-Mail: cornelia.florschuetz@schweinfurt.de

Bitte beachten Sie auch die Gebührentabelle für Sprachkurse unter „Allgemeine Geschäftsbedingungen“.

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

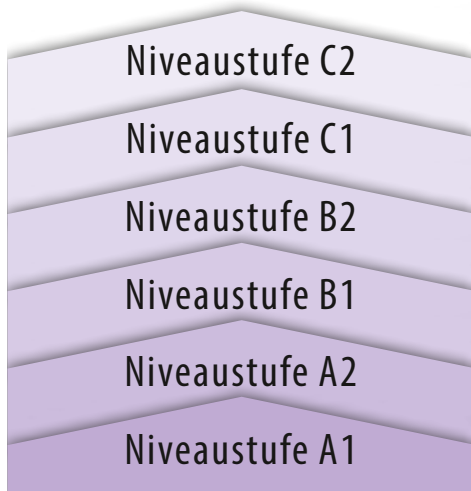
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Das Thema Integration ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftspolitischen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikativen- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



Unser Unterricht orientiert sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde. Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Anfänger/innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlerngemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

- **transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen**
- **gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen**
- **Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar**
- **aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen**
- **grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa**
- **Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen**

Sprachenlernen mit System

Was lerne ich?

Unsere Kurse sind in sechs Stufen gegliedert. In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Am Ende von A1 können Sie:

- Hören** einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
- Sprechen** sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
- Lesen** einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
- Schreiben** Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

Am Ende von A2 können Sie:

- Hören** einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
- Sprechen** kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
- Lesen** kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
- Schreiben** kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

Am Ende von B1 können Sie:

- Hören** das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
- Sprechen** in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
- Lesen** Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
- Schreiben** persönliche Briefe schreiben.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

Am Ende von B2 können Sie:

- Hören** im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
- Sprechen** sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
- Lesen** Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
- Schreiben** detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: C1

Am Ende von C1 können Sie:

- Hören** Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
- Sprechen** sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
- Lesen** komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
- Schreiben** sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: C2

Am Ende von C2 können Sie:

- Hören** ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
- Sprechen** sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
- Lesen** jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
- Schreiben** anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken.

Sprachprüfungen von A1 bis C2 Eine Zertifizierung wertet Ihre Fremdsprachenkenntnisse auf!

Immer mehr Teilnehmer/innen unserer Sprachkurse haben den Wunsch, ihre erworbenen Sprachkenntnisse durch das Ablegen einer Prüfung bestätigen zu lassen. Die bayerischen Volkshochschulen haben darauf reagiert und die Prüfungspalette im Sprachenbereich erweitert. Dabei wurde nicht nur die Anzahl der Prüfungen in den einzelnen Sprachen erhöht, sondern es wurden auch international renommierte Kooperationspartner gewonnen.

Weitere Informationen zu Terminen, Gebühren und Anmeldemodalitäten erhalten Sie unter 09721 51-5434



Englisch

Die Kursgebühren für Fremdsprachenkurse sind gestaffelt nach Anzahl der gemeldeten Teilnehmenden. Die entsprechende Gebühr errechnet sich gemäß folgender Tabelle:

Anzahl Teilnehmende (TN)	Kursgebühr für 12 Termine à 90 Minuten
5-6 TN	120 €
7-8 TN	100 €
ab 9 TN	90 €

Beratung Englisch

Beratung bei Cornelia Florschütz, Terminvereinbarung unter Tel. 09721 51-5434

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der richtige ist, nutzen Sie einen kostenlosen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-schweinfurt.de unter Sprachen.

Englisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Englisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus einem Semester.

Lehrbuch: Great A1 2nd edition, Klett, ca. ab Lektion 4

Regina Abrucio Krappmann

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 8.30-10 Uhr 2. Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 330141 ab 90 €

Englisch A1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus einem Semester.

Lehrbuch: Great A1 2nd edition, Klett, ca. ab Lektion 5

Amira Gostomski

Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 330151 ab 90 €

Englisch Grundstufe A2

Englisch A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen, die die Stufe A1 bereits abgeschlossen haben.

Lehrbuch: Great A2 2nd edition (grün), Klett, ca. ab Lektion 3/4 N.N.

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 330222 ab 90 €

Englisch A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1/A2. Lernen in kleinen Schritten.

Lehrbuch: Great A2 second edition (grün), Klett, ca. ab Lektion 5

Elisabeth De Meuter

Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10-11.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 330223 ab 90 €

Englisch Grundstufe A2 Konversationskurse

English Conversation A2/B1 am Vormittag

If you want to improve your speaking abilities for your job or holidays, this class is definitely for you!

Teaching materials will be provided in class.

Amira Gostomski

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330251 ab 90 €

Speaking English A2

Sie haben schon Grundkenntnisse der englischen Sprache erworben, haben aber große Hemmungen oder Schwierigkeiten beim freien Sprechen? Im Ausland können Sie sich mehr schlecht als recht auf Englisch verständlich machen und verstehen oft nur die Hälfte? In diesem Kurs werden wir durch viele Kommunikationsübungen Hemmungen abbauen und Sprechen und Hörverstehen üben. Come and join us!

Gabriele Houlihan

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.45-18.15 Uhr 2. Stock, Zi. 205

Kurs-Nr. 330252 ab 90 €

Englisch Mittelstufe B1

Englisch B1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Go For It B1, Hueber-Verlag ca. ab Lektion 4

Regina Abrucio Krappmann

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 8.15-9.45 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 330322 ab 90 €

Englisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Great B1 2nd edition, Klett ab Lektion 1

Amira Gostomski

Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330331 ab 90 €

Englisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Great B1 2nd edition, Klett, ca. ab Lektion 5

Amira Gostomski

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330332 ab 90 €

Englisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

You want to brush up your English while speaking a lot and learning a lot of words on the way? Then come and join the fun. Let's „go for it!“

While the book „Go For It“ provides the basis we'll also use a variety of other exercises provided by the teacher because speaking is our main aim.

Lehrbuch: „Go For It“ B1, Hueber-Verlag ca. ab Lektion 4/5

Ulrike Mühl

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330333 ab 90 €

English B1 am Abend

You want to brush up your English while speaking a lot and learning a lot of words on the way? Then come and join the fun. Let's „go for it!“

While the book „Go For It“ provides the basis we'll also use a variety of other exercises provided by the teacher because speaking is our main aim.

Lehrbuch: „Go For It“ B1, Hueber-Verlag ca. ab Lektion 6/7

Ulrike Mühl

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17-18.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330334 ab 90 €



Warum vhs?

Ulrike Mühl

„True life is meeting people.“ Weil das wahre Leben in der Begegnung liegt. Weil gemeinsames Lernen effektiver ist und man sich gegenseitig motivieren und unterstützen kann. Weil Sprachen verbinden, den Horizont erweitern und das Gedächtnis schulen. Vhs, weil es einfach Spaß macht.“

Englisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

English Conversation A2/B1 am Vormittag

If you want to improve your speaking abilities for your job or holidays, this class is definitely for you!

Teaching materials will be provided in class.

Amira Gostomski

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330251 ab 90 €

Conversation B1 am Abend

Come Explore in English! - Conversation B1

Are you naturally curious and like a challenge? Join this course with a native speaker and explore a wide range of exciting topics while improving your English-speaking and listening skills. Enjoy topics such as discovering American cities through cultural connections and their historical background. As well as engaging in discussions regarding our planet's natural wonders and environments.

Gayle Hoffman

Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17-18.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 330351 ab 90 €

Englisch Mittelstufe B2 Konversationskurse

Conversation B2 am Vormittag

This course will be a great way to strengthen your English communication skills with a native speaker! By offering you an understanding of words and phrases commonly used by native English speakers, you can brush up your listening and speaking skills in a positive environment. Here we will read and discuss a wide range of topics. Come away with the ability to speak and understand English more fluently in almost any environment.

Gayle Hoffman

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 330451 ab 90 €

Conversation B2 am Vormittag

This class is meant for students who want to improve their English while having lots of fun. Our main aim is speaking English as much as possible but we'll read, listen and sometimes write as well. Our topics range from current affairs, short stories, novels, poems or lyrics to idiomatic English and are either provided by the teacher or asked for by the students.

Lehrbuch: Go for it B2, Hueber-Verlag, ca. ab Lektion 5/6

Ulrike Mühl

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 330452 ab 90 €

Teatime Conversation (B2)

In unserer gemütlichen Runde am Nachmittag sprechen wir über verschiedene, inspirierende Themen - natürlich auf Englisch. So erweitern und festigen Sie Ihre Englischkenntnisse in freundlicher und entspannter Atmosphäre und werden auf einem fortgeschritteneren Niveau und unabhängiger kommunizieren können.

Let's have tea and a nice conversation - of course in English. Let's discuss inspiring topics and improve speaking at the same time. Please bring your tea along!

Ulrike Mühl

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 15.45-17.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330453 ab 90 €

Englisch Aufbaustufe C1 Konversationskurse

Conversation C1 am Vormittag

This class is meant for students with a fairly sound command of the English language who want to improve their vocabulary as well as become even more confident using the English language. Our topics range from current affairs, short stories, novels, poems or lyrics to idiomatic English and are either provided by the teacher or asked for by the students. While having fun speaking English is our main aim we read, listen and sometimes write as well in order to improve fluency and accuracy at the same time.

Ulrike Mühl

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 330551 ab 90 €

English through Humor - Conversation C1/C2

There are many ways of practicing vocabulary in the classroom. Come have fun learning nuances of the English language through Riddles, Crosswords, Proverbs, Idioms and more. Playing with words will enhance your understanding of native English by learning examples of word use and definitions through humor. Participate in activities that make you think outside the box. This course is recommended for persons with a grasp on the English language. Materials provided by instructor.

Gayle Hoffman

Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10.45-12.15 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 330552 ab 90 €

Englisch Aufbaustufe C1 - C2

English C1/C2 am Abend

Improve your English skills with a native speaker.

A good command of the English language will help you communicate effectively. This course focuses on the art of communication by developing verbal, listening as well as written communication. Practice public speaking, communicating with peers, presentations, and tips for writing effectively. Learn an understanding of words and phrases commonly used by native English speakers. This course is an excellent choice for working professionals.

Gayle Hoffman

Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.45-20.15 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 330531 ab 90 €

Englisch mit Zeit und Muße

Englisch B1 für Senioren/innen

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Englisch lernen in kleinen Schritten in gemäßigttem Tempo.

Lehrbuch: Great B1, alte Ausgabe (blau) ca. ab Lektion 7

Ingetraut Lemmerich

Mi ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10-11.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 330262 ab 90 €

Konversationskurs Englisch B1 für Senioren/innen

Our course gives students the opportunity, skills and confidence they need to take part in interesting discussions on a wide range of topics.

Material provided by the teacher.

Suzanne Häublein

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10-11.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 330263 ab 90 €

English Conversation for Seniors B2/C1

This course is recommended for intermediate level students. In this course students will develop greater control of English grammar. Express and understand key information about typical situations such as business or leisure. Increase their vocabulary to cover subjects such as holidays, people in their life and food, etc. Listening comprehension, discussions and reading is part of each class. Materials will be distributed in class.

Amira Gostomski

Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 8.30-10 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 330264 ab 90 €

Englisch B1 mit dem Schwerpunkt Konversation

Erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse, indem Sie sich mit unterschiedlichen Themen beschäftigen, die Sie interessieren. Die Unterhaltung und das soziale Miteinander stehen im Mittelpunkt des Kurses.

Ingetraut Lemmerich

Do ab 14.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-19 Uhr 2. Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 330265 ab 90 €

Prüfungsvorbereitende Englischkurse

Cambridge Certificate in Advanced English (C1)

Das CAE prüft Kenntnisse auf der Kompetenzstufe C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Lernende auf dieser Stufe können

- ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen
- sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen
- die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen
- sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

Das CAE dient vielen Hochschulen Großbritanniens und im englischsprachigen Raum als sprachliche Eingangsvoraussetzung für ein Studium in englischer Sprache.

Auch wenn Sie keine Prüfung benötigen, eignet sich der Kurs dafür, fortgeschrittene Englischkenntnisse zu erhalten und zu vertiefen.

Lehrbuch: Cambridge English Advanced Result, Oxford Univ. Press, ISBN 978-0-19-451249-7 (optional: Student's Book and Workbook with Key) ab unit 1

Hildegard Dippert

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17-18.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015

Kurs-Nr. 330751 ab 90 €

Weiterführende Informationen zu den Cambridge Prüfungen wie auch einen online Einstufungstest finden Sie unter www.cambridgeenglish.org oder über unsere homepage: www.vhs-schweinfurt.de



Französisch A1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1
Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag ab Lektion 12
Agnès Boismorel
Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 340154 ab 90 €

Französisch Grundstufe A2

Französisch A2 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1
Lehrbuch: Chapeau A2, Hueber-Verlag ca. ab Lektion 1/2
Annette May
Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.45-12.15 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 340221 ab 90 €

Französisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.
Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber-Verlag ab Lektion 3
Agnès Boismorel
Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 205
Kurs-Nr. 340232 ab 90 €

Französisch Mittelstufe B1

Französisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.
Lehrbuch: Perspectives Aller-yl! B1, Cornelsen, ca. ab Lektion 7
Annie Reichert
Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 305
Kurs-Nr. 340322 ab 90 €

Französisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.
Lehrbuch: Perspectives Aller-yl! B1, Cornelsen, ca. ab Lektion 7
Annie Reichert
Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.30-12 Uhr 3. Stock, Zi. 301
Kurs-Nr. 340323 ab 90 €

Französisch Auffrischung B1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1, die diese auffrischen und festigen möchten.
Lehrbuch: Rencontres en français, Klett, B1 ab Mitte Lektion 8
Annie Reichert
Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-12.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011
Kurs-Nr. 340348 ab 90 €

Französisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

L'Après-midi français - Konversationskurs Französisch (B1)

Vous aimez parler français et vous souhaitez améliorer vos connaissances dans une ambiance conviviale? Dans ce cours (niveau B1), nous discutons de sujets actuels et essayons ensemble de comprendre les spécificités de la langue française, avec quelques points de grammaire.
Kévin Bouillard
Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
15.30-17 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013
Kurs-Nr. 340350 ab 90 €

Französisch B1 Conversation facile

Vous vous intéressez aux actualités, mais aussi à la bédé, la culture, la gastronomie, la littérature, la musique, etc. Vous souhaitez en parler avec d'autres personnes et améliorer vos connaissances, alors venez nous rejoindre!
Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!
Agnès Boismorel
Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 340351 ab 90 €

Französisch mit Zeit und Muße

Französisch B2 Konversationskreis

In seiner derzeitigen Zusammensetzung richtet sich der Kurs vorwiegend an ältere Hörer/innen, die beruflich, privat oder im Rentenalter ihre Französischkenntnisse nicht verkümmern lassen wollen. Wir beschäftigen uns mit Themen aus Politik, Literatur, Film, sozialen Erscheinungen und Fragen. Ausgangspunkt sind französische Nachrichten im Fernsehen, Chansons und Theaterstücke. Wenn Sie selbst Themenvorschläge haben, werden diese in Absprache mit den anderen Teilnehmern/innen übernommen. Grammatikwiederholungen erfolgen zwanglos entsprechend den Anlässen.
Computergestützte Präsentation von Ausschnitten aus den Actualités, auf Wunsch auch Videokonferenzen.
Edgar Schuck
Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 203
Kurs-Nr. 340261 ab 90 €

Französisch

Die Kursgebühren für Fremdsprachenkurse sind gestaffelt nach Anzahl der gemeldeten Teilnehmenden. Die entsprechende Gebühr errechnet sich gemäß folgender Tabelle:

Anzahl Teilnehmende (TN)	Kursgebühr für 12 Termine à 90 Minuten
5-6 TN	120 €
7-8 TN	100 €
ab 9 TN	90 €

Beratung Französisch

Beratung bei Cornelia Florschütz, Terminvereinbarung unter Tel. 09721 51-5434
Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der richtige ist, nutzen Sie einen kostenlosen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-schweinfurt.de unter Sprachen.

Französisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Französisch A1 am Nachmittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus einem Semester.
Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag ab Lektion 3
Agnès Boismorel
Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-18 Uhr 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 340151 ab 90 €

Französisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 2 Semestern.
Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag ca. ab Lektion 7
Julian Moulin
Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015
Kurs-Nr. 340152 ab 90 €

Französisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 3 Semestern.
Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag ca. ab Lektion 9
Kévin Bouillard
Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013
Kurs-Nr. 340153 ab 90 €



Verschenken Sie doch mal Wissen!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat
Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44



Italienisch

Die Kursgebühren für Fremdsprachenkurse sind gestaffelt nach Anzahl der gemeldeten Teilnehmenden. Die entsprechende Gebühr errechnet sich gemäß folgender Tabelle:

Anzahl Teilnehmende (TN)	Kursgebühr für 12 Termine à 90 Minuten
5-6 TN	120 €
7-8 TN	100 €
ab 9 TN	90 €

Beratung Italienisch

Beratung bei Cornelia Florschütz, Terminvereinbarung unter Tel. 09721 51-5434

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der richtige ist, nutzen Sie einen kostenlosen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-schweinfurt.de unter Sprachen.

Italienisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Italienisch für den Urlaub

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpauserei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Italien erfahren.

Lehrbuch bitte vor Kursbeginn erfragen

Vittoria Falco

Fr ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 350901 ab 90 €

Italienisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen



Sommer-vhs: Italienisch für den Urlaub - Fortsetzungskurs

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen wie beispielsweise der ersten 6 Lektionen aus Italienisch à la carte (ISBN 978-3-12-525358-2) Klett Verlag oder der ersten beiden Lektionen von Con Piacere A1.

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpauserei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Italien erfahren.

Lehrbuch: Italienisch à la carte (ISBN 978-3-12-525358-2) Klett Verlag, ca. ab Kapitel 6/7

Der Kurs findet vom 11.6.-18.7. dienstags und donnerstags jeweils von 18-19.30 Uhr statt.

Sabrina Di Piazza

Di und Do ab 11.6. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 306

Kurs-Nr. 350921 ab 90 €

Italienisch A1 am Samstag - Fortsetzung

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. einem Semester.

Lehrbuch: Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 4

Auch für Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen. Je 3 Unterrichtsstunden an 8 Samstagen vom 16.3.-22.6. jeweils von 9.30 - 11.45 Uhr

Dott.ssa Jessica Pinna

geplante Termine: 16.3., 23.3., 13.4., 20.4., 27.4., 8.6., 15.6. und 22.6.

vhs Schultesstr. 19 b, 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 350112 ab 90 €

Italienisch A1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 3 Semestern.

Lehrbuch: Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 6

Annette May

Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10.45-12.15 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 350143 ab 90 €

Italienisch A1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 3-4 Semestern.

Lehrbuch: Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 7

Annette May

Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 9-10.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 350144 ab 90 €

Italienisch A1 am Nachmittag

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus einem Semester

Lehrbuch: Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 2-3

Patrizia Pfeuffer-Bellini

Fr ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 16-17.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 350151 ab 90 €

Italienisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 3 Semestern.

Lehrbuch: Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 4-5

Patrizia Pfeuffer-Bellini

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-20.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015

Kurs-Nr. 350152 ab 90 €

Italienisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 3 Semestern.

Wir greifen Erfahrungen aus dem Alltagsleben auf und versuchen diese in einfachen Formulierungen auf Italienisch festzuhalten.

Lehrbuch: Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag, ab Lektion 7

Dr. Hermann Lun

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-19 Uhr 1. Stock, Zi. 104

Kurs-Nr. 350153 ab 90 €

Italienisch Grundstufe A2



Sommer-vhs: Italienisch A2 am Abend (Kurzkurs)

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

6 Termine à 2 Unterrichtsstunden vom 19.6.-24.7.

Lehrbuch: Con Piacere A2 nuovo, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 1

Gestaffelte Kursgebühr für 6 Termine:

5-6 Anmeldungen = 60 €

7-8 Anmeldungen = 50 €

ab 9 Anmeldungen = 45 €

Sabrina Di Piazza

Mi ab 19.6. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b 18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 105

Kurs-Nr. 350201 ab 45 €

Italienisch A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Zusätzlich zum Lehrbuch wiederholen und festigen wir den Lernstoff gründlich anhand diverser Materialien.

Lehrbuch: Con Piacere A2 (alte Ausgabe), Klett-Verlag, ca. ab Lektion 6

Monika Cortese

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10.45-12.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 350222 ab 90 €

Italienisch A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1

Lehrbuch: Con Piacere A2 (nicht nuovo), Klett-Verlag, ca. ab Lektion 6

Annette May

Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 9-10.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 350223 ab 90 €

Italienisch A2/B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2. Dieser Kurs bietet einen Mix aus interessanten Texten der Zeitschrift Adesso verbunden mit gelegentlichen Wiederholungen und Festigung des A2-Stoffes. Insgesamt steuern wir die Stufe B1 an.

Monika Cortese
Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.15-10.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 350224 ab 90 €

Italienisch Mittelstufe B2 und Aufbaustufe C1

Italienisch B2 am Vormittag

In questo corso utilizziamo la rivista „Adesso“ (Spotlight - Verlag), una raccolta di articoli di vari temi che riguardano l'attualità, la società, la cultura, le città dell'Italia adatti a soddisfare gli interessi più diversi.

Dott.ssa Laura Bruno
Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-10.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 350421 ab 90 €

Scrittura creativa (Kurzkurs)

In questo corso approfondiremo gli aspetti teorici e pratici che caratterizzano la scrittura creativa. Partendo da una fonte d'ispirazione impareremo ad utilizzare gli elementi chiave che ci consentiranno di intrecciare la narrazione, producendo immaginazione e immedesimazione in chi legge.

Kleingruppe mit max. 8 Personen.
Dott.ssa Jessica Pinna
Di ab 9.4. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-17.30 Uhr 3. Stock, Zi. 301
Kurs-Nr. 350401 50 €

Letteratura italiana: Conversazione B2/C1 (Kurzkurs)

L'Italia vanta un ricco patrimonio di autori che hanno arricchito la letteratura con le loro opere. In questo corso verrà posta l'attenzione sulla storia della letteratura italiana, le sue correnti principali e i maggiori esponenti che la caratterizzano, partendo dalla Divina Commedia di Dante, per arrivare a opere più recenti. Attraverso l'analisi di un corpus di testi appartenenti a varie epoche letterarie miglioreremo insieme il lessico e le capacità espressive.

Kleingruppe mit max. 10 Personen.
 Gestaffelte Kursgebühr für 6 Termine:
 5-6 Anmeldungen = 60 €
 7-8 Anmeldungen = 50 €
 ab 9 Anmeldungen = 45 €
Dott.ssa Jessica Pinna
geplante Termine: 16.3., 23.3., 13.4., 20.4., 27.4. und 4.5.
jeweils 12-13.30 Uhr vhs Schultesstr. 19 b, 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 350451 ab 45 €

Italienisch B2/C1 am Nachmittag

In questo corso utilizziamo la rivista „Adesso“ (Spotlight - Verlag), una raccolta di articoli di vari temi che riguardano l'attualità, la società, la cultura, le città dell'Italia adatti a soddisfare gli interessi più diversi.

Dott.ssa Laura Bruno
Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.15-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 350530 ab 90 €



Spanisch

Die Kursgebühren für Fremdsprachenkurse sind gestaffelt nach Anzahl der gemeldeten Teilnehmenden. Die entsprechende Gebühr errechnet sich gemäß folgender Tabelle:

Anzahl Teilnehmende (TN)	Kursgebühr für 12 Termine à 90 Minuten
5-6 TN	120 €
7-8 TN	100 €
ab 9 TN	90 €

Beratung Spanisch

Beratung bei Cornelia Florschütz, Terminvereinbarung unter Tel. 09721 51-5434

Wenn Sie nicht wissen, welcher Kurs für Sie der richtige ist, nutzen Sie einen kostenlosen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-schweinfurt.de unter Sprachen.

Spanisch Grundstufe A1 Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Spanisch A1 am Vormittag

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spanisch von Grund auf lernen wollen. *Perspectivas contigo* sorgt für einen unkomplizierten Einstieg in die spanische Sprache: Im Handumdrehen erwerben Sie erste Basiskenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Aussprache sowie die wichtigsten Sprachmittel, um in Situationen des Alltags - vor allem auf Reisen - zu kommunizieren. Sie erhalten außerdem spannende Einblicke in die Kultur Spaniens und der Länder Lateinamerikas. Unterhaltsame Video-Clips mit spielerischen Übungen motivieren und lockern den Unterricht auf.

Lehrbuch: „*Perspectivas contigo A1*“, Cornelsen, ISBN 978 3 06 120933 9, ab Lektion 1

Gabriela Martin
Fr ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 360121 ab 90 €

Spanisch A1 am Abend

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Inhalte wie Kurs 360121

Lehrbuch: „*Perspectivas contigo A1*“, Cornelsen, ISBN 978 3 06 120933 9, ab Lektion 1

Dieter Pache
Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 1. Stock, Zi. 104
Kurs-Nr. 360131 ab 90 €


Italienisch A2/B1 Konversationskurse

Italienisch Konversation A2/B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Chiacchiere in lingua italiana. Materialauswahl durch Kursleiterin

Patrizia Pfeuffer-Bellini
Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.10-20.40 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 350252 ab 90 €



Warum vhs?

Monika Cortese

„Weil ich Freude daran habe meine Kursteilnehmenden beim Italienischlernen zu unterstützen und ich dabei meine Leidenschaft für die italienische Sprache und Kultur gerne teile.“

Italienisch Mittelstufe B1

Italienisch A2/B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2. Dieser Kurs bietet einen Mix aus interessanten Texten der Zeitschrift Adesso verbunden mit gelegentlichen Wiederholungen und Festigung des A2-Stoffes. Insgesamt steuern wir die Stufe B1 an.

Monika Cortese
Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.15-10.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 350224 ab 90 €

Italienisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Kenntnissen der Stufe B1.

In questo corso leggiamo articoli attuali, guardiamo piccoli filmati e ascoltiamo testi e canzoni in italiano. Così impariamo neue Vocaboli e espressioni. Naturalmente studiamo anche la grammatica italiana.

Raffaella Recchia
Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr 2. Stock, Zi. 205
Kurs-Nr. 350332 ab 90 €



Sommer-vhs:

Spanisch A1 Intensivkurs

Perfekt für Neueinsteiger/innen und Wiederholer/innen!
In diesem Kurs lernen Sie in flottem Tempo mit vielen praktischen Sprachübungen die wichtigsten Redemittel für Ihren Urlaub.

Lehrbuch: „Perspectivas contigo A1“ Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen, ISBN 978 3 06 120933 9, ab Lektion 1

8 Termine à 4 Unterrichtsstunden: 15.7.-25.7., jeweils montags bis donnerstags 16.30 - 19.45 Uhr mit 15 Minuten Pause

Elizabeth Meyer-Urena

**Mo ab 15.7. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360901 166 €

Spanisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Spanisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus 1 Semester

Lehrbuch: „Perspectivas contigo A1“, Cornelsen, ISBN 978 3 06 120933 9, ca. ab Lektion 5/6

Camila López Sauri

**Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360151 ab 90 €

Spanisch A1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 3 Semestern.

Lehrbuch: „Perspectivas contigo A1“, Cornelsen, ISBN 978 3 06 120933 9, Opción 3

Elizabeth Meyer-Urena

**Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.45-21.15 Uhr 2. Stock, Zi. 204**

Kurs-Nr. 360153 ab 90 €

Spanisch A1/A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Wir beenden das Lehrbuch A1 und beginnen im Laufe des Semesters mit A2.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-120933-9) ca. ab Lektion 10/11

Mónica Wierling

**Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360221 ab 90 €



Warum vhs?

Camila López Sauri

„Weil ich an der vhs nicht nur die Sprache, sondern auch die deutsche Kultur kennenlernte, als ich aus Chile kam. Jetzt möchte ich etwas zurück geben und meine Sprache und die lateinamerikanische Kultur teilen.“

Spanisch Grundstufe A2

Spanisch A1/A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Wir beenden das Lehrbuch A1 und beginnen im Laufe des Semesters mit A2.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-120933-9) ca. ab Lektion 10/11

Mónica Wierling

**Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360221 ab 90 €

Spanisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2

Lehrbuch: „Perspectivas contigo A2“, Cornelsen, ab Lektion 1

Camila López Sauri

**Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014**

Kurs-Nr. 360231 ab 90 €

Spanisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: „Perspectivas contigo A2“, Cornelsen, ab Lektion 1

Carolin Cecilia Ruiz Fernandez

**Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

Kurs-Nr. 360232 ab 90 €

Spanisch A2 am Nachmittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A2, Cornelsen-Verlag, ca. ab Lektion 7

Carolin Cecilia Ruiz Fernandez

**Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-18 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

Kurs-Nr. 360233 ab 90 €

Spanisch Mittelstufe B1

Spanisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Perspectivas Contigo B1, Cornelsen-Verlag, ab Opción 2

Elizabeth Meyer-Urena

**Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-12.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360323 ab 90 €

Spanisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2

Lehrbuch: Perspectivas Contigo B1 ca. ab Lektion 1/2

Mónica Wierling

**Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360332 ab 90 €

Spanisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Perspectivas Contigo B1, Cornelsen-Verlag, ab Opción 3

Elizabeth Meyer-Urena

**Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 204**

Kurs-Nr. 360334 ab 90 €

Spanisch Mittelstufe B2

Spanisch B2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

Lehrbuch „Con gusto nuevo B2“ vom Klett-Verlag ca. ab Lektion 1/2

Mónica Wierling

**Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

Kurs-Nr. 360422 ab 90 €

Spanisch Mittelstufe B1-B2 Konversationskurse

Spanisch B1/B2 Conversación

Practica y profundiza tus conocimientos de español en grupo con temas de actualidad.

Elizabeth Meyer-Urena

**Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-10.15 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

Kurs-Nr. 360351 ab 90 €

Spanisch Conversación B1/B2

Practica y profundiza tus conocimientos de español en grupo con temas de actualidad.

Elizabeth Meyer-Urena

**Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 204**

Kurs-Nr. 360352 ab 90 €

Spanisch Conversación B2

Practica y profundiza tus conocimientos de español en grupo con temas de actualidad.

Elizabeth Meyer-Urena

**Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

Kurs-Nr. 360451 ab 90 €



Verschenken Sie doch mal Fitness!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat
Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44



Weitere Fremdsprachen

Die Kursgebühren für Fremdsprachenkurse sind gestaffelt nach Anzahl der gemeldeten Teilnehmenden. Die entsprechende Gebühr errechnet sich gemäß folgender Tabelle:

Anzahl Teilnehmende (TN)	Kursgebühr für 12 Termine à 90 Minuten
5-6 TN	120 €
7-8 TN	100 €
ab 9 TN	90 €

Wenn Sie eine Sprache lernen möchten, die Sie hier nicht finden, rufen Sie uns bitte an! (09721 51-5444, 51-5434) und sagen Sie uns Bescheid. Wir sammeln die Interessenten und richten eine Gruppe ein, wenn genügend Teilnehmer/innen da sind.

Für eine persönliche Beratung bitten wir um Terminvereinbarung unter Tel.: 09721 51-5434

Chinesisch B1

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2

Lehrbuch: New Concept Chinese 2, Textbook, ISBN 978-7-5619-3379-4 ca. ab Lektion 19

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Dr. Song Han

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.15-18.45 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 370231 ab 90 €

Chinesisch B2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1

Lehrbuch: New Concept Chinese 4, Textbook, Beijing Language and Culture University Press, ISBN 978-7-5619-3567-5, ca. ab Lektion 3

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Dr. Song Han

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 370242 ab 90 €

Persisch (Farsi) A1

Neuer Kurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Persisch ist, wie übrigens auch das Deutsche, eine plurizentrische Sprache. Das heißt, es gibt mehrere Standardvarietäten, die nebeneinander existieren. So wie es zum Beispiel Schweizerdeutsch, deutsches Deutsch und österreichisches Deutsch gibt, so gibt es iranisches Persisch, afghanisches Persisch und tadschikisches Persisch. Das Persisch, das man im Iran spricht, wird meist Farsi genannt, das in Afghanistan Dari und das in Tadschikistan Tadschikisch. Wir konzentrieren uns im Kurs auf iranisches Persisch, also Farsi, aber wir werden immer wieder auch einen Blick über die Grenze nach Afghanistan werfen. Im Kurs lernen wir zunächst rasch das persische Alphabet und die Aussprache kennen. Dann schauen wir uns Verben und den Satzbau an und beginnen erste eigene Sätze zu bilden und kleine Texte zu lesen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Homa Madabadi

Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 371101 ab 90 €

Neugriechisch A1

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Kalimera neu ab Lektion 1

Katharina Efthimiou

Mo ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 371211 100 €

Neugriechisch A2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Wer sich auf diese herausfordernde Sprache einlässt, tut das mit einer besonderen Leidenschaft für Land und Leute. Gemeinsam werden auch in diesem Semester die Kenntnisse darüber mit einer muttersprachlichen Kursleiterin erweitert und vertieft. Vor allem üben wir freies Sprechen und trainieren das Hörverstehen.

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Kalimera neu ca. ab Lektion 10

Maria Vetta

Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 104

Kurs-Nr. 371225 ab 90 €

Neugriechisch B1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1, die ihren Alltagswortschatz erweitern und das flüssige Sprechen üben möchten. Zusammen lernen wir durch Sprach- und Rollenspiele die griechische Sprache besser kennen.

Lehrbuch bitte erfragen.

Katharina Efthimiou

Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.15-18.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 371231 ab 90 €

Neugriechisch B2 Hybrid

Neugriechisch für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen, die Ihre Ausdrucksfähigkeit gezielt verbessern möchten. Im Mittelpunkt stehen Konversation und intensive Sprechübungen für den Alltag sowie Wiederholung von Grammatik und Wortschatzerweiterung. Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen! Lehrbuch bitte erfragen.

Bei diesem Kurs können Sie wählen, ob Sie am Präsenzunterricht mit der Kursleiterin im Schulungsgebäude teilnehmen möchten oder lieber von Zuhause aus online. Technische Voraussetzungen für die Online-Teilnahme: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam. Alternativ können Sie mit Ihrem Tablet oder Smartphone an einer Konferenz teilnehmen. Einige Funktionen können auf dem Smartphone eingeschränkt sein.

Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium).

Der Zugang zu Ihrem Kurs wird Ihnen über die vhs rechtzeitig mitgeteilt (eine gültige Emailadresse ist notwendig).

Katharina Efthimiou

Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 371241 ab 90 €

Ukrainisch Einführung

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs bietet die Gelegenheit, erste Erfahrungen mit dem Erlernen der ukrainischen Sprache zu machen, ohne Lehrbücher anschaffen zu müssen, denn das Skript wird von der Kursleitung gegen einen kleinen Unkostenbeitrag gestellt. Im Anschluss an den Einführungskurs ist ein Ukrainisch A1-Kurs dann ab dem Herbstsemester geplant.

6 Termine à 90 Minuten ab dem 10.4.

Gestaffelte Kursgebühr für 6 Termine:

5-6 Anmeldungen = 60 €

7-8 Anmeldungen = 50 €

ab 9 Anmeldungen = 45 €

Angelina Kaiser

Mi ab 10.4. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 371811 ab 45 €

Russisch A2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Jasno A1-A2 neu, ca. ab Lektion 10

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Elena Keil

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.35-18.05 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 371921 ab 90 €

Russisch B1

Lehrbuch: Jasno B1, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 7; Konversation und Lehrbuch in lebendiger Mischung. Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Hier können Sie auffrischen, was Sie einmal z.B. in der Schule, für den Beruf oder für Reisen gelernt haben und schlummerndes Wissen aktivieren.

Ljudmila Königer

Mo ab 4.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 371932 ab 90 €



Verschenken Sie doch mal Wissen!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
Den Wert bestimmen Sie.
Gibt's bei uns im Sekretariat
Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Schwedisch A1

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus einem Semester.

Lär dig svenska med mig! - Lerne Schwedisch mit mir!

Wie stelle ich mich vor, warum hat das Wort „fika“ eine große Bedeutung für die Schweden und wie spreche ich eigentlich das Wort „köttbullar“ aus?

Komm mit mir auf einen Ausflug in die schwedische Sprache!

Vi ses! - Wir sehen uns!

Lehrbuch: Hejsan!, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 3

Teresa Windirsch

**Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

Kurs-Nr. 372012 ab 90 €

Rumänisch A1

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Rumänisch ist die Amtssprache Rumäniens und der Republik Moldau und eine der 24 Amtssprachen der Europäischen Union. Insgesamt wird es von 34 Millionen Menschen gesprochen. Rumänien ist ein noch unterschätztes Reiseland. Es ist nicht nur die Heimat der Dracula Legende, sondern es hat wunderschöne Landschaften, beeindruckende Kirchen und herrliche Wandergebiete; eine reiche Geschichte, eine lebendige Kulturszene. Timisoara (bzw. Temeswar oder Temeschwar) wurde zu einer der drei Kulturhauptstädte Europas 2023 erwählt! Auch König Charles III. ist seit vielen Jahren ein Rumänien-Fan. Lernen Sie Rumänisch und Sie können Land und Leute unmittelbar erleben.

Lidia Suci

**Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 104**

Kurs-Nr. 372611 ab 90 €

Deutsche Gebärdensprache – Fortsetzung

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Im Kurs werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die im letzten Semester an einem Einstieg in die Gebärdensprache teilgenommen haben und auch an Teilnehmende der letzten Jahre.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 7 Anmeldungen beträgt die Gebühr 95 €; ab 8 Anmeldungen 85 € und ab 9 Anmeldungen 75 €. Unterrichtsmaterial: ca. 30 € zahlbar bei der Kursleitung.

Oswald Friedrich

**Di ab 5.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr 1. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 300002 105 €



Warum vhs?

Lidia Suci

„Weil ich im Integrationskurs den Teilnehmenden die deutsche Sprache beibringe und ihnen helfe sich in Deutschland beruflich, sozial und politisch zu integrieren. Ich bewirke etwas bei ihnen und entwickle mich auch selbst dabei immer weiter. Das habe ich mir immer für mein Berufsleben gewünscht.“



Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurs- und Kundenservice:

Anja Otto, Tel.: 09721 51-5446

E-Mail: Anja.Otto@Schweinfurt.de

Programmbereichsleitung:

Julia Korol, Tel.: 09721 51-5432,

E-mail: Julia.Korol@Schweinfurt.de

Dieser Programmbereich umfasst zwei Angebotsformate:

Zum einen sind es die ganz normalen vhs-Kurse zum Erlernen der deutschen Sprache und zum anderen sind es Lehrgänge und Intensivkurse, die wir im Auftrag für das BAMF durchführen.

Prüfungen im Programmbereich Deutsch als Fremdsprache

- Prüfungen der telc auf den Stufen A1, A2, B1, B2 und C1
- A1 für den Ehegattennachzug
- Zertifikat Deutsch B1 als Sprachnachweis für die Einbürgerung
- Einbürgerungstest
- DTZ – Abschlussprüfung A2/B1 der Integrationskurse
- DTB B2 und C1 – Abschlussprüfungen der Berufsbezogenen Kurse B2 und C1

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, nutzen Sie einen kostenlosen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-schweinfurt.de.

Diesen finden Sie unter Infos/Services --> Einstufung Sprachen.

Die Kursgebühren für Deutschkurse A1-B2 sind gestaffelt nach Anzahl der gemeldeten Teilnehmenden. Die entsprechende Gebühr errechnet sich gemäß folgender Tabelle:

Anzahl Teilnehmende (TN)	Kursgebühr für 30 Termine à 90 Minuten oder 15 Termine à 180 Minuten
6-9 TN	288 €
ab 10 TN	173 €

Deutsch Grundstufe A1

Deutsch A1 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Linie 1, A1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607055-3) und Linie 1 A1 Intensivtrainer (978-3-12-607059-1), Klett-Verlag, ab Lektion 1.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

30 Termine: vom 5.3. - 16.7.

Katharina Efthimiou

**Di und Do ab 5.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.45-21.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012**

Kurs-Nr. 321011 ab 173 €

Deutsch A1 am Samstag - Teil 1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Linie 1, A1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607055-3) und Linie 1 A1 Intensivtrainer (978-3-12-607059-1), Klett-Verlag, ab Lektion 1.

Der Kurs findet samstags statt.

15 Termine vom 9.3. - 13.7.

Ana Schmadl-Orzesco

**Sa ab 9.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

Kurs-Nr. 321012 ab 173 €

Deutsch A1 am Vormittag - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1 – Teil 1.

Lehrbuch: Linie 1 A1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607055-3) und Linie 1 A1 Intensivtrainer (978-3-12-607059-1), Klett-Verlag, ab Lektion 8.

Der Kurs findet dienstags statt.

15 Termine vom 5.3. - 9.7.

Katharina Efthimiou

**Di ab 5.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 306**

Kurs-Nr. 321020 ab 173 €

Deutsch A1 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1 – Teil 1.

Lehrbuch: Linie 1 A1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607055-3) und Linie 1 A1 Intensivtrainer (978-3-12-607059-1), Klett-Verlag, ab Lektion 7.

Der Kurs findet freitags statt.

15 Termine vom 8.3. - 2.8.

Katharina Efthimiou

**Fr ab 8.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

Kurs-Nr. 321021 ab 173 €



Verschenken Sie doch mal Entspannung!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
Den Wert bestimmen Sie.
Gibt's bei uns im Sekretariat
Schultesstr. 19b Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Deutsch Grundstufe A2

Deutsch A2 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.
Lehrbuch: Linie 1 A2 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607074-4) und Linie 1 A2 Intensivtrainer (9783126070782), Klett-Verlag, ab Lektion 1.
Der Kurs findet donnerstags statt.
15 Termine vom 7.3.-18.7.
Julia Feser
Do ab 7.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 302
Kurs-Nr. 322011 ab 173 €

Deutsch A2 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2 - Teil 1.
Lehrbuch: Linie 1 A2 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607074-4) und Linie 1 A2 Intensivtrainer (9783126070782), Klett-Verlag, ab Lektion 8.
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.
30 Termine: vom 4.3.-15.7.
Oksana Danylenko
Mo und Mi ab 4.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 302
Kurs-Nr. 322021 ab 173 €

Deutsch Mittelstufe B1

Deutsch B1 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.
Lehrbuch: Linie 1 B1, Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Linie 1 B1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 1
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
30 Termine: vom 5.3.-16.7.
Katharina Efthimiou
Di und Do ab 5.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012
Kurs-Nr. 323011 ab 173 €

Deutsch B1 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1 – Teil 1.
Lehrbuch: Linie 1 B1 Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Linie 1 B1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 8
Der Kurs findet montags und donnerstags statt.
30 Termine vom 4.3.-15.7.
Claudia Fella
Mo und Do ab 4.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr 2. Stock, Zi. 202
Kurs-Nr. 323021 ab 173 €

Deutsch B1 am Abend - Teil 3

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1 – Teil 1/2.
Der Kurs führt in 3 Semestern zur Prüfung B1.
Lehrbuch: Linie 1 B1 Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Linie 1 B1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 11
Der Kurs findet dienstags statt.
15 Termine: vom 5.3.-9.7.
Martina Werb
Di ab 5.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 302
Kurs-Nr. 323031 ab 173 €

Deutsch Mittelstufe B2

Deutsch B2 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.
Lehrbuch: Sicher im Alltag und Beruf! B2.1 (ISBN: 978-3-19-101209-0), Hueber Verlag, ab Lektion 1
Der Kurs findet montags statt.
15 Termine vom 4.3.-8.7.
Julia Feser
Mo ab 4.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012
Kurs-Nr. 324011 ab 173 €

Deutsch B2 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B2 – Teil 1.
Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.2 (ISBN 978-3-19-12-1209-4) Hueber Verlag, ab Lektion 1
Der Kurs findet montags und donnerstags statt.
30 Termine vom 4.3.-15.7.
Claudia Fella
Mo und Do ab 4.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr 2. Stock, Zi. 202
Kurs-Nr. 324021 ab 173 €



Warum vhs?

Ulrike Haagen

„Weil man in der vhs viele unterschiedliche und interessante Menschen kennenlernt, weil ich ganz tolle Kollegen habe und ich professionell unterstützt werde.“

Deutsch Spezial

Kommunikationstraining: Deutsch für den Arztbesuch

Sie sprechen schon Deutsch auf dem Niveau A2-B1, sind jedoch noch unsicher, wenn es um den Arztbesuch geht? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! In diesem Kurs werden Sie lernen, wie Sie Termine vereinbaren, Ihre Symptome beschreiben und Fragen während des Arztbesuchs stellen können. Mit praktischen Übungen und Rollenspielen verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und Ihr Selbstvertrauen.
Katharina Efthimiou
Sa ab 13.4. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 306
Kurs-Nr. 326002 ab 48 €



Ein Integrationskurs auf Exkursion „Schweinfurt im Nationalsozialismus“, durchgeführt von der „Initiative gegen das Vergessen“: gemeinsam für Erinnerung und Integration.

Programmbereich: GESUNDHEIT

Beratung und Information:

Johanna Wagner, Tel.: 09721 51-5436

E-mail: johanna.wagner@schweinfurt.de



vhs – Bildung für Gesundheit

Das solidarisch organisierte Gesundheitswesen steht in unserer Gesellschaft vor einer großen Herausforderung. Der demografische Wandel: immer mehr Menschen werden immer älter, die Zunahme von bewegungs-, ernährungs- und stressbedingten Krankheiten und - damit einhergehend - die dramatischen Kostensteigerungen bei den kurativen Leistungen erfordern von allen Menschen ein erhebliches Maß an mehr Eigeninitiative und Selbstverantwortung im gesundheitlichen Handeln. Das eigene Verhalten muss neu überdacht und gegebenenfalls geändert werden.

Verhaltensänderungen sind jedoch immer mit zumindest teilweise langwierigen Bildungsprozessen verknüpft. Angebote, die hierzu Wissen und Kompetenzen vermitteln, werden eine zunehmende gesellschaftliche Bedeutung erlangen. Sie müssen allen Menschen in allen Lebensphasen die Teilhabe ermöglichen und so gestaltet sein, dass sie die Lernprozesse behutsam und dauerhaft begleiten.

Mit ihrem Gesundheitsprogramm bedienen die Volkshochschulen diesen wachsenden Bedarf an Bildungsmaßnahmen zur Förderung der individuellen Gesundheit für Alltag und Beruf und zur Prävention von Krankheiten. Sie stellen flächendeckend ein Angebot bereit, dass sich an landesweiten Qualitätsstandards orientiert und den Menschen zu sozial verträglichen Konditionen neue Möglichkeiten eröffnet, die eigenen gesundheitserhaltenden Ressourcen zu stärken und nachhaltig zu verbessern.

Das Angebot umfasst Vorträge, Kurse und Seminare zu allen Bereichen der Gesundheit, von der Bewegung, Körpererfahrung und Entspannung bis hin zur Ernährung, Stressbewältigung und Gesundheitspflege.

Die Volkshochschulen erfüllen damit einen wichtigen öffentlichen Auftrag.

Gesundheitsförderung, Erkrankungen, Heilmethoden

Schweinfurter Arzt-Patienten-Seminar in Kooperation mit dem Leopoldina-Krankenhaus

Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

Die Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:

12.03.: Gelenkbeschwerden von Kopf bis Fuß: Arthrose – Ursache, Diagnostik und Therapie.

(Dr. Matthias Blanke, Chefarzt)

23.04.: Das schmerzhafte Knie. (Dr. Jochen Hüber, Oberarzt)

04.06.: Die schmerzhafte Schulter

(Dr. Germar Müller, Oberarzt)

16.07.: Osteoporose und ihre Gefahren –

Prophylaxe und Therapie (Dr. Andreas Leyrer, Oberarzt)

Nähere Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Nr. 41101

Klinik für Frauenkunde und Geburtshilfe

Die Frauenklinik des Leopoldina-Krankenhauses informiert jeweils an folgenden Terminen ab 18 Uhr zu dem Thema „Wir bekommen ein Kind“ Prof. Dr. Michael Weigel (Chefarzt), Christine Ewers (Hebamme) und Hans-Martin Lode (Oberarzt).

04.03., 06.05., 03.06., 01.07., 05.08.

Nähere Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Nr. 41102

Die Klinik für Psychosomatik

Die Klinik für Psychosomatik des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 17 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:

07.03.: Wir stellen unser Behandlungskonzept vor

(Stefanie Hozheimer, Leitende Psychologin)

18.03.: Umgang mit Gefühlen

(Tobias Lautner, Psychologischer Psychotherapeut)

11.04.: Angst (Beate Gebhardt, Assistenzärztin)

20.06.: Traumatherapie (Stephan Schmitt, Assistenzarzt)

Nähere Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Nr. 41103

Klinik für Spezielle Schmerztherapie und Klinik für Urologie und Kinderurologie

Die Klinik für Spezielle Schmerztherapie des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 17 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgendem Thema:

13.03.: Wenn der Schmerz nicht gehen will

(Dr. Olaf Herm, Facharzt)

Die Klinik für Urologie und Kinderurologie informiert ab 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgendem Thema:

22.04.: Das Prostatakarzinom – von der Diagnostik bis zur Therapie

(Dr. Alexander Krebs, Chefarzt)

Nähere Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Nr. 41104

Chirurgische Klinik

Die Chirurgische Klinik des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:

19.03.: Durchblutungsstörungen im Bein – chirurgische Therapie

(Katrin Körner, Oberärztin)

26.03.: Darmkrebs - operative Möglichkeiten

(Prof. Dr. Detlef Meyer, Chefarzt)

16.04.: DaVinci – Robotisch assistierte Eingriffe in der Viszeralchirurgie

(Ulf Sauer, Oberarzt)

07.05.: Der Leistenbruch – Operative Verfahren

(Ulf Sauer, Oberarzt)

Nähere Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Nr. 41105

Bitte beachten Sie, dass auch im St. Josefskrankenhaus regelmäßig Vorträge zu speziellen Themen stattfinden. Leider standen die Termine zum Redaktionsschluss noch nicht fest.

Seminare mit Anmeldung

Heilfasten für Gesunde

Fasten kann jeder, der gesund ist, denn Fasten heißt, nicht hungern, sondern Leben ohne feste Nahrung; nichts essen, nur trinken, alles weglassen, was nicht lebensnotwendig ist. Fasten heißt aber vor allem sich zurückziehen vom Alltag, Einkehr halten, zur Ruhe kommen, einfach und aus sich selbst heraus leben. Das alles können Fastende für sich entdecken und dabei auch oft noch abnehmen, entsäuern, den Körper entlasten.

Der Vortrag erklärt den Ablauf einer Fastenwoche und gibt wichtige Informationen vor allem für die, die ab dem 15.3. unter Anleitung der Referentin in eine Fastenwoche bei der vhs starten möchten. Diese Form des Fastens ist auch für Berufstätige geeignet.

Die Referentin ist Heilpraktikerin.

Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Barbara Mantel

Mi am 6.3.

19-20.30 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

1. Stock, Zi. 103

Nr. 41201

10,50 €

Heilfasten für Gesunde

In diesem Kurs trifft sich die „Fastengruppe“ regelmäßig zum Austausch, um abzuschalten und Kraft zu tanken. Diese Form des Fastens ist auch für Berufstätige geeignet.

Jede/r Teilnehmer/in erklärt mit der Anmeldung zum Kurs, dass er/sie für sich selbst verantwortlich ist und etwaige Gesundheitsfragen vorab mit dem Arzt oder Heilpraktiker abgeklärt hat.

Für alle Fastenden ist der Infoabend Kursnr. 41201 empfehlenswert. Hier wird der Ablauf der Fastenwoche erklärt, und sie erhalten alle wichtigen Informationen. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Barbara Mantel

Fr. 15.3., 19-20.30 Uhr, Raum 103

So. 17.3., 17-18.30 Uhr, Raum 103

Mo. 18.3., 19-20.30 Uhr, Raum 103 vhs Schultesstr. 19 b

Mi. 20.3., 19-20.30 Uhr, Raum 002 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 41202

42 €

Augengymnastik – „Gymnastik“ der etwas anderen Art

Tun Sie Ihren Augen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes.

Unsere Augen müssen jeden Tag viele Stunden angespannt arbeiten. Sie nehmen viele Informationen auf und leiten sie weiter. In unserer heutigen Zeit sieht man viel zu lange auf Bildschirme (PC, TV etc.).

Das abwechslungsreiche Sehen wie Entspannung und Anspannung wird unseren Augen nur noch selten gestattet. Mit gezielten Übungen kann die Augenmuskulatur trainiert werden. Dadurch können Ihre Augen fit bleiben oder wieder beweglicher werden.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Tatjana Pierau

Fra am 19.4.

13.30-15 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

Erdgeschoss, Zi. 013

Nr. 41203

10 €



Verschenken Sie doch mal Fitness!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.

Den Wert bestimmen Sie.

Gibt's bei uns im Sekretariat

Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Autoimmunerkrankungen und ihre homöopathische Behandlung

„Hilfe, mein Körper bekämpft sich selbst!“

Weit mehr als 60 verschiedene Erkrankungen werden derzeit zum Kreis der Autoimmunerkrankungen gezählt. Damit stellen sie zahlenmäßig die häufigsten chronischen Erkrankungen in der westlichen Welt dar, und die Tendenz ist steigend. Die Frage ist: Warum wendet sich das Immunsystem plötzlich gegen körpereigene Strukturen?

Neben den aktuellen wissenschaftlichen Erklärungen wird die homöopathische Sichtweise des Geschehens beleuchtet und daraus Konsequenzen für die homöopathische Behandlung abgeleitet.

Die Erfahrungen aus jahrzehntelanger Praxisarbeit werden aufgezeigt und herausgearbeitete Ergebnisse vorgestellt. Dies wird mit dem Ziel vermittelt, eine klare Vorstellung zu bekommen, wie die erfolgreiche Vorgehensweise in der homöopathischen Therapie bei diesen komplexen Erkrankungen erfolgen kann.

Eine offene Diskussionsrunde schließt den Abend ab.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Michael Leisten

Do am 2.5. 19.30-21 Uhr vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 103

Nr. 41204 5 €

Der Geheimtipp Kneipps bei Venenschwäche

Sie leiden unter schweren, müden oder geschwollenen Beinen? Sie haben Wadenkrämpfe? Ihr Immunsystem bräuchte auch mal eine Stärkung? Dann hat das klassische Naturheilverfahren mit den 5 Säulen „Ernährung - Bewegung - Kräuter - Balance - Wasser“ nach Pfarrer Sebastian Kneipp einige Tipps für Sie.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen für den ersten Termin: Schreibunterlagen.

Bitte mitbringen für den zweiten Termin: Schreibunterlagen, kleines Handtuch, kurze Kleidung (Hose oder Rock).

Barbara Wiesentheit

5.6., 18.30-20.00 Uhr, Theorie vhs Schultesstr. 19 b im Raum 1. Stock, Zi. 103

8.6., 9-10 Uhr Praxis in den Wehranlagen, Kneipp Becken

Kurs-Nr. 41205 17,50 €

Schwangerschaft/Geburt, Erste Hilfe, Rettungsschwimmer

Yoga in der Schwangerschaft

Mit Kundalini Yoga bewusster und leichter durch Schwangerschaft und Geburt. Spezielle Haltungen, Atemübungen und Meditationen bereiten auf die Geburt und das Wochenbett vor. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin Sabrina Neu statt.

Anmeldung direkt unter kundalini-neu@gmx.de oder 0174 3166142.

Sabrina Neu

Mo ab 19.2. 18-19.30 Uhr 5 mal Yogapraxis im Prana Hadergasse 40

Kurs-Nr. 42201 65 €

Yoga für Schwangere mit Geburtsvorbereitung

Mit sanften Yogaübungen, Entspannung und Meditation tanken wir Kraft für Schwangerschaft und Geburt. Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett runden den Kurs ab.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit Hebamme Susanne Hofmann statt. Anmeldung direkt unter info@hebamme-sw.de oder 09721 22019.

Kosten: 111,44 €, der Kurs ist in manchen Fällen erstattungsfähig, bei der Anmeldung erfragen.

Susanne Hofmann

Mi ab 10.4 oder Do. ab 11.4. 7 mal Yogapraxis im Prana 9.15-11.15 Uhr Hadergasse 40

Kurs-Nr. 42202 Kurs-Nr. 42203

Erste Hilfe am Kind

In diesem Kurs geht es um die häufigsten Notfälle im Kindesalter, z.B. um Vergiftungen, Hitzeschäden, lebensbedrohliche Atemstörungen, Wundversorgung u.v.m. Die Ausbildung erfolgt durch qualifizierte Ausbilderinnen und Ausbilder.

Die Teilnehmer/innen erhalten eine Broschüre über die Erste Hilfe am Kind. Der Kurs ist geeignet für alle Altersklassen und egal ob Babysitter, Großeltern oder Eltern, Material- und Lehrwerkskosten sind im Kurs zu entrichten.

Information zu den Terminen, Kosten und Anmeldung über die Veranstalter:

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,

Tel.: 09721 94904 22 oder unter

www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse

Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10,

Tel.: 09721 7037 723 oder unter

www.johanniter.de; www.facebook.com/JUHBayern

Erste-Hilfe-Kurs

Wer noch nicht oder bereits vor längerer Zeit an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen hat, erwirbt in diesem Seminar das Grundwissen zum Thema Erste-Hilfe.

Es werden einfache und praktische Hinweise gegeben, wie man in Notfallsituationen reagieren und helfen kann. Themen sind Eigenschutz und lebensrettende Handgriffe, Wundversorgung und Verbände, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Fallbeispiele und vieles mehr. Material- und Lehrwerkskosten sind im Kurs zu entrichten.

Information zu den Terminen, Kosten und Anmeldung über die Veranstalter:

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,

Tel.: 09721 94904 22 oder unter

www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse

Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10,

Tel.: 09721 7037 723 oder unter

www.johanniter.de; www.facebook.com/JUHBayern

Erste Hilfe – Fortbildung

Dieser Kurs dient der Auffrischung der Ersten-Hilfe-Kenntnisse. Lebensrettende Sofortmaßnahmen werden wiederholt und trainiert, um auf Notfälle vorbereitet zu sein. Material- und Lehrwerkskosten sind je nach Veranstalter im Kurs zu entrichten.

Anmeldung beim Veranstalter. Eine Anmeldebestätigung wird nicht verschickt.

Information zu den Terminen, Kosten und Anmeldung über die Veranstalter:

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,

Tel.: 09721 94904 22 oder unter

www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse

Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10,

Tel.: 09721 7037 723 oder unter

www.johanniter.de; www.facebook.com/JUHBayern

Rettungsschwimmkurs

Für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze (In Kooperation mit der BRK Wasserwacht)

Gesunde Schwimmer/innen lernen unter Anleitung erfahrener aktiver Rettungsschwimmer/innen die Gefahren des Wassers zu erkennen, mit Gefahrensituationen fertig zu werden, das eigene Leben und das Leben Dritter zu schützen und zu erhalten. Theorie und Praxis werden im Schweinfurter Silvana Sport- und Freizeitbad geübt: Schwimmen mit Kleidern, verschiedene Sprünge, Strecken- und Tieftauchen, Transportschwimmen, Befreiungsgriffe an Land und im Wasser, Abschleppgriffe, Kombinationsübungen, Demonstration des Anlandbringens, Lagerung und Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Treffpunkt: 19.30 Uhr an der Kasse. Eintritt muss jede/r selber zahlen. Der Kurs kostet 25 € (wird im Kurs kassiert), darin enthalten sind Rettungsfibel, Urkunde und Abzeichen.

BRK-Wasserwacht

Do ab 14.3. 10 mal Silvana-Sport- u. Freizeitbad 19.30-21 Uhr An den Unteren Eichen 1

Kurs-Nr. 42360



Erste Hilfe

BRK Kreisverband Schweinfurt

Wir bilden Sie aus in Erste Hilfe, Erste Hilfe am Kind, und zum Pflegehelfer.

Informationen und Anmeldung unter:



Telefon 09721 / 94 904 - 22 oder www.BRK-Schweinfurt.de

Leben mit Krankheit oder Behinderung

Angebote für Menschen mit Krebs-erkrankungen und deren Angehörige

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle (KBS) Schweinfurt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. bietet Menschen, die an Krebs erkrankt sind, und deren Angehörigen Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit und deren Folgen. Die Angebote finden in Kooperation mit dem Brust- und Gynäkologischem Zentrum, dem Darm- und Pankreaskarzinomzentrum des Leopoldina Krankenhaus, und den Volkshochschulen Schweinfurt und Bad Neustadt statt.

Information und Anmeldung zu den Angeboten direkt über die Krebsberatungsstelle (KBS)

Kontakt und Anmeldung:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt

Robert-Koch-Str. 10

97422 Schweinfurt

09721 47 42 380

kbs-schweinfurt@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Vortrag für alle Interessierte

Umgang mit tumorbedingter Fatigue – Vortrag und Gespräch

Krebspatienten fühlen sich häufig körperlich und geistig völlig erschöpft und kraftlos. Diese anhaltende, quälende Erschöpfung und Kraftlosigkeit hat einen eigenen Namen „Fatigue“.

Referentin: Dr. Elisabeth Jentschke

Auskunft und Anmeldung über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Do am 7.3.

Leopoldina-Krankenhaus, 8. St.

18-19.30 Uhr

Vortragsraum

Nr. 43101

Workshops für Betroffene und Angehörige

Schnelle, ausgewogene, gesunde Küche

Hektik und Stress verleiten uns häufig zu einer gedankenlosen und ungesunden Lebensweise. Eine gute Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag für ihr Wohlbefinden und hilft bei der Alltagsbewältigung.

Sie erhalten praktische, alltagstaugliche Infos für eine ausgewogene Ernährung in Familie und am Arbeitsplatz. Es handelt sich um einen Vortrag, Zeit zum Austausch und eine kleine Verkostung.

Leitung: Judith Herrmann, staatlich geprüfte Ernährungsberaterin VDD

Auskunft und Anmeldung (Kosten 10 €) über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Di am 19.3.

Krebsberatungsstelle

17-18.30 Uhr

Nr. 43201

Die MammaCare®-Methode

Frauen lernen, ihre Brust systematisch zu untersuchen. Neben den ärztlichen Maßnahmen, bietet sie eine große Chance zur Früherkennung von Brusterkankungen

Auskunft und Anmeldung (inkl. Material 25 €) über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Dozentin: Martina Göb, Hebamme und zertifizierte MammaCare®-Trainerin

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Di am 12.3.

1 mal

Krebsberatungsstelle

19-21 Uhr

Kurs-Nr. 43202

Gruppen

Gruppe junge Erwachsene und Krebs – lockeres Zusammensein

Fragen, Ängste, Rat und auch Aktivitäten haben hier Platz.

Leitung: Petra Illner, Nicole Mahlmeister-Rückert und Sarah Rottmann

Versch. Samstage von 10– 11.30 Uhr

Auskunft nur über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Kurs-Nr. 43301

„Singen bewegt – Singen macht Laune“

Nur für Betroffene und Angehörige

Einfache Lieder werden unter Anleitung einstudiert. Die Freude am Singen steht im Mittelpunkt! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: Pedro Cichon

1. Montag im Monat 14.30 Uhr, Termine bitte erfragen. Auskunft nur über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Kurs-Nr. 43302

Wandergruppe

Für Betroffene und Angehörige

Leichte Wanderungen bei jedem Wetter.

Leitung: Christine Stelzenmüller, Monika Igelsbacher, Sabine Petschler, Marina Schäfer, Sabine Schäfer

jeden letzten Donnerstag im Monat außer Januar und Dezember

Treffpunkt und Infos bei Anmeldung, 14-17 Uhr inkl. Pause

Teilnahme in eigener Verantwortung!

Auskunft nur über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Kurs-Nr. 43303

Entspannungsgruppe

Frauengruppe – nur für Betroffene

ENTSPANNEN – KRAFT tanken – ZEIT für sich nehmen

Eintauchen in verschiedene Entspannungstechniken, Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen.

Dozentin: Nicole Mahlmeister-Rückert, Ergotherapeutin, Entspannungstherapeutin

jeden 3. Dienstag im Monat, 17 Uhr, außer in den Schulferien (8 € je Nachmittag)

Treffpunkt: DJK Maibach

Auskunft nur über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Kurs-Nr. 43304

Entspannungsgruppe für Angehörige

Nicht nur für Betroffene, sondern auch für deren Angehörige bedeutet eine Krebserkrankung große Anstrengungen. In diesem Angebot erfahren Sie eine wertvolle Zeit der Entspannung und wie es für Sie möglich sein kann, auch im Alltag Entspannung immer wieder zu erleben. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch.

Leitung: Eva Markert, Entspannungstherapeutin

Jeden 3. Donnerstag 14-15 Uhr (8 € je Einheit)

Auskunft nur über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Kurs-Nr. 43305



Jetzt
bewerben!

Große Chance!



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Wir qualifizieren Sie zum/r Trainer/-in, damit Sie bei freier Zeiteinteilung unsere Erste-Hilfe-Kurse leiten können. Die Ausbildung ist pädagogisch und fachlich fundiert und zertifiziert. Ihre ehrenamtliche Trainingstätigkeit wird attraktiv honoriert.

Info-Telefon: 0800 0 19 15 15 16 (gebührenfrei)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Ortsverband Schweinfurt / Bad Kissingen

Am Unteren Marienbach 10, 97421 Schweinfurt
www.johanniter.de/unterfranken

„Yoga für Dich“

Nur für Betroffene von Krebserkrankungen

Yoga bedeutet „Einheit und Harmonie“. Achtsames, gesundes und atembekontes Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.
Leitung: Ramona Hoos, Yogalehrerin Yogatherapie, Krankenschwester

Termine: immer mittwochs von 11.45 bis 13.15 Uhr

Kosten: teilweise Rückerstattung über die Krankenkasse möglich
Treffpunkt: Oberwerrn, Parkmöglichkeiten direkt vor dem Haus.

Auskunft und Anmeldung über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Kurs-Nr. 43306

Sport und Krebs – Rehasport findet in Kooperation mit der Turngemeinde Schweinfurt statt. Sie finden den Kurs unter der Rubrik Rehasport auf Seite xxx.

„Kraftquelle – Malen“

Für Betroffene

Der Situation einen AUS-Druck geben! Im Mittelpunkt steht die Freude am kreativen Tun.

KEINE Vorkenntnisse erforderlich! (10 € Materialkosten)

In Kooperation mit dem Museums-Service MuSe der Stadt Schweinfurt

Leitung: Susanne Krumm, Kunsttherapeutin

jeden 2. Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr (10 € Materialkosten pro Treffen)

Treffpunkt: Kunsthalle der Stadt Schweinfurt

Auskunft und Anmeldung über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Kurs-Nr. 43307

Selbsthilfearbeit in der Region

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich in Stadt und Region Schweinfurt

In der Arbeit von Selbsthilfegruppen geht es um Information und Erfahrungsaustausch, um gegenseitige Hilfe und um Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene, um Wissenserwerb und gemeinsames Lernen. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist grundsätzlich lebens- und alltagsnah. Ziel ist die Entwicklung einer nachhaltig wirkenden Bewältigungsstrategie im Umgang mit einer Erkrankung/Behinderung und ihren Auswirkungen. Selbsthilfegruppenmitglieder entwickeln aus ihrer eigenen Betroffenheit, aus ihrem persönlichen Umgang mit der Erkrankung/Behinderung und aus ihrem Erfahrungsaustausch in der Gruppe eine besondere Kompetenz: die Betroffenenkompetenz.

Bei Fragen zur Gründung von Selbsthilfegruppen oder zur Unterstützung durch die Krankenkassen wenden Sie sich bitte an Frau Sigrun Rack (Geschäftsstelle Runder Tisch der Krankenkassen Unterfranken Aktivbüro der Stadt Würzburg): 0931 373935; sigrun.rack@stadt.wuerzburg.de.

Ansprechpartner für Hilfesuchende und auch Kliniken, Sozialeinrichtungen, Arztpraxen und Angehörige ist der **Behindertenbeauftragte der Stadt SW Andreas Gehring (Tel: 09721 513968) und beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Andreas Selig in Würzburg (0931 3540117).**

Ein Sprechtag zu diesem Thema wird erst im Herbst 24 wieder angeboten.

„Selbsthilfe in der Region Schweinfurt“ ist eine Zusammenfassung aller Selbsthilfegruppen von Juli 2021, hier finden Sie auch Hinweise zur Gründung und Finanzierung von Selbsthilfegruppen.

Die Broschüre ist abrufbar unter:

www.vhs-schweinfurt (info/Services/Zielgruppen/Selbsthilfegruppen).

Bitte beachten Sie auch die untenstehende Anzeige.

Entspannung – Körpererfahrung – Massage

Beratung und Information:

Johanna Wagner, Tel.: 09721 51-5436

E-mail: johanna.wagner@schweinfurt.de

Präventionsangebote nach §20 SGB V

Die vhs Schweinfurt bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

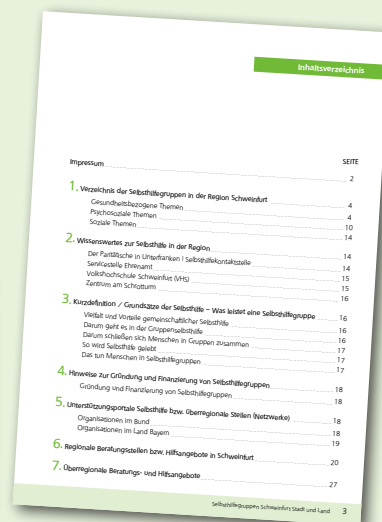
Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt.

Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

Selbsthilfegruppen in der Region Schweinfurt



68 Selbsthilfegruppen zu gesundheitsbezogenen, psychosozialen und sozialen Themen wurden in einer 2021 aktualisierten Broschüre zusammengefasst. Diese bietet Bürgerinnen und Bürgern einen Überblick zur Selbsthilfe-Arbeit und eine Vielzahl von Anlaufstellen in der Region. Sie ist **ausschließlich online abrufbar** über die Internetseiten der Stadt und des Landkreises (www.schweinfurt.de; www.landkreis-schweinfurt.de). **Einfach QR-Code scannen.**



Stressmanagement und Entspannung

Bewegung und Entspannung

Bevor wir die Entspannung genießen, wird der Bewegungsapparat durch leichte Übungen mobilisiert und die Körperwahrnehmung geschult. Anschließend werden Möglichkeiten aufgezeigt, um Stress abzubauen, damit Körper und Geist wieder in Einklang kommen. Vorgestellt werden verschiedene Methoden zur Entspannung wie ruhige Bewegungsübungen, Phantasiereisen oder Muskelentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

Christa Thain-Wehner

**Di ab 5.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 44101 27,50 €

Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden

Dieser Abend führt in verschiedene Entspannungsmethoden ein. Sie bekommen einen kleinen Einblick in die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR) und in das Autogene Training (AT). Der Kurs richtet sich an physisch und psychisch gesunde Personen, die ein wirksames Instrument zur Erreichung tiefer Entspannung suchen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Eva Markert

**Do am 7.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**

Kurs-Nr. 44102 14 €

Achtsamkeit und psychische Widerstandskraft

Achtsamkeit meint, bewusst im gegenwärtigen Augenblick sowie ohne Urteil zu sein. Im Alltag haben wir dazu oft wenig Zugang, wir können aber das Achtsamsein als eine innere Haltung einüben und kultivieren lernen.

Dann kommen wir in unmittelbaren Kontakt mit dem eigenen Körper und den alltäglichen Geschehnissen und auch den besonderen Herausforderungen des Lebens. Es ergibt sich daraus eine Steigerung psychischer Widerstandskraft, eine Verminderung von Stress und Angst.

Der Kurs besteht aus dem verkürzten, modifizierten Übungsprogramm (MBSR, mindfulness-based stress reduction von Jon Kabat-Zinn). Sie werden zu einer Haltung der Achtsamkeit in Ruhe (im Liegen, im Sitzen) und in Bewegung (mittels einfacher Qi Gong-Übungen am Sitzplatz) hingeführt. Schwerpunkt ist diesmal „psychische Widerstandskraft (Resilienz)“; sie ist ein Schlüsselfaktor für seelische Gesundheit, schützt vor dem Ausbrennen und hilft besser mit (globalen) Ungewissheiten umzugehen.

Um die Programminhalte wirklich in den Alltag zu integrieren, ist es ratsam, das Gelernte anhand von Kursmaterialien wie z. B. einer Audio-CD regelmäßig zu Hause zu praktizieren.

Als Ergänzung ist das Samstagseminar Kurs-Nr. 44102 besonders empfehlenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, kl. Kissen, für 10 € kann eine CD erworben werden.

Dr. med. Eugenia Kuhn

**Mo ab 11.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 44103 39 €

Ruhe und Entspannung im Alter

Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität und vieles mehr können Folge von ständiger Anspannung sein. Mittels einfacher Übungen im Sitzen erleben Sie bei dieser Veranstaltung Entspannung für Körper und Geist. Außerdem lernen Sie, diese Techniken auch im Alltag anzuwenden, um so mehr Lebensfreude durch Entspannung zu gewinnen. Der Vortrag findet ab 6 Personen statt.

Eva Markert

**Do am 14.3. vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Nr. 44104 10,50 €



Warum vhs?

Eva Markert

„Weil mir die Begegnung mit Menschen und die Möglichkeit diesen zu mehr Kraft und Ruhe in ihrem Leben zu verhelfen schon immer große Freude bereitet hat. Als Entspannungstherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie biete ich schon viele Jahre bei der VHS Schweinfurt Kurse, Workshops und Vorträge an und habe diese Zusammenarbeit sehr zu schätzen gelernt. Auch deshalb, weil ich die Organisation rund um meine Angebote vertrauensvoll an die Mitarbeiter/innen abgeben und ich mich so ganz auf meine eigentliche Arbeit konzentrieren kann; nämlich möglichst viele Teilnehmende auf ihrem Weg in ein entspannteres, kraftvolleres Leben individuell und nachhaltig zu begleiten.“

Tag der Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit in Stille und Gemeinschaft

Im Seminar geht es darum, einmal für mehrere Stunden am Stück direkt die Praxis der Achtsamkeit und der Selbstfreundlichkeit zu kultivieren. Nach einer Einführung werden verschiedene Herangehensweisen an das Thema erprobt (achtsame Körperwahrnehmung im Liegen, bei Bewegung durch einfache Qi Gong- und Yoga-Übungen, achtsame Sinneswahrnehmung verschiedener Art, Achtsamkeit beim Atmen, Achtsamkeitsmeditation, Mitgefühlübungen etc.). Diese Erfahrungen werden präsenter und intensiver zum einen durch bewusstes Schweigen, zum anderen durch das gemeinsame Praktizieren mit anderen Menschen.

Das Seminar ist geeignet für Menschen, die in diese direkte Erfahrung hineinschmecken wollen und es aushalten, für einige Stunden nicht zu sprechen.

Für die Teilnehmer/innen des Kurses 44101 ist das Seminar 44102 als Ergänzung besonders empfehlenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Verpflegung für mittags plus Getränk, Wolldecke, Kissen, Wollsocken oder Gymnastiksocken.

Dr. med. Eugenia Kuhn

**Sa am 13.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 44105 31,50 €

Ein Rucksack voller Ideen zu mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden

Eine kleine Auszeit vom Alltag gefällig? Mit Methoden aus der Achtsamkeitspraxis und Gedanken aus der Positiven Psychologie können Sie den Fokus auf die positiven Dinge des Lebens lenken. Praktische Übungen wie Meditation, Atemübungen und weitere kleine Impulse werden vorgestellt, die mehr Leichtigkeit und innere Ruhe in den Alltag bringen können.

In der Seminarzeit ist 1 Stunde Mittagspause enthalten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Schere, Kleber

Andrea Landgraf, Carina Hopf

**Sa am 23.3. 1 Std. Pause vhs Schultesstr. 19 b
10-15.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 44106 30 €

Atem holen – wie atme ich richtig?

Durch wenig Bewegung, falsche Haltung und viel Sitzen atmen wir meist nur flach im oberen Brustbereich. In diesem Seminar werden grundlegende Tipps für das richtige Atmen erklärt. Wichtige Atemtechniken werden vorgestellt und angewandt, so reinigen wir Lunge und Körper. Mit einer Atemmeditation in Begleitung von Klangschalen endet der Kurs. Tägliche Übungen können Wohlbefinden, Schlaf, Konzentration, Gedächtnis und Lungenfunktion verbessern, Selbstheilungskräfte können aktiviert werden und Ruhe kann einkehren. Die Dozentin ist Klang- und Atemtherapeutin.

Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, Trinkflasche und wenn vorhanden Yoga- oder Sitzkissen.

Angelina Schmidt

**Fr am 22.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
15.30-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 44107 10,50 €

Atem holen – wie atme ich richtig?

Inhalt wie Kurs 44107, jedoch:

Angelina Schmidt

**Sa am 22.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 44108 10,50 €



Warum vhs?

Angelina Schmidt

„Weil ich durch die vhs viele Menschen erreiche, um mit ihnen Momente zu teilen, die unseren Alltag bereichern.“

Spaziergang mit Begleitung

Ein Angebot für Menschen, die gerne gemeinsam an der frischen Luft unterwegs sind. Die Spaziergänge finden stadtteilbezogen statt und werden durch Patinnen und Paten begleitet. Wie weit und wie schnell gelaufen wird, entscheidet die Gruppe. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Das Angebot ist für die Teilnehmenden kostenlos und die Teilnahme ist fortlaufend ohne Anmeldung möglich.

Wöchentliche Treffpunkte jeweils um 10 Uhr in folgenden Stadtteilen:

Montags – Gartenstadt: Bushaltestelle „Brenno-Merkle Straße“ am Spielplatz

Dienstags – Oberndorf: Bushaltestelle „Kornstraße“ in der Engelbert-Fries-Straße

Mittwochs – Hochfeld: Bushaltestelle „Wildpark“

Donnerstags – Haardt: Bushaltestelle „Tilman-Riemenschneider-Straße“

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Wunder (09721 516860) oder per Mail an kontaktstelle-ehrenamt@schweinfurt.de.

Shinrin Yoku - Waldbaden

Der Begriff „Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft, in der Atmosphäre des Waldes“.

In Japan und Korea ist Shinrin Yoku bereits seit Jahren Teil der Gesundheitsvorsorge und soll der Stressbewältigung dienen. Bei unserem Waldbad bewegen wir uns langsam, schlendernd durch den Wald, öffnen unsere Sinne durch verschiedene Achtsamkeits-, Bewegungs- und Atemübungen und stärken somit gleichzeitig unser Immunsystem. Der Kurs findet ab 5 Personen statt. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bei Unwetter ist eine Kursabsage durch die vhs kurzfristig möglich.

Treffpunkt: SW-Haardt/Bushaltestelle Tilman-Riemenschneiderstraße.

Bitte mitbringen: Rucksack, wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip, Regenkleidung), festes Schuhwerk, Sitzkissen/-unterlage, Sonnenschutz, Insekten-/Zeckenschutz, Getränk.

Lisa Sauerhammer

Mo am 25.3. Treffpunkt: SW-Haardt/Bushaltestelle 17-19 Uhr Tilman-Riemenschneiderstr.

Nr. 44109 13,50 €

Shinrin Yoku - Waldbaden

Inhalt wie Kurs 44109, jedoch:

Lisa Sauerhammer

Mo am 6.5. Treffpunkt: SW-Haardt/Bushaltestelle 17-19 Uhr Tilman-Riemenschneiderstr.

Nr. 44110 13,50 €

Shinrin Yoku - Waldbaden

Inhalt wie Kurs 44109, jedoch:

Lisa Sauerhammer

Fr am 5.7. Treffpunkt: SW-Haardt/Bushaltestelle 17-19 Uhr Tilman-Riemenschneiderstr.

Nr. 44111 13,50 €

Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit macht uns nicht nur entspannter, sondern bietet auch die Chance, uns selbst und die Welt um uns herum neu kennenzulernen. Die Grundlagen sowie die verschiedenen Aspekte der Achtsamkeitspraxis werden vorgestellt, um sie dann in kleinen Schritten in den Alltag zu integrieren.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, zwei Kissen. Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Weitere Termine: 16.5., 23.5., 6.6.

Eva Markert

Do ab 2.5. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44112 42 €

Entspannung durch Klang

Wenn Sie gerne abschalten, entspannen und neue Energie auf tanken möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Obertonreiche Klänge sind Musik für unsere Seele. Sie bringen unseren Körper zum Schwingen und führen uns weg vom täglichen Gedankenstress. Sie greifen direkt in unser Unterbewusstsein ein und versetzen uns in einen angenehmen harmonischen Zustand. Die heilenden Klänge der Klangschalen können die Selbstheilungskräfte aktivieren, man kommt zur Ruhe und kann neue Kraft schöpfen.

Der Kurs findet ab 7 Personen statt.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkflasche.

Angelina Schmidt

Do ab 6.6. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44113 62,50 €

Yoga und mehr

YinYoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga-Übungsstil, bei dem eine intensive Dehnung unter Einbeziehung der Meridiane passiv und lange gehalten wird. Die einzelnen Positionen dauern 3-5 Minuten und werden durch Hilfsmittel zur Unterlagerung unterstützt. Durch diese passive Dehnung und das Halten der Übung werden die tieferen Körperschichten wie die Faszien aktiviert. Dort können Verklebungen und Verkürzungen auf sanfte Art und Weise gelöst werden. Bei den verschiedenen Positionen wird auf die Anatomie jedes Einzelnen geachtet. Die Yin Yoga Praxis ist sehr individuell und von Achtsamkeit geprägt, um so Körper und Geist in Einklang und Harmonie zu bringen. Die Dehnungsphasen werden zeitweise mit einer Klangschale begleitet.

Bitte mitbringen: Lagerungsmaterial wie Decke und 2 Kissen oder eine große Yogarolle, wärmere Kleidung, Socken, Getränk.

Simone Weber

Mo ab 4.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.30-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44201 47 €

Yoga für große Größen

Häufig fällt es Menschen, die mehr Gewicht haben, schwer in die Bewegung zu kommen. Dieser Kurs ist genau für diese Personengruppe gedacht. Einfache Übungen (Asanas) sind so abgeändert, dass Menschen mit mehr „Fülle“ am Körper wunderbar Yoga üben können. Die Übungen tragen dazu bei, das Atemsystem zu stärken und die Beweglichkeit zu erhalten bzw. zu fördern. Yoga bietet die Möglichkeit, Kraft für Körper und Geist zu schöpfen. Kursinhalte sind Aspekte aus dem Kundalini Yoga wie Körperhaltung, Pranayama (Kontrolle über den eigenen Atem), Atemführung und Meditation. Bitte 2 Stunden vor dem Kurs nichts essen.

Bitte mitbringen: Lagerungsmaterial wie Decke und 2 Kissen oder eine große Yogarolle, wärmere Kleidung, Socken, Getränk.

Simone Weber

Mo ab 4.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.15-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44202 47 €

Kundalini Yoga

für Deinen inneren Frühjahrsputz

Der Frühling steht zyklisch für einen Neubeginn. Eine gute Möglichkeit, um sich von Altlasten zu befreien. Ausgewählte Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga regen die Entgiftungsorgane an, stärken die Nerven-, Drüsen und das Hormonsystem.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke.

Yasmin Duran

Mo ab 4.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b 18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44203 55 €

Yoga Grundstufe

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Die Kurse sind konzipiert für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (wenn vorhanden).

Anja Werner

Di ab 5.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b 17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44204 62,50 €

GESUNDHEIT GÖNN'ICH MIR!

Krankengymnastik - Physiotherapie

BEUGEL - WARMUTH GmbH

Mehr Informationen unter Tel.: 09721/ 18 59 18

scan

Selbstfürsorge mit Kundalini Yoga

Wie gestalten Sie Ihre Selbstfürsorge? Nehmen Sie sich täglich Zeit, die ausschließlich für sich selbst? Unabhängig von Ihren Rollen als Elternteil, Berufstätige/r oder in anderen Bereichen? In diesem Kurs werden spezifische Übungen aus dem Kundalini Yoga durchgeführt, die bei regelmäßiger Praxis dazu beitragen können, Ihre eigenen Ressourcen zu erweitern und die Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke.

Yasmin Duran

Mi ab 5.6.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 44205		55 €

Zeit für mich mit Hatha-Yoga

Ziel des Kurses ist es, den Übenden eine unmittelbare Einsicht in den Zusammenhang zwischen den unbewusst ablaufenden Vorgängen des Körpers und den bewussten Handlungen zu vermitteln.

Werden diese nicht beachtet, fühlt sich der Mensch als Opfer von Launen, Unschlüssigkeit, Konzentrationsmangel, Unausgeglichenheit wie auch Antriebsarmut. Solche Dauerzustände können auch zu organischen Krankheiten führen.

Die Konzentration auf das bewusste Erleben und Wahrnehmen körperlicher und seelischer Zustände und Reaktionen führt zu neuem Lebensgefühl, zu mehr Kraft und Stabilität.

Der Kurs wendet sich altersunabhängig sowohl an Neueinsteiger/innen als auch an Yoga-Erfahrene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, gr. Handtuch.

Der Kurs entfällt am 10.4.

Kornelia Meffert

Mi ab 6.3.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44206		55 €

Zeit für mich mit Hatha-Yoga

Inhalt wie Kurs 44206, jedoch:

Kornelia Meffert

Do ab 7.3.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44207		55 €

Yoga Pilates

Yoga und Pilates sind Übungsmethoden für Fitness und Gesundheit. Pilates stärkt die wichtige Tiefenmuskulatur und sorgt für eine gute Ausrichtung der Wirbelsäule. Yoga hält den Körper flexibel und lenkt den Blick nach innen, der Geist kann sich leichter beruhigen und konzentrieren und somit kann es gleichzeitig zu emotionaler Ausgeglichenheit führen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, gr. Handtuch.

Kornelia Meffert

Do ab 7.3.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
8.15-9.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44208		55 €

Yoga und Entspannung

Ganzheitliches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda.

Yoga, ein Weg von außen nach innen, ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Es verbessert das Körpergefühl, hält den Körper elastisch und flexibel, stärkt den Rücken, lässt Energie fließen, fördert innere Qualitäten wie Ausgeglichenheit, Gelassenheit und innere Ruhe. Der Kurs beinhaltet Asanas (Körperübungen und -stellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und – auf Wunsch der Teilnehmer/innen – Meditation. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, evtl. Kissen

Stefanie Roth

Di ab 12.3.	11 mal	vhs Schultesstr. 19 b
11.30-13 Uhr		Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 44209		86 €


Faszien Yoga – Faszien Fitness

Lange dachte man, Bindegewebe sei nicht trainierbar – weit gefehlt. Sehnen, Bänder und das gesamte fasziale Gewebe, das unseren Körper durchzieht, haben großen Einfluss auf Stabilität, Kraft und Beweglichkeit. Faszien Yoga oder auch Yin Yoga genannt ist ein ruhiger, sanfter Yogastil, der überwiegend im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Wir gehen sanft in die Übungen hinein und ausgewählte Asanas werden länger gehalten. Wir gleiten in die Asanas hinein, lassen den Atem fließen und kommen innerlich zur Ruhe. Unsere Faszien werden angeregt und werden oder bleiben elastisch. Dabei spielt das Hineinspüren und Hören auf den eigenen Körper eine genauso große Rolle wie die Möglichkeit, ihn zu fordern. Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen.

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe, Decke und ein Getränk.

Claudia Girtgen-Diehl

Sa am 9.3.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b
13-17 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44210		23 €



Warum vhs?

Claudia Girtgen-Diehl

„Weil Vielfalt, Interesse, Freude, Kompetenz und Motivation aufeinandertreffen.“

Yoga für mehr Lebensfreude und Energie

Jeder Mensch ist einzigartig, hat seine eigene Geschichte und somit auch ganz persönliche Erwartungen an Yoga. Wir haben den Wunsch nach mehr körperlichem Wohlbefinden, emotionaler Stabilität, nach Stille oder sogar nach dem Sinn des Lebens. Das Üben mit dem Körper, die Atempraxis und die Meditation unterstützen uns darin, uns bewusster wahrzunehmen. Die Bewegungen werden achtsam und fließend im Atemrhythmus des Übenden geführt.

Sowohl körperlich als auch mental entwickeln wir dabei einen freundlichen Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt. Es entsteht eine Balance aus Kraft, Leichtigkeit und wohlthuender Stille. Diese sanfte Art zu Üben ermöglicht auf die Bedürfnisse und das Können jedes Einzelnen einzugehen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Claudia Schimmel-Werb

Do ab 6.6.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b
10-11.15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44211		52 €

Yoga Workshop mit Herz

In diesem Workshop steht das Herz im Mittelpunkt. Wir beginnen mit einem herzöffnenden Mantra und einer Herzmeditation und fließen durch herzöffnende Asanas (Übungen) in Form von Rückbeugen. Der Kurs endet mit einer Tiefenentspannung von Shavasana bei leiser Entspannungsmusik. Der Workshop eignet sich um tiefer ins Yoga einzutauchen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Kissen und Socken.

Lydia Heidt

Di am 5.3.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.15-20.15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44231		10,50 €

Yoga Workshop „Tanzender Shiva“

Shiva ist einer der facettenreichsten Götter im Hinduismus und bedeutet der „Glücksverheißende“. In diesem Workshop lernen wir die Geschichte von Shiva kennen. Es gibt eine Glücks-Meditation, es wird von allen Körperhaltungen (Asanas) etwas dabei sein bis hin zur Tiefenentspannung (Shavasana). Mit fließenden Bewegungen kommen wir in einen yogischen Tanz von Atem und Asana.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Kissen und Socken.

Lydia Heidt

Di am 19.3.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.15-20.15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44232		10,50 €

Yoga – Aufbaukurs

Für alle, die Yoga schon länger praktizieren.

Mit Hilfe der Techniken des Hatha-Yoga wird ein körperliches Wohlbefinden erlangt bzw. erhalten, das dann ein adäquates Instrument zur Harmonisierung geistiger Aktivität wird bzw. bleibt.

In anschaulicher und für die Teilnehmenden anwendbarer Art werden Entspannungs- und Atemübungen sowie funktionelle körperliche Übungen vorgestellt und angewendet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Hiltrud Schurz

Di ab 5.3.	15 mal	vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44241		117 €

Yoga – Aufbaukurs

Inhalt wie Kurs 44241, jedoch:

Hiltrud Schurz

Mi ab 6.3.	15 mal	vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44242		117 €

Yoga – Aufbaukurs

Inhalt wie Kurs 44241, jedoch:

Hiltrud Schurz

Mi ab 6.3.	15 mal	vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44243		117 €

Yoga und Entspannung

Nur für Personen mit Vorkenntnissen
Ganzheitliches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda.
Yoga, ein Weg von außen nach innen, ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Es verbessert das Körpergefühl, hält den Körper elastisch und flexibel, stärkt den Rücken, lässt Energie fließen, fördert innere Qualitäten wie Ausgeglichenheit, Gelassenheit, innere Ruhe. Der Kurs beinhaltet Asanas (Körperübungen und -stellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und – auf Wunsch der Teilnehmer/innen – Meditation.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, evtl. Kissen.

Stefanie Roth
Di ab 12.3. 11 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 44244 86 €

Yoga und Entspannung

Inhalt wie Kurs 44244, jedoch:

Stefanie Roth
Di ab 12.3. 11 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 44245 86 €

Yoga Bodywork – Asanas intensiv für Fortgeschrittene

Dynamische Yogaübungen entwickeln und fördern Flexibilität, Kraft und Koordination, machen den Geist ruhig und klar und bringen Körper, Geist und Seele in ihre ursprüngliche Harmonie. Der Kurs ist ideal zum Aufladen mit neuer Kraft. Er ist nur geeignet für Yogaerfahrene, die mit Hilfe intensiver Hatha-Yogaübungen körperliches Wohlbefinden, Gesundheit, innere Harmonie und neue Energie erlangen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke.

Stefanie Roth
Di ab 12.3. 11 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 44246 86 €

Vinyasa-Yoga

Der Kurs ist für Fortgeschrittene und Quereinsteiger gedacht.
Vinyasa Yoga ist eine dynamische und intensive Yogaform des Hatha Yoga. Atem und Bewegung werden zu fließenden Abfolgen (Asanas) miteinander verbunden mit wechselndem Fokus. Dies können körperliche Schwerpunkte wie Kraft, Beweglichkeit und Balance oder mentale Themen wie Atemtechniken (Pranayama) und Meditation sein. Ein Mix aus Anstrengung, Mobilisierung und Regenerierung mit abschließender Tiefenentspannung (Shavasana).
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Kissen und Socken.

Kurs entfällt am 4.6.
Lydia Heidt
Di ab 9.4. 13 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44247 101,50 €

Vinyasa Yoga am Morgen

Vinyasa Yoga ist eine dynamische und intensive Yogaform des Hatha Yoga.
Der Morgen ist eine hervorragende Zeit, um Yoga zu üben und so ein stabiles Fundament für den Tag zu setzen.
Geübt wird mal fließend, mal statisch, mal kräftig, mal sanft. Jedoch immer achtsam und mit genug Zeit für individuelle Ausrichtungen. Der Körper wird gedehnt, gekräftigt und gelockert. Bewegung und Atmung verschmelzen miteinander. Es entsteht ein meditativer Fluss, der auf eine Reise nach innen einlädt. Die abschließende Tiefenentspannung kann zu innerem Frieden führen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Kissen und Socken.
Kurs entfällt am 05.06.
Lydia Heidt
Mi ab 10.4. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44248 94 €

Vinyasa-Yoga

Der Kurs ist für Fortgeschrittene und Quereinsteiger gedacht.
Vinyasa Yoga ist eine dynamische und intensive Yogaform des Hatha Yoga. Atem und Bewegung werden zu fließenden Abfolgen (Asanas) miteinander verbunden, mit wechselndem Fokus. Dies können körperliche Schwerpunkte wie Kraft, Beweglichkeit und Balance oder mentale Themen wie Atemtechniken (Pranayama) und Meditation sein. Ein Mix aus Anstrengung, Mobilisierung und Regenerierung mit abschließender Tiefenentspannung (Shavasana).

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Kissen und Socken.
Kurs entfällt am 05.06.
Lydia Heidt
Mi ab 10.4. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44249 94 €

Die „Fünf Tibeter“ – Gesundheit und Mobilität bis ins hohe Alter

Die Juwelen des Himalaya, wie die Übungen aus dem Hatha Yoga auch genannt werden, sind für jeden einfach zu erlernen und halten bei täglicher Praxis den Bewegungsapparat elastisch und geschmeidig, trainieren das Herz-Kreislaufsystem und sorgen für einen aktiven Stoffwechsel. Man fühlt sich jünger und allgemein gesünder. Gleichzeitig können diese Übungen auch geistige Prozesse anregen. Die Dozentin ist zertifizierte „Fünf Tibeter“ Trainerin und Mitglied im Tibeter Dachverband. Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Kurs entfällt am 16.7.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke
Marlene Niklaus
Di ab 25.6. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44251 59,50 €



Yoga – Aufbaukurs – in den Ferien

Für alle, die Yoga schon länger praktizieren.
Mit Hilfe der Techniken des Hatha-Yoga wird ein körperliches Wohlbefinden erlangt bzw. erhalten, das dann ein adäquates Instrument zur Harmonisierung geistiger Aktivität wird bzw. bleibt.

In anschaulicher und für die Teilnehmer/innen anwendbarer Art werden Entspannungs- und Atemübungen sowie funktionelle körperliche Übungen vorgestellt und angewendet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Hiltrud Schurz
Di ab 16.7. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44261 23,50 €

Qi Gong, Tai Chi, Atemseminare

Grundstufe des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong

Das Shaolin neijin yichi chan Qigong ist ein authentischer Qigongstil, der vor 1500 Jahren im nördlichen Shaolinkloster in China entstanden ist. Wie der Name es vermuten lässt, liegen seine Wurzeln im Chanbuddhismus. Es wird mit der inneren Kraft gearbeitet und durch verschiedene Übungen werden die Meridiane im menschlichen Körper geöffnet und damit ein freier Fluss von Qi hergestellt. Dieser Qigongstil ist stufenweise aufgebaut und arbeitet mit den 3 Ebenen von Körper, Qi und Geist. So wird der Körper durch die Übungen in Bewegung gedehnt und entspannt, während die Übungen in Stille den Körper, den Geist und die Atmung so regulieren, dass innere Kraft aufgebaut und Qi im Körper gesammelt werden kann. Der Stil ist für jeden erlernbar, da er auf den Prinzipien von Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit aufbaut.

Der Kurs findet ab 5 Personen statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung
Roman Heider
Mo ab 4.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44301 91,50 €



Warum vhs?

Marlene Niklaus

„Die VHS gibt mir die Möglichkeit den dynamischen Yogazirkel „Fünf Tibeter“ an viele Menschen weiterzugeben. Ich bin seit 40 Jahren im Gesundheitsbereich tätig und meine Philosophie ist es, präventiv in Eigenverantwortung die körperliche und mentale Gesundheit durch die Fünf Tiber zu stärken.“

Kraftquelle Qigong mit Übungen aus dem Nei Yang Gong

Nei Yang Gong ist ein Übungssystem, dessen Wurzeln bis in die Ming Dynastie (16.Jh.) zurück reicht. Sanfte, fließende Bewegungen fördern die Beweglichkeit, mobilisieren die Gelenke und stärken die Balance. Qigong-Übungen helfen Körper, Geist und Atmung zu harmonisieren und zu entspannen. Der Kurs verbindet aktive Körperübungen mit Übungen zur Ruhe und Entspannung. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Der Kurs findet ab 7 Personen statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

Kurs entfällt am 20.03.

Petra Bleil
Mi ab 6.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 44302 40 €

Qi Gong – Gesundheitsschützendes Qi Gong

Die heilsame Wirkung der Qi Gong-Übungen beruht auf der Beeinflussung physiologischer Prozesse im Sinne einer Regulation und Stärkung. Sie wird erreicht durch bestimmte Körperhaltungen und langsame Körperbewegungen, durch verschiedene Methoden der Atemführung und durch geistige Übungen. Die Aufmerksamkeit wird in achtsamer Weise auf den Körper und die in ihm fließende Lebensenergie (Qi) gerichtet.

Es werden in diesem Kurs Übungen aus dem Übungszyklus „Gesundheitsschützendes Qi Gong“ aus dem Daoyin Yansheng Gong-System durchgeführt. Daoyin Yangsheng Gong steht für „den Körper zu dehnen und das Qi zu führen, um die Gesundheit zu pflegen und das Leben zu verlängern“. Diese einfachen Übungen werden vorzugsweise im Stehen ausgeführt (bei Schwierigkeiten im Stehen kann auch im Sitzen begonnen werden).

Immer wieder werden Bezüge zur traditionellen chinesischen Medizin samt Akupunkturlehre, zur Naturheilkunde und zur Psychosomatik hergestellt. Geeignet für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Kurs entfällt am 22.4.

Dr. med. Eugenia Kuhn
Mo ab 11.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
20-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44303 39 €

Qigong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Qigong ist ein wunderbarer Schatz aus dem kulturellen Erbe Chinas. Die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) verbindet verschiedene Theorien zu einem System. Zentral ist die Lehre von der Umwandlung der Lebensenergie Qi (neben Leitbahnsystem, Wandlungsphasen, Yin-Yang- u. Organlehre). Diese Vorstellungen sind von den Menschen der alten Zeit durch die Praxis ihrer Übungen und im Kampf gegen Krankheiten entwickelt und durch Beobachtungen der Phänomene weiterentwickelt worden.

Der Begriff Qigong ist 1949 entstanden. In den klassischen Texten werden Begriffe wie Yangsheng, Daoyin, Xingi verwendet. Sie bezeichnen Übungen, die Körper und Geist stärken, Alterungsprozesse beeinflussen und der Vorbeugung, Vermeidung und Behandlung von Krankheiten und der Gesundheitsvorsorge dienen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

Kurs findet in der 2. Woche der Osterferien statt.

Claudia Rausch-Michl
Di ab 12.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44304 52 €

Qigong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Inhalt wie Kurs 44304, jedoch:

Claudia Rausch-Michl
Di ab 12.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.40-20.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44305 52 €

Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong

Im Qigong verbinden sich geistige Sammlung, Bewegung, Ruhehaltungen, Atemwahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellungsbilder zu einer wirkungsvollen Methode.

Achtsam fließende Bewegungen und zentrierende Haltungen auszuführen, kann es erleichtern, zur Ruhe zu kommen, sich selbst mit den eigenen Grenzen und Möglichkeiten besser wahrzunehmen und innere Stärke aufzubauen. Auf sanfte und nachhaltige Weise können Vitalität und Lebensfreude geweckt werden. Die Übungen können individuell gut angepasst werden. Sie sind für alle geeignet, die im Alltag immer wieder in eine gute innere Balance finden, den Stress entspannter regulieren und das Leben gelassener und kraftvoll angehen wollen. In diesem Kurs widmen wir uns der Methode der 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong von Prof. Jiao Guorui.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder ähnliches.

Kurs findet ab 6 Personen statt.

Ute Thein
Di ab 9.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44306 52 €

Qigong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Qigong ist ein wunderbarer Schatz aus dem kulturellen Erbe Chinas. Die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) verbindet verschiedene Theorien zu einem System. Zentral ist die Lehre von der Umwandlung der Lebensenergie Qi (neben Leitbahnsystem, Wandlungsphasen, Yin-Yang- u. Organlehre). Diese Vorstellungen sind von den Menschen der alten Zeit durch die Praxis ihrer Übungen und im Kampf gegen Krankheiten entwickelt und durch Beobachtungen der Phänomene weiterentwickelt worden.

Der Begriff Qigong ist 1949 entstanden. In den klassischen Texten werden Begriffe wie Yangsheng, Daoyin, Xingi verwendet. Sie bezeichnen Übungen, die Körper und Geist stärken, Alterungsprozesse beeinflussen und der Vorbeugung, Vermeidung und Behandlung von Krankheiten und der Gesundheitsvorsorge dienen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

Kurs entfällt am 7.6.
Claudia Rausch-Michl
Fr ab 19.4. 18 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44307 140,50 €

Yi Jin Jing – Muskel, Sehnen und Knochen Qigong

Es handelt sich hierbei um eine Übungsreihe zur Kräftigung von Muskeln, Sehnen und Knochen. Einer Erzählung nach sind die Übungen in Südchina in einem Kloster entstanden, um den Mönchen einen Ausgleich für die langen Meditationen zu verschaffen. Sie sind also seit Jahrhunderten bekannt und es gibt die Übungen in verschiedenen Varianten. Die hier vorgestellte Variante beruht auf den zwölf traditionellen Übungen des Yi Jin Jing, die sich in der modernen Qigong-Forschung als besonders wirkungsvoll erwiesen haben.

Yi-Jin-Jing unterscheidet sich deutlich von den üblichen Fitnessübungen, da sie zum Einen geistiges Üben miteinschließt, zum Anderen wird der ganze Körper über das Bindegewebe aktiviert und nicht nur einzelne ‚Problemzonen‘ bearbeitet.

Egal um welchen Körperteil es geht, durch die unterschiedlichen Bewegungen des Yi-Jin-Jing werden die Blutzirkulation und der Stoffwechsel angeregt, das Bindegewebe wird gekräftigt und Beweglichkeit und Geschwindigkeit nehmen zu.

Der Kurs eignet sich als Fortsetzung des Rückenurses ‚Ein starker Rücken mit QiGong‘.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Hans-Ulrich Wolkenstein
Mi ab 6.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44321 65 €

Taijiquan Einführungskurs 24-Yang-Stil

Taijiquan hat seinen Ursprung in der Kampfkunst und entstand in China vor 400 Jahren, andere Quellen sprechen von 800 Jahren. Es wird den inneren Kampfkünsten zugerechnet und hat in den 1950er eine stark auf die Gesundheit ausgerichtete Entwicklung genommen.

Ein wesentliches Element des Taijiquan ist das Üben von sogenannten ‚Formen‘. Formen sind eine Bewegungsfolge, die sich aus miteinander verknüpften Figuren (auch Bilder genannt) zusammensetzen. Dabei folgt man grundlegenden Haltungs- und Bewegungsprinzipien, die für die gesundheitsfördernde Wirkung verantwortlich sind. Die 24-Yang-Kurzform (Peking-Form) ist eine 1956 entstandene Form, die weltweit geübt und gelehrt wird. Sie betont die gesundheitlichen und meditativen Aspekte und enthält alle grundlegenden Prinzipien des Taijiquan. In diesem Kurs lernen Sie diese grundlegenden Haltungs- und Bewegungsprinzipien anhand einfacher Übungen kennen, um darauf aufbauend die ersten Figuren der 24-Yang-Kurzform zu üben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Hans-Ulrich Wolkenstein
Do ab 7.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44322 78 €

Taijiquan 24-Yang-Stil (Peking-Form)

Unterrichtet und geübt werden alle vier Teile (Figuren 1-24) der Peking-Form sowie Basisübungen, die das Verständnis des Taijiquan vertiefen. Für alle, die bereits den 24-Yang-Stil kennengelernt haben. Der Einstieg ist aber auch für Unerfahrene problemlos möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Hans-Ulrich Wolkenstein
Do ab 7.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44323 78 €

Bewegung und bewegt-sein – Einführungskurs in Aikidô

Aikidô ist Bewegung – harmonische, ebenso entspannte wie kraftvolle und fließende Bewegung (japan. Ai). Diese Beweglichkeit bezieht sich sowohl auf die körperliche wie auf die seelisch-geistige Ebene. Die Atemkraft (japan. Ki) prägt und koordiniert all unsere Bewegungen und Handlungen. Da wir im Aikidô uns immer zusammen mit einem Partner bewegen, ist Aikidô auch Begegnung, Kontakt und „Inter-Aktion“. Durch harmonisches Zusammenbewegen und mittels unseres Atems können wir dann sowohl unsere eigene Befindlichkeit als auch die Qualität der Interaktion regulieren, insbesondere auch im Falle von Stress und Konflikt. Aikidô ist somit ein Übungsweg (japan. Dô), auf dem wir lernen, wie man zwischenmenschlichen Stress- und Konfliktsituationen entspannt und doch kraftvoll, ruhig und zentriert, zugleich achtsam für sich selbst und für den anderen, also mit einer gewissen inneren Gelassenheit, handhaben kann. Körperliche Kraft spielt hierbei eine untergeordnete Rolle, Aikidô ist für alle Geschlechter gleichermaßen geeignet ist.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

Winfried Wagner, Thomas Walter

Mi ab 6.3. 6 mal Aiki-Institut Nußbergstr. 35

Kurs-Nr. 44341 47,50 €

Massage erleben und erlernen

Marma-Massage®:

„mehr als sich wohlfühlen...“

Marma-Massage® ist die wissenschaftliche Weiterentwicklung der traditionellen ayurvedischen Ölmassage durch Prof. Dr. R. Lobo/H. Wagner, bei der die aktuelle Lebenssituation berücksichtigt wird. Die zentrale Frage ist: Was betrifft mich? Was brauche ich? Über die Marmas, die als Frühwarnsystem gelten und Alltagsbelastungen auch soziale Ungleichgewichte signalisieren, können individuelle Impulse zur Gesamtentlastung gegeben werden, z. B. stärkend, belebend, beruhigend, kühlend... Elemente aus dem shake-spear-Aktivierungstraining®, bei dem körpereigene mit biomechanischen Schwingungen spezieller Geräte (unter 5 Hz) gekoppelt werden, unterstützen die Körperarbeit. Hintergrundinformationen werden gegeben, Massagegriffe erlernt und wechselseitig in Abstimmung mit dem Partner angewendet. Paarweise Anmeldung erforderlich. Teilnehmerpreis pro Person. Der Kurs findet mit 6 Personen statt. Mittagspause von 13-15 Uhr. Bitte pro Paar mitbringen: Bettlaken, 2 große Handtücher, 1 kleines Handtuch, Decke, bequeme Kleidung (die Öl vertragen sollte), Schreibsachen, Blutdruckmessgerät (wenn vorhanden), leichtes Essen, Getränke, 5 € Materialgeld; bitte auf kurze Fingernägel achten.

Gisela Staffort-Hartlieb

Sa am 8.6. 1 mal Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65 10-18 Uhr Praxis f. Gesundheitstraining

Kurs-Nr. 44501 38,50 €

Rund um die Wirbelsäule

Wirbelsäulengymnastik und mehr

Wirbelsäule und Gelenke werden durch einseitige Belastung oder Überbelastung in Beruf und Haushalt beeinträchtigt. Unter Anleitung einer Physiotherapeutin werden ausgleichende gymnastische Übungen unter besonderer Berücksichtigung der alltäglichen Arbeitshaltung durchgeführt, die die gesamte Wirbelsäule (von Kopf bis zum Steißbein) mobilisieren und die Arm- und Beinmuskulatur sowie die Rumpfmuskulatur kräftigen. Alle Übungen dienen der gesundheitlichen Vorsorge und der Anleitung zur eigenen Aktivität; sie ersetzen keine medizinischen Maßnahmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch od. kleines Kissen, Theraband (wenn vorhanden), leichte Turnschuhe.

Astrid Schlösser

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 9-9.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44701 57,50 €

Wirbelsäulengymnastik und mehr

Inhalt wie Kurs 44701, jedoch:

Astrid Schlösser

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10-10.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44702 57,50 €

Wirbelsäulengymnastik und mehr

Inhalt wie Kurs 44701, jedoch:

Astrid Schlösser

Di ab 5.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 11-11.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44703 57,50 €

Mehr Beweglichkeit für Wirbelsäule und Körper

Durch leichte, aber effektive Übungen werden die Gelenke mobilisiert und aktiviert. Ziel des Kurses ist eine Dehnung und Kräftigung des Rückens, besonders aber auch des ganzen Bewegungsapparates. Somit soll eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und des allgemeinen Wohlbefindens angestrebt werden. Es ist ein Angebot für alle, die ein sanftes Training für den ganzen Körper suchen und sich einen bewegten Lebensstil wünschen. Die Dozentin ist Physiotherapeutin. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und ist für jedes Alter geeignet. Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, kleines Handtuch, bequeme Kleidung

Ingeborg Jordan

Di ab 5.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.45-20.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44704 62,50 €

Faszien fit – Rücken fit

Ursache für viele Rückenprobleme können verkürzte und verklebte Faszien sein. Es gibt unterschiedliche Methoden, um Faszien zu mobilisieren. Meist wird durch Druck z. B. mit einer Rolle an den Faszien gearbeitet. In diesem Kurs werden jedoch drei andere Methoden vorgestellt und diese mit Übungen aus der klassischen und der neuen Rückenschule kombiniert. Die Muskulatur wird hierbei trainiert und das Faszienewebe wird dadurch elastischer. Atem- und Entspannungsübungen wirken positiv auf den Muskeltonus, Körperhaltung und -wahrnehmung werden geschult. Gute Tipps für den Alltag gibt es obendrein. Begleitet wird der Kurs von Musik. Geeignet für Männer und Frauen, die vorbeugend für die Gesundheit aktiv werden möchten oder bereits leichte bis mittelstarke Beschwerden haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Helga Weiß

Mi ab 5.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.15-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44711 32,50 €

Faszien fit – Rücken fit

Inhalt wie Kurs 44711, jedoch:

Helga Weiß

Mi ab 5.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.45-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44712 32,50 €

„Sanft und spielerisch“ üben trotz Fibromyalgie

Kennen Sie das? Die Gelenke fühlen sich zunehmend steif an, Muskelsehnenübergänge schmerzen, herkömmliche Gymnastik, Massage oder Fitnesstraining wirken oft verschlimmernd. Wir schränken unsere Bewegung immer mehr ein und setzen damit eine Schmerzspirale in Gang, aus der wir nicht herausfinden. Schlaf- und Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen, Kopf- oder Rückenschmerzen und innere Anspannung nehmen zu.

Mithilfe von speziell entwickelten Gymnastik- und Dehnübungen (u.a. nach Dr. Weiss), ergänzt durch spielerische Elemente mit und ohne Musik sowie gezielten Informationen wollen wir unser Körperbewusstsein fördern, unsere Grenzen kontinuierlich und behutsam erweitern und versuchen, den Teufelskreis zu überwinden, damit das Leben wieder lebenswert werden kann. Elemente aus dem Hatha-Yoga und dem shake-spear Aktivierungstraining®, bei dem körpereigene mit biomechanischen Schwingungen spezieller Geräte (unter 5 Hz) gekoppelt werden, fließen in die Übungspraxis mit ein. Beleben statt auspowern, entspannen statt anspannen, Dynamik statt Kraft, spielerisch statt mechanisch sind wichtige Wegweiser. Nur Mut! Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, bequeme Trainingskleidung, warme Socken (keine Strumpfhose), Schreibsachen. Aufzug ist vorhanden.

Kurs entfällt am 20.3. und 17.4.

Gisela Staffort-Hartlieb

Mi ab 6.3. 8 mal Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65 17-18.30 Uhr Praxis f. Gesundheitstraining

Kurs-Nr. 44721 66 €



Warum vhs?

Gisela Staffort-Hartlieb

„Weil ich über die vhs mit meinem Angebot zur Fibromyalgie und zur Marma-Massage® Betroffene bzw. Interessierte breitgefächert ansprechen kann.“

Fitnessgymnastik und mehr...

Pilates – sanftes Training

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Auf schonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Der Rücken sowie der Beckenboden werden generell gestärkt. Da der Schwerpunkt der einzelnen Übungen auf der Körperkontrolle liegt, ist Pilates ein einzigartiges Workout, das lang anhaltende Trainingsergebnisse garantiert! Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Aufwärmen und endet mit Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

Bettina Schmitt			
Mo ab 4.3.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b	
16.30-17.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004	
Kurs-Nr. 44801			41,50 €

Pilates – sanftes Training

Inhalt wie Kurs 44801, jedoch:

Bettina Schmitt			
Mo ab 3.6.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b	
16.30-17.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004	
Kurs-Nr. 44802			36,50 €

Pilates – sanftes Training

Inhalt wie Kurs 44801, jedoch:

Bettina Schmitt			
Mo ab 4.3.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b	
17.45-18.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004	
Kurs-Nr. 44803			41,50 €

Pilates – sanftes Training

Inhalt wie Kurs 44801, jedoch:

Bettina Schmitt			
Mo ab 3.6.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b	
17.45-18.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004	
Kurs-Nr. 44804			36,50 €

Pilates-Mattenprogramm-

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tiefer liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

Heide Gabold			
Di ab 5.3.	9 mal	vhs Schultesstr. 19 b	
10-11.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003	
Kurs-Nr. 44805			70,50 €

Warum vhs?

Jan Fitzner

„Weil die vhs Cane-Fu anbietet und jeder vom Meister lernen kann sich selbst zu verteidigen.“

Cane-Fu – Verteidigungstechnik für ältere Menschen

Cane-Fu, die Überraschung, wenn ein Regenschirm oder ein Gehstock plötzlich zur Selbstverteidigung genutzt wird!

Für seinen Cane-Fu-Unterricht kann der Dozent auf ein über 20-jähriges Training in asiatischer, europäischer und amerikanischer Stock- und Schirm-Selbstverteidigung zurückblicken. Speziell für Menschen in der zweiten Lebenshälfte hat er Verteidigungstechniken zusammengestellt, die auch ohne Kampfsportakrobatik trainiert werden können.

Bei Auseinandersetzungen oder Pöbeleien auf der Straße verhilft uns die Möglichkeit, mit Regenschirm oder Gehstock wehrhaft umgehen zu können, zu einem selbstbewussten Auftreten und vermeidet, dass wir von vornherein die Opferrolle übernehmen. Cane-Fu umfasst ferner mentale Stärkung, Deeskalation, Bewegung, Koordination, Sturzprophylaxe und Spaß. Es werden keine Kämpfe ausgetragen, es werden Grundtechniken vorgestellt, die hilfreich sein können, falls Selbstverteidigung nötig sein sollte.

Der Umgang miteinander ist stets freundlich, rücksichtsvoll und vorsichtig. Das Thema Selbstverteidigung kann aber durchaus gewalttätige Elemente enthalten, die jedoch am Gummikissen trainiert werden.

Stöcke werden gestellt.

Vorkenntnisse oder gute körperliche Fitness sind nicht vonnöten, durchschnittliche Standfestigkeit und freie Armbeweglichkeit sind dagegen empfehlenswert.

Der Kurs ist für Anfänger und Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: bequemer Kleidung, Getränk.

Termine: 8.3., 15.3., 5.4.

Jan Fitzner			
Fr ab 8.3.	3 mal	vhs Schultesstr. 19 b	
15-17.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001	
Kurs-Nr. 44811			23,50 €

Selbstverteidigung und Gewaltprävention für alle!

Dieser pädagogisch angeleitete Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurs vereint traditionelle Kampfkunstprinzipien und moderne Pädagogik. Er findet in einem sicheren Umfeld statt und kann alltägliche Handlungskompetenzen fördern. Sie profitieren von theoretischen und praktischen Szenario- und Methodikübungen, welche nachhaltig mehr Sicherheit im Alltag vermitteln können. Zudem können Sie das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl durch aktives und achtsames Wiederholen der Übungen positiv fördern. Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Der Kurs ist er für jeden Teilnehmenden geeignet – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitness. Im Kurs sind 2 € Materialgebühren enthalten für die Nutzung spezieller Ausstattung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche

Johannes Schneider			
Sa am 27.4.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b	
10-15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003	
Kurs-Nr. 44812			37 €

Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Frauen ab 16 Jahren

Dieser pädagogisch angeleitete Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurs vereint traditionelle Kampfkunstprinzipien und moderne Pädagogik. Er findet in einem sicheren Umfeld statt und kann alltägliche Handlungskompetenzen fördern. Der Kurs wurde speziell für die sich ändernden Gefahrensituationen und Bedürfnisse von Frauen abgestimmt. Sie profitieren von theoretischen und praktischen Szenario- und Methodikübungen, welche nachhaltig mehr Sicherheit im Alltag vermitteln können. Zudem können Sie das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl durch aktives und achtsames Wiederholen der Übungen positiv fördern.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmerinnen statt. Im Kurs sind 2 € Materialgebühren enthalten für die Nutzung spezieller Ausstattung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche

Johannes Schneider			
Sa am 4.5.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b	
10-15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003	
Kurs-Nr. 44813			37 €

Warum vhs?

Johannes Schneider

„Bildung für alle, in Gemeinschaft lebenslanges individuelles Lernen“

Präventives Haltungstraining für Frauen

Es werden Rücken, Arme, Beine, Bauch, weiblichen Beckenboden, Po – also die gesamte Muskulatur trainiert. Ein rückengerechtes Verhalten im Alltag, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt.

Geplant ist, ab und zu mit Kleingeräten zu arbeiten.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Gymnastikmatte

Christa Thain-Wehner			
Mi ab 6.3.	10 mal	Sporthalle	
18.30-19.15 Uhr		Walther-Rathenau-Gymnasium	
Kurs-Nr. 44821			30,50 €

Präventives Haltungstraining für Frauen

Inhalt wie Kurs 44821, jedoch:

Christa Thain-Wehner			
Mi ab 6.3.	10 mal	Sporthalle	
19.15-20 Uhr		Walther-Rathenau-Gymnasium	
Kurs-Nr. 44822			30,50 €

Verschenken Sie doch mal Fitness!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat
Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

DER AUDIO-PODCAST DES LEOPOLDINA-KRANKENHAUSES SCHWEINFURT

DER PODCAST

**Medizin &
Menschen**

Leopoldina-Krankenhaus
Schweinfurt



**Der Medizin-Talk
zum Verstehen.**

EINE STUNDE – EIN THEMA.

Im Mittelpunkt: Ihre Gesundheit

In unserem Podcast sprechen wir über Themen rund um Gesundheit, Medizin und „das Leo“: unser Krankenhaus. Die Gesundheit ist unser höchstes Gut, das wir pflegen und schützen. Leider können wir nicht immer jede Erkrankung vermeiden. Im Fall der Fälle brauchen wir Experten, die uns helfen, die Krankheit zu verstehen und verschiedene Behandlungsoptionen aufzeigen.

MEDIZIN-TALK ZUM VERSTEHEN

Kein Fachchinesisch, keine Zungenbrecher: Medizinische Themen werden im Audio-Podcast klar und verständlich behandelt. Gesundheitsexperten liefern Ihnen die wichtigsten Informationen und Antworten rund um Gesundheitsfragen – von ADHS über Herzinfarkt bis zu Erkrankungen der Wirbelsäule.

THEMEN

Eine aktuelle Übersicht zu den geplanten Themen der Podcast-Reihe finden Sie auf www.radioprimaton.de. Sie haben eine Frage? Melden Sie sich unter info@radioprimaton.de, unser Experte wird das Thema in der passenden Folge aufgreifen.

SENDETERMINE

Die Ausstrahlung über Radio Primaton erfolgt jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 13.00 bis 14.00 Uhr sowie jeweils am Abend des gleichen Tages von 18.00 bis 19.00 Uhr.

VERFÜGBARKEIT

Hören Sie die Podcasts „Medizin&Menschen“ wann immer Sie möchten. Zu finden sind sie zum Download auf unserer Website, bei vielen bekannten Streamingdienstleistern und auch auf radioprimaton.de.



Energy Dance® – Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

Eine Stunde lang den Kopf abschalten, den Alltagsstress hinter sich lassen und mit der Aufmerksamkeit in den Körper wandern. Die körpereigene Energie kommt in Fluss und fördert das Wohlbefinden. Energy Dance® führt ohne jede Choreografie in vielfältige Bewegungsabläufe. Leicht und mühelos wird den vorgegebenen Bewegungen gefolgt, ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. Ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu motivierender und ausdrucksstarker Musik. Energy Dance® ist ein ganzheitliches Angebot für mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensenergie.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe mit weißer Sohle.

Bettina Schmitt

**Mo ab 4.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 44823 41,50 €

Energy Dance® – Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

Inhalt wie 44823, jedoch:

Bettina Schmitt

**Mo ab 3.6. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 44824 36,50 €

Auch Nordic Walking will gelernt sein

Nordic Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining im Freien, das von jeder Altersgruppe ausgeübt werden kann. Die Dozentin hat die Ausbildung zum Nordic Walking Basic Instructor und unterrichtet nach der Alfa Technik. Wie bei jeder anderen Sportart auch, ist es hier sinnvoll, die richtige Technik zu erlernen bzw. zu verfeinern. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Anfahrt über den Hafen, Treffpunkt direkt am Parkplatz beim See. Bitte Stöcke (Länge nur bis Nabelhöhe) mitbringen. Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

Heike Rudolph

**Do ab 11.4. 3 mal Baggersee
15-16 Uhr Ankerplatz Segelschiffe**

Kurs-Nr. 44841 21,50 €

Aquatrainning

„Training im Wasser – fit an Land“ – ein ideales Anti-Aging-Programm für Mann und Frau mit Aqua-Tabata-Einheiten, für alle Alters- und Gewichtsklassen, geringe Verletzungsgefahr, Körperfettreduktion. Fördert Kraft und muskuläre Balance. Durch den hydrostatischen Druck wird das Bindegewebe massiert und entwässert. Der Kurs ist für Nichtschwimmer nicht geeignet. Das Wasser hat eine Temperatur von ca. 28 Grad Celsius. Teilnehmergebühr ist inkl. Eintritt. Der Sammeleinlass für die Gruppe ist um 7.45 Uhr. Die Kurszeit umfasst die Zeit im Wasser (45-50 Minuten) und die An- und Auskleidezeit.

Carola Hooijman, Mathias Heß

**Fr ab 8.3. 16 mal Gartenstadtschule
8-8.50 Uhr Schwimmhalle**

Kurs-Nr. 44851 83,50 €

Aquatrainning

Inhalt wie 44851, jedoch:

Teilnehmergebühr ist inkl. Eintritt. Der Sammeleinlass für die Gruppe ist um 8.30 Uhr. Die Kurszeit umfasst die Zeit im Wasser (45-50 Minuten) und die An- und Auskleidezeit.

Carola Hooijman, Mathias Heß

**Fr ab 8.3. 16 mal Gartenstadtschule
8.55-9.45 Uhr Schwimmhalle**

Kurs-Nr. 44852 83,50 €



Moveto!® – Ausdauer- und Kräftigungstraining

Moveto! kombiniert Herzkreislauftraining, allgemeine Mobilisierung und Rückengymnastik. Es vereint Nordic Walking Stabilisations-, Atem- und Koordinationsübungen zu einem ganzheitlichen Programm in der Natur. Dabei werden durch den Wechsel aus Ausdauertraining und kräftigenden Übungen mit Kleingeräten alle körperlichen Systeme angesprochen, die Gelenke mobilisiert und die Wirbelsäule gekräftigt.

Ziel ist es, den Teilnehmenden den (Wieder-) Einstieg in den Sport zu erleichtern und etwas für die Gesundheit zu tun.

Hinzu kommt die Stärkung der Psyche und des Immunsystems durch den Aufenthalt im Freien. Moveto! ist für jede Altersklasse und jeden Fitnesszustand geeignet. Kleingeräte werden gestellt.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, Trinken, Nordic Walking Stöcke (wenn vorhanden). Diese können sonst ausgeliehen werden.

Andrea Lemke

Treffpunkt:

**Di ab 4.6. 4 mal Wildpark an den drei Eichen,
18-19 Uhr Am Eingang vom Parkplatz Albin-Kitzinger-Str.**

Kurs-Nr. 44861 26 €

Rehabilitationssport

Funktionstraining bei Osteoporose

In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Osteoporose Osteoporose ist eine Krankheit, die durch den Verlust an Knochensubstanz hervorgerufen wird und die sich bei den meisten Frauen in den Wechseljahren bemerkbar macht.

Osteoporose beginnt mit chronischen Knochenschmerzen, zunächst vor allem beim Wechsel von Ruhe zur Bewegung. Krankengymnastische Übungen verschaffen einen Ausgleich und eine Erleichterung für die alltäglichen Tätigkeiten.

Die Kurse finden das ganze Semester über jeden Montag- und Dienstagnachmittag in Räumen der Volkshochschule statt. Aus versicherungstechnischen Gründen setzt die Teilnahme an der Osteoporose-Gymnastik eine Mitgliedschaft im Bundeselbsthilfverband Osteoporose e.V. voraus. Eine Teilnehmergebühr entfällt.

Der Mitgliedsbeitrag umfasst jährlich derzeit 30.- € Information und Anmeldung bei Annemarie Haering, Tel.: 09721 185744

Kurs-Nr. 45401

Kurs-Nr. 45402

Herzsport: Übungs- und Trainingsgruppen

Bewegungs- und Entspannungsübungen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter und unter ärztlicher Kontrolle für Patienten nach Herzerkrankungen.

Information und Beratung: Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V.

Ansprechpartnerin: Christine Schultz

Lindenbrunnenweg 51, 97422 Schweinfurt; Telefon: 09721 22242; Email: gesundheitsport@turngemeindegewandfurt.de

Orthopädische Rehabilitationsgymnastik

Die orthopädische Rehabilitationsgymnastik ist in erster Linie ein Angebot für Menschen, die sich wegen krankhafter Veränderungen oder Einschränkungen am Bewegungsapparat ärztlicher Behandlung unterziehen mussten und in der Folge zur Erhaltung eines besseren Gesundheitszustands für eine befristete Zeit diesen Sport verordnet bekommen.

Anmeldung (mit ärztlicher Verordnung) über die TG-Geschäftsstelle (Tel. 09721 22242).

Lungensport bei chronisch-obstruktiven Lungenerkrankungen

Atemnot bei körperlicher Belastung führt häufig zu Schonung und damit zu einem inaktiven Lebensstil der Betroffenen. Durch gezieltes Training und Sport können körperliche und psychische Folgen häufig überwunden und Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gesteigert werden.

Die Lungensportstunde findet jeweils montags 15 Uhr, 16 Uhr und 17 Uhr und donnerstags 10.30 Uhr und 11.30 Uhr in den Hallen der TG Schweinfurt, Lindenbrunnenweg 51 statt.

Anmeldung (mit ärztlicher Verordnung) über die TG-Geschäftsstelle (Tel. 09721 22242).

Sport bei Diabetes

Angeboten wird ein ganzheitliches und sehr abwechslungsreiches, therapeutisches Sportprogramm, das vor allem die für die Behandlung von Diabetes relevanten Bereiche Ausdauer und Kraft abdeckt.

Die Diabetessportstunden finden immer dienstags 17.15-18.15 Uhr und donnerstags 9.30-10.30 Uhr in den Hallen der Turngemeinde Schweinfurt, Lindenbrunnenweg 51 statt.

Anmeldung (mit ärztlicher Verordnung) über die TG-Geschäftsstelle (Tel. 09721 22242).

Sport und Krebs

Die Auswirkungen von körperlicher bzw. sportlicher Aktivität auf den Verlauf von Krebserkrankungen sind in der jüngsten Zeit Gegenstand einer Vielzahl von Studien. In diesem Angebot wird ein ganzheitliches und sehr abwechslungsreiches Sportprogramm angeboten, welches neben den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zudem das eigene Wohlbefinden und das Körpergefühl verbessern kann.

Information und Beratung: Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V.

Ansprechpartnerin: Herr Wolker

Lindenbrunnenweg 51, 97422 Schweinfurt; Telefon: 09721 22242; E-Mail: gesundheitsport@turngemeindegewandfurt.de

Bitte beachten Sie auch das folgende vhs-Kursangebot **Bewegung und Entspannung bei Weichteilrheumatismus & Fibromyalgie - Grundkurs** Kurs-Nr. 44721 im Programmbereich Gesundheit auf Seite 46.

Fitness und Kondition

in Kooperation mit Schweinfurter Sportvereinen und Fitness-Centern

Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule Ihnen für die Teilnahme an Kursen in Kooperation mit Sportvereinen, Fitness-Centern u.a. keine Bestätigung für die Krankenkasse ausstellen kann und dass für den Eintrag in Ihr Bonusheft das Vorzeigen Ihrer vhs-Anmeldebestätigung bei Ihrer Krankenkasse ausreicht.

Sport- und Fitnessangebote

Montagsgymnastik

Bodyforming und Konditionstraining, dazu flotte Musik für Spaß und gute Laune für Jung und Junggebliebene, Mann und Frau.

Claudia Melber-Köhler, TG SW 1848 e.V.

Mo ab 4.3. 15 mal Halle A und B der TG Lindenbrunnenweg 51
Kurs-Nr. 46101 46 €

Piloxing®

Boxen-Pilates-Tanzen Kombination

Ein Intervalltraining für jedes Level, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, Herz-Kreislauf trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Boxelemente fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer. Die Pilates-Elemente sorgen für die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen und verbessern die Körperhaltung, die Tanz-Elemente aus dem klassischen Aerobic lockern die Muskulatur auf.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

Mo ab 4.3. 10 mal City Fitness - SW Obere Str. 15
Kurs-Nr. 46102 71,50 €

Piloxing® Knockout

Ein Intervall-Training mit Boxen, Pilates und Drills. HIIT-Trainingseinheiten aus dem Funktionstraining mit Musik.

Bitte mitbringen: Turnschuhe.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

Mo ab 4.3. 10 mal City Fitness - SW Obere Str. 15
Kurs-Nr. 46103 71,50 €

Bewegung mit Pep

Gymnastik und Konditionsübungen mit Musik, mit und ohne Step und in jedem Fall mit Pep, für den ganzen Körper. Bodystyling für Bauch, Beine und Po, auch mit Hanteln und Fußmatschen.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Übungsleiterteam, TV Jahn 1895 e.V.

Mo ab 4.3. 12 mal Celtis-Gymnasium 19-20 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)
Kurs-Nr. 46104 42,50 €

Wer rastet, der rostet

Unter Einbeziehung verschiedener Kleingeräte werden Kraft, Ausdauer und Koordination gefördert. Die Übungen sind auf Erhaltung der Gesundheit und altersgemäße Fitness ausgelegt.

Michael Wolker, TG SW 1848 e.V.

Di ab 5.3. 15 mal Halle A und B der TG Lindenbrunnenweg 51
Kurs-Nr. 46105 46 €

Piloxing® Booty

Ein Bauch-Beine-Po Kurs mit speziellen Piloxing®-Bändern, zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Zusätzlich werden Rücken und Arme gekräftigt.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

Di ab 5.3. 10 mal City Fitness - SW Obere Str. 15
Kurs-Nr. 46106 71,50 €

Piloxing® Barre

Ein Mix aus Boxen, Pilates und Ballett-Workout an der Stange. Verbesserung der Körperbalance, Aktivierung der tieferen Muskulatur, leichtes Ausdauer-Training, Reduzierung des Gewichtes und Bodyforming.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

Di ab 5.3. 10 mal City Fitness - SW Obere Str. 15
Kurs-Nr. 46107 71,50 €

DeepWork®

DeepWork® ist ein angewandtes, funktionelles Ganzkörpertraining, ein einzigartiges Programm aus den fünf Elementen und voller Energie. Das Kursprogramm unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings, dessen Prinzip auf An- und Entspannung basiert. Ausdauertraining und Kraft kommen gleichermaßen zum Einsatz, was tief liegende Muskeln in Form bringt und die Fettverbrennung auf Hochtouren laufen lässt.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Ralph Ludwig, City Fitness

Di ab 5.3. 10 mal City Fitness - SW Obere Str. 15
Kurs-Nr. 46108 71,50 €

Fit mit Fun für Sie & Ihn

Aerobic, Step-Aerobic, Ausdauertraining, Muskelkräftigung, Dehnen, Entspannen, das breite Angebot der Gymnastik u. a. mit Geräten und Theraband. Ein abwechslungsreiches, vielseitiges Fitnessprogramm unterstützt von Musik.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Brigitte Stahl, TG SW 1848 e.V.

Di ab 5.3. 15 mal Halle A und B der TG Lindenbrunnenweg 51
Kurs-Nr. 46109 60 €

FIT und VITAL

Gymnastik zur Stärkung und Erhaltung der Fitness und Beweglichkeit. Auch die Entspannung soll nicht zu kurz kommen.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Barbara Walter, DJK e.V.

Di ab 5.3. 15 mal Friedrich-Fischer-Schule Sporthalle
Kurs-Nr. 46110 60 €

Rhythmische Sportgymnastik für Erwachsene

Sportliches Gehirnjogging? Das geht?

Die Stunde umfasst Beweglichkeits-, Dehn- und Kräftigungstraining mit Handgeräten wie Ball, Band, Seil, Reifen oder Keule und ist für alle zwischen 18 und 75 geeignet. Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Julia Strauch, TG SW 1848 e.V.

Di ab 5.3. 15 mal Halle C der TG Lindenbrunnenweg 51
Kurs-Nr. 46111 89,50 €

Nordic Walking für Anfänger/innen

Einführung in das professionelle Gehen mit Nordic Walking Stöcken.

Mitzubringen sind: Nordic Walking Stöcke und bequeme, aber feste Schuhe. Ggf. können Stöcke vom Veranstalter verliehen werden.

Inge Zink

Mi ab 6.3. 10 mal TV Jahn 1895 e.V. Treffpunkt: Hockeyclub
Kurs-Nr. 46112 52,50 €

Nordic Walking für Fortgeschrittene

Nordic Walking ist eine trendige Bewegungsform. Ein idealer und effektiver Ausdauersport, um sich fit zu halten und die Natur zu genießen. Nur für Fortgeschrittene.

Mitzubringen sind: Nordic Walking Stöcke und bequeme, aber feste Schuhe. Ggf. können Stöcke vom Veranstalter verliehen werden.

Inge Zink

Do ab 7.3. 10 mal TV Jahn 1895 e.V. Treffpunkt: Hockeyclub
Kurs-Nr. 46113 52,50 €

Zeitgemäße Gymnastik für jedes Alter

Bewegung fördert die Gesundheit! Das breitgefächerte Gymnastikprogramm mit Musik dient der Erhaltung und Wiederherstellung von Beweglichkeit und Elastizität im Alter. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Brigitte Dibal, TG SW 1848 e.V.

Mi ab 6.3. 15 mal Halle A und B der TG Lindenbrunnenweg 51
Kurs-Nr. 46115 60 €

Ganzkörper - Fitness

Funktionelle Übungen zu Musik, auch mit Hilfsgeräten wie Kurzhanteln, Kettlebells, Gymnastikbällen, etc. Es werden Arme, auch Beine und Po und vor allem unsere Mitte, Bauch und Rücken gestärkt. Mit Ausdaueranteil, Dehnungsübungen und Entspannungsteil. Alle Haupt-Muskelgruppen werden trainiert und es fließen Elemente aus dem Yoga und dem Pilates mit ein. Das Training soll vor allem Spaß machen. Der Kurs wird überwiegend von Frauen besucht, Männer sind jedoch herzlich willkommen. Geeignet für sportliche Anfänger/innen und Trainierte. Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Gute Laune, Turnschuhe, Getränk (Kauf auch Vorort möglich), Handtuch, evtl. eigene Gymnastikmatte (auch Vorort vorhanden).

Andrea Saar, AC 82 Schweinfurt e.V.

Mi ab 6.3. 12 mal AC 82 Schweinfurt e.V. Oskar v.-Miller Str. 74
Kurs-Nr. 46116 62,50 €

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates-Training ist mittlerweile weltweit anerkannt und für viele ein beliebtes Fitness-Workout. Ziel der sanften Ganzkörperübungen ist es, die Funktionen der Wirbelsäule als tragendes System für eine aufrechte Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl zu stärken. Nur für Fortgeschrittene geeignet. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Sabrina Reinschlüssel, TV Jahn 1895 e.V.

**Mi ab 6.3. 12 mal Celtis-Gymnasium
19-20 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)**

Kurs-Nr. 46117 42,50 €

Senioren-Gymnastik am Vormittag

Abwechslungsreiche Gymnastik als Herz-Kreislauf- sowie Muskeltraining zur Verbesserung und Erhaltung von Kondition und Koordination für Frauen und Männer.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Ulrike Bendel, TG SW 1848 e.V.

**Do ab 7.3. 15 mal Halle A und B der TG
8.30-9.30 Uhr Lindenbrunnenweg 51**

Kurs-Nr. 46118 60 €

Thai Bo

Box- und Kickbewegungen aus dem Thai Boxen und Kickboxen in Verbindung mit Musik für Fitnessbegeisterte, die etwas mehr Power in den Kursen haben möchten. Ganzkörperworkout nicht nur für Ausdauer, sondern auch für Koordination, Schnelligkeit und Muskelaufbau. Fettverbrennung ist vorprogrammiert und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Kein Kampfsport!

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

**Mi ab 6.3. 10 mal City Fitness - SW
18-18.45 Uhr Obere Str. 15**

Kurs-Nr. 46119 71,50 €

Gymnastik für Frauen und Männer

Präventives, positiv auf die ganzheitliche Gesundheit ausgerichtetes Übungsprogramm unter besonderer Berücksichtigung des Rückens bzw. der Wirbelsäule. Spannungs-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen helfen, das tägliche Muskelspannungsniveau zu senken und die Körpersensibilität zu steigern. Erleben des Einklangs von Körper und Geist bei meditativer Musik. Entwicklung eines neuen, positiven Verhältnisses zum eigenen Körper.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Karin Schaffner, TG SW 1848 e.V.

**Do ab 7.3. 15 mal Halle A und B der TG
20-21 Uhr Lindenbrunnenweg 51**

Kurs-Nr. 46120 60 €

StrongNation®

Ein kraftvolles Konditionstraining (ehemalig Strong by Zumba), das den ganzen Körper fordert. Durch ein H.I.I.T.-Training verbessern sich Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Es ist kein Tanz!

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

**Fr ab 8.3. 10 mal City Fitness - SW
17.15-18 Uhr Obere Str. 15**

Kurs-Nr. 46121 71,50 €

CIRCL™ Mobility

CIRCL Mobility™ hilft, Stress abzubauen, den Bewegungsumfang wiederherzustellen und die Beweglichkeit zu erneuern. Es erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab.

Man gelangt schneller zur körperlichen Fitness und zu einer Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration. Durch die Stimulation des Nervensystems können Muskelaktivierung und Durchblutung gefördert werden.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

**Fr ab 8.3. 10 mal City Fitness - SW
18-18.45 Uhr Obere Str. 15**

Kurs-Nr. 46122 71,50 €

Aquafitness

Aquafit für Jung und Alt

Aquafitness, die Fitness im Wasser für Jung und Alt, sowohl im Spaß-, Spiel- als auch Leistungsbereich.

Karin Gäb-Böhm, DJK e.V.

**Mi ab 6.3. 15 mal Kerschensteiner Schule
19.45-20.30 Uhr Schwimmhalle**

Kurs-Nr. 46131 79 €

Sport für junge Menschen



Eltern-Kind-Turnen

Spielerische körperliche Koordinations- und Konditionsübungen mit Musik für Eltern mit 1- bis 3jährigen Kindern, die bereits laufen können. Die Kursgebühr ist pro 1 Erw. mit 1 Kind.

Anmeldung telefonisch über Frau Wagner 09721 51 5436.

Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.

**Mi ab 6.3. 12 mal Celtis-Gymnasium
17-18 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)**

Kurs-Nr. 46201 42,50 €



Eltern-Kind-Turnen

Spielerisches Bewegen zur Förderung der körperlichen und motorischen Entwicklung unter fachlicher Anleitung für Eltern mit 1,5 bis 3 jährigen Kindern, die bereits laufen können.

Die Kursgebühr ist pro 1 Erw. mit 1 Kind.

Ulrike Bendel, TG SW 1848 e.V.

**Do ab 7.3. 15 mal Halle A und B der TG
10.15-11 Uhr Lindenbrunnenweg 51**

Kurs-Nr. 46202 46 €

Sportangebote für Frauen

Gymnastik mit und ohne Musik für Seniorinnen

Ausdauer- und funktionstypische, abwechslungsreiche Übungen für Wirbelsäule und Gelenke.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Else Böhm, FTS

**Mo ab 4.3. 15 mal Albert-Schweitzer-Schule
19-20 Uhr Sporthalle**

Kurs-Nr. 46301 52 €

Gymnastik mit und ohne Musik für Seniorinnen

Ausdauer- und funktionstypische, abwechslungsreiche Übungen für Wirbelsäule und Gelenke für Seniorinnen. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Else Böhm, FTS

**Do ab 7.3. 15 mal Auenschule
19-20 Uhr Sporthalle**

Kurs-Nr. 46302 52 €

Gymnastik Allerlei für 50+

Fitnessmix für Frauen ab 50. Zu schwungvoller Musik werden Übungen für den gesamten Bewegungsapparat angeboten. Koordination, Beweglichkeit, Stärkung des Beckenbodens, Dehnung und Muskelerhalt stehen im Mittelpunkt. Der Kurs ist optimal dazu geeignet, um Stress abzubauen, neue Energie zu gewinnen und Spaß zu haben. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.

**Mi ab 6.3. 12 mal Celtis-Gymnasium
18-19 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)**

Kurs-Nr. 46304 42,50 €

Problemzonentraining

Mit Gymnastik nach flotter Musik wird Problemzonen wie Bauch, Po, Beinen zu Leibe gerückt. Feste Turnschuhe und Übungsmatte mitbringen. Ab und zu wird mit Hanteln gearbeitet.

Anneliese Büttner-Schupp, DJK e.V.

**Mi ab 6.3. 15 mal Kerschensteiner Schule
20-21 Uhr Sporthalle**

Kurs-Nr. 46304 60 €

Gymnastik für Frauen am Vormittag

Der Kurs richtet sich an alle, die fit bleiben und Spaß an Bewegung ohne Überforderung haben wollen. Neben einem konditionellen Aufwärmteil mit Musik werden durch gezieltes und wiederholtes Training alle Muskelgruppen trainiert.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk.

Brigitte Dibal, TG SW 1848 e.V.

**Do ab 7.3. 15 mal Halle A und B der TG
9-10 Uhr Lindenbrunnenweg 51**

Kurs-Nr. 46305 60 €

Bewusste Ernährung und mehr

Wildkräuter und mehr

Woher hat der Bärlauch seinen Namen und wie unterscheidet sich er vom giftigen Maiglöckchen? Wie erkenne ich den Gundermann, was kann ich aus Giersch machen und welche Kraft besitzt die Brennnessel? Bei unserem Spaziergang durch die Wehranlagen geht es um diese und weitere „wilde“ Frühjahrskräuter, ihre Geschichte, Erkennungsmerkmale und Verwendungsmöglichkeiten. Der Kurs findet ab 7 Personen statt.

Silke Kunzelmann

Mi am 10.4. 1 mal Wehranlagen
17.30-19.30 Uhr Treffpunkt Parkplatz Ruderclub
Kurs-Nr. 47101 10 €

Heilfasten für Gesunde

Fasten kann jeder, der gesund ist, denn Fasten heißt, nicht hungern, sondern Leben ohne feste Nahrung; nichts essen, nur trinken, alles weglassen, was nicht lebensnotwendig ist. Fasten heißt aber vor allem sich zurückziehen vom Alltag, Einkehr halten, zur Ruhe kommen, einfach und aus sich selbst heraus leben. Das alles können Fastende für sich entdecken und dabei auch oft noch abnehmen, entsäuern, den Körper entlasten.

Der Vortrag erklärt den Ablauf einer Fastenwoche und gibt wichtige Informationen vor allem für die, die ab dem 15.3. unter Anleitung der Referentin in eine Fastenwoche bei der vhs starten möchten. Diese Form des Fastens ist auch für Berufstätige geeignet.

Die Referentin ist Heilpraktikerin.

Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Barbara Mantel

Mi am 6.3. vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Nr. 41201 10,50 €

Heilfasten für Gesunde

In diesem Kurs trifft sich die „Fastengruppe“ regelmäßig zum Austausch, um abzuschalten und Kraft zu tanken. Diese Form des Fastens ist auch für Berufstätige geeignet.

Jede/r Teilnehmer/in erklärt mit der Anmeldung zum Kurs, dass er/sie für sich selbst verantwortlich ist und etwaige Gesundheitsfragen vorab mit dem Arzt oder Heilpraktiker abgeklärt hat.

Für alle Fastenden ist der Infoabend Kursnr. 41201 empfehlenswert. Hier wird der Ablauf der Fastenwoche erklärt, und sie erhalten alle wichtigen Informationen. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Barbara Mantel

Fr 15.3., 19-20.30 Uhr, Raum 103
So 17.3., 17-18.30 Uhr, Raum 103
Mo 18.3., 19-20.30 Uhr, Raum 103 vhs Schultesstr. 19 b
Mi 20.3., 19-20.30 Uhr, Raum 002 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 41202 42 €

Netzwerk Junge Eltern/Familien – Ernährung und Bewegung -

Eltern können in den ersten Lebensjahren die Weichen für eine gesunde Lebensweise ihrer Kinder stellen, ausgewogene Ernährung und Bewegung sind dafür zentrale Bausteine. Kinder von klein auf für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung zu motivieren ist daher das Ziel des Netzwerkes „Junge Eltern / Familien - Ernährung und Bewegung“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt.

Das Projekt wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus.

Es finden hierzu Veranstaltungen für junge Familien mit Kindern bis zu 3 Jahren statt.

Die Aufsichtspflicht während den Veranstaltungen verbleibt bei den Eltern.

Weitere Informationen und Online Anmeldung finden Sie unter:

www.aelf-sw.bayern.de/ernaehrung/familie
 Alle Kurse sind kostenfrei, bitte beachten Sie den Anmeldeschluss.

Kontakt: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt,
 Ignaz-Schön-Str. 30, 97421 Schweinfurt
 Ansprechpartnerin: Michaela Mantel



Seminare des „Netzwerkes Junge Eltern/ Familie“

Mi 06.03., 17-18.30 Uhr: Gut ernährt durch die Stillzeit

Mi 20.03., 18.30-20 Uhr: Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

Do 21.03., 17-18.30 Uhr: Das beste Essen für Kleinkinder – So gehts!

Mo 15.04., 09.30-11.30 Uhr: Der gute Start in den Tag – Frühstücksideen für Kleinkinder

Do 18.04., 17-18.30 Uhr: Kinderlebensmittel unter der Lupe

Mi 15.05., 10-11.30 Uhr: Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten

Mi 05.06., 17-18.30 Uhr: Von der Milch zum Brei

Mi 12.06., 09.30-12 Uhr: Am Familientisch – schnelle Gerichte auch für Kleinkinder

75 Jahre vhs Schweinfurt

Die Volkshochschule Schweinfurt wurde am 16. Juli 1946 gegründet und feierte 2021 ihr 75-jähriges Bestehen.

Aus diesem Anlass ist eine Festschrift entstanden, die das Dreivierteljahrhundert Volkshochschule in Schweinfurt abwechslungsreich skizziert.

Die Festschrift ist kostenfrei und kann in der vhs abgeholt oder zugeschickt werden.



Programmbereich: KULTUR

Beratung und Information:

Lisa Örtel, Tel: 09721 51-5435

E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern, aber auch, um Stress abzubauen, zu entspannen und um sich selbst auszudrücken. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration, Inklusion und Vielfalt. Sie regt zu nachhaltigem und ressourcenschonendem Denken und Handeln an. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Literatur

Literaturkreis am Nachmittag

Im Literaturkreis unterhalten sich lesefreudige Mitmenschen über ein Buch und setzen sich damit auseinander. Kritik, Anregungen und Gespräche über Texte und Autoren stehen im Mittelpunkt.

Folgende Romane werden besprochen: Anuradha Roy „Der Garten meiner Mutter“, Daniel Mendelsohn „Eine Odyssee“, Bernhard Schlink „Die Enkelin“, T.C. Boyle „San Miguel“, Jan Peter Bremer „Der junge Doktorand“. Wir beginnen mit Jan Weilers „Der Markisenmann“.

Bitte zum jeweiligen Termin mitbringen: oben genannte Bücher.

Termine: 5.3., 9.4., 7.5., 4.6., 2.7. und 30.7.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 52 €.

Eva-Maria Haschke

Di ab 5.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 52101 64 €



Spaziergang durch die Literaturgeschichte: Dichter und Gedichte aus unserer Region

„Warum in die Ferne schweifen ...“ Diesmal wenden wir uns Dichtern und Gedichten zu, die wir quasi vor unserer Haustür finden, nämlich in Schweinfurt, Unter- und Mittelfranken. Den fränkischen Dialekt muss man dazu nicht beherrschen, auch andere Vorkenntnisse sind nicht unbedingt erforderlich. „Kommen und mitmachen, sich überraschen lassen“ heißt die Devise.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 104 €.

Dr. Dorothee Wittmann-Klemm

Mi ab 6.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 52102 134 €

Bertolt Brecht – 126 Jahre und 3 Groschen

Bertolt Brecht wurde am 10.2.1898 in Augsburg geboren. Sein Leben war von Beginn an von Schicksalsschlägen und Krieg geprägt. Brechts außergewöhnliches Talent als Lyriker und Dramatiker zeigte sich bereits in jungen Jahren. Er revolutionierte mit dem Epischen Theater die Theaterlandschaft. Sein kommerziell erfolgreichstes Stück ist die Dreigroschenoper, welche einerseits exemplarisch für Brechts beißende Kritik an Bürgertum und Kapitalismus steht, andererseits bekannte Welthits hervorgebracht hat. Brecht musste vor den Nazis auf abenteuerlichen Wegen fliehen und landete schließlich wie viele andere Künstler auch in den USA. Nach dem Exil verbrachte Brecht seine letzten Jahre im Ostteil von Berlin und musste sich - so gut es ging - mit der DDR-Führung arrangieren, um an seinem geliebten Theater am Schiffbauerdamm arbeiten zu können. Der Vortrag beleuchtet Brechts Leben in stürmischen Zeiten und befasst sich schwerpunktmäßig mit der Dreigroschenoper und dem hiermit im Zusammenhang stehenden Komplex. Brecht wird heutzutage wieder vermehrt auf den Bühnen gespielt. Seine Themen sind gerade jetzt für uns hochaktuell.

Dr. Martin Dörnhöfer

Di am 5.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 52103 10 €

Goethes Faust - Aufbruch in die Moderne

Faust ist Goethes Lebenswerk schlechthin. Über 60 Jahre seines Lebens hat er diesem Thema gewidmet. Mit der Vollendung von Faust II kurz vor seinem Tod hat Goethe seine „Famous Last Words“ gesprochen. Faust ist ein Meisterwerk der Weltliteratur, welches eine Zeitspanne vom Trojanischen Krieg bis in die Zeit der Industriellen Revolution abdeckt. Faust, der Tragödie erster Teil enthält einen großen Fundus an Zitaten, die in unsere Sprache eingegangen sind. Die den meisten geläufige Handlung von Faust I bricht mit Gretchens Tod ab. Der wesentlich später geschriebene Teil II ist den wenigsten Menschen geläufig, dabei schließt erst dieser Teil das Gesamtwerk ab und beantwortet die Ausgangsfrage, wer die Wette im Himmel gewonnen hat. Faust Teil II taucht tief in die griechische Mythologie ein, um dann den Weg des Menschen in die Moderne vorzuzeichnen. Themen wie Geldwertstabilität, Schaffung künstlicher Intelligenz, Umformung der Natur und der Einsatz moderner Maschinen und die damit verbundenen sozialen Fragen kommen zum Ausdruck. Der Vortrag wendet sich vorzugsweise an Zuhörer/innen, die zumindest mit Faust I schon einmal in Berührung standen und zeigt, wie vorausschauend Goethe mit diesem Werk seine Zeitgenossen auf das Kommende vorbereiten wollte.

Dr. Martin Dörnhöfer

Mo ab 11.3. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 52104 20 €

Musik



Gitarre spielen ohne Noten – Grundkurs 1 Teil 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte.

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne mit dem Gitarrenspiel beginnen möchten. Es werden die Grundlagen des Gitarrenspiels und die Liedbegleitung nach Akkordsymbolen (ohne Noten) erlernt. Die wichtigsten Akkordgriffe sowie einfache Anschlagstechniken und Fingerpickings werden vermittelt und anhand geeigneter Lieder geübt. Der Musikstil reicht von bekannten Rock- und Popsongs bis hin zu Schlager.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Gitarre und falls vorhanden: Stimmgerät.

Dieter Pache

Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17-18 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53301 108 €

Gitarre spielen ohne Noten – Fortgeschrittene 1

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen, nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte. Im diesem Kurs sollte man keine Schwierigkeiten haben, zwischen bekannten Akkorden zu wechseln und einfache Lieder aus dem Liederbuch spielen können. Anhand von bekannten „Evergreens“ werden Akkorde, Schlagrhythmen und Fingerpickings vertieft und erweitert. Die Lieder werden etwas anspruchsvoller und vielseitiger sein als in den Grundkursen.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Gitarre. Falls vorhanden: Stimmgerät.

Dieter Pache

Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18-19 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53302 108 €

Gitarre spielen ohne Noten – Grundkurs 1 – Teil 2

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen aus einem Semester, nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte.

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits die wichtigsten Grundakkorde kennen und recht gut beherrschen. Diese werden anhand bekannter Gitarrensongs aus dem Rock-Pop-Folk-Genre geübt, vertieft und erweitert. Der Kurs bietet nicht nur die Fortführung von Grundkurs 1, sondern ist auch für Wiedereinsteiger/innen und Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Gitarre und falls vorhanden: Stimmgerät.

Dieter Pache

Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18-19 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53303 108 €

Gitarre spielen ohne Noten – Fortgeschrittene 2

Schwerpunkt: Rock, Blues, Folk, Reggae, Latin

Der Kurs richtet sich an alle, die die Grundakkorde sowie Barré-Griffe problemlos wechseln können, die eher im Rock-Genre zu Hause sind und die Grundlagen der Stilrichtungen von Blues bis Hardrock lernen möchten. Dieser Kurs ermöglicht den Einstieg in Powerchords, Blues-Akkorde, Blues-Tonleitern für einfache Gitarren-Solis, bekannte Rock-Riffs sowie einen Einblick in Reggae- und Latin-Rhythmen. Im Kurs wird auf Akkustikgitarren gespielt. Die erlernten Techniken lassen sich aber leicht auf E-Gitarren übertragen.

Nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt. Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät, Plektron.

Dieter Pache

Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53304 108 €

Spaß am gemeinsamen Singen

Wir singen, wonach uns gerade ist. Das können Volkslieder, bekannte Popsongs aus dem Radio oder eines Ihrer Lieblingslieder sein. Unter der Leitung einer Hobbychorleiterin wird mit viel Herzblut Modernes und Altbewährtes einstudiert und mit Inbrunst gesungen. Je nach Wetter und Wunsch singen wir mal im Mehrzweckraum des Wilhelm-Löhe-Hauses oder unter freiem Himmel im Garten der Offenen Behindertenarbeit.

In Kooperation mit der Offenen Behindertenarbeit Schweinfurt. Termine: 5.3., 19.3., 9.4., 23.4., 7.5., 14.5., 11.6., 25.6., 9.7., 23.7.

Kursort: Offene Behindertenarbeit (Wilhelm-Löhe-Haus), An den Schanzen 4, 97421 Schweinfurt.

Anmeldung bei der OBA erforderlich (09721 2087-324 oder vohmann.bianca@diakonie-schweinfurt.de). Kostenfrei, Spende erbeten.

Bianca Vohmann

Di ab 5.3. 10 mal 16.30-17.45 Uhr

Kurs-Nr. 53401 gebührenfrei

Blockflötenspiel für Fortgeschrittene

In lockerer, ungezwungener Atmosphäre und in angenehmer Gemeinschaft wird ohne Leistungsdruck das Zusammenspiel auf der Blockflöte erweitert und vorhandene Kenntnisse vertieft. Verwendet wird mittelschwere Literatur, die im Kurs besprochen wird. Bitte mitbringen: Flöte und Notenständer.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 83,50 €.

Irma Vöhringer

Mi ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53402 107 €



Verschenken Sie doch mal Fitness!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs. Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Yeah! Yeah! Yeah! – Singabend mit den Beatles & Co.

Wer hat nicht klassische Rocksongs und Balladen im Ohr, die mit persönlichen Erinnerungen verbunden sind und die einen seit Jahr(zehnt)en begleiten. Hier ist die Gelegenheit, bekannte Hits mit Gleichgesinnten anzustimmen, denn gemeinsam singen macht Spaß! Liedtexte werden gestellt, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wer Liederwünsche hat oder sich mit einem Instrument beteiligen will, ist dazu herzlich eingeladen und sollte sich vorher bei der Kursleitung melden (Tel.: 09524 7303).

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 10,50 €.

Bernhard Schurig

Mi am 13.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 53403 14 €

Lieder für die Umwelt

„... komm, wir schützen unseren Wald“.

Mahnende musikalische Stimmen gab es schon lange, bevor Begriffe wie Nachhaltigkeit oder Klimaschutz in aller Munde waren. Waldsterben, Atomkraft usw. waren und sind Anlässe dagegen anzusingen. Ein Abend, der uns weiter motivieren kann, achtsam mit unserer Umwelt umzugehen. Wer Liedervorschläge oder Wünsche hat oder ein Instrument mitbringen kann, wird um Rückmeldung bei der Kursleitung gebeten (Tel.: 09524 7303).

Liedtexte werden gestellt, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 10,50 €.

Bernhard Schurig

Mi am 20.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 53404 14 €

Bodhrán-Workshop – Irische Rahmentrommel für Anfänger/innen

Nicht ohne Grund wird die irische Rahmentrommel, die Bodhrán, als Herzschlag des Irish Folk bezeichnet. Sie gibt den Rhythmus vor und wenn die Bodhrán geschickt eingesetzt wird, verleiht sie dieser schönen Musik die richtige Würze. Wer schon immer einmal eine Bodhrán ausprobieren wollte oder das Spielen dieses Instruments erlernen will, ist bei diesem Workshop genau richtig.

Neben einer kurzen Einführung in die Geschichte des Instruments werden die Grundlagen des Spielens vermittelt. Angefangen bei der Haltung der Bodhrán und des Tipper (Schlägel), bis hin zum Zusammenspiel mit anderen Musikern werden auch die zwei Rhythmusarten Jig (6/8) und Reel (4/4) erklärt und ein erstes Schlagmuster sowie Betonungen dazu vermittelt.

Da man für das Spielen der Bodhrán keine Notenkenntnisse benötigt, ist ein wenig Taktgefühl und Freude an der Musik alles, was man mitbringen sollte.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 41 €.

In der Gebühr sind 25 € Benutzungsgebühr für die Instrumente enthalten.

Markus Pede

Sa am 4.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 11-13 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 53405 46,50 €



Der klingende Stock Australiens – Didgeridoo – Baukurs

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel und Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Auch das Mundstück aus Holz beeinflusst die Klangfarbe.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen (Kurs-Nr. 5340x), in dem nochmals kurz die Zirkularatmung und Grundtöne auf dem Instrument erläutert werden.

Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei allen Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r kann! Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte mitbringen: Die Materialkosten beginnen ab 65 € und werden im Kurs verrechnet.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30,50 €.

Anton Nachbauer

So am 7.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 9-14 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53406 43 €



Sommer vhs **Der klingende Stock Australiens – Didgeridoo – Spielkurs**

Klang, Entspannung und Antischnarchtraining. Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte: Eine kontrollierte Studie der Universität Zürich und der Züricher Höhenklinik Wald hat ergeben, dass sich Didgeridoospielen nach einiger Zeit positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirken kann. Ursache hierfür: Bei Menschen, die schnarchen, hat das Gaumensegel an Elastizität verloren und wenn ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt, sind die Muskeln, welche die oberen Atemwege offen halten, schwächer ausgebildet. Beim Didgeridoo spielen werden genau diese Muskeln stark beansprucht und trainiert, so dass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann. Der Workshop vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument und das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge unser Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner abrunden. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5 €). Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13,50 €.

Anton Nachbauer
So am 7.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 15-17 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 53407 18,50 €

Sommer vhs **Schamanisch-Indianische Flöte – Ein Kurs zum Selberbauen**

Der wunderbare Klang der Medizin- und/oder Liebesflöte der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt und wird oft bei der schamanischen Arbeit eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu erreichen. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs wird eine solche Flöte gebaut. Die Teilnehmer/innen suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flöten- und Holzarten zur Auswahl. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen (Kurs-Nr. 5340x). Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r kann! Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Gegenstände zum Schmücken der Flöte (Leder(bänder), Federn, Anhänger etc.). Die Materialkosten beginnen ab 65 € und werden im Kurs verrechnet. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 36 €.

Anton Nachbauer
Sa am 13.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 9-15 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 53408 50,50 €



Sommer vhs **Schamanisch-Indianische Flöte – Spielkurs**

Der wunderbare Klang der Medizin- und/oder Liebesflöte der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt und wird oft bei der schamanischen Arbeit eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu erreichen. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs geht es um ein gemeinsames musikalisches Erfahren des Klanges. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5 €). Notenkenntnisse sind nicht erforderlich! Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Anton Nachbauer
Sa am 13.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 16-17 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 53409 10,50 €



Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesundheit ...



...Weiterbildung bei der Volkshochschule bringt Wissen und mehr!



Anmeldung unter Tel.: 09721/51-5444 oder www.vhs-schweinfurt.de

Tanz

Tanzen im besten Alter

Sie wollen einen Teil Ihrer frei gewordenen Zeit sinnerfüllt verbringen und suchen nach dem richtigen Einstieg in das Tanzen? In einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten im besten Alter wollen Sie zudem etwas für Ihre Konzentrations- und Gedächtnisleistungen tun? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! In jedem Alter weckt Tanzen Freude an rhythmischen Körperbewegungen, löst Spannungen und bringt Körper und Geist in Harmonie miteinander. Gleichzeitig fördert Tanzen die Gemeinschaft im fröhlichen Tun mit anderen und führt zu einem neuen Lebensgefühl. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aufgeschlossenheit, Kommunikation und Freude stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe! Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €.

Der Kurs entfällt am 14.3. und 2.5.
Marianne Mann
Do ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 14.30-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 54101 90 €

Tanzen in seiner Vielfalt

Nur für Frauen! Es werden Kreistänze aus den verschiedensten Ländern wie z.B. Griechenland, Bulgarien, der Türkei, Armenien und Israel getanzt. Die Tänze sind ruhig-meditativ, folkloristisch, spielerisch, fröhlich, besinnlich oder beschwingt und flott. Wenn sie erlernt sind und die Beine ohne nachzudenken von alleine losstapeln, geben die Tänze uns die Möglichkeit, zu uns selbst, zur eigenen Mitte zu kommen. Die Palette unserer vielfältigen Gefühle und Stimmungen wie Freude, Trauer, Wut und Lebenslust kann durch das Bewegen zur Musik angereichert und gelebt werden. Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe! Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 47 €.

Der Kurs entfällt am 18.4.
Veronika Leuner, Maria Koester-Lück
Do ab 7.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.45-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 54102 58,50 €

Tanzen in seiner Vielfalt

Für Männer und Frauen. Für diesen Kurs ist Tanzerfahrung erforderlich! Inhalte und Material wie Kurs 54102.

Der Kurs entfällt am 18.4.
Veronika Leuner, Maria Koester-Lück
Do ab 7.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-20.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 54103 58,50 €

Sommer vhs **Tanzen in seiner Vielfalt – Fortsetzung**

Nur für Frauen! Inhalte und Material wie Kurs 54102. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31,50 €.

Veronika Leuner, Maria Koester-Lück
Do ab 11.7. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.45-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 54104 39 €

Sommer vhs
Tanzen in seiner Vielfalt – Fortsetzung

Für Männer und Frauen. Für diesen Kurs ist Tanzerfahrung erforderlich!

Inhalte und Material wie Kurs 54102.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31,50 €.

Veronika Leuner, Maria Koester-Lück

**Do ab 11.7. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 54105 39 €

Salsa Weekend

Salsa, Bachata, Merengue – drei Tänze, ein Wochenende!

Wir beginnen mit einfach zu erlernenden Paar-Tänzen aus der Dominikanischen Republik: Bachata und Merengue. Danach geht es weiter mit feurig-scharfer Salsa. Lernen Sie in kurzer Zeit die wichtigsten Schritte, einfache Drehungen, Platzwechsel und Figuren. Nach diesem Wochenende lässt die erste Salsa Party nicht lange auf sich warten!

Es werden nicht nur Tanzschritte vermittelt, die Teilnehmer/innen erhalten gleichzeitig einen Einblick in die lateinamerikanische Kultur.

Einzelanmeldung ist möglich, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: geeignete Schuhe (kein Absatz – auch nicht bei Tanzschuhen, keine Straßenschuhe!), Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 56 €.

Maurizio Lalomia

**Sa 16.3. und So 17.3. vhs Schultesstr. 19 b
jeweils 13.30-16.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 54106 70 €

Tanz dich frei

In einer liebevollen Atmosphäre frei tanzen: losgelöst, zart, ausgeflippert – sich selbst wahrnehmen, kommen lassen, was kommt. Man selbst sein, leben! Auch werden beim angeleiteten Tanz andere wahrgenommen und „sein gelassen“.

Tanzen macht glücklich, befreit den Kopf, hält beweglich und hilft aufrecht zu stehen. Die Musik, die Bewegung und ein wertschätzendes Miteinander geben Kraft für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, feststehende flache Schuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 8 €.

Susanne Bartsch

**Fr am 12.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 54107 10 €

**Karibische Tänze – Grundkurs:
Salsa, Merengue, Merenhouse und mehr**

Lust auf lateinamerikanisches Feuer? Sich mal wieder so richtig lebendig fühlen von Kopf bis Fuß? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Für Neueinsteiger/innen und zur Auffrischung von Vorkenntnissen.

Eingeladen sind sowohl Paare als auch Einzelpersonen. Wir werden die Freude genießen, uns zum Feuerwerk der Musik von Salsa, Merengue und Merenhouse zu bewegen. Einfühlsam und mit viel Geschick werden die Grundschriffe und Variationen zu dieser Musik in angenehmem Lerntempo vermittelt. Vamos a bailar!

Landeskunde und Geschichte sind ebenso Bestandteile des Workshops wie die Schulung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Flexibilität.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35 €.

Lisa Staimer

**Sa am 13.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 54108 46 €

**Karibische Tänze – Aufbaukurs:
Salsa, Merengue, Merenhouse und mehr**

Inhalte und Material wie Kurs 54108, jedoch: Aufbaukurs für alle Niveaus.

Lisa Staimer

**Sa am 15.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 54109 46 €

Sommer vhs
Orientalischer Tanz – Basisworkshop

Weich fließende, schlängelnde Bewegungen, aber auch kraftvolle Tanzelemente zeichnen den Orientalischen Tanz von Nordafrika bis Indien (Bollywood) aus. Es ist der Tanz, der Muskelkontrolle (insb. Beckenboden), Haltungstraining, Körpererfahrung, Kreativität und Anmut mit Freude vereint. Wir trainieren orientalische Tanztechnik in achtsamer Tanzweise (Provedmovetechnik© – Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus).

Dieser Workshop ist für alle geeignet, die Orientalischen Tanz einmal ausprobieren möchten. Alter bzw. Fitnessstand spielen keine Rolle.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tuch/Schal für die Hüfte, Tanzschläppchen (Socken), Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14 €.

Christiane Göbel

**Sa am 3.8. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 54201 18,50 €

Sommer vhs
Hula: Tänze aus Hawaii und Tahiti mit Aloha-Feeling – Basisworkshop

Tänze voller Eleganz, positiver Energie und Anmut – ein ganzheitliches Training, das Spaß macht. Hulatanz „der Herzschlag des Hawaiianischen Volkes“, erzählt die Geschichte und Geschichten der Polynesier und ist sowohl weich, elegant, fließend, als auch kraftvoll dynamisch. Wir erlernen Tänze (Skript inkl.) verschiedener Stilrichtungen: Moderne, aber auch sehr alte Tänze, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Des Weiteren trainieren wir polynesishe Tanztechnik in achtsamer Tanzweise (Provedmovetechnik© – Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Hintergrundwissen zu den Tänzen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) und Repertoirepflege runden den Kurs ab. Hula kann von allen getanzt werden, die Spaß an tänzerischer Bewegung in der Gruppe haben. Alter und Fitnessstand spielen keine Rolle.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte, Tanz-/Gymnastikschläppchen (rutschfähige Sohle), Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14 €.

Christiane Göbel

**Sa am 3.8. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-15.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 54202 18,50 €

Orient & Friends im Rahmen des Kulturfrühlings Werneck

Eine Tanzveranstaltung rund um den Orientalischen Tanz, nur für Frauen. Hier können Sie Tanzvorführungen genießen oder selbst tanzen und auftreten. Wieder dabei: Orientbasar Tanzbekleidung „Amel“. Für Getränke und Snacks sorgt das Team des Sportheims.

Termin: **Freitag, 22.3.**, Einlass ab 18.30 Uhr, Sportheim EBlieben, Seeweg 5.

Info: Christiane Göbel, 0174 98 66 5 36 oder 09305 /99 34 48.

Eintritt: 9 € (nur Abendkasse, keine Ermäßigung).

Bitte beachten Sie auch die Kurse **Orientalischer Tanz** Kurs-Nrn. WE20-WE24 in der Außenstelle Werneck.

Warum vhs?



Susanne Bartsch

„Weil ich in den vhs-Kursen viele Menschen erreiche. Ich erlebe selbst, wie Tanzen befreien kann und möchte das in meinen Kursen auch anderen vermitteln.“

Theater



Workshops in Kooperation mit dem Theater Schloss Maßbach

Schauspieltraining für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne künstlerisch gefordert werden, auf der Suche nach Inspiration und offen für Neues sind, frei nach dem Motto „Man lernt nie aus“. Mit Hilfe von Schauspielübungen, Improvisationen und kleinen Spielszenen soll jeder Teilnehmende neue schauspielerische Erfahrungen sammeln können und in Kontakt mit anderen Spielwütigen kommen. Der Kurs ist offen für alle, die den Kurs Schauspielgrundlagen belegt oder bereits anderweitig Spielerfahrungen gesammelt haben.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 60 €.

Vera Rumpel

Sa 16.3. und So 17.3.
jeweils 10-17 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 55101

80 €

Schauspielworkshop: Sicheres Auftreten, spielerisch leicht gemacht

Ein Vorstellungsgespräch, die Hochzeitsrede, eine Präsentation, ein Vortrag... Diese Liste ließe sich problemlos fortführen. Jede/r von uns kommt in seinem Leben in Situationen, in denen man im Mittelpunkt des Geschehens steht. Mit einer solchen Aufmerksamkeit konfrontiert zu sein, liegt dem einem mehr als dem anderen. Aufregend ist es jedoch für die meisten von uns. Dieser Kurs befasst sich damit, wie es einem in solchen Momenten gelingt, souverän und authentisch zu bleiben.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 21 €.

Vera Rumpel

Sa am 13.4.
10-14.30 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
mit Pause Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 55102

27 €

Das WIR stärken - Schauspielübungen zur Förderung der Teamfähigkeit

In jedem Team, wie auch in jedem Ensemble kommt es gelegentlich zu Spannungen. Und das ist gut so! Denn Konflikte sind häufig der Katalysator für Ideen, Veränderungen und Kreativität. Doch für ein konstruktives Miteinander ist das bewusste Wahrnehmen seines Gegenübers und seiner selbst sowie gegenseitiges Vertrauen fundamental. Genau diese Qualitäten wollen wir in diesem Kurs fördern. Er richtet sich somit an alle, die sich für ein vertrauens- und respektvolles Miteinander interessieren, ob im Berufsleben, in der Theatergruppe, im Sportverein oder dem eigenen Familien- und Freundeskreis.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 21 €.

Vera Rumpel

Sa am 13.7.
10-14.30 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
mit Pause Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 55103

27 €

Improvisationstheater – Intensivwochenende

Beim Improvisationstheater geht es um die Frage, was in uns steckt und wie wir es aktivieren können. Spontaneität und Kreativität werden hierbei gefördert. Wir müssen keine „Rampensäue“ sein, ganz im Gegenteil. In diesem Kurs erweitern wir unsere Möglichkeiten, uns auszudrücken und in andere Rollen zu schlüpfen. Zu Beginn des Kurses wählen wir zwei Schwerpunkte, die wir eingebettet in Körper- und Sprechtraining vertiefen. Wir experimentieren spielerisch mit Rolle, Bühne und Mitspielenden. Mut wird mit viel Spaß belohnt. Lust auf etwas Neues? Oder schon mal Impro gemacht? Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen ebenso wie an jene, die bereits einen oder mehrere Kurse besucht haben.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Am Samstag gibt es die Möglichkeit einer gemeinsamen Mittagspause.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 52,50 €.

Rike Schweizer

Sa ab 27.4.

9.30-17 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
mit Pause Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 55104

70 €

Kreativität

Bitte beachten: Wenn Sie bestimmte Materialien in dem von Ihnen ausgewählten Kurs benötigen, ist auf Ihrer Teilnahmebestätigung nochmals vermerkt, was Sie für den Kurs mitbringen sollen.

Malen und Zeichnen

Zeichnen lernen mit Bleistift und Kohle

Zeichnen schärft die Wahrnehmung, fordert und entspannt und ganz nebenbei entsteht auch noch ein schönes Bild. Der Kurs ist geeignet für alle, die Spaß daran haben, etwas Neues auszuprobieren oder wieder in das Zeichnen einsteigen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gezeigt wird, wie ein Objekt gut zu erfassen ist, die Wirkung von Licht und Schatten und das perspektivische Zeichnen.

Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, Bleistifte in unterschiedlichen Härtegraden (HB 4B, 6B, 2H, 4H), Spitzer, Zeichenkohle, knetbarer Radiergummi, einige Wattestäbchen. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 83,50 €.

Dagmar Schmidt

Mo ab 4.3.

18-20 Uhr

10 mal vhs Schultesstr. 19 b
3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58201

104 €



Bild zu Kurs-Nr. 58201

Acryl - Malkurs

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit Form, Farbe und Textur verschiedene Sujets zu malen.

Mit Acrylfarbe lassen sich die meisten Effekte von lasierenden Techniken bis hin zum dicken Impasto erzielen.

Material: Acrylfarben: Titanweiß, Echtgelb hell, Magenta, Cyan und Schwarz. Acryl-Malblock DIN A3, Skizzenblock DIN A4, Acrylmalpinsel in versch. Größen, Bleistift, Rötelkreide, Palette, Wasserbecher.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 87,50 €.

Elona Ernst-Coburger

Di ab 5.3.

16-19 Uhr

7 mal

vhs Schultesstr. 19 b
3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58202

109,50 €

Acryl - Malkurs

Inhalte und Material wie Kurs 58202, jedoch:

Für Fortgeschrittene.

Elona Ernst-Coburger

Do ab 7.3.

17.30-20.30 Uhr

7 mal

vhs Schultesstr. 19 b
3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58203

109,50 €

Sommer vhs Abstrakt/Experimentelle Landschaftsübungen

Der Kurs bietet Übungen, um Landschaften abstrakt, experimentell umzusetzen. Fantasie und Gefühle können mit und in Farbe dargestellt werden.

Materialien: Leim-/Baumwollwände oder Malplatten, Acrylmalblock (ab Größe 40x50cm). Künstleracrylfarben, z.B. Krapplack, Ultramarin, Kadmiumgelb, Titanweiß und Schwarz. Synthetische- und Borstenpinsel verschiedener Größen, z.B. 2, 6, 10, 25, 50 breit. Malspachtel, Mallappen, Wasserglas, Papp-teller/Palette, Unterlagen für Tisch, Blei-, Rötelstift. Strukturmittel und andere Materialien werden nach Bedarf eingesetzt und können anteilig im Kurs erworben werden.

Termine: 29.7., 30.7., 31.7., 1.8.

Der Kurs findet einer Kleingruppe von 6-8 Teilnehmenden statt, bei 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 62,50 €.

Elona Ernst-Coburger

Mo ab 29.7.

16-19 Uhr

4 mal

vhs Schultesstr. 19 b
3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58204

83,50 €

Ölmalerei für Fortgeschrittene

Kursinhalte sind: Materialkunde, Form und Volumen (Aufbau, Dimensionen, Proportionen, Licht und Schatten), Komposition (Symmetrie, Wahl des Lichts), Technik und Handwerk der Ölmalerei (Bildbeginn, Ausrichtung der Pinselstriche), Komposition und Mischung von Farben (Mischung der Grundfarben, kalte und warme Farben). Auf die Theorie folgen praktische Übungen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 155 €.

Hayk Howanesjan

Fr ab 8.3.

17.30-19.45 Uhr

15 mal

vhs Schultesstr. 19 b
3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58205

172 €

Keramikmalen am Wochenende

Die Teilnehmer/innen suchen sich im Atelier Keramikstücke aus, die dann in verschiedenen Techniken bemalt werden können. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 5-6 Personen statt. Bitte mitbringen: Materialgebühr (zwischen 8,90 € und 29,90 €, wird im Kurs abgerechnet).

Dorothea Böttcher

Sa am 16.3. 1 mal Keramikatelier
10-15.30 Uhr 97422 Schweinfurt, Riedbachweg 2
Kurs-Nr. 58206 37 €

Keramikmalen am Wochenende

Inhalte und Material wie Kurs 58206.

Dorothea Böttcher

Sa am 27.4. 1 mal Keramikatelier
10-15.30 Uhr 97422 Schweinfurt, Riedbachweg 2
Kurs-Nr. 58207 37 €

Urban Sketching – Zeichnen in der Stadt für Anfänger/innen

Wir erobern zeichnerisch unsere Stadt, ob drinnen, z.B. in der Stadtgalerie, oder draußen. Wir skizzieren einzelne Gebäude oder ganze Häuserzeilen, Menschen und Tiere, Schaufensterpuppen oder die Auslage beim Fischverkäufer, so wie wir sie gerade jetzt im Moment sehen und erleben. Nicht die Details sind wichtig, sondern es geht darum, den Moment mit ein paar Strichen festzuhalten. Bildausschnitt, Perspektive und Farbauswahl sind ebenso Thema wie die Auswahl des Werkzeuges. Auch mit Kugelschreiber kann man gute Skizzen machen.

Wir versuchen möglichst draußen zu zeichnen und werden im Kurs auch ein paar Schritte gehen. Bitte gutes Schuhwerk tragen. Bitte vorhandenes Zeichenmaterial wie Block oder Skizzenbuch (Format A4 bis A6), Bleistift, Kugelschreiber mitbringen. Weitere Materialien zum Ausprobieren werden vom Kursleiter angeboten. Der Kurs findet im Freien statt. Treffpunkt: vor dem vhs-Gebäude.

Termine: 10.4., 17.4., 8.5., 15.5., 5.6.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 34,50 €.

Axel Weisenberger

Mi ab 10.4. 5 mal vhs Schultesstraße 19 b
18-19.30 Uhr
Kurs-Nr. 58208 46 €



Bild zu Kurs-Nr. 58208

Chinesische Kalligraphie

Entdecken Sie die faszinierende Welt der chinesischen Kalligraphie und Tuschemalerei in diesem praxisorientierten Einführungskurs. Tauchen Sie ein in die Kunst des Umgangs mit chinesischem Pinsel, edler Tusche und feinem Reispapier. In diesem Kurs verschmelzen Kunst und Philosophie in den traditionellen Zeichen, die mit Achtsamkeit geschrieben werden.

Erfahren Sie, wie Elemente der Tuschemalerei, wie Bambus oder Orchidee die asiatische Bildkomposition bereichern und Ihrer Kreativität neue Horizonte eröffnen. Erleben Sie die Vielfalt und Schönheit dieser jahrhundertealten Kunstform und lassen Sie sich von ihrer Tiefe und Eleganz inspirieren.

In der Kursgebühr sind 30 € Materialkosten enthalten. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 € (inkl. 30 € Materialkosten).

Nadine Jorzik

Mi ab 10.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305
Kurs-Nr. 58209 82 €



Bild zu Kurs-Nr. 58209

Warum vhs?

Nadine Jorzik

„Weil die Volkshochschulen eine inspirierende Plattform für kreativen Austausch und intellektuelle Entfaltung bieten. Als Kursleiterin schätze ich die vielfältigen Möglichkeiten, gemeinsam mit den Teilnehmenden neue kreative Horizonte zu erkunden. Die offene und inklusive Atmosphäre der Volkshochschulen ermöglicht es mir, meine Expertise in diesen Bereichen mit einem breiten Publikum zu teilen und so einen lebendigen Dialog zu schaffen.“

Namensstempel mit „Hanzi“-Schrift

Mit einem Siegel erfahren erstellte Bilder eine persönliche Botschaft und einen individuellen Ausdruck. Ziel des Kurses ist es, den Namen in „Hanzi“-Schrift zu übersetzen, zu schreiben und auf Stempel zu gravieren.

Bitte mitbringen: Holz, Schnitzwerkzeug, Tusche, Stempelfarbe und Papier; das Material kann auch von der Kursleiterin besorgt werden. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42 €.

Li-Lin Hummitzsch

Fr 19.4., 17-21 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
Sa 20.4., 10-14 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 58210 55,50 €

Japanische Aquarellmalerei und Sumi-e

Der Zauber dieser Maltechnik liegt darin, dass man mit einfachen Strichen die Objekte so naturalistisch malt, wie sie dem Auge erscheinen. Durch die Einfachheit, Abstraktion und das Weglassen überflüssiger Einzelheiten gelingt die Verbindung mit dem inneren Wesen der Natur.

Bitte mitbringen: Teetasse, chinesischen/japanischen Malpinsel, chinesisches/japanisches Malpapier, Tusche, Aquarellfarbe, Malgefäß, Teller und Tuch. Material kann auch bei der Kursleiterin bestellt werden (bitte bei Bedarf spätestens 3 Tage vor Kursbeginn bei der vhs melden).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42 €.

Li-Lin Hummitzsch

Fr 28.6., 17-21 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
Sa 29.6., 9.30-13.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 58211 55,50 €



Bild zu Kurs-Nr. 58211

Tanz des Pinsels – Frühlingsgefühle Japanische Tuschemalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Nach einer kurzen Einführung in Technik und Wesen der japanischen Tuschemalerei werden wir uns daranmachen, mit einfachsten Mitteln, nämlich Pinsel und Tusche, dem Wiedererwachen in der Natur nachzuspüren. Auf duftigem Reispapier werden Zweige, Knospen, Blüten entstehen, die durch ihre minimalistische Darstellung bestechen. Ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene - jeder wird sich am Ende über individuelle Erfolge freuen können.

Material wird gestellt und im Kurs abgerechnet; es kann aber auch mit eigenem Material gearbeitet werden.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31,50 €.

Dr. Dorothee Wittmann-Klemm

Sa am 27.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-16 Uhr 3. Stock, Zi. 305
Kurs-Nr. 58212 43,50 €



Bild zu Kurs-Nr. 58212



Happy Painting: Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Bunt, kreativ und richtig cool, das ist Happy Painting. Mit viel Spaß werden dieses Mal die nötigen Collage-Grundlagen erlernt, um dann wunderschöne eigene Kunstwerke zu kreieren. Von berühmten Künstler/innen lassen wir uns inspirieren und setzen dann eigene Projekte um. Unter kunstpädagogischer Anleitung entstehen so tolle Kunstwerke. Für Happy Painting braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Filzstifte, Schere und Klebestift. 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Vorlagen und Impulspapiere werden zur Verfügung gestellt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

Sa am 9.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-12 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 65801 14 €



Bild zu Kurs-Nr. 65801



Billy Magic - Literarischer Malkurs für Kinder (6-12 Jahre) mit einem Erwachsene

Der literarische Malimpuls ist in diesem spannenden Malkurs das Kinderbuch Billy Magic. Das Besondere dabei ist, dass ein Elternteil und ein Kind Seite an Seite arbeiten. So wird die kreative Lesung, bei der natürlich auch ein bisschen gezaubert wird, und die bildnerische Umsetzung zu einem besonderen Erlebnis für Jung und Alt. Für den literarischen Malkurs braucht es keinerlei Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Filzstifte, Schere und Klebestift. 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Vorlagen und Impulspapiere werden zur Verfügung gestellt. Bücher können vor Ort erworben und signiert werden.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

Sa am 16.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-12 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 65802 21 €



Weitere Kurse für Kinder und Jugendliche finden Sie im Programmbereich **Junge vhs** auf der Seite 63.

Figürliches Modellieren

„Von Kopf bis Fuß“ – figürliches Modellieren mit Ton

Beginnend mit einer Überblicksführung lernen wir die Figuren der Kunsthalle kennen und lassen uns inspirieren. In kleiner Runde modellieren wir plastische Kunstwerke nach Vorlage oder frei. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Termine: Fr 1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 5.4.

Bitte mitbringen: Kleine Unterlage (Brettchen).

In der Kursgebühr sind 9,50 € Brennkosten enthalten. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. In Kooperation mit der Kunsthalle Schweinfurt.

Anne Heß

Fr ab 1.3. 5 mal Kunsthalle Schweinfurt Atelier
16-18 Uhr Rüfferstr. 4

Kurs-Nr. 58301 73,50 €

Bitte beachten Sie auch die Programmangebote
Figürliches Modellieren Kurs-Nr. UH08
Kreatives Gestalten mit Ton Kurs-Nr. UH12 und
in unserer Außenstelle Üchtelhausen.

Bildungsveranstaltungen in Kooperation mit den Schweinfurter Museen



Museum Georg Schäfer

Informationen und Anmeldung ausschließlich unter 09721 51-4825 oder
E-Mail: mgs@schweinfurt.de

Vortrag: Friedrich Rückert im Lied

Der Name des gebürtigen Schweinfurters Friedrich Rückert (1788-1866) ist heute weitgehend in Vergessenheit geraten - dabei war der „gelehrte Dichter“ neben Goethe, Heine und Eichendorff einer der meistvertonten Autoren des 19. Jahrhunderts. Über 850 Komponisten und Komponistinnen bedienten sich seiner Werke und schufen Lieder, auf die sich ein näherer Blick lohnt. Mit Anja Manthey, Deutsche Kammerphilharmonie Dresden.

Eintritt frei
Di am 5.3., 18.30 Uhr

Bild der Frau

Zum Internationalen Frauentag. Öffentliche Themenführung durch die ständige Sammlung mit Dr. Anja Gareiß-Castritus.

Führungsgebühr: 5 €, zzgl. Eintritt. Frauen erhalten freien Eintritt
Fr am 8.3., 14 Uhr und 15 Uhr

Kinderbilder

Zum Internationalen Frauentag. Öffentliche Themenführung durch die ständige Sammlung mit Gabriele Hendges M.A.

Führungsgebühr: 5 €, zzgl. Eintritt. Frauen erhalten freien Eintritt
Fr am 8.3., 14.30 Uhr und 15.30 Uhr

Der rote Schirm – Liebe und Heirat bei Carl Spitzweg

Sonderausstellung vom 17.03.-16.06.2024

Das detaillierte Programm finden Sie auf der Homepage www.museumgeorgschaef.de.

Eintrittspreise: 14 €, ermäßigt 12 €

Matinée: Der rote Schirm – Liebe und Heirat bei Carl Spitzweg

Öffentliche Kuratorenführung durch die Sonderausstellung mit Dr. Andrea Fromm, Hamburg.

Führungsgebühr: 5 € zzgl. Eintritt
So am 17.3., 11 Uhr

Kunst für Erwachsene: Der rote Schirm – Liebe und Heirat bei Carl Spitzweg

Öffentliche Kuratorenführung durch die Sonderausstellung mit Dr. Andrea Fromm, Hamburg.

Führungsgebühr: 5 € zzgl. Eintritt
So am 17.3., 14 Uhr

Kultur (Brot-)Zeit

42. Schweinfurter Seniorenwochen

Führung durch die Sonderausstellung mit anschließender Brotzeit im Kunst-Buch-Café Pictura. Spezialangebot für Personen ab 60+. Mit Susanne Holst-Steppat M.A.

Kosten: 15 €
Di am 30.4., 16 Uhr

Liebe im Zeichen des Regenschirms

Öffentliche Themenführung durch die Sonderausstellung. Mit Susanne Holst-Steppat M.A.

Führungsgebühr: 5 € zzgl. ermäßigter Eintritt
Di am 30.4., 18.30 Uhr

Der rote Schirm – Liebe und Heirat bei Carl Spitzweg

Expertenführung durch die Sonderausstellung mit Prof. Dr. Wolf Eiermann.

Führungsgebühr: 5 €
Di am 7.5., 14 Uhr und 18.30 Uhr

Mit Oma & Opa ins MGS

Erlebnisführung für Enkel und Großeltern. Mit Anne Heß.

Teilnahmegebühr: 6 €
Fr am 31.5., 14-16 Uhr

Der rote Schirm – Liebe und Heirat bei Carl Spitzweg

Expertenführung durch die Sonderausstellung mit Prof. Dr. Wolf Eiermann.

Führungsgebühr: 5 €
Di am 4.6., 18.30 Uhr

Tod und Teufel – Faszination des Horrors

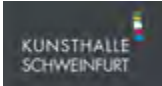
Sonderausstellung vom 14.07.-20.10.2024

Das detaillierte Programm finden Sie auf der Homepage www.museumgeorgschaef.de.

Eintrittspreise: 13 €, ermäßigt 11 €



Angebote der Museen für Kinder finden Sie im Programmbereich **Junge vhs** auf der Seite 63.



Kunsthalle Schweinfurt

Informationen und Anmeldung unter: 09721 51-4721 (Kasse) oder per Mail an kasse.kunsthalle@schweinfurt.de.

Anfragen zu Führungen und Beratung zu Workshops unter: 09721 51-4744 oder per Mail an info@kunsthalle-schweinfurt.de.

Hann Trier und Norbert Kricke – ein informeller Dialog

Ausstellung vom 15.2.-2.6.2024

Bereits seit über 30 Jahren stellt das deutsche Informel sowohl in der ständigen Sammlung (rund 60 Arbeiten) als auch im Bereich der Wechselausstellungen einen Schwerpunkt der Kunsthalle dar, und mit dem Glasfenster von Georg Meistermann in St. Kilian (1953) sowie dem großflächigen Relief von Karl Fred Dahmen in Theater der Stadt (1062) ist diese Kunstrichtung auch im öffentlichen Raum in Schweinfurt präsent. Die Kunsthalle positioniert sich 2024 und zeigt in einer Doppelschau das Werk von Hann Trier und Norbert Kricke. In den 1950er/60er Jahren waren die beiden prominenten Künstler auf allen wegweisenden Ausstellungen vertreten und setzten wichtige Akzente in der europäischen Kunstwahrnehmung der frühen Abstraktion.

Das Begleitprogramm zu den Ausstellungen finden Sie unter www.kunsthalle-schweinfurt.de

„Wer bist du?“ –

Die Magie der Verwandlung

Schweinfurter Frauenwochen 2024: Kunstaktion mit der Künstlerin Susanne Carl.

Selbstporträt oder Rollenspiel? Masken ermöglichen es, spielerisch in andere Rollen zu schlüpfen. Die von der Künstlerin gestalteten Masken sind identisch, und trotzdem stahlt aus den entstehenden Rollporträts eine einmalige Wesenheit: Jeder ist gleich und doch ganz anders. Die Besucher werden zu Akteuren und sind eingeladen, sich mit zahlreichen Perücken jedoch immer mit der gleichen Maske zu verwandeln.

Kosten: 5 € inkl. Eintritt

Sa am 2.3., 14 Uhr

Öffentliche Führungen:

Neue Blicke auf die Sammlung

Hören Sie spannenden (Kunst-)Geschichten zu den Kunstwerken von einem der kompetenten und engagierten Kunstvermittler der Kunsthalle und lernen Sie so die vielseitige Sammlung kennen. Im persönlichen Gespräch erfahren Sie Details zu den ausgestellten Werken und historischen Hintergründen.

Jeden ersten Sonntag im Monat findet um 14.30 Uhr eine öffentliche Führung zu verschiedenen Themen statt.

Führungsgebühr: 2,50 € zzgl. Eintritt

Termine: 3.3., 7.4., 5.5., 2.6., 7.7., 4.8., jeweils 14.30 Uhr

Kunst kennt kein Alter

Ein Kooperationsangebot mit der DUERER-Studie der Paracelsus Universität Nürnberg im Rahmen der Schweinfurter Seniorenwochen.

Exklusiv zu Gast ist der Schweinfurter Regisseur Daniel Asadi Faezi. Gemeinsam können Interessierte im Anschluss an den Kurzfilm „Kunsttherapie kennt kein Alter“ mit dem Regisseur ins Gespräch kommen. Er studierte Dokumentarfilm an der Hochschule für Fernsehen und Film München sowie am National College of Arts Lahore in Pakistan. Der Film ist im Rahmen einer Studie der DUERER-Studie der Paracelsus Universität Nürnberg entstanden. Frau Dr. medic. Johanna Masuch (Kunsttherapeutin) stellt das Projekt vor. Angebote für Menschen mit Demenz und ihre Begleitpersonen werden durch Vertreter der Gerontopsychiatrischen Vernetzung Main-Rhön in und um Schweinfurt vorgestellt. Abschließend können Besuchende allen Alters unter Anleitung von Frau Dr. Masuch selbst kreativ werden.

Kosten: 5 € inkl. Eintritt. Anmeldung nicht erforderlich

Fr am 17.5., 14-17 Uhr



Carl Spitzweg, Sennerin und Mönch, 1838, Öl auf Leinwand, Öl auf Leinwand, Inv.-Nr.: MGS 5739 Museum Georg Schäfer, Schweinfurt -Ausschnitt
© Museum Georg Schäfer Schweinfurt / bpk

Der rote Schirm

Liebe und Heirat bei Carl Spitzweg

17.03.2024 bis 16.06.2024



Dmitry Smirnov, Zombie Boy (Rick Genest), 2011, Fotografie © Dmitry Smirnov
Kooperation mit dem Museum Kunstpalast Düsseldorf und dem Hessischen Landesmuseum Darmstadt

Tod und Teufel

Faszination des Horrors

14.07.2024 – 20.10.2024



Museum Georg Schäfer
Schweinfurt

Mi bis So 10 – 17 Uhr, Di bis 20 Uhr | www.museumgeorgschaefer.de

Triennale 2024: „Aufgefächert! Neun Künstlerinnen in Franken“

Ausstellung vom 28.6.-15.9.2024

2024 findet in der Kunsthalle Schweinfurt die mittlerweile 6. Triennale für zeitgenössische Kunst in Franken statt. Ausgehend von der 1783 in Schweinfurt geborenen Künstlerin Margarethe Geiger richtet das ambitionierte Ausstellungsprojekt unter dem Motto „Aufgefächert!“ den Fokus auf neun Künstlerinnen aus den drei fränkischen Regierungsbezirken, deren Arbeiten das Spektrum der zeitgenössischen Kunst heute bezeugen: von figürlicher und abstrakter Malerei über Bildhauerei bis hin zu Fotografie, Videokunst und Performance. Im vielfältigen Begleitprogramm wird auch die Rolle der Künstlerinnen im Kunstbetrieb und der Gesellschaft thematisiert. Das Begleitprogramm zu den Ausstellungen finden Sie unter www.kunsthalle-schweinfurt.de

Bitte beachten Sie auch das Angebot
„Von Kopf bis Fuß“ – figürliches Modellieren mit Ton
 Kurs-Nr. 58301.

**KULTURVILLA
 MUSEUM OTTO SCHÄFER
 SCHWEINFURT**

Museum Otto Schäfer

Judithstr. 16, 97422 Schweinfurt
 Infos und Anmeldung unter
www.museumottoschaefer.de

Vortrag: Hartmann Schedels „Weltchronik“

Ein Jahrhundertprojekt im Fokus: 1493 erschien das Buch, welches das Wissen der Welt vereinen sollte. Dr. Possel promovierte zur „Konzeption und Kompilation der Schedelschen Weltchronik“ und forscht noch heute für die Monumenta Germaniae Historica / Grundlagenforschung Mittelalter in München.

Ticket: 8,50 €
Do am 4.4., 18 Uhr

Vortrag: Dürer in Korea

Wie reist wertvolle, empfindliche Kunst um die Welt? Derzeit findet eine Ausstellung mit Werken aus der Dürer-Sammlung nahe Seoul statt. Erfahren Sie von Jan Soldin die Hintergründe und exklusive Einblicke zum Projekt.

Ticket: 8,50 €
So am 28.4., 18 Uhr

Lesung:

Erich Kästner zum 125. Geburtsjahr

„Die Menschen sind gut, nur die Leute sind schlecht.“
 Erich Kästner, Leben und Werk: Das Lebensbild eines angepassten Unangepassten mit Hans Driesel. Politisches, Alltagsgedichte und Satiren gelesen und frei rezitiert.

Ticket: 8,50 €
So am 26.5., 18 Uhr

Lesung:

Wenn Männer lange Schatten werfen

Cornelia Goethe, Mileva Einstein, Katja Mann. Drei Frauen im Schatten von drei Lichtgestalten. Hans Driesel mit Beobachtungen zu Frauen im Dunstkreis „großer“ Männer.

Ticket: 8,50 €
So am 30.6., 18 Uhr

Fotografie

Fotokurs: Fotografieren für die Öffentlichkeitsarbeit

Sie sind in Vereinen, Verbänden oder Organisationen für die Öffentlichkeitsarbeit zuständig? Dann sind Sie immer auf der Suche nach dem optimalen Bild für unterschiedliche Medien. Wir wollen Ihnen dabei helfen, eine gute Bildsprache zu finden und mit den bei Ihnen vorhandenen technischen Möglichkeiten Fotos produzieren, die Aufmerksamkeit erzeugen. Dabei kommt es nicht darauf an, mit welchem Endgerät Sie fotografieren, sondern darauf, einen Blick für Situationen zu entwickeln, die für die Konsumenten Ihrer Medien interessant sind. In theoretischen und praktischen Übungen gehen wir auf Ihre Ideen und die jeweiligen besonderen Herausforderungen ein. Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladenen Akku, Bedienungsanleitung der Kamera, Speicherkarte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €.

Heinrich Wullhorst, Annette Ruppert-Ebner
Mi ab 10.4. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 58401 90 €

Porträtfotografie

Ob bei Familienfeiern, im Urlaub oder aus anderen Anlässen, Porträtfotografie ist immer ein spannendes Thema. Wie gelingt es, einen Menschen so zu fotografieren, dass es am Ende nicht nur dem Fotografen, sondern auch dem Fotografierten gefällt? Zu welcher Tageszeit gelangen die besten Porträtfotos? Mit welchem Licht sollte man arbeiten, damit ein Porträt eine besondere Note erhält? All diesen Fragen wollen wir in diesem Kurs nachgehen. Dabei stehen praktische Übungen im Vordergrund, aber auch das theoretische Fundament kommt nicht zu kurz. Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladenen Akku, Bedienungsanleitung der Kamera, Speicherkarte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €.

Heinrich Wullhorst, Annette Ruppert-Ebner
Mi ab 8.5. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 58402 90 €

Fotografie für Fortgeschrittene

In diesem Fortgeschrittenenkurs wollen wir auf unterschiedliche Themen eingehen, die der fotografischen Weiterentwicklung dienen. Wir werden uns mit den manuellen Einstellungen der Kamera befassen und dann verschiedene Fragen angehen, die uns im Fotoalltag begleiten. Makrofotografie gehört ebenso dazu wie der Einsatz von Belichtungs- und Fokusreihen. Wir werden uns mit Landschaftsfotografie befassen und unterschiedliche Techniken bei der Fotografie bewegter Elemente kennenlernen. Der Workshopcharakter des Kurses soll dazu beitragen, dass die Teilnehmer/innen ihre eigenen Ideen mit einbringen können.

Termine: 12.6., 19.6., 10.7., 17.7.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, geladenen Akku, Bedienungsanleitung der Kamera, Speicherkarte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 96 €.

Heinrich Wullhorst, Annette Ruppert-Ebner
Mi ab 12.6. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 58403 120 €

Handwerk und künstlerisches Gestalten

Messerschärfkurs

Ziel des Kurses ist das Erlernen des Messerschärfens mit dem Wetzstein, aber auch andere Techniken mit Wetzstahl, Keramik- und Diamantstab werden angewendet. Er richtet sich gleichermaßen an beginnende und fortgeschrittene Hobbyköche und -köchinnen. Mit dem erlernten Rüstzeug können auch Taschen- und Freizeitmesser nachgeschärft werden.

Kursinhalte sind eine kleine Messerkunde (Merkmale guter Kochmesser, Benutzung, Aufbewahrung, Pflege), eine kleine Schärfkunde (Klingen-/Schneidengeometrie, geeignete Schärfmittel), Vorführung und Übung manueller Schärftechniken (von grober Schleifsteinkörnung bis zum Feinstlederabzug) mit den mitgebrachten Messern.

Bitte mitbringen: bis zu fünf stumpfe Küchenmesser verschiedenster Größen, gerne auch die bisher benutzten eigenen Schärfmittel.

Die zur Anwendung kommenden Schleifsteine bzw. Schärfmittel werden gestellt. 10 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 4-5 Personen statt.

Andreas Bieringer
Mo am 11.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-20 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 58501 39 €



Warum vhs?

Andreas Bieringer

„Weil es mir viel Freude macht, mein Wissen und meine Fertigkeiten an Interessierte weiterzugeben. Und dann vor allem das Lächeln der Teilnehmenden zu sehen, wenn das Erlernte in der praktischen Übung erfolgreich ausgeführt wurde.“

Messerschärfkurs

Inhalte und Material wie Kurs 58501.

Andreas Bieringer
Mo am 15.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-20 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 58502 39 €

Messerschärfkurs

Inhalte und Material wie Kurs 58501.

Andreas Bieringer
Mo am 22.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-20 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 58503 39 €

Schnitzen von lustigen Tieren

Der Kurs gibt eine Einführung in das Handwerk des Schnitzens, den sicheren Umgang mit dem Schnitzmesser und dem Werkstoff Holz. Es werden verschiedene Schnitztechniken gezeigt und geübt. Ziel ist es, ein Gefühl für den Werkstoff zu entwickeln und grundlegende Schnitte kennenzulernen. Am zweiten und dritten Tag wird eine einfache Figur herausgearbeitet. Schnitzen ist für jede/n geeignet, egal welchen Alters. Es ist eine Möglichkeit, sich kreativ zu beschäftigen und kann als Ausgleich zu unserem oft anstrengenden Alltag dienen. Der Kurs richtet sich gezielt an Anfänger/innen, die ein Gefühl für den Umgang mit dem Schnitzmesser bekommen und Grundkenntnisse erweitern bzw. festigen möchten. Ziel des Kurses ist die Vermittlung von Grundlagen sowie das Herstellen einfacher Cartoon-Tiere.

Termine: Sa 9.3., Sa 16.3., So 17.3., jeweils 12.30-14 Uhr.
Bitte mitbringen: Schnitffeste Handschuhe (NoCry Schnittsichere Handschuhe Level 5). In der Kursgebühr sind 25 € Materialkosten für ein professionelles Schnitzwerkzeug und einen vorgesägten Holzrohling enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal 8 Personen statt.

Paul Bell
Sa ab 9.3. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
12.30-14 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 58601 54 €

Glasperlen herstellen - Schmuck aus Glas

Leuchten Ihre Augen, wenn Sie Glasperlen sehen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Seit Anbeginn der Glasperlenherstellung sind Menschen fasziniert von der Vielfältigkeit dieses Materials. Vor langer Zeit waren Glaswaren Raritäten und nur Könige konnten sie sich leisten. Heute, wo fast alle Geheimnisse um das Glas gelüftet sind, ist es aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch im Design- und Schmuckbereich wird Glas in allen möglichen Formen und Farben verwendet. Werden Sie selbst zum Designer/zur Designerin.

Es wird gezeigt, wie man Glasperlen an einem Gasbrenner selbst herstellt und Sie lernen verschiedene faszinierende Techniken kennen. Nach einer Sicherheitseinführung können Sie auch schon loslegen. Am zweiten Tag des Kurswochenendes werden die Glasperlen zu individuellen Schmuckstücken weiterverarbeitet. So stellen Sie im Handumdrehen ein besonderes Geschenk her für sich oder einen lieben Menschen. Je nach Materialverbrauch entstehen Zusatzkosten von ca. 45-65 € für Rohglas, Gas etc. Das Material zur Schmuckherstellung wird je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet und ist abhängig von Ihrer Materialauswahl.

Bitte mitbringen: kleine spitze Zange, kleinen Schraubenzieher, evtl. kleines altes Messer, altes Wasserglas, Einwegfeuerzeug, Schutz- oder Sonnenbrille.

Bitte tragen Sie nur Kleidung aus Baumwolle. Kunstfaser und Feuer vertragen sich nicht.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 5-6 Personen statt.

Monika Rannert
Sa 13.4., 11-16 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
So 14.4., 10-15 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 58602 82,50 €



Glasperlen herstellen – Intensivkurs

Inhalte und Material wie Kurs 58602, jedoch: Je nach Materialverbrauch entstehen Zusatzkosten von ca. 27 € für Rohglas, Gas etc. Das Material zur Schmuckherstellung wird je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet und ist abhängig von Ihrer Materialauswahl.

Monika Rannert
Mo am 29.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-20 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 58603 26 €



Freizeit

Fliegen in Schweinfurt

Fliegen lernen ist auch in Schweinfurt möglich. Die Teilnehmer/innen des Kurses erfahren alles über die verschiedenen Möglichkeiten, als Privatperson das Fliegen zu erlernen. Fluglehrer des Aero-Club Schweinfurt erklären die Möglichkeiten und geben Informationen zu Kosten und Dauer. Außerdem werden die Fächer vorgestellt, die im Theorieunterricht für eine erfolgreiche Flugausbildung gelernt werden. Natürlich wird am Vortragsabend auch ausführlich auf technische Fragen der Teilnehmer/innen eingegangen.

Die Interessenten können an einem späteren Termin bei gutem Wetter mit Fluglehrern einen Schnupperflug unternehmen (nicht im Kurspreis enthalten).

Geeignet ist der Kurs für Personen ab 15 Jahren.

Peter Wiggen
Mo am 8.4. 1 mal Aero-Club Schweinfurt e.V.
19-21.15 Uhr Flugplatz
Kurs-Nr. 58801 3 €



Ich lerne Schach

Sie wollten schon immer wissen, wie man Schach spielt? Was Menschen daran so fasziniert, dass sie stundenlang schweigend vor einem Brett sitzen können und die Welt um sich herum vergessen? In diesem Kurs können Sie es erfahren. Von Grund auf lernen Sie die Spielregeln, die durch zahlreiche Übungen und Aufgaben gefestigt werden. Komplette Partien, die Sie gegen andere Teilnehmer/innen spielen, runden den Kurs ab.

Schachspielen kann in jedem Alter gelernt werden. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und trainiert das Gedächtnis.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 36 €.

Erich Feichtner
Di ab 9.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 58802 48 €

75 Jahre vhs Schweinfurt

Die Volkshochschule Schweinfurt wurde am 16. Juli 1946 gegründet und feierte 2021 ihr 75-jähriges Bestehen.

Aus diesem Anlass ist eine Festschrift entstanden, die das Dreivierteljahrhundert Volkshochschule in Schweinfurt abwechslungsreich skizziert.

Die Festschrift ist kostenfrei und kann in der vhs abgeholt oder zugeschickt werden.



vhs Schweinfurt
Tel.: 09721/51-5444 oder www.vhs-schweinfurt.de
SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt



**Junge vhs:
Programm für
junge Menschen**

Information und Beratung:
Anastasia Tsampaslidis, Tel.: 09721 51-5431
a.tsampaslidis@schweinfurt.de

**Resilienztraining für Kinder –
Informationsveranstaltung für die Eltern**

Dieser Vortrag ist für alle Interessierte empfehlenswert – besonders für die Eltern/ Erziehungsberechtigte, deren Kinder den VHS-Kurs „Kinder stärken“ besuchen. Die Referentin erklärt einführend zum Thema Resilienz/ innere Widerstandskraft und wie sie die Kinder an das Thema nachhaltig heranführt. Der Vortrag dauert ca. 60 Minuten, danach ist noch Zeit für Fragen.

Katja Gebhardt
Do am 7.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
20-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 15101 10,50 €

**Resilienztraining für Kinder –
Informationsveranstaltung für die Eltern**

Inhalt wie Kurs 15101, jedoch:

Katja Gebhardt
Mi am 10.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
20-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 15102 10,50 €

**„Kinder stärken“ –
für Kinder der 1. und 2. Klasse**

Auseinandersetzungen unter Kindern sind Teil deren Entwicklung und können helfen, soziale Kompetenzen zu erwerben. Allerdings werden beim Streit oft genug Grenzen überschritten und die Kinder leiden. Statistisch gesehen erlebt ein Drittel aller Heranwachsenden zwischen dem 8. – 14. Lebensjahr Hänselei, Ausgrenzung bis hin zu Mobbing – diese belastenden Erfahrungen können die Entwicklung des Kindes negativ beeinflussen.

In dem Kurs geht es darum, Kinder für das Thema Konflikte/ Konfliktlösungen zu sensibilisieren und alternative Verhaltensweisen zu entwickeln. Dabei wird kindgerecht das Thema Resilienz/ innere Widerstandskraft vermittelt, Zusammenhänge von Mobbing bzw. Streit spielerisch erarbeitet und es werden Alternativen zu verschiedenen Streitsituationen in Rollenspielen eingeübt.

Vor Besuch des Kinderkurses ist der Elternabend empfehlenswert. Sie finden diesen unter der Kursnummer 15101.

Fr. 15.3., 16-17 Uhr
Sa. 16.3., 10-11 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
So. 17.3., 10-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 61501 21 €

**„Kinder stärken“ –
für Kinder der 3. und 4. Klasse**

Auseinandersetzungen unter Kindern sind Teil deren Entwicklung und können helfen, soziale Kompetenzen zu erwerben. Allerdings werden beim Streit oft genug Grenzen überschritten und die Kinder leiden. Statistisch gesehen erlebt ein Drittel aller Heranwachsenden zwischen dem 8. – 14. Lebensjahr Hänselei, Ausgrenzung bis hin zu Mobbing – diese belastenden Erfahrungen können die Entwicklung des Kindes negativ beeinflussen.

In dem Kurs geht es darum, Kinder für das Thema Konflikte/ Konfliktlösungen zu sensibilisieren und alternative Verhaltensweisen zu entwickeln. Dabei wird kindgerecht das Thema Resilienz/ innere Widerstandskraft vermittelt, Zusammenhänge von Mobbing bzw. Streit spielerisch erarbeitet und es werden Alternativen zu verschiedenen Streitsituationen in Rollenspielen eingeübt.

Vor Besuch des Kinderkurses ist der Elternabend empfehlenswert. Sie finden diesen unter der Kursnummer 15102.

Katja Gebhardt
Fr. 19.7., 16-17.30 Uhr
Sa. 20.7., 9.30-11 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
So. 21.7., 9.30-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 61502 30,50 €

Fit im Kopf - fit in der Schule

für Schüler/innen der 1.-4. Klasse mit einem Elternteil

Kinder im Grundschulalter und ein Elternteil erlernen spielerisch kinesiologische Übungen und Entspannungsmöglichkeiten. Die Übungen sind so ausgerichtet, dass sie zu Hause mit geringem Zeitaufwand leicht in den Alltag integriert werden können. Das Seminar dient vor allem der Förderung der Lern-, Lese-, Sprech-, Rechtschreib- und Konzentrationsfähigkeit. Gerne werden auch eigene Anliegen berücksichtigt.

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Flasche Wasser, 1 Tuch, Papier, Farbstifte

Monika Breidenbach
Fr am 3.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
15-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 61503 31,50 €

**Familien-Aktion: „Frühlingserwachen
und Ostereinstimmung im Stadtwald
Schweinfurt“ für Familien mit Kindern
ab 6 Jahren**

Der Frühling ist da – die Natur erwacht. Und dieses Schauspiel lässt sich am besten in unserem schönen Stadtwald beobachten. Aber wie genau funktioniert das eigentlich? Brauchen Bäume Trinken und Essen? Und woher kriegen sie das, wenn sie nicht in den Supermarkt gehen können? Aber nicht nur die Bäume werden wieder munter, nein auch die Tiere des Waldes lassen sich jetzt wieder viel häufiger blicken. Da werden Baue gegraben und Nester gebaut und sich in der Frühlingssonne aufgewärmt. Apropos Nest - wozu könntet ihr denn bald ein Nest gebrauchen? Na klar, zur Ostereiersuche. Dann lasst uns doch zusammen mal schauen, was der Wald uns so an Materialien bietet, um ein schönes Osternest zu basteln. Habt ihr Lust? Durch die Veranstaltung führt eine Waldpädagogin.

Bitte mitbringen: Angemessene Kleidung und Schuhe, wenn nötig Regenkleidung, Getränk und eventuell eine Brotzeit.

Sarah Keller
Do am 28.3. 1 mal Gaststätte Hockeyclub
10-13 Uhr Albin-Kitzinger-Straße 6
Kurs-Nr. 61701 7,50 €

**Computerschreiben
mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden
für Kinder ab 9 Jahren**

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem „10-Fingersystem in 5 Stunden“ ist es nun möglich. Klingt unglaublich, ist aber wahr.

Dies funktioniert mit Lehr- und Lernmethoden, die Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Und auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in nur 5 Stunden die Tastatur blind bedienen lernt.

In der Kursgebühr sind die Lehrgangsunterlagen vom Herdt-Verlag zum Preis von 19,95 € enthalten.

Bitte Buntstifte (Rot, Grün, Blau, Gelb) zum Kurs mitbringen!

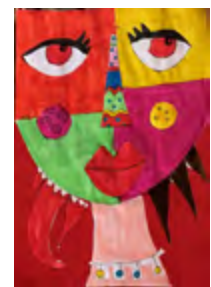
Angelika Arnold
Di ab 5.3. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
15.15-18 Uhr 1. Stock, Zi. 102
Kurs-Nr. 62501 77 €

**Happy Painting:
Malen für Kinder von 6-12 Jahren**

Bunt, kreativ und richtig cool, das ist Happy Painting. Mit viel Spaß werden dieses Mal die nötigen Collage-Grundlagen erlernt, um dann wunderschöne eigene Kunstwerke zu kreieren. Von berühmten Künstler/innen lassen wir uns inspirieren und setzen dann eigene Projekte um. Unter kunstpädagogischer Anleitung entstehen so tolle Kunstwerke. Für Happy Painting braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Filzstifte, Schere und Klebstift. 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Vorlagen und Impulspapiere werden zur Verfügung gestellt.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger
Sa am 9.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-12 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 65801 14 €



**Billy Magic - Literarischer Malkurs
für Kinder (6-12 Jahre) mit einem Erwachsenen**

Der literarische Malimpuls ist in diesem spannenden Malkurs das Kinderbuch Billy Magic. Das Besondere dabei ist, dass ein Elternteil und ein Kind Seite an Seite arbeiten. So wird die kreative Lesung, bei der natürlich auch ein bisschen gezaubert wird, und die bildnerische Umsetzung zu einem besonderen Erlebnis für Jung und Alt.

Für den literarischen Malkurs braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Filzstifte, Schere und Klebstift. 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Vorlagen und Impulspapiere werden zur Verfügung gestellt. Bücher können vor Ort erworben und signiert werden.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger
Sa am 16.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-12 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 65802 21 €

Bildungsveranstaltungen in Kooperation mit den Schweinfurter Museen

Anmeldung ausschließlich über das jeweilige Museum!



Museum Georg Schäfer

Informationen und Anmeldung ausschließlich unter 09721 51-4825 oder E-Mail: mgs@schweinfurt.de

Kunst für Kinder: Carl sieht ROT – der verliebte Maler

Manchmal hat die Liebe Stacheln. Inspiriert von „Der Kaktusliebhaber“ falten, schneiden und bemalen wir ein Leporello in individueller Kaktusform.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

Teilnahmegebühr: 5 €

So am 24.3., 14 Uhr

Osterferien-Workshop: Liebesbrief am laufenden Meter

Ist Amors Pfeil auf Abwegen oder erreichen die lieben Worte des Studenten das Mädchen? Was steht da wohl drin? Wir verfassen selbst einen lieben Brief auf selbst gestaltetem edlem Papier und hängen unsere Briefe im Raum der Kunstvermittlung auf. Welche Liebesgedichte und -lieder kennst du?

Mit Christine Friedrich-Weiß.

Teilnahmegebühr: 7,50 €

Do am 4.4., 10.30 Uhr

Kunst für Kinder: Der Maler und das Brötchen

Wir lösen das Geheimnis des Signums von Carl Spitzweg und denken uns ein eigenes aus.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

Teilnahmegebühr: 5 €

So am 21.4., 14 Uhr

Kunst für Kinder: Ich mag DICH

Inspiriert von den Gemälden der Sonderausstellung gestalten wir ein kleines Geschenk für eine besonders liebe Person.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

Teilnahmegebühr: 5 €

So am 12.5., 14 Uhr

Pfingstferien-Workshop: Ich hab dich narrisch gern – irren ist menschlich

Wir betrachten und besprechen gemeinsam „Die Angebetete“ in der Sonderausstellung. Carl – Was ist da nur passiert? Wenn wir das gemeinsam erraten haben, stellen wir eine Frauengestalt in Form einer Anziehpuppe aus Papier, Wolle und Knöpfen her. Bestimmt bleibt auch noch Zeit für eine humorvolle Geschichte.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

Teilnahmegebühr: 7,50 €

Do am 23.5., 10.30 Uhr

Mit Oma & Opa ins MGS

Erlebnisführung für Enkel und Großeltern.

Mit Anne Heß.

Teilnahmegebühr: 6 €

Fr am 31.5., 14-16 Uhr

Kunst für Kinder: Porträts – Mädchen auf Bildern im MGS

Inspiriert von den Porträts im Museum malen wir uns selbst mithilfe eines Spiegels.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

Teilnahmegebühr: 5 €

So am 16.6., 14 Uhr

Kunst für Kinder: Das tosende Meer

Inspiriert von tosenden Fluten auf den Gemälden gestalten wir eine Collage mit Sand und Strandgut.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

Teilnahmegebühr: 5 €

So am 14.7., 14 Uhr

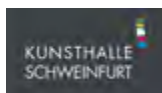
Sommerferien-Workshop: Farbenpracht und Flügelschlag

In den Gärten der Künstler. Wir entdecken Gärten mit ihren bunten Blumen und Tieren in den Gemälden. Inspiriert davon gestalten wir ein farbenfrohes Objekt für unseren Garten oder Balkon.

Mit Rebecca Mönch M.A.

Teilnahmegebühr: 7,50 €

Do am 1.8., 10.30 Uhr



Kunsthalle Schweinfurt

Informationen und Anmeldung unter: 09721 51-4721 (Kasse) oder per Mail an kasse.kunsthalle@schweinfurt.de.

Anfragen zu Führungen und Beratung zu Workshops unter: 09721 51-4744 oder per Mail an info@kunsthalle-schweinfurt.de.

Offenes Atelier

Jeden ersten Sonntag im Monat von 14.30-16.30 Uhr öffnen wir die Tore für unsere jungen Leinwandhelden. Parallel zur Führung kannst du deiner Kreativität und Fantasie mit Pinsel und Farben freien Lauf lassen.

Mit Annette Albert.

Einfach vorbeikommen und loslegen.

Kosten: 2,50 € für Material (inkl. Eintritt). Anmeldung nicht erforderlich

Termine: 3.3., 7.4., 5.5., 2.6., 7.7., 4.8., jeweils 14.30 Uhr

Angebote im Landkreis

Information und Beratung:

Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435

Anastasia Tsampaslidis, Tel.: 09721 51-5431

Tiere in Schachteln

für Kinder im Grundschulalter

Kurs-Nr. BF27 15 €

Seifenblasenexperimente

für Kinder von 6-11 Jahren

Kurs-Nr. DI08 14 €

Neue Experimente

für junge Forscher/innen von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. EB12 14 €

Chemie für Kinder von 9-12 Jahren

Kurs-Nr. EB13 11 €

Neue spannende Experimente

für Kinder von 5-8 Jahren

Kurs-Nr. GH10 14 €

Neue Experimente

für junge Forscher/innen von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. GS13 14 €

Geschenkverpackungen nachhaltig gestalten

für Kinder von 6-8 Jahren

Kurs-Nr. GS14 17 €

Entdeckungsreise mit dem Mikroskop

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Kurs-Nr. NW17 14 €

Happy Painting:

Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Kurs-Nr. SE17 14 €

Fledermausnacht

Kurs-Nr. SE18 8 €

Lustige Experimente

für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. SG16 14 €

Spannende Experimente

für Kinder von 5-8 Jahren

Kurs-Nr. SH20 14 €

Sonne, Mond und Sterne – kleine Weltraumkunde

für Kinder von 6-10 Jahre

Kurs-Nr. ST13 14 €

Kinderturnen

für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen

Kurs-Nr. WG12 46 €

Kinderturnen

für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen

Kurs-Nr. WG13 46 €

Sonne, Mond und Sterne – kleine Weltraumkunde

für Kinder von 6-10 Jahre

Kurs-Nr. WG14 14 €

Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden

für Kinder ab 9 Jahren

Kurs-Nr. WE36 57 €

Osterbäckerei

Kurs-Nr. WE37 27 €

Bienentag

Kurs-Nr. WE38 10 €

Entdeckungsreise mit dem Mikroskop

für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Kurs-Nr. WE39 14 €

Fledermausnacht

Kurs-Nr. WE40 8 €

Grundbildung

Information und Beratung:

Anastasia Tsampaslidis, Tel.: 09721 51-5431
a.tsampaslidis@schweinfurt.de

Assistenzdienst für Menschen mit Behinderung

Sie wollen bei einem vhs-Kurs mitmachen! Sie brauchen Unterstützung! Zum Beispiel: eine Begleitperson. Die Offene Behindertenarbeit (OBA) des Diakonischen Werkes Schweinfurt bietet einen individuellen Assistenzdienst an. Damit wird Menschen mit Behinderung eine gleichberechtigte Teilhabe am Programm der Volkshochschule ermöglicht. Geschulte Assistent/innen unterstützen vhs-Teilnehmer/innen mit Behinderung während der Kursdauer, wenn Hilfe benötigt wird. Entstehende Betreuungskosten können ggf. über die zuständige Pflegekasse abgerechnet werden. Aus organisatorischen Gründen ist eine rechtzeitige Anmeldung nötig. Für nähere Informationen oder zum Abrufen des Assistenzdienstes wenden Sie sich bitte an:
Offene Behinderten Arbeit (OBA) der Diakonie,
Telefon 09721 2087 320
E-Mail: oba@diakonie-schweinfurt.de

Lesen – Schreiben – Rechnen

Rund 6,2 Mio Erwachsene in Deutschland können nicht gut lesen und schreiben. Die Mehrgenerationenhäuser gehören zu den wichtigsten Anlaufstellen, um durch Grundbildungsangebote diese Zahl zu verringern. Ärzte, Arbeitgeber, Kindergarten, Schule, Sport- und andere Vereine, Jobcenter und Beratungsstellen bilden ein Netzwerk, um den Menschen den Zugang zu diesem Bildungsangebot zu erleichtern.

Ansprechpartnerin für den Schwerpunkt „Förderung von Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz bei Erwachsenen“ ist Frau Manuela Schramm.

Tel.: 09721 2087451, E-Mail: schramm.manuela@diakonie-schweinfurt.de., MGH Schweinfurt - Bauerngasse 8 - 97421 Schweinfurt

Hinweise zur Barrierefreiheit: vhs Schweinfurt

vhs-Hauszugang, Schultesstr. 19b:
ebenerdig, elektrische Automattür, bei einfacher Öffnung 1,10 m breit, bei beidseitiger Öffnung 2,38 m breit.

Aufzug:
alle vhs-Räume sind ebenerdig mit dem Aufzug erreichbar; Aufzug-Türbreite 0,90 m; Kabinenmaß: ab Haltegriff 1 m breit (1,10 m Bodenbreite), 1,40 m tief; 2,20 m hoch; Stockwerkwahlknöpfe zwischen 0,90 m und 1,15 m hoch auch in Blindenschrift; keine akustische Stockwerkansage; Alarmknopf vorhanden.

Glaswischentüren pro Stockwerk und Klassenzimmertüren:
jeweils 1,05 m breit, keine elektronischen Automattüren

Rollstuhl-WC:
vorhanden im Untergeschoss: Türbreite 0,94 m; Tür öffnet sich nach außen, keine elektronische Automattür; Kabinenmaße: 2,36 m x 2,26 m; ein beweglicher Haltegriff (links von der Toilette, hochklappbar, Höhe Unterkante 0,67 m, Höhe Oberkante 0,85 m, Länge 0,82 m), Toiletten-Sitzhöhe 0,45 m; anfahrbar von vorne, und links; Waschbeckenhöhe 0,88 m; Raumbreite ab Waschbecken 1,73 m; Alarmknopf vorhanden – mit Euroschlüssel zu öffnen

Induktionsanlage: nicht vorhanden

Rollstuhlparkplatz:
einer vorhanden hinter dem vhs-Gebäude; Maße 4,96 m x 3,50 m; Kopfparkplatz= Parkbucht geradeaus einfahrbar

Fortbildungen für unsere Kursleitungen

Qualität und Teilnehmerzufriedenheit entscheiden sich maßgeblich im vhs-Kursgeschehen. Die Qualifikation und Fortbildung unserer Kursleiter/innen haben deshalb bei uns einen hohen Stellenwert.

Unsere Kursleitungen können von einer Grundlagenqualifikation über fachdidaktische Seminare bis hin zu speziellen Aspekten des Lehrens und Lernens mit Erwachsenen ihre fachlichen, didaktischen, methodischen und sozialen Kompetenzen laufend erweitern. Die Fortbildungen finden über den Bayerischen Volkshochschulverband statt.

Information und Anmeldung ausschließlich über den Bayerischen vhs-Verband, Fäustlestr. 5, 80339 München oder www.kursif.de

Grundlagenseminar 1 Einführung für vhs-Kursleiter/innen

Lehren lernen - Lernen lehren

Lernen Sie mehr über das Lehren und Lernen von und mit Erwachsenen. Lernen Sie als neue Kursleitung Ihre Volkshochschule als Institution kennen und machen Sie sich vertraut mit Kursplanung, Kursorganisation und Kurseinstieg. Ihre Entwicklungsschritte können Sie anhand eines persönlichen Kompetenzprofils dokumentieren und am Ende der Reihe der Grundlagenseminare auswerten. Legen Sie mit diesem Seminar einen weiteren Grundstein für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung als Kursleiter/-in.

Johanna Wagner

Sa am 24.2. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 9-17 Uhr 2. Stock, Zi. 202

Information und Anmeldung über Johanna Wagner (Tel. 51-5431) oder den Bayerischen vhs-Verband, Fäustlestr. 5, 80339 München oder www.kursif.de; Kursgebühr: 20 €.

Umgang mit der Dokumentenkamera & Co

Digitale Medien sind für den modernen Unterricht unabdingbar. Dokumentenkamera, Smartboard, Beamer, Raumtelefon können Ihren Unterrichtsalltag erleichtern und eröffnen neue Möglichkeiten der Wissensvermittlung. Der Umgang mit den Medien wird veranschaulicht und Ideen für den Unterrichtseinsatz werden gezeigt.

Julia Korol

Sa am 2.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b, 9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 304

(Kurs Nr. 82101)

Information und Anmeldung über Julia Korol (Tel. 51-5432) oder die vhs Schweinfurt, Tel. 51-5444, www.vhs-schweinfurt.de. Ausschließlich für Kursleitungen der vhs Schweinfurt. Kostenfrei.

Grundlagen des Hybridunterrichts

In einer sich zunehmend digitalisierenden Welt gewinnt der Hybridunterricht, der die Vorteile von Präsenz- und Online-Lernen kombiniert, immer mehr an Bedeutung. Dieser Workshop richtet sich an Kursleitende, die ihre Unterrichtsmethoden an die Anforderungen des modernen Bildungswesens anpassen möchten. Der Workshop beinhaltet Methoden, praxisnahe Übungen und Anwendungsbeispiele, um für den Hybridunterricht besser vorbereitet zu sein.

Hinweis: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit digitalen Medien und Technologien sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Laszlo Papp

Sa am 8.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 9-12 Uhr 2. Stock, Zi. 201

(Kurs Nr. 82202)

Information und Anmeldung über Julia Korol (Tel. 51-5432) oder die vhs Schweinfurt, Tel. 51-5444, www.vhs-schweinfurt.de. Ausschließlich für Kursleitungen der vhs Schweinfurt. Kostenfrei.

Weitere Fortbildungsangebote des Bayerischen Volkshochschulverbandes finden Sie auf www.kursif.de

Alle Kursleitungen – ob erst kurz dabei oder schon lange – sind herzlich willkommen, die Fortbildungen des bv (und unsere) zu besuchen.

AUSSENSTELLEN

Beratung und Information:**Lisa Örtel Tel. 09721 51-5435****E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de****Anastasia Tsampaslidis Tel. 09721 51-5431****E-Mail: a.tsampaslidis@schweinfurt.de**

Wir bedanken uns bei unseren Kursleitungen, dass wir wieder in unseren **16 vhs-Außenstellen** ein ansprechendes Programm anbieten können. Wenn Sie Ihre Wunsch-Veranstaltung im vhs-Programm Ihrer Gemeinde vermissen, schauen Sie mal ins Programm der Nachbargemeinden.

Wie in jedem Semester kooperieren wir auch in diesem mit verschiedenen Einrichtungen im Landkreis Schweinfurt:

1. Servicestelle Ehrenamt

Die Servicestelle Ehrenamt ist Fach- und Netzwerkeinrichtung zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und zur Stärkung des Ehrenamts im Landkreis Schweinfurt und seit Anfang 2021 direkt im Landratsamt Schweinfurt im Arbeitsbereich „Ehrenamt und Teilhabe“ angesiedelt

Das kostenlose Weiterbildungsangebot „Fit fürs Ehrenamt“ im Landkreis Schweinfurt richtet sich an alle Ehrenamtlichen, die sich in Vereinen, Verbänden oder Initiativen des Landkreises freiwillig einbringen. Die Kursangebote werden von qualifizierten Referent/innen geleitet und haben die Stärkung des lokalen freiwilligen Engagements zum Ziel. Fachbezogen, zielgruppenorientiert, methodensicher, praxisrelevant, motivierend. Da die Servicestelle Ehrenamt als einer von 21 „digital-verein(t)-Standorten“ in Bayern ausgewählt wurde, besteht die Möglichkeit, qualifizierte Kurse zum zukunftsweisenden Thema „Digitalisierung im Ehrenamt“ anzubieten.

Weitere Informationen zum Arbeitsbereich „Ehrenamt und Teilhabe“ erhalten Sie auf der Homepage des Landratsamtes Schweinfurt <https://www.landkreis-schweinfurt.de>. Vereinbaren Sie gerne auch einen individuellen Beratungstermin unter 09721 55-455, ehrenamt@landratsamt.de.

2. Angebote für Familien

Der Landkreis Schweinfurt bietet seit November 2019 einen **digitalen Familienwegweiser** unter:



www.familie-sw.de

Mit regionalen Kursen (auch online), Vorträgen, Betreuungsangeboten, Freizeittipps, interessanten Clips und Informationen rund um Entwicklung, Erziehung, Gesundheit, Ernährung und vielen anderen Themen.

Diese Website ist mit allen gängigen Medien nutzbar – auch unterwegs.

Sämtliche Adressen und Kontakte, die für Familien wichtig sind, finden Sie dort vor. „Mit einem Klick alles im Blick.“

Weitere Angebote für Familien finden Sie unter:**Kommunale Jugendarbeit**

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

Tel. 09721 55-519, E-Mail: koja@lrasw.de

www.landkreis-schweinfurt.de/koja

3. Interkommunale Allianz Oberes Werntal (ILE)

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei, eine Anmeldung unter info@oberes-werntal.de oder 09726 9155-27 ist erforderlich. Aktuelle Informationen gibt es auf www.oberes-werntal.de oder im Newsletter der Bauhütte Obbach – Anmeldung dazu per E-Mail möglich!

Fachvorträge:

Do 22.2., 19-20.30 Uhr Garten(t)räume der Zukunft – Staudenverwendung im Klimawandel, Bürgerhaus, Dittelbrunn.

Do 13.6., 19-20.30 Uhr Mein Denkmalgeschütztes Traumhaus, Werneke.

Präventionsangebote nach §20 SGB V

Die Volkshochschule Schweinfurt bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

Und noch ein Wort in eigener Sache:

Wenn Sie ein neues Thema oder eine spannende Idee haben, die unser Programm bereichern kann, melden Sie sich bitte bei uns. Wir freuen uns über Reaktionen. Denn: unser Programm ist Ihr Programm!

Bergheinfeld (BF)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Jede Person kann bei der Anmeldung pro Kurs jeweils nur zwei Anmeldungen abgeben. Telefonische Anmeldung am 12.2. ab 10 Uhr. Auch Online- und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 12.2. bearbeitet, hier wird die Anmeldebestätigung zugesandt.

Genauer Ort wird bei der Anmeldung bzw. in den „Berger Nachrichten“ bekannt gegeben.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Do 14-17.30 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Eusemann, Tel.: 09721 9700-0, Fax: 9700-30.

E-Mail-Adresse: gemeindeverwaltung@bergheinfeld.de

Anschrift Gemeindeverwaltung:

Hauptstr. 38, 97493 Bergheinfeld.

Einzelveranstaltungen**Wärmepumpe im Bestand – geht das?**

„Die Zukunft ist elektrisch“ – dieser Meinung schließen sich immer mehr Fachleute an.

Ob für die Heizung in Verbindung mit der Wärmepumpe, die 4/5 ihrer erzeugten Wärme aus der Umwelt schöpft oder für die E-Mobilität. Strom wird dieser Aussage zur Folge zum multifunktionalen Energieträger. Doch funktioniert die Wärmepumpe auch im Gebäudebestand mit Heizkörpern? Dieser Frage gehen wir auf den Grund und erklären dabei auch Begriffe wie den „Hydraulischen Abgleich“ und die „Steilheit einer Heizkennlinie“. Nebenbei lernen Sie den größten Einzelstromverbraucher im Haushalt kennen. Es wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten es gibt, mit der „sanften Renovierung“ Ihr Haus fit für die Wärmepumpe zu machen. Zum Schluss wird beleuchtet, wie mehr als die Hälfte des jährlichen Warmwasserbedarfs mit den Überschüssen einer PV-Anlage gedeckt werden kann. In Kooperation mit der ÜZ Mainfranken eG.

Anmeldung erforderlich!

Paul Feser

**Do am 11.4.
19.30-21 Uhr**

**Bergheinfeld, Zehnthaus
Hauptstr. 36**

Nr. BF01

gebührenfrei

Alte Zeiten – alte Rosen

Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt der historischen Rosen. Der Vortrag beinhaltet Sorten, Pflege, Verwendung im Garten und die Verarbeitung zu Rosendelikatessen in der Küche. Wir verkosten Rosensaft und Rosengelee. 3 € Materialgebühr wird vor Ort eingesammelt.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Bergheinfeld.

Christine Bender

**Do am 20.6.
14-15.30 Uhr**

**Bergheinfeld, Zehnthaus
Hauptstr. 36**

Nr. BF02

gebührenfrei

Veranstaltungen in Kooperation mit der Gemeindebibliothek

Einführung in den 3D-Druck

Lernen Sie in diesem Workshop, was ein 3D-Drucker ist, was sich damit herstellen lässt und wie Sie den 3D-Drucker (Caribou MK3s/PruSa MK3s) der Gemeindebibliothek Bergheinfeld bedienen können. Der Workshop wird vorrangig für Nutzerinnen und Nutzer der Bibliothek angeboten, eine entsprechende (Neu-)Anmeldung in der Bibliothek ist daher Voraussetzung für die Teilnahme. Anmeldung in der Bibliothek. Die Teilnahme ist kostenlos und ab 12 Jahren möglich. Maximal 10 Teilnehmende pro Kurs.

**Mo am 12.2. 1 mal Zehnthaus, Bibliothek
18-20 Uhr Bergheinfeld, Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF03 gebührenfrei

Spielenabende in der Bibliothek

In Kooperation mit dem Katholischen Frauenbund Bergheinfeld. Beginn ist immer um 19.15 Uhr in der Gemeindebibliothek Bergheinfeld. Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich.

Termine: 23.2., 14.3., 24.4. Ob weitere Termine in 2024 angesetzt werden, erfahren Sie im Ortsblatt und auf der Homepage der Bibliothek.

Information und Rückfragen in der Bibliothek, Tel.: 09721 90038.

**Fr ab 23.2. 3 mal Zehnthaus, Bibliothek
19.15-22 Uhr Bergheinfeld, Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF04 gebührenfrei

Strickparty und Handarbeitstreff

Lust auf Wollgefühle? Dann auf zur Bercher Strickparty in die Gemeindebibliothek. Anfänger/innen und Spezialist/innen können zusammen ihrer Wolllust frönen und haben bei Problemen mit Lissy Dahlfeld eine kompetente Beraterin.

Termine: 1.3., 5.4. Ob weitere Termine in 2024 angesetzt werden, erfahren Sie im Ortsblatt und auf der Homepage der Bibliothek.

Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei, Getränke und Snacks gibt es gegen eine Spende.

**Fr ab 1.3. 2 mal Zehnthaus, Bibliothek
19-22 Uhr Bergheinfeld, Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF05 gebührenfrei

Literaturstunde am Vormittag

Dieses Angebot ist für Lesebegeisterte jeden Alters gedacht. An den Treffen (in der Regel jeden ersten Montag im Monat) werden die von den Teilnehmenden ausgesuchten Bücher besprochen. Auch Biografien werden betrachtet. Angedacht ist ebenfalls die Vorstellung von persönlichen Lieblingsbüchern.

Anmeldung im Rathaus erforderlich.

**Mo ab 4.3. 5 mal Zehnthaus, Bibliothek
10.30-12 Uhr Bergheinfeld, Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF06 gebührenfrei

Bergheinfelder Kulturwoche

vom 10.6.-16.6.2024

Freuen Sie sich auf die nächste Kulturwoche in Bergheinfeld! Auf dem Programm stehen unter anderem „Entre-Deux Chansons“ mit Dany Tollemer und Maryna Dorf, die moderne fränkische Volksmusik der Brüder „Saam & Saam“, das musikalische Kabarett von Christin Henkel und ein fußballerisch-europäischer Kultur-Vorabend zum Auftaktspiel der Europameisterschaft. Den Abschluss bildet wie in jedem Jahr das Brunnenfest.

Das ausführliche Programm ist voraussichtlich ab Mai 2024 im Rathaus erhältlich oder unter www.bergheinfeld.de einzusehen.

**Mo am 10.6. Bergheinfeld
18-20 Uhr**

Nr. BF07

Kurse

Yoga für alle

In unserer schnelllebigen Zeit gewinnen Entspannungstechniken an immer größerer Bedeutung. Einige Möglichkeiten werden im Kurs angeboten. Bei den Körperübungen arbeiten wir sehr dynamisch, gehen in Dreh-Dehn-Stellungen und lockern so verspanntes Bindegewebe (Faszien), um dann auch klassische Yoga-Stellungen besser halten zu können.

Die Faszienrolle wird dabei unterstützend als Hilfsmittel eingesetzt, um das Bindegewebe langsam und rhythmisch geschmeidiger zu machen. So erfolgt ein Wechsel zwischen sanften Bewegungen und stabilisierenden Halteübungen und der gesamte Körper wird flexibler und kräftiger.

Der Alltag kann wieder entspannter und gelassener gemeistert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen, eigene (Yoga-)Matte, Faszienrolle (falls vorhanden; ansonsten kann die Rolle für 13 € bei der Dozentin erworben werden).

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Caroline Borgolte

**Mi ab 21.2. 10 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
18.30-20 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF08 69 €

Yoga Grundstufe

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper und Geist führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwingvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Der Kurs ist für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer konzipiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (falls vorhanden), eigene (Yoga-) Matte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 49 €.

Anja Werner

**Di ab 5.3. 8 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
19.30-21 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF09 61 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verschiedener Art runden das Gesundheitstraining ab.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58 €.

Der Kurs entfällt am 10.6.

Gabriele Graser

**Mo ab 4.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
8.15-9.15 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF10 72 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs BF10.

Der Kurs entfällt am 10.6.

Gabriele Graser

**Mo ab 4.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
9.30-10.30 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF11 72 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs BF10.

Der Kurs entfällt am 10.6.

Gabriele Graser

**Mo ab 4.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
10.45-11.45 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF12 72 €

Rückenfit

Vielseitige und abwechslungsreiche Übungen für den Rücken: drehen, beugen, stabilisieren, stärken. Zusätzlich gibt es Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur und des Nackens. Ziel ist es, mehr Beweglichkeit, Kraft und Mobilität zu erreichen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Der Kurs entfällt am 10.6.

Christiane Schwittek

**Mo ab 4.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
18.50-19.50 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF13 69 €

Gymnates

Gymnates ist eine Mischung aus funktioneller Gymnastik und Pilates. Auf sanfte und nachhaltige Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und so die Körperhaltung verbessert. Gymnates verleiht unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Der Kurs entfällt am 10.6.

Christiane Schwittek

**Mo ab 4.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
20-21 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF14 69 €

Rückengerechtes Ganzkörpertraining

Unter Anleitung einer Physiotherapeutin werden mit abwechslungsreichen und funktionellen Übungen rückenschonend Rücken-, Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Armmuskulatur gekräftigt. Mobilisationsübungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, Dehnungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen runden das Gesundheitsprogramm ab. Es kommen verschiedene Kleingeräte wie Hanteln, Bälle, Therabänder und Stäbe zum Einsatz.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 50 €.

Der Kurs entfällt am 12.6.

Julia Amrhein

**Mi ab 6.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
8-9 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF15 62,50 €

Rückengerechtes Ganzkörpertraining

Inhalte wie Kurs BF15.

Der Kurs entfällt am 12.6.

Julia Amrhein

**Mi ab 6.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
9-10 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF16 62,50 €

Rückengerechtes Ganzkörpertraining

Inhalte wie Kurs BF15.

Der Kurs entfällt am 14.6.

Julia Amrhein

**Fr ab 8.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
8-9 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF17 62,50 €

Rückengerechtes Ganzkörpertraining

Inhalte wie Kurs BF15.

Der Kurs entfällt am 14.6.

Julia Amrhein

**Fr ab 8.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
9-10 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF18 62,50 €

Mit Qigong den Tag beginnen

Qigong, die „chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung“, ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern als auch der Gesundheitsvorsorge dienen.

Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 33,50 €.

Brigitte Berninger

**Do ab 7.3. 6 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
8.30-10 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF19 42 €

Mit Qigong den Tag beginnen

Inhalte wie Kurs BF19.

Brigitte Berninger

**Do ab 7.3. 6 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
10.15-11.45 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF20 42 €

Arbeiten mit Holz

Der Kurs richtet sich an Hobbyhandwerker/innen und soll im ersten Teil Grundwissen über das Arbeiten mit Holz vermitteln. Themen sind:

- Holzarten und -eigenschaften
- Verleimungstechnik
- Holzverbindungen
- Oberflächenbehandlung
- Schrauben und andere Verbindungstypen
- Stilkunde
- Holzeinkauf
- Werkzeugkunde

Nach dem ersten Teil folgt bei Interesse der Teilnehmer/innen ein weiterer Kurs, in dem das Erlernete praktisch angewendet wird. Unter Anleitung können dann kleine Möbelstücke selbst gebaut werden.

Der Kursleiter ist Schreiner und Raumausstatter.

In der Kursgebühr sind 4 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 49,50 €.

Markus Glöckner

**Di ab 5.3. 6 mal Grundschule, Werkraum
16.30-18 Uhr Bergheinfeld, Hauptstr. 34**

Kurs-Nr. BF21 67,50 €

Tawashi für Küche und Bad – Nachhaltig im Haushalt

Tawashi kommt aus dem Japanischen und bedeutet kleine Helfer für Küche und Bad. Es werden kleine Schwämme und Lappen gestrickt, die waschbar sind und immer wieder verwendet werden können.

Bitte mitbringen: Baumwollgarn, am besten Topflappenwolle in gewünschten Farben (uni oder bunt, ca. 50g pro Teil), dazu die passenden Häkel- und/oder Stricknadeln (ca. 3,5-4, können selbst mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden). Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13,50 €.

Andrea Mulz

**Do am 14.3. 1 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
19-22 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF22 18 €

Wildkräuterlehrwanderung im Frühling

Das ganze Jahr über gibt es die Möglichkeit, Wildkräuter zu sammeln. Ein Phytotherapeut wird nicht nur die Speisewerte aufzeigen, sondern auch die unterschiedlichen Wirkungsbereiche für die Gesundheit. Die Möglichkeiten, aber auch Grenzen der aktuellen KI-unterstützten Apps werden besprochen und geeignete Sammelspots gezeigt. Die Teilnehmer/innen sollen ein Verständnis für die Pflanzen entwickeln, um das Wann, Wo und Wie des Sammelns und Verarbeitens verstehen zu lernen.

Bitte wetterfeste Kleidung und Fragen mitbringen.

Der genaue Treffpunkt wird frühestens am Mittwoch vorher auf der Homepage www.krauterkurs-emil.de bekannt gegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist (bitte aktualisieren Sie Ihren Browser, um Aktualisierungen auf der Seite angezeigt zu bekommen).

René Emil Klein

**So am 21.4. 1 mal Bergheinfeld
10-13 Uhr**

Kurs-Nr. BF23 17,50 €

Spargelgerichte für Schlemmer

Spargel ist sehr lecker und wenn er von heimischen Feldern kommt, ist die richtige Zeit, ihn zu genießen. Dieser Kurs zeigt, wie man weißen und grünen Spargel vorbereitet und leckere Gerichte daraus zaubert, wie Spargel mit Parmesankruste, Spargel in Kartoffel-Schinkenhülle, panierten Spargel, Spargel mit Krabbensoße usw. Ob als eigenständiges Gemüsegericht, mit Fleischbeilage oder auch als Auflauf, Spargel ist in seiner Verwendung sehr vielfältig. Lassen Sie sich überraschen.

Neben Informationen zum Kochen von Spargel erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause. Bitte mitbringen: Schürze, mind. 2 Geschirrtücher, kleine Behälter für die Reste, Stift.

In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

**Mi am 8.5. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule
18.30-22 Uhr Kreuzstr. 59**

Kurs-Nr. BF24 35 €



Verschenken Sie doch mal Wissen!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat
Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Vietnamesische Küche

„Haben Sie schon gegessen?“ In Vietnam gehört das gemeinsame Abendessen mit der Familie und den Freunden zu einem der wichtigsten Rituale des Tages. Bei Konversationen wird nicht nur nach dem Wohlergehen gefragt, sondern auch, ob jemand schon gegessen hat. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die vietnamesische Kultur und Essgewohnheit kennen, sondern auch klassisch traditionelle Gerichte. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen:

- Bún thit nuong (Gegrilltes Fleisch mit Reisnudeln)

- Chà giò (Vietnamesische Frühlingsrollen)

- Bánh tráng cuốn (Sommerrollen)

In den Rezepten sind Garnelen und viele asiatische Kräuter enthalten.

Neben Informationen zur vietnamesischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter und eventuell Schreibmaterial.

In der Gebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

Anita To My Nguyen

**Mo am 10.6. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule
18-22 Uhr Kreuzstr. 59**

Kurs-Nr. BF25 37 €

Gesunde mediterrane Küche mit Knoblauch, Kräutern und Olivenöl

In diesem Kurs werden Gerichte wie Mandel-Knoblauch-Suppe, Knoblauchhähnchen, aber auch leckerere Gerichte mit frischen Kräutern wie Lendchen mit Oregano, Hühnerbrust mit Zitronenmelisse, Majoran-Kartoffeln, Kabeljau mit Zucchini und Rosmarin u.v.m. vorgestellt. Auf was es beim Vorbereiten, Braten und Würzen und der Verwendung von Olivenöl ankommt, wird genau besprochen. Eine süße Köstlichkeit aus dem Mittelmeerraum rundet den Genuss ab.

Neben Informationen zur mediterranen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, mind. 2 Geschirrtücher, kleine Behälter für die Reste, Stift.

In der Kursgebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

**Do am 27.6. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule
18.30-22 Uhr Kreuzstr. 59**

Kurs-Nr. BF26 34 €

Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Bergheinfeld
Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Tiere in Schachteln

für Kinder im Grundschulalter

Nein, da werden keine lebenden Tiere in Schachteln gequetscht! Es sind welche, die sind irgendwo gefunden worden und Hans Meyer aus Scheinfeld hat sie in vielen Schächtelchen präpariert und ihr könnt euch den außergewöhnlichen Mini-Zoo ganz nah anschauen. Da gibt es viel zu staunen über die Vielfalt und den Artenreichtum unserer Natur und natürlich wird das auch alles erklärt! Zum Beispiel ein scharfes Fuchsgebiss, Fledermäuse, Hirschkäfer, Holz-Bienen, Biber-Schädel, Schlangenhäute, Mauersegler und noch sehr viel mehr.

Hans Meyer

**Do am 14.3. 1 mal Grundschule, Werkraum
15-17 Uhr Bergheinfeld, Hauptstr. 34**

Kurs-Nr. BF27 15 €

Dittelbrunn (DI)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar im Rathaus, Erdgeschoss, Bürgerbüro Zi. 11. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Auch Online-, telefonische und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 12.2. bearbeitet.

Bei telefonischen, schriftlichen und Fax-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Telefonische Anmeldung nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Kress, Tel.: 09725 712411, Fax: 09725 71247711

E-Mail-Adresse: melanie.kress@dittelbrunn.de

Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97456 Dittelbrunn

Einzelveranstaltungen

Pflegeheimaufenthalt – und wer trägt die Kosten? Der Sozialhilferegress und die Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern

Die Veranstaltung befasst sich mit folgenden Themenbereichen: Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflegerechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke, Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.

Die Dozentin ist Rechtsanwältin und geht gerne auf Fragen der Teilnehmenden ein.

Anmeldung erforderlich! Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Kristin Möhler

Do am 21.3.

19-20.30 Uhr

Dittelbrunn, Bürgerhaus

Am Schleifweg 1

Nr. DI01

9,50 €

Seniorenachmittag: Israel einmal anders erleben. Eine Reise, die über den Besuch biblischer Stätten hinausgeht

Natürlich ist es immer wieder faszinierend und unglaublich spirituell, das Land Israel zu bereisen. Biblische Stätten in Galiläa und Jerusalem sind ein Muss für jeden Pilger. Weitere Schwerpunkte dieser einmaligen Reise waren Orte in Palästina, wie z.B. Samaria-Sebastije, Berg Garizim, Sichein, Hebron und Mamre, die wegen der schon damals politischen Rahmenbedingungen eher selten besucht werden. Die Begegnung mit einheimischen Christen als „lebendige Steine“ geben zudem Einblick in die vielfältigen Wirkungsweisen in diversen Einrichtungen.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Pfändhausen.

Renate Pfeuffer

Di am 12.3.

14.30-16 Uhr

Pfändhausen

Pfarrheim, Kirchenstr. 1

Nr. DI02

gebührenfrei

Seniorenachmittag: Gemeinsames Singen

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Hambach.

Wolfgang Müller

Do am 16.5.

15-16.30 Uhr

Hambach, Pfarrheim

Herrengasse 1

Nr. DI03

gebührenfrei

Kurse

Pilates für Fortgeschrittene

Kombiniert mit Kleingeräten. Für Teilnehmer/innen, die schon einen Pilateskurs besucht haben.

Diese Art des Trainings führt zu einer verbesserten muskulären Balance und einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

Do ab 7.3. 15 mal Marienbach Zentrum, Dittelbrunn

19.15-20.15 Uhr Konditionsraum, Am Steinig 1

Kurs-Nr. DI04

69 €

Entspannung durch Klang

Wenn Sie gerne abschalten, entspannen und neue Energie tanken möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Obertonreiche Klänge sind Musik für unsere Seele. Sie bringen unseren Körper zum Schwingen und führen uns weg vom täglichen Gedankenstress. Sie greifen direkt in unser Unterbewusstsein ein und versetzen uns in einen angenehmen harmonischen Zustand. Durch das Aufsetzen der Klangschalen, Anschwingen der Stimmgabeln und durch das Hören von unterschiedlichen Musikinstrumenten wird der Mensch selbst zum Klangkörper, kommt so zur Ruhe und kann neue Kraft schöpfen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 26,50 €.

Angelina Schmidt

Do ab 18.4. 4 mal

Dittelbrunn, Bürgerhaus

18.30-20 Uhr

Am Schleifweg 1

Kurs-Nr. DI05

35,50 €

T'ai chi chuan (Übungsgruppe)

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus vorhergehenden Semestern.

T'ai Chi Ch'uan (Yang-Stil) ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao und dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin/Yang) aufbaut. Seine äußeren Formen sind ruhig fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. T'ai chi ch'uan ist gleichermaßen Schlüssel zur Erhaltung einer natürlichen Gesundheit, Aufmerksamkeitsschulung und meditative Übung. Es fördert das körperliche Wohlbefinden und löst physische und psychische Verspannungen. Die Atmung wird vertieft, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit werden gefördert.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Claudia Rausch-Michl

Mo ab 2.9. 5 mal

Dittelbrunn, Bürgerhaus

17.45-19.15 Uhr

Am Schleifweg 1

Kurs-Nr. DI06

42 €

„Letzte-Hilfe-Kurs“ Umgang mit Trauer und Sterben

Die Malteser bieten für Interessierte sowie auch für Betroffene neben den bekannten „Erste-Hilfe-Kursen“ auch „Letzte-Hilfe-Kurse“ an. Diese vermitteln Basis-Wissen aus der Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende. Niemand soll nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: „Wenn ich nur das oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht“. Die „Letzte-Hilfe-Kurse“ bestehen aus 4 Modulen: Sterben als Teil des Lebens; Vorsorgen und entscheiden; Körperliche und seelische Nöte lindern; Abschied nehmen (können).

Anmeldung erforderlich!

Kerstin Schug, Norbert Wahler

Mo am 6.5.

1 mal

Dittelbrunn, Bürgerhaus

16-20 Uhr

Am Schleifweg 1

Kurs-Nr. DI07

gebührenfrei



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Dittelbrunn

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Seifenblasenexperimente für Kinder von 6-11 Jahren

Wie entstehen extra große Seifenblasen? Gibt es eckige Seifenblasen? Werfen Seifenblasen Schatten? Diese und weitere Fragen wollen wir durch spannende Experimente beantworten. Die Pustemittel stellen wir im Kurs selber her.

Bitte mitbringen: verschiedene Seifenringe (falls vorhanden), Blumentopfuntersetzer, ein bis zwei Marmeladengläser, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Anne-Dominique Schild

Sa am 13.4.

1 mal

Dittelbrunn

13-15 Uhr

Grund- und Hauptschule, Tannigweg 2

Kurs-Nr. DI08

14 €



Ob Sprachen, Beruf, Gesundheit, Politik oder Kultur...

...Weiterbildung bei der Volkshochschule Schweinfurt bringt Wissen und mehr!

vhs Schweinfurt

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

Anmeldung unter Tel.: 09721/51-5444 oder www.vhs-schweinfurt.de

Euerbach (EB)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Mi, Do, Fr 8.15-12 Uhr, Di 9-12 Uhr, Mo+Do 13-17 Uhr, Di+Mi 13-15 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Gessner, Tel.: 09726 9155-0, Fax: 09726 9155-500
E-Mail-Adresse: janet.gessner@euerbach.de
Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97502 Euerbach

Einzelveranstaltungen

Alte Hausmittel neu entdeckt

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Obbach. Bitte um telefonische Anmeldung bei Frau Müller 09726-2999.

Alte Hausmittel erfahren wieder größere Beliebtheit. Auch die Schulmedizin geht mittlerweile immer mehr dazu über, bei milden Krankheitsverläufen auf die alten, überlieferten Naturheilmittel zurückzugreifen. Vor allem bei Kindern haben sich diese einfach anzuwendenden Methoden wie Güsse, Wickel, Tees etc. bewährt. Hausmittel helfen hier oft schnell, effektiv und preiswert. Auch früher wussten sich die Menschen schon zu helfen. Wir wollen uns dieses Wissen wieder ins Gedächtnis rufen und von den Erfahrungen früherer Generationen profitieren. Die Referentin ist Heilpraktikerin.

Barbara Mantel
Di am 12.3. Obbach, Evang. Gemeindehaus
15-16.30 Uhr Dr.-Georg-Schäfer-Str. 1
Nr. EB01 Eintritt frei

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder auch nur als Folge eines hohen Lebensalters kann jeder Mensch in eine Situation geraten, in der er wichtige Fragen nicht mehr selbst beantworten oder seine Wünsche nicht mehr eindeutig zum Ausdruck bringen kann.

Wie kann ich selbst hierfür Vorsorge treffen? Die Möglichkeiten, Voraussetzungen und notwendigen Inhalte von Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung werden nach dem aktuellen rechtlichen Stand ausführlich besprochen. Die Referentin ist Rechtsanwältin für Betreuungsrecht.

Anmeldung erforderlich! Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Andrea Lux
Mo am 8.4. Obbacher Rathaus
19-20.30 Uhr Dorfgraben 11
Nr. EB02 9,50 €

Kurse

Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong

Im Qigong verbinden sich geistige Sammlung, Bewegung, Ruhehaltungen, Atemwahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellungsbilder zu einer wirkungsvollen Methode.

Die Übungen können individuell gut angepasst werden. Sie sind für alle geeignet, die im Alltag immer wieder in eine gute innere Balance finden, den Stress entspannter regulieren und das Leben gelassener und kraftvoll angehen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder ähnliches.
 Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 22 €.

Ute Thein
Di ab 5.3. 3 mal Obbacher Rathaus
16.30-18 Uhr Dorfgraben 11
Kurs-Nr. EB03 29 €

Kundalini Yoga zur Stressbewältigung

„Zeit zum Ausruhen wird es immer dann, wenn man keine Zeit hat“. Die Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga haben jeweils eine ganz bestimmte Wirkweise, so dass es möglich ist, gezielt Körperfunktionen zu stärken oder auf- und auszubauen sowie mentale Prozesse zu beeinflussen. Die Körper- und Entspannungsübungen des Kundalini Yoga eignen sich in idealer Weise zum Stressabbau und zur gezielten Vorbeugung von gesundheitlichen Beschwerden. Die anschließende Meditation stärkt die Konzentrationsfähigkeit und dient der Reflexion der eigenen Wahrnehmung.

Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 €, ab 10 Personen 55,50 €. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk.

Der Kurs entfällt am 30.04.
Alexandra Fiedler
Di ab 5.3. 10 mal Sömmersdorf, Kath. Pfarrheim
18.30-20 Uhr Passionsweg 1
Kurs-Nr. EB04 92 €

Zumba®-Mix

Dieser Kurs beinhaltet einen Mix aus Tanz- und Fitnessprogramm plus innovatives Muskeltrainingsprogramm unter Zuhilfenahme von leichten Toning-Sticks oder Hanteln (1kg). Trainiert werden Kondition, Koordination, Flexibilität und der Kreislauf.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt. Ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58,50 €.

Kerstin Weeth
Mi ab 6.3. 15 mal Obbacher Rathaus
17.30-18.30 Uhr Dorfgraben 11
Kurs-Nr. EB05 73 €

Qigong am Abend

Qigong ist eine von 5 tragenden Säulen der chinesischen Medizin. Es ist eine Methode, die eine aktive und eigenverantwortliche Gesundheitsfürsorge beinhaltet. Im Kurs wird das Chan Shou Gong – die Übung für ein langes Leben vorgestellt. Diese Qigong-Form ist einfach in ihrer Ausführung, die Atmung vertieft sich und der Geist erfährt Ruhe. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 34,50 €.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder leichte Turnschuhe und Getränk.

Der Kurs entfällt am 19.04.
Kerstin Neubert
Fr ab 12.4. 5 mal Obbacher Rathaus
19.30-21 Uhr Dorfgraben 11
Kurs-Nr. EB06 46 €

Im Tal der Kelten – Stolz Keltinnen

Keltische Frauen zwischen Alltag und Pracht. Wie waren die Lebensbedingungen und die Rolle der Frau in der keltischen Gesellschaft? Eine Entdeckungsreise weit zurück in die Vergangenheit.

Die ca. 1,5 km lange Rundwanderung erfolgt auf Natur- und Waldwegen. Feste Schuhe und wettergerechte Kleidung sind erforderlich.

Treffpunkt: Reichthalscheune zwischen Obbach und Sulzthal. (Von Obbach kommend in Richtung Sulzthal nach ca. 1,5 km auf der linken Seite).

Preis: 8€ pro Person, Kinder bis 6 Jahre frei, im Kurs zu zahlen. Anmeldung direkt bei Jutta Göbel, zertifizierte Gästeführerin: 09726 8336 (AB) oder 0175 4240577; Email: goebel.jutta@web.de
 Weitere Infos: www.kelten-fuehrung-obbach.de

Jutta Göbel
So am 21.4. 1 mal Obbach
14-16 Uhr
Kurs-Nr. EB07 8 €

Pilates Mattenkurs Einsteiger

Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft, indem die tiefliegende Stütz Muskulatur sowie der Beckenboden gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert wird. Dank der Präzision, die das Üben von Pilates ausmacht, genügt das eigene Körpergewicht um ein ganzheitliches Training zu garantieren. Auf schonende Weise verbessern sich somit Körperhaltung, Koordination und Ausdauer. Ziel ist ein starker und dadurch gesunder Körper. Der Kurs beinhaltet die klassischen Übungen unter Berücksichtigung der Pilates Prinzipien.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

Kristina Schnapp
Mo ab 3.6. 6 mal Obbacher Rathaus
18.30-19.30 Uhr Dorfgraben 11
Kurs-Nr. EB08 40,50 €



Verschenken Sie doch mal Fitness!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs. Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat
 Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Zentangle® Schnupperangebot – Yoga mit dem Stift

Zentangle® ist die Verbindung von Kreativität und Entspannung. Eine meditative Zeichenmethode, für die es keine Vorkenntnisse, nur wenig Material und Platz braucht. Mit einfachen Materialien (spezielles Papier, Bleistift, Tintenstift und Papierwischer) und Strich für Strich entsteht ein einmaliges Kunstwerk. Für den Einstieg in diese Methode sind keine kreativen Vorkenntnisse erforderlich. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 20 € inkl. Materialkosten in Höhe von 6 €.

Sybille Schubert

Di am 25.6.	1 mal	Obbacher Rathaus Dorfgraben 11
Kurs-Nr. EB09		24,50 €

Kunterbunte schnelle Brotzeitboxen

Egal ob für die Krippe, Kita oder das Büro. Wir werden verschiedene Ideen für die Brotzeitbox zusammenstellen und bestücken. Ich zeige Ihnen gerne verschiedene Variationsmöglichkeiten mit wenigen Handgriffen die Brotzeitbox für Kinder kunterbunt zu gestalten.

Sie erhalten Informationen zur Zubereitung von gesunden Brotzeitboxen und hilfreiche Anregungen für das alltägliche Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Brettchen, Küchenmesser, ein paar Brotboxen für die zubereiteten Speisen.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Nicole Erfurth

Fr am 15.3.	1 mal	Obbacher Rathaus Dorfgraben 11
17.30-19.30 Uhr		
Kurs-Nr. EB10		23 €

Leckeres für die Grillparty

Wir zaubern leckere Rezepte für die Grillparty, die Ihren Gästen sicher munden werden. Von Fleisch-Gemüse-Spießen, Steak in Senfmarinade, Hähnchen in Zitronen-Chili-Soße uvm. reicht die Auswahl. Dazu gibt es passende Soßen, Salate, eine leckere Buttermischung, Brot und gegrillte Ananas mit Kokosflocken. Gemeinsam wird alles vorbereitet, danach grillt der Kursleiter für Sie auf dem Holzkohlegrill und Sie müssen nur noch genießen.

Neben Informationen zur Zubereitung von Grillgut erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Di am 11.6.	1 mal	Obbacher Rathaus Dorfgraben 11
18.30-22 Uhr		
Kurs-Nr. EB11		34 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Euerbach

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Neue Experimente

für junge Forscher/innen von 6-10 Jahren

Fließt Wasser immer abwärts? Wie baut man einen Springbrunnen? Welche Kraft steckt in Erbsen? Durch interessante Experimente wollen wir diese und weitere spannende Fragen beantworten.

Bitte mitbringen: Block, Stifte, Klebestift, Schere, Materialgeld (2 €). Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Anne-Dominique Schild

Sa am 4.5.	1 mal	Obbacher Rathaus Dorfgraben 11
10-12 Uhr		
Kurs-Nr. EB12		14 €

Chemie für Kinder von 9-12 Jahren

In spannenden Experimenten untersuchen wir einfache chemische Vorgänge. Wir werden erfahren, woraus eine Kerzenflamme besteht, wie Chromatographie funktioniert, welches Gas in Backpulver steckt und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Stifte, Schere, Block, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Anne-Dominique Schild

Sa am 4.5.	1 mal	Obbacher Rathaus Dorfgraben 11
13-15 Uhr		
Kurs-Nr. EB13		14 €



Warum vhs?

Anne-Dominique Schild

„Weil mich die Begeisterung der Kinder für das Experimentieren jedes Mal aufs Neue fasziniert.“

Geldersheim

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo+Do 13-17 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Erhard, Tel.: 09721 7887-10, Fax: 7887-40

E-Mail-Adresse: meldeamt@geldersheim.de

Anschrift Rathaus:

Würzburger Str. 18, 97505 Geldersheim

Einzelveranstaltungen

Mediennutzung im Grundschulalter – Chancen & Risiken

Immer früher haben Kinder Zugang zu verschiedenen Medien wie Smartphones, PC-Spiele oder Tablets. Neben aktuellen Informationen, alltagstauglichen Anregungen und Tipps zur Medienerziehung stehen die Fragen der Eltern sowie der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Fragen zu Altersbeschränkungen, kindersicheren Einstellungen für Streaming-Dienste wie Netflix, Apps z.B. TikTok etc. aber auch Fragen zu Kinobesuchen werden beantwortet. Eingeladen sind interessierte Eltern, Großeltern und Miterziehende. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Grundschule Geldersheim und der kommunalen Jugendarbeit statt.

Anmeldung direkt in der Grundschule (09721 84147 oder sekretariat@gs-geldersheim.de).

Andrea Handwerker

Do am 25.4.	Geldersheim, Grundschule Schweinfurter Str. 9
19-20.30 Uhr	
Nr. GH01	Eintritt frei

Gemeinsames Singen

„G'schichtli“ von verschiedenen Autoren werden in fränkischer Mundart vorgetragen oder vorgelesen. Zusammen mit dem Publikum werden auch „Liadli“ mit „Quetschenbegleitung“ (Ziehharmonika) gesungen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenkreis Geldersheim statt. Um 14.30 Uhr beginnt der Nachmittag mit Kaffee und Kuchen. Eine Anmeldung ist erforderlich bei Frau Christ, Tel. 09721-87424.

Ansgar Mauder

Di am 7.5.	Geldersheim, Fränkischer Hof (Saal) Würzburger Str. 22
15-16.30 Uhr	
Nr. GH02	Eintritt frei

Hildegard von Bingen

Vor gut 900 Jahren lebte die Mystikerin Hildegard von Bingen in der Pfalz. Ihr Wissen und Können reichte aber weit über die landläufig bekannten Heilmethoden und Ernährungsrichtlinien hinaus. Sie war Musikerin, Visionärin und Ärztin.

In diesem Vortrag wird das Leben und Werk der Hildegard von Bingen beleuchtet und eine Frau vorgestellt, die ihrer damaligen Zeit weit voraus war.

Die Referentin ist Heilpraktikerin und arbeitet unter anderem auch mit den Methoden der Hildegard von Bingen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Frauenbund Geldersheim statt, bitte melden Sie sich über Frau Erhard 09721-84422 an.

Barbara Mantel

Do am 25.4.	Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum Geldersheim, Schweinfurter Str. 4
19-20.30 Uhr	
Nr. GH03	Eintritt frei



Verschenken Sie doch mal Kultur!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
Den Wert bestimmen Sie.
Gibt's bei uns im Sekretariat
Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Kurse

Yoga für Körper, Geist und Seele

Mit einfachen und sanften Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem werden die Flexibilität und Muskulatur des gesamten Körpers, die Atemtiefe und die Körperwahrnehmung verbessert. Außerdem wird durch die Tiefenentspannung mehr Gelassenheit, innere Ruhe, Lebensfreude und Energie erreicht. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Dieser Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55 €.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Fitnessmatte, Decke, Kissen, warme Socken.

Marlene Walter

Mo ab 26.2. 10 mal Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum
16.30-18 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 4

Kurs-Nr. GH04 **69 €**

Yoga für Körper, Geist und Seele

Inhalte und Material wie Kurs GH04.

Marlene Walter

Mo ab 26.2. 10 mal Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum
18.30-20 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 4

Kurs-Nr. GH05 **69 €**

Autogenes Training mit Klangentspannung

Das autogene Training ist ein Entspannungsverfahren und zugleich eine Form der Selbsthypnose. Durch die mehrmals knappen, wiederholten Ansagen kann ein körperliches Wohlbefinden erzeugt werden. Dies hat Einfluss auf die Organfunktionen, das Unterbewusstsein wird angesprochen und zugleich wird das Nervensystem ins Gleichgewicht gebracht. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die sich nach Ruhe im Alltag sehnen. Bitte mitbringen: Decke, warme, bequeme Kleidung.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem 1. FC Geldersheim statt. Die Anmeldung läuft über die vhs.

1. FC 1945 Geldersheim e. V., Nadine Köberlein

Mo 4.3., 11.3., 18.3. Sportheim, Yoga Raum
jeweils 18-19.00 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 20

Kurs-Nr. GH06 **31,50 €**

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem der Atem mit Bewegung in Einklang gebracht wird. Durch die Folgeübungen werden die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur und der Beckenboden angespannt, der Rumpf stabilisiert und das Powerhouse aktiviert. Zur Entspannung genießen wir die Dehnung der Muskulatur.

Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung, Rutschsocken.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem 1. FC Geldersheim statt. Die Anmeldung läuft über die vhs.

1. FC 1945 Geldersheim e. V., Nadine Köberlein

Mo 4.3., 11.3., 18.3. Sportheim, Yoga Raum
jeweils 19.30-20.30 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 20

Kurs-Nr. GH07 **28,50 €**

Grundstufe des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong

Das Shaolin neijin yichi chan Qigong ist ein authentischer Qigongstil, der vor 1500 Jahren im nördlichen Shaolinkloster in China entstanden ist. Wie der Name es vermuten lässt, liegen seine Wurzeln im Chanbuddhismus. Es wird mit der inneren Kraft gearbeitet und durch verschiedene Übungen werden die Meridiane im menschlichen Körper geöffnet und damit ein freier Fluss von Qi hergestellt. Dieser Qigongstil ist stufenweise aufgebaut und arbeitet mit den 3 Ebenen von Körper, Qi und Geist. So wird der Körper durch die Übungen in Bewegung gedehnt und entspannt, während die Übungen in Stille den Körper, den Geist und die Atmung so regulieren, dass innere Kraft aufgebaut und Qi im Körper gesammelt werden kann. Der Stil ist für jeden erlernbar, da er auf den Prinzipien von Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit aufbaut. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31 €.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Roman Heider

Fr ab 7.6. 4 mal Geldersheim, Schützengarten
9-10.30 Uhr Schützenstr. 2

Kurs-Nr. GH08 **41,50 €**

Vogelstimmenführung

Führung durch die Geldersheimer Flur. Es gibt Erklärungen der vorherrschenden Vogelstimmen sowie nähere Erläuterungen über die Lebensräume, das Aussehen und die Bruten der Vögel. Treffpunkt: Rathaus Geldersheim.

Anmeldung im Rathaus erforderlich!

Martin Kreier

Fra 3.5. 1 mal Geldersheim
18-19.30 Uhr

Kurs-Nr. GH09 **6 €**



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Geldersheim

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Neue spannende Experimente

für Kinder von 5-8 Jahren

Miniblitze und kleine Vulkane, hüpfender Puffreis, Flaschengeister – diese und weitere spannende Vorgänge werden durch einfache Experimente erforscht. Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt. Ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Bitte mitbringen: Block, Farbstifte, Schere, Kleber, Materialgeld (2 €).

Anne-Dominique Schild

Sa am 13.4. 1 mal Geldersheim, Schweinfurter Str. 4
10-12 Uhr Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum

Kurs-Nr. GH10 **14 €**

Gochsheim (GS)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Bei schriftlichen und Fax-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Bitte beachten Sie die aktuellen Öffnungszeiten im Rathaus. Diese sind unter www.gochsheim.de einsehbar.

Ansprechpartnerinnen in der Gemeindeverwaltung:

Frau Kippes: 09721 6444-42, Fax: 64447-42

Frau Nastvogel: 09721 6444-41, Fax: 64447-41

E-Mail-Adresse: sekretariat@gochsheim.de

Anschrift Rathaus: Am Plan 4-6, 97469 Gochsheim

Einzelveranstaltungen

Demenz

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis Schweinfurt statt. Die Mitarbeiterin der Fachstelle informiert über verschiedene Formen der Demenz und stellt mögliche Hilfen dar.

Anmeldung erforderlich!

Rebecca Lesch

Mo am 18.3. Gochsheim, Historisches Rathaus, Sitzungssaal
19-20.30 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)

Nr. GS01 **gebührenfrei**

Heuschnupfenlindernde Nährstoffe

Im Vortrag werden praktische Tipps und Informationen gegeben, welche Mittel bei Heuschnupfen lindern wirken können. Die Referentin ist Vitalstoffberaterin und klärt über „Nährstoffe“ wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren auf, die in der Heuschnupfenzeit vermehrt vom menschlichen Körper benötigt werden.

Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €

Anmeldung erforderlich.

Svenja Benz

Do am 25.4. Gochsheim, Historisches Rathaus, Sitzungssaal
19-20.30 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)

Kurs-Nr. GS02 **9,50 €**

Kurse

Rückenfit

Vielseitige und abwechslungsreiche Übungen für den Rücken helfen dabei, mehr Beweglichkeit, Kraft und Mobilität zu erreichen. Zusätzlich werden Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur und des Nackens vermittelt. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt und verkürzte Muskeln und Bänder gedehnt. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet und findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 45,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Wasser.

Bitte beachten: Am 9.4. und 16.4. beginnt der Kurs bereits um 17 Uhr!

Heide Gabold

Gochsheim

Di ab 5.3. 9 mal Historisches Rathaus, Sitzungssaal
18-19 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)

Kurs-Nr. GS03 **61 €**

Kundalini Yoga zur Stressbewältigung

„Zeit zum Ausruhen wird es immer dann, wenn man keine Zeit hat.“ Die Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga haben jeweils eine ganz bestimmte Wirkweise, so dass es möglich ist, gezielt Körperfunktionen zu stärken oder auf- und auszubauen sowie mentale Prozesse zu beeinflussen. Die Körper- und Entspannungsübungen des Kundalini Yoga eignen sich in idealer Weise zum Stressabbau und zur gezielten Vorbeugung gesundheitlicher Beschwerden. Die anschließende Meditation stärkt die Konzentrationsfähigkeit und dient der Reflexion der eigenen Wahrnehmung. Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Wasser.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 €, ab 10 Teilnehmenden 55,50 €.

Alexandra Fiedler Gochsheim
Mi ab 6.3. 10 mal Historisches Rathaus, Sitzungssaal
19-20.30 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)
Kurs-Nr. GS04 92 €

Kundalini Yoga zur Stressbewältigung

Inhalte und Material wie Kurs GS04.

Alexandra Fiedler Gochsheim
Mi ab 10.4. 5 mal Historisches Rathaus, Sitzungssaal
17-18.30 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)
Kurs-Nr. GS05 46 €

Bodyforming

Bodyforming ist ein abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörpertraining, wobei wirklich „alles“ in Bewegung kommt. Es dient der Verbesserung und Erhaltung der körperlichen Fitness. Am Anfang der Stunde steht ein effektives Herz-Kreislauftraining mit Schulung der Koordination.

Es folgt ein gezieltes Muskelkräftigungsprogramm für Nacken, Schultern, Bauch, Beine, Po und Rücken mit gelenkschonenden Übungen für eine gute Körperhaltung. Das Bindegewebe wird gestrafft und die Tiefenmuskulatur gekräftigt. Die Übungen erfolgen wechselseitig in Verbindung mit Hanteln und Theraband. Die Stunde endet mit einem sanften Stretching durch Dehnung, Entspannung und Körperwahrnehmung auf der Matte. Bodyforming kennt keine Altersgrenze. Man fühlt sich schlanker, selbstbewusster und durchtrainierter vom Kopf bis in die Zehen.

Der Kurs findet ab 12 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte, evtl. Hanteln, Theraband, Getränk, Handtuch.

Renate Schneider
Di ab 9.4. 14 mal Gochsheim Schulturnhalle
17.30-18.15 Uhr Frankenstr. 1
Kurs-Nr. GS06 35 €

Bodyforming

Inhalte und Material wie Kurs GS06.

Renate Schneider
Di ab 9.4. 14 mal Gochsheim Schulturnhalle
18.30-19.15 Uhr Frankenstr. 1
Kurs-Nr. GS07 35 €

Meditative Entspannung mit Klangschalen

Abschalten, entspannen, sich wohl fühlen, auftanken – wer möchte das nicht?

An zwei Abenden haben Sie die Möglichkeit, sich mental an Orte der Ruhe, des Wohlbefindens und der Regeneration zu begeben. Die entspannende Wirkung der Meditationsreisen wird durch die sanften Klänge der Klangschalen unterstützt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Meditation kann im Sitzen oder Liegen beigewohnt werden.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13,50 €.

Svenja Benz Gochsheim
Di ab 9.4. 2 mal Historisches Rathaus, Sitzungssaal
18.30-20 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)
Kurs-Nr. GS08 18 €

Naturkundliche Wanderung in Gochsheim

Eine lehrreiche und erholsame Wanderung für alle Naturinteressierte. Pflanzen und Tiere, die uns bei unserer 2-3-stündigen Wanderung über den Weg laufen, werden besprochen.

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Flößriedgraben zwischen Gochsheim und Grettstadt.

Anmeldung nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Georg Rüttiger Gochsheim
Sa am 18.5. 1 mal
14-17 Uhr
Kurs-Nr. GS09 gebührenfrei

Lamm (nur) zu Ostern? – oder auch das ganze Jahr

Heimische Produkte aus dem Schweinfurter Land frisch auf den Tisch! Mit Lammfleisch aus Werneck-Stettbach bereiten wir abwechslungsreiche, köstliche Gerichte zu. Ob Lammspieße mit Joghurtsauce oder der bekannte Klassiker Hammelgulasch – die Rezepte bieten für jeden Geschmack das passende Gericht. Für das Osterfest erhalten Sie Menüvorschläge rund um das Thema Lamm. Tipps und Hinweise, wo man das Fleisch am besten einkauft und wie die verschiedenen Teile in der Küche verwendet werden, runden den Kurs ab. In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich
Mo am 11.3. 1 mal Gochsheim Mittelschule
18-21 Uhr Adam-Riese-Str. 12
Kurs-Nr. GS10 33 €

Persische Küche

Freuen Sie sich auf die himmlischen Düfte und Aromen, die in der persischen Küche durch die Verwendung von frischen Kräutern und ausgewählten Gewürzen entstehen. Wir werden gemeinsam ein zauberhaftes Menü wie aus 1001 Nacht zubereiten und es im Anschluss gemeinsam genießen.

Die Vorspeise Mirza Ghasemi mit geräucherten Auberginen kommt aus dem Nord-Iran. Als Hauptspeise wird das typisch persische Adas Polo gekocht, ein Reisgericht mit Linsen, Datteln und Sultaninen, in dem sich verschiedenste Aromen des Orients vereinen. An diesem Abend wird vegetarisch bzw. vegan gekocht, Adas Polo kann jedoch auch mit Fleisch zubereitet werden. Zum Nachtisch gibt es Halwa. Neben Informationen zur persischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Küchenmesser.

In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

Homa Madabadi
Di am 9.4. 1 mal Gochsheim Mittelschule
18.30-21 Uhr Adam-Riese-Str. 12
Kurs-Nr. GS11 27 €

Schnelle und gesunde Gerichte für heiße Tage

Lacht die Sonne, fehlt zu einem perfekten Tag eigentlich nur noch köstliches Essen. Doch was zaubert man am besten an Tagen mit Temperaturen um die 30 Grad? Ob Salat, Suppe, Gemüse, Fisch oder Fleisch: Die Gerichte sind leicht, gesund, schnell zubereitet und schmecken dazu auch noch gut. Danach werden Sie nichts anderes mehr essen wollen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner
Do am 11.4. 1 mal Gochsheim Mittelschule
18.30-21.30 Uhr Adam-Riese-Str. 12
Kurs-Nr. GS12 30 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Gochsheim

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Neue Experimente

für junge Forscher/innen von 6-10 Jahren

Fließt Wasser immer abwärts? Wie baut man einen Springbrunnen? Welche Kraft steckt in Erbsen? Durch interessante Experimente wollen wir diese und weitere spannende Fragen beantworten.

Bitte mitbringen: Block, Stifte, Klebestift, Schere, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Anne-Dominique Schild
Sa am 16.3. 1 mal Gochsheim
10-12 Uhr Jugendtreff an der Jahnstr. 14
Kurs-Nr. GS13 14 €

Geschenkverpackungen nachhaltig gestalten für Kinder von 6-8 Jahren

Aus Kartons und anderen gebrauchten Materialien werden Geschenkboxen und Verpackungen für Muttertag oder andere Anlässe gebastelt. Auf kreative Weise lernen die Kinder, wie aus scheinbar Unbrauchbarem schöne und funktionale Verpackungen entstehen.

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 5 € enthalten.

Olga Geier
Sa am 4.5. 1 mal Gochsheim
10-12 Uhr Jugendtreff an der Jahnstr. 14
Kurs-Nr. GS14 17 €



Niederwerrn (NW)

Anmeldung ab Mittwoch, 14. Februar, 9 Uhr. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 14.2. nach den persönlichen Anmeldungen bearbeitet. Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Do 9-12 Uhr und 14-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:

Frau Hutter und Frau Pfister,

Tel.: 09721 4999-77, Fax: 09721 4999-99

E-Mail-Adresse: vhs@niederwerrn.de

Anschrift Rathaus:

Schweinfurter Straße 54, 97464 Niederwerrn

Einzelveranstaltungen

Figurkiller Übersäuerung

Figurprobleme entstehen neben der Speicherung von Fett in erster Linie durch die Ablagerung von neutralisierten Säuren und Giften. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was Sie täglich für die Entschlackung Ihres Körpers tun können, warum Sport manchmal zu einem schlechteren Aussehen führt und wie sehr sich durch kleine Änderungen in Ihrem Alltag große Änderungen (nicht nur) in Ihrem optischen Erscheinungsbild ergeben können.

Anmeldung erforderlich! Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Andrea Wieland

**Do am 7.3. Niederwerrn, Gemeindebibliothek
19-20.30 Uhr Schweinfurter Str. 23**

Nr. NW01 9,50 €

Mit dem Fahrrad von Mainfranken nach Wien

Bildvortrag von und mit Johannes Reichert.

Johannes Reichert fuhr 2022 mit dem Fahrrad 891 Kilometer von Schweinfurt nach Wien. Die ersten Etappen führen über Bamberg nach Kehlheim an der Donau und dann weiter bis Passau. Ab hier ging es auf den Donauradweg Passau-Wien über die Schlägener Schlinge, Linz, Grein und Melk. In 14 Tagesetappen war die Donaumetropole Wien erreicht.

Voranmeldung direkt in der Bibliothek! Der Eintritt ist frei.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Niederwerrn.

**Do am 21.3. Niederwerrn, Gemeindebibliothek
19-20.30 Uhr Schweinfurter Str. 23**

Nr. NW02 gebührenfrei

Kurse

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verschiedenster Art runden das Gesundheitstraining ab.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35 €.

Gabriele Graser

**Di ab 5.3. 9 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle
8.10-9.10 Uhr Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW03 43,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW03.

Gabriele Graser

**Di ab 5.3. 9 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle
9.20-10.20 Uhr Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW04 43,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW03.

Gabriele Graser

**Di ab 5.3. 9 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle
10.30-11.30 Uhr Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW05 43,50 €

Mit Qigong den Tag beginnen

Qigong, die „chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung“, ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern als auch der Gesundheitsvorsorge dienen.

Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37,50 €.

Brigitte Berninger

**Mi ab 6.3. 6 mal Niederwerrn, Bauhof am Rathaus
8.30-10 Uhr Schweinfurter Str. 54**

Kurs-Nr. NW06 42 €

Mit Qigong den Tag beginnen

Inhalte wie Kurs NW06.

Brigitte Berninger

**Mi ab 6.3. 6 mal Niederwerrn, Bauhof am Rathaus
10.15-11.45 Uhr Schweinfurter Str. 54**

Kurs-Nr. NW07 42 €

Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

Gelenkschonende Kräftigungs- und Dehnübungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Koordination. Entspannungsübungen runden das ganzheitliche Programm ab.

Bitte mitbringen: eigene Iso- oder Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Theraband (falls vorhanden).

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 32 €.

Heide Gabold

**Mi ab 6.3. 8 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle
18.15-19.15 Uhr Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW08 39,50 €

Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

Inhalte und Material wie Kurs NW08.

Heide Gabold

**Mi ab 6.3. 8 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle
19.30-20.30 Uhr Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW09 39,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verschiedenster Art runden das Gesundheitstraining ab.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35,50 €.

Astrid Schlösser

**Do ab 7.3. 10 mal Niederwerrn
9-9.55 Uhr Gemeindezentrum Halle, Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW10 44 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW10.

Astrid Schlösser

**Do ab 7.3. 10 mal Niederwerrn
10-10.55 Uhr Gemeindezentrum Halle, Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW11 44 €

Kundalini Yoga zur Stressbewältigung

Der Kurs wird von einem Kundalini-Yoga-Practitioner geleitet und ist für alle geeignet, die Ausgleich zum Stress im Alltag suchen und die Balance von Körper und Geist verbessern wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Übungsstunde besteht aus einer dynamischen Bewegungsabfolge, bewusstem Atmen, Entspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Raimund Czaika

**Do ab 7.3. 10 mal Oberwerrn, Haus des Kindes
19-20.30 Uhr Am Falltor 2**

Kurs-Nr. NW12 69 €

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Die von Joseph Pilates entwickelten Übungen bilden die Grundlage von Basi®Pilates. Durch das Training mit verschiedenen Kleingeräten wird der Rücken gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 57,50 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

**Fr ab 8.3. 15 mal Oberwerrn, Haus des Kindes
19-20 Uhr Am Falltor 2**

Kurs-Nr. NW13 72 €



Verschenken Sie doch mal Wissen!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs. Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Brasilianische Küche

So vielfältig wie Brasilien selbst ist, so abwechslungsreich ist auch die brasilianische Küche. Der Kurs gibt Anregungen zu kalten und warmen Vorspeisen, Fleisch, Fisch, vegetarischen Gerichten bis hin zu Dessert und Gebäck. Dabei wird natürlich auch die eine oder andere exotische Frucht verwendet. Abgerundet wird alles mit einem alkoholfreien Batida (Cocktail). Bei Salsamusik begeben wir uns auf die kulinarische Reise.

Neben Informationen zur brasilianischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

**Do am 7.3. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche
18.30-22 Uhr Pestalozzistr. 9**

Kurs-Nr. NW14 34 €

Persische Küche

Freuen Sie sich auf die himmlischen Düfte und Aromen, die in der persischen Küche durch die Verwendung von frischen Kräutern und ausgewählten Gewürzen entstehen. Wir werden gemeinsam ein zauberhaftes Menü wie aus 1001 Nacht zubereiten und es im Anschluss gemeinsam genießen.

Die Vorspeise Mirza Ghasemi mit geräucherten Auberginen kommt aus dem Nord-Iran. Als Hauptspeise wird das typisch persische Adas Polo gekocht, ein Reisgericht mit Linsen, Datteln und Sultaninen, in dem sich verschiedenste Aromen des Orients vereinen. An diesem Abend wird vegetarisch bzw. vegan gekocht, Adas Polo kann jedoch auch mit Fleisch zubereitet werden. Zum Nachtisch gibt es Halwa.

Neben Informationen zur persischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Küchenmesser.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 14 € enthalten.

Homa Madabadi

**Di am 12.3. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche
18.30-21 Uhr Pestalozzistr. 9**

Kurs-Nr. NW15 29 €

Die Afghanische Küche

Die afghanische Küche wird abgeleitet von der pakistanischen, persischen, indischen und türkischen Küche. Eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel ist Brot, das zusammen mit Tee bereits eine komplette Mahlzeit bildet. Meistens wird es jedoch als Beilage zu Hauptgerichten wie z.B. Lamm, Huhn, Rind, Fisch und verschiedenen Gemüsesorten und vor allem zu Suppen gereicht. Auch verschiedene Reissorten sind wichtig. Joghurt wird oft getrocknet und zu Kugeln geformt gegessen.

In diesem Kurs kochen wir einfache afghanische Gerichte:

- Frikadellen afghanischer Art (Tschapli Kabab)

- Gebratene Aubergine

- Afghanisches Kichererbsen-Pulao

- Kabuli-Reis

Neben Informationen zur afghanischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.


In der Kursgebühr sind 16 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

**Do am 4.7. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche
18.30-22 Uhr Pestalozzistr. 9**

Kurs-Nr. NW16 37 €



Warum vhs?

Ata Ur Chaudhry

„Weil es mir Spaß macht anderen meine Art von Kochen bzw. verschiedene Arten von Kochen beizubringen. Statt Fastfood essen einfach selbst kochen. Schnell, einfach und gesund“



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Niederwerrn
Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Entdeckungsreise mit dem Mikroskop für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Unter dem Mikroskop werden kleine Dinge riesengroß. In diesem Kurs werden wir Lebewesen in Wassertropfen erforschen, erfahren, wie Schlangenschuppen aufgebaut sind, entdecken, was sich in einem Spinnennetz alles verfängt und vieles mehr. Bitte mitbringen: Block, Farbstifte, Mikroskop (falls vorhanden), Materialgeld (2 €).


Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Anne-Dominique Schild

**Sa am 15.6. Niederwerrn, Gemeindezentrum
10-12 Uhr Hohmann-Zimmer (Eingang Schulstraße)**



Kurs-Nr. NW17 14 €

Selbsthilfegruppen in der Region Schweinfurt



Mehr als ein Stuhlkreis

68 Selbsthilfegruppen zu gesundheitsbezogenen, psychosozialen und sozialen Themen wurden in einer 2021 aktualisierten Broschüre zusammengefasst. Diese bietet Bürgerinnen und Bürgern einen Überblick zur Selbsthilfe-Arbeit und eine Vielzahl von Anlaufstellen in der Region. Sie ist ausschließlich online abrufbar über die Internetseiten der Stadt und des Landkreises (www.schweinfurt.de; www.landkreis-schweinfurt.de). Einfach QR-Code scannen.

Poppenhausen (PN)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Telefonische Anmeldung ist nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt. Für Einzelveranstaltungen ist zwingend eine Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8.30-12 Uhr, Di 14-16.30 Uhr, Do 14-18 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Metz Tel.: 09725/71100, Fax: 09725/711050

E-Mail-Adresse: waltraud.metz@poppenhausen.de

Anschrift Rathaus:

Martin-Werner-Platz, 97490 Poppenhausen

Einzelveranstaltungen

Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte

Der Vortragende spricht verschiedene Situationen mit den Anwesenden durch und gibt Tipps, wie man sich vor diesen Straftätern schützen kann.

Anmeldung erforderlich!

Michael Beetz

**Do am 28.3. Poppenhausen, Rathaus, Sitzungssaal
19-20.30 Uhr Martin-Werner-Platz**

Nr. PN01 gebührenfrei

Kurse

Naturkundliche Wanderung in Poppenhausen

Eine lehrreiche und erholsame Wanderung für alle Naturinteressierte. Pflanzen und Tiere, die uns bei unserer 2-3-stündigen Wanderung über den Weg laufen, werden besprochen.

Treffpunkt: Brücklein am Leuselbach zwischen Poppenhausen und Altenfelder Hof.

Anmeldung nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Georg Rüttiger

**Sa am 1.6. 1 mal Poppenhausen
14-17 Uhr**

Kurs-Nr. PN02 gebührenfrei

Kräuter-Seifen

Die Verwendung von Kräutern zur Heilung und Pflege des Körpers war den Menschen schon vor tausenden von Jahren bekannt. Für die Seifenherstellung eignen sich besonders Kräuter, die traditionell zur Hautpflege verwendet werden. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen natürlichen Mitteln gute Seifen herstellen, welche Kräuter verwendet werden können und Hintergrundwissen zu deren Inhaltsstoffen und Wirkungen. Dabei kommen ausschließlich hochwertige Inhaltsstoffe zum Einsatz, die nach den individuellen Bedürfnissen eingesetzt werden. In der Gebühr sind Materialkosten von 18 € enthalten.

Bitte mitbringen: 1 durchsichtige Schutzbrille, einen Kittel, Handschuhe, temperaturbeständiger Gummispatel, 5-6 leere Sahne- oder Joghurtbecher.

Sara Götz

**Do am 25.4. 1 mal Poppenhausen, Schulküche
18.30-20.30 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

Kurs-Nr. PN03 33,50 €

Nähen

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Nähinteressierte, die über keine oder wenig Grundkenntnisse verfügen, aber auch an alle, die schon Näherfahrung haben.

Für Anfänger/innen ist das Ziel des Kurses, ein einfaches Accessoire (z.B. eine Tasche oder ein Kissen) oder ein Kleidungsstück (z.B. einen Rock) selbstständig zu nähen.

Wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranwagen wollen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen, dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen. Fortgeschrittene beginnen gleich beim ersten Termin mit dem Nähen.

Anfänger/innen dient der erste Kursabend zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnittausswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend nur Stoff- und Papierschere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähadeln und Maßband.

Auch Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, passendes Nähgarn), evtl. Schnittmuster, nach denen Sie nähen wollen, können Sie gerne schon am ersten Abend mitbringen.

Bei Bedarf können einzelne Zutaten (Vlieseline, Gummi) über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

Nähmaschinen sind in der Schule vorhanden.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 €.

Sigrid Krönlein

**Mi ab 8.5. 4 mal Poppenhausen, Grund- und Mittelschule
18-21 Uhr Handarbeitsraum, Rudolf-Werner-Str. 1**

Kurs-Nr. PN04 80,50 €

Der Duft von indischem Curry

Das Geheimnis der Indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt der kostbaren Gewürze. Sie basiert auf dem über 3000 Jahre alten Wissen um die heilende Wirkung von Nahrungsmitteln. In der ayurvedischen Medizin Indiens werden allen Gewürzen und Kräutern bestimmte Heilkräfte zugeordnet. Im Kurs werden einige ayurvedische Masalas (Gewürzmischungen) kennengelernt. Da es beim Kochen heute oft schnell gehen muss, sind die Rezepte im Kurs für die schnelle Küche konzipiert.

Vorspeise 1: Auberginen in Kichererbsenteig mit Minze

Vorspeise 2: Seekh Kebab (Hackfleisch, Ingwer, Knoblauch und Gewürze) mit Mango Chutney

Hauptspeise 1: Chicken-Mango-Curry (Hähnchenbrustfilet, Mango, Nüsse und indische Gewürze)

Hauptspeise 2: Auberginen-Kartoffel-Curry (Ingwer, Senf, Tomaten, Knoblauch und Gewürze)

Beilage: Basmati Reis

Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 16 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

**Mi am 20.3. 1 mal Poppenhausen, Schulküche
18.30-22 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

Kurs-Nr. PN05 37 €

Vegetarische Rezepte für Herd oder Grill

Im Sommer kann Fleisch auf dem Grill landen – muss es aber nicht. Es gibt viele vegetarische Alternativen wie zum Beispiel gefüllte Spitzpaprika oder Röst-Blumenkohl. Auch einen Cous-cous-Salat mit gegrillten Auberginen probieren wir zusammen aus. Alle Rezepte werden im Ofen zubereitet, da der Kurs in Schulküchen durchgeführt wird.

Neben Informationen zur Zubereitung von Grillgut erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich

**Di am 14.5. 1 mal Poppenhausen, Schulküche
18-21 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

Kurs-Nr. PN06 30 €

Vietnamesische Küche

„Haben Sie schon gegessen?“ In Vietnam gehört das gemeinsame Abendessen mit der Familie und den Freunden zu einem der wichtigsten Rituale des Tages. Bei Konversationen wird nicht nur nach dem Wohlergehen gefragt, sondern auch, ob jemand schon gegessen hat. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die vietnamesische Kultur und Essgewohnheit kennen, sondern auch klassisch traditionelle Gerichte. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen:

- Bún thit nuong (Gegrilltes Fleisch mit Reisnudeln)

- Chả giò (Vietnamesische Frühlingsrollen)

- Bánh tráng cuốn (Sommerrollen)

In den Rezepten sind Garnelen und viele asiatische Kräuter enthalten.

Neben Informationen zur vietnamesischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter und eventuell Schreibmaterial.

In der Gebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

Anita To My Nguyen

**Mo am 24.6. 1 mal Poppenhausen, Schulküche
18-22 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

Kurs-Nr. PN07 37 €



Ob Sprachen, Beruf, Gesundheit, Politik oder Kultur...

...Weiterbildung bei der Volkshochschule Schweinfurt bringt Wissen und mehr!

vhs Schweinfurt SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt
Anmeldung unter Tel.: 09721/51-5444 oder
www.vhs-schweinfurt.de

Schonungen (SG)

Anmeldung ab Mittwoch, 14. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Bei schriftlichen, Telefon-, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo, Mi, Do, Fr 8-12 Uhr, Mo 14-16 Uhr, Do 14-17:30 Uhr.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:

Frau Wetz, Frau Neumeier

Tel.: 09721 7570-127, Fax: 7570-130

E-Mail-Adresse: gemeinde@schonungen.de

Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97453 Schonungen

Vermittlung Tel.: 09721 7570-0

Einzelveranstaltungen

Kulturveranstaltungen in der „Alten Kirche“ in Schonungen

21.4., 17 Uhr (Einlass 16 Uhr): **Kabarett „Ein Nasshorn und ein Trockenhorn“**. Das Leben von Heinz Erhardt, einer der beliebtesten deutschen Humoristen, wird präsentiert von Christoph Ackermann in seiner ganzen Bandbreite und mit vollem Körpereinsatz. Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem „Fränkischen Theatersommer“.

26.5., 17 Uhr (Einlass 16 Uhr): **Vortrag „50 Jahre Seligsprechung von Liborius Wagner“**. Referent ist Diakon Dr. Michael Wahler. Eintritt frei.

7.7., 17 Uhr (Einlass 16 Uhr): **„Bunter Nachmittag“** mit verschiedenen Künstler/innen sowie einem Stargast. Kartenvorverkauf.

28.7., 17 Uhr (Einlass 16 Uhr): **Liederabend mit Stefanie Schwab**. Benefizveranstaltung.

Nr. SG01

Gemeinsames Singen

Die Gemeinde Schonungen lädt ein zu einem schönen Seniorennachmittag. Anmeldung ist erforderlich.

Wolfgang Müller

**Mi am 17.4. Schonungen, Werlingstr. 17
14-15.30 Uhr AWO Seniorenzentrum, Cafeteria**

Nr. SG02 Eintritt frei

Darm gut – alles gut

Der Darm wird oft nur als reines Verdauungsorgan angesehen, das lediglich die Aufnahme und die Ausscheidung unverdaulicher Reste als Aufgabe hat. Dabei wird völlig übersehen, dass der Intestinaltrakt das größte Organ des menschlichen Immunsystems darstellt. Wenn der Darm leidet, äußert sich das nicht nur in Verstopfung oder Durchfall, sondern auch Schmerzen, Infekte, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen oder Neurodermitis können ein Hilferuf sein.

Anmeldung ist erforderlich.

Andrea Wieland

**Do am 13.6. Schonungen, Wenkheimgasse 4
19-20.30 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**

Nr. SG03 Eintritt frei

Kurse

Conversation française

Vous avez de bonnes connaissances de français et vous souhaitez les approfondir, alors venez en parler!

Au programme: textes tirés de l'actualité, extraits d'auteurs contemporains, chansons, bandes dessinées ou caricatures, improvisation et jeux de rôle, etc. et un soupçon de grammaire. 2 € Kopierkosten werden zu Beginn des Kurses eingesammelt. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Personen beträgt die Gebühr 100 € und ab 9 Personen 90 €.

Agnès Boismorel

**Mi ab 6.3. 12 mal Schonungen, Wenkheimgasse 4
20-21.30 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**

Kurs-Nr. SG04 120 €

Sanftes Fitnesstraining

Bewegung tut gut!

Mit leichten Kräftigungsübungen, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Koordinationstraining in lockerer Atmosphäre und netter Gesellschaft wird unsere Beweglichkeit für ein aktives und selbstbestimmtes Leben im dritten Lebensabschnitt erhalten. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53 €, ab 10 Teilnehmenden 42,50 €.

Bitte mitbringen: Getränk.

Barbara Brand

**Mo ab 4.3. 12 mal Schonungen
10-11 Uhr Fightclub, Hauptstr. 58**

Kurs-Nr. SG05 70,50 €

Aqua-Fitness

Ein Kurs für junge und junggebliebene Schwimmer/innen.

Gymnastik und Jogging zu Musik im Wasser. Ohne die Gelenke zu belasten, wird die Kondition verbessert und die Körpermuskulatur gestärkt.

Voraussetzung: Teilnehmende müssen schwimmen können. Ab 10 Personen beträgt die Gebühr 68 €. In der Kursgebühr sind 30 € (3 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten. Der Kurs findet auch am 25.03.24 statt.

Mathias Heß

**Mo ab 4.3. 10 mal Schonungen Hallenschwimmbad
18.30-19.30 Uhr An der Tann 6**

Kurs-Nr. SG06 77,50 €

Aqua-Fitness

Inhalte wie Kurs SG06.

Mathias Heß

**Mo ab 4.3. 10 mal Schonungen Hallenschwimmbad
19.30-20.30 Uhr An der Tann 6**

Kurs-Nr. SG07 77,50 €

Wassergymnastik

Ein Kurs für Frauen und Männer aller Altersstufen.

Abwechslungsreiche Wassergymnastik als Herz-Kreislauftraining sowie Muskeltraining zur Verbesserung und Erhaltung von Kondition und Koordination ohne die Gelenke zu überlasten. Ab 10 Personen beträgt die Gebühr 59 €. In der Kursgebühr sind 30 € (3 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten. Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

Mathias Heß

**Mi ab 6.3. 10 mal Schonungen Hallenschwimmbad
12-12.45 Uhr An der Tann 6**

Kurs-Nr. SG08 66,50 €

Wassergymnastik

Inhalte wie Kurs SG08.

Mathias Heß

**Mi ab 6.3. 10 mal Schonungen Hallenschwimmbad
13-13.45 Uhr An der Tann 6**

Kurs-Nr. SG09 66,50 €

Fitnessgymnastik / Bodyworkout

Nach einem kurzen Aerobic Teil mit einfachen Schrittfolgen trainieren wir mit Hanteln, Therabändern, Gymnastikbällen etc., um alle Muskelgruppen zu kräftigen. Zum Stundenabschluss entspannen wir uns mit einem kleinen Dehnprogramm. Der Kurs findet ab 6 Personen statt. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53 €, ab 10 Teilnehmenden 42,50 €.

Bitte mitbringen: 2 kleine Hanteln, Getränk.

Barbara Brand

**Do ab 7.3. 12 mal Schonungen
18-19 Uhr Grundschule, Turnhalle, Schulweg 11**

Kurs-Nr. SG10 70,50 €

Meditative Wanderung mit Klangschalen

Die Natur genießen, abschalten, zur Ruhe kommen. Die Wanderung bietet Raum für Meditation und Besinnung, unterstützt durch Klangschalen. Der Weg führt vom Kaltenhof über Wald- und Forstwege nach Hausen. Hier besteht die Möglichkeit einer kurzen Einkehr oder an einem schönen Ort die eigene Verpflegung zu sich zu nehmen. Dann geht es zurück zum Kaltenhof mit einem kurzen Meditationsausklang.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet in einer Gruppe ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 20,50 €.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Klangschale 8 (falls vorhanden), Sitzunterlage, Getränk und evtl. Verpflegung. Absage erfolgt nur bei Regen oder Gewitter. Treffpunkt: Kaltenhof.

Svenja Benz

**Sa am 6.7. 1 mal Schonungen, Kaltenhof
10-15 Uhr**

Kurs-Nr. SG11 27 €

Pilze im Sommer

Pilze wachsen immer und in den verschiedensten Formen. Sie haben unterschiedliche Aufgaben in unserem Ökosystem und insbesondere im Sommer wachsen hervorragende Speisepilze. Wir versuchen Ihnen die verschiedenen Pilze in Fauna und Flora aufzuzeigen. Wenn sich die Möglichkeit bietet, zeigen wir Ihnen auch Pilze, die Sie am selben Tag zu Hause probieren können. Bitte bringen Sie einen Korb, ein Messer, Ihre Fragen und wetterfeste Kleidung mit.

Da Pilze stark witterungsabhängig wachsen und wir die verschiedenen Ökosysteme kurz zuvor begutachten müssen, kann die Örtlichkeit erst am Mittwoch vor der Lehrwanderung bekannt gegeben werden. Bitte schauen Sie daher kurz vor der Wanderung auf der Homepage www.pilzkurs-emil.de nach dem Treffpunkt (bitte aktualisieren Sie Ihren Browser, um Aktualisierungen auf der Homepage angezeigt zu bekommen).

Bitte wetterfeste Kleidung und Fragen mitbringen.

René Emil Klein

**So am 12.5. 1 mal Schonungen
14-17 Uhr**

Kurs-Nr. SG12 17,50 €

Tanz des Pinsels – Frühlingsgefühle Japanische Tuschkmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Nach einer kurzen Einführung in Technik und Wesen der japanischen Tuschkmalerei werden wir uns daran machen, mit einfachsten Mitteln, nämlich Pinsel und Tusche, dem Wiedererwachen in der Natur nachzuspüren. Auf duftigem Reispapier werden Zweige, Knospen, Blüten entstehen, die durch ihre minimalistische Darstellung bestechen. Ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene – jeder wird sich am Ende über individuelle Erfolge freuen können.

Das Material wird gestellt (Abrechnung am Ende des Kurses), kann aber auch mitgebracht werden. Der Kurs findet in einer Gruppe ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Personen beträgt die Gebühr 29,50 €.

Der Kurs findet oben im ehemaligen Tanzsaal statt.

Dr. Dorothee Wittmann-Klemm

**Sa am 22.6. Hausen
9-16 Uhr mit Pause Brauerei Martin**

Kurs-Nr. SG13 39 €

Die Kunst der (kulinarischen) Verführung

Essen und Trinken gehören zusammen wie die zwei Seiten einer Medaille. Beides gleichzeitig genossen kann der Himmel auf Erden sein. Ein raffiniert inszeniertes Liebesmahl kann vieles bewirken. Es bringt Geschmacks- und Geruchssinn auf Touren, umschmeichelt den Gaumen, erregt die Sinne und macht Appetit auf mehr.

An diesem Abend werden verschiedene leichte Rezepte für ein gelungenes Liebesmahl vorgestellt, gekocht und schön angerichtet und gemeinsam verkostet. Lassen Sie sich überraschen. In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

**Di am 12.3. 1 mal Schonungen
18.30-22 Uhr Realschule, Schulküche, An der Tann 6**

Kurs-Nr. SG14 35 €

Vegetarische Rezepte für Herd oder Grill

Im Sommer kann Fleisch auf dem Grill landen – muss es aber nicht. Es gibt viele vegetarische Alternativen wie zum Beispiel gefüllte Spitzpaprika oder Röst-Blumenkohl. Auch einen Couscous-Salat mit gegrillten Auberginen probieren wir zusammen aus. Alle Rezepte werden im Ofen zubereitet, da der Kurs in Schulküchen durchgeführt wird.

Neben Informationen zur Zubereitung von Grillgut erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich

**Do am 18.4. 1 mal Schonungen
18-21 Uhr Realschule, Schulküche, An der Tann 6**

Kurs-Nr. SG15 30 €



Warum vhs?

**Carola
Faulstich**

„Weil ich es liebe zu kochen und neue Rezepte auszuprobieren und der Austausch mit den Teilnehmenden immer eine Bereicherung ist.“



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Schonungen
Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Lustige Experimente

für Kinder von 6-10 Jahren

Hier findet ihr eine bunte Mischung spannender Experimente. Wir lassen Gummibärchen tauchen und eine Karotte schwimmen, finden heraus, ob eine Zitrone durch eine Briefmarke passt und warum ein Luftkissenboot über Land und Wasser gleiten kann. Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Bitte mitbringen: Stifte, Schere, Klebestift, Block, Materialgeld (2 €).

Anne-Dominique Schild

**Sa am 16.3. 1 mal Schonungen, Schulweg 11
13-15 Uhr Grundschule, Werkraum**

Kurs-Nr. SG16 14 €

Schwanfeld (SF)

Anmeldung ausnahmsweise über die vhs Schweinfurt ab Montag, 12. Februar, 8.30 Uhr.

Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail (vhs@schweinfurt.de), telefonisch (09721 51-5444) oder per Fax (09721 51-5445) anzumelden.

Einzelveranstaltungen

Schwanfeld – unsere Heimat

Öffentliche Führungen im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Schwanfeld – unsere Heimat“.

Anmeldung im Rathaus Schwanfeld erforderlich!

Führung im Jüdischen Friedhof

Ein jüdischer Friedhof ist ein Friedhof mit Besonderheiten, die sich aus den Gesetzen des Judentums ergeben. Während der Führung wird besonders auf das Sterben, den Tod, die Beerdigung, das Trauern, das Trösten und das Totengedenken im Judentum eingegangen. Zugleich erfahren die Besucher/innen einiges über die Schwanfelder Juden, und es besteht die Möglichkeit, das Taharahauss – das Haus der Reinheit – mit dem Brunnen zu besichtigen.

Bitte gutes Schuhwerk tragen, bei feuchtem Wetter evtl. Gummistiefel.

Petra Schmid

**So am 14.4. Schwanfeld, Jüdischer Friedhof
13.30 Uhr Ludwig-Gutmann-Weg**

Nr. SF01 gebührenfrei

Führung im Bandkeramik-Museum

Schwanfeld – das älteste Dorf Deutschlands. Sie erhalten Einblick in das Leben der frühesten Steinzeitbauern in Deutschland und in Schwanfeld. Besonders anschaulich werden die originalen Fundstücke durch zahlreiche Nachbildungen, die diese steinzeitlichen Alltagsgegenstände in neuwertigem Zustand zeigen.

Freiwillige Spenden werden für das Bandkeramik-Museum verwendet.

**So am 21.4. Schwanfeld, Bandkeramik-Museum
13.30 Uhr Pfarrgasse 4**

Nr. SF02 gebührenfrei

„Tatort Darmschleimhaut“

Von Allergien bis zu chronischen-entzündlichen Darmerkrankungen, die Darmschleimhaut steht bei vielen Erkrankungen im Fokus. Dementsprechend ist es entscheidend, auf die Darmgesundheit zu achten. Störungen des Darmmilieus können mit vielen unterschiedlichen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden, wie z.B. Unverträglichkeiten, Hautveränderungen, Stoffwechselprobleme, Allergien, Schilddrüsenerkrankungen. Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Sara Götz erklärt in diesem Vortrag die Zusammenhänge anhand von Fallbeispielen, zeigt Ihnen, worauf zu achten ist und was Sie selbst tun können, um sich und Ihre Darmflora fit zu halten.

Anmeldung erforderlich! Der Vortrag findet ab 6 Personen statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Sara Götz

**Di am 14.5. Schwanfeld, Bürgerzentrum
18.30-20 Uhr Kirchgasse 10**

Nr. SF03 9,50 €

Kurse

Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.

Französischer Konversationskurs (B2)

Conversation facile

In entspannter Atmosphäre wollen wir unsere Französischkenntnisse pflegen und erweitern. Wir beschäftigen uns mit Texten aus verschiedenen Bereichen: Alltagsleben, Landeskunde, Politik, Geschichte und Kultur. Anregungen werden gerne angenommen. Grammatikübungen werden entsprechen eingebaut.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €.

Kristin Seiwert

**Mo ab 4.3. 10 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum
19.30-21 Uhr Kirchgasse 10**

Kurs-Nr. SF04 82 €

Kundalini Yoga

Tägliche Herausforderungen des Alltags gelassener, flexibler und entspannter annehmen ist das Ziel des Kurses. Kundalini Yoga mit seinen gezielten Übungsreihen aktiviert die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Durch den Dreiklang von Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation hilft es uns auf dem Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Der Kurs entfällt am 17.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 83 €.

Monika Lang

**Mo ab 4.3. 15 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum
17.45-19.15 Uhr Kirchgasse 10**

Kurs-Nr. SF05 103,50 €

Squares, Paar-, Kreis-, Kontra- und Linetänze

Tanz mit – bleib fit!

Tanzen ist die schönste Art, die eigene geistige und körperliche Fitness zu fordern und zu fördern. Tanzen vermittelt Lebensfreude, bedeutet Gemeinschaft und steigert das Wohlbefinden. Es werden Squares, Paar-, Kreis-, Kontra- und Linetänze erlernt. Jung und alt – jede/r kann alleine kommen, es wird kein/e Tanzpartner/in benötigt.

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe.

Termine: 8.3., 15.3., 22.3., 5.4., 19.4., Do 25.4., 10.5., 17.5., 24.5., 7.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53 €.

Eva Adelhardt

**Fr ab 8.3. 10 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum
19-20.30 Uhr Kirchgasse 10**

Kurs-Nr. SF06 66 €

75 Jahre vhs Schweinfurt

Die Volkshochschule Schweinfurt wurde am 16. Juli 1946 gegründet und feierte 2021 ihr 75-jähriges Bestehen.

Aus diesem Anlass ist eine Festschrift entstanden, die das Dreivierteljahrhundert Volkshochschule in Schweinfurt abwechslungsreich skizziert.

Die Festschrift ist kostenfrei und kann in der vhs abgeholt oder zugeschickt werden.



vhs Schweinfurt

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

Tel.: 09721/51-5444 oder
www.vhs-schweinfurt.de

Bodyforming

Bodyforming ist ein abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörpertraining, wobei wirklich „alles“ in Bewegung kommt. Es dient der Verbesserung und Erhaltung der körperlichen Fitness.

Am Anfang der Stunde steht ein effektives Herz-Kreislauftraining mit Schulung der Koordination.

Es folgt ein gezieltes Muskelkräftigungsprogramm für Nacken, Schultern, Bauch, Beine, Po und Rücken mit gelenkschonenden Übungen für eine gute Körperhaltung. Das Bindegewebe wird gestrafft und die Tiefenmuskulatur gekräftigt. Die Übungen erfolgen wechselweise in Verbindung mit Hanteln und Theraband.

Die Stunde endet mit sanftem Stretching, Entspannung und Körperwahrnehmung auf der Matte. Bodyforming kennt keine Altersgrenze. Man fühlt sich schlanker, selbstbewusster und durchtrainiert vom Kopf bis in die Zehen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte, evtl. Hanteln, Theraband, Getränk, Handtuch.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

Renate Schneider

**Mo ab 8.4. 12 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum
10-11 Uhr Kirchgasse 10**

Kurs-Nr. SF07 55,50 €

Nähen

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Nähinteressierte, die über keine oder wenig Grundkenntnisse verfügen, aber auch an alle, die schon Näherfahrung haben.

Für Anfänger/innen ist das Ziel des Kurses, ein einfaches Accessoire (z.B. eine Tasche oder ein Kissen) oder ein Kleidungsstück (z.B. einen Rock) selbstständig zu nähen.

Wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranwagen wollen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen, dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen. Fortgeschrittene beginnen gleich beim ersten Termin mit dem Nähen.

Anfänger/innen dient der erste Kursabend zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnittauswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend neben Ihrer Nähmaschine nur Stoff- und Papierschere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähadeln und Maßband.

Auch Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, passendes Nähgarn), evtl. Schnittmuster, nach denen Sie nähen wollen, können Sie gerne schon am ersten Abend mitbringen.

Bei Bedarf können einzelne Zutaten (Vlieseline, Gummi) über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

Der Kurs entfällt am 29.4.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66 €.

Sigrid Krönlein

**Mo ab 8.4. 4 mal Schwanfeld, Grundschule
18-21 Uhr Schulstr. 4**

Kurs-Nr. SF08 77 €

Schwebheim (SH)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekanntmachung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr: 8-12 Uhr, Mo: 13-17 Uhr, Do: 13-17.30 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Haubold, Tel.: 09723 910118, Fax: 09723 910133

E-Mail-Adresse: kerstin-haubold@schwebheim.de oder buergerservice@schwebheim.de

Anschrift Rathaus: Kirchplatz 2, 97525 Schwebheim

Einzelveranstaltungen

Veranstaltungen des Ortsgeschichtlichen Arbeitskreises

Veranstalter: Ortsgeschichtlicher Arbeitskreis

Sonntag, 24.03.2024, 14:00 Uhr – Exkursion nach Oberlauringen

Freitag, 26.04.2024, 19:30 Uhr – Vortrag „Erich Kästner“, Bürgerhaus Schwebheim, Oberer Saal

Montag, 06.05.2024, 19:30 Uhr – „75 Jahre BRD“, Bürgerhaus Schwebheim, Arkadensaal

Samstag, 29.06.2024, 14:00 Uhr – Kaffeeklatsch, Schwebheim, Schafstall

Sonntag, 30.06.2024, 14:00 Uhr – Kaffeeklatsch, Schwebheim, Schafstall

Nr. SH01

Seniorinnen und Senioren im Visier der Betrüger und Diebe

Ein Vertreter der Kriminalpolizei behandelt in diesem Vortrag die Themen Diebstahl unterwegs und zu Hause, Betrug, den Einzeltrick und den Umgang mit baren und unbaren Zahlungsmitteln. Kurze Filme zeigen Situationen, wie eine solche Straftat zustande kommen kann. Der Referent spricht diese Situationen mit den Anwesenden durch und gibt Tipps, wie man sich vor diesen Straftätern schützen kann.

Anmeldung erforderlich.

Michael Beetz

**Mo am 11.3. Schwebheim
15-16.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25**

Nr. SH02 Eintritt frei

Darmgesundheit beim Hund

(In Kooperation mit der Stern-Apotheke Schwebheim)

Wie bei uns Menschen hängen auch bei unseren Hunden das Wohlbefinden und die Gesundheit wesentlich von der Ernährung sowie der Zusammensetzung und Funktionsweise des Magen-Darmsystems ab.

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche Faktoren auf das Magen-Darmsystem Einfluss nehmen und welche Möglichkeiten wir als Tierhalter haben, um unseren vierbeinigen Liebling optimal zu unterstützen.

Anmeldung erforderlich.

Andrea Wieland

**Di am 9.4. Schwebheim
19-20.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25**

Nr. SH03 Eintritt frei

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder auch nur als Folge eines hohen Lebensalters kann jeder Mensch in eine Situation geraten, in der er wichtige Fragen nicht mehr selbst beantworten oder seine Wünsche nicht mehr eindeutig zum Ausdruck bringen kann.

Wie kann ich selbst hierfür Vorsorge treffen? Die Möglichkeiten, Voraussetzungen und notwendigen Inhalte von Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung werden nach dem aktuellen rechtlichen Stand ausführlich besprochen. Die Referentin ist Rechtsanwältin für Betreuungsrecht.

Anmeldung erforderlich.

Andrea Lux

**Do am 11.4. Schwebheim
19-20.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25**

Nr. SH04 Eintritt frei

Schilddrüsenenerkrankungen – Naturheilkundliche Alternativen zur Hormontherapie

Schilddrüsenenerkrankungen sind ausgesprochen häufig und können in jedem Lebensalter auftreten. Bei etwa jedem dritten Erwachsenen in Deutschland bildet sich im Laufe des Lebens mindestens eine krankhafte Schilddrüsenveränderung. Heilpraktikerin Sara Götz referiert mit Fallbeispielen über mögliche Alternativen zur Hormontherapie aus der Naturheilkunde. Die Referentin ist Heilpraktikerin und Phytotherapeutin.

Anmeldung erforderlich.

Sara Götz

**Di am 7.5. Schwebheim
18.30-20 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25**

Nr. SH05 Eintritt frei

Kurse

Aroha – Mehr Vitalität, mehr Wohlbefinden

Aroha – das effektive Ganzkörpertraining.

Aroha eignet sich als Training für alle Altersgruppen und für jedes Fitnesslevel. Die Übungseinheiten werden in einem moderaten Tempo und bei Musik im 3/4-Takt durchgeführt. Der Körper wird besser durchblutet und die Sauerstoffversorgung steigt an. Die unkomplizierten Bewegungen stärken das Herz-Kreislauf-System, verbrennen viele Kalorien, bauen Stress ab, erhöhen das Körpergefühl, die Balance und die Koordination. Verspannungen der Muskulatur können gelöst werden.

Aroha wurde aus dem Haka-Kriegstanz der Maori, der Ureinwohner Neuseelands, entwickelt.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

**Di ab 5.3. 15 mal Schwebheim
17-18 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

Kurs-Nr. SH06 96 €

Pilates für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die mindestens schon einen Pilateskurs besucht haben.

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise können Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert werden. Der Kurs wird mit Elementen aus der Feldenkrais-Methode sowie mit Übungen aus dem Hatha-Yoga kombiniert. Die Entspannung erfolgt am Ende der Stunde. Durch den Einsatz aller Pilates-Kleingeräte ist es möglich, auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend einzugehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 72 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

Di ab 5.3. 15 mal Schwebheim
18-19 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH07 96 €

Aqua-Power Kurs

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Bewegungsraum Wasser zur Kräftigung von Muskulatur, Atmung, Herz und Kreislauf bei angenehmer Schonung und Entlastung der Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.

Keine Altersbegrenzung.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Personen beträgt die Gebühr 59 € (inkl. Schwimmbadgebühr (3 € pro Termin)).

Der Kurs findet auch am 23.05.24 statt.

Mathias Heß

Do ab 7.3. 9 mal Schwebheim
18-19 Uhr Hallenbad, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH08 67 €

Kundalini Yoga für den inneren Frühjahrsputz

Der Frühling steht zyklisch für einen Neubeginn. Eine gute Möglichkeit, um sich von Altlasten zu befreien. Ausgewählte Übungsreihen aus dem Kundalini Yoga und Meditation werden den Entgiftungsprozess ankurbeln, um angesammelte Giftstoffe und Schlacken abzubauen. Lasse den Winter mit seiner Schwere, Trägheit und Kälte hinter dir.

Die Yogaübungen regen die Entgiftungsorgane an und stärken das Nerven-, Drüsen- und Hormonsystem. Zudem wird das Selbstwahrnehmungssystem angeregt.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Kissen, Decke, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 40 €.

Yasmin Duran

Fr ab 8.3. 6 mal Schwebheim
15.15-16.45 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH09 53 €

Stress und Stressbewältigung

In diesem Workshop erfahren Sie in einem theoretischen Teil Hintergründe über die Entstehung von Stress, warum dieser sich nicht nur negativ auswirkt und wie er aber auch zur gesundheitlichen Belastung werden kann. Im praktischen Teil erleben sie dann unter fachkundiger Anleitung verschiedene Entspannungsmethoden und erhalten auch Tipps für ihren Alltag um dem Stress hilfreich zu begegnen.

Anmeldung erforderlich.

Eva Markert

Do am 14.3. 1 mal Schwebheim
18.30-20 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH10 gebührenfrei

Moveto!® – Ausdauer- und Kräftigungstraining in der Natur

Moveto® kombiniert Herzkreislauftraining, allgemeine Mobilisierung und Rückengymnastik. Es vereint Nordic Walking, Stabilitäts-, Atem- und Koordinationsübungen zu einem ganzheitlichen Programm in der Natur. Dabei werden durch den Wechsel aus Ausdauertraining und kräftigenden Übungen mit Kleingeräten alle körperlichen Systeme angesprochen, die Gelenke mobilisiert und die Wirbelsäule gekräftigt.

Ziel ist es, den Teilnehmenden den (Wieder-) Einstieg in den Sport zu erleichtern und etwas für die Gesundheit zu tun.

Hinzu kommt die Stärkung der Psyche und des Immunsystems durch den Aufenthalt im Freien. Moveto® ist für jede Altersklasse und jeden Fitnesszustand geeignet. Kleingeräte werden gestellt. Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, Trinken, Nordic Walking Stöcke (wenn vorhanden). Diese können sonst ausgeliehen werden. Treffpunkt: Baggersee, Parkplatz Süd.

Andrea Lemke

Di ab 9.4. 4 mal Baggersee/Parkplatz Süd
18-19 Uhr

Kurs-Nr. SH11 22 €

„Letzte-Hilfe-Kurs“ – Umgang mit Trauer und Sterben

Die Malteser bieten für Interessierte sowie auch für Betroffene neben den bekannten „Erste-Hilfe-Kursen“ auch „Letzte-Hilfe-Kurse“ an. Diese vermitteln Basis-Wissen aus der Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende. Niemand soll nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: „Wenn ich nur das oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht“. Die „Letzten-Hilfe-Kurse“ bestehen aus 4 Modulen: Sterben als Teil des Lebens; Vorsorgen und entscheiden; Körperliche und seelische Nöte lindern; Abschied nehmen (können).

Anmeldung erforderlich.

Kerstin Schug, Norbert Wahler

Mi am 24.4. 1 mal Schwebheim
16-20 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH12 gebührenfrei

Atem holen – wie atme ich richtig?

Durch wenig Bewegung, falsche Haltung und viel Sitzen atmen wir meist nur flach im oberen Brustbereich. Jahrelanges falsches Atmen macht krank, der Schlaf leidet, die Konzentration und das Gedächtnis lassen nach, man wird anfälliger für Infektionen und steht ständig unter Stress und einem inneren Druck.

Wichtige Atemtechniken in Verbindung mit Yoga, Atemmeditation und „Vokale tönen“ werden vorgestellt und angewandt. Durch tägliche Übungen können Wohlbefinden, Schlaf, Konzentration, Gedächtnis und Lungenfunktion verbessert werden. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Ruhe kann einkehren.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14 €.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkflasche, evtl. Snack und wenn vorhanden Yoga- oder Sitzkissen.

Angelina Schmidt

Fr am 14.6. 1 mal Schwebheim, Hauptstr. 25
15.30-18.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal)

Kurs-Nr. SH13 18,50 €

Pfarrer Kneipps Geheimtipp zur Stärkung des Immunsystems

Ihr Immunsystem braucht Unterstützung? Dann hat das klassische Naturheilverfahren mit den fünf Säulen Ernährung, Bewegung, Kräuter, Balance und Wasser nach Pfarrer Sebastian Kneipp einige Tipps für Sie.

Nach dem Vortrag trifft sich die Gruppe am Kneippbecken (Schulstr. neben dem Unkenbach) zur Demonstration.

Bitte mitbringen oder anziehen: Schreibunterlage, weite bzw. kurze Kleidung (Hose oder Rock), kleines Handtuch.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 9,50 €.

Barbara Wiesentheid

Sa am 29.6. 1 mal Schwebheim
10-12 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH14 12,50 €

Literatur aktuell

Wir beginnen unseren Literaturkurs mit dem Buch „Liebe in Zeiten des Hasses“ von Florian Illies.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 29 €.

Christa Wölfel

Mi ab 6.3. 5 mal Schwebheim
9-10.30 Uhr Gemeindebibliothek, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH15 36 €

Klöppel- und Sticktreff

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse im Klöppeln haben und einen Austausch ihrer Erfahrungen wünschen, um dadurch ihre Fertigkeiten zu erweitern.

Der Klöppel- und Sticktreff findet immer am 1. Montag im Monat statt (Ausnahme Feiertage), ab 19 Uhr im Bürgerhaus Schwebheim (Arkadensaal).

Termine: 4.3., 8.4., 6.5., 3.6., 1.7., 5.8., 2.9.

Eine Anmeldung im Rathaus ist unbedingt erforderlich.

Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus. Tel.: 09723 9101-18.

Mo ab 4.3. 7 mal Schwebheim
19-21 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH16 gebührenfrei

Klöpplsamstag

An diesem Tag vertiefen Sie die Kenntnisse in der alten Kulturtechnik Klöppeln.

Eine Anmeldung im Rathaus ist unbedingt erforderlich. Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus. Tel.: 09723 9101-18.

Sa am 20.4. 1 mal Schwebheim
9-18 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH17 gebührenfrei

Bestimmung von Blütenpflanzen

Mit praktischen Bestimmungsübungen und Einführung in die Systematik der Pflanzen.

Anmeldung erforderlich. Termine: 12.4., 26.4., 10.5., 24.5., 7.6., 21.6., 5.7., 19.7., 2.8., 16.8.

Der Kurs findet ab 12 Teilnehmenden statt, ab 15 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 39 €.

Erich Röbner

Fr ab 12.4. 10 mal Schwebheim
18-19.30 Uhr Naturfreundehaus, Mühlweg 30

Kurs-Nr. SH18 48 €

Wanderung im Schwebheimer Kräutergarten

Exkursion mit Hans Fischer zum Thema: „Kräuter im Anbau und am Wegesrand“.

Treffpunkt: Rathaus Schwebheim am Do 30.05.2024 (Fronleichnam) um 9 Uhr.

Bitte erkundigen Sie sich vorher, ob eine Anmeldung erforderlich ist. Teilnahme kostenlos.

Hans Fischer

Do am 30.5. 1 mal Schwebheim
9-12 Uhr Rathaus, Kirchplatz 2

Kurs-Nr. SH19 gebührenfrei



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Schwebheim

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Spannende Experimente für Kinder von 5-8 Jahren

Ein schwebendes Ei, tauchende Gummibärchen und vieles mehr – Zauberei?

In diesem Kurs wird mit viel Spaß experimentiert und Naturphänomene kindgerecht erklärt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt. Bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Bitte mitbringen: Farbstifte, Schere, Kleber, Block, Materialgeld (2 €).

Anne-Dominique Schild

Sa am 16.3. 1 mal Schwebheim
16-18 Uhr Bürgerhaus (Gasträume), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH20 14 €



Verschenken Sie doch mal Fitness!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat
Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Sennfeld (SE)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Sennfeld nicht möglich ist.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo. Di. Mi. Fr. 8-12 Uhr, Mo. 14-16 Uhr, Do 13.30-17.30 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Winkler, Tel.: 09721 7651-21, Fax: 09721 7651-71

E-Mail-Adresse: c.winkler@sennfeld.de

Vertretung Frau Söldner, Tel.: 09721 7651-0, j.soeldner@sennfeld.de

Anschrift Rathaus: Hauptstr. 11, 97526 Sennfeld

Bei organisatorischen Fragen ab 18 Uhr:

Herr Pfister, Grund- und Mittelschule (Tel.: 0174 9871119) und Herr Schäfer, Bürgersaal, Alte Schule (Tel. 0151 41218401).

Einzelveranstaltungen

Sennfelder Kulturveranstaltungen

So 3.3., 15 Uhr Kindertheater mit der Theatergruppe Ratz Fatz (zum letzten Mal in Sennfeld), Kath. Pfarrheim

So 10.3., 17 Uhr Konzert des bayerischen Landesjugendposaunenchores, Evang. Dreieinigkeitskirche

Sa 16.3., 19 Uhr Jahreskonzert „Die Jungen Sennfelder“, Frankenhalle

So 14.4., 18 Uhr Das Duo Rainer Christian Rosenbaum und Cathrine Berindei laden ein zu „Mar y Tierra“, Bürgersaal, Alte Schule

Mi 8.5., 19 Uhr Wirtshaussingen – wir singen was das Zeug hält, Bürgersaal, Alte Schule

So 9.6., 10.30 Uhr Gemeindefest mit Feier des 100-jährigen Bestehens des Sennfelder Posaunenchores, Evang. Dreieinigkeitskirche/Sennfelder Plan

Sa 6.7. Musik am Pavillon, Sport- und Freizeitanlage Sennfeld
12.7.-14.7. horch amal Blasmusikfestival, Sport- und Freizeitanlage Sennfeld

So 21.7., 19 Uhr Sonnenstrahl-Chor-Konzert, Evang. Dreieinigkeitskirche

Nr. SE01

Nahrungsergänzungsmittel – Sinn und Unsinn

Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebensnotwendig und daher unentbehrlich für den menschlichen Körper. Nahrungsergänzungsmittel können diese liefern. Doch wofür braucht der Körper diese Vitalstoffe, wie sind sie zu dosieren und was genau bewirken sie? In welchen Lebensmitteln stecken die meisten Vitamine und Mineralstoffe und in welchen Mengen braucht sie der Körper? Wann machen Nahrungsergänzungsmittel Sinn und wann sind sie schlichtweg überflüssig? Der Vortrag gibt einen detaillierten Einblick und die wichtigsten Antworten auf die Fragen. Die Referentin ist Heilpraktikerin und Phytotherapeutin.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Sara Götz

Di am 19.3. 18.30-20 Uhr Sennfeld
Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2

Nr. SE02 9,50 €

Rechtliche Probleme bei Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen

Der Vortrag beschäftigt sich mit der Erstellung oder Ausübung von Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten und damit auftretenden Problemen. Insbesondere erklärt der Referent die Neuerungen bei Patientenverfügungen aufgrund aktueller Rechtsprechung. Außerdem geht er auf die eventuelle Notwendigkeit notarieller Vollmachten, Schwierigkeiten der Überwachung und Streitpotenzial bei Abwicklung, insbesondere bei Vollmachtsmissbrauch, ein.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Thomas Wolfrum

Di am 9.4. Sennfeld
19-20.30 Uhr Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2

Nr. SE03 9,50 €

Seniorenvortrag: Fränkische Osterbrunnen und Osterkronen

Das Brauchtum des Osterbrunnenschmückens hat seinen Ursprung in der Fränkischen Schweiz. Insbesondere auf den felsigen Hochflächen wurde das Schmücken schon im 19. Jahrhundert verbreitet. Den farbigen Blickfang an den geschmückten Wasserstellen bilden die bunt gefärbten und oft reichlich verzierten Ostereier. Der Vortrag informiert über das Brauchtum und zeigt einige Vorschläge zum Gestalten eines Osterbrunnens mit verschiedensten Materialien. Es werden Brunnen aus den Landkreisen Coburg, Lichtenfels, Bamberg und die schönsten der Fränkischen Schweiz gezeigt. Mit 10.000 „bayerischen“ Eiern ist der Brunnen in Ingolstadt ein Hingucker. Die Höhepunkte dürften die Osterbrunnen in Bieberbach bei Egloffstein mit über 11.000 Natureiern, der Brunnen in Sulzbach-Rosenberg mit 16.501 Natureiern und der Brunnen in Oberstadion mit seinen 27.000 Eiern sein.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Gerhard Köhler

Mi am 24.4. Sennfeld, Hauptstr. 6
14-15.30 Uhr Evang. Gemeindezentrum Senntum

Nr. SE04 gebührenfrei

Ihr Weg zu einem gesunden Rücken

In diesem Vortrag wird ein Überblick gegeben, wie sich Haltung, Ernährung, Allergien, Bewegung, Stress, Emotionen, Traumata, Unfälle und Schlafverhalten auf die Rückengesundheit auswirken können. Aus kinesiologischer Sicht und mit langjähriger Erfahrung zeigt die Referentin, was man in Ergänzung zu medizinisch notwendigen Therapien Gutes für seinen Rücken tun kann. Es werden auch praktische Übungen durchgeführt.


Eine Anmeldung ist erforderlich. Der Vortrag findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Monika Breidenbach

Do am 25.4. Sennfeld
19-20.30 Uhr Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2

Nr. SE05 9,50 €

Warum vhs?



Monika Breidenbach

„Weil die vhs mir schon seit über 25 Jahren ermöglicht mein Wissen mit Freude an Interessierte weiterzugeben.“

Kurse

YinYoga

Yin Yoga ist ein ruhiger Yoga-Übungsstil, bei dem eine intensive Dehnung unter Einbeziehung der Meridiane passiv und lange gehalten wird. Die einzelnen Positionen dauern 3-5 Minuten und werden durch Hilfsmittel zur Unterlagerung unterstützt. Durch diese passive Dehnung und das Halten der Übung werden die tieferen Körperschichten wie die Faszien aktiviert. Dort können Verklebungen und Verkürzungen auf sanfte Art und Weise gelöst werden. Bei den verschiedenen Positionen wird auf die Anatomie jedes Einzelnen geachtet. Die Yin Yoga Praxis ist sehr individuell und von Achtsamkeit geprägt, um so Körper und Geist in Einklang und Harmonie zu bringen. Die Dehnungsphasen werden zeitweise mit einer Klangschale begleitet. Bitte mitbringen: Lagerungsmaterial wie Decke und 2 Kissen, wärmere Kleidung, Socken, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42,50 €.

Simone Weber

Di ab 5.3.	6 mal	Sennfeld
17-18.30 Uhr		Schulturnhalle, Gartenstr. 2
Kurs-Nr. SE06		40 €

BodyFit

Ein Ganzkörpertraining zu Musik unter Anleitung einer Physiotherapeutin für alle, die ihren „Body“ fit halten möchten oder wieder fit bekommen wollen. Bei diesem Workout werden neben einem Ausdauertraining Bauch, Beine, Po, aber natürlich auch die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt. Auch kommen Kleingeräte zum Einsatz. Es beginnt mit einer dynamischen Erwärmung, gefolgt von dem aktiven Hauptteil und endet mit einem Stretching.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Fitnessmatte (wenn vorhanden), Handtuch und Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42,50 €, ab 12 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35,50 €.

Annette Fiedler

Do ab 7.3.	12 mal	Sennfeld
17.30-18.30 Uhr		Schulturnhalle, Gartenstr. 2
Kurs-Nr. SE07		53 €

Frühjahrskur

Im Frühjahr erwachen Körper und Geist aus dem Winterschlaf. An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie sich von altem Ballast und Schlacken befreien und aktiv, fit und fröhlich ins neue Jahr starten können.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin.

Bitte mitbringen: 3 € Materialkosten, Schreibsachen.

Kirsten Löhner

Fr am 8.3.	1 mal	Sennfeld
19-21.30 Uhr		Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2
Kurs-Nr. SE08		12 €

Meditative Klangentspannung

An diesem Vormittag haben Sie die Möglichkeit, die spannende Wirkung der Klangschalen auf zwei verschiedene Weisen kennenzulernen. Zum einen in Form einer geführten Klang- und Meditationsreise, zum anderen in Form der reinen Klangwirkung, eingebettet in einen Klangteppich, bei dem lediglich die sanften Klänge der Klangschalen auf Sie wirken. Der Vormittag bietet auch Raum für Fragen und Informationen rund um die Klangwirkung der Klangschalen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 11 €.

Svenja Benz

Sa am 16.3.	1 mal	Sennfeld
10-13 Uhr		Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2
Kurs-Nr. SE09		13,50 €



Warum vhs?

Heike Firsching

„Weil gemeinsam lernen verbindet und mehr Spaß macht.“

Lachen ist gesund!

Lachen ist gesund! Entdecken Sie die wundersame Kraft des selbstbestimmten Lachens mit Lachyoga.

Lachen macht glücklich, bringt neue Energie, setzt Botenstoffe frei, hilft beim Stressabbau, beugt Krankheiten vor, stimuliert das Immunsystem und verhilft zu einer positiven Grundeinstellung.

Lachyoga wurde 1995 durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria begründet und hat sich zu einer weltweiten Bewegung entwickelt. Die Kombination aus Lachen und Atemübungen aus dem Yoga entspannt Körper und Geist. Der Kurs ist ohne sportliche Voraussetzungen für alle Altersstufen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Socken, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 20 €, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 16 €.

Heike Firsching

Di ab 16.4.	3 mal	Sennfeld
19.30-21 Uhr		Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2
Kurs-Nr. SE10		26,50 €

Ohne Plastik leben

Mikroplastik ist in aller Munde. Es ist u.a. in Wasch-, Putz-, Reinigungsmitteln, Kosmetika und vielem mehr enthalten. Mikroplastik verursacht, dass unsere Meere verschmutzen, Fische sterben und landet sogar in Lebensmitteln auf unserem Teller. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Plastik im Haushalt durch überlegtes Einkaufen vermeiden und selbst Wasch-, Putzmittel und Kosmetik kostengünstig herstellen können. Die Referentin ist Heilpraktikerin. Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Leere Waschmittelflaschen (2 Liter), alte Getränkeflaschen (½ – 1 Liter) und kleine Behältnisse oder Einmachgläser. Für einen Unkostenbeitrag von 8 € können Material und Kopien erworben werden.

Die Veranstaltung findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13,50 €.

Kirsten Löhner

Fr am 12.4.	1 mal	Sennfeld, Gartenstr. 2
18.30-21.30 Uhr		Grund- und Mittelschule, Küche
Kurs-Nr. SE11		18 €

Pilze im Sommer

Pilze wachsen immer und in den verschiedensten Formen. Sie haben unterschiedliche Aufgaben in unserem Ökosystem und insbesondere im Sommer wachsen hervorragende Speisepilze. Wir versuchen Ihnen die verschiedenen Pilze in Fauna und Flora aufzuzeigen. Wenn sich die Möglichkeit bietet, zeigen wir Ihnen auch Pilze, die Sie am selben Tag zu Hause probieren können. Bitte bringen Sie einen Korb, ein Messer, Ihre Fragen und wetterfeste Kleidung mit.

Da Pilze stark witterungsabhängig wachsen und wir die verschiedenen Ökosysteme kurz zuvor begutachten müssen, kann die Örtlichkeit erst am Mittwoch vor der Lehrwanderung bekannt gegeben werden. Bitte schauen Sie daher kurz vor der Wanderung auf der Homepage www.pilzkurs-emil.de nach dem Treffpunkt (bitte aktualisieren Sie Ihren Browser, um Aktualisierungen auf der Homepage angezeigt zu bekommen).

Bitte wetterfeste Kleidung und Fragen mitbringen.

René Emil Klein

So am 12.5.	1 mal	Sennfeld
10-13 Uhr		
Kurs-Nr. SE12		17,50 €

Partysnacks und Fingerfood Teil 1

Partysnacks und andere feine Kleinigkeiten für ein Büffet, zum Beispiel für Silvester oder Häppchen zum Wein.

Für diese köstlichen Kreationen findet sich immer eine Gelegenheit. Egal ob Geburtstag, Fete oder Brunch. Snacks gehören zur modernen Küche, mal aufwändiger, mal schnell zubereitet, aber immer ansprechend angerichtet sind sie nicht nur eine köstliche Mahlzeit, sondern auch sehr dekorativ.

Sie erhalten Informationen zur Zubereitung von Fingerfood und hilfreiche Anregungen für das alltägliche Kochen zu Hause.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich

Do am 11.4.	1 mal	Sennfeld, Gartenstr. 2
19-22 Uhr		Grund- und Mittelschule, Küche
Kurs-Nr. SE13		30 €

Das vhs-Dinner – Männerkochkurs

Männer können nicht kochen? Das können wir ändern!

Beeindrucken Sie Ihre Lieben mit einem vollendeten Menü. Wir bereiten ein Fünf-Gänge-Menü aus leckeren Frühlingserichten gemeinsam vor, decken festlich den Tisch und begrüßen um 19 Uhr unsere Partnerinnen und Partner mit einem Sektempfang zum gemeinsamen Dinner. Lassen Sie sich wieder überraschen.

In der Kursgebühr sind 44 € Materialkosten (inkl. Wein und Getränke für 2 Personen) enthalten.

Martina Volkmar

Fr am 19.4.	1 mal	Sennfeld, Gartenstr. 2
16-22 Uhr		Grund- und Mittelschule, Küche
Kurs-Nr. SE14		80 €

Das vhs-Dinner – Männerkochkurs

Inhalte wie Kurs SE14.

Martina Volkmar

**Sa am 20.4. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
16-22 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche**

Kurs-Nr. SE15 80 €

Leckeres für die Grillparty

Wir zaubern leckere Rezepte für die Grillparty, die Ihren Gästen sicher munden werden. Von Fleisch-Gemüse-Spießen, Steak in Senfmarinade, Hähnchen in Zitronen-Chili-Soße uvm. reicht die Auswahl. Dazu gibt es passende Soßen, Salate, eine leckere Buttermischung, Brot und gegrillte Ananas mit Kokosflocken. Gemeinsam wird alles vorbereitet, danach grillt der Kursleiter für Sie auf dem Holzkohlegrill und Sie müssen nur noch genießen.

Neben Informationen zur Zubereitung von Grillgut erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

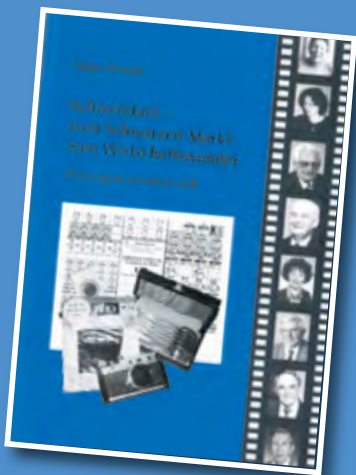
**Do am 13.6. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
18.30-22 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche**

Kurs-Nr. SE16 34 €

Zeitzeugen erinnern sich – Schweinfurt – vom Schwarzen Markt zum Wirtschaftswunder

Entstanden ist das Buch aus einem vhs-Arbeitskreis mit dem Ziel, Zeitzeugenberichte zu sammeln, die den Zeitraum nach dem Zweiten Weltkrieg bis in die 70iger Jahre in Schweinfurt beschreiben. Initiiert wurde das Buch von Frau Dr. Barbara Vogel-Fuchs, herausgegeben hat es Hans Driesel.

63 Beiträge skizzieren die Entwicklung unserer Stadt in Text und vielen Bildern.



vhs
Die Volkshochschulen

Die Volkshochschule verkauft die Bücher zu einem Sonderpreis von

5 Euro



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Sennfeld

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Happy Painting:

Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Bunt, kreativ und richtig cool, das ist Happy Painting. Mit viel Spaß werden dieses Mal die nötigen Collage-Grundlagen erlernt, um dann wunderschöne eigene Kunstwerke zu kreieren. Von berühmten Künstler/innen lassen wir uns inspirieren und setzen dann eigene Projekte um. Unter kunstpädagogischer Anleitung entstehen so tolle Kunstwerke. Für Happy Painting braucht es keinerlei Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Filzstifte, Schere und Klebestift. 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Vorlagen und Impulspapiere werden zur Verfügung gestellt.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

**Sa am 13.4. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
10-12 Uhr Grund- und Mittelschule, Klassenzimmer**

Kurs-Nr. SE17 14 €



Fledermausnacht

Fledermäuse – Die geheimnisvollen Jäger der Nacht. Ein Angebot für Erwachsene und Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Fledermäuse sind die einzigen fliegenden Säugetiere. Spezialisiert auf die nächtliche Jagd weichen sie jedem noch so kleinen Hindernis aus und bewegen sich zielsicher und lautlos auf ihre Beute zu. Mit Spiel und Spaß beschäftigen wir uns mit diesen nächtlichen Flugkünstlern. Wir werden die Tiere bei entsprechendem Wetter sehen und vor allem hören. Nach diesem Abenteuer für die ganze Familie werden Sie Fledermäuse in Zukunft mit ganz anderen Augen betrachten.

Treffpunkt: Schranke zum Sennfelder See.

Anmeldung ist erforderlich (Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen).

Gebühr: 8 € pro Erwachsener bzw. pro Erwachsener-Kind-Paar. Aufzahlung ab dem 2. Kind: 4 €.

Gerhard Röthlein

**Fr am 16.8. 1 mal Sennfeld
20-22 Uhr**

Kurs-Nr. SE18 8 €

Stadtlauringen (ST)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de

Bei schriftlichen, Fax und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugesandt.

Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Stadtlauringen nicht möglich ist.

Anmeldezeiten im Rathaus: Mo-Fr 7.30-12 Uhr

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Zimny Tel.: 09724 9104-25, Fax: 09724 9104-50

Email: abgabenverwaltung@stadtlauringen.de

Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97488 Stadtlauringen

Einzelveranstaltungen

Fränkische Mundart und Lieder

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Sulzdorf/Stadtlauringen. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen. Anmeldung ist erforderlich, bitte bei Anita Reß Tel. 09724 454 oder Brigitte Sobisch Tel. 09724 430 anmelden.

„G'schichtli“ von verschiedenen Autoren werden in fränkischer Mundart vorgetragen oder vorgelesen. Zusammen mit dem Publikum werden auch „Liadli“ mit „Quetschenbegleitung“ (Ziehharmonika) gesungen.

Ansgar Mauder

**Mi am 17.4. Dorfgemeinschaftshaus Sulzdorf
14-15.30 Uhr Liborius-Wagner-Platz 3a**

Nr. ST01 Eintritt frei

„Wennst älter wirst denkst of a damals“

„Gädichtli, Gschichtli un Lieärdli“ in fränkischer Mundart von und mit Horst Kümpel. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Oberlauringen. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen. Bitte um Anmeldung bei Frau Zirkelbach 09724/2922.

Horst Kümpel

**Mi am 15.05. Oberlauringen
14.30-16.00 Uhr Kirchenburg**

Nr. ST02 Eintritt frei

Stress und Stressbewältigung

In diesem Workshop erfahren Sie in einem theoretischen Teil Hintergründe über die Entstehung von Stress, warum dieser sich nicht nur negativ auswirkt und wie er aber auch zur gesundheitlichen Belastung werden kann. Im praktischen Teil erleben sie dann unter fachkundiger Anleitung verschiedene Entspannungsmethoden und erhalten auch Tipps für ihren Alltag um dem Stress hilfreich zu begegnen.

Anmeldung erforderlich.

Der Vortrag findet ab 6 Personen statt. Ab 9 Personen beträgt die Gebühr 8 €.

Eva Markert

**Do am 21.3. 1 mal Stadtlauringen, Kellereistr. 12
18.30-20 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei**

Kurs-Nr. ST03 11 €



Warum vhs?

Eva Markert

„Weil mir die Begegnung mit Menschen und die Möglichkeit diesen zu mehr Kraft und Ruhe in ihrem Leben zu verhelfen schon immer große Freude bereitet hat. Als Entspannungstherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie biete ich schon viele Jahre bei der VHS Schweinfurt Kurse, Workshops und Vorträge an und habe diese Zusammenarbeit sehr zu schätzen gelernt. Auch deshalb, weil ich die Organisation rund um meine Angebote vertrauensvoll an die Mitarbeiter/innen abgeben und ich mich so ganz auf meine eigentliche Arbeit konzentrieren kann; nämlich möglichst viele Teilnehmende auf ihrem Weg in ein entspannteres, kraftvolleres Leben individuell und nachhaltig zu begleiten.“

Kurse

Traumgärten 1 – Planung

Der Hausgarten ist das „grüne Wohnzimmer“ für die Familie. Kenntnisse zu den wichtigsten Grundlagen der Gestaltung werden in diesem Seminar vermittelt.

In drei Vorträgen werden die folgenden Punkte behandelt: Raumaufteilung, Höhenabwicklung, Wegeführung, Materialwahl, Gestaltung von Terrasse, Pergola, Teich, Spielecke, Gemüsegarten, Obstwiese, Abgrenzungen etc. Hilfestellungen für Gärten im Planungsprozess oder für die Umgestaltung älterer Gärten werden geboten.

Die Teilnehmer/innen werden in der Planung speziell ihres Gartens unterstützt. Unter Anleitung einer erfahrenen Landschaftsarchitektin werden Lösungen für den eigenen Traumgarten entwickelt.

Bitte mitbringen: Plan des Gartens im Maßstab 1:100 oder 1:50, Pläne und Ansichten vom Haus, evtl. Bebauungsplan. Fotos auf Laptop oder Papier (bitte nicht nur auf dem Handy), Bleistift, Farbstifte, Radiergummi, Lineal oder Dreikant.

Teilnehmer: max. 5 Gärten, pro Garten ist eine Begleitperson (30 €) möglich.

Weitere Infos: www.moira-scholz.de

Moira Scholz

Fr, 15.3., 19-21 Uhr Stadtlauringen, Schulstraße 1
Sa, 16.3., 9-17 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule

Kurs-Nr. ST04 100 €

Zentangle® Schnupperangebot – Yoga mit dem Stift

Zentangle® ist die Verbindung von Kreativität und Entspannung. Eine meditative Zeichenmethode, für die es keine Vorkenntnisse, nur wenig Material und Platz braucht.

Mit einfachen Materialien (spezielles Papier, Bleistift, Tintenstift und Papierwischer) und Strich für Strich entsteht ein einmaliges Kunstwerk. Für den Einstieg in diese Methode sind keine kreativen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 25,50 € inkl. Materialkosten in Höhe von 7 €.

Sybille Schubert

Sa am 20.4. 1 mal Stadtlauringen, Kirchplatz 2
10-14 Uhr Kunsthandwerkerhof

Kurs-Nr. ST05 31,50 €

Pilates Mattenkurs Einsteiger

Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft, indem die tiefliegende Stütz Muskulatur sowie der Beckenboden gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert wird. Dank der Präzision, die das Üben von Pilates ausmacht, genügt das eigene Körpergewicht um ein ganzheitliches Training zu garantieren. Auf schonende Weise verbessern sich somit Körperhaltung, Koordination und Ausdauer. Ziel ist ein starker und dadurch gesunder Körper. Der Kurs beinhaltet die klassischen Übungen unter Berücksichtigung der Pilates Prinzipien. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €, ab 10 Teilnehmenden 44,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

Kristina Schnapp

Di ab 30.4. 10 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
18-19 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Gymnastikraum

Kurs-Nr. ST06 74 €

Pilates Mattenkurs Fortgeschrittene

Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft, indem die tiefliegende Stütz Muskulatur sowie der Beckenboden gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert wird. Dank der Präzision, die das Üben von Pilates ausmacht, genügt das eigene Körpergewicht um ein ganzheitliches Training zu garantieren. Auf schonende Weise verbessern sich somit Körperhaltung, Koordination und Ausdauer. Ziel ist ein starker und dadurch gesunder Körper. Der Kurs beinhaltet die klassischen Übungen unter Berücksichtigung der Pilates Prinzipien. Dieser Kurs beinhaltet im Vergleich zum Einsteigerkurs mehr Kraft aufbauende Elemente, die auf das Leistungsniveau der Teilnehmer abgestimmt werden.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €, ab 10 Teilnehmenden 44,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

Kristina Schnapp

Di ab 30.4. 10 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
19.15-20.15 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Gymnastikraum

Kurs-Nr. ST07 74 €

Kräuter-Seifen

Die Verwendung von Kräutern zur Heilung und Pflege des Körpers war den Menschen schon vor tausenden von Jahren bekannt. Für die Seifenherstellung eignen sich besonders Kräuter, die traditionell zur Hautpflege verwendet werden. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen natürlichen Mitteln gute Seifen herstellen, welche Kräuter verwendet werden können und Hintergrundwissen zu deren Inhaltsstoffen und Wirkungen. Dabei kommen ausschließlich hochwertige Inhaltsstoffe zum Einsatz, die nach den individuellen Bedürfnissen eingesetzt werden. In der Gebühr sind Materialkosten von 18 € enthalten.

Bitte mitbringen: 1 durchsichtige Schutzbrille, einen Kittel, Handschuhe, temperaturbeständiger Gummispatel, 5-6 leere Sahne- oder Joghurtbecher.

Sara Götz

Do am 6.6. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
18.30-20.30 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Schulküche

Kurs-Nr. ST08 33,50 €

Yoga Grundstufe

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Die Kurse sind konzipiert für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (wenn vorhanden), eigene (Yoga-) Matte. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Personen beträgt die Gebühr 31 €.

Anja Werner

Di ab 4.6. 5 mal Stadtlauringen, Kellereistr. 12
17.30-19 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei

Kurs-Nr. ST09 39 €

Wildkräuterlehrwanderung im Frühling

Das ganze Jahr über gibt es die Möglichkeit, Wildkräuter zu sammeln. Ein Phytotherapeut wird nicht nur die Speisewerte aufzeigen, sondern auch die unterschiedlichen Wirkungsbereiche für die Gesundheit. Die Möglichkeiten, aber auch Grenzen der aktuellen KI-unterstützten Apps werden besprochen und geeignete Sammelspots gezeigt. Die Teilnehmer/innen sollen ein Verständnis für die Pflanzen entwickeln, um das Wann, Wo und Wie des Sammelns und Verarbeitens verstehen zu lernen.

Bitte wetterfeste Kleidung und Fragen mitbringen.

Der genaue Treffpunkt wird frühestens am Mittwoch vorher auf der Homepage www.krauterkurs-emil.de bekannt gegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist (bitte aktualisieren Sie Ihren Browser, um Aktualisierungen auf der Seite angezeigt zu bekommen).

René Emil Klein

So am 21.4. 1 mal Stadtlauringen
14-17 Uhr

Kurs-Nr. ST10 17,50 €



Verschenken Sie doch mal Wissen!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
 Den Wert bestimmen Sie.
 Gibt's bei uns im Sekretariat
 Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Die bunte Welt der Macarons

Macarons sind mit einer leckeren Creme gefüllt. Die Herstellung dieser kleinen, aber feinen Leckereien bereitet Ihnen nach diesem Macarons-Backkurs keinerlei Schwierigkeiten mehr. Sie lernen, den feinen und leichten Biskuitteig mit der klassischen Füllung herzustellen. Natürlich können Sie Ihre kleinen Kunstwerke mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Haarsieb, Rührgerät mit Schneebesen, Spritzbeutel mit Lochtülle, Geschirrtücher und eine Box zum Transportieren der Macarons.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Nicole Erfurth

Fr am 26.4. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
18.30-21.30 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Schulküche

Kurs-Nr. ST11 28 €

Spargelgerichte für Schlemmer

Spargel ist sehr lecker und wenn er von heimischen Feldern kommt, ist die richtige Zeit, ihn zu genießen. Dieser Kurs zeigt, wie man weißen und grünen Spargel vorbereitet und leckere Gerichte daraus zaubert, wie Spargel mit Parmesankruste, Spargel in Kartoffel-Schinkenhülle, panierten Spargel, Spargel mit Krabbensoße usw. Ob als eigenständiges Gemüsegericht, mit Fleischbeilage oder auch als Auflauf, Spargel ist in seiner Verwendung sehr vielfältig. Lassen Sie sich überraschen.

Neben Informationen zum Kochen von Spargel erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, mind. 2 Geschirrtücher, kleine Behälter für die Reste, Stift.

In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Mi am 5.6. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
18.30-22 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Schulküche

Kurs-Nr. ST12 35 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Stadtlauringen

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Sonne, Mond und Sterne – kleine Weltraumkunde

für Kinder von 6-10 Jahre

Was sind die Geheimnisse unserer Planeten? Warum verändert der Mond seine sichtbare Form? Wo ist die Sonne bei Nacht? Wie sieht mein Sternbild am Himmel aus? Diese Fragen wollen wir durch kindgerechte Experimente beantworten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Bitte mitbringen: Block, Farbstifte, Schere, Kleber, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Anne-Dominique Schild

Sa am 13.4. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
16-18 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Werkraum

Kurs-Nr. ST13 14 €

Üchtelhausen (UH)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo 8-16 Uhr, Di+Mi+Fr 8-12 Uhr, Do 14-18 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Schraud, Tel.: 09720 9100-11, Fax: 09720 9100-29

E-Mail-Adresse: vhs@uechtelhausen.de

Anschrift Rathaus:

Hesselbach, Kirchplatz 1, 97532 Üchtelhausen

Einzelveranstaltungen

Energieberatung – Schwerpunkt Photovoltaik

Steigende Energiepreise, schwindende Ressourcen, Belastungen für das Klima und die Umwelt: es gibt ausreichend Gründe, Energie sparsam und effizient einzusetzen.

Im Vortrag werden Möglichkeiten zur Einsparung von Energie im Haushalt aufgezeigt. Themen werden sein: Stromverbrauch, Photovoltaik + Speichertechnik, Heiztechnik (Regenerativ) und Dämmung von Leitungen. Nach Bedarf kann auf folgende Themen eingegangen werden. Dämmmaßnahmen an der Gebäudehülle (Fenster, Fassade, Dach) Ausführungen, Ablauf, Fördermöglichkeiten und Nutzen, Unterschied BAFA und KfW sowie kurze Informationen zum Neubausektor (Förderung, Kredite).

Anmeldung ist erforderlich. Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 7 €.

Andreas Klopff

Do am 14.3. Hesselbach
18.30-20 Uhr Rathaus, Kirchplatz 1

Nr. UH01 9,50 € Eintritt

Brönnhof-Rundgang

Führung durch das ehemalige US-Übungsgelände „Brönnhof“ mit Erläuterungen und historischen, heimatgeschichtlichen Hintergrundinformationen durch Gerd Geiß. Führung kostenfrei, Spende möglich.

Termine zu Fuß (Dauer ca. 3 bis 3,5 Stunden):

max. Teilnehmerzahl 25 Personen

Sonntag, 07.04.24, 13 Uhr

Sonntag, 12.05.24, 13 Uhr

Sonntag, 02.06.24, 13 Uhr

Treffpunkt: über die Jeusingstraße in Weipoltshausen bis zum Wald hochfahren und dort parken. Ab Weipoltshausen gibt es eine Beschilderung.

Eine Anmeldung über die Gemeinde Üchtelhausen, Kirchplatz 1, Hesselbach, 97532 Üchtelhausen bei Frau Schraud, Tel. 09720 9100-11 oder über vhs@uechtelhausen.de ist unbedingt erforderlich.

Nr. UH02

„Die Made“ von Heinz Erhardt und andere lustige Geschichten

Zum Seniorennachmittag lädt der 1. Bürgermeister Johannes Grebner alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde recht herzlich ein. **Anmeldung ist erforderlich.**

Es werden Texte von Heinz Erhardt und anderen Autoren vorgelesen.

Hans Meyer

Mo am 13.5. Hesselbach
14-15 Uhr Pfarrheim, Eichholzstr. 1

Nr. UH03 Eintritt frei

„Warum der kleine Unterschied manchmal so groß ist – Frauen und Männer unterscheiden sich in vielerlei Hinsichten“

Zur 15. Bürgerinnenversammlung lädt der 1. Bürgermeister Johannes Grebner alle Frauen der Gemeinde ein.

Die Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises berichtet über Ihre Arbeit.

Anmeldung ist erforderlich.

Ute Suckfüll

Mi am 15.5.
19-20.30 Uhr

Üchtelhausen
Kirchberg 7

Nr. UH04 Eintritt frei

„Tatort Darmschleimhaut“

Von Allergien bis zu chronischen-entzündlichen Darmerkrankungen, die Darmschleimhaut steht bei vielen Erkrankungen im Fokus. Dementsprechend ist es entscheidend, auf die Darmgesundheit zu achten. Störungen des Darmmilieus können mit vielen unterschiedlichen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden, wie z.B. Unverträglichkeiten, Hautveränderungen, Stoffwechselprobleme, Allergien, Schilddrüsenerkrankungen. Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Sara Götz erklärt in diesem Vortrag die Zusammenhänge anhand von Fallbeispielen, zeigt Ihnen, worauf zu achten ist und was Sie selbst tun können, um sich und Ihre Darmflora fit zu halten.

Anmeldung erforderlich!

Der Vortrag findet ab 6 Personen statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Sara Götz

Di am 11.6.
18.30-20 Uhr

Hesselbach
Rathaus, Kirchplatz 1

Nr. UH05 10 €

Kurse

Pilates mit Faszioelementen

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise kann die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert werden. Die Entspannung erfolgt am Ende der Stunde. Durch den Einsatz aller Pilates-Kleingeräte ist es möglich, auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend einzugehen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €; ab 10 Teilnehmenden 57,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Brigitte Koritke-Gemmer

Mo ab 4.3. 15 mal
18.15-19.15 Uhr

Üchtelhausen
Kirchberg 7

Kurs-Nr. UH06 96 €

Basi®Pilates für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die schon einen Pilateskurs besucht haben. Diese Art des Trainings führt zu einer verbesserten muskulären Balance und einem ausgeglicheneren Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden 57,50 €.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränke

Brigitte Koritke-Gemmer

Mo ab 4.3. 15 mal
19.15-20.15 Uhr

Üchtelhausen
Kirchberg 7

Kurs-Nr. UH07 72 €

Figürliches Modellieren „Der gute Ton“

Entdecken Sie Ihre Kreativität! Anfänger/innen lernen den Rohstoff Ton kennen und üben verschiedene Techniken. Fortgeschrittene erarbeiten unter Anleitung materialgerechte Formen und gestalten eigene Ideen. In diesem Kurs wird nicht glasiert. Für Arbeitsmaterial werden 2 € berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt. Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 86,50 € (inkl. 18 € Brennkostenanteil). Bitte mitbringen: TON (40% Schamotte), Baumwolltuch, altes Küchenmesser, Müllbeutel, Materialgeld.

Katharina Weissenberger
Mi ab 6.3. 6 mal Üchtelhausen
19-21.15 Uhr Grundschule, Schulstr. 21
Kurs-Nr. UH08 96,50 €

Schafkopfen – wie geht das? (Anfänger/innen)

Schafkopf spielt man in Bayern nicht nur so, man zelebriert es. Schließlich ist das Schafkopfspiel in Bayern „Kulturgut“. Lernen Sie Schafkopfen von den Profis. Sie erfahren etwas zur Geschichte und vieles über die Spielvariationen beim Schafkopfen, Tipps und Tricks inbegriffen. In Zusammenarbeit mit dem Stammtisch „Alter Knochen“.

Norbert Hart
Do ab 21.3. 5 mal Hesselbach
19-21.30 Uhr Rathaus, Kirchplatz 1
Kurs-Nr. UH09 25 €

Schafkopfen – wie geht das? (Fortgeschrittene)

Schafkopf spielt man in Bayern nicht nur so, man zelebriert es. Schließlich ist das Schafkopfspiel in Bayern „Kulturgut“. Vertiefen Sie Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse mit den Profis. Sie erfahren etwas zur Geschichte und vieles über die Spielvariationen beim Schafkopfen, Tipps und Tricks inbegriffen. In Zusammenarbeit mit dem Stammtisch „Alter Knochen“. Der Kurs ist für Fortgeschrittene geeignet.

Norbert Hart
Do ab 21.3. 5 mal Hesselbach
19-21.30 Uhr Rathaus, Kirchplatz 1
Kurs-Nr. UH10 25 €

Aufbaugymnastik für den Beckenboden

Ein Kurs für Frauen und Männer jeden Alters. Kennen Sie Ihren Beckenboden? Häufig ist es schwer, Muskeln zu spüren und zu trainieren, die tief im Körper verborgen liegen. Doch mit Bildern und Bewusstseinsübungen gelingt es die Wahrnehmung hierfür zu schulen. Es werden einfache, effektive Übungen erlernt, um den Beckenboden vor Belastung zu schützen. Die Dozentin ist Yogalehrerin. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 28 € und ab 10 Teilnehmenden 22 €. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Anja Werner
Di ab 4.6. 5 mal Üchtelhausen
19.30-20.30 Uhr Kirchberg7, Turnhalle
Kurs-Nr. UH11 37 €

Kreatives Gestalten mit Ton

Entdecken Sie Ihre Kreativität! Anfänger/innen lernen den Rohstoff Ton kennen und üben verschiedene Techniken. Fortgeschrittene erarbeiten unter Anleitung materialgerechte Formen und gestalten eigene Ideen. In diesem Kurs wird nicht glasiert. Für Arbeitsmaterial werden 2 € berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 54,50 € (inkl. 9 € Brennkostenanteil). Bitte mitbringen: TON (40% Schamotte), Baumwolltuch, altes Küchenmesser, Müllbeutel, Materialgeld.

Katharina Weissenberger
Fr. 7.6, 19-22 Uhr Üchtelhausen
Sa. 8.6, 10-16 Uhr Grundschule, Schulstr. 21
Kurs-Nr. UH12 61,50 €

Kunterbunte schnelle Brotzeitboxen

Egal ob für die Krippe, Kita oder das Büro. Wir werden verschiedene Ideen für die Brotzeitbox zusammenstellen und bestücken. Ich zeige Ihnen gerne verschiedene Variationsmöglichkeiten mit wenigen Handgriffen die Brotzeitbox für Kinder kunterbunt zu gestalten.

Sie erhalten Informationen zur Zubereitung von gesunden Brotzeitboxen und hilfreiche Anregungen für das alltägliche Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Brettchen, Küchenmesser, ein paar Brotboxen für die zubereiteten Speisen. In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Nicole Erfurth
Mi am 17.4. 1 mal Üchtelhausen
17.30-19.30 Uhr Grundschule, Schulstr. 21
Kurs-Nr. UH13 22 €

Waigolshausen (WH)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Auch Online-, telefonische und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 12.2. bearbeitet. Telefonische Anmeldung nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Waigolshausen nicht möglich ist.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Di 7.30-12 Uhr und 14-17 Uhr; Mi 7.30-12 Uhr, Do 7.30-12 Uhr und 14-18 Uhr; Fr 7.30-12 Uhr. Telefonisch ist das Rathaus zu den genannten Öffnungszeiten sowie Mo von 10-12 Uhr erreichbar.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:
Frau Gold, Tel.: 09722 9111-11, Fax: 09722 9111-20
E-Mail-Adresse: buergerbuero@waigolshausen.de
Anschrift Rathaus: Kirchstr. 8, 97534 Waigolshausen

Einzelveranstaltungen

Fränkische Osterbrunnen und Osterkronen

Das Brauchtum des Osterbrunnenschmückens hat seinen Ursprung in der Fränkischen Schweiz. Insbesondere auf den felsigen Hochflächen wurde das Schmücken schon im 19. Jahrhundert verbreitet. Den farbigen Blickfang an den geschmückten Wasserstellen bilden die bunt gefärbten und oft reichlich verzierten Ostereier. Der Vortrag informiert über das Brauchtum und zeigt einige Vorschläge zum Gestalten eines Osterbrunnens mit verschiedensten Materialien. Es werden Brunnen aus den Landkreisen Coburg, Lichtenfels, Bamberg und die schönsten der Fränkischen Schweiz gezeigt. Mit 10.000 „bayerischen“ Eiern ist der Brunnen in Ingolstadt ein Hingucker. Die Höhepunkte dürften die Osterbrunnen in Bieberbach bei Egloffstein mit über 11.000 Natureiern, der Brunnen in Sulzbach-Rosenberg mit 16.501 Natureiern und der Brunnen in Oberstadion mit seinen 27.000 Eiern sein.

Anmeldung erforderlich!
Gerhard Köhler
Mi am 20.3. Hergolshausen, Gasthaus zum Engel
18.30-20 Uhr Bräugasse 1
Nr. WH01 gebührenfrei

Kurse

Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.

Yoga Grundstufe

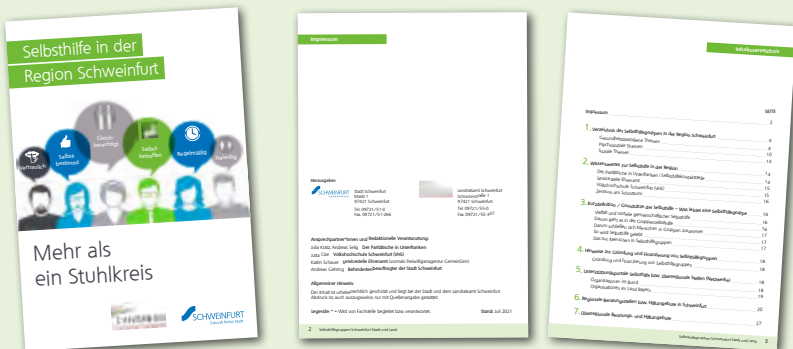
Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper und Geist führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Der Kurs ist für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer konzipiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (falls vorhanden), eigene (Yoga-) Matte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35 €.

Anja Werner
Mo ab 4.3. 8 mal Waigolshausen, Jahnstr.
16-17 Uhr Freizeitzentrum, Halle
Kurs-Nr. WH02 43,50 €

Selbsthilfegruppen in der Region Schweinfurt



68 Selbsthilfegruppen zu gesundheitsbezogenen, psychosozialen und sozialen Themen wurden in einer 2021 aktualisierten Broschüre zusammengefasst. Diese bietet Bürgerinnen und Bürgern einen Überblick zur Selbsthilfe-Arbeit und eine Vielzahl von Anlaufstellen in der Region. Sie ist **ausschließlich online abrufbar** über die Internetseiten der Stadt und des Landkreises (www.schweinfurt.de; www.landkreis-schweinfurt.de). Einfach QR-Code scannen.



Pilates 50+

Pilates fördert gezielt die Tiefen- und Oberflächenmuskulatur, Kraft, Flexibilität und Koordination. Der Kurs ist für alle geeignet, die Rückenprobleme haben oder die sich fit und beweglich halten wollen.

Nicht nur Teilnehmer/innen ab 50 Jahren, sondern auch Einsteiger/innen sind in diesem Kurs bestens aufgehoben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte.

Teilnehmer/innen, die nicht Mitglied im TSV Theilheim sind, zahlen am 1. Kursabend 15 € für die Raumnutzung (für den gesamten Kurs).

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

Nicole Jakubowski

**Do ab 7.3. 12 mal Theilheim, Sportheim
9-10 Uhr Am Seeberg 10**

Kurs-Nr. WH03 55,50 €

Rücken-Aktiv

Bei Rücken-Aktiv lernen Sie sich im Alltag rückenfreundlich zu bewegen, Ihr Körperbewusstsein zu schulen und Ihre Körperhaltung zu verbessern. Durch die Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt und verkürzte Muskeln und Bänder gedehnt. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Angesprochen sind Frauen und Männer jeden Alters.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 26 €.

Helga Weiß

**Do ab 7.3. 7 mal Waigolshausen, Jahnstr.
19-20 Uhr Freizeitzentrum, Halle**

Kurs-Nr. WH04 32,50 €

Faszien fit – Rücken fit

Ursache für viele Rückenprobleme können verkürzte und verklebte Faszien sein. Es gibt unterschiedliche Methoden, um Faszien zu mobilisieren. Meist wird durch Druck z.B. mit einer Rolle an den Faszien gearbeitet. In diesem Kurs werden jedoch drei andere Methoden vorgestellt und diese mit Übungen aus der klassischen und der neuen Rückenschule kombiniert. Die Muskulatur wird hierbei trainiert und das Faszienewebe wird dadurch elastischer. Atem- und Entspannungsübungen wirken positiv auf den Muskeltonus, Körperhaltung und -wahrnehmung werden geschult. Gute Tipps für den Alltag gibt es obendrein. Begleitet wird der Kurs von Musik. Geeignet für Männer und Frauen, die vorbeugend für die Gesundheit aktiv werden möchten oder bereits leichte bis mittelstarke Beschwerden haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 18,50 €.

Helga Weiß

**Do ab 6.6. 5 mal Waigolshausen, Jahnstr.
19-20 Uhr Freizeitzentrum, Halle**

Kurs-Nr. WH05 23 €

Bitte beachten Sie auch die folgenden Angebote in der Außenstelle Werneck:

Nützliche Apps am Smartphone inkl. E-Rezept, Kurs-Nr. WE13

WhatsApp – Mehr machen, Kurs-Nr. WE14

Smartphone für Einsteiger/innen, Kurs-Nr. WE15

Anmeldung ausschließlich über die Außenstelle Werneck.

Wasserlosen (WG)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de.

Veranstaltungen in der Dr.-Maria-Probst-Halle Wasserlosen, wenn nicht anders vermerkt.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekätigung zugeschickt. Bitte beachten Sie, dass in Wasserlosen keine Barzahlung möglich ist.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Mi 14-18 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Schlotter, Tel.: 09726 9067-16, Fax: 09726 9067-29.

E-Mail-Adresse: gemeinde@wasserlosen.de

Anschrift Rathaus:

Kirchstraße 1, 97535 Wasserlosen, GT Greßthal

Einzelveranstaltungen

Tatort Darmschleimhaut

Von Allergien bis zu chronischen-entzündlichen Darmerkrankungen, die Darmschleimhaut steht bei vielen Erkrankungen im Fokus. Dementsprechend ist es entscheidend, auf die Darmgesundheit zu achten. Störungen des Darmmilieus können mit vielen unterschiedlichen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden, wie z.B. Unverträglichkeiten, Hautveränderungen, Stoffwechselprobleme, Allergien, Schilddrüsenerkrankungen. Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Sara Götz erklärt in diesem Vortrag die Zusammenhänge anhand von Fallbeispielen, zeigt Ihnen, worauf zu achten ist und was Sie selbst tun können, um sich und Ihre Darmflora fit zu halten.

Anmeldung erforderlich! Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Sara Götz

**Di am 12.3. Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
18.30-20 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Foyer**

Nr. WG01 9,50 €

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder auch nur als Folge eines hohen Lebensalters kann jeder Mensch in eine Situation geraten, in der er wichtige Fragen nicht mehr selbst beantworten oder seine Wünsche nicht mehr eindeutig zum Ausdruck bringen kann.

Wie kann ich selbst hierfür Vorsorge treffen? Die Möglichkeiten, Voraussetzungen und notwendigen Inhalte von Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung werden nach dem aktuellen rechtlichen Stand ausführlich besprochen. Die Referentin ist Rechtsanwältin für Betreuungsrecht.

Anmeldung in der Gemeinde erforderlich!

Andrea Lux

**Mi am 20.3. Greßthal, Pfarrheim
14-15.30 Uhr Backofengasse 1**

Nr. WG02 gebührenfrei

Kurse

Wirbelsäulengymnastik

Bei dieser aktiven Wirbelsäulengymnastik lernen Sie das Körperbewusstsein zu schulen und Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag zu steigern. Entspannungsübungen runden das ganzheitliche Programm ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31 €.

Monika Schmitt

**Mo ab 4.3. 8 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
17-18 Uhr Dr. M.-Probst-Halle**

Kurs-Nr. WG03 38,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Inhalte und Material wie Kurs WG03.

Monika Schmitt

**Mo ab 4.3. 8 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
18-19 Uhr Dr. M.-Probst-Halle**

Kurs-Nr. WG04 38,50 €

Beckenboden- und Bauchgymnastik für Frauen

Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur werden in Verbindung mit der Atmung trainiert. Mit sanften Übungen lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Der Kurs ist für Frauen in jedem Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31 €.

Monika Schmitt

**Mo ab 4.3. 8 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
19.10-20.10 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum**

Kurs-Nr. WG05 38,50 €

Präventives Haltungstraining

Rücken-Fit und mehr. Wir trainieren Rücken, Arme, Beine, Bauch und Po – also die gesamte Muskulatur -, rückenrechtes Verhalten im Alltag, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Es ist geplant, ab und zu mit Theraband, Reboundball und Seil zu arbeiten. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42 €.

Christa Thain-Wehner

**Mo ab 4.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
19.05-20.05 Uhr Dr. M.-Probst-Halle**

Kurs-Nr. WG06 52 €

Präventives Haltungstraining

Inhalte und Material wie Kurs WG06.

Christa Thain-Wehner

**Mo ab 4.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
20.05-21.05 Uhr Dr. M.-Probst-Halle**

Kurs-Nr. WG07 52 €

Time-Out mit Kundalini Yoga

In herausfordernden Zeiten wie diesen braucht es Auszeiten und Inseln der Ruhe, um wieder bei sich anzukommen. Durch die wertvollen Übungen des Kundalini Yoga mit Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung und Meditation können wir eine tiefe innere Ruhe in uns erfahren.

Die Übungen verbessern das Körpergefühl, wir werden flexibel und elastisch. Der gesamte Körper und vor allem der Rücken werden gestärkt, Energien können fließen.

Im Kurs sind Neueinsteiger/innen ebenso wie Yogaerfahrene jeden Alters herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, Getränk, bequeme Kleidung.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Brigitte Hofmann

Do ab 14.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18 17.30-19 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum

Kurs-Nr. WG08 69 €

Kräuter-Seifen

Die Verwendung von Kräutern zur Heilung und Pflege des Körpers war den Menschen schon vor tausenden von Jahren bekannt. Für die Seifenherstellung eignen sich besonders Kräuter, die traditionell zur Hautpflege verwendet werden. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen natürlichen Mitteln gute Seifen herstellen, welche Kräuter verwendet werden können und Hintergrundwissen zu deren Inhaltsstoffen und Wirkungen. Dabei kommen ausschließlich hochwertige Inhaltsstoffe zum Einsatz, die nach den individuellen Bedürfnissen eingesetzt werden. In der Gebühr sind Materialkosten von 18 € enthalten.

Bitte mitbringen: 1 durchsichtige Schutzbrille, einen Kittel, Handschuhe, temperaturbeständiger Gummispatel, 5-6 leere Sahne- oder Joghurtbecher.

Sara Götz

Di am 4.6. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18 18.30-20.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche

Kurs-Nr. WG09 33,50 €

Kulinarische vegetarische Weltreise

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir leckere asiatische Gerichte zu. Ganz einfach wird in die vegetarische Küche eingeführt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mit Gewürzen wie Pfeffer und Curry lassen sich viele einfache Zutaten in tolle Gerichte verwandeln.

Wir kochen und genießen zusammen:

- Kartoffel-Pakorais mit Minzsoße auf indische Art
- Rote Linsen-Möhren-Curry auf pakistanische Art
- Kirchererbsen-Pulao auf afghanische Art
- Gemüsecurry mit Kokosraspeln auf bengalische Art
- Beilage: Reis

Neben Informationen zur asiatischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Schneidebrett und Messer, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

Di am 5.3. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18 18.30-22 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche

Kurs-Nr. WG10 36 €

Spargelgerichte für Schlemmer

Spargel ist sehr lecker und wenn er von heimischen Feldern kommt, ist die richtige Zeit, ihn zu genießen. Dieser Kurs zeigt, wie man weißen und grünen Spargel vorbereitet und leckere Gerichte daraus zaubert, wie Spargel mit Parmesankruste, Spargel in Kartoffel-Schinkenhülle, panierten Spargel, Spargel mit Krabbensoße usw. Ob als eigenständiges Gemüsegericht, mit Fleischbeilage oder auch als Auflauf, Spargel ist in seiner Verwendung sehr vielfältig. Lassen Sie sich überraschen.

Neben Informationen zum Kochen von Spargel erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause. Bitte mitbringen: Schürze, mind. 2 Geschirrtücher, kleine Behälter für die Reste, Stift.

In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Do am 6.6. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18 18.30-22 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche

Kurs-Nr. WG11 35 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Wasserlosen

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Kinderturnen

für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen
Spielerisches Bewegen zur Förderung der körperlichen und motorischen Entwicklung für 2-6-jährige Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Wird mehr als ein Kind angemeldet, so ist pro weiteres Kind ein Aufpreis von 23 € zu zahlen (maximal 2 Kinder pro Erwachsene/r).

Der Kurs findet ab 8 Eltern-Kind-Paaren statt, ab 10 Eltern-Kind-Paaren beträgt die Gebühr 37 €.

Sieglinde Herold

Mo ab 4.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18 14.45-15.45 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG12 46 €

Kinderturnen

für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen
Inhalte wie Kurs WG12.

Sieglinde Herold

Mo ab 4.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18 15.45-16.45 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG13 46 €

Sonne, Mond und Sterne – kleine Weltraumkunde

für Kinder von 6-10 Jahre

Was sind die Geheimnisse unserer Planeten? Warum verändert der Mond seine sichtbare Form? Wo ist die Sonne bei Nacht? Wie sieht mein Sternbild am Himmel aus? Diese Fragen wollen wir durch kindgerechte Experimente beantworten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Bitte mitbringen: Block, Farbstifte, Schere, Kleber, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Anne-Dominique Schild

Sa am 15.6. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18 13-15 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum

Kurs-Nr. WG14 14 €

Werneck (WE)

Anmeldung ab Donnerstag, 15. Februar, 7.30 Uhr in der Gemeindeverwaltung im Rathaus Werneck. Das Telefon ist am 1. Anmeldetag ab 8 Uhr besetzt. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Auch schriftliche, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 15.2. nach den persönlichen Anmeldungen bearbeitet. Bei telefonischen, schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Kurse bzw. Einzelveranstaltungen finden in der Mittelschule in Werneck, Bühlgweg 3 (am Schwimmbad) statt, sofern nicht anders vermerkt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8-12 Uhr; Mo, Di 13.30-15.30 Uhr; Do 13.30-17.30 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Sendner, Tel.: 09722 2213, Fax: 09722 2231

E-Mail-Adresse: vhs@werneck.de

Anschrift Rathaus:

Balthasar-Neumann-Platz 8, 97440 Werneck.

Einzelveranstaltungen

Tatort Darmschleimhaut

Von Allergien bis zu chronischen-entzündlichen Darmerkrankungen, die Darmschleimhaut steht bei vielen Erkrankungen im Fokus. Dementsprechend ist es entscheidend, auf die Darmgesundheit zu achten. Störungen des Darmmilieus können mit vielen unterschiedlichen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden, wie z.B. Unverträglichkeiten, Hautveränderungen, Stoffwechselprobleme, Allergien, Schilddrüsenerkrankungen. Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Sara Götz erklärt in diesem Vortrag die Zusammenhänge anhand von Fallbeispielen, zeigt Ihnen, worauf zu achten ist und was Sie selbst tun können, um sich und Ihre Darmflora fit zu halten.

Anmeldung erforderlich! Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Sara Götz

Di am 5.3. Werneck, Mittelschule 18.30-20 Uhr Bühlgweg 3

Nr. WE01 9,50 €

Wernecker Kulturfrühling 2024

Sa 09.03., 20 Uhr: Eröffnungsveranstaltung „Kilian, Kolonat und TonArt“, Café Balthasar

So 10.03., 18 Uhr: Konzert mit „Jericho“, Schlosskirche Werneck

Fr 15.03., 19.30 Uhr: Inge & Rita „Altweibersommer“, Kabarett, Sportheim Eßleben

Sa 16.03., 20 Uhr: Hans Driesel liest Erich Kästner, Café Balthasar

So 17.03., 18 Uhr: Neue geistliche Lieder mit Desiderata, Schlosskirche Werneck

Do, 21.03., 19 Uhr: Lesung mit Volker Sebold, Buchhandlung Lesezeichen, Werneck

Fr 22.03., 18 Uhr (Einlass): Orient & Friends, Sportheim Eßleben

Fr 22.03., 20 Uhr: Kinkerlitzchen, Die Scheune, Julius-Echter-Platz 1, Werneck

Sa, 23.03., 19.30 Uhr: Konzert Klangtastisch, Turnhalle Mittelschule

So 31.03., 19.30 Uhr: Osterkonzert MV Eßleben, Sportheim Eßleben

Fr 12.04., 19.30 Uhr: 11. Poetry Slam Werneck, Café Balthasar, Schloss Werneck

Sa 13.04., 20 Uhr: Conny und die Sonntagsfahrer, Aula Mittelschule, Werneck

Fr 26.04., 21 Uhr: Open Air Kino Vasbühl, Dorfplatz Vasbühl

Sa 27.04., 21 Uhr: Open Air Kino Vasbühl, Dorfplatz Vasbühl

So 28.04.: Mariensingen, St. Jakobuskirche, Vasbühl

Nr. WE02

Tatort Darmschleimhaut

Inhalte wie Kurs WE01.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Werneck und dem Seniorenbeirat Werneck.

Sara Götz

**Mi am 13.3.
15-16.30 Uhr**

**Werneck, Evang. Pfarrheim
Balthasar-Neumann-Str. 23**

Nr. WE03

Eintritt frei

Fränkische Osterbrunnen und Osterkronen

Das Brauchtum des Osterbrunnenschmückens hat seinen Ursprung in der Fränkischen Schweiz. Insbesondere auf den felsigen Hochflächen wurde das Schmücken schon im 19. Jahrhundert verbreitet. Den farbigen Blickfang an den geschmückten Wasserstellen bilden die bunt gefärbten und oft reichlich verzierten Ostereier. Der Vortrag informiert über das Brauchtum und zeigt einige Vorschläge zum Gestalten eines Osterbrunnens mit verschiedensten Materialien. Es werden Brunnen aus den Landkreisen Coburg, Lichtenfels, Bamberg und die schönsten der Fränkischen Schweiz gezeigt. Mit 10.000 „bayerischen“ Eiern ist der Brunnen in Ingolstadt ein Hingucker. Die Höhepunkte dürften die Osterbrunnen in Bieberbach bei Egloffstein mit über 11.000 Natureiern, der Brunnen in Sulzbach-Rosenberg mit 16.501 Natureiern und der Brunnen in Oberstadion mit seinen 27.000 Eiern sein.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Ettlleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

Gerhard Köhler

**Di am 19.3.
15-16.30 Uhr**

**Ettlleben, Pfarrheim
Mühlstr. 4**

Nr. WE04

Eintritt frei

Selbständig und sicher im Alter leben

Die Sozialen Dienste der Johanniter vor Ort wie Hausnotruf, Fahrdienst und mehr werden vorgestellt.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Mühlhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

Uwe Wöhler

**Do am 21.3.
15-16.30 Uhr**

**Mühlhausen, Sportheim
Am Sportplatz 1**

Nr. WE05

Eintritt frei

Ruhe und Entspannung im Alter

Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität und vieles mehr können Folge von ständiger Anspannung sein. Mittels einfacher Übungen im Sitzen erleben Sie bei dieser Veranstaltung Entspannung für Körper und Geist. Außerdem lernen Sie, diese Techniken auch im Alltag anzuwenden, um so mehr Lebensfreude durch Entspannung zu gewinnen.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Eßleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

Eva Markert

**Di am 2.4.
15-16.30 Uhr**

**Eßleben, Sportheim
Seeweg 5**

Nr. WE06

Eintritt frei

„Herrla un Fräla können viel erzählen“

„Gädichtli, Gschichtli un Lieärkli“ in fränkischer Mundart von und mit Horst Kümpel.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schleierieth und dem Seniorenbeirat Werneck.

Horst Kümpel

**Mi am 17.4.
15-16.30 Uhr**

**Schleierieth, Alte Schule
Schlehenstr. 6**

Nr. WE07

Eintritt frei

Seniorinnen und Senioren im Visier der Betrüger und Diebe

Ein Vertreter der Kriminalpolizei behandelt in diesem Vortrag die Themen Diebstahl unterwegs und zu Hause, Betrug, den Einzeltritt und den Umgang mit baren und unbaren Zahlungsmitteln. Kurze Filme zeigen Situationen, wie eine solche Straftat zustande kommen kann. Der Referent spricht diese Situationen mit den Anwesenden durch und gibt Tipps, wie man sich vor diesen Straftätern schützen kann.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Egenhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

Michael Beetz

**Do am 25.4.
14-15.30 Uhr**

**Egenhausen, Sportheim
An den Kastanien 1**

Nr. WE08

Eintritt frei

Alte Hausmittel neu entdeckt

Alte Hausmittel erfahren wieder größere Beliebtheit. Auch die Schulmedizin geht mittlerweile immer mehr dazu über, bei milden Krankheitsverläufen auf die alten, überlieferten Naturheilmittel zurückzugreifen. Vor allem bei Kindern haben sich diese einfach anzuwendenden Methoden wie Güsse, Wickel, Tees etc. bewährt. Hausmittel helfen hier oft schnell, effektiv und preiswert. Auch früher wussten sich die Menschen schon zu helfen. Wir wollen uns dieses Wissen wieder ins Gedächtnis rufen und von den Erfahrungen früherer Generationen profitieren. Die Referentin ist Heilpraktikerin.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Vasbühl und dem Seniorenbeirat Werneck.

Barbara Mantel

**Mi am 22.5.
14-15.30 Uhr**

**Vasbühl, Sportheim
Hunnenweg 3**

Nr. WE09

Eintritt frei

Unterwegs auf dem „Jesus-Trail“ in Israel

Nach mehrmaligen Aufenthalten mit einer Pilgergruppe das Heilige Land auf andere Art und Weise kennenlernen: Mit der Bibel im Rucksack hat sich die Referentin einen langgehegten Traum erfüllt. Die Wanderung auf Jesu Spuren führt von Nazareth bis nach Kafarnaum und zeigte eine atemberaubende und abwechslungsreiche Landschaft. Der Kontakt mit der einheimischen Bevölkerung ermöglichte unvergessliche Eindrücke abseits von touristischen Wanderpfaden. Der Weg führt an wichtigen Stationen aus dem Leben Jesu und an anderen historischen Sehenswürdigkeiten vorbei. Schließlich taucht man noch in das quirlige und faszinierende Jerusalem mit seiner Vielfalt an verschiedenen Glaubensrichtungen ein.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schraudenbach und dem Seniorenbeirat Werneck.

Renate Pfeuffer

**Mo am 10.6.
15-16.30 Uhr**

**Schraudenbach, Sportheim
Stettbacher Str. 5**

Nr. WE10

Eintritt frei

Natur- und pflanzenkundliche Wanderung entlang des Schleieriether Bachs

Leben im und am Wasser, im Wald und an trockenen Standorten: bei einer Natur- und pflanzenkundlichen Wanderung in Schleierieth, entlang des Schleieriether Bachs, in Wald und Flur ist die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt zu entdecken und zu erleben.

Treffpunkt: Am Sportplatz in Schleierieth. In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz Werneck.

Anmeldung nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Georg Rüttiger

**Sa am 4.5.
14-17 Uhr**

1 mal

Werneck

Kurs-Nr. WE11

gebührenfrei

Kurse

Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden

Für Jugendliche und Erwachsene.

Ob in der Schule, im Studium, Beruf oder privat – ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem „10-Fingersystem in 5 Stunden“ ist es nun möglich. Klingt unglaublich, ist aber wahr.

Dies funktioniert mit Lehr- und Lernmethoden, die Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Und auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in nur 5 Stunden die Tastatur blind bedienen lernt.

In der Kursgebühr sind die Lehrgangunterlagen vom Herdt-Verlag zum Preis von 19,95 € enthalten.

Angelika Arnold

**Mi ab 6.3.
18.45-21.45 Uhr**

**2 mal
Werneck, Mittelschule
Bühlweg 3**

Kurs-Nr. WE12

57 €

Nützliche Apps am Smartphone inkl. E-Rezept

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

Teil 1: Google Apps von Suchmaschine bis zur Pflanzenbestimmung oder Routenplanung.

Teil 2: Apps im Alltag wie DB Navigator und 49-Euro-Ticket, Abfall-App, ZDF heute und Tagesschau, Mediathek, E-Rezept. Bitte mitbringen: Smartphone.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten (für Schulungsunterlagen).

Kursleitung: Birgit Wahl und Co-Trainer, Verein Digital-60plus e.V. **Digital-60plus e.V.**

**Di ab 9.4.
10-12 Uhr**

**2 mal
Werneck, Rathaus
Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE13

32 €

WhatsApp – Mehr machen

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

Teil 1: WhatsApp-Funktionen (Schreiben, Löschen, Bilder hinzufügen), Einstellungen/Profil, Status und Abo-Kanäle (ZDF heute). Teil 2: Telefonieren und sich dabei sehen, Zuschalten von weiteren Gesprächsteilnehmern.

Bitte mitbringen: Smartphone.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten (für Lern-App und Schulungsunterlagen).

Kursleitung: Birgit Wahl und Co-Trainer, Verein Digital-60plus e.V. **Digital-60plus e.V.**

**Mo ab 3.6.
10-12 Uhr**

**2 mal
Werneck, Rathaus
Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE14

32 €

Smartphone für Einsteiger/innen

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren. Es werden grundsätzliche Funktionen des Smartphones erläutert und Sicherheitsaspekte beleuchtet. Kursinhalte sind: Bedienung des Smartphones und wichtige Einstellungen, WLAN, mobile Daten, grundlegende Funktionen: Kontakte, Nachrichten, Fotografieren, Fotos verwalten, Kalender und Uhr, Sicherheit im Internet. Bitte mitbringen: Smartphone. In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten (für Schulungsunterlagen). Kursleitung: Birgit Wahl und Co-Trainer, Verein Digital-60plus e.V. **Digital-60plus e.V.**
Mo ab 1.7. 3 mal Werneck, Rathaus
10-12 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE15 42 €

Englisch A1 – Fortsetzungskurs

Fortsetzung aus dem letzten Semester. In diesem Kurs widmen wir uns in lockerer Atmosphäre dem Erlernen der Weltsprache Englisch. Mehrere Millionen Gesprächspartner auf der ganzen Welt warten auf Sie! Gebühr 5-6 Teilnehmende: 120 €, 7-8 Teilnehmende: 100 €, ab 9 Teilnehmenden: 90 €. **Sascha Seubert**
Di ab 5.3. 12 mal Werneck, Mittelschule
19.45-21.15 Uhr Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE16 90 €

Sanftes Vinyasa Yoga am Abend – Grundkurs

In der heutigen Zeit mit ihren vielfältigen Anforderungen sind wir oft gestresst, energielos und manchmal sogar „ausgebrannt“. Yoga kann helfen, das Gleichgewicht der Energien auf sanfte und nachhaltige Weise wiederherzustellen. In diesem Kurs werden sanfte Vinyasa-Grundlagen unterrichtet. Die Bewegungsabläufe sind für Einsteiger/innen sowie für alle Teilnehmer/innen, die Yoga gerne sanft praktizieren wollen, geeignet. Wenn du es also ruhiger magst, dann bist du hier genau richtig. Die sanften Yin Yoga Asanas (Dehnungen, die länger gehalten werden) runden die Yogastunde ab. Sie lassen dich in einen meditativen Zustand kommen und ermöglichen dir eine wundervolle Begegnung mit deinem Körper. Jede Stunde wird durch eine geführte Meditation am Ende deiner Yogapraxis vervollständigt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, kleines Handtuch, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Pulli oder Jacke zum darüber ziehen; wenn vorhanden: 2 Yogaklötze, Sitzkissen. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66,50 €. **Pia Gekkerov**
Mo ab 4.3. 12 mal Werneck, Rathaus
17.30-19 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE17 83 €

Power Vinyasa Yoga am Abend

Yoga ist ein ganzheitliches System aus Asanas (Körperhaltung), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation. Power Vinyasa Yoga eignet sich besonders gut für Menschen, die eine aktive, körperbezogene Yogapraxis üben möchten und die Freude an Bewegung haben. Verbinde dynamische und kraftvolle Übungen mit deinem Atem. Die Yogaeinheiten in den Stunden sind kreativ und fließend, manchmal auch etwas herausfordernd. Beim Ausführen der Asanas gibt es jedoch kein besser oder schlechter. Es gibt keine Konkurrenz. Lerne dich und deinen Körper auf eine ganz neue Art kennen, lasse das Äußere los und komme bei dir selbst an. Jede Stunde wird durch eine sanfte, geführte Meditation am Ende der Yogapraxis abgerundet. Vorkenntnisse in einem Yogastil wie Hatha Yoga, Vinyasa Yoga oder Ashtanga Yoga sind von Vorteil aber nicht zwingend notwendig. Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, kleines Handtuch, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Pulli oder Jacke zum darüber ziehen; wenn vorhanden: 2 Yogaklötze, Sitzkissen. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66,50 €. **Pia Gekkerov**
Mo ab 4.3. 12 mal Werneck, Rathaus
19.15-20.45 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE18 83 €

Sanftes Vinyasa Yoga am Vormittag

Inhalte und Material wie Kurs WE17. **Pia Gekkerov**
Di ab 5.3. 12 mal Werneck, Rathaus
10-11.30 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE19 83 €

Orientalischer Tanz – Klassische Orient-Tanzroutine

Diese Tanzroutine ist ein abgeschlossenes, in sich rundes Auftrittsstück, das mit Entrée, Haupttanzteil, einem kleinen Trommelteil und Schluss die Zuschauer/innen begeistert und der Tänzerin Spaß macht. Diese kompakte Version mit klassischen Elementen und durchdachten Schrittkombinationen ist ein Highlight für Tänzerin und Zuschauer/innen. Des Weiteren trainieren wir orientalische Tanztechnik in achtsamer Tanzweise (Provedmovetechnik© – Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Hintergrundwissen zu den Tänzen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) und Repertoirepflege runden den Kurs ab. Ab Mittelstufe: Leichte bis mittlere Vorkenntnisse im orientalischen Tanz sind erwünscht bzw. vorteilhaft. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfähige (Tanz-)schlappchen (Socken), Hüfttuch/Schal, Getränk. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 €. **Christiane Göbel**
Di ab 5.3. 12 mal Werneck, Rathaus
18.15-19.45 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE20 86,50 €

Orientalischer Tanz – Happy Baladi

„Baladi“ – ein Tanz, der Folklorelemente mit urbanem Lebensgefühl und Tanz zu einer Symbiose verbindet, die Heimatgefühl ausdrückt – fröhlich und doch voller Sehnsucht. Ein Tanzstil, der in den Großstädten Ägyptens entstand und noch heute zu aktueller Musik getanzt wird. Eine fröhliche Choreographie (inkl. Skript), die Lebensfreude ausdrückt. Des Weiteren trainieren wir orientalische Tanztechnik in achtsamer Tanzweise (Provedmovetechnik© – mehr Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Hintergrundwissen zu den Tänzen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) und Repertoirepflege runden den Kurs ab. Ab Mittelstufe: Leichte bis mittlere Vorkenntnisse in orientalischem Tanz sind erwünscht bzw. vorteilhaft. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfähige (Tanz-)schlappchen (Socken), Hüfttuch/Schal, Getränk. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 €. **Christiane Göbel**
Mi ab 6.3. 12 mal Werneck, Rathaus
18.45-20.15 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE21 86,50 €

Orientalischer Tanz – Happy Baladi

Inhalte wie Kurs WE21. **Christiane Göbel**
Do ab 7.3. 12 mal Werneck, Rathaus
18.45-20.15 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE22 86,50 €



Warum vhs?

Pia Gekkerov

„Weil die vhs es mir ermöglicht feste Kurse zu leiten, welche den Teilnehmenden regelmäßiges Üben und Sicherheit gewährleisten. Die Kursstunden bauen aufeinander auf, so dass jeder Teilnehmende viel für sich mitnehmen kann.“



Warum vhs?

Christiane Göbel

„Weil ich es schätze, dass die vhs staatlich und privat gefördert „Bildung für alle“ möglich macht und die Angebote damit bezahlbar sind und allen offenstehen.“

Hula: Tänze aus Hawaii und Tahiti mit Aloha-Feeling

Tänze voller Eleganz, positiver Energie und Anmut – ein ganzheitliches Training, das Spaß macht. Hulatanz, „der Herzschlag des hawaiianischen Volkes“, erzählt die Geschichte und Geschichten der Polynesier und ist sowohl weich, elegant, fließend als auch kraftvoll dynamisch. Wir erlernen Tänze (Skript inkl.) verschiedener Stilrichtungen: Moderne, aber auch sehr alte Tänze, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Des Weiteren trainieren wir polynesische Tanztechnik in achtsamer Tanzweise (Provedmovetechnik© – Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Hintergrundwissen zu den Tänzen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) und Repertoirepflege runden den Kurs ab. Hula kann von allen getanzt werden, die Spaß an tänzerischer Bewegung in der Gruppe haben. Alter und Fitnessstand spielen keine Rolle. Neu- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte, Tanzschläppchen (Socken), Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58 €.

Christiane Göbel

Do ab 7.3.	12 mal	Werneck, Rathaus
20.15-21.30 Uhr		Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE23		72 €

Orient Line Dance

Für alle, die gerne zu Orientalischer Musik tanzen, Spaß und Entspannung suchen und dabei Wert auf Fitnesstraining in Bezug auf Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus legen. Orient Line Dance ist zudem Gehirnjogging und steigert die Merkfähigkeit und Koordination. Orient Line Dance basiert auf Schrittfolgen und Bewegungsmustern des Orientalischen Tanzes, die während eines Liedes in Linie- bzw. Blockformation wiederholt werden. Somit können Tänze schnell erlernt werden. Dabei trainieren wir in achtsamer Weise (Provedmovetechnik© – Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Orient Line Dance kann von allen getanzt werden, die Spaß an tänzerischer Bewegung in der Gruppe haben. Alter und Fitnessstand spielen keine Rolle.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschläppchen/Socken und ein Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 23 €.

Christiane Göbel

Mi ab 8.5.	6 mal	Werneck, Rathaus
20.15-21.15 Uhr		Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE24		29 €

Orient & Friends im Rahmen des Kulturfrühlings Werneck

Eine Tanzveranstaltung rund um den Orientalischen Tanz, nur für Frauen. Hier können Sie Tanzvorführungen genießen oder selbst tanzen und auftreten. Wieder dabei: Orientbasar Tanzbekleidung „Amel“. Für Getränke und Snacks sorgt das Team des Sportheims.

Termin: Freitag, 22.3., Einlass ab 18.30 Uhr, Sportheim Eßleben, Seeweg 5.

Info: Christiane Göbel, 0174 98 66 5 36 oder 09305 /99 34 48.

Eintritt: 9 € (nur Abendkasse, keine Ermäßigung).

Bis ins hohe Alter fit

Ein Bewegungskurs für Seniorinnen und Senioren, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit zu erhalten, Stürze zu vermeiden, Mobilität zu entwickeln, Stärke aufzubauen, Sicherheit zu vermitteln und die Beweglichkeit zu verbessern. Es werden Hinweise gegeben, wie man sich auch zu Hause bewegen kann. Musik, Hand- und Kleingeräte werden eingesetzt.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 60,50 €.

Christa Thain-Wehner

Do ab 7.3.	15 mal	Werneck, Rathaus
9.45-10.45 Uhr		Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE25		75,50 €

Bodyforming

Bodyforming beinhaltet ein Ganzkörpertraining mit Musik und hohem Spaßfaktor. Durch gezielte Kräftigungsübungen werden Fitness und Muskeln aufgebaut, Fett abgebaut und die gute Laune und das Wohlbefinden gesteigert. Der Kurs beginnt mit einem Warm-up und endet mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Der Kurs ist für jede und jeden geeignet, egal ob trainiert oder untrainiert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35,50 €.

Der Kurs entfällt am 30.4. und 11.6.

Barbara Fahrmayr

Di ab 12.3.	10 mal	Werneck, Rathaus
20-21 Uhr		Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE28		44 €

Nähen

für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Nähinteressierte, die über keine oder wenig Grundkenntnisse verfügen, aber auch an alle, die schon Näherfahrung haben.

Für Anfänger/innen ist das Ziel des Kurses, ein einfaches Accessoire (z.B. eine Tasche oder ein Kissen) oder ein Kleidungsstück (z.B. einen Rock) selbstständig zu nähen.

Wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranwagen wollen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen, dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen. Fortgeschrittene beginnen gleich beim ersten Termin mit dem Nähen. Anfänger/innen dient der erste Kursabend zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnittauswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend neben Ihrer Nähmaschine nur Stoff- und Papierschere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähadeln und Maßband.

Auch Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, passendes Nähgarn), evtl. Schnittmuster, nach denen Sie nähen wollen, können Sie gerne schon am ersten Abend mitbringen.

Bei Bedarf können einzelne Zutaten (Vlieseline, Gummi) über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66 €.

Sigrid Krönlein

Mi ab 20.3.	4 mal	Werneck, Mittelschule
18-21 Uhr		Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE29		77 €

Rutengehen für Einsteiger/innen

Interessiert Sie das Rutengehen? Möchten Sie gerne mit der Wünschelrute umgehen können? Möchten Sie Erdstrahlen, Wasseradern und Gitternetze entdecken, die ohne die Wünschelrute schwerlich aufzufinden wären?

Wie setzt man die Wünschelrute ein? Welche Art der Rute braucht man? Kann man diese selbst herstellen?

Der Workshop gibt eine Einführung und zeigt wie man mit der Rute in der Praxis umgeht.

Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V.

In der Kursgebühr sind 25 € für Skript und Rute enthalten. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37,50 €.

Margarete Gold

Mi am 8.5.	1 mal	Werneck, Mittelschule
18-21.30 Uhr		Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE30		40,50 €

Rutengehen – Aufbaukurs

Fortsetzung des Einführungskurses. Bitte Rute mitbringen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 11 €.

Margarete Gold

Mi am 12.6.	1 mal	Werneck, Mittelschule
18-21 Uhr		Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE31		13,50 €

Die bunte Welt der Macarons

Macarons sind mit einer leckeren Creme gefüllt. Die Herstellung dieser kleinen, aber feinen Leckereien bereitet Ihnen nach diesem Macarons-Backkurs keinerlei Schwierigkeiten mehr. Sie lernen, den feinen und leichten Biskuitteig mit der klassischen Füllung herzustellen. Natürlich können Sie Ihre kleinen Kunstwerke mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Haarsieb, Rührgerät mit Schneebesen, Spritzbeutel mit Lochtülle, Geschirrtücher und eine Box zum Transportieren der Macarons.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Nicole Erfurth

Mo am 18.3.	1 mal	Werneck, Mittelschule
17.30-20.30 Uhr		Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE32		28 €

Thailändische Küche

Die thailändische Küche ist berühmt für ihre gewürzreichen Aromen und seine vielfältigen Gerichte. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten kombiniert man auf verschiedene Arten, z.B. mit Garnelen und Fisch, Huhn, Rindfleisch oder Gemüse. In Thailand werden sehr viele Pasten wie Curry oder süße Pasten benutzt. An diesem Abend bereiten wir schnelle Gerichte zu, die Ihren Gaumen verwöhnen:

Hackfleisch mit Zitronengras

Hähnchen süß-sauer

Feuriges Hähnchen

Hähnchen-Ananas-Curry

Neben Informationen zur thailändischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 16 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

Di am 16.4.	1 mal	Werneck, Mittelschule
18.30-22 Uhr		Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE33		37 €

Vegetarische Rezepte für Herd oder Grill

Im Sommer kann Fleisch auf dem Grill landen – muss es aber nicht. Es gibt viele vegetarische Alternativen wie zum Beispiel gefüllte Spitzpaprika oder Röst-Blumenkohl. Auch einen Cous-cous-Salat mit gegrillten Auberginen probieren wir zusammen aus. Alle Rezepte werden im Ofen zubereitet, da der Kurs in Schulküchen durchgeführt wird.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich

Di am 7.5.	1 mal	Werneck, Mittelschule
18-21 Uhr		Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE34		30 €

Schnelle und gesunde Gerichte für heiße Tage

Lacht die Sonne, fehlt zu einem perfekten Tag eigentlich nur noch köstliches Essen. Doch was zaubert man am besten an Tagen mit Temperaturen um die 30 Grad? Ob Salat, Suppe, Gemüse, Fisch oder Fleisch: Die Gerichte sind leicht, gesund, schnell zubereitet und schmecken dazu auch noch gut. Danach werden Sie nichts anderes mehr essen wollen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Mi am 19.6.	1 mal	Werneck, Mittelschule
18.30-21.30 Uhr		Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE35		30 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Werneck

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden für Kinder ab 9 Jahren

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem „10-Fingersystem in 5 Stunden“ ist es nun möglich. Klingt unglaublich, ist aber wahr.

Dies funktioniert mit Lehr- und Lernmethoden, die Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Und auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in nur 5 Stunden die Tastatur blind bedienen lernt.

In der Kursgebühr sind die Lehrgangsunterlagen vom Herdt-Verlag zum Preis von 19,95 € enthalten.

Angelika Arnold

Mi ab 6.3.	2 mal	Werneck, Mittelschule
15.30-18.30 Uhr		Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE36		57 €

Osterbäckerei

Wir werden zu Ostern zusammen backen. Dabei stellen wir traditionelle Backwaren mit Pfiff und moderne Sachen wie z.B. Cakepops her.

Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn das Kind von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen ist.

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Schürze, Dosen für Plätzchen, 3 Schraubgläser (2x250 ml, 1x500 ml).

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Anita Oppelt

Sa am 16.3.	1 mal	Werneck, Mittelschule
10-13 Uhr		Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE37		27 €

Bienentag

Für Kinder im lesefähigen Alter in Begleitung eines Erwachsenen. Majas wilde Schwester, die Vielfalt der Wildbienen. Mit Spiel und Spaß werden wir an diesem Vormittag gemeinsam mit den Kindern die vielfältige Lebensweise der unterschiedlichen Wildbienenarten kennenlernen. Dabei erfahren wir auch, was diese Bienen für uns Menschen wert sind, warum sie gefährdet sind und wie wir sie schützen können. Zur Stärkung zwischen-durch kreieren wir einen energiereichen „Bientaler“. Bei einer kleinen Rallye können wir unser Bienenwissen noch einmal vertiefen. Kleine Preise für „alle“ Gewinner wird es natürlich auch geben.

Ort: Jugendraum des BUND, Zehntstraße 14, Werneck – Zeuzleben

Gebühr: 10 € pro Erwachsener-Kind-Paar. Aufzahlung ab dem 2. Kind: 5 €.

Gerhard Röhthlein

Fr am 24.5.	1 mal	Werneck
9-12.30 Uhr		
Kurs-Nr. WE38		10 €

Entdeckungsreise mit dem Mikroskop für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Unter dem Mikroskop werden kleine Dinge riesengroß. In diesem Kurs werden wir Lebewesen in Wassertropfen erforschen, erfahren, wie Schlangenschuppen aufgebaut sind, entdecken, was sich in einem Spinnennetz alles verfangt und vieles mehr. Bitte mitbringen: Block, Farbstifte, Mikroskop (falls vorhanden), Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Anne-Dominique Schild

Sa am 15.6.	1 mal	Werneck, Mittelschule
16-18 Uhr		Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE39		14 €



Fledermausnacht

Fledermäuse – Die geheimnisvollen Jäger der Nacht. Ein Angebot für Erwachsene und Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Fledermäuse sind die einzigen fliegenden Säugetiere. Spezialisiert auf die nächtliche Jagd weichen sie jedem noch so kleinen Hindernis aus und bewegen sich zielsicher und lautlos auf ihre Beute zu. Mit Spiel und Spaß beschäftigen wir uns mit diesen nächtlichen Flugkünstlern. Wir werden die Tiere bei entsprechendem Wetter sehen und vor allem hören. Nach diesem Abenteuer für die ganze Familie werden Sie Fledermäuse in Zukunft mit ganz anderen Augen betrachten.

Ort: Schlosspark Werneck, Treffpunkt am Eingang Besucherparkplatz (Ortsausgang Richtung Würzburg).

Anmeldung ist erforderlich (Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen).

Gebühr: 8 € pro Erwachsener bzw. pro Erwachsener-Kind-Paar.

Aufzahlung ab dem 2. Kind: 4 €.

Gerhard Röhthlein

Fr am 23.8.	1 mal	Werneck Schloss
20-22 Uhr		
Kurs-Nr. WE40		8 €



Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesundheit ...



...Weiterbildung bei der Volkshochschule bringt Wissen und mehr!



Anmeldung unter Tel.: 09721/51-5444 oder www.vhs-schweinfurt.de



**Leiterin der Volkshochschule
Elke Moulin**

Gesellschaftsbereich
Spezial

☎ **09721/51-5433**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: elke.moulin@schweinfurt.de



Verwaltungsleiter
Rainer Forster
Vertretung der Leitung
Drittmittelgeförderte Maßnahmen

☎ **09721/51-5441**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: rainer.forster@schweinfurt.de



Deutsch als Fremdsprache
Integrationskurse,
Deutschkurse mit BAMF-Förderung

Julia Korol
☎ **09721/51-5432**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: julia.korol@schweinfurt.de



Fremdsprachen, Politische Bildung

Cornelia Florschütz
☎ **09721/51-5434**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: cornelia.florschuetz@schweinfurt.de
Teilzeit: Mo-Do: 8:30 - 12:30 Uhr
Freitags und nachmittags nach tel. Vereinbarung



Berufliche Entwicklung und Kompetenzen, EDV, Kultur, Außenstellen

Lisa Örtel
☎ **09721/51-5435**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de



Junge vhs, Grundbildung, Außenstellen

Anastasia Tsampaslidis
☎ **09721/51-5431**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: a.tsampaslidis@Schweinfurt.de



Gesundheit, Pädagogik, Psychologie

Johanna Wagner
☎ **09721/51-5436**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: johanna.wagner@schweinfurt.de
Teilzeit: Mo-Fr: 8:30 - 12:00 Uhr
Mittwochs und nachmittags nach tel. Vereinbarung



Anmeldung, Sekretariat

Manuela Weinig

☎ **09721/51-5443**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: manuela.weinig@schweinfurt.de



Anmeldung, Sekretariat

Joachim Reuss

☎ **09721/51-5444**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: joachim.reuss@schweinfurt.de



Verwaltung, Buchhaltung

Michaela Bandorf

☎ **09721/51-5442**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: michaela.bandorf@schweinfurt.de



Integrationskurs- und Kundenservice

Anja Otto

☎ **09721/51-5446**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: anja.otto@schweinfurt.de



Kurse und Veranstaltungen der vhs finden überwiegend im angemieteten Schulungsgebäude in der **Schullesstraße 19b** in Schweinfurt statt. Die Stadt- und Wohnbau GmbH (SWG) als Vermieter stellt dort einen umfangreichen Hausmeisterdienst zur Verfügung. Der/die aktuell im Dienst befindliche Hausmeister/in der Stadt- und Wohnbau Service GmbH Schweinfurt (SWSG) ist unter folgender Rufnummer erreichbar:

☎ **09721/533 34 73**

Teilen Sie Ihr Können - als Kursleiter*in an der vhs!



Sie verfügen über **fundierte Kenntnisse** zu einem konkreten Thema und möchten Ihr **qualifiziertes Wissen teilen** und weitergeben?

Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und haben **Freude am Unterrichten**?

Sie können sich vorstellen einen **lebendigen Vortrag**, einen **spannenden Workshop** oder einen **nachhaltigen Kurs** zu geben?

Wenn Sie noch keine Lehrerfahrung und dennoch Interesse haben, rufen Sie uns an. Im Gespräch können wir klären, wie wir Sie unterstützen können.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann kontaktieren Sie uns:

Volkshochschule Schweinfurt
Schullesstraße 19b, 97421 Schweinfurt
www.vhs-schweinfurt.de

... oder direkt unter: **09721-515444**

A

3D-Druck BF03
 Abitur 21501, 21502, 21503
 Achtsamkeit 44102, 44103, 44105, 44106, 44112
 Acrylmalen 58202-58204
 Ahnenforschung 12102
 Aikido 44341
 Alte Kirche Schonungen SG01
 Android 25103
 Anthroposophie 13201
 Aqua-Fitness 44851, 44852, 46131, SG06-SG09, SH08
 Aquarellmalerei 58210, 58211
 Aroha SH06
 Arzt-Patientenseminare 41101-41105
 Asiatische Küche PN05, WG10
 Atmen 44107, 44108, SH13
 Augengymnastik 41203
 Ausstellungen SH01
 Autogenes Training 44102, GH06

B

Backen und Kochen ST11, WE32, WE37
 Basteln GS14
 Beckenbodengymnastik BF10-BF12, BF15-BF18, NW03-NW05, NW10, NW11, UH11, WG05
 Berufsunfähigkeit 14111
 Berufswahl 21402-21405
 Betreuungsverfügung 14201
 Betriebskostenabrechnung 14302
 Bewerbung 21401
 Bienen WE38
 Blockflöte 53402
 Bodhrán 53405
 BodyFit SE07
 Bodyforming GS06, GS07, SF07, SG10, WE28
 Brönnhof ab UH02
 Bundeswehr 11103
 Büro- und Telekommunikation 25501, 255012, 25502
 Büroorganisation 25501, 255012, 25502

C

Cane-Fu 44811
 Chinesisch 370231, 370242
 Chinesische Kalligraphie 58209
 Computerkurse ab 25101
 Computerschreiben 25561, 62501, WE12, WE36

D

Darmgesundheit SF03, SG03, SH03, UH05, WE01, WE03, WG01
 Demenz GS01
 Demokratie 11102, 11104, 11105
 Demokratie im Gespräch 11111V
 Deutsch als Fremdsprache ab 320401
 Deutsche Einheit 12105
 Deutsche Schreibschrift 12101
 DGS 300002
 Didgeridoo 53406, 53407
 Dozentenfortbildung 81101, 82101, 82201, 82202

E

EDV-Kurse ab 25101
 Eigentümergemeinschaft 14301
 Einbürgerung ab 327001
 Elterngeld 14101, 14102V
 Eltern-Kind-Angebote 61503, WE38, WE40, WG12, WG13
 Eltern-Kind-Turnen 46201, 46202, WG12, WG13
 Elternkochkurs 47501
 Energieberatung 17111V, BF01, UH01
 Energy Dance 44823, 44824
 Englisch ab 330141, WE16
 Entspannung 44101-44113, 44201-44211, 44231, 44232, 44241-44249, 44251, 44261, 44301-44307, 44501, 54107, BF08, BF09, BF19, BF20, DI05, DI06, EB03, EB06, EB09, GH04-GH06, GH08, GS04, GS05, GS08, NW06, NW07, NW12, SE06, SE09, SE10, SF05, SG11, SG13, SH09, SH10, SH13, ST03, ST05, WE06, WE17-WE19, WE26, WE27, WG08, WH03
 Erbrechen 14202, 14203
 Ernährung 43201, 47501, NW01, SE02, SE08, SH03
 Erste Hilfe beim Tier 17402
 Erste-Hilfe-Kurse ab 42301
 Erziehung ab 15101, 61501, 61502
 Europa 11102, 11103
 Excel ab 25501
 Exkursion GH09
 Experimentieren DI08, EB12, EB13, GH10, GS13, NW17, SG16, SH20, ST13, WE39, WG14

F

Fakenews 11104
 Familienforschung 12102
 Farsi 371101
 Fasten 41201, 41202
 Faszien 44210, 44711, 44712, WH05
 Faszio® SH06
 Fatigue 43101
 Fibromyalgie 44721
 Figürliches Modellieren 58301
 Finanzplanung 14112-14114
 Fingerfood SE13
 Fitness ab 46102, GS06, GS07, SE07, SF07, SG05, SG10, WE28
 Fitnessgymnastik 44704, ab 44801, ab 46101 46122, 46304, 46305
 Fledermäuse SE18, WE40
 Fliegen 58801
 Flöte 53402, 53408, 53409
 Flucht 11106
 Fotokurse 58401-58403
 Französisch ab 340151, SF04, SG04
 Frauengesprächskreis 11201, 11202

G

Game Design 25621
 Gartengestaltung ST04
 Gästeführungen EB07
 Gebärdensprache 300002
 Gehörlosensprache 300002
 Geschichte 11101, 12103
 Gesundheit SH05
 Gitarre ab 53301
 Glasperlendreher 58602, 58603
 Gleichstellung UH04
 Griechisch s. Neugriechisch ab 371211
 Grillen EB11, PN06, SE16, SG15, WE34
 Grundgesetz 11105
 Gymnastik 44101, ab 46101, BF14, GS03, SG05, SG10, UH11, WE25, WG06, WG07

H

Hausapotheke EB01, WE09
 Heimatgeschichte 12103, EB07, SF01, SF02, SG01, SH01, UH02
 Heimnetzwerk 25701
 Heuschnupfen GS02
 Hildegard von Bingen GH03
 Holzkohlegrill EB11
 Holzverarbeitung BF21
 Homepage erstellen 25401, 25611V
 Homöopathie 41204
 Hospizarbeit 15401, 15402, DI07, SH12
 HTML und CSS 25401
 Hulatanz 54202, WE23
 Hund SH03

I

Immobilienverkauf 14402
 Impfungen beim Tier 17401
 Indische Küche PN05, WG10
 Internet 25101, 25211, 25212, 25221, 25222, 25421H, GH01
 Italienisch ab 350112

J

Jüdisches Leben 11112V, SF01
 Junge vhs 44813, 46201, 46202, 52309-52311, 52316-52318, 52320, 52322, 52323, ab 61501, BF27, DI08, EB12, EB13, GH10, GS13, GS14, NW17, SE17, SE18, SG16, SH20, ST13, WE36-WE40, WG12-WG14

K

Karibischer Tanz 54106, 54108, 54109
 Keramik 58206, 58207, 58301, UH08, UH12
 Kinderbetreuung 21403
 Kinderkurse siehe Junge vhs
 Kinderturnen WG12, WG13
 Kindheit 13102
 Kinesiologie 61503
 Klangmeditation 44107, 44108, 44113, DI05, GS08, SE09, SG11
 Klöppeln SH16, SH17
 Kneipp 41205, 44861, SH11, SH14
 Kochkurse 47101, 47501, BF24-BF26, EB10, EB11, GS10-GS12, NW14-NW16, PN05-PN07, SE13-SE16, SG14, SG15, ST12, UH13, WE32-WE35, WE37, WG10, WG11
 Kombikurse am PC ab 25501
 Kommunikation 15101, 15102, 15201, 15210, 21105, 326002, 61501, 61502
 Kondition ab 46101
 Konfliktmanagement 21104, 21105
 Krankheit ab 43101
 Kräuter BF23, PN03, SH19, ST08, ST10, WG09
 Krebs ab 43101
 Kryptowährungen 25214
 Kundalini Yoga 44203, 44205, EB04, GS04, GS05, NW12, SF05, SH09, WG08
 Künstlerisches Gestalten ab 58601
 Künstliche Intelligenz 11104, 13101, 25221, 25222
 Kursleiterfortbildung 81101, 81102, 82101, 82202

L

Lachyoga SE10
 Lamm GS10
 Lernen und Schule 61503
 Lesekreis BF06
 Lesung UH03
 Letzte Hilfe Kurs 15401, 15402, DI07, SH12
 Literatur ab 52101, BF06, SH15

M

Malkurse ab 58201, 65801, 65802, EB09, SE17, SG13, ST05
Männerkochkurs SE14, SE15
Massage 44501
Mathematik ab 21501
Medienpädagogik GH01
Meditation 44103, 44105
Meditatives Tanzen 54102-54105
Mediterrane Küche BF26
Mensch und Tier 17401, 17402
Messerschärfkurs ab 58501
Mietnomaden 14401
Mietrecht 14302
Migration 11106
Mundart GH02, SG02, ST01, ST02, WE07
Museumspädagogik ab 52301, SF02
Mutterschutz 14101, 14102V

N

Nachbarrecht 14303
Nachhaltigkeit SE11
Nähen PNO4, SF08, WE29
Nahrungsergänzungsmittel SE02
Natur 17201, 61701
Naturheilverfahren SF03, SH05, UH05, WG01
Naturwissenschaftlicher Verein ab 17801
Neugriechisch 371211-371241
Nordic Walking 44841, 46112, 46113

O

Ölmalerei 58205
OneNote 25531, 25532, 25991
Online-Angebot 11111V, 11112V, 14102V
Orientalischer Tanz 54201, 54202, WE20-WE24
Ortsgeschichtlicher Arbeitskreis Schwebheim SH01
Osteoporose 45401, 45402
Outlook 25501-25521

P

Patientenverfügung 14201, EB02, SE03, SH04, WG02
Persisch 371101
Persische Küche GS11, NW15
Pflanzenkunde GS09, PNO2, SH18, WE11
Pflegefamilie 15303
Pflegeheimaufenthalt DI01
Photovoltaik BF01
Pilates 44208, 44801-44805, 46117, BF14, DI04, EB08, GH07, NW13, SH07, ST06, ST07, UH06, UH07, WE26, WE27, WH03
Piloxing 46102, 46103, 46107
Pilzlehrwanderung 17202, SE12, SG12
Plastik SE11
Powerpoint 25540
Problemzonenstraining 46305
Programmiersprachen 25601, 25611V, 25621
Prüfungen 327011
Prüfungsangst 15202
Prüfungsvorbereitung 21501, 21502, 21503
Pubertät 15201, 15210, 61502
Python 25601

Q

Qi Gong 44103, 44301-44307, 44321, BF19, BF20, EB03, EB06, NW06, NW07
Qigong GH08

R

Rechtliches im Internet 25421H
Rehabilitationssport 45401, 45402
Resilienz 15101, 15102, 21103, 61501, 61502
Rheuma 44721
Rosen BF02
Rückbildungsgymnastik 44821
Rückengesundheit SE05
Rückengymnastik 44711, 44712, 44822, 46120, BF13, BF15-BF18, GS03, NW03-NW05, NW08-NW11, WG06, WG07, WH04, WH05
Rumänisch 372611
Russisch 371921, 371932

S

Salsa 54106, 54108, 54109
Schach 58802
Schafkopfen UH09, UH10
Schamanische-Indianische Flöte 53408, 53409
Schilddrüse SH05
Schnitzen 58601
Schwedisch 372012
Seifenerherstellung PNO3, ST08, WG09
Selbstständigkeit 21301
Selbstbewusstsein 21102, 21107
Selbstmanagement 21101, 21102, 21106, 21107
Selbstverteidigung 44811-44813
Senioren 44104, 44811, 46101, 46105, 46110, 46118, 46306, 54101, BF02, DI02, DI03, EB01, GH02, SE04, SG02, SH02, ST01, ST02, WE03-WE10, WE13-WE15
Seniorengymnastik WE25, WH03
Sicheres Auftreten ab 55101
Singen 53401, 53403, 53404
Smartphone und Tablet 25103, GH01, WE13-WE15
Solar UH01
Sommer vhs 11105, 21405, 41205, 44261, 44861, 53406-53409, 54104, 54105, 54201, 54202, 55103, 58204, 58603, NW16, SE18, WE40
Spanisch ab 360121
Spargel BF24, ST12, WG11
Stadtführungen 12201
Stempel 58210
Sterben 15401, 15402, DI07, SH12
Sticken SH16, SH17
Stressbewältigung 21103, 44102, 44112, SH10, ST03
Stricken BF05, BF22
Studium Regionale 12103, 12201
Suchmaschinenoptimierung 25411H
Sucht 15201
Sütterlinschrift 12101

T

Tabellenkalkulation 25511-25513
T'ai chi Ch'uan 44321-44323, DI06
Tanz 44823, 44824, ab 54101, SF06, WE20-WE24
Testament 14203
Textiles Gestalten BF22
Thailändische Küche WE33
Theater ab 55101
Tibeter 44251
Tiere BF27
Töpfern UH08, UH12
Trauer 15401, 15402, DI07, SH12
Trickdiebstahl PNO1, SH02
Tuschmalerei 58209, 58212, SG13

U

Übersäuerung NW01
Ukrainisch 371811
Umwelt und Naturwissenschaft SE11
Universitätsbund 11301
Unternehmensführung 21301
Urban Sketching 58208

V

Vegetarische Küche PNO6, SG15, WE34, WG10
Vietnamesische Küche BF25, PNO7
Vinyasa-Yoga 44247-44249
Vogelstimmen 17403, GH09
Volksliedgut DI03, GH02
Vorsorgevollmacht 14201, EB02, SE03, SH04, WG02

W

Wahlrecht 11102
Wald erleben 17201, 61701
Waldbaden 44109, 44110, 44111
Wanderung 47101, GH09, GS09, PNO2, SH18, SH19, UH02-UH022, WE11
Wassergymnastik 44851, 44852, 46131
Weichteilrheumatismus 44721
Werken BF21
Wiedervereinigung 12105
Wildkräuterwanderung 47101, BF23, ST10
Windows 25101, 25102
Wirbelsäulengymnastik 44701-44704, BF10-BF12, BF15-BF18, NW03-NW05, NW08-NW11, WG03, WG04
Word 25501-25502, 25550
Wünschelrute WE30, WE31

Y

Yoga ab 44201, BF08, BF09, EB04, GH04, GH05, NW12, SE06, SF05, SH09, ST09, WE17-WE19, WG08, WH02
Yoga für Schwangere 42201-42203

Z

Zehn-Finger-Tast schreiben 25561, 62501, WE12, WE36
Zeichnen 58201, 58208
Zeitmanagement 21101
Zentangle® EB09, ST05
Zertifikat Deutsch 327021, 327022, 327041, 327042
Zumba® EB05



KRANKENHAUS ST. JOSEF
SCHWESTERN DES ERLÖSERS

Unser Krankenhaus bietet Patientinnen und Patienten eine qualifizierte, therapeutische, medizinische und pflegerische Betreuung - in einer Atmosphäre der Wertschätzung und des Vertrauens im Sinne unseres christlichen Auftrags.

Die Qualität unserer Leistungen wird uns durch regelmäßige Zertifizierungen bestätigt.



Unsere Webseite erstrahlt in neuem Glanz, werfen Sie einen Blick rein: www.josef.de

Chefärztinnen und Chefarzte

Anästhesie und Intensivmedizin: Dr. Wolfgang Menger

Zentrale Notaufnahme: Christian Knöchlein

Innere Medizin: Dr. Markus Ewald

Allgemein- und Visceralchirurgie: Dr. Christoph Schmidt

Unfallchirurgie und Endoprothetik: Dr. Stefan Nachbaur

Handchirurgie: Prof. Dr. Karl-Josef Prommersberger

Akutgeriatrie: Dr. George Zlota

Palliativmedizin: Dr. Susanne Röder

Ludwigstraße 1
97421 Schweinfurt

T: 09721 57 - 0
F: 09721 57 - 17 00
E: info@josef.de

www.josef.de



Interessante Kurse gibt es in diesem Heft.
Gemütliche Wohnungen zu
familienfreundlichen
Mieten bei uns.



Mietwohnungen
Eigentumswohnungen
Eigenheime
Wohnungsverwaltung

SWG Stadt- und Wohnbau GmbH
SCHWEINFURT
leben stadt wohnen

Gemeinsam erreichen wir mehr.



Ihr Spendencode im Wert von 2 €
liegt in Ihrer Filiale bereit.
Sie entscheiden, welches Projekt
von der Sparkasse unterstützt wird.
Abholen, einlösen und spenden!

**Die Spendenplattform der
Sparkasse Schweinfurt-Haßberge
für IHR gemeinnütziges Projekt.**

Starten Sie Ihr Vereinsprojekt, finden Sie mit
uns Unterstützer und sammeln Sie Spenden.

Jetzt direkt anmelden
und Projekt hochladen
unter:



gemeinsam-erreichen-wir-mehr.de



**Sparkasse
Schweinfurt-Haßberge**

Weil's um mehr als Geld geht.