

Programmheft

März 2014 - Aug. 2014

[www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)



## Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

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

**Wissen** und mehr



**EFQM**  **Member**  
Shares what works.



**Liebe Mitbürgerinnen  
und Mitbürger,  
verehrte Damen und Herren**

im November 2013 sendete die ARD eine Themenwoche, die das „Glück“ von vielen verschiedenen Seiten betrachtete: was macht uns glücklich, was bewirkt Glück, wie gehen Menschen mit Glück um? Welchen Anteil am Glück haben Geld, Humor, Gesundheit, Freunde, Familie, Glaube, Beruf? Erstaunlicherweise unabhängig von Geld, Glaube und Gesundheit wurden gemeinsame schöne Erlebnisse, füreinander da Sein oder der Einsatz für andere, neue Erlebnisse mit alten Freunden, ehrenamtliches Engagement oder bewusst Danke zu sagen am häufigsten als glücklich machend benannt.

Den Bogen vom Glück zur Erwachsenenbildung zu ziehen, fällt gar nicht schwer. In der Volkshochschule lernen Sie nach Wunsch und eigenem Ermessen Neues kennen und verstehen. Die Volkshochschule ist Treffpunkt des sozialen Miteinanders und Bekanntschaften, die hier geschlossen werden, gehen oft über die Kurszeit hinaus. Die Volkshochschule vernetzt und regt zu Eigenverantwortung und Engagement an. Außerdem ermöglicht sie individuelle neue Erkenntnisse, emanzipiert, befreit, entspannt, bringt Bewegung, regt an und fördert die Kreativität.

Glück kann zwar unverhofft kommen, aber meistens spüren wir Menschen es, nachdem wir eine Herausforderung angenommen und erfüllt haben, über den eigenen Schatten gesprungen sind, nach Anstrengung und Erfolg, nach Unsicherheit und erfolgreicher Orientierung.

Die Volkshochschule der Stadt Schweinfurt ist mit ihrem Kursangebot im bundesdeutschen Vergleich bestens aufgestellt. Laut einer in der Wochenzeitung „Die Zeit“ veröffentlichten Statistik steht die VHS Schweinfurt an zweiter Stelle bundesweit, was die Anzahl der VHS-Kurse je 10.000 Einwohner betrifft.

Was bleibt mir also, als Ihnen für das neue reichhaltige VHS-Semester viele Glücksmomente zu wünschen und Ihnen dafür zu danken, dass Sie Zeit, Anstrengung und auch monetär in Ihr Glück investieren.

Ihr



Sebastian Remelé  
Oberbürgermeister der Stadt Schweinfurt



**Sehr geehrte Damen und Herren,  
Teilnehmerinnen und Teilnehmer  
(künftige und erprobte)  
Kursleiterinnen und Kursleiter,**

ein herzliches Dankeschön an alle, die uns ohne Umschweife und prompt nach unserer bittenden Aufforderung das neue SEPA-Mandat erteilt haben. Es waren nicht weniger als 5000 Personen. Ab diesem Semester gilt: keine Abbuchung ohne Mandat, d.h. auch: es ist leider keine Anmeldung per Lastschrift mehr möglich, wenn uns kein Mandat vorliegt.

Dafür wartet auf Sie ein abwechslungsreiches, qualitativ hochwertiges, interessantes Angebot mit über 1100 Kursen, Vorträgen und Seminaren in Stadt und Landkreis, zu denen man sich – so sie denn später im Semester beginnen auch noch im Laufe des Semesters (also nach der Einschreibzeit) anmelden kann.

So konnten wir z.B. den bekannten Pantomimen Elie Levy für den 22.3. nach Schweinfurt einladen. Kommen Sie in die Rathausdiele und lassen Sie sich von einem Fachmann auf unterhaltsame Art und Weise vortragen, was man mit Körpersprache so alles zum Ausdruck bringt. Die Eintrittspreise sind von unserem Förderverein gesponsert und daher niedrig.

Vom Bezirk Unterfranken ist die Ausstellung „Der Zeit in die Karten geschaut – Ansichtskarten aus Unterfranken“ erarbeitet worden, die ab 2014 durch die unterfränkischen Volkshochschulen wandert: bei uns landet sie im schönen Monat Mai in der Halle Altes Rathaus. Der Eintritt ist frei.

Unsere Angebote im Rahmen der Sommer-vhs und für die Zielgruppe „Junge vhs“ finden Sie anhand der entsprechenden Icons. Und übrigens: am 5. Deutschen Weiterbildungstag beteiligt sich unsere Volkshochschule mit einem OHaBi (Offenen Haus der Bildung). Bitte notieren Sie sich den Termin schon jetzt: 19.9., 16-19 Uhr!

Und nun noch ein Aufruf in eigener Sache. Wer mich kennt, weiß, dass ich immer versuche, rechtzeitig etwas zu initiieren. Sie werden gleich verstehen, was ich meine. Im Jahr 2016 wird unsere Volkshochschule runde 70 Jahre alt. Wir überlegen, aus diesem Anlass Kurzgeschichten zu veröffentlichen, die davon handeln, was Sie in vhs-Kursen oder in Zusammenhang mit unserer Volkshochschule erlebt haben: Lustiges, Skurriles, Trauriges, Schönes. Schreiben Sie uns die Begebenheit, das Erlebnis, was Sie wichtig finden. Notieren Sie Ihren Namen mit Anschrift und Telefonnummer. Schicken Sie alles zu meinen Händen. Ich melde mich dann wieder bei Ihnen. Und wie gesagt, das Ganze hat Zeit – nehmen Sie sie sich.

In diesem Sinne grüßt das vhs-Team und seine Leiterin

Ihre



Jutta Cize  
Leiterin der Volkshochschule

## Inhaltsverzeichnis

Vorworte	1
Inhaltsverzeichnis	3
Anmeldezeiten und -hinweise	5
Allgemeine Geschäftsbedingungen	4
Einzelveranstaltungen und Ferienkalender	6

### Anmeldekarten im Mittelteil

Das Team der vhs	118
vhs-Beirat	119
vhs-Förderverein	115
Stichwortregister	116
Stadtplan mit Parkmöglichkeiten	120

## Gesellschaft



Politik und Zeitgeschichte	7
Geschichte, Heimatgeschichte	8
Philosophie, Ethik, Religion	12
Geld und Recht	13
Pädagogik, Psychologie	15
Umwelt & Naturwissenschaften	18

## Beruf



### Beruf und Karriere

Kommunikation, Sozialkompetenzen	22
Arbeitstechniken und mehr	24
Unternehmensführung, Finanzen	24
Bewerbung, Berufswahl, berufl. Einstieg	24
Unterstützender Unterricht / Schulabschlüsse	25
Sprachen und Beruf	38
Gesundheit und Beruf	ab 52, 65

### EDV/ IT-Bereich

Kombinationskurse	26
Internet	27
Webseiten erstellen und gestalten	27
Smartphone, Apple, Mac und Co.	27
Einstieg in die EDV, Betriebssysteme	28
Textverarbeitung	29
Tabellenkalkulation	29
Kommunikation	30
Präsentationen	30
Bildbearbeitung, Layout, Musik am PC	30

## Sprachen



Sprachniveau A1 – C2	32
Sprachprüfungen	32
Deutsch für Deutsche	33
Deutsch als Fremdsprache	33
Einbürgerungsprüfungen	32
Brasilianisch s. Portugiesisch	46
Chinesisch	45
Englisch	35
Farsi s. Persisch	45
Französisch	39
Griechisch s. Neugriechisch	45
Holländisch s. Niederländisch	45
Italienisch	42
Japanisch	45
Kroatisch	46
Niederländisch	45
Neugriechisch	45

Persisch	45
Portugiesisch	46
Russisch	46
Schwedisch	46
Spanisch	43
Türkisch	46

## Gesundheit

Erkrankungen, Heilmethoden und Gesundheitsförderung	48
Kosmetik, Geburt, 1. Hilfe	49
Leben mit Krankheit und Behinderung	50
Entspannung, Körpererfahrung, Massage	52
Rehabilitationssport	62
Fitness und Kondition	63
Ernährung und Abnehmen	65



## Kultur

Literatur	67
Musik	68
Tanz	69
Theater	71
Kleinkunst	71
Filmforum, Kino international	71



## Kreativität

Malen und Zeichnen	73
Keramik/Radierung	74
Fotografie	75
Künstlerisches Gestalten	75
Textiles Gestalten	76
Freizeit	76

## Spezial

Fortbildung für Dozent/-innen	77
Seniorenangebote	80
junge Volkshochschule	77
Computerkurse für Senioren	31
Firmenkurse	25
Studium Generale	8



## Außenstellen

Einzelveranstaltungen Land	81
Bergheimfeld	82
Dittelbrunn	85
Euerbach	87
Geldersheim	88
Gochsheim	89
Niederwerrn	90
Poppenhausen	92
Schonungen	93
Schwanfeld	95
Schwebheim	97
Sennfeld	100
Stadtlauringen	102
Üchtelhausen	104
Waigolshausen	106
Wasserlosen	107
Werneck	108



## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schweinfurt

### Was Sie unbedingt noch wissen sollten

#### Zustandekommen des Vertrags

Mit der Anmeldung und deren Annahme durch die Volkshochschule kommt unter Anerkennung der allgemeinen Geschäftsbedingungen ein Vertrag zustande. Nach Vertragsabschluss ist der Teilnehmer/die Teilnehmerin zur Zahlung der Kursgebühr und etwaiger Materialkosten verpflichtet. Eine Teilnahme an Kursen ohne vorherige Anmeldung ist nicht möglich.

#### Zahlungsmodalitäten

Das Teilnahmeentgelt wird sofort zur Zahlung fällig. Bei Teilnahme am SEPA- Lastschriftverfahren wird der Teilnehmerin/dem Teilnehmer die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (prenotification), spätestens sechs Geschäftstage vor Fälligkeitstermin schriftlich mitgeteilt.

#### 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
- 50 % Ermäßigung für Sozialausweisinhaber/Innen, mindestens jedoch 16,50 €. Eigenbeteiligung
- 5€ 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, Email- oder Fax-Anmeldungen genügt eine Kopie des Nachweises. Leider können wir nachträglich eingereichte Nachweise nicht mehr zur Ermäßigung anerkennen.

#### 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.

### Die Gebühren für die Sprachkurse sind nach der Teilnehmerzahl gestaffelt:

Teilnehmerzahl	Dauer 15 x 90 Min.	Dauer 12 x 90 Min.	Dauer 10 x 90 Min.	Dauer 8 x 90 Min.
<b>Allgemeine Sprachkurse</b>				
<b>5 bis 6 TN</b>	125 €	99 €	86 €	69 €
<b>7 bis 8 TN</b>	99 €	86 €	69 €	
<b>9 bis 11 TN</b>	86 €	69 €		
<b>ab 12 TN</b>	69 €			

Sind weniger als 12 Teilnehmer/-innen im Kurs angemeldet, so haben die Teilnehmer/-innen die Möglichkeit, sich entweder für eine Kürzung des Kurses oder eine Aufzahlung (gemäß der vorstehenden Gebührentabelle) zu entscheiden. Dies erfolgt einvernehmlich, aber verbindlich zusammen mit der Kursleitung und wird auf einer vhs-Liste dokumentiert, die nach dem dritten Kurstag an die vhs zurückgeschickt wird.

Falls die vhs diese Liste nicht zurück erhält, wird der Kurs automatisch nach der Anzahl der Anmeldungen gemäß der Gebührentabelle gekürzt.

Sprachkurse mit einer anderen Grundgebühr als 69 € für 15 Termine (à 90 Minuten) unterliegen einer anderen Kalkulation. Möglichkeiten der Kürzungen oder Aufzahlungen werden in diesen Kursen in Absprache mit den Teilnehmern gesondert festgelegt.

#### 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 Bearbeitungspauschale 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 Bearbeitungspauschale von 25 % der Gebühren.
  3. bei Nichtteilnahme an der Veranstaltung werden keine Gebühren erstattet.
- (3) Bei einem Rücktritt von Kursen und Veranstaltungen, deren Gebühren unter 12 € liegen, werden keine Gebühren erstattet
- (4) Der Rücktritt muss unverzüglich im Sekretariat unter Nachweis des Grundes schriftlich erklärt werden.
- (5) Bei Studienreisen, bei denen die Volkshochschule als Veranstalter auftritt, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn mindestens 21 Tage vor Reiseantritt eine Reiserücktrittserklärung bei der Volkshochschule vorliegt.
- (6) Bei Studienreisen, bei denen die Volkshochschule nicht als Veranstalter auftritt, gelten die Rücktrittsbedingungen des Veranstalters.
- (7) Durch vertragliche Sonderregelungen können für bestimmte Veranstaltungen, Lehrgänge oder Prüfungen von den oben genannten Rücktrittsregelungen abweichende Vereinbarungen getroffen werden.

#### Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Kursen und Veranstaltungen nur mit Erlaubnis der Volks-hochschule 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.

#### 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.

Außerhalb der Öffnungszeiten können Sie jederzeit eine Nachricht auf unseren Anrufbeantworter sprechen.

#### Datenschutz

Wir speichern und verwenden Daten gemäß den datenschutzrechtlichen Bestimmungen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Adressen und Telefonnummern von Dozenten und Teilnehmern werden nicht weitergegeben. Anfragen an Dozenten leiten wir in dringenden Fällen weiter.

#### Beirat

Wenn Sie ein Anliegen haben, bei dem unsere Beiratsmitglieder Ihnen helfen können, wenden Sie sich bitte an Frau Alice von Kress: **Tel: 09725 / 708069** als Vertreterin der Dozentinnen und Dozenten oder an Herrn Günter Schweitzer, **Tel: 09721 / 45560**, als Vertreter der Teilnehmer/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](http://www.sepadeutschland.de) sowie auf unserer Homepage.

#### Impressum

**Herausgeber:**  
Volkshochschule Schweinfurt

**Titelbild:**  
Foto auf Titelseite von Hans Hatos: Der Schweinehirt - Skulpturengruppe von Bildhauer Peter Vollert

**Gesamtherstellung:**  
Druck & Satz e. K., Inh. Rita Hertlein, Schweinfurt

**Auflage:** 16.000 Exemplare

# Anmeldezeiten

Sie können sich im Schweinfurter Rathaus anmelden

im Sekretariat der vhs,  
Rathaus 1. Stock,  
Zimmer 102

Montag	17.02.2014	8.30-16.00 Uhr
Dienstag	18.02.2014	8.30-16.00 Uhr
Mittwoch	19.02.2014	8.30-16.00 Uhr
Donnerstag	20.02.2014	8.30-17.00 Uhr
Freitag	21.02.2014	8.30-12.00 Uhr

Ab Montag, 24.02.2014 wieder zu den üblichen  
Öffnungszeiten: Mo–Fr 08.30-12.00 Uhr  
Do 15.00-17.00 Uhr

Vom 17.02. bis 04.03.2014  
ist ein kostenfreier Rücktritt möglich.

zusätzlich auch im Bürgerservice  
Rathaus Erdgeschoss  
17.02. – 04.03.2014.

Montag - Donnerstag	8.00 - 18.00 Uhr
Freitag	8.00 - 16.00 Uhr
Samstag	9.30 - 12.00 Uhr

Für alle Angebote können Sie sich bei den Programmbereichsleitungen beraten lassen.

Zusätzlich gibt es im Sprachenbereich noch gesonderte Beratungstermine.

Diese Angebote stehen unter der jeweiligen Sprache.

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 ins

Rathaus, Markt 1  
1. Stock, Zimmer 102  
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 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 54 44 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 54 45 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. Die Abbuchung von Ihrem Konto erfolgt im Laufe des Semesters.

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

Barzahlung nur im Sekretariat der vhs!

## Gibt es Ermäßigungen?

Ermäßigungen gibt es für bestimmte Kurse. Sie erkennen diese Kurse an einem (E) hinter dem Titel. Genaue Informationen entnehmen Sie bitte unseren Geschäftsbedingungen.

## Noch Fragen?

Dann rufen Sie uns einfach an:

09721 / 51 54 44

## 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 Rücktrittes 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!**

## 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.

## Bankverbindung der vhs

Konto Nr. 372 bei der Sparkasse Schweinfurt, BLZ 793 501 01  
IBAN DE55 7935 0101 0000 0003 72  
BIC BYLADEM1KSW

## Ort und Zeit

Unter den Ankündigungen der einzelnen Veranstaltungen finden Sie:

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

Die Übersicht über die Veranstaltungsorte hilft Ihnen sich zurecht zu finden. Wenn sich der Veranstaltungsort oder die Zeit ändert, werden Sie von uns benachrichtigt.

## Teilnahmebestätigungen und Zeugnisse

Eine Teilnahmebestätigung Ihrer Kursteilnahme können Sie nach Beendigung des Kurses bei uns im Rathaus auf telefonische Anforderung kostenlos bekommen. Möchten Sie ein Dokument für Ihre Bewerbungsunterlagen, so können Sie sich dieses gegen ein Entgelt von 2,60 € (Barzahlung erwünscht) bestellen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nur Kurse bestätigen, die Sie zu 80 % besucht haben. Benötigen Sie weitere Informationen, dann helfen Ihnen die Geschäftsbedingungen.

## Parkplätze

Die Verwaltung der vhs befindet sich im Rathaus, Markt 1; vhs-Seminarräume befinden sich in der Schultesstr. 19b. Eigene Parkplätze hat die vhs keine. Öffentliche Parkplätze und Parkhäuser sind auf dem Stadtplan (S. 120) gekennzeichnet. Haltestellen des ÖPNV finden Sie am Rossmarkt (Stadtwerke) und in der Schultesstraße (OVF)

# Einzelveranstaltungen im Frühjahr 2014

Februar			April			Juli/August		
Fr	14.02.	Der Grünspecht - Vogel des Jahres 2014 17801	Mo	07.04.	Augenblicke, Filmforum 57106	Mo	07.07.	Naokos Lächeln, Filmforum 57115
Sa	22.02.	Mitmachen im naturnahen Garten, Rundgang 17101	Fr	11.04.	„Eine Osterbetrachtung“, Vortrag 13302	Fr	11.07.	Naturwissenschaftlicher Treff 17808
Sa	22.02.	Obstbaumschnitt im naturnahen Garten, Demonstration 17102	Mo	28.04.	2001 - A Space-Odyssey, Filmforum 57107	Mo	14.07.	The third man, Filmforum 57116
<b>März</b>			<b>Mai</b>			<b>Ausstellungen</b>		
Mo	03.03.	Blaubarts achte Frau, Filmforum 57101	Mo	05.05.	Private Ansichtskarten aus Unterfranken, Sammlertreff 11102	März-Mai	im Landkreis „Mitten unter uns - Landjudentum in Unterfranken“ 12102	
Mo	10.03.	Lore, Filmforum 57102	Mo	05.05.	Citizen Kane, Filmforum 57108	30.04.-28.5.	Der Zeit in die Karten geschaut- Ansichtskarten aus Unterfranken 11101	
Mi	12.03.	Mutterschutz, Elterngeld & Co, Vortrag 14101	Mo	12.05.	F for fake, Filmforum 57109	1.-31.7.	Ausstellung: 25 Jahre innerdeutsche Grenzöffnung 12103	
Mi	12.03.	Lernen aus der Endlichkeit, Vortrag 13102	Do	15.05.	Demenz und Zivilisation, Vortrag 13301	März-Aug.:	Ausstellung zur Farbenlehre Goethes 12112	
Fr	14.03.	„Herrliches Südtirol“ - Diavortrag 17003	Mo	19.05.	Le Beau Serge, Filmforum 57110			
Fr	14.03.	„Die Rhön - Wunder der Schöpfung“ - Teil 2, Film 17802	Do	22.05.	Umgang mit tumorbedingter Fatigue, Vortrag 43303			
So	16.03.	Die mit dem Bauch tanzen, Film 57001	Mo	26.05.	The magnificent Ambersons, Filmforum 57111			
So	16.03.	Das Mädchen Wadjda, Film 57002	Mo	26.05.	Karl Rahners „Gotteserfahrung heute“, Vortrag 13103			
Mo	17.03.	Jeux interdits, Filmforum 57103	<b>Juni</b>					
Mo	17.03.	Aktuelles aus unserem Sonnensystem, Vortrag 17002	Mo	02.06.	Chimes at midnight, Filmforum 57112			
Di	18.03.	Goethe: Franken, Wein und Frauen, Vortrag 12111	Fr	06.06.	„Eine Pfingstbetrachtung“, Vortrag 13303			
Sa	22.03.	Geheimnisse der Körpersprache, Vortrag 15101	Mo	16.06.	Gedanken färben Seele ein, Gesprächsrunde 15403			
Mo	24.03.	Mädchen in Uniform, Filmforum 57104	Mo	23.06.	An education, Filmforum 57113			
Mi	26.03.	Technik erleben - Technik begreifen, Führung Wissenswerkstatt 17001	Mi	25.06.	Technik erleben - Technik begreifen, Führung Wissenswerkstatt 17001			
Sa	29.03.	Steine in der Stadt, Rundgang 17803	Mo	30.06.	17 Filles, Filmforum 57114			
Sa	29.03.	Technik erleben - Technik begreifen, Führung Wissenswerkstatt 17001	Sa	28.06.	Technik erleben - Technik begreifen, Führung Wissenswerkstatt 17001			
Mo	31.03.	Das weiße Band, Filmforum 57105						

# Ferienkalender

	März	April	Mai	Juni	Juli	August
Mo	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
Di	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Mi	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
Do	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
Fr	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
Sa	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
So	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

  Ferien/Feiertage
   Unterrichtsfreie Sonntage im vhs-Neubau

Anmeldestart: 17.02.2014

Sommer-vhs

Semesterbeginn: 10.03.2014

**EFQM** Member  
Shares what works.

„Investition in Ihre Zukunft“



Investitionen dieses Unternehmens wurden von der Europäischen Union aus dem Europäischen Fonds für regionale Entwicklung kofinanziert.

## vhs Qualitätsmanagement

Die Volkshochschule der Stadt Schweinfurt ist über den Bayerischen Volkshochschulverband Mitglied der European Foundation for Quality Management (EFQM).

Wir setzen auf Qualität und möchten Sie als zufriedene Kunden.

Mit dem international anerkannten Excellence-Modell der EFQM werden Bayern weit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

2011 haben wir für unsere vhs ein Stärken-Schwächenprofil innerhalb einer Wettbewerbsanalyse erstellt. 2012 folgten Strategieworkshops zur Selbstbewertung und systematischen Maßnahmenplanung. 2013/2014 stehen Zielgruppenanalysen und Marketing im Vordergrund.

Mit Förderung durch



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds

**Programmbereich : GESELLSCHAFT**

Informationen bei Jutta Cize, Tel: (09721) 51 5433  
E-Mail: Jutta.Cize@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 und die 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**

**Private Ansichtskarten aus Unterfranken**

Im Rahmen der Ausstellung (siehe Anzeige unten) und auch dort vor Ort sind Interessierte dazu eingeladen, alte regionale Ansichtskarten aus Privatbeständen zu zeigen, ggf. zu tauschen oder auch nicht. Es besteht auch die Möglichkeit, die Ausstellung aus eigenen, privaten Beständen zu ergänzen. Hierfür stehen diebstahlsichere Schaukästen zur Verfügung. Anmeldung aus organisatorischen Gründen erforderlich. Mit finanzieller Förderung durch die Kulturstiftung Schweinfurt.  
**Mo am 5.5. 1 mal Halle Altes Rathaus**  
**10.30-13 Uhr**  
**Kurs-Nr. 11102**

**„Schnee von gestern“  
Geschichtsbewusstsein und Wahrnehmung der Gegenwart**

Der Blick zurück in die Geschichte wird in dem Moment spannend, wenn wir das Alltagsleben unserer Vorfahren in Bezug setzen zu unseren heutigen Arbeitsweisen, Denkhaltungen, Sichtweisen. Sogar unsere Emotionen sind zu einem guten Teil historisch vermittelt. Jenseits des Auswendiglernens von Kaiserkrönungen, Kriegsanfängen und Kirchenverträgen vermittelt der Kurs einen anderen Blick zurück und damit auch eine andere Wahrnehmung der Gegenwart.  
• Woher wir wissen, was wir sind - Eine Einführung in die Geschichtsschreibung.  
• Nichts, was sich jemals ereignet hat, ist für die Geschichte verloren zu geben.  
• Historischer Wandel und seine Folgen.  
Der erste Termin findet direkt in der Halle Altes Rathaus statt und nimmt Bezug auf die dort zu sehende Ausstellung: „Der Zeit in die Karten geschaut“-Ansichtskarten aus Unterfranken. Mit finanzieller Förderung durch die Kulturstiftung Schweinfurt.  
**Charlotte Wahler**  
**Di ab 13.5. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**16.15-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 11103 18 €**

**„Alles Stäbchen oder was?“:  
Geschichten aus Süd-Ost-Asien**

Die Information, die wir aus Tagesschau und Print- Medien über den asiatischen Kontinent erhalten, genügt nicht um zu verstehen wie die Menschen dort denken, leben, lieben und arbeiten. Eine unendliche Fülle von Geschichten, ein überlieferter Schatz von Begebenheiten auf privater oder politischer Ebene prägen diesen Raum auf unserem Planeten. Vielleicht sind Sie neugierig, weil Sie diese Region im Urlaub aufsuchen werden. Sie möchten gerne mehr über die Menschen, die dort leben erfahren. Ihnen reicht es nicht, mit Stäbchen essen zu können?  
Der Seminarleiter wird Geschichten aus seiner Heimat Malaysia erzählen, die dazu anregen, über die Menschen, die dort leben, nachzudenken. Er möchte sensibel machen für eine offene Diskussion über Werte und Normen dieser Gesellschaftsgruppen. Als psychologischer Berater liegt ihm besonders viel daran, Prozesse in Gang zu setzen, die auf unterschiedlichen intellektuellen und emotionalen Ebenen Toleranz, Verständnis, Offenheit und Akzeptanz anderer Gesellschaftsgruppen gegenüber schafft.  
**Antar Raymund Augustine**  
**Fr ab 14.3. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr 3. Stock, Zi. 306**  
**Kurs-Nr. 11104 18 €**

**Frauengesprächskurse**

**Lebenswelten von Frauen**

In diesem Kurs wählen die Frauen 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.  
Eingeladen sind Frauen jeden Alters.  
Termine: 14-tägig  
**Eva-Maria Wohlfarth**  
**Do ab 13.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**10-11.30 Uhr 2. Stock, Zi. 204**  
**Kurs-Nr. 11201 33,50 €**



vhs Eine Ausstellung des Bayerischen Volkshochschulverbandes e.V. - Bezirk Unterfranken und des Bezirks Unterfranken

*Der Zeit in die Karten geschaut*

**Ansichtskarten aus Unterfranken**

**Der Zeit in die Karten geschaut - Ansichtskarten aus Unterfranken**

Sie ist klein, leicht und liegt gut in der Hand. Jeder kennt sie, viele verschicken oder sammeln sie. Die Rede ist von der Ansichtskarte. Nach ihrer Erfindung Ende des 19. Jahrhunderts verbreitete sie sich auf der ganzen Welt und wurde ein beliebtes Kommunikationsmittel, das auch heute -in Zeiten von SMS und Email- weiter gepflegt wird. Die Ausstellung beleuchtet die Geschichte, Bedeutung und Herstellung der heute meist 10,5 x 14,8 Zentimeter großen Bildbotschaften. Darüber hinaus wird gezeigt, was unterfränkische Ansichtskarten verraten und was sich aus diesen historischen Quellen herauslesen lässt. Dafür wurden die bebilderten Karten aus Alben geholt, digitalisiert und interpretiert. Die Ausstellung wurde vom Bezirk Unterfranken erstellt und wird exklusiv in den unterfränkischen Volkshochschulen gezeigt. In Schweinfurt geschieht dies auch mit finanzieller Förderung durch die Kulturstiftung Schweinfurt.  
**In Schweinfurt ist sie vom 30.4.-28.5. in der Halle Altes Rathaus zu sehen.**  
Öffnungszeiten Mo-Fr 10-16 Uhr; Eingang über die Tourist Information Schweinfurt 360°.

**Kurs-Nr. 11101** **Eintritt frei**

## Lebenswelten von Frauen

Inhalt wie Kurs 11201, vierzehntägig, jedoch:

Eva-Maria Wohlfarth

Do ab 20.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-11.30 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 11202 33,50 €

## Multikultureller Gesprächskreis

Seit über 20 Jahren treffen sich türkische und deutsche Frauen zu regelmäßigen Gesprächen. An diesen Abenden haben sie festgestellt, dass die Lebenswege deutscher und türkischer Frauen gar nicht so unterschiedlich sind, wie es auf den ersten Blick aussieht. In unserem Gesprächskreis werden wir uns näher kennenlernen und vielleicht ein Stück des Wegs gemeinsam gehen. Auch wenn sich einige Frauen schon lange kennen, freuen wir uns auf „neue“ Frauen.

Jeden 2. Dienstag im Monat! Termine: 8.10.; 12.11.; 10.12.; 14.1.; 11.2. jeweils 19.30 Uhr im IBF (das Interkulturelle Begegnungszentrum für Frauen e.V. befindet sich in der Oberen Str. 14)

Ingrid Koch-Stuchels

Kurs-Nr. 11203 gebührenfrei

## Integration in Schweinfurt

Die Stadt Schweinfurt unterstützt Schweinfurter Migranten-selbstorganisationen bei der Konzeption von Schulungen für Mitglieder und Verantwortliche in den Vereinen. Angebote werden nach dem jeweiligen Bedarf gemeinsam entwickelt.

Information: Matthias Kreß, Integrationsbeauftragter der Stadt, Tel. 09721/ 516843 und Erika Ketschik, Geschäftsführung des Integrationsbeirats, Tel. 09721/ 516844 sowie Dilek Öznur 09721/ 516845.

## Integrationskurse

Um sich in Deutschland zurecht zu finden, sollte man Deutsch können. Das ist wichtig, um Arbeit zu finden, Anträge ausfüllen zu können oder einfach nur neue Menschen kennen zu lernen. Außerdem sollte man einige Dinge über das Land, in dem wir leben, wissen: Geschichte, Kultur und Rechtsordnung gehören dazu. All das und vieles mehr wird im Integrationskurs vermittelt.

Dauer: ca. 7 Monate

Kontakt über die Volkshochschule, Elke Moulin, Tel. 09721/ 51538, Rathaus Zimmer 105

## MiMi - Mit Migranten für Migranten Gesundheitsprojekt Bayern:

Engagierte und sprachlich versierte Migrant/innen wurden zu interkulturellen Gesundheitsmediator/innen geschult. Seither sind sie befähigt, ihre Landsleute in der Muttersprache, oder aber auch in deutscher Sprache, über das deutsche Gesundheitssystem und damit verbundene Themen der Gesundheitsförderung und Prävention zu informieren. Neben dem deutschen Gesundheitssystem können Informationsveranstaltungen zu Vorsorge und Früherkennung; Ernährung und Bewegung; Seelische Gesundheit; Gefahren durch Alkohol und Rauchen; Familienplanung und Schwangerschaft; Alter; Pflege und Gesundheit; Umgang mit Medikamenten; Diabetes; Impfen und Zahngesundheit angeboten werden.

Kontakt über MiMi-Koordinatorin Anne Wolf-Montag, Tel.: 09721/ 4727279

## ABBI - Ausbildungskette für Bildungschancen, Berufsorientierung und Integration in den Arbeitsmarkt

Allen Beratungsstellen, Schulen, Betrieben oder anderen Einrichtungen, die Kontakt zu Menschen mit Migrationshintergrund haben, stehen die ABBI-Lotsen für Informationsveranstaltungen zur Verfügung.

Die ABBI-Lots/innen informieren zu den Themen „Das bayerische Bildungssystem – Kindergarten und Schule“, „Das duale Ausbildungssystem – Weiterbildungsmöglichkeiten und Karrierechancen“, „Berufsvorbereitung in der Schule“, „Berufsorientierung und Ausbildungsplatzsuche“, „Betreuungs- und Fördermöglichkeiten“, „Einflussmöglichkeiten der Eltern“, „Zukunftsberufe“.

Kontakt über ABBI-Koordinatorin Anne Wolf-Montag, Tel.: 09721/ 4727279

## 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 Universitätsbund Würzburg /Tochtergesellschaft Schweinfurt und auf vhs-Seminare aus Kunst-, Musik- und Literaturgeschichte sowie Philosophie, die Sie unter den angegebenen Kursnummern in den jeweiligen Programmbereichen finden:

Geschichtsbewusstsein und Wahrnehmung der Gegenwart	Kurs-Nr. 11103
Die Existenzphilosophie	Kurs-Nr. 13101
Demenz und Zivilisation	Kurs-Nr. 13301
Geheimnisse der Körpersprache	Kurs-Nr. 15101
Traumanalyse	Kurs-Nr. 15102
Vom Umgang mit schwierigen Menschen	Kurs-Nr. 15104
Handeln statt Aufschieben	Kurs-Nr. 15105
Kontakte knüpfen	Kurs-Nr. 15106
Gedächtnistraining	Kurs-Nr. 15201
Aktuelles aus dem Sonnensystem	Kurs-Nr. 17002
Literaturkreis am Nachmittag	Kurs-Nr. 52102
Literaturseminar	Kurs-Nr. 52103
Spaziergang durch die Literaturgeschichte	Kurs-Nr. 52104
Musik im Kontext	Kurs-Nr. 53101-53102
Ernährung im Zeichen der Globalisierung	Kurs-Nr. SH01

## Geschichte - Heimatgeschichte

### Auf der Spur meiner Ahnen - Familienforschung leicht gemacht

Anregungen und Tipps für Familienforscher 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 behandelt.

Barbara Hellmann

Fr am 23.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.45-21 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015

Kurs-Nr. 12101 12,50 €

## Mitten unter uns - Landjudentum in Unterfranken

Für den gesamten Raum Unterfranken ist die Wanderausstellung „MITTEN UNTER UNS. Landjuden in Unterfranken vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert“ entwickelt worden.

Chronologische Tafeln geben einen Überblick über die jüdische Geschichte in Unterfranken zwischen dem Mittelalter und dem 20. Jahrhundert. Am Beispiel jeweils eines Landkreises werden dann neun wichtige Themen präsentiert. So etwa Einrichtungen jüdischer Gemeinden am Beispiel vom Landkreis und von der Stadt Schweinfurt, die Wirtschaftsgeschichte des 19. und 20. Jahrhunderts am Beispiel des Landkreises Bad Kissingen oder Frau und Mann in der jüdischen Tradition am Beispiel des Landkreises Aschaffenburg. Zum Thema der jüdischen Sprachen findet sich eine Audiostation. Vier Lebenswege von Juden werden den Besuchern auf Aufstellern vorgestellt. Und zu der Region, in der die Ausstellung gerade zu sehen ist, werden zwei weitere Tafeln zur Geschichte der dortigen Juden gezeigt, auch anhand ausgewählter Biographien.

Die Ausstellung wurde vom Arbeitskreis „Landjudentum in Unterfranken“, dem Kooperationsprojekt und dem Johanna-Stahl-Zentrum erarbeitet.

Folgende Stationen hat sie im Landkreis Schweinfurt:

- Euerbach: 19.03. bis 04.04.2014 (Rathaus Obbach)
- Gochsheim: 07.04. bis 21.04.2014 (ev. Gemeindezentrum)
- Schwanfeld: 22.04. bis 05.05.2014 (Scheune des ehemaligen Gutmann-Hauses, Jäggergasse 1)
- Gerolzhofen: 06.05. bis 25.05.2014 (Rüstkammer).

Kurs-Nr. 12102

## Ausstellung: 25 Jahre innerdeutsche Grenzöffnung

Die Ausstellung setzt sich thematisch mit der innerdeutschen Grenzöffnung von 1989 auseinander. Sie wurde vom Hauptzollamt Schweinfurt konzipiert und ist in der Stadtbücherei im Ebracher Hof im Juli 2014 zu sehen. Eröffnung und Öffnungszeiten werden rechtzeitig in der Presse bekannt gegeben.

Kurs-Nr. 12103

## Goethe: Franken, Wein und Frauen

Dr. Hans Bauer, Heimatpfleger im Landkreis Kitzingen, hat in mehrjähriger Forschungsarbeit alles dokumentiert, was Goethe mit Franken verband: Seine Wege, seine Begegnungen, seine Kontakte, sein Genuss des Frankenweins und seine vielfältigen und zwiespältigen Beziehungen zu den Frauen.

Der Vortrag wird mit Bildern bunt und vielfältig untermalt.

Eine Veranstaltung der Rückert-Gesellschaft e.V. in Zusammenarbeit mit dem Museum Otto Schäfer und der Volkshochschule Schweinfurt.

Dr. Hans Bauer

Di am 18.3. Museum Otto Schäfer  
19.30-21 Uhr Judithstr. 16

Nr. 12111 Eintritt 4 €

## Ausstellung: Die Farbenlehre Goethes

1810 wurde die Farbenlehre Goethes veröffentlicht. Der Beitrag „Zur Farbenlehre“ besitzt heute eher kulturhistorische Bedeutung. Goethes Beobachtungen und Methoden in Bezug auf die Wirkung der Farben sind als Beginn der modernen Farbpsychologie anzusehen. So unterteilte Goethe in schöne Farben, die dem Betrachter sympathisch sind und unsympathische, die dem Auge wehtun. Farbe beeinflusst das Gefühl und wirke dadurch direkt auf die „Seele“ und somit auch auf die Einheit von Geist und Körper.

Volkshochschule und Stadtarchiv zeigen eine Ausstellung zur Farbenlehre Goethes, die vom Goethe-Institut in München erstellt wurde und das ganze Semester im 3. Stock der Volkshochschule, Schultesstr. 19b zu sehen ist.

Kurs-Nr. 12112

**Ein Tag im UNESCO-Weltkulturerbe:  
Die Gärtnerstadt**

Die Theuerstadt ist neben der Bergstadt und der Inselstadt der dritte Siedlungskern des UNESCO-Welterbes Bamberg. Bereits im 14. Jh. ist hier eine gärtnerische Nutzung nachweisbar und die spätmittelalterliche Struktur hat sich bis heute in einmaliger Weise erhalten. Mit dem Förderprojekt „Urbaner Gartenbau im Welterbe Bamberg“ werden die Aspekte Stadtplanung, Denkmalschutz und Erwerbsgartenbau verbunden, mit dem Ziel, Gärtnerbetriebe und Gärtnerflächen als wesentlichen Teil des UNESCO-Welterbes zu erhalten und weiter zu entwickeln.  
09:30 - 11:00 Uhr: vhs Vortrag: Die Entwicklung der Gärtnerstadt  
11:00 - 12:30 Uhr: Führung I mit Gärtner- und Häckermuseum  
12:30 - 13:30 Uhr: Mittagspause zur freien Verfügung  
13:30 - 15:30 Uhr: Führung II Kirchen und Klöster  
15:30 - 16:30 Uhr: Kräutergärtnerei „Mussärol“

**Leitung: Lore Kleemann**  
**Samstag, 05.07.2014, 09:30 - 16:30 Uhr,**  
**Gebühr: 33,77 € (inklusive Eintritt).**

Treffpunkt in der Städtischen Volkshochschule Bamberg, Tränkergasse 4, Raum 022.

**Zu buchen unter der Kursnummer 1003 ausschließlich bei der Städtischen Volkshochschule Bamberg (www.vhs-bamberg.de)**

**Studium Regionale: Stadtführungen**

**SUMMER VHS Blick hinter die Kulissen:  
Servicebetrieb Bau und Stadtgrün**

Für alle, die Interesse haben, endlich einmal Organisationen in der Region kennenzulernen.  
Ein Blick hinter die Kulissen des Servicebetriebs Bau und Stadtgrün, 9-11.30 Uhr.  
Unter der Leitung von Reinold Stiller.  
Anmeldung bei der vhs erforderlich, Beitrag (5 € pro Termin) wird vor Ort bei der Kursleitung entrichtet.  
Treffpunkt am Bau- und Recyclinghof um 9 Uhr  
**Mo am 14.7.**

**Kurs-Nr. 12121**

**SUMMER VHS Blick hinter die Kulissen:  
Groß-Gärtnerei Knaup**

Für alle, die Interesse haben, endlich einmal Organisationen in der Region kennenzulernen.  
Ein Blick hinter die Kulissen der Großgärtnerei Knaup in Röthlein von 10-12 Uhr  
Unter der Leitung von Reinold Stiller. Treffpunkt:  
Anmeldung bei der vhs erforderlich, Beitrag (5 € pro Termin zzgl. Fahrtkosten) wird bei der Kursleitung entrichtet.  
Treffpunkt: 9.30 Uhr vhs Schultesstr. 19b, Eingangsbereich  
**Mo am 21.7.**

**Kurs-Nr. 12122**

**SUMMER VHS Blick hinter die Kulissen:  
Steigerwaldzentrum Handthal**

Für alle, die Interesse haben, endlich einmal Organisationen in der Region kennenzulernen.  
Ein Blick hinter die Kulissen des Steigerwaldzentrums in Handthal von 10-14 Uhr  
Unter der Leitung von Reinold Stiller.  
Anmeldung bei der vhs erforderlich, Beitrag (5 € pro Termin zzgl. Fahrtkosten) wird bei der Kursleitung entrichtet.  
Treffpunkt: 9.15 Uhr vhs Schultesstr. 19b, Eingangsbereich  
**Mo am 28.7.**

**Kurs-Nr. 12123**

**SUMMER VHS Blick hinter die Kulissen:  
SRAM**

Für alle, die Interesse haben, endlich einmal Organisationen in der Region kennenzulernen.  
Ein Blick hinter die Kulissen bei SRAM von 10-11.30 Uhr  
Unter der Leitung von Reinold Stiller. Treffpunkt:  
Anmeldung bei der vhs erforderlich, Beitrag (5 € pro Termin zzgl. Fahrtkosten) wird bei der Kursleitung entrichtet.  
Treffpunkt 10 Uhr Haupteingang SRAM, Romstr. 1 im Maintal  
**Di am 29.7.**

**Kurs-Nr. 12124**

**Stadtrundgang mit der „Magd Minna“**

Wir sind im Jahre 1630: die protestantische Freie Reichsstadt Schweinfurt kann sich gerade von den Wirren des Dreißigjährigen Krieges etwas erholen.

Lassen Sie sich von Minna, Magd im Hause der vornehmen Familie Höfel, mitnehmen auf einen Spaziergang durch Schweinfurt im 17. Jh. mit den prächtigen Renaissancehäusern wie dem Rathaus und dem Alten Gymnasium. Erfahren Sie Geschichten über das Leben in einer freien Reichsstadt, über quälende Besatzungen, fröhliche Volksfeste, Hexen und die Pest.

**Barrierefreie Führung: Fr 28.02., 18-19.30 Uhr, 6 €,**

**Karten nur im Vorverkauf!**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**  
**Gästeführerin: Martina Barth**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12201**

**Das Wahrzeichen der Stadt Schweinfurt:  
das Rathaus**

Das Schweinfurter Rathaus (1570/72 Nikolaus Hofmann) zählt zu den schönsten Renaissance-Rathäusern in Süddeutschland. Besondere Schmuckstücke sind die geschnitzten Eichensäulen in der Diele des Obergeschosses, die in Freskoputz verewigten Riesenfische und der besonders schön ausgeschmückte Trausaal. Im historischen Teil des Rathauses kann man sich von der einzigartigen Baukunst der damaligen Zeit überzeugen. Bei gutem Wetter bietet sich von der Dachterasse des neuen Rathauses ein beeindruckender Blick über die Stadt und über das Umland bis hin zum Steigerwald.

**Führung: Mi 12.03., 16-17.30 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**  
**Gästeführerin: Meta Vogel**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12202**

[www.swg-schweinfurt.de](http://www.swg-schweinfurt.de)

**Auch unser  
Programm  
kann sich sehen  
lassen.**



**Mietwohnungen  
Eigentumswohnungen  
Eigenheime  
Wohnungsverwaltung**  
**SWG Stadt- und Wohnbau GmbH**  
**SCHWEINFURT**  
leben stadt wohnen

Klingenbrunnstr. 13 | 97422 Schweinfurt | Tel. 09721 726-0

## Nachtwächterführung

Erleben Sie Schweinfurt bei Nacht. Im frühen 19. Jahrhundert verlor Schweinfurt seine Reichsunmittelbarkeit und wurde bayerisch. Anekdoten und Geschichten aus dieser Zeit rund um die romantischen Gassen und die alten Stadtmauern erzählt Ihnen der Schweinfurter Nachtwächter in Originaltracht bei seiner barrierefreien Führung.

**Führung: So 16.03., 19-21.30 Uhr,**

**6 € (Karten nur im Vorverkauf)**

**Treffpunkt: Rathausbogen/Marktplatz Schweinfurt**

**Gästeführer: Christoffer Wunder**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12203**

## Zürch - ein Streifzug ins Mittelalter

Der Ebracher Hof, die Salvatorkirche und die Wallanlagen sind die besonderen Anlaufstellen des mittelalterlichen Streifzuges. Der Zürch ist eines der ältesten Viertel der Stadt. Liebevoll saniert, mit malerischen Winkeln und Gassen präsentiert es sich heute. Viele Geschichten aus der Vergangenheit prägen die besondere Altstadtführung. Friedrich Rückert bezeichnete sich selbst als „Kaffe-eist“ und verfasste zahlreiche Dichtungen über das Getränk, das „schwarz wie der Teufel, heiß wie die Hölle, rein wie ein Engel und süß wie die Liebe“ ist. In der kleinen Kaffeerösterei in der Rückertstraße erfahren Sie im Anschluss an die Stadtführung Interessantes über traditionelle Röstverfahren. Abschließend genießen Sie einen individuell und schonend gerösteten Rückert-Espresso.

**Führung: Fr 21.3., 16-18 Uhr, 10 € (inkl. Espresso),**

**Karten nur im Vorverkauf!**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**

**Gästeführerin: Lise Steinmann**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12204**

## Historischer Rundgang durch Niederwerrn

Wir wandeln auf den Spuren der Herren von Münster, die die frühere Dorfherrschaft über den Ort innehatten. Eine Besonderheit von Niederwerrn war der hohe Anteil der jüdischen Bevölkerung, der im 19. Jahrhundert bei ca. 30 % lag. Stationen des Rundgangs sind u.a. das Rathaus, die Reste der Wiesenburg, das Ensemble aus evangelischer Dorfkirche mit dem verspielten Rokoko-Altar von Gosohorsky mit Pfarr- u. Messnerhaus in der einstigen Dorfmitte sowie die einstige Synagoge, die heute die Gemeindebücherei beherbergt.

**Führung: So 30.03., 15-16.30 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Rathaus in der Schweinfurter Straße 54**

**Gästeführerin: Gertrud Hofmann**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12205**

## Führung mit dem Reichsvogt

Tauchen Sie ein in die stolze Geschichte der ehemals freien Reichsstadt Schweinfurt und lernen Sie auf diesem Rundgang die Entstehungszeit der Stadt bis ins 19. Jh. kennen. Erzählte Geschichte und Geschichten rund um die Alte Reichsvogtei Schweinfurt führt in eine längst vergangene Zeit. Die Reichsvogtei in der Oberen Straße war Dienstwohnung und ursprünglich wohl auch Dienst-sitz des Reichsvogtes, des Obersten Beamten für die Reichsstadt Schweinfurt, die Reichsdörfer sowie anderer Vogteidörfer in der Umgebung. Bekannte Schweinfurter Familien wie Bausch oder Rosa uvm. stellten Reichsvögte.

Zusammen mit dem Reichsvogt lässt dieser Rundgang die reichsstädtische Vergangenheit der Stadt wieder lebendig werden. Vorbei am ältesten Gebäude der Stadt - der St. Johanniskirche, führt der Weg durch die „Altstadt“ mit Ihren reichsstädtischen Wahrzeichen wie der eindrucksvollen Stadtmauer und dem prunkvollen Rathaus.

**Führung: Mi 02.04., 16-17.30 Uhr,**

**6,00 €, Karten nur im Vorverkauf**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**

**Gästeführer: Leo Jäger**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12206**

## Führung mit Pfarrer Frey im 16. Jh.: wie Schweinfurt zu evangelischer Lehr und zum protestantischen Glauben kam

Wir schreiben das Jahr des Herrn 1590 und Hermann Heinrich Frey, Pfarrer und Prediger der Stadtpfarrkirche St. Johannes, heißt Sie in seiner Gemeinde willkommen. Folgen Sie ihm auf den Spuren der Reformation durch die Freie Reichsstadt und lassen Sie sich die wichtigen Orte dieses Wandels zeigen und vom Leben jener Persönlichkeiten berichten, die Schweinfurt zum protestantischen Glauben brachten.

**Barrierefreie Führung: Mi 09.04., 16-17.30 Uhr,**

**6 €, Karten nur im Vorverkauf**

**Treffpunkt: Treppe Museum Altes Gymnasium /Martin-Luther-Platz, Schweinfurt**

**Gästeführung: Stefan Köhler**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12207**

## Werneck - die kleine Schwester der Residenz in Würzburg

Begeben Sie sich auf die Spuren von Balthasar Neumann und Fürstbischof Friedrich Carl von Schönborn. Erfahren Sie die Geschichte und Geschichten rund um das Schloss Werneck. Lassen Sie sich von der herrlichen Schlosskapelle und dem Himmelsaal faszinieren. Genießen Sie den wunderschönen Park und erfahren Sie Wissenswertes über seine Entstehung vom Fasanengarten bis zum Englischen Garten.

**Führung: So 13.04., 14-16 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Eingangstor Balthasar-Neumann-Platz, Werneck (PLZ 97440)**

**Gästeführerin: Karin Stühler**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12208**

## Architekturführung: Schweinfurt alt und neu

Es werden historische Sehenswürdigkeiten und Bauten der letzten Jahrzehnte gleichermaßen vorgestellt. Wir starten am Ebracher Hof, betrachten die Mainlände und gehen am Schäfermuseum vorbei zum Schroturm. Weiter geht es vorbei am Konferenzzentrum durch den Fischerrain über den alten Friedhof zum Schillerplatz. Das ECE-Center, die Kunsthalle und das Theater sind weitere Stationen, bis wir durch das Sanierungsgebiet Neue Gasse zur Johanniskirche gelangen und am Martin-Luther-Platz die Führung beenden.

**Führung: Mi 30.04., 16-17.30 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Vorplatz Ebracher Hof/Stadtbücherei**

**Brückenstraße 29, Schweinfurt**

**Gästeführerin: Claudia Helldörfer**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12209**

## Geldersheim, ein Kleinod im Oberen Werntal

Geldersheim zählt zu den ältesten Orten im Landkreis Schweinfurt. Historische Bauwerke wie die Gadenanlage, die Pfarrkirche St. Nikolaus und vor allem viele interessante Funde im archäologischen Museum zeugen von dieser langen, interessanten Geschichte. Bei einem Rundgang durch den Dorfkern kann man heute noch an vielen Bildstöcken und am Torturm der alten Dorfmauer die einstige wohlhabende und wichtige Stellung von einst erkennen.

**Führung: So 04.05., 15-16.30 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Brunnen am Marktplatz, Geldersheim**

**Gästeführer: Renate Zeisner**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12210**

## Schweinfurter Main- und Fischergeschichten

Der Main als Lebensader war Ernährungsgrundlage, Verkehrs- und Transportverbindung. Energielieferant und Naherholungsgebiet. Er prägte Arbeitsleben und Tradition von Flößern, Fischern und Schiffern. Auch die industrielle Entwicklung Schweinfurts wäre ohne ihn so nicht möglich gewesen. Auf dem Weg von der Schleiflände zum Fischerrain erfahren Sie viel Wissenswertes über technische Innovationen und das Leben am Fluss. Sie treffen einen echten Fischer, der bei Fischhappen über sein Handwerk berichtet.

**Führung: Fr 09.05., 16-18.30 Uhr, 10 € (inkl. Fischhappen), Karten nur im Vorverkauf!**

**Treffpunkt: Jugendgästehaus/ Mainlände, Schweinfurt**

**Gästeführung: B. Geiger, B. Höhl, K. Wiedorfer**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12211**

## Frühjahrskräuterwanderung

Die Zeit zum Reinigen und Stärken ist da. Womit könnte dies besser geschehen, als mit der vitalisierenden und reinigenden Kraft unserer Wildkräuter? Eine versierte Kräuterführerin nimmt Sie mit in die Natur, um einheimische Pflanzen kennenzulernen. Vorwiegend werden Pflanzen gezeigt, die essbar sind. Einige Köstlichkeiten können im Anschluss an die Wanderung probiert werden.

**Führung: Mi 14.05., 17-19 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Springbrunnen/Wehranlage, Schweinfurt**

**Gästepföhrerin: Reinhilde Heftner**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12212**

## Friedrich Rückert und sein Schweinfurt

Friedrich Rückert zählt zu den berühmtesten Söhnen Schweinfurts. Zahlreiche Orte rund um seine Geburtsstadt erinnern an den Verfasser zarter und origineller Lyrik. Während Sie auf den Spuren Rückerts die entscheidenden Stationen seines Lebens in Schweinfurt kennenlernen, hören Sie bei dieser Führung auch eine Vielzahl seiner Gedichte und Reime. Zum Geburtstag von Friedrich Rückert wird zum Abschluss mit einem Glas Wein angestoßen.

**Führung: Fr 16.05., 16-18 Uhr,**

**10,00 € (zzgl. 0,11 Glas Wein)**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**

**Gästepföhrerin: Petra Baum**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12213**

## Das Passionsspiel in der Region

Passion: Leiden und Leidenschaft

Bei einem Besuch des Passiongartens und der Passionsgalerie erfahren Sie Wissenswertes über die Leidenschaft eines kleinen fränkischen Dorfes, über die Geschichte des Geistlichen Spiels im Allgemeinen und der Fränkischen Passionsspiele im Besonderen. Darüber hinaus ermöglicht Ihnen der Blick hinter die Kulissen einen spannenden Einblick in Requisiten und Bühnentechnik einer der größten und schönsten Freilichtbühnen des süddeutschen Raumes.

**Führung: So 18.05., 15-16.30 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Passionsgarten Sömmersdorf**

**Gästepföhrerin: Susanne Mergenthal**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12214**

## Altstadtföhrung mit Schroturmbesichtigung

Die liebevoll restaurierten Gassen und Gebäude rund um das Rathaus und den Marktplatz gewähren einen Einblick in das ehemalige Stadtbild Schweinfurts. Eines der Schweinfurter Wahrzeichen ist der Schroturm im Zentrum der Stadt. Dieses ungewöhnliche historische Gebäude aus dem Jahre 1611 ist gleichzeitig auch Industriedenkmal und kann von innen und außen besichtigt werden. Eine Besteigung des Turmes wird mit einem herrlichen Rundblick über Höfe und Dächer der Stadt bis ins Schweinfurter Umland belohnt.

**Führung: Mi 21.05., 17-18.30 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**

**Gästepföhrerin: Waltraud Rambach**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12215**

## Friedhof der jüdischen Bevölkerung im Hauptfriedhof Schweinfurt

Bei der Neuanlage des Friedhofes im Jahr 1894 wurde eine eigene Abteilung für die jüdischen Mitbürger vorgesehen, die bis heute besteht. Bei dem Besuch dieses Friedhofsteiles erfährt man mehr über die Geschichte der jüdischen Gemeinde von Schweinfurt. Verschiedene Grabstätten werden näher betrachtet und Lebensgeschichten über die hier bestatteten Personen erzählt wie über den Inhaber der Schuhfabriken Silberstein & Neumann und Heimann, des Rabbiner Mayer Lebrecht oder der verunglückten Kinder Blumenthal.

**Führung: Fr 23.05., 16-17.30 Uhr,**

**4,50 € (Herren benötigen eine Kopfbedeckung)**

**Treffpunkt: Haupteingang Hauptfriedhof Schweinfurt**

**Gästepföhrerin: Gertrud Hofmann**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12216**

## Die „alte Dame“ Leopoldina

Begleiten Sie uns auf den Spuren der fortschrittlichen Schweinfurter Aufklärer, die 1652 die älteste, dauerhaft existierende, naturforschende Akademie der Welt „die Leopoldina“ gegründet haben. Genießen Sie zum Abschluss einen Kräutertee im Stadtschreiberhaus.

**Führung: Mi 28.05., 17-19.30 Uhr, 10,00 € (inkl. 1 Tasse Kräutertee), Karten nur im Vorverkauf!**

**Treffpunkt: Vorplatz Sparkasse/Rossmarkt, Schweinfurt**

**Gästepföhrung: Bettina Geiger und Birgit Höhl**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12217**

## Schweinfurt ändert sein Gesicht: 40 Jahre Stadtsanierung

Unter dem Schlagwort „Industrie und Kunst“ präsentiert sich Schweinfurt heute als vielseitige und dynamische Stadt. Anhand der südlichen sanierten Altstadt, dem Zürich, der Krümmen Gasse und dem Oberen Wall werden Sanierungs- und Modernisierungsprojekte vorgestellt, die in den letzten 40 Jahren mit Hilfe der Städtebauförderung Schweinfurt zu einer beispiellosen Erfolgsgeschichte verhalf und die Stadt zu einem Vorbild in städtebaulicher Entwicklung für andere Kommunen werden ließ.

**Führung: Mi 04.06.2014, 17-18.30 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**

**Gästepföhrer: Klaus Reimann**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12218**

## Historischer Spaziergang durch Stadtlauringen

Tauchen Sie ein in die spätmittelalterliche Zeit von Stadtlauringen. Auf dieser Führung besichtigen Sie eines der ältesten Fachwerk-Rathäuser Frankens. In seiner Markthalle erfahren Sie, wie damals ein Markttag aussah und in der Ratsstube hören Sie von alten Gerichtsurteilen. Vom „Spätzplatz“ ausgehend laufen Sie um die alte Stadtmauer, vorbei an schönen Bildstöcken und Kapellchen. Weiter geht es an der Rückseite der ehemals fürstbischöflichen Amtskellerei und dem noch erhaltenen Gänsturm bis zum alten Brauhaus. Sie hören von alten Sagen und sehen immer wieder malerische Fachwerkhäuser, in denen schon früher berühmte Menschen lebten.

**Führung: So 08.06., 15-16.30 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Rathaus/Marktplatz Stadtlauringen**

**Gästepföhrerin: Renate Schleyer**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12219**

## Von Sattler bis Sachs - auf den Spuren Schweinfurter Industriepioniere

Der Erfindergeist mancher Schweinfurter verhalf der Stadt wahrhaftig zu Weltruhm. Erfindungen wie das Trekkurbelfahrrad, die Torpedo-Freilaufnabe, die Kugelschleifmaschine oder das „Schweinfurter Grün“ entstanden in den Köpfen von Schweinfurter Tüftlern. Bei dieser Führung starten Sie im Museum „Altes Gymnasium“, wo Sie selbst einen Teil dieser sehenswerten Erfindungen bewundern können. Anschließend erfahren Sie bei einem Rundgang durch die Stadt einiges über deren Industriegeschichte

**Führung: Fr 13.06., 16-18 Uhr,**

**6,00 €, Karten nur im Vorverkauf!**

**Treffpunkt: Altes Gymnasium/Martin-Luther-Platz, Schweinfurt**

**Gästepföhrer: Heinz Langhammer**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12220**

## Möhlenwanderung

Die Wanderung entlang der Steinach und des Möhlenbaches führt vom Schonunger Rathaus nach Hausen. Der Weg läuft an sechs Möhlen vorbei. Nach einer Wegstrecke von 2,5 km erreichen Sie die Brauerei Martin mit gemütlichem Biergarten zum individuellen Schlusshock. Frisch gestärkt geht es zu Fuß oder wahlweise mit dem Stadtbuss entlang des Wollenbachs zurück nach Schonungen.

**Führung: Fr 20.06., 16-18 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Rathaus/Marktplatz, Schonungen**

**Gästepföhrerin: Ingrid Fickert**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12221**

## Sinnvolle-Nebenbeschäftigung-im-Angebot

Wir sind auf der dringenden Suche nach Ärztinnen und Ärzten, die Freude daran haben, unsere Herzsportgruppen zu betreuen. Bitte melden Sie sich, wenn Sie dieser kleine Nebenverdienst auf Honorarbasis interessiert.

Lisa Örtel: Tel.: 09721/ 515436 oder Jutta Cize: Tel.: 09721/ 515433



## Schweinfurt von unten und oben

Altstadtrundgang mit dem Marktplatz und dem historischen Rathaus. Ausführungen zur Stadtgeschichte und der gegenwärtigen Situation. Vom Schroturm genießen Sie den Blick über die Dächer der Altstadt. Entdecken Sie dabei die Bürgerhöfe, den Ebracher Hof und die Stadtbefestigungsanlagen. Im Weißen Turm lernen Sie Schweinfurts Unterwelt kennen.

**Führung: Mi 25.06. 17-19 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**  
**Gästepföhrerin: Waltraud Warmuth**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

Nr. 12222



## Der südliche Altstadt-rundgang: romantische Führung

Diese Führung bietet Romantik pur. Nach einem ausgedehnten, abendlichen Spaziergang durch die südliche Altstadt erfahren Sie viel Wissenswertes über die Stadtgeschichte und die Sehenswürdigkeiten. Die Besonderheit des Abends: Sie ersteigen den Schroturm und lassen den Abend im Gewölbekeller des Schrotturms bei einem Glas Wein und Schweinfurter Sagen und Geschichten ausklingen.

**Führung: Fr 04.07.2014, 19-21 Uhr, 10,00 € (inkl. 1 Glas 0,1l Wein), Karten nur im Vorverkauf!**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**  
**Gästepföhrerin: Karla Wiedorfer**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

Nr. 12223



## Ins Tal der Kelten

Den Kelten auf der Spur. Erfahren Sie Wissenswertes aus der geheimnisvollen Welt der Kelten. Entdecken Sie 50 Hügelgräber und läuschen Sie deren eindrucksvoller Geschichte.

Info: Die ca. 2 km lange Rundwanderung erfolgt auf Natur- und Waldwegen. Feste Schuhe und wettergerechte Kleidung sind erforderlich.

**Führung: So 06.07.2014, 15-17 Uhr, 4,50 €, Karten nur im Vorverkauf!**

**Treffpunkt: Reichthalscheune zwischen Obbach und Sulzthal**

**Gästepföhrerin: Jutta Göbel**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

Nr. 12224



## Schweinfurter Geheimnisse

Was Sie schon immer über Schweinfurt wissen wollten, aber nie jemanden fragen konnten.

Wie kam die Stadt zu ihrem Namen? Was hat der Schroturm mit Schrot zu tun? Gab es auch in Schweinfurt Hexenprozesse? Was haben die Wetzrillen an der Südfassade der Johanniskirche zu bedeuten? Was verbirgt sich unter dem Weißen Turm am Oberen Wall? All das und noch vieles mehr wird bei dieser Führung beantwortet.

**Führung: Mi 09.07., 17-19 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**  
**Gästepföhrer: Bernd Wölfel**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

Nr. 12225



## Führung durch den Schwebheimer Kräuteranbau

Naturnaher Anbau wird im Schweinfurter Land groß geschrieben. In Schwebheim, dem Apothekergärtlein Frankens, führt Sie eine echte Kräuterbäuerin in die Geheimnisse der Gewürze und Kräuter ein. Erfahren Sie u.a. mehr über den Pfefferminzanbau und genießen Sie die wohlthuenden Kräuterdüfte der Natur.

**Führung: So 13.07., 15-17 Uhr, 4,50 Euro**

**Treffpunkt: Kirchplatz/Am Plan, Schwebheim**  
**Gästepföhrerin: Gerlinde Ludwig**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

Nr. 12226



## Von St. Johannis zur Heilig-Geist-Kirche:

### die Reichsstadt wird bayrisch

Der barrierefreie Rundgang beginnt im Herzen der ehemaligen freien evangelischen Reichsstadt Schweinfurt und führt zum ältesten Gebäude der Stadt, die Johanniskirche. Der Weg führt weiter durch die südliche Altstadt, vorbei an historischen Gebäuden und Industriedenkmalen. Bei der Heilig Geist Kirche erfahren Sie, warum die Vorgängerkirche katholisch wurde und was der geschichtliche Hintergrund dafür war.

**Führung: Fr 18.07., 17-18.30 Uhr, 4,50 €**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**  
**Gästepföhrer: Gerhard Peetz**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

Nr. 12227



## „Richter, Henker, arme Sünder“: Stadtrundgang

### mit dem Stadtknecht Lorenz

Begleiten Sie den altgedienten Stadtknecht Lorenz auf seinem Weg durch die Freie Reichsstadt Schweinfurt. Erfahren Sie Anekdoten und schaurige Geschichten über die Rechtsprechung aus alter Zeit. Vernehmen Sie die schreckliche Moritat vom Seelenvater und dessen blutiger Hinrichtung.

**Führung: Donnerstag 24.07.2014, 20-21 Uhr, 6 €, Karten nur im Vorverkauf**

**Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz Schweinfurt**  
**Gästepföhrer: Stefan Köhler**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

Nr. 12228



## Der Wernecker Schlosspark

Lassen Sie sich bei einem gemütlichen Spaziergang im Schlosspark Werneck in die Zeit des Barocks und des Englischen Landschaftsgartens entführen und lernen Sie dabei diese zwei Epochen der Gartenkunst näher kennen. Neben pflanzlichen Besonderheiten können Sie auch das „normale“ Gänseblümchen ganz neu entdecken. Lassen Sie sich überraschen bei einem Glas Secco verfeinert mit eigenem Rosensirup.

**Führung: So 27.07., 15-16.30 Uhr, 10,00 € (inkl. Kostprobe**

**Secco mit Rosensirup)**  
**Treffpunkt: Springbrunnen im Ehrenhof Schloss Werneck**  
**Gästepföhrerin: Anneliese Max**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

Nr. 12229

## Philosophie - Religion - Ethik

### Die Existenzphilosophie

Sören Kierkegaard, Martin Heidegger, Jean Paul Sartre  
Der Existenzphilosophie geht es, wie der Name sagt, um die Existenz des Menschen. D.h., nur der Mensch existiert, nur er ragt aus den Dingen der Welt heraus, indem er Bewusstsein hat, sich in der Welt vorfindet und daran Fragen knüpft, so, wie sie der Vorläufer der Philosophie der Existenz, Sören Kierkegaard gestellt hat: „Wer bin ich?“ fragt Sören Kierkegaard. „Wie kam ich in die Welt; warum wurde ich nicht gefragt und wo ist der Dirigent, dem ich einige Fragen zu stellen hätte? Gibt's da keinen Dirigenten? Wohin soll ich mich mit meiner Klage wenden?“

Das existenzphilosophische Hauptwerk „Sein und Zeit“ von Martin Heidegger zählt zu den großen Werken der Geschichte der Philosophie.

Über den atheistischen Philosophen Jean Paul Sartre sagte der große polnische Logiker und Dominikaner Joseph Maria Bochenski: „Auch wenn er irrt, irrt er auf einer Ebene, die viele andere gar nicht erreicht haben.“

**Rudolf Sünkel**

**Di ab 11.3.**

**15 mal**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**18.15-19.45 Uhr**

**2. Stock, Zi. 203**

**Kurs-Nr. 13101**

**92,50 €**

### Jeder Tag ist kostbar - was wir aus der Endlichkeit für unser Leben lernen können

Im Rahmen der Frauenwochen spricht Diplom Psychologin Dr. Daniela Tausch auf Einladung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Schweinfurt über die Endlichkeit unseres Lebens und das Potential, das sich daraus ergibt.

Auch in Kooperation mit dem Schweinfurter Hospizverein und Seniorenbüro

**Dr. Daniela Tausch**

**Mi am 12.3.**

**Rathausdiele**

**19.30 Uhr**

**Nr. 13102**

**Eintritt frei**

### Karl Rahners „Gottese Erfahrung heute“

Der Theologe Prof. Dr. Karl Rahner (1904-1984) hielt im Herbst 1969 seinen damals viel beachteten Vortrag zum Thema „Gottese Erfahrung heute“. Der zeitlose Vortrag beschäftigt sich mit der Frage nach Gott, ob und wie er erfahren werden kann und appelliert bewusst an Erfahrungen, die jedem wachen und interessierten Menschen zugänglich sind. Er ist somit auch für die Menschen von heute interessant, die ihren Glauben unabhängig von kirchlichen Institutionen definieren, erfahren oder suchen.

Der Referent hat nebenberuflich eine Diakon-Ausbildung und ein Theologiestudium absolviert. Er hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Original-Vortrag Rahners leicht gekürzt, dafür anschaulich, übersichtlich und somit nachvollziehbar zu präsentieren.

Einer gemeinsamen lebendigen Diskussion nach dem 60-minütigen Vortrag steht nichts im Wege.

Anmeldung erforderlich, Eintritt wird vor Ort kassiert.

**Johannes Weigand**

**Mo am 26.5.**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**19 Uhr**

**1. Stock, Zi. 103**

**Nr. 13103**

**3 € Eintritt**

**Demenz und Zivilisation**

Der Umgang mit immer mehr technisch-elektronischen Medien behindert nachweislich die eigentätige neurologische Vernetzung. Im anthropologischen Sinn verdämmern dadurch die tragenden Kräfte des Lebendigen, und es droht eine neue Form der Demenz.

In Kooperation mit der Anthroposophischen Gesellschaft Schweinfurt.

**Marcus Schneider, Basel**

**Do am 15.5.**

**20 Uhr**

**Rathausdiele**

**Nr. 13301**

**10 € Eintritt**

**„Eine Osterbetrachtung“**

Die christlichen Jahresfeste haben in früheren Zeiten maßgeblich den Jahreslauf mitbestimmt. Heute erleben wir sie nur noch oberflächlich, meist durch die damit verbundenen freien Tage. Der wahre Sinn scheint uns verloren gegangen zu sein.

Die Anthroposophie will uns ein neues Verständnis für dieses Fest vermitteln.

Kostenbeitrag erbeten

**Bernd Händler**

**Fr am 11.4.**

**20 Uhr**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**2. Stock, Zi. 201**

**Nr. 13302**

**„Eine Pfingstbetrachtung“**

Wie Angebot Nr. 13302, jedoch:

Insbesondere das Pfingstfest ist uns kaum mehr zugänglich..

Die Anthroposophie will uns ein neues Verständnis für dieses Fest vermitteln.

Kostenbeitrag erbeten

**Bernd Händler**

**Fr am 6.6.**

**20-21.30 Uhr**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**2. Stock, Zi. 201**

**Nr. 13303**

**Die Anthroposophie und Rudolf Steiner**

In Kooperation mit der Anthroposophischen Gesellschaft Schweinfurt werden weiterführende Werke von Rudolf Steiner gelesen und besprochen; Einstieg ist jederzeit möglich. Kursbeginn ab 20 Uhr, ab 19 Uhr Möglichkeit zur meditativen Einstimmung auf die Gesprächsarbeit.

Anmeldung im Kurs; Kostenbeitrag erbeten.

**Günther Gäb**

**Fr ab 14.3.**

**19-21.30 Uhr**

**15 mal**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**2. Stock, Zi. 204**

**Kurs-Nr. 13311**

**Anthroposophie:  
die Welt menschenwürdig gestalten**

In Kooperation mit der Anthroposophischen Gesellschaft Schweinfurt

Weit in die Gesellschaft eingedrungen sind die praktischen Gebiete der Anthroposophie: Medizin, Pädagogik, Landwirtschaft, Kunst. Viele Lebensbereiche sind davon betroffen.

Wodurch sind so viele heilsame Impulse möglich? Wir erarbeiten uns Erkenntnisse aus dem umfangreichen Werk Rudolf Steiners: aus dem Erkennen und Erleben des Geistes kann die Kraft und die Zielsetzung für das praktische Tun gewonnen werden.

Anmeldung im Kurs, der kostenfrei ist.

**Erika Zienert**

**Do ab 13.3.**

**6 mal**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**20-21.30 Uhr**

**3. Stock, Zi. 301**

**Kurs-Nr. 13312**

**Heilende Impulse für die Erde**

In Kooperation mit der Anthroposophischen Gesellschaft Schweinfurt

Das Schicksal der Erde ist mit der Gesinnung und Lebenshaltung der Menschen eng verknüpft. Vor hundert Jahren waren in Deutschland 70% der Menschen in der Landwirtschaft tätig, heute weniger als 3%. Das Erleben des Stadtmenschen löst sich vollständig ab von Boden, Pflanze und Tier.

Sehen wir wieder hin auf die Zusammenhänge und Wesen in der Natur anhand von Rudolf Steiners Aussagen zu den Bedingungen des Wachstums, der Bodengesundheit, den Zusammenhängen mit dem Kosmos, den Rhythmen, das Heilen von Einseitigkeiten. Anmeldung im Kurs, der kostenfrei ist.

**Erika Zienert**

**Do ab 22.5.**

**6 mal**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**20-21.30 Uhr**

**3. Stock, Zi. 301**

**Kurs-Nr. 13313**

**Geld und Recht**

**Mutterschutz, Elterngeld & Co**

Vortrag über gesetzliche Regelungen und finanzielle Hilfen rund um Schwangerschaft und Geburt eines Kindes. Angesprochen werden Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Landeserziehungsgeld, die rechtliche Stellung des Vaters gegenüber seinem nicht ehelichen Kind, die Situation Alleinerziehender u.v.m. Auch werdende Väter sind herzlich eingeladen. Die Referentin ist Mitarbeiterin der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Schwangerschafts-, Sexual- und Familienplanungsberatung des Diakonischen Werkes Schweinfurt e.V., Luitpoldstr. 14, 1. Stock., hier findet auch der Vortrag statt.

**Barbara Ruß**

**Mi am 12.3.**

**17 Uhr**

**Schwangerschaftsberatungsstelle**

**Luitpoldstr. 14, 1. Stock**

**Nr. 14101**

**Eintritt frei**

**Berufsunfähigkeit richtig absichern**

Es ist wichtiger denn je, privat vorzusorgen. Dies ist aber gar nicht so einfach: Es gibt viele Fallstricke. Es wird aufgezeigt, was man von der Angebotseinholung bis zur endgültigen Absicherung beachten sollte. Aufklärung über die wichtigen Bedingungsvarianten und ihre Bedeutung für den Fall der Berufsunfähigkeit. Anhand dieser Informationen und einer Checkliste werden Sie fit für das Gespräch mit dem jeweiligen Vertreter der Versicherung, der Bank oder dem unabhängigen Makler. Zudem wird auch auf mögliche Alternativen und Ergänzungen zur Berufsunfähigkeitsabsicherung eingegangen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der unabhängigen und damit Verbraucherschützenden Sichtweise.

**Ulrike Schwab**

**Mi am 7.5.**

**19-20.30 Uhr**

**1 mal**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 14102**

**9 €**

**1x1 für Berufsstarter**

Das Seminar richtet sich an Berufsstarter, die einen unabhängigen Überblick über Versicherungen und Geldanlagen bekommen möchten. Es zeigt auf, welche Versicherungen notwendig sind (z.B. Berufsunfähigkeitsversicherungen speziell für Berufseinsteiger/-innen), und welche erst in späteren Lebensabschnitten Sinn machen. Beim Vermögensaufbau werden die Grundprinzipien der Geldanlage (Inflation und Zinseszins) erklärt und die verschiedenen Formen des Sparens erläutert. Das Hauptaugenmerk dieses Vortrages liegt auf der unabhängigen und damit Verbraucherschützenden Sichtweise.

**Ulrike Schwab**

**Mi am 21.5.**

**19-20.30 Uhr**

**1 mal**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 14103**

**9 €**

**Keine Bank ist näher!**



- **60.000 Kunden, mehr als 24.000 Mitglieder**
- **37 Geschäftsstellen mit 230 Mitarbeitern**
- **Persönliches Engagement, das Sie in den Mittelpunkt stellt**

Telefon-Nr.: 09721 7186-0  
 Internet: [www.vr-bank-sw.de](http://www.vr-bank-sw.de)  
 E-Mail: [service@vr-bank-sw.de](mailto:service@vr-bank-sw.de)



## Durchblick im Finanzdschungel für Jedermann

Es wird immer komplizierter sich im Finanzdschungel zurecht zu finden. Das Angebot an Geldanlage- und Absicherungsmöglichkeiten ist vielfältig. Zudem sind neben den altbekannten Förderungsmöglichkeiten wie Bausparen -durch das Alterseinkünftegesetz- weitere wie Riester und Rürup hinzugekommen. Auch darf die Auswirkung der Abgeltungssteuer nicht vernachlässigt werden. Es gilt unterschiedlichste Voraussetzungen wie Vertragsangebote zu prüfen und viele Fallstricke zu beachten. Gerade im Finanzbereich sind auch viele riskante Offerten zu finden. Und oft ist die Darstellung davon abhängig, bei welcher Bank mit ihren entsprechenden Verbundpartnern, welcher Versicherung oder welchem Strukturvertrieb die Beratung erfolgt. Dieses Seminar ist anders. Das Hauptaugenmerk liegt auf der unabhängigen und damit Verbraucherschützenden Sichtweise, damit Entscheidungen besser getroffen werden können.

**Ulrike Schwab**

**Mi am 4.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14104 9 €**

## Vermögensoptimierung 45 plus und Ruhestandsplanung

Sicher haben Sie im Laufe Ihres Lebens schon einiges angespart und träumen von einem sorgenfreien Leben im Ruhestand. Vielleicht wird auch in einigen Jahren schon eine Lebensversicherung fällig. Für Sie stellt sich nun die Frage, ob Sie finanziell die richtigen Weichen für Ihren weiteren Lebensabschnitt gestellt haben. Zudem auch wie Sie ihr Vermögen weiterhin strukturieren, damit Sie in den nächsten Jahren noch möglichst viel davon haben.

Das Angebot an Anlagemöglichkeiten ist vielfältig. Das Ergebnis der Beratung leider allzu oft davon abhängig, bei welcher Bank (mit ihren entsprechenden Verbundpartnern), welcher Versicherung oder welchem Strukturvertrieb die Beratung erfolgt. Dieses Seminar ist anders, es ist keine Werbeveranstaltung für ein bestimmtes Produkt, eine bestimmte Anlage einer Bank, Versicherung oder dergleichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der unabhängigen und damit Verbraucherschützenden Sichtweise, damit Sie gut vorbereitet die richtigen Entscheidungen treffen können.

**Ulrike Schwab**

**Mi am 25.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14105 9 €**

## Die nichteheliche Lebensgemeinschaft und ihre rechtlichen Konsequenzen

Wie regeln wir unsere Angelegenheiten ohne Trauschein? Inhalt des Vortrags ist die Rechtslage während des Zusammenlebens, im Todes- und Trennungsfall bei unverheirateten Paaren unter Berücksichtigung der neuen Rechtsprechung.

Die Dozentin ist Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht. Sie geht auch auf Fragen der Teilnehmenden ein und gibt Tipps für die optimale Gestaltungsmöglichkeit durch Vertrag und Testament.

**Kerstin Pausch-Trojahn**

**Mi am 26.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14201 9 €**

## 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 Erben/-innen. Anhand eines - erfundenen - ‚Familienschicksals mit Varianten‘ werden Gestaltungsmöglichkeiten durch Testament, Erbvertrag und Rechtsgeschäfte unter Lebenden erörtert sowie ‚Haftungsfallen‘ für Erben/-innen und deren Vermeidung.

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

**Kerstin Pausch-Trojahn**

**Mi am 2.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14202 9 €**

## Erben und Vererben in der Patchworkfamilie

Die gesetzlichen Regelungen können, gerade bei Patchworkfamilien, zu unerwünschten Erfolgen führen. Die Rechtslage wird anhand von Beispielen erläutert; es werden Tipps gegeben für eine optimale Nachlassregelung, damit das Erbe dort ankommt, wo es ankommen soll.

Die Dozentin ist Rechtsanwältin und geht auch auf Fragen der Teilnehmer/innen ein.

**Kerstin Pausch-Trojahn**

**Mi am 16.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14203 9 €**

## Der Pflichtteil - des einen Freud, des anderen Leid

Das Pflichtteilsrecht ist eine der tragenden Säulen des deutschen Erbrechts. Es bildet ein gesellschaftlich akzeptiertes Gegengewicht zur Testierfreiheit (Freiheit nach Gutdünken über seinen Nachlass zu verfügen).

Vorgestellt werden das Pflichtteilsrecht in allen seinen Ausprägungen, die gesetzliche Erbfolge, die Möglichkeiten, von dem oder den Erben Auskünfte über den Bestand des Nachlasses zu verlangen, und der Inhalt sog. Pflichtteilsergänzungsansprüche. Es werden Möglichkeiten der Verhinderung von Pflichtteilsansprüchen ebenso aufgezeigt wie pflichtteilsvermeidende Gestaltungsmöglichkeiten und die Möglichkeit, den Pflichtteilsanspruch als erbschaftssteuerliches Instrument zu nutzen.

Die neuesten Änderungen im Erbrecht werden mit besprochen.

Der Referent ist Rechtsanwalt mit Tätigkeitsschwerpunkt Erbrecht.

**Thomas Wolfrum**

**Di am 27.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14204 9 €**

## Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wer trifft Entscheidungen im Fall von Krankheit, Unfall oder im Alter? Ohne eigene Regelung kann eine fremde Person bestimmt werden, die Ihre Vermögensverhältnisse regelt oder über ärztliche Eingriffe entscheidet.

Das können Sie verhindern, wenn Sie selbst rechtzeitig vorsorgen und eine Person Ihres Vertrauens bevollmächtigen, für Sie zu handeln und für Sie zu entscheiden.

Der Vortrag erläutert Idee und Umfang von Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht und gibt Anregungen für deren Gestaltung.

Die Dozentin ist Rechtsanwältin und geht auch auf Fragen der Teilnehmer/innen ein.

**Marion Stöhr**

**Di am 29.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14301 9 €**

## Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Co

In Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft und dem Hospizverein Schweinfurt e.V. referiert Rechtsanwältin Susanne Ritzmann zu den Themen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Die Veranstaltung kann ohne Anmeldung besucht werden.

**Veranstaltungsort ist das Leopoldina-Krankenhaus, 8. Stock.**

**Do am 24.7. 18 Uhr**

**Nr. 14302**

**Eintritt frei**

## Mediation

Streit in der Familie, mit den Nachbarn, am Arbeitsplatz, ums Erbe?

Ein Rechtsstreit ist oft langwierig und nervenaufreibend, der Ausgang nicht vorhersehbar, ein Dritter trifft eine Entscheidung. Alternativ dazu bietet die Mediation den Konfliktparteien die Möglichkeit, ihr Problem mit Unterstützung des Mediators gemeinsam, konstruktiv und eigenverantwortlich zu lösen.

Im Verlauf des Abends werden insbesondere die Grundprinzipien der Mediation erläutert sowie der Ablauf eines Mediationsverfahrens. Die Referentin ist ausgebildete Mediatorin und Rechtsanwältin.

**Marion Stöhr**

**Di am 22.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14303 9 €**

## Immobilienverkauf von Privat

Für viele Eigentümer steht 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 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**

**Sa am 22.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9.30-12.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14401 19,50 €**

**Private Vermietung:  
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 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 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 potentiellen 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, Interessenüberprüfung im Vorfeld, Schutz vor unlauteren „Profis“, Möglichkeiten der Bonitätsprüfung, Besichtigungstermine planen und durchführen, Bestandteile des Mietvertrages

**Britta Maier-Brunnhuber**  
**Sa am 5.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9.30-12.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14402 19,50 €**

**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, Umlagemaßstäbe, Formalien und Fristen bei Abrechnung der Nebenkosten, Betriebskosten- und Heizkostenverordnung. Der Referent ist Rechtsanwalt mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht.

**Frank Schmälzle**  
**Mo am 28.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14403 9 €**

**Eigentumswohnung: Rechtliches zur  
Eigentümergeinschaft**

Die neue Eigentumswohnung - Was kommt nun? Rechtliches Konstrukt einer Eigentümergeinschaft, 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**  
**Mi am 28.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14404 9 €**

**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**  
**Mo am 14.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 14405 9 €**

**Psychologie - Pädagogik**



Foto: Milan Horacek

**Vortrag: Geheimnisse der Körpersprache**

Mit seinem Vortrag führt uns Elie Levy amüsant und unterhaltsam in die Sprache des Körpers ein.

Körpersprache ist Ausdruck und Ergebnis der psychischen und mentalen Beschaffenheit eines Menschen. Sie ist beeinflusst von Alter, Beruf, Geschlecht, gesellschaftlichem Status, gesundheitlichem Zustand und persönlichem Training. Außerdem hat jede menschliche Kultur ein eigenes System von körperlichen Signalen, einen eigenen Code, der sich zum Teil erheblich von dem einer anderen Kultur unterscheidet. Die bewusste Auseinandersetzung mit der Sprache des Körpers eröffnet ungeahnte Möglichkeiten, im Beruf und im persönlichen Leben erfolgreich agieren zu können. Wer die Geheimnisse der nonverbalen Kommunikation zu entschlüsseln gelernt hat, ist in der Lage, den seelischen Zustand seiner Mitmenschen an ihrer Mimik und Gestik, an ihrer Haltung und Bewegung abzulesen.

Der Vortrag findet dank der finanziellen Unterstützung des vhs-Fördervereins statt. Deshalb erhalten aktive Dozentinnen/en der vhs-Schweinfurt einen um 4 Euro gesponserten Eintritt, Mitglieder des Fördervereins sind frei.

**Elie Levy**  
**Sa 22.3. Rathausdiele**  
**19 Uhr**  
**Nr. 15101 12 € Eintritt**

**Traumanalyse - Schlüssel zur Seele**

Sigmund Freud bezeichnete die Träume als „Königsweg des Unterbewusstes“. Die Vielfalt der nächtlichen Bilder zu lesen, erweist sich jedoch manchmal als schwierig. Und doch erweisen sich Träume oft als echte Lebenshilfe, weil sie eigene Lebensmuster verständlich machen und Lösungen für problematische Situationen anbieten können.

Die Seminarleiterin, Kultursoziologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, gibt einen Überblick über die Theorien der Traumforschung und erklärt die Grundmuster des Traumgeschehens, so dass die Teilnehmer ihren eigenen Deutungsweg durch die inneren Landschaften finden.

**Charlotte Wahler**  
**Di am 8.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.30-21.45 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 15102 14 €**

**Ein Stein liegt auf meiner Brust**

Psychosomatisch nennt man jene Krankheiten, bei denen der seelische Anteil eine ausschlaggebende Rolle spielt. Die Einheit von Körper und Psyche macht jedoch die Lebenswirklichkeit jedes Einzelnen aus, die sich ausdrückt in der Art, wie wir miteinander sprechen. Die Befindlichkeit zeigt sich dabei manchmal in klaren Bildern, zum Beispiel, wenn die Rede davon ist, dass jemand „etwas verschnupft ist“ oder „sooo einen Hals hat“. Im Seminar wird den Redensarten oder auch literarischen Bildern auf den Grund gegangen, denn sie können Hinweise auf eigene Krankheitsmuster geben, bevor sich eine körperliche Symptomatik zeigt.

Die Seminarleiterin, Kultursoziologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, stellt die Ausdruckskraft der Sprache in den Mittelpunkt, so dass destruktive Muster erkennbar, aber auch Selbstheilungskräfte aktiviert werden können.

**Charlotte Wahler**  
**Mo am 5.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.30-21.45 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 15103 14 €**

**Vom Umgang mit schwierigen Menschen**

Jeder kennt Menschen, die schwierig und nicht einfach zu verstehen sind. Wie geht man am besten mit diesen Menschen um?

Im Kurs lernen Sie die verschiedenen Persönlichkeiten kennen, welche Weltansicht sie entwickeln und welche Handlungen sie bevorzugen. Im Anschluss stehen praktische Hinweise, die eine verbesserte Begegnung ermöglichen.

**Dr. phil. Norbert Victor Barth**  
**Di am 6.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.15-20.15 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 15104 18,50 €**

**Handeln statt Aufschieben**

Damit Vorsätze keine Wünsche bleiben, ist ein Bewusstsein für die Ursachen des Aufschiebens notwendig, um gewohnheitsmäßiges Aussetzen und Verdrödeln wirksam abzustellen. Sie erfahren in diesem Seminar, wie es zum Aufschieben kommt, in welchen Formen es sich abspielt und wer besonders anfällig dafür ist.

Ferner üben wir jene Denkstrategien, mit denen Sie Ihren inneren Schweinehund links liegen lassen und ins Handeln kommen, damit Sie ohne Gewissensbisse die Freizeit genießen können.

**Dr. phil. Norbert Victor Barth**  
**Di am 13.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.15-20.15 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 15105 18,50 €**

Kurse und Wochenendseminare im Fachbereich Pädagogik/ Psychologie können für Teilnehmer/-innen in Krisensituationen kein Ersatz für eine Therapie sein.



**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

### Kontakte knüpfen

Kontakte knüpfen und Beziehungen aufrechterhalten bilden die Grundlage für ein erfülltes Leben. Diese Fähigkeiten sind nicht angeboren, sondern lassen sich erlernen. Im Seminar lernen Sie, wie Sie Kontakte knüpfen, um Ihren Freundes-, Bekanntenkreis erweitern zu können. Aus dem Inhalt: Tipps, um Menschen kennen zu lernen, das erste Gespräch, Sympathie und Authentizität.

**Dr. phil. Norbert Victor Barth**

**Di am 20.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.15-20.15 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 15106 18,50 €**

### Kraft der Worte - wertschätzende Sprache

Im Rahmen der Schweinfurter Frauenwochen und auf Einladung der Gleichstellungsbeauftragten

Schon als Kinder erfahren wir wie mächtig ein Wort sein kann, wie Sprache einen Menschen wachsen lassen kann oder aber auch klein hält. Wie wir uns ausdrücken, ist geprägt von unseren Eltern, der Ausbildung, der Umwelt und dem Zeitgeist. Hier stellt sich auch die Frage, der „Sprachverarmung“. Meist geben wir die Sprachmuster weiter, die wir erfahren haben.

Welche Wortwahl stößt auf weniger Widerstand, erleichtert die Gesprächsführung und bereichert das Leben?

Welche Sprachelemente lösen Frustration, Enttäuschung, Druck, Schuld, Scham, Aggression, Widerstand und Angst beim Hörer aus und wirken sie auch auf den Sprecher?

Die Referentin ist psychologische Beraterin. Ihr Vortrag lädt ein, die eigenen „Sprachgewohnheiten“ kennen zu lernen und kann dazu beitragen, neue Muster auszuprobieren.

**Elke Riegger**

**Di am 11.3. Musikschule  
19.30 Uhr Zi. 004**

**Nr. 15107 Eintritt frei**

### Das Gedächtnis und die geistige Fitness

Warum hilft es eigentlich, einen Knoten in seinem Taschentuch zu machen, um an etwas zu denken? Warum fällt es einem erst in der Wohnung wieder ein, was man im Keller wollte?

In diesem Seminar erfahren Sie durch praktische Beispiele Grundlegendes zum Gedächtnis, und was man machen kann, um geistig fit zu bleiben. Dazu werden Sie spielerische Aufgaben aus dem Gedächtnistraining ausprobieren, die Sie leicht zu Hause machen können. Sie lernen außerdem im Alltag leicht einsetzbare Merktechniken kennen, die Ihnen z.B. helfen können, sich eine PIN-Nummer oder eine Liste leichter zu merken.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Radiergummi und 1 Euro für Fotokopien. Das Seminar findet ab 6 Anmeldungen statt.

**Mélanie Richet**

**Fr am 4.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 15202 14 €**

### Wie kann ich meinem Kind helfen, gehirngerechter zu lernen?

In diesem Seminar erfahren Sie, anhand von praktischen Beispielen und Aufgaben, Grundlegendes zum Gedächtnis. Sie verstehen besser, worauf Sie achten sollten, um Ihrem Kind das Lernen zu erleichtern. Sie lernen Merktechniken kennen, die Sie zu Hause mit Ihrem Kind anwenden können, und bekommen konkrete Tipps, wie Sie Ihrem Kind helfen können, gehirngerechter zu lernen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Radiergummi und 1 Euro für Fotokopien. Das Seminar findet ab 6 Anmeldungen statt.

**Mélanie Richet**

**Fr am 9.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 15203 14 €**



### Stressmanagement - Training für Kinder von 10-13 Jahren

Bauchweh, Müdigkeit und Schullust sind die häufigsten Symptome bei Kindern. die selten mit Stress in Verbindung gebracht werden. Dabei ist es meist ein Gefühl von Überforderung, das am Anfang von Prüfungs- oder Schullangst steht.

Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter von 10 bis 13 Jahren. Sie lernen die bewussteren Wahrnehmung körperlicher Warnsignale, grundlegende Mechanismen und Funktionen von Stress und vor allem wissenschaftlich anerkannte Methoden der Stressbewältigung kennen, die ihnen auch in ihrem weiteren Werdegang nützlich sein werden.

Ein Skript wird gegen geringe Gebühr gestellt. Die Maximalteilnehmerzahl liegt bei 6.

**Julia Schimpf**

**Sa ab 15.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-12 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**

**Kurs-Nr. 15204 84 €**



### Ferienangebot: Fit im Kopf - fit in der Schule

...für Schüler/-innen der Altersgruppe 5.-7. Klasse  
In diesem Kurs werdet Ihr fit gemacht für den Schulalltag. Dabei geht es um das Kennenlernen von Lernmethoden und Lerntechniken. Ihr erfahrt praktisch, wie Ihr Euch das Lernen und alles, was dazu gehört, erleichtern könnt. Dass Prüfungsängste nicht sein müssen, werdet Ihr sehen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt im Anwenden kinesinologischer Techniken.

Bitte mitbringen: Mineralwasser, Schreibsachen, Schreibblock

**Monika Breidenbach**

**Di ab 15.4. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-12 Uhr 2.Stock, Zi. 206**

**Kurs-Nr. 15205 16 €**

### Gedächtnistraining - geistig fit für Beruf und Alltag

In diesem Kurs trainieren Sie spielerisch, in einer lockeren Atmosphäre Ihre geistigen Fähigkeiten in ihrer ganzen Vielfalt. So werden u.a. Konzentration, Denkflexibilität, Wortfindung, Kreativität, logisches Denken und Merkfähigkeit gezielt trainiert. Sie werden auch Merktechniken kennenlernen und Grundkenntnisse über das Gedächtnis erwerben, so dass Sie in Beruf und/oder Alltag Ihre geistigen Fähigkeiten und Ihr Gedächtnis effizienter und besser werden nutzen können. Bei geeignetem Wetter wird der Kurs auch draußen an der frischen Luft stattfinden.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Radiergummi und 2 Euro für die Fotokopien.

**Mélanie Richet**

**Mo ab 28.4. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.45-18.15 Uhr 1. Stock, Zi. 105**

**Kurs-Nr. 15201 62,50 €**

Ausbildungs- und Studieninfo

**Berufsfachschule für Logopädie  
Würzburg**

## Ausbildung Logopädin / Logopäde + **duales Bachelor-Studium**

Dreijährige Berufsfachausbildung mit Staatsexamen -  
**jetzt neu:** in Verbindung mit dem dualen Studiengang  
„Health Care Studies“ zum Bachelor of Sciences.

Staatlich anerkannte **Berufsfachschule für Logopädie Würzburg**  
Caritas-Schulen gGmbH · Bibrastraße 8 · 97070 Würzburg  
Tel. 0931-386 66-400 · [www.berufsfachschule-logopaedie.de](http://www.berufsfachschule-logopaedie.de)

**Jetzt informieren - Ausbildungsbeginn September 2014**



### Erfolgreich in Prüfungssituationen: stressfreier Schulalltag

für Schüler/innen ab 15 Jahren  
In diesem Workshop erfährt Ihr als Schüler, wie ihr erfolgreich mit Prüfungen umgeht und damit euren Schulalltag stressfreier gestalten könnt. Ihr bekommt Unterstützung für den Zeitpunkt der Prüfungen sowie für den Zeitraum der Vorbereitung.

Die Teilnehmer lernen: ihre Ziele zu realisieren, ihr Potential zu erkennen und anzuwenden, mehr Selbstvertrauen, Motivation und mentale Stärke zu entwickeln, mit schulischem Druck besser umzugehen und Stress damit leichter zu bewältigen und zu entspannen, praktische Tipps wie sie effizienter lernen, inhaltliche Strukturen zu schaffen, z.B. Lernplan erstellen, Zeitmanagement Bitte mitbringen: Schreibzeug und Kopiergebühren von 3.-€, die im Kurs eingesammelt werden.

**Kirstin Mayr**

**Sa am 29.3. mit Pausen vhs Schultesstr. 19 b 10-17 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 15206 34 €**

### Das Marburger Konzentrationstraining

Infoabend für Erwachsene, bei dem das in Marburg entwickelte Konzentrationstraining nach D. Krowatschek kurz vorgestellt und mit vielen Übungen praktisch erfahrbar wird.

Ihr Kind lässt sich leicht ablenken, ist verträumt, traut sich nicht viel zu, hat Konzentrationsprobleme oder Anzeichen einer Aufmerksamkeitsstörung wie ADS /ADHS?

Beim Marburger Konzentrationstraining erlernen die Kinder wie sie ihre Aufmerksamkeit steuern können, werden selbstsicherer und lernen schrittweise, Aufgaben selbstständig zu lösen.

Anmeldung erforderlich.

**Jessica Jucknieß-Waldmann**

**Mi am 9.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 20-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 15207 5 €**

### Sexualerziehung von Jugendlichen in der Pubertät

Die Veranstaltung richtet sich an Eltern von Kindern ab dem 10. Lebensjahr und an pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern/Jugendlichen zu tun haben, die sich in der Pubertät befinden. Durch die Vermittlung theoretischer Grundlagen und die Vorstellung praktischer Methoden werden Möglichkeiten vorgestellt, wie die sexuelle Entwicklung der Jugendlichen begleitet werden kann. Informiert wird auch darüber, wie sich Sexualerziehung in Schule und Elternhaus gut ergänzen können. Die Referentin ist sozialpädagogische Mitarbeiterin der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen, Schwangerschafts-, Sexual- und Familienplanungsberatung des Diakonischen Werkes Schweinfurt e.V., Luitpoldstr. 14, 1. Stock., hier findet auch der Vortrag statt.

Anmeldung erforderlich.

**Barbara Ruß**

**Di am 25.3. 1 mal Schwangerschaftsberatungsstelle 17 Uhr Luitpoldstr. 14, 1.Stock**

**Kurs-Nr. 15301 gebührenfrei Anmeldung erforderlich**

### Homosexualität - heute

Eltern homosexueller Jugendlicher, Verwandte und Freunde von Homosexuellen treffen sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch, zur gegenseitigen Hilfestellung und Informationsvermittlung. Neue Gruppenmitglieder sind herzlich willkommen.

Kontakte: Tel. (09721) 32709

**Kurs-Nr. 15302**

### Abenteuer Patchworkfamilie/ Stieffamilie

Jede Stieffamilie ist einmalig in ihrer Zusammensetzung, in ihrer Entstehungsgeschichte und in ihrem Familienleben. Vorbilder zur Orientierung gibt es jedoch nicht.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Treffpunkt: vor dem Schroturm, jeden ersten Mittwoch im Monat, 20 Uhr. Weitere Informationen und Anmeldung bei: Christiane Krämer-Siegmann, Tel.: (09720) 951692 (ab 20 Uhr).

**Kurs-Nr. 15303**

### Trauererfahrungen miteinander teilen

In Kooperation mit dem Schweinfurter GesprächsLaden Angeleitete Selbsthilfegruppen unter Begleitung von Pfarrer Franz Feineis (Leopoldina-Krankenhaus) und Pastoralreferent Robert Bundschuh (GesprächsLaden).

In der Gruppe begegnen sich Menschen, die Trauererfahrungen kennen, die Ermutigung und Trost in Gespräch und Gemeinschaft suchen. Nähere Informationen und Anmeldung zum Gruppengespräch im GesprächsLaden, Manggasse 22, Tel. 09721/207955 oder unter [www.gespraechsladen-schweinfurt.de](http://www.gespraechsladen-schweinfurt.de). Stichwort „Trauerbegleitung“ - Ein Angebot der Initiative „Ja zur Trauer - Ja zum Leben“.

Außerdem: Offener Gesprächskreis jeden 2. Montag im Monat von 18.00 - 19.30 Uhr in der Palliativstation, Neutorstraße 9/11, 3. Stock (in Kooperation mit der Krankenhauseelsorge St. Josef)

**Kurs-Nr. 15401**

### Fürs Leben lernen- jetzt

In Kooperation mit dem Schweinfurter GesprächsLaden Im kleinen, vertraulichen Kreis sollen im gemeinsamen Gespräch konkrete Tipps und Handlungsimpulse für ein gelingendes Leben erarbeitet werden. Im Vordergrund stehen Fragen, die die Gesprächsteilnehmer selber mitbringen. Am Ende sollte jede und jeder ein kleines „Notfall-Set“ für persönliche Probleme und schwierige Lebenssituationen im Handgepäck haben. Zu beleuchtende Themen könnten z.B. sein Sprache und Worte, die Beziehungen verbessern, Wegleitungen für ein selbstbestimmtes, versöhntes Leben, ebenso der angemessene Umgang mit Schuldgefühlen oder Vorschläge zum vielzitierten „Loslassen“. Der Kurs versteht sich als „kleine Lebensschule“, die anregt, voneinander und anhand von eingespeisten Impulsen zu lernen und so Veränderungen zugunsten eines besseren Zugangs zu sich selber und zu anderen anzubahnen. Die Treffen finden im festen Kreis jeweils von 19-20.30 Uhr am 10., 17., 24. und 31.3. statt. Moderiert werden die Zusammenkünfte, die kostenfrei sind, durch Robert Bundschuh, den Leiter des GesprächsLadens. Die Teilnehmerzahl liegt zwischen 6 und 10 Personen. Mögliche Rückfragen und Anmeldung im GesprächsLaden, Manggasse 22, Schweinfurt, 09721/207955 bzw. unter [info@gespraechsladen-schweinfurt.de](mailto:info@gespraechsladen-schweinfurt.de).

**Kurs-Nr. 15402**

**ENDLICH AUCH FÜR MICH!**

**NEU** Die **Kinderkrippe** im **Montessori-Kinderhaus**

kinderhaus@montessori-schweinfurt.de  
Telefon: 09721/75993-82

Ab März 2014 können wir zusätzlich zu den 25 Kindergartenplätzen für Kinder von drei bis sechs Jahren auch 24 Krippenplätze für unter Dreijährige anbieten.

Vormerkungen bzw. Anmeldungen sind jederzeit möglich.

Montessori-Verein Schweinfurt e.V.  
Geschwister-Scholl-Str. 22 · 97424 Schweinfurt  
**Kinderhaus · Grundschule · Mittelschule**  
info@montessori-schweinfurt.de  
Telefon: 09721/75993-0

WWW.MONTESSORI-SCHWEINFURT.DE

## Gedanken färben Seele ein

In Kooperation mit dem Schweinfurter Gesprächsladen  
„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe deiner Gedanken an“, meinte schon Kaiser Marc Aurel vor fast 2000 Jahren. Eine Wahrheit, die bis heute gültig und erfahrbar ist. Düstere Gedanken färben die Seele eher düster, positive Gedanken stimmen sie hell. Menschen verwandeln sich ihrem Denken entsprechend. Wie sie selbst sind und wie sie sich gerade fühlen, das hängt maßgeblich davon ab, womit sie sich gerade gedanklich befassen. Wer im Augenblick richtig gut drauf ist, für wen gleichsam die Sonne scheint und die Welt bunt daherkommt, der blickt eher glücklich und zufrieden in die Zukunft und hat in der Regel ein gelingendes Händchen. Für den, der nur das Dunkle sieht, kann es aber auch ganz anders sein. - Das LadenGespräch unter Moderation von Robert Bundschuh lädt dazu ein, die hier aufgestellten Thesen zu überprüfen, Erfahrungen auszutauschen und eigene Denkgewohnheiten kritisch in den Blick zu nehmen.

**Mo am 16.6., 19 Uhr, Gesprächsladen Manggasse 22**  
**Nr. 15403 Eintritt frei**

## Klar und offen miteinander reden

In Kooperation mit dem Schweinfurter Gesprächsladen  
Offen und ehrlich miteinander zu reden, fällt vielen Menschen schwer. Die Gründe sind vielfältig. Manche haben es einfach nicht gelernt, angemessen zu kommunizieren. Andere haben Angst vor Verletzungen, wenn sie sich öffnen, oder es ihnen fehlt schlicht der Mut zur Ehrlichkeit. Und natürlich sind Vertrauen und Wertschätzung wesentliche Basis für eine gelingende Beziehung. Offene, ehrliche Gespräche ohne „Verpackung“ schaffen Klarheit. Sie helfen, Phantasien zu überprüfen. Sie sind partnerschaftlich angelegt und von Toleranz geprägt. Auf diese Weise wirken sie befreiend und geben Raum zum „Durchatmen“. Über hier genannte und andere Kriterien gelingender Gesprächsführung dreht sich der Austausch im kleinen Kreis beim LadenGespräch unter der Moderation Robert Bundschuh.

**Mo am 14.7., 19 Uhr, Gesprächsladen Manggasse 22**  
**Nr. 15404 Eintritt frei**



### Verschenken Sie doch mal Wissen!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.  
Den Wert bestimmen Sie. Gib't's bei uns im Sekretariat  
im Rathaus Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

## Umwelt und Naturwissenschaft

### Technik erleben - Technik begreifen in der Schweinfurter „wissenswerkstatt“

Technik erleben - Technik begreifen, das ist das Motto der „wissenswerkstatt“ Schweinfurt.

Sie wollten schon immer mal wissen, wie es in der Wissenswerkstatt aussieht und welche technischen Lehrgänge dort für Kinder zwischen 8 und 18 Jahren angeboten werden. Schauen Sie doch einfach mal hinter die Kulissen und probieren allein oder mit Ihren Kindern/ Enkeln selbst einmal aus, was Spaß macht und begeistert. Informationen über die Teilnahme an den Lehrgängen und deren Inhalte erhalten Sie vor Ort oder unter [www.wiwe-sw.de](http://www.wiwe-sw.de)

Offene Termine, zu denen Interessierte ohne Anmeldung in die „wissenswerkstatt“ im Friedrich-Rückert-Bau (Eingang über Parkplatz an der Post) kommen können:

<b>Mittwoch, 26.03.2014</b>	<b>von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr</b>
<b>Samstag, 29.03.2014</b>	<b>von 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr</b>
<b>Mittwoch, 25.06.2014</b>	<b>von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr</b>
<b>Samstag, 28.06.2014</b>	<b>von 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr</b>

**Kurs-Nr. 17001 Eintritt frei**

### Aktuelles aus unserem Sonnensystem

Wie neue Messungen von Raumsonden unser Weltbild verändern, darüber referiert Herr Professor Dr. Klaus Schilling, Lehrstuhl für Robotik und Telematik am Institut für Informatik an der Universität Würzburg im Rahmen einer Veranstaltung des Universitätsbunds, Tochtergesellschaft Schweinfurt.

**Universitätsbund**  
**Mo am 17.3. Rathausdiele**  
**19.30 Uhr**  
**Nr. 17002 Eintritt frei**

### „Herrliches Südtirol“ - rund um Meran und Vinschgau mit Ortler

Einmalig sind die Kontraste in Südtirol zwischen dem warmen Meran mit Obst und Burgen und der eisigen Hochgebirgswelt vom Ortler. Von noch vielen weiteren interessanten Zielen wird in dem Digitalvortrag von Wolfgang Rauschel berichtet und mit Sicherheit findet jeder eigene Erinnerungen von oder Anregungen zu diesem schönen Gebiet der Alpen.

Kartenvorverkauf ab 7.3. in der Citybuchhandlung Vogel am Roßmarkt.

Weitere Informationen unter: [www.dav-sw.de](http://www.dav-sw.de)

**DAV**  
**Fr am 14.3. Friedrich-Rückert-Bau**  
**19.30 Uhr Leopoldina Saal**  
**Nr. 17003 Eintritt 5 €**

## Mitmachen im naturnahen Garten

Die Volkshochschule bewirtschaftet einen naturnahen Garten, das Grüne Klassenzimmer der vhs, in der Kleingartenanlage Sonnenblick. Neben wilden Wiesen, Kräuterwällen, Hochbeeten, Kleinbiotop mit Flechtzaun und Komposthaufen gibt es auch Gartenhäuser mit Anlehnungshäusern zu sehen.

Es sind alle diejenigen herzlich eingeladen, die sich über den Modellgarten Informationen holen möchten und auch Interesse haben, mitzumachen.

Gruppen können gerne Führungen durch den Garten telefonisch beantragen (Kontakt: Jutta Cize, Tel.: 09721/515433)

**Sa am 22.2., 13.30 Uhr Grünes Klassenzimmer der vhs**  
**Kleingartenanlage Sonnenblick Garten-Nr. 78/79**  
**Kurs-Nr. 17101 gebührenfrei**

## Obstbaumschnitt im naturnahen Garten

An den Obstbäumen im Grünen Klassenzimmer wird der Obstbaumschnitt demonstriert und erklärt. Termin entfällt bei starkem Regen (Neuer Termin wird dann am Dienstag darauf in der Tageszeitung veröffentlicht)

**Erich Rößner**  
**Sa am 22.2., 14 Uhr Grünes Klassenzimmer der vhs**  
**Kleingartenanlage Sonnenblick Garten-Nr. 78/79**  
**Kurs-Nr. 17102 4 € Eintritt**

## Frühjahrskräuterwanderung

Die Zeit zum Reinigen und Stärken ist da. Womit könnte dies besser geschehen, als mit der vitalisierenden und reinigenden Kraft unserer Wildkräuter? Eine versierte Kräuterführerin nimmt Sie mit in die Natur um einheimische Pflanzen kennenzulernen. Vorwiegend werden Pflanzen gezeigt, die essbar sind. Einige Köstlichkeiten können im Anschluss an die Wanderung probiert werden.

Führung: Mi 14.05., 17-19 Uhr, 4,50 €

Treffpunkt: Springbrunnen/ Wehranlage, Schweinfurt

Gästekührerin: Reinhilde Hefter

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

**Nr. 12212**

## Poetischer Waldspaziergang

Der poetische Waldwanderweg in Ramsthal hat in den fünf Jahren seines Bestehens eine besondere Anziehungskraft entwickelt. Ortsfremde erfreuen sich an den Gedichten im Wald, aber auch die Bewohner des Weindorfes gehen dort gerne und oft spazieren. Die Initiatorin Charlotte Wahler stellt bei einer Führung die Gedichte vor und erzählt vom Lebensumfeld der Autorinnen und Autoren.

**Samstag 24.5., 15.30-18.30 Uhr; 7,70 Euro Gebühren**

**Treffpunkt: Ramsthal Parkplatz am Festplatz**

**(Ortseingang)**

**Anmeldung ausschließlich in der vhs Hammelburg:**

**Tel. 09732/902434; Anmeldeschluss ist der 19.5.**



## Führung durch den Schwebheimer Kräuteraanbau

Naturnaher Anbau wird im Schweinfurter Land groß geschrieben. In Schwebheim, dem Apothekergärtlein Frankens, führt Sie eine echte Kräuterbäuerin in die Geheimnisse der Gewürze und Kräuter ein. Erfahren Sie u.a. mehr über den Pfefferminzanbau und genießen Sie die wohlthuenden Kräuterdüfte der Natur.

**Führung: So 13.07., 15-17 Uhr, 4,50 Euro**  
**Treffpunkt: Kirchplatz/Am Plan, Schwebheim**  
**Gästeführerin: Gerlinde Ludwig**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

Nr. 12226

## Mensch und Tier

### Graue Schnauzen - Hunde im Alter

Ab wann ist ein Hund eigentlich alt? In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den besonderen Ansprüchen älterer Hunde z.B. an Futter, Bewegung und Pflege. Mit welchen Einschränkungen und typischen Erkrankungen müssen Sie beim alten Hund rechnen? Wir besprechen wie sich diese Alterserkrankungen zeigen und von Ihnen erkannt werden können. Sie erfahren, wie man gezielt Problemen vorbeugen bzw. entgegenwirken kann und wie Sie Ihren Hund im Alter körperlich und geistig fit halten können.

**Miriam Steinmetz**

**Mo am 24.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 17401 9 €**

### Homöopathische Notfallapotheke für Hund und Katze

Wer kennt sie nicht, die kleinen Notfälle oder Unfälle, die im Zusammenleben mit Haustieren auftreten können wie z.B. kleine Wunden, Insektenstiche oder eine vertretene Pfote. In diesem Kurs widmen wir uns den häufigsten Notfällen mit Hund und Katze und wie diese homöopathisch behandelt werden können. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Auswahl der passendsten Arznei nach dem Ähnlichkeitsprinzip. Wann gebe ich welches Mittel und wie unterscheide ich die einzelnen Mittel. Hier liegt der große Unterschied der schulmedizinischen Vorgehensweise. In der klassischen Homöopathie wählen wir das Mittel passend zum Patienten und nicht passend zur Erkrankung. Dieser Kurs wird Sie schulen, genau hinzusehen und das ähnlichste Mittel für Ihren Notfall zu finden.

**Miriam Steinmetz**

**Mo ab 31.3. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-21.15 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 17402 18 €**

### Das Geheimnis einer erfolgreichen Hundeeziehung

Viele Hundehalter glauben, ihr Hund erkenne sie dann als Chef an, wenn sie als erstes durch die Tür gehen, die Mahlzeit vor ihm einnehmen, das Futter beliebig wegnehmen, ihn auf den Rücken drehen oder über die Schnauze fassen. Mitnichten. Der Vortrag zeigt auf, wie Gehorsam und eine von Freude geprägte Beziehung zum Hund entsteht und welches die größten Fehler in der Erziehung sind. Es wird darüber gesprochen, was junge Hunde unbedingt zügig lernen sollten und was weniger dringlich ist – kurz, welche Prioritäten man setzen sollte. So sind z.B. Bällebäder und bunte Schläuche zum Durchschlüpfen in Welpenschulen modern, sie leisten aber keinen bedeutsamen Beitrag zur Entwicklung der jungen Hunde, geschweige denn einen zur erfolgreichen Erziehung.

Die Seminarleiterin ist Diplom-Biologin und Verhaltenstherapeutin für Hunde.

**Gesine Mantel**

**Fr am 4.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 17403 14 €**

### 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 2.4. (auch in den Ferien und bei jedem Wetter) die Pfinz (= Ententeich) in den Wehranlagen um 19 Uhr. Letzter Termin ist der 28.05. In den Ferien sind die Führungen speziell auf Kinder ausgerichtet.

Keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei.

**Vogelschutzverein**

**Mi ab 2.4., 19 Uhr**

**Kurs-Nr. 17404**

### „Wintergäste“ - Vogelstimmenführung für Anfänger/innen

**Leitung: Bernhard Dippert**

Ort: Naturkundliches Museum in den Wehranlagen

Treffpunkt: Naturkundliches Museum, Brückenstraße 39

**Weitere Informationen bei MuSe,**

**Tel. (09721) 51 4744, Fax (09721) 51 4749,**

**E-Mail: friederike.kotouc@schweinfurt.de**

**Erwachsene 3 €, Kinder 1 €, Familien 5 €, inkl. Eintritt**

**Kurs-Nr. 52302**

## Veranstaltungen mit dem Naturwissenschaftlichen Verein SW

### Der Grünspecht - Vogel des Jahres 2014

Die Wahl zum Vogel des Jahres fiel mit dem Grünspecht anders als seit 1971 üblich nicht auf einen Vogel, der im Bestand akut gefährdet ist. Die Naturschutzverbände LBV und NABU möchten mit seiner Wahl auf seine positive Entwicklung und zugleich auf die Mehrheit der Vogelarten hinweisen, deren Bestand zurückgeht. Die Referentin stellt uns den Grünspecht und sein Lebensumfeld in einer Powerpoint-Präsentation vor.

Kosten: Nichtmitglieder: 3,00 €

**Dietlind Hußlein**

**Fram 14.2.**

**19.30 Uhr**

**vhs Schultesstr. 19 b**  
**Untergeschoss, Zi. 005**

**Nr. 17801**

### „Die Rhön. Wunder der Schöpfung“ - Teil 2

In zwei weiteren Filmen, aufgenommen zwischen 1970 und 1980, können wieder Raritäten der Flora und Fauna aus der Rhön bestaunt werden. Teil 1: Lebensraum Flüsse und Bäche der Rhön, Teil 2: Flora und Fauna im Naturpark Rhön. Begeisternde Filmaufnahmen aus unserer immer ärmer werdenden Natur.

Kosten: Nichtmitglieder: 3,00 €

**Konrad Roth**

**Fram 14.3.**

**19.30 Uhr**

**vhs Schultesstr. 19 b**  
**Untergeschoss, Zi. 005**

**Nr. 17802**

### Steine in der Stadt

Der Arbeitskreis „Steine in der Stadt“ lädt ein zum Stadtrundgang mit Objektaufnahme

**Treffpunkt: Sa 29.3., 14 Uhr,**

**Marktplatz Schweinfurt/ Rückertdenkmal**

Dauer: ca. 2-3 Stunden, kostenfrei; Spende erbeten

Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr möglich

Veranstaltungshinweis: 04.04. bis 06.04.2014: Arbeitstagung des „Netzwerks Steine in der Stadt“ in Hof/Saale - (kostenpflichtige) Teilnahme für Vereinsmitglieder und Interessenten möglich. Bitte Kontaktaufnahme über den Vorstand bzw. über [nwv-schweinfurt.de](http://nwv-schweinfurt.de)

**Kurs-Nr. 17803**

### Naturkundliche Wanderung

Für Familien geeignet

Naturkundliche Wanderung in den Raum Stadtlauringen - Thundorf

Referent: Helmut Müller, Stadtlauringen

**Treffpunkt: Sa 12.4.; 14 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt;** individuelle Anreise nach Stadtlauringen

Dauer: ca. 3-4 Stunden

Kosten für Führung: Nichtmitglieder (Erwachsene): 3,00 €

Schlagworte: Geologie und Landschaftsgeschichte (Keuper, Schotter, Löß), Weinbau, Botanik, Geschichte. Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr vorgesehen

**Kurs-Nr. 17804**



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](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Naturkundliche Wanderung

Naturkundliche Wanderung von Wirmsthal entlang des Haarbbergs nach Euerdorf und zurück

Referenten: Konrad Roth, Maibach, Dietlind Hußlein, Schweinfurt, Helmut Müller, Stadtlauringen

**Treffpunkt: Sa 10.5., 14 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt;** individuelle Anreise nach Wirmsthal

Dauer: ca. 4 Stunden

Kosten für Führung: Nichtmitglieder (Erwachsene): 3,00 €  
Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr vorgesehen

**Kurs-Nr. 17805**

## Wissenswertes um die Honigbiene

Für Familien geeignet

Honigbienen - Kleine Nutztiere mit großer Wirkung - PKW-Exkursion ins Reich der Bienen

Referenten: Udo Kossowski, Euerbach und Fam. Schoßwald, Schweinfurt

Ansprechpartner/Organisation: Elisabeth Winkler, Schweinfurt

**Treffpunkt: Sa 24.5., 14 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt;** individuelle Anreise

Dauer: ca. 3 Stunden

Erste Station: Wissenswertes über Bienenhaltung im Privatgarten der Familie Schoßwald in Schweinfurt/Zeilbaum.

Zweite Station: Bienenlehrstand in Schleerieth mit Herrn Udo Kossowski: Geschichte der Imkerei, Reise ins Reich von Königinnen, Arbeiterinnen und Drohnen; Erlebnisse am Bienenstand.

Kosten: Nichtmitglieder (Erwachsene): 3,00 €

Beschränkte Teilnehmerzahl (max. ca. 20 Personen), daher Anmeldung erforderlich unter [nwv-schweinfurt.de](http://nwv-schweinfurt.de) oder Tel. 09721/32147.

Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr möglich

**Kurs-Nr. 17806**

## Die Silbersandstein-Höhle im Wildsgrund

Für Familien geeignet

Besuch der „Silbersandstein-Höhle im Wildsgrund“ verbunden mit einer Begehung der Stollenanlage „Kies“ in Ebelsbach und Führung durch die Sektellerei Martin Fischer

Organisation: Ralf Rudolph, Eltmann

Referenten: Silbersandsteinhöhle: Dr. Georg Büttner, Schweinfurt/Hof, Stollenanlage „Kies“: Walter Martin, Ebelsbach

Beschränkte Teilnehmerzahl (max. ca. 35 Personen), Anmeldung erforderlich unter [nwv-schweinfurt.de](http://nwv-schweinfurt.de); Rückfragen unter Tel. Ralf Rudolph(09522/950627))

**Voraussichtlicher Ablauf: Sa 31.5.**

Abfahrt von Schweinfurt/Parkplatz Stadthalle: 14:30 Uhr (individuelle Anreise), Treffpunkt Stettfeld (Ortsmitte): 15:15 Uhr

15:30 - 16:15 Uhr: Begehung der Silbersandhöhle:

Erläuterungen zur Geschichte und Geologie, Fahrt zur Stollenanlage Ebelsbach

Ab ca. 16:45 Uhr: Besuch der Stollenanlage „Kies“ im Ebelsberg: Das Geheimnis um die Geschichte der Stollenanlage verbunden mit einer spannenden Begehung.

Führung durch die Sektellerei Martin Fischer: Erläuterungen zur Sektherstellung mit einer Probe und Brotzeitbuffet

Kosten für Führung, Sektprobe/Getränk und Brotzeit:

Mitglieder (Erwachsene): 10 €; Kinder: 5 €

Nichtmitglieder (Erwachsene): 14 €; Kinder: 6 €

Mitzubringen sind: Taschenlampe, warme (alte) Kleidung, festes Schuhwerk, Fotoapparat

**Kurs-Nr. 17807**



## Naturwissenschaftlicher Treff

Naturwissenschaftlicher Treff mit Einführung zur Exkursion „Geheimnisvolle (Unter-)Welten-Exkursion in die Scheßlitzer Alb und in die Wiesentalb“ und aktuellen Themen  
Kostenfrei - Gäste willkommen

**Fr am 11.7.**

**19.30 Uhr**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**Untergeschoss, Zi. 005**

**Nr. 17808**



## Die Scheßlitzer Alb und die Wiesentalb

Geheimnisvolle (Unter-)Welten: Exkursion in die Scheßlitzer Alb und in die Wiesentalb

Organisation: Ralf Rudolph, Eltmann und Manfred Mager, Scheßlerndorf

Referent: Dr. Georg Büttner, Schweinfurt / Hof

**Treffpunkt: Sa 12.07. 9:00 Uhr** Schweinfurt/Parkplatz Stadthalle; PKW-Exkursion, individuelle Reise; wenn möglich in Fahrgemeinschaften; Dauer: 2 Tage

Schlagworte: Wissenswertes zur Entstehung der Landschaft und zum Weg des (unterirdischen) Wassers, Suchen von Versteinerungen, Erkunden der Unterwelt, Entdecken alter Flussläufe (Trockentäler).

Beschränkte Teilnehmerzahl (max. ca. 25 Personen), weitere Information zu Organisation und Kosten sowie verbindliche Anmeldung bis 30.04.14 wegen Quartiersuche erforderlich unter [nwv-schweinfurt.de](http://nwv-schweinfurt.de), evtl. Rückfragen unter Tel. Ralf Rudolph (09522/950627)

Mitzubringen sind: Taschenlampe, warme (alte) Kleidung (Kleidung zum Wechseln), festes Schuhwerk, Kletter- oder Baustellenhelm, Fotoapparat

**Kurs-Nr. 17809**



## Das Gipswerk in Sulzheim

Besuch des Gipswerks in Sulzheim

Führung / Referent: Werksleiter Helmut Weiß, Casea GmbH

**Treffpunkt: Sa 26.7., 13:30 Uhr** Parkplatz Stadthalle Schweinfurt oder 13:50 Uhr Parkplatz Gipswerk Sulzheim; individuelle Anreise

Dauer: ca. 2 Stunden

Kosten: Nichtmitglieder (Erwachsene): 3,00 €

Herr Weiß zeigt uns auf dem Weg durch das Gipswerk den Weg des Rohstoffs vom gewonnenen Gestein bis hin zum Spezialprodukt. Darüber hinaus stellt er uns die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten der hier hergestellten Gipsprodukte dar.  
Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr möglich

**Kurs-Nr. 17810**



## Fledermäuse hautnah

Für Familien geeignet

Fledermäuse hautnah entdecken-Fledermausexkursion

Referenten: Helene und Karl Günzel, Gochsheim

**Treffpunkt: Sa 16.8., 15:30 Uhr** Parkplatz Stadthalle Schweinfurt

Im Lauf der etwa 2-stündigen Wanderung lernen wir verschiedene Fledermausarten hautnah kennen. Helene und Karl Günzel weisen uns auf die speziellen Artmerkmale hin und erläutern uns viel Wissenswertes über die Lebensweise heimischer Fledermäuse und über den Fledermausschutz. Ein einmaliges Natur-Erleben!

Kosten: Nichtmitglieder (Erwachsene): 3,00 €

Beschränkte Teilnehmerzahl (max. ca. 20 Personen), daher Anmeldung erforderlich unter [nwv-schweinfurt.de](http://nwv-schweinfurt.de) oder Tel. 09721/563601

Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr möglich

**Kurs-Nr. 17811**

## Lokale Agenda 21 – Bürgerschaftliches Engagement für eine nachhaltige Zukunft!

Die Lokale Agenda ist ein weltweit laufendes Handlungsprogramm, das bürgerschaftliches Engagement bündelt, damit sich eine Kommune in Richtung Nachhaltigkeit entwickeln kann. Nachhaltigkeit bezieht sich auf die Ökonomie, die Ökologie und den sozialen Zusammenhalt. Die Lebens- und Wirtschaftswesen der Menschen sollen zukunftsfähig gestaltet werden. Mitmachen ist herzlich erwünscht. Unser Slogan: Global denken, lokal handeln.

Wenn Sie sich für folgende Themen interessieren, wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle Lokale Agenda 21 der Stadt Schweinfurt: 09721/51-3967, E-Mail: [agenda21@schweinfurt.de](mailto:agenda21@schweinfurt.de). Sie können auch neue Arbeitsgruppen gründen und werden dabei unterstützt. Weitere Informationen unter [www.agenda21-schweinfurt.de](http://www.agenda21-schweinfurt.de)

AG „**Barrierefreies Schweinfurt für Alle**“ - möchte ganz im Sinne von gesellschaftlicher Teilhabe schrittweise die Lebensqualität von behinderten Menschen im Raum Schweinfurt verbessern.

AG „**Elterschmiede**“ - versteht sich als Plattform, auf der alle Kontakte vernetzt werden, die im Bereich Erziehung von Kindern in Schweinfurt von Bedeutung sind. Eltern sollen bei der Wahrnehmung ihrer Pflichten Fragestellungen äußern und Unterstützung bekommen.

AG „**Konversion**“ - ist aus aktuellem Anlass (Abzug der Amerikaner) entstanden, um vorbereitet mit den angekündigten Gutachten von Landkreis und Kommunen umgehen und eigene Analysen und Konzepte dem Stadtrat vorlegen zu können.

AG „**Nachhaltigkeit in der regionalen Wirtschaft**“ - möchte Projekte initiieren und Impulse aussenden für mehr Nachhaltigkeit und Verteilungsgerechtigkeit in einer gut funktionierenden regionalen Wirtschaft. Themen sind Fairer Handel, Klimawandel, Armutsbekämpfung sowie stärkere Ressourcenschonung. en Bauens stehen die Mitglieder auch der Verwaltung für Ökologische Baufragen zur Verfügung.

AG „**Ökologisches Bauen**“ Neben der kostenfreien Erstberatung von Bauinteressenten zu verschiedenen Themen des ökologischen Bauens stehen die Mitglieder auch der Verwaltung für Ökologische Baufragen zur Verfügung.

AG „**Schiennahverkehr**“ – arbeitet in einem regionalen Arbeitskreis mit, um die Bahnstrecke Schweinfurt – Gerolzhofen – Kitzingen zu erhalten und neu zu beleben.

AG „**Selbstbestimmtes Wohnen im Alter**“ - sucht Bürgerinnen und Bürger für alternative Wohnformen im Alter. Interessierte für eine solche Wohngemeinschaft sind jederzeit herzlich willkommen.

AG „**Veggietag**“ – hat sich zur Aufgabe gemacht, in Gaststätten, Großküchen, Kantinen und Schulverpflegungen an jedem Donnerstag ein überwiegend vegetarisches – oder besser noch ausschließlich vegetarisches – Speisenangebot einzuführen. Neben positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Tierschutz wird auch das Klima damit geschützt.

[www.tauschmarkt-mainfranken.de](http://www.tauschmarkt-mainfranken.de)

# Die Online-Tauschbörse für alles, was zum Wegwerfen zu schade ist.



**tauschmarkt**  
mainfranken

powered by WRG

## Alle Vorteile im Überblick:

- kostenfreie Nutzung
- keine Registrierung
- einfache Bedienbarkeit
- hohe Erfolgsquote
- unkomplizierte Abwicklung
- mehr Umweltschutz durch weniger Abfälle

**Schauen Sie vorbei und tauschen Sie mit!**

[www.tauschmarkt-mainfranken.de](http://www.tauschmarkt-mainfranken.de)

... ein Erfolgsprojekt von team orange, Würzburger Recycling GmbH (WRG),  
Stadt Würzburg, Landkreis Kitzingen, Stadt Schweinfurt und Landkreis Bad Kissingen

## 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. Ebenfalls gibt es Seminare zur Unternehmensführung und für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Querschnittskompetenzen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel berufsbezogene Sprachkurse oder Gesundheit am Arbeitsplatz.

## Beruf und Karriere

**Beratung und Informationen:**  
**Lisa Örtel, Tel: (09721) 51 5435**  
**e-mail: [lisa.oertel@schweinfurt.de](mailto:lisa.oertel@schweinfurt.de)**

## Kommunikation, Sozialkompetenzen

### Rhetorik 1 (Grundstufe)

In ungezwungener Atmosphäre werden die Grundregeln unseres sprachlichen Wirkens und Überzeugens vermittelt. In kleinen Übungen und Spielen wird das sichere und überzeugende Auftreten für Alltagssituationen trainiert. Die Seminarinhalte umfassen u.a. folgende Themen: der erste Eindruck; Signale des Körpers; nonverbales Kommunizieren; Gestik und Körpersprache; Schlagfertigkeit; die Macht des Blicks; Distanz und Nähe; die freie Rede. Findet ab 6 Personen statt.

**Susanne Lohrey**  
**Sa am 22.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-17 Uhr 3. Stock, Zi. 302**  
**Kurs-Nr. 21101 45 €**

### Rhetorik 2 (Aufbaustufe)

Aufbauseminar für Teilnehmer/innen, die Rhetorik 1 besucht haben oder geringe Vorkenntnisse besitzen. Die Seminarinhalte umfassen u.a. folgende Themen: die Wirkung nonverbaler Signale; überzeugendes Argumentieren; Modulation als Transportmittel für Kompetenz; Atemtechnik, Stimme, Tempo; der professionelle Einstieg; Reden mit Manuskript; mit Störungen und schwierigen Gesprächsteilnehmern souverän umgehen; die Kunst, sich höflich abzugrenzen. Findet ab 6 Personen statt.

**Susanne Lohrey**  
**Sa am 5.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-17 Uhr 3. Stock, Zi. 302**  
**Kurs-Nr. 21102 45 €**

### Gesprächsführung in Beruf und Alltag

Gezielte Kommunikationstechniken und eine selbstbewusste Haltung helfen, eine Gesprächsführung effektiv zu gestalten. Im Seminar wird vermittelt, wie im respektvollen Umgang miteinander über das Gesprochene werden kann, was einem wirklich am Herzen liegt. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmer/innen Anregungen, wie sie gerade in schwierigen Gesprächssituationen die Fäden in der Hand behalten können. Sie entdecken außerdem die Bedeutung der Körpersprache, und wie das eigene Kommunikationsverhalten bei anderen ankommt. Findet ab 6 Personen statt.

**Susanne Lohrey**  
**Sa am 28.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-17 Uhr 3. Stock, Zi. 302**  
**Kurs-Nr. 21103 45 €**

### Telefontraining für den Beruf

In der Berufswelt gilt das Telefon nach wie vor als unentbehrliches Organisationsmittel und fungiert als Kommunikationsbrücke nach außen. Gleichzeitig ist es ein PR-Instrument und wesentlicher Werbefaktor. Oft sind Mitarbeiter/innen jedoch nicht ausreichend für den Telefonempfang sensibilisiert und geschult. Professionelles und gewinnendes Telefonieren setzt neben wichtigen Gesprächstechniken ein Bewusstsein für die eigene persönliche Wirkung und eine geschickte, situationsangepasste Rhetorik voraus. Das kann trainiert werden!

Im Seminar wird gezeigt, wie man ein Telefonat gut vorbereitet, um das Gesprächsziel sicher zu erreichen, „durch das Telefon lächelt“ und damit das Image des Unternehmens positiv beeinflussen kann. Findet ab 6 Personen statt.

**Susanne Lohrey**  
**Sa am 26.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-17 Uhr 3. Stock, Zi. 302**  
**Kurs-Nr. 21104 45 €**

### Überzeugen durch sicheres Auftreten

Einige Menschen sind selbstsicher, andere tun nur so, als ob. Wichtig für Erfolg und Zufriedenheit ist sie unbestritten - die gesunde Portion Selbstdarstellung. Fachliches Wissen scheint nicht zu genügen, erfolgreich sind oft die anderen: die, die sich gekonnt in Szene setzen können. Lernen Sie daher kraftvolle Kommunikationsstrategien kennen. Erfahren Sie, wie man sich Auftreten, Durchsetzungskraft und Selbstbewusstsein aneignen kann. Lernen Sie, wie man sich schon in den ersten Minuten Respekt verschafft.

**Susanne Lohrey**  
**Mo am 19.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-22 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 21105 21 €**

Bitte beachten Sie auch den Vortrag **Geheimnisse der Körpersprache** mit dem Pantomimen Elie Levy (Nr. 15101) am 22.3.2014 in der Rathausdielen



ESB-Gemeinnützige Gesellschaft für berufliche Bildung mbH  
 Schlossplatz 6, 97616 Bad Neustadt / Saale  
[www.esb-bildung.de](http://www.esb-bildung.de) \* E-Mail: [kontakt@esb-bildung.de](mailto:kontakt@esb-bildung.de)

### Eine solide Berufsausbildung

- mit Zukunft und Perspektive?
- vielleicht in Kombination mit einem Studium?

**Ja!!! - Mit einer Ausbildung an unseren staatlich anerkannten Berufsfachschulen für**

### Ergotherapie

Anerkannt durch WFOT, ENOTHE, Mitglied im VDES

### Logopädie

dbI-Siegel „Geprüfte Qualität“  
 Gründungsmitglied im BDSL e.V.

### Physiotherapie

Mitglied im ZVK e.V. und VLL e.V.

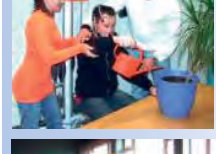
### Krankenpflege

Bad Kissingen, Erlenbach/M, Kronach, Dachau

Als Tochtergesellschaft der Rhön-Klinikum AG verfügen wir über ein hochmodernes Ausbildungsumfeld

Weitere Infos? Rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine E-Mail. Gerne laden wir Sie auch zu einem „Schnuppertag“ ein.

**Info -Telefon: 0 97 71 / 99 19 36**



## Der Umgang mit unfairen Zeitgenossen

Nicht alle Mitmenschen, mit denen wir zu tun haben, sind unbedingt pflegeleicht. Verbale Angriffe, ausgrenzendes Verhalten, Provokationen und Sticheleien sind oft an der Tagesordnung. Möglichkeiten gibt es viele, wie man uns mitunter das Leben im Alltag erschwert. Und es gibt viele Möglichkeiten, wie man auf unfaires Verhalten reagieren kann. Nicht immer sind sie sehr erfolgreich. Lernen Sie deshalb in diesem Seminar, wie man sich gegen die kleinen Bosheiten lieber Mitmenschen und Kollegen wehren kann, wie man trotz Sticheleien, persönlicher Angriffe oder auch unterschwelliger Attacken eine gute Figur macht.

Seminarinhalte:

- Wieso es gefährlich ist, falsch zu reagieren
- Werkzeuge unserer unfairen Zeitgenossen
- Immer schön locker bleiben
- Notfallplan für Sticheleien und andere Bösartigkeiten
- Was einen nicht umbringt, macht uns stark
- Tipps für das erfolgreiche Wehren

**Susanne Lohrey**

**Di am 20.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-22 Uhr 3. Stock, Zi. 302**  
**Kurs-Nr. 21106 21 €**

## Die Kunst des Führens

Die kleinen Geheimnisse erfolgreich vor Gruppen zu bestehen. Haben Sie eine neue Stufe der Karriereleiter erklimmen? Sind Sie bald in einer Vorgesetztenposition? Müssen Sie in naher Zukunft eine „gute Figur“ in der Öffentlichkeit machen? Wir machen an diesem Abend einen kleinen Ausflug in die Geheimnisse eines positiven, starken Eindrucks vor Menschen. Gibt es Instrumente, Menschen für sich zu gewinnen, ohne Kampf und Druck kompetent und führungsstark zu wirken? Wir werden dies in heiterer ungezwungener Runde beantworten und ausprobieren. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten, wie Sie das Führungspotential in sich nutzen können, was es für Erleichterungen und Grundregeln menschlicher Durchsetzungskraft gibt, ohne zu unterdrücken oder zu verletzen. Experimentieren Sie und lernen Sie mit Freude zu lenken.

- Grundlagen der Führung
- Mein persönlicher Führungsstil
- Natürliche Autorität durch überzeugendes Auftreten
- Signale der Macht
- Durch Körpersprache führen
- Gespräche im Führungsalltag

**Susanne Lohrey**

**Mi am 21.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-22 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 21107 21 €**

## Sprechberufe - Hilfe meine Stimme ist heiser

Dauerhaftes Sprechen, wie z.B. bei Lehrerinnen/Lehrern, Mitarbeiter/innen von Call-Centern, Verkäuferinnen und Verkäufern etc. können zu Überlastungen führen. Die Folgen: Heiserkeit bis Stimmverlust. In diesem Kurs lernen Sie, von welchen Faktoren die Stimme und ihre Belastbarkeit abhängt. Neben der Theorie werden auch praktische Übungen von einer Logopädin vermittelt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Findet ab 6 Personen statt.

**Jessica Jucknieß-Waldmann**

**Mi ab 19.3. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**20-21.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**  
**Nr. 21108 27 €**

## Sprech- und Stimmtraining

Grundlagen und Praxisübungen für Artikulation, Stimme und Atmung

Mehr Ausdruck und Präsenz durch die Stimme - davon profitiert nicht nur der Sprechende, sondern auch der Zuhörer. Das Gesagte kommt intensiver an - der Erzählende vermittelt eindrucksvoll seine Botschaft.

Zur Zielgruppe des Seminars kann sich jeder zählen, der im Alltag, Schule, Studium oder Beruf nicht nur gehört, sondern auch verstanden werden möchte. Der Kurs trainiert prägnant und praxisbezogen alle wichtigen Grundlagen der Sprech- und Stimmbildung: Die Schulung der Artikulation, Atmung und des Körpergefühls bilden die Basis für ein klares und ausdrucksstarkes Sprechen.

Lockerungs- und Entspannungsübungen legen die gewünschte innere Haltung in die Worte. Die Kursteilnehmer/innen erreichen somit eine natürliche von innen heraus gerichtete Sprechweise. Außerdem sensibilisieren weiterführende Übungen die Teilnehmer/innen für den eigenen Körper, seine Atmung und Sprechweise.

Mitzubringen sind: eine Decke, ein Kopfkissen

Im Seminar gibt es ein Handout. Kopierkosten in Höhe von 2,- € werden im Kurs eingesammelt.

Findet ab 6 Personen statt.

**Ralph Wege**

**Sa ab 22.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**10-13 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 21109 72 €**

Bitte beachten Sie auch die Seminarangebote im Bereich **Theater** auf der Seite 71.

## Selbstvermarktung für Frauen

„Gütesiegel“ Ich

Selbstvermarktung - für Männer meist ein Klacks, für viele Frauen nach wie vor ein Problem, das es zu lösen gilt. Denn Gutes will auch gut verkauft werden. Viele Frauen zögern immer noch, sich selbst „anzupreisen“, stattdessen warten sie ein Leben lang darauf, entdeckt zu werden, wie im Märchen. Doch das Leben ist kein Märchen, sondern ein Spiel, das es zu gewinnen gilt!

Beim Stichwort Selbstvermarktung geht es darum, die traditionelle weibliche Bescheidenheit abzulegen und stattdessen die eigene Persönlichkeit anderen gegenüber positiv darzustellen, ohne dabei zur Hochstaplerin zu werden. Das Ziel ist, die Vorzüge der eigenen Persönlichkeit zu erkennen, zu akzeptieren und selbstbewusst auszustrahlen.

Findet ab 6 Personen statt.

**Claudia Graser**

**Mi am 2.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 21110 9 €**

Bitte beachten Sie auch das Seminarangebot **Work-Life-Balance für Frauen** Kurs-Nr. 44109 sowie die Seminare zum **Thema Farb-, Stil- und Imageberatung** Kurs-Nrn. 42101-42106.

## Mit Konflikten fair und lösungsorientiert umgehen

Konflikte gehören im täglichen Berufs- und Privatleben einfach dazu. Oft sind uns diese Situationen allerdings eher unangenehm und es fällt uns manchmal sehr schwer, offen damit umzugehen. Gerade der konstruktive Umgang mit Konflikten kann jedoch positive Folgen haben und das Zusammenleben oder -arbeiten bereichern.

In diesem Seminar nehmen wir gemeinsam verschiedene typische Konfliktsituationen unter die Lupe. Wir finden heraus, was die Ursache sein könnte und welche Lösungsansätze es gibt. Als Teilnehmer/in erforschen Sie Ihr eigenes Konfliktverhalten und entdecken die damit verbundenen möglichen Vor- und Nachteile. In verschiedenen Übungssituationen probieren Sie Techniken zur Konfliktklärung und -bewältigung aus. Am meisten profitieren Sie von dem Seminartag, wenn Sie aktuelle konfliktträchtige Situationen mitbringen.

Findet ab 6 Personen statt.

**Bettina Wendt**

**Sa am 24.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**8.30-15.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 21111 36 €**

## Namen merken

Wer möchte sich nicht den Namen der neuen Kollegen, der zahlreichen Kunden oder der neuen Bekanntschaft schnell und sicher merken? Beim Erinnern und Merken spielen viele Faktoren wie Konzentration, Fantasie, Emotion oder Visualisieren eine beträchtliche Rolle. Anhand von unterschiedlichen Aufgaben erproben und lernen Sie spielerisch gehirngerechte Techniken, die Ihnen helfen, sich Namen besser zu merken. Dabei erfahren Sie auch vieles über die Grundprinzipien zum Funktionieren des Gedächtnisses.

Das Seminar richtet sich an alle, die beruflich oder privat mit vielen Menschen zu tun haben und sich Namen leichter und besser merken möchten.

1,- € Kopierkosten werden im Kurs eingesammelt.

Findet ab 6 Personen statt.

**Mélanie Richet**

**Sa am 24.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-11.30 Uhr 3. Stock, Zi. 302**  
**Kurs-Nr. 21112 13,50 €**



**Main  
MORD  
und mehr**

Krimis und Liebesgeschichten aus der vhs Schreibwerkstatt



**SCHWEINFURT**  
Zukunft findet Stadt



**vhs**  
Die Volkshochschulen

**Wissen und mehr**

## Main, Mord und mehr

### Regionale Krimis und Liebesgeschichten rund um den Main

Verkaufsstellen:

- Volkshochschule Schweinfurt (Rathaus)
- Bürgerservice
- Buchhandlung im Kunstbuchcafé im Museum-Georg-Schäfer
- Buchhandlung Colibri

Preis: €7,90

www.vhs-schweinfurt.de

## Mentale Kompetenz -

### Mehr Erfolg durch weniger Stress: Effektives Selbst- und Zeitmanagement

Wer möchte das nicht: weniger Stress - und dafür mehr Erfolg haben. Ein Ziel, das viele verfolgen. Aber wird es auch realisiert? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie durch die richtige Zielsetzung Stress vermeiden und dadurch in Beruf und Leben erfolgreicher sind. Effektive Techniken des Selbstmanagements helfen Ihnen, schwierige Situationen leichter zu bewältigen und mental noch stärker zu werden. Sie entwickeln ein Bewusstsein für Ihre Bedürfnisse und Stärken und lernen, mit Druck und Stress umzugehen, z.B. durch professionelle Entspannungstechniken. Damit erst gar nicht so viel Stress entsteht, erhalten Sie außerdem praktische Tipps, wie Sie mit Hilfe von mehr Struktur und Zeitmanagement Ihren Alltag besser planen können und damit mehr Zeit für sich haben.

Tanken Sie neue Energie, werden Sie mental stärker und dadurch auch erfolgreicher!

Kopiergebühren von 3,- € werden im Kurs eingesammelt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Findet ab 6 Personen statt.

**Kirstin Mayr**

Sa am 5.7. mit Pause vhs Schultesstr. 19 b  
10-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21113 45 €

Bitte beachten Sie auch die Seminarangebote im Programmbereich **Pädagogik/Psychologie** zu Kommunikation, sozialer Umgang und Lernen.

Außerdem finden Sie im Programmbereich **Recht und Geld** interessante Seminare zur Absicherung bei Berufsunfähigkeit, 1x1 für Berufsstarter, zur Vermögensoptimierung und Ruhestandsplanung.

## Arbeitstechniken und mehr

### Die moderne Korrespondenz mit Kunden/innen und Kollegen/innen

„Ich hoffe, Ihnen hiermit gedient zu haben“ oder „Ich möchte Sie in Kenntnis setzen, dass...“

Der Schriftverkehr vieler Unternehmen strotzt von Floskeln längst vergangener Zeiten, als Ärmelschoner noch in Mode waren. Dieses Seminar zeigt, wie mit frischen Formulierungen Geschäftsbriefe, E-Mails und Berichte von bürokratischen Satzungen befreit werden und so überzeugender für den Empfänger klingen. Bereits vorhandene Texte werden auf Wunsch im Kurs besprochen.

Im Seminar kann ein Skript erworben werden (1,- €).

Findet ab 6 Personen statt.

**Peter Steinmüller**

Fr am 21.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.15-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 21201 23 €

## Rationelles Lesen

Um die wachsende Menge bedruckten Papiers schneller bewältigen zu können, hilft nur effektiveres Lesen. Rationelles Lesen aber muss erlernt werden. Das Seminar hat folgende Zielsetzungen:

- Schnelleres Lesen, um Zeit einzusparen
- Gründliches Verstehen und langfristiges Behalten des Gelesenen
- Steigerung der individuellen Leseleistung.

Bitte mitbringen: Uhr mit Sekundenzeiger, Bleistift, Lineal (30 cm)

Findet ab 6 Personen statt.

**Peter Rosner**

Fr am 11.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 21202 26 €

## Lerntechniken für Erwachsene

Sie wollen sich weiterbilden und stellen fest, dass Sie das Lernen verlernt haben? Die Lerntechniken der Schule taugen nicht unbedingt für Erwachsene, da deren Lernsituation eine völlig andere ist. Auf informative und zugleich unterhaltende Weise werden Ihnen mit vielen praktischen Übungen Ratschläge für rationelles Lernen gegeben.

Inhalte:

- Aufbau und Funktionsweise des menschlichen Gedächtnisses,
- Zwei Lernarten: Trainieren/Verknüpfen und Strukturieren,
- Gezielter Einsatz von Pausen und Pausentypen,
- Umgang mit Lernmotiven,
- Vier Lernwege: Hören, Lesen, Sehen und Handeln,
- Ermittlung des individuellen Lerntyps,
- Erstellung eines allgemeinen und individuellen Regel-Sets.

Findet ab 6 Personen statt.

**Peter Rosner**

Sa am 12.4. mit Pause vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-17.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 21203 45 €

## Öffentlichkeitsarbeit für Vereine, Verbände und mittelständische Unternehmen

Wie schreibe ich eine Pressemitteilung? Wie organisiere ich eine Pressekonferenz? Und wie kann ich mein Unternehmen oder meinen Verein multimedial vermarkten? In diesem Kurs werden anhand von Beispielen Pressemitteilungen erarbeitet, untersucht, wie wichtig der Begriff „corporate identity“ ist, und es wird besprochen, welche Internet-Plattformen (z.B. Facebook, Twitter, youtube) für eine effektive Pressearbeit unverzichtbar sind. Dazu gibt es zahlreiche praktische Übungen.

Findet ab 6 Personen statt.

**Katja Glatzer**

Sa am 31.5. vhs Schultesstr. 19 b  
9-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Nr. 21204 45 €

Bitte beachten Sie auch das Seminarangebot **Tatort Büro - und ewig lockt die Imbissbude?! Kurs-Nrn. 47304 und 47305.**

## Unternehmensführung, Finanzen

Bei großem Interesse können kurzfristig Seminare zu den Themen Finanzbuchführung, Kosten- und Leistungsrechnung sowie Betriebswirtschaftlichem Grundwissen eingerichtet werden.

Nähere Informationen bei:

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

## Einführung in die Existenzgründung

Eine Existenzgründung wirft viele Fragen auf. Wie melde ich mich an? Welche Vorschriften habe ich zu beachten? Wie funktioniert die Buchhaltung? Diese und weitere Themen werden an diesem Abend behandelt.

Die Einführungsveranstaltung soll einen groben Überblick über das Thema Selbstständigkeit geben. Bei weitergehendem Interesse kann noch in diesem Semester ein dreitägiges Gründerseminar eingerichtet werden.

Findet ab 6 Personen statt.

**Robert Bauer**

Fr am 2.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17-20 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013

Kurs-Nr. 21301 18 €

## Kreativität - Das neue Modewort oder Basis für innovative Ideen?

Kreativität ist der Schlüssel zum Erfolg! Entgegen der immer noch weit verbreiteten Annahme ist Kreativität keine angeborene Fähigkeit. Das Gegenteil ist der Fall: Kreatives Denken kann systematisch erlernt werden. Die Eigenschaft kreative Lösungen zu finden ermöglicht es, sich u.a. den täglichen Anforderungen im Beruf mit Erfolg zu stellen, neue Aufgaben zu bewältigen sowie Ideen für Innovationen zu generieren. Eine Unternehmenskultur die kreatives Denken fördert und fordert kann somit zum Nährboden für innovative Ideen werden und sollte von der Unternehmensführung angestrebt werden.

Inhalte:

- Kreativitätstechnik
- Unternehmenskultur
- Kontinuierliches Ideenmanagement
- Kritische Würdigung des Kreativitätsbegriffes

Findet ab 6 Personen statt.

**Fabian Engelhardt**

Do am 8.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.30-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 21302 10 €

## 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 andere wichtige Aspekte, die auf dem Weg in die Selbstständigkeit beachtet werden sollten.

Für diese Veranstaltung können ab 7 Teilnehmern Zuschüsse des Bundesamtes für Ausfuhrkontrolle und Wirtschaft beantragt werden.

Kursgebühr ab 7 Teilnehmern: 24,- €

Kursgebühr bei 6 Teilnehmern: 36,- €

Findet ab 6 Personen statt.

**Robert Bauer**

Sa am 28.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-15 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21303 36 €

Bitte beachten Sie das Kursangebot

**Der europäische Wirtschaftsführerschein** Kurs-Nr. 25620 im Programmbereich EDV.

## Bewerbung, Berufswahl, beruflicher Einstieg

Bitte beachten Sie auch folgende Kursangebote

**Fit fürs Büro** Kurs-Nrn. 25103 und 25104

**EDV fürs Büro, Teil 1 für den Wiedereinstieg in den Beruf** (E) Kurs-Nrn. 25105-25107

**Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden** Kurs-Nr. 25428 und 25429 im Programmbereich EDV.

## Unterstützender Unterricht / Schulabschlüsse

Die vhs bietet unterstützenden Unterricht zur Vorbereitung auf die Prüfungen der besonderen Leistungsfeststellung zum Qualifizierenden Hauptschulabschluss sowie die Prüfungen des Mittleren Schulabschlusses (M10) der Hauptschule 2014 an. Dieser Unterricht wendet sich sowohl an Schüler/innen der 9. Klasse einer Haupt-, Real-, Wirtschaftsschule oder des Gymnasiums als 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](mailto:lisa.oertel@schweinfurt.de)



### Mathematik für den Quali Vorbereitung auf die Prüfungen 2014

Wiederholung des Unterrichtsstoffes im Fach Mathematik. Vorbereitung auf die Qualiprüfungen 2014. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein. Fortsetzung vom letzten Semester. Verwendetes Unterrichtsbuch: Training Quali Mathematik 2014, Stark Verlag

Lilli Bauer

Fr ab 14.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
15-16.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 21501 60 €



### Mathematik für den Mittleren Abschluss (M 10) an der Hauptschule - Vorbereitung auf die Prüfungen 2014

Wiederholung des Unterrichtsstoffes im Fach Mathematik. Vorbereitung auf die Prüfungen 2014. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein. Fortsetzung vom letzten Semester.

Verwendetes Unterrichtsbuch: Mathematik Mittelschule M10 2014, Stark Verlag

Lilli Bauer

Fr ab 14.3. 11 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.30-18 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 21502 55 €



### Englisch für den Quali Vorbereitung auf die Prüfungen 2014

Wiederholung des Unterrichtsstoffes im Fach Englisch. Vorbereitung auf die Qualiprüfungen 2014. Vorkenntnisse sollten vorhanden sein. Fortsetzung vom letzten Semester.

Verwendetes Unterrichtsbuch: Training Quali Englisch 2014, Stark Verlag.

Joana Braun

Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16-17.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 21503 60 €

## Firmenkurse

Die Volkshochschule Schweinfurt bietet Weiterbildungsangebote für Groß-, Mittel- und Kleinbetriebe an.

Unsere Angebote umfassen Schulungen in unseren eigenen neuen Räumen mit professioneller technischer Ausstattung und hoch qualifizierten Dozentinnen und Dozenten.

• **Betriebswirtschaft und kaufmännische Praxis:** Betriebswirtschaftliche Grundkenntnisse, Telefontraining, Kostenrechnung, Verkaufstraining, Personal- und Teamentwicklung, Projekt- und Qualitätsmanagement, Marketing

• **Managementtechniken:** Rhetorik und Führungsseminare, Zeitmanagement, Konzentrations- und Gedächtnistraining, Konfliktmanagement, Kommunikationstechnik und Gesprächsführung

• **EDV:** Grund- und Aufbaustraining zu allen Programmiersprachen, MS Office (Word, Excel, Outlook, Access, PowerPoint), Internetschulungen, Erstellung von HTML-Seiten, Internet-Programmierung, Multimedia (z.B. Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, Videoschnitt am PC, Automatisierung von Office Anwendungen mit VBA

• **Fremdsprachen:** Sprachkurse in vielen Sprachen von Deutsch als Fremdsprache, den Weltsprachen Englisch und Französisch etc. bis zu Chinesisch oder Niederländisch, Englisch/ Französisch, Russisch für den Beruf

• **Gesundheit und Entspannung:** Entspannungstechniken, Wirbelsäulentraining, Rückenschule, Gewichtsreduktion, Seminare zu Sucht am Arbeitsplatz, Ernährung und Diät

Kontakt: über die Leiterin der Volkshochschule  
Jutta Cize, Tel.: (09721) 51 5433  
oder E-Mail: [jutta.cize@schweinfurt.de](mailto:jutta.cize@schweinfurt.de)

## EDV, IT

Beratung und Information:  
Karin Constantinescu, Tel. 09721/51 5432  
E-Mail: [karin.constantinescu@schweinfurt.de](mailto:karin.constantinescu@schweinfurt.de)

### EDV-Beratung

Wenn Sie noch nicht genau wissen, welcher EDV-Kurs für Sie passt, können wir Sie individuell beraten, telefonisch oder persönlich täglich von 8.30 bis 12 Uhr und donnerstags von 15 bis 17 Uhr im Rathaus, Zimmer 103, Tel. 09721/515432.

**Wir schulen mit:** Windows 7, MS-Office 2010, Adobe Acrobat Pro 9, Adobe Photoshop CS6, Adobe InDesign CS4.  
In unseren Kursen wird mit einem Teilnehmer/ einer Teilnehmerin pro PC unterrichtet. Sie finden mit Minimum 5 Personen statt, wenn nicht anders vermerkt.

### • Wichtig • Wichtig • Wichtig •

Die folgenden 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.herdtd.de](http://www.herdtd.de)).

Wir setzen auf  
**HERDT**  
Schulungsmaterialien

[www.herdtd.com](http://www.herdtd.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 Studentenpreise erwerben.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:  
<http://www.cobra-shop.de/vhs/>



Mit uns zum Abitur.

**Bayernkolleg Schweinfurt**

[www.bayernkolleg-sw.de](http://www.bayernkolleg-sw.de)

## Kombinationskurse

### Computer-Grundlagen kompakt, Teil 1 Microsoft Windows, Internet

Sie erwerben in diesem Kurs jene Computer-Grundkenntnisse, die heute benötigt werden, um die im Büro und Verwaltung vorwiegend eingesetzten Standardanwendungen nutzen zu können. Der Kurs gibt Informationen über die allgemeinen Grundtechniken eines Personal Computers unter Windows (Desktop, Datenträger, Ordner, Dateien), den Umgang mit dem Internet (Informationssuche im WWW, E-Mail), das computergestützte Schreiben und Gestalten von Texten (mit Microsoft Word) und die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten moderner Tabellenkalkulationsprogramme (mit Microsoft Excel).

Der Kurs richtet sich an Computer-Anfänger/innen.

**Inhalte:**

- **Computer-Grundlagen:** Computeraufbau, Bauteile, wie arbeiten diese zusammen?
- **Windows-Grundlagen:** Dateien und Dateiformate, Explorer Einstellungen, Ordnerpfade, Ordner anlegen, Speichern.
- **Programme und Programmnutzung:** Textverarbeitung mit WordPad. Multimedia-Anwendungen mit Windows-Media Player, Fotogalerie, Snipping-Tool, Taschenrechner, Übersicht Office-Anwendungen.

Lernziel: Anhand konkreter Beispiele und detaillierten Anleitungen werden Ihre Computer-Grundkenntnisse aktualisiert und Sie können sie effizienter einsetzen.

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

Lehrbuch ist beim Dozenten zum Preis von 17,50 EUR zu erwerben.

<b>Günther Köhler</b>		
<b>Mo ab 24.3.</b>	<b>7 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18-21.15 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 101</b>
<b>Kurs-Nr. 25101</b>		<b>140 €</b>

### Computer-Grundlagen kompakt, Teil 2 Outlook, Word und Excel

**Voraussetzungen:** Teilnahme am Teil 1 oder vergleichbare Kenntnisse.

**Inhalte:**

- **Internet:** Zugang, Preise, Surfen, Browsereinstellungen, Suchen und Finden, E-Mail-Adressen, E-Mail versenden und empfangen, Arbeiten mit Outlook, Kontaktpflege, Terminverwaltung, E-Mail-Verwaltung.
- **Word:** Arbeitsoberfläche, Einstellungen, Textdateien erstellen und formatieren, Tabstopps setzen oder mit Tabellen arbeiten, Seitenlayout mit Kopf- und Fußzeilen, Format- und Dokumentvorlagen, Serienbriefe und Autotext.
- **Excel:** Arbeitsoberfläche, grundlegende Formatierungen, einfache Dateneingaben, einfache Formeln und Funktionen, der Funktionsassistent mit den Funktionen WENN und SVERWEIS.

Lernziel: Praxisnahe Beispiele und detaillierten Anleitungen bringen Ihre MS-Office-Kenntnisse auf den neuesten Stand.

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

Lehrbuch ist beim Dozenten zum Preis von 17,50 EUR zu erwerben.

<b>Günther Köhler</b>		
<b>Mo ab 26.5.</b>	<b>7 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18-21.15 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 101</b>
<b>Kurs-Nr. 25102</b>		<b>140 €</b>

### Fit fürs Büro - der Intensivkurs, Teil 1 Word, Excel, PowerPoint, Outlook und Internet (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:** Dokumentenverwaltung
  - **Word:** Erstellen, Speichern und Drucken von Geschäftsbriefen, Protokolle und Berichte, Formatierungen, Einfügen/Kopieren bzw. Suchen und Ersetzen, Kopf- und Fußzeilen, Rechtschreibhilfe, Tabellenfunktion 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, Arbeitsmappenverwaltung, Diagrammerstellung
  - **PowerPoint:** Präsentation für eine Informationsveranstaltung vorbereiten und umsetzen
  - **Internet:** Entstehung, Aufbau und Möglichkeiten des Internets, Zugang, Provider, Bedienung der Software (Browser), Suche mit Suchmaschinen, Electronic Banking, Sicherheit im Internet
- Lernziel: Sie erwerben Kenntnisse zum professionellen Umgang mit der Bürosoftware von Microsoft und Internet.

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!  
Lehrbuch ist beim Dozenten zum Preis von 17,90 EUR zu erwerben.

<b>Günther Köhler</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>13 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18-21.15 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 101</b>
<b>Kurs-Nr. 25103</b>		<b>260 €</b>

### Fit fürs Büro - der Intensivkurs, Teil 2 Word, Excel, PowerPoint, Outlook und Internet

**Voraussetzungen:** Vorgängerkurs Fit fürs Büro, Teil 1

**Inhalte:** Sie vertiefen Ihre Word-, Excel- und PowerPoint-Kenntnisse, arbeiten mit allen drei Programmen und mischen ihre Funktionalitäten.

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

<b>Günther Köhler</b>		
<b>Di und Do ab 8.7.</b>	<b>5 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18-21.15 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 101</b>
<b>Kurs-Nr. 25104</b>		<b>100 €</b>

### EDV fürs Büro, Teil 1 (E) für den Wiedereinstieg in den Beruf

Der Kurs richtet sich an Wiedereinsteiger/innen, die nach einer Pause (Kindererziehung, Arbeitslosigkeit) wieder in den Beruf zurück kehren und den sicheren Umgang mit den Office-Programmen Word, Excel und PowerPoint erlernen wollen. Es werden neben den EDV-Grundkenntnissen die gängigen Anwenderprogramme in kompakter Form vermittelt. Doch wenn Sie überhaupt noch nie mit Computern zu tun hatten, besuchen Sie bitte zuvor einen unserer EDV-Kurse für Einsteiger/innen (Kurs-Nr. 25101, 25321), um sich vor allem mit dem Umgang mit Tastatur, Maus und den Windows-Fenstern vertraut zu machen.

**Inhalte:**

- **Word:** Erstellen, Speichern und Drucken von Geschäftsbriefen, Formatierungen, Einfügen/Kopieren bzw. Suchen und Ersetzen, Kopf- und Fußzeilen, Rechtschreibhilfe, Tabellen und Tabulatoren, Textbausteine
- **Windows:** Dokumentenverwaltung
- **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
- **PowerPoint:** Präsentation für eine Informationsveranstaltung vorbereiten und umsetzen

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

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

Lehrbuch ist beim Dozenten zum Preis von 17,90 EUR zu erwerben.

<b>Günther Köhler</b>		
<b>Di und Do ab 1.4.</b>	<b>8 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9-12.15 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 101</b>
<b>Kurs-Nr. 25105</b>		<b>160 €</b>

### EDV fürs Büro, Teil 2 (E) für den Wiedereinstieg in den Beruf

**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, Online-Banking, Sicherheit im Internet

**Voraussetzung:** Teil 1 oder vergleichbare Vorkenntnisse (Texte mit Word erfassen, Dateien Speichern und Öffnen).

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

Lehrbuch ist beim Dozenten zum Preis von 17,90 EUR zu erwerben.

<b>Günther Köhler</b>		
<b>Di und Do ab 20.5.</b>	<b>5 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9-12.15 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 101</b>
<b>Kurs-Nr. 25106</b>		<b>100 €</b>

## Sinnvolle-Nebenbeschäftigung-im-Angebot

Wir sind auf der dringenden Suche nach Ärztinnen und Ärzten, die Freude daran haben, unsere Herzsportgruppen zu betreuen. Bitte melden Sie sich, wenn Sie dieser kleine Nebenverdienst auf Honorarbasis interessiert. Lisa Örtel: Tel.: 09721/ 515436 oder Jutta Cize: Tel.: 09721/ 515433



## EDV fürs Büro, Teil 3 (E) für den Wiedereinstieg in den Beruf

### Inhalte:

- **Word:** Absatz- und Zeichenformatierung, Individuelle Tabellen zeichnen und bearbeiten, Autotexte, Inhalts- und Indexverzeichnisse erzeugen und ändern, Dokumente mit Kennwörtern schützen, Formulare erstellen.
- **Excel:** Formeln eingeben, Drag und Drop, Ausfüllfunktionen, Absolute und Relative Bezüge, Funktionen „Autosumme“, „Min“, „Max“, „Mittelwert“, „WENN“, „W-SVERWEIS“, Große Tabellen bearbeiten, Dokumente mit Kennwörtern schützen, Formulare erstellen
- **PowerPoint:** Arbeiten mit Folienlayouts, Platzhalter, Tabellen, Organigramme, Diagramme, ClipArts, Bildern, Folienelemente, Übergänge und Animationen und benutzerdefinierte Animationen
- **Verbinden von Word, Excel, und PowerPoint:** Rechnungen und Schriftstücke erstellen in Kombination von Word und Excel, Verlinkungen aus Word und Excel ins Internet oder auf Textmarken in Office-Dokumenten, Verknüpfungen von Excel-Tabellenblättern oder Mappen, Integration von PowerPoint in Word-Dokumente.

**Voraussetzung:** Teil 1 und 2 oder vergleichbare Vorkenntnisse. Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

Lehrbuch ist beim Dozenten zum Preis von 17,90 EUR zu erwerben.

**Günther Köhler**

**Di und Do ab 24.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-12.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25107 100 €**

## Internet Spezial

### Internet, aber sicher

Im Internet gibt es rechtliche und technische Unsicherheiten: dieser Kurs widmet sich beiden Bereichen, bietet Ihnen aber keine verbindliche Rechtsberatung. Dieser Kurs ist nicht als allererster Kontakt zum Internet geeignet.

### Inhalte:

- Technik: Browser-Gefahren, Downloads, Datenschutz
- Juristisch: Geschäfte, Copyright, Datenschutz, Web-Gegenüber
- Verhalten: E-Mail, Chat, Forum

**Voraussetzung:** Windows- und Textverarbeitungsgrundkenntnisse

**Gestaffelte Kursgebühr:** bei 4 Teilnehmer/innen 37,50 €, bei 5 Teilnehmer/innen 30,00 €, ab 6 ohne Aufpreis!

**Stephan Betzel**

**Di am 8.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25261 25 €**

### Social Media ist mehr als nur Facebook

**Einführung in die bekanntesten Netzwerke wie Facebook, Twitter, Xing und Co. - Vorteile und Gefahren für den privaten und beruflichen Gebrauch!**

Das Seminar beantwortet im Wesentlichen folgende Fragen:

- Überblick über die meistgenutzten Social Media-Plattformen wie Facebook, Twitter, Xing, YouTube ...
- Brauche ich wirklich ein Social Media-Profil und wenn ja, warum?
- Was ist bei dem Schutz meiner Privatsphäre zu beachten?
- Welche Gefahren gibt es in den sozialen Medien und wie kann ich ihnen begegnen?
- Welche Netzwerke gibt es und was sind ihre Vorteile und Nachteile?

Die Referentin ist Diplom-Medienwirtin (FH) und Online-Marketing-Managerin.

**Kathrin Schmitt**

**Di am 29.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25262 25 €**

## Webseiten erstellen und gestalten

### Internetseiten mit HTML und CSS gestalten für Einsteiger/innen

Auch wenn Sie vielleicht Ihre Webseiten mit einem Editor mit grafischer Oberfläche (Dreamweaver o. Ä.) erstellen, ist in vielen Fällen auch Arbeiten am Seitenquelltext nötig. Dieser beruht auf der Dokument-Auszeichnungssprache HTML und der Sprache CSS zur Gestaltung der Seiten.

Bei diesen Sprachen geht es nicht um die Verwendung einer bestimmten Software - das ist nebensächlich, sondern um das Verständnis und den Einsatz von zwei Technologien, die es erlauben sauber und kostengünstig eine Website zu erstellen.

### Inhalte:

- das Grundgerüst einer Seite
- der Zeichensatz und Entitäten
- der Head-Bereich mit Meta-Tags
- der Body mit Container- und Inline-Tags
- Strukturen wie Listen und Tabellen
- Links und Bilder
- Navigation durch die Website

**Voraussetzung:** Gute Windows- und Textverarbeitungskenntnisse.

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit für die im Kurs benutzte Software und - soweit vorhanden - eigenes Bilder- und Text-Material sowie Ideen für ein Projekt.

**Gestaffelte Kursgebühr:** bei 5 Teilnehmer/innen 168 €, bei 6 Teilnehmer/innen 140 €, ab 7 ohne Aufpreis!

**Stephan Betzel**

**Sa ab 15.3. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-17 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25271 120 €**

### Rechtliches für Website-Betreiber

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

Dieser Kurs 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.

**Keine Voraussetzungen.**

**Gestaffelte Kursgebühr:** bei 4 Teilnehmer/innen 37,50 €, bei 5 Teilnehmer/innen 30,00 €, ab 6 ohne Aufpreis!

**Stephan Betzel**

**Di am 1.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25272 25 €**

## Content-Management-System (CMS) am Beispiel Joomla!

Joomla! ist ein frei verfügbares Content Management System (CMS), das sich bei Vereinen und kleineren Firmen großer Beliebtheit erfreut.

In diesem Workshop geht es um eine Einführung und mögliche Probleme bei der Installation des CMS. Weiterhin beschäftigen wir uns mit der Konfiguration und den Erweiterungsmöglichkeiten. Es wird unter Windows gearbeitet, die Inhalte sind allerdings jederzeit auf Unix / MacOS übertragbar.

**Voraussetzung:** gute Betriebssystem- und Textverarbeitungskenntnisse (Zwischenablage, Dateisystem), eine gewisse Erfahrung mit einer Website.

Die verwendete - kostenlos im Internet verfügbare - Software können Sie sich im Kurs über einen USB-Datenträger mitnehmen.

**Gestaffelte Kursgebühr:** bei 4 Teilnehmer/innen 37,50 €, bei 5 Teilnehmer/innen 30,00 €, ab 6 ohne Aufpreis!

**Stephan Betzel**

**Di am 20.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25273 25 €**

## Smartphones, Tablets

### Android-Smartphones und -Tablets für Einsteiger/innen

Der Kurs informiert über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android. Zunächst werden die Einstellungen, E-Mail, WLAN und Synchronisationsvorgänge besprochen und Sie lernen mit Kontakten und Terminen effizient umzugehen. Anschließend werden die Möglichkeiten zur Nutzung interessanter Smartphone-Apps erläutert.

### Inhalte:

- Wo finden sich kostenlose Apps im Netz?
- Wie wird eine App installiert und deinstalliert?
- Vorstellung nützlicher Apps, z.B. Online-Zeitungen, Wetter, Reisen, ÖPNV, Tagesschau, ZDF Mediathek
- E-Mail-Synchronisierung unterwegs
- Wie kommen die Fotos vom Smartphone oder Tablet auf den PC?
- Brauchen Sie ein Diktiergerät?
- Wollen Sie mobil Texte erfassen?

Bitte betriebsbereites Android-Smartphone bzw. Android Tablet-PC einschließlich USB-Kabel und Netzteil mitbringen.

**Günther Köhler**

**Mi ab 25.6. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25281 44 €**

### Android-Smartphones und -Tablets für Einsteiger/innen

wie Kurs-Nr. 25281, jedoch

**Günther Köhler**

**Do ab 3.4. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25282 44 €**



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](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Windows Phone 8 Smartphone für Einsteiger/innen

Der Kurs informiert über die Bedienung und Möglichkeiten eines Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Windows 8. Zunächst werden die Einstellungen, E-Mail, WLAN und Synchronisationsvorgänge besprochen und Sie lernen mit Kontakten und Terminen effizient umzugehen. Anschließend werden die Möglichkeiten zur Nutzung interessanter Smartphone-Apps erläutert.

### Inhalte:

- Wo finden sich kostenlose Apps im Netz?
- Wie wird eine App installiert und deinstalliert?
- Vorstellung nützlicher Apps, z.B. Online-Zeitungen, Wetter, Reisen, ÖPNV, Tagesschau, ZDF Mediathek
- E-Mail-Synchronisierung unterwegs
- Wie kommen die Fotos vom Smartphone oder Tablet auf den PC?
- Brauchen Sie ein Diktiergerät?
- Wollen Sie mobil Texte erfassen?

Bitte betriebsbereites Windows-Smartphone bzw. Windows Tablet-PC einschließlich USB-Kabel und Netzteil mitbringen.

**Günther Köhler**

**Do ab 26.6. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25283 44 €**

## Apple, Mac & Co.

### Apple, Mac & Co. - Grundwissen für Einsteiger/innen

Es gibt unterschiedliche Gründe, von einem PC auf einen Mac zu wechseln: Virenschutz, visuelle Navigation, gute Programme. Dieses Seminar richtet sich an Interessierte, die sich auf der Mac-Plattform einen Überblick verschaffen möchten.

### Inhalte:

- Benutzeroberfläche
- Integrierte Programme wie iTunes/iPhoto/Mail/Adressbuch
- Finder/Datenverwaltung/Dock
- PDF/Backup/Brennen
- Schriftenverwaltung
- Datenaustausch zwischen PC und Mac.

**Lernziel:** Sie lernen effizient, einfach und schnell alles Wichtige zum ersten Umgang mit einem MacBook.

Bitte eigenes Mac-Book mitbringen!

**Gestaffelte Kursgebühr:** bei 4 Teilnehmer/innen 82,50 €, ab 5 Teilnehmer/innen ohne Aufpreis!

**Günther Köhler**

**Do ab 13.3. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25291 66 €**

### Apple, Mac & Co. - Wissen für Fortgeschrittene

Dieser Kurs vertieft die Kenntnisse aus dem Kurs „Apple, Mac & Co. - Grundwissen für Einsteiger/innen“.

**Inhalte:** Hardwarekomponente und Erweiterungen; Systeminstellungen, -optimierung und -sicherung, Gestalten der Arbeitsoberfläche, Arbeiten mit Benutzerkonten; CDs und DVDs brennen, iLife.

Bitte eigenes Mac-Book mitbringen!

**Gestaffelte Kursgebühr:** bei 4 Teilnehmer/innen 82,50 €, ab 5 Teilnehmer/innen ohne Aufpreis!

**Günther Köhler**

**Do ab 8.5. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25292 66 €**

## Praxisworkshop: iPhone, iPad, iPod

In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die Möglichkeiten Ihres iPhones, iPad, iPod. Neben der Installation von iTunes und der Synchronisation mit Ihrem PC wird auch das Installieren von Apps aus dem Apple Store behandelt.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone oder iPad oder iPod mit!

**Günther Köhler**

**Mi ab 28.5. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25293 44 €**

## SUMMER VHS Digital Lesen

Mittlerweile kann man in eBook-Shops eine riesige Auswahl an Lesestoff kaufen und herunterladen, auch aktuelle Bestseller und beliebte Titel. Eine Reihe von Klassikern findet man dort außerdem völlig kostenlos.

Wir zeigen im Kurs, wie Sie ein eBook-Konto anlegen, kostenlose Bücher herunterladen und jederzeit auf Ihrem Tablet/iPhone oder PC lesen können. Dieser Kurs ist für Tablet Android sowie iPhone/iPad/Kindle oder PC-Nutzer geeignet.

Bitte bringen Sie zum Kurs - wenn vorhanden - Ihr Tablet/iPhone/iPad/Kindle mit.

**Andrea Hammer**

**Mi am 16.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25294 25 €**

## EDV-Basiswissen, Betriebssysteme, PC-Technik

### Keine Angst vor dem Computer

Sie haben einen Computer und möchten sich einen Überblick über die Arbeit mit diesem Gerät verschaffen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu!

Sie bekommen einen Überblick über das Betriebssystem Windows, erstellen eigene Dokumente (Briefe, Einladungen) und lernen, diese Dateien abzuspeichern und wieder zu bearbeiten. Außerdem werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Internets und der elektronischen Post (E-Mail) gezeigt. Sollten Sie spezielle Fragen haben, werden diese gerne beantwortet.

**Lernziel:** Vermittlung grundlegender Kenntnisse im Umgang mit dem Computer.

**Andrea Hammer**

**Fr ab 9.5. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
13.45-16 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25321 75 €**

### Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse in Windows

### Inhalte:

- Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
- Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
- Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
- Informationsbeschaffung im Internet
- Suchmaschinen und wie man etwas findet
- Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
- Günstige Programme aus dem Internet.

**Lernziel:** Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer werden vertieft und erweitert.

**Andrea Hammer**

**Fr ab 27.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
13.45-16 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25322 75 €**

Bitte beachten Sie hierzu auch den **PC-Kurs - für Menschen mit geistiger Behinderung** (Kurs-Nr. 43112) im Programmbereich Leben mit Krankheit oder Behinderung.

## Windows 8 Grundlagen mit eigenem Laptop

Der Kurs bietet Ihnen eine komplette Einführung in das Betriebssystem Windows 8.

**Voraussetzungen:** keine

### Inhalte:

- Arbeiten mit Tastatur und Maus
- Dateien: Definition, Größen, Speichermöglichkeiten, Ordner, Aufbau, Struktur, Verschieben, Kopieren, Verknüpfungen, Löschen
- Festplatten- und Dateiverwaltung
- Arbeitsoberfläche - wichtige Programme unter Windows
- Internet-Zugang
- Was tun bei Fehlermeldungen - Hilfe aus dem Internet.

**Lernziel:** Sie erhalten einen Überblick über die Funktionen und Einsatzmöglichkeiten des Betriebssystems.

**Bitte eigenes Laptop/Notebook mitbringen!**

**Werner Förster**

**Mi ab 12.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25331 88 €**

## Windows 8 für Umsteiger/innen

In der Bedienung gibt es viele Neuerungen, Altbekanntes ist wieder neu zu erlernen.

Im Kurs wird eine Windows 8 Testversion installiert und die Neuerungen werden im Detail betrachtet.

**Lernziel:** Sie schaffen sich einen genauen Einblick in das neue Betriebssystem.

**Werner Förster**

**Mo ab 26.5. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25332 44 €**

## Public Cloud - Internet-Dienste mit Windows Live

Das Internet bietet viele kostenlose Dienste, z. B. E-Mail-, Kalender-, Aufgaben-, Adressen- und Bilderverwaltung bis hin zur Benutzung professioneller Office-Programme (Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation und externe Datenspeicher). Sie müssen sich lediglich für einen Anbieter entscheiden, dort eine Benutzerkennung beantragen und innerhalb weniger Minuten können Sie bereits die ersten „Gehversuche“ unternehmen - kostenlos, versteht sich. Von jedem internetfähigen Computer können Sie nun Ihre Daten lesen und bearbeiten. Programm-Installationen auf Ihrem PC, Notebook oder Smartphone sind nicht erforderlich, ein Internet-Browser genügt. Da Sie Ihre Daten nun in der Cloud, sprich bei Ihrem Dienst-Anbieter speichern, entfällt auch die aufwendige Synchronisation Ihres Geräteparks.

Im Kurs lernen Sie den Umgang mit dem kostenlosen Cloud-Dienst „Windows Live“ und den ebenfalls kostenlosen Windows-Zusatzprogrammen „Windows Essentials“ kennen.

**Werner Förster**

**Do am 15.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25333 25 €**

## Private Cloud - Netzwerklösungen für den Heimanwender

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**

**Do ab 26.6. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25334 44 €**

## Virtualisierung

Sie möchten Ihr (Windows-)System sauber halten, aber trotzdem alle mögliche Software ausprobieren, vielleicht sogar andere Betriebssysteme? Sie wollen sicheres online-Banking oder im Web Riskantes unternehmen, ohne Ihr System zu gefährden? Die Lösung lautet: Virtualisierung.

Drei Systeme konkurrieren: vmWare, virtualBox und virtualPC. Wir werden nach Ihren Wünschen zwei ausprobieren, fertige virtuelle Maschinen benutzen und eine neue virtuelle Maschine erstellen. Laufwerke, Geräte, neue Platten einbinden und den Internetzugang konfigurieren.

**Voraussetzung:** Gute Windows Grundkenntnisse

Eigenen USB-Stick mitbringen

**Gestaffelte Kursgebühr:** bei 4 Teilnehmer/innen 37,50 €, bei 5 Teilnehmer/innen 30,00 €, ab 6 ohne Aufpreis!

**Stephan Betzel**

**Di am 18.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25335 25 €**

## Laptop/Notebook mit Windows 7 richtig nutzen

Möchten Sie den Einsatz Ihres Notebooks/Laptops unterwegs und zu Hause optimal gestalten?

Dann bringen Sie Ihr Notebook oder Laptop mit und setzen Sie gleich die vermittelten Lerninhalte am eigenen Gerät um.

**Inhalte:**

- Dateiverwaltung
- Installation von Programmen
- Desktopeinstellungen verändern

Sie erwerben auch Kenntnisse über die Pflege, den Gebrauch des Akkus, die Nutzung der diversen Anschlüsse, Leistung des Prozessors und der Grafik.

**Bitte eigenes Laptop/Notebook mitbringen!**

Lehrbuch ist beim Dozenten zum Preis von 17,50 EUR zu erwerben.

**Günther Köhler**

**Mi ab 25.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-12.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25381 100 €**

## MS-Office und sonstige 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 schulen mit **Microsoft Office Version 2010**.

## Textverarbeitung

### Word „Von Frau zu Frau“ (Einsteigerinnen)

In diesem Kurs erhalten Sie umfassende Informationen zur Texteingabe und Gestaltung, zum Arbeiten mit Tabellen und Grafiken, zur Erstellung von einfachen Serienbriefen und vieles mehr. Sie lernen ganz einfach die Anwendungsmöglichkeiten von Word durch zahlreiche Beispiele und anschauliche Übungen. Verständliche Erklärungen - garantiert mit Erfolgserlebnis!

**Vorkenntnisse:** Grundlagen im Umgang mit dem PC.

**Inhalte:**

- „Das Word Fenster“ kennen lernen
- Dokumente verwalten
- Einfache Texteingabe und Textkorrektur
- einfache Tabellen einfügen
- Textformatierung (Grundlagen)
- Seitenlayout (Druckoptionen)
- Grundlagen zum Serienbrief

**Jacqueline Vogel**

**Mo und Mi ab 28.4. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-11.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25411 120 €**

### Wissenschaftliche Arbeiten und lange Dokumente richtig gestalten

Der Kurs bietet umfassende Informationen zur ausgefeilten Textgestaltung, zur Grafikeinbettung, zum Aufbau eines Layouts und zu erweiterten Anwendungsmöglichkeiten von Word.

**Vorkenntnisse:** Grundlagenkenntnisse Word 2010.

**Inhalte:**

- Gliederung und Index
  - Textelemente einfügen (Schnellbausteine, Kopf- und Fußzeilen)
  - Formatvorlagen verwenden
  - Inhaltsverzeichnisse, Abbildungsverzeichnisse erstellen und formatieren
  - Grafiken einfügen und bearbeiten
  - Textmarken und Querverweise
- Dieser Kurs eignet sich auch für Schüler/innen, die ihre Facharbeit mühelos und effektiver erstellen möchten.

**Jacqueline Vogel**

**Fr ab 27.6. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-20 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25412 44 €**

## 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. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. 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.

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

**Angelika Arnold**

**Mo ab 10.3. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25428 60 €**

### Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden

wie Kurs-Nr. 25428, jedoch

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

**Angelika Arnold**

**Mo ab 23.6. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25429 60 €**

## Tabellenkalkulation

### Excel Einführung am Wochenende, Stufe 1

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 Menüs des Programms, so dass Sie Ihre Fähigkeiten zukünftig selbständig 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

Lehrbuch: Microsoft Excel Grundlagen, Herdt Verlag (www.herdt.de)

**Rainer Hartmann**

**Sa 29.3. und So 30.03. vhs Schultesstr. 19 b  
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25431 88 €**

## Excel Einführung am Abend

wie Kurs-Nr. 25431, jedoch

**Andrea Hammer**

**Di ab 24.6. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25432 88 €**

## Excel Weiterführung am Wochenende, Stufe 2

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

**Voraussetzungen:** Kenntnisse entsprechend des Kurses 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

Lehrbuch: Microsoft Excel Grundlagen, Herdt Verlag (www.herdt.de)

**Rainer Hartmann**

**Sa 5.4. und So 6.4. vhs Schultesstr. 19 b  
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25433 88 €**

## Excel „Von Frau zu Frau“ (Einsteigerinnen)

Der Kurs erklärt Schritt für Schritt alle wichtigen Arbeitstechniken zur Bedienung von Excel. Sie erlernen durch zahlreiche Beispiele und anschauliche Übungen die Eingabe von Daten und wie sich Berechnungen durchführen lassen.

**Vorkenntnisse:** Grundlagen im Umgang mit dem PC.

**Inhalte:**

- „Das Excel Fenster“ kennen lernen
- Arbeitsmappen verwalten
- Daten eingeben und ändern
- Zellen formatieren
- Berechnungen (Grundrechenarten uvm.)
- Seitenlayout (Druckoptionen)

**Jacqueline Vogel**

**Mo und Mi ab 10.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-11 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25434 59 €**

## Excel „Von Frau zu Frau“ (Fortgeschrittene)

Entdecken Sie in diesem Kurs ungeahnte Lösungsansätze für komplexe Berechnungs- und Analyseprobleme. Mit vielen weiterführenden Funktionen, fortgeschrittenen Diagrammbearbeitungen, Tools zur Datenanalyse, Microsoft Pivot, vervollständigt dieser Kurs inhaltlich Ihr Basiswissen.

**Vorkenntnisse:** Grundlagenkenntnisse Excel

**Inhalte:**

- Berechnungen mit Formeln und Funktionen (Zellenbezüge, Wenn-Dann-Funktion, S-Verweis)
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Nutzen von Filtern
- Diagramme erstellen
- Grafik- und Zeichnungsobjekte einfügen
- Kopf- und Fußzeilen bearbeiten

**Jacqueline Vogel**

**Mo und Mi ab 24.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-11.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25435 100 €**

## Excel Aufbau am Wochenende, Stufe 3

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

**Voraussetzungen:** Excel Kenntnisse entsprechend des Kurses 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

Lehrbuch: Microsoft Excel Fortgeschrittene Anwendungen, Herdt Verlag (www.herdt.de)

**Rainer Hartmann**

**Sa 17.5. und So 18.5. vhs Schultesstr. 19 b  
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25441 88 €**

## Excel Aufbau am Abend

wie Kurs-Nr. 25441, jedoch

**Andrea Hammer**

**Fr ab 27.6. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25442 88 €**

## EDV-Kommunikation

### Outlook Einführung

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. Dieser 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**

**Mo ab 5.5. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25461 66 €**

## OneNote Einführung

Mit Microsoft OneNote, „dem digitalen Notizbuch“ können Sie den PC als eine Art High-Tech-Notizblock nutzen. Ihre Notizen können somit geordnet und leicht wiedergefunden werden. OneNote ist für die Zusammenarbeit mit anderen Office-Programmen (Z. B. Word, Access, usw.) optimiert.

Ist Ihr Notizbuch auf einen File- oder Webserver abgelegt, können Sie Ihre Notizen auch von anderen Standorten verwenden.

**Inhalte:**

- was OnNote ist
- Vorlagen definieren
- Notizbuch erstellen und speichern
- Notizen schreiben und drucken

**Voraussetzung:** Windows-Kenntnisse

**Werner Förster**

**Sa am 29.3. vhs Schultesstr. 19 b  
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25462 44 €**

## Präsentation

### Präsentationen erstellen mit PowerPoint

Das Programm Microsoft PowerPoint lässt sich in der Geschäftswelt und bei Personen mit vielen Vortragstätigkeiten nicht mehr wegdenken. PowerPoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn „ein Bild sagt mehr als tausend Worte“.

**Voraussetzungen:** Windows-Kenntnisse

**Inhalte:**

- Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafik, Sound, Organigrammen
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Tipps und Tricks.

**Frank Wetzel**

**Mo ab 10.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25481 88 €**

## Digitale Bildbearbeitung, Videoschnitt, Layout, Musik am PC

### Adobe Photoshop CS6 für Einsteiger/innen

Der Kurs beginnt mit den Grundlagen der Programmbedienung und wird mit der Theorie der digitalen Bildverarbeitung (Farbräume, Bildschirm- und Druckfarben, Auflösung oder Farbkanäle) fortgesetzt. Weiter widmet sich der Kurs typischen, alltäglichen Aufgabenstellungen in der Nachbearbeitung digitaler Fotos und deren Umsetzung mit Photoshop. Ausbessern roter Augen, Pickelretusche, Korrektur von Farbstichen, Ausrichten schiefer Bilder und die Wahl eines Bildausschnittes sind nur eine kleine Auswahl an den behandelten Themen. Selbstverständlich werden auch die Formatfragen für die Weiterverwendung des Bildmaterials für unterschiedliche Medien wie Druck, Diashow, Internet/Mail und Video beantwortet.

Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage ihre Bildersammlung - ob privat oder kommerziell - zu verbessern, verfremden oder für weitere Druck/Internet/CD/DVD-Verwendungen aufzubereiten.

**Jörg Wagner**

**Mi ab 30.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25501 100 €**

## Adobe Photoshop CS6 für Fortgeschrittene

Fortsetzung des Kurses „Adobe Photoshop CS6 für Einsteiger/innen“. Er ist auch Voraussetzung für die Teilnahme.

Photoshop für Fortgeschrittene bietet einen tiefen Einblick in komplexe Compositing-Techniken, für die häufig das Freistellen schwieriger Objekte nötig ist - egal ob es sich dabei um organische Formen, Haare oder Transparenzen wie Gläser handelt. Der Kurs will hier vor allem die typischen How-to-do-Fragen beantworten - also das Erkennen der Problematik und das Entwickeln einer zielführenden Strategie vermitteln. Ein weiteres Themenfeld wird die professionelle Optimierung von Bildinhalten - insbesondere von Personen - jenseits von Stempel- und Ausbesserungswerkzeug umfassen.

Die Schwerpunkte des Kurses können in einem Eingangsgespräch mit den Teilnehmern auch nach deren Interessensgebieten gewichtet werden. So sind auch Themen wie das Erstellen von Webseiten in und mit Photoshop denkbar.

**Jörg Wagner**

**Mi ab 4.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25502 100 €**

## Kreatives Gestalten von Printmedien mit Adobe InDesign

Sie möchten gerne selber ansprechende Flyer, Einladungskarten, Visitenkarten, Plakate etc. gestalten oder bestehende Dokumente aufbereiten? Dann haben Sie mit Adobe InDesign das richtige Programm gewählt.

Hier wird mit Texten und Grafiken frei gestaltet.

**Inhalte:**

- Benutzeroberfläche und Grundwerkzeuge
- Mustervorlagen erstellen und bearbeiten
- Typografisches Gestalten: Satzarten, Gestaltung
- Grafiken platzieren und bearbeiten
- Arbeiten mit Transparenzen
- Möglichkeiten der Überprüfung, Preflight, Verpacken
- Von der Gestaltung zum fertigen Printprodukt

Lehrbuch: Adobe InDesign für Windows-Grundlagen, Herdt-Verlag (www.herdt.de).

**Daniela Schirmer**

**Mi ab 19.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-20 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25503 88 €**

## Bildbearbeitung von digitalen Fotografien mit Photoshop Element am eigenem Notebook

Ein Bild ist schnell gemacht, besonders im Zeitalter digitaler Fotokameras. Doch ein Bild soll wirken - unabhängig davon, ob es für eine Bewerbung gedacht ist oder eine Stimmung ausdrückt. In diesem Kurs beschäftigen sich die Teilnehmenden daher mit den gestalterischen Möglichkeiten der Bildbearbeitung. Eingegangen wird auf die Grundlagen der Computergrafik, die Digitalisierung von Bildern, Ebenentechnik, Farbmodelle und Farbtiefe. Bei der Bildnachbearbeitung geht es um Auswahl und Bearbeitung der Bildbereiche, Farben, Formen und Texte.

Eingesetzte Software: Adobe Photoshop Elements 11.

Im Kurs installiert der Kursleiter jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer eine 30 Tage gültige Testversion auf dem mitgebrachten Laptop/Notebook, mit der Fotos bearbeitet werden.

**Stefan Dancs**

**Sa 5.7. und So 6.7. vhs Schultesstr. 19 b  
9-16 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25504 88 €**

Bitte beachten Sie hierzu auch unsere **Fotokurse (Kurs-Nr. 58401 bis 58408)** im Programmbereich Kreativität/Fotografie.

## Musik für den MP3-Player

MP3 bzw. Musik aus dem Internet ist in aller Munde bzw. Ohr, MP3-Player sind klein und allgegenwärtig. Doch was genau ist MP3? Wie kann man seine Audio-CDs umwandeln, wo und wie bekommt man kostengünstig Musik aus dem Internet und wie sieht es mit dem Urheberrecht aus? All diese Fragen werden im Kurs besprochen.

Zielgruppen: alle, die wissen möchten, wie man seine Audio-CDs in das MP3-Format umwandelt, wo und wie man Musik aus dem Internet bekommt und wie man seine Werke auf den MP3-Player überträgt.

**Voraussetzungen:** Sicherer Umgang mit dem PC und Windows

**Inhalte:**

- Digitale Musik-Formate
- MP3 (Vor- und Nachteile)
- Legale MP3-Quellen, Kosten, Anbieter, rechtliche Aspekte
- Welche Software braucht man um diese Musik abspielen bzw. verarbeiten zu können?
- Audio-CDs in das MP3-Format umwandeln
- Wie überträgt man die Musik auf den MP3-Player?
- Internet-Live-Streams und Webradio

Bitte mitbringen: soweit vorhanden MP3-Player, audio-CDs, USB-Stick.

**Gestaffelte Kursgebühr:** bei 4 Teilnehmer/innen 37,50 €, bei 5 Teilnehmer/innen 30,00 €, ab 6 ohne Aufpreis!

**Stephan Betzel**

**Di am 25.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25591 25 €**

## Der europäische Wirtschaftsführerschein European Business Competence\* Licence, EBC\*L

**Zielgruppe:** Alle Personen, die noch nicht über eine formal beweisbare betriebswirtschaftliche Bildung verfügen, diese aber als Fachkräfte in Wirtschaft und Verwaltung benötigen, Führungs- und Führungsnachwuchskräfte aus technischen und naturwissenschaftlichen Bereichen, Pädagogen und Sozialwissenschaftler, Existenzgründer und Jung-unternehmer, Absolventen, Berufseinsteiger aus Hochschulen und Weiterbildungseinrichtungen ohne betriebswirtschaftliche Angebote, alle an wirtschaftlichen Themen interessierte Personen.

**Prüfung:** Um die Prüfungsanmeldung müssen sich die Teilnehmer/innen selbstständig kümmern. Prüfungsinstitute können vermittelt werden (Prüfungsgebühr ca. 150 €)

**Inhalte:** Unternehmensziele und Kennzahlen, Bilanzierung, Kostenrechnung, Wirtschaftsrecht

**Lehrbuch EBC\*L von Günther Dey wird benötigt (Ca. 30 €)**

**Termine:** Sa 22.03., 3.05. und 17.05. von 9-16.15 Uhr, Do 27.03., 3.04., 10.04., 8.05. von 7.30-20.45 Uhr

**Jacqueline Vogel**

**Sa ab 22.3. vhs Schultesstr. 19 b  
9-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Nr. 25620 200 € Eintritt**



**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

## EDV-Programm für Seniorinnen und Senioren

### EDV-Einführung am Vormittag mit Windows 7, Word 2010 und Internet

Sie erhalten eine umfassende EDV-Einführung, es wird gezeigt und ausprobiert, es ist ein vergnüglicher und informativer Kurs für jung gebliebene und interessierte Seniorinnen und Senioren! Das Thema Internet wird ausführlich behandelt.

**Vorkenntnisse** sind nicht erforderlich.

**Inhalte:**

- Arbeiten mit der Maus und Tastatur
  - Bedienen der Benutzeroberfläche von Windows
  - Zeichnen mit dem Malprogramm Paint
  - kleine Texte mit Word erstellen, bearbeiten und speichern
  - Internetanbieter und Tarife
  - Grundfunktionen des Internet Explorer, Aufrufen von interessanten Internetseiten
  - Registrieren einer eigenen Email Adresse
  - Grundlagen elektronischer Post (Email), Verschicken von Grußkarten
  - gezieltes Suchen im Internet
- Lernziel: grundlegende Kenntnisse im Umgang mit dem Computer zu vermitteln.

**Hannelore Braun-Schur**

**Mo ab 10.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-11.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25701 150 €**

### EDV-Einführung am Vormittag mit Windows 7, Word 2010 und Internet

wie Kurs-Nr. 25701, jedoch

**Hannelore Braun-Schur**

**Di ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-11.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25702 150 €**

### EDV-Weiterführung mit Internet am Vormittag

Der Bummel durch die Welt des Computers wird fortgesetzt.

**Inhalte:**

- Grundfunktionen des Internet Explorers
- Grundlagen elektronischer Post (E-Mail)
- Suchstrategien in Suchmaschinen

**Voraussetzung:** EDV Einführungskurs für Senioren/innen

**Hannelore Braun-Schur**

**Mo ab 23.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-11.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25703 75 €**

### EDV-Weiterführung am Vormittag mit Word 2010

Der Bummel durch die Welt des Computers wird fortgesetzt.

**Inhalte:**

- Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
- Briefe in ansprechender Form für jede Gelegenheiten setzen
- einen persönlichen Briefkopf erstellen
- Bilder in Text einfügen und bearbeiten
- Anlegen einer Adressenliste

**Voraussetzung:** EDV Einführungskurs für Senioren/innen

**Hannelore Braun-Schur**

**Di ab 24.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-11.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25704 75 €**

## Programmbereich: SPRACHEN

### Beratung und Information:

Elke Moulin

Tel.: 09721/51 5434, e-mail: elke.moulin@schweinfurt.de

Bitte beachten Sie auch die **Gebührentabelle für Sprachkurse** vorne im Heft 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 kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

### Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Niveaustufe C2

Niveaustufe C1

Niveaustufe B2

Niveaustufe B1

Niveaustufe A2

Niveaustufe A1

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 Sprachenlernergemeinschaft – 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 drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. 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

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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

(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

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.



Test Deutsch als Fremdsprache



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

## Deutsch

### Lesen und Schreiben lernen

Die Volkshochschulen bieten Erwachsenen, die nicht gut lesen und schreiben können, Kurse zum Lernen und Üben an.

Wenn Sie Bekannte oder Verwandte haben, die vielleicht zu diesem Personenkreis gehören, ermutigen Sie sie, uns anzurufen (Tel. 09721/51 5434) oder zu einem vertraulichen Gespräch in die Volkshochschule zu kommen. (Rathaus, Zi. 105).

### Deutsch als Fremdsprache Deutsch als Zweitsprache

### 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
- Goethe Zertifikat B1
- TestDaF

Termine, Beratung und Information:  
Mo, Di, Fr 9-11 Uhr und Do 15-17 Uhr  
Elke Moulin  
Tel.: 09721/51 5434,  
e-mail: elke.moulin@schweinfurt.de

### Deutsch-Intensivkurse, Deutsch-Integrationskurse A1-B1

Deutsch-Integrationskurse beginnen an der Volkshochschule etwa alle zwei Monate. Bitte fragen Sie Tel: 09721/51 5434, oder persönlich im Rathaus, Markt 1, Zi. 105, wann der nächste Kurs beginnt. Lassen Sie sich zu den Integrationskursen beraten. Wir helfen bei den Anträgen.

Deutsch-Integrationskurse dauern insgesamt etwa 7 Monate. Sie bestehen aus 6 Modulen Sprachunterricht, jeweils 1 Monat lang, mit je 100 Stunden. Darauf folgt der Orientierungskurs mit 60 Stunden und Prüfung und der Deutschtest für Zuwanderer. Kurse mit Alphabetisierung dauern 9-12 Monate.

Die Volkshochschule bietet derzeit 8 Integrations- und Deutschlehrgänge parallel mit den unterschiedlichen Modulen an. Es ist daher möglich, auch in höhere Module einzusteigen, wenn Ihre Kenntnisse ausreichen. Bitte erkundigen Sie sich nach den verschiedenen Möglichkeiten!

Die Abschlussprüfung DTZ (Deutschtest für Zuwanderer) wird als Nachweis für die Einbürgerung anerkannt, wenn das Niveau B1 erreicht wurde.

Die Module 1 und 2 führen zur Niveaustufe **A1** des Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (Lehrbuch: Berliner Platz 1 neu), die Module 3 und 4 führen zur Niveaustufe **A2** (Lehrbuch: Berliner Platz 2 neu) und die Module 5 und 6 zur Niveaustufe **B1** (Lehrbuch: Berliner Platz 3 neu).

### Integrationskurse Grundstufe A1

#### Modul 1

Mit BAMF-Förderung kostenlos oder 120 €

**Radostina Römer, Natalja Schröder**  
Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
ab 10.3. Erdgeschoss, Zi. 013  
Kurs-Nr. 320121 254 €

**Marina Volka**  
Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
ab 14.4. Erdgeschoss, Zi. 015  
Kurs-Nr. 320131 254 €

**Ines Muntean, László Papp**  
Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
ab 26.5. 2. Stock, Zi. 205  
Kurs-Nr. 320141 254 €

**Natalja Schröder, Constanze von dem Bussche**  
Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
ab 30.6. Erdgeschoss, Zi. 012  
Kurs-Nr. 320151 254 €

### Integrationskurs Deutsch am Nachmittag

**Murat Seyhan**  
Mo bis Fr, 13.30-17.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
ab 24.2. 2. Stock, Zi. 202  
Kurs-Nr. 320111 254 €

#### Modul 2

Mit BAMF-Förderung kostenlos oder 120 €

**Radostina Römer, Natalja Schröder**  
Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
ab 7.4. Erdgeschoss, Zi. 013  
Kurs-Nr. 320122 254 €

**Marina Volka**  
Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
ab 19.5. Erdgeschoss, Zi. 015  
Kurs-Nr. 320132 254 €

### Integrationskurs Deutsch am Nachmittag

**Murat Seyhan**  
Mo bis Fr, 13.30-17.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
ab 24.3. 2. Stock, Zi. 202  
Kurs-Nr. 320112 254 €

### Integrationskurse Grundstufe A2

#### Modul 3

Mit BAMF-Förderung kostenlos oder 120 €

**Amira Tucovic, Constanze von dem Bussche**  
Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
ab 26.3. 3. Stock, Zi. 302  
Kurs-Nr. 320103 254 €



Foto: Seyhan

Seit dem Herbst bieten wir in unserer vhs in der Schultesstraße die Möglichkeit des Tandem-Sprachen Lernens an.

Die Nachfrage ist groß. Es haben sich schon einige Tandems erfolgreich zusammen gefunden.

Ein Tandem hat den Sprach- und Kulturaustausch durch eine Sprachpartnerschaft zum Ziel. Beim Sprachenlernen im Tandem arbeiten zwei Personen mit unterschiedlichen Muttersprachen zusammen, um systematisch mit- und voneinander zu lernen. Das Lernen kann auf unterschiedliche Weise geschehen, mit Vorlagen, Lehrbüchern oder einfach im lockeren Gespräch. Sprachenlernen per Tandem ist in der Regel sehr effektiv, verbindet Lernen mit echter, authentischer Kommunikation und ist vor allem interkulturelles Lernen.

**Natalja Schröder, Radostina Römer**  
 Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
 ab 14.5. Erdgeschoss, Zi. 013  
 Kurs-Nr. 320123 254 €

## Modul 4

Mit BAMF-Förderung kostenlos oder 120 €

**Murat Seyhan**  
 Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
 ab 13.3. 2. Stock, Zi. 202  
 Kurs-Nr. 320194 254 €

**Amira Tucovic, Constanze von dem Bussche**  
 Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
 ab 5.5. 3. Stock, Zi. 302  
 Kurs-Nr. 320104 254 €

## Integrationskurse Mittelstufe B1

### Modul 5

Mit BAMF-Förderung kostenlos oder 120 €

**Natalja Schröder, Constanze von dem Bussche**  
 Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
 ab 13.3. Erdgeschoss, Zi. 012  
 Kurs-Nr. 320175 254 €

**Constanze von dem Bussche, Amira Tucovic**  
 Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
 ab 3.6. 3. Stock, Zi. 302  
 Kurs-Nr. 320105 254 €

### Modul 6

Mit BAMF-Förderung kostenlos oder 120 €

**Monika Treutwein-Eder, Amira Tucovic**  
 Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
 ab 24.3. Erdgeschoss, Zi. 014  
 Kurs-Nr. 320186 254 €

### Murat Seyhan

Mo bis Fr, 8.30-12.30 Uhr 20 mal vhs Schultesstr. 19 b  
 ab 19.5. 2. Stock, Zi. 202  
 Kurs-Nr. 320196 254 €

## Orientierungskurs

Mit BAMF-Förderung kostenlos oder 72 €

Dieser Kurs vermittelt abwechslungsreich und anschaulich Wissen zu Politik, Geschichte und Kultur und ist die ideale Vorbereitung auf den Test „Leben in Deutschland“, der neben dem Einbürgerungstest als Nachweis für die Einbürgerung gilt.  
 Lehrbuch: 60 Stunden Deutschland

**Monika Treutwein-Eder, Amira Tucovic**  
 täglich 8.30-12.30 Uhr, ab 29.4. vhs Schultesstr. 19 b  
 Erdgeschoss, Zi. 014  
 Kurs-Nr. 320187 150 €

Bitte erfragen Sie weitere Kurstermine!  
 Telefon: 09721/51 5434, Rathaus, Zimmer 105

## Deutsch Grundstufe A1

### Deutsch A1 am Vormittag - Teil 1

Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse  
 Lehrbuch: Berliner Platz neu, Band 1, Langenscheidt, ab Lektion 1  
 Gebührenstaffelung:  
 6 - 9 Anmeldungen = 166 €  
 ab 10 Anmeldungen = 99 €  
**Else Somieski**  
 10 Termine vom 27.3. bis zum 10.7.  
 Do jeweils 9-12 Uhr vhs Schultesstr. 19 b  
 1. Stock, Zi. 103  
 Kurs-Nr. 321011 ab 99 €

### Deutsch A1 am Abend - Fortsetzung

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Berliner Platz neu, Band 1, Langenscheidt, ca. ab Lektion 9  
 Gebührenstaffelung:  
 6 - 9 Anmeldungen = 166 €  
 ab 10 Anmeldungen = 99 €  
**Else Somieski**  
 20 Termine vom 27.3. bis zum 7.7.  
 Mo und Do jeweils 17.30-19 Uhr vhs Schultesstr. 19 b  
 2. Stock, Zi. 204  
 Kurs-Nr. 321012 ab 99 €

### Deutsch A1/A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Wir beenden die Stufe A1 und beginnen dann mit Berliner Platz 2.  
 Lehrbuch: Berliner Platz neu, Band 1, Langenscheidt, ab Lektion 10  
 Gebührenstaffelung:  
 6 - 9 Anmeldungen = 166 €  
 ab 10 Anmeldungen = 99 €  
**Marina Volka**  
 20 Termine vom 13.2. bis zum 15.5.  
 Mo und Do jeweils 17.30-19 Uhr vhs Schultesstr. 19 b  
 2. Stock, Zi. 202  
 Kurs-Nr. 321014 ab 99 €

## Deutsch Grundstufe A2

### Basisgrammatik und Schreiben am Abend

Ein Kurs für Teilnehmer/innen, die schon viel Deutsch verstehen, aber die deutsche Grammatik nie strukturiert gelernt haben.  
 Der Kurs eignet sich auch für Personen, die im Rahmen der staatlichen Einbürgerung (Sprachprüfung B1) ihren schriftlichen Ausdruck (Schreiben von Briefen und Notizen) verbessern wollen.  
 Voraussetzung: Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2  
 Kleingruppe mit max. 11 Personen.  
 Lehrbuch: Einfach schreiben!, Klett-Verlag  
**Else Somieski**  
 Mo ab 31.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
 19.15-20.45 Uhr 2. Stock, Zi. 204  
 Kurs-Nr. 322025 ab 69 €

## Aussprachetraining Deutsch

Neben der korrekten Aussprache typisch deutscher Laute werden in diesem Kurs auch Melodie und Rhythmus der Sprache geübt. Dieses Training ist für Teilnehmer/innen, die die deutsche Sprache noch lernen, aber mindestens über einen Wortschatz von Stufe A2 (nach Modul 4 eines Integrationskurses z.B.) verfügen.  
 Für Teilnehmer/innen, die in einem aktuellen Deutschkurs eingeschrieben sind: 25,00 €  
**Constanze von dem Bussche**  
 Fr. 21.3. und Fr 28.3.  
 jeweils 18.00 - 20.15 Uhr vhs Schultesstr. 19 b  
 2. Stock, Zi. 201  
 Kurs-Nr. 322031 29 €

## Aussprachetraining Deutsch

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 322031  
**Constanze von dem Bussche**  
 Fr. 27.6. und Fr 4.7.  
 jeweils 18.00 - 20.15 Uhr vhs Schultesstr. 19 b  
 2. Stock, Zi. 201  
 Kurs-Nr. 322032 29 €

## Deutsch Mittelstufe B1

### Deutsch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.  
 Lehrbuch Berliner Platz neu, Band 3, Langenscheidt, ca. ab Lektion 3/4  
 6 - 9 Anmeldungen = 166 €  
 ab 10 Anmeldungen = 99 €  
**Susanne Kunath**  
 20 Termine Mo und Do jeweils von 17.30-19.00 Uhr  
 vom 3.4. bis zum 14.7. vhs Schultesstr. 19 b  
 Erdgeschoss, Zi. 013  
 Kurs-Nr. 323001 ab 99 €

### Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B1

Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch B1 zur Einbürgerung.  
 Sie haben bereits Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1, möchten aber die einzelnen Teile der Prüfung noch intensiver üben.  
 Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf dem Leseverstehen und dem Schreiben, aber auch die anderen Prüfungsteile kommen nicht zu kurz.  
 Wir bearbeiten Modelltests und Sie bekommen von der Dozentin viele Tipps zur Prüfungsmethode.  
 Der Besuch der Einstufungsberatung wird dringend empfohlen.  
 Möglicher Prüfungstermin: 12.4.2014  
**Natalja Schröder**  
 Mo ab 10.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
 17.15-20.15 Uhr 3. Stock, Zi. 301  
 Kurs-Nr. 323011 99 €

### Prüfungstraining Zertifikat Deutsch B1

Kursinhalt siehe Kurs-Nr. 323011  
 Möglicher Prüfungstermin: 7.6.2014  
**Natalja Schröder**  
 Mo ab 5.5. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
 17.15-20.15 Uhr 2. Stock, Zi. 205  
 Kurs-Nr. 323012 99 €

## Deutsch Mittelstufe B2

### Deutsch Mittelstufe B1+/B2 Intensiv am Abend

Ein Kurs für diejenigen, die das B1-Zertifikat Deutsch haben und ihre Kenntnisse verbessern möchten. Der Kurs führt in einem Semester zum Niveau B2 und ist gleichzeitig ein Vorbereitungskurs für die B2-Prüfung. Angestrebter Prüfungstermin Anfang 2014. Vorkenntnisse sind notwendig, mindestens B1 Niveau. Geübt wird in den Bereichen Sprechen, Hörverstehen, Lesen und Schreiben.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte lassen Sie sich beraten!

Höchstteilnehmerzahl: 14!!!

**István Józsa**

30 Termine: 11.3.-24.7.14

Di und Do 17.30-20.45 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 324031

299 €

### Deutsch Mittelstufe B2 Intensiv am Vormittag

Ein Kurs für diejenigen, die das B1-Zertifikat Deutsch haben und ihre Kenntnisse verbessern möchten. Der Kurs führt in 1-2 Semestern zum Niveau B2 und ist gleichzeitig ein Vorbereitungskurs für die B2-Prüfung. Vorkenntnisse sind notwendig, mindestens B1 Niveau. Geübt wird in den Bereichen Sprechen, Hörverstehen, Lesen und Schreiben.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Bitte lassen Sie sich beraten!

Höchstteilnehmerzahl: 14!!!

**Radostina Römer**

30 Termine: 26.6.-20.11., Do und Fr 8.30-11.45 Uhr, kein Kurs im August

vhs Schultesstr. 19 b

3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 324021

299 €

## Deutsch Aufbaustufe C1

### Deutsch C1

Dieser Kurs setzt gute Kenntnisse der deutschen Sprache in Wort und Schrift voraus. Er eignet sich auch als Vorbereitung auf das „Goethe Zertifikat C1“ und die Prüfung „telc Deutsch C1“.

Sie vertiefen hier Ihre Grammatikkenntnisse, lesen anspruchsvolle Texte und lernen sich gewandt schriftlich und mündlich auszudrücken.

Kleingruppe Höchstteilnehmerzahl 10 !!

8 - 10 Anmeldungen = 149 €

6 - 7 Anmeldungen = 198 €

Teilnahmevoraussetzung: Deutschkenntnisse auf der Stufe B2.

**Radostina Römer**

Mo ab 5.5. 11 mal

vhs Schultesstr. 19 b

13-16 Uhr

Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 325011

ab 149 €

## Englisch

Bitte beachten Sie auch die **Gebührentabelle für Sprachkurse** vorne im Heft unter „Allgemeine Geschäftsbedingungen“.

### Beratung Englisch

Kostenlose Beratung für alle, die sich nicht völlig sicher sind, welchen Kurs sie besuchen möchten. Sie können einen Einstufungstest machen und Auskünfte über die Englischkurse bekommen. Dozentinnen sind anwesend und helfen Ihnen, den richtigen Kurs zu finden.

**Ulrike Mühl**

Mo 17.2. 1 mal

Rathaus

15.30-17.30 Uhr

1. Stock, Zi. 103/104

Kurs-Nr. 330001

gebührenfrei

### Beratung Englisch und Cambridge-Prüfungen

Kostenlose Beratung für alle, die sich nicht völlig sicher sind, welchen Kurs sie besuchen möchten. Sie können einen Einstufungstest machen und Auskünfte über die Englischkurse und über Cambridge Abschlüsse bekommen. Dozentinnen sind anwesend und helfen Ihnen, den richtigen Kurs zu finden.

**Hildegard Dippert**

Di 18.2. 1 mal

Rathaus

15.30-17.30 Uhr

1. Stock, Zi. 103/104

Kurs-Nr. 330002

gebührenfrei

## Englisch Grundstufe A1 Intensivkurse

### English for Tourists - Summer Academy

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. Dieser Kurs richtet sich an Sprachanfänger und bietet mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukereien einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die englische Sprache.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs läuft ab 8 Anmeldungen.

**Ulrike Haagen**

8 Termine Mi 30.7. – Fr. 8.8.

jeweils 18-19.30 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

(außer Sa und So)

Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 330010

49 €

### Englisch Intensivkurs A1 am Samstag

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die unter der Woche keine Zeit haben.

In diesem Kurs lernen Sie an 6 Samstagen so viel Englisch, dass eine erste Verständigung klappt.

Lehrbuch: Great A1, Klett, ab Lektion 1

Gestaffelte Gebühr: 8 - 9 Anmeldungen = 125 €

ab 10 Anmeldungen = 99 €

**Sascha Seubert**

3.5., 17.5., 31.5., 28.6., 12.7. und 26.7.

jeweils 9-14 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 330111

ab 99 €

## Englisch Grundstufe A1 Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

siehe auch „Englisch für den Urlaub“ ab Kurs-Nr. 330910 unter **Englisch Spezial**

### Englisch A1 am Vormittag

In diesem Kurs lernen Sie mit viel Freude am Sprechen und Ausprobieren die englische Sprache in entspannter Atmosphäre von Anfang an.

Lehrbuch: Great A1, Klett, ab Lektion 1

**Regina Abrucio Krappmann**

Do ab 13.3.

15 mal

vhs Schultesstr. 19 b

9-10.30 Uhr

3. Stock, Zi. 306

Kurs-Nr. 330121

ab 69 €

### Englisch A1 am Abend

In diesem Kurs lernen Sie mit viel Freude am Sprechen und Ausprobieren die englische Sprache in entspannter Atmosphäre von Anfang an.

Lehrbuch: Great A1, Klett, ab Lektion 1

**Gabriele Seibert**

Mo ab 10.3.

15 mal

vhs Schultesstr. 19 b

19.15-20.45 Uhr

3. Stock, Zi. 302

Kurs-Nr. 330131

ab 69 €

## Englisch Grundstufe A1 Fortsetzungskurse

### Englisch A1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus einem Kurs mit einem Starter oder aus einem schon länger zurückliegenden Anfängerkurs.

Lehrbuch: Great A1, Klett, ab Lektion 1

**Regina Abrucio Krappmann**

Mi ab 12.3.

15 mal

vhs Schultesstr. 19 b

9-10.30 Uhr

Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 330141

ab 69 €

### Englisch A1 am Vormittag

Lehrbuch: Great A1, Klett, ab Lektion 4/5

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Regina Abrucio Krappmann**

Fr ab 14.3.

15 mal

vhs Schultesstr. 19 b

9.15-10.45 Uhr

1. Stock, Zi. 105

Kurs-Nr. 330142

ab 69 €

### Englisch A1 am Vormittag

Wir schließen die Stufe A1 ab, wiederholen und festigen das Erlernte, bevor wir mit einem neuen Lehrbuch die Stufe A2 angehen.

Lehrbuch: Compass A1, ab Lektion 11

**Melanie Knetzlstorfer**

Mi ab 12.3.

15 mal

vhs Schultesstr. 19 b

10-11.30 Uhr

3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 330143

ab 69 €

## Englisch A1 am Abend

Englisch lernen mit viel Freude am Sprechen und Ausprobieren. Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Great A1, Klett, ab Lektion 5/6

**Ulrike Mühl**

**Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

**Kurs-Nr. 330151 ab 69 €**

## Englisch A1 am Abend

Lehrbuch: Compass A1, Langenscheidt, ab Lektion 10  
Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Julia Korol**

**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

**Kurs-Nr. 330152 ab 69 €**

## Englisch Grundstufe A2

### Englisch A2 am Vormittag

Englisch für Teilnehmer/innen, die schon einmal die Grundstrukturen gelernt haben. Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Great A2, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 3/4

**Regina Abrucio Krappmann**

**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.30-10 Uhr 1. Stock, Zi. 105**

**Kurs-Nr. 330221 ab 69 €**

### Englisch A2 am Vormittag

Wir beenden das Lehrbuch und wiederholen und festigen anschließend das Erlernete der Stufe A2, bevor wir die Stufe B1 angehen.

Lehrbuch: English Compass A2, Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 15

**Melanie Knetzlstorfer**

**Fr ab 14.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-10.30 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

**Kurs-Nr. 330222 ab 69 €**

### Englisch A2 am Abend

Lehrbuch: Great A2, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 3

**Melanie Knetzlstorfer**

**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17-18.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 330231 ab 69 €**

### Englisch A2 am Abend

Lehrbuch: Compass A2, Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 7

**Julia Korol**

**Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

**Kurs-Nr. 330232 ab 69 €**

### Englisch A2 am Abend

In entspannter Atmosphäre erobern wir uns ganz allmählich die englische Sprache. Wir wiederholen gründlich und habe vor allem viel Spaß beim Lernen.

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Compass A2, Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 13/14

**Ulrike Mühl**

**Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

**Kurs-Nr. 330233 ab 69 €**

## Englisch Grundstufe A2 Auffrischkurse

### Englisch Auffrischkurs A2 am Abend (E)

Wie hieß das gleich noch mal ...? Sprachen, die man gelernt hat, aber nicht regelmäßig anwendet, geraten leicht in Vergessenheit. Durch gezielte Übungen und authentische Beispiele kann man dieses Wissen wieder auffrischen und mit neuem Leben füllen.

Englisch für Wiedereinsteiger/innen, die schon einmal etwa Hauptschulkenntnisse hatten, aber viel vergessen haben. Das Vergessene wird von Anfang an wiederholt, so dass Sie in etwa ein bis zwei Semestern das Niveau A2 wieder aktiv beherrschen.

Lehrbuch: Brush up A2, Hueber ab Lektion 1

**Ulrike Haagen**

**Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.10-20.40 Uhr 1.Stock, Zi. 015**

**Kurs-Nr. 330241 ab 69 €**

### Englisch Auffrischkurs A2 am Abend (E)

Englisch für Wiedereinsteiger/innen, die schon einmal etwa Hauptschulkenntnisse hatten, aber viel vergessen haben. Das Vergessene wird von Anfang an wiederholt, so dass Sie in etwa ein bis zwei Semestern das Niveau A2 wieder aktiv beherrschen.

Lehrbuch: Fairway Refresher A2, Klett-Verlag ab Lektion 6

**Sascha Seubert**

**Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.10-20.40 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014**

**Kurs-Nr. 330242 ab 69 €**

## Englisch Grundstufe A2 Konversationskurse

### Basic Conversation A2 am Vormittag

In this course we have a good time reading and talking about interesting newspaper articles in easy English. In this way students expand their vocabulary and improve their English. Come and join us!

Kleingruppe Höchstteilnehmerzahl 11!

**Joyce Müller**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.30-10 Uhr 2.Stock, Zi. 206**

**Kurs-Nr. 330251 ab 69 €**

### 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 Seibert**

**Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.45-18.15 Uhr 3. Stock, Zi. 306**

**Kurs-Nr. 330252 ab 69 €**

## Endlich Zeit für... Zielgruppe 50+

### Englisch A1 für Senioren/innen

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Englisch lernen in kleinen Schritten in einer Kleingruppe mit höchstens 11 Personen.

Lehrbuch: Great A1, Klett-Verlag, ab Lektion 5

**Ingetraut Lemmerich**

**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-11.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011**

**Kurs-Nr. 330261 ab 69 €**

### Endlich Zeit für Englisch

Endlich Zeit Englischkenntnisse aufzufrischen und weiterzuentwickeln? Sie interessieren sich für Themen wie Kultur, Sport, Essen und Trinken? Endlich Zeit nach England, in die USA oder in andere Länder zu reisen, in denen man Englisch spricht? Hier erhalten Sie praktische Informationen über Land, Leute und Alltagsleben, um in Alltagssituationen gut zurechtzukommen.

Für Teilnehmer/innen, die schon einmal Grundkenntnisse hatten, auch wenn diese vor langer Zeit erworben wurden und etwas verschüttet sind.

Lehrbuch: Endlich Zeit für Englisch, Hueber-Verlag, ab Lektion 1

**Melanie Knetzlstorfer**

**Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-11 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

**Kurs-Nr. 330262 ab 69 €**

### Endlich Zeit für Englisch

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen, die schon einmal Grundkenntnisse hatten, auch wenn diese vor langer Zeit erworben wurden und etwas verschüttet sind - Seiteneinsteiger/-innen sind herzlich willkommen!

Endlich Zeit sich den eigenen Interessen zu widmen?

Endlich Zeit Englischkenntnisse aufzufrischen und weiterzuentwickeln? Sie interessieren sich für Themen wie Kultur, Sport, Essen und Trinken? Endlich Zeit nach England, in die USA oder in andere Länder zu reisen, in denen man Englisch spricht? Hier erhalten Sie praktische Informationen über Land, Leute und Alltagsleben, um in Alltagssituationen gut zurechtzukommen.

Wir beenden das Lehrbuch „Endlich Zeit für Englisch“ und entscheiden dann, mit welchem Buch der Kurs weitergeht.

**Nicole Sadrinna**

**Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.30-10 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011**

**Kurs-Nr. 330263 ab 69 €**

### Endlich Zeit für Englisch

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 330263 jedoch:

Lehrbuch: Language Leader Coursebook Pre-Intermediate, Verlag: Pearson Longman, ab Unit 5

Weiterhin ist geplant, eine interessante Lektüre zu lesen, die im Kurs vor- bzw. nachbereitet wird.

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Melanie Knetzlstorfer**

**Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

**Kurs-Nr. 330264 ab 69 €**

## 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.

<b>Suzanne Häublein</b>		
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-11.30 Uhr</b>		<b>2. Stock, Zi. 203</b>
<b>Kurs-Nr. 330265</b>		<b>ab 69 €</b>

## 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**

<b>Do ab 13.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18-19.30 Uhr</b>		<b>Erdgeschoss, Zi. 011</b>
<b>Kurs-Nr. 330266</b>		<b>ab 69 €</b>

## Englisch B2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen, die in einer Kleingruppe ihre Englischkenntnisse vertiefen und erweitern möchten.

Kleingruppe mit höchstens 8 Personen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Ingetraut Lemmerich**

<b>Do ab 13.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>8.30-10 Uhr</b>		<b>Erdgeschoss, Zi. 011</b>
<b>Kurs-Nr. 330267</b>		<b>ab 69 €</b>

## Englisch Mittelstufe B1

### Englisch B1 am Vormittag

Lehrbuch: Fairway 3, Klett-Verlag, ab Lektion 6/7

**Elisabeth De Meuter**

<b>Do ab 13.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-11.30 Uhr</b>		<b>3. Stock, Zi. 304</b>
<b>Kurs-Nr. 330321</b>		<b>ab 69 €</b>

### Englisch B1 am Vormittag

Lehrbuch: Fairway 3, Klett-Verlag, ab Lektion 13

**Elisabeth De Meuter**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-11.30 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 105</b>
<b>Kurs-Nr. 330322</b>		<b>ab 69 €</b>

### Englisch B1 am Abend

Learning English in everyday situations (vocabulary and conversation).

Lehrbuch: English Compass B1, Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 11

**Dorothea Schenker**

<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>19.15-20.45 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 104</b>
<b>Kurs-Nr. 330331</b>		<b>ab 69 €</b>

## Englisch B1 am Abend

Lehrbuch: Key B1, Cornelsen Verlag, ab Unit 9  
Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Melanie Knetzlstorfer**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18.30-20 Uhr</b>		<b>3. Stock, Zi. 303</b>
<b>Kurs-Nr. 330332</b>		<b>ab 69 €</b>

## Englisch Mittelstufe B1 Auffrischkurse

### Englisch Auffrischkurs B1 am Abend (E)

Wie hieß das gleich noch mal ...? Sprachen, die man gelernt hat, aber nicht regelmäßig anwendet, geraten leicht in Vergessenheit. Durch gezielte Übungen und authentische Beispiele kann man dieses Wissen wieder auffrischen und mit neuem Leben füllen.

Lehrbuch: Brush up B1, Hueber-Verlag

**Ulrike Haagen**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>19.45-21.15 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 104</b>
<b>Kurs-Nr. 330341</b>		<b>ab 69 €</b>

### Englisch Auffrischkurs B1 am Abend (E)

Neuer Start - neues Glück! Eine schon mehrere Semester bestehende Gruppe wird mit einem neuen Buch den Wortschatz erweitern und schon Erlerntes wiederholen und vertiefen. Schwerpunkt des Kurses ist das freie Sprechen. Die Teilnehmer/innen dieses Kurses werden sehr aktiv sein. Rollenspiele, Referate oder Präsentationen bieten Abwechslung und sind ein Angebot, sich bestimmten Themen widmen zu können.

**Ulrike Haagen**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18-19.30 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 104</b>
<b>Kurs-Nr. 330342</b>		<b>ab 69 €</b>

## Englisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

### Konversationskurs Englisch B1 am Vormittag

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

Kleingruppe mit max. 8 Personen.

Lehrbuch: In conversation B1/B2, Klett-Verlag, ab Lektion 10

**Suzanne Häublein**

<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>8.30-10 Uhr</b>		<b>2. Stock, Zi. 203</b>
<b>Kurs-Nr. 330352</b>		<b>ab 69 €</b>

### Conversation B1 am Vormittag

This class is meant for intermediate 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.

**Ulrike Mühl**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>8.30-10 Uhr</b>		<b>3. Stock, Zi. 301</b>
<b>Kurs-Nr. 330353</b>		<b>ab 69 €</b>

## Konversationskurs B1 am Vormittag

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

Material provided by the teacher.

**Suzanne Häublein**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-11.30 Uhr</b>		<b>3. Stock, Zi. 303</b>
<b>Kurs-Nr. 330354</b>		<b>ab 69 €</b>

## Conversation B1 am Vormittag

Start early and freshen up your English! Interesting topics such as news items, culture and travel will encourage you to express yourself and gain confidence in your speaking and writing abilities. Your accuracy and fluency in English will increase through group discussion and working together. The course will be led by a native (UK) English speaker qualified and experienced in training and teaching in the UK.

**Chris Atkinson-Price**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9-10.30 Uhr</b>		<b>2. Stock, Zi. 204</b>
<b>Kurs-Nr. 330355</b>		<b>ab 69 €</b>

## Conversation B1 am Abend

You enjoy speaking English? You want to improve your grammar as well as to expand your vocabulary?

Then join us in our conversation class.

Let's have a good time together discussing current events and other interesting topics, with

a translator and interpreter helping you to improve your communication skills.

**Sascha Seubert**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>		<b>2. Stock, Zi. 204</b>
<b>Kurs-Nr. 330356</b>		<b>ab 69 €</b>

## Englisch Mittelstufe B2 Intensivkurse

### Englisch Intensivkurs B2 am Samstag

Intensivkurs für alle, die unter der Woche keine Zeit haben und möglichst schnell ihre Englischkenntnisse verbessern oder auffrischen möchten. Sie benötigen Vorkenntnisse in Englisch auf der Stufe B1 und sollten Zeit für das Vor- und Nachbereiten des Kurses zu Hause einplanen.

Nach einer kurzen Wiederholung des Erlernten der Stufe B1 geht es weiter mit B2.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Gestaffelte Gebühr: 8 - 9 Anmeldungen = 125 €

ab 10 Anmeldungen = 99 €

**Sascha Seubert**

<b>Termine: 15.3., 29.3., 12.4., 10.5., 24.5., 7.6., 5.7. und 19.7. jeweils 9-12.45 Uhr</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
	<b>2. Stock, Zi. 204</b>

<b>Kurs-Nr. 330411</b>	<b>ab 99 €</b>
------------------------	----------------

## Englisch Mittelstufe B2 Konversationskurse

### Conversation B2 am Vormittag

This class is meant for intermediate students whose English is fairly fluent and who want to improve their vocabulary as well as become more confident using the English language. 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 11.3.** 15 mal **vhs Schultesstr. 19 b**  
**10.05-11.35 Uhr** **3. Stock, Zi. 301**  
**Kurs-Nr. 330451** **ab 69 €**

### Conversation B2 am Vormittag

Practise and polish your English in conversation with other like-minded people. In this course you will discuss such topics as current affairs, English life and customs, cultural differences and other stimulating issues. Participants are also welcome to introduce their own ideas for discussion. The course will be led by a native (UK) English speaker qualified and experienced in training and teaching in the UK.

**Chris Atkinson-Price**  
**Di ab 11.3.** 15 mal **vhs Schultesstr. 19 b**  
**10.45-12.15 Uhr** **2. Stock, Zi. 204**  
**Kurs-Nr. 330452** **ab 69 €**

### Let's talk B2 am Abend

This is where the fun is. Join us for an enjoyable evening. We will discuss all kinds of topics to cover a lot of vocabulary. Grammar? We'll brush it up as we go along. See you in class!

**Joana Braun**  
**Do ab 13.3.** 15 mal **vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19.30 Uhr** **Erdgeschoss, Zi. 012**  
**Kurs-Nr. 330453** **ab 69 €**

## Englisch Aufbaustufe C1 Konversationskurse

### Conversation C1 am Abend

If you enjoy speaking English and would like to improve your fluency and widen your vocabulary, this is exactly the right course for you. We will provide you with a wide range of current topics and interesting discussions. Many different activities will keep you talking. Your tutor is pleased to help you improve your communication skills. By the end of this course, you will be able to use your skills in different situations.

**Sascha Seubert**  
**Mo ab 10.3.** 15 mal **vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.30-19 Uhr** **Erdgeschoss, Zi. 014**  
**Kurs-Nr. 330551** **ab 69 €**

## Prüfungsvorbereitende Englischkurse

### Cambridge First Certificate Class (B2)

Das FCE prüft Kenntnisse auf der Kompetenzstufe B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens.

Lernende auf dieser Stufe können

- die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen und im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen
- sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken
- einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Die Teilnahme am Kurs erfordert aktive Mitarbeit im Kurs und häusliche Nachbereitung, so dass ausreichend Zeit eingeplant werden sollte.

Man muss die Prüfung nicht ablegen, der Kurs kann auch zur systematischen Verbesserung der Englischkenntnisse genutzt werden. Dadurch ist er auch für die Schüler/innen der gymnasialen Oberstufe und für diejenigen gut geeignet, die ihre Englischkenntnisse im Beruf oder aus privaten Gründen verbessern oder halten möchten.

Die Korrektur und Auswertung der Prüfung erfolgt dann zentral in Cambridge.

Vorkenntnisse: Mittlere Reife (aktuell)

Lehrbuch: New First Certificate Masterclass,

Oxford University Press, Student's Book

Best.Nr. 8005682 ISBN und workbook with key.

Bitte lassen Sie Ihre Kenntnisse während der Beratung einstufen.

Höchstteilnehmerzahl: 15

**Hildegard Dippert**

**Mi ab 12.3.** 15 mal **vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.45 Uhr** **Erdgeschoss, Zi. 011**

**Kurs-Nr. 330741** **ab 89 €**

### 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.

Sie müssen nicht an der Prüfung teilnehmen. Der Kurs eignet sich auch dafür, fortgeschrittene Englischkenntnisse zu erhalten und zu vertiefen.

HöchstTeilnehmer/innenzahl: 15

Lehrbuch: CAE Result,

Oxford University Press/ Cornelsen, Student's Book

Bestellnummer Cornelsen 800 56 99, ISBN 978-3-06-800569-9

**Hildegard Dippert**

**Di ab 11.3.** 15 mal **vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.45 Uhr** **Erdgeschoss, Zi. 014**

**Kurs-Nr. 330751** **ab 89 €**

Weiterführende Informationen zu den Cambridge Prüfungen finden Sie unter [www.cambridge-exams.de](http://www.cambridge-exams.de).

Einen online Einstufungstest unter <http://www.cambridge-english.org/test-your-english/adult-learners> oder über unsere homepage: [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Englisch für den Beruf

### Business English (E)

Sie benötigen Englisch im Beruf? In diesem Kurs behandeln wir englische Geschäftskorrespondenz in schriftlicher Form, Telefonate, sowie verschiedenste Situationen im Berufsalltag.

**Sascha Seubert**

**Mi ab 12.3.** 15 mal **vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.30-19 Uhr** **2. Stock, Zi. 204**

**Kurs-Nr. 330823** **ab 69 €**

## Englisch Spezial

### Englisch für den Urlaub - Survival English

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit geringen Englischkenntnissen, die vor allem Situationen wie am Flughafen, im Hotel, im Taxi, im Restaurant, Check in und Check out kennenlernen möchten.

Lehrbuch: Hooray for Holidays!, Hueber-Verlag, ab Lektion 1

**Regina Abrucio Krappmann**

**Di ab 11.3.** 15 mal **vhs Schultesstr. 19 b**  
**10.10-11.40 Uhr** **1. Stock, Zi. 105**

**Kurs-Nr. 330910** **ab 69 €**

### Englisch für den Urlaub - Survival English

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 330910 jedoch an 7 Samstagen von 9-12 Uhr.

Lehrbuch: Hooray for Holidays!, Hueber-Verlag, ab Lektion 1

Der Kurs läuft ab 8 Anmeldungen.

Gestaffelte Gebühr: 8-9 Anmeldungen = 83 €,

ab 10 Anmeldungen = 66 €

**Regina Abrucio Krappmann**

**15.3., 22.3., 29.3., 5.4., 10.5., 17.5. und 24.5.**

**jeweils 9-12 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**1. Stock, Zi. 105**

**Kurs-Nr. 330911** **ab 66 €**

### Englisch für den Urlaub - Survival English Fortsetzungskurs

Fortsetzungskurs

Lehrbuch: Hooray for Holidays!, Hueber-Verlag, ca. ab Lektion 6/7

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Regina Abrucio Krappmann**

**Do ab 13.3.** 15 mal **vhs Schultesstr. 19 b**  
**10.35-12.05 Uhr** **3. Stock, Zi. 306**

**Kurs-Nr. 330912** **ab 69 €**



**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

**Filme in englischer Sprache**

Ausführliche Beschreibung siehe vhs-Filmforum:  
Kino international  
Teilnehmer/innen von vhs-Sprachkursen zahlen bei Vorlage der Anmeldebestätigung einen ermäßigten Eintrittspreis von 4.-€

**Blaubarts achte Frau**

Ernst Lubitsch, USA 1938, 87 Min., FSK 16, englOmU  
**Mo 3.3., 19 Uhr**  
Nr. 57101

**2001 - A Space-Odyssey  
(2001 - Odyssee im Weltraum)**

Stanley Kubrick, USA 1965/68, 143 Min., englOmU  
Wegen Überlänge Beginn um 18.30 Uhr.  
**Mo am 28.4., 18.30 Uhr**  
Nr. 57107

**Citizen Kane**

Orson Welles, USA 1941, 119 Min., englOmU  
**Mo 5.5., 19 Uhr**  
Nr. 57108

**F for fake  
(F wie Fälschung)**

Orson Welles, USA 1974, 88 Min., englOmU  
**Mo 12.5., 19 Uhr**  
Nr. 57109

**The magnificent Ambersons  
(Der Glanz des Hauses Amberson)**

Orson Welles, USA 1942, 87 Min., englOmU  
**Mo 26.5., 19 Uhr**  
Nr. 57111

**Chimes at midnight  
(Falstaff - Glocken um Mitternacht)**

Orson Welles, Spanien/CH 1965, 112 Min., englOmU  
**Mo 2.6., 19 Uhr**  
Nr. 57112

**An education**

Lone Scherfig, GB 2009, 100 Min., englOmU  
**Mo 23.6., 19 Uhr**  
Nr. 57113

**The third man  
(Der dritte Mann)**

Carol Reed, GB 1949, 104 Min., englOmU  
**Mo 14.7., 19 Uhr**  
Nr. 57116

**Französisch**

**Bitte beachten Sie auch die Gebührentabelle für Sprachkurse vorne im Heft unter „Allgemeine Geschäftsbedingungen“.**

**Beratung Französisch**

Sie können an diesem Termin nähere Auskünfte zu den Kursen bekommen und kostenlos Ihre Kenntnisse einstufen lassen.

**Elke Moulin**  
**Di am 18.2. Rathaus 1. Stock, Zi. 105**  
**16.30-17.30 Uhr**

Nr. 340001 **gebührenfrei**

Tägliche Beratung bei Elke Moulin, Rathaus Zimmer 105, Terminvereinbarung unter Tel.: 09721/51 5434

Beachten Sie bitte auch den Link auf unserer Homepage unter „Einstufung Sprachen“ zu kostenlosen Einstufungstests.

**Französisch Spezial  
Kurzveranstaltungen**

**Grammatik-Workshop:  
passé composé–imparfait**

In diesem Workshop werden wir die Bildung und den Gebrauch des passé composé und des imparfait behandeln. Um an das schwierige Thema des Gebrauchs dieser Zeiten heranzugehen, werden wir originelle und vielseitige Aufgaben machen, die auf Assoziationen und die Anwendung mehrerer Lernkanäle (Sehen, Gestik, Fühlen) beruhen. Unser Ziel wird sein, dass Sie eine konkretere und bildhaftere Vorstellung dieser Zeiten bekommen. Dieser Kurs richtet sich also an alle, die an diesem Thema verzweifeln, und an alle, die diese Zeiten kennen lernen wollen! Ab dem Sprachniveau A2.

Skript wird von der Dozentin gegen geringen Unkostenbeitrag gestellt.

**Mélanie Richet**  
**Sa 15.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-12.15 Uhr 2.Stock, Zi. 206**

Kurs-Nr. 340911 **19 €**

**Grammatik-Workshop:  
Relativpronomen**

In diesem Workshop werden Sie einen Überblick über die Relativpronomen der französischen Sprache bekommen. Es wird behandelt, wann man welches Pronomen benutzt, und wir werden viele Aufgaben und Aktivitäten zu diesem Thema machen. Ab dem Sprachniveau A2.

Skript wird von der Dozentin gegen geringen Unkostenbeitrag gestellt.

**Mélanie Richet**  
**Fr 6.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17-20.15 Uhr 2.Stock, Zi. 206**

Kurs-Nr. 340912 **19 €**

**Wochenendkurs Französisch A1/A2**

Ein Wochenende Französisch für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen A1/A2

Sie planen für Ihren nächsten Urlaub nach Frankreich zu reisen und haben einige Vorkenntnisse, aber Sie bleiben sprachlos, wenn Sie sich ausdrücken wollen? Sie möchten Französisch auf lebendige, angenehme Art erleben und Freude am Sprechen gewinnen? Dann ist dieser Kurs nach der PDL-Methode für Sie bestimmt.

Er findet in einer lockeren Atmosphäre statt, die Vertrauen schafft. Durch Entspannungs- und Aufwärmübungen werden sowohl Lern- bzw. Sprechhemmungen abgebaut als auch abwechslungsreich der spontane und kreative Umgang mit der Fremdsprache gefördert. Die ausgebildete PDL-Trainerin stellt sich auf Ihren individuellen Lernrhythmus und Kenntnisstand ein.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen!

**Agnès Boismorel**  
**Fr 28.3., 17-20.15 Uhr, Sa 29.3., 9.30-17.00 Uhr**  
**und So 30.3., 9.30-12.45 Uhr vhs Schultesstr. 19 b**  
**Erdgeschoss, Zi. 015**

Kurs-Nr. 340920 **85 €**

**Wochenendkurs Französisch A2/B1**

Ein Wochenende Französisch für Teilnehmer/innen mit Grundkenntnissen A2/B1

Kursbeschreibung siehe Kurs-Nr. 340920, jedoch auf den Niveaustufen A2/B1.

**Agnès Boismorel**  
**Fr 16.5., 17-20.15 Uhr, Sa 17.5., 13-19.45 Uhr**  
**und So 18.5., 9.30-12.45 Uhr vhs Schultesstr. 19 b**  
**Untergeschoss, Zi. 002**

Kurs-Nr. 340921 **85 €**

**Bienvenue dans ch'Nord -  
Grüße von den Sch'tis**

Fast jeder kennt den Film „Willkommen bei den Sch'tis“, der auf lustiger Weise die Klischees zeigt, die an Nordfrankreich haften. Anhand von Auszügen aus diesem Film (auf Französisch mit deutschem Untertitel) und anderem Material werden Sie die nördlichste Region Frankreichs, den Nord-Pas-de-Calais unter verschiedenen Aspekten kennen lernen, auch mit einigen Spezialitäten zum Probieren. Diese Veranstaltung eignet sich für alle, die gerne diese tolle Region kennen lernen wollen, auch für Leute mit sehr geringen Französischkenntnissen.

Ein geringer Unkostenbeitrag wird eingesammelt.

**Mélanie Richet**  
**Fr 14.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**16.30-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

Kurs-Nr. 340941 **19 €**

**Smalltalk auf Französisch**

Sie fahren ab und an nach Frankreich oder in ein französischsprachiges Land oder haben oft Kontakte zu frankophonen Personen, privat oder beruflich und möchten ein wenig Smalltalk auf Französisch üben... alors, venez!

Vorkenntnisse auf Französisch erwünscht.

Skript wird von der Dozentin gegen geringen Unkostenbeitrag gestellt.

**Mélanie Richet**  
**2 Abende: 22.5. und 6.6. vhs Schultesstr. 19 b**  
**jeweils 18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

Kurs-Nr. 340942 **19 €**

**Sinnvolle-Nebenbeschäftigung-im-Angebot**

Wir sind auf der dringenden Suche nach Ärztinnen und Ärzten, die Freude daran haben, unsere Herzsportgruppen zu betreuen. Bitte melden Sie sich, wenn Sie dieser kleine Nebenverdienst auf Honorarbasis interessiert.

Lisa Örtel: Tel.: 09721/ 515436 oder Jutta Cize: Tel.: 09721/ 515433



## Französisch Grundstufe A1 Fortsetzungskurse

siehe auch Kurzveranstaltungen unter „Französisch Spezial“ ab Kursnummer 340911

### Französisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: On y va! A1, Hueber-Verlag, ab Lektion 4  
Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

<b>Mélanie Richet</b>		
<b>Do ab 13.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>8.45-10.15 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 105</b>
<b>Kurs-Nr. 340141</b>		<b>ab 69 €</b>

### Französisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 3 Semestern.  
Lehrbuch: On y va! A1, Hueber-Verlag, ab Lektion 9  
Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

<b>Mélanie Richet</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>8.15-9.45 Uhr</b>		<b>3. Stock, Zi. 306</b>
<b>Kurs-Nr. 340142</b>		<b>ab 69 €</b>

### Französisch A1 am Nachmittag

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Lehrbuch: On y va! A1, Hueber-Verlag, ab Lektion 4

<b>Mélanie Richet</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>16.45-18.15 Uhr</b>		<b>Erdgeschoss, Zi. 015</b>
<b>Kurs-Nr. 340151</b>		<b>ab 69 €</b>

### Französisch A1 am Abend

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!  
Lehrbuch: On y va! A1, Hueber-Verlag, ab Lektion 9

<b>Mélanie Richet</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18.30-20 Uhr</b>		<b>Erdgeschoss, Zi. 015</b>
<b>Kurs-Nr. 340152</b>		<b>ab 69 €</b>

## Französisch Grundstufe A1 Auffrischkurse

siehe auch Kurzveranstaltungen unter „Französisch Spezial“ ab Kursnummer 340911

### Französisch Auffrischkurs A1 in den Faschingsferien

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
Dieser Kurs richtet sich an Leute mit sehr geringen Französischkennntnissen, die diese gerne auffrischen möchten. Es werden Vokabeln und Grammatik wiederholt, z.B. die Verben auf -er, être und avoir im Präsens oder die weibliche Form der Eigenschaftswörter. Hör- und Leseverstehen sowie Schreiben und Sprechen werden durch Aufgaben zu den Themen „Angaben zu einer Person“ und „Im Café“ geübt.  
Der behandelte Stoff lehnt sich an den drei ersten Kapiteln des Lehrwerkes On y va! A1, so dass die Möglichkeit besteht, nach dem Kurs den Anschluss zu einem wöchentlichen Kurs zu finden.  
Der Kurs läuft ab 5 Anmeldungen.  
Termine: 5.3., 6.3. und 7.3. jeweils 9-12.15 Uhr

<b>Mélanie Richet</b>		
<b>Mi ab 5.3.</b>	<b>3 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9-12.15 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 105</b>
<b>Kurs-Nr. 340111</b>		<b>59 €</b>

### Französisch A1 Auffrischkurs

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen, bevor Sie in einen A2-Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Französisch bis zum Niveau A1 gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? In diesem Kurs können Sie innerhalb eines Semesters in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß genau diese Ziele erreichen.  
Höchstteilnehmerzahl: 11

<b>Agnès Boismorel</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>20-21.30 Uhr</b>		<b>2. Stock, Zi. 201</b>
<b>Kurs-Nr. 340161</b>		<b>ab 69 €</b>



### Auffrischkurs Französisch A1

Sie haben bereits einen Anfängerkurs besucht und das Niveau A1 erreicht und möchten Ihre Kenntnisse festigen und aktivieren, bevor Sie die Stufe A2 angehen oder wollen Ihre schon vor längerer Zeit erworbenen Grundkenntnisse durch einen sanften Wiedereinstieg in die französische Sprache auffrischen? Dann ist dieser Kurs genau richtig.

An drei Kurstagen mit je 4 Unterrichtsstunden werden Vokabeln und Grammatik wiederholt, Hör- und Leseverstehen trainiert sowie Schreiben und Sprechen geübt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

<b>Mélanie Richet</b>		
<b>28.7.-30.7.</b>	<b>täglich 9-12.15 Uhr</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Kurs-Nr. 340101</b>		<b>49 €</b>

### Französisch Grundstufe A2

siehe auch Kurzveranstaltungen unter „Französisch Spezial“ ab Kursnummer 340911

### Französisch A2 am Vormittag

In diesem Kurs arbeiten wir weiter mit dem Lehrbuch „On y va! A2“, jedoch wird vor allem das freie Sprechen geübt und nimmt einen hohen Stellenwert ein.

<b>Mélanie Richet</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-11.30 Uhr</b>		<b>3. Stock, Zi. 306</b>
<b>Kurs-Nr. 340221</b>		<b>ab 69 €</b>

### Französisch A2 am Abend

Wir wiederholen und vertiefen das Erlernete der Stufe A1, bevor wir mit On y va! A2 die Stufe A2 angehen.  
Lehrbuch: On y va! A2 ab Lektion 1

<b>Mélanie Richet</b>		
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18.30-20 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 105</b>
<b>Kurs-Nr. 340231</b>		<b>ab 69 €</b>

### Französisch A2 am Abend

Lehrbuch: On y va! A2, Hueber-Verlag, ca. ab Lektion 3  
Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

<b>Vanessa Wessberg</b>		
<b>Do ab 13.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18.45-20.15 Uhr</b>		<b>Erdgeschoss, Zi. 015</b>
<b>Kurs-Nr. 340232</b>		<b>ab 69 €</b>

### Französisch A2 am Abend

Lehrbuch: On y va! A2, Hueber-Verlag ab Lektion 8  
Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!  
Bei 10-11 Anmeldungen 12 Termine = 59,00 €  
Ab 12 Anmeldungen 12 Termine = 51,00 €

<b>Agnès Boismorel</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18.15-19.45 Uhr</b>		<b>2. Stock, Zi. 201</b>
<b>Kurs-Nr. 340233</b>		<b>ab 51 €</b>

### Französisch A2 am Abend

Lehrbuch: Voyages 2, Klett-Verlag, ab Lektion 9

<b>Annie Reichert</b>		
<b>Do ab 13.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18.15-19.45 Uhr</b>		<b>3. Stock, Zi. 301</b>
<b>Kurs-Nr. 340234</b>		<b>ab 69 €</b>

## Französisch Grundstufe A2 Auffrischkurse



### Auffrischkurs Französisch A2

Sie haben schon das Niveau A2 erreicht und möchten Ihre Kenntnisse festigen und aktivieren oder wollen Ihre schon vor längerer Zeit erworbenen Französischkennntnisse auffrischen, dann ist dieser Kurs genau richtig. In vier Unterrichtsstunden pro Tag werden Vokabeln und Grammatik wiederholt, Hör- und Leseverstehen trainiert sowie Schreiben und Sprechen geübt, wobei das Sprechen im Vordergrund steht.

<b>Mélanie Richet</b>		
<b>4.8.-8.8.</b>	<b>täglich 9-12.15 Uhr</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Kurs-Nr. 340201</b>		<b>83 €</b>

## Endlich Zeit für ...

### Zielgruppe 50+

### Französisch für die grauen Zellen

Eine Fremdsprache zu lernen ist ein wunderbares Mittel, um geistig fit zu bleiben, Gedächtnistraining auch. Dieser Kurs ist eine Kombination aus beiden und richtet sich an Personen ohne Französischvorkenntnisse. Sie lernen einerseits Französisch in einem mäßigen Tempo, ohne Leistungsdruck. Andererseits trainieren Sie spielerisch Ihre geistigen Fähigkeiten in ihrer ganzen Vielfalt durch Aufgaben aus dem Gedächtnistraining. Es werden u.a. Wortfindung, Kreativität, logisches Denken oder Merkfähigkeit gezielt trainiert. Sie lernen auch Merktechniken kennen, die Ihnen das Lernen der Sprache erleichtern, die Sie aber auch im Alltag nutzen können. Bei einigen Aufgaben aus dem Gedächtnistraining wird die französische Sprache benutzt, bei den anderen die deutsche.

<b>Mélanie Richet</b>		
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9-10.30 Uhr</b>		<b>3. Stock, Zi. 306</b>
<b>Kurs-Nr. 340261</b>		<b>ab 69 €</b>

**Endlich Zeit für Französisch (A2/B1)**

Dans ce cours, nous travaillons un peu avec notre livre et beaucoup avec des articles de presse, des textes littéraires, des chansons, des bandes dessinées, etc.. Nous discutons aussi beaucoup de nos expériences, de la vie quotidienne, de l'actualité et de plein d'autres choses encore! Venez nous rejoindre!

Für Teilnehmer/innen, die schon einmal Grundkenntnisse hatten, auch wenn diese vor langer Zeit erworben wurden und verschüttet sind. Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Endlich Zeit für Französisch, Hueber-Verlag, ab Lektion 14

**Mélanie Richet**  
**Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**10.30-12 Uhr 1. Stock, Zi. 105**  
**Kurs-Nr. 340263 ab 69 €**

**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, Theaterstücke, französische Filme im kuk. Wenn Sie selbst Themenvorschläge haben, werden die in Absprache mit den anderen Teilnehmern/-innen übernommen. Grammatikwiederholungen erfolgen zwanglos entsprechend den Anlässen.

**Edgar Schuck**  
**Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.45 Uhr 2.Stock, Zi. 206**  
**Kurs-Nr. 340264 ab 69 €**

**Französisch Mittelstufe B1**

siehe auch Kurzveranstaltungen unter „Französisch Spezial“ ab Kursnummer 340911

**Französisch B1 am Vormittag**

Lehrbuch: Voyages 3, Klett-Verlag, ab Lektion 7  
**Annie Reichert**  
**Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 304**  
**Kurs-Nr. 340321 ab 69 €**

**Französisch B1 am Vormittag**

Lehrbuch: Voyages 3, Klett-Verlag, ab Lektion 10B  
**Annie Reichert**  
**Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**10-11.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201**  
**Kurs-Nr. 340322 ab 69 €**

**Französisch B1 am Vormittag**

Lehrbuch: Voyages 3, Klett-Verlag, ab Lektion 11  
**Annie Reichert**  
**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**10-11.30 Uhr 3. Stock, Zi. 306**  
**Kurs-Nr. 340323 ab 69 €**

**Französisch Mittelstufe B1 Konversationskurse**

**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!

Vorkenntnisse: On y va A2, À Bientôt 2, Pont Neuf 2, Couleurs de France 2 oder Reprises

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Bei 10-11 Anmeldungen 12 Termine = 59,00 €

Ab 12 Anmeldungen 12 Termine = 51,00 €

**Agnès Boismorel**  
**Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201**  
**Kurs-Nr. 340351 ab 51 €**

**Französisch Mittelstufe B2 Konversationskurse**

**Französisch B2 Conversation**

Vous vous intéressez aux actualités franco-allemandes et internationales, 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! Nous travaillons sur des documents authentiques et révisons la grammaire à dose homéopathique.

Vorkenntnisse:

À Bientôt 2, Pont Neuf 2, Couleurs de France 2

Nombre maximum de participants: 11!!!

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Agnès Boismorel**  
**Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**20-21.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201**  
**Kurs-Nr. 340451 ab 69 €**

**Französisch Aufbaustufe C1 Konversationskurse**

**Französisch C1 Conversation française**

Vous avez de bonnes connaissances de français et vous souhaitez les approfondir, alors venez en parler! Au programme: textes authentiques tirés de l'actualité, extraits d'auteurs contemporains, chansons, bandes dessinées, etc... et au besoin, un soupçon de grammaire.

Nombre maximum de participants: 11!!!

Niveau requis: env. 400-600 heures de français

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Agnès Boismorel**  
**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201**  
**Kurs-Nr. 340551 ab 69 €**

**Filme in französischer Sprache**

Ausführliche Beschreibung siehe vhs-Filmforum:

Kino international

Teilnehmer/innen von vhs-Sprachkursen zahlen bei Vorlage der Anmeldebestätigung einen ermäßigten Eintrittspreis von 4.- €

**Jeux interdits**

René Clément, F 1952, 83 Min., frz0mU

**Mo 17.3., 19 Uhr**

**Nr. 57103**

**Le Beau Serge (Die Enttäuschten)**

Claude Chabrol, F 1958, 94 Min., frz0mU

**Mo 19.5., 19 Uhr**

**Nr. 57110**

**17 Filles (17 Mädchen)**

Delphine und Muriel Coulin, F 2011, 90 Min., frz0mU

**Mo 30.6., 19 Uhr**

**Nr. 57114**

**WENN NICHT JETZ**

ENDLICH WIEDER UM GROSSE LEUTE KÜMMERN, WANN DANN?!

Flexible Arbeitszeitmodelle ermöglichen einen Wiedereinstieg in den Beruf. Und es gibt einen ganz besonders guten Grund dafür: Unternehmen suchen dringend Fachkräfte. Wir beraten Sie gern und Ihren Arbeitgeber gleich mit. Das bringt Sie weiter! Erfahren Sie mehr unter [www.dasbringtmichweiter.de](http://www.dasbringtmichweiter.de)

**Bundesagentur für Arbeit**  
 Agentur für Arbeit  
 Schweinfurt

**Rufen Sie uns an: Netzwerk Wiedereinstieg Main-Rhön: 09721 547800**

## Italienisch

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

## Beratung Italienisch

Kostenlose Beratung für alle, die sich nicht völlig sicher sind, welchen Kurs sie besuchen möchten.

Sie können an diesem Tag nähere Auskünfte zu den Kursen bekommen und kostenlos Ihre Kenntnisse einstufen lassen und schriftliche Einstufungstests machen.

**Monika Cortese**  
**Mo ab 17.2.** **Rathaus**  
**16.30-17.30 Uhr** **1. Stock, Zi. 103/104**  
**Nr. 350001** **gebührenfrei**

Tägliche Beratung bei Elke Moulin, Rathaus Zimmer 105, Terminvereinbarung unter Tel.: 09721/51 5434

Beachten Sie bitte auch den Link auf unserer Homepage unter „Einstufung Sprachen“ zu kostenlosen Einstufungstests.

## Italienisch Grundstufe A1 Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

### Italienisch A1 am Abend

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse  
 Italienisch lernen von Anfang an!

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 1

**Raffaella Recchia**  
**Mo ab 10.3.** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.45 Uhr** **2. Stock, Zi. 205**  
**Kurs-Nr. 350131** **ab 69 €**

## Italienisch Grundstufe A1 Fortsetzungskurse

### Italienisch A1 am Samstag

Sie haben geringe Vorkenntnisse und keine Zeit für einen Italienischkurs unter der Woche, aber vielleicht haben Sie Zeit und Lust einmal pro Monat an einem Samstagvormittag Italienisch zu lernen!

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 7

Der Kurs läuft ab 6 Anmeldungen.

**Franziska Helge Beisler**  
**15.3., 5.4., 10.5., 28.6. und 12.7.**  
**jeweils 10-13 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**Erdgeschoss, Zi. 015**

**Kurs-Nr. 350141** **79 €**

### Italienisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen auch aus einem länger zurückliegenden Kurs.

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 4

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Dott.ssa Laura Bruno**  
**Do ab 13.3.** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**8.45-10.15 Uhr** **2. Stock, Zi. 203**  
**Kurs-Nr. 350142** **ab 69 €**

siehe auch „Italienisch für den Urlaub“ Kursnummer 35 09 12 unter Italienisch Spezial

## Italienisch A1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen, die ein etwas langsames Lerntempo bevorzugen und hauptsächlich den bereits erlernten Stoff wiederholen möchten. Seiteneinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen auch aus bereits länger zurückliegenden Kursen sind herzlich willkommen!

Kleingruppe mit max. 10 Teilnehmern! 60 Minuten Unterricht pro Termin.

Der Kurs läuft ab 7 Anmeldungen für eine Gebühr von ab 69 €.

Kenntnisstand: Espresso 1, Hueber-Verlag, Lektion 6

Begleitendes Unterrichtsmaterial wird von der Kursleiterin gegen geringe Gebühr ausgehändigt.

**Monika Cortese**  
**Di ab 11.3.** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**9.30-10.30 Uhr** **2. Stock, Zi. 203**  
**Kurs-Nr. 350143** **ab 69 €**

## Italienisch A1 am Vormittag

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 7/8

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Franziska Helge Beisler**  
**Mi ab 12.3.** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**10.15-11.45 Uhr** **3. Stock, Zi. 304**  
**Kurs-Nr. 350144** **ab 69 €**

## Italienisch A1 am Vormittag

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit in netter und unterhaltsamer Atmosphäre Italienischkenntnisse weiter zu vertiefen und zu festigen und den Wortschatz zu erweitern. Neben dem verwendeten Lehrwerk Espresso 1 wird eine ausgewogene Mischung aus Liedern, Rezepten, Kurzfilmen und verschiedenen Texten eingesetzt. So vertiefen wir das Erlernte und verbessern Hör- und Leseverständnis. Das aktive Sprechen und der Abbau von Formulierungängsten stehen dabei im Vordergrund. Bei Bedarf werden einzelne Grammatikpunkte wiederholt.

Seiteneinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Ci vediamo!

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 8/9

**Monika Cortese**  
**Di ab 11.3.** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**10.30-12 Uhr** **2. Stock, Zi. 203**  
**Kurs-Nr. 350145** **ab 69 €**

## Italienisch A1 am Vormittag

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 9

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Dott.ssa Laura Bruno**  
**Mi ab 12.3.** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**8.30-10 Uhr** **2. Stock, Zi. 206**  
**Kurs-Nr. 350146** **ab 69 €**

## Italienisch A1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus einem Urlaubskurs oder schon länger zurückliegendem Italienischkurs, die mit dem Lehrbuch „Espresso A1“ von Lektion 3/4 an lernen möchten.

**Julia Schimpf**  
**Fr ab 14.3.** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr** **2. Stock, Zi. 203**  
**Kurs-Nr. 350151** **ab 69 €**

## Italienisch A1 am Abend

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 8

**Franziska Helge Beisler**  
**Mo ab 10.3.** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-20 Uhr** **3. Stock, Zi. 306**  
**Kurs-Nr. 350152** **ab 69 €**

## Italienisch A1 am Abend

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber-Verlag, ab Lektion 9

Wir beenden Espresso 1, vertiefen und wiederholen das Erlernte der Stufe A1, bevor wir mit Espresso 2 die Stufe A2 angehen.

**Patrizia Pfeuffer-Bellini**  
**Fr ab 14.3.** **15 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.30-19 Uhr** **1. Stock, Zi. 104**  
**Kurs-Nr. 350153** **ab 69 €**

## Italienisch Grundstufe A2

### Italienisch A2 am Vormittag

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Allegro A2, Klett-Verlag, ab Lektion 6/7

**Dott.ssa Laura Bruno**  
**Do ab 13.3.** **15 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**10.30-12 Uhr** **2. Stock, Zi. 203**  
**Kurs-Nr. 350221** **ab 69 €**

### Italienisch A2 am Vormittag

Saranno le lezioni 9 e 10, con cui termineremo il nostro manuale Espresso 2.

**Ursula Klein**  
**Fr ab 14.3.** **15 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**10.30-12 Uhr** **2. Stock, Zi. 201**  
**Kurs-Nr. 350222** **ab 69 €**

### Italienisch A2 am Abend

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag, ab Lektion 3

**Patrizia Pfeuffer-Bellini**  
**Mi ab 12.3.** **15 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr** **3. Stock, Zi. 302**  
**Kurs-Nr. 350231** **ab 69 €**

### Italienisch A2 am Abend

Wir vertiefen die Grammatikkenntnisse und üben den mündlichen Ausdruck.

Lehrbuch: Espresso 2 ab Lektion 3/4

**Alessio Paone**  
**Mi ab 12.3.** **15 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.45 Uhr** **Erdgeschoss, Zi. 013**  
**Kurs-Nr. 350232** **ab 69 €**

### Italienisch A2 am Abend

Lehrbuch: Espresso 2, Hueber-Verlag, ab Lektion 4/5

**Patrizia Pfeuffer-Bellini**  
**Di ab 11.3.** **15 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr** **Erdgeschoss, Zi. 012**  
**Kurs-Nr. 350233** **ab 69 €**

### Italienisch A2 am Abend

Wir beenden Espresso 2, vertiefen und wiederholen das Erlernte der Stufe A2, bevor wir mit einem neuen Lehrbuch die Stufe B1 angehen.

Lernen in der Kleingruppe, Höchstteilnehmerzahl 11 !!

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Dr. Hermann Lun**  
**Mo ab 10.3.** **12 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.15-20.45 Uhr** **3. Stock, Zi. 303**  
**Kurs-Nr. 350234** **ab 69 €**

## Italienisch Mittelstufe B1

### Italienisch B1 am Vormittag

Auch für Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen  
Lehrbuch: Espresso 3, Hueber-Verlag, ab Lektion 7/8

**Dott.ssa Laura Bruno**

Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10.10-11.40 Uhr 2.Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 350321 ab 69 €

### Italienisch B1 am Abend

Lehrbuch: Espresso 3, Hueber-Verlag, ab Lektion 6/7, im Vordergrund steht jedoch der mündliche Ausdruck.

**Alessio Paone**

Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr 1. Stock, Zi. 104

Kurs-Nr. 350331 ab 69 €

### Italienisch B1 am Abend

Lehrbuch: Con piacere B1, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 2/3

**Patrizia Pfeuffer-Bellini**

Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 350332 ab 69 €

## Italienisch Mittelstufe B2

### Italienisch B2 am Vormittag

Leggeremo alcuni articoli della rivista ADESSO e ne parleremo.

**Ursula Klein**

Fr ab 14.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-10.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 350421 ab 69 €

### Italienisch B2 am Nachmittag

Continuiamo il nostro viaggio alla scoperta delle regioni italiane.  
Lehrbuch: Qua e là per l'Italia. Ein Streifzug durch die Regionen Italiens, Hueber-Verlag

**Dott.ssa Laura Bruno**

Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.15-17.45 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 350430 ab 69 €

### Italienisch B2 am Abend

Konversationskurs mit regelmäßiger Wiederholung von grammatikalischen Schwerpunkten.

Höchsteilnehmerzahl 11!

**Dr. Hermann Lun**

Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 350431 ab 69 €

## Italienisch Aufbaustufe C1

### Italienisch C1 am Abend

Lavoriamo con il libro „Qua e là per l'Italia“ alla scoperta di particolarità che riguardano le regioni italiane.

Lehrbuch: Qua e là per l'Italia. Ein Streifzug durch die Regionen Italiens, Hueber-Verlag

**Dott.ssa Laura Bruno**

Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 350531 ab 69 €

## Italienisch Spezial

### Italienisch für den Urlaub - Fortsetzungskurs

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Viva le vacanze! - Touristen- und Einstiegskurs

Dieser Kurs dient als Vorbereitung auf eine Reise nach Italien. Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es Ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden. Sprechen und Hörverstehen stehen dabei im Vordergrund. Der Kurs ist auf ein Semester angelegt. Wer Interesse an der italienischen Sprache findet, kann im Anschluss als Anfänger/in mit Vorkenntnissen in einen regulären Kurs einsteigen und seine bisher erworbenen Kenntnisse systematisch vertiefen.

Lehrbuch: Viva le vacanze!, Hueber Verlag ab Lektion 6/7

**Julia Schimpf**

Fr ab 14.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.15-18.45 Uhr 2. Stock, Zi. 203

Kurs-Nr. 350912 ab 69 €

## Spanisch

Bitte beachten Sie auch die **Gebührentabelle für Sprachkurse vorne im Heft unter „Allgemeine Geschäftsbedingungen“.**

## Beratung Spanisch

Sie können an diesem Tag nähere Auskünfte zu den Kursen bekommen und Ihre Kenntnisse kostenlos einstufen lassen.

**Elizabeth Meyer-Ureña**

Di am 18.2. Rathaus  
16.30-17.30 Uhr 1. Stock, Zi. 104

Nr. 360001 gebührenfrei

Tägliche Beratung bei Elke Moulin, Rathaus Zimmer 105, Terminvereinbarung unter Tel.: 09721/51 5434

Beachten Sie bitte auch den Link auf unserer Homepage unter „Einstufung Sprachen“ zu kostenlosen Einstufungstests.

## Spanisch Grundstufe A1 Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

siehe auch „Spanisch für den Urlaub“ 360911 unter Spanisch Spezial

### Spanisch A1 am Vormittag

Spanisch auf abwechslungsreiche und interessante Art lernen.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 1 (ISBN 978-3-464-20488-7)

**Vanessa Vazquez Sanchez**

Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-11.30 Uhr 2.Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 360121 ab 69 €

### Spanisch A1 am Nachmittag

Spanisch auf abwechslungsreiche und interessante Art lernen.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 1 (ISBN 978-3-464-20488-7)

**Carolin Cecilia Ruiz Fernandez**

Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16-17.30 Uhr 1. Stock, Zi. 105

Kurs-Nr. 360125 ab 69 €

### Spanisch A1 am Abend

Spanisch auf abwechslungsreiche und interessante Art lernen.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 1 (ISBN 978-3-464-20488-7)

**Vanessa Vazquez Sanchez**

Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.30-21 Uhr 1. Stock, Zi. 105

Kurs-Nr. 360131 ab 69 €

SCHWEINFURT  
Zukunft findet Stadt

vhs  
Die Volkshochschulen  
Wissen und mehr

Main, Mord und mehr

Regionale Krimis und Liebesgeschichten rund um den Main

Verkaufsstellen:

- Volkshochschule Schweinfurt (Rathaus)
- Bürgerservice
- Buchhandlung im Kunstbuchcafé im Museum-Georg-Schäfer
- Buchhandlung Colibri

Preis: €7,90

www.vhs-schweinfurt.de

## Spanisch Grundstufe A1 Fortsetzungskurse

### Spanisch A1 am Vormittag

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!* A1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 3/4  
**Blanca Angélica Reißle**

Fr ab 14.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-10.30 Uhr 2. Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 360141 ab 69 €

### Spanisch A1 am Vormittag

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!* A1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 6/7  
Seiteneinsteiger/innen mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

**Blanca Angélica Reißle**  
Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-11.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 360142 ab 69 €

### Spanisch A1 am Nachmittag

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!* A1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 4

**Blanca Angélica Reißle**  
Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.20-18.50 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 360145 ab 69 €

### Spanisch A1 am Nachmittag

Lehrbuch: *Caminos neu A1*, Klett-Verlag, ab Lektion 6/7

**Blanca Angélica Reißle**  
Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.30-18 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 360146 ab 69 €

### Spanisch A1 am Abend

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!* A1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 3

**Maria del Carmen Gavilá Ferreira**  
Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 360151 ab 69 €

### Spanisch A1 am Abend

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!* A1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 7/8

**Vanessa Vazquez Sanchez**  
Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.45-19.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012

Kurs-Nr. 360152 ab 69 €

### Spanisch A1 am Abend

Lehrbuch: *Perspectivas ¡Ya!* A1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 7/8

**Elizabeth Meyer-Ureña**  
Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 360153 ab 69 €

### Spanisch A1 am Abend

Lehrbuch: *Caminos neu A1*, Klett-Verlag, ab Lektion 7

**Carolin Cecilia Ruiz Fernandez**  
Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.45-19.15 Uhr 1. Stock, Zi. 105

Kurs-Nr. 360154 ab 69 €

### Spanisch A1 am Abend

Lehrbuch: *Caminos neu A1*, Klett-Verlag, ab Lektion 10a

**Carolin Cecilia Ruiz Fernandez**  
Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012

Kurs-Nr. 360155 ab 69 €

### Spanisch A1 am Abend

Lehrbuch: *Caminos neu A1*, Klett-Verlag, ab Lektion 11

**Adalgisa Eck**  
Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.45-21.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 360156 ab 69 €

## Spanisch Grundstufe A1 Auffrischungskurse

### Spanisch A1

#### Aufrischung und Konversation

Spanisch sprechen, wiederholen und üben in netter, lockerer Atmosphäre.

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen, auch aus länger zurückliegenden Spanischkursen.

Lehrbuch: *Hablamos A1*, Klett-Verlag, Unidad 6

**Elizabeth Meyer-Ureña**  
Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10.30-12 Uhr 2. Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 360161 ab 69 €

## Spanisch Grundstufe A2

### Spanisch A2 am Vormittag

Lehrbuch: *Caminos neu 2*, Klett-Verlag, ab Lektion 9

**Elizabeth Meyer-Ureña**  
Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.45-10.15 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 360221 ab 69 €

### Spanisch A2 am Nachmittag

Lehrbuch: *Caminos neu A2*, Klett-Verlag, ab Lektion 9/10

**Elizabeth Meyer-Ureña**  
Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.30-18 Uhr 2. Stock, Zi. 203

Kurs-Nr. 360225 ab 69 €

### Spanisch A2 am Abend

Lehrbuch: *Caminos A2 ca.* ab Lektion 6

**Vanessa Vazquez Sanchez**  
Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.45-19.15 Uhr 1. Stock, Zi. 105

Kurs-Nr. 360231 ab 69 €

### Spanisch A2 am Abend

Lehrbuch: *Caminos A2 ca.* ab Lektion 6

**Vanessa Vazquez Sanchez**  
Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.30-21 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012

Kurs-Nr. 360232 ab 69 €

### Spanisch A2 am Abend

Lehrbuch: *Caminos neu A2*, Klett-Verlag, ab Lektion 9/10

**Blanca Angélica Reißle**  
Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 360233 ab 69 €

## Spanisch Grundstufe A1/A2 Konversationskurse

### Spanisch Konversation A1/A2 am Samstag

Von hola bis zapateria: Üben und wiederholen durch Sprechen.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Gestaffelte Gebühr: 8 - 9 Anmeldungen = 125 €

ab 10 Anmeldungen = 99 €

**Elizabeth Meyer-Ureña**  
geplante Termine: 8.3., 22.3., 5.4., 3.5., 17.5., 31.5., 28.6.  
und 12.7.

jeweils 9-12 Uhr vhs Schultesstr. 19 b  
Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 360251 ab 99 €

## Spanisch Mittelstufe B1

### Spanisch B1 am Abend

Bienvenido a nuestro curso. Vertiefen Sie Ihre Spanischkenntnisse in netter und unterhaltsamer Atmosphäre!

Lehrbuch: *Caminos neu B1*, Klett-Verlag, ab Lektion 8

**Elizabeth Meyer-Ureña**  
Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 360331 ab 69 €

## Spanisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

### Spanisch Konversation B1 am Vormittag

Practica tu español hablando sobre temas de actualidad.

Kleingruppe mit höchstens 10 Teilnehmern/-innen.

**Elizabeth Meyer-Ureña**  
Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-11.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 360351 ab 69 €

## Spanisch Mittelstufe B2

### Spanisch B2 - Intensivkurs am Abend

Practica, aprende y profundiza. En este curso se trabaja con materiales auténticos y controversiales para impulsar la conversación.

Lehrbuch: *Etapa 11*, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-004321-7, Unidad 3

**Elizabeth Meyer-Ureña**  
Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-20.30 Uhr 2. Stock, Zi. 203

Kurs-Nr. 360431 94 €

## Spanisch Mittelstufe B2 Konversationskurse

### Curso de Conversación B2

Destinado a personas con un buen conocimiento del idioma. Plantearemos temas actuales de España de forma dinámica y divertida.

Eine Kostenbeteiligung von 4 € wird im Kurs eingesammelt.

**Maria del Carmen Gavilá Ferreira**

**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

**Kurs-Nr. 360451 ab 69 €**

## Spanisch Spezial

### Spanisch in Lateinamerika

Spanisch in Lateinamerika oder Wie vermeide ich Fettnäpfchen? El ordenador oder la computadora? La piscina oder la pileta? Dieser Kurs ist für diejenigen gedacht, die Lust auf Lateinamerika haben und sich auf das „etwas“ andere Spanisch einstellen wollen. Wir wollen uns anschauen, welche Besonderheiten es im lateinamerikanischen „castellano“ gibt, und wie wir das ein oder andere Fettnäpfchen erfolgreich vermeiden können. Sowohl in sprachlicher, als auch in kultureller Hinsicht. Dazu gibt es ausgewählte Köstlichkeiten aus Chile. Anfängerkenntnisse im Spanischen sind erwünscht.

Der Kurs läuft ab 8 Anmeldungen.

**Katja Glatzer**

**Do am 27.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-20.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

**Kurs-Nr. 360910 12 €**

### Spanisch 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 Grammatikpakerei nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch viel über Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland kennenlernen. Ihr Buch ist auch nach dem Kurs ein praktischer Reisebegleiter!

Lehrbuch: ¡Vivan las vacaciones! Spanisch für den Urlaub, Hueber, ab Lektion 1

Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-307243-6

**Blanca Angélica Reißle**

**Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 360911 ab 69 €**

## Weitere Fremdsprachen

**Wenn Sie eine Sprache lernen möchten, die Sie hier nicht finden, rufen Sie uns bitte an! (09721/515444, 515434) und sagen Sie uns Bescheid. Wir sammeln die Interessen und richten eine Gruppe ein, wenn genügend Teilnehmer/innen da sind.**

**Tägliche Beratung bei Elke Moulin, Rathaus Zimmer 105, Terminvereinbarung unter Tel.: 09721/51 5434**

**Bitte beachten Sie auch die Gebührentabelle für Sprachkurse vorne im Heft unter „Allgemeine Geschäftsbedingungen“.**

### Chinesisch A 1 Fortsetzungskurs

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Ni Xing, Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 14

**Dr. Song Han**

**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
20-21.30 Uhr 2. Stock, Zi. 206**

**Kurs-Nr. 370223 ab 69 €**

### Chinesisch A 2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Seiteneinsteiger/innen herzlich willkommen!

Lehrbuch: Learning Chinese Overseas Textbook 2, Peking University Press ISBN 978-7-301-21782-5/H 3204

ab Lektion 4

**Dr. Song Han**

**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20 Uhr 2. Stock, Zi. 206**

**Kurs-Nr. 370235 ab 69 €**

### Japanisch A 1 Fortsetzungskurs

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnisse aus ca. 1 Semester.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt Band 1, ab Lektion 6, ISBN 4990038479 (blauer Einband)

**Aki Sato**

**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011**

**Kurs-Nr. 371012 ab 69 €**

### Japanisch A 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 3 Semestern.

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt Band 2A, ab Lektion 3

**Aki Sato**

**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011**

**Kurs-Nr. 371021 ab 69 €**

### Japanisch B 1

Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt Band 3A, ab Lektion 2

Kleingruppen mit max. 8 Personen! Seiteneinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

**Aki Sato**

**Fr ab 14.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 205**

**Kurs-Nr. 371035 ab 69 €**

## Persisch A1 (Farsi)

**Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**  
Der Kurs bietet einen sanften Einstieg in die persische Sprache und das persische Alphabet.

Lehrbuch: Wir sprechen Persisch 1, Khorshid-Verlag

**Mahrokh Samadi**

**Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16-17.30 Uhr 2. Stock, Zi. 205**

**Kurs-Nr. 371111 ab 69 €**

## Persisch A1 Fortsetzungskurs

Wir sprechen Persisch 2, ab Lektion 4

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Mahrokh Samadi**

**Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr 2. Stock, Zi. 205**

**Kurs-Nr. 371114 ab 69 €**

## Neugriechisch A 1

**Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, die sich in Griechenland an der Landessprache versuchen möchten. Sie lernen das griechische Alphabet sowie das Vokabular und Basiskenntnisse der Grammatik für typische Urlaubssituationen. Das Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Kleingruppe mit max. 11 Personen.

**Siva Demetriou**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 306**

**Kurs-Nr. 371211 ab 69 €**

## Neugriechisch B 2

Neugriechisch für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

Konversation, Grammatiktraining und die Lektüre aktueller und literarischer Texte stehen auf dem Programm.

Kleingruppe mit max. 11 Teilnehmern/innen.

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Siva Demetriou**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr 3. Stock, Zi. 306**

**Kurs-Nr. 371241 ab 69 €**

## Niederländisch

**Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse**

Hoe gaat het? - Wie geht's?

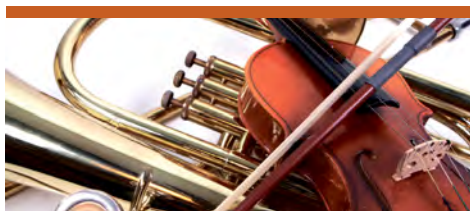
Obwohl es viele Ähnlichkeiten zwischen dem Niederländischen und dem Deutschen gibt (was das Lernen sehr erleichtert!), muss man sich für eine Unterhaltung in Niederländisch doch etwas intensiver mit der Sprache beschäftigen. Wenn Sie gerne reisen, lohnt sich Niederländisch-Lernen: Niederländisch ist heute Muttersprache von etwa 25 Millionen Menschen. Amtssprache ist es in den Niederlanden, Belgien, Suriname, den Ländern Aruba, Curaçao und Sint Maarten sowie den besonderen Gemeinden Bonaire, Sint Eustatius und Saba. Direkt aus dem Niederländischen entstanden ist das Afrikaans, das vor allem in Südafrika und Namibia gesprochen wird. Die Welt steht Ihnen offen!

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**Dana Marisa Busse**

**Di ab 18.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr 3. Stock, Zi. 306**

**Kurs-Nr. 371411 ab 69 €**



**Verschenken Sie doch  
mal Kultur!**

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

## Sommer VHS Schnupperkurs Niederländisch

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse, die für Urlaubsreisen nach Holland die wichtigsten Redewendungen lernen möchten, oder einfach mal zum Ausprobieren und Kennenlernen der Sprache ohne sich ein Semester lang zu binden.

**Dana Marisa Busse**  
**2 Termine: Fr 18.7., 18-20.15 Uhr vhs Schultesstr. 19 b**  
**und Sa 19.7., 9.30-13.30 Uhr 2.Stock, Zi. 206**  
**Kurs-Nr. 371412 ab 35 €**

## Portugiesisch / Brasilianisch

Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Die WM in Brasilien ruft! Und zwar auf Portugiesisch! Wer außer Tor und Abseits innerhalb von zwei Monaten an 7 Abenden in angenehmer Atmosphäre und mit Vorfreude Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache erlernen möchte, ist hier genau richtig! Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Gestaffelte Gebühr: 6-7 Anmeldungen = 110 €  
 ab 8 Anmeldungen = 83 €  
**Ana Maria Benevides Werner**  
**21.3.-23.5. vhs Schultesstr. 19 b**  
**jeweils freitags 18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 303**  
**Kurs-Nr. 371811 ab 83 €**

## Russisch A1 Fortsetzungskurs

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.  
 Lehrbuch: Jasno A1, ab Lektion 3

**Elena Keil**  
**Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015**  
**Kurs-Nr. 371912 ab 69 €**

## Russisch A1 Fortsetzungskurs

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 2-3 Semestern.  
 Lehrbuch: Jasno A1!, ab Lektion 3

**Julia Korol**  
**Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.35-21.05 Uhr 3. Stock, Zi. 304**  
**Kurs-Nr. 371914 ab 69 €**

## Russisch A2

Jasno!, Klett, ab Lektion 9  
 Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1  
 Seiteneinsteiger/innen herzlich willkommen!

**Julia Korol**  
**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.35-21.05 Uhr 3. Stock, Zi. 304**  
**Kurs-Nr. 371922 ab 69 €**

## Russisch B1

Konversation, Wortschatzerweiterung, Grammatiktraining und die Lektüre verschiedener Texte stehen auf dem Programm. Auch Teilnehmer/innen früherer Fortsetzungskurse, die nicht weiter zustande gekommen sind, können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Lektüre: Polina Sorel, Geschichten aus der Schachtel, 33 Lesetexte (ISBN 978-3-8391-8580-3)  
 Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!  
 Dozentin und Teilnehmer/innen pflegen eine eigene externe Webseite zu diesem Kurs: <http://kerzel.de/russisch/russisch.htm>  
**Ljudmila Königer**  
**Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015**  
**Kurs-Nr. 371933 ab 69 €**

## Schwedisch A1 Fortsetzungskurs

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen  
 Lehrbuch: Vålkomna!, Klett-Verlag, ab Lektion 5

**Lothar Marzahn**  
**Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 203**  
**Kurs-Nr. 372012 ab 69 €**

## Schwedisch A1 Fortsetzungskurs

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 5 Semestern.  
 Seiteneinsteiger/innen sind willkommen.  
 Lehrbuch: Javisst, Hueber Verlag, ab Lektion 16

**Lothar Marzahn**  
**Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**20-21.30 Uhr 2.Stock, Zi. 206**  
**Kurs-Nr. 372016 ab 69 €**

## Schwedisch Konversation

Konversationskurs Schwedisch für Fortgeschrittene  
 Thematische Schwerpunkte nach Wunsch der Teilnehmer/innen und aus aktuellem Anlass. Weitere Bestandteile sind Grammatikwiederholung und Wortschatzerweiterung.  
 Seiteneinsteiger/innen sind willkommen!

**Lothar Marzahn**  
**Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19.30 Uhr 2.Stock, Zi. 206**  
**Kurs-Nr. 372020 ab 69 €**

## Kroatisch für den Urlaub

Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse  
 Fit für die schönste Zeit des Jahres!  
 „Kroatisch für den Urlaub“ weckt die Vorfreude auf einen schönen Urlaub.

Sie üben praxisorientierte Redewendungen und Modellsätze für die Reise und den Aufenthalt und erhalten viele Insider-Tipps und unterhaltsame landeskundliche Informationen.  
 Lehrbuch: „Kroatisch für den Urlaub“, Klett-Verlag

**Amira Tucovic**  
**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.15-18.45 Uhr 3. Stock, Zi. 306**  
**Kurs-Nr. 372111 ab 69 €**

## Türkisch A1 Fortsetzung

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen, die sich in der Türkei als Urlaubsland zurechtfinden und auch viel über Bräuche und Traditionen erfahren möchten.

**Zübeyde Yusufoglu-Seyfi**  
**Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 203**  
**Kurs-Nr. 372415 ab 69 €**

## Türkisch A1/A2

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen, die Türkisch privat oder im Beruf einsetzen möchten.  
 Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Zübeyde Yusufoglu-Seyfi**  
**Do ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.35-21.05 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011**  
**Kurs-Nr. 372418 ab 69 €**



Mit **Energie**  
 in die **Zukunft!**

Bodelschwingstraße 1  
 97421 Schweinfurt  
 Tel.: 09721 931-0

[www.stadtwerke-sw.de](http://www.stadtwerke-sw.de)

Wir wünschen viel Vergnügen  
 bei den Kursen der  
 Volkshochschule Schweinfurt!

 **Stadtwerke**  
**SCHWEINFURT**  
 Zukunft braucht Energie

## Programmbereich: GESUNDHEIT

### Beratung und Information:

Johanna Wagner, Tel.: 09721/515436

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 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.

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.

## Erkrankungen, Heilmethoden, Gesundheitsförderung

## Arzt-Patienten-Seminare ohne Anmeldung

### Rund um das Herz

Professor Dr. med. Hubert Seggewiß und das Team der Medizinischen Klinik 1 des Leopoldina Krankenhauses informieren zu den verschiedenen Themen rund um das Herz. Die Veranstaltungen finden im 8. Stock des Leopoldina-Krankenhauses im Konferenzraum von 18-19.30 Uhr statt.

**19.02: Bluthochdruck - Ursachen und Folgen**  
(Prof. Dr. H. Seggewiß, Chefarzt)

**21.05: Vor und nach dem Herzinfarkt**  
(Prof. Dr. H. Seggewiß, Chefarzt)

Weitere Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Diese können der Tagespresse und unter [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de) entnommen werden.

Kurs-Nr. 41101

Eintritt frei

### Innere Organe und ihre Erkrankungen

Das Team der Chirurgischen Klinik 1 (Professor Dr. med. Detlef Meyer) und der Medizinischen Klinik 2 (Prof. Dr. med. Stephan Kanzler) des Leopoldina Krankenhauses informieren zu Themen rund um Erkrankungen der verschiedenen inneren Organe. Die Vorträge der Chirurgischen Klinik 1 finden im Konferenzraum, EG statt.

Die Veranstaltungen finden im 8. Stock des Leopoldina-Krankenhauses im Vortragssaal ab 18 Uhr statt.

**25.02: Darmkrebs und seine Folgen in der Leber - Möglichkeiten der chirurgischen Therapie**  
(Chirurgische Klinik 1, Prof. Dr. D. Meyer, Chefarzt)

Weitere Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und können der Tagespresse und unter [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de) entnommen werden.

Kurs-Nr. 41102

Eintritt frei

### Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

Die Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie des Leopoldina-Krankenhauses informieren jeweils um 18 Uhr im Vortragsraum des 8. Stocks des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:

**27.02: Arthrose im Hüft- und Kniegelenk - muss es immer gleich das künstliche Gelenk sein?**  
(Dr. M. Blanke, Chefarzt)

**19.03: Stürze und Brüche in höherem Lebensalter**  
(Dr. K.-H. Rorzycza, Facharzt)

Weitere Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und können der Tagespresse und unter [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de) entnommen werden.

Kurs-Nr. 41103

Eintritt frei

### Anästhesie und operative Intensivmedizin

Die Anästhesie und operative Intensivmedizin des Leopoldina-Krankenhauses informieren jeweils um 18 Uhr im Vortragsraum des 8. Stocks des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:

**11.03: Was tun, wenn das Herz stehen bleibt? Demonstration und Übung der Ersthelfermaßnahmen bei einem plötzlichen Kreislaufstillstand**  
(Prof. Dr. H. Rensing, Chefarzt), Dr. med. C. Schmid (Oberarzt)

Weitere Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und können der Tagespresse und unter [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de) entnommen werden.

Kurs-Nr. 41104

Eintritt frei

Bitte beachten Sie auch die Vorträge im Bereich **Leben mit Krankheit** auf der Seite 50.



Verschenken Sie doch mal Entspannung!

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

## Seminare mit Anmeldung

### Was ist Atlaslogie -

### wem hilft diese Behandlungsmethode?

Der erste Halswirbel, genannt Atlas, beeinflusst die gesamte Statik des Körpers und den Informationsfluss zwischen Gehirn und Körper. Befindet er sich in einer Fehlstellung, kann es zu unterschiedlichen Beschwerden und Symptomen führen. An diesem Abend wird genau erklärt, wie die Atlaslogie wem helfen kann. Im Vortrag eingeschlossen ist auch eine praktische Demonstration.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (bei Bedarf), große Decke oder Handtuch

Carl Helmut Balsler

Mi am 19.3.

19.45 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 41202

8 €

### Alte Hausmittel neu entdeckt

Alte Hausmittel erfreuen sich immer größerer 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.

Barbara Mantel

Mi am 2.4.

19.45 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 41203

8 €

### Erschöpfungszustände und klassische Homöopathie

Burn-out - Syndrom: „Hilfe, ich bin erschöpft - ich kann nicht mehr!“

Burn-out Syndrom-Betroffene fühlen sich aufgrund konstanter Dauerbelastungen körperlich wie seelisch nicht mehr oder nur noch unter größter Anstrengung fähig den eigenen oder von außen herangetragenem Ansprüchen an die Leistungsfähigkeit zu entsprechen. Zu den Beschwerden und Symptomen wie dauernde Müdigkeit, Ess- und Schlafstörungen, depressive Verstimmung, psychosomatische Störungen, Denk- und Konzentrationsstörungen u.a. stellt sich oft ein Gefühl des Versagens ein. Gerade hier können die unproblematischen Medikamente der klassischen Homöopathie sehr schnell, sanft und schonend helfen aus diesem verfahrenen Zustand herauszukommen. Es werden die entsprechenden Homöopathika vorgestellt und in ihre Wirkungs- und Einnahmeweise eingeführt. Darüber hinaus geht es in diesem Vortrag auch um Maßnahmen die zur Verhinderung von Burn-out Zuständen sinnvoll sind.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Michael Leisten

Do am 3.4.

20-21.30 Uhr

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 41204

4 € Eintritt

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. (Abendkasse)

## Klassische Homöopathie - die faszinierende Welt der Arzneimittelbilder

Nach einer kurzen Einführung in die Wirkungsweise der Klassischen Homöopathie tauchen wir ein in die spannende Welt der homöopathischen Mittelbilder. Arzneien wie *Arsenicum album*, *Natrium muriaticum* und *Ignatia* werden ausführlich und lebendig vorgestellt. Beispiele aus der Praxis runden den Vortrag ab. Dieser Kurs ist auch für „Homöopathie Neulinge“ zu empfehlen. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

**Verena Kilian**

**Do am 10.4. 19.30-21 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 41205 8 €**

## Informationen zur Natürlichen Familienplanung (NFP)

Das Seminar informiert über Grundlagen, Möglichkeiten und Grenzen der Natürlichen Familienplanung. Die Methode der Natürlichen Familienplanung (NFP) zur natürlichen Empfängnisregelung wird kurz erläutert und es werden Optionen dargestellt, die die NFP auch bei unerfülltem Kinderwunsch bietet. Die Methode zeigt, wann die fruchtbaren und unfruchtbaren Zeiten im weiblichen Zyklus sind und wie sich Frauen bzw. Paare danach richten können, um entweder zu verhüten oder eine Schwangerschaft gezielt zu planen.

**Katharina Trachte**

**Sa am 24.5. 15-17 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b Erdgeschoss, Zi. 013**

**Kurs-Nr. 41206 8 €**

## Kosmetik, Schwangerschaft/Geburt, 1. Hilfe

**Beratung und Information:**

**Johanna Wagner, Tel.: 09721/ 515436**

**E-mail: johanna.wagner@schweinfurt.de**

## Farb- und Stilberatung

An diesem Abend lernen Sie vier Jahreszeitentypen kennen und erfahren, was dies für die Farbwahl der Kleidung bedeuten kann. Ein Profi zeigt Tipps und Tricks, um Problemzonen zu kaschieren und Pluspunkte hervorzuheben. Sie lernen, wie eine Farb- und Stilberatung ablaufen kann. Der Kurs findet ab 7 Personen statt. Bitte mitbringen: 6 Euro für Kopien, es können Farbpässe für 28 Euro (individuell einsetzbar für Schmuck, Kleidung, Accessoires) gekauft werden.

**Iris Erhard**

**Mo am 7.4. 19-20.30 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 42101 8 €**

## Basisgarderobe leicht gemacht

„Mein Schrank ist voll mit Nichts!“ Könnte dieser Satz von Ihnen stammen?

An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Kleidungsstücke vorteilhaft kombiniert werden können, ärgerliche Fehlkäufe vermieden und eine Grundgarderobe aufgebaut werden kann, die zu Ihnen und Ihrem Stil passt. Der Kurs findet ab 7 Personen statt.

Bitte mitbringen: 5 Euro für Kopien, es können Farbpässe für 28 Euro (individuell einsetzbar für Schmuck, Kleidung, Accessoires) gekauft werden.

**Iris Erhard**

**Mo am 5.5. 19-20.30 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 42102 8 €**

## Differenzierte Farb- und Imageberatung

Farben in Ihrer Garderobe und dazu passendes Make up können Ihr Erscheinungsbild positiv verändern. Sie erhalten eine persönliche Farbberatung, wie auch eine individuelle Make up Beratung (Material wird gestellt) und werden sehen, wie die richtigen Farben Linien und Äderchen im Gesicht kaschieren. Ihre Haut wirkt straffer, Lippenkonturen werden klarer, Augenringe verschwinden. Sie erfahren wie Farben wirken und welche Haar- und Brillenfarben zu Ihnen passt. Im Kurs können Sie einen Farbpass für 10 € erwerben.

Der Kurs findet ab 7 Personen statt.

Materialkosten: 6,50 EUR

**Irmi Singer**

**Fr am 23.5. 14.30-19 Uhr** **1 mal vhs Schultesstr. 19 b 3. Stock, Zi. 302**

**Kurs-Nr. 42103 22,50 €**

## Differenzierte Farb- und Imageberatung

Inhalt, Material, Dozent und Materialkosten wie Kurs 42103, jedoch:

**Irmi Singer**

**Fr am 4.7. 14.30-19 Uhr** **1 mal vhs Schultesstr. 19 b 3. Stock, Zi. 302**

**Kurs-Nr. 42104 22,50 €**

## Stil- und Imageberatung

Wollten Sie schon immer wissen, woran man „die Frau von Welt“ erkennen kann? In diesem Kurs finden Sie Ihre Stilrichtung und erhalten Tipps, wie Sie beruflich und privat mehr Ausstrahlung bekommen! Sie erhalten eine ausführliche Make up Beratung und haben die Möglichkeit unter Anleitung, neue Ideen für sich umzusetzen. Außerdem lernen Sie, welche Frisur und Brille zu Ihnen passt. Der Kurs findet ab 7 Personen statt.

Materialkosten: 6,50 € für Make up

**Irmi Singer**

**Fr am 4.4. 14.30-19 Uhr** **1 mal vhs Schultesstr. 19 b 3. Stock, Zi. 302**

**Kurs-Nr. 42105 22,50 €**

## Stil- und Imageberatung

Inhalt, Material, Dozent und Materialkosten wie Kurs 42105, jedoch:

**Irmi Singer**

**Fr am 11.7. 14.30-19 Uhr** **1 mal vhs Schultesstr. 19 b 3. Stock, Zi. 302**

**Kurs-Nr. 42106 22,50 €**

## Schwangerschaft/Geburt

Bitte beachten Sie, dass der Vortrag zum Thema **Mutterschutz, Elterngeld & Co**, Kursnummer 14101 im Bereich Recht zu finden ist.

## Hormonyoga

Mit gezielten Übungen und Meditationen aus dem Kundalini-Yoga werden die weiblichen Hormone ausgeglichen. Dieser Kurs richtet sich speziell an Frauen in der Prämenopause, in den Wechseljahren, bei unregelmäßigen Menstruationszyklen und bei ausgeprägtem prämenstruellem Syndrom (PMS).

**Susanne Hofmann Hebammenpraxis und Di ab 29.4. 6 mal Zentrum für Kundalini Yoga 19.30-21.15 Uhr Hohmannstr. 8**

**Kurs-Nr. 42202 63 €**

**Anmeldung nur in der Hebammenpraxis möglich unter Tel.: 09721-7300016.**

Baby-Pflegekurse für alle werdenden und frisch gebackenen Eltern werden im Leopoldina Krankenhaus angeboten.

## Yoga für Schwangere am Morgen

Mit sanften Yogaübungen, Entspannung und Meditation wird hier Kraft für den Tag sowie Schwangerschaft und Geburt gesammelt.

Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit der Hebammenpraxis und dem Zentrum für Kundalini Yoga statt und wird von einigen Kasernen als Präventionskurs bezuschusst.

**Susanne Hofmann Hebammenpraxis und Do ab 20.2. 7 mal Zentrum für Kundalini Yoga 9.15-11.15 Uhr Hohmannstr. 8**

**Kurs-Nr. 42203 89,88 €**

**Anmeldung nur in der Hebammenpraxis möglich unter Tel.: 09721-7300016.**

## Yoga für Schwangere am Abend

Inhalt, Material, Kosten und Dozent wie 42203, jedoch

**Susanne Hofmann Hebammenpraxis und Do ab 20.2. 7 mal Zentrum für Kundalini Yoga 19-21 Uhr Hohmannstr. 8**

**Kurs-Nr. 42204 89,88 €**

## Erste Hilfe und Rettungsschwimmen

### 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 zum Teil durch einen Kinderarzt und durch Ausbilder der Rettungsdienste. Die Teilnehmer/-innen erhalten eine Broschüre über die Erste Hilfe am Kind.

Der Kurs ist geeignet für alle Altersklassen: egal ob Babysitter, Großeltern oder Eltern, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Kursleiter/-innen.

Material- und Lehrwerkskosten:

30 EUR pro Einzelperson; 50 EUR pro Elternpaar im Kurs zu entrichten.

Anmeldung beim Veranstalter. Eine Anmeldebestätigung wird nicht verschickt.

**TERMINE:**

**Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15, Tel.: 09721/949040**

1./2.3.; 17./18.05.; 26./27.7.14 jeweils 9-14 Uhr

**Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10, Tel.: 09721/19214**

ab 4.2.; ab 29.4. uns ab 15.7.14, jeweils 3 x, 19-22 Uhr

## Sinnvolle Nebenbeschäftigung im Angebot



Wir sind auf der dringenden Suche nach Ärztinnen und Ärzten, die Freude daran haben, unsere Herzsportgruppen zu betreuen. Bitte melden Sie sich, wenn Sie dieser kleine Nebenverdienst auf Honorarbasis interessiert. Lisa Örtel: Tel.: 09721/ 515436 oder Jutta Cize: Tel.: 09721/ 515433

## 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.

Vor allem Herz-Kreislaufkrankungen, aber auch Unfälle und Vergiftungen führen zu plötzlichen Notfallsituationen, in denen die Betroffenen auf sofortige Hilfe angewiesen sind. Nur das rechtzeitige Erkennen und die Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen durch Augenzeugen können die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes so wirkungsvoll überbrücken, daß der Patient überlebt bzw. vor bleibenden Schäden bewahrt wird.

Gültig für alle Führerscheinklassen und Übungsleiterlehrgänge wird diese Ersthelferausbildung auch von den Berufsgenossenschaften anerkannt.

Material- und Lehrwerkskosten: 35-40 EUR je nach Veranstalter im Kurs zu entrichten.

Anmeldung beim Veranstalter. Eine Anmeldebestätigung wird nicht verschickt.

### TERMINE:

**Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,**

**Tel. 09721/949040**

jeweils 8-15 Uhr: 35,00 €

Do/Fr: 27./28.02.; 10./11.4.; 22./23.5.; 5./6.6.; 19./20.6.; 24./25.7.; 31.7./01.8.;

Sa/So: 15./16.2.; 8./9.03.; 05./06.4.; 26./27.4.; 10./11.5.; 12./13.7.; 16./17.8.; 13./14.9.;

**Johanniter Unfall-Hilfe, Unterer Marienbach 10,**

**Tel.: 09721/19214**

Mi/Do: 5./6.3.; 2./3.4.; 7./8.5.; 4./5.6.; 2./3.7.; 6./7.8. und 3./4.9.14 jeweils Mi. und Do. 8-15 Uhr: 40,00 €

Fr/Sa: 21./22.2.; 28./29.3.; 25./26.4.; 16./17.5.; 27./28.6.; 25./26.7.; und 29./30.8.14 jeweils Fr. 16-21 Uhr u. Sa 8-16.30 Uhr: 40,00 €

## Erste Hilfe Training zur Wiederauffrischung

Jemand ist ohnmächtig und Sie sind hilflos?

Dann aber fix die Erste-Hilfe-Kenntnisse wieder auffrischen in einem Superschnellkurs.

Anmeldung beim Veranstalter. Eine Anmeldebestätigung wird nicht verschickt.

### TERMINE:

**Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,**

**Tel.: 09721/949040**

Do. 8-15 Uhr, 25,00 Euro

17.2.; 13.3.; 27.3.; 7.4.; 17.4.; 8.5.; 26.5.; 12.6.; 23.6.; 3.7.; 28.7.; 7.8.; 28.8.;

**Johanniter Unfall-Hilfe, Unterer Marienbach 10,**

**Tel.: 09721/19214**

Sa. jeweils 9-16 Uhr: 23,00 €

jeden Samstag außer am 19.4.; und 16.8.

## Rettungsschwimmkurs

(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 25,00 Euro, darin enthalten sind Rettungsschwimmfibel, Urkunde und Abzeichen (wird im Kurs kassiert).

Anmeldefrist bis zum 24.2.14 (danach bitte bei der Wasserwacht direkt anmelden)

**Timm Sattler BRK-Wasserwacht**

**Do ab 27.2. 10 mal Silvana-Sport- u. Freizeitbad**

**19.45-21 Uhr An den Unteren Eichen 1**

**Kurs-Nr. 42360**

## Leben mit Krankheit oder Behinderung

### Beratung und Information:

**Johanna Wagner, Tel.: (09721) 51 5436**

**Email: johanna.wagner@schweinfurt.de**

## Schreiben und Lesen lernen

Der Kurs richtet sich an Erwachsene mit einer geistigen Behinderung, die das Lesen und Schreiben erlernen und üben möchten. Eine spielerische Herangehensweise und viele praktische Hinweise und Übungen, die das Alltagsleben mit einbeziehen, lockern den Lernstoff auf. In Kooperation mit der Offenen Behindertenarbeit Schweinfurt.

Material: Schreibsachen

**Andrea Hammer**

**Fr ab 14.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**16.15-17.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014**

**Kurs-Nr. 43111 26 €**

## PC-Kurs - für Menschen mit geistiger Behinderung

Einfache Arbeiten mit dem Word-Programm am PC für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Zielgruppe: Menschen mit geistiger Behinderung.

In Zusammenarbeit mit der Offenen Behindertenarbeit Schweinfurt.

Termine werden mit den Interessenten individuell abgesprochen.

**Andrea Hammer**

**Mo und Mi 4 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**9-11 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 43112 25 €**

## Englisch - für Menschen, die lieber langsam lernen

In diesem Kurs lernen Sie englische Wörter und Sätze kennen. Gemeinsam wird das Aussprechen der fremd klingenden Wörter geübt. Wenn Sie möchten, können Sie auch Englisch schreiben lernen. Der Kurs findet in Kooperation mit der Offenen Behindertenarbeit Schweinfurt statt und läuft seit Januar 2014. Ein Einstieg ist jederzeit noch möglich.

Die Termine können bei der offenen Behindertenarbeit erfragt werden (Tel. 5411511).

**Kursleitung: Andrea Slesinski und Paul Schmitt-Coste**

**16.30-17.30 Uhr, Donnerstags vhs Schultesstr. 19 b**

**10 x 60 Minuten Erdgeschoss, Zi. 014**

**Kurs-Nr. 43113 10 €**

## Deutsche Gebärdensprache - Einführung

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nicht-Hörender zu überwinden. Im Kurs werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt. Der Kurs richtet sich an alle Interessierte, aber auch an diejenigen, die bereits an einem Einstieg in die Gebärdensprache teilgenommen haben. Der Kursort wird bei sehr geringer Teilnehmerzahl gewechselt.

Unterrichtsmaterial: ca. 15.- €, zahlbar bei der Kursleitung

**Oswald Friedrich**

**Di ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**17.15-18.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012**

**Kurs-Nr. 43201 52 €**

## Angebote in Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt bietet Menschen, die an Krebs erkrankt sind, und deren Angehörigen Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit und deren Folgen. Es handelt sich um ein Projekt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. in Kooperation mit dem Leopoldina Krankenhaus Schweinfurt.

Ansprechperson: Doris Göb,

Psychoonkologin (DKG), Dipl. Soz.päd. (FH),

Tel.: (09721) 720 2290 Email: krebsberatung@leopoldina.de

Internet: www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Die nachfolgenden Veranstaltungen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Schweinfurt finden in Kooperation mit der Volkshochschule Schweinfurt statt:

## Große Chance

Wir qualifizieren Sie zum/r Ausbilder/in, damit Sie Erste-Hilfe-Kurse leiten können. Die Ausbildung ist zertifiziert und Ihre Tätigkeit wird attraktiv honoriert.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Ortsverband Schweinfurt/Bad Kissingen

Am Unteren Marienbach 10, 97421 Schweinfurt

www.johanniter-unterfranken.de

www.facebook.com/JUHBayern

**Jetzt bewerben!**

**DIE JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben



## Selbstuntersuchung der Brust nach der MammaCare®-Methode

Mit dieser Methode lernen Frauen ihre Brust systematisch zu untersuchen. Sie bietet neben den ärztlichen Maßnahmen, eine große Chance zur Früherkennung von Brusterkrankungen.

Der Kurs richtet sich sowohl an gesunde als auch an vorerkrankte Frauen.

Die Teilnehmerinnen üben im Liegen, mit unbekleidetem Oberkörper. Der einmalige Kursabend findet in vertraulicher und geschützter Atmosphäre mit max. 5 Frauen statt.

**Auskunft und Anmeldung erfolgt über die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. Tel. 7202290**

**Martina Göb,**

**Hebamme und zertifizierte MammaCare®-Trainerin.**

**Di am 11.3. 1 mal Leopoldina-Krankenhaus 19-21 Uhr**

**Kurs-Nr. 43301 inkl. Material 25,00 €**

## „Kraftquelle - Malen“

In diesem Workshop können betroffene Frauen und Männer ihrer Situation einen Ausdruck geben. Gemeinsam in der Gruppe steht die Freude am kreativem Tun im Mittelpunkt.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

In Kooperation mit dem Museums-Service MuSe der Stadt Schweinfurt

Termine und Anmeldung über die Krebsberatungsstelle

**Frauke Fülling, Kunsttherapeutin**

**Treffpunkt: jeden 2. Mittwoch im Monat**

**Kunsthalle der Stadt Schweinfurt - 16.45 Uhr (2,5 Std.)**

**Kurs-Nr. 43302 Kosten: 5.-€ bis 10.-€ je Nachmittag**

**Das Angebot wird finanziell gefördert von der Ausbildungsgruppe der Schaeffler Gruppe FAG.**

Bitte beachten Sie auch die folgenden Vorträge in Kooperation mit der Krebsgesellschaft:

**„Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung“** im Bereich Recht am 24.7. 18 Uhr, Leopoldina-Krankenhaus, 8. Stock.

## Umgang mit tumorbedingter Fatigue

Vortrag und Gespräch

**Dr. Elisabeth Jentschke,**

**Dipl. Psychologin, Psychoonkologin**

**Do am 22.5. 1 mal Leopoldina-Krankenhaus 18 Uhr Vortragsraum**

**Kurs-Nr. 43303 Eintritt frei keine Anmeldung erforderlich**

## Entspannen und Visualisieren Stabilisierungsgruppe für Frauen

Praktische Übungen, um mit den Belastungen und Befürchtungen während und nach einer Krebserkrankung umgehen zu lernen.

Nach Besuch des Stabilisierungsangebotes besteht die Möglichkeit, die laufende Gruppe „Entspannen und Visualisieren“ zu besuchen. Auskunft über die Krebsberatungsstelle

**Brigitte Lenhard-Scheithauer**

**Do ab 27.3., 3.4. und 10.4.**

**14-16.30 Uhr**

**Kurs-Nr. 43304 10,00 €**

**Anmeldung bei der Krebsberatung erforderlich.**

**Das Angebot wird finanziell gefördert vom Zonta Club Schweinfurt - Bad Kissingen.**

## Selbsthilfearbeit in der Region

**Information und Beratung:**

**Jutta Cize, Tel.: 09721/ 515433**

**E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de**

In Selbsthilfegruppen finden sich Personen mit gleichen gesundheitlichen Interessen und Problemen.

Im gemeinsamen Gespräch und Erfahrungsaustausch unterstützt und hilft man sich gegenseitig.

Isolation wird gemeinsam überwunden. Die Öffentlichkeit wird über spezifische Anliegen informiert.

Die Gruppen sind offen für alle Betroffenen, die sich unverbindlich informieren möchten, bzw. Gruppenanschluss suchen.

Die Volkshochschule hilft beim Aufruf zur/und Gründung von Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich.

Betroffene und Interessierte wenden sich an:

Dipl. Päd. Jutta Cize, Tel. 09721/ 515433

Im Februar 2013 hat die Volkshochschule Schweinfurt eine Broschüre mit allen relevanten Gruppen herausgegeben, diese kann kostenfrei auch in größeren Mengen in der vhs im Rathaus 1. Stock abgeholt werden. Sie finden sie auch unter:

[www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de) - dann Zielgruppen/Selbsthilfegruppen anklicken.

**Zu folgenden Themen gibt es Selbsthilfegruppen in Schweinfurt Stadt und Landkreis:**

### I. Selbsthilfe bei Behinderung und/oder Krankheit

Alzheimer, Aphasie und Sprachverlust, Apnoe-Atemstillstand, Borreliose, ADHS bei Erwachsenen, Blindheit und Sehbehinderung, Morbus Bechterew, Morbus Crohn - Colitis Ulcerosa, Diabetes, Dialyse und Nierentransplantation, Epilepsie, Gehörlosigkeit, Hörschädigung, künstlicher Darmausgang- künstliche Harnableitung, Körperbehinderung, Krebserkrankung, Leukodystrophie, Multiple Sklerose, Muskelschwund, Narkolepsie, Osteoporose, Parkinson, Rheuma, Schlaganfall, Skoliose, Zöliakie

### II. Elternselbsthilfegruppen betroffener Kinder

Autismus, Down Syndrom, Diabetes, Epilepsie, Essstörungen, ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom), Mukoviszidose

### III. Selbsthilfe im psychosozialen Bereich

Angststörungen, Bipolare Störung, Depression, postpartale Depression, Burn out Syndrom, zwanghaftes Essen, Trauer nach Verlust eines Kindes, Trauer

### IV. Selbsthilfe bei Sucht

Alkoholsucht, Co-Abhängigkeit von Kindern Suchtkranker, Angehörigengruppen

**Main, Mord und mehr**  
Regionale Krimis und Liebesgeschichten rund um den Main

Verkaufsstellen:

- Volkshochschule Schweinfurt (Rathaus)
- Bürgerservice
- Buchhandlung im Kunstbuchcafé im Museum-Georg-Schäfer
- Buchhandlung Colibri

**Preis: €7,90**

[www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Erste Hilfe

### Erste Hilfe Lehrgang



(16 Unterrichtseinheiten) Kosten: 35,- € (alle Führerscheinklassen, speziell LKW, betriebliche Ersthelfer)

Schweinfurt, Do+Fr, 08:00 bis 15:00 Uhr  
10./11.04. 22./23.05. 05./06.06.  
24./25.07. 31.07./01.08.

Schweinfurt, Sa+So, 08:00 bis 15:00 Uhr  
08./09.03. 05./06.04. 26./27.04.  
10./11.05. 12./13.07. 16./17.08.

### Erste Hilfe am Kind

(12 Unterrichtseinheiten) Kosten: 30,- €  
Schweinfurt, Sa+So, 09:00 bis 14:00 Uhr  
01./02.03. 17./18.05. 26./27.07

### Erste Hilfe Training

(8 Unterrichtseinheiten) Kosten: 25,- €  
Schweinfurt, von 08:00 bis 15:00 Uhr  
13.03. 27.03. 07.04. 17.04. 08.05. 26.05.  
12.06. 23.06. 03.07. 28.07. 07.08. 28.08.

### Lebensrettende Sofortmaßnahmen

(8 Unterrichtseinheiten) Kosten: 25,- €  
Schweinfurt: Samstag, von 09:00 bis 15:45 Uhr  
01.03. 08.03. 15.03. 22.03. 29.03. 05.04. 12.04. 03.05. 10.05.  
17.05. 24.05. 07.06. 21.06. 05.07. 19.07. 26.07. 02.08. 30.08.  
Gerolzhofen: jeden letzten Samstag im Monat von 9:00 bis 15:45 Uhr



150 Jahre Aus Liebe zum Menschen.

**Anmeldung unter: 09721 - 94 904 0 und [www.brk-schweinfurt.de](http://www.brk-schweinfurt.de)**

## Entspannung – Körpererfahrung – Massage

**Beratung und Information:**  
**Johanna Wagner, Tel.: 09721/ 515436**  
**E-mail: johanna.wagner@schweinfurt.de**

### Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an vhs- Gesundheitskursen



In den Bereichen Bewegung, Entspannung / Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Krankenkassen legen dabei Erstattungs-Kriterien zugrunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden.  
 Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären.  
 Die vhs-Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Für einen Eintrag in Ihr Bonusheft, gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Anmeldestätigung zur Krankenkasse. Dort erhalten Sie dann den Stempelaufrück.

## Stressmanagement und Entspannung

### Wie wirkt Klang und was ist eine Klangmassage?

Was sind Klangschalen? Wie wirkt Klang und was ist eine Klangmassage? Sie lernen verschiedene Klangschalen, deren Geschichte und Anwendungsmöglichkeiten kennen. Eine geführte Klangmeditation kann zu tiefer, innerer Ruhe und Entspannung führen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, das einmalige Angebot findet ab 8 Personen statt.  
 Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken  
**Alexandra Schneider**  
**Mo am 10.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**  
**Kurs-Nr. 44101 6,50 €**

### Klangmeditation

Ruhe und Besinnlichkeit - danach ist es uns oft im stressigen Alltag. Die Klangschalen sind eine schöne Unterstützung, um in einen meditativen Zustand zu gelangen. Die sanften Klänge und feinen Schwingungen der angeschlagenen Schalen führen zu tiefer Entspannung vereint mit klarem, hellwachem Bewusstsein. Die Meditation kann unsere inneren Kraftquellen und die Entfaltung unserer Potentiale stärken. Keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs findet ab 8 Personen statt.  
 Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Socken  
**Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.30-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**  
**Kurs-Nr. 44102 50 €**

### Klangmeditation

Inhalt, Material und Dozentin wie Kurs 44102, jedoch:  
**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.15-18.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**  
**Kurs-Nr. 44103 50 €**



### Klangschalen - mit allen Sinnen spielen und lernen!

Dieser Workshop richtet sich an Eltern mit ihren Kindern (im Grundschulalter), die Klangschalen und Klangelemente dazu nutzen möchten, dem Kind zur inneren Ruhe zu verhelfen und gleichzeitig Konzentrationsfähigkeit, Durchhaltevermögen und Entspannung zu üben. Auf spielerische Weise wird das Wissen um die Klangelemente so vermittelt, dass diese auch für zu Hause genutzt werden können.  
 Die harmonischen Klänge bieten einen auditiven Reiz, der gleichzeitig entspannend und Stress reduzierend wirken kann. Dadurch werden die Voraussetzungen für Konzentration und Aufmerksamkeit und somit für eine erfolgreiche Aufnahme und Anwendung von Lerninhalten begünstigt.  
 Kinder erfahren durch den Einsatz von Klangschalen ganz unbewusst die Förderung ihrer Wahrnehmung und die Schulung und Differenzierung von Klang, Tönen und Musik, von Geräusch und Stille. Der Kurs findet in einer kleinen Gruppe von 5-6 Kindern mit Ihren Eltern statt.  
 Anmeldegebühr bezieht sich immer auf das Kind plus einen Elternteil.  
**Alexandra Nerosi**  
**Mo am 28.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**14.30-16.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**  
**Kurs-Nr. 44104 12 €**

### Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PM) ist eine leicht erlernbare Technik, die zu tiefer Entspannung führt, indem unterschiedliche Muskelgruppen im Wechsel angespannt und wieder entspannt werden. Grundsätzlich dient die PM dazu, Stress und Anspannung im Alltag vorzubeugen und entgegen zu wirken. Sie kann bei bereits bestehendem Stress als Linderung dienen. Damit kann mehr Gelassenheit und Lebensqualität entstehen. Unsere Gesundheit wird positiv beeinflusst. Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
 Der Kurs findet ab 7 Teilnehmer/-innen statt.  
 Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen  
**Eva Markert**  
**Mo ab 10.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**16.30-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**  
**Kurs-Nr. 44105 57 €**

### Meditation auch für Skeptiker/-innen

Meditation befasst sich mit Bewusstseinsweiterung. Sie kann als hochwirksames Werkzeug der Selbsterforschung genutzt werden, um negative Gefühls- und Gedankenmuster zu verändern und führt zu mehr Selbstkontrolle und Mitgefühl.  
 Allerdings ist sie oft eingebettet in überlieferte, zwar bewährte, aber auch starre Rituale und Glaubenssätze, oft mit fehlender nüchterner Abwägungsmöglichkeit der Vor- und Nachteile möglicher Vorgehensweisen. Dies hat bei vielen Menschen Skepsis oder sogar Ablehnung hervorgerufen und die Forschung darüber lange Zeit behindert. Mittlerweile demonstrieren die aufkommenen wissenschaftlichen Arbeiten zum Phänomen Meditation die positive Wirkung auf die Körper-Geist-Seele-Gesamtheit des Menschen. Eindrucksvoll zeigen die Untersuchungen auch die Plastizität unserer Nervenschaltkreise, die unser Bewusstsein bestimmen und zugleich durch das verändert werden, was wir tun.  
 Das Seminar soll einerseits Hintergrundwissen vermitteln, zu den verschiedenen Methoden und Schulen, zu auftretenden Hindernissen, zu Ergebnissen der modernen Forschung um die Wirkung von Meditationsübungen auf den Körper, auf das Gehirn, auf den Geist. Andererseits wird aber auch konkrete Anleitung gegeben, um praktische Erfahrungen zu machen. Hierbei wird ein aufbauendes, stufenweises Vorgehen angewandt. Dadurch kann der Seminarteilnehmer eventuell dann den Prozess erahnen, der erst durch längere eigene Übungsdisziplin überdauernde Früchte trägt.  
 Der Kurs findet ab 6 Personen statt.  
**Dr. med. Eugenia Kuhn**  
**Do ab 13.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014**  
**Kurs-Nr. 44106 41,50 €**



## FitPlus - Gesundheitsprämien 2014

**Bonusprogramme für Kinder und Erwachsene, Osteopathie, Naturheilverfahren und bis zu 250 Euro Kostenerstattung für zertifizierte Gesundheitskurse der VHS Schweinfurt:**

Sichern Sie sich jetzt alle Vorteile und wechseln Sie zu **DER Krankenkasse aus Schweinfurt für alle in der Region.**

SKD BKK  
 Schultesstraße 19a  
 97421 Schweinfurt  
 Telefon: 09721 9449-316  
 E-Mail: gesund@skd-bkk.de  
 Web: www.skd-bkk.de



## Ich geh mich besuchen...

„Heute besuch ich mich, hoffentlich bin ich daheim“?  
Der Spruch von Karl Valentin gilt für diesen Kurs. Wer bin ich? Was macht mich aus? Sich besuchen gehen: Das wollen wir in verschiedenen Achtsamkeitsübungen. Eine Reise in bekanntes und unbekanntes Terrain. Ohne Voreingenommenheit, ohne Schubladen. Vielleicht sind wir daheim.

Achtsamkeit führt uns in den Augenblick, in das, was gerade ist. Wir üben uns ein in den achtsamen Umgang mit uns selbst. Wir schauen auf das, was wir gerade bei uns finden und entdecken. Wir bewerten es nicht und schaffen so einen Raum, in dem wir uns immer wieder besuchen und vielleicht zu Hause fühlen können.

Wir praktizieren konkret: achtsames sinnliches Wahrnehmen, Gehmeditation, Sitzmeditation, Körperübungen aus dem Taiji, und es soll auch Zeit sein, um uns gegenseitig über unsere Erfahrungen auszutauschen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs findet in der Kleingruppe von 6 bis max. 8 Personen statt. Bitte mitbringen: Decke, lockere Kleidung, warme Strümpfe

**Thomas Rath**  
Fr ab 14.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
Der Kurs entfällt am 21.3. und 2.5.  
17.15-18.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 004  
Kurs-Nr. 44107 50 €

## Entspannungstraining für Einsteiger/-innen

Sie haben die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung verschiedene effektive und anerkannte Entspannungsverfahren auszuprobieren. Unter anderem werden Verfahren wie Autogenes Training, die Progressive Muskelrelaxation oder Elementen aus der Kinesiologie, dem Yoga o.ä... vorgestellt.

Zielsetzung des Kurses ist nicht primär das perfekte Erlernen einer spezifischen Entspannungsmethode - vielmehr das Erfahren der für sich passenden Methode in einer angenehmen Atmosphäre. Hier sind alle willkommen, die auf der Suche nach innerer Stille und Balance noch nicht die richtige Entspannungstechnik für den Heimgebrauch gefunden haben und sich gerne an verschiedenen Techniken versuchen möchten.

Der Kurs findet ab 7 Personen statt.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ggf. kleines Kissen als Kopfunterlage

**Alexandra Göbel**  
Fr ab 21.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 004  
Kurs-Nr. 44108 57 €

## Work-Life-Balance für Frauen

Sich zu hetzen, um Zeit zu sparen, ist selten von Erfolg gekrönt!  
Das Ziel des Work-Life-Balance-Kurses ist es, das Familienleben und andere private Interessen mit den Anforderungen der Arbeitswelt in Einklang zu bringen.

Wir betrachten unsere Lebensbereiche und Rollen, identifizieren unsere persönlichen Stressoren und machen uns unsere persönlichen Werte bewusst.

Daneben üben wir in ruhiger Atmosphäre - nur unter Frauen - verschiedene Entspannungstechniken, um die innere Balance wieder herzustellen und die Selbstwahrnehmung zu stärken.

Je mehr innere Ruhe wir haben, desto mehr Ressourcen können wir mobilisieren!

Der Kurs findet ab 7 Personen statt.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ggf. kleines Kissen als Kopfunterlage

**Alexandra Göbel**  
Fr ab 21.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004  
Kurs-Nr. 44109 57 €

## Grundkurs Autogenes Training - Entspannung durch die Kraft eigener Gedanken

Erlernen der Grundübungen des autogenen Trainings. Dieses weit verbreitete Entspannungsverfahren von J. H. Schultz ist frei von kulturellen oder religiösen Weltanschauungen, und der Nutzen ist wissenschaftlich belegt. Durch ruhige und konzentrierte Vorstellung von Körperempfindungen wie Wärme und Schwere kann man einen Zustand tiefer Entspannung erreichen. Die Grundlagen des Autogenen Trainings werden unter fachkundiger Anleitung theoretisch vermittelt und praktisch eingeübt. Dieser Kurs richtet sich an physisch und psychisch gesunde Teilnehmer/-innen, die ein wirksames Instrument zur Erreichung tiefer Entspannung suchen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs findet ab 8 Personen statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke  
**Eva Markert**  
Di ab 3.6. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003  
Kurs-Nr. 44110 50 €



## SMMER VHS Stress, lass nach ....!

Sie wollen aus dem „Hamsterrad“ aussteigen. Sie wissen aber nicht wie, nur, dass es jetzt an der Zeit ist.

Wir erfahren mehr über unsere eigene Stressauslöser und lernen diese näher kennen. Es geht um die Stressreaktion und den guten Umgang mit Stress. Praktische Übungen wie Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Übungen aus dem Taiji und Achtsamkeitsübungen werden ausprobiert. Stressauslösende Einstellungen und Verhaltensweisen werden genauer betrachtet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, der Kurs findet in der Kleingruppe von 6 bis max. 8 Personen statt. Bitte mitbringen: Decke, lockere Kleidung, warme Strümpfe, Essen und Getränk

**Thomas Rath**  
Sa am 28.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 003  
Kurs-Nr. 44111 33,50 €

## Yoga und mehr

### Fasten und meditativer Yoga

Fasten mit Unterstützung von meditativem Yoga kann Körper, Geist und Seele auf ‚Loslassen‘ einstellen. Das diesjährige Fasten steht unter dem Motto ‚Leben‘. Alte Denkstrukturen können überprüft und aufgebrochen werden, ‚sich selbst erkennen‘ wird leichter möglich. Es ist ein Weg zu neuen, völlig anderen Erfahrungen. Fasten, das ist körperliche Entschlackung, eine Reinigung auf seelisch-geistiger Ebene, eine Stabilisierung im Körperlich-Emotionalen. Fasten erfordert Disziplin und Konsequenz. In der Gruppe wird dies leichter. Fasten und Fastenbrechen werden fachkundig begleitet. Die Vorbereitung erfolgt nach Anleitung. Materialkosten: ca. 2 Euro, zahlbar bei der Kursleitung.

**Ursula Waker**  
Die tatsächliche Fastenzeit beträgt 5 Tage  
(21.3.-einschl. 25.3.). Ort: Schultesstr. 19 b  
18.3., 19-21 Uhr in Zi. 103, 1. Stock, Infoveranstaltung  
21.3., 19-21.30 Uhr in Zi. 003  
22.3., 10-12.30 Uhr in Zi. 003  
23.3., 10-12.30 Uhr in Zi. 003  
25.3., 19-21.30 Uhr in Zi. 103, 1. Stock  
28.3., 19-21.30 Uhr in Zi. 003  
vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 103  
Kurs-Nr. 44200 51,50 €

## Entdecke dich neu durch Hatha Yoga

Hatha Yoga ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), durch Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird.

Mit Hilfe sanfter Übungen, bei denen man lernt sich „mit“ dem Körper zu bewegen, entsteht ein völlig neues Körpergefühl. Durch ergänzende Atemübungen, sowie durch Erlernen und Erfahren verschiedener Entspannungstechniken, kann mit der Zeit der Zugang zu Gelassenheit und Lebensfreude gefunden werden. Hierfür muss man weder besonders gelenkig noch sportlich sein. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Neueinsteiger/-innen, als auch an bereits Yoga Übende jeden Alters.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, rutschfeste Socken  
**Ulrike Schuler**  
Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
Am 7.4 entfällt der Kurs.  
16.30-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 001  
Kurs-Nr. 44201 85,50 €

## Entdecke dich neu durch Hatha Yoga

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs-Nr. 44201, jedoch:

**Ulrike Schuler**  
Mo ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
Am 7.4 entfällt der Kurs.  
18.15-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001  
Kurs-Nr. 44202 85,50 €

## Hatha Yoga - Zeit der Stille und Bewegung im Alltag

Wir setzen uns mit Hilfe von gezielten Yoga- und Atemübungen aktiv mit unserem Körper auseinander, der in seinen Reaktionen die Einflüsse des Umfeldes widerspiegelt. Yoga-Übungen sollen als Strategien zur Stressbewältigung gesehen werden, die uns helfen, den täglichen Belastungen gelassener zu begegnen und körperliches Wohlbefinden zu erlangen bzw. zu erhalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen  
**Monika Juan**  
Mo ab 10.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
20-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003  
Kurs-Nr. 44203 57 €

## Hatha Yoga - Zeit der Stille und Bewegung im Alltag

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs-Nr. 44203, jedoch:

**Monika Juan**  
Di ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr Untergeschoss, Zi. 001  
Kurs-Nr. 44204 57 €

## 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, 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, Ramona Hoos**  
Di ab 11.3. 13 mal vhs Schultesstr. 19 b  
Der Kurs entfällt am 18.3.14.  
9.30-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 002  
Kurs-Nr. 44205 74,50 €

## Yoga und Entspannung

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs-Nr. 44205, jedoch:  
**Di ab 11.3. 13 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**Der Kurs entfällt am 18.3.14.**  
**11-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**  
**Kurs-Nr. 44206 74,50 €**

## Yoga und Entspannung

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs-Nr. 44205, jedoch:  
**Di ab 11.3. 13 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**Der Kurs entfällt am 18.3.14.**  
**16.30-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**  
**Kurs-Nr. 44207 74,50 €**

## Yoga und Entspannung

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs-Nr. 44205, jedoch:  
**Di ab 11.3. 13 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**Der Kurs entfällt am 18.3.14.**  
**18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**  
**Kurs-Nr. 44208 74,50 €**

## Hatha Yoga und Entspannung

Yoga bedeutet „Einheit und Harmonie“. Es 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) und Tiefenentspannung.

**Ramona Hoos**  
**Mi ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**Der Kurs entfällt am 19.3.14.**  
**9.30-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**  
**Kurs-Nr. 44209 57 €**

## Yoga in der Mittagspause - „Stress-Balance“

Die Leistungserwartung, die heute an jede/n gestellt wird, wächst ständig. Sei es im Beruf, in der Familie, im Alltag. Auch die Freizeitgestaltung kann Stress bedeuten. Alles, was Stress auslöst oder als solcher empfunden wird, verbraucht Lebensenergie, die nicht unbegrenzt zur Verfügung steht. Die Folgen sind nicht zu unterschätzen. Oft sind es Müdigkeit, Reizbarkeit, Energiemangel und letztendlich auch Schwächung des Immunsystems, welche die Lebensqualität deutlich einschränken. Eine Möglichkeit, dieser Spirale entgegenzuwirken, kann ein gezieltes Stressmanagement sein.

Fangen Sie jetzt damit an und nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen schnellen Einstieg in eine gesunde Körper-Geist-Seele-Balance. Der angebotene Yogakurs reaktiviert durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen den Energiefluss, der sich wiederum beruhigend und damit stärkend auf die Bewältigung der Leistungsanforderungen im Beruf, Familie und Alltag auswirkt. Außer warmen rutschfesten Socken ist keine besondere Kleidung nötig.

**Ursula Waker**  
**Do ab 13.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**12.15-13 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**  
**Kurs-Nr. 44210 23 €**

## 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 sowohl an Neueinsteiger/-innen als auch an Yoga-Erfahrene, an Männer und Frauen jeden Alters.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Schreibsachen, gr. Handtuch

**Kornelia Meffert**  
**Do ab 13.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**  
**Kurs-Nr. 44211 46 €**

## Zeit für mich mit Hatha-Yoga

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs-Nr. 44210, jedoch:

**Kornelia Meffert**  
**Do ab 13.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**20-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**  
**Kurs-Nr. 44212 46 €**

## Sanftes Yoga für Anfänger/-innen

Um Yoga zu üben, muss man weder besonders sportlich noch gelenkig sein. Mit einfachen und sanften Übungen lernen die Teilnehmer/-innen, sich tief zu entspannen und ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Das jahrtausendealte System des Yoga ist gerade für den stressgeplagten Menschen ein effektiver Weg zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude, Energie. Der Kurs beinhaltet Übungen, Yogastellungen (Asanas), Sonnengruß, Atem- und Energieübungen, Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke

**Carmen Döll**  
**Fr ab 14.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**16.15-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**  
**Kurs-Nr. 44213 57 €**

## Sanftes Yoga - Weiterführungskurs

Inhalt, Material und Dozentin wie Kurs 44213, jedoch als Weiterführung gedacht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke

**Fr ab 14.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**  
**Kurs-Nr. 44214 57 €**

## Luna Yoga für Frauen

Sich dehnen und räkeln, mit Muskeln und Bewegungen spielen, die eigene Kraft und Gelenkigkeit spüren: im Luna Yoga verbinden sich die Schätze des klassischen Yoga mit dem Frauenkörperwissen unserer und anderer alter Kulturen. Die Übungen machen Spaß, helfen, zu sich selbst zu kommen und unterstützen die Heilung insbesondere der Beckenorgane. Das Seminar richtet sich nicht nur an Frauen, die Luna-Yoga schon kennen und neue Erfahrungen damit sammeln wollen, sondern auch an Neugierige jeden Alters und jeder Statur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

**Roswitha Baumann**  
**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**8.30-9.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**  
**Kurs-Nr. 44215 46 €**

## Luna Yoga für Frauen

Kurs, Material und Dozentin wie Kurs 44215, jedoch:

**Fr ab 14.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**  
**Kurs-Nr. 44216 47,50 €**

## YogaPilates

YogaPilates besteht aus Übungen, die Yoga und Pilates kombinieren. Der Kurs ist für diejenigen, die von Pilates oder Yoga begeistert sind oder sich auf eine neue Art sportlich herausfordern wollen.

**Roswitha Baumann**  
**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**10.30-11.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**  
**Kurs-Nr. 44217 46 €**

## Yoga für Mamas

Dieser Kurs findet im Rahmen der Frauenwochen auf Einladung der Gleichstellungsbeauftragten in Kooperation mit der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Diakonischen Werkes Schweinfurt e.V. statt.

Eine Yogastunde für Mütter mit Babys im Alter von 9 Wochen bis 5 Monaten (bei Kaiserschnittgeburten bitte Rücksprache mit der Dozentin halten.) Während die Mamas auf sanfte Weise Yoga üben, sind die Babys mit dabei und werden mit einbezogen.

Ganz nah- neben der Mama, auf dem Bauch in den Armen oder auf dem Schoß -- die Babys sind dabei.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

**Roswitha Baumann**  
**Mo am 10.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**10-11.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**  
**Kurs-Nr. 44218**

## Yoga- Zeit für mich

Für alle, die sich ganz bewusst einen Tag Auszeit vom Alltag nehmen wollen. Mit dem Sonnengruß und verschiedenen Übungen (asanas) aus dem Hatha-Yoga werden wir unsere Energien anregen, Barrieren lösen und Kraft tanken. Unsere Atmung ist dabei ständiger Begleiter. Zudem werden wir uns gezielt mit den sieben Chakras - den Hauptenergiepunkten unseres Körpers - beschäftigen. Meditative Musik, gemeinsames Singen und eine kleine Einführung in die Meditation runden den Tag ab.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, Getränk und Brotzeit (1 Stunde Mittagspause), warme rutschfeste Strümpfe, bequeme Kleidung

**Katja Glatzer**  
**Sa am 10.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**  
**Kurs-Nr. 44220 29 €**

**Bitte beachten Sie auch die Yogakurse für Schwangere in Kooperation mit dem Zentrum für Kundalini Yoga in Schweinfurt. Hier finden Sie auch Yogakurse für Kinder.**

## Yoga für Fortgeschrittene

### 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 Teilnehmer/-innen anwendbaren Art werden Entspannungs- und Atemübungen sowie funktionelle, körperliche Übungen vorgestellt und angewendet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

<b>Hiltrud Schurz</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9.30-11 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44221</b>		<b>85,50 €</b>

### Yoga - Aufbaukurs

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs-Nr. 44221, jedoch:

<b>Hiltrud Schurz</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9.30-11 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44222</b>		<b>85,50 €</b>

### Yoga - Aufbaukurs

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs-Nr. 44221, jedoch:

<b>Hiltrud Schurz</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>17-18.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44223</b>		<b>85,50 €</b>

### Yoga - Aufbaukurs - in den Ferien

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs 44221, jedoch:

<b>Hiltrud Schurz</b>		
<b>Di ab 22.7.</b>	<b>6 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9.30-11 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 442231</b>		<b>34,50 €</b>

### 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. Für alle, die bereits an einer Yoga-Einführung teilgenommen haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke

<b>Stefanie Roth, Roman Vesper</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>14 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>19.30-21 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 002</b>
<b>Kurs-Nr. 44224</b>		<b>80 €</b>

### Aufbaukurs: Yoga ist mehr als...

... Atmen, Entspannen, Körperübungen; vielmehr sind dies Hilfen, die im Kurs angeboten und geübt werden auf dem Weg der persönlichen Entwicklung und Erkenntnis.

Yoga könnte als Zustand definiert werden, in dem die Gedanken zur Ruhe kommen, Körper und Geist zur Einheit finden. Er zielt über die Entwicklung gesünder Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassenden Wohlbefinden hin. Teilnehmer/-innen - mit Yoga-Vorerfahrung - lassen sich auf das Abenteuer ein, zu erkennen, wie sich das spannende Leben entspannt erleben lässt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

<b>Ursula Waker</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18.30-20 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>Kurs-Nr. 44225</b>		<b>57 €</b>

### Aufbaukurs: Yoga ist mehr als...

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs-Nr. 44225, jedoch:

<b>Ursula Waker</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>20-21.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>Kurs-Nr. 44226</b>		<b>57 €</b>

### Aufbaukurs: Yoga ist mehr als...

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs-Nr. 44225, jedoch:

<b>Ursula Waker</b>		
<b>Do ab 13.3.</b>	<b>8 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-11.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>Kurs-Nr. 44227</b>		<b>46 €</b>

### 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 Herzkreislaufsystem 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

<b>Kurstage:</b>		
<b>Marlene Niklaus</b>		
<b>Mo. 23.6; 30.6; 7.7</b>		
<b>und 21.7.14.</b>	<b>4 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>19-21.15 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 002</b>
<b>Kurs-Nr. 44231</b>		<b>50 €</b>

## Qi Gong, Tai Chi, Atemseminare

### Achtsamkeitstraining, Anleitung zu mehr Selbstakzeptanz und Mitgefühl

Studien weisen darauf hin, dass Achtsamkeitstraining wie das von dem amerikanischen Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickelte Übungsprogramm MBSR (mindfulness-based stress reduction) zu einer Verminderung von Stress und Angst beitragen kann. Deshalb findet es auch zunehmend Eingang in die medizinische und psychotherapeutische Behandlung von Menschen.

Unter Achtsamkeit wird eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung verstanden: den aktuellen Erlebnisinhalten wird bewusst, im augenblicklichen Moment und nicht wertend Aufmerksamkeit geschenkt; dies muss als eine innere Haltung (zu der wir normalerweise im Alltag wenig Zugang haben) eingeübt und kultiviert werden. Dann kommen wir in unmittelbaren Kontakt mit dem eigenen Körper und den alltäglichen Geschehnissen und Herausforderungen des Lebens und können diese als Möglichkeiten für inneres Wachstum und Heilung erfahren.

Der Kurs besteht aus einer Hinführung zu einer Haltung der Achtsamkeit in Ruhe (im Liegen, im Sitzen) und in Bewegung mittels einfacher Qigong-Übungen, sowie der Erörterung von Schwerpunktthemen, diesmal steht das Thema **Mitgefühl - vor allem mit sich selbst** - im Zentrum; nach neuesten Studien ist dies einer der **Schlüsselfaktoren für seelische Gesundheit**.

Er ist geeignet nicht nur für Menschen mit Beschwerden, sondern auch für Menschen, die einfach mehr Ruhe und Ausgeglichenheit in ihr Leben bringen wollen.

Die regelmäßige Ausübung ist ein wesentliches Element der Übung der Achtsamkeit. Um die Programminhalte wirklich in den Alltag zu integrieren, sollte anhand von Kursmaterialien wie z.B. einer Audio CD, das Gelernte regelmäßig zuhause praktiziert werden. Der Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters.

Als Ergänzung ist das Samstagseminar Kurs-Nr. 44302 besonders empfehlenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, kl. Kissen, Materialgeld 10 Euro (für CD).

<b>Dr. med. Eugenia Kuhn</b>		
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>9 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Der Kurs entfällt am 5.5.14.</b>		
<b>18.15-19.45 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>Kurs-Nr. 44301</b>		<b>51,50 €</b>

### Tag der Stille, Tag der Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Im Seminar geht es darum, einmal für mehrere Stunden am Stück direkt die Praxis der Achtsamkeit zu erfahren. Nach einer Einführung werden wir verschiedene Herangehensweisen an das Thema erproben (achtsame Körperwahrnehmung im Liegen, bei Bewegung wie einfachen Qi Gong- und Yoga-Übungen und im Gehen, achtsame Sinneswahrnehmung beim Hören und beim Essen, Achtsamkeit beim Atmen, Achtsamkeitsmeditation etc.). Diese Erfahrungen werden präsenter durch bewusstes Schweigen. Abschließend werden die Erfahrungen zusammengetragen. Das Seminar ist geeignet für Menschen, die in die direkte Erfahrung der Achtsamkeit hineinschmecken wollen und es aushalten, für einige Stunden nicht zu sprechen.

Für die Teilnehmer/-innen des Kurses 44301 ist das Seminar 44302 als Ergänzung besonders empfehlenswert.

Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Verpflegung für Mittags plus Getränk, Wolldecke, Kissen, Wollsocken

<b>Dr. med. Eugenia Kuhn</b>		
<b>Sa am 17.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-16 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44302</b>		<b>25 €</b>



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](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Qigong - Das Qi folgt der Aufmerksamkeit

Die heilsame Wirkung der Qigong-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 auf den Körper und die in ihm fließende Lebensenergie (Qi) gerichtet.

Schwerpunkt in diesem Kurs ist die Beschäftigung mit einer Variante der „Brokatübungen“, einer leicht zu erlernenden Übungsfolge von acht Bewegungsübungen im Stehen. Hierbei wollen wir das heilende Prinzip „In die Ruhe eintreten“ sowie „Das Qi folgt der Aufmerksamkeit“ direkt erfahren und immer mehr verinnerlichen; dies wird durch weitere Übungen in Ruhe und in Bewegung vertieft. 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

**Dr. med. Eugenia Kuhn**

**Mo ab 10.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**Der Kurs entfällt am 5.5.14.**

**20-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44303 57 €**

## Qi Gong Wildgans Typ zum Kennenlernen

Qi Gong fasst eine Vielzahl von Bewegungsformen zusammen. Dieser Qi Gong-Typ ist ein besonderes Training in der chinesischen Medizin. Die Bedingungen für den guten Gesundheitszustand sind z.B. gutes Gedächtnis, geschmeidige, gelenkige und körperliche Beweglichkeit, stabile psychische Stimmung und Körperbalance, innere harmonische organische Funktionen, stärkere Abwehrkraft, usw. Es hilft gegen viele Gesundheitsprobleme, z.B. Unruhe, Schmerzen vieler Arten, funktionelle organische Störungen, Kreislaufbeschwerden, Alzheimer-Krankheit usw.

Um das Ziel zu erreichen, sollte man täglich 10 Minuten in der Natur diesen Typ des Qi Gongs mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen trainieren. Wegen der Wirksamkeit erhielt Wildgans-Qi Gong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung und feste (Turn-)Schuhe.

**Weihong Yang**

**Mo ab 10.3. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**18.30-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 44316 25 €**

## Qigong: Achtsamkeit, Lebendigkeit und Ruhe im „Spiel der Tiere“

In der Ausformung der Tierspiele von Prof. Jiao werden Anmut, Kraft und Ursprünglichkeit von Bär, Kranich, Tiger, Hirsch und Affe lebendig. Charakteristisch ist die Einheit von Gestalt, Gestik und Mimik. Dadurch lassen sich Emotionen und Lebensgefühl auf spielerische Weise ausdrücken.

Die besonderen Bewegungen und Haltungen im „Spiel der 5 Tiere“ ermöglichen es, unterschiedliche Kräfte und Qualitäten zu erfahren und zu stärken. Die „5 Tiere“ stellen einen direkten Bezug zu den 5 Funktionskreisen der Traditionellen Chinesischen Medizin her. Qigongerfahrung ist von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlappchen, Getränk

**Ute Thein**

**Di ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**16.30-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44304 57 €**

## Qigong: Lebenskraft stärken - Gelassenheit üben

„Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong“ ausgewählte Übungen

Die Lebenskraft (Qi), durch Üben (gong) zu stärken und in Fluss zu bringen, hat eine lange Tradition in der chinesischen Heilkunde. Die schönen und langsam ausgeführten Bewegungen des Qigong Yangsheng verhelfen zu innerer Sammlung, Entspannung und Ruhe. Mit Hilfe geistiger Übungen der Konzentration und der Vorstellungskraft, verbunden mit der Körperhaltung und dem freien Fließen des Atems ist es möglich, auf nachhaltige Weise die Gesundheit zu stärken, die Selbstheilungskräfte anzuregen und die Lebensfreude zu wecken.

Die Übungen lassen sich leicht praktizieren und sind deshalb für Menschen jeden Alters und unterschiedlichster Konstitution, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Schlappchen, Getränk

**Ute Thein**

**Mi ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**20-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**

**Kurs-Nr. 44305 57 €**

## Qigong: Übungen zur Entspannung, Atmung, Stressabbau durch Achtsamkeit

Qigong ist eine Heilgymnastik mit Atem-, harmonisch fließenden Bewegungs- und stillen Meditationsübungen, bei denen ein steter Wechsel von Anspannung und Entspannung der Weg zum Ziel ist. Die wohltuenden Bewegungsabläufe sind langsam fließend und wirken auf den ganzen Organismus stärkend und heilend. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke

**Claudia Rausch-Michl**

**Di ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**18.15-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44306 47,50 €**

## Qigong 2 - für Fortgeschrittene

Material, Inhalt und Dozent wie Kurs-Nr. 44306, jedoch vertiefend für Teilnehmer/-innen mit Vorerfahrung. Vertiefung der Übung zur Öffnung der Sondermeridiane, Sitzen in der Stille

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe o.ä., Decke

**Claudia Rausch-Michl**

**Di ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**19.35-21.05 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44307 57 €**

## Qigong 2 - für Fortgeschrittene

Inhalt, Material und Dozent wie Kurs 44306, aber der Kurs wendet sich ausschließlich an Fortgeschrittene.

Es werden die 15 Ausdrucksformen sowie die 8 Dehnungsübungen für den Alltag vertieft.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke

**Claudia Rausch-Michl**

**Fr ab 2.5. 14 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**Der Kurs entfällt am 13.6., 20.6., 27.6.**

**8.30-10 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44308 80 €**

## Qigong in der Mittagspause - lächelnd gestärkt

Zur Ruhe kommen. Luft holen. Kraft tanken. Und mitten im Alltagsleben stehen. Qigong in der Mittagspause kann die Reserven für den Tag ausbauen. Im Kurs werden Übungen vorgestellt, die sich einfach und leicht ins Alltagsgeschehen integrieren lassen. Der Körper wird gestärkt, der Geist erfährt Frische und aus der eigenen Mitte kann das innere Lächeln erstrahlen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke

**Hans-Ulrich Wolkenstein**

**Do ab 13.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**12.15-13 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44309 28,50 €**

## Ein starker Rücken mit Qi Gong und Tai chi

Viele Menschen glauben noch immer, dass bei plötzlich einsetzenden oder bei chronischen Rückenschmerzen Bettruhe, Spritzen oder Wärme/Kälteanwendungen das Mittel der Wahl ist. Doch weit gefehlt: wissenschaftliche Studien (Stiftung Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg) belegen, sanfte Bewegung verhilft schneller und sicherer zu einem schmerzfreien Rücken.

Für diesen Kurs wurden spezielle Übungen aus dem Tai Chi / Qi Gong ausgewählt, die jede ruckartige Bewegung vermeiden und damit Rücken und Gelenke entlasten.

Das Training verbessert die Beweglichkeit und die Körperhaltung, so dass die Rückenmuskeln wieder entspannen. Dazu kommen Achtsamkeitsübungen, die das Körperbewusstsein stärken und den Rücken entspannen. Wirksam wird das Ganze durch Anleitungen, wie das Erlernte in den häuslichen und beruflichen Alltag eingebunden werden kann. Bei starken Vorerkrankungen halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

**Hans-Ulrich Wolkenstein**

**Do ab 13.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**20-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44310 57 €**

## Duft Qi Gong

### Ein einfacher Weg zu innerer Harmonie (nach Zhang Xiao Ping)

Duft Qigong sind einfach zu erlernende Übungen, die der Entspannung und der Harmonisierung dienen. „Duft“ wird hier nicht im Sinne von Geruchs- oder Aromastoffen verwendet, sondern bezeichnet das freie Fließen der Energie (Yin und Yang) entlang der Meridianlinien des Körpers. Duft steht aber auch für den buddhistischen Begriff der Leere und meint damit, dass unser unruhiger Geist zur Ruhe kommt.

Damit ist auch schon auf die Besonderheit dieser Qigong Form hingewiesen: nicht Konzentration, Vorstellungsübungen oder Atemtechniken, sondern das freie Fließen der Energien stehen im Vordergrund - das ist übrigens das Schwierigste am Duft Qigong. Natürlich vermittelt es auch Lust an der Bewegung und fördert alleine damit schon die Harmonisierung von Körper und Geist.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

**Hans-Ulrich Wolkenstein**

**Sa am 5.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**

**10-15 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44315 28 €**

## Tai Chi - Einführung

Tai Chi, Meditation in Bewegung, ist eine jahrtausend alte chinesische Bewegungskunst, die auf der Philosophie und Heilkunst des Taoismus basiert und immer noch von Millionen Chinesen täglich praktiziert wird.

Die langsamen, ruhig-zirkulierenden Bewegungen dienen der Entspannung von Körper und Geist. Bewußtes Üben von Gegensätzen wie Anspannung und Entspannung - dem Yin und Yang - führen zu einem neuen Erleben unseres Körpers und fördern bzw. vertiefen unsere Konzentrationsfähigkeit, Entspannung und Gelassenheit. Die Übungen verbessern die Körperhaltung, stabilisieren den Kreislauf und fördern die Beweglichkeit und Vitalität.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken  
**Annerose Schulz**  
**Mi ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.30-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**  
**Kurs-Nr. 44321 38,50 €**

## Tai Chi - Fortgeschrittene

Dieser Kurs wird als Übungsgruppe für fortgeschrittene Tai Chi-Übende angeboten und findet in einer Kleingruppe von 6-8 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken  
**Annerose Schulz**  
**Mi ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.45-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**  
**Kurs-Nr. 44322 55,50 €**

## SUMMER VHS Zeit für mich - ein Tag mit Tai Chi

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und schenken Sie sich einen Tag mit Zeit für sich selbst und zum Aufladen ihrer Energie. Figuren aus dem Tai Chi, verbunden mit Übungen für die Atmung verhelfen zu innerer Ruhe und lösen Blockaden. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet ab mind. 6 Personen und bei schönem Wetter im Freien statt (eine Stunde Mittagspause).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken bzw. leichte Schuhe, Decke, kleines Kissen  
**Monika Hoff**  
**Sa am 19.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**10-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**  
**Kurs-Nr. 44323 28 €**

## SUMMER VHS Intensivkurs: Qigong - die Kraft der Einfachheit

Bewegung atmet Ruhe. Ruhe führt die Kraft. Kraft bewegt Sie! Im Kurs beschäftigen wir uns mit den Übungen aus dem Taiji-Qigong Shibashi. Hier sind die Methoden des Taijiquan und Qigong kombiniert. Durch sie lassen sich die verschiedenen Bewegungsmuster des Körpers bewusst erfahren. Die eigene Körperwahrnehmung und -haltung wird dadurch geschult. Über die langsam ausgeführten Bewegungen vertieft sich die Atmung und die Konzentrationsfähigkeit wird gefördert. Der Geist erfährt Ruhe und die Lebenskraft wird gestärkt.

Der Kurs ist für Anfänger/-innen wie Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung / Sportkleidung, Stoppersocken oder leichte Turnschuhe, Getränk  
**Kerstin Neubert**  
**Fr ab 25.7. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-20.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**  
**Kurs-Nr. 44324 26 €**

## Aikidô: Der Weg des friedvollen Kriegers

Die meisten Menschen sind friedliebend. Aber nicht jeder, der friedliebend ist, ist auch friedfertig. D.h., für eine konstruktive Konfliktbewältigung bedarf es einiger Fertigkeiten, die nicht unbedingt selbstverständlich gegeben, sondern zu erlernen sind. Die japanische Selbstverteidigungskunst Aikidô beruht auf dem Grundsatz, dass Kampf nur eine besondere Form von Kontakt ist. Es vermittelt uns, wie man zwischenmenschliche Konfliktsituationen statt mit Angst oder Aggression achtsam und konstruktiv handhaben kann. Neben technischen Fertigkeiten üben und lernen wir, wie man inmitten dynamischer Aktionen und konflikthafter Auseinandersetzungen geerdet und zentriert bleiben kann, was uns eine innere Gelassenheit und friedvolle Geisteshaltung ermöglicht. Deshalb ist Aikidô ein „Weg des friedvollen Kriegers“. Körperliche Kraft spielt hierbei eine untergeordnete Rolle, weshalb Aikidô für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet ist.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug  
**Winfried Wagner, Reinhard Kraus**  
**Mi ab 12.3. 5 mal Aiki-Institut**  
**19-21 Uhr Nußbergstr. 35**  
**Kurs-Nr. 44341 38 €**

## Zwischen Himmel und Erde: Japanisches Qi Gong

„Des Menschen Seele gleicht dem Wasser, vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es. Und wieder nieder zur Erde muss es, ewig wechselnd“ (Johann Wolfgang v. Goethe).

Dieser Spruch könnte auch einer fernöstlichen Quelle entspringen, veranschaulicht er doch sehr schön ein wesentliches Anliegen des japanischen Qi-Gong. Dies zeigt, dass es im japanischen Qi-Gong um grundlegende, epochen- und kulturübergreifende Anliegen des menschlichen Daseins geht. In diesem Kurs arbeiten wir an unserer Aufrichtung und Erdung „zwischen Himmel und Erde“, mit dem Atem und Meridiandehnungen. All dies verfeinert unser Körper-Bewusstsein, unterstützt die Funktionen innerer Organe und fördert persönliches Wohlbefinden. Das japan. Qi-Gong (Aiki-Indo) ist eine wunderbare Methode für alle, die für sich Anregungen oder gar einen Übungsweg zur Gesundheitsförderung und Selbstentwicklung suchen.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug, Wolldecke, Socken  
**Winfried Wagner, Edith Wagner**  
**Do ab 13.3. 5 mal Aiki-Institut**  
**19-21 Uhr Nußbergstr. 35**  
**Kurs-Nr. 44342 38 €**

## Entspannung und Meditation am Wochenende

**Bitte beachten Sie auch den Kurs Progressive Muskelentspannung, der im Bereich Stressmanagement abgedruckt ist, aber auch am Wochenende stattfindet.**

## Ein Tag für mich - für Frauen

Dieser besondere Tag ist für Frauen gedacht, die abschalten und den Stress des Alltags hinter sich lassen wollen. Mittels unterschiedlicher Entspannungsmethoden stellen Sie sich selbst in ihren eigenen Mittelpunkt und erfahren so Balance für Körper, Geist und Seele. Mit den erlebten Entspannungsmöglichkeiten können Sie sich dann ihr ganz persönliches Entspannungsprogramm für zu Hause zusammen stellen. Der Kurs findet ab 7 Teilnehmerinnen statt.

Bitte Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Verpflegung plus Getränk, evtl. Schreibsachen für Notizen mitbringen.  
**Eva Markert**  
**Sa am 22.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**10-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**  
**Kurs-Nr. 44401 28,50 €**

**Bitte beachten Sie auch den Kurs „Ein durchtanzter Wohlfühltag“ in der Sommer-vhs mit der Kursnummer 54110.**

## Phantasie- und Klangreisen zur Entspannung

Im Erleben verschiedener Phantasie- oder Klangreisen erfahren Sie Entspannung und Beruhigung von Körper und Geist. Die Entspannungsreisen beinhalten Teile der Progressiven Muskelentspannung nach E. Jacobsen, sowie des autogenen Trainings. Die verwendete Musik ist ein zentraler Bestandteil und auf die Inhalte der Reisen abgestimmt. Bei den Klangreisen werden u.a. Klangschalen und andere Instrumente eingesetzt, die eine ganz besondere Erfahrung der Entspannung versprechen. Der Kurs findet ab 7 Personen statt.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Decke, Kopf- und Sitzkissen, Getränk  
**Dietmar Kalina**  
**Sa am 5.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**  
**Kurs-Nr. 44402 14,50 €**

## Touch for Health 2

Eine Teilnahme an Touch for Health 2 ist nur nach vorherigem Touch for Health 1 Besuch möglich.

Es werden in diesem Kurs weitere 14 Muskeltests ergänzt, so daß das Testen noch spezifischer erfolgen kann. Zusätzliche Korrekturmöglichkeiten wie der Einsatz des Meridian-Rades, der Fünf-Elemente-Lehre und die Farbbalance werden erlernt. Hinzu kommt die Korrekturmöglichkeit über Akupressurpunkte.

Alle Techniken finden durch Einüben im Kurs direkte Anwendung und ergänzen die Balance so, dass ihre Wirkung tiefer und effektiver wird. Im Kurs werden auch die Vortests und Muskeltests aus Touch for Health 1 wiederholt. Der Kurs findet ab 7 Teilnehmer/-innen statt.

Bitte mitbringen: Decke, Wasser, Socken/Hausschuhe, Schreibsachen, Skript von Touch vor Health 1, Skript 10 Euro  
 Pausen werden über den Tag verteilt.

**Monika Breidenbach**  
**Sa/So 17./18.5.14 vhs Schultesstr. 19 b**  
**jeweils 9.30-18 Uhr 2. Stock, Zi. 201**  
**Kurs-Nr. 44403 71 €**

## Massage erleben und erlernen

### Shiatsu-Selbstmassage

Shiatsu ist eine japanische Heilmassage. Übersetzt heißt „Shiatsu“ Daumen- oder auch Fingerdruck. Tatsächlich beruht ein Großteil der Technik darauf, mit dem Handballen und anschließend dem Daumen sensibel Druck auf die Meridiane, die Energiebahnen am Körper, auszuüben, um so einen energetischen Ausgleich zu bewirken. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stresssymptome wie Erschöpfung, Rückenverspannungen, Kopfschmerz und Nervosität werden gelindert, bzw. es wird ihnen vorgebeugt. In der Regel gibt es bei dieser Methode einen Empfänger und einen Geber. Doch nicht immer ist jemand zur Hand, der einem ein Shiatsu geben kann. So lernen die Teilnehmer/-innen im Kurs eine Selbstmassage, um sich selbst energetisch auszugleichen. Auf die Meridianfunktionen und besondere Akupressurpunkte wird eingegangen.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmer/-innen statt.  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen mit, evtl. Schreibzeug, Getränk, 1 Euro Skriptgebühr  
**Cornelia Morgenroth**  
**So am 30.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**10-15 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**  
**Kurs-Nr. 44501 25 €**

## Craniosakral-Balancing für Anfänger/-innen

Wohltat für Kopf und Rücken: Eine sanfte und wirksame Methode, Spannungen innerhalb des craniosakralen Systems auszugleichen. Dieses erstreckt sich vom Kopf (Cranium) mit Hirnhäuten, Liquor und Gehirn über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sakrum). Es beeinflusst über die Verbindung zum Bindegewebe die anderen Körpersysteme wie z.B. Kreislauf und Nervensystem.

Nach einem bestimmten Behandlungsplan für Laien werden einfache Griffe für wechselseitige Partnerbehandlung und auch einige Selbstbehandlungspositionen und Wahrnehmungsmöglichkeiten gezeigt. So können Spannungen gelöst, das Skelett gelockert und freies Fließen bis zu tiefer Entspannung und Stille ermöglicht werden.

Das kann sich positiv auswirken bei spezifischen Beschwerden wie Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Paare sowie einzelne Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.

Der Kurs findet ab 7 Personen statt.

Bitte mitbringen: 2 Decken, 2 Kissen, Wollsocken (rutschfest!), bequeme Kleidung, Pausenverpflegung, Massagetisch (falls vorhanden bitte der vhs vorher mitteilen)

**Edeltraud Niggel**

**So am 6.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 44502 38 €**

## 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, testen und unterstützen dabei individuell unsere Selbstregulation.

Hintergrundinformationen werden gegeben, Massagegriffe erlernt und wechselseitig in Abstimmung mit dem Partner angewendet. Paarweise Anmeldung erforderlich. Teilnehmerpreis pro Person.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Bitte pro Paar mitbringen:

Bettlaken, 2 große Badetücher, Handtuch, Decke, bequeme Kleidung (die Öl vertragen sollte), Schreibsachen, Blutdruckmessgerät (wenn vorhanden), kurze Fingernägel, leichtes Essen (Küche vorhanden), Getränke, 5 € Materialgeld

**Gisela Staffort-Hartlieb, Caroline Rinn**

**Sa am 19.7. 1 mal Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65  
10-18 Uhr Praxis f. Gesundheitstraining**

**Kurs-Nr. 44503 37,50 €**

## Gymnastik rund um das Becken

### Beckenbodentraining (BeBo®)- eine Reise zur weiblichen Mitte

Der Beckenboden wird gespürt, das Zusammenspiel von Atmung, Muskulatur und Bewegung erlernt. Formen der Inkontinenz, Probleme und Senkungen werden besprochen und mit gezielten Übungen wird die Muskulatur aufgebaut, um den Beckenboden zu kräftigen. Ein wacher, fitter Beckenboden ist das Geheimnis der weiblichen Kraft. Er befindet sich im Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters und wird von einer lizenzierten BeBo® Trainerin angeleitet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, kl. Kissen, Handtuch

Der Kurs findet zweimal in der Woche, dienstags und donnerstags, ab 7 Teilnehmerinnen statt.

**Elisabeth Heydrich**

**Dienstag und**

**Donnerstag ab 18.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16-17.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44601 35,50 €**

## Rund um die Wirbelsäule

**Aktuell sucht die vhs Physiotherapeuten/-innen, die Wirbelsäulengymnastikkurse anbieten. Wenn Sie Physiotherapeutin oder Physiotherapeut sind und gerne mit Menschen arbeiten, dann melden Sie sich doch bitte bei Johanna Wagner, 09721-515436.**

### Wirbelsäulengymnastik und mehr

Wirbelsäule und Gelenke werden durch einseitige Belastung oder Überbelastung in Beruf und Haushalt beeinträchtigt.

Unter Anleitung einer Physiotherapeutin/eines Physiotherapeuten werden ausgleichende gymnastische Übungen unter besonderer Berücksichtigung der alltäglichen Arbeitshaltung durchgeführt, die die gesamte Wirbelsäule (von Kopf bis zum Steißbein) mobilisieren und die Rumpfmuskulatur kräftigen.

Alle Übungen dienen der gesundheitlichen Vorsorge und der Anleitung zur Selbsthilfe; sie ersetzen keine medizinischen Maßnahmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch od. kleines Kissen, Theraband (wenn vorhanden), leichte Turnschuhe

**Astrid Schlösser**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.50-10.50 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 44701 46 €**

### Wirbelsäulengymnastik und mehr

Inhalt, Material, Kursleitung wie Kurs-Nr. 44701, jedoch:

**Astrid Schlösser**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
11-12 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 44702 46 €**

### Wirbelsäulengymnastik

Inhalt und Material wie Kurs 44701, jedoch:

**Iris Schorb**

**Mi ab 26.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
Der Kurs entfällt am 28.5.**

**16.15-17.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44703 46 €**

### Wirbelsäulengymnastik

Inhalt und Material wie Kurs 44701, jedoch:

**Iris Schorb**

**Mi ab 26.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
Der Kurs entfällt am 28.5.**

**17.15-18.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44704 46 €**

### Wirbelsäulengymnastik mit flotter Musik

Inhalt und Material wie Kurs 44701, jedoch mehr Krafttraining für den Rumpf, Stabilisationsübungen und Dehnübungen.

**Melanie Brendler**

**Mi ab 12.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
Der Kurs entfällt am 19.3.**

**19-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44705 30,50 €**

### Sanft und spielerisch: Bewegung und Entspannung (nicht nur) bei Weichteilrheumatismus & Fibromyalgie - Aufbaukurs

Die Inhalte des Grundkurses werden nach Möglichkeit durch einen dosierten Muskelaufbau mit Ball (nach Dr. Weiss) erweitert. Elemente aus dem Hatha-Yoga und dem shake-spear Aktivierungstraining®, bei dem körpereigene mit biomechanischen Schwingungen spezieller Geräte (unter 5 Hz) gekoppelt werden, testen und unterstützen individuell unsere Selbstregulation. Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, warme Socken (keine Strumpfhosen), Schreibsachen. Aufzug ist vorhanden.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmer/-innen statt.

**Gisela Staffort-Hartlieb**

**Mi ab 30.4. 8 mal Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65  
17.30-19 Uhr Praxis f. Gesundheitstraining**

**Kurs-Nr. 44711 57 €**

**GESUNDHEIT GÖNN' ICH MIR!**

**Krankengymnastik - Physiotherapie**

**BEUGEL - WARMUTH GmbH**

**Mehr Informationen unter Tel.: 0 97 21 / 18 59 18**

## Dem Schmerz den Rücken kehren mit der Feldenkrais Methode

Die Feldenkrais- Methode fördert mit Hilfe gezielter, einfacher Bewegungen die Flexibilität auf körperlicher und geistiger Ebene. Verspannungen können sich lösen und Schmerzen gelindert werden. Auch für den Alltag eröffnen sich neue Möglichkeiten, das eigene Tun und Handeln bewusster wahrzunehmen. Aus schwerfälligen Bewegungen können leichte spielerische Bewegungsabläufe entstehen. Ein angenehmer Nebeneffekt dieser Methode ist oft eine wohlthuende Tiefenentspannung.

Der Kurs findet ab 7 Personen statt.

Bitte mitbringen: eine Decke, ein kleines Kissen, warme bequeme Kleidung.

<b>Sara Oldemeier</b>		
<b>Di ab 25.3.</b>	<b>9 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>16.30-17.45 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>Kurs-Nr. 44720</b>		<b>53,50 €</b>

## Fitnessgymnastik und mehr...

### Bewegung für die grauen Zellen

Gedächtniskurse gibt es viele, Bewegungsangebote auch. Aber einen Kurs, der beides verbindet und zudem Ihrem Gehirn Aufschwung gibt, das gibt es nur bei der vhs. Sind Sie neugierig genug für ein Semester voller neuer Erfahrungen? Möchten Sie klassischer Altersvergesslichkeit entgegensteuern und Ihre grauen Zellen fit und aktiv halten? Bewegung für die grauen Zellen verbessert Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Mit Methoden der Bewegungslehre, dem Wissen des Yoga und Elementen aus den Bereichen Koordination, Konzentration und Gleichgewicht bringen wir Ihre grauen Zellen garantiert in Schwung! Und das Schönste dabei: es macht jede Menge Spaß.

Hinweis: Die Kursangebote der Volkshochschule verstehen sich immer in der Praxis der Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung - Therapie (Behandlung) kann hier nicht stattfinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Hallenschuhe.

<b>Iris Schorb</b>		
<b>Mi ab 7.5.</b>	<b>8 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Der Kurs entfällt am 28.5.14.</b>		
<b>15-16 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>Kurs-Nr. 44801</b>		<b>30,50 €</b>

### 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 verbessert 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, die Entspannung erfolgt am Schluss.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch

<b>Bettina Schmitt</b>		
<b>Mo ab 17.3.</b>	<b>9 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>16.30-17.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>Kurs-Nr. 44803</b>		<b>34,50 €</b>

### Pilates - sanftes Training

Inhalt, Material und Kursleitung wie Kurs 44803, jedoch:

<b>Bettina Schmitt</b>		
<b>Mo ab 17.3.</b>	<b>9 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>17.45-18.45 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>Kurs-Nr. 44804</b>		<b>34,50 €</b>

### Pilates - sanftes Training

Inhalt, Material und Kursleitung wie Kurs 44803, jedoch:

<b>Bettina Schmitt</b>		
<b>Mo ab 23.6.</b>	<b>5 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>16.30-17.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>Kurs-Nr. 44805</b>		<b>19 €</b>

### Pilates - sanftes Training

Inhalt, Material und Kursleitung wie Kurs 44803, jedoch:

<b>Bettina Schmitt</b>		
<b>Mo ab 23.6.</b>	<b>5 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>17.45-18.45 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>Kurs-Nr. 44806</b>		<b>19 €</b>

### Pilates

Inhalt und Material wie Kurs 44801, jedoch:

<b>Brigitte Koritke-Gemmer</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>17.45-18.45 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>Kurs-Nr. 44807</b>		<b>57 €</b>

### Pilates

Inhalt und Material wie Kurs 44801, jedoch:

<b>Roswitha Baumann</b>		
<b>Do ab 13.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9.30-10.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>Kurs-Nr. 44808</b>		<b>46 €</b>

Bitte beachten Sie auch den Kurs YogaPilates im Bereich Yoga auf Seite 54.

### Basi®Pilates

Die von Joseph Pilates entwickelten Übungen bilden die Grundlage von Basi®Pilates. Zusätzlich werden bei Basi®Pilates viele Kleingeräte eingesetzt, die es ermöglichen, die Stunde noch mehr auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend auszurichten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Handtuch, Getränk

<b>Brigitte Koritke-Gemmer</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>19-20 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>Kurs-Nr. 44810</b>		<b>38,50 €</b>

### Aroha

Aroha ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller. Die unkomplizierten Bewegungen ermöglichen es, Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen. Speziell dazu komponierte Musik im 3/4 Takt lässt die Stunde zu einem besonderen Erlebnis werden. Der Kurs ist für jede(n) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Handtuch, Getränk

<b>Brigitte Koritke-Gemmer</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>16.30-17.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>Kurs-Nr. 44811</b>		<b>57 €</b>

### Rücken-fit und mehr nur für Frauen

Es werden Rücken, Arme, Beine, Bauch, 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 dem Theraband/Redonoball/Seil zu arbeiten.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Theraband, Gymnastikmatte

<b>Christa Thain-Wehner</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>5 mal</b>	<b>Celtis Gymnasium</b>
<b>17.00-17.45 Uhr</b>		
<b>Mi ab 40.4.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Kerschensteiner Schule</b>
<b>18:30-19:15 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 44821</b>		<b>38 €</b>

### Rücken-fit und mehr nur für Frauen

Inhalt, Material und Dozent wie 44821, jedoch:

<b>Christa Thain-Wehner</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>5 mal</b>	<b>Celtis Gymnasium</b>
<b>17.45-18.30 Uhr</b>		
<b>Mi ab 40.4.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Kerschensteiner Schule</b>
<b>19:15-20:00 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 44822</b>		<b>38 €</b>

**VEBRE**  
Trocken- und Wassergymnastik für Rheumatiker und alle Patienten mit Verschleißerscheinungen an den Gelenken und der Wirbelsäule  
VEREIN ZUR ERHALTUNG DER BEWEGLICHKEIT BEI RHEUMATISCHEN ERKRANKUNGEN E.V.  
Ihr Ansprechpartner: Herr Warmuth  
Tel.: 09721 / 18 59 18

## 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.

**Tessa Schneeberger**

**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.45-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44823 46 €**

**Bitte beachten Sie den Kurs Just Dance (Kurs-Nr. 54105) im Bereich Tanz.**

## 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 17.3. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 44824 34,50 €**

## Energy Dance® - Raus aus dem Kopf - rein in den Körper

Inhalt, Material und Dozent wie 44824, jedoch:

**Bettina Schmitt**

**Mo ab 23.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 44825 19 €**

## Zumba Fitness®

Die allererste Dance-Fitness-Party

Bist du bereit, dich fit zu feiern? Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form - bei der originalen Tanz-Fitnessparty. In Zumba® Kursen erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Ehe du dich versiehst, steigert du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

**Nadine Baumann**

**Mi ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-10.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 44826 38,50 €**

## Zumba Fitness®

Vergessen Sie den Alltagsstress und tanzen Sie sich fit mit Zumba! Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, das leicht zu erlernen ist. Es handelt sich um eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Die Musik und die Tanzschritte kommen unter anderem aus den folgenden Stilen: Reggaeton, Salsa, Merengue, Mambo, Flamenco, Cha-Cha-Cha, Tango, Samba, Bauchtanz und Hip-Hop. In den letzten 15 Minuten werden Rücken und Bauch gekräftigt.

Bitte Handtuch, Trinkflasche, Sportkleidung und Turnschuhe (mit hellen Sohlen, keine Ballettschläppchen) mitbringen.

Bitte Handtuch was den ganzen Körper bedeckt, Gymnastikmatte, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

**Jenny Jones**

**Do ab 13.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b  
Der Kurs entfällt am 27.3.14  
8.30-9.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44827 33,50 €**

## Auch Nordic Walking will gelernt sein

Nordic Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining im Freien. 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, mit der richtigen Technik zu laufen und die Technik zu erlernen.

Bitte Stöcke mitbringen.

Treffpunkt in den Wehranlagen am Parkplatz

**Heike Rudolph**

**Mi ab 25.6. 5 mal Treffpunkt: Wehranlagen  
16-17.30 Uhr Parkplatz Ruderclub**

**Kurs-Nr. 44831 28,50 €**

# Mehr als gute Medizin.

Das Leopoldina-Krankenhaus in Schweinfurt – das Gesundheitszentrum für Mainfranken.

Das Leopoldina in Schweinfurt ist nicht nur ein traditionsreiches Städtisches Krankenhaus, sondern hat sich in den letzten Jahren zu einem modernen Gesundheitszentrum für die Region Mainfranken entwickelt. Wir im Leopoldina engagieren uns für eine Medizin nach modernstem Standard, individuelle Behandlungsangebote und Respekt im täglichen Verhalten gegenüber den Menschen.

### Wir stehen für:

- Medizinische Behandlungskompetenz in 17 spezialisierten Fachabteilungen
- Überregionale Schwerpunkte durch anerkannte Zentren für Perinatalmedizin, Schwerverletzte sowie Brust-, Darm-, Pankreas- und gynäkologische Krebserkrankungen
- Ca. 2.000 Mitarbeiter im Unternehmen Leopoldina als einem der größten Arbeitgeber der Region
- Aus- und Fortbildung von jungen Menschen in der Schule für Gesundheits- und Krankenpflege
- Ausbildung von Studenten der Medizin als Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Würzburg

Leopoldina – das Krankenhaus der Schwerpunktversorgung in der Region Schweinfurt/Mainfranken.



Mehr als gute Medizin.  
**Leopoldina**  
Krankenhaus Schweinfurt

## Aquatraining

„Training im Wasser - fit an Land“ - ein ideales Anti - Aging - Programm für Mann und Frau, 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. 32 Grad Celsius.

Teilnehmergebühr ist incl. Eintritt. Die Kurszeit umfasst die Zeit im Wasser (45 Minuten) und die An- und Auskleidezeit.

**Angelika Eimer**

<b>Frab 14.3.</b>	<b>8 mal</b>	<b>Gartenstadtschule</b>
<b>7.45-8.45 Uhr</b>		<b>Schwimmhalle</b>
<b>Kurs-Nr. 44841</b>		<b>42 €</b>

## Aquatraining

Inhalt, Material und Dozent wie Kurs 44841, jedoch:

**Angelika Eimer**

<b>Frab 14.3.</b>	<b>8 mal</b>	<b>Gartenstadtschule</b>
<b>8.45-9.45 Uhr</b>		<b>Schwimmhalle</b>
<b>Kurs-Nr. 44842</b>		<b>42 €</b>

## Aquatraining

Inhalt, Material und Dozent wie Kurs 44841, jedoch:

**Angelika Eimer**

<b>Frab 23.5.</b>	<b>8 mal</b>	<b>Gartenstadtschule</b>
<b>7.45-8.45 Uhr</b>		<b>Schwimmhalle</b>
<b>Kurs-Nr. 44843</b>		<b>42 €</b>

## Aquatraining

Inhalt, Material und Dozent wie Kurs 44841, jedoch:

**Angelika Eimer**

<b>Frab 23.5.</b>	<b>8 mal</b>	<b>Gartenstadtschule</b>
<b>8.45-9.45 Uhr</b>		<b>Schwimmhalle</b>
<b>Kurs-Nr. 44844</b>		<b>42 €</b>

## vhs.Motions: Fit in den Tag

vhs.Motions ist ein kurzes Trainingsprogramm, das Bewegung und Entspannung kombiniert und sich speziell auf den Rücken, die Schultern und den Nacken konzentriert. Jede Kurseinheit dauert 15 Minuten. vhs.Motions ist ein Live-Online-Kurs, das heißt, Sie sind räumlich ganz flexibel. Egal ob am Frühstückstisch oder im Büro, am PC oder Tablet, Sie können sich von überall dazu schalten und mitmachen. . . .

Im virtuellen Trainingsraum treffen Sie andere Teilnehmer, können sich im Chat austauschen und sich mit den Kursleiter/innen kurzschließen. Die Übungen wirken effektiv, aber ohne dass Sie dabei ins Schwitzen kommen.

Die Kurse finden montags bis freitags jeden Morgen zwischen 7:00 und 8:00 Uhr statt. Eine Trainingseinheit dauert 15 Minuten. Unsere Trainer wechseln sich im Viertelstundenrhythmus ab. Sie können sich dazu schalten, wann immer Sie Zeit haben.

Damit die Entspannung den ganzen Tag anhält, bekommen Sie zusätzlich Tipps für den Tag. Außerdem gibt es täglich ein leckeres Rezept für eine leichte Mahlzeit.

Voraussetzungen für die Teilnahme: Eine schnelle Internetverbindung, Lautsprecher am PC und eine aktuelle Version des Flashplayers.

Kostenlos einloggen und loslegen unter: [www.vhs-motions.de](http://www.vhs-motions.de).

7 gute Gründe . . .

- effektives Training in nur 15 Minuten
- Ausgleich für Rücken, Schulter & Nacken
- minimaler Aufwand, räumliche Flexibilität
- kein Schweiß, kein Umziehen
- Motivation durch Training in der Gruppe
- Entspannungstipps für den Tag
- Leckere Rezepte zum Nachkochen

**Ab sofort bis 31.7.2014**

**Montags bis freitags 7-8 Uhr** [www.vhs-motions.de](http://www.vhs-motions.de)  
**Die Trainer von Volkshochschulen aus ganz Deutschland wechseln sich im Viertelstundenrhythmus ab.**

**Kurs-Nr. 44850**

## Gedächtnstraining - unterhaltsam und heiter Fitness für den Kopf (Gruppe A)

In lockerer Atmosphäre werden auf spielerische Art und Weise und ohne Leistungsdruck die Gehirnfunktionen angeregt. Konzentration, Merkfähigkeit, flexibles Denken, Wortfindung sowie Fantasie und Kreativität werden verbessert. Für das Gehirn ist es wichtiger, nach Lösungen zu suchen, als sie zu finden. „Machen Sie Ihrem Gehirn Beine!“

Bitte zum Kurs mitbringen: Block, Radiergummi, Bleistift und 2 Euro für Fotokopien.

**Elisabeth Weber**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>8.45-10.15 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 005</b>
<b>Kurs-Nr. 44851</b>		<b>53 €</b>

## Gedächtnstraining Fitness für den Kopf (Gruppe B)

Inhalt, Material und Kursleitung wie Kurs-Nr. 44851, jedoch:

**Elisabeth Weber**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10.30-12 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 005</b>
<b>Kurs-Nr. 44852</b>		<b>53 €</b>

## Fitness-Angebote für Seniorinnen und Senioren

### Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren

Die Wassergymnastik bietet den Vorteil der Schwerelosigkeit im Wasser und dadurch eine sehr geringe Druckbelastung der Gelenke bei gleichzeitiger Bewegung gegen den Widerstand des Wassers.

Sie kann bei Haltungs- und Wirbelsäulenschäden sowie bei chronischen Gelenkerkrankungen helfen. Besonders geeignet zum Training der Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke, allerdings nur für Schwimmer/-innen. Bei Krankheit ist die Zustimmung durch den Arzt notwendig.

Teilnehmergebühr ist incl. Eintritt.

**Annermarie Pfeuffer**

<b>Do ab 13.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>Paul-Gerhardt-Haus</b>
<b>10.15-11.15 Uhr</b>		<b>Kornacher Str. 8</b>
<b>Kurs-Nr. 44901</b>		<b>96 €</b>

### Seniorengymnastik - auch für Männer

Gymnastik, Spiel und Tanz. Der Kurs findet wöchentlich statt, ein Zwischeneinstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung und weitere Informationen sind im Seniorenbüro erhältlich.

**Helga Clarner**

<b>freitags</b>	<b>Haus Marienthal</b>
<b>9-10 Uhr</b>	<b>Am Oberen Marienbach 7</b>
<b>Kurs-Nr. 44902</b>	<b>Anmeldung im Seniorenbüro</b>

### Seniorengymnastik - auch für Männer

Der Kurs findet wöchentlich statt, ein Zwischeneinstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung und weitere Informationen sind im Seniorenbüro erhältlich.

**Wiltrud Dietmar**

<b>montags</b>	<b>Pfarrzentrum Christ-König</b>
<b>10-11 Uhr</b>	<b>Albert-Schweitzer-Str. 1</b>
<b>Kurs-Nr. 44903</b>	<b>Anmeldung im Seniorenbüro</b>

### Entspannung für Seniorinnen und Senioren

Ruhe und Entspannung sind auch im Alter wichtig! Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität und vieles mehr können Folge von ständiger Anspannung sein. Mittels einfacher Übungen erleben Sie bei dieser Veranstaltung Entspannung für Körper, Geist und Seele. Außerdem lernen Sie, diese Techniken auch im Alltag anzuwenden, umso mehr Lebensfreude durch Entspannung zu gewinnen. Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt.

**Eva Markert**

<b>Di am 20.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-11.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44904</b>		<b>7,50 €</b>

**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](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Rehabilitationssport

**Ohne Beratung ist keine Anmeldung möglich. Bevor Sie zum Arzt gehen, kommen Sie bitte erst zur Information und Beratung:**  
**Lisa Örtel, Tel.: (09721) 51 5435**  
**Email: lisa.oertel@schweinfurt.de**

Die Volkshochschule Schweinfurt sucht immer wieder **Übungsleiter/innen** und aktuell dringend **Ärztinnen und Ärzte**, die Interesse daran haben ab Februar 2014 unsere Donnerstagsgruppen von 16.15-20 Uhr auf Honorarbasis zu begleiten. Die Termine können ganz oder teilweise übernommen werden. Aufgrund der terminlichen Gegebenheiten ist die Tätigkeit insbesondere geeignet, wenn Sie sich momentan in der Familienpause oder im Ruhestand befinden. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei der Volkshochschule!

### Herzsport: Übungs- und Trainingsgruppen

Die vhs bietet Bewegungs- und Entspannungsübungen unter Anleitung qualifizierter Übungsleitungen und unter ärztlicher Kontrolle für Patienten/Patientinnen nach Herzerkrankungen in Kooperation mit dem Leopoldina-Krankenhaus an. Die Leistungsfähigkeit soll wiederhergestellt und gefestigt sowie Rückfällen und Zweiterkrankungen vorgebeugt werden.

Die Gymnastik, Übungen und Spiele sind der jeweiligen körperlichen Leistungsfähigkeit angepasst und erfolgen in vernünftig dosierter Weise. Ohne Beratung ist eine Anmeldung nicht möglich. Sie benötigen einen von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin ausgefüllten Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport, der von der Krankenkasse mindestens bis Ende Juli 2014 genehmigt sein muss.

Ebenso werden benötigt:

Arztbriefe zum Krankheitsbild, ein aktuelles Original-Belastungs-EKG (nicht älter als 3 Monate), bei dem mindestens 50 Watt (bei Trainingsgruppen: mehr als 1,5 Watt/kg Körpergewicht) ohne EKG-Veränderungen geleistet sind, Sportbekleidung, Sportschuhe.

**Niklas Riedl, Dr. Tanja Menger, Susanne Theis, Tanja Weigand, Dr. Gregor Simenc und Dr. Michaela Ritter betreiben als Ärzte den Koronarsport.**

#### Kursgebühren für Übungsgruppen:

26.- € für Kassenpatienten; 90.- € für Patienten, die den Krankenkassenanteil selber zahlen

#### Kursgebühren für Trainingsgruppen:

41.- € für Kassenpatienten; 105.- € für Patienten, die den Krankenkassenanteil selber zahlen.

### Herzsport-Übungsgruppe


**Gudrun Weppert**   
**Di ab 11.3. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule**  
**16.30-17.30 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 45201 26 € / 90 €**




**Verschenken Sie doch mal Entspannung!**

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


### Herzsport-Übungsgruppe

**Gudrun Weppert**   
**Mi ab 12.3. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule**  
**16.30-17.30 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 45301 26 € / 90 €**


### Herzsport-Übungsgruppe

**Gudrun Weppert**   
**Mi ab 12.3. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule**  
**17.30-18.30 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 45302 26 € / 90 €**


### Herzsport-Trainingsgruppe

**Gudrun Weppert**   
**Mi ab 12.3. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule**  
**18.30-20 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 45303 41 € / 105 €**


### Herzsport-Übungsgruppe

Anmeldung unter Vorbehalt, da die ärztliche Betreuung noch nicht gesichert ist!   
**Thomas Bösch**  
**Do ab 13.2. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule**  
**16.30-17.30 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 45304 26 € / 90 €**

### Herzsport-Übungsgruppe

Anmeldung unter Vorbehalt, da die ärztliche Betreuung noch nicht gesichert ist!   
**Thomas Bösch**  
**Do ab 13.2. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule**  
**17.30-18.30 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 45305 26 € / 90 €**

### Herzsport-Trainingsgruppe

Anmeldung unter Vorbehalt, da die ärztliche Betreuung noch nicht gesichert ist!   
**Thomas Bösch**  
**Do ab 13.2. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule**  
**18.30-20 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 45307 41 € / 105 €**

### Funktionstraining bei Osteoporose

Funktionstraining und Bewegung bei Osteoporose (In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Osteoporose) Osteoporose ist eine Krankheit, die durch den Verlust an Knochen substanz hervorgerufen wird; sie macht sich bei den meisten Frauen in den Wechseljahren bemerkbar.

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 Dienstag-Nachmittag in Räumen der Volkshochschule statt. Aus versicherungstechnischen Gründen setzt die Teilnahme an der Osteoporosegymnastik eine Mitgliedschaft im Bundesselbsthilfeverband Osteoporose e.V. voraus. Eine Teilnehmergebühr entfällt. **Der Mitgliedsbeitrag umfasst jährlich derzeit 30.- €**  
**Information und Anmeldung bei Annemarie Haering, Tel.: (09721) 185744**

**Kurs-Nrn. 45401 und 45402**

### Rehasport für Wirbelsäule und Gelenke

Ein Angebot für alle, die bereits schmerzhaft Erfahrungen mit ihrem Rücken gemacht haben und einer Fehl- bzw. Schonhaltung aktiv entgegenwirken möchten.

Im Mittelpunkt steht der gesundheitsgerechte Umgang mit dem Körper beim Training und im Alltag. Die richtige Einschätzung von Belastbarkeit und Bewegungsfähigkeit wird erlernt.

Eine ärztliche Verordnung zum ambulanten Rehabilitationssport wird empfohlen.

Kursleiterin ist Petra Lurz.

Anmeldung und Information über die genauen Kurszeiten ausschließlich im kensho, Tel.: (09721) 608214. Der Rehasport findet in der Heini-Dittmar-Str. 6 statt.

### 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. Ziel der Maßnahme ist es, die Patienten dauerhaft an ein regelmäßiges, angemessenes Training heranzuführen. Der Reha-Sport findet jeweils montags von 18-19 Uhr und donnerstags von 16.30-17.30 Uhr im Gymnastikraum der TG Schweinfurt, Lindenbrunnenweg 51 statt. Mitzubringen ist eine Isomatte sowie warme Sportkleidung.

**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 werden; dadurch werden Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gesteigert.

Die Lungensportstunde findet jeweils montags von 16-17 Uhr bzw. 17-18 Uhr und donnerstags 11-12 Uhr in den Hallen der TG Schweinfurt, Lindenbrunnenweg 51 statt.

**Anmeldung (mit ärztlicher Verordnung) über die TG-Geschäftsstelle (Tel. 09721/22242).**

### Diabetessport

Diabetes mellitus gehört mit rund sechs Millionen Patienten und mit vermutlich ebenso vielen Menschen mit unerkanntem Diabetes oder hohem Risiko für diese Stoffwechselerkrankung zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland. Die primäre Therapie des Typ-2-Diabetes besteht nach Leitlinien in Ernährungsumstellung und Bewegung.

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 17.30-18.30 Uhr, mittwochs 12-13 Uhr und donnerstags 10-11 Uhr in den Hallen der Turgemeinde Schweinfurt, Lindenbrunnenweg 51 statt.

**Anmeldung (mit ärztlicher Verordnung) über die TG-Geschäftsstelle (Tel. 09721/22242).**

Bitte beachten Sie auch das folgende Kursangebot **Entspannung bei Weichteilrheumatismus & Fibromyalgie – Grundkurs** Kurs-Nr. 44711 im Programmreich Gesundheit.

## Fitness und Kondition in Kooperation mit Schweinfurter Sportvereinen u.a.

**Beratung und Information:**  
Johanna Wagner, Tel.: 09721/ 51 5436  
E-mail: johanna.wagner@schweinfurt.de

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.

## Hallensportangebote gemeinsam für Männer und Frauen

### Power- und Problemzonengymnastik

Power- und Problemzonengymnastik nach moderner Musik für Junge und Junggebliebene.  
**Annermarie Pfeuffer, TG SW 1848 e.V.**  
Mo ab 10.3. 15 mal Halle A und B der TG  
10-10.45 Uhr Lindenbrunnenweg 51  
Kurs-Nr. 46101 34 €

### Step & Pep

Gymnastik und Konditionsübungen mit und ohne Step, aber in jedem Fall mit Pep für den ganzen Körper. Bodystyling auch mit Hanteln und Fußmanschetten.  
**Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.**  
Mo ab 10.3. 15 mal Celtis-Gymnasium  
19-20 Uhr Untere Sporthalle  
(Eingang gg. von Wilhelm-Löhe Haus)  
Kurs-Nr. 46102 44 €

### Vital sein - vital bleiben

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren. Mit sanften Übungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert.  
**Sigrid Borst, DJK e.V.**  
Mo ab 10.3. 15 mal Friedrich-Fischer-Schule  
18.45-19.45 Uhr Sporthalle  
Kurs-Nr. 46103 44 €

### Wohlfühlgymnastik für Frauen und Männer

Für alle Altersklassen. Gymnastik bei ruhiger, sanfter Musik. Verschiedene Richtungen werden gemixt zu einer Wohlfühl-Bewegungsgymnastik  
**Sigrid Borst, DJK e.V.**  
Mo ab 10.3. 15 mal Friedrich-Fischer-Schule  
20-21 Uhr Sporthalle  
Kurs-Nr. 46104 44 €

### Wer rastet, der rostet

Angebot für Seniorinnen und Senioren; ein abwechslungsreiches Programm unter dem Motto: Ideen, Einfälle und Spaß an der Bewegung. Die Übungen sind auf Erhaltung der Gesundheit und altersgemäße Fitness ausgelegt.  
**Helga Clarner, TG SW 1848 e.V.**  
Di ab 11.3. 15 mal Halle A und B der TG  
10.45-11.30 Uhr Lindenbrunnenweg 51  
Kurs-Nr. 46105 34 €

### Gutes für den Rücken und mehr

Rückenschmerzen müssen nicht sein! Durch funktionelle Gymnastik mit Musik wird der Bewegungsapparat gestärkt, die Muskeln gekräftigt und die Körperwahrnehmung verbessert.  
**Barbara Walter, DJK e.V.**  
Di ab 11.3. 15 mal Friedrich-Fischer-Schule  
19.45-20.30 Uhr Sporthalle  
Kurs-Nr. 46106 34 €

### 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.  
**Brigitte Stahl, TG SW 1848 e.V.**  
Di ab 11.3. 15 mal Halle A und B der TG  
19.30-20.15 Uhr Lindenbrunnenweg 51  
Kurs-Nr. 46107 34 €

### Gymnastik - und Du fühlst Dich gut!

Wir richten unser Augenmerk auf unsere Alltagsbeweglichkeit und beschäftigen uns gezielt mit speziellen Übungen für Rücken und Haltung sowie gegen Verspannungen. Nicht zu kurz kommen darf dabei das „das tut gut“ - Empfinden. Handgeräte und flotte Musik unterstützen unser Vorhaben.  
**Brigitte Stahl, TG SW 1848 e.V.**  
Di ab 11.3. 15 mal Halle A und B der TG  
20.30-21.15 Uhr Lindenbrunnenweg 51  
Kurs-Nr. 46108 34 €

### 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.  
**Annermarie Pfeuffer, TG SW 1848 e.V.**  
Mi ab 12.3. 15 mal Halle A und B der TG  
19.30-20.30 Uhr Lindenbrunnenweg 51  
Kurs-Nr. 46110 44 €

### Fit und Fun für Frau und Mann

Ausdauer- und Konditionsgymnastik nach moderner Musik.  
**Irina Rein, DJK e.V.**  
Do ab 27.2. 15 mal Celtis-Gymnasium  
18.30-19.30 Uhr Obere Halle  
Kurs-Nr. 46111 44 €

### 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, Geist und Seele bei meditativer Musik. Entwicklung eines neuen, positiven Verhältnisses zum eigenen Körper.  
**Karin Schaffner, TG SW 1848 e.V.**  
Do ab 27.2. 15 mal Halle A und B der TG  
20-21 Uhr Lindenbrunnenweg 51  
Kurs-Nr. 46112 44 €

### „Siegen durch Nachgeben“ -

Ein Selbstbehauptungs und Selbstverteidigungskurs nach dem Ju-Jutsu Prinzip  
Die Teilnehmenden (ab 14 Jahren) lernen Grenzen zu setzen und sich auch im Notfall handfest zu wehren. Selbstverteidigung beginnt im Kopf aus diesem Grunde sollen sich die Teilnehmer(innen) auch mit der Theorie der Selbstverteidigung beschäftigen.  
**Martin Feuchtenberger, Harald Herbert, TG SW 1848 e.V.**  
Fr ab 14.3. 15 mal Halle A und B der TG  
19.30-21 Uhr Lindenbrunnenweg 51  
Kurs-Nr. 46113 65 €

## Weitere Sportangebote für Männer und Frauen

### Nordic Walking

Nordic Walking ist eine trendige Bewegungsform. Ein idealer und effektiver Ausdauersport, um sich fit zu halten und die Natur zu genießen.  
Mitzubringen sind: Nordic Walking Stöcke und bequeme aber feste Schuhe. Ggf. können Stöcke vom Veranstalter verliehen werden.  
**Inge Zink, TV Jahn 1895 e.V.**  
Do ab 13.3. 12 mal Treffpunkt:  
9.30-11 Uhr Parkplatz der TV Jahn Gaststätte  
Kurs-Nr. 46114 52,50 €

Bitte beachten Sie auch den **Nordic Walking** Kurs der vhs, mit der Kursnummer 44831 auf der Seite 60.

### Nordic Walking

Nordic Walking ist die optimale Sportart um mit schnellem Gehen unter Einsatz von Stöcken die Ausdauer zu trainieren. Im Kurs wird die korrekte Technik erlernt. Die wechselnden Treffpunkte werden jeweils vom Übungsleiter bekannt gegeben.  
**Jakob Brändlein, DJK e.V.**  
Mi ab 12.3. 10 mal DJK Sporthalle  
18.30-20 Uhr Niederwermerstr. 191  
Kurs-Nr. 46115 44 €

### Inline Skaten:

**Tipps und Tricks zum sicheren Fahren**  
Um der Verletzungsgefahr beim Inline Skaten vorzubeugen vermittelt der ERV das sichere Skaten.  
Auch für Anfänger/-innen geeignet.  
Mitzubringen: Inline Skates, Helm, Handgelenk-, Ellenbogen- und Knieschützer.  
Bei schlechtem Wetter findet der Kurs in der Eishalle statt.  
**Christine Dietmar, ERV**  
Di ab 29.4. 4 mal Rollschuhbahn  
18.30-20 Uhr neben Icedom, Willi-Kaidel-Str. 3  
Kurs-Nr. 46124 20 €

### Aquafit für Jung und Alt

Aquafitness, die Fitness im Wasser für jung und alt, sowohl im Spaß-, Spiel- als auch Leistungsbereich. Durch den statischen Auftrieb im 28 Grad warmen Wasser werden verschiedene Übungen deutlich erleichtert. Gleichzeitig wird aber auch durch den Widerstand eine kräftigende, massierende Wirkung erzielt.  
**Karin Gäb-Böhm, DJK e.V.**  
Mi ab 12.3. 15 mal Kerschensteiner Schule  
19-19.45 Uhr Schwimmhalle  
Kurs-Nr. 46131 79 €

## Aquafit für Jung und Alt

Inhalt, Material und Kursleitung wie Kurs-Nr. 46131, jedoch:  
**Mi ab 12.3. 15 mal Kerschensteiner Schule**  
**19.45-20.30 Uhr Schwimmhalle**  
**Kurs-Nr. 46132 79 €**

## Aquafit/Aquatrainig - inklusive Entspannung

Wasser ist Bewegung - Bewegung ist Leben! Training im Wasser ist ideal für alle die fit und schlank bleiben und werden wollen. Aquatrainig fördert Kraft und muskuläre Balance. Das Bindegewebe wird massiert und entwässert. Angesprochen sind alle bewegungsfreudigen Frauen - alle Alters-, und Gewichtsklassen. Bei offenen Wunden (Beinen), Herzinsuffizienz und Inkontinenz ist eine Teilnahme nicht möglich. Angesprochen sind alle bewegungsfreudigen Frauen und Männer.

**Iris Schorb, DJK e.V.**  
**Di ab 11.3. 15 mal Gartenstadtschule**  
**8-8.45 Uhr Schwimmhalle**  
**Kurs-Nr. 46133 79 €**

## Aquafit/Aquatrainig - inklusive Entspannung

Inhalt, Material und Kursleitung wie Kurs 46133, jedoch:  
**Di ab 11.3. 15 mal Gartenstadtschule**  
**8.45-9.30 Uhr Schwimmhalle**  
**Kurs-Nr. 46134 79 €**

## Sport für junge Menschen



### Mutter-Kind-Turnen

Spielerisches Bewegen zur Förderung der körperlichen und motorischen Entwicklung unter fachlicher Anleitung für Eltern mit 1,5 bis 3 jährigem, lauffähigem Kind.

Die Kursgebühr ist pro 1 Erw. mit 1 Kind.  
**Ulrike Bendel, TG SW 1848 e.V.**  
**Do ab 27.2. 15 mal Halle A und B der TG**  
**10.15-11 Uhr Lindenbrunnenweg 51**  
**Kurs-Nr. 46201 34 €**



### Bewegung und Spiel für Kinder

Kinder sollen eine ‚bewegte‘ Kindheit erleben. Durch das geänderte Freizeitverhalten kommt die Bewegung oftmals zu kurz. Deshalb ist es wichtig, dass die Kinder bereits in jungen Jahren den Spaß an der Bewegung kennen lernen. In der Sportstunde werden die motorischen Grundfähigkeiten gefördert. Spiele runden das Ganze ab. Der Kurs wird für 4-7 Jährige angeboten.

**Barbara Walter, DJK e.V.**  
**Mi ab 12.3. 15 mal Albert-Schweitzer-Schule**  
**17-18.30 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 46202 65 €**



### 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.  
**Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.**  
**Mi ab 12.3. 12 mal Celtis-Gymnasium**  
**17-18 Uhr Untere Sporthalle**  
**(Eingang gg. von Wilhelm-Löhe Haus)**  
**Kurs-Nr. 46203 36 €**



## Sport & Fun: Breitensport für 8-12jährige Mädchen

Spielerisch Bewegen. An diesem Nachmittag lernen Kinder (8-12 Jahre, aufgeteilt nach Geschlecht) ein breites Angebot an Sport und Bewegung kennen. Von Ballspielen, Geräteturnen, Geschicklichkeit, Schwimmen bis hin zu Leichtathletik ist hier alles möglich.

**Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.**  
**Do ab 27.2. 15 mal Celtis-Gymnasium**  
**17-18.30 Uhr Untere Sporthalle**  
**(Eingang gg. von Wilhelm-Löhe Haus)**  
**Kurs-Nr. 46204 65 €**

## Sportangebot für Männer

### Männer-Gymnastik am Vormittag

Abwechslungsreiche Gymnastik als Herz-Kreislauf- sowie Muskeltraining zur Verbesserung und Erhaltung von Kondition und Koordination. Auch Partnerinnen/Ehefrauen sind gerne gesehen.

**Ulrike Bendel, TG SW 1848 e.V.**  
**Do ab 27.2. 15 mal Halle A und B der TG**  
**8.30-9.30 Uhr Lindenbrunnenweg 51**  
**Kurs-Nr. 46212 44 €**

## Sportangebote nur für Frauen

### „Verpiss dich!!“ oder: keine Macht dem Täter!

Ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen (ab 13 Jahren) und Frauen. Realistische Selbstverteidigung ohne Verletzungsgefahr durch Einsatz eines Dummyanzuges beim Angreifer. Es werden praktikable Techniken vermittelt, die leicht zu lernen sind. Mindestteilnehmerinnenzahl: 5

**Martin Feuchtenberger, Harald Herbert, TG SW 1848 e.V.**  
**29.3.: 10-16 Uhr Halle A und B der TG**  
**30.3.: 10-14 Uhr Lindenbrunnenweg 51**  
**Kurs-Nr. 46301 32,50 €**

### Flotte Gymnastik für den ganzen Körper

Gymnastik mit Musik für alle, die jung geblieben sind.  
**Hilde Schmidt, 1. FC 05**  
**Mo ab 10.3. 15 mal Kerschensteiner Schule**  
**18.30-19.30 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 46302 44 €**

## Gymnastik mit und ohne Musik

Ausdauer-gymnastik sowie funktionsgerechte, abwechslungsreiche Übungen für Wirbelsäule und Gelenke.

**Else Böhm, FTS e.V.**  
**Mo ab 10.3. 15 mal Albert-Schweitzer-Schule**  
**19-20 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 46303 44 €**

## Bewegung mit Pep

Bewegung fördert die Gesundheit! Das breitgefächerte Gymnastikprogramm kombiniert mit Entspannungsübungen vitalisiert den gesamten Körper. Muskeln werden aufgebaut. Der Kurs ist auch für Neueinsteigerinnen jeden Alters sehr gut geeignet und läuft mit Musik.

**Tatjana Unterberg, TV Jahn 1895 e.V.**  
**Mo ab 10.3. 15 mal Celtis-Gymnasium**  
**20-20.45 Uhr Untere Sporthalle**  
**(Eingang Gymnasiumstraße)**  
**Kurs-Nr. 46304 34 €**

## Fitnessgymnastik ab 50 mit Musik

45 Minuten zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, anschließend 15 Minuten Entspannung. Bitte Übungsmatte mitbringen.

**Helga Ritter, 1. FC 05**  
**Mi ab 12.3. 5 mal Friedrich-Rückert-Volksschule**  
**17.00-18.00 Uhr Sporthalle**  
**Di ab 29.4. 10 mal Friedrich-Rückert-Volksschule**  
**18.30-19.30 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 46305 44 €**

## 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-Schaupp, DJK e.V.**  
**Mi ab 12.3. 15 mal Kerschensteiner Schule**  
**20-21 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 46306 44 €**

## Gymnastik mit und ohne Musik

Inhalt wie Kurs-Nr. 46304, jedoch:  
**Else Böhm, FTS e.V.**  
**Do ab 27.2. 15 mal Auenschule**  
**19-20 Uhr Sporthalle**  
**Kurs-Nr. 46307 44 €**

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](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Bewusste Ernährung und Abnehmen

### Beratung und Information:

Johanna Wagner, Tel.: 09721/ 515436

E-mail: johanna.wagner@schweinfurt.de

### Brain Food - gezielt mit Ernährung die geistige Fitness steigern

In diesem Workshop wird beleuchtet, welche Nährstoffe und Lebensmittel für das Gehirn besonders wichtig sind. Aus den neuesten Erkenntnissen der selfish brain-Theorie werden Schlüsse gezogen, wie der Speiseplan so gestaltet werden kann, um den mentalen Arbeitsspeicher und die Konzentrationsfähigkeit optimal zu versorgen.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmer/-innen statt.

**Dr. Ulrike Eigner**

**Mi am 4.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 47101 9,50 €**

### Runter mit den Pfunden

Wer Probleme mit überflüssigen Pfunden hat, den Speck los werden will, der kann das Abnehmen, in der Gruppe, unter Leitung einer Diätassistentin angehen.

Es werden Wege, individuell für jeden einzelnen, gezeigt, wie man abnehmen und trotzdem bewusst genießen kann. Oft helfen kleine Veränderungen in der Ernährung, um sich vitaler zu fühlen.

Anhand der aid-Ernährungspyramide wird sichtbar gemacht, wie viele Kalorien in geläufigen Lebensmitteln stecken und wo die wahren Fettfallen versteckt sind. Eine dauerhafte Gewichtsreduktion steht im Vordergrund. Es werden Rezepte von fettarmen Gerichten besprochen und erklärt, wo Fette beim Kochen eingespart werden können. Im Kurs wird ein virtueller Einkauf gezeigt. Es wird über sinnvolle oder weniger sinnvolle Produkte in Bezug z.B. auf Fettinhalt, Zutaten, Zuckergehalt, probiotisch, präbiotisch und Salzgehalt in Lebensmitteln gesprochen.

Die Kurskosten werden oftmals anteilmäßig über Krankenkassen zurückerstattet. Informieren Sie sich direkt bei Ihrer Krankenkasse. Materialkosten: 5 Euro, zahlbar bei der Kursleitung, Schreibutensilien zum Kurs mitbringen, der ab 9 Personen stattfinden kann.

**Heike Gock**

**Mi ab 19.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.45-19.45 Uhr 2.Stock, Zi. 206**

**Kurs-Nr. 47212 61 €**

### Grüne Smoothies: das Geheimnis der vitalstoffreichen Ernährung

Möchten Sie abnehmen, mehr Energie haben, ihr Wohlbefinden steigern, fit im Alltag sein, Krankheiten effektiv vorbeugen oder einfach nur Spaß mit gesunder Ernährung haben. Egal welches Ziel Sie haben, die grünen Smoothies sind die Antwort. Grüne Smoothies sind leckere Mixgetränke aus Blattgrün, Obst und Wasser und versorgen ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Grüne Smoothies sind einfach herzustellen und sparen Zeit, Geld und schmecken lecker. Erfahren Sie alles über den „Zaubertrank“! Die Smoothies werden gemeinsam probiert.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmer/-innen statt.

Materialkosten: ca. 10,- Euro bei der Kursleitung zu entrichten.

**Andreas Hofmann**

**Fr am 21.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-21 Uhr 1.Stock, Zi. 106**

**Kurs-Nr. 47301 9,50 €**

Bitte beachten Sie auch unsere Kochkurse in den 16 Außenstellen im Landkreis.

### Gesunde Lecker-Schmecker-Pausenbrote für kleine und große Kinder

Von Affenschmaus bis Zaubertaler

Die Pausenbrote werden immer nur angebissen? Gemüse geht gar nicht? Und überhaupt: welche Brotzeit braucht mein Kind in welchem Alter und welcher Situation? Was sind Alternativen zum belegten Brot? In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam einfache, gesunde und preiswerte Rezepte in Theorie und Praxis, die garantiert heiß geliebt und stets gegessen werden.

Die Anmeldung bezieht sich immer auf ein Elternteil mit einem 7-11 jährigem Kind. Der Kurs findet ab 6 Eltern-Kind Paaren statt. Materialkosten: ca. 10 Euro pro Erwachsener, 2 Euro pro Kind werden mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte mitbringen: Schneidbrettchen, scharfe Messer, kleine Vorratsbehälter, Schreibsachen

**Birgit Mai**

**Sa am 12.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-13 Uhr 1.Stock, Zi. 106**

**Kurs-Nr. 47303 31,50 € (inkl. Materialgeld)**

### Tatort Büro - und ewig lockt die Imbissbude?!

Jeden Tag das Käsebrot oder doch wieder Schnitzel, Pommes und Co in der Kantine und das schlechte Gewissen drückt beim Griff zur Nusschnecke? Sind auch Sie auf der Suche nach einer gesunden und leckeren Alternative für den Büroalltag oder Freizeit? In diesem Kurs werden gesunde, schmackhafte und preiswerte Pausensnacks in Theorie und Praxis erarbeitet und natürlich auch gemeinsam genossen.

Der Kurs findet ab 6 Anmeldungen statt.

Materialkosten: ca. 10 Euro pro Person werden mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte mitbringen: Schneidbrettchen, scharfe Messer, kleine Vorratsbehälter, Schreibsachen

**Birgit Mai**

**Do ab 13.3. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.45-18.45 Uhr 1.Stock, Zi. 106**

**Kurs-Nr. 47304 32,50 € (inkl. Materialgeld)**

### Tatort Büro - und ewig lockt die Imbissbude?!

Inhalt, Material und Dozent wie Kurs Nr. 47304, jedoch:

**Birgit Mai**

**Sa am 24.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-13 Uhr 1.Stock, Zi. 106**

**Kurs-Nr. 47305 29,50 € (inkl. Materialgeld)**

### Die Türkische Küche - schmackhaft und abwechslungsreich

Einmal im Monat stellt Ayfer Fuchs Gerichte der türkischen Küche vor, die dann gemeinsam zubereitet werden. In der kleinen Küche des IBF wird mit maximal 8 Teilnehmenden gekocht und gespeist (und natürlich wieder alles aufgeräumt).

Termine sind: **freitags 14.3., 4.4., 9.5., 6.6., 4.7.**, jeweils 18 bis 21.30 Uhr. Kinder können mitgebracht werden.

Teilnehmergebühren und Materialkosten in Höhe von 10 € pro Erw. (2 Euro pro Kind) sind am Abend vor Ort selbst zu entrichten. Anmeldung direkt und ausschließlich über die Kursleitung: Ayfer Fuchs, Tel. 0173/5921071 (beim Anrufbeantworter bitte Namen und Termin nennen, der von Interesse ist).

**Veranstaltungsort und Kooperationspartner:**

**Interkulturelles Begegnungszentrum f. Frauen e.V.,**

**Obere Str. 14, SW**

**Kurs-Nr. 47401**

### Kursangebote für Familien mit Kindern bis zu drei Jahren - Projekt „Junge Eltern/Familien“ Ernährung und Bewegung

Die Basis für gesundes Ess- und Bewegungsverhalten wird bereits in der frühen Kindheit gelegt. Hier knüpft das Projekt „Junge Eltern/Familien“ an, das nun seit mehreren Jahren am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt erfolgreich arbeitet. Die kostenlosen Angebote sind speziell für Familien mit Kindern bis zu 3 Jahren konzipiert. Die Kursangebote zeigen praxisnah, wie Eltern ihre Kinder an einen gesundheitsförderlichen Lebensstil heranführen. Es wird beispielsweise vermittelt, wie und wann Eltern den ersten Brei füttern oder aber wie sie es stressfrei schaffen, die Kinder an den Familientisch heranzuführen - und das auch bei begrenztem Zeitaufwand oder bei knappem Budget.

Die nachfolgenden Kurse finden in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) statt. Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung immer direkt über das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten erfolgt, Tel. 8087-0, Ansprechpartnerin Ernährung Carolin Lenhart, Ignaz-Schön-Str. 30, 97421 Schweinfurt.

Bei Praxiskursen ist eine Kinderbetreuung möglich. Wenn Sie Kinderbetreuung wünschen, geben Sie es bitte bei der Anmeldung an.

Kurse für bestehende Gruppen können auf Anfrage angeboten werden.

### Baby-leicht-gesund

Gesunde Ernährung und Allergieprävention:

Praxisnahe Informationen zur Ernährung im ersten Lebensjahr geben Ihnen Sicherheit beim Einführen der Beikost. Wie einfach es ist, gesunde Babynahrung selbst herzustellen, wird in diesem Kurs erarbeitet. Außerdem wird fertige Babynahrung unter die Lupe genommen, und es wird darüber diskutiert, welche Produkte empfehlenswert sind.

**Dr. Ulrike Eigner**

**Mi ab 14.5. 2 mal AELF  
10-11.30 Uhr Seminarraum der Hauswirtschaft**

**Kurs-Nr. 47501**

### „Hallo Löffel“ - Einführung der ersten Breikost

Was braucht Ihr Kind zu welcher Zeit? Wie bereite ich selbst Brei zu? Was ist drin im Gläschen? Diese Fragen werden im Kurs geklärt. Beim gemeinsamen Kochen und Verkosten bekommen Sie Ideen und Anleitung für die leichte Umsetzung in den Alltag und natürlich die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern. Angebot für Eltern mit Kindern bis 1 Jahr.

**Antje Omert**

**Di ab 18.2. 2 mal AELF  
9.30-12 Uhr Lehrküche**

**Kurs-Nr. 47502**

### „Hallo Löffel“ - Einführung der ersten Breikost

Inhalt, Material und Kursleitung wie 47502, jedoch:

**Di ab 1.7. 2 mal AELF  
9.30-12 Uhr Lehrküche**

**Kurs-Nr. 47503**

## Ich erobere den Familientisch

Sie erfahren, wie Ihr Kind ab dem 2. Jahr am Familientisch teilnehmen kann. Es werden leckere Rezepte für die ganze Familie gemeinsam gekocht und gegessen. Sie bekommen viele Tipps und Informationen zu einer ausgewogenen Ernährung und haben die Möglichkeit zum Austausch mit anderen Eltern.

**Heike Gock, Antje Omert**

Di ab 11.3. 3 mal AELF  
9.30-12 Uhr Lehrküche

Kurs-Nr. 47504

## Ich erobere den Familientisch

Inhalt, Material und Kursleitungen wie 47504, jedoch:

Mo ab 7.7. 3 mal AELF  
9.30-12 Uhr Lehrküche

Kurs-Nr. 47505

## Ene meene muh - jetzt komm ICH dazu?

Ein Kurs zum Thema wie geht es weiter nach dem Brei? Es wird erarbeitet, wie einfach es ist, für Ihr Kind und die ganze Familie vollwertige Speisen zuzubereiten. Auch erhalten Sie Rücken- deckung, wie Sie Ihr Kind vor der Flut an Süßigkeiten schützen können. Im zweiten Kursteil werden abwechslungsreiche Ideen für die Brotzeitbox kreiert.

**Dr. Ulrike Eigner**

Di ab 13.5. 2 mal AELF  
19-20.30 Uhr Lehrküche

Kurs-Nr. 47506

## Papa kocht für uns

Gemeinsames Kochen und Essen von schnellen und leckeren Rezepten für die ganze Familie. In diesem Kochkurs dürfen sich speziell die Väter von Kleinkindern Tipps für eine ausgewogene Ernährung aneignen und erfahren, wie sie mit einfachen Rezepten ihre Familie unterstützen können.

**Heike Gock**

Do am 5.6. AELF  
19-22 Uhr Lehrküche

Kurs-Nr. 47507

## Der Familientisch geht weiter

Kochkurs für Eltern mit Kleinkindern. Tipps zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung, weitere schnelle, leckere und preiswerte Rezepte für die Familie, gemeinsames Kochen und Essen. Was gibt es zu beachten, wenn Kleinkinder am Tisch sitzen? Offene Ernährungsfragen werden geklärt.

**Heike Gock**

Di am 8.4. AELF  
9.30-12 Uhr Lehrküche

Kurs-Nr. 47508

## Der Familientisch geht weiter - unterwegs

Leckere Rezepte für Frühstück, Ausflüge und Pausensnacks für die Kindertagesstätte.

**Antje Omert**

Di am 20.5. AELF  
9.30-12 Uhr Lehrküche

Kurs-Nr. 47509

## Der Familientisch geht weiter - Frühling

Abwechslungsreiche Küche der Saison. Frühjahr-, Sommergemüse schnell und preiswert für unsere kleinen Feinschmecker zubereitet. Tipps und Tricks aus der Praxis für die tägliche Nahrungszubereitung. Saisonale Küche ist preiswert und nachhaltig.

**Heike Gock**

Mo am 5.5. AELF  
9.30-12 Uhr Lehrküche

Kurs-Nr. 47510

## Augen auf beim Lebensmittelkauf

Was steckt in unseren Lebensmitteln? Was bedeuten die Angaben auf der Verpackung? Was soll man beachten, wenn verarbeitete Lebensmittel gekauft werden? Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten Sie in diesem informativen Einkaufstraining in einem Verbrauchermarkt. Vor Ort wird besprochen wie man den allwöchentlichen Familieneinkauf am nachhaltigsten bewältigt.

**Antje Omert**

Mi am 2.4. Treffpunkt: Rewe Nahkauf Marienbach,  
9.30-12 Uhr Schützenstr. 2, 97422 Schweinfurt

Kurs-Nr. 47511

## Kreative Restküche

Was tun Sie mit Resten? Aufwärmen, ein Ei drüber schlagen oder wegwerfen? Es geht auch kreativer. Einfach, schnell und günstig Reste aus der eigenen Küche in neuen Gerichten wiederverwerten. Dieser Kochkurs gibt Anregungen dazu.

**Antje Omert**

Di am 29.4. AELF  
9.30-12 Uhr Lehrküche

Kurs-Nr. 47512



Die **vhs**  
Volkshochschulen

**Günter Schweitzer** erhielt die Dankesurkunde des Bayerischen vhs-Verbands mit goldener Nadel für sein langjähriges Engagement in der Erwachsenenbildung.

Gratulation und ein herzliches Dankeschön an dieser Stelle von uns, der vhs Schweinfurt. Herr Schweitzer hatte über mehrere Jahrzehnte den Vorsitz unseres vhs-Beirats inne. Er war uns Freund und Berater sowie eine große Unterstützung auch in „stürmischer Zeit“.

Sein Amt als vhs-Beiratsvorsitzender stellt er zur nächsten konstituierenden Sitzung nach den Kommunalwahlen im Frühjahr 2014 zur Verfügung.

Wir wünschen ihm nun mehr Zeit mit seinen Enkelkindern und wissen ihn weiterhin als vhs-Teilnehmer sehr zu schätzen.



Verena Söhnlein, Paul Heuler, Günter Schweitzer, Alice von Kress, Johanna Bonengel - vhs-Beiratssitzung am 14.10.2013

## Programmbereich: KULTUR

### Beratung und Informationen:

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. 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 und Inklusion. „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

### Schreibwerkstatt für Frauen

Sie schreiben gern? Tagebuch, Briefe, Geschichten, Gedichte. Durch Bilder, Schreibspiele, Übungen zum Kreativen Schreiben usw. holen wir uns Anregungen und bringen den Schreibfluss in Gang. Wir verfassen Texte, die wir uns vorlesen und besprechen. Neueinsteigerinnen sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibzeug

**Karin Schmidt**

**Mo ab 28.4. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

**Kurs-Nr. 52101 39 €**

### Literaturkreis am Nachmittag

Im Literaturkreis unterhalten sich lesefreudige Mitmenschen über ein Buch und setzen sich damit auseinander. Kritik, Anregung und Gespräche über Texte und Autoren stehen im Mittelpunkt. Wir beschäftigen uns wieder mit großen Autoren und Autorinnen der Gegenwart, wie Dieter Wellershoff, Lars Gustafsson u.a. Starten wollen wir am 11.3. mit den Erzählungen „Tricks“ von der Nobelpreisträgerin 2013 Alice Munro. Dieses Buch sollte jeder zum ersten Treffen gelesen haben.

**Termine: 11.3., 1.4., 29.4., 20.5., 3.6., 1.7.**

**Eva-Maria Haschke**

**Di ab 11.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**16-17.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

**Kurs-Nr. 52102 44 €**

### Literaturseminar

Thomas Mann „Doktor Faustus“

Das Literaturseminar findet im Sommer-Semester nur an sechs Abenden statt, es widmet sich der gründlichen Lektüre des Romans „Doktor Faustus“ von Thomas Mann, der vor Beginn des Seminars zumindest teilweise (besser natürlich ganz) gelesen sein sollte. Ein erster Abend dient der Einführung, die weiteren der Vertiefung verschiedener Aspekte wie Musik, Gesellschafts- und Zeitkritik, Philosophie und Nietzsche-Bezüge, Aufnahme des Faust-Stoffs und Auseinandersetzung mit dem „typisch Deutschen“. Falls noch Zeit bleibt, können ergänzend weitere Texte Thomas Manns oder die „Historia von D. Johann Fausten“ aus dem 16. Jahrhundert gelesen werden. Als sehr erhellende Begleitlecture wird Thomas Manns „Die Entstehung des Doktor Faustus“ empfohlen.

**Termine: 20.3., 10.4., 8.5., 5.6., 26.6., 17.7.**

**Dr. Thomas Reinecke**

**Do ab 20.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.30-19 Uhr 1. Stock, Zi. 105**

**Kurs-Nr. 52103 30 €**

### Spaziergang

#### durch die Literaturgeschichte

Weltliche und geistliche Lyrik des Mittelalters

Diesmal führt der „Literaturspaziergang“ in die ohne kundigen Führer zwar schwer zugänglichen Gefilde des Mittelalters. Wir werden dabei entdecken, dass diese Zeiten keineswegs so dunkel, aber auch nicht so romantisch waren, wie bisweilen angenommen wird: Wir lesen Minnegedichte, geistliche Lieder, politische Texte und versuchen sie vor dem Hintergrund ihrer Zeit zu verstehen. Auch über die Entwicklung der deutschen Sprache werden wir ganz nebenbei Interessantes erfahren.

Der Kurs entfällt am 07.05.

**Dr. Dorothee Wittmann-Klemm**

**Mi ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

**Kurs-Nr. 52104 65 €**

### Kreativ schreiben und dichten

In diesem Seminar werden wir uns dem Unterschied zwischen Vers und Prosa widmen und in die Welt der verschiedenen Versformen eintauchen. Wie kann ich mein Sprachgefühl fördern und Ideen und Themen finden? Unter spielerischer Anleitung entstehen schon in kürzester Zeit kleine Gedichte oder auch Kurzgeschichten mit großer Wirkung. Zwischendurch werden Atem- und Körperübungen aus dem Yoga unsere Energien aktivieren und die Kreativität anregen.

**Katja Glatzer**

**Fr 11.4., 17-20 Uhr vhs Schultesstr. 19 b**  
**Sa 12.4., 9-16 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

**Kurs-Nr. 52105 39 €**

### Entdecken Sie die Stadtbücherei und ihre Schätze

Mit 60.000 Medien hält die Stadtbücherei ein breit gefächertes Angebot für alle Altersgruppen bereit. Wer die Angebote der Bibliothek näher kennen lernen möchte, ist herzlich zu den wöchentlichen Büchereiführungen eingeladen.

Die genauen Termine entnehmen Sie bitte der Tagespresse oder der Homepage der Stadtbücherei. Die Teilnahme an den Führungen ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Veranstaltungsort:**

**Stadtbücherei Ebracher Hof, Brückenstraße 29.**

## Museum Georg Schäfer Schweinfurt



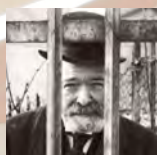
### Himmlische Botschaften!

Der Fall des Menschen, seine Verfehlung und Rettung  
24. November 2013 – 2. März 2014



### Carl Spitzweg (1808-1885)

Die weltweit größte Sammlung seiner Werke  
13. April 2014 – 30. November 2014



### FERDINAND HODLER

Die Macht des Schicksals  
31. August 2014 – 30. November 2014

Öffnungszeiten  
Di bis So 10 bis 17 Uhr  
Do bis 21 Uhr

Tel.: 09721-51 4825/4830  
www.museumgeorgschaefer.de

## Musik

**Beratung und Information:**  
**Lisa Örtel, Tel: (09721) 51 5435**  
**e-mail: lisa.oertel@schweinfurt.de**

## Musiktheorie

### Seminarreihe: Musik im Kontext

In Zusammenarbeit mit dem Theater der Stadt Schweinfurt und der Musikschule

Die Seminarreihe hat es sich zur Aufgabe gemacht, die historische sowie musiktheoretische Einordnung verschiedener Aufführungen am Theater der Stadt Schweinfurt zu erläutern und damit zum besseren Verständnis der verschiedenen Werke beizutragen. Bei der Annäherung geht es nicht nur um die Musik, auch die biographische Situation der Komponisten sowie die gesellschaftlichen und kulturellen Rahmenbedingungen in der Entstehungszeit spielen eine Rolle. So werden Texte und Notenschriften eingesehen und Geschichten rund um die Entstehung erzählt. Beispielhafte Aufnahmen zeigen den Umgang mit Musik im Wandel der Zeit.

### Richard Strauss - Zwischen Aufbruch und Anpassung

Nach Verdi und Wagner in 2013 steht ein weiterer Jubilar im Mittelpunkt des Interesses: Richard Strauss. Vor 150 Jahren in München geboren zählt Strauss trotz seiner problematischen Rolle im Dritten Reich zu den erfolgreichsten und populärsten Komponisten des 20. Jahrhunderts. Neben seinen sinfonischen Dichtungen wie „Zarathustra“ oder „Till Eulenspiegel“ ist es vor allem seine Oper „Rosenkavalier“, die zu den Top-Ten der beliebtesten Opern gehört.

Anhand von zahlreichen Musikbeispielen und Bildern beleuchtet Erna Rauscher das Leben und umfangreiche Werk des Komponisten und Dirigenten Richard Strauss. Konzert- und Opernbesuche in Meiningen und Nürnberg sind geplant, Tickets werden gesondert besorgt.

**Am 7.4. und 12.5. findet der Kurs in der Musikschule (Zi. 205) statt.**

<b>Erna Rauscher</b>			<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>9 mal</b>		<b>1.Stock, Zi. 106</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>			
<b>Kurs-Nr. 53101</b>			<b>75 €</b>

### Alban Berg und die Geschichte einer Liebe

Zu Lebzeiten wurden seine Werke vom überwiegenden Publikum als „revolutionäre Barbarei“ abgelehnt. Mittlerweile zählt Alban Berg zu den Klassikern der modernen Musik und ist für diese hoch geschätzt. Seine Opern „Wozzek“ und „Lulu“ gehören zum ständigen Repertoire an allen großen Opernhäusern. In seiner „Lyrischen Suite“ hat Alban Berg, Schüler von Arnold Schönberg, seiner großen Liebe Hanna Fuchs-Robettin ein Denkmal gesetzt, allerdings entdeckte die Forschung diesen Hintergrund erst 1976 nach Sichtung des Nachlasses dieser Frau. Das Münchner Kammerorchester wird das Werk in Schweinfurt aufführen. Bergs „Violinkonzert - dem Andenken eines Engels“ wurde sein letztes Werk.

**Am 26.5. und 23.6. findet der Kurs in der Musikschule (Zi. 205) statt.**

<b>Erna Rauscher</b>			<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Mo ab 26.5.</b>	<b>4 mal</b>		<b>1.Stock, Zi. 106</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>			
<b>Kurs-Nr. 53102</b>			<b>40 €</b>

## Musikalische Praxis

### Gitarre 1

Liedbegleitung nach Akkordsymbolen (ohne Noten), bis zu 13 Grundakkorde, über Volkslied und Folklore bis hin zu Schlager, Pop und Rock. Erlern werden einfache Schlag- und Zupftechniken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Akustikgitarre, Notenständer, Fußbank.

<b>Jürgen Thierygärtner</b>			<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>		<b>1.Stock, Zi. 106</b>
<b>18-19 Uhr</b>			
<b>Kurs-Nr. 53303</b>			<b>99,50 €</b>

### Gitarre 2

Für Teilnehmer/innen, die schon einige Grundakkorde können. Weiterführende Akkorde und Begleittechniken anhand von Rock- und Popsongs werden vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Akustikgitarre, Notenständer, Fußbank.

<b>Jürgen Thierygärtner</b>			<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>		<b>1.Stock, Zi. 106</b>
<b>21-22 Uhr</b>			
<b>Kurs-Nr. 53301</b>			<b>99,50 €</b>

### Gitarre 4

Liedbegleitung nach Akkordsymbolen (ohne Noten), erweiterte Schlag- und Zupftechniken, Grundakkorde sowie gängige Barreeakkorde (F, Bm, F#m,...) und Akkorde mit Zusatztönen (z.B. Dsus4, Cadd9,...), Transponieren, Spiel mit Kapodaster.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Akustikgitarre, Notenständer, Fußbank, Spielbuch „Das Ding“ Band 1 von Lutz.

<b>Jürgen Thierygärtner</b>			<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>		<b>1.Stock, Zi. 106</b>
<b>20-21 Uhr</b>			
<b>Kurs-Nr. 53302</b>			<b>99,50 €</b>

### Gitarre 10

Liedbegleitung nach Akkordsymbolen (ohne Noten), fortgeschrittene Schlag- und Zupftechniken, alle Grundakkorde, Barreeakkorde und Akkorde mit Zusatztönen. Transponieren, Spiel mit Kapodaster, Tabulaturspiel.

Bitte mitbringen: Konzert- oder Akustikgitarre, Notenständer, Fußbank, Spielbuch „Das Ding“ Band 1 und 3 von Lutz.

<b>Jürgen Thierygärtner</b>			<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>		<b>1.Stock, Zi. 106</b>
<b>19-20 Uhr</b>			
<b>Kurs-Nr. 53304</b>			<b>99,50 €</b>

### Workshop „Lagerfeuergitarre“

Erlern wird die Begleitung klassischer und bekannter Lagerfeuersongs mit der Akustikgitarre. Grundkenntnisse des Gitarrenspiels müssen vorhanden sein.

Kurs 53306 kann als Fortsetzung dieses Kurses gebucht werden. Bitte mitbringen: Western- oder Konzertgitarre, Schreibmaterial. Findet ab 5 Personen statt.

<b>Peter Jäger</b>			<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Fr 28.3., 18-21 Uhr</b>			<b>1.Stock, Zi. 106</b>
<b>Sa 29.3., 10-16 Uhr</b>	<b>mit Pause</b>		
<b>Kurs-Nr. 53305</b>			<b>59 €</b>

### Workshop „Lagerfeuergitarre“

Inhalt wie Kurs 53305.

Der Kurs kann als Fortsetzung des Kurses 53305 gebucht werden, ist aber auch für alle neuen Interessenten offen.

Bitte mitbringen: Western- oder Konzertgitarre, Schreibmaterial. Findet ab 5 Personen statt.

<b>Peter Jäger</b>			<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Fr 23.5., 18-21 Uhr</b>			<b>1.Stock, Zi. 106</b>
<b>Sa 24.5., 10-16 Uhr</b>	<b>mit Pause</b>		
<b>Kurs-Nr. 53306</b>			<b>59 €</b>

### Blockflöte - Spielkreis

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.

<b>Irma Vöhringer</b>			<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>12 mal</b>		<b>1.Stock, Zi. 106</b>
<b>19.15-20.45 Uhr</b>			
<b>Kurs-Nr. 53401</b>			<b>62 €</b>

### Stimmbildung - Chor und Soli - Vertiefung

Der Kurs ist sowohl gedacht für Personen, die in einem Chor aktiv sind als auch für diejenigen, die als Solisten singen. Er knüpft an die vorhandenen Fähigkeiten der Teilnehmer/innen an. Atemübungen, Tonbildungsübungen, Stimmbildung und das gemeinsame Singen verstärken diese Voraussetzungen.

Ziel ist es, die individuellen Fähigkeiten bewusster und leichter einsetzen zu lernen. Die besonderen Gesangstechniken verschiedener Musikrichtungen/Genres werden eingeübt, z.B. Romantik, Barock, Renaissance, Klassik, Modern und Avantgarde.

<b>Margarita Afanasjew</b>			<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Do ab 13.3.</b>	<b>5 mal</b>		<b>1.Stock, Zi. 106</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>			
<b>Kurs-Nr. 53402</b>			<b>50 €</b>

### Akkordeon Spielkreis

Sie wollen Ihr Akkordeon nicht immer allein im „stillen Kämmerlein“ spielen? Sie sind vertraut mit dem Notenlesen und können leichtere Stücke (ohne Bass) vom Blatt spielen? Sie haben früher schon in einem Akkordeonorchester gespielt und möchten jetzt wieder einsteigen?

Dann sind Sie hier richtig!

In einem Akkordeonspielkreis wird nur auf der rechten Seite des Instruments gespielt. Die Bässe werden von einem speziellen Bassinstrument übernommen. Dieses Instrument steht im Kurs zur Verfügung und darf auch gerne ausprobiert werden.

Die Einrichtung eines weiteren Kurses als Fortsetzung im selben Semester ist auf Wunsch der Teilnehmer möglich.

Eine Kontaktaufnahme mit dem Kursleiter vor Kursbeginn ist erwünscht. Erfragen Sie die Telefonnummer bitte bei der vhs oder schreiben Sie eine E-mail an: gerriet.heuten@t-online.de

**Termine: 15.3. und 29.3.**

<b>Gerriet Heuten</b>			<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Sa ab 15.3.</b>	<b>2 mal</b>		<b>3. Stock, Zi. 306</b>
<b>9.30-12.30 Uhr</b>			
<b>Kurs-Nr. 53403</b>			<b>33,50 €</b>

## Trommelrhythmen aus Ghana für Einsteiger/innen

In diesem Workshop wird auf den Kpanlogo-Trommeln aus Ghana getrommelt. Diese sind für Anfänger einfach zu spielen und haben einen weichen Klang, ähnlich wie die Congas. Die Teilnehmer/innen lernen zunächst die Spieltechnik: wie jeder Teil der Hand verschiedene Töne aus der Trommel herausholt und wie diese zu einem Rhythmus kombiniert werden. Verschiedene Rhythmen in der Gruppe gleichzeitig zu spielen ist das erste Highlight. Dazu Lieder zu singen oder Tanzbewegungen zu begleiten macht die Trommelmusik rund. Denn in Ghana bilden Musik und Tanz eine Einheit.

Come and Drum Ghana style!!!

5,- Euro Leihgebühr für die Instrumente werden im Kurs eingesammelt.

**Marwan Kweku Mograbi**

**Sa am 22.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
15-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 53404 22,50 €**

## Harfenspiel

Kein anderes Instrument lässt den Spieler so dicht an den Ton. Kein Medium liegt dazwischen, kein Geigenbogen, keine Tasten und Hämmerchen - die reinen Fingerspitzen und kleinste Bewegungsabläufe beeinflussen den Ton. Dieser wird dann zu etwas ganz Besonderem, wenn er in Harmonie die innere Stimme zum Klingen bringt. Allein die Begeisterung ist Motivation genug, das Harfenspiel zu erlernen.

Für den Kurs werden Instrumente zur Verfügung gestellt, eine eigene Harfe ist nicht erforderlich. Für die Benutzung der Harfen im Kurs werden 12,- € Gebühr bei der Dozentin im Kurs entrichtet.

**Christine Eberherr**

**Do ab 8.5. 8 mal Musikschule  
19-20 Uhr Zi. 102**

**Kurs-Nr. 53405 86 €**

## Schamanisch-Indianische Flöte: Ein Baukurs

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 Flötenarten und verschiedene Holzarten zur Auswahl. Außerdem wird eine Einführung in das Spielen auf der selbstgebaute Flöte gegeben.

Alle Werkzeuge werden gestellt.

Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r kann! Handwerkliche Kenntnisse und Notenkenntnisse sind NICHT erforderlich!

Bitte mitbringen: Die Materialkosten beginnen ab 65,- Euro und werden im Kurs verrechnet. Es stehen verschiedene Holzarten für den Flötenrohling und Verzierungsmaterial zur individuellen Gestaltung der Flöte zur Verfügung.

**Anton Nachbauer**

**Do am 26.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21.30 Uhr 1.Stock, Zi. 106**

**Kurs-Nr. 53406 21,50 €**

## SUMMER VHS Didgeridoo Workshop

Für Wohlbefinden, Gesundheit & Schnarch-Prephylaxe (Anfänger & Fortgeschrittene)

Das Didgeridoo der australischen Ureinwohner, den Aborigines, ist eines der ältesten (Blas-) Instrumente der Welt (ca. 40.000 Jahre). Mit dem Didgeridoo können Sie leicht Ihre eigene Musik machen und ohne Noten einfach intuitiv drauflos spielen. Sein Ur-Klang reicht von ruhigem, meditativem Spiel bis hin zu kraftvollen, schnellen Rhythmen, was viele positive Wirkungen hat (z.B. Freude, Entspannung, Präsenz sowie Beitrag zu Prophylaxe & Therapie, z.B. bei Schnarchen, Schlaf-Apnoe, Mukoviszidose, Asthma, Tinnitus, Stress...).

Lernen Sie verschiedene Klänge, Rhythmen und alle wichtigen Spieltechniken wie Grund- und Obertöne sowie die Zirkular-Atmung ebenso kennen wie hilfreiche Übungen, Tipps und Tricks. Auf jeden, ob Anfänger/in oder Fortgeschrittene/n, wird individuell eingegangen.

Besonders leicht zu spielende Didgeridoos können Sie beim Workshop ausleihen oder erwerben, ebenso (Lehr-)Bücher, Videos und CDs.

Bitte mitbringen: Eigenes Didge, andere Instrumente (wenn vorhanden) und Schreibsachen.

**Sven Apenburg**

**Sa am 26.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-16 Uhr 1.Stock, Zi. 106**

**Kurs-Nr. 53407 45 €**

## Trommeln (E)

Einführung in einfache Schlagtechniken mit der Djembé. Die Djembé ist eine kelchförmige, meist mit geschorenem Ziegenfell bespannte Trommel aus Westafrika, deren Korpus aus einem ausgehöhlten Baumstamm besteht. Instrumente werden zur Verfügung gestellt. Eine Leihgebühr in Höhe von 10,- € wird im Kurs eingesammelt.

**Kursleitung: Petra Eisend**

Kursort: Bitte bei der Anmeldung erfragen

**Termine: 30.7., 31.7., 1.8., jeweils 10-12.30 Uhr**

**Anmeldung bei der vhs erforderlich.**

**Kurs-Nr. 53408 30 €**

## Tanz

**Beratung und Information:**

**Lisa Örtel, Tel.: (09721) 51 5435**

**e-mail: lisa.oertel@schweinfurt.de**

## Tanzen in seiner Vielfalt

Es werden Kreistänze aus den verschiedensten Ländern wie z.B. Griechenland, Bulgarien, Türkei, Armenien, 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 losstanzten, 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. Durch die Handfassung, indem wir links, gehalten' werden und rechts, halten', sind wir im Gleichgewicht und erleben uns als ein Teil des Ganzen.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

**Veronika Leuner**

**Do ab 13.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.30-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 54101 68 €**

## Tanzen in seiner Vielfalt

Fortsetzung von 54101

**Termine: 26.6., 10.7., 17.7., 24.7., 31.7., 7.8.**

**Veronika Leuner**

**Do ab 26.6. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.30-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 54101 51 €**

## Tanzen in seiner Vielfalt

Inhalte wie Kurs 54101, jedoch ist für diesen Kurs Tanzerfahrung erforderlich!

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

**Veronika Leuner**

**Do ab 13.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.15-21.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 54102 68 €**

## Tanzen in seiner Vielfalt

Fortsetzung von 54102

**Termine: 26.6., 10.7., 17.7., 24.7., 31.7., 7.8.**

**Veronika Leuner**

**Do ab 26.6. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.15-21.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 54102 68 €**



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](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Tanzen im besten Alter

Sie wollen einen Teil Ihrer frei gewordenen Zeit sinnerfüllt verbringen und suchen schon länger 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. All dies wollen wir beim Erlernen einfacher Kreis-, Block- und Kontratänze sowie Squares und Rounds erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aufgeschlossenheit, Kommunikation und Freude stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

**Christa Vogel**  
Do ab 13.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
14.30-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 004  
Kurs-Nr. 54103 49,50 €

## Just Dance - Moderner und kreativer Tanz

Einladung zum modernen kreativen Tanz. Kreativer Tanz bedeutet Bewegungsmöglichkeiten zu entwickeln, ohne sich auf das Einüben bestimmter Formationen konzentrieren zu müssen. Jeder kommt auf seine persönliche Art in den Tanz. Ein Warm-Up in Form von Körpertraining (z.B. Yoga) und themenorientierte Vorbereitungen stimmen auf die jeweilige Tanzinheit ein, abgeschlossen wird mit einem ausgiebigen Cool-Down. Die Körperwahrnehmung wird intensiver. Kraft tanken - Impulse holen - Spaß haben! Der Kurs dient damit dem Stressabbau und stellt einen entspannenden Ausgleich zum (Arbeits-)Alltag dar. Tänzerisch und musikalisch geht es auf verschiedene Kontinente, mit vielleicht neuen, ungewohnten Rhythmen. Körperform und tänzerische Vorerfahrungen spielen dabei keine Rolle. Getanzt wird allein, zu zweit und in der Gruppe.

**Claudia Girtgen-Diehl**  
Mi ab 26.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
20.15-21.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 004  
Kurs-Nr. 54105 43 €

Bitte beachten Sie auch die Angebote  
**Zumba Fitness®** Kurs-Nrn. 44826-44827 und **Energy Dance® - Raus aus dem Kopf - rein in den Körper** Kurs-Nrn. 44824-44825 im Bereich Fitnessgymnastik.

## Karibische Tänze - Lebenslust und Freude pur Grundkurs

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.

Engeladen 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 Grundschritte und Variationen zu dieser Musik in angenehmem Lerntempo vermittelt. Vamos a bailar! Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

**Lisa Staimer**  
Sa am 29.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 001  
Kurs-Nr. 54106 39 €

## Karibische Tänze - Lebenslust und Freude pur Aufbaukurs

Inhalte wie Kurs 54106, jedoch Aufbaukurs für alle Niveaus. Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

**Lisa Staimer**  
So am 18.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 001  
Kurs-Nr. 54107 39 €

## Klezmer Tants - Freylech soll sayn!

Klezmer Musik ist Tanzmusik für alle. Entsprechend eingängig sind die Grundformen, die in diesem Kurs wiederholt und vertieft werden. Zusätzlich wird ein kurzer Ausblick auf komplexere Formen gegeben. Es werden überwiegend Reigen getanzt, bei denen kein Paarzwang besteht. Die Tänze sind geeignet für alle Altersstufen, Neueinsteiger, Einzelpersonen, Gruppen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Musikantinnen und Musikanten sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

**Tilman Kluge**  
Sa am 5.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
14-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 004  
Kurs-Nr. 54108 16 €

## SUMMER VHS Hulatanz aus Hawai'i

Einführungsworkshop  
Hulatanz ist geprägt von Harmonie und Achtsamkeit. Es ist ein erzählender Tanz, spirituell und poetisch, aber auch voll von Humor und Lebensfreude, mit fließenden graziösen, aber auch kraftvollen Bewegungen. Polynesishe Tänze machen körperlich und geistig beweglicher, seelisch ausgeglichener und bringen Sonne in die Herzen. Wir erlernen Basisbewegungen und Schritte des Hawai'ianischen Hulatanzes sowie Hintergrundwissen zum Tanz auf Hawai'i.

Hula kann von allen getanzt werden! Füllig oder schmal, jung oder alt, je nach individueller Fitness.  
Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte und Tanz- oder Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken tragen.

**Christiane Göbel**  
Sa am 5.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004  
Kurs-Nr. 54109 8,50 €

## SUMMER VHS Ein durchtanzer Wohlfühltag

„Ich habe dir viel zu sagen, aber meine Zunge schafft es nicht. Ich werde es dir also vortanzen“ (Nikos Kazantzakis).

Zeit zum Tanzen mit Elementen aus Freiem Ausdruckstanz, Afrikanischem Tanz, Folkloretänzen und Kreativem Tanz. Körperwahrnehmung und Entspannung helfen uns aufzutanken und die Seele baumeln zu lassen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

**Lisa Staimer**  
So am 6.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 004  
Kurs-Nr. 54110 34 €

## SUMMER VHS Komm Tochter, lass uns tanzen!

Einen Nachmittag in den Zauber des Orients eintauchen - für Mütter und Töchter

Dieser Workshop soll Frauen und deren Töchtern (oder anderen nahestehenden Mädchen ab 8 Jahren) einen Raum der Begegnung und des Tanzes bieten. Wir nähern uns dabei dem orientalischen Tanz an, einer der ältesten Tanzformen der Menschheit. Dieser sowohl sinnliche als auch kraftvolle und lebendige Tanz lädt dazu ein, weibliche Ausdruckskraft zu entdecken, zu entwickeln und zu stärken. Die vielseitige orientalische Musik, die sowohl meditativ, fließend, lebhaft oder temperamentvoll sein kann, wirkt dabei unterstützend. Es werden leichte Bewegungen des orientalischen Tanzes erlernt, es wird zusammen und als Mutter-Tochter-Paar füreinander getanzt.

Orientalische Märchen verzaubern genauso wie kleine Fantasierereien, Übungen und Massagen und es gibt kleine Köstlichkeiten aus dem Morgenland!

Bitte mitbringen: ein Hüfttuch oder großen Schal, eine Decke, bequeme Kleidung und Turmschläppchen

**Claudia Girtgen-Diehl**  
Mo am 4.8. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004  
Kurs-Nr. 54111 18 €

## Frauentanzfest im Rahmen des Kulturfrühlings Werneck: „Orient & Friends“

Auch in diesem Jahr findet ein orientalisches Tanzfest, (nur für Frauen) in Werneck statt. Sie haben an diesem Abend die Gelegenheit zu tanzen, sich zu unterhalten, die Vorführungen zu genießen oder im Second Hand - Bazaar zu stöbern.

Für Getränke und Imbiss ist gesorgt.

**Ansprechpartnerin: Christiane Göbel**

**Termin: Freitag, 04.04.2014** Einlaß ab 18:30 Uhr,  
Kath. Pfarrheim Werneck Schönbornstr. 18

**Nur Abendkasse, Eintritt 6,- € Kinder bis 145 cm frei**



Verschenken Sie doch  
mal Fitness!

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

**Theater**

Beratung und Information:  
 Lisa Örtel, Tel: (09721) 51 5435  
 e-mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

**Grundkurs Improvisationstheater**

Die Kunst der Kreativität auf der Bühne des Lebens  
 Im Berufsalltag und im modernen Lebensalltag überhaupt wird Kreativität und Flexibilität immer wichtiger. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Improvisationstheaters kennen. Alles kann ausprobiert werden. Entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, den Kopf auszuschalten. Durch einfache Übungen lernen Sie frei, spontan und offen zu agieren, und auf neue und unerwartete Situationen kreativ zu reagieren. Diese Fähigkeiten können Sie dann in Ihr Leben mitnehmen und umsetzen.  
 Bei allen Übungen steht der Spaß an der Sache und am gemeinsamen kreativsein im Vordergrund. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, was positive Auswirkungen auf Alltag und Beruf hat. Erfahrungen im Improvisationstheater sind nicht erforderlich.  
 Bitte eine Decke und bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen.  
**Rike Schweizer**  
 Sa 17.5., 10-18 Uhr vhs Schultesstr. 19 b  
 So 18.5., 10-17 Uhr mit Pausen Untergeschoss, Zi. 004  
 Kurs-Nr. 55101 73 €

**SUMMER VHS Schauspielworkshop**

Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch Laien mit ersten schauspielerischen Erfahrungen. Die Teilnehmer/innen werden durch die Anleitung eines Schauspielcoaches dabei unterstützt, Szenen aus Theater und Film zu spielen. Durch ergänzende Übungen und Spiele lernen die Teilnehmer/innen, in einer geschützten Atmosphäre u.a. den eigenen Standpunkt zu vertreten sowie emotionale Freiheit in der Selbstdarstellung zu gewinnen. Erleben Sie, wie sich anfängliches Lampenfieber in pure Spielfreude wandeln kann. Kommunikative Kompetenzen werden trainiert und das Selbstbewusstsein gestärkt, so dass sich der Kurs auch positiv auf Ihren Alltag und den Beruf auswirken kann.  
 Die Teilnehmer/innen bekommen vom Kursleiter in der Woche vor Kursbeginn Texte und Übungen zugesandt, mit denen im Workshop gearbeitet wird.  
**Matthias Schott**  
 Sa 5.7., 10-17 Uhr vhs Schultesstr. 19 b  
 So 6.7., 10-17 Uhr mit Pausen Untergeschoss, Zi. 001  
 Kurs-Nr. 55102 64 €

**Kleinkunst**

**Offene Lesebühne**

Jeden dritten Dienstag im Monat, jeweils um 19.30 Uhr, treffen sich Literaten und Literaturinteressierte im Parterre des Schroturmgebäudes zur Offenen Lesebühne.  
**Anmeldung bei Hans Driesel:**  
 Tel./Fax: 09722/1717, Email: hansdriesel@t-online.de  
 Kurs-Nr. 56101

**Kleinkunst und Kino im Rahmen der Frauenwochen**

**„Ungesättigt wie die Flamme“  
 Lou Andreas-Salomé – feministische Antifeministin**

Eröffnung der 22. Schweinfurter Frauenwochen  
 Sie war eine der interessantesten Frauen des 19. bzw. 20. Jahrhunderts; sie stand in enger Beziehung zu prominenten Vertretern des Geisteslebens dieser Zeit: Lou Andreas-Salomé. Schriftstellerin, Essayistin, Psychoanalytikerin und Frauenrechtlerin. Sigmund Freud, Friedrich Nietzsche und Rainer Maria Rilke waren ihre Wegbegleiter.  
 Hans Driesel zeichnet ein Lebensbild dieser schillernden Persönlichkeit, liest aus Briefen, rezitiert Gedichte und beleuchtet die Zeithintergründe. Der Abend wird musikalisch umrahmt.  
**Veranstaltungsort: Schroturmkleiner**  
 Karteninfo: Tel/Fax 09722-1717, Email: hansdriesel@t-online.de  
 Eintritt: 10,- €  
 Bei großer Nachfrage  
 Wiederholung am Sonntag den 2.3.14 um 19.00 Uhr  
**Sa am 1.3., 20 Uhr**  
 Kurs-Nr. 56102

**FrauenFilmFrühstück  
 „Die mit dem Bauch tanzen“**

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Schweinfurt sowie dem KuK, Kino und Kneipe  
 Dokumentarfilm, Deutschland 2013, 80 Min.  
 Lebensbejahende Dokumentation über das Hobby Bauchtanz, das besser gegen Fältchen und Alterserscheinungen hilft als jede Botox-Spritze.  
 Bauchtanz - Symptom der Midlife-Crisis der Frauen? So erscheint es zunächst der 28-jährigen Berliner Filmemacherin Carolin Genreith, die nicht schlecht staunt, als ihre auf dem Land lebende Mutter und deren Freundinnen ihr neues Hobby in vollen Zügen ausleben. Die paar Fettpölsterchen zuviel sind nicht der Rede wert, wenn es darum geht, sich in ein buntes, glitzerndes, und vor allem bauchfreies Kostüm zu werfen und die Kurven in Bewegung zu bringen. Die bekennende Großstädterin ist anfangs irritiert, doch nach und nach ändert sich ihre Sichtweise auf das Älterwerden.  
**So am 16.3. KuK, Kino und Kneipe**  
**12 Uhr Ignaz-Schön-Straße 32**  
**Nr. 57001 6,50 € Eintritt**

**FrauenFilmFrühstück  
 „Das Mädchen Wadja“**

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle der Stadt Schweinfurt sowie dem KuK, Kino und Kneipe  
 Dass er überhaupt existiert, grenzt an ein Wunder: „Das Mädchen Wadja“ ist nicht nur der erste offizielle in Saudi-Arabien gedrehte Film, Regie führte mit Haifaa Al Mansour auch noch eine Frau. Die Produktion wurde von der deutschen Razor Film ermöglicht, die schon andere Filme aus dem Nahen Osten koproduzierte, unter anderem „Paradise Now“ und „Waltz with Bashir“. Mit großer Abgeklärtheit und aufregend eigenständig erzählt Al Mansour die Geschichte einer mutigen Zehnjährigen in Riad.  
**So am 16.3. KuK, Kino und Kneipe**  
**12 Uhr Ignaz-Schön-Straße 32**  
**Nr. 57002 6,50 € Eintritt**

**Filmforum**

Informationen bei Lisa Örtel, Tel: (09721) 51 5435  
 e-mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

**In Zusammenarbeit mit Dr. Thomas Reinecke, dem KuK (Kino & Kneipe) und der LAG Filmarbeit Bayern e.V.**  
 Das Filmforum der vhs Schweinfurt präsentiert internationale Filme in Originalversion mit deutschen Untertiteln und Filmklassiker. Im Sommersemester zeigt die eine der beiden thematischen Reihen Auseinandersetzungen mit der Situation Jugendlicher in Filmen von den 1930er Jahren bis in die Gegenwart. Die andere widmet sich aus Anlass des 99. Geburtstags (am 6. Mai 214) dem Regisseur und Schauspieler Orson Welles (das Filmforum ist also schneller als die Fernsehsender, die bis zum 100. warten werden...)  
 Kurzfristige Programmänderungen können erforderlich werden. Bitte informieren Sie sich deshalb über das aktuelle Programm auch auf unserer Homepage (www.vhs-schweinfurt.de), im Groschenheft, der „Schweinfurter Kultur“ oder dem KuK-Programm.  
**Alle Filme werden im KuK, Kino und Kneipe, Ignaz-Schön-Str. 32 gezeigt. Eintritt: 6,- €, ermäßigt 5,- €. Teilnehmer/innen von vhs-Sprachkursen zahlen bei Vorlage der Anmeldebestätigung einen ermäßigten Eintrittspreis von 4,- €.**

filmforum am Rosenmontag  
**Blaubarts achte Frau**

Ernst Lubitsch, USA 1938, 87 Min., FSK 16, englOmU  
 Nicole de Loisselle (Claudette Colbert), Tochter eines verarmten französischen Aristokraten, lernt den amerikanischen Millionär Brandon (Gary Cooper) kennen, der schon bald um ihre Hand anhält. Kurz vor der Hochzeit erfährt sie, dass er bereits sieben Mal geschieden ist und sie einen Ehevertrag unterschreiben soll. Obwohl ihr das keineswegs gefällt, lässt sie sich darauf ein - und beschließt, Brandon eine Lektion zu erteilen. Schon bald muss der erkennen, dass er Nicole unterschätzt hat. Rasante Komödie mit geschliffenen Dialogen.  
**Mo am 3.3., 19 Uhr**  
**Nr. 57101**

Jugend  
**Lore**

Cate Shortland, D/Australien 2012, 109 Min.  
 Eine 15-Jährige schlägt sich nach der Verhaftung ihrer Eltern, die hochrangige Nationalsozialisten waren, mit den Geschwistern 1945 zu ihrer Großmutter durch. Auf dem beschwerlichen Weg durch das zerstörte Deutschland wird die Gruppe zeitweise von einem jungen KZ-Überlebenden begleitet, der bei Lore auf Vorurteile und Hass trifft. Obwohl sie die schreckliche Wahrheit ahnt, klammert sie sich verzweifelt an das nationalsozialistische Weltbild.  
**Mo am 10.3., 19 Uhr**  
**Nr. 57102**

kino international/Jugend  
**Jeux interdits**

René Clément, F 1952, 83 Min., frzOmU  
 Die kleine Paulette hat bei einem Fliegerangriff der Deutschen ihre Eltern verloren und wird von einer Bauernfamilie aufgenommen. Hier freundet sie sich schnell mit dem jüngsten Sohn Michel an. Mit ihm errichtet sie einen Friedhof für Tiere und bewältigt so die Kriegserlebnisse auf ihre eigene Art und Weise. Doch dann wird Michel beim Stehlen erwischt und Paulette soll in ein Waisenhaus gebracht werden. (Goldener Löwe Venedig 1952)  
**Mo am 17.3., 19 Uhr**  
**Nr. 57103**

Jugend

**Mädchen in Uniform**

Leontine Sagan, D 1931, 83 Min.

Die 14jährige Halbwaise Manuela von Meinhardis kommt in ein Internat für adlige Töchter. Ihr fällt es schwer, sich in dieser von strenger Disziplin geprägten Welt ohne Wärme und Liebe einzuordnen. Einziger Lichtblick ist die verständnisvolle Lehrerin Fräulein von Bernburg. Als Manuela sich in die junge Frau verliebt und ihre schwärmerische Zuneigung ausspricht, kommt es zu einem Skandal. - Wegen seiner deutlichen Kritik an deutscher „Zucht und Ordnung“ wurde der Film 1933 von den Nationalsozialisten verboten.

**Mo am 24.3., 19 Uhr**
**Nr. 57104**

Jugend

**Das weiße Band - Eine deutsche Kindergeschichte**

Michael Haneke, D 2009, 138 Min.

Ein Dorf in Norddeutschland, kurz vor dem Ersten Weltkrieg, mit Gutsherr, Pfarrer, Lehrer, Bauern. Das Leben der Kinder ist geprägt von der Strenge und Lieblosigkeit der Erwachsenen. Als immer mehr seltsame Unfälle passieren, beginnt diese fest gefügte Welt zu implodieren. - Ebenso beklemmende wie faszinierende Studie über die Auswirkungen autoritärer Erziehung.

Wegen Überlänge Beginn um 18.45 Uhr.

**Mo am 31.3., 18.45 Uhr**
**Nr. 57105**

Kurzfilme

**Augenblicke**

Eine abwechslungsreiche Zusammenstellung neuerer Kurzfilme, in diesem Jahr vor allem aus dem deutschsprachigen Raum, darunter mehrere Animationsfilme: unterhaltend, verblüffend, berührend, zum Nachdenken und zum Gespräch anregend.

**Mo am 7.4., 19 Uhr**
**Nr. 57106**

science fiction

**2001 - A Space-Odyssey (2001 - Odyssee im Weltraum)**

Stanley Kubrick, USA 1965/68, 143 Min., englOmU

Die Menschheit hat Kolonien im Weltraum gegründet. Von dort schickt Kubrick den Astronauten Bowman (Keir Dullea) in die Tiefen des Alls, jenseits der menschlichen Vorstellungskraft - und vielleicht sogar in die Unsterblichkeit. „Kubricks fantastisches Abenteuer vereint technische Utopie und kulturphilosophische Spekulation zu einer Weltraumoper von überwältigendem Ausmaß. Der kühne gedankliche Entwurf des Films wird mit nicht minder kühnen optischen Effekten und einer revolutionären Tricktechnik realisiert, die das Genre Science Fiction in den folgenden Jahren entscheidend prägen.“ (Lexikon des internationalen Films)

Wegen Überlänge Beginn um 18.30 Uhr.

**Mo am 28.4., 18.30 Uhr**
**Nr. 57107**

Orson Welles zum 99.

**Citizen Kane**

Orson Welles, USA 1941, 119 Min., englOmU

Die Geschichte eines Zeitungsmagnaten, der die öffentliche Meinung Amerikas über Jahrzehnte beherrscht: sein geschäftliches Leben beginnt mit viel Enthusiasmus und dem Bekenntnis zu Wahrheit und Unbestechlichkeit. Dann kommt der Erfolg, mit ihm der Ehrgeiz und schließlich die Loslösung von seinen Prinzipien hin zur Korruption durch Macht. - Erzähltechnisch ambitioniertes Meisterwerk mit beeindruckenden Kamera-Einstellungen, immer wieder faszinierend.

**Mo am 5.5., 19 Uhr**
**Nr. 57108**

Orson Welles zum 99.

**F for fake (F wie Fälschung)**

Orson Welles, USA 1974, 88 Min., englOmU

Wahrheit, Lüge, Kunst und Fälschung - Orson Welles genialer Filmessay eröffnet dem erstaunten Betrachter völlig neue Blickwinkel auf scheinbar fest definierte Begriffe. Durch die geschickte Montage von Filmausschnitten und Scheindokumentationen beschreibt er die Methoden der Medien, Individuen und Massen zu manipulieren und die Unmöglichkeit, zwischen Realität und Illusion zu unterscheiden. Im Mittelpunkt der ironisch-witzigen Abhandlung stehen der berühmte Kunstfälscher Elmyr de Hory sowie der nicht weniger bekannte Tagebuchfälscher Clifford Irving.

**Mo am 12.5., 19 Uhr**
**Nr. 57109**

kino international/Jugend

**Le Beau Serge (Die Enttäuschten)**

Claude Chabrol, F 1958, 94 Min., frzOmU

Der Student François kehrt in seine Heimat zurück. Nichts scheint sich hier verändert zu haben. Sein alter Freund Serge, der in dem tristen Kaff geblieben ist und geheiratet hat, ertränkt seinen Kummer im Alkohol. François will ihm helfen, doch von Serge erntet er nur Hohn. - Claude Chabrols exzellent fotografiertes Regiedebüt zählt zu den Gründungsfilmen der Nouvelle Vague. Ein Jahr vor Truffaut und Godard schildert Chabrol das aussichtslose Leben in einer abgelegenen Gemeinde. Kritisch und äußerst realistisch betrachtet er dabei den wirtschaftlichen und moralischen Verfall der Gesellschaft.

**Mo am 19.5., 19 Uhr**
**Nr. 57110**

Orson Welles zum 99.

**The magnificent Ambersons (Der Glanz des Hauses Amberson)**

Orson Welles, USA 1942, 87 Min., englOmU

„Glanz und Untergang einer reichen Bürgerfamilie zur Zeit der Industrialisierung Amerikas. Kraftvoll inszeniert, hervorragend in der Kameraarbeit, mit vorzüglichen darstellerischen Leistungen.“ (Lexikon des internationalen Films)

**Mo am 26.5., 19 Uhr**
**Nr. 57111**

Orson Welles zum 99.

**Chimes at midnight (Falstaff - Glocken um Mitternacht)**

Orson Welles, Spanien/CH 1965, 112 Min., englOmU

Der junge Prinz von Wales frönt dem Müßiggang. Statt sich wie ein wahrer Thronfolger zu betragen, überfällt er Pilgerzüge und vergnügt sich in Freudenhäusern. Der Lebemann Sir John Falstaff ist sein ständiger Begleiter. Doch ihre gemeinsamen ausschweifenden Tage sind gezählt... - Orson Welles, der Material aus fünf Shakespeare-Stücken kombinierte, spielt einen raufflustigen und genussüchtigen Falstaff, der trotz scharfzüngigem Witz und physischer Grobheit zu berühren weiß. (Mit John Gielgud, Jeanne Moreau, Margaret Rutherford und Keith Baxter in weiteren Rollen).

**Mo am 2.6., 19 Uhr**
**Nr. 57112**

kino international/Jugend

**An education**

Lone Scherfig, GB 2009, 100 Min., englOmU

London, 1961. Jenny, ein intelligentes Mädchen aus kleinbürgerlichem Hause, das Cello spielt und sich für französische Filme, Chansons und Literatur begeistert, hat ein großes Ziel vor Augen: Sie möchte in Oxford studieren und Lehrerin werden. Als Klassenbeste sind ihre Chancen dazu ausgezeichnet. Dann aber begegnet sie David, einem charmanten Mann mit luxuriösem Lebensstil, der fast zwanzig Jahre älter ist als sie und sie in die Welt der Bohème entführt. - Ebenso einfühlsame wie witzige Coming of age-story.

**Mo am 23.6., 19 Uhr**
**Nr. 57113**

kino international/Jugend

**17 Filles (17 Mädchen)**

Delphine und Muriel Coulin, F 2011, 90 Min., frzOmU

In Lorient, einer etwas trostlosen Stadt in der Bretagne, schließen 17 Mädchen eines Gymnasiums einen ungewöhnlichen Pakt: entgegen allen Widrigkeiten, dem Unverständnis von Eltern, Lehrern und den jungen Vätern zum Trotz werden Camille und ihre Freundinnen gleichzeitig schwanger.

Die Handlung basiert auf einer wahren Begebenheit aus den USA.

**Mo am 30.6., 19 Uhr**
**Nr. 57114**


Jugend

**Naokos Lächeln**

Tran Anh Hung, Japan 2010, 133 Minuten, DF

Japan in den 1960ern: Die Beziehung eines jungen Mannes zu einem Mädchen wird vom Suizid eines gemeinsamen Freundes überschattet. - Poetischer, einfühlsamer Film, der eine junge Generation in der Spannung zwischen Lebenshunger und gesellschaftlichem Aufbruch einerseits, Melancholie und Gefährdung andererseits darstellt.

Beginn wegen Überlänge um 18.45 Uhr

**Mo am 7.7., 18.45 Uhr**
**Nr. 57115**

Orson Welles zum 99.


**The third man (Der dritte Mann)**

Carol Reed, GB 1949, 104 Min., englOmU

Wien 1948: Der amerikanische Schriftsteller Holly Martins will in der besetzten Stadt seinen alten Freund Harry Lime besuchen. Der aber ist tot und wird von einem britischen Offizier als skrupelloser Schwarzmarkt-Händler bezeichnet. Martins glaubt das nicht und stellt Nachforschungen an, die ihn schließlich in einen menschlichen Sumpf und im legendären Finale in das Kanalisationssystem unter der Stadt führen.... - Eines der unbestrittenen Meisterwerke der Filmgeschichte.

**Mo am 14.7., 19 Uhr**
**Nr. 57116**


filmforum spezial

**Sushi in Suhl**

Carsten Fiebeler, D 2012, 107 Min.

Auf Tatsachen basierende, warmherzige Komödie um einen Koch, der in der DDR gegen alle Widerstände seinen Traum vom Japan-Restaurant verwirklicht.

**Mo am 21.7., 19 Uhr**
**Nr. 57117**



filmforum spezial  
**Babettes Fest**

Gabriel Axel, DK 1987, 99 Min., DF  
Babette, die aus Paris geflohen ist, arbeitet als Haushälterin für Philippa und Martina, die beiden altjüngferlichen Töchter des längst verstorbenen Dorfpfarrers in einem kleinen Fischerdorf an der Küste Jütlands unter wortkargen Menschen, die nach der streng protestantischen Lehre des Dorfpfarrers ein kärgliches Leben in Enthaltsamkeit und Demut fristen. Nach Jahren erreicht Babette aus ihrer Heimat ein überraschender Lotteriegewinn, mit dem sie sich einen lang gehegten Wunsch erfüllt: Sie lädt die kleine Gemeinde zu Ehren des 100. Geburtstages des Dorfpfarrers zu einem französischen Festessen ein, und während die erlesenen Genüsse langsam die asketischen Regeln der Dorfbewohner auf den Kopf stellen, enthüllt Babette ihr Geheimnis...

**Mo am 28.7., 19 Uhr**

**Nr. 57118**

## Kreativität

### Beratung und Information:

**Lisa Örtel, Tel: (09721) 51 5435**

**e-mail: lisa.oertel@schweinfurt.de**

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

### Malen und Zeichnen

Mal- und Zeichenübungen nach vorgegebenen „Modellen“. Korrektur und Besprechung der Arbeiten. Alle Techniken außer Ölfarben. Einführung am ersten Abend.

Material: Mal- und Zeichenblock DIN A3, Farben nach Wunsch: Acryl, Tempera, Aquarell, Pastellfarben, Zeichenkreide, Bleistifte, Pinsel

Veranstaltungsort: Atelier unter den Arkaden (MuSe) in der Kunsthalle, Rufferstr. 4

**Heinz Altschäffel**

**Mo ab 10.3. 6 mal**

**18.30-20.45 Uhr**

**Kurs-Nr. 58201 56 €**

### Malen und Zeichnen

Inhalt wie Kurs 58201

Einführung am ersten Abend.

Material: Mal- und Zeichenblock DIN A3, Farben nach Wunsch: Acryl, Tempera, Aquarell, Pastellfarben, Zeichenkreide, Bleistifte, Pinsel

Veranstaltungsort: Atelier unter den Arkaden (MuSe) in der Kunsthalle, Rufferstr. 4

**Heinz Altschäffel**

**Di ab 11.3. 6 mal**

**18.30-20.45 Uhr**

**Kurs-Nr. 58202 56 €**

Bitte beachten Sie auch das Programmangebot des Museums-Service MuSe für Mal- und Zeichenkurse auf der Seite 74.

## Ölmalerei für Fortgeschrittene

Inhalte: Material, Form und Volumen (Aufbau, Dimensionen, Proportionen, Licht, 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), praktische Übungen.

**Hayk Howanesjan**

**Fr ab 14.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.30-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58204 128 €**

## 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 (Grundfarben, weiß, schwarz), Acryl-Malblock DIN A3, Skizzenblock DIN A4, Acrylmalpinsel in versch. Größen, Bleistift, Rötelpalette, Palette, Wasserbecher

**Elona Ernst-Coburger**

**Di ab 18.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**16-18.15 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58205 75 €**

## Acryl - Malkurs

Inhalte wie Kurs 58205

Material: Acrylfarben (Grundfarben, weiß, schwarz), Acryl-Malblock DIN A3, Skizzenblock DIN A4, Acrylmalpinsel in versch. Größen, Bleistift, Rötelpalette, Palette, Wasserbecher

**Elona Ernst-Coburger**

**Do ab 20.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-21.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58206 99,50 €**

## Zeichnen für Untalentierte

Sie möchten gerne kreativ sein? Ihre Eindrücke von Landschaften, Menschen und Natur festhalten, doch Ihr Talent macht Ihnen einen Strich durch die Rechnung?

Talent ist zwar hilfreich, aber wirkliches Bestreben, zeichnen zu lernen, ist wichtiger. Es werden die grundlegenden Kenntnisse des Zeichnens vermittelt. Wir schaffen uns eine Basis, von der aus wir uns später problemlos in verschiedene Richtungen des Zeichnens oder Malens bewegen können. Wir lernen, die Objekte in ihrer Größe, Form und ihrer Stellung zu anderen Objekten zu erfassen und umzusetzen. Wir lernen, Bildausschnitte festzulegen und uns nur auf das Wesentliche zu beschränken, aber dennoch die ganze Vielfalt des Eindruckes zu erfassen und umzusetzen. Dieser Kurs ist für absolute Anfänger/innen gedacht, die schon immer zeichnen lernen wollten, aber nie die notwendige Anleitung und Sprache des Zeichnens erklärt bekamen.

Bitte mitbringen: 1 Zeichenblock DIN A2 oder A3, Bleistifte HB, B, 2B, Radiergummi, 2 Wäscheklammern

Kurs findet ab 7 Teilnehmer/innen statt.

**Michael Kraus**

**Sa u. So 29./30.3 vhs Schultesstr. 19 b**

**jeweils von 10-17 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58207 68,50 €**

## Acrylmalen - Kennenlernkurs

An diesem Wochenende sind neben etwas Mut, Lust auf Bilder und Spontaneität keinerlei Vorkenntnisse notwendig. In spielerisch-experimenteller Manier erarbeiten wir uns in der Gruppe eine Reihe, zum Teil großformatig besser wirkender, dekorativer Bilder.

Dazu sind Materialien notwendig, wie z.B. entsprechende Keilrahmen, Farben, Pinsel etc., die von Teilnehmern mitgebracht oder beim Kursleiter erworben werden können.

Weiterhin bitte mitbringen: sachgemäße Kleidung und Zeitungspapier.

**Roland Eckert-Köhler**

**Fr 2.5., 16.30-21 Uhr vhs Schultesstr. 19 b**  
**Sa 3.5., 9-12.30 Uhr und 13-17 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

**Kurs-Nr. 58208 50 €**

## Aquarell-Technik Schnupper-Wochenende

Dieses Wochenende bietet einen Überblick mit praktischem Kennenlernen der wichtigsten Aquarelltechniken: Nass-in-Nass, Lasur, Granulieren und Auswaschen zum Kennenlernen und Erweitern der individuellen Technikvielfalt. Erschließen Sie sich ein vielfältiges Hobby mit Leichtigkeit und Tiefgang, Loslassen und Konzentration, Reduktion und Farbenfreude.

Sollten Sie bereits eigenes Material besitzen, bringen Sie dieses bitte mit. Eine Materialberatung, teilweise Materialbereitstellung und Darstellung der Vielfalt an eigenen Beispielen ist Teil des Kurses.

Materialkosten von ca. 2,- € sind im Kurs zu entrichten.

**Roland Eckert-Köhler**

**Fr 16.5., 16.30-20 Uhr vhs Schultesstr. 19 b**  
**Sa 17.5., 9-12 Uhr und 13-16.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**So 18.5., 9-12.30 Uhr**

**Kurs-Nr. 58209 57 €**



## „Mach's mal mit Acryl“ zum Einsteigen und Ausprobieren

Haben Sie Lust, selber einmal ein Bild zu malen, jedoch noch nicht den richtigen Einstieg gefunden?

Wenn ja, dann ist der Kurs genau das Richtige für Sie, ohne Vorkenntnisse mitbringen zu müssen.

Kunst, oder wie gestalte ich ein Bild ist ein sehr komplexes, zeitaufwendiges Thema und erfordert eine monate- bzw. jahrelange Auseinandersetzung mit dem Material und sich selbst, um zu einem zufriedenstellenden Ergebnis zu gelangen. Um jedoch auch bereits nach einem Wochenende ein fertiges und gelungenes Bild mit nach Hause nehmen zu können, befasst sich dieser Kurs weniger mit theoretischem Wissen über das Malen. Vielmehr steht neben dem Erlernen des Acrylmalens die reine Lust an der spielerischen, kreativen Umsetzung von Bildern im Vordergrund. Es wird ausschließlich mit Acrylfarbe, ohne einen Zusatz, wie z.B. Acrylspachtel, gearbeitet. Acrylfarben können vom Kursleiter benutzt werden. Für den Farbverbrauch sind ca. 15,- € zusätzlich zu entrichten.

Bitte mitbringen: 3 Leinwände (50x70), 1 Porzellanteller, 1 Rolle Alufolie, 2 Glasgefäße, 1 Geschirrtuch, Plastikfolie zum Unterlegen, 1 Set verschieden große Acrylmalpinsel (Flachpinsel, Nylonhaar), 1 Lackierpinsel (Baumarkt), Acrylfarben (wenn vorhanden): gelb, rot, blau, schwarz, weiß

Kurs findet ab 7 Teilnehmer/innen statt.

**Michael Kraus**

**Sa u. So 5./6.7. vhs Schultesstr. 19 b**  
**jeweils von 10-17 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58210 68,50 €**

## SUMMER VHS Portraitzeichnen

Es wird gezeigt, wie man ein Portrait in allen wesentlichen Einzelheiten erstellt. Die Teilnehmer/innen lernen, wie sie die individuellen Merkmale eines Portraits wie Haare, Augen, Nase, Mund und Gesichtszüge detailgetreu darstellen können. Ebenso wird auf die Elemente Perspektive, Entfernung sowie Helligkeit eingegangen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Modellbilder bzw. Portraitfotos können gerne mitgebracht werden. Das Zeichenpapier wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Die Kosten hierfür betragen 3.-€ und sind vor Ort im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Bleistifte in HB, 2B, 3B, Radierer, Spitzer, Tesarepp, Kohlestifte (wenn vorhanden) und Holzplatte (Zeichenplatte) 50x60cm

**Konrad Albert**

**Mo 4.8. und Di 5.8.  
jeweils 10-16 Uhr**

**vhs Schultesstr. 19 b  
3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58212**

**55,50 €**

## Veranstaltungen mit dem Museums-Service MuSe im Frühjahr 2014

Der Schweinfurter Museums-Service MuSe ist für Konzeption und Durchführung der Programme in den Häusern der Museen und Galerien und im Museum Otto Schäfer verantwortlich.

Zu einer bunten Veranstaltungspalette aus Vorträgen, Führungen, Lesungen und Kursen laden wir Sie in Kooperation ein.

### Aktzeichnen I im Atelier unter den Arkaden

Fünf Abende für Anfänger und Fortgeschrittene. Es kann nur der gesamte Kurs gebucht werden!

**Kursleitung: Michael Kraus**

**Termine: 13.3., 20.3., 27.3., 3.4., 10.4.,**

**jeweils von 19.15-21.30 Uhr**

Kosten: ca. 15.-€ pro Termin (abhängig von der Teilnehmerzahl)

Bitte mitbringen: Aktzeichenblock (mind. DIN A3), entsprechende Hartfaserplatte als Unterlage, Blei- und Kohlestifte

Ort: Kunsthalle Schweinfurt,

Atelier unter den Arkaden, Rüfferstraße 4

**Anmeldung bei MuSe,**

**Tel. (09721) 51 4744, Fax (09721) 51 4749,**

**E-Mail: friederike.kotouc@schweinfurt.de**

**Kurs-Nr. 52301**

### Aktzeichnen II im Atelier unter den Arkaden

Fünf Abende für Anfänger und Fortgeschrittene. Es kann nur der gesamte Kurs gebucht werden!

**Kursleitung: Michael Kraus**

**Termine: 8.5., 15.5., 22.5., 29.5., 5.6.,**

**jeweils von 19.15-21.30 Uhr**

Kosten: ca. 15.-€ pro Termin (abhängig von der Teilnehmerzahl)

Bitte mitbringen: Aktzeichenblock (mind. DIN A3), entsprechende Hartfaserplatte als Unterlage, Blei- und Kohlestifte

Ort: Kunsthalle Schweinfurt,

Atelier unter den Arkaden, Rüfferstraße 4

**Anmeldung bei MuSe,**

**Tel. (09721) 51 4744, Fax (09721) 51 4749,**

**E-Mail: friederike.kotouc@schweinfurt.de**

**Kurs-Nr. 52303**

### Aktzeichnen III im Atelier unter den Arkaden

Fünf Abende für Anfänger und Fortgeschrittene. Es kann nur der gesamte Kurs gebucht werden!

**Kursleitung: Michael Kraus**

**Termine: 26.6., 3.7., 10.7., 17.7., 24.7.,**

**jeweils von 19.15-21.30 Uhr**

Kosten: ca. 15.-€ pro Termin (abhängig von der Teilnehmerzahl)

Bitte mitbringen: Aktzeichenblock (mind. DIN A3), entsprechende Hartfaserplatte als Unterlage, Blei- und Kohlestifte

Ort: Kunsthalle Schweinfurt,

Atelier unter den Arkaden, Rüfferstraße 4

**Anmeldung bei MuSe,**

**Tel. (09721) 51 4744, Fax (09721) 51 4749,**

**E-Mail: friederike.kotouc@schweinfurt.de**

**Kurs-Nr. 52304**

### Radierung und Keramik

Die Radiergruppe der Volkshochschule Schweinfurt hat sich selbstständig gemacht. Es ist möglich, dass Interessierte eine Einführung in die Radiertechnik erhalten. Dies umfasst eine Einführung in die Techniken der Radierung wie Kaltnadel, Strichätzung, Aquatinta, Zuckertusche, Direktätzung, Mezzotinto und Prägedruck mit Schwerpunkt auf der Farbdruckradierung. Es werden Kupferplatten nach eigenem Entwurf bearbeitet und Radierungen gedruckt.

Informationen bei Hans Georg Schmidt, Telefon: 09721/45425

Bitte beachten Sie auch die Programmangebote

**Figürliches Modellieren** Kurs-Nr. UH16 und

**Kreatives Gestalten mit Ton** Kurs-Nrn. UH17 und UH18

in unserer Außenstelle Üchtelhausen

Alles, was Künstler brauchen gibt's nicht irgendwo – sondern nur bei Quadro!



Exklusiv für VHS-Kunstler mit Anmeldevormular:

**10% AUF ALLE AUSGEZEICHNETEN PREISE**

Bei uns finden Sie alles, was Sie für Ihren Kurs benötigen:

- Acryl-, Aquarell- und Ölfarben
- Pastell- und Ölkreiden
- Paletten, Keilrahmen, Pinsel, Spachteln
- Graphit- und Farbstifte
- Kalligraphie-Zubehör
- Copic-Marker
- u. v. m.

Wir bieten regelmäßig Kurse und Mitmachaktionen an! Besuchen Sie uns auf facebook!



**Quadro**

BÜRO • SCHULE • BASTELN • KÜNSTLER • DEKO

www.quadro-schweinfurt.de

www.facebook.com/meinquadro

Am Oberen Marienbach 1 | Schweinfurt | Tel. 09721 1712-0 | www.quadro-schweinfurt.de | www.facebook.de/MeinQuadro | Mo.-Fr. 9.00-19.00 Uhr Sa. 9.00-18.00 Uhr

## Fotografie

### Fotoexkursion

ISTANBUL – 28.5.-2.6.2014  
Nur für Teilnehmer des K.A.F.F.  
Anmeldung bei der Kursleitung Gerda Rupp

### Fotokurs 1/2

Für DIGITALE und ANALOGE Fotografie. Für Einsteiger/innen, die ihre Kamera kennenlernen und gemeinsam fotografieren wollen. Beratung beim Kamerakauf. Kamerakunde von A (wie Autofocus) bis Z (wie Zoom).

Wenn vorhanden bitte eigene digitale oder analoge Kamera mitbringen.

Termine: 11.3., 25.3., 8.4., 6.5., 20.5.

Gerda Rupp  
Di ab 11.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005  
Kurs-Nr. 58401 42 €

### Fotokurs 3A

Für Teilnehmer/innen, die schon im letzten Jahr an einem Fotokurs teilgenommen haben und ihre Kamera noch besser kennenlernen wollen. Schwerpunkt: Kameratechnik und Bildgestaltung sowie gemeinsames Fotografieren zu verschiedenen Themen. Bitte digitale Kamera mitbringen.

Termine: 17.3., 31.3., 28.4., 12.5., 26.5.

Gerda Rupp  
Mo ab 17.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005  
Kurs-Nr. 58402 42 €

### Fotokurs 3B

Nur für Fortgeschrittene, die schon einmal an Kurs 3 teilgenommen haben. Einführung in Bildgestaltung und Makrofotografie sowie Fotoexkursion.

Bitte eigene digitale oder analoge Kamera mitbringen.

Termine: 18.3., 1.4., 29.4., 13.5., 27.5.

Gerda Rupp  
Di ab 18.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005  
Kurs-Nr. 58403 42 €

### Fotokurs 4 - Foto-Workshop

Nur für Fortgeschrittene, die länger als 3 Jahre fotografieren oder schon an anderen Fotokursen teilgenommen haben und den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten suchen. Fotografieren zu verschiedenen Themen und Bildgestaltung.

Bitte digitale oder analoge Kamera und Zubehör (wenn vorhanden Stativ, Filter, Fernauslöser...) mitbringen.

Termine: 12.3., 26.3., 9.4., 30.4., 14.5.

Gerda Rupp  
Mi ab 12.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005  
Kurs-Nr. 58404 42 €

### Fotokurs 5 - K.A.F.F. 1

Kreativer Arbeitskreis für Fotografie.

Nur für Teilnehmer/innen vom letzten Semester. Die Themen legen die Teilnehmer/innen selbst fest.

Termine: 13.3., 27.3., 10.4., 15.5.

Gerda Rupp  
Do ab 13.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-21.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 005  
Kurs-Nr. 58405 37,50 €

### Fotokurs 6 - K.A.F.F. 2

Kreativer Arbeitskreis für Fotografie.

Nur für Teilnehmer/innen vom letzten Semester. Die Themen legen die Teilnehmer/innen selbst fest.

Termine: 20.3., 3.4., 8.5., 22.5.

Gerda Rupp  
Do ab 20.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-21.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 005  
Kurs-Nr. 58406 37,50 €

### Fotografieren mit der Digitalkamera

Sie haben sich eine neue Digitalkamera gekauft oder wollen lernen, welche Möglichkeiten Ihre Kamera bietet? Dann kommen Sie zum Fotoworkshop. Hier wird Ihnen die Funktionsweise Ihrer Kamera vermittelt und Sie lernen die Zusammenhänge der unterschiedlichen Bedienungselemente kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende; Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe werden nach diesem Workshop für Sie keine Fremdwörter mehr sein. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen und Fortgeschrittene.

Am 15.3. erfolgt eine Einführung in technische Grundlagen und den Umgang mit Ihrer Digitalkamera. Am 16.3. lernen Sie im Wildpark an den Eichen, wie Tiere fotografiert werden und wir beschäftigen uns mit Makroaufnahmen und Landschaftsaufnahmen. Treffpunkt am zweiten Tag ist der Parkplatz am Wildpark.

Bitte eigene Digitalkamera mitbringen.

Stefan Dancs  
Sa 15.3., So 16.3. vhs Schultesstr. 19 b  
jeweils von 9-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 005  
Kurs-Nr. 58407 67 €

### Fotografieren mit der Digitalkamera

Inhalte wie Kurs 58407

Am 1.4. erfolgt eine Einführung in technische Grundlagen und den Umgang mit Ihrer Digitalkamera. Am 2.4. lernen Sie im Wildpark an den Eichen, wie Tiere fotografiert werden und wir beschäftigen uns mit Makroaufnahmen und Landschaftsaufnahmen. Treffpunkt am zweiten Tag ist der Parkplatz am Wildpark.

Bitte eigene Digitalkamera mitbringen.

Stefan Dancs  
Di 1.4., Mi 2.4. vhs Schultesstr. 19 b  
jeweils von 9-16 Uhr 1. Stock, Zi. 103  
Kurs-Nr. 58408 67 €



### Fotografieren mit der Digitalkamera

Inhalte wie Kurs 58407

Am 19.7. erfolgt eine Einführung in technische Grundlagen und den Umgang mit Ihrer Digitalkamera. Am 20.7. lernen Sie im Wildpark an den Eichen, wie Tiere fotografiert werden und wir beschäftigen uns mit Makroaufnahmen und Landschaftsaufnahmen. Treffpunkt am zweiten Tag ist der Parkplatz am Wildpark.

Bitte eigene Digitalkamera mitbringen.

Stefan Dancs  
Sa 19.7., So 20.7. vhs Schultesstr. 19 b  
jeweils von 9-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 005  
Kurs-Nr. 58409 67 €

Bitte beachten Sie auch das Programmangebot  
**Bildbearbeitung mit Photoshop Elements** Kurs-Nr. 25504  
Im Bereich EDV/Digitale Bildbearbeitung.

## Künstlerisches Gestalten

### Kartengestaltung für jeden Anlass und besondere Anlässe

Es wird gezeigt, wie aus verschiedenen besonderen Papiersorten und Materialien ausgefallene schöne Karten mit individueller Note gestaltet werden können. Je nach Wunsch der Teilnehmer/innen entstehen so mit Hilfe zahlreicher Ideen wertvolle Karten für besondere Anlässe wie Geburtstage, Jubiläen, zur Beileidsbekundung und andere besondere Ereignisse. Der je eigenen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Die Kosten für Papier und Material (ca. 10.- €) werden je nach Verbrauch bei der Kursleitung entrichtet.

Bitte mitbringen: Klebstift, Lineal, Schere, Schneideunterlage, Zeitungspapier zum Abdecken der Tische, wenn vorhanden Cuttermesser.

Hanne Brunnhuber  
Mi am 26.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
14.30-17 Uhr 1. Stock, Zi. 106  
Kurs-Nr. 58601 12 €

### Collage - Objekt Von der Fläche in den Raum

Ausgehend von der Collage werden wir uns in die dritte Dimension vorarbeiten, über Reliefs bis hin zu vollplastischer Gestaltung. Spielerisch verschiedene Materialien und Farben erproben, einer Bedingung folgen und in Fluß kommen, ordnen, verwerfen, bauen. Mit viel Zeit zum Ausprobieren und Experimentieren.

Der Kurs ist für Anfänger/innen geeignet. Eine detaillierte Materialliste wird rechtzeitig vor Kursbeginn bekanntgegeben.

Monika Weiskopf  
Mi ab 2.4. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.45-19 Uhr 1. Stock, Zi. 106  
Kurs-Nr. 58602 89 €

### Scrapbooking - Detailverliebte Fotoalben für besondere Momente

Wir stellen ein Fotoalbum her - eines der besonderen Art.

Sowohl Aufbau als auch Inhalt spiegeln das ganz Besondere wieder. Ob die Bilder offen in schönen Rahmen angesehen werden können, erst hinter einer Klappe aufgedeckt werden müssen oder ob sie aus versteckten Taschen gezogen werden, jede Seite ist individuell und einzigartig. So lassen sich nicht nur Bilder von wichtigen Momenten archivieren, sondern das Betrachten des Albums wird zum Erlebnis.

Wir erarbeiten uns Seite für Seite, unter fachkundiger Anleitung und Beratung, bis hin zum fertigen Album. Dieses gestalten wir mit edlen Papieren, vom leichten Seiden- bis zum schweren Designerpapier. Zum Einsatz kommt des Weiteren eine große Auswahl an romantischen, themenorientierten Text- und Motivstempeln sowie Stanzwerkzeugen und Falt-, Kleb- und Färbetechniken in ausdrucksstarken Farben.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich.

Mitzubringen sind eine eigene Papierschere, Bleistift, Lineal (30cm) sowie Bilder für das Album.

Materialkosten: ca. 26 €, werden je nach Verbrauch direkt im Kurs abgerechnet.

Findet ab 6 Personen statt.

Anke Rembold-Bähr  
Do ab 8.5. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-20 Uhr 1. Stock, Zi. 106  
Kurs-Nr. 58603 40 €

## Glasperlendreher - Anfängerkurs

Es wird die Kunst des Herstellens von Perlen aus Glas vorgestellt. Diese Technik ist sehr einfach zu erlernen und erfordert außer Konzentration und etwas feindhändlichem Geschick keine Vorkenntnisse. Unter fachmännischer Anleitung werden die Teilnehmer/innen an den sicheren Umgang mit einem Gasbrenner und glühendem Glas herangeführt. Ein Glasstab als Ausgangsmaterial wird mittels Gasflamme zum Schmelzen gebracht und auf ein Metallstäbchen aufgewickelt. Anschließend können Verzierungen verschiedenster Art, Form und Farbe aufgeschmolzen werden. Der eigenen Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt und so entstehen wunderschöne Kunstwerke.

Der Kurs ist nicht für Kinder unter 14 Jahren geeignet!  
Materialkosten: 8,- € Materialpauschale zzgl. individueller Verbrauch (bei der Kursleiterin vor Ort zu entrichten)

Bitte mitbringen: Sonnenbrille (Schutz vor Gaslicht); großes Holztablett (möglichst mit Rand) als Arbeitsunterlage; Behältnis für fertige Perlen.

**Christine Späh**

**Fr ab 23.5. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21 Uhr 1.Stock, Zi. 106**

**Kurs-Nr. 58604 45 €**

## Textiles Gestalten

### Häkeln lernen

Es werden die Grundlagen des Häkelns vermittelt (unterschiedliche Maschen, Häkelschrift,...) und erste Häkelstücke unter Anleitung gefertigt. Ganz nach Geschmack entstehen trendige Taschen, Sommerschals, Mützen, Loops oder Wohnaccessoires.

Bitte mitbringen: Häkelnadel Nr. 4, passende billige einfarbige helle Wolle.

Für nähere Informationen zu den Mützen oder dem benötigten Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (m.richet@mail.de).

**Mélanie Richet**

**Di ab 29.4. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-11 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58701 30 €**

### Sommerschals und Loops häkeln

Es werden unter Anleitung der Kursleiterin trendige Sommerschals und Loops angefertigt. Der Kurs eignet sich auch für Anfänger.

Bitte mitbringen: Sommergarn und eine passende Häkelnadel.

Für nähere Informationen zu den Mützen oder dem benötigten Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (m.richet@mail.de).

**Mélanie Richet**

**Sa am 10.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-12 Uhr 1.Stock, Zi. 106**

**Kurs-Nr. 58702 15 €**

## SOMMER VHS Sommertaschen häkeln

Unter Anleitung der Kursleiterin wird eine Sommertasche angefertigt. Es werden verschiedene Modelle zur Auswahl gestellt, sodass der Kreativität keine Grenzen gesetzt sind. Auch Anfänger/innen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Garn und eine passende Häkelnadel.

Für nähere Informationen zu den Modellen und zum Material wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (m.richet@mail.de). Material kann auch im Kurs erworben werden.

**Mélanie Richet**

**Sa ab 12.7. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-11 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58703 20 €**

## Kreative Änderungsschneiderei - Nähworkshop

Wer hat heutzutage noch die Standardmaße und passt in die reguläre Konfektionsware? Oder haben Sie Kleidung im Schrank, die Sie einfach nicht mehr tragen wollen, da sie nicht mehr die richtige Passform besitzt oder nicht mehr modern genug ist?

In diesem Kurs wird unter Anleitung der Kursleiterin individuell gekürzt, geschmälert, erweitert und repariert, „was das Zeug hält“. Seien sie kreativ und geben Sie Ihrer Kleidung im Zeitalter der Wegwerfgesellschaft eine zweite Chance. Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine sind erforderlich.

Folgendes ist bitte mitzubringen: Eigene Nähmaschine, Kleidung zum Ändern, Schere, Maßband, Nähgarn, Stecknadeln, Schneiderkreide (ggf. Bleistift), evtl. Verzierungsmaterial wie Knöpfe, Schleifen, Flicker, Stoffreste, usw.

Für weitere Informationen zum Kurs und den mitzubringenden Materialien wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin (Dana.Busse@aol.com).

Findet ab 6 Personen statt.

**Dana Marisa Busse**

**Fr 4.4., 16.30-20 Uhr vhs Schultesstr. 19 b  
Sa 5.4., 9-16 Uhr 1.Stock, Zi. 106**

**So 6.4., 9-13 Uhr**

**Kurs-Nr. 58704 71 €**

## Freizeit und Technik

### SOMMER VHS Fliegen in der Theorie

Fluglehrer des Aero-Clubs Schweinfurt erläutern grundlegende Begriffe der Fliegerei. Die Teilnehmer/innen erhalten einen kurzen Einblick in die Aufteilung des Luftraumes, die Technik der Flugzeuge und die Flugnavigation. Weiterhin werden die Bedingungen für den Erwerb der verschiedenen Pilotenlizenzen besprochen.

Bitte Personalausweis und Schreibmaterial mitbringen.

**Peter Wiggen**

**Sa am 17.5. 1 mal Aero-Club  
9-11.15 Uhr Schweinfurt e.V. Flugplatz**

**Kurs-Nr. 58801 12 €**

### Fliegen in der Praxis

Bei gutem Wetter besteht nach dem Theorieunterricht die Möglichkeit, für den Rest des Tages aktiv am Flugbetrieb auf dem Flugplatz Schweinfurt-Süd teilzunehmen. Dabei bietet sich auch die Gelegenheit zu Schnupperflügen, deren Kosten vor Ort individuell abgerechnet werden.

Mindestalter: 15 Jahre (mit unterschriebener Teilnahmeerlaubnis). Angebot liegt in der Verantwortung des Aero-Clubs.

### SOMMER VHS Tiere und Reiten - ein spannender

#### Vormittag auf der Weidenmühle (E)

In Kooperation mit der Offenen Behinderten Arbeit Tiere üben ja bekanntlich auf Menschen eine ganz besondere Faszination aus. Ob Pferde, Hunde, Katzen, Hasen oder Meeresschweinchen - auf der Weidenmühle gibt es jede Menge Tiere zum Anfassen. Höhepunkt des Vormittags ist das Reiten.

Kursleitung: Antje Keidel

Kursort: Weidenmühle, 97490 Poppenhausen (zwischen Kronungen und Poppenhausen)

**Termine: 23.7. und 24.7., jeweils von 9-13 Uhr**

**Anmeldung bei der vhs erforderlich.**

**Kurs-Nr. 58802 30 €**

### Golfkurs für Anfänger/innen

Eine schwedische Studie spricht den aktiven Golfern eine um 5 Jahre längere Lebenserwartung zu.

Wir wollen mit diesem Angebot Gelegenheit zur sportlichen Neu- oder Umorientierung bieten.

In 5 x 2 Stunden lernen Sie kennen, was zur Ausübung des Golfsports maßgebend ist.

Treffpunkt: Clubbüro in 97453 Löffelsterz, Ebertshäuser Str. 17

Termine: 8.5., 15.5., 22.5., 28.5., 5.6., 18-20 Uhr

**Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Golf Club Schweinfurt e.V., dort erfolgt auch die Anmeldung,**

**Tel. 09727/5889 und die Bezahlung der**

**Kursgebühr in Höhe von 65,00 €.**

**Kurs-Nr. SG19**

Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesundheit ...  
...Weiterbildung bei der Volkshochschule bringt Wissen und mehr!

SCHWEINFURT vhs Schweinfurt  
Zukunft findet Stadt

Anmeldung unter Tel.: 09721/51-5444 oder [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Fortbildungen für Kursleiterinnen und Kursleiter an der vhs

Qualität und Teilnehmerzufriedenheit entscheiden sich maßgeblich im vhs-Kursgeschehen. Die Qualifikation und Fortbildung unserer Kursleiter/innen haben deshalb bei uns einen hohen Stellenwert. Unsere Kursleiter/innen 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](http://www.kursif.de)**

Auf folgende Fortbildungen an der vhs Schweinfurt weisen wir vornehmlich hin:

### 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.

Information und Anmeldung (20 Euro) über den Bayerischen vhs-Verband, Fäustlestr. 5, 80339 München oder [www.kursif.de](http://www.kursif.de)

**Johanna Wagner, Rebecca Manz**  
Fr 14.2., 18-21 Uhr; Sa 15.2., 9-17 Uhr  
vhs Schultesstr. 19 b; 2. Stock, Zi. 202

### Grundlagenseminar 2

#### Umgang mit schwierigen Kurssituationen

Gruppe und Kommunikation

Lernen Sie die typischen Phasen der Entwicklung von Gruppen kennen und erfahren Sie, welche Anforderungen an Sie als Kursleitung in diesem Prozess gestellt werden. Häufig auftretende Situationen des Kursgeschehens werden genauer betrachtet und Möglichkeiten des pädagogischen Umgangs erarbeitet. Erproben Sie in geschützter Umgebung typische Kommunikationssituationen und erfahren Sie, wie Sie ein Feld für lebendiges Lehren und Lernen in Ihren Kursen schaffen können.

Information und Anmeldung (20 Euro) über den Bayerischen vhs-Verband, Fäustlestr. 5, 80339 München oder [www.kursif.de](http://www.kursif.de)

**Johanna Wagner, Rebecca Manz**  
Fr 28.3.2014, 18-21 Uhr; Sa 29.3.2014., 9-17 Uhr  
vhs Schultesstr. 19 b; 2. Stock, Zi. 202

### Grundlagenseminar 3:

#### Präsentationsstil

Der Erfolg Ihrer Präsentation hängt nicht nur von Ihrem fachlichen Wissen, sondern auch von Ihrer persönlichen Wirkung ab. Das Präsentationstraining vermittelt Ihnen mehr Sicherheit und Überzeugungskraft. Erfahren Sie mehr über Ihre persönliche Ausstrahlung auf andere und erleben Sie, welche Erfolge Sie durch einen bewussteren Umgang mit Ihren Wirkungsfaktoren erzielen können also mit Sprache, Stimme, Gestik, Mimik und Körper. Sie trainieren die einzelnen Aspekte mit zahlreichen Übungen: von der inhaltlichen Vorbereitung über den Aufbau und die Visualisierung bis hin zum Umgang mit Lampenfieber, Einwänden und Störungen. Sie lernen, wie Sie auf Ihre Zuhörer/-innen eingehen und überzeugend Ihre Inhalte präsentieren. Das Videofeedback hilft Ihnen, Ihre eigenen Stärken und Schwächen zu reflektieren. Informationen und Anmeldung (65 €) über den Bayerischen vhs-Verband, Fäustlestr. 5, 80339 München oder [www.kursif.de](http://www.kursif.de)

**Birgit Barth**

Sa 28.6., 9.30-18 Uhr

So 29.6., 9.30-16 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b; 2. Stock, Zi. 202



## Junge vhs: Programm für junge Menschen

Nähere Informationen unter den angegebenen Fachbereichen.

### Pädagogik/ Psychologie

Information und Beratung: Jutta Cize, Tel.: 09721/ 515433

#### Stressmanagement - Training für Kinder von 10-13 Jahren

Julia Schimpf

Sa ab 15.3.

8 mal

vhs Schultesstr. 19 b  
Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 15204

84 €

#### Ferienangebot:

##### Fit im Kopf - fit in der Schule

...für Schüler/-innen der Altersgruppe 5.-7. Klasse

Monika Breidenbach

Di ab 15.4.

2 mal

vhs Schultesstr. 19 b  
2.Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 15205

16 €

#### Erfolgreich in Prüfungssituationen: stressfreier Schulalltag

für Schüler/innen ab 15 Jahren

Kirstin Mayr

Sa am 29.3.

mit Pausen

vhs Schultesstr. 19 b  
1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 15206

34 €

### Beruf

Information und Beratung: Lisa Örtel, Tel.: 09721/ 515435

#### Mathematik für den Quali

Vorbereitung auf die Prüfungen 2014

Lilli Bauer

Fr ab 14.3.

12 mal

vhs Schultesstr. 19 b  
Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 21501

60 €

#### Mathematik für den Mittleren Abschluss (M 10)

an der Hauptschule - Vorbereitung auf die Prüfungen 2014

Lilli Bauer

Fr ab 14.3.

11 mal

vhs Schultesstr. 19 b  
Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 21502

55 €

#### Englisch für den Quali

Vorbereitung auf die Prüfungen 2014

Joana Braun

Mo ab 10.3.

12 mal

vhs Schultesstr. 19 b  
Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 21503

60 €

## Gesundheit

Information und Beratung:

Johanna Wagner, Tel.: 09721/ 515436

#### Klangschalen - mit allen Sinnen spielen und lernen!

Alexandra Nerosi

Mo am 28.4.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b  
Untergeschoss, Zi. 004

14.30-16.30 Uhr

Kurs-Nr. 44104

12 €

#### Gesunde Lecker-Schmecker-Pausen- brote für kleine und große Kinder

Birgit Mai

Sa am 12.4.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b  
1.Stock, Zi. 106

9.30-13 Uhr

Kurs-Nr. 47303

31,50 €

#### Mutter-Kind-Turnen

Ulrike Bendel, TG SW 1848 e.V.

Do ab 27.2.

15 mal

Halle A und B der TG  
Lindenbrunnenweg 51

10.15-11 Uhr

Kurs-Nr. 46201

34 €

#### Bewegung und Spiel für Kinder

Barbara Walter, DJK e.V.

Mi ab 12.3.

15 mal

Albert-Schweitzer-Schule  
Sporthalle

17-18.30 Uhr

Kurs-Nr. 46202

65 €

#### Eltern-Kind-Turnen

Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.

Mi ab 12.2.

12 mal

Celtis-Gymnasium  
Untere Sporthalle  
(Eingang gg. von Wilhelm-Löhe Haus)

17-18 Uhr

Kurs-Nr. 46203

36 €

#### Sport & Fun:

##### Breitensport für 8-12jährige Mädchen

Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.

Do ab 27.2.

15 mal

Celtis-Gymnasium  
Untere Sporthalle  
(Eingang gg. von Wilhelm-Löhe Haus)

17-18.30 Uhr

Kurs-Nr. 46204

65 €

## Tanz

Information und Beratung: Lisa Örtel, Tel.: 09721/ 515435

#### Komm Tochter, lass uns tanzen!

Claudia Girtgen-Diehl

Mo am 4.8.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b  
Untergeschoss, Zi. 004

16-18.30 Uhr

Kurs-Nr. 54111

18 €

**Angebote im Landkreis**

Information und Beratung:  
Karin Constantionescu, Tel.: 09721/515432  
Lisa Örtel, Tel.: 09721/515435

**Bergheinfeld**
**Ballett für Kinder 4-6 Jahre**

Andreas Szymanski  
Mo ab 10.3. 15 mal Bergheinfeld  
16-16.45 Uhr Grundschule, Turnhalle  
Kurs-Nr. BF06 126 €

**Ballett für Kinder 6-10 Jahre**

Andreas Szymanski  
Mo ab 10.3. 15 mal Bergheinfeld  
16.45-17.30 Uhr Grundschule, Turnhalle  
Kurs-Nr. BF07 126 €

**Gesunde Lecker-Schmecker-Pausenbrote für kleine und große Kinder**

Birgit Mai  
Sa am 31.5. 1 mal Bergheinfeld  
9.30-13 Uhr Mittelschule  
Kurs-Nr. BF29 26 €

**Dittelbrunn**
**Schulstress ade!**

Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren  
Traudel Schöllner  
Do ab 13.3. 5 mal Dittelbrunn  
15.30-16.30 Uhr Grund- und Mittelschule  
Tannigweg 2  
Kurs-Nr. DI16 18,50 €

**„Siehst Du die Welt auch so wie ich?“**

Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren  
Traudel Schöllner  
Do ab 8.5. 4 mal Dittelbrunn  
15.30-17 Uhr Grund- und Mittelschule  
Tannigweg 2  
Kurs-Nr. DI17 22,50 €

**Euerbach**
**Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen - Grundkurs**

Ein Kurs für Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren.  
Rainer Zehe, Natascha Zehe  
Sa 22.3., 10-15 Uhr  
So 23.3., 10-15 Uhr Euerbach Grundschule, Turnhalle  
Kurs-Nr. EB13 26 €

**Geldersheim**
**Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen - Grundkurs**

Ein Kurs für Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren.  
Rainer Zehe, Natascha Zehe  
Sa 5.4. und So 6.4. Geldersheim Schulturnhalle  
jeweils 10-15 Uhr  
Kurs-Nr. GH09 26 €

**Niederwerrn**
**Indisch Kochen**

Indian Dreams für Eltern und Kinder ab 8 Jahren  
Ata Ur Rehman Chaudhry  
Fr am 11.7. 1 mal Niederwerrn  
17-20 Uhr Volksschule Küche  
Kurs-Nr. NW18 28 €

**Poppenhausen**
**Gesunde Lecker-Schmecker-Pausenbrote für kleine und große Kinder**

Birgit Mai  
Sa am 15.3. 1 mal Poppenhausen  
9.30-13 Uhr Schulküche  
(kleine Schulturnhalle)  
Kurs-Nr. PN10 26 €

**Aquarellmalerei für 5-9 jährige in den Osterferien**

Anita Oppelt  
Mo am 14.4. 1 mal Poppenhausen  
10-12 Uhr Hauptschule  
Kurs-Nr. PN11 6,50 €

**Aquarellmalerei für 10-14 jährige**

Anita Oppelt  
Mo am 14.4. 1 mal Poppenhausen  
12.30-15 Uhr Hauptschule  
Kurs-Nr. PN12 8 €

**Schonungen**
**Tanzkurs für Kinder - Tänzerische Früherziehung**

Ein Kurs für Kinder von 5 - 7 Jahren.  
Sandra Spörlein  
Fr ab 14.3. 12 mal Schonungen  
15.30-16.30 Uhr Grundschule, Turnhalle  
Schulweg 11  
Kurs-Nr. SG18 32 €

**Tanzen macht Spaß!**

Ein Kurs für Kinder von 8 - 12 Jahren.  
Sandra Spörlein  
Fr ab 14.3. 12 mal Schonungen  
16.30-17.30 Uhr Grundschule, Turnhalle  
Schulweg 11  
Kurs-Nr. SG19 32 €

**Schwanfeld**
**Italienischer Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren**

Diana Hick  
Sa am 15.3. 1 mal Schwanfeld  
9.30-12.30 Uhr Mittelschule  
Kurs-Nr. SF18 13 €

**Sennfeld**
**Lustige Osterbäckerei für Kinder**

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren  
Diana Hick  
Sa am 29.3. 1 mal Sennfeld  
9.30-12.30 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche  
Gartenstr. 2  
Kurs-Nr. SE29 13 €

**Wen Do - Grundkurs für Mädchen (7-10 Jahren)**

Cäcilia Keller  
Fr 21.3., 14-18 Uhr Sennfeld  
Sa 22.3., 9-14 Uhr Schulturnhalle, Gartenstr. 2  
Kurs-Nr. SE19 26 €

**Stadtlauringen**
**Nähworkshop für Kinder**

Sandra Kolenda  
Sa am 28.6. 1 mal Sulzdorf, Hauptstr. 33  
10-14 Uhr Schneiderei SAROSU  
Kurs-Nr. ST19 20 €

**Üchtelhausen**

**Französischer Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren**

Diana Hick			Üchtelhausen
Sa am 22.3.	1 mal		
9.30-12.30 Uhr			Grundschule, Schulstr. 21
Kurs-Nr. UH18			13 €

**Wasserlosen**

**Kinderturnen für 2-6 jährige in Begleitung eines Erwachsenen**

Sieglinde Herold			Wasserlosen
Mo ab 10.3.	10 mal		
15.30-16.30 Uhr			Dr. M.-Probst-Halle
Kurs-Nr. WG05			25 €

**Werneck**

**Computerschreiben in 5 Stunden für Kinder ab 9 Jahren**

Angelika Arnold			Werneck
Mi 2.4., 16:15-19 Uhr			
Mi 9.4., 16:15-19 Uhr			Mittelschule, Bühlweg 1
Kurs-Nr. WE58			50 €

**Computerschreiben in 5 Stunden für Kinder ab 9 Jahren**

Angelika Arnold			Werneck
Mo 5.5., 16:15-19 Uhr			
Mo 12.5., 16:15-19 Uhr			Mittelschule, Bühlweg 1
Kurs-Nr. WE59			50 €

**Ballett für Kinder 4-6 Jahre**

Andreas Szymanski			Werneck
Fr ab 21.2.	15 mal		
16.45-17.30 Uhr			Rathaus
Kurs-Nr. WE60			126 €

**Ballett für Kinder 6-10 Jahre**

Andreas Szymanski			Werneck
Fr ab 21.2.	15 mal		
17.30-18.15 Uhr			Rathaus
Kurs-Nr. WE61			126 €

**Hip-Hop Tanzen (10 - 13 Jahre)**

Holly Plettau			Werneck
Fr ab 14.3.	13 mal		
18.30-19.30 Uhr			Rathaus
Kurs-Nr. WE62			27 €

**Hip-Hop Tanzen (14 - 16 Jahre)**

Holly Plettau			Werneck
Fr ab 14.3.	13 mal		
19.30-20.30 Uhr			Rathaus
Kurs-Nr. WE63			27 €

**Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen - Grundkurs**

Ein Kurs für Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren.

Rainer Zehe, Natascha Zehe			Schleerieth
Sa 12.4., 10-15 Uhr			
So 13.4., 10-15 Uhr			Schulturnhalle
Kurs-Nr. WE64			25,50 €

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 6-9 Jahren - Wen Do**

Cäcilia Keller			Werneck
Mo 14.4., 9-14 Uhr			
Di 15.4., 9-13 Uhr			Rathaus
Kurs-Nr. WE65			37 €

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 10-13 Jahren - Wen Do**

Cäcilia Keller			Werneck
Di 15.4., 13.30-17.30 Uhr			
Mi 16.4., 9-14 Uhr			Rathaus
Kurs-Nr. WE66			37 €

**Filzen für 8-12 jährige**

Anita Oppelt			Werneck
Sa ab 29.3.	2 mal		
10-12 Uhr			Mittelschule, Bühlweg 1
Kurs-Nr. WE67			13 €

**Aquarellmalerei für 5-9 jährige**

Anita Oppelt			Werneck
Sa am 10.5.	1 mal		
10-12 Uhr			Mittelschule, Bühlweg 1
Kurs-Nr. WE68			6,50 €

**Aquarellmalerei für 10-14 jährige**

Anita Oppelt			Werneck
Sa am 24.5.	1 mal		
10-12.30 Uhr			Mittelschule, Bühlweg 1
Kurs-Nr. WE69			8 €

**Italienischer Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren**

Diana Hick			Werneck
Sa am 5.4.	1 mal		
9.30-12.30 Uhr			Mittelschule, Bühlweg 1
Kurs-Nr. WE70			13 €



**Lust auf Kultur in Mainfranken**

Das neue vhs Kulturportal in Unterfranken

[www.kultur-main-franken.de](http://www.kultur-main-franken.de)

## Programm für Seniorinnen und Senioren

In den Programmbereichen der Volkshochschule finden Sie viele Angebote, die sich speziell an Menschen richten, die bereits älter sind, sich aber jung genug fühlen, um an vhs-Kursen regelmäßig teilzunehmen. Zu diesen Angeboten erfolgt die Anmeldung ausschließlich in der vhs, Rathaus, Zi. 102.

Zusätzlich zu diesen vhs- Bildungsangeboten bietet das Seniorenbüro in Kooperation mit dem Seniorenbeirat ein eigenes Programm an, zu dem man sich im Zentrum am Schrottturm anmeldet und informiert: Petersgasse 5, Tel. 09721/51-3968 oder 51-3969.

## Bildungsveranstaltungen und Fahrten:

- Di 18.03., 14.30 Uhr:** **Rückblick 2013: Fahrt nach Rothenburg**  
DVD-Vortrag mit Hans-Peter Neumann, Schrottturmkeller, Eintritt frei
- Di 22.04., 13.00 Uhr:** **Osterbrunnenfahrt durch die Bayerische Rhön**  
Mit Hans-Peter Neumann; Rückkehr ca. 19 Uhr, 15 €
- Mai 2014** **31. Schweinfurter Seniorenwochen**  
gesondertes Programmheft ab April erhältlich
- Mi 25.06., 08.00 Uhr:** **Fahrt zum egapark Erfurt – dem Garten Thüringens**  
mit Hans-Peter Neumann, Rückkehr ca. 19 Uhr, 25 €
- Di 15.07., 08.00 Uhr:** **Tagesfahrt nach Regensburg / Walhalla**  
Stadtrundgang mit Hans-Peter Neumann, Rückkehr ca. 20 Uhr, 19 €
- Di 29.07., 14.00 Uhr** **Die kleine Kaffeerösterei**  
Röstvorführung mit Elke Hofmann, 5 € (incl. Kaffee, Kuchen)

## Wöchentliche Veranstaltungen

- Offener Seniorentreff**  
jeden Montag und Mittwoch, 14-17.00 Uhr, im Schrottturm-Erdgeschoss
- Schafkopfrunde**  
dienstags – vierzehntägig 14-17.00 Uhr, im Schrottturm-Erdgeschoss
- Senioren-gymnastik montags 10-11.00 Uhr**  
im Pfarrzentrum Christ-König, Albert-Schweitzer-Str. 1, mit Wiltrud Werner (Tel. 09723/ 7456)
- dienstags 14.30-15.30 Uhr**  
im Rotkreuz-Haus, Gorch-Fock-Str. 12; mit Erika Steiche (09721/ 42615) oder Karin Köhler (09725/ 9610)
- mittwochs (wie dienstags, nur)**  
mit Brigitte Brätz (09721/ 805511) und
- freitags 9-10 Uhr**  
im Haus Marienthal, mit Helga Clarner (Tel. 09721/ 45034)

- Internet-Café**  
jeden Dienstag 14-17.00 Uhr, im Alten- und Pflegeheim Maria Frieden, St.-Anton-Str. 12, mit Franz Schmitt (Tel. 09721/ 2084220)
- Schachspiel**  
jeden Mittwoch 14.00 Uhr, in der TG-Gaststätte, Lindenbrunnenweg 51
- Walking**  
jeden Dienstag und Mittwoch 9.30 Uhr in den Wehranlagen (TP Parkplatz Ruderclub), mit Karin Wehner
- Wanderungen**  
jeden Donnerstag, mit Hans-Peter Neumann (Tel. 09721/ 86600); Programm im Seniorenbüro

- Scrabble-Nachmittag**  
jeden letzten Donnerstag im Monat, 14 Uhr
- Seniorentanzkreis:**  
jede(r) kann mitmachen! Auskunft bei Christa Vogel, Tel.: 09721/82273
- Tanzcafé**  
jeden ersten Mittwoch im Monat, 15.00 Uhr, im MarienStift, St.-Anton-Str. 2-4

**Programme weiterer Organisationen und Vereine liegen im Seniorenbüro auf! Programm-Änderungen vorbehalten!**

## Zentrum am Schrottturm

**Unter der Bezeichnung „Zentrum am Schrottturm“ sind ab sofort folgende Beratungsstellen zu finden:**

- Seniorenbüro, Tel.: 51-3968 bzw. 51-3969
- Versicherungsamt, Tel.: 51-3969
- Geschäftsstelle des Beirats für Menschen mit Behinderung, Tel.: 51-3968
- Geschäftsstelle des Seniorenbeirates, Tel.: 51-3968
- Pflegestützpunkt Schweinfurt, Tel.: 09721/53323-0
- Geschäftsstelle der Lokalen Agenda 21, Tel.: 51-3967
- Koordinationsstelle Bürgerschaftliches Engagement, Tel.: 51-3966



## AUSSENSTELLEN

### Beratung und Information:

**Karin Constantinescu** Tel. 09721/51-5432

E-Mail: [karin.constantinescu@schweinfurt.de](mailto:karin.constantinescu@schweinfurt.de)

**Lisa Örtel** Tel. 09721/51-5435/

E-Mail: [lisa.oertel@schweinfurt.de](mailto:lisa.oertel@schweinfurt.de)

**Gudrun Schmitt** Tel. 09721/51-5431

E-Mail: [gudrun.schmitt@schweinfurt.de](mailto:gudrun.schmitt@schweinfurt.de)

In unseren **16 vhs-Außenstellen** werden in diesem Semester **327 Veranstaltungen** in den Bereichen Gesundheit, Natur und Ökologie, Jugend und Erziehung, Heimatgeschichte, Frauenfragen und Senioren, EDV und Sprachen, Ernährung und Kreatives Gestalten angeboten. 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. Freiwilligenagentur GemeinSinn - zusammen geht's!



Die Freiwilligenagentur GemeinSinn hat sich die Stärkung des Bürgerschaftlichen Engagements im Landkreis Schweinfurt auf die Fahne geschrieben. Hierzu gehört auch die Förderung, die Motivierung, Qualifizierung und Würdigung des Ehrenamts in Verbänden, Vereinen und anderen gemeinnützigen Organisationen.

Viele Ehrenämter werden fachlich immer anspruchsvoller oder verlangen Kenntnisse und das Wissen um neue Methoden und Medien. Daher bietet die Freiwilligenagentur ein thematisch breit angelegtes Kursangebot, welches auch unter [www.freiwilligenagentur-gemeinsinn.de](http://www.freiwilligenagentur-gemeinsinn.de) abgerufen werden kann. Für individuelle Beratung und weitere Informationen ist sie über unten stehende Kontaktdaten zu erreichen.

Die Kursreihe ist ein Angebot der Freiwilligenagentur GemeinSinn in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen Schweinfurt und Gerolzhofen.

Die Freiwilligenagentur GemeinSinn ist eine Einrichtung unter Trägerschaft des Kreisverbands Schweinfurt des Bayerischen Roten Kreuzes und wird gefördert durch den Landkreis Schweinfurt. Kontakt: Freiwilligenagentur GemeinSinn, Gorch-Fock-Str. 15 in 97421 Schweinfurt. Telefon: 09721-94 904 27, E-Mail: [info@freiwilligenagentur-gemeinsinn.de](mailto:info@freiwilligenagentur-gemeinsinn.de)

**Für folgende Veranstaltungen erfolgt die Anmeldung über die jeweilige vhs-Außenstelle, in der das Angebot stattfindet.**

- **Fit für die Zukunft, Steuerung eines Vereins** am Sa 22.02., 10-17 Uhr in Schwebheim (SH121)
- **Die Vereinsmitglieder aktivieren** am Mi 12.03., 18.30 Uhr in Üchtelhausen (UH01)
- **Schulung für Kassierer** am Sa 26.04., 9-14 Uhr vhs Gerolzhofen, Anmeldung unter Tel. 09382/99603
- **Versicherungsschutz** am Fr 11.04., 18.30 Uhr vhs Gerolzhofen, Anmeldung unter Tel. 09382/99603
- **Öffentlichkeitsarbeit** am Di 15. 04., 18.30 Uhr, vhs Gerolzhofen, Anmeldung unter Tel. 09382/99603
- **Geschäftsordnung im Verein** am Di 15.04., 18.30 Uhr, Grafenrheinfeld, Anmeldung unter Tel. 09723/7349
- **Schulung für Kassierer/innen** am Sa 5.04., 9-14 Uhr in Schweinfurt, Schulststr. 19b, Zi. 102, Anmeldung unter Tel. 09721/51 5432

## 2. Kommunale Jugendarbeit – Landkreis Schweinfurt

- **Jugendschutzinformationsabend – Neu !!!** Schwerpunkt „Jugendarbeitsschutzgesetz“: Einsatz minderjährige Ehrenamtliche, Ferienjobs bei Kindern und Jugendlichen Do 23.01., 19.30 Uhr Landratsamt Schweinfurt
- **Eltern-Check I** für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre, Sa 22.03.
- **Eltern-Check II** für Eltern mit Kindern von 3 Jahren bis Einschulung, Sa 5.04.
- **Eltern-Check III** für Eltern mit Kindern ab Einschulalter aufwärts, Sa 24.05.
- **Multiplikatoren Schulung** Zirkuspädagogik, Sa 15.03.
- **Kindermitmachzirkus Piccadelli** von 5-10 Jahren, Sa 22.03.
- **Vater & Sohn Aktion** Väter mit Söhnen ab 10 Jahren, 28.-29.05.

Alle Termine mit näheren Informationen zeitnah unter: [www.koja-schweinfurt.de/aktuelles/](http://www.koja-schweinfurt.de/aktuelles/) Tel.:(09721)55-519.

**Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an vhs-Gesundheitskursen**

In den Bereichen Bewegung, Entspannung / Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Krankenkassen legen dabei Erstattungs-Kriterien zugrunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären. Die vhs-Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Für einen Eintrag in Ihr Bonusheft, gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Anmeldestätigung zur Krankenkasse. Dort erhalten Sie dann den Stempelaufrdruck.

**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!**

## Einzelveranstaltungen Land

Im nachfolgenden sind die Einzelveranstaltungen der Außenstellen aufgeführt. Die genauen Angaben finden Sie im Programm der entsprechenden Außenstelle. Soweit der Veranstaltungsort dort nicht ausreichend angegeben ist, fragen Sie bitte in der jeweiligen Gemeindeverwaltung nach.

### Februar

- Di 11.02. Frauenfrühstück in Sennfeld (Sennfeld, SE09)
- Do 20.02. Beratung Englisch (Werneck, WE19)
- Do 20.02. Vortragsreihe „Bauhütte“ (Euerbach, EB01)
- Sa 22.02. Fit für die Zukunft, Steuerung eines Vereins, Workshop (Schwebheim, SH17)

### März

- Do 06.03. Seniorennachmittag: Wildkräuter in Feld und Garten (Bergheinfeld, BF01)
- Fr 07.03. Ausstellung Heimatkundlicher Arbeitskreis (Schonungen, SG02)
- Mi 12.03. Aus der Schatztruhe unseres Landkreises, Vortrag (Werneck, WE01)
- Mi 12.03. Vergesslichkeit im Alter - wir tun etwas dagegen, Vortrag (Werneck, WE02)
- Mi 12.03. Die Vereinsmitglieder aktivieren, Vortrag (Üchtelhausen, UH01)
- Mi 12.03. Ernährung im Zeichen der Globalisierung, Vortrag (Schwebheim, SH01)
- Mi 12.03. Clever erben und vererben - neue Rechtslage, Vortrag (Gochsheim, GS02)
- Mi 12.03. Akupressur - die sanfte Selbsthilfe, Vortrag (Waigolshausen, WH01)
- Do 13.03. Seniorenbürgerversammlung: Das Seniorenwohneinwohnen in Schwebheim (Schwebheim, SH02)
- Mo 17.03. Der Grünspecht - Vogel des Jahres 2014, Vortrag (Schwebheim, SH03)
- Di 18.03. Seniorennachmittag: Schweinfurt - wie's einmal war, Diaschau (Niederwerrn, NW01)
- Mi 19.03. English Night, Lesung (Poppenhausen, PN01)
- Mi 19.03. Faszination Kirchenburgen, Vortrag (Werneck, WE03)
- Mi 19.03. Clever erben und vererben - neue Rechtslage, Vortrag (Üchtelhausen, UH02)
- Mi 19.03. Seniorennachmittag: Bewegung für die grauen Zellen (Schwanfeld, SF02)
- Do 20.03. Schlaganfall, Unterzuckerung, Sturz und Brüche, Vortrag (Werneck, WE04)
- Do 20.03. Märchnachmittag (Dittelbrunn, DI01)
- Do 20.03. Übersäuerung - Sind Sie sauer?, Vortrag (Schonungen, SG03)
- Fr 21.03. Lesung: Regionalkrimi mit Kultcharakter (Niederwerrn, NW02)
- So 23.03. „Der kleine Ritter“, Kindertheater (Sennfeld, SE01)
- Mo 24.03. Möglichkeiten und Grenzen der Alternativmedizin, Vortrag (Schwebheim, SH04)
- Mi 26.03. Glückliches Familienleben: Gordons Modell der „Familienkonferenz“, Vortrag (Schwebheim, SH05)
- Mi 26.03. Alte Hausmittel neu entdeckt, Vortrag (Wasserlosen, WG01)
- Do 27.03. Die Palliativstation St. Josef stellt sich vor (Werneck, WE05)
- Do 27.03. Wasser - die gesunde Lösung, Vortrag (Dittelbrunn, DI02)
- Do 27.03. Galicien - Unterwegs im grünen Nordwesten Spaniens, Diavortrag (Bergheinfeld, BF02)
- Sa 29.03. „Let us entertain you“ - Jahreskonzert (Sennfeld, SE01)
- Mo 31.03. Vortrag: Mit Mnemotechnik Gedächtnisleistungen steigern (Geldersheim, GH03)

**April**

- Di 01.04. Erlebnisse und Eindrücke vom Jakobusweg, Dia-Vortrag (Sennfeld, SE02)
- Mi 02.04. Gemeinsames Singen (Werneck, WE06)
- Do 03.04. Diäten, Vortrag (Sennfeld, SE03)
- Sa 05.04. Natur- und pflanzenkundliche Wanderung in Schleierth (Werneck, WE07)
- Sa 05.04. Naturkundliche Wanderung im Naturschutzgebiet Elmuß (Schwebheim, SH07)
- Sa 05.04. „Schonunger Frühling“ - Chorkonzert (Schonungen, SG04)
- Mo 07.04. Faszination Kirchenburgen, Vortrag (Schwebheim, SH06)
- Di 08.04. Ausstellung: Landjudentum in Unterfranken (Gochsheim, GS01)
- Di 08.04. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Vortrag (Schonungen, SG05)
- Di 08.04. Frauenfrühstück in Sennfeld (Sennfeld, SE09)
- Mi 09.04. Medical Taping: Eine neue Heilmethode?, Vortrag (Stadtlauringen, ST01)
- Do 10.04. Vom Ladendiebstahl bis zum Heiratsschwindler (Werneck, WE08)
- Do 10.04. Entspannung für Seniorinnen und Senioren (Werneck, WE09)
- Do 10.04. 6. Bürgerinnenversammlung: Chinesische Astrologie (Üchtelhausen, UH03)
- Do 10.04. Vortragsreihe „Bauhütte“ (Euerbach, EB04)
- Do 10.04. Andalusien - Eine Reise durch Spaniens Süden, Diavortrag (Niederwerrn, NW03)
- Do 10.04. Musikschulkonzert (Sennfeld, SE01)
- Mi 16.04. Übersäuerung - Sind Sie sauer?, Vortrag (Poppenhausen, PN03)
- Fr 18.04. Bläserfeierstunde zum Karfreitag (Sennfeld, SE04)
- Fr 25.04. Führung im jüdischen Friedhof (Schwanfeld, SF011)
- Fr 27.04. Führung im jüdischen Friedhof (Schwanfeld, SF012)
- Di 29.04. Pflegeheimaufenthalt - und wer trägt die Kosten?, Vortrag (Geldersheim, GH04)

**Mai**

- Sa 03.05. Heimatkundliche Führung durch Theilheim (Waigolshausen, WH02)
- So 04.05. Vogelstimmenwanderung Poppenhausen (Poppenhausen, PN04)
- Mo 05.05. Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte (Werneck, WE10)
- Do 08.05. Wildkräuterführung (Waigolshausen, WH03)
- Do 08.05. Übersäuerung - Sind Sie sauer?, Vortrag (Bergheimfeld, BF03)
- Do 08.05. Lesung der Schweinfurter Autorengruppe (Stadtlauringen, ST01)
- So 11.05. Blasmusiknachmittag mit Freunden (Die Jungen Sennfelder) (Sennfeld, SE01)
- Mo 12.05. Gesunde Ernährung für Diabetiker Typ 2, Vortrag (Werneck, WE11)
- Mo 12.05. Mit Mnemotechnik Gedächtnisleistungen steigern, Vortrag (Üchtelhausen, UH04)
- Di 13.05. Was Leib und Seele zusammenhält (Euerbach, EB05)
- Di 13.05. Einführung in die Permakultur, Vortrag (Wasserlosen, WG02)

- Mi 14.05. Hildegard von Bingen, Vortrag (Werneck, WE12)
- Sa 17.05. Naturkundliche Führung am Unkenbach, Teil 1 (Schwebheim, SH08)
- Sa 17.05. Naturkundliche Wanderung Poppenhausen (Poppenhausen, PN05)
- So 18.05. Vogelstimmenführung in Wasserlosen (Wasserlosen, WG03)
- So 18.05. Geführte Frühlingwanderung (Stadtlauringen, ST03)
- Mo 19.05. Fränkische Mundart und Lieder - Seniorennachmittag (Üchtelhausen, UH05)
- Mo 19.05. Polymedikation im Alter, Vortrag (Schwebheim, SH09)
- Di 20.05. Pflegeheimaufenthalt - und wer trägt die Kosten?, Vortrag (Sennfeld, SE05)
- Mi 21.05. Seniorenvortrag: Pflegebedürftigkeit und Depressionen im Alter (Sennfeld, SE06)
- Mi 21.05. Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte (Werneck, WE13)
- Mi 21.05. Schüssler-Salze, Vortrag (Üchtelhausen, UH06)
- So 25.05. Frühlingsserenade (Sennfeld, SE01)
- Di 27.05. Facebook - Nutzen und Gefahren, Vortrag (Sennfeld, SE07)
- Sa 31.05. „Cafe de la mer“ - Konzert (Schonungen, SG06)

**Juni**

- Di 03.06. Frauenfrühstück in Sennfeld (Sennfeld, SE09)
- Do 05.06. Vortragsreihe „Bauhütte“ (Euerbach, EB06)
- Do 05.06. Homöopathie und Frauenheilkunde, Vortrag (Schwebheim, SH10)
- Sa 07.06. Wanderung durch den sommerlichen Wald für die ganze Familie (Werneck, WE14)
- Sa 14.06. Naturkundliche Führung am Unkenbach, Teil 2 (Schwebheim, SH11)
- Do 19.06. Wanderung im Schwebheimer Kräutergarten (Schwebheim, SH12)
- Mi 25.06. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Vortrag (Stadtlauringen, ST04)
- Sa 28.06. „Bürgerversammlung vor Ort“ mit dem Fahrrad (Sennfeld, SE08)
- So 29.06. Die Kirchenburg Mönchsondheim, Exkursion (Schwebheim, SH13)

**Juli/August/September**

- Sa 05.07. Naturkundliche Wanderung im Naturschutzgebiet Riedholz (Schwebheim, SH14)
- Sa 12.07. Naturkundliche Wanderung Niederwerrn (Niederwerrn, NW04)
- Sa 19.07. Naturkundliche Wanderung im Bereich Stöckiger See (Schwebheim, SH15)
- So 20.07. Jahreskonzert mit dem Sonnenstrahlchor (Sennfeld, SE01)
- Di 22.07. Frauenfrühstück in Sennfeld (Sennfeld, SE09)
- Do 24.07. Vortragsreihe „Bauhütte“ (Euerbach, EB07)
- So 31.08. Auf dem Jakobusweg im Oberen Werntal, Exkursion (Schwebheim, SH16)
- Do 25.09. Vortragsreihe „Bauhütte“ (Euerbach, EB08)

**Bergheimfeld (BF)**

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung.**

Jede Person kann bei der Anmeldung pro Kurs jeweils nur zwei Anmeldungen abgeben. Telefonische Anmeldung am 17.2. ab 10 Uhr.

Die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 17.2. bearbeitet.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.

Wir empfehlen, als Zahlungsart den Abbuchungsauftrag zu verwenden.

Für Einzelveranstaltungen ist, wenn nicht anders vermerkt, keine Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungen finden im Zehnthaus oder in der Mittelschule Holderhecke statt, wenn nicht anders vermerkt. Genauer Ort wird bei der Anmeldung bzw. in den ‚Berger Nachrichten‘ bekannt gegeben.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo 14-17 Uhr, Di 16-17 Uhr, Do 16-17.30 Uhr.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:

**Herr Walter, Tel.: 09721/970017, Fax: 933747**

**E-Mail-Adresse: juergen.walter@bergheimfeld.de**

**Anschrift Rathaus: Hauptstr. 38, 97493 Bergheimfeld**

**Einzelveranstaltungen**

**Nachmittag für Seniorinnen und Senioren**

Die Gemeinde lädt ältere Bürgerinnen und Bürger aus Bergheimfeld und Garstadt ein:

Im saftigen Grün von frischen Kräutern steckt die geballte Kraft des Frühlings. Vitalstoffreiche Wildkräuter vertreiben erfolgreich die Frühjahrsmüdigkeit und bereichern unseren Speisezettel mit wohlschmeckenden Delikatessen wie Brennnesselspätzle, Huflattichrolladen und Holunderlimonade. Wie sich Schafgarbe, Veilchen, Bärlauch, Gundelrebe, Waldmeister und viele andere mehr im Garten problemlos ansiedeln lassen oder von selbst einstellen, zeigt dieser Diavortrag ebenso wie die Verarbeitung zu gesunden Köstlichkeiten.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Bergheimfeld.

**Anna Oswald**

**Do am 6.3.**

**14 Uhr**

**Nr. BF01**

**Bergheimfeld**

**Zehnthaus**

**Eintritt frei**

**Galicien - Unterwegs im grünen Nordwesten Spaniens**

Dichte Wälder, Gebirgszüge, die von munteren Flüssen in engen Tälern durchbrochen werden, tief ins Land eingeschnittene fjordartige Meeresbuchten - dies und noch viel mehr kennzeichnet die grüne Landschaft Galiciens im äußersten Nordwesten Spaniens. Hafenstädte wie A Coruña oder Vigo, das weltbekannte Pilgerziel Santiago de Compostela und verschlafene, keltisch anmutende Gebirgsdörfer wie O Cebreiro machen Galicien einzigartig und einen Besuch wert. Ob man auf dem Jakobsweg oder auf anderen Pfaden durch dieses grüne Spanien reist, immer wieder überrascht die Kleinräumigkeit, die eigene Sprache, Architektur und Kultur den, der mit den klassischen Vorstellungen von Spanien nach Galicien kommt. In zahlreichen Bildern und Geschichten wird eine immer noch wenig bekannte Seite Spaniens vorgestellt.

**Stefan Küst**

**Do am 27.3.**

**20 Uhr**

**Nr. BF02**

**Bergheimfeld**

**Zehnthaus**

**2 € Eintritt**



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](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Übersäuerung - Sind Sie sauer?

Viele Menschen in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft leiden an Beschwerden, die keiner diagnostizierbaren Krankheit zuzuordnen sind. Sie werden als Hypochonder dargestellt oder fühlen sich krank ohne Grund. In vielen Fällen gibt es aber doch eine Ursache: der Körper ist „übersäuert“ und reagiert auf vielfältige Art und Weise. Müdigkeit, Haarausfall, Zahnfleischprobleme, Gicht, brüchige Fingernägel, Kopfschmerzen, Glieder- u. Gelenksbeschwerden, unerklärliche Gewichtszunahme und viele andere Störungen können hier ihre Wurzel haben.

Doch was heißt „Übersäuerung“ eigentlich? Und welche Mittel und Wege gibt es für mich, meinen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen?

Die Referentin ist Heilpraktikerin.

**Barbara Mantel**

**Do am 8.5.** **Bergheinfeld**  
**19.30 Uhr** **Zehnthaus, Bibliothek**  
**Nr. BF03** **2 € Eintritt**

## 19. Bergheinfelder Kulturwoche vom 22.6. bis 29.6.2013

So 22. 6. Eröffnung der Kulturwoche mit Ausstellung „Natur in Acrylmalerei und Photographien“ anschließend Konzertabend mit dem Duo Cafe del Mundo

Mo 23. 6. Konzert mit gradnaus

Di 24. 6. „Perlen für das Volk“, Musikkabarett mit der Couplet-AG

Do 26. 6., „Oskar und die Dame in Rosa“, Ein-Frau-Theaterstück mit Anita Keller

Fr 27. 6. „Bavarian Percussion Brass Power“, Konzert mit Stefan Pellmaier & Percussion Brass

Sa 28. 6. Tanzabend im Zehnthof

So 29.6. Brunnenfest im Zehnthof

**Ausführliches Programm im Rathaus erhältlich oder unter [www.bergheinfeld.de](http://www.bergheinfeld.de)**

**Nr. BF04**

## Kurse

### Literaturstunde am Vormittag

Dieses Angebot ist für ‚Lesebegeisterte‘ jeden Alters gedacht. An diesen Treffen (in der Regel jeden ersten Montag im Monat) werden die von den Teilnehmern ausgesuchten Bücher besprochen. Auch Biographien und weitere Werke werden betrachtet. Angedacht ist auch die Vorstellung von persönlichen Lieblingsbüchern. Termine: 10.3., 7.4., 5.5., 2.6., 7.7.

Anmeldung im Rathaus erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

**Mo ab 10.3.** **5 mal** **Bergheinfeld**  
**10.30-12 Uhr** **Zehnthaus, Bibliothek**  
**Kurs-Nr. BF05** **gebührenfrei**

### Wirbelsäulengymnastik

Effektives und entspannendes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur nach den Grundprinzipien von Joseph Pilates. Pezzi-Ball, Theraband und Gewichte kommen in einzelnen Schwerpunktstunden zum Einsatz.

**Christiane Schwitteck**

**Mo ab 10.3.** **11 mal** **Bergheinfeld**  
**18.15-19.15 Uhr** **Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF08** **29,50 €**

### Mama fit, Baby mit

Dieser Fitnesskurs für Mütter mit Babys ist ein Programm für Mamas. Das Baby wird mit spielerischen Übungen mit in den Kurs einbezogen. Dabei werden vor allem die wichtigen Muskelgruppen wie Bauch und Beckenboden trainiert und der Rücken gekräftigt sowie gelockert. Selbstverständlich sind Teilnehmerinnen auch ohne Baby herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tragetuch, Babydecke.

**Christiane Schwitteck**

**Di ab 11.3.** **11 mal** **Bergheinfeld**  
**10-11 Uhr** **Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF09** **29,50 €**

### Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Effektives und entspannendes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur nach den Grundprinzipien von Joseph Pilates. Pezzi-Ball, Theraband und Gewichte kommen in einzelnen Schwerpunktstunden zum Einsatz.

**Julia Amrhein**

**Mi ab 12.3.** **12 mal** **Bergheinfeld**  
**8-9 Uhr** **Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF10** **32 €**

### Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

wie BF10

**Julia Amrhein**

**Mi ab 12.3.** **12 mal** **Bergheinfeld**  
**9-10 Uhr** **Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF11** **32 €**

### Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

wie BF10

**Julia Amrhein**

**Fr ab 14.3.** **12 mal** **Bergheinfeld**  
**8.30-9.30 Uhr** **Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF12** **32 €**

### Yoga für alle

In unserer schnellleibigen Zeit gewinnen Entspannungstechniken immer größere Bedeutung. Diese werden im Yogakurs, der auch Elemente des Pilates beinhaltet, erlernen. Durch die Körperübungen stärken Sie Ihr Muskelskelett und verbessern Ihre Haltung und die Beweglichkeit. So beugen Sie Rückenbeschwerden vor. Sie werden entspannter und gelassener Ihren Alltag meistern. Aber nur Ausdauer führt zum Erfolg.

**Monika Juan**

**Mi ab 12.3.** **10 mal** **Bergheinfeld**  
**18.30-20 Uhr** **Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF13** **50 €**

### Yoga für alle

wie BF13

**Monika Juan**

**Mi ab 12.3.** **10 mal** **Bergheinfeld**  
**20.15-21.45 Uhr** **Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF14** **50 €**

### Mit Qigong den Tag beginnen für Fortgeschrittene

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.

**Brigitte Berninger**

**Do ab 13.3.** **8 mal** **Bergheinfeld**  
**8.30-10 Uhr** **Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF15** **40 €**

### Mit Qigong den Tag beginnen für Fortgeschrittene

wie BF15

**Brigitte Berninger**

**Do ab 13.3.** **8 mal** **Bergheinfeld**  
**10.10-11.40 Uhr** **Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF16** **40 €**

### Body Mix

Herz-Kreislauf-Training nach fetziger Musik.

Aerobics (einfache Choreografien), Einsatz von Kurzhanteln, Stärkung der Rücken-, Bauch-, Beine- und Po-Muskulatur, Stretching. Der Kurs entfällt am 26.6.

**Karin Blattner**

**Do ab 20.2.** **15 mal** **Bergheinfeld**  
**18.30-19.15 Uhr** **Grundschule, Turnhalle**  
**Kurs-Nr. BF17** **22,50 €**

### Body Mix

wie BF17

Der Kurs entfällt am 26.6.

**Karin Blattner**

**Do ab 20.2.** **15 mal** **Bergheinfeld**  
**19.15-20 Uhr** **Grundschule, Turnhalle**  
**Kurs-Nr. BF18** **22,50 €**

### Yoga am Vormittag

Einführung in Hatha-Yoga. Übungsreihe, die Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt. Für Gesundheit, Energie, Entspannung, Zugang zur inneren Intuition und die Tiefen des Selbst. Angepasst für Anfänger unter besonderer Berücksichtigung der Erfordernisse für Rücken und Hals. Einfache, wirkungsvolle Körperübungen, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Die Übungen stärken Bänder, Sehnen und Muskeln, sowie die Stabilität der Wirbelsäule. Atemübungen erhöhen die Vitalität und steigern die Lebensenergie.

Der Kurs entfällt am 27.6.

**Petra Full**

**Fr ab 9.5.** **8 mal** **Bergheinfeld**  
**9.45-11.15 Uhr** **Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF19** **40 €**

## Patentmuster stricken - warum nicht auch mal zweifarbig?

Wir stricken gemeinsam einen Loop oder einen Möbius im Patentmuster. Ganz egal, welches Modell Sie stricken möchten - mit dieser Technik erreichen sie einen interessanten Effekt, der von beiden Seiten wunderschön und farblich unterschiedlich wirkt. Die Kursleitung unterstützt Sie mit fachkundiger Anleitung beim Stricken Ihres Lieblingsstückes.

Falls vorhanden bitte Stricknadeln und Garn in zwei aufeinander abgestimmten Farben mitbringen. Die passenden Garne und Nadeln können auch im Kurs erworben werden.

**Elisabeth Dahlfeld**

**Do ab 20.3. 4 mal Bergheinfeld  
19-21 Uhr Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF21 23 €**

## Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte - für Frauen

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 entfällt am 23.6.

**Gabriele Graser**

**Mo ab 24.3. 12 mal Bergheinfeld  
8.30-9.25 Uhr Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF22 30 €**

## Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte - für Frauen

wie BF22

Der Kurs entfällt am 23.6.

**Gabriele Graser**

**Mo ab 24.3. 12 mal Bergheinfeld  
9.30-10.25 Uhr Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF23 30 €**

## Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte - für Frauen

wie BF22

Der Kurs entfällt am 23.6.

**Gabriele Graser**

**Mo ab 24.3. 12 mal Bergheinfeld  
10.30-11.25 Uhr Zehnthaus**  
**Kurs-Nr. BF24 30 €**

## Pakistani Küche

Die pakistanische Küche hat viele Gemeinsamkeiten mit der ostindischen Küche (Punjab). Allgemein wird in Pakistan mehr Fleisch gegessen als im Nachbarland Indien.

In der pakistanischen und indische Küche verwendet man für eine Garam Masala Gewürzmischung fast immer Joghurt, Kurkuma, Schalotten, Ingwer, Chilis, Knoblauch und oft auch Tamarinde. Diese wird z.B. mit Lamm, Huhn, Rind, Garnelen, Fisch, Eiern und verschiedenen Gemüsesorten gereicht.

Wir kochen auf typisch pakistanische Art einige Köstlichkeiten und genießen dann zusammen:

Kokos-Ingwer Suppe mit Garnelen

Tandoori Hähnchenspieße

Joghurt mit Gurke und Tomaten

Lahori Chicken

Rindertomatencurry (Punjabi Art)

Reis

Mangocreme mit weißer Schokolade

Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter

[www.Atachaudhry.de](http://www.Atachaudhry.de).

In der Kursgebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Mi am 19.3. 1 mal Bergheinfeld  
18-21 Uhr Mittelschule**  
**Kurs-Nr. BF20 22 €**

## Keine Angst vor indischen Gewürzen

Indien, das siebtgrößte Land der Erde, ist voller sagenhafter Eindrücke und Besonderheiten. Dort kommen unzählige Gewürze vor, von denen uns nur eine geringe Anzahl bekannt ist. In Indien gibt es eine der besten Küchen auf unserer Erde, und diese beruht hauptsächlich auf der großen Auswahl an unterschiedlichsten Gewürzen. Das bekannteste Gewürz heißt Garam Masala. Nach dem gemeinsamen Kochen genießen wir unsere zubereiteten Köstlichkeiten:

Gemüsesuppe mit Garnelen

Fleischröllchen am Spieß (Seekh Kebab)

Mango-Chutney mit Chili und Ingwer

Hähnchenschinken mit Kartoffeln

Auberginen-Kartoffel-Curry

Reis

Milchreis mit Nüssen (Kheer)

Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter

[www.Atachaudhry.de](http://www.Atachaudhry.de).

In der Kursgebühr sind 12,50 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Do am 3.4. 1 mal Bergheinfeld  
18.30-21.30 Uhr Mittelschule**  
**Kurs-Nr. BF25 21,50 €**

## Partysnacks und Fingerfood Teil 2

Noch mehr Partysnacks- und Fingerfood-Rezepte für alle, die gerne Gäste und Freunde mit netten Kleinigkeiten überraschen und verwöhnen möchten! Wir zaubern zum Beispiel Miniwindbeutel mit verschiedenen Füllungen, Kalbsschnecken und Reissalat mit Mango. Diesmal werden wir auch einen süßen Snack zubereiten. Es sind keine Vorkenntnisse aus Teil 1 erforderlich.

In der Kursgebühr sind 8 € Materialkosten enthalten.

**Carola Faulstich**

**Do am 10.4. 1 mal Bergheinfeld  
19-22 Uhr Mittelschule**  
**Kurs-Nr. BF26 17 €**

## Kardamom, Ingwer, Zimt und Pfefferminze -

### Rezepte aus den Kasbahs Marokkos

Kardamom, Ingwer, Zimt und Pfefferminz ergeben eine Mischung aus würzigen, süßlich-scharfen Aromen. Durch die Gewürzkomponenten entstehen kulinarische Kreationen aus Tausendund-einer Nacht. Die ursprüngliche Küche Marokkos entstand in den Kasbahs. Die kolonialen und internationalen Einflüsse geben den Gerichten eine besondere Note.

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die marokkanische Küche mit alterwürdigen Rezepten und modernen Einflüssen.

Mehr Infos unter [www.marokkanischekueche.de](http://www.marokkanischekueche.de)

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Hanane Schober**

**Fra am 9.5. 1 mal Bergheinfeld  
18-22 Uhr Mittelschule**  
**Kurs-Nr. BF27 24 €**

## Veggie-Day leicht gemacht:

### Fränkisch-mediterrane vegetarische Küche

Franke und kein Fleisch? Keine Wurst? Wie soll denn das gehen? Seit mehr als 15 Jahren verzichtet der Dozent schon auf Fleisch- und Wurstwaren und hat in dieser Zeit viele vegetarische Rezepte entdeckt und entwickelt. Blätterteigpizza mit Birnen und Ziegenkäse, Lauch-Champignon-Cannelloni, Risotto mit Kichererbsen und Tomaten, Kürbiscremesuppe oder schmackhafte Salate: die vegetarische Küche bietet eine unglaubliche Vielfalt. Sie werden sehen: Franke sein ganz ohne Fleisch und Wurst? Das geht wunderbar!

Mit dazu passenden Weinen.

Bitte beachten: Dieser Kochkurs ist für Veganer nicht geeignet, da Milchprodukte und Eier verwendet werden.

In der Kursgebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

**Stefan Küst**

**Do am 22.5. 1 mal Bergheinfeld  
18-21.45 Uhr Mittelschule**  
**Kurs-Nr. BF28 23 €**



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](http://www.vhs-schweinfurt.de)



## Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Bergheinfeld

### Ballett für Kinder 4-6 Jahre

Es werden neben Anmut, Eleganz in der Bewegung und Musikalität auch Ausdauer, gute Körperhaltung und Kreativität gefördert. Wer sich nicht sicher ist, ob sein Kind tatsächlich am Ballettunterricht teilnehmen möchte, bzw. Ballett erst einmal ausprobieren will, kann an der ersten Stunde probeweise teilnehmen.

Kein Kurs am 28.4. und 26.5.

**Andreas Szymanski**

**Mo ab 10.3. 15 mal Bergheinfeld**  
**16-16.45 Uhr Grundschule, Turnhalle**

**Kurs-Nr. BF06 126 €**

### Ballett für Kinder 7-10 Jahre

wie BF06

kein Kurs am 28.4. und 26.5.

**Andreas Szymanski**

**Mo ab 10.3. 15 mal Bergheinfeld**  
**16.45-17.30 Uhr Grundschule, Turnhalle**

**Kurs-Nr. BF07 126 €**

### Gesunde Lecker-Schmecker-Pausenbrote für kleine und große Kinder

Von Affenschmaus bis Zaubertaler

Die Pausenbrote werden immer nur angebissen? Gemüse geht gar nicht? Und überhaupt: Welche Brotzeit braucht mein Kind in welchem Alter und welcher Situation? Was sind Alternativen zum belegten Brot? In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam einfache, gesunde und preiswerte Rezepte in Theorie und Praxis, die garantiert heiß geliebt und stets gegessen werden.

Die Anmeldung bezieht sich immer auf ein Elternteil mit einem 7-11 jährigen Kind. Der Kurs findet ab 6 Eltern-Kind Paaren statt. Materialkosten: ca. 10 Euro pro Erwachsener, 2 Euro pro Kind werden mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte mitbringen: Schneidbrettchen, scharfe Messer, kleine Aufbewahrungsbehälter, Schreibsachen

**Birgit Mai**

**Sa am 31.5. 1 mal Bergheinfeld**  
**9.30-13 Uhr Mittelschule**

**Kurs-Nr. BF29 26 €**

## Dittelbrunn (DI)

**Anmeldung ab Mo 17. Februar im Rathaus, 1. Stock, Zi. 102.**

Die Veranstaltungen finden in der Grund- und Mittelschule in Dittelbrunn oder im vhs-Raum (Altes Rathaus Dittelbrunn) statt, wenn nicht anders vermerkt.

Bei telefonischen, schriftlichen und Fax-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.

**Öffnungszeiten im Rathaus Hambach:**

**Mo, Di, Mi, Fr 8-12 Uhr, Do 14-18 Uhr**

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Seel, Tel.: 09725/712411, Fax: 09725/712497.**

**E-Mail-Adresse: verena.seel@dittelbrunn.de**

**Anschrift Rathaus: Grottenweg 2, 97456 Dittelbrunn**

## Einzelveranstaltungen

### Märchennachmittag

(In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Dittelbrunn und dem Seniorenbeirat)

Zauberhafte und vertraute Märchen aus der Kindheit - frei vorgetragen im Wechsel mit Liedern zum Mitsingen, die jeder kennt und liebt!

Tauchen Sie ein in die Welt der verwunschenen Prinzessinnen und mutigen Jünglingen und begegnen Sie listigen Tieren, bekannten Märchenfiguren oder einem klugen Mädchen aus dem Orient.

**Helene Sauter**

**Do am 20.3.**

**Hambach, Pfarrheim**

**15 Uhr**

**Herrengasse 1**

**Nr. DI01**

**Eintritt frei**

### Wasser - die gesunde Lösung

(In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Dittelbrunn und dem Frauenbund Hambach)

Am Wasser führt kein Weg vorbei. An diesem Abend wird aus kinesiologischer und biochemischer Sicht der Sinn und Zweck des Wassertrinkens erläutert. Für viele Kranke ist dies eine echte Alternative zur konventionellen Medikamente-Medizin! Weiterhin wird aus biochemischer, energetischer und physikalischer Sicht auf die verschiedenen Arten von Wasser eingegangen, die als Trinkwasser genutzt werden können. Ergänzend werden die Vor- und Nachteile der verschiedenen Trinkwässer gegenübergestellt, so dass Sie leichter entscheiden können, welches Wasser für Sie selbst das Beste ist.

**Bitte mitbringen: Becher oder Glas zum Wasser trinken!**

**Monika Breidenbach**

**Do am 27.3.**

**Hambach, Pfarrheim**

**19 Uhr**

**Herrengasse 1**

**Nr. DI02**

**3 € Eintritt**

## Kurse

### Harmonische Gartengestaltung

Der Garten wird mit Feng Shui zur Oase der Harmonie und Entspannung. Er bringt kraftvolle Energie ins Haus und lässt uns wieder den Zugang zur Natur finden, die uns mit Vitalität und Lebensfreude auftankt.

Nach einem theoretischen Einstieg werden anhand der mitgebrachten Bilder oder Pläne vom eigenen Garten praktische Fragen bearbeitet. Die Dozentin ist Landschaftsingenieurin und Feng Shui Beraterin.

**Angelika Höher**

**Mi am 19.3.**

**1 mal**

**Hambach, Rathaus**

**19.30-22 Uhr**

**2. Stock, Grottenweg 2**

**Kurs-Nr. DI03**

**10 €**

### Geocaching - Schatzsuche für die ganze Familie

Geocaching lässt sich am besten als eine Art moderner Schnitzeljagd beschreiben. Kurz gesagt: es gibt Leute, die verstecken irgendwo Dosen voller kleiner netter Dinge und veröffentlichen das Versteck in Form von Koordinaten im Internet. Diese Koordinaten lesen andere und nutzen ihr GPS-Gerät (Navigationsgerät), um die „Schatze“ zu finden. Ein Riesenspaß für die ganze Familie oder auch zur Auflockerung einer Wanderung!

Der Kurs besteht aus einem theoretischen Teil, in dem auf die benötigte Hard- und Software sowie die Programmierung der Geräte eingegangen wird und einem praktischen Teil. Hier versuchen wir einen „Schatz“ in der näheren Umgebung zu finden.

Es können gerne auch Kinder zu dem Kurs mitgenommen werden. Sollte für Kinder der theoretische Teil zu langweilig sein, können sie auch erst bei der praktischen „Schatzsuche“ dazu stoßen und ihre Eltern unterstützen (ab 12 Uhr). Eine Mittagspause wird beim Schießhaus Schweinfurt stattfinden (ca. 13 bis 14 Uhr).

Falls vorhanden, Navigationsgerät mitbringen, ist aber nicht zwingend erforderlich!

Zweckmäßige Wanderkleidung und Regenschutz sollte mitgebracht werden, der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Die Gebühr wird nur für Erwachsene erhoben, Kinder erwachsener Kursteilnehmer/-innen können kostenlos teilnehmen. Eine Teilnahme von Kindern unter 16 Jahren ohne Begleitung von Erziehungsberechtigten ist nicht möglich!

**Stefan Lieblein**

**Sa am 12.4.**

**1 mal**

**Dittelbrunn**

**10-16 Uhr Grund- und Mittelschule, Tannigweg 2**

**Kurs-Nr. DI04**

**6 €**

### Englischkurs A1 - Sprechen und Verstehen im Alltag

Mit diesem Wiedereinstieg in die englische Sprache frisken Sie Ihr bereits vorhandenes Englischwissen in relativ kurzer Zeit auf und vertiefen bereits Vorhandenes.

Auch bei der Grammatik geht es miteinander und nicht nacheinander. Sie werden feststellen, dass die Aktivitäten, zu denen Sie angeleitet werden, sich erfrischend von denen abheben, die Sie wahrscheinlich aus der Schulzeit kennen.

**Lehrbuch:** Key A1, Cornelsen

Kurs wird bei Bedarf fortgesetzt.

**Gestaffelte Kursgebühr:** bei 6 TN 42,00 €,

ab 7 TN ohne Aufpreis.

**Jochen Ott**

**Mo ab 10.3.**

**5 mal**

**Dittelbrunn**

**19-20.30 Uhr Grund- und Mittelschule, Tannigweg 2**

**Kurs-Nr. DI05**

**ab 34,50 €**

### 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.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Gymnastikmatte

**Brigitte Berninger**

**Di ab 11.3.**

**9 mal**

**Hambach, Rathaus**

**8.30-10 Uhr 2. Stock, Grottenweg 2**

**Kurs-Nr. DI08**

**45 €**

### Mit Qigong den Tag beginnen

wie Kurs-Nr. DI08, jedoch  
**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke oder Gymnastikmatte  
**Brigitte Berninger**  
**Di ab 11.3. 9 mal Hambach, Rathaus**  
**10.15-11.45 Uhr 2. Stock, Grottenweg 2**  
**Kurs-Nr. DI09 45 €**

### 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 ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar. Durch den Einsatz aller Pilates-Kleingeräte ist es möglich, die Stunde auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend auszurichten.  
**Bitte mitbringen:** Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränke.  
**Brigitte Koritke-Gemmer**  
**Do ab 20.3. 14 mal Dittelbrunn**  
**18.30-19.30 Uhr Marienbach Zentrum**  
**Konditionsraum, Am Steinig 1**  
**Kurs-Nr. DI10 47 €**

### Keramikkurs:

#### „Für Jeden und von Jedem etwas“

Aus verschiedenen Tonarten formen wir nach unserem eigenen Geschmack und Können Gefäße, Objekte, etc. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.  
 Materialkosten werden im Kurs berechnet  
**Kursgebühr:** 48,50 € plus 9,50 € Brennkostenanteil  
**Rosalinde Herbert, Gertrud Nicklaus**  
**Di ab 11.3. 6 mal Dittelbrunn, Altes Rathaus**  
**19-22 Uhr Am Schleifweg 1**  
**Kurs-Nr. DI11 58 €**

### Rhythmusreise - Percussionkurs

Fortsetzung des Kurses vom letzten Semester aber auch Quereinsteiger/-innen mit rhythmischer Grundkenntnis in Percussion sind recht herzlich willkommen!  
 Sie reisen mit der Darbuka in die Türkei und Kleinasien, Sie entdecken, durch die Djembe, westafrikanische Rhythmen und erforschen über Timba und Congas brasilianische und afrocubanische Rhythmuswelten.  
**Bernhard Winter**  
**Do ab 13.3. 10 mal Dittelbrunn**  
**vierzehntägig Turmzimmer im Marienbach**  
**20-21.30 Uhr Zentrum, Am Steinig 1**  
**Kurs-Nr. DI12 108 €**

### Antipasti, Nudeln und die italienische Lebensart

Tauchen Sie für einen Abend in das italienische Lebensgefühl ein. Entspannte Atmosphäre, ein Glas Rotwein, leichte Gerichte aus Nudeln, die wir selbst hergestellt haben, Zeit zum Kochen und Plaudern, da sind selbst handgemachte Gnocchi keine Zauberei. Ein süßer Mohnauflauf mit Nudeln und Vanillesoße zum Abschluss schmeckt köstlich.  
**10 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.**  
**Carola Faulstich**  
**Di am 18.3. 1 mal Pfändhausen**  
**19-22 Uhr Küche/Turnhalle, Am Trieb 1**  
**Kurs-Nr. DI13 19 €**



### Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Dittelbrunn

### Schulstress adee!

**Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren**  
 Bei allem Schulstress und Freizeitangeboten ist es wichtig, dass Kinder in froher Atmosphäre entspannen können und ihr seelisches Gleichgewicht nicht verlieren. In diesem Kurs lernen sie mit Fantasiereisen, Klangmeditationen, Autogenem Training und Malen mit Musik den Stress leichter zu bewältigen.  
**Bitte mitbringen:** Decke, Sitzkissen und Matte, bequeme Kleidung und warme Socken tragen!  
**Traudel Schöller**  
**Do ab 13.3. 5 mal Dittelbrunn, Kindergarten**  
**16.30-17.30 Uhr Turnhalle, St.-Rochus-Str. 2**  
**Kurs-Nr. DI16 18,50 €**

### „Siehst Du die Welt auch so wie ich?“

**Für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren**  
 Philosophieren am Nachmittag mit Kindern: fragen, nachdenken, Werte erfahren!  
 Bitte Sitzkissen mitbringen, bequeme Kleidung und warme Socken tragen!  
**Traudel Schöller**  
**Do ab 8.5. 4 mal Hambach, Kindergarten**  
**15.30-17 Uhr Turnhalle, Steinbergstr. 10**  
**Kurs-Nr. DI17 22,50 €**

**Lust auf Kultur  
in  
Mainfranken**

Das neue vhs Kulturportal in Unterfranken

**www.kultur-main-franken.de**

**Euerbach (EB)**

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung.**

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 17.2. bearbeitet.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Höreausweis 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: 09726/9155500**

**E-Mail-Adresse: gessner@euerbach.de**

**Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97502 Euerbach**

**Einzelveranstaltungen**

**Energiespartipps im Privathaushalt**

Hocheffizienzpumpen und Hydraulischer Abgleich

Referent: Gerhard Abt,

Bereichsleiter Heizung bei der Karl Endrich KG

Ort: Rathaus Obbach

(Dorfgraben 11, direkt unterhalb des Friedhofes)

Anmeldung erforderlich unter Tel. 09726/907486

In Zusammenarbeit mit der Interkommunalen

Allianz Oberes Werntal (www.oberes-werntal.de)

Aktuelle Veranstaltungen unter: www.bauhuetten-obbach.de

**Do am 20.2.**

**Obbach**

**19-20.30 Uhr**

**Nr. EB01**

**Eintritt frei**

**Ausstellung:**

**Landjudentum in Unterfranken**

Für den gesamten Raum Unterfranken ist die Wanderausstellung „MITTEN UNTER UNS. Landjuden in Unterfranken vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert“ entwickelt worden.

Vier chronologische Tafeln geben einen Überblick über die jüdische Geschichte in Unterfranken zwischen dem Mittelalter und dem 20. Jahrhundert. Am Beispiel jeweils eines Landkreises werden dann neun wichtige Themen präsentiert. So etwa Einrichtungen jüdischer Gemeinden am Beispiel vom Landkreis und von der Stadt Schweinfurt, die Wirtschaftsgeschichte des 19. und 20. Jahrhunderts am Beispiel des Landkreises Bad Kissingen oder Frau und Mann in der jüdischen Tradition am Beispiel des Landkreises Aschaffenburg. Zum Thema der jüdischen Sprachen findet sich eine Audiostation. Vier Lebenswege von Juden werden den Besuchern auf Aufstellern vorgestellt. Und zu der Region, in der die Ausstellung gerade zu sehen ist, werden zwei weitere Tafeln zur Geschichte der dortigen Juden gezeigt, auch anhand ausgewählter Biographien.

Die Ausstellung wurde vom Arbeitskreis „Landjudentum in Unterfranken“, dem Kooperationsprojekt und dem Johanna-Stahl-Zentrum erarbeitet.

**Öffnungszeiten:**

Mo, Di, Mi, Fr 15-18.30 Uhr

Do 15-19 Uhr

Sa/So 14-17 Uhr

**19.03. bis 03.04.**

**Altes Rathaus Obbach**

**Nr. EB02**

**Mit Mnemotechnik**

**Gedächtnisleistungen steigern**

Es geht dabei um Methoden und Techniken für schnelles und effektives Lernen und Merkstrategien für Namen, Zahlen und Fakten.

Geeignet ist das Training für Kinder ab der 4. Klasse (eventuell 3.) und älter sowie für Erwachsene.

In Zusammenarbeit mit der Dr.-Valentin-Engelhardt- Grundschule Geldersheim und der Grundschule Euerbach.

**Mo am 31.3.**  
**18.30-20 Uhr**

**Geldersheim**  
**Grundschule**

**Nr. EB03**

**3 € Eintritt**

**Wärmedämmung im Bestand**

Referent: Georg Kapraun (Gochsheim)

Ort: Rathaus Obbach (Dorfgraben 11, direkt unterhalb des Friedhofes)

Anmeldung erforderlich unter Tel. 09726/907486

In Zusammenarbeit mit der Interkommunalen Allianz Oberes Werntal (www.oberes-werntal.de)

Aktuelle Veranstaltungen unter: www.bauhuetten-obbach.de

**Do am 10.4.**  
**19-20.30 Uhr**

**Obbach**

**Nr. EB04**

**Eintritt frei**

**Was Leib und Seele zusammenhält**

Der fränkische Bauer war früher weitgehend autark und, was seine Lebensmittel betraf, Selbstversorger. Das selbstgebackene Bauernbrot, das selbstgeschlachtete Schwein, das selbstgebraute Bier und der selbstgebrannte Schnaps waren auf jedem Hof vorhanden. Alles war herzhaft im Geschmack und von ausgezeichneter Qualität.

Der Vortrag zeigt recht eindrucksvoll wie das Backen und Wursteln, das Brauen und Brennen vor sich ging und in einigen Fällen noch geht. Es wird Ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Obbach.

**Karl-Heinz Hennig**

**Di am 13.5.**  
**15 Uhr**

**Obbach**  
**Evang. Gemeindehaus**

**Nr. EB05**

**Eintritt frei**

**Gebäudesanierung aus der Praxis**

Referent: Architekt Benedikt Gerber (Werneck-Mühlhausen)

Ort: Rathaus Obbach

(Dorfgraben 11, direkt unterhalb des Friedhofes)

Anmeldung erforderlich unter Tel. 09726/907486

In Zusammenarbeit mit der Interkommunalen

Allianz Oberes Werntal (www.oberes-werntal.de)

Aktuelle Veranstaltungen unter: www.bauhuetten-obbach.de

**Do am 5.6.**  
**19-20.30 Uhr**

**Obbach**

**Nr. EB06**

**Eintritt frei**

**Buche - vom Brennholz zum Hightech-Werkstoff**

Referent: Dipl.-Ing. Holztechnik Christoph Groetsch, Netzwerk Forst & Holz Unterfranken e.V.

Ort: Rathaus Obbach

(Dorfgraben 11, direkt unterhalb des Friedhofes)

Anmeldung erforderlich unter Tel. 09726/907486

In Zusammenarbeit mit der Interkommunalen

Allianz Oberes Werntal (www.oberes-werntal.de)

Aktuelle Veranstaltungen unter: www.bauhuetten-obbach.de

**Do am 24.7.**  
**19-20.30 Uhr**

**Obbach**

**Nr. EB07**

**Eintritt frei**

**Regionale Baukultur**

Referenten: Architekt Wolfgang Peichl, Allianzmanagerin Eva Braksiek

Ort: Rathaus Obbach

(Dorfgraben 11, direkt unterhalb des Friedhofes)

Anmeldung erforderlich unter Tel. 09726/907486

In Zusammenarbeit mit der Interkommunalen

Allianz Oberes Werntal (www.oberes-werntal.de)

Aktuelle Veranstaltungen unter: www.bauhuetten-obbach.de

**Do am 25.9.**  
**19-20.30 Uhr**

**Obbach**

**Nr. EB08**

**Eintritt frei**

**Kurse**

**Feng Shui für Ihre Wohn(T)räume**

Der Workshop zeigt, wie durch Feng Shui unsere Umwelt mit Hilfe von Form, Farbe und Material positiv gestaltet werden kann. Neben den Grundlagen zu Geschichte und den Gestaltungselementen erhalten Sie praktische Tipps für Ihr Zuhause, die Sie direkt umsetzen können. Anhand Ihrer eigenen Pläne werden Lösungen erarbeitet und Fragen beantwortet.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Pläne auf Folie mit, oder schicken Sie diese im Vorhinein per Mail an die Dozentin (info@fengshui-gold.de).

**Margarete Gold**

**Fram 21.3.**

**1 mal**

**Euerbach**

**18.30-22 Uhr**

**Grundschule, Mehrzweckraum**

**Kurs-Nr. EB09**

**12,50 €**

**Entspannung für Senioren**

Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität und vieles mehr können Folge von ständiger Anspannung sein. Mittels einfachen Übungen im Sitzen erleben Sie bei dieser Veranstaltung Entspannung für Körper, Geist und Seele. Außerdem lernen Sie, diese Techniken auch im Alltag anzuwenden, um so mehr Lebensfreude durch Entspannung zu gewinnen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**Eva Markert**

**Do am 15.5.**

**1 mal**

**Obbach**

**14.30-16 Uhr**

**Altes Rathaus**

**Kurs-Nr. EB10**

**5 €**

**Hulatanz aus Hawai'i - Fitness, Energie und Freude**

Hulatanz ist geprägt von Harmonie und Achtsamkeit. Es ist ein erzählender Tanz, spirituell und poetisch, aber auch voll von Humor und Lebensfreude, mit fließenden graziösen, aber auch kraftvollen Bewegungen. Polynesischen Tänze machen körperlich und geistig beweglicher, seelisch ausgeglichener und bringen Sonne in die Herzen. Wir erlernen Basisbewegungen des Hulatanzes und eine kleine Choreographie.

Hula kann von allen getanzt werden! Füllig oder schmal, jung oder alt, je nach individueller Fitness.

Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte und Tanz-, Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken tragen.

**Christiane Göbel**

**Sa am 24.5.**

**1 mal**

**Euerbach**

**10-12.30 Uhr**

**Grundschule, Turnhalle**

**Kurs-Nr. EB11**

**8 €**

## Den Kelten auf der Spur

Erfahren Sie Wissenswertes aus der geheimnisvollen Welt der Kelten. Entdecken Sie 50 Keltengräber und lauschen Sie deren eindrucksvoller Geschichte. Folgen Sie den Erzählungen zum uralten Wirtturm und zum verschwundenen Dorf Richthal! Erleben Sie die „weiße Frau“ von Obbach und hören Sie dunkle Kriminalgeschichten. Genießen Sie keltische Kostproben mitten im sommerlichen Wald! Feste Schuhe und wettergerechte Kleidung sind erforderlich. Eine Sitzunterlage für die Rast und eine kleine Rucksackverpflegung werden empfohlen.  
Treffpunkt: Sportheim in 97502 Obbach, Kützberger Str.  
13 Euro pro Erwachsene, 5 Euro pro Kind ab 7 Jahre, 7 Euro pro Jugendliche ab 15 Jahre.  
Weitere Infos: [www.kelten-fuehrung-obbach.de](http://www.kelten-fuehrung-obbach.de)

<b>Jutta Göbel</b>		
<b>So am 1.6.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Obbach</b>
<b>13-18.30 Uhr</b>		<b>Sportplatz</b>
<b>Kurs-Nr. EB12</b>		<b>13 €</b>



## Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Euerbach

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren. Sowohl Mädchen als auch Jungen kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden. In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennenlernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen. Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jutsu.

<b>Rainer Zehe, Natascha Zehe</b>	
<b>Sa 22.3., 10-15 Uhr</b>	
<b>So 23.3., 10-15 Uhr</b>	<b>Euerbach Grundschule, Turnhalle</b>
<b>Kurs-Nr. EB13</b>	<b>26 €</b>

## Geldersheim (GH)

### Anmeldung ab Montag, 17.2. in der Gemeindeverwaltung.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 17.2. bearbeitet.  
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.  
Telefonische Anmeldung nicht möglich.  
Öffnungszeiten im Rathaus:  
Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo+Do 13-17 Uhr.  
Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:  
**Herr Schäfer, Tel.: 09721/788711, Fax: 788740**  
**E-Mail-Adresse: [meldeamt@geldersheim.de](mailto:meldeamt@geldersheim.de)**  
**Anschrift Rathaus:**  
**Würzburger Str. 18, 97505 Geldersheim**

## Einzelveranstaltungen

### Ausstellungen in den Gaden

Veranstalter: Gadenverein Geldersheim  
Informationen: [www.gadenverein.de](http://www.gadenverein.de)

**Fotokunst von Herbert Götz**  
Vernissage am 7.3., 19:30 Uhr

**Hell und Dunkel - Fotoarbeiten von Boris Wagner**  
Vernissage am 25.4., 19:30 Uhr

**Bilder aus fremden Kulturen von Katharina Olszewski**  
Vernissage am 6.6., 19:30 Uhr

### Weinprobe

mit Winzer Karl Müller und dem Weingut Volkach.  
Musikalische Umrahmung durch die Schlapperflicker.  
Veranstalter: Gadenverein Geldersheim  
Informationen: [www.gadenverein.de](http://www.gadenverein.de)  
Eintritt an der Abendkasse.  
Vorbestellungen Tel.: 09721/806165  
**Sa am 8.3. Geldersheim**  
**20 Uhr In den Gaden (neben der Kirche)**  
**Nr. GH02**

## Mit Mnemotechnik Gedächtnisleistungen steigern

Es geht dabei um Methoden und Techniken für schnelles und effektives Lernen und Merkstrategien für Namen, Zahlen und Fakten.

Geeignet ist das Training für Kinder ab der 4. Klasse (eventuell 3.) und älter sowie für Erwachsene.

In Zusammenarbeit mit der Dr.-Valentin-Engelhardt-Grundschule Geldersheim und der Grundschule Euerbach.

<b>Mo am 31.3.</b>	<b>Geldersheim</b>
<b>18.30-20 Uhr</b>	<b>Grundschule</b>
<b>Nr. GH03</b>	<b>3 € Eintritt</b>

## Pflegeheimaufenthalt - und wer trägt die Kosten?

Die Veranstaltung befasst sich mit zwei Themenbereichen, die zuletzt trotz Einführung der Pflegeversicherung eine immense praktische Bedeutung gewonnen haben und deren Relevanz dennoch den Betroffenen erst spät, dann aber umso heftiger bewusst wird. Inhalt der Veranstaltung sind folgende Themenkomplexe:

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.

Der Referent ist Rechtsanwalt mit den Tätigkeitsschwerpunkten Familien- und Erbrecht und Fachanwalt für Steuerrecht.

<b>Thomas Wolfrum</b>	
<b>Di am 29.4.</b>	<b>Geldersheim</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>	<b>Pfarrheim</b>
<b>Nr. GH04</b>	<b>Eintritt frei</b>

## Konzert: 16. Geldersheimer Bluesnight

mit Werner Kalb

Veranstalter: Gadenverein Geldersheim  
Informationen: [www.gadenverein.de](http://www.gadenverein.de)

Eintritt an der Abendkasse.  
Vorbestellungen Tel.: 09721/806165

<b>Sa am 7.6.</b>	<b>Geldersheim</b>
<b>20.30 Uhr</b>	<b>In den Gaden (neben der Kirche)</b>
<b>Nr. GH05</b>	

## Was können wir für Sie tun?

Kalender    Visitenkarten    Postkarten    Flyer  
Broschüren    Anzeigengestaltung    Aufkleber  
Magazine    Gastroböcke  
Notizblöcke    Briefpapier    Eintrittskarten  
Menükarten    Geschäftsberichte    Promotionartikel  
**Plakate**    Präsentationsmappen    Kataloge  
Ringordner    Schreibtischunterlagen    Fahrzeugbeschriftungen  
Stempel

**Etwas nicht dabei? Fragen Sie gleich nach...**

**druck**  
und  
**satz**  
e. k.  
Wir machen Medien.

Luitpoldstraße 47  
97421 Schweinfurt  
Telefon (09721) 5 33 63-0  
Fax (09721) 5 33 63-20  
E-Mail: [info@druck-satz.de](mailto:info@druck-satz.de)  
[www.druck-satz.de](http://www.druck-satz.de)

## 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 Körperwahrnehmung verbessert.

Außerdem erreichen Sie durch die Tiefenentspannung mehr Gelassenheit, innere Ruhe, Lebensfreude und Energie.

Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, Anfänger und Fortgeschrittene.

**Marlene Walter**

**Mo ab 10.3. 10 mal Geldersheim  
16.30-18 Uhr Feuerwehrhaus**

**Kurs-Nr. GH06 50 €**

### Qi Gong Entspannungsgymnastik

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 entfällt am 28.4.

**Brigitte Berninger**

**Mo ab 10.3. 9 mal Geldersheim  
19.30-21 Uhr Feuerwehrhaus**

**Kurs-Nr. GH07 45 €**

### Mama fit, Baby mit

Dieser Fitnesskurs für Mütter mit Babys ist ein Programm für Mamas. Das Baby wird mit spielerischen Übungen mit in den Kurs einbezogen. Dabei werden vor allem die wichtigen Muskelgruppen wie Bauch und Beckenboden trainiert und der Rücken gekräftigt sowie gelockert. Selbstverständlich sind Teilnehmerinnen auch ohne Baby herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Tragetuch, Babydecke.

**Christiane Schwittek**

**Mi ab 12.3. 11 mal Geldersheim  
10-11 Uhr Feuerwehrhaus**

**Kurs-Nr. GH08 29,50 €**



## Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Geldersheim

### Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren.

Sowohl Mädchen als auch Jungen kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden. In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennen lernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen. Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jitsu.

**Rainer Zehe, Natascha Zehe**

**Sa 5.4. und So 6.4. Geldersheim  
jeweils 10-15 Uhr Schulturnhalle**

**Kurs-Nr. GH09 26 €**

## Gochsheim (GS)

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung, das Telefon ist am 1. Anmeldetag ab 10 Uhr besetzt.**

Die schriftlichen, Fax- und E-Mail-Anmeldungen werden erst ab 17. Februar nachmittags bearbeitet. Bei schriftlichen, Fax- und E-Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.

**Öffnungszeiten im Rathaus:**

**Mo-Fr 8-12 Uhr, Di+Mi 14.30-16 Uhr, Do 14.30-17 Uhr.**

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Kühnlein: 09721/644442, Fax: 6444742**

**Frau Nastvogel: 09721/644441, Fax: 6444741**

**E-Mail-Adresse: kuehnlein@gochsheim.de**

**E-Mail-Adresse: nastvogel@gochsheim.de**

**Anschrift Rathaus: Am Plan 4-6, 97469 Gochsheim**

## Ausstellung mit Begleitprogramm

### Landjudentum in Unterfranken

Für den gesamten Raum Unterfranken ist die Wanderausstellung „MITTEN UNTER UNS. Landjuden in Unterfranken vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert“ entwickelt worden.

In Gochsheim ist sie vom 8.04. bis 20.04. in der St. Michael Kirche zu sehen.

Vier chronologische Tafeln geben einen Überblick über die jüdische Geschichte in Unterfranken zwischen dem Mittelalter und dem 20. Jahrhundert. Am Beispiel jeweils eines Landkreises werden dann neun wichtige Themen präsentiert. So etwa Einrichtungen jüdischer Gemeinden am Beispiel vom Landkreis und von der Stadt Schweinfurt, die Wirtschaftsgeschichte des 19. und 20. Jahrhunderts am Beispiel des Landkreises Bad Kissingen oder Frau und Mann in der jüdischen Tradition am Beispiel des Landkreises Aschaffenburg. Zum Thema der jüdischen Sprachen findet sich eine Audiostation. Vier Lebenswege von Juden werden den Besuchern auf Aufstellern vorgestellt. Und zu der Region, in der die Ausstellung gerade zu sehen ist, werden zwei weitere Tafeln zur Geschichte der dortigen Juden gezeigt, auch anhand ausgewählter Biographien.

Die Ausstellung wurde vom Arbeitskreis „Landjudentum in Unterfranken“, dem Kooperationsprojekt und dem Johanna-Stahl-Zentrum erarbeitet.

**08.04., 18.30 Uhr: Ausstellungseröffnung**

**10.04., 19.30 Uhr: 600 Jahre jüdische Nachbarn in Gochsheim**

**Nr. GS01**

## Einzelveranstaltungen

### 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 Erben/-innen. Anhand eines - erfundenen - „Familienschicksals mit Varianten“ werden Gestaltungsmöglichkeiten durch Testament, Erbvertrag und Rechtsgeschäfte unter Lebenden erörtert sowie „Haftungsfallen“ für Erben/-innen und deren Vermeidung. Die Dozentin ist Rechtsanwältin.

Anmeldung erforderlich!

**Kerstin Pausch-Trojahn**

**Mi am 12.03. Gochsheim, Historisches Rathaus  
19 Uhr Sitzungssaal, Am Plan 2  
(Eingang Schweinfurter Straße)**

**Nr. GS02 Eintritt frei**

## Was ist Osteopathie?

Sie erfahren Interessantes über die Entstehungsgeschichte dieser Therapie, über die anatomischen Grundlagen und die Anwendungsbereiche. Anschließend besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen. Die Referentin ist Heilpraktikerin und Physiotherapeutin. Anmeldung erforderlich!

**Katrin Ostermann**

**Mi ab 9.4.**

**19.30 Uhr**

**Gochsheim, Historisches Rathaus  
Sitzungssaal, Am Plan 2  
(Eingang Schweinfurter Straße)**

**Nr. GS03**

**Eintritt frei**

## Kurse

### Bild- und Fotobearbeitung am Computer

(Kooperation der vhs-Außenstellen Gochsheim, Schwebheim und Sennfeld)

In diesem Kurs werden Sie mit den Möglichkeiten der Bildbearbeitung am Computer vertraut.

Grundlegende Kenntnisse werden mit dem Programm „Picasa“ vermittelt.

**Inhalt:**

- Farbtiefe und Bildauflösung, Dateiformate,
- Bildbearbeitungsprogramme,
- Fotografieren mit einer digitalen Kamera und Bildübertragung zum PC

• Bearbeiten von digitalisierten Bildern,

• Bildschirmschnappschüsse, Bilder für das Internet.

Bitte eigene digitale Fotos (auf CD oder Karte oder USB-Stick) mitbringen.

**Voraussetzungen:** Grundwissen am PC und ausreichende Windows-Kenntnisse.

**Andrea Hammer**

**Di ab 11.3.**

**3 mal**

**Sennfeld**

**18.30-21.30 Uhr Grund- und Mittelschule, Gartenstr. 2**

**Kurs-Nr. SE12 42 €**

### Videoschnitt mit MS Live MovieMaker am eigenen Laptop

Die kostenlose Videoschnittlösung Microsofts Live MovieMaker erspart Hobby-Filmern den Kauf teurerer Produkte, denn für den schnellen Schnitt des Urlaubs-, Geburtstags- oder Partyvideos reicht das Programm voll und ganz aus. Zudem glänzt es durch seine leichte Erlernbarkeit und überrascht Sie schon nach wenigen Minuten mit verblüffenden Ergebnissen.

**Voraussetzungen:** Windows-Grundkenntnisse

**Inhalte:**

- Grundlagen des digitalen Videoschnitts
- Videos professionell schneiden und vertonen
- Überblendungen und Effekte gekonnt einsetzen
- Titel und Abspanne erstellen
- fertige Filme in alle gängigen Formate auf die Festplatte speichern
- zusammengestellte Filme auf jeden handelsüblichen DVD-Player als abspielbare VCD, SVCD oder DVD brennen

**Bitte eigenes Laptop zum Kurs mitbringen!**

**Andrea Hammer**

**Di ab 29.4.**

**3 mal**

**Sennfeld**

**18.30-21.30 Uhr Grund- und Mittelschule, Gartenstr. 2**

**Kurs-Nr. SE14 42 €**

### Fit in den Frühling mit Qigong

Wie jedes Jahr startet der Frühling in großer Erneuerung und Vielfalt ins Leben. Im Kurs werden wir dieses „Frühjahrs-Qi“ nutzen, um uns selbst wieder fit zu machen. Unterstützung finden wir in der chinesischen Bewegungsmethode des Qigong. Es sind einfache Übungen, die im Sitzen wie im Stehen durchgeführt werden. Sie trainieren den Körper, damit die Muskeln stark und die Sehnen beweglich bleiben. Über eine bewusste Bewegungsführung wird der Geist ruhig und die Atmung vertieft sich. In der Ruhe können wir erspüren, wie in uns die Lebenskraft neu erblüht. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Anfänger/innen wie Fortgeschrittene können diesen Kurs besuchen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Stoppersocken /leichte Turnschuhe, Getränk

**Kerstin Neubert**  
**Mi ab 30.4. 5 mal Gochsheim**  
**19.30-21 Uhr Fritz-Zeilein-Halle, Raum 1**  
**Friedhofstraße 13**

**Kurs-Nr. GS04 25 €**

### 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 einem sanften Stretching durch Dehnung, Entspannung und Körperwahrnehmung auf der Matte.

Bodyforming kennt keine Altersgrenze, Sie fühlen sich schlanker, selbstbewusster und durchtrainiert vom Kopf bis in die Zehen.

**Bitte mitbringen:** Feste Turnschuhe, Matte, evtl. Hanteln, Getränk, Handtuch

**Renate Schneider**  
**Di ab 11.3. 15 mal Gochsheim**  
**17.30-18.15 Uhr Schulturnhalle, Frankenstr. 1**

**Kurs-Nr. GS05 25 €**

### Bodyforming

Wie Kurs-Nr. GS05, jedoch  
**Bitte mitbringen:** Feste Turnschuhe, Matte, evtl. Hanteln, Getränk, Handtuch

**Renate Schneider**  
**Di ab 11.3. 15 mal Gochsheim**  
**18.30-19.15 Uhr Schulturnhalle, Frankenstr. 1**  
**Kurs-Nr. GS06 25 €**

### Vital-Rezepte für Gourmets

Gesunde vitale Rohkost zuzubereiten ist alles andere als schwer oder zeitaufwendig. Sie erfahren wie Sie mit ganz wenigen Zutaten die leckersten und gesündesten Gerichte herstellen können, angefangen beim Frühstück über das Mittagessen, Abendessen bis zum Dessert.

Lernen Sie, wie Sie im Handumdrehen grüne Smoothies, eine Zucchini Pasta oder einen gesunden Pudding zubereiten können. Wir verwenden ausschließlich natürliche Zutaten, die Ihrer Gesundheit zuträglich sind, und nutzen das volle Potential pflanzlicher Nahrung. Rohkost ist mehr als nur Essen, es ist ein Lebensstil, der Gesundheit, Spaß, Genuss und die Liebe zum Essen miteinander verbindet.

**12 € Material- und Skriptkosten sind in der Kursgebühr enthalten.**

**Andreas Hofmann**  
**Mi am 2.4. 1 mal Gochsheim**  
**19-21 Uhr Hauptschule, Adam-Riese-Str. 12**

**Kurs-Nr. GS07 18 €**

### Grillbuffet

Das Schönste am Sommer ist die Grillsaison. Manchmal fehlen einem nur die passenden Rezepte um Abwechslung in die Sache zu bringen. Ich möchte Ihnen in diesem Kurs leckere Alternativen zu Kartoffelsalat & Co. anbieten, inspiriert durch die Mediterrane Küche. Tsatsiki, Currysoße, Linsensalat, gegrillter Fetakäse, Antipasti, Knödelspieße, um nur einige der Leckereien zu nennen. Wir zaubern ein Buffet der besonderen Art.

**In der Kursgebühr sind 7,50 € Materialkosten enthalten.**

**Diana Hick**  
**Di am 6.5. 1 mal Gochsheim**  
**19-22 Uhr Grundschule, Adam-Riese-Str. 12**  
**Kurs-Nr. GS08 16,50 €**

## Niederwerrn (NW)

### Anmeldung ab Montag 17.2., 8 Uhr in der Gemeindeverwaltung.

Die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 17.2. bearbeitet.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Höreausweis zugeschickt.

Wir empfehlen, als Zahlungsart den Buchungsauftrag zu verwenden.

Öffnungszeiten im Rathaus:  
 Mo, Di, Do, Fr 8-12 Uhr; Mo, Di, Mi 14-16.30 Uhr; Do 14-17 Uhr.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:  
**Thomas Will, Tel.: 09721/4999-24, Fax: 09721/4999-924**

**E-Mail-Adresse: will@niederwerrn.de**  
**Anschrift Rathaus:**  
**Schweinfurter Straße 54, 97464 Niederwerrn**

## Einzelveranstaltungen

### Nachmittag für Seniorinnen und Senioren

Die Gemeinde lädt ältere Bürgerinnen und Bürger aus Niederwerrn und Oberwerrn ein:

Erinnerungen an Alt-Schweinfurt - Diaschau  
**Hilger Kestler**

**Di am 18.3. 14.30 Uhr**  
**Niederwerrn Gemeindezentrum**

**Nr. NW01 Eintritt frei**

### Lesung: Regionalkrimi mit Kultcharakter

Die Autorin Ida Ding liest aus ihrem Buch „Hendlmord“:  
 Ein friedliches Dorf am Starnberger See - eine Idylle, hinter der Abgründe lauern...

Heut gibt's nur Fisch. Der Hendlmann ist tot. Muck Halbritter, Schäfer und Lebenskünstler, rutscht in den Fall hinein, dabei arbeitet doch eigentlich seine Frau bei der Kripo.

Humorvolle Autorenlesung für Fans von Rita Falk und Klüpfel/Kobr.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Niederwerrn. Keine Anmeldung erforderlich. Eintritt wird an der Veranstaltung bezahlt.

**Fr am 21.3. 19.30 Uhr**  
**Niederwerrn Gemeindebibliothek**

**Nr. NW02 2 € Eintritt**

### Andalusien - Eine Reise durch Spaniens Süden

Lassen Sie sich auf eine Reise in eine der schönsten Kulturlandschaften Europas entführen. Moslems, Christen und Juden erschufen im Zusammenleben prächtige Denkmäler: Moscheen wie die Mezquita in Córdoba, Burgen wie die Alhambra in Granada und Kirchen wie die Kathedrale von Sevilla.

Andalusische Lebensart mit Tanz, Musik und köstlichen Speisen verzaubern genauso wie die berühmten weißen Dörfer, fruchtbare Ebenen und traditionelle Stierkampfarenen.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Niederwerrn. Keine Anmeldung erforderlich. Eintritt wird an der Veranstaltung bezahlt.

**Stefan Küst**  
**Do am 10.4. 20 Uhr**  
**Niederwerrn Gemeindebibliothek**

**Nr. NW03 2 € Eintritt**



## Naturkundliche Wanderung Niederwerrn

Wir gehen entlang der Werrn Richtung Geldersheim und bestimmen die vorkommenden Pflanzen und Tiere.  
Treffpunkt: Rathaus Niederwerrn  
Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenfrei.  
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.  
In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz.

<b>Georg Rüttiger</b>	
<b>Sa am 12.7.</b>	<b>Niederwerrn</b>
<b>14-17 Uhr</b>	
<b>Nr. NW04</b>	<b>Eintritt frei</b>

Bitte beachten Sie auch folgendes Angebot: **Kasperltheater für Großeltern und ihre Enkel** am 20.2.2014 ab 16 Uhr in der Gemeindebibliothek Niederwerrn. 3,- € Eintritt, keine Anmeldung erforderlich.

## Kurse

### 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.

<b>Alexandra Fiedler</b>	
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>Oberwerrn</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>	<b>Schule Gymnastiksaal (Erdgeschoss)</b>
<b>Kurs-Nr. NW05</b>	<b>25 €</b>

### Kundalini Yoga zur Stressbewältigung

Fortsetzung von NW05

<b>Alexandra Fiedler</b>	
<b>Mo ab 19.5.</b>	<b>Oberwerrn</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>	<b>Schule Gymnastiksaal (Erdgeschoss)</b>
<b>Kurs-Nr. NW15</b>	<b>25 €</b>

### 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 entfällt am 30.4.

<b>Brigitte Berninger</b>	
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>Niederwerrn</b>
<b>9.15-10.45 Uhr</b>	<b>Bauhof am Rathaus</b>
<b>Kurs-Nr. NW06</b>	<b>45 €</b>

### Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte - für Frauen

Für Fortgeschrittene.  
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 entfällt am 18.3.

<b>Gabriele Graser</b>	
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>Niederwerrn</b>
<b>9.25-10.25 Uhr</b>	<b>Gemeindezentrum Halle</b>
<b>Kurs-Nr. NW07</b>	<b>27 €</b>

### Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte - für Frauen

wie NW07  
Dieser Kurs ist auch für neue Teilnehmerinnen.  
Der Kurs entfällt am 18.3.

<b>Gabriele Graser</b>	
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>Niederwerrn</b>
<b>10.30-11.30 Uhr</b>	<b>Gemeindezentrum Halle</b>
<b>Kurs-Nr. NW08</b>	<b>27 €</b>

### Zumba®: Tanz dich fit

Das von Lateinamerika inspirierte, leicht verständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Programm (auch für Anfänger/innen geeignet).

Bist du bereit, dich fit zu tanzen? Vergiss das Training, lass dich von der Musik treiben und bring dich in Form bei dem originalen Tanz-Fitnessprogramm. In diesem Zumba®-Kurs erwarten dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Ehe du dich versiehst, steigst du deine Kondition und deine Energie. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Trainiert werden Kondition, Koordination, Flexibilität und Kreislauf.  
Der Kurs entfällt am 30.4. und 4.6.

<b>Nadine Baumann</b>	
<b>Mi ab 19.3.</b>	<b>Niederwerrn</b>
<b>18-19 Uhr</b>	<b>Gemeindezentrum Halle (Eingang Schulstraße)</b>
<b>Kurs-Nr. NW09</b>	<b>30 €</b>

### Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte - für Frauen

Für Fortgeschrittene.  
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.

<b>Astrid Schlösser</b>	
<b>Do ab 13.3.</b>	<b>Niederwerrn</b>
<b>9.25-10.25 Uhr</b>	<b>Gemeindezentrum Halle</b>
<b>Kurs-Nr. NW10</b>	<b>27 €</b>

### Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte - für Frauen

wie NW10  
Dieser Kurs ist auch für neue Teilnehmerinnen.

<b>Astrid Schlösser</b>	
<b>Do ab 13.3.</b>	<b>Niederwerrn</b>
<b>10.30-11.30 Uhr</b>	<b>Gemeindezentrum Halle</b>
<b>Kurs-Nr. NW11</b>	<b>27 €</b>

### Gymnastik zur Kräftigung für Wirbelsäule und Rücken

Gelenkschonende Kräftigungs- und Dehnübungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Koordination. Entspannungsübungen runden das ganzheitliche Programm ab.  
Der Kurs entfällt am 30.4. und 28.5.

<b>Iris Schorb</b>	
<b>Mi ab 26.3.</b>	<b>Niederwerrn</b>
<b>19.15-20.15 Uhr</b>	<b>Gemeindezentrum Halle (Eingang Schulstraße)</b>
<b>Kurs-Nr. NW12</b>	<b>27 €</b>

### Gymnastik zur Kräftigung für Wirbelsäule und Rücken

wie NW12  
Der Kurs entfällt am 30.4. und 28.5.

<b>Iris Schorb</b>	
<b>Mi ab 26.3.</b>	<b>Niederwerrn</b>
<b>20.15-21.15 Uhr</b>	<b>Gemeindezentrum Halle (Eingang Schulstraße)</b>
<b>Kurs-Nr. NW13</b>	<b>27 €</b>

### Kundalini Yoga

Erwecke deine Lebenskraft und entfalte dein volles Potential. Kundalini ist die jedem Menschen innewohnende Bewusstseinsenergie. Sie ermöglicht uns, wieder in Kontakt mit uns selbst, unserem wahren Wesen zu kommen.

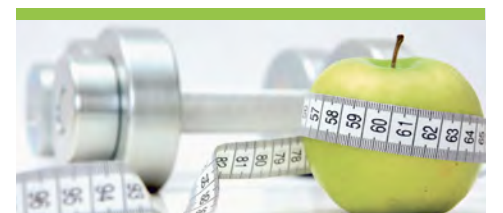
Eine Übungsstunde besteht aus einer dynamischen Bewegungsabfolge, bewusstem Atmen, Entspannung und Meditation. Der Kurs ist für alle geeignet, die Ausgleich zum Stress im Alltag suchen und ihre Balance von Körper, Geist und Seele verbessern wollen; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

<b>Ruth Fackelmann</b>	
<b>Do ab 3.4.</b>	<b>Oberwerrn</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>	<b>Schule Gymnastiksaal (Erdgeschoss)</b>
<b>Kurs-Nr. NW14</b>	<b>50 €</b>

### Grüne Smoothies: das Geheimnis der vitalstoffreichen Ernährung

Möchten Sie abnehmen, mehr Energie haben, Ihr Wohlbefinden steigern, fit im Alltag sein, Krankheiten effektiv vorbeugen oder einfach nur Spaß mit gesunder Ernährung haben? Egal welches Ziel Sie verfolgen, die grünen Smoothies sind die Antwort. Grüne Smoothies sind leckere Mixgetränke aus Blattgrün, Obst und Wasser und versorgen ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Grüne Smoothies sind einfach herzustellen und sparen Zeit, Geld und schmecken lecker. Erfahren Sie alles über den „Zaubertrank“! Die Smoothies werden gemeinsam probiert. Materialkosten: ca. 10,- Euro bei der Kursleitung zu entrichten.

<b>Andreas Hofmann</b>	
<b>Do am 3.4.</b>	<b>Niederwerrn</b>
<b>18.30-20.30 Uhr</b>	<b>Volksschule Küche</b>
<b>Kurs-Nr. NW16</b>	<b>6 €</b>



**Verschenken Sie doch mal Fitness!**  
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

## Curry on - Indisch Kochen

In den meisten indischen Sprachen versteht man unter Curry ein Hauptgericht. In der Urdsprache heißt es nicht Curry, sondern Saalan. Curry wird in verschiedenen Ländern (Indien, Pakistan, Thailand usw.) auf unterschiedliche Art verwendet, z. B. als Pulver oder Paste. Die sogenannte englische Curry-Mischung geht auf die britische Kolonialzeit im 18. Jahrhundert zurück. Die englischen Kolonialherren waren mit der Vielfalt der Masalas (Curry) überfordert und ließen eine Currymischung kreieren, die dem europäischen Geschmack entsprach, damit man auch in Europa die beliebten Currygerichte kochen konnte. Sein sattes Gelb erhielt es durch das Gewürz Kurkuma.

Der Kurs zeigt Ihnen, wie man mit Curry sehr leckere, gesunde und schnelle Gerichte zaubern kann.

Anschließend genießen wir unser Menü gemeinsam. Wir kochen: Sellerie-Ingwer-Suppe,

Chicken Pokora mit Mango Chutney  
Hähnchen in Kokossauce (Murg Dahi Narial Wala)

Bohnen-Curry

Reis

Mandelpudding mit ghee

Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter  
www.Atachaudhry.de.

In der Kursgebühr sind 12,50 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Do am 27.3. 1 mal Niederwerrn**  
**18.30-21.30 Uhr Volksschule Küche**

**Kurs-Nr. NW17 21,50 €**



## Indisch Kochen Indian Dreams für Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Seid Ihr auch traurig, dass die Ferien schon wieder vorbei sind und Ihr keine Zeit hattet, gemeinsam zu kochen, Spaß zu haben und zu genießen? Dann könnt Ihr das jetzt nachholen!

Wir kochen ein 3-Gänge-Menü der indischen Küche, das Spaß macht, kinderleicht zu kochen ist und ganz lecker schmeckt! Unter Anleitung bereitet je ein Elternteil mit seinem Kind ein Gericht zu. Danach wird alles gemeinsam verkostet.

In der Kursgebühr (gilt für ein Elternteil und ein Kind) sind 15 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

**Ata Ur Rehman Chaudhry**

**Fra am 11.7. 1 mal Niederwerrn**  
**17-20 Uhr Volksschule Küche**

**Kurs-Nr. NW18 28 €**

## Sinnvolle Nebenbeschäftigung im Angebot



Wir sind auf der dringenden Suche nach Ärztinnen und Ärzten, die Freude daran haben, unsere Herzsportgruppen zu betreuen. Bitte melden Sie sich, wenn Sie dieser kleine Nebenverdienst auf Honorarbasis interessiert. Lisa Örtel: Tel.: 09721/ 515436 oder Jutta Cize: Tel.: 09721/ 515433

## Poppenhausen (PN)

### Anmeldung in der Gemeindeverwaltung ab Montag 17. Februar.

Veranstaltungen in der Volksschule Oberes Werntal in Poppenhausen, wenn nicht anders vermerkt. Telefonische Anmeldung nicht möglich.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8.30-12 Uhr, Di 14-16.30 Uhr, Do 14-18 Uhr

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

**Frau Kohlinger, Tel.: 09725/711015, Fax: 09725/711050**

**E-Mail-Adresse: gabriele.kohlinger@poppenhausen.de**

**Anschrift Rathaus:**

**Martin-Werner-Platz, 97490 Poppenhausen**

## Einzelveranstaltungen

### English Night

Vorleser/innen präsentieren englische Shortstories. Dazu gibt es Ale und Shortbread.

In Kooperation mit der Bücherei Poppenhausen.

**Mi am 19.3. Poppenhausen**

**19 Uhr Familienbücherei Altes Schulhaus (Obere Straße)**

**Nr. PN01 3,50 € Eintritt**

### Mit Mnemotechnik Gedächtnisleistungen steigern

Es geht dabei um Methoden und Techniken für schnelles und effektives Lernen und Merkstrategien für Namen, Zahlen und Fakten.

Geeignet ist das Training für Kinder ab der 4. Klasse (eventuell 3.) und älter sowie für Erwachsene.

In Zusammenarbeit mit der Dr.-Valentin-Engelhardt- Grundschule Geldersheim und der Grundschule Euerbach.

**Mo am 31.3. Geldersheim**

**18.30-20 Uhr Grundschule**

**Nr. PN02 3 € Eintritt**

### Übersäuerung - Sind Sie sauer?

Viele Menschen in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft leiden an Beschwerden, die keiner diagnostizierbaren Krankheit zuzuordnen sind. Sie werden als Hypochonder dargestellt oder fühlen sich krank ohne Grund. In vielen Fällen gibt es aber doch eine Ursache: der Körper ist „übersäuert“ und reagiert auf vielfältige Art und Weise. Müdigkeit, Haarausfall, Zahnfleischprobleme, Gicht, brüchige Fingernägel, Kopfschmerzen, Glieder- u. Gelenksbeschwerden, unerklärliche Gewichtszunahme und viele andere Störungen können hier ihre Wurzel haben.

Doch was heißt „Übersäuerung“ eigentlich? Und welche Mittel und Wege gibt es für mich, meinen Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen?

Die Referentin ist Heilpraktikerin.

**Barbara Mantel**

**Mi am 16.4. 1 mal Poppenhausen**

**19.30 Uhr Rathaus, Sitzungssaal**

**Kurs-Nr. PN03 2 €**

## Vogelstimmenwanderung Poppenhausen

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz.

Treffpunkt: Parkplatz Netto Markt Poppenhausen

Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenfrei

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

**Georg Rüttiger**

**So am 4.5. 1 mal Poppenhausen**  
**6 Uhr**

**Kurs-Nr. PN04 gebührenfrei**

## Naturkundliche Wanderung Poppenhausen

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz.

Für alle die mehr über wildwachsende Pflanzen und Tiere in der Nachbarschaft erfahren möchten.

Treffpunkt: Parkplatz Netto Markt

Keine Anmeldung erforderlich, Teilnahme kostenfrei.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

**Georg Rüttiger**

**Sa am 17.5. 1 mal Poppenhausen**  
**14 Uhr**

**Kurs-Nr. PN05 gebührenfrei**

## Kurse

### Entspannungstraining für Einsteiger/innen

Sie haben die Möglichkeit, unter professioneller Anleitung verschiedene effektive und anerkannte Entspannungsverfahren auszuprobieren. Unter anderem werden Verfahren wie Autogenes Training, die Progressiven Muskelrelaxation oder Elementen aus der Kinesiologie, dem Yoga o.ä. vorgestellt.

Zielsetzung des Kurses ist nicht primär das perfekte Erlernen einer spezifischen Entspannungsmethode, sondern das Erfahren der für sich passenden Methode in einer angenehmen Atmosphäre. Hier sind alle willkommen, die auf der Suche nach innerer Stille und Balance noch nicht die richtige Entspannungstechnik für den Heimgebrauch gefunden haben und sich gerne an verschiedenen Techniken versuchen möchten.

(Die medizinische Expertise eines Arztes/Facharztes kann durch diesen Kurs nicht ersetzt werden.)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und ggf. kleines Kissen als Kopfunterlage

**Alexandra Göbel**

**Do ab 20.3. 8 mal Kronungen**  
**19-20.30 Uhr Gemeindsaal**

**Kurs-Nr. PN06 40 €**

### Brunch für Genießer/innen

Am Sonntag gemütlich mit Freunden brunchen und die Seele baumeln lassen. In diesem Kurs bekommen Sie Rezepte und Tipps für die Vorbereitung und den Einkauf ohne Stress. Zusammen probieren wir alle Leckereien aus und genießen sie in geselliger Runde.

In der Kursgebühr sind 6 € Materialkosten enthalten.

**Carola Faulstich**

**Di am 8.4. 1 mal Poppenhausen**  
**19-22 Uhr Schulküche (kleine Schulturnhalle)**

**Kurs-Nr. PN07 15 €**

**Man is(s)t draußen**

Was gibt es Schöneres, als an einem lauen Sommerabend mit Familie oder Freunden draußen zu sitzen und selbst gemachte Köstlichkeiten zu genießen? Diese sollen sich leicht zubereiten lassen und bei sommerlichen Temperaturen nicht schwer im Magen liegen.

So backen wir für ein Büfett einen Maiskuchen und servieren ihn mit Paprikabutter. Für das Gartenfest mischen wir eine köstliche Bowle und für den Grillabend gibt es Ideen für verschiedene Soßen und Alternativen zu Steak und Bratwurst. Freuen Sie sich auf den Sommer und genießen Sie einen entspannten Abend beim Kochen mit netten Menschen.

In der Kursgebühr sind 8 € Materialkosten enthalten.

**Carola Faulstich**

**Di am 20.5. 1 mal Poppenhausen  
19-22 Uhr Schulküche (kleine Schulturnhalle)**

**Kurs-Nr. PN08 17 €**

**Hulatanz aus Hawai'i - Fitness, Energie und Freude**

Hulatanz ist geprägt von Harmonie und Achtsamkeit. Es ist ein erzählender Tanz, spirituell und poetisch, aber auch voll von Humor und Lebensfreude, mit fließenden graziösen, aber auch kraftvollen Bewegungen. Polynesishe Tänze machen körperlich und geistig beweglicher, seelisch ausgeglichener und bringen Sonne in die Herzen. Wir erlernen Basisbewegungen des Hulatanzes und eine kleine Choreographie.

Hula kann von allen getanzt werden! Füllig oder schmal, jung oder alt, je nach individueller Fitness.

Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte und Tanz-, Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken tragen.

**Christiane Göbel**

**Fra am 16.5. 1 mal Kronungen  
19-21.30 Uhr Gemeindesaal**

**Kurs-Nr. PN09 8 €**



**Programm für Kinder**

Eine Einrichtung der Gemeinde Poppenhausen

**Gesunde Lecker-Schmecker-Pausenbrote für kleine und große Kinder**

Von Affenschmaus bis Zaubertaler

Die Pausenbrote werden immer nur angebissen? Gemüse geht gar nicht? Und überhaupt: welche Brotzeit braucht mein Kind in welchem Alter und welcher Situation? Was sind Alternativen zum belegten Brot? In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam einfache, gesunde und preiswerte Rezepte in Theorie und Praxis, die garantiert heiß geliebt und stets gegessen werden.

Die Anmeldung bezieht sich immer auf ein Elternteil mit einem 7-11 jährigem Kind. Der Kurs findet ab 6 Eltern-Kind Paaren statt. Materialkosten: ca. 10 Euro pro Erwachsener, 2 Euro pro Kind werden mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte mitbringen: Schneidbrettchen, scharfe Messer, kleine „Tupperschüsseln“, Schreibsachen

**Birgit Mai**

**Sa am 15.3. 1 mal Poppenhausen  
9.30-13 Uhr Schulküche (kleine Schulturnhalle)**

**Kurs-Nr. PN10 26 €**

**Aquarellmalerei für 5-9 jährige in den Osterferien**

Wir zaubern erzählte Farbgeschichten auf Papier und werden mit einer Nass-in-Nass-Technik schöne Aquarelle malen.

Die Kinder benötigen einen Malkittel, einen dünnen und dicken weichen Pinsel, außerdem für den Transport (der nassen Bilder) 2 Backbleche und einen großen Karton (für ein Bild in Größe Din A3).

Die Materialkosten betragen für jedes Kind 5 € und werden im Kurs eingesammelt.

Bitte Geburtsdatum der Kinder angeben!

**Anita Oppelt**

**Mo am 14.4. 1 mal Poppenhausen  
10-12 Uhr Hauptschule**

**Kurs-Nr. PN11 6,50 €**

**Aquarellmalerei für 10-14 jährige**

Wir werden mit einer Nass-in-Nass Technik schöne Aquarelle malen.

Dabei versuche ich den Kindern einen Einblick in die Grundtechnik des Aquarellmalens und die Farben zu geben.

Die Kinder benötigen einen Malkittel, einen dünnen und dicken weichen Pinsel, außerdem für den Transport (der nassen Bilder) 2 Backbleche und einen großen Karton (für ein Bild in Größe Din A3).

Die Materialkosten betragen für jedes Kind 5 €.

Bitte Geburtsdatum der Kinder angeben!

**Anita Oppelt**

**Mo am 14.4. 1 mal Poppenhausen  
12.30-15 Uhr Hauptschule**

**Kurs-Nr. PN12 8 €**

**Schonungen (SG)**

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar ab 7 Uhr in der Gemeindeverwaltung.**

Die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 18. Februar bearbeitet.

**Wichtiger Hinweis:** Jede Person kann bei der Anmeldung pro Kurs jeweils nur drei Anmeldungen abgeben.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Höreausweis zugeschickt.

**Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Di, Do, Fr 8-12 Uhr, Mi 7-12 Uhr, Mo 14-16 Uhr, Do 14-18 Uhr.**

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Herder Tel.: 09721/7570101; Fax: 7570501**

**E-Mail-Adresse: sigrid.herder@schonungen.de**

**Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97453 Schonungen**

**Einzelveranstaltungen**

**Anmeldung für alle Einzelveranstaltungen dringend erforderlich unter Tel. 09721/7570101.**

**Bei zu wenig Anmeldung, entfällt der Vortrag.**

**Lokale Agenda 21 in Schonungen**

In der Gemeinde Schonungen befassen sich seit 1999 Agenda-Gruppen mit folgenden Themen:

- Freizeit, Tourismus und Umwelt/Kultur
- Energie u. Umwelt, Verkehr, Wasser
- Bauen und Wohnen
- Landwirtschaft, Gartenbau, Tiere in der Kulturlandschaft
- Miteinander leben und Bildung, Soziales
- Neu ab 2011: Senioren

Wenn Sie Interesse, Zeit und Lust zum Mitmachen haben, melden Sie sich bitte im Rathaus. Ansprechpartner für die Lokale Agenda 21 im Rathaus Schonungen sind: Bürgermeister Stefan Rottmann, Kurt Mantel (Tel. 09721/7570-213) oder der Vorsitzende des Agenda-Beirates, Friedrich Karl Schumm (Tel. 09721/7383447).

**Nr. SG01**

**Ausstellung Heimatkundlicher Arbeitskreis**

Veranstalter: Kulturkreis Alte Kirche und Gemeinde Schonungen

**Fr 7. März, 19.00 Uhr Vernissage**

**Sa. 8. März von 14.00 bis 18.00 Uhr**

**So. 9. März von 10.00 bis 18.00 Uhr**

**Schonungen, Alte Kirche**

**Nr. SG02**

**Übersäuerung - Sind Sie sauer?**

Viele Menschen in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft leiden an Beschwerden, die keiner diagnostizierbaren Krankheit zuzuordnen sind. Sie werden als Hypochonder dargestellt oder fühlen sich krank ohne Grund. In vielen Fällen gibt es aber doch eine Ursache: der Körper ist „übersäuert“ und reagiert auf vielfältige Art und Weise. Müdigkeit, Haarausfall, Zahnfleischprobleme, Gicht, brüchige Fingernägel, Kopfschmerzen, Glieder- u. Gelenksbeschwerden, unerklärliche Gewichtszunahme und viele andere Störungen können hier ihre Wurzel haben.

Doch was heißt „Übersäuerung“ eigentlich? Und welche Mittel und Wege gibt es den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen? Die Referentin ist Heilpraktikerin.

**Barbara Mantel**

**Do am 20.3.**

**19.30 Uhr Schonungen  
Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**

**Nr. SG03 2 € Eintritt**

**SCHWEINFURT**  
Zukunft findet Stadt

**Main  
MORD  
und mehr**

**vhs**  
Die Volkshochschulen  
Wissen und mehr

**Main, Mord und mehr**  
Regionale Krimis und Liebesgeschichten rund um den Main

Verkaufsstellen:

- Volkshochschule Schweinfurt (Rathaus)
- Bürgerservice
- Buchhandlung im Kunstbuchcafé im Museum-Georg-Schäfer
- Buchhandlung Colibri

**Preis: €7,90**

www.vhs-schweinfurt.de

**„Schonunger Frühling“ - Chorkonzert**

Veranstalter: Kulturkreis Alte Kirche und Gemeinde Schonungen  
**Sa am 5.4. 19.30 Uhr** **Schonungen**  
**Alte Kirche**  
 Nr. SG04

**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**  
**Di am 8.4. 19.30 Uhr** **Schonungen**  
**Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**  
 Nr. SG05 **Eintritt frei**

**„Cafe de la mer“ - Konzert**

Veranstalter: Kulturkreis Alte Kirche und Gemeinde Schonungen  
**Sa am 31.5. 20 Uhr** **Schonungen**  
**Alte Kirche**  
 Nr. SG06

**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.

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

**Agnès Boismorel**

**Mi ab 12.2. 20-21.30 Uhr** **15 mal** **Schonungen**  
**Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**  
 Kurs-Nr. SG07 **ab 69 €**

**Schachkurs für Anfänger/innen**

In diesem Kurs soll das Schachspiel ganz einfach und höchst vergnügend erlernt werden. Es werden folgende Grundkenntnisse vermittelt:

- Schachbrett und Grundstellung
- Gangart und Wert der Figuren
- Angreifen, Schlagen, Decken und Tauschen
- Bauernumwandlung und Schlagen en passant
- Rochade
- Matt, Aufgabe, Patt und Remis

Am Ende des Kurses kann die Prüfung zum Erreichen des Bauern diploms des deutschen Schachbundes abgelegt werden. Es bescheinigt, dass die Grundregeln des Schachs beherrscht werden und ist die erste Stufe einer Diplomreihe mit Turm- und Königsdiplom.

Schachbretter, Schachfiguren und Uhren werden gestellt. Die Kursteilnehmer/innen brauchen nichts mitzubringen. Teilnehmern kann jede/jeder die/der an Schach interessiert ist, ab einem Alter von sieben Jahren.

**Gerd Ehrhard**

**Do ab 13.3. 19-21 Uhr** **6 mal** **Schonungen**  
**Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**  
 Kurs-Nr. SG08 **40 €**

**Schachkurs für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs wendet sich an Schachinteressierte, die die Grundregeln schon kennen. Es werden folgende Themen behandelt:

- Wiederholung der Spielregeln
- Kurzpartien, Turnierschach
- die Fesselung, Bauern und Springergabeln
- Opfer und Drohung
- Mattbilder und Mattstellungen
- die drei Partiestadien

Am Ende des Kurses kann die Prüfung zum Erreichen des Turmdiploms des deutschen Schachbundes abgelegt werden. Es bescheinigt, dass die Weiterführenden Regeln des Schachs beherrscht werden und ist die Voraussetzung für das Königsdiplom.

Schachbretter, Schachfiguren und Uhren werden gestellt. Die Kursteilnehmer/innen brauchen nichts mitzubringen. Teilnehmern kann jede/jeder die/der an Schach interessiert ist, ab einem Alter von sieben Jahren.

**Gerd Ehrhard**

**Do ab 8.5. 19-21 Uhr** **6 mal** **Schonungen**  
**Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**  
 Kurs-Nr. SG09 **40 €**

**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.

Wassertemperatur ca. 29 Grad.

**In der Kursgebühr sind 20 € (2,00 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten.**

**Lydia Viernekes**

**Mi ab 12.3. 12-13 Uhr** **10 mal** **Schonungen**  
**Hallenschwimmbad, An der Tann 6**  
 Kurs-Nr. SG10 **47 €**

**Wassergymnastik**

wie Kurs-Nr. SG10, jedoch

**In der Kursgebühr sind 20 € (2,00 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten.**

**Lydia Viernekes**

**Mi ab 12.3. 13-14 Uhr** **10 mal** **Schonungen**  
**Hallenschwimmbad, An der Tann 6**  
 Kurs-Nr. SG11 **47 €**

**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.

Wassertemperatur ca. 29 Grad.

Übungsmaterial 3 €, zahlbar im Kurs.

Voraussetzung: Teilnehmer/-innen sollen schwimmen können.

**In der Kursgebühr sind 20 € (2,00 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten.**

**Lydia Viernekes**

**Mo ab 10.3. 18.45-19.45 Uhr** **10 mal** **Schonungen**  
**Hallenschwimmbad, An der Tann 6**  
 Kurs-Nr. SG12 **47 €**

**Aqua-Fitness**

wie Kurs-Nr. SG12, jedoch

**In der Kursgebühr sind 20 € (2,00 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten.**

**Lydia Viernekes**

**Mo ab 10.3. 19.45-20.45 Uhr** **10 mal** **Schonungen**  
**Hallenschwimmbad, An der Tann 6**  
 Kurs-Nr. SG13 **47 €**

**Fitnessgymnastik / Bodywork**

(In Zusammenarbeit mit dem Fightclub Schonungen e.V.)

Nach einem kurzen Aerobicteil mit einfachen Schrittfolgen trainieren wir mit Hanteln, Therabändern, Gymnastikbällen etc., um alle Muskelgruppen zu kräftigen. Zum Stundenausklang entspannen wir uns mit einem kleinen Dehnprogramm.

**Barbara Brand**

**Do ab 13.3. 18-19 Uhr** **10 mal** **Schonungen**  
**Fightclub, Hauptstr. 58**  
 Kurs-Nr. SG14 **48,50 €**

**Entdecke dich neu durch Yoga**

Mit Hilfe sanfter Übungen des Hatha Yoga lernen wir unseren Körper intensiv zu spüren und uns „mit“ dem Körper zu bewegen, woraus ein völlig neues Körpergefühl entsteht. Durch ergänzende Atemübungen sowie durch Erlernen und Erfahren verschiedener Entspannungstechniken können wir so mit der Zeit wieder Zugang zu unseren von Natur aus innewohnenden Fähigkeiten, zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude finden. Hierfür muss man weder besonders gelenkig oder sportlich sein, noch ein bestimmtes Alter haben.

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

**Ulrike Schuler**

**Mi ab 12.3. 10-11.30 Uhr** **15 mal** **Schonungen**  
**Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**  
 Kurs-Nr. SG15 **75 €**

**Entspannung mit Klangschalen**

Unser Alltag mit seinen Anforderungen wird immer mehr als hektisch und stressig empfunden. Für das seelische und körperliche Wohlbefinden ist es immer wichtiger, einen wirksamen Ausgleich zu schaffen. Klang- und Phantasierreisen mit tibetischen Klangschalen können einen wohltuenden Entspannungszustand und innere Ausgeglichenheit bewirken, positive Gedanken wecken. Stress und Ängste können abgebaut werden und es ist ein wirksamer Ausgleich für das seelische und körperliche Wohlbefinden.

**Bitte mitbringen:** Isomatte, bequeme Kleidung, Socken, Decke und ein kleines Kopfkissen

**Claudia Larisch**

**Mi am 30.4. 18.30-19.30 Uhr** **1 mal** **Schonungen**  
**Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**  
 Kurs-Nr. SG16 **5 €**

## Runter mit den Pfunden - Auffrischkurs

Nach erfolgreicher Ernährungsumstellung werden wir in diesem Kurs das Erlernte vertiefen. Ziel ist, dass man sich vitaler und wohler fühlt und dies durch kleine Veränderungen in der Ernährung und in den Gewohnheiten erreicht.

Vordergründig steht die aid-Ernährungspyramide, an der sichtbar gemacht wird, wo die Fehler oder Schwierigkeiten stecken.

Gemeinsam werden wir uns auf noch bestehende Probleme konzentrieren und diese lösen.

**Heike Gock**  
**Di ab 11.3. 14 mal Schonungen**  
**18.30-20.30 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**  
**Kurs-Nr. SG17 32 €**

## Partysnacks und Fingerfood

Für diese köstlichen Kreationen findet sich immer eine Gelegenheit, egal ob Geburtstag, Silvesterfeier 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.

**8 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten!**

**Carola Faulstich**  
**Di am 25.3. 1 mal Schonungen**  
**19-22 Uhr Realschule, Schulküche, An der Tann 6**  
**Kurs-Nr. SG18 18,50 €**

## Golfkurs für Anfänger/innen

Eine schwedische Studie spricht den aktiven Golfern eine um 5 Jahre längere Lebenserwartung zu.

Wir wollen mit diesem Angebot Gelegenheit zur sportlichen Neu- oder Umorientierung bieten.

In 5 x 2 Stunden lernen Sie kennen, was zur Ausübung des Golfsports maßgebend ist.

**Treffpunkt:** Clubbüro in 97453 Löffelsterz, Ebertshäuser Str. 17

**Termine:** 8.5., 15.5., 22.5., 28.5., 5.6., 18-20 Uhr

**Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Golf Club Schweinfurt e. V., dort erfolgt auch die Anmeldung, Tel. 09727/5889 und die Bezahlung der Kursgebühr in Höhe von 65,00 €.**

**Kurs-Nr. SG19**



## Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Schonungen

### Tanzkurs für Kinder - Tänzerische Früherziehung

Ein Kurs für Kinder von 5 - 7 Jahren.

Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung. Durch vielfältige Spiele und Bewegungsaufgaben werden koordinative Fähigkeiten gefördert und Ausdauer entwickelt. Der Höhepunkt ist das Einüben eines kleinen Tanzes, der am Ende des Kurses aufgeführt wird.

Bei großer Nachfrage, kann ein Zusatzkurs eingerichtet werden, Beginn dann 14.30 Uhr.

**Sandra Spörlein**  
**Fr ab 14.3. 12 mal Schonungen**  
**15.30-16.30 Uhr Grundschule, Turnhalle, Schulweg 11**  
**Kurs-Nr. SG20 32 €**

### Tanzen macht Spaß!

Ein Kurs für Kinder von 8 - 12 Jahren.

Durch Aufwärmspiele und -übungen werden Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Neben dem Einstudieren eines Tanzes können die Kinder in der „Tanzwerkstatt“ selbst mit Bewegungselementen kreativ umgehen und gemeinsam einen eigenen Tanz gestalten. Alles wird dann am Ende des Kurses aufgeführt.

**Sandra Spörlein**  
**Fr ab 14.3. 12 mal Schonungen**  
**16.30-17.30 Uhr Grundschule, Turnhalle, Schulweg 11**  
**Kurs-Nr. SG21 32 €**

## Schwanfeld (SF)

### Anmeldung im Rathaus Schwanfeld ab Montag 17. Februar.

Anmeldezeiten:

Montag 17.2.: 8-12 Uhr und 14.30-17 Uhr

Telefonische Anmeldung sowie schriftliche, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 10 Uhr angenommen und bearbeitet.

Öffnungszeiten Rathaus:

Mo 8-12 Uhr;

Mo + Mi + Fr 14.30-17 Uhr.

Ansprechpartnerin im Rathaus:

**Renate Feuerbach, Tel.: 09384/97170, E-Mail-Adresse: info@schwanfeld.de**

**Anschrift: Rathausplatz 2, 97523 Schwanfeld.**

Wir empfehlen, als Zahlungsart den Abbuchungsauftrag zu verwenden. Bitte die Bankverbindung angeben!

## Ausstellung mit Begleitprogramm

### Landjudentum in Unterfranken

Für den gesamten Raum Unterfranken ist die Wanderausstellung „MITTEN UNTER UNS. Landjuden in Unterfranken vom Mittelalter bis ins 20. Jahrhundert“ entwickelt worden.

In Schwanfeld ist sie vom 22.04. bis 05.05.2014 in der Scheune des ehemaligen Gutmann-Hauses in der Jägersgasse 1 zu sehen. Die Ausstellung wurde vom Arbeitskreis „Landjudentum in Unterfranken“, dem Kooperationsprojekt und dem Johanna-Stahl-Zentrum erarbeitet.

Chronologische Tafeln geben einen Überblick über die jüdische Geschichte in Unterfranken zwischen dem Mittelalter und dem 20. Jahrhundert. Am Beispiel jeweils eines Landkreises werden dann neun wichtige Themen präsentiert. So etwa Einrichtungen jüdischer Gemeinden am Beispiel vom Landkreis und von der Stadt Schweinfurt, die Wirtschaftsgeschichte des 19. und 20. Jahrhunderts am Beispiel des Landkreises Bad Kissingen oder Frau und Mann in der jüdischen Tradition am Beispiel des Landkreises Aschaffenburg. Zum Thema der jüdischen Sprachen findet sich eine Audiostation. Vier Lebenswege von Juden werden den Besuchern auf Aufstellern vorgestellt. Und zu der Region, in der die Ausstellung gerade zu sehen ist, werden zwei weitere Tafeln zur Geschichte der dortigen Juden gezeigt, auch anhand ausgewählter Biographien.

**Nr. SF01**

### Führung im jüdischen Friedhof

Öffentliche Führung im Rahmen der Wanderausstellung „Landjudentum in Unterfranken“.

**Petra Schmid**

**Fr am 25.4. 1 mal Schonungen**  
**14.30-Uhr Jüdischer Friedhof**

**Nr. SF011**

### Führung im jüdischen Friedhof

Wie Kurs SF011.

**Petra Schmid**

**So am 27.4. 1 mal Schonungen**  
**14.30-Uhr Jüdischer Friedhof**

**Nr. SF012**



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](http://www.vhs-schweinfurt.de)

**Einzelveranstaltung**

**Bewegung für die grauen Zellen**

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schwanfeld Geistig fit bleiben bis ins hohe Alter wünscht sich jeder, leider kann die Gedächtnisleistung mit den Jahren nachlassen. Es muss aber nicht sein! Mit einfachen Mitteln kann man sein Gedächtnis trainieren und seine geistigen Fähigkeiten fördern. Und es kann viel Spaß machen!

Im Rahmen des Seniorennachmittags im Pfarrsaal erfahren Sie Grundlegendes zum Thema Gedächtnis. Sie bekommen Tipps und Ideen, was Sie im Alltag für Ihre geistige Fitness machen können und erproben spielerische Übungen, mit denen Sie Ihre geistigen Fähigkeiten und Ihr Gedächtnis trainieren können.

<b>Mélanie Richet</b>		
<b>Mi am 19.3.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Schwanfeld</b>
<b>15-16.30 Uhr</b>		<b>Pfarrsaal</b>
<b>Nr. SF02</b>		<b>Eintritt frei</b>

**Kurse**

**Französischer Konversationskurs**

Aktuelle Themen aus Landeskunde, Politik und Literatur. Auswahl einer Lektüre, Wortschatz und Grammatikübungen. Gemeinschaftliche Besuche französischer Kino- bzw. Theaterabende runden das Programm ab.

Seiteneinsteiger / -innen sind herzlich willkommen!

<b>Kristin Seiwert</b>		
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Schwanfeld</b>
<b>19.30-21 Uhr</b>		<b>Mittelschule</b>
<b>Kurs-Nr. SF11</b>		<b>69 €</b>

**Wirbelsäulengymnastik**

Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung der gesamten Muskulatur in Verbindung mit rückengerechten wirbelsäulenschonenden Übungen.

- Schulung der Koordination
- Aufrechterhaltung und Förderung der Wirbelsäulenbeweglichkeit sowie daran angrenzender Gelenke
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken)
- Dehnung der verkürzten Muskulatur
- Erlernen von rückenschonenden Alltagsbewegungen (bücken, heben, tragen usw.).

<b>André Müller</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>Schwanfeld</b>
<b>19-20 Uhr</b>		<b>Mittelschule, Turnhalle</b>
<b>Kurs-Nr. SF12</b>		<b>32 €</b>

**Hatha-Yoga**

Für alle, die Freude daran haben, durch bewusste Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen ihrem Körper und ihrem Geist etwas Gutes zu tun. Körperübungen helfen, auf sanfte Weise Muskelstärke und Flexibilität zu entwickeln.

Eine tiefe, regelmäßige Bauchatmung hilft, zu einer natürlichen Atmung zurückzukehren. Die Tiefenentspannung hilft, alle Teile des Körpers und schließlich auch den Geist zu entspannen. Gelassenheit und tiefer Frieden stellen sich ein.

Bitte zum Kurs mitbringen: bequeme Kleidung; eine leichte Decke, Isomatte, kleines (Yoga-)Kissen und warme Socken

<b>Margot Garutti</b>		
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Schwanfeld</b>
<b>17.45-19.15 Uhr</b>		<b>Bürgerzentrum</b>
<b>Kurs-Nr. SF13</b>		<b>50 €</b>

**Pilates für Anfänger und Wiederholer**

In diesem Basis-Kurs erarbeiten wir uns über Körperbewusstsein eine neue Körperkontrolle, die uns Beweglichkeit, Balance und Ausdauer schenkt. Es trainiert Koordination von Körper und Geist.

<b>Barbara Meier</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Schwanfeld</b>
<b>18.45-19.45 Uhr</b>		<b>Bürgerzentrum</b>
<b>Kurs-Nr. SF14</b>		<b>34 €</b>

**Töpfern**

Am 6.3. und 7.3. (19.30-21.45 Uhr) können nach eigenen Vorstellungen Gegenstände für Haus und Garten aus rotem bzw. weißem Ton gearbeitet werden (Steelen, Kugeln, Blumenstecker, Gefäße, usw.). Am dritten Termin (26.3., 18 Uhr) werden die gebrannten Arbeiten glaciert. Material- und Brennkosten werden im Kurs berechnet.

<b>Helga Forner</b>		
<b>Do 6.3. und Fr 7.3.,</b>	<b>19.30-21.45 Uhr</b>	<b>Schwanfeld</b>
<b>Mi 26.3.</b>	<b>18-21.15 Uhr</b>	<b>Bürgerzentrum</b>
<b>Kurs-Nr. SF15</b>		<b>23 €</b>

**Tischgesteck für Ostern und Frühjahr**

14 Aststücke werden mit Silberdraht zu einer Art Schiffchen verbunden und österlich bzw. frühlingmäßig dekoriert.

Materialkosten, ca. 4 € werden im Kurs berechnet.

<b>Ingeborg Strobel</b>		
<b>Mo am 31.3.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Schwanfeld</b>
<b>18.45-21 Uhr</b>		<b>Grundschule Werkraum</b>
<b>Kurs-Nr. SF16</b>		<b>6,50 €</b>

**Nähkurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an Näherinteressierte, die über keine oder wenig Grundkenntnisse verfügen, aber auch an alle, die schon etwas Näherfahrung haben.

Für Anfänger ist das Ziel des Kurses ein einfaches Accessoires (z.B. eine Tasche oder ein Kissen) oder ein Kleidungsstück (z.B. einen Rock) selbstständig zu nähen.

Wollen Sie, wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranwagen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen, dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen. Fortgeschrittene beginnen gleich mit dem Nähen beim ersten Termin.

Der erste Kursabend dient Anfängern zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnitzauswahl 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, Maßband und eine eigene Nähmaschine.

Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, etc, passendes Nähgarn), evtl. Schnittmuster, nach denen Sie nähen wollen, benötigen Sie erst ab dem zweiten Kursabend.

Bei Bedarf können einzelne Zutaten (Vlieseline, Gummi) über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

<b>Sigrid Krönlein</b>		
<b>Mi ab 26.3.</b>	<b>5 mal</b>	<b>Schwanfeld</b>
<b>17.30-20 Uhr</b>		<b>Mittelschule</b>
<b>Kurs-Nr. SF17</b>		<b>39 €</b>



**Programm für Kinder**

Eine Einrichtung der Gemeinde Schwanfeld

**Italienischer Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren**

Esst ihr auch so gerne italienisch?

Wir werden ein Drei-Gänge-Menü kochen: als Vorspeise gibt es Antipasti (eingelegtes Gemüse), anschließend backen wir Pizza und als Nachspeise bereiten wir Panna Cotta mit Fruchtmousse zu.

Hinterher räumen wir gemeinsam die Küche auf.

In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten enthalten.

Bitte Geburtsdatum der Kinder angeben!

<b>Diana Hick</b>		
<b>Sa am 15.3.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Schwanfeld</b>
<b>9.30-12.30 Uhr</b>		<b>Mittelschule</b>
<b>Kurs-Nr. SF18</b>		<b>13 €</b>

**Main, Mord und mehr...**  
Regionale Krimis und Liebesgeschichten rund um den Main

**Verkaufsstellen:**

- Volkshochschule Schweinfurt (Rathaus)
- Bürgerservice
- Buchhandlung im Kunstbuchcafé im Museum-Georg-Schäfer
- Buchhandlung Colibri



Wissen und mehr

Preis: €7,90

www.vhs-schweinfurt.de

## Schwebheim (SH)

**Anmeldung ab Mo 17. Februar in der Gemeindeverwaltung.**

Die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 18. Februar bearbeitet.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Höreerausweis zugeschickt.

**Öffnungszeiten im Rathaus:**

**Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo 13-17 Uhr, Do 13-17.30 Uhr.**

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Klenk, Tel.: 09723 / 910118, Fax: 09723 / 910133**

**E-Mail-Adresse: doris-klenk@schwebheim.de**

**Anschrift Rathaus: Kirchplatz 2, 97525 Schwebheim**

## Einzelveranstaltungen

**Ernährung im Zeichen der Globalisierung**

Im Vortrag wird aufgezeigt, was es bedeutet die Bevölkerung Deutschlands und der ganzen Welt mit Fisch zu ernähren. Wie sieht es mit den weltweiten Fischbeständen aus? Was sind die Folgen von Fischproduktion in Aquakulturen? Wie gesund ist ein „Sushi“ aus dem Discounter? Abschließend geht der Referent auf die aktuelle Diskussion zu den Themen Überflusproduktion, die Folgen von Wettbewerb im Nahrungsmittelhandel und schließlich auf das Wegwerfen von Nahrungsmitteln ein.

In Zusammenarbeit mit dem Forum Ökologisch-Soziale Marktwirtschaft e.V., Lokalgruppe Schweinfurt

**Roland Merz**

**Mi am 12.3.**

**19 Uhr**

**Schwebheim**

**Bürgerhaus, Hauptstr. 25**

**Nr. SH01**

**Eintritt frei**

**Seniorenbürgerversammlung**

Fragen rund ums Seniorenwohnheim werden von Monika Müller, Einrichtungsleiterin des AWO Seniorenzentrums Schwebheim beantwortet.

**Do am 13.3.**

**14 Uhr**

**Schwebheim**

**Bürgerhaus, Hauptstr. 25**

**Nr. SH02**

**Eintritt frei**

**Der Grünspecht - Vogel des Jahres 2014**

Der Grünspecht hat gut lachen: Als einziger der häufigeren Vogelarten hat sein Bestand in den letzten Jahren zugenommen. Ein Grund, sich ihn genauer anzusehen, seine positiven Lebensbedingungen zu verstehen und zu fördern - damit auch andere Tier- und Vogelarten davon profitieren können.

Dietlind Hußlein und Prof. Lothar Kranz stellen diesen Vogel in ihrem Vortrag vor.

**Mo am 17.3.**

**19 Uhr**

**Schwebheim**

**Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

**Nr. SH03**

**Eintritt frei**

**Möglichkeiten und Grenzen der Alternativmedizin**

Der Vortrag bietet Informationen zu den wichtigsten alternativen Therapieformen ( z.B. Akupunktur, Homöopathie, Naturheilverfahren ), ihren bevorzugten Einsatzgebieten aber auch ihren Grenzen.

Gleichzeitig zeigt er aber auch die Stärken der Schulmedizin auf, weist auf die Möglichkeiten einer sinnvollen Kombination aus beiden hin und erläutert die Gefahren einer unkontrollierten Selbstmedikation. Die Referentin ist Ärztin.

**Gabriele Franzen**

**Mo am 24.3.**

**19.30 Uhr**

**Schwebheim**

**Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

**Nr. SH04**

**Eintritt frei**

**Glückliches Familienleben - Gordons Modell der „Familienkonferenz“**

In Kooperation mit der Grundschule Schwebheim und den Kindergärten

Der Vortrag gibt eine Einführung in das „Familienkonferenz“-Modell von Thomas Gordon. Es richtet sich nicht nur an Eltern, sondern an alle, die mit Kindern arbeiten und leben. Die Teilnehmer/innen werden ermutigt, besonders die Beziehung zu Kindern offen, vertrauensvoll und harmonisch zu gestalten, ohne sich dabei selbst „aufzugeben“ bzw. „aufzudrängen“. Praktische Übungen helfen erste Erfahrungen mit dem Modell zu machen; bekannte Techniken sind u.a. Ich-Botschaften, aktives Zuhören und die Konfliktlösung ohne Verlierer. Der Referent ist Sonderpädagoge und Gordon-Familientrainer.

**Frank Tollkühn**

**Mi am 26.3.**

**19.30 Uhr**

**Schwebheim**

**Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

**Nr. SH05**

**3 € Eintritt**

**Faszination Kirchenburgen**

In Zusammenarbeit mit dem Ortsgeschichtlichen Arbeitskreis Schwebheim und dem Kulturwerk Schwebheim

In Donnersdorf, Euerbach, Geldersheim, Gochsheim, Schleiereth, Schnackenwerth, Zeilitzheim sind die Fränkische Kirchenburgen noch zu sehen: die lebendigen Zeugen der Vergangenheit. In Schwebheim wurden die letzten fünf baufälligen Gaden eines vermutlich nie vollendeten Gadenrings um die alte Kirche in der Dorfmitte im März 1957 abgerissen.

Kosten: 2,50 € für Erwachsene, 1 € für Schüler, Studenten, Arbeitslose

Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Horst Bauer**

**Mo am 7.4.**

**19.30 Uhr**

**Schwebheim**

**Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

**Nr. SH06**

**2,50 € Eintritt**

**Naturkundliche Wanderung im Naturschutzgebiet Elmuß**

In Zusammenarbeit mit AKAN - Arbeitskreis Arten- und Naturschutz - Schwebheim

Schwerpunkte: Frühlingsblüher im Auwald, Weichholzaue, Hartholzaue, Ökosystem Auwald, Historisches

**Treffpunkt:** Parkplatz Rathaus in Röthlein

Keine Anmeldung, Teilnahme kostenlos.

**Fritz Roßteuscher, Josef Bernard**

**Sa am 5.4., 14 Uhr**

**Nr. SH07**

**Naturkundliche Führung am Unkenbach, Teil 1**

In Zusammenarbeit mit AKAN - Arbeitskreis Arten- und Naturschutz - Schwebheim

Schwerpunkte: Der Unkenbach vom Naturfreundehaus Schwebheim bachaufwärts bis zur Fröschbach-Mündung, Ökosystem Fließendes Gewässer, Flora und Fauna, Mäander am Unkenbach, Historisches

**Treffpunkt:** Info-Tafel am Naturfreundehaus, Schwebheim

Keine Anmeldung, Teilnahme kostenlos.

**Fritz Roßteuscher, Josef Bernard**

**Sa am 17.5., 14 Uhr**

**Nr. SH08**

**Polymedikation im Alter**

In Kooperation mit der Stern-Apotheke Schwebheim

Unser Körper verändert sich im Laufe unseres Lebens. Das hat nicht nur Auswirkungen auf unser Äußeres, sondern vor allem auch auf die Wirkweise von Arzneimitteln. Dazu kommt, dass ältere Menschen häufig eine Vielzahl von Arzneimitteln einnehmen müssen.

Was passiert in unserem Körper und wie können wir dazu beitragen, dass die Medikamente optimal wirken können? Die Referentin ist Apothekerin.

**Andrea Thüring**

**Mo am 19.5.**

**19.30 Uhr**

**Schwebheim**

**Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

**Nr. SH09**

**Eintritt frei**

**Homöopathie und Frauenheilkunde**

Die klassische Homöopathie bietet im Bereich der Akuterkrankungen und Verletzungen aber auch bei chronischen Erkrankungen häufig eine gute Alternative zu herkömmlichen Behandlungsmethoden. Doch welches Mittel hilft in welchem Fall? An diesem Abend wird die Entstehung und Geschichte der Homöopathie ins Visier genommen und ihre Wirkung bei verschiedenen Erkrankungen oder Störungen speziell auch aus dem Bereich der Frauenheilkunde mit Beispielen aus der Praxis erläutert.

**Barbara Mantel**

**Do am 5.6.**

**19.30 Uhr**

**Schwebheim**

**Bürgerhaus, Hauptstr. 25**

**Nr. SH10**

**Eintritt frei**

**Naturkundliche Führung am Unkenbach, Teil 2**

In Zusammenarbeit mit AKAN - Arbeitskreis Arten- und Naturschutz - Schwebheim

Schwerpunkte: Der Unkenbach vom Naturfreundehaus Schwebheim bis zur Hirtenbach-Mündung, Ökosystem Fließendes Gewässer, Flora und Fauna, Historisches

**Treffpunkt:** Info-Tafel am Naturfreundehaus, Schwebheim

Keine Anmeldung, Teilnahme kostenlos.

**Fritz Roßteuscher, Josef Bernard**

**Sa am 14.6., 14 Uhr**

**Nr. SH11**

**Wanderung im Schwebheimer Kräutergarten**

Exkursion mit Hans Fischer zum Thema „Kräuter im Anbau und am Wegesrand“.

**Treffpunkt:** Rathaus Schwebheim

Keine Anmeldung, Teilnahme kostenlos

**Do am 19.6., 9-12 Uhr**

**Schwebheim**

**Nr. SH12**

### Die Kirchenburg Mönchsondheim

In Zusammenarbeit mit dem Ortsgeschichtlichen Arbeitskreis Schwebheim und dem Kulturwerk Schwebheim  
Diese Kirchenburg (wahrscheinlich im 15. Jh. entstanden) mit ihren Gaden und Kellern (meist im 18. Jh. auf alten Resten erbaut) gilt nach ihrer Instandsetzung im letzten Jahrhundert „als bedeutendste und besterhaltene in Franken“ (E. Zöller, Fränkische Wehrkirchenstraße, Seehausverlag, S. 62).  
Das Herzstück der Kirchenburg bildet die 1688 neu erbaute evang. Pfarrkirche St. Bonifatius. In den sie umschließenden wehrhaften Gaden ist ein überaus sehenswertes Handwerker- und Bauernmuseum untergebracht.  
Führung: Reinhard Hüßner  
**Treffpunkt:** 13.50 Uhr an der Museumskasse  
Anmeldung nicht erforderlich, diese Exkursion findet bei jedem Wetter statt.  
**So am 29.6., 14-16 Uhr**  
**Nr. SH13** **4 € Eintritt**

### Naturkundliche Wanderung im Naturschutzgebiet Riedholz

In Zusammenarbeit mit AKAN - Arbeitskreis Arten- und Naturschutz - Schwebheim  
Schwerpunkte: Ökosystem Auwald, Naturwaldreservat, Historisches, Flora und Fauna, Weichholzaue, Hartholzaue  
**Treffpunkt:** Unterstellhütte am Unkenbachstau  
Keine Anmeldung, Teilnahme kostenlos.  
**Josef Bernard**  
**Sa am 5.7., 14 Uhr**  
**Nr. SH14**

### Naturkundliche Wanderung im Bereich Stöckiger See

In Zusammenarbeit mit AKAN - Arbeitskreis Arten- und Naturschutz - Schwebheim  
Schwerpunkte: Ökosystem Stehendes Gewässer, Flora und Fauna, Historisches  
**Treffpunkt:** Bildstock am Stöckiger See  
Keine Anmeldung, Teilnahme kostenlos.  
**Fritz Roßteuscher, Josef Bernard**  
**Sa am 19.7., 14 Uhr**  
**Nr. SH15**

### Auf dem Jakobusweg im Oberen Werntal: von Geldersheim nach Schraudenbach

In Zusammenarbeit mit dem Ortsgeschichtlichen Arbeitskreis Schwebheim und dem Kulturwerk Schwebheim.  
Der Jakobusweg im Landkreis Schweinfurt ist ein Teil des berühmtesten europäischen Pilgerweges, der Santiago de Compostela, das Grab des Apostels Jakobus d. Älteren, zum Ziel hat.  
Die 17. Tageswanderung führt durch eine reizvolle Landschaft mit zahlreichen Bildstöcken und sehenswerten Kirchen von Geldersheim (ehem. Kirchenburg, romanische Frühmesskapelle, Pfarrkirche St. Nikolaus) nach Egenhausen (Spätgotikkirche St. Johannes, Sandsteinfriedhof, Fränkisches Bildstockzentrum).  
Nach der Führung im Bildstockzentrum und dem Mittagessen in der Brotzeitstube Schmittfull (ca. 12.00 Uhr) pilgern wir weiter nach Eckartshausen (spätgotische Wallfahrtskirche mit Darstellung eines Jakobuspilgers von 1499), Stettbach (Kirche St. Leonhard mit Schnitzfiguren aus der Schule Riemenschneiders) nach Schraudenbach (Kirche St. Jakobus, Turmfassade nach Plänen von Balthasar Neumann).  
PKW-Rücktransport zum Ausgangsort wird organisiert. Es können auch Teilstrecken mitgewandert werden.  
Führung: Bildstockzentrum: Gertrud Pfister  
Wanderführung: Gunther Birkle  
**Treffpunkt:** 9 Uhr Geldersheim (Parken rund um die Kirchenburg)  
Kosten: 3 € für Erwachsene, 1 € für Schüler, Studenten, Arbeitslose  
**Verbindliche Anmeldung bis 29.08.2014** bei Gemeinde Schwebheim (Tel. 09723/910118) oder Hedi Seifert (09723/4227).  
**So am 31.8., 9-16 Uhr**  
**Nr. SH16** **3 € Eintritt**

### Kurse

#### Bild- und Fotobearbeitung am Computer

(Kooperation der vhs-Außenstellen Gochsheim, Schwebheim und Sennfeld)  
In diesem Kurs werden Sie mit den Möglichkeiten der Bildbearbeitung am Computer vertraut.  
Grundlegende Kenntnisse werden mit dem Programm „Picasa“ vermittelt.  
**Inhalt:**  
• Farbtiefe und Bildauflösung, Dateiformate,  
• Bildbearbeitungsprogramme,  
• Fotografieren mit einer digitalen Kamera und Bildübertragung zum PC,  
• Bearbeiten von digitalisierten Bildern,  
• Bildschirmschnappschüsse, Bilder für das Internet.  
Bitte eigene digitale Fotos (auf CD oder Karte oder USB-Stick) mitbringen.  
**Voraussetzungen:** Grundwissen am PC und ausreichende Windows-Kenntnisse.  
**Andrea Hammer**  
**Di ab 11.3. 3 mal Sennfeld**  
**18.30-21.30 Uhr Grund- und Mittelschule, Gartenstr. 2**  
**Kurs-Nr. SE12 42 €**

### Videoschnitt mit MS Live MovieMaker am eigenen Laptop

Die kostenlose Videoschnittlösung Microsofts Live MovieMaker erspart Hobby-Filmern den Kauf teurerer Produkte, denn für den schnellen Schnitt des Urlaubs-, Geburtstags- oder Partyvideos reicht das Programm voll und ganz aus. Zudem glänzt es durch seine leichte Erlernbarkeit und überrascht Sie schon nach wenigen Minuten mit verblüffenden Ergebnissen.  
**Voraussetzungen:** Windows-Grundkenntnisse  
**Inhalte:**  
• Grundlagen des digitalen Videoschnitts  
• Videos professionell schneiden und vertonen  
• Überblendungen und Effekte gekonnt einsetzen  
• Titel und Abspanne erstellen  
• fertige Filme in alle gängigen Formate auf die Festplatte speichern  
• zusammengestellte Filme auf jeden handelsüblichen DVD-Player als abspielbare VCD, SVCD oder DVD brennen  
**Bitte eigenes Laptop zum Kurs mitbringen!**  
**Andrea Hammer**  
**Di ab 29.4. 3 mal Sennfeld**  
**18.30-21.30 Uhr Grund- und Mittelschule, Gartenstr. 2**  
**Kurs-Nr. SE14 42 €**

### Fit für die Zukunft, Steuerung eines Vereins

In Zusammenarbeit mit der Freiwilligenagentur GemeinSinn: [www.freiwilligenagentur-gemeinsinn.de](http://www.freiwilligenagentur-gemeinsinn.de), Infos: 09721/9490427  
Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.  
**Thomas Stadler**  
**Sa am 22.2. 1 mal Schwebheim**  
**10-17 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**  
**Kurs-Nr. SH17**

### Literatur aktuell

Kanadische Autorinnen der Gegenwart: Margret Atwood „Katzenauge“ und ausgewählte Erzählungen der Literaturnobelpreisträgerin 2013 Alice Munro  
Für Interessierte, die bereits den Literaturkurs im letzten Semester besucht haben.  
**Christa Wölfel**  
**Mi ab 19.3. 4 mal Schwebheim**  
**9-10.30 Uhr Gemeindebibliothek, Schulstr. 20**  
**Kurs-Nr. SH18 12 €**

### Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs können Sie gezielt etwas für Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule tun.  
**Florian Stadler**  
**Do ab 13.3. 12 mal Schwebheim**  
**18.30-19.30 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**  
**Kurs-Nr. SH19 36 €**

### Wirbelsäulengymnastik

wie Kurs-Nr. SH19, jedoch  
**Florian Stadler**  
**Do ab 13.3. 12 mal Schwebheim**  
**19.30-20.30 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**  
**Kurs-Nr. SH20 36 €**

### Wirbelsäulengymnastik

wie Kurs-Nr. SH19, jedoch  
**Florian Stadler**  
**Do ab 13.3. 12 mal Schwebheim**  
**20.30-21.30 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**  
**Kurs-Nr. SH21 36 €**

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](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Aufbaugymnastik für Beckenboden- und Bauchmuskulatur

Ein Kurs für Frauen jeden Alters

Kennen Sie Ihren Beckenboden? Gewiss, es ist schwer, Muskeln zu spüren und zu trainieren, die tief im Körper verborgen liegen. Doch es gelingt mit Bildern und Bewusstseinsübungen einen „Draht“ dorthin herzustellen. Mit wenigen einfachen, aber effektiven Übungen können Sie Ihren Beckenboden in jeder Lebensphase stärken. Sie lernen beckenschonende Haltungen kennen und erfahren, wann und wie Sie den Beckenboden vor Belastung schützen.

**Barbara Zottmann**  
Mo ab 10.3. 6 mal Schwebheim  
18.15-19.15 Uhr Bürgerhaus, Hauptstr. 25  
Kurs-Nr. SH22 22 €

## Aufbaugymnastik für Beckenboden- und Bauchmuskulatur

wie Kurs-Nr. SH22, jedoch

**Barbara Zottmann**  
Mo ab 10.3. 6 mal Schwebheim  
19.30-20.30 Uhr Bürgerhaus, Hauptstr. 25  
Kurs-Nr. SH23 22 €

## Aqua-Fitness

Für junge und junggebliebene Schwimmer/innen

Jogging und Gymnastik zu flotter Musik im Wasser. Ohne die Gelenke zu belasten wird die Kondition verbessert und die Körpermuskulatur gestärkt.

Übungsmaterial 3 €, zahlbar im Kurs.

**Voraussetzung:** Die Teilnehmer/innen sollen schwimmen können.

**In der Kursgebühr sind 9 € (1,00 € pro Termin) Schwimmbadgegebühr enthalten.**

**Lydia Viernekes**  
Do ab 13.3. 9 mal Schwebheim  
18-19 Uhr Hallenbad, Schulstr. 20  
Kurs-Nr. SH24 31 €

## Aqua-Fitness

wie Kurs-Nr. SH24, jedoch

**In der Kursgebühr sind 9 € (1,00 € pro Termin) Schwimmbadgegebühr enthalten.**

**Lydia Viernekes**  
Do ab 13.3. 9 mal Schwebheim  
19-20 Uhr Hallenbad, Schulstr. 20  
Kurs-Nr. SH25 31 €

## Pilates für Anfänger/innen

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. Der Kurs wird mit Elementen aus der Feldenkrais-Methode sowie mit Übungen aus dem Hatha-Yoga kombiniert. Die Entspannung erfolgt am Ende der Stunde.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

**Brigitte Koritke-Gemmer**  
Di ab 25.3. 12 mal Schwebheim  
16-17 Uhr Grundschule Turnhalle, Schulstr. 20  
Kurs-Nr. SH26 40 €

## Aroha

Aroha ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller. Die unkomplizierten Bewegungen ermöglichen es, Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen. Speziell dazu komponierte Musik im 3/4 Takt lässt die Stunde zu einem besonderen Erlebnis werden. Der Kurs ist für jede(n) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, kleines Kissen, Handtuch, Getränk

**Brigitte Koritke-Gemmer**  
Di ab 25.3. 12 mal Schwebheim  
17-18 Uhr Grundschule Turnhalle, Schulstr. 20  
Kurs-Nr. SH27 40 €

## Pilates für Fortgeschrittene 1

wie Kurs-Nr. SH26, jedoch für Teilnehmer/innen, die mindestens einen Pilateskurs besucht haben.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

**Brigitte Koritke-Gemmer**  
Di ab 25.3. 12 mal Schwebheim  
18-19 Uhr Grundschule Turnhalle, Schulstr. 20  
Kurs-Nr. SH28 40 €

## 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 ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar. Durch den Einsatz aller Pilates-Kleingeräte ist es möglich, die Stunde auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend auszurichten.

**Bitte mitbringen:** Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränke.

**Brigitte Koritke-Gemmer**  
Di ab 25.3. 12 mal Schwebheim  
19-20 Uhr Grundschule Turnhalle, Schulstr. 20  
Kurs-Nr. SH29 40 €

## 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 Körperwahrnehmung verbessert.

Außerdem erreichen Sie durch die Tiefenentspannung mehr Gelassenheit, innere Ruhe, Lebensfreude und Energie. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, Decke und Kissen.

**Marlene Walter**  
Mi ab 12.3. 10 mal Schwebheim  
19.30-21 Uhr Bürgerhaus, Hauptstr. 25  
Kurs-Nr. SH30 50 €

## Bestimmung von Blütenpflanzen

Mit praktischen Bestimmungsübungen und Einführung in die Systematik der Pflanzen.

**Termine:** 11.04., 25.04., 09.05., 23.05., 06.06., 20.06., 04.07., 18.07., 01.08., 22.08.

Anmeldung erforderlich!

**Erich Rößner**  
Fr ab 11.4. 10 mal Schwebheim  
18-19.30 Uhr Naturfreundehaus, Mühlweg 30

Kurs-Nr. SH31 28 €

## Heilkräuter richtig verarbeiten

An zwei Abenden werden eigenhändig Kräutertinkturen, -salben, Öle usw. aus heimischen Heilkräutern hergestellt. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Phytotherapeutin.

**Bitte mitbringen:** 2 Liter Kornschnaps/Wodka mind. 38%, 1 Liter Pflanzenöl (Sonnenblume, Raps, Distel, etc.), 1 Schneidebrett, 1 scharfes Messer, 1 Mörser (falls vorhanden), 15 Gläser mit Schraubverschluss (Große zwischen 50 bis 200 ml, durchsichtiges Weißglas).

Für Salbengrundlagen fallen, je nach Bedarf ca. 15 € an, zahlbar im Kurs.

**Sara Götz**  
Do ab 26.6. 2 mal Schwebheim  
18-21 Uhr Bürgerhaus, Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH32 24,50 €

## Klöppel - Treff

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse im Klöppeln haben und einen Austausch ihrer Erfahrungen wünschen, um dadurch ihre Fertigkeiten zu erweitern.

Die Treffen finden jeweils am 1. Montag im Monat statt, ab 19 Uhr im Rathaus Schwebheim.

**Termine:** 7.04., 5.05., 2.06., 7.07., 4.08., 1.09.

Anmeldung nicht erforderlich, Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus. Tel.: 09723/91010.

Kurs-Nr. SH33

## Stick - Treff

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse im Sticken haben und einen Austausch ihrer Erfahrungen wünschen, um dadurch ihre Fertigkeiten zu erweitern.

Die Treffen finden jeweils an einem Dienstag im Monat statt, ab 19 Uhr, Rathaus Schwebheim.

**Termine:** 18.03., 15.04., 13.05., 10.06., 15.07., 12.08., 9.09.

Anmeldung nicht erforderlich, Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus. Tel.: 09723/91010.

Kurs-Nr. SH34



## Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Schwebheim

## Schiffsmodellbau, Flugmodellbau, Werken mit Holz

Anmeldung nicht erforderlich, Teilnahme kostenlos.

**Rudolf Meinhardt**  
Do ab 13.3. 9 mal Schwebheim  
17-19 Uhr Grundschule Werkraum, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH35

**Sennfeld (SE)**

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung.**

Veranstaltungen finden in der Hauptschule (wenn nicht anders vermerkt) statt.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 18.2. bearbeitet.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörausweis zugeschiedt. Erst durch den Erhalt der Anmeldebestätigung (Hörausweis) ist Ihre Teilnahme gesichert.

**Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Di, Mi, Fr 8-12 Uhr.**

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Winkler, Tel.: 09721/765124, Fax: 09721/765174**

**E-Mail-Adresse: buergerdienst@sennfeld.de**

**Anschrift Rathaus: Hauptstr. 11, 97526 Sennfeld**

**Einzelveranstaltungen**

**Aus dem Kulturprogramm der Gemeinde Sennfeld:**

So 23.3., 15 Uhr	„Der kleine dicke Ritter“ - Kindertheater mit der Theatergruppe RatzFatz im Kath. Pfarrsaal
Sa 29.3., 20 Uhr	„Let us entertain you“ - Jahreskonzert der Jungen Sennfelder in der Frankenhalle
Do 10.4., 19 Uhr	Frühlingskonzert der Musikschule - Solisten & Ensembles im Bürgersaal der „Alten Schule“
Do 15.5., 19 Uhr	Spirit Of Brass! Großes Benefizkonzert in der Evang. Dreieinigkeitskirche
Fr 23.5., 18 Uhr	Kleine Abendserenade in der Aula der Mittelschule Sennfeld
So 20.7., 19 Uhr	Jahreskonzert des Sonnenstrahlchors, Evang. Dreieinigkeitskirche
Nr. SE01	

**Erlebnisse und Eindrücke vom Jakobusweg**

Warum boomt in der heutigen Zeit dieser urchristliche Pilgerweg, der Menschen vor ihrer Haustüre aufbrechen lässt, um nach wochenlangem Fußmarsch Santiago de Compostela im Nordwesten Spaniens zu erreichen? Die eindrucksvolle Dia-Reihe, unterlegt mit Erlebnissen und Liedern vom Weg, gibt vielleicht eine Antwort.

**Anmeldung erforderlich!**

**Bernhard Wegscheid**

**Di am 1.4.**

**19 Uhr**

**Sennfeld**

**Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2**

**Nr. SE02**

**Eintritt frei**

**Diäten: dicke Versprechen - magere Erfolge!**

Jedes Frühjahr kommen Sie ... die neuesten Schlankheitsdiäten. Sie haben aber auch das ganze Jahr Saison.

Derzeit wird eine Fülle von „Schlankheitsdiäten“ auf dem Markt gehandelt. Es gibt Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratreiche-, aber auch Kohlenhydratarme Diätformen sowie sogenannte Entschlackungsdiäten, etc. Erfolgsversprechende Aussagen wie „10 Kg Gewichtsabnahme in nur 10 Tagen“ sorgen für diesen Boom.

Doch nur wenige Diätformen können bei Gewichtsproblemen auf Dauer helfen. Viele sind unwirksam, oft unseriös, erleichtern den Geldbeutel und können zu dem negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Der Vortrag stellt einige Diätformen sowie auch die Möglichkeiten gesund abzunehmen vor.

Materialkosten für Unterlagen 2.-€

**Anmeldung erforderlich!**

**Heike Gock**

**Do am 3.4.**

**19.30 Uhr**

**Sennfeld**

**Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2**

**Nr. SE03**

**Eintritt frei**

**Bläserfeierstunde zum Karfreitag**

Lesungen und passende Bläserstücke des evangelischen Posaunenchor Sennfeld runden diese ruhige, besinnliche Stunde ab.

**Fr am 18.4.**

**19 Uhr**

**Sennfeld**

**Evang. Dreieinigkeitskirche**

**Nr. SE04**

**Pflegeheimaufenthalt - und wer trägt die Kosten?**

**Der Sozialhilferegress und die Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern**

Die Veranstaltung befasst sich mit zwei Themenbereichen, die zuletzt trotz Einführung der Pflegeversicherung eine immense praktische Bedeutung gewonnen haben und deren Relevanz dennoch den Betroffenen erst spät, dann aber umso heftiger bewusst wird: 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 und Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.

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

**Anmeldung erforderlich!**

**Thomas Wolfram**

**Di am 20.5.**

**19 Uhr**

**Sennfeld**

**Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2**

**Nr. SE05**

**Eintritt frei**

**Seniorenvortrag: Pflegebedürftigkeit und Depressionen im Alter**

Das Krankheitsbild der Depression kann einen Menschen völlig verändern. So ist es zum Beispiel möglich, dass ein früher lebenslustiger Mensch auf einmal schwunglos wird, an Schuldgefühlen, innerer Leere und Hoffnungslosigkeit leidet. Dies ist eine Situation, die viele Angehörige rat- und hilflos macht.

Der Vortrag informiert deshalb Betroffene und Angehörige zum Krankheitsbild der Depression, gibt Tipps zum Umgang mit depressiven Menschen und stellt gleichzeitig die Leistungen der Pflegeversicherung vor.

Die Referentin ist Leiterin der Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis Schweinfurt.

www.angehoerigenberatung-schweinfurt.de

**Eva Marienfeld**

**Mi am 21.5.**

**14 Uhr**

**Sennfeld**

**Evang. Gemeindezentrum Senntrum, Hauptstr. 6**

**Nr. SE06**

**Eintritt frei**

**Facebook - Nutzen und Gefahren**

Das soziale Netzwerk Facebook ist in kürzester Zeit zu einem Bestandteil unserer Gesellschaft geworden. Über 800 Millionen Menschen vernetzen sich über Facebook, stellen Bilder, Videos und Statusmeldungen online, chatten miteinander und schicken sich Nachrichten.

Dieser Vortrag ermöglicht einen Blick auf die Funktionsweise und Möglichkeiten aber auch auf die wichtigen Sicherheitsaspekte und Gefahren von Facebook und zeigt wie man sich angemessen davor schützen kann.

**Anmeldung erforderlich!**

**Andrea Hammer**

**Di am 27.5.**

**19 Uhr**

**Sennfeld**

**Grund- und Mittelschule, Gartenstr. 2**

**Nr. SE07**

**3 € Eintritt**

**„Bürgerversammlung vor Ort“ mit dem Fahrrad**

Bürgermeister Emil Heinemann informiert anhand einer Ortsbesichtigung über laufende und künftige Projekte der Gemeinde Sennfeld.

**Sa 28.06., 10 bis 12 Uhr**

**Treffpunkt: Sennfeld, Am Plan**

**Nr. SE08**

**Frühstück und mehr:**

**Ökumenisches Frauenfrühstück im evang. Senentrum in Sennfeld**

Dienstags, 9 bis 11 Uhr

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Unkostenbeitrag 4,00 €

Eingeladen sind alle Frauen, mit und ohne Kinder.

Infos bei den beiden Pfarrbüros in Sennfeld oder bei

Brigitte Schmidt, Tel. 09721/60395

Monika Saalbach, Tel. 09721/68668

**11. Februar: „Helau, Grüß Gott und Guten Abend“ - Peter Kuhn und die Fasenacht**

**8. April: Übersäuerung - Sind Sie sauer? - Welche Mittel und Wege gibt es, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen**  
Referentin: Barbara Mantel, Heilpraktikerin

**3. Juni: Körpersprache - ein Buch mit sieben Siegeln**

Referentin: Susanne Lohrey, Kommunikationstrainerin

**22. Juli: „Werden wir alle verschaukelt?“ - Von erfundenen Diagnosen und Krankheiten und von angeblich gesunden Lebensmitteln, die uns schaden**  
Referentin: Margot Scholz, Dip. Ganzheitl. Beraterin für physische und psychische Gesundheit.

**Nr. SE09**

**4 € Eintritt pro Termin**

**Kurse**

**Pilates - Sanftes Training für Fortgeschrittene**

Pilates ist ein sanftes Ganzkörper-Training. Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching werden miteinander kombiniert, um den Körper zu straffen, zu formen und zu stärken. Alles in harmonisch-fließenden Bewegungen. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Auf sanfter Weise kann so die Körperhaltung optimiert und stabilisiert werden. Pilates ist ideal, um den ganzen Körper ins Lot zu bringen und die „eigene Mitte“ zu finden.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Stoppersocken und Iso-matte.

<b>Anja Kümpel</b>		
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>11 mal</b>	<b>Sennfeld</b>
<b>17.45-18.45 Uhr</b>	<b>Schulturnhalle, Gartenstr. 2</b>	
<b>Kurs-Nr. SE10</b>		<b>37 €</b>

**Zumba Fitness®**

Zumba® ist das neue Tanz-Fitnessworkout zu lateinamerikanischen und internationalen Musik. Merengue, Salsa, Cumbia und einfache Aerobic Elemente sind Inhalte des Kurses. Nebenbei werden, mit viel Spaß bis zu 1000 Kalorien verbrannt. 30 Minuten Ganzkörpertraining runden das Programm am Ende ab.

Bitte Gymnastikmatte, Turnschuhe (keine Ballettschläppchen), großes Handtuch, Getränk mitbringen!

Barfuß ist es nicht möglich den Kurs zu besuchen.

<b>Jenny Jones</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>8 mal</b>	<b>Sennfeld</b>
<b>17-18.30 Uhr</b>	<b>Schulturnhalle, Gartenstr. 2</b>	
<b>Kurs-Nr. SE11</b>		<b>40 €</b>

**Bild- und Fotobearbeitung am Computer**

(Kooperation der vhs-Außenstellen Gochsheim, Schwebheim und Sennfeld)

In diesem Kurs werden Sie mit den Möglichkeiten der Bildbearbeitung am Computer vertraut.

Grundlegende Kenntnisse werden mit dem Programm „Picasa“ vermittelt.

**Inhalt:**

- Farbtiefe und Bildauflösung, Dateiformate,
- Bildbearbeitungsprogramme,
- Fotografieren mit einer digitalen Kamera und Bildübertragung zum PC,
- Bearbeiten von digitalisierten Bildern,
- Bildschirmschnappschüsse, Bilder für das Internet.

Bitte eigene digitale Fotos (auf CD oder Karte oder USB-Stick) mitbringen.

**Voraussetzungen:** Grundwissen am PC und ausreichende Windows-Kenntnisse.

<b>Andrea Hammer</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>3 mal</b>	<b>Sennfeld</b>
<b>18.30-21.30 Uhr</b>	<b>Grund- und Mittelschule, Gartenstr. 2</b>	
<b>Kurs-Nr. SE12</b>		<b>42 €</b>

**Glutenfreies Backen und Kochen**

Nach einer theoretischen Einführung werden leckere Kuchen, Kleingebäck und Mehlspeisen aus verschiedenen Gluten freien Mehlen hergestellt. Auch raffinierte Gerichte aus der Gemüseküche werden zubereitet.

Bitte Behälter für das Gebäck mitbringen!

12 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

<b>Martina Volkmar</b>		
<b>Mi am 9.4.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Sennfeld</b>
<b>18-22 Uhr</b>	<b>Grund- und Mittelschule, Küche Gartenstr. 2</b>	
<b>Kurs-Nr. SE13</b>		<b>25,50 €</b>

**Videoschnitt mit MS Live MovieMaker am eigenen Laptop**

Die kostenlose Videoschnittlösung Microsofts Live MovieMaker erspart Hobby-Filmern den Kauf teurerer Produkte, denn für den schnellen Schnitt des Urlaubs-, Geburtstags- oder Partyvideos reicht das Programm voll und ganz aus. Zudem glänzt es durch seine leichte Erlernbarkeit und überrascht Sie schon nach wenigen Minuten mit verblüffenden Ergebnissen.

**Voraussetzungen:** Windows-Grundkenntnisse

**Inhalte:**

- Grundlagen des digitalen Videoschnitts
- Videos professionell schneiden und vertonen
- Überblendungen und Effekte gekonnt einsetzen
- Titel und Abspanne erstellen
- fertige Filme in alle gängigen Formate auf die Festplatte speichern
- zusammengestellte Filme auf jeden handelsüblichen DVD-Player als abspielbare VCD, SVCD oder DVD brennen

**Bitte eigenes Laptop zum Kurs mitbringen!**

<b>Andrea Hammer</b>		
<b>Di ab 29.4.</b>	<b>3 mal</b>	<b>Sennfeld</b>
<b>18.30-21.30 Uhr</b>	<b>Grund- und Mittelschule, Gartenstr. 2</b>	
<b>Kurs-Nr. SE14</b>		<b>42 €</b>

**Reise in die Italienische Küche**

**„cucina pugliese“**

... wie Sie es sonst nirgendwo lernen - traditionelle einfach frische Gerichte, Desserts (Dolce) und eine Reise in den Genuss der Italienischen Küche!

Freude, Spaß, Leichtigkeit und Wissen - das vermittele ich Ihnen in meinem Kurs, Leidenschaft des Kochens nenne ich es ... und essen mit Liebe!

Hauptgericht: „Pasta fatto mano“ (handgemachte original italienische Nudeln) z. B. grün, natur und rot dazu „Ragù Pugliese“  
Zwischendurch: Focaccia, Friselle, Frittata  
Desserts/Nachspeise (Dolce)

**10 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.**

<b>Lucia Randall</b>		
<b>Do am 8.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Sennfeld</b>
<b>18.30-20.30 Uhr</b>	<b>Grund- und Mittelschule, Küche Gartenstr. 2</b>	
<b>Kurs-Nr. SE15</b>		<b>19 €</b>

**Yoga trifft Walking - BreathWalk®**

BreathWalk® ist eine Yoga-Technik, die bewusstes Atmen, Walking und Aufmerksamkeitsübungen miteinander kombiniert. Man kann BreathWalk® als körperliches Training bezeichnen, das die Vitalität und gleichzeitig persönliches Wachstum und meditative Erfahrungen fördert. In jedem Fall vermindert Breathwalk das subjektive Stressempfinden und lässt das Denken strukturierter, klarer und kreativer werden.

Jeder Walk besteht aus 5 Teilen: Aufwärmen (Yogaübungen, Atemübungen), Ausrichten (Suchen der persönlichen Geschwindigkeit), Vitalisieren (spezielle Atemmuster kombiniert mit Schritten), Balance (Geschwindigkeitsreduzierung, Dehnung), Integrieren (meditativer Walk, Verbindung von Geist, Körper und Umwelt). BreathWalk® ist für jede Altersgruppe geeignet.

**Treffpunkt:** Am Hexenbrünnlein, Eingang Freibad (Schanke)

<b>Alexandra Fiedler</b>		
<b>Di ab 20.5.</b>	<b>5 mal</b>	<b>Sennfeld</b>
<b>18.30-19.45 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. SE16</b>		<b>21 €</b>

**Grillbuffet**

Die Grillsaison kann beginnen! Dazu gehören auch Beilagen. Ich möchte Ihnen leckere Alternativen zu Nudel- und Kartoffelsalat vorstellen: raffinierte Salate, mediterrane Vorspeisen und selbstgebackenes Brot. Außerdem werden eine Cocktailsöße, Dips und Butterspezialitäten hergestellt. Ein Nachtisch rundet das Grillbuffet ab. Lassen Sie sich überraschen!

**10 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.**

<b>Martina Volkmar</b>		
<b>Mi am 21.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Sennfeld</b>
<b>18-22.30 Uhr</b>	<b>Grund- und Mittelschule, Küche Gartenstr. 2</b>	
<b>Kurs-Nr. SE17</b>		<b>22 €</b>

**Grüne Smoothies: das Geheimnis der vitalstoffreichen Ernährung**

Möchten Sie abnehmen, mehr Energie haben, ihr Wohlbefinden steigern, fit im Alltag sein, Krankheiten effektiv vorbeugen oder einfach nur Spaß mit gesunder Ernährung haben? Egal welches Ziel Sie haben, die grünen Smoothies sind die Antwort. Sie sind leckere Mixgetränke aus Blattgrün, Obst und Wasser und versorgen ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Grüne Smoothies sind einfach herzustellen und sparen Zeit, Geld und schmecken lecker. Erfahren Sie alles über den „Zaubertrank“! Die Smoothies werden gemeinsam probiert.

**10 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.**

<b>Andreas Hofmann</b>		
<b>Di am 24.6.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Sennfeld</b>
<b>18.30-20.30 Uhr</b>	<b>Grund- und Mittelschule, Küche Gartenstr. 2</b>	
<b>Kurs-Nr. SE18</b>		<b>16 €</b>



junge vhs

**Programm für Kinder**

Eine Einrichtung der Gemeinde Sennfeld

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen - Wen Do - Grundkurs**

**Ein Kurs für Mädchen von 7 bis 10 Jahren.**

Kennt Du das auch

... dass Dir keiner zuhört?

... dass die Jungs Dich in der Schule in den Schwitzkasten nehmen?

... dass Du Angst hast auf dem Schulweg?

... dass Dein Bruder Dich ständig piesackt?

... dass Du allein im Dunkeln Angst hast?

... dass Du so baff bist, dass Dir die passende Antwort erst zehn Minuten später einfällt?

... dass Dich jemand so anpackt, wie Du es nicht haben willst?

Und willst Du das? - Nein?

Wie wäre es dann mit Wen Do?

Wen Do ist ein umfassendes Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen. Du kannst kämpfen, schreien, quatschen und alles Mögliche ausprobieren. Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du, Dich zu wehren, verbal und körperlich! Mit Tipps, Tricks und Techniken. Damit Du für das, was Du willst, Deine Power einsetzen kannst und aus einem kleinen Nein ein großes, starkes, lautes Nein wird.

**Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 2 Euro Materialgeld mitbringen.**

**Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt gefördert und findet ab 7 Personen statt.**

<b>Cäcilia Keller</b>		
<b>Fr 21.3., 14-18 Uhr</b>		<b>Sennfeld</b>
<b>Sa 22.3., 9-14 Uhr</b>	<b>Schulturnhalle, Gartenstr. 2</b>	
<b>Kurs-Nr. SE19</b>		<b>26 €</b>

## Lustige Osterbäckerei für Kinder

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Wollt Ihr Eure Lieben zu Ostern mit selbstgemachten Leckereien verwöhnen? Dann seid Ihr in diesem Kurs genau richtig. Wir backen lustige Osterküken, Osterbrezeln sowie einen Nusszopf. Hinterher räumen wir gemeinsam die Küche auf.

5 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

**Diana Hick**  
Sa am 29.3. 1 mal Sennfeld  
9.30-12.30 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche  
Gartenstr. 2

Kurs-Nr. SE20 13 €

## Crash-Kurs Italienisch

Dieser Kurs dient als Vorbereitung für die Reise der Sennfelder Schüler in die Partnergemeinde Meduna di Livenza. Sie lernen Redewendungen sowie einen Grundwortschatz, der es ihnen ermöglicht, sich in typischen Alltagssituationen im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen etc. zurechtzufinden. Sprechen und Hörverstehen stehen dabei im Vordergrund.

In der Kursgebühr sind 1,50 € Kopierkosten enthalten!

**Monika Cortese**  
Di 15.7., Do 17.7. und Di 22.7. Sennfeld  
17.30-19 Uhr Grund- und Mittelschule, Gartenstr. 2

Kurs-Nr. SE21 19,50 €

**SCHWEINFURT**  
Zukunft findet Stadt

**vhs**  
Die Volkshochschulen  
Wissen und mehr

**Main  
MORD  
und mehr**

Krimis und Liebesgeschichten  
aus der vhs Schreibwerkstatt

## Main, Mord und mehr

Regionale Krimis und Liebesgeschichten rund um den Main

Verkaufsstellen:

- Volkshochschule Schweinfurt (Rathaus)
- Bürgerservice
- Buchhandlung im Kunstbuchcafé im Museum-Georg-Schäfer
- Buchhandlung Colibri

www.vhs-schweinfurt.de

## Stadtlauringen (ST)

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung.**

Veranstaltungen finden in der Friedrich-Rückert Volksschule statt, wenn nicht anders vermerkt.

Auch die schriftlichen, Fax-Anmeldungen werden erst ab 17. Februar bearbeitet. Bei schriftlichen und Fax-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.

**Öffnungszeiten im Rathaus:**

Mo-Fr 7.30-12 Uhr; Di 13-17 Uhr; Do 13-17.30 Uhr.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Dietz Tel.: 09724/91040, Fax: 09724/910450**

**Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97488 Stadtlauringen**

**Bei organisatorischen Fragen erteilt Georg Günther (Tel.: 09724/2463, ab 18 Uhr) Auskunft.**

## Einzelveranstaltungen

### Medical Taping: Eine neue Heilmethode?

Das Taping ist eine Therapie zur Behandlung von schmerzhaften Erkrankungen, insbesondere des Muskel-, Sehnen- oder Skeletapparates. Bekannt wurde das Taping aus dem Sportbereich. Das Taping hat zum Ziel, die volle Bewegungsfreiheit von Haut, Gelenken und Muskulatur zu erhalten und zu verbessern. Durch die Elastizität und des Aufliedens eines Tapes auf der Haut wird eine Art Dauermassage erzeugt.

Das elastische Taping Konzept wurde in den 70er Jahren von Dr. Kenso Kase konzipiert und bisher stetig weiterentwickelt. Verwendete, oftmals herstellerabhängige Bezeichnungen für das Verfahren sind beispielsweise: Kinesio-, K-Active-, Kinematic-, Chiro-, Pino-, Medi- oder K-Taping. Neben dem Produkt ist auch die Farbe und die Erfahrung des Therapeuten für den Erfolg eines Tapes entscheidend.

Die Referentin ist Heilpraktikerin und erklärt an diesem Abend die Wirkungsweise der Tapes.

**Anmeldung erforderlich!**

**Ilka Hawemann**

Mi 9.4. Stadtlauringen Friedrich-Rückert Volksschule  
19.30 Uhr Schulstraße 1

Nr. ST01 3 € Eintritt

### Lesung der Schweinfurter Autorengruppe

Die Autorinnen und Autoren der Schweinfurter Autorengruppe SAG präsentieren einen Querschnitt ihrer Arbeit mit Lyrik, Prosa und Spiel. Mit aktuellen Texten begeben sie sich auf Spurensuche und werden fündig, je nach Temperament und Sujet ernst, heiter oder satirisch ernst.

Do am 8.5. Stadtlauringen  
19.30 Uhr Schüttbaukeller (Kellereistraße 12)

Nr. ST02

## Geführte Frühlingswanderung

(In Zusammenarbeit mit dem Bund Natur- und Umweltschutz Stadtlauringen)

Die Wanderung macht, vom Gewerbegebiet am Tonwerk aus, eine Schleife nach Südwesten und Westen in die Fluren der neuen Gemeinden des Schweinfurter Oberlandes.

Wir treffen auf die ehemalige Straße Schweinfurt - Bad Königshofen mit einem alten Sühnekreuz.

Weitere Orientierungspunkte sind Kreuzberg, Schalksberg, Windräder und natürlich das Lauertal.

Wir erfahren etwas über alte Weidrechte, den geologischen Übergang vom Oberen Muschelkalk zum Keuper und weitere natur- und heimatkundliche Besonderheiten.

Beginn: 13.00 Uhr, Rückkehr: gegen 17.30 Uhr

**Treffpunkt:** Gewerbegebiet am Tonwerk

Streckenlänge: ca. 9 km

Gästeführer: Helmut Müller

Eine Pause mit Verpflegung ist eingeplant. Die Teilnahme ist kostenlos, über eine Spende freut sich der Bund Natur- und Umweltschutz Stadtlauringen.

**So am 18.5., 13-17.30 Uhr**

Nr. ST03

## Historischer Spaziergang durch Stadtlauringen

Tauchen Sie ein in die spätmittelalterliche Zeit von Stadtlauringen. Auf dieser Führung besichtigen Sie eines der ältesten Fachwerk-Rathäuser Frankens. In seiner Markthalle erfahren Sie, wie damals ein Markttag aussah und in der Ratsstube hören Sie von alten Gerichtsurteilen. Vom „Spätzplatz“ ausgehend laufen Sie um die alte Stadtmauer, vorbei an schönen Bildstöcken und Kapellchen. Weiter geht es an der Rückseite der ehemals fürstbischöflichen Amtskellerei und dem noch erhaltenen Gänsturm bis zum alten Brauhaus. Sie hören von alten Sagen und sehen immer wieder malerische Fachwerkhäuser, in denen schon früher berühmte Menschen lebten.

Führung: So 08.06., 15-16.30 Uhr, 4,50 €

**Treffpunkt:** Rathaus/Marktplatz Stadtlauringen

Gästeführerin: Renate Schleyer

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt 360°, dort auch Kartenreservierung und Anmeldung, Tel. 09721/513600

Nr. 12219

## 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**

Mi am 25.6. Stadtlauringen  
19 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Schulstraße 1

Nr. ST04 3 € Eintritt

## Kurse

### Frühjahrskräuterwanderung

Der Frühling schenkt uns an Wildkräutern genau das, was unser Organismus nach den langen dunklen Wintermonaten braucht - Wildkräuter mit vitalisierender und reinigender Kraft.

Diese Pflanzen können unsere Frühlingskost bereichern, wenn wir sie erkennen. Deshalb wollen wir auf unserer Wanderung diese wertvollen Wildkräuter an ihrem natürlichen Standort besuchen und kennen lernen. Einige Köstlichkeiten werden im Anschluss an die Wanderung probiert.

**Treffpunkt:** Sebastian-Zeißner-Str. 10, 97488 Sulzdorf

**Reinhilde Hefter**

**Mi am 9.4., 17-20 Uhr 1 mal Sulzdorf**  
**Kurs-Nr. ST05 15 €**

### Blütenwanderung-Naturkosmetik

„Die Schönheit ist von Geheimnis umgeben!“, „Frisch und Lebendigkeit wirkt bezaubernd!“ oder „Ich will mich wohl fühlen in meiner Haut!“ - Wenn diese und ähnliche Aussagen für Sie eine Selbstverständlichkeit sind, dann kommen Sie mit auf eine Heilkräuter-Wanderung bei der wir unser Augenmerk auf die Blüten legen, die in der Naturkosmetikherstellung verwendet werden. Im Anschluss an die Wanderung werden eine pflegende Lippen-salbe, eine Salbe gegen unreine Haut, ein Peeling und eine Seife hergestellt.

**Treffpunkt:** Sebastian-Zeißner-Str. 10, 97488 Sulzdorf

**Reinhilde Hefter**

**Mo am 7.7., 17-20 Uhr 1 mal Sulzdorf**  
**Kurs-Nr. ST06 15 €**

### Spanisch für den Urlaub

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse Schnupperkurs für alle, die die Spanische Sprache mit Spaß und schnell erlernen wollen. In diesem Kurs werden Sie wichtige Alltagssituationen, Bräuche und Traditionen über ihr Reiseland kennen lernen.

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden.

**Termine:** 15.3., 29.3., 5.4., 3.5., 17.5., 31.5.

**Lehrmaterial:** Spanisch a la carte, Klett Verlag, ab Lektion 1.

**Gestaffelte Kursgebühr:** 57 € bei 6 TN, 49 € bei 7 TN, 43 € bei 8 TN, ab 9 TN ohne Aufpreis!

**Gabriele Seibert**

**Sa ab 15.3. 6 mal Stadtlauringen**  
**10.30-12 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule Schulstraße 1**

**Kurs-Nr. ST07 ab 38 €**

### Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

Viele Menschen leiden heute an mehr oder weniger starken Rückenschmerzen. Meist sind mangelnde Bewegung, schlechte Haltung, eine vernachlässigte Muskulatur der Grund dafür. Mit einem Gymnastikprogramm dehnen und kräftigen wir unsere Muskulatur. Bei der Theorie erlernen wir Bewegungsabläufe zur Haltungsschulung. Mit Entspannungsübungen (Autogenes-Training) runden wir das Programm ab.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Unterlage, kl. Kissen, warme Socken

**Regina Heusinger**

**Mo ab 10.3. 10 mal Stadtlauringen**  
**20-21 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule Gymnastikraum, Schulstraße 1**

**Kurs-Nr. ST08 30 €**

### Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

wie Kurs-Nr. ST08, jedoch

**Regina Heusinger**

**Di ab 11.3. 10 mal Stadtlauringen**  
**18.45-19.45 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule Gymnastikraum, Schulstraße 1**

**Kurs-Nr. ST09 30 €**

### Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

wie Kurs-Nr. ST08, jedoch

**Regina Heusinger**

**Mi ab 12.3. 10 mal Stadtlauringen**  
**17.30-18.30 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule Gymnastikraum, Schulstraße 1**

**Kurs-Nr. ST10 30 €**

### Aufbaugymnastik für Beckenboden und Bauch für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die schon einmal Beckenbodentraining gemacht haben. Erst wird die Technik kurz aufgefrischt und danach werden Beckenboden und Bauch mit neuen Übungen gekräftigt.

**Gestaffelte Kursgebühr:** ab 6 Teilnehmerinnen 25,00 € ab 7 Teilnehmerinnen ohne Aufpreis!

**Barbara Zottmann**

**Do ab 13.3. 6 mal Altenmünster**  
**8.45-9.45 Uhr Alte Schule**

**Kurs-Nr. ST11 22 €**

### Aufbaugymnastik für Beckenboden für Frauen im fortgeschrittenen Alter

wie Kurs-Nr. ST11, jedoch

**Gestaffelte Kursgebühr:** ab 6 Teilnehmer/innen 25,00 € ab 7 Teilnehmer/innen ohne Aufpreis!

**Barbara Zottmann**

**Do ab 13.3. 6 mal Altenmünster**  
**10-11 Uhr Alte Schule**

**Kurs-Nr. ST12 22 €**

### Entdecke dich neu durch Yoga

Für alle die bereits an einem Kurs teilgenommen haben!

Mit Hilfe sanfter Übungen des Hatha Yoga lernen wir unseren Körper intensiv zu spüren und uns „mit“ dem Körper zu bewegen, woraus ein völlig neues Körpergefühl entsteht. Durch ergänzende Atemübungen sowie durch Erlernen und Erfahren verschiedener Entspannungstechniken können wir so mit der Zeit wieder Zugang zu unseren von Natur aus innewohnenden Fähigkeiten, zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude finden. Hierfür muss man weder besonders gelenkig oder sportlich sein, noch ein bestimmtes Alter haben.

**Bitte mitbringen:** Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

**Ulrike Schuler**

**Di ab 11.3. 15 mal Stadtlauringen**  
**16.45-18.15 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei (Kellereistr. 12)**

**Kurs-Nr. ST13 75 €**

### Yoga am See -

### Yoga trifft Walking (BreathWalk®)

BreathWalk® ist eine Yoga-Technik, die bewusstes Atmen, Walking und Aufmerksamkeitsübungen miteinander kombiniert. Man kann BreathWalk® als körperliches Training bezeichnen, das die Vitalität und gleichzeitig persönliches Wachstum und meditative Erfahrungen fördert. In jedem Fall vermindert Breathwalk das subjektive Stressempfinden und lässt das Denken strukturierter, klarer und kreativer werden.

Jeder Walk besteht aus 5 Teilen: Aufwärmen (Yogaübungen, Atemübungen), Ausrichten (Suchen der persönlichen Geschwindigkeit), Vitalisieren (spezielle Atemmuster kombiniert mit Schritten), Balance (Geschwindigkeitsreduzierung, Dehnung), Integrieren (meditativer Walk, Verbindung von Geist, Körper und Umwelt). BreathWalk® ist für jede Altersgruppe geeignet.

**Treffpunkt:** Parkplatz, Ellertshäuser See

**Christine Geier**

**Mi ab 7.5., 9-10.30 Uhr 2 mal Stadtlauringen**  
**Kurs-Nr. ST14 10 €**

### Yoga auf dem Stuhl

Yoga für ältere Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen

Elemente aus Kundalini-Yoga werden sanft, sicher und wirkungsvoll geübt.

Ziele von „Yoga auf dem Stuhl“ sind Erhaltung der Balance und Koordinationsfähigkeit, Aufrichtung der Wirbelsäule, Erweiterung des Lungenvolumens. Entspannung und positives Denken sind Programm.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, warme Socken.

**Christine Geier**

**Mi ab 25.6. 2 mal Stadtlauringen**  
**9-10.30 Uhr Gaststätte am Ellertshäuser See**

**Kurs-Nr. ST15 10 €**

### Man is(s)t draußen

Was gibt es Schöneres, als an einem lauen Sommerabend mit Familie oder Freunden draußen zu sitzen und selbst gemachte Köstlichkeiten zu genießen?

Sie sollen sich leicht zubereiten lassen und bei sommerlichen Temperaturen nicht schwer im Magen liegen. So backen wir für ein Büffet einen Maiskuchen und servieren ihn mit Paprikabutter. Für das Gartenfest mischen wir eine köstliche Bowl und für den Grillabend gibt es Ideen für verschiedene Soßen und Alternativen zu Steak und Bratwurst.

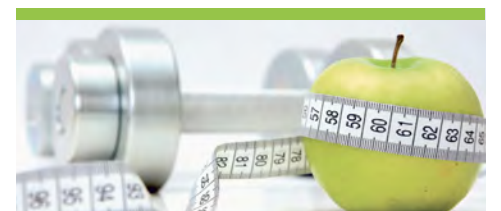
Freuen Sie sich auf den Sommer und genießen Sie einen entspannten Abend beim Kochen mit netten Menschen.

**8 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.**

**Carola Faulstich**

**Di am 27.5. 1 mal Stadtlauringen**  
**19-22 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule Schulküche, Schulstraße 1**

**Kurs-Nr. ST16 17 €**



Verschenken Sie doch mal Fitness!

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

### Nähkurs für Anfänger/innen

Es werden die Grundlagen des Nähens und der Umgang mit der Nähmaschine vermittelt und in einfachen Schritten ein erstes selbstgemachtes Objekt erstellt.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, große Schere für Stoffe und Papier, kleine Schere, Nähadeln, Stecknadeln, Heftgarn, passende Nähseide, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, Stoffe nach Wahl, evtl. Futterstoff, Vlieseline, evtl. Reißverschluss oder Knöpfe

Bei Bedarf können einzelne Materialien über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

**Sandra Kolenda**  
**Mi ab 19.3. 4 mal Sulzdorf, Hauptstr. 33**  
**18-21 Uhr Schneiderei SAROSU**  
**Kurs-Nr. ST17 58 €**

### Nähkurs für Fortgeschrittene

Wie Kurs-Nr. ST17, jedoch unter fachkundiger Anleitung wird ein gemeinsames oder eigenes Wunschmodell erstellt.

**Sandra Kolenda**  
**Do ab 20.3. 4 mal Sulzdorf, Hauptstr. 33**  
**18-21 Uhr Schneiderei SAROSU**  
**Kurs-Nr. ST18 58 €**



### Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Stadtlauringen

### Nähworkshop für Kinder

Ein Kurs für Kinder von 8 - 12 Jahren.

Wir lernen im Kurs den Umgang mit der Nähmaschine und können ein selbst genähtes Teil mit nach Hause nehmen.

Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

**Bitte mitbringen, wenn vorhanden:** Stoffschere, Papierschere, Fadenschere, Nähadeln, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Geodreieck, Lineal

**Sandra Kolenda**  
**Sa am 28.6. 1 mal Sulzdorf, Hauptstr. 33**  
**10-14 Uhr Schneiderei SAROSU**  
**Kurs-Nr. ST19 20 €**

### Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jungen - Aufbaukurs

Ein Kurs für Jungen von 7 bis 10 Jahren, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben.

Auch Jungen kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden. In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennen lernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen. Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jutsu.

Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt gefördert und findet ab 7 Personen statt.

**Rainer Zehe**  
**Sa am 29.3. und So 30.3. Stadtlauringen**  
**10-15 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule**  
**Turnhalle**  
**Kurs-Nr. ST20 26 €**

## Üchtelhausen (UH)

### Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung.

Die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 18.2. bearbeitet.

**Wichtiger Hinweis:** Jede Person kann bei der Anmeldung pro Kurs jeweils nur drei Anmeldungen abgeben.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörausweis zugeschickt.

**Öffnungszeiten im Rathaus:**

**Mo-Mi, Fr 8-12 Uhr, Di 14-16 Uhr, Do 14-18 Uhr.**

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Kornblum, Tel.: 09720/910021, Fax: 09720/910029**

**E-Mail-Adresse: vhs@uechtelhausen.de**

**Anschrift Rathaus: Hesselbach, Kirchplatz 1, 97532 Üchtelhausen**

## Einzelveranstaltungen

### Die Vereinsmitglieder aktivieren

Bei Festen und Veranstaltungen helfen immer die gleichen Mitglieder? Es fehlen Ideen und Helfer im Verein? Wenn Sie neue Ideen einbringen, werden diese mit Verweis auf die Tradition abgewiesen?

Das zu durchbrechen ist nicht einfach, aber möglich. Nach einer individuellen Themensammlung mit den Teilnehmern werden konkrete Lösungsansätze in diesem Seminar für die Vereine erarbeitet.

In Zusammenarbeit mit der Freiwilligenagentur GemeinSinn: [www.freiwilligenagentur-gemeinsinn.de](http://www.freiwilligenagentur-gemeinsinn.de), Infos: 09721/9490427

**Teilnahme kostenlos, Anmeldung erforderlich.**

**Thomas Stadler Weipoltshausen**  
**Mi am 12.3., 18.30 Uhr Feuerwehrhaus**  
**Nr. UH01**

### 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 Erben/-innen. Anhand eines erfundenen Familienschicksals mit Varianten werden Gestaltungsmöglichkeiten durch Testament, Erbvertrag und Rechtsgeschäfte unter Lebenden erörtert sowie „Haftungsfallen“ für Erben/-innen.

**Anmeldung erforderlich!**

**Kerstin Pausch-Trojahn**  
**Mi am 9.4. Madenhäuser Gemeindehaus**  
**19 Uhr**  
**Nr. UH02 3 € Eintritt**

## 6. Bürgerinnenversammlung

Zur 6. Bürgerinnenversammlung lädt 1. Bürgermeisterin Birgit Göbhardt alle Frauen der Gemeinde ein.

Im Vorfeld stimmt Margarete Gold mit dem Vortrag „Die zwölf Tiere des chinesischen Tierkreises“ auf den Abend ein.

**Anmeldung erforderlich!**

**Do am 10.4. Üchtelhausen**  
**19 Uhr Pfarrheim, Ahorn-Str. 15**  
**Nr. UH03 Eintritt frei**

### Mit Mnemotechnik Gedächtnisleistungen steigern

In Zusammenarbeit mit der Grundschule Üchtelhausen.

Der Schweizer Gregor Staub, einer der erfolgreichsten Gedächtnistrainer Europas wird in der Aula der Grundschule sein Mega Gedächtnis-Training interessierten Eltern vorstellen. Was ist zu tun, damit das Gedächtnis einen nicht mehr im Stich lässt? Sich erinnern ist keine Hexerei.

**Mo am 12.5. Üchtelhausen**  
**19.30 Uhr Grundschule, Schulstr. 21**  
**Nr. UH04**

### Fränkische Mundart und Lieder - Seniorennachmittag

Zum 2. Seniorennachmittag lädt 1. Bürgermeisterin Birgit Göbhardt ältere Bürgerinnen und Bürger ein.

„Geschliti“ bzw. „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**

**Mo am 19.5. Üchtelhausen**  
**15 Uhr Pfarrheim, Ahorn-Str. 15**  
**Nr. UH05 Eintritt frei**

### Schüssler-Salze

Die Mineralstofftherapie oder Biochemie ist eine einfache und für jedermann anwendbare Heilmethode. Nach ihrem Entdecker, Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüssler sind viele körperliche und seelische Leiden auf einen Mangel an anorganischen Stoffen im Körper zurückzuführen. Im Zentrum des Vortrags stehen zwölf körpereigene Mineralsalze, die in potenziert Form die Schüssler-Therapie ausmachen. Diese Mineralstoffe wirken als Funktionsmittel in der Zelle und haben einen positiven Einfluss auf den gesamten Zellstoffwechsel.

Die Referentin ist Heilpraktikerin und wendet die Mineralstofftherapie auch in ihrer Praxis an.

**Anmeldung erforderlich!**

**Barbara Mantel Hesselbach**  
**Mi am 21.5. Rathaus**  
**19.30 Uhr**  
**Nr. UH06 3 € Eintritt**

## Kurse

### Qi-Gong - Chinesische Gesundheitsübungen

Chinesische Gesundheitsübungen (Qi-Gong) sind für alle geeignet, die selbst aktiv werden wollen, ob Jung oder Alt. Sie wirken ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist.

Wenn Sie regelmäßig üben, wird es Ihnen bald gelingen flexibler zu werden und sich auch im Alltag wohl zu fühlen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Sitzkissen bzw. Decke.

**Stefanie Bätz**  
**Di ab 11.3. 10 mal Hesselbach**  
**18-19 Uhr Bauhof, Dürre Wiese 12**  
**Kurs-Nr. UH07 34 €**

## Sinnvolle Nebenbeschäftigung im Angebot

Wir sind auf der dringenden Suche nach Ärztinnen und Ärzten, die Freude daran haben, unsere Herzsportgruppen zu betreuen. Bitte melden Sie sich, wenn Sie dieser kleine Nebenverdienst auf Honorarbasis interessiert.

Lisa Örtel: Tel.: 09721/ 515436 oder Jutta Cize: Tel.: 09721/ 515433



## Shiatsu - Fingerdruck - zum Kennenlernen

Shiatsu ist eine japanische Heilmassage. Übersetzt heißt „Shiatsu“ Daumen- oder auch Fingerdruck. Tatsächlich beruht ein Großteil der Technik darauf, mit dem Handballen und anschließend dem Daumen sensibel Druck auf die Meridiane, die Energiebahnen am Körper, auszuüben, um so einen energetischen Ausgleich zu bewirken.

Shiatsu ist eine achtsame Körperarbeit und wirkt ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist.

Wir lernen an uns gegenseitig einfache Techniken der Shiatsu-Massage auf dem Stuhl. Diese können zuhause angewendet werden, um auch dort die angenehme, entspannende und wohl-tuende Wirkung zu spüren.

Bitte zu zweit anmelden oder die Bereitschaft mitbringen, wechselseitig mit einem anderen Kursteilnehmenden zu üben.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, 1 Decken, 1 kleine Kissen.

**Stefanie Bätz**

**Di am 3.6. 1 mal Hesselbach**  
**18-21 Uhr Bauhof, Dürre Wiese 12**

**Kurs-Nr. UH08 10 €**

## Pilates für Anfänger/innen

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise verbessert man die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Der Kurs wird mit Elementen aus der Feldenkrais-Methode sowie mit Übungen aus dem Hatha-Yoga kombiniert. Die Entspannung erfolgt am Ende der Stunde.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

**Brigitte Koritke-Gemmer**

**Mo ab 10.3. 12 mal Üchtelhausen**  
**17.30-18.30 Uhr Kirchbergschule**

**Kurs-Nr. UH09 40 €**

## 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 ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar. Durch den Einsatz aller Pilates-Kleingeräte ist es möglich, die Stunde auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend auszurichten.

**Bitte mitbringen:** Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränke.

**Brigitte Koritke-Gemmer**

**Mo ab 10.3. 12 mal Üchtelhausen**  
**18.30-19.30 Uhr Kirchbergschule**

**Kurs-Nr. UH10 40 €**

## Gymnastik für die Wirbelsäule

(In Zusammenarbeit mit der DJK Üchtelhausen)

Wirbelsäule trainieren, Rücken stärken.

Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen für bessere Koordination und größere Haltungsbewusstheit unter Einsatz von Musik, Physiobällen und Thera-Bändern.

(Die Versicherungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.)

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung

Kursleitung: Annemarie Pfeuffer

**Di ab 11.3. 15 mal Üchtelhausen**  
**19.15-20 Uhr Grundschule, Schulstr. 21**

**Kurs-Nr. UH11 23,50 €**

## Afrikanisches Trommeln für Einsteiger/innen

Trommeln ist pure Lebensfreude, Temperament, Leidenschaftlichkeit und Dynamik. Trommelmusik bringt selbst den Bequemsten/die Bequemsten dazu, sich zu bewegen und schafft ohne große Worte ein Gemeinschaftsgefühl, das heute manchmal fehlt. „Wer vergessen hat, wie man trommelt“, sagt ein Sprichwort aus Burkina Faso, „hat vergessen wie man fühlt.“ In diesem Kurs werden die spezifischen Spieltechniken der afrikanischen Djembe eingeübt und wir lernen traditionelle afrikanische Rhythmen im Ensemble kennen. Und wir werden vor allen Dingen Spaß am gemeinsamen trommeln in der Gruppe haben.

5,- Euro Instrumentengebühr sind in der Kursgebühr enthalten.

**Kathrin Hubl**

**Sa am 29.3. 1 mal Üchtelhausen**  
**13-15 Uhr Kirchbergschule**

**Kurs-Nr. UH13 16 €**

## Partysnacks und Fingerfood, Teil 2

Auf Wunsch vieler Teilnehmern/innen des ersten Kurses, bieten wir nun eine zweite Auflage an mit noch mehr Partysnacks und Fingerfood Rezepte für alle, die gerne Gäste und Freunde mit netten Kleinigkeiten überraschen und verwöhnen möchten!

Wir zaubern zum Beispiel Miniwindbeutel mit verschiedenen Füllungen, Kalbsschnecken und Reissalat mit Mango. Diesmal werden wir auch einen süßen Snack zubereiten.

Es sind keine Vorkenntnisse aus Teil 1 erforderlich.

**8 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.**

**Carola Faulstich**

**Do am 22.5. 1 mal Üchtelhausen**  
**19-22 Uhr Grundschule, Schulstr. 21**

**Kurs-Nr. UH14 17 €**

## Grüne Smoothies: das Geheimnis der vitalstoffreichen Ernährung

Möchten Sie abnehmen, mehr Energie haben, ihr Wohlbefinden steigern, fit im Alltag sein, Krankheiten effektiv vorbeugen oder einfach nur Spaß mit gesunder Ernährung haben? Egal welches Ziel Sie haben, die grünen Smoothies sind die Antwort. Sie sind leckere Mixgetränke aus Blattgrün, Obst und Wasser und versorgen ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Grüne Smoothies sind einfach herzustellen und sparen Zeit, Geld und schmecken lecker. Erfahren Sie alles über den „Zaubertrank“! Die Smoothies werden gemeinsam probiert.

**10,- Euro Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.**

**Andreas Hofmann**

**Mi am 25.6. 1 mal Üchtelhausen**  
**19-21 Uhr Grundschule, Schulstr. 21**

**Kurs-Nr. UH15 16 €**

## Figürliches Modellieren

Freies Modellieren mit dem Werkstoff Ton. Vom Relief zur Vollplastik.

Kursgebühr: 66,00 € plus 10 € Brennkostenanteil

**Bitte mitbringen:** feuchtes Tuch, Plastikhaube, Modellierhölzer

**Peter Vollert**

**Mi ab 12.3. 10 mal Üchtelhausen**  
**19-21.15 Uhr Grundschule, Schulstr. 21**

**Kurs-Nr. UH16 76 €**

## Kreatives Gestalten mit Ton

### „Keramik mal anders! Wer's bunt mag!“

Weißer Ton wird materialgerecht nach eigenen Ideen geformt, gebrannt und danach mit bunten Streichglasuren bemalt. Anschließend folgt der Glasurbrand bei 1060° C. Wir arbeiten ausschließlich mit weißem Ton und kleinen Formen.

Ausstellungsstücke im Rathaus in Hesselbach!

Für Arbeitsmaterial werden 2 € berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt.

Kleingruppen bis 8 Personen.

Kursgebühr: 55 € plus 12 € Brennkostenanteil

**Bitte mitbringen:** Baumwolltuch, altes Küchenmesser, Müllbeutel, Materialgeld.

**Katharina Weissenberger**

**Fr 4.4., 19-22 Uhr, Sa 5.4., 10-16 Uhr Üchtelhausen**  
**Mo 28.4., 19-22 Uhr Grundschule, Schulstr. 21**

**Kurs-Nr. UH17 67 €**

## 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.

Für Arbeitsmaterial werden 2 € berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt.

Kleingruppen bis 8 Personen.

Kursgebühr: 41 € plus 9 € Brennkostenanteil

**Bitte mitbringen:** Baumwolltuch, altes Küchenmesser, Müllbeutel, Materialgeld.

**Katharina Weissenberger**

**Do ab 8.5. 3 mal Üchtelhausen**  
**19-22 Uhr Grundschule, Schulstr. 21**

**Kurs-Nr. UH18 50 €**



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](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Kunstvolle Arbeiten mit Papier und Kleister

Phantasietiere, Schalen und Mobiles!

Mit Papier und Kleister lassen sich in einfacher Technik kunstvolle Gegenstände für den Gebrauch oder zur Dekoration zaubern. Für Neugierige und vermeintlich „Unbegabte“ ebenso wie für den „anspruchsvollen“ Künstler ist der Kurs bestens geeignet. Die Dozentin ist Holzbildhauerin.

Materialkosten werden im Kurs berechnet und bei der Dozentin bezahlt.

<b>Anne Heß</b>		
<b>Do ab 3.4.</b>	<b>5 mal</b>	<b>Üchtelhausen</b>
<b>19-21 Uhr</b>		<b>Kirchbergschule</b>
<b>Kurs-Nr. UH19</b>		<b>33 €</b>



### Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Üchtelhausen

## Französischer Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren

Liebe Eltern! Ich freue mich, dass Ihr Kind meinen Kochkurs besuchen möchte. Leider lässt sich beim Kochen mit Kindern die benötigte Zeit nicht immer exakt vorhersagen, bitte haben Sie daher Verständnis, wenn es einmal länger dauern sollte, denn wir können den Kurs erst beenden, wenn alle Gruppen fertig sind und ihre Kochnische aufgeräumt ist. Sollten wir einmal früher fertig sein, sind die Kinder selbstverständlich bis zum angegebenen Ende der Veranstaltung durch mich beaufsichtigt. Herzlichen Dank für Ihr Verständnis.

Die französische Küche zählt mit zu den besten der Welt. Heute wollen wir uns ein leckeres 3-Gänge-Menü bestehend aus Quiche, Flammkuchen und einer Tarte Clafoute zubereiten. Hinterher räumen wir gemeinsam die Küche auf.

In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten enthalten.

<b>Diana Hick</b>		
<b>Sa am 22.3.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Üchtelhausen</b>
<b>9.30-12.30 Uhr</b>		<b>Grundschule, Schulstr. 21</b>
<b>Kurs-Nr. UH20</b>		<b>13 €</b>

## Trommel und Rhythmus

Ein Kurs für Kinder von 7 bis 14 Jahren

Wir lernen spielerisch den kreativen Umgang mit Trommel und Rhythmus kennen. Dabei tanzen, singen und bewegen wir uns im Rhythmus zur Trommel und es entstehen kleine mehrstimmige Arrangements. Der Spaß soll dabei auf keinen Fall zu kurz kommen.

5,- Euro Instrumentengebühr sind in der Kursgebühr enthalten.

<b>Kathrin Hubl</b>		
<b>Sa ab 29.3.</b>	<b>2 mal</b>	<b>Üchtelhausen</b>
<b>10.30-12 Uhr</b>		<b>Kirchbergschule</b>
<b>Kurs-Nr. UH21</b>		<b>22 €</b>

## Waigolshausen (WH)

### Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung im Rathaus.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 17.2. bearbeitet.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.

Kurse und Einzelveranstaltungen finden im Freizeitzentrum (Jahnstraße) statt, wenn nicht anders vermerkt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo 7.30-12 Uhr, Di 7.30-12 Uhr und 14-17 Uhr; Do 7.30-12 Uhr und 14-18 Uhr; Fr 7.30-12 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

**Frau Reichert, Tel.: 09722/9111-0, Fax: 09722/9111-20**

**E-Mail-Adresse: standesamt@waigolshausen.de**

**Anschrift Rathaus: Kirchstr. 8, 97534 Waigolshausen**

## Einzelveranstaltungen

### Akupressur zur Selbstbehandlung

Akupressur, eingebettet in die Traditionelle Chinesische Medizin, hat eine jahrtausendealte Tradition. Die sanfte Methode ohne Risiken und Nebenwirkungen eignet sich hervorragend zur Selbstbehandlung und Unterstützung bei akuten und chronischen Beschwerden. Der Vortrag gibt eine kurze Einführung in die Akupressur und zeigt die praktische Anwendung.

Die Referentin ist Heilpraktikerin.

**Barbara Mantel**

**Mi am 12.3.** **Hergolshausen, Bräugasse 1**

**19.30 Uhr** **Gasthaus zum Engel**

**Nr. WH01** **Eintritt frei**

### Heimatkundliche Führung durch Theilheim

Alle heimatkundlich Interessierten sind zu einem Rundgang durch den Ort eingeladen. Dabei wird die Geschichte Theilheims an Gebäuden, Denkmälern usw. erläutert.

**Treffpunkt:** Kindergarten

Etwas Änderungen des Termins werden rechtzeitig ortsüblich bekanntgegeben.

**Konrad Roth**

**Sa am 3.5.** **Theilheim**

**10 Uhr** **gebührenfrei**

**Nr. WH02**

### Wildkräuterführung

Bei dieser Führung durch unsere Obstbaumwiese erkunden wir gemeinsam die Faszination und Vielfalt der heimischen Wildpflanzen.

Dabei entdecken wir, dass Wildkräuter und Früchte sehr wertvoll für uns Menschen, für die Tierwelt und unser komplettes Ökosystem sind.

Anschließend dürfen Sie noch eine kleine Kostprobe genießen.

**Treffpunkt:**

**Aussiedlerhof Sauer Theilheim, Am Hergolshäuser Weg.**

**Anmeldung erforderlich.**

**Heike Sauer**

**Do am 8.5.** **Waigolshausen**

**17 Uhr**

**Nr. WH03** **5 € Eintritt**

## Kurse

### Pilates

Pilates ist eine spezielle, sanfte und überaus wirkungsvolle Trainingsmethode, die auf eine gesunde Haltung abzielt. Einzelne Muskeln oder Muskelpartien werden gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt.

Die Atmung wird gleichzeitig mit den Bewegungen koordiniert, welches eine hohe Konzentration und Exaktheit der Übung erfordert. Da besonders die Rumpfmuskulatur gestärkt wird, bekommt man einen starken Rücken und einen festen Bauch.

Teilnehmer/innen, die nicht Mitglied im TSV Theilheim sind, zahlen am 1. Kursabend 15 € für Raumnutzung (für den gesamten Kurs).

**Nicole Jakubowski**

**Mi ab 12.3.** **15 mal** **Theilheim**

**18.30-19.30 Uhr** **Sportheim**

**Kurs-Nr. WH04** **37,50 €**

### Pilates 50 Plus

Inhaltlich wie WH 04.

Wenn Sie denken, Sie sind vielleicht zu alt für Sport, oder nicht beweglich genug, dann werden Sie sich hier wohl und gut aufgehoben fühlen.

Teilnehmer/innen, die nicht Mitglied im TSV Theilheim sind, zahlen am 1. Kursabend 15 € für Raumnutzung (für den gesamten Kurs).

**Nicole Jakubowski**

**Fr ab 14.3.** **15 mal** **Theilheim**

**9-10 Uhr** **Sportheim**

**Kurs-Nr. WH05** **37,50 €**

### ZUMBA® Mix

ZUMBA® und ZUMBA® Toning werden hier gemischt. Fit tanzen mit ZUMBA® und ein speziell ausgerichtetes Zumba-Fitness-Workout mit dem Einsatz von leichten Toning-Sticks oder Hanteln zu lateinamerikanischen Rhythmen. Ziel: Ausdauer, Figurformung, Kraftaufbau!

Bitte Zumba®-Hanteln mitbringen!

**Kerstin Weeth**

**Do ab 13.3.** **14 mal** **Waigolshausen**

**9-10 Uhr** **Freizeitzentrum Halle**

**Kurs-Nr. WH06** **42 €**

### Ein Tag für mich

Dieser besondere Tag ist für Frauen gedacht, die abschalten und den Stress des Alltags hinter sich lassen wollen. Mittels unterschiedlicher Entspannungsmethoden stellen Sie sich selbst in Ihren eigenen Mittelpunkt und erfahren so Balance für Körper, Geist und Seele. Aus den erlebten Möglichkeiten können Sie sich dann Ihr ganz persönliches Entspannungsprogramm für zu Hause zusammenstellen.

Bitte Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Verpflegung plus Getränk, evtl. Schreibsachen für Notizen mitbringen.

**Eva Markert**

**Sa am 12.4.** **1 mal** **Waigolshausen**

**10-16 Uhr** **Freizeitzentrum, Jugendraum**

**Kurs-Nr. WH07** **17,50 €**

## Hulatanz aus Hawai'i - Fitness, Energie und Freude

Hulatanz ist geprägt von Harmonie und Achtsamkeit. Es ist ein erzählender Tanz, spirituell und poetisch, aber auch voll von Humor und Lebensfreude, mit fließenden graziösen, aber auch kraftvollen Bewegungen. Polynesishe Tänze machen körperlich und geistig beweglicher, seelisch ausgeglichener und bringen Sonne in die Herzen. Wir erlernen Basisbewegungen des Hulatanzes und eine kleine Choreographie.

Hula kann von allen getanzt werden! Füllig oder schmal, jung oder alt, je nach individueller Fitness.

Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte und Tanz-, Gymnastikschläppchen oder rutschfeste Socken tragen.

**Christiane Göbel**

Sa am 28.6. 1 mal Waigolshausen  
10-12.30 Uhr Freizeitzentrum, Jugendraum

Kurs-Nr. WH08 8 €

## Wirbelsäulengymnastik

Bei dieser Wirbelsäulengymnastik lernen Sie, sich im Alltag rückenfrendlich zu bewegen, Ihr Körperbewusstsein zu schulen und Ihre Körperhaltung zu verbessern. Durch die Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, verkürzte Muskeln und Bänder gedehnt. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Angesprochen sind Frauen und Männer jeden Alters.

**Helga Weiß**

Do ab 13.3. 9 mal Waigolshausen  
19-20 Uhr Freizeitzentrum Halle

Kurs-Nr. WH09 25 €



Verschenken Sie doch mal Fitness!

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



Verschenken Sie doch mal Kultur!

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

## Wasserlosen (WG)

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung.**

Veranstaltungen in der Dr.-Maria-Probst-Halle Wasserlosen, wenn nicht anders vermerkt.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 17.2. bearbeitet.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörausweis zugeschiedt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Mi 13-18 Uhr.

Ansprechpartner/in in der Gemeindeverwaltung:

**Frau Störlein, Herr Büttner,**

Tel.: 09726/90670, Fax: 09726/8130

E-Mail-Adresse: [gemeinde@wasserlosen.de](mailto:gemeinde@wasserlosen.de)

Anschrift Rathaus: Kirchstraße 1, 97535 Greßthal

## Einzelveranstaltungen

### Alte Hausmittel neu entdeckt

Alte Hausmittel erfreuen sich immer größerer 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**

Mi am 26.3. Wasserlosen  
19.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, vhs-Raum

Nr. WG01 2 € Eintritt

### Einführung in die Permakultur

In Zeiten der Ressourcenverknappung und des Klimawandels interessieren sich weltweit immer mehr Menschen für das Prinzip der Permakultur. Geprägt wurde der Begriff von den australischen Ökologen und Landschaftsplanern Bill Mollison und David Holmgren. Grundgedanke der Permakultur ist das Wirtschaften in und mit ökologischen Kreisläufen im Sinne einer dauerhaften und nachhaltigen Nutzung, nicht nur in der Landwirtschaft. Auch in der Städteplanung ist Permakultur anwendbar. Im Kleinen gibt es beispielhafte Initiativen, die Brachflächen in Nutzgärten verwandeln oder auch Hausgemeinschaften, die aus ihren Außenanlagen essbare Landschaften machen. Im Großen bilden sich derzeit Transition Town Initiativen (Stadt im Wandel), eine aus England stammende Idee - diese versuchen angesichts schwindender Rohstoffe und negativer Auswirkungen der Globalisierung, die Idee der Regionalwirtschaft umzusetzen: wirtschaftliche, nachhaltige Selbstversorgung.

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in das Verständnis der Permakultur und stellt interessante Projekte dieser nachhaltigen und „enkeltauglichen“ Lebensweise vor.

**Ute Solf**

Di am 13.5. 1 mal Schwemmelsbach  
19 Uhr Feuerwehrhaus

Nr. WG02 5 € Eintritt

## Vogelstimmenführung in Wasserlosen

Anmeldung erforderlich!

**Treffpunkt: 97535 Wasserlosen, Raiffeisenplatz, An der Linde**

In Zusammenarbeit mit der Eigenheimervereinigung Wasserlosen e.V. und dem Vogelschutz-Verein Schweinfurt e.V.

**Christel Lieblein**

So am 18.5. 1 mal Wasserlosen  
7 Uhr

Kurs-Nr. WG03 gebührenfrei

## Kurse



### Kinderturnen für 2-6 jährige in Begleitung eines 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 12,50 € zu zahlen.

**Sieglinde Herold**

Mo ab 10.3. 10 mal Wasserlosen  
15.30-16.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG05 25 €

### Wirbelsäulengymnastik

Bei dieser aktiven Wirbelsäulengymnastik lernen Sie, das Körperbewusstsein zu schulen und die Körperhaltung zu verbessern. Schwache Muskeln werden gestärkt, verkürzte Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst.

**Monika Schmitt**

Mo ab 10.3. 10 mal Wasserlosen  
17-18 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG06 20 €

### Wirbelsäulengymnastik

wie WG 06

**Monika Schmitt**

Mo ab 10.3. 10 mal Wasserlosen  
18-19 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG07 20 €

### Beckenboden- und Bauchgymnastik für Frauen

Sie lernen mit sanften Übungen ihren Körper besser kennen. Sie trainieren Ihren Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur in Verbindung mit der Atmung.

Dieser Kurs ist für Frauen in jedem Alter.

**Monika Schmitt**

Mo ab 10.3. 10 mal Wasserlosen  
19.15-20.15 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, vhs-Raum

Kurs-Nr. WG08 23 €

### Rücken-Fit und mehr

Wir trainieren: Rücken, Arme, Beine, Bauch und Po - also die gesamte Muskulatur - rückengerechtes Verhalten im Alltag, die Kraft, die Ausdauer, die Koordination und die Beweglichkeit. Es ist geplant, mit dem Theraband/Redondo Ball zu arbeiten. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

**Christa Thain-Wehner**

Mo ab 10.3. 10 mal Wasserlosen  
19.30-20.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG09 20 €

## Entspannung und Tanz - Workshop

Die bewusste Wahrnehmung des Körpers in Ruhe und Bewegung. Durch verschiedene Übungen aus dem Yoga, Qi Gong oder Pilates gelangen wir in die Entspannung. Ein Hauptakzent wird auf die Progressive Muskelrelaxation (PMR) gesetzt. Diese aktive Entspannungsmethode hilft uns, körperliche und seelische Anspannung oder Nervosität zu verringern. Der Ansatzpunkt der PMR beruht auf einer Wechselbeziehung zwischen psychischer und muskulärer Spannung: Anspannung und Entspannung. Indem wir unsere Aufmerksamkeit - mit und ohne Musik - auf verschiedene Körperbereiche richten, lassen wir ein angenehmes Gefühl im Körper entstehen. Der Tanz schlägt eine Brücke zum Hier und Jetzt und lässt uns ganz bewusst im Körper ankommen. Vitalität und Energie können sich entfalten.

Wir tanzen schnell und dynamisch oder sanft und behutsam, zu Beginn oder am Ende der Stunde. Kleine Fantasierunden und Massagen runden die Stunde ab.

**Bitte mitbringen:** bequeme Tanzkleidung, fest sitzende flache Schuhe (nur mit heller Sohle, keine Straßenschuhe), Decke, evtl. kleines Kissen.

**Claudia Girtgen-Diehl**

**Sa am 12.4. 1 mal Wasserlosen**  
**10-13 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, vhs-Raum**

**Kurs-Nr. WG10 10 €**

## Hatha Yoga - Zeit der Stille und Bewegung im Alltag

Wir werden uns mit Hilfe von gezielten Yoga- und Atemübungen aktiv mit unserem Körper auseinandersetzen, der in seinen Reaktionen die Einflüsse des Umfeldes widerspiegelt. Yoga-Übungen sollen als Strategien zur Stressbewältigung gesehen werden, die uns helfen, den täglichen Belastungen gelassener zu begegnen und körperliches Wohlbefinden zu erlangen bzw. zu erhalten. Der Kurs entfällt am 25.6.

**Petra Full**

**Mi ab 7.5. 8 mal Wasserlosen**  
**18.30-20 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, vhs-Raum**

**Kurs-Nr. WG11 40 €**

## Hatha Yoga - Zeit der Stille und Bewegung im Alltag

wie WG11

Der Kurs entfällt am 25.6.

**Petra Full**

**Mi ab 7.5. 8 mal Wasserlosen**  
**20.15-21.45 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, vhs-Raum**

**Kurs-Nr. WG12 40 €**

## Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Nähen leicht gemacht! Unter der Anleitung einer erfahrenen Schneiderin nähen Sie Ihr Lieblingsstück. Modische Träume werden wahr.

Bitte eigene Nähmaschine, Faden, Stoff und Schere mitbringen.

**Aloisia Schöpf**

**Di ab 1.4. 3 mal Wasserlosen**  
**18-21 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, vhs-Raum**

**Kurs-Nr. WG13 24 €**

## Filzen für Anfänger/innen

In diesem Kurs haben Sie an zwei Abenden die Gelegenheit in das spannende Arbeitsfeld des Filzens einzutauchen und kreative Einzelstücke zu schaffen. Vorkenntnisse sind nicht nötig, da wir gemeinsam ein Gefühl für das Material und die Besonderheiten entwickeln werden.

Sie benötigen zwei große Handtücher, eine alte Schüssel, zwei Meter Noppenfolie (Verpackungsfolie), ein großes Stück Pappe, einen Blumensprüher und eine Handcreme.

Wenn Sie eigene Materialien (wie Wolle) besitzen, können Sie diese gerne verwenden, oder im Kurs bekommen.

**Anita Oppelt**

**Fr ab 4.4. 2 mal Wasserlosen**  
**16-20.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, vhs-Raum**

**Kurs-Nr. WG14 28,50 €**

## Asiatisches Buffet

Heute mal asiatisch. Gemeinsam zaubern wir ein asiatisches Buffet mit Sushi, Frühlingsrollen, Kroepoek, süßsaurer Suppe, verschiedenen Hauptgerichten und Nachspeisen. Alles Gerichte, die Sie problemlos auch zuhause nachkochen können, um Ihre Lieben zu verwöhnen.

In der Kursgebühr sind 7,50 € Materialkosten enthalten.

**Diana Hick**

**Do am 20.3. 1 mal Wasserlosen**  
**19-22 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche**

**Kurs-Nr. WG15 16,50 €**

## Man is(s)t draußen

Was gibt es Schöneres als an einem lauen Sommerabend mit Familie oder Freunden draußen zu sitzen und selbst gemachte Köstlichkeiten zu genießen? Diese sollen sich leicht zubereiten lassen und bei sommerlichen Temperaturen nicht schwer im Magen liegen.

So backen wir für ein Büfett einen Maiskuchen und servieren ihn mit Paprikabutter. Für das Gartenfest mischen wir eine köstliche Bowlle und für den Grillabend gibt es Ideen für verschiedene Soßen und Alternativen zu Steak und Bratwurst. Freuen Sie sich auf den Sommer und genießen Sie einen entspannten Abend beim Kochen mit netten Menschen.

In der Kursgebühr sind 8 € Materialkosten enthalten.

**Carola Faulstich**

**Di am 6.5. 1 mal Wasserlosen**  
**19-22 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche**

**Kurs-Nr. WG16 17 €**

## Vitale Rohkost - gesunde Nahrung zubereiten ohne zu kochen!

Gesunde vitale Rohkost zuzubereiten ist alles andere als schwer oder zeitaufwendig. Sie erfahren in diesem Workshop, wie Sie mit ganz wenigen Zutaten die leckersten und gesündesten Gerichte herstellen können, angefangen beim Frühstück über das Mittagessen, Abendessen bis zum Dessert.

Rohkost ist nichts anderes als lebendige Nahrung und hilft uns dabei gesund zu bleiben und grenzenlose Energie zu haben.

Lernen Sie, wie Sie im Handumdrehen grüne Smoothies, eine Zucchini Pasta oder einen gesunden Pudding zubereiten können. Wir verwenden ausschließlich natürliche Zutaten, die Ihrer Gesundheit zuträglich sind und nutzen das volle Potential pflanzlicher Nahrung. Rohkost ist mehr als nur Essen, es ist ein Lebensstil, der Gesundheit, Spaß, Genuss und die Liebe zum Essen miteinander verbindet.

Sind Sie neugierig geworden? Dann kommen Sie mal vorbei und entscheiden Sie selbst!

**12 € Materialkosten und Skript sind in der Kursgebühr enthalten.**

**Andreas Hofmann**

**Fr am 16.5. 1 mal Wasserlosen**  
**19-21 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche**

**Kurs-Nr. WG17 18 €**

## Werneck (WE)

### Anmeldung ab Montag 17.2., 7.30 Uhr.

Das Telefon ist am 1. Anmeldetag ab 8:30 Uhr besetzt.

Anmeldungen telefonisch, schriftlich, persönlich oder mit E-Mail bei der Gemeindeverwaltung im Rathaus Werneck.

Die schriftlichen, Fax- und Emailanmeldungen werden erst nach den persönlichen Anmeldungen ab dem 17.2. bearbeitet.

Bei telefonischen, schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Di, Do, Fr 8-12 Uhr; Mi 8-13 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

### Aus der Schatztruhe unseres Landkreises

Unsere Vorfahren haben uns ein beachtliches kulturelles Erbe hinterlassen. In diesem Vortrag werden besonders kostbare Kirchen gezeigt, Jahrhunderte alte Bildstöcke und moderne Schöpfungen. Die Wertalttracht beeindruckt in Form und Farbe. In unserer Schatztruhe finden wir auch Volksmusik- und Gesangsgruppen. Beachtlich, was der kleine Ort Sömmersdorf mit seinen Passionspielen bewegt. Ein buntes, vielfältiges Bild, das unser Landkreis bietet.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schnackenerwerth und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Karl-Heinz Hennig**

**Mi am 12.3. Schnackenerwerth**  
**14.30 Uhr Sportheim**

**Nr. WE01 Eintritt frei**

### Vergesslichkeit im Alter - wir tun etwas dagegen

Die Kinesiologin zeigt, dass Lernen auch im Alter möglich ist und sich dabei auch neue Nervenzellen bilden können. In diesem Vortrag wird Neues über die Lernforschung allgemein und speziell das Lernen im Alter vermittelt, um es dann auch gleich in der Praxis auszuprobieren.

Mit diesen leicht zu erlernenden kinesiologischen Übungen kann man nicht nur dem eigenen Gehirn Gutes tun und dieses anregen.

Die Übungen lassen die beiden Gehirnhälften wieder aktiv miteinander arbeiten und sind so eine wertvolle Hilfe gegen Vergesslichkeit, Unbeweglichkeit und leichte körperliche Beschwerden.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Etleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Monika Breidenbach**

**Mi am 12.3. Etleben**  
**15 Uhr Pfarrheim**

**Nr. WE02 Eintritt frei**

### Faszination Kirchenburgen

Kirchenburgen, oft mit Gadenanlagen, sind Zeugnisse einer unruhigen Zeit in unseren Dörfern im fränkischen Raum. Horst Bauer, Zeuleben, ist fasziniert von diesen Anlagen und hat viele Kirchenburgen fotografiert. Er zeigt seine Bilder, erläutert die Anlagen anhand von einigen Grundrissen und erzählt aus dem Leben der damaligen Nutzer.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Etleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Horst Bauer**

**Mi am 19.3. Etleben**  
**14.30 Uhr Sportheim**

**Nr. WE03 Eintritt frei**

### Erste Hilfe für Seniorinnen und Senioren bei Schlaganfall, Unterzuckerung, Sturz und Brüchen

Vortrag des Bayerischen Roten Kreuzes. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Zeuzleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Do am 20.3. 15 Uhr** Zeuzleben Sportheim  
**Nr. WE04** Eintritt frei

### Die Palliativstation St. Josef stellt sich vor

Wer findet Aufnahme in der Palliativstation? Was unterscheidet eine Palliativstation von einem Hospiz? Was sind die Ziele der Palliativmedizin?

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Egenhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Anette Nees**  
**Do am 27.3. 14.15 Uhr** Egenhausen Sportheim  
**Nr. WE05** Eintritt frei

### Gemeinsames Singen

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schraudenbach und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Wolfgang Müller**  
**Mi am 2.4. 15 Uhr** Schraudenbach Sportheim  
**Nr. WE06** Eintritt frei

### Natur- und pflanzenkundliche Wanderung in Schleerieth

Bei einer geführten Wanderung entlang des teilweise renaturierten Grundbaches in Schleerieth werden die verschiedensten Pflanzengesellschaften an Gewässerstreifen und im Wald gezeigt und erklärt. Besonderheit ist z.B. das Vorkommen der Sumpfdotterblume.

**Treffpunkt:** Grundweg Schleerieth, Nähe Sportheim  
 In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz. Anmeldung nicht erforderlich, Teilnahme kostenlos. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

**Georg Rüttiger**  
**Sa am 5.4. 14-17 Uhr** 1 mal Werneck  
**Kurs-Nr. WE07** gebührenfrei

### Vom Ladendiebstahl bis zum Heiratsschwindler - als Gerichtsreporter über 40 Jahre lang immer ganz nah dran

Franz Barthel, ehemaliger Bayern-1- Moderator, berichtet aus seiner Zeit als Gerichtsreporter von großen und kleinen Fällen, von richtigen Gaunern und kleinen „Sündern“.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Stettbach und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Franz Barthel**  
**Do am 10.4. 14 Uhr** Stettbach Sportheim  
**Nr. WE08** Eintritt frei

### Entspannung für Seniorinnen und Senioren

Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität und vieles mehr können Folge von ständiger Anspannung sein. Mittels einfachen Übungen im Sitzen erleben Sie bei dieser Veranstaltung Entspannung für Körper, Geist und Seele. Außerdem lernen Sie, diese Techniken auch im Alltag anzuwenden, umso mehr Lebensfreude durch Entspannung zu gewinnen. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Mühlhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Eva Markert**  
**Do am 10.4. 15 Uhr** Mühlhausen Sportheim  
**Nr. WE09** Eintritt frei

### Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte

Ein Vertreter der Kriminalpolizei gibt Informationen, wie wir uns vor Trickdieben schützen, z.B. bei Gewinnversprechen, beim Geldabheben am Geldautomaten, bei Besuchen in der Wohnung von Teppichverkäufern, falschen Polizisten usw. In Zusammenarbeit mit dem Frauenbund Werneck.

**Dietmar Dömling**  
**Mo am 5.5. 19.30 Uhr** Werneck Kath. Pfarrheim  
**Nr. WE10** Eintritt frei

### Gesunde Ernährung für Diabetiker Typ 2

Die „richtige“ und bedarfsgerechte Ernährung ist Grundlage jeder erfolgreichen Diabetes-Behandlung. Im Vordergrund steht dabei eine gleichmäßige Versorgung des Körpers mit allen Nährstoffen und Aufbaustoffen, um den Blutzuckerspiegel weitgehend konstant zu halten. Ein Ernährungsplan berücksichtigt den individuellen Energie- und Nährstoffbedarf, den Schweregrad der Erkrankung, die Lebensgewohnheiten und die Art der beruflichen Tätigkeit. Auch kann der Entwicklung von Übergewicht nur durch eine kalorienreiche Ernährung begegnet werden. Dennoch gibt es eine Reihe von „Grundregeln“, die für jeden Diabetiker gelten. Interessant ist, dass die meisten dieser Empfehlungen auch auf die Ernährung stoffwechselfesunder Menschen zutreffen. D.h. „die Diabetiker-Ernährung“ ist keine Kranken-, sondern eine ganz besondere, gesunde Ernährung.

**Anmeldung erforderlich!**  
**Heike Gock**  
**Mo am 12.5. 19-21 Uhr** Werneck Rathaus  
**Nr. WE11** 6,50 € Eintritt

### Hildegard von Bingen - eine Frau mit vielen Facetten

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 studierte Ärztin.

In diesem Kurs 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.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Vasbühl und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Barbara Mantel**  
**Mi am 14.5. 14.30 Uhr** Vasbühl Sportheim  
**Nr. WE12** Eintritt frei

### Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte

Ein Vertreter der Kriminalpolizei gibt Informationen, wie wir uns vor Trickdieben schützen, z.B. bei Gewinnversprechen, beim Geldabheben am Geldautomaten, bei Besuchen in der Wohnung von Teppichverkäufern, falschen Polizisten usw.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schleerieth und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Dietmar Dömling**  
**Mi am 21.5. 15 Uhr** Schleerieth Alte Schule  
**Nr. WE13** Eintritt frei

### Wanderung durch den sommerlichen Wald für die ganze Familie

Für Familien mit Kindern ab der 3. Klasse. Erleben sie den Wald in einer Jahreszeit des Wandels. Lernen sie den Gemeindeforest Werneck in einer 2-3 stündigen Führung mit der Revierleiterin von einer anderen Seite kennen. Festes Schuhwerk und evtl. Regenkleidung sind mitzubringen.

**Treffpunkt: Zwischen Schleerieth und Werneck am Wald hinter der Grundschule an der Schranke.**

In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt.

Anmeldung bis 2.6. (Kinder mit Geburtsdatum) erforderlich.  
**Theresa Graser**  
**Sa am 7.6. 14 Uhr** Werneck

**Nr. WE14** Eintritt frei

### Kurse

#### Computerschreiben 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 2.4., 19-21:45 Uhr** Werneck  
**Mi 9.4., 19-21:45 Uhr** Grundschule, Schönbornstr. 40  
**Kurs-Nr. WE15** 50 €

#### Computerschreiben in 5 Stunden

Inhalte wie WE15, für Jugendliche und Erwachsene.  
**Angelika Arnold**  
**Mo 5.5., 19-21:45 Uhr** Werneck  
**Mo 12.5., 19-21:45 Uhr** Grundschule, Schönbornstr. 40  
**Kurs-Nr. WE16** 50 €

## Keine Angst vor dem Computer - Einführung

Ein Kurs besonders auch für Frauen, Seniorinnen und Senioren. Sie haben einen Computer und möchten sich einen Überblick über die Arbeit mit diesem „neuartigen“ Gerät verschaffen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu!

Sie bekommen einen Überblick über die Eigenschaften und Möglichkeiten von Windows, erstellen eigene Dokumente (Briefe, Einladungen) und lernen, diese Dateien abzuspeichern und wieder zu bearbeiten. Außerdem werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Internets und der elektronischen Post (E-Mail) gezeigt. Sollten Sie spezielle Anliegen haben, werden diese gerne beantwortet.

**Andrea Hammer**  
Mo ab 31.3. 5 mal Werneck  
16-18.15 Uhr Grundschule, Schönbornstr. 40  
Kurs-Nr. WE17 53 €

## Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung Teil 1

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!

**Vorkenntnisse:** Grundkenntnisse in Windows.

### Inhalte:

- Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
- Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
- Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
- Informationsbeschaffung im Internet
- Suchmaschinen und wie man etwas findet
- Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
- Günstige Programme aus dem Internet.

**Andrea Hammer**  
Mo ab 19.5. 5 mal Werneck  
16-18.15 Uhr Grundschule, Schönbornstr. 40  
Kurs-Nr. WE18 53 €

## Beratung Englisch

Wenn Sie unsicher sind, welchen Sprachkurs Sie besuchen wollen, können Sie sich beraten lassen. Die Dozentin Brigitte Marsfelden-Rosner (Englisch) wird im Gespräch mit Ihnen herausfinden, welcher Kurs Ihren Vorkenntnissen entspricht.

Es besteht die Möglichkeit, einen Einstufungstest in Englisch zu machen.

Die Beratung ist kostenlos, Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Brigitte Marsfelden-Rosner**  
Do am 20.2. 1 mal Werneck  
16-18 Uhr Rathaus  
Kurs-Nr. WE19 gebührenfrei

## Englisch A2 (E)

Für Interessierte mit Vorkenntnissen auf Level A1. In diesem Kurs bauen wir darauf auf und erweitern unseren Wortschatz und unsere Grammatikkenntnisse.

Lehrbuch: English Network Now 2.1, voraussichtlich ab Lektion 6 oder 7.

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

**Sascha Seubert**  
Di ab 11.3. 15 mal Werneck  
18.30-20 Uhr Grundschule, Schönbornstr. 40  
Kurs-Nr. WE20 ab 69 €

## Englisch Conversation B1 (E)

Come and join us speaking English. Let's have a good time together while improving both vocabulary and grammar.

Freie Themenwahl

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

**Sascha Seubert**  
Di ab 11.3. 15 mal Werneck  
20-21.30 Uhr Grundschule, Schönbornstr. 40  
Kurs-Nr. WE21 ab 69 €

## Cancellaresca

Cancellaresca (oder Humanistische Kursive)

### Eine alte Schrift, immer noch modern.

An diesen drei Abenden wird die Cancellaresca gelehrt und in praktischen Anwendungen vertieft. Diese Schrift ist auch heute noch sehr häufig von Kalligraphen in Gebrauch und bei Anfängern wie Fortgeschrittenen beliebt. Als Einstieg in die Kalligrafie bestens geeignet.

Sie wurde in der Renaissancezeit geschrieben und verbreitete sich von Italien ausgehend über ganz Europa. Sie ist vorwiegend in den vatikanischen Kanzleien geschrieben worden, daher der Name. Bekannt auch unter dem Begriff „Italic“ oder Humanistische Kursive. Während des Kurses wird diese Schriftart ausführlich in Wort und Bild vorgestellt.

Wer hat, übliches Kalligrafiematerial und schwarze Tinte, einen weichen Bleistift, Farben (Aquarell- oder sonstige Farben), Wasserbehälter, Haushaltsrolle mitbringen. Federn und Federhalter können erworben werden, Materialgeld für umfangreiche Schriftvorlagen mit ausreichend vorgedruckten Übungsblätter bitte 18 € mitbringen, wird im Kurs eingesammelt.

Weitere Infos unter: [www.kalligrapho.de](http://www.kalligrapho.de)

**Gosbert Stark**  
Di ab 25.3. 3 mal Werneck  
18.15-21 Uhr Grundschule, Schönbornstr. 40  
Kurs-Nr. WE22 24 €

## Lesekreis

Lesen ist eine einsame Angelegenheit und oft möchte man über das Gelesene sprechen und sich austauschen.

Unser Lesekreis trifft sich immer am ersten Dienstag des Monats, um 19 Uhr, in der Buchhandlung Lesezeichen; nach einer kurzen Einführung diskutieren wir über ein zuvor von allen gelesenes Buch.

Wir sind kein fester Kreis: alle sind willkommen!

In Zusammenarbeit mit der Buchhandlung Lesezeichen, Schönbornstr. 1, 97440 Werneck, Tel.: 09722 / 9453842, [www.buchhandlung-werneck.de](http://www.buchhandlung-werneck.de) (hier finden sich auch die nächsten Bücher und Termine).

**Katharina Bötsch**  
Di ab 1.4. 5 mal Werneck  
19 Uhr  
Kurs-Nr. WE23 gebührenfrei

## Fit bis ins hohe Alter

Ein Bewegungskurs für Seniorinnen / Senioren, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit zu erhalten, Stürze zu verhindern, Mobilität zu entwickeln, Stärke aufzubauen, Sicherheit zu vermitteln und die Beweglichkeit zu verbessern. Ein weiteres Ziel ist, Hinweise zu geben, sich auch zu Hause zu bewegen. Hand-/Kleingeräte und Musik werden eingesetzt.

**Christa Thain-Wehner**  
Do ab 20.2. 15 mal Werneck  
17.30-18.30 Uhr Rathaus  
Kurs-Nr. WE24 30 €

## Yoga am Vormittag für alle

In unserer schnelllebigen Zeit gewinnen Entspannungstechniken immer größere Bedeutung. Diese können Sie in meinem Yoga-Kurs, der auch Elemente des Pilates beinhaltet, erlernen. Durch die Körperübungen stärken Sie Ihr Muskelskelett und verbessern Ihre Haltung und die Beweglichkeit. So beugen Sie Rückenbeschwerden vor. Sie werden entspannter und gelassener Ihren Alltag meistern. Aber nur Ausdauer führt zum Erfolg.

**Bitte mitbringen:** Socken, Decke

**Annette von Castell**  
Mo ab 10.3. 10 mal Werneck  
9.30-11 Uhr Rathaus  
Kurs-Nr. WE25 50 €

## Hatha-Yoga

Einführung in Hatha-Yoga. Übungsreihe, die Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt. Für Gesundheit, Energie, Entspannung, Zugang zur inneren Intuition und die Tiefen des Selbst. Angepasst für Anfänger unter besonderer Berücksichtigung der Erfordernisse für Rücken und Hals. Einfache, wirkungsvolle Körperübungen, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Die Übungen stärken Bänder, Sehnen und Muskeln, sowie die Stabilität der Wirbelsäule. Atemübungen erhöhen die Vitalität und steigern die Lebensenergie.

Der Kurs entfällt am 23.6.

**Petra Full**  
Mo ab 5.5. 8 mal Werneck  
18.30-20 Uhr Rathaus  
Kurs-Nr. WE26 40 €

## Hatha-Yoga - Aufbaustufe

Hatha-Yoga-Übungsreihe, die Körper, Geist und Seele zur Harmonie führt. Für Gesundheit, Energie, Entspannung, Zugang zur inneren Intuition und die Tiefen des Selbst. Für alle geeignet, die bereits Erfahrungen mit Yoga haben. Wirkungsvolle Körperübungen um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Die Übungen stärken Bänder, Sehnen & Muskeln sowie die Stabilität der Wirbelsäule. Atemübungen erhöhen die Vitalität und steigern die Lebensenergie.

Der Kurs entfällt am 23.6.

**Petra Full**  
Mo ab 5.5. 8 mal Werneck  
20-21.30 Uhr Rathaus  
Kurs-Nr. WE27 40 €

## Pilates - ein sanfter Weg zu Körperbalance und Stabilität

Mit effektiven Dehn- und Kräftigungsübungen werden vor allem Bauch-, Rücken-, Becken- und Nackenmuskeln trainiert. Durch Schulung des Körpergefühls werden Haltung und Bewegungsabläufe bewusst gemacht und verbessert. Das Einbeziehen des Atemrhythmus und die Konzentration auf Bewegungsabläufe schaffen eine ganzheitliche und entspannende Komponente.

Dieser Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit akuten Wirbelsäulenproblemen und schweren degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule und Gelenke.

Der Kurs entfällt am 3.4.

**Bettina Schmitt**  
Do ab 20.3. 6 mal Schleierth  
18.30-20 Uhr Grundschule, Rundelhäuser Str. 1  
Kurs-Nr. WE28 27 €

## Pilates - ein sanfter Weg zu Körperbalance und Stabilität

Inhalte wie WE28

**Bettina Schmitt**  
Do ab 26.6. 5 mal Schleierth  
18.30-20 Uhr Grundschule, Rundelhäuser Str. 1  
Kurs-Nr. WE29 22,50 €

### Tai Chi / Qi Gong für Sport- und Bewegungsmuffel

Sie haben keine Lust Stöckchen schwingend durch die Gegend zu laufen, sich in seltsame Geräte einspannen zu lassen, den Körper irrwitzig zu verrenken oder eintönige Gedächtnisaufgaben zu lösen, dann sind Sie bei Tai Chi / Qi Gong genau richtig. Hier trainieren Sie auf sanfte Art und Weise die Stabilität und Beweglichkeit des gesamten Körpers und fördern gleichzeitig ihre geistige Wachheit - denn Tai Chi / Qi Gong erhält die Gesundheit von Körper und Geist. Sie müssen nicht schneller und besser sein als andere. Bei diesem Tai Chi / Qi Gong sind die Übungen darauf ausgelegt, miteinander zu lernen und sich gegenseitig zu fördern und damit die Gemeinsamkeit zu stärken.

Bei der Zusammenstellung der Übungen wird zusätzlich besonders auf die Alltagstauglichkeit geachtet, d.h. die Beweglichkeit bei den alltäglichen Arbeiten wird erhöht und die Übungen können in den täglichen Ablauf mit eingebaut werden.

#### Hans-Ulrich Wolkenstein

Mo ab 10.3.	10 mal	Schleierth
19.30-20.45 Uhr	Grundschule, Rundelshäuser Str. 1	
Kurs-Nr. WE30		42 €

### TCM: Qi Gong Wildgans-Typ-1 Chinesische Heilgymnastik für gesundes Leben

Wildgans-Qi Gong hat seit 2000 Jahren einen festen Platz in der chinesischen Medizin. Wichtige inhaltliche Aspekte des sanften und fließenden Bewegungsablaufs sind Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit, Balance und Atmung sowie die Anwendung von Akupressur. Regelmäßiges Üben stärkt und pflegt unsere Lebensenergie und vermag bestehende innere Disharmonie auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene positiv zu beeinflussen oder auszugleichen. Die ca. 10-minütige Bewegungsreihe dient somit u.a. der Gesunderhaltung, Vorbeugung von Krankheiten oder Unterstützung von Genesungsprozessen. Es hilft gegen viele Beschwerden, z.B. Stress, Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, Rückenprobleme, Altersschwäche usw. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

#### Weihong Yang

Do ab 13.3.	2 mal	Werneck
18.30-21 Uhr		Rathaus
Kurs-Nr. WE31		25 €

### Fit durch Bewegung mit Musik

Gymnastik nach Musik für Frauen.

#### Doris Hart

Mi ab 12.3.	14 mal	Ebleben
19.15-20.15 Uhr		Schulturnhalle
Kurs-Nr. WE32		26 €

### Problemzonentraining

Es werden „Problemzonen“ wie Bauch, Beine und Po so trainiert, dass das Bindegewebe gestrafft und die Tiefenmuskulatur ge-kräftigt wird.

#### Doris Hart

Mi ab 12.3.	14 mal	Ebleben
20.20-21.05 Uhr		Schulturnhalle
Kurs-Nr. WE33		19,50 €

### Inline Skaten - Wochenendkurs

Für Erwachsene und Kinder ab Schulalter. Um der Verletzungsgefahr durch Inline Skating vorzubeugen, vermitteln wir das richtige Skaten (Fahren und verschiedene Bremstechniken).

Gleichzeitig ist dies auch die Voraussetzung dafür, dass mit dem Inliner später ein gezieltes Fitnesstraining durchgeführt werden kann.

Mitzubringen: Inline Skater, Handgelenkschoner, Ellbogen- und Knieschützer, Helm (soweit vorhanden).

Für Unfälle und Schäden, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor, während oder nach der Veranstaltung entstehen, übernimmt die vhs und der Markt Werneck keine Haftung.

**Treffpunkt:** Skater-Platz, Sportgelände, Mittelschule.

#### Doris Hart

Fr 4.4., 16-18 Uhr		Werneck
Sa 5.4., 10-12 Uhr		
Kurs-Nr. WE34		12,50 €

### Koronarsport - Übungsgruppe

Der Kurs ist geeignet für Patienten/-innen, die an einer koronaren Herzerkrankung (Zustand nach Herzinfarkt, Bypass usw.) leiden. Durch Bewegungs- und Entspannungsübungen soll ihre Leistungsfähigkeit wiederhergestellt und gefestigt, Rückfällen und Zweiterkrankungen vorgebeugt werden. Die Teilnehmer/-innen benötigen von ihrem behandelnden Arzt ein Rezept (oder eine Verordnung über den ambulanten Behindertensport), das von der Krankenkasse bestätigt sein muss, sämtliche mit ihrer Erkrankung in Verbindung stehenden Arztbriefe sowie ein aktuelles Original-Belastungs-EKG (nicht älter als 3 Monate), bei dem mindestens 50 Watt (bei Trainingsgruppen: mehr als 1,5 Watt/kg Körpergewicht) ohne EKG-Veränderungen geleistet sind. Kassenpatienten 26 €, Selbstzahler 90 €.

#### Dr. Hans-Michael Carl, Heike Wehner

Di ab 11.3.	15 mal	Ebleben
18.30-19.30 Uhr		Schulturnhalle
Kurs-Nr. WE35		26 € / 90 €

### Koronarsport - Trainingsgruppe

wie WE35

Kassenpatienten 41 €, Selbstzahler 105 €.

#### Dr. Hans-Michael Carl, Heike Wehner

Di ab 11.3.	15 mal	Werneck
20-21.30 Uhr		Mittelschule, Bühlweg 1
Kurs-Nr. WE36		41 € / 105 €

### Wassergymnastik

Ein Kurs für Interessierte aller Altersstufen.

Besonders geeignet zum Training der Wirbelsäule, der Bandscheiben und Gelenke. Die Wassergymnastik ist keine Krankengymnastik und ersetzt keine Reha.

Wassertemperatur ca. 30 Grad.

12 € plus 9 € Schwimmbadgebühr

#### Gertrud Gerlicher

Di ab 11.3.	6 mal	Werneck
9.30-10.15 Uhr		Hallenbad
Kurs-Nr. WE37		21 €

### Wassergymnastik

wie WE37

12 € plus 9 € Schwimmbadgebühr

#### Gertrud Gerlicher

Di ab 11.3.	6 mal	Werneck
10.30-11.15 Uhr		Hallenbad
Kurs-Nr. WE38		21 €

### Wassergymnastik

wie WE37

12 € plus 9 € Schwimmbadgebühr

#### Gertrud Gerlicher

Di ab 13.5.	6 mal	Werneck
9.30-10.15 Uhr		Hallenbad
Kurs-Nr. WE39		21 €

### Wassergymnastik

wie WE37

12 € plus 9 € Schwimmbadgebühr

#### Gertrud Gerlicher

Di ab 13.5.	6 mal	Werneck
10.30-11.15 Uhr		Hallenbad
Kurs-Nr. WE40		21 €

### Feldenkrais-Methode: freier Nacken, freie Schultern

Eine Entdeckungsreise mit der Feldenkrais-Methode.

Häufig sind es die alltäglichen Arbeiten, bei denen wir unseren Nacken und Schulterbereich strapazieren. Dabei kommt es sehr darauf an, wie wir uns organisieren, wie also unsere Verbindungen vom Kopf, dem Nacken weiter über den Schultergürtel, den Brustkorb bis zum Becken miteinander harmonisieren.

Es wird in diesem Kurs darum gehen, diese Zusammenhänge zu erspüren, unnötige Spannungen wegzulassen, Gewohnheiten in der Organisation zu erkennen und zu überprüfen und leichtere und angenehmere Muster zu finden.

„Um deine Fähigkeiten nutzen zu können, musst du sie erst kennen.“ (Moshé Feldenkrais).

Die angebotenen Bewegungslektionen regen an zu selbständigem Lernen - Voraussetzung für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung eines Menschen.

#### Hermann Erhard

Sa am 29.3.	1 mal	Werneck
14-18 Uhr		Rathaus
Kurs-Nr. WE41		15 €

### Orientalischer Tanz - Fortgeschrittene + Latino-Feeling Oriental

Latino-Feeling Oriental - passend zur WM in Brasilien

Heiße Rhythmen, getanzte Lebensfreude und sinnliche Hüftbewegungen verschmelzen mit orientalischen Tanzelementen zu einer mitreißenden, prickelnden Fusion von Orientalischem und Lateinamerikanischem Tanz. Mit Grundtrainingsübungen im Bereich korrekter, rücken- und gelenkschonender Tanztechnik (mit und ohne Requisiten), Isolation und Fitness runden wir den Kurs ab.

Der Kurs entfällt am 24.6.

#### Christiane Göbel

Di ab 11.3.	12 mal	Werneck
18.15-19.45 Uhr		Rathaus
Kurs-Nr. WE42		48 €

**Orientalischer Tanz -  
Trommelsolo ohne Fitnessstreß  
Mittelstufe bis Fortgeschrittene**

Auf den Schlag der Trommel genaue Bewegungen, Akzente und Schrittkombis verschmelzen mit energetischen Vibrationen, Wallungen und variationsreichen Shimmies zu einem mitreißenden Trommelsolo. Wir hetzen nicht von Shimmy zu Shimmy, sondern setzen unser Potenzial kräfteschonend ein. Mit Grundtrainingsübungen im Bereich korrekter, rücken- und gelenkschonender Tanztechnik (mit und ohne Requisiten), Isolation und Fitness runden wir den Kurs ab.

Der Kurs entfällt am 24.6.

<b>Christiane Göbel</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>Werneck Rathaus</b>
<b>19.45-21.15 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE43</b>		<b>48 €</b>

**Orientalischer Tanz -  
1001 Tanzende Tücher  
Fortgeschrittene +**

Effektvolle, dynamische Tanzkombinationen mit dem Schleier bilden den Basistanz. Für alle Frauen, die diese Choreographie lieber mit Schleierfächer oder Isiswings tanzen möchten, wird die Choreographie entsprechend abgewandelt, so dass ein Tanz mit vielen Gesichtern auf gemeinsamer Basis entsteht. Mit Grundtrainingsübungen im Bereich korrekter, rücken- und gelenkschonender Tanztechnik (mit und ohne Requisiten), Isolation und Fitness runden wir den Kurs ab. Bitte Tanzschleier und/oder Schleierfächer bzw. Isiswings mitbringen.

Der Kurs entfällt am 30.4. und 25.6.2014.

<b>Christiane Göbel</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>Werneck Rathaus</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE44</b>		<b>48 €</b>

**Orientalischer Tanz -  
1001 Tanzende Tücher  
Fortgeschrittene +**

wie WE44

<b>Christiane Göbel</b>		
<b>Do ab 13.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>Werneck Rathaus</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE45</b>		<b>48 €</b>

**Orientalischer Tanz - Für Alle  
Oriental Workout**

Erlernen Sie die Elemente und spezielle Kombinationen des Orientalischen Tanzes.

Trainieren Sie mit den traditionellen Bewegungen dieses sinnlichen Tanzes und Provedmove© -Bewegungen Ihre Rückenfitness und Beweglichkeit. Indem bestimmte, spezielle Muskelgruppen (inkl. Kraftzentrum Beckenboden) angesprochen werden, können Sie Ihre Kraft und allgemeine Fitness steigern, dabei Spaß haben und den Körper straffen. Anmut, Haltung und Körperbewußtsein werden während des Tanztrainings verbessert

Dieser Kurs ist für Frauen ohne Vorkenntnis im Orientalische Tanz, genauso wie für langjährige Tänzerinnen gedacht. Alter, Figur und Fitnessstand spielen keine Rolle.

Kurs entfällt am 30.4. und 25.6.

<b>Christiane Göbel</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Werneck Rathaus</b>
<b>20.30-21.30 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE46</b>		<b>27 €</b>

**Hulatanz und Polynesische Tänze  
Fitness, Energie und Freude**

Hulatanz ist geprägt von Harmonie und Achtsamkeit. Es ist ein erzählender Tanz, spirituell und poetisch, aber auch voll von Humor und Lebensfreude, mit fließenden graziösen, sowie auch kraftvollen Bewegungen. Wir trainieren in diesem Kurs nach den Regeln des traditionellen Hulatanzes und der modernen Provedmove-Bewegungslehre: Koordination, Beweglichkeit, Muskeltonus (incl. Beckenboden), Merkfähigkeit und Konzentration. Die Tänze aus Hawai'i und Tahiti machen körperlich und geistig beweglicher, seelisch ausgeglichener und bringen Sonne in die Herzen. Wir erlernen Tänze verschiedener Tanzrichtungen.

Hula kann von allen getanzt werden! Ob füllig oder schmal, jung oder in reiferem Alter und je nach individueller Fitness.

<b>Christiane Göbel</b>		
<b>Do ab 13.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Werneck Rathaus</b>
<b>20.30-21.45 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE47</b>		<b>33,50 €</b>

**Orientalischer Tanz -  
Isiswingsgruppenchoreographie**

Auf Basis von universellen Isiswingskombinationen (Choreographie Sunset Shadow) studieren wir eine Gruppenchoreographie mit Isiswings ein. Beim Tanzfest in Werneck besteht dann die Möglichkeit diesen Tanz darzubieten. Bitte bodenlange Isiswings (am Hals befestigte Schleierflügel, möglichst mit Führungsstäben) mitbringen.

<b>Christiane Göbel</b>		
<b>Sa am 15.3.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck Mittelschule, Bühlweg 1</b>
<b>10-13 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE48</b>		<b>8 €</b>

**Frauentanzfest im Rahmen des  
Kulturfrühlings Werneck: „Orient & Friends“**

Auch in diesem Jahr findet ein orientalisches Tanzfest, (nur für Frauen) in Werneck statt. Sie haben an diesem Abend die Gelegenheit zu tanzen, sich zu unterhalten, die Vorführungen zu genießen oder im Second Hand – Bazaar zu stöbern. Für Getränke und Imbiss ist gesorgt.

**Ansprechpartnerin: Christiane Göbel**  
**Termin: Freitag, 04.04.2014** Einlaß ab 18:30 Uhr,  
Kath. Pfarrheim Werneck Schönbornstr. 18  
**Nur Abendkasse, Eintritt 6,- € Kinder bis 145 cm frei**

**Tücher stricken - einfach spitze**

Sie suchen noch ein leichtes Tuch für die kühlen Sommerabende? Warum nicht selber stricken und ein unverwechselbares Stück erhalten? Ein selbstgestricktes Unikat ist etwas ganz Besonderes und Einzigartiges.

Die Kursleitung unterstützt sie mit fachkundiger Anleitung beim Stricken ihres Lieblingsstückes.

Falls vorhanden bitte Stricknadeln, Garn und Anleitung mitbringen. Sie können auch im Kurs unter diversen Anleitungen einfach bis anspruchsvoll auswählen. Die passenden Garne, Nadeln und Anleitungen können auch im Kurs erworben werden.

Unter [www.wollgefühl.de/blog](http://www.wollgefühl.de/blog) finden sie ein paar Beispiele.

<b>Elisabeth Dahlfeld</b>		
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>5 mal</b>	<b>Werneck Grundschule, Schönbornstr. 40</b>
<b>19-21 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE49</b>		<b>28 €</b>

**Tischgesteck für Ostern**

Aus 14 Aststücken wird mit Draht verbunden eine Art Schiffchen gefertigt, das entsprechend umdekoriert das ganze Jahr eine Zierde ist.

**Bitte mitbringen:** Ca. 4,- € Materialgeld, kleine Tüte Moos, 1 handvoll Buchs, 2 ausgeblasene Eier, 1 Huhn oder 1 Hase ca. 10 cm, Akkubohrer mit Bohrer Größe 5 falls vorhanden

<b>Ingeborg Strobel</b>		
<b>Mi am 2.4.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck Grundschule, Schönbornstr. 40</b>
<b>18.45-21 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE50</b>		<b>6 €</b>

**Rutengehen für Einsteiger/innen**

Interessiert Sie das Rutengehen? Möchten Sie gerne mit der Wüschelrute umgehen können? Möchten Sie Erdstrahlen, Wasseradern und Gitternetze entdecken, die ohne die Wüschelrute schwerlich aufzufinden wären?

Wie setzt man die Wüschelrute ein? Welche Art der Rute braucht man? Kann man diese selbst herstellen?

Der Workshop gibt Ihnen eine Einführung und zeigt Ihnen 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 12 Euro für Skript und Rute enthalten.**

**Anmeldung erforderlich.**

<b>Margarete Gold</b>		
<b>Fra am 9.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck Grundschule, Schönbornstr. 40</b>
<b>18-21.30 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE51</b>		<b>25 €</b>

**Rutengehen - Aufbaukurs**

Fortsetzung des Einführungskurses. Bitte Rute mitbringen!

Anmeldung erforderlich!

<b>Margarete Gold</b>		
<b>Mi am 25.6.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck Grundschule, Schönbornstr. 40</b>
<b>18.30-21.30 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE52</b>		<b>11 €</b>

**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 Joghurtsoße, 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 10 € Materialkosten enthalten.**

<b>Carola Faulstich</b>		
<b>Do am 13.3.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck Mittelschule, Bühlweg 1</b>
<b>19-22 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE53</b>		<b>19 €</b>

### Würzige Eintöpfe aus Marokko

Nur wenige Mahlzeiten sind so köstlich und sättigend wie eine liebevoll zubereitete Tajine, jenes würzige, gehaltvolle Eintopfgericht, das die Basis der marokkanischen Küche darstellt. Die Gerichte werden scharf und fantasievoll gewürzt und erhalten zum Teil durch das Feuer der Chilischoten oder die Süé von Früchten eine ganz besondere Note. Für diese himmlische Speise gibt es ein eigenes Kochgeschirr, das ebenfalls Tajine genannt wird. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die würzige Küche Marokkos.

Mehr Infos unter [www.marokkanischekueche.de](http://www.marokkanischekueche.de)

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

<b>Hanane Schober</b>			
<b>Fr am 21.3.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck</b>	
<b>18-22 Uhr</b>		<b>Mittelschule, Bühlweg 1</b>	
<b>Kurs-Nr. WE54</b>			<b>24 €</b>

### Salate für jede Gelegenheit

Der Sommer naht und die Grillfeiern häufen sich. Oft stellt man sich die Frage: Welchen Salat mache ich oder welchen bringe ich mit? Mal steht ein Festessen an, was für ein Salat passt zum Menü?

Gezeigt werden Salate, die für jede Gelegenheit passend sind.

Die Dozentin ist Diätassistentin.

5 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

<b>Heike Gock</b>			
<b>Do am 8.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck</b>	
<b>19-22 Uhr</b>		<b>Mittelschule, Bühlweg 1</b>	
<b>Kurs-Nr. WE55</b>			<b>13 €</b>

### Indische Kochkunst

Die indische Küche beinhaltet viele verschiedene regionale Mahlzeiten und Kochvarianten, die vom Himalaya bis zur Südspitze Indiens reichen und so verschieden sind, dass man nicht alle in einem Begriff nennen kann. Die Variationsmöglichkeiten der indischen Küche drücken sich nicht nur in der enormen Größe des Landes, sondern auch durch dessen Religions- und Kulturschicht aus.

Dieser Kurs bietet Ihnen Gerichte aus verschiedenen Regionen.

Wir kochen:

Suppe: Rote Linsensuppe

Vorspeise: Zwiebelpakora

Dipp: Tomatenchutney

Hauptspeise 1: Rinderkorma mit Mandelsoße

Hauptspeise 2: Paprika-Zucchini-Curry

Beilage: Reis

Nachspeise: Mandel-Ghee-Pudding

Nach dem Kochen genießen wir in gemütlicher Runde unsere selbst gekochten Genüsse. Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter [www.Atachaudhry.de](http://www.Atachaudhry.de).

In der Kursgebühr sind 12,50 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

<b>Ata Ur Rehman Chaudhry</b>			
<b>Do am 15.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck</b>	
<b>18.30-21.30 Uhr</b>		<b>Mittelschule, Bühlweg 1</b>	
<b>Kurs-Nr. WE56</b>			<b>21,50 €</b>

### Rosenzauber - Wir kochen Delikatessen aus Duftrosen

Nach einer kurzen Einführung in die Lieblingsblume der Deutschen, werden wir den bezaubernden Duft der Rosen einfangen und zum Mittelpunkt eines traumhaften Rosenmenüs verarbeiten. Vom Begrüßungstrunk bis zum Dessert wird die Rose zur Gaumenfreude.

Wer Duftrosen zu Hause hat, darf gerne ein Paar Blütenköpfe mitbringen.

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten enthalten.

<b>Heike Sauer</b>			
<b>Di am 15.7.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck</b>	
<b>19-22 Uhr</b>		<b>Mittelschule, Bühlweg 1</b>	
<b>Kurs-Nr. WE57</b>			<b>16 €</b>



### Programm für Kinder

Eine Einrichtung vom Markt Werneck

### Computerschreiben in 5 Stunden für Kinder ab 9 Jahren

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 Lehrgangsunterlagen vom Herdt-Verlag zum Preis von 19,95 € enthalten.

<b>Angelika Arnold</b>			
<b>Mi 2.4., 16:15-19 Uhr</b>		<b>Werneck</b>	
<b>Mi 9.4., 16:15-19 Uhr</b>		<b>Grundschule, Schönbornstr. 40</b>	
<b>Kurs-Nr. WE58</b>			<b>50 €</b>

### Computerschreiben in 5 Stunden für Kinder ab 9 Jahren

Inhalte wie WE58.

<b>Angelika Arnold</b>			
<b>Mo 5.5., 16:15-19 Uhr</b>		<b>Werneck</b>	
<b>Mo 12.5., 16:15-19 Uhr</b>		<b>Grundschule, Schönbornstr. 40</b>	
<b>Kurs-Nr. WE59</b>			<b>50 €</b>

### Ballett für Kinder 4-6 Jahre

Es werden neben Anmut, Eleganz in der Bewegung und Musikalität auch Ausdauer, gute Körperhaltung und Kreativität gefördert. Wer sich nicht sicher ist, ob sein Kind tatsächlich am Ballettunterricht teilnehmen möchte, bzw. Ballett erst einmal ausprobieren will, kann an der ersten Stunde probeweise teilnehmen.

Kein Kurs am 28.02., 2.05., 30.05.

<b>Andreas Szymanski</b>			
<b>Fr ab 21.2.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Werneck</b>	
<b>16.45-17.30 Uhr</b>		<b>Rathaus</b>	
<b>Kurs-Nr. WE60</b>			<b>126 €</b>

### Ballett für Kinder 6-10 Jahre

wie WE60

kein Kurs am 28.02., 2.05., 30.05.

<b>Andreas Szymanski</b>			
<b>Fr ab 21.2.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Werneck</b>	
<b>17.30-18.15 Uhr</b>		<b>Rathaus</b>	
<b>Kurs-Nr. WE61</b>			<b>126 €</b>

### Hip-Hop Tanzen (10 - 13 Jahre)

Hip-Hop Tanzkurs für Kids und Teens, egal ob ihr Anfänger oder Fortgeschritten seid. Hier lernst Du coole moves zu angesagter Musik.

<b>Holly Pletttau</b>			
<b>Fr ab 14.3.</b>	<b>13 mal</b>	<b>Werneck</b>	
<b>18.30-19.30 Uhr</b>		<b>Rathaus</b>	
<b>Kurs-Nr. WE62</b>			<b>27 €</b>

### Hip-Hop Tanzen (14 - 16 Jahre)

Wie WE62

<b>Holly Pletttau</b>			
<b>Fr ab 14.3.</b>	<b>13 mal</b>	<b>Werneck</b>	
<b>19.30-20.30 Uhr</b>		<b>Rathaus</b>	
<b>Kurs-Nr. WE63</b>			<b>27 €</b>

### Ferienangebot: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren.

Sowohl Mädchen als auch Jungen kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden. In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennen lernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen. Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jutsu.

Rainer Zehe, Natascha Zehe

Sa 12.4., 10-15 Uhr

So 13.4., 10-15 Uhr

Schleerieth Schultturnhalle 25,50 €

Kurs-Nr. WE64

### Sinnvolle Nebenbeschäftigung im Angebot



Wir sind auf der dringenden Suche nach Ärztinnen und Ärzten, die Freude daran haben, unsere Herzsportgruppen zu betreuen. Bitte melden Sie sich, wenn Sie dieser kleine Nebenverdienst auf Honorarbasis interessiert. Lisa Örtel: Tel.: 09721/ 515436 oder Jutta Cize: Tel.: 09721/ 515433

**Ferienangebot:**

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 6-9 Jahren - Wen Do**

Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene, die bereits die Grundschule besuchen, von 6 bis 9 Jahren. Kennst Du das auch ...

- ... dass Dir keiner zuhört?
- ... dass die Jungs Dich in der Schule in den Schwitzkasten nehmen?
- ... dass Du Angst hast auf dem Schulweg?
- ... dass Dein Bruder Dich ständig piesackt?
- ... dass Du allein im Dunkeln Angst hast?
- ... dass Du so baff bist, dass Dir die passende Antwort erst zehn Minuten später einfällt?
- ... dass Dich jemand so anpackt, wie Du es nicht haben willst?

Und willst Du das? - Nein?  
Wie wäre es dann mit Wen Do?  
Wen Do ist ein umfassendes Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen. Du kannst kämpfen, schreien, quatschen und alles Mögliche ausprobieren. Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du, Dich zu wehren, verbal und körperlich! Mit Tipps, Tricks und Techniken. Damit Du für das, was Du willst, Deine Power einsetzen kannst und aus einem kleinen Nein ein großes, starkes, lautes Nein wird.  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 2 € Materialgeld mitbringen.

<b>Cäcilia Keller</b>	<b>Werneck</b>
<b>Mo 14.4., 9-14 Uhr</b>	<b>Rathaus</b>
<b>Di 15.4., 9-13 Uhr</b>	
<b>Kurs-Nr. WE65</b>	<b>37 €</b>

**Ferienangebot:**

**Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 10-13 Jahren - Wen Do**

wie WE65.  
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 2 € Materialgeld mitbringen.

<b>Cäcilia Keller</b>	<b>Werneck</b>
<b>Di 15.4., 13.30-17.30 Uhr</b>	<b>Rathaus</b>
<b>Mi 16.4., 9-14 Uhr</b>	
<b>Kurs-Nr. WE66</b>	<b>37 €</b>

**Filzen für 8-12 jährige**

Mit dem Naturmaterial Wolle, Seife und warmen Wasser wollen wir schöne Spielsachen, Mäppchen oder kleine Täschchen filzen. Bitte mitbringen: zwei Handtücher, eine alte Schüssel, eine Sprühflasche (Blumensprüher / leere Spülmittelflasche) und einen Meter Verpackungsfolie (Noppenfolie), 7 € Materialkosten zahlbar im Kurs.

Bitte Geburtsdatum der Kinder angeben!

<b>Anita Oppelt</b>	<b>2 mal</b>	<b>Werneck</b>
<b>Sa ab 29.3.</b>	<b>Grundschule, Schönbornstr. 40</b>	
<b>10-12 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE67</b>		<b>13 €</b>

**Aquarellmalerei für 5-9 jährige**

Wir zaubern erzählte Farbgeschichten auf Papier und werden mit einer Nass-in-Nass-Technik schöne Aquarelle malen.

Die Kinder benötigen einen Malkittel, einen dünnen und dicken weichen Pinsel, außerdem für den Transport (der nassen Bilder) 2 Backbleche und einen großen Karton (für ein Bild in Größe Din A3).

Die Materialkosten betragen für jedes Kind 5 €. Bitte Geburtsdatum der Kinder angeben!

<b>Anita Oppelt</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck</b>
<b>Sa am 10.5.</b>	<b>Grundschule, Schönbornstr. 40</b>	
<b>10-12 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE68</b>		<b>6,50 €</b>

**Aquarellmalerei für 10-14 jährige**

Wir werden mit einer Nass-in-Nass Technik schöne Aquarelle malen.

Dabei versuche ich den Kindern einen Einblick in die Grundtechnik des Aquarellmalens und die Farben zu geben.

Die Kinder benötigen einen Malkittel, einen dünnen und dicken weichen Pinsel, außerdem für den Transport (der nassen Bilder) 2 Backbleche und einen großen Karton (für ein Bild in Größe Din A3).

Die Materialkosten betragen für jedes Kind 5 €. Bitte Geburtsdatum der Kinder angeben!

<b>Anita Oppelt</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck</b>
<b>Sa am 24.5.</b>	<b>Grundschule, Schönbornstr. 40</b>	
<b>10-12.30 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE69</b>		<b>8 €</b>

**Italienischer Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren**

Liebe Eltern! Ich freue mich, dass Ihr Kind meinen Kochkurs besuchen möchte. Leider lässt sich beim Kochen mit Kindern die benötigte Zeit nicht immer exakt vorhersagen, bitte haben Sie daher Verständnis, wenn es einmal länger dauern sollte, denn wir können den Kurs erst beenden, wenn alle Gruppen fertig sind und ihre Kochnische aufgeräumt ist. Sollten wir einmal früher fertig sein, sind die Kinder selbstverständlich bis zum angegebenen Ende der Veranstaltung durch mich beaufsichtigt. Herzlichen Dank für Ihr Verständnis.

Esst ihr auch so gerne italienisch? In diesem Kurs wollen wir uns ein 3-Gänge-Menü kochen. Als Vorspeise gibt es Antipasti (eingelegetes Gemüse), anschließend backen wir Pizza und als Nachspeise bereiten wir Panna Cotta mit Fruchtmousse zu. Hinterher räumen wir gemeinsam die Küche auf.

**In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten enthalten.**  
Bitte Geburtsdatum der Kinder angeben!

<b>Diana Hick</b>	<b>1 mal</b>	<b>Werneck</b>
<b>Sa am 5.4.</b>	<b>Mittelschule, Bühlweg 1</b>	
<b>9.30-12.30 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE70</b>		<b>13 €</b>

**Kinderträumeland für Kinder von 12-24 Monaten**

Komm mit ins Kinderträumeland und erlebe alles was Kindern von 12 - 24 Monaten Spaß macht.

In diesem Kurs sollen Kinder durch Aktivitäten im kreativen, musikalischen und motorischen Bereich gezielt gefördert werden. Zusammen mit den Eltern werden die Kinder malen, matschen, kneten, basteln, singen, Instrumente spielen, sich zu Musik und mit verschiedenen Geräten bewegen. So sollen die Sinne der Kinder angesprochen, sowie Körper- und Umweltwahrnehmung gefördert werden. Die Eltern bekommen Material an die Hand, so dass alles auch zu Hause weitergeführt werden kann.

Der Kurs wird von einer Erzieherin und zweifachen Mutter gehalten. Bei großer Nachfrage kann zusätzlich ein Kurs Mittwochnachmittags von 16.15 - 17.30 Uhr zu den gleichen Terminen stattfinden. Materialkosten in Höhe von 12 € werden im Kurs eingesammelt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Strümpfe, Malkittel für die Kinder

Bei Rückfragen kann die Dozentin kontaktiert werden unter: 09722 / 94 46 97

<b>Katrin Zitzmann</b>	<b>10 mal</b>	<b>Schleerieth</b>
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>Alte Schule</b>	
<b>10-11.15 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. WE71</b>		<b>70 €</b>



# Werden Sie Mitglied im Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt vfv



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.

Die Vorstandschaft von links: Ulrike Mühl, Christa Thain-Wehner, Christiane Michal-Zaiser (Vors.); Kerstin Neubert, Günther Schweitzer

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

## Verein zur Förderung der Volkshochschule der Stadt Schweinfurt (vfv)

Markt 1, 97421 Schweinfurt

Telefon: 09721/51-5441

E-Mail: vhs@schweinfurt.de

Web: www.vhs-schweinfurt.de

**Spenden**kontonummer: 37325 bei der Sparkasse Schweinfurt (BLZ 793 501 01)

IBAN: DE66 7935 0101 0000 0373 25

- Ich/wir werde(n) Mitglied des Fördervereins vhs mit einem Jahresbeitrag von € ..... (Mindestbeitrag € 25 für Einzelpersonen bzw. € 50 für Institutionen).
- Buchen Sie den Jahresbeitrag von meinem / unserem Konto ab.
- Der Jahresbeitrag wird auf Ihr Konto bei der Sparkasse Schweinfurt mit der IBAN: DE66 7935 0101 0000 0373 25 überwiesen.
- Als Spende buchen Sie einmalig den Betrag von € ..... für Jugend- und Erwachsenenarbeit ab.

Name ..... Vorname .....

Straße .....

PLZ / Ort .....

Telefon ..... E-Mail .....

Kreditinstitut .....

Kontoinhaber .....

IBAN ..... BIC.....

BLZ ..... Konto-Nr. ....

Unterschrift .....

Mit meiner Unterschrift ermächtige ich den Förderverein mit der Gläubiger-ID DE34AEU00001127370 den Abbuchungsbetrag mittels Lastschrift von meinem/unserem Konto einzuziehen.

Bitte benutzen Sie als Spendenbescheinigung beim Finanzamt die Buchungsbestätigung Ihres Kreditinstituts, da bis 50€ keine Zuwendungsbestätigung des Fördervereins notwendig ist. Bei höheren Zuwendungen erhalten Sie unaufgefordert eine Bestätigung.

**A**

Abnehmen 47212, SG17  
 Achtsamkeit 44107, 44301, 44302  
 Acrylmalen 58205, 58206, 58208, 58210  
 Adobe InDesign 25503  
 Adobe Photoshop 25501, 25502  
 Adobe Photoshop Elements 25504  
 Aerobic BF17-18  
 Ahnenforschung 12101  
 Aikido 44341, 44342  
 Akkordeon 53403  
 Akupunktur, Akupressur 44316, WH01  
 Alpenverein 17003  
 Alternativmedizin SH04  
 Ansichtskarten 11101, 11102  
 Anthroposophie 13302, 13303, 13311, 13312, 13313  
 Aqua-Fitness 44841-44844, 46131-46134, SG12-13, SH24-25  
 Aquarellmalerei 58209  
 Aroha 44811, SH27  
 Arzt-Patientenseminare 41101-41104  
 Asiatische Geschichten 11104  
 Atlaslogie 41202  
 Ausstellungen GH01, SG02  
 Autogenes Training 44110

**B**

Ballett für Kinder BF06-07, WE60-61  
 Basi®Pilates 44810, DI10, SH29, UH10  
 Bauchtanz WE42-46, WE48  
 Bauhütte Obbach EB01, EB04, EB06-08  
 Beckenbodengymnastik 44601, BF22-24, NW07-08, NW10-11, SH22-23, ST11-12, UH13, WG08  
 Beratung Englisch WE19  
 Berufsstart 14103  
 Berufsunfähigkeit 14102  
 Bewegungstherapie 41202  
 Blockflöte 53401  
 Brain Food 47101  
 Brasilianisch 371811  
 Brustuntersuchung 43301  
 Bürgerschaftliches Engagement SH17, UH01  
 Burnout 41204

**C**

Chinesisch 370223, 370235  
 Chinesische Medizin 44316, WE31  
 Collagen 58602  
 Computerkurse ab 25101, 43112, DI06-07, SE12, SE14, WE17-18  
 Computerkurse für Senioren/innen ab 25701  
 Computerschreiben 25428, 25429, WE15-16  
 Computerschreiben für Kinder DI14-15, WE58-59  
 Content-Management-System (CMS) 25273  
 Craniosacrales Balancing 44502

**D**

Demenz 13301  
 Deutsch als Fremdsprache ab 321011  
 DGS 43201  
 Diabetes WE11  
 Diavorträge BF02, NW01, NW03, SE02  
 Didgeridoo 53407  
 Digital Lesen 25294  
 Digitale Bildbearbeitung 25501, 25502, 25504, SE12  
 Digitale Fotografie 58407, 58408, 58409  
 Dozentenfortbildung 62102

**E**

Ehrenamt SH17, UH01  
 Einbürgerung ab 323011  
 Elterngeld 14101  
 Eltern-Kind-Angebote 54111, BF09, BF29, GH08, NW18, PN10, WE14, WG05  
 Elternkochkurs 47501-47512  
 Endlichkeit 13102  
 Energy Dance 44824, 44825  
 Englisch 21503, ab 330001, DI05, PN01, WE19, WE20, WE21  
 Englisch lernen 43113

Entspannung am Wochenende 44323  
 Entspannung 43304, 44101-44904, 54105, 54111, BF13-16, BF19, DI08-10, EB10, GH06-07, GS04, NW05-06, NW14-15, PN06, SE10-11, SF13, SG15-16, SH26-30, ST13, UH07-10, WE25-29, WE41, WG10-12, WH04-05, WH07  
 Entspannung am Wochenende 44220, 44302, 44315, 44401-44403, 44501-44503, 54110, WG10, WH07  
 Entspannung in der Mittagszeit 44210, 44309  
 Erbrecht 14201-14204, GS02, UH02  
 Ernährung ab 47101, BF29, DI02, GS07, NW16, PN10, WE11  
 Excel 25102-25107, 25431-25435, 25441, 25442  
 Existenzgründung 21301  
 Exkursion ab 17804, NW04, PN04-05, SH13, SH16, WE07, WG03, WH02

**F**

Facebook SE07  
 Familienforschung 12101  
 Familienkonferenz SH05  
 Farbberatung 42101-42106  
 Farsi 371111, 371114  
 Fasten 44200, SE03  
 Feldenkrais 44720, WE41  
 Feng Shui DI03, EB09  
 Fibromyalgie 44711  
 Filmforum 57101-57118  
 Filzen WE67, WG14  
 Fingerfood BF26  
 Fitness 44850-44852, 46101-46307  
 Fitnessgymnastik 44803-44831  
 Fitnessgymnastik für Männer 46212  
 Fledermäuse 17811  
 Fliegen 58801  
 Flöte 53401, 53406  
 Fotokurse 58401-58409  
 Französisch ab 340001, SF11, SG07  
 Frauenrühstück SE09  
 Frauengesprächskreis 11201, 11202, 11203  
 Frauenheilkunde SH10  
 Frauenwochen 57001, 57002  
 Freiwilligenagentur SH17, UH01  
 Fünf Tibeter 44231

**G**

Gadenverein Geldersheim GH01-02, GH05  
 Garderobenanalyse 42102  
 Gartengestaltung DI03  
 Gästeführungen EB12  
 Gebärdensprache 43201  
 Geburt 42203, 42204  
 Gedächtnis 15201-15203, 21112, 44801, 44850, 44851, 44852, SF02  
 Gehörlosensprache 43201  
 Geistigbehinderte Menschen 43111, 43112, 43113  
 Geldanlage 14104  
 Geocaching DI04  
 Gesang 53402  
 Geschichte 11103  
 Geschichten aus Süd-Ost-Asien 11104  
 Gespräch 21103  
 GesprächsLaden ab 15401  
 Gips 17810  
 Gitarre 53301-53306  
 Glasperlendreher 58604  
 Goethes Farbenlehre 12112  
 Golfkurs SG19  
 Gotteserfahrung 13103  
 Grenzöffnung 12103  
 Griechisch s. Neugriechisch 371211, 371241  
 Grünes Klassenzimmer 17101, 17102  
 Grünspecht 17801, SH03  
 Gymnastik ab 46101, BF17-18, GS05-06, SG14, UH12, WE24, WE32-33, WG09

**H**

Häkeln 58701-58703  
 Harfenspiel 53405  
 Hausmittel 41203, WG01  
 Haustürgeschäfte WE10, WE13

Heimatgeschichte EB12, SH06, SH13, SH16, WH02  
 Heimnetzwerk 25334  
 Herzerkrankungen 41101  
 Herzsport 45201, 45301-45306, WE35-36  
 Hildegard von Bingen WE12  
 Homepage erstellen 25271  
 Homöopathie 17402, 41204, 41205, SH10  
 Homosexualität 15302  
 Honigbiene 17806  
 HTML und CSS 25271  
 Hulatanz 54109, EB11, PN09, WE47, WH08  
 Hund 17401  
 Hundezucht 17403

**I**

indische Küche BF25, NW17-18, WE56  
 Inkontinenz 44601  
 Inline Skating WE34  
 Integrationskurse Deutsch ab 320103  
 Internet 25101, 25102, DI07  
 Internetsicherheit 25261  
 iPhone, iPad, iPod 25293  
 Italienisch ab 350001, SE21

**J**

Jakobusweg SE02  
 Japanisch 371012, 371021, 371035  
 Jazztanz 54104  
 Judentum 12102, EB02, GS01, SF01  
 Ju-Jutsu 46113  
 Junge vhs siehe unter Spezial, Seite 77

**K**

Karibischer Tanz 54106, 54107  
 Karten gestalten 58601  
 Kinderkrankheiten 41203  
 Kinderkurse siehe unter Spezial, Seite 77  
 Kinderturnen 46202, 46204, WG05  
 Kinesiologie 15205, 44403  
 Klangmeditation 44101-44104, SG16  
 Kleinkunst 56101, 56102  
 Klezmer 54108  
 Klöppeln SH33  
 Kochkurse 47301-47512, BF20, BF25-29, DI13, GS07-08, NW16-18, PN07-08, PN10, SE13, SE15, SE17-18, SE20, SG18, ST16, UH14-15, WE53-57, WG15-17  
 Kombikurse am PC 25101-25107  
 Kommunikation 21101-21107  
 Kondition 46101-46305  
 Konfliktmanagement 21111  
 Kontaktaufbau 15106  
 Konzentration 44104  
 Konzentrationstraining 15207  
 Konzert SE04, SG04, SG06  
 Koronarsport 45201, 45301-45306, WE35-36  
 Körpersprache 15101  
 Krankheit 41204, 43301-43304  
 Kräuter BF01, WH03  
 Kräuterwanderung SH12, ST05-06  
 Kreativität 21302  
 Krebs 43301-43304  
 Kroatisch 371411, 371412, 372111  
 Küche Türkisch 47401  
 Künstlerisches Gestalten 58601-58604, SF16, UH16-19, WE50

**L**

Lamm, Kochkurs WE53  
 Landjudentum 12102, EB02, GS01, SF01, SF011,012  
 Laptop/Notebook 25381  
 Lernen 15203, 15205, 44104  
 Lerntechniken 21203  
 Lesekreis BF05, WE23  
 Lesen und Schreiben lernen 43111  
 Lesen, rationelles 21202  
 Lesung NW02, PN01, ST02  
 Literatur 52101-52105, BF05, SH18, WE23  
 Luna-Yoga 44215, 44216, 44218

## M

Mac OS X 25291, 25292  
 Malkurse 43302, 52301, 52303, 52304, 58201-58212  
 MammaCare 43301  
 Märchen DI01  
 Marma-Yoga 44503  
 Marokkanische Küche BF27, WE54  
 Maschinenschreiben am PC 25428, 25429, WE15-16  
 Maschinenschreiben am PC für Kinder DI14-15, WE58-59

Massage 44501-44503  
 Mathematik 21501, 21502  
 Mediation 14303  
 Medical Taping ST01  
 Meditation 44106, 44301, 44302  
 Meditatives Tanzen 54101-541021  
 Mensch und Tier 17402  
 Mentale Stärke 15206, 21113  
 Mietrecht 14403, 14404  
 Mnemotechnik EB03, GH03, PN02, UH04  
 MP3-Player 25591  
 MuSe 52301-52304  
 Musiktheorie 53101, 53102  
 Mutter-Kind-Turnen 46201, 46203  
 Mutterschutz 14101

## N

Nachbarrecht 14405  
 Nähen 58704, SF17, ST17-18, WG13  
 Naturkunde NW04, PN04-05, WE07, WG02, WH03  
 Natürliche Familienplanung 41206  
 Naturnaher Garten 17101, 17102  
 Neugriechisch 371211, 371241  
 Nordic Walking 44831, 46114, 46115  
 Notfallapotheke 17402

## O

OBA 43111-43113, 53408, 58802  
 Obstbaumschnitt 17102  
 Ölmalerei 58204  
 OneNote 25462  
 Orientalischer Tanz 54111, WE42-48  
 Osteopathie GS03  
 Osteoporose 45401, 45402  
 Outlook 25102-25107, 25461

## P

Palliativstation WE05  
 Pantomimik 15101  
 Patchworkfamilie 14203, 15303  
 Patientenverfügung 14301, 14302, SG05, ST04  
 Pausenbrote 47303-47305, BF29, PN10  
 Percussion 53404, DI12  
 Permakultur WG02  
 Persisch 371111, 371114  
 Pflanzenkunde NW04, PN05, SH31-32, WE07  
 Pflegebedürftigkeit SE06  
 Philosophie 13101  
 Pilates 44217, 44803-44810, DI10, SE10, SF14, SH26, SH28-29, UH09-10, WE28-29, WH04-05  
 Portraitzeichnen 58212  
 Portugiesisch 371811  
 PowerPoint 25103-25107, 25481  
 Pressearbeit 21204  
 Problemzonentraining 46101, 46306, WE33  
 Progressive Muskelentspannung 44105  
 Prüfungstraining 15206  
 Prüfungsvorbereitung 21501-21503  
 Public Cloud 25333

## Q

Qi Gong 44301-44324, 44342, BF15-16, DI08-09, GH07, GS04, NW06, UH07, WE30

## R

Rechtliches im Internet 25272  
 Rehabilitationssport 45201-45402  
 Rettungsschwimmkurs 42360  
 Rhetorik 21101, 21102  
 Rhön 17802  
 Rosenmenü WE57  
 Rückengymnastik 46106, 46112  
 Russisch 371912, 371914, 371922, 371933

## S

Schach SG08-09  
 Schamanische-Indianische Flöte 53406  
 Schlaganfall WE04  
 Schreiben 21201, 21204, 52101, 52105  
 Schreibschrift, Englische WE22  
 Schreibwerkstatt 52101, 52105  
 Schulstress DI16  
 Schüßler-Salze UH06  
 Schwangerschaft 41206, 42203, 42204, 44218, 44601  
 Schwedisch 372012, 372016, 372020  
 Selbständigkeit 21303  
 Selbstmanagement 15206, 21110, 21113  
 Selbstverteidigung 46113  
 Selbstverteidigung für Frauen 46301  
 Selbstverteidigung für Mädchen SE19  
 Senioren 44901-44904, 46103, 46105, 46302, BF01, EB05, EB10, NWO1, WE01-06, WE08-09, WE12-13  
 Seniorengymnastik 44902, 44903, WE24  
 Sexualität 15301, 15302  
 Shiatsu 44501, UH08  
 Sicheres Auftreten 21105, 55101, 55102  
 Skaten 46124  
 Smartphones und Tablets 25281, 25282  
 Smoothies 47301, GS07, NW16, SE18  
 Social Media 25262, SE07  
 Sommer vhs 12121-12124, 25294, 340101, 340201, 340920, 340921, 44111, 442231, 44323, 44324, 53408, 58212, 53407, 54109-54111, 55102, 57115-57118, 58210, 58211, 58409, 58703, 58802  
 Sonnensystem 17002  
 Sozialer Umgang 21106, 21107  
 Sozialhilferegress GH04, SE05  
 Spanisch ab 360001, ST07  
 Sprechen 21101, 21102, 21108, 21109  
 Stadtführungen ab 12201  
 Sticken SH34  
 Stimmbildung 53402  
 Stimme 21108, 21109  
 Stressmanagement 21113, ab 44101, 44904  
 Stricken BF21, WE49  
 Studium Regionale ab 12201  
 Studium Generale, Seite 8  
 Sturz und Brüche WE04

## T

Tai chi 44310, 44315, 44321-44323, WE30  
 Tanz 44824-44827, 54101-54111, EB11, PN09, SG20-21, WE42-48, WH08, WG10  
 TCM 44316, WE31  
 Telefontraining 21104  
 Texten 21201, 21204  
 Textiles Gestalten 58701-58704, BF21, WE49, WG13-14  
 Theater 55101, 55102  
 Töpfern DI11, SF15, UH16-18  
 Touch for Health 44403  
 Trauer 15401  
 Traumanalyse 15102, 15103  
 Trickdiebstahl WE10, WE13  
 Trommeln 53404, 53408  
 Türkisch 372415, 372418  
 Typberatung 42101-42106

## U

Übersäuerung BF03, PN03, SG03  
 Unterhaltspflicht GH04, SE05  
 Unternehmensführung 21301-21303  
 Unterzuckerung WE04

## V

Vegetarische Küche BF28  
 Vermögensoptimierung 14105  
 Videoschnitt SE14  
 Virtualisierung 25335  
 Vogel des Jahres 17801, SH03  
 Vogelschutzverein 17404  
 Vogelstimmenwanderung PN04, WG03

## W

Waldspaziergang 17103, WE14  
 Walking SE16, ST14  
 Wanderung SH07-08, SH11-12, SH14-15, ST03  
 Wasser DI02  
 Wassergymnastik 44841-44844, 44901, 46131-46134, SG10-11, WE37-40  
 Wechseljahre 42202  
 Weichteilrheumatismus 44711  
 Wildkräuter BF01, WH03  
 Windows 7 25101-25107  
 Windows 8 25331, 25332  
 Windows Phone 8 25283  
 Wirbelsäulengymnastik 44701-44705, 44720, 44801, 44823, BF08, BF10-12, BF22-24, NWO7-08, NW10-13, SF02, SF12, SH19-21, ST08-10, UH11, WG06-07  
 Wirtschaftsführerschein 25620  
 Wissenswerkstatt 17001  
 Word 25102-25107, 25411, 25412, WE33  
 Wünschelrute WE51-52

## Y

Yoga 42201-44227, BF13-14, BF19, GH06, NWO5, NW14-15, SE16, SF13, SG15, SH30, ST13-15, WE25-27, WG11-12  
 Yoga für Schwangere 42203, 42204

## Z

Zehn-Finger-Tastschreiben 25428, 25429, WE15-16  
 Zehn-Finger-Tastschreiben für Kinder DI14-15, WE58-59  
 Zeichnen 58201-58203, 58207  
 Zertifikat Deutsch ab 327021  
 Zielerreichung 21113  
 Zumba® 44826, 44827, SE11, NWO9, WH06



**Leiterin der Volkshochschule  
Jutta Cize**

Gesellschaftsbereich  
Fortbildungen f. Kursleitungen  
Firmenkurse

☎ 09721/51-5433  
Fax 09721/51-5445  
E-Mail: [jutta.cize@schweinfurt.de](mailto:jutta.cize@schweinfurt.de)

Teilzeit: Mo–Fr, Di nachm. nicht



Verwaltungsleiter  
**Rainer Forster**  
Vertretung der Leiterin  
Drittmittelgeförderte Maßnahmen

☎ 09721/51-5441  
Fax 09721/51-5445  
E-Mail: [rainer.forster@schweinfurt.de](mailto:rainer.forster@schweinfurt.de)



Außenstellen  
**Gudrun Schmitt**

☎ 09721/51-5431  
Fax 09721/51-5445  
E-Mail: [gudrun.schmitt@schweinfurt.de](mailto:gudrun.schmitt@schweinfurt.de)

Teilzeit: Di–Do ganztags



EDV, Außenstellen  
**Karin Constantinescu**

☎ 09721/51-5432  
Fax 09721/51-5445  
E-Mail: [karin.constantinescu@schweinfurt.de](mailto:karin.constantinescu@schweinfurt.de)



Gesundheit,  
Selbsthilfegruppen  
**Johanna Wagner**

☎ 09721/51-5436  
Fax 09721/51-5445  
E-Mail: [johanna.wagner@schweinfurt.de](mailto:johanna.wagner@schweinfurt.de)

Teilzeit: Mo–Fr 9.00–12.00 Uhr, Mi nicht



Sprachen,  
Integrationskurse  
**Elke Moulin**

☎ 09721/51-5434  
Fax 09721/51-5445  
E-Mail: [elke.moulin@schweinfurt.de](mailto:elke.moulin@schweinfurt.de)



Seit März 2012 in Elternzeit  
**Rebecca Manz  
mit Linnea und Jonna**



Beruf & Karriere  
Kultur, Rehasport  
Außenstellen i.V.  
**Lisa Örtel**

☎ 09721/51-5435  
Fax 09721/51-5445  
E-Mail: [lisa.oertel@schweinfurt.de](mailto:lisa.oertel@schweinfurt.de)

Teilzeit: Mo–Mi vormittag, Do nachmittag, Fr nicht



Anmeldung, Sekretariat  
**Elke Kleinhenz**

☎ 09721/51-5443  
Fax 09721/51-5445  
E-Mail: elke.kleinhenz@schweinfurt.de



Verwaltung, Sekretariat  
**Joachim Reuss**

☎ 09721/51-5444  
Fax 09721/51-5445  
E-Mail: joachim.reuss@schweinfurt.de



Verwaltung, Buchhaltung  
**Angelina Brunmeier**

☎ 09721/51-5442  
Fax 09721/51-5445  
E-Mail: angelina.brunmeier@schweinfurt.de



Hausmeister  
Innenstadträume  
**Johann Baidinger**

☎ 09721/51-248 ab 14.30 Uhr  
E-Mail: johann.baidinger@schweinfurt.de



Hausmeister vhs Neubau  
Schultesstraße 19b  
**Werner Kloos**

☎ 0151/53857232  
Tel./Fax 09721/5333473  
E-Mail: hausmeister@vhs-schweinfurt.de



Hausmeister vhs Neubau  
Schultesstraße 19b  
**Jürgen Brust**

☎ 0151/53857231  
Tel./Fax 09721/5333473  
E-Mail: hausmeister@vhs-schweinfurt.de

## 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, Wirtschaft, die vhs-Dozenten und die Teilnehmer und andere Organisationen, die der vhs-Arbeit verbunden sind. Die Beiratstreffen finden zweimal im Jahr statt.

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

- **Günter Schweitzer**, Vorsitzender des vhs-Beirats (vhs Teilnehmer/innen)
- **Alice von Kress** (vhs Dozenten/Dozentinnen)
- **Johanna Bonengel** (Schweinfurter Schulen)
- **Barbara Gerber** (Schweinfurter Industrie)
- **Christian Kullick** (Agentur für Arbeit)
- **Matthias Kress** (Jugendverbände)
- **Sorya Lippert** (Stadtrat)
- **Kathi Petersen** (Stadtrat)
- **Verena Söhnlein** (Stadtrat)
- **Friedel Heckenlauer** (Landkreisgemeinden, vhs-Außenstellen)
- **Florian Töpfer** (Landratsamt)
- **Christiane Michal-Zaiser** (vhs Förderverein)