



Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

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

Programmheft

März - September 2023

www.vhs-schweinfurt.de



Wissen und mehr


EFQM
QUALIFIED BY
EFQM 2021

YOGA FÜR DIE BIRNE!



www.theater-schweinfurt.de

**Theater der Stadt
Schweinfurt**



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

ein vhs-Urgestein geht in den wohlverdienten Ruhestand.

Frau Cize, die 1986 in der Stadtverwaltung mit einer Arbeitsbeschaffungsmaßnahme für die Ausrichtung der 40Jahrfeier der vhs begann und 1989 fest übernommen werden konnte, startete dann durch: als pädagogische Mitarbeiterin übernahm sie zuerst die Planung des Ökologie- und Kreativbereichs, dann richtete sie den Gesundheitsbereich strategisch aus und machte ihn zum teilnehmerstärksten vhs-Angebotsbereich in Schweinfurt. In einer Kompetenzgruppe des Bayerischen vhs-Verbandes, deren Mitglied Jutta Cize 8 Jahre war, wurde ein Qualitätsmanagement für Bayern entwickelt, das Deutschlandweit im vhs-Gesundheitsbereich zum Tragen kam.

Durch das Engagement von Frau Cize und mit ihrer Hilfe gründeten sich im Schweinfurter Raum 32 Selbsthilfegruppen. Die Kooperation von Volkshochschulen und Selbsthilfegruppen wurde in verschiedenen Veröffentlichungen von Frau Cize publiziert und auch als Referentin zu diesem Thema war sie bundesweit, mehrfach in den neuen Bundesländern gefragt.

Ihre redaktionellen Filmbeiträge als freie Mitarbeiterin im Regionalfernseher TV1 zu vhs Kursen und Events (Herzsport, Radierung, naturnahes Gärtnern, Brotbacken, Wiedereinstieg in den Beruf, Modenschau von Nähkursen, Exkursionen und Diskussionsrunden u.v.m.), brachte der vhs, ihren Kursleitungen und Teilnehmenden eineinhalb Jahrzehnte lang viel Aufmerksamkeit.

Mit ihrer Ernennung zur vhs-Leiterin 2008 wurde der vhs-Haushalt nicht nur transparent, sondern er konsolidierte. Das neue vhs-Gebäude stand ab 2009 zum Bezug fertig zur Verfügung, ein systematisches Qualitätsmanagement mit vhs Zertifizierung wurde eingeführt, der Generationenwechsel im Personal wurde gemanagt und kurz vor Pandemieausbruch zog auch noch die vhs-Verwaltung vom Rathaus in das Seminargebäude.

Die Festschrift zu 75 Jahren Erwachsenenbildung in Schweinfurt dokumentiert auf abwechslungsreiche Art den Werdegang unserer erfolgreichen Volkshochschule seit 1946, ein aussagekräftiges Dokument mit Liebe zum Detail, das eindeutig die Handschrift von Frau Cize trägt.

Die Volkshochschule erwartet nun eine neue Leitung mit anderen Ideen, Sichtweisen und Schwerpunkten, individueller Herangehensweise und Durchsetzungskraft.

Wir sind gespannt.

Frau Cize hinterlässt ein „gut bestelltes Feld“, mit einem munteren Team an einsatzfreudigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, an engagierten Kursleiterinnen und Kursleitern und interessierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Ich wünsche uns allen ein erfrischendes Frühjahrsemester!

Ihr



Sebastian Remelé
Oberbürgermeister der Stadt Schweinfurt



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

es ist so weit: nach 38 erfüllenden Jahren als Dozentin, pädagogische Mitarbeiterin und Leiterin der Volkshochschule Schweinfurt gehe ich in den Ruhestand. Ich bedanke mich bei Ihnen allen, die mir den beruflichen Alltag wunderbar abwechslungsreich und effektiv gestalten halfen.

Erwachsenenbildung ist etwas Besonderes, etwas Mut Machendes und rundherum Erfreuliches.

Mit engagierten Menschen ein Bildungsprogramm für Stadt und Landkreis (weiter) zu entwickeln, das Akzeptanz findet und positiv gesehen wird, erfüllt mit Dankbarkeit und tiefer Freude.

So danke ich allen, die als Kursleitende, Kooperationspartner oder Teilnehmende aktiv an unserer Volkshochschule über viele Jahre mitwirken, allen Kolleginnen/ Kollegen, den Bürgermeister/innen sowie Mitarbeitenden in den Außenstellen und den Mitgliedern des vhs-Beirats, die sich für die vhs mit positivem Elan einsetzen, und allen Vorgesetzten (es waren die drei Oberbürgermeister Kurt Petzold, Gudrun Grieser und Sebastian Remelé) für wertschätzenden Rückhalt und weitreichende Unterstützung.

Treue Inserenten für unser vhs-Heft, unterstützende Fördergelder durch die Oskar-Soldmann-Stiftung und einen finanzkräftigen Förderverein mit einer rührigen Vorstandschaft zur Seite zu haben, das tat auch in jeder Beziehung gut.

Natürlich geht mein Wunsch dahin, dass meine Nachfolge mit glücklicher Hand und regem Engagement die vhs-Geschicke weiterleiten wird. Und sie wird sich sicherlich genauso über Ihre Hilfe und Unterstützung freuen wie ich.

Kommen wir nun zum neuen Semester. Der Umgang mit der Coronapandemie wird routinierter, die 1,5m-Abstände nehmen wir ab dem kommenden Semester zurück, steigende Energiepreise mussten wir berücksichtigen und die Honorare unserer Kursleitungen dezent anheben zur Motivation und als Dank für das gemeinsame Durchstehen der letzten Pandemiejahre. Bei den Teilnahmegebühren haben wir versucht, einen akzeptablen Mittelweg zu finden, damit Kurse mit wenig Teilnehmern im besten Fall ungekürzt stattfinden und mit viel Teilnehmern auch preiswerter werden können.

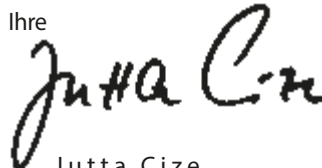
Ein letztes Mal wünsche ich Ihnen ein spannendes vhs-Semester mit vhs-Kursen durch die Sie neue und altbewährte Welten erschließen, erweitern, erfahren und erleben können.

Wir sehen uns, denn ich bleibe unserer vhs treu: bestimmt als Teilnehmerin, vielleicht als Kursleiterin, in jedem Fall als Mitglied im Förderverein.

Meinem Team und seiner neuen Leitung wünsche ich viel Freude und Erfüllung bei der gemeinsamen Arbeit.

In diesem Sinne grüßt Sie dankbar

Ihre



Jutta Cize
Leiterin der Volkshochschule Schweinfurt (bis zum 31.03.2023)

vhs-Seminargebäude Schultesstraße 19b



Inhaltsverzeichnis

Vorworte	1
Unsere Räume	2
vhs-Beirat / Förderverein	4
vhs-Leitbild	5
Vhs-Kursleiter/innensuche	5
Allgemeine Geschäftsbedingungen	6
Anmeldeformular	7
Datenschutz / Ferienkalender	8
Anmeldezeiten und Hinweise	9
Team der vhs	92
Stichwortregister	94
Stadtplan mit Parkmöglichkeiten	96

Gesellschaft



Politik und Zeitgeschichte	10
Geschichte, Heimatgeschichte	12
Philosophie	13
Geld und Recht	14
Pädagogik, Psychologie	15
Technik, Umwelt & Naturwissenschaften	16

Beruf



Beruf und Karriere

Kommunikation, Sozialkompetenz	20
Unternehmensführung, Berufswahl	20
Schule und Studium	20

EDV/ IT-Bereich

EDV-Basiswissen, Betriebssysteme	21
Internet, Internetsicherheit	22
Online-Kommunikation	22
Android-Smartphones und- Tablets	22
Webseiten erstellen und gestalten	22
MS-Office Anwendungsprogramme	23
Tabellenkalkulation	23
Kommunikation	24
Computerschreiben	25
Programmiersprachen, PC-Technik	25

Sprachen



Sprachniveau A1 – C2	26
Sprachprüfungen	26
Einbürgerungsprüfungen	33
Deutsch als Fremdsprache	33
Arabisch	32
Chinesisch	32
Englisch	27
Französisch	28
Griechisch s. Neugriechisch	33
Italienisch	29
Neugriechisch	33
Russisch	33
Schwedisch	33
Spanisch	31

Gesundheit

Erkrankungen, Heilmethoden und Gesundheitsförderung	36
Schwangerschaft/Geburt, Erste Hilfe	38
Leben mit Krankheit und Behinderung	39
Entspannung, Körpererfahrung, Massage	40
Rehabilitationssport	47
Fitness und Kondition	47
Bewusste Ernährung und mehr	51



Kultur

Literatur	52
Musik	53
Tanz	54
Theater	55



Kreativität

Malen und Zeichnen	56
Druck, Radierung und Keramik	58
Fotografie	59
Handwerk und Wohnen	59
Künstlerisches Gestalten	59
Textiles Gestalten	60
Freizeit und Technik	60

Spezial

Studium Generale	12
Studium Regionale	12
Fortbildung für vhs Kursleiter/innen	61
junge vhs	62
Grundbildung: Lernen von Anfang an	61



Außenstellen

Einzelveranstaltungen Land	63
Bergheinfeld BF	64
Dittelbrunn DI	67
Euerbach EB	68
Geldersheim GH	69
Gochsheim GS	71
Niederwerrn NW	72
Poppenhausen PN	74
Schonungen SG	75
Schwanfeld SF	76
Schwebheim SH	77
Sennfeld SE	79
Stadtlauringen ST	81
Üchtelhausen UH	83
Waigolshausen WH	85
Wasserlosen WG	86
Werneck WE	87



Beirat der Volkshochschule Schweinfurt

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

Ursula Waker

Vorsitzende des vhs-Beirats

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



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

Dr. Dorothee Wittmann-Klemm

stellvertretende Vorsitzende des vhs-Beirats

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



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

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

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

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



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

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

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

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

vfv Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt

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

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



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

www.vhs-schweinfurt.de



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

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

Unser Anspruch

Die kollegiale und partnerschaftliche Zusammenarbeit von vhs-Leitung, vhs-Team und Kursleitenden und das gemeinsame Engagement für die Volkshochschule prägen unsere Unternehmenskultur.

Durch ein breites Angebotsspektrum und eine sozialverträgliche Preisgestaltung leisten wir einen wesentlichen Beitrag zur gesellschaftlichen Integration aller Bevölkerungsgruppen.

Dabei bilden die Orientierung an den Bedürfnissen der Teilnehmenden und die Wertschätzung der Verschiedenheit von Menschen die Grundlage unseres Handelns.

Unsere Kompetenzen

Hohe Kundenzufriedenheit erreichen wir durch eine attraktive Programmplanung, durch kompetente, individuelle Beratung sowie professionelle Serviceleistungen.

Wir arbeiten mit engagierten, fachlich und erwachsenpädagogisch qualifizierten Kursleitenden zusammen, die wir durch Fortbildungen und kollegiale Beratung unterstützen.

Wir entwickeln unsere Qualitätsstandards ständig weiter und arbeiten dabei nach dem Modell der European Foundation for Quality Management (EFQM).

Unser Angebot

Wir sichern und erweitern ein kontinuierliches, seriöses Grundangebot in den Bereichen allgemeine und berufliche Bildung.

Auf aktuelle Anforderungen und Bedürfnisse reagieren wir schnell und flexibel.

Durch innovative Angebote wecken wir neue Bildungsinteressen.

Die Verankerung von Angeboten für nachhaltige Entwicklung und digitale Alltagskompetenz ist uns wichtig und wird umgesetzt.

Unsere Vision

Alle kennen die Volkshochschule Schweinfurt als Ort der Bildung und Begegnung und nutzen das breit gefächerte Angebot.

Das Erlernete befähigt die Teilnehmenden Wissen in reflektiertes und eigenverantwortliches Handeln umzusetzen und erleichtert die gesellschaftliche Teilhabe.

Unsere Partner

Wir übernehmen eine aktive Netzwerkfunktion in Arbeitsgemeinschaften und Kooperationen auf kommunaler Ebene.

Wir sind eingebunden in Verbände auf Landes- und Bundesebene.

Unser Programmangebot verstehen wir als Gemeinschaftswerk vieler Akteure.

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

www.vhs-schweinfurt.de

KURSLEITER*INNEN GESUCHT!

Sie möchten ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben?

Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und haben Freude am Unterrichten?

Sie können sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben?

Wenn Sie bei uns Kursleiter*in werden möchten, sollten Sie:

- über fundierte Kenntnisse in Ihrem Unterrichtsfach verfügen
- Spaß am Umgang mit anderen Menschen und an der Vermittlung von Wissen haben
- die Fähigkeit haben, den Lernprozess Ihrer Teilnehmenden zu fördern
- über Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen
- Bereitschaft zur Reflexion und eigenem Lernen zeigen

Wenn Sie noch keine Lehrerfahrung haben, rufen Sie uns dennoch an. Im Gespräch können wir klären, wie wir Sie unterstützen können.

Dann werden Sie Kursleiter*in an Ihrer vhs!

Wir bieten Ihnen:

- eine interessante Tätigkeit auf Honorarbasis
- Unterstützung und Coaching bei Ihrer Lehrtätigkeit
- Fortbildungsmöglichkeiten durch ein umfassendes Angebot im Bayerischen Volkshochschulverband
- Mediens Schulung vor Ort

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann kontaktieren Sie uns:

Tel. 09721 515444; vhs@schweinfurt.de



Volkshochschule der Stadt Schweinfurt
Schultesstr. 19b • 97421 Schweinfurt
www.vhs-schweinfurt.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schweinfurt

Zustandekommen des Vertrags

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

Zahlungsmodalitäten

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

Ermäßigungen

Was wird ermäßigt?

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

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

Für alle Kurse gilt:

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

Wie bekommen Sie diese Ermäßigung?

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

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 aufgezählt werden oder die vhs kürzt die Anzahl der Unterrichtseinheiten. In einigen Fällen müssen wir auch einmal Kurse absagen. Bei Ausfall einer Veranstaltung oder Kursterminen bieten wir ggf. Ersatztermine an. Die vhs behält sich vor, andere als die namentlich angekündigten Kursleiter/-innen mit adäquater Qualifikation einzusetzen.

Rücktritt

(1) Ein Rücktritt von Kursen ist möglich

1. bis vier Wochen vor Kursbeginn ohne Angaben von Gründen. Die Kursgebühren werden erstattet.
 2. bei weniger als 4 Wochen vor Kursbeginn bis zum Ablauf des ersten Viertels des Kurses nur bei Krankheit, Orts- oder Berufswechsel. Entsprechende Bestätigungen (Arzt, Gemeinde, Arbeitgeber) sind umgehend vorzulegen. Die Kursgebühren werden erstattet abzüglich einer Bearbeitungs-pauschale von 25 % der Kursgebühren.
 3. nach dem ersten Viertel der Veranstaltung werden keine Kursgebühren erstattet.
- (2) Ein Rücktritt bei Wochenendveranstaltungen und Veranstaltungen, die nur einmalig stattfinden, ist möglich
1. bis vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung ohne Angaben von Gründen. Die Kursgebühren werden erstattet.
 2. bei weniger als 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung nur bei Krankheit, Orts- oder Berufswechsel. Entsprechende Bestätigungen (Arzt, Gemeinde, Arbeitgeber) sind vorzulegen. Die Gebühren werden erstattet abzüglich einer Bearbeitungs-pauschale von 25 % der Gebühren.
 3. bei Nichtteilnahme an der Veranstaltung werden keine Gebühren erstattet.
- (3) Etwaige in der Kursgebühr enthaltene Materialkosten sind bei Rücktritt vom Kurs in voller Höhe zu entrichten, sofern der Rücktritt weniger als 7 Tage vor Kursbeginn erklärt wird.
- (4) Bei einem Rücktritt von Kursen und Veranstaltungen, deren Gebühren unter 16,50 € liegen, werden keine Gebühren erstattet.
- (5) Der Rücktritt muss unverzüglich der Volkshochschule unter Nachweis des Grundes schriftlich erklärt werden. Eine Erklärung lediglich gegenüber der

Kursleitung ist nicht ausreichend. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt.

- (6) Durch vertragliche Sonderregelungen können für bestimmte Veranstaltungen, Lehrgänge oder Prüfungen von den obengenannten Rücktrittsregelungen abweichende Vereinbarungen getroffen werden. .
- (7) Bei Nachmeldung einer Ersatzperson finden die Rücktrittsregelungen für die ursprünglich angemeldete Person keine Anwendung.

Kündigung durch die vhs

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

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

Kündigung durch den/die Vertragspartner/-in

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

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

Online-Kurse

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

Prüfungen

Eine Anmeldung für Prüfungen ist nur mit persönlicher Vorsprache und Unterschrift möglich. Die Bezahlung der Prüfungsgebühren erfolgt am Tag der Anmeldung. Nach der Anmeldung ist ein Rücktritt nicht mehr möglich. Fremdkosten, die der vhs durch ein Fernbleiben von der Prüfung entstehen, sind zusätzlich einer Verwaltungsgebühr von der angemeldeten Person zu tragen. Es gelten ergänzend die Geschäftsbedingungen und die Prüfungsordnungen des jeweiligen Prüfungsinstitutes, die im Sekretariat der vhs eingesehen werden können.

Gutscheine

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

Urheberrecht

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

Haftung

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

Teilnahme

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

Anmelden ist billiger

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

Datenschutzerklärung siehe Seite 9

Beirat

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

SEPA-Lastschriftverfahren

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

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

Hinweise für Menschen mit Behinderung: Volkshochschule Schweinfurt

vhs-Hauszugang, Schultesstr. 19b:

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

Aufzug:

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

Glaswischentüren pro Stockwerk und Klassenzimmertüren:

jeweils 1,05m breit, keine elektronischen Automattüren

Rollstuhl-WC:

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

Induktionsanlage:

nicht vorhanden

Rollstuhlparkplatz:

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

Impressum

Herausgeberin:

Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

Titelbild: Wolfgang Schuster /K.A.F.F-vhs- workshop

Erstellung Layout: [jupp]medien Werbeagentur, Hammelburg

Druck: KS OFFSET Druckcenter Frankfurt GmbH

Auflage: 10.000 Exemplare

Anmeldung Frühjahr/Sommer 2023



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

Kursnummer(n)

--	--	--

Name	Vorname
Straße	
PLZ	Wohnort
Telefonisch erreichbar	
E-Mail:	

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

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

Ermäßigung bei allen Kursen für

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

NACHWEISE BITTE BEILEGEN!

Schriftliche Einwilligung gemäß Datenschutz:

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

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

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

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

Ablehnung der Datennutzung zu weiteren Zwecken

Zukünftige vhs-Programmhefte möchte ich nicht mehr zugeschickt bekommen. Datum/Unterschrift: _____

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Stadt Schweinfurt	Gläubiger-ID:	DE3300100000124214
Volkshochschule	Mandatsreferenz:	(die Mandatsreferenznummer erhalten Sie im Zuge der ersten SEPA-Lastschrift von der vhs mitgeteilt)
Schulesstraße 19b		
97421 Schweinfurt		

SEPA-Lastschriftmandat:

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

IBAN
 DE

BIC

Ort, Datum Eigenhändige Unterschrift/en des Zeichnungsberechtigten

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

Kontoinhaber/ Zahler (Name, Firma)

Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut Kontoinhaber/ Zahler

Wichtige Informationen zur Abbuchung der Kursgebühren !

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

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

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

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

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

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

Ferienkalender

	März	April	Mai	Juni	Juli	August
Mo	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
Di	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
Mi	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
Do	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
Fr	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
Sa	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
So	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

- Unterrichtsfreie Sonntage im vhs-Gebäude
- Anmeldestart: 13.02.2023
- Semesterbeginn: 06.03.2023
- Faschingsferien 20.02. – 26.02.2023
- Osterferien 03.04. – 16.04.2023
- Tag der Arbeit 01.05.2023
- Christi Himmelfahrt 18.05.2023
- Pfingstferien 29.05. – 11.06.2023
- Sommerferien ab 07.08.2023
- Semesterende: 06.08.2023
- vhs geschlossen: 19.-21.05.2023

„Investition in Ihre Zukunft“



Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie

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

75 Jahre vhs Schweinfurt

Die Festschrift ist kostenfrei erhältlich.



Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen;

beachten Sie deshalb bitte immer unsere Homepage www.vhs-schweinfurt.de, auf der wir Sie aktuell informieren.

Positiv auf Corona getesteten Personen empfehlen wir, sich freiwillig in Selbstisolation zu begeben, unnötige Kontakte zu anderen Personen zu vermeiden und auf den Besuch öffentlicher Veranstaltungen, insbesondere Veranstaltungen der vhs-Schweinfurt, zu verzichten.

vhs-Schweinfurt Qualitätsmanagement

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

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



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

- Angebote für junge Menschen unter 16 Jahren
- Angebote während der Sommerzeit

Datenschutzerklärung der Volkshochschule Schweinfurt

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

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

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

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

3. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

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

4. Kontaktaufnahme

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

Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

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

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

6. Ihre Rechte

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

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

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

Anmeldezeiten

Sie können sich anmelden:

im Sekretariat der vhs Schultesstraße 19b, 2. Stock

Montag	13.02.2023	08:30 – 16:00 Uhr
Dienstag	14.02.2023	08:30 – 16:00 Uhr
Mittwoch	15.02.2023	08:30 – 16:00 Uhr
Donnerstag	16.02.2023	08:30 – 17:00 Uhr
Freitag	17.02.2023	08:30 – 12:00 Uhr

Danach wieder zu den üblichen Öffnungszeiten:

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

Zusätzlich auch im Bürgerservice (keine Barzahlung) Rathaus Erdgeschoss, 13.02. bis 28.02.2023

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

Bitte Ticket ziehen bei „vhs-Anmeldung“

Vom 13.02. bis 28.02.2023 ist ein kostenfreier Rücktritt möglich, danach gelten unsere AGB.

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

Für alle Angebote können Sie sich bei den Programmbereichsleitungen telefonisch (siehe Seite 92) oder in der Schultesstraße 19b beraten lassen!

So einfach melden Sie sich an:

Sie kommen zu uns ins
**Schultesstraße 19b,
2. Stock, Zimmer 211
97421 Schweinfurt**

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

per Briefpost:

Benutzen Sie einfach die Anmeldekarten im Mittelteil dieses Programms.

Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

per Telefon:

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

wenn Sie bereits Teilnehmer/In der vhs sind **und** ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt.

Es erfolgt **eine zeitgleiche** Anmeldung.

per Telefax:

09721 / 51 - 5445 vhs

Schicken Sie die ausgefüllten Anmeldekarten einfach als Fax. Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

per E-Mail:

vhs@schweinfurt.de

Bitte geben Sie alle Angaben ein, die auf dem Anmeldeformular auszufüllen sind.

Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

per Internet:

www.vhs-schweinfurt.de

Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

Zahlungsweise:

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

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

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

Bankverbindung der vhs

IBAN DE55 7935 0101 0000 0003 72

BIC BYLADEM1KSW

Gibt es Ermäßigungen?

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

Ort und Zeit

Unter den Ankündigungen der einzelnen Veranstaltungen finden Sie:

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

Der Stadtplan auf S. 96 zeigt Ihnen unsere verschiedenen Veranstaltungsorte. Wenn sich der Veranstaltungsort oder die Zeit ändert, werden Sie von uns benachrichtigt.

Teilnehmer/Innen im Schichtdienst

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

Gehörlose Teilnehmer/Innen

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

Teilnahmebestätigung und Zeugnisse

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

Parkplätze

Die vhs-Verwaltung und die vhs-Seminarräume befinden sich in der Schultesstraße 19b. Eigene Parkplätze hat die vhs keine. Öffentliche Parkplätze und Parkhäuser sind auf dem Stadtplan (S. 96) gekennzeichnet. Haltestellen des ÖPNV finden Sie am Rossmarkt (Stadtwerke) und in der Schultesstraße (OVF).

Was Sie noch wissen sollten!

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

Ihre **Anmeldebestätigung** berechtigt Sie zur Teilnahme an der Veranstaltung. Sie sollten sie daher im Kurs jederzeit vorlegen können. Sie dient Ihnen auch als Quittung und zur Vorlage beim Finanzamt und Arbeitgeber. Für den Fall Ihres 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!

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

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

Volkshochschule ist für alle da.

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

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

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

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

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



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

Programmbereich : GESELLSCHAFT

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

Politik und Zeitgeschichte

„Demokratie leben“ – Basiswissen Politik

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

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

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

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

Deine Grundrechte als Bürger/in

Die Pandemie Covid 19 hat in der Bundesrepublik zu einer bisher nie dagewesenen Einschränkung der Grundrechte geführt. Welche Grundrechte habe ich als Bürger/in diesen Staates und wie weit dürfen meine Grundrechte überhaupt eingeschränkt werden?

Klaus Roth
Do am 9.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 11101 10 €

Wie verteidigungsfähig ist die Bundeswehr?

„Deutschland wird in Europa bald über die größte konventionelle Armee im Rahmen der Nato verfügen“ sagte Bundeskanzler Scholz den Zeitungen der Neuen Berliner Redaktionsgemeinschaft sowie „Stuttgarter Zeitung“ und „Stuttgarter Nachrichten“. Damit werde die Sicherheit Deutschlands und seiner Verbündeten „maßgeblich gestärkt“. Doch wie weit ist die Bundeswehr davon entfernt, nicht nur die „größte“, sondern auch die schlagkräftigste Armee in Europa zu sein?

Klaus Roth
Do am 16.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 11102 10 €

Bundeswehrquiz „68 Jahre Ihre Armee“

Wussten Sie, dass sich bei der Gründung der NATO 1949 unter den Mitgliedstaaten Belgien, Dänemark (mit Grönland), Frankreich (mit den französischen Gebieten in Algerien), dem Vereinigten Königreich Großbritannien (mit Malta), Island, Italien, Kanada, Luxemburg, den Niederlanden, Norwegen, Portugal und den USA auch eine Diktatur befand? Welche das war und vieles mehr, erfährt man beim Quiz über unsere Parlamentsarmee.

Das Quiz wurde entwickelt im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“

Klaus Roth
Do ab 4.5. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 11103 20 €

Wie glaubwürdig sind Nachrichten in Zeiten von Fake News?

Filterblasen, Feindbilder, Falschmeldungen: Wie gehen Medienhäuser mit dem Angriff auf eines ihrer höchsten Güter - der Glaubwürdigkeit - um? U.a. spricht eine Redaktionsleiterin der Main-Post über den Alltag in der Redaktion zwischen Lügenpresse und Faktencheck und den Wandel in den Medien.

Klaus Roth
Do am 25.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 11104 10 €

Das Wahlrecht, die „DNA“ der Demokratie

Warum wählen wir, wer ist wahlberechtigt und warum braucht eine Demokratie das Wahlrecht?

45 Prozent Nichtwählende in Nordrhein-Westfalen im Mai 2022: Die Demokratie hat ein Beteiligungsproblem. Es ist höchste Zeit, das Wählen einfacher zu machen oder den Wählenden zu erklären warum sie wählen. Beides soll in diesem Seminar einen Platz haben.

Kurstermine: 15.6.; 22.6., 6.7. (kein Kurs am 29.6.)

Klaus Roth
Do ab 15.6. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 11105 30 €

**Online-Angebot:
Demokratie im Gespräch**

Die digitale Veranstaltungsreihe ist ein gemeinsames Angebot der Volkshochschulen in Bayern mit der Bayerischen Landeszentrale für Politische Bildungsarbeit und der Akademie für Politische Bildung in Tutzing. Expertinnen und Experten referieren zu den gesellschaftlichen Auswirkungen der Digitalisierung. Diskutieren Sie mit! Die Veranstaltung findet als Zoom Webinar statt, d.h. Sie werden nicht gesehen und gehört in der Veranstaltung und können sich über den Chat beteiligen. Die Angebote sind kostenfrei und finden jeweils einmal im Monat mittwochs, 19 bis 20.30 Uhr statt.

Der Link ist für alle Veranstaltungen gleich:
<https://blz-bayern-de.zoom.us/j/85422673761>

**Mittwoch 15. Februar 19 Uhr
Hilfe gegen Lebensmittelverschwendung?**

Bis zu 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland im Müll. Über die Hälfte der Abfälle entfällt auf Privathaushalte, die Produktion und Verarbeitung von Lebensmitteln verursachen ca. 30 Prozent der Verluste. Mit Hilfe von Apps sollen Konsumentinnen und Konsumenten beim bewussten Einkauf und Verbrauch unterstützt werden. Diese ergänzen die Funktionen des altgedienten Haushaltsbuches mit Lob für sparsames Verhalten. Große Forschungsprojekte untersuchen, wie sich mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz die Überproduktion minimieren und Ausschuss vermeiden lässt.

**Mittwoch 15. März 19 Uhr
Neue digitale Identitäten:
Das Beispiel „E-Residency“**

E-Residency - Vorbild Estland?
Seit 2014 vergibt der estnische Staat digitale Staatsbürgerschaften, die einen Zugang zu etlichen digitalen Dienstleistungen ermöglichen und somit insbesondere junge Start-ups oder Digitale Nomaden anlocken soll. Besonders für Bürgerinnen und Bürger aus Staaten mit einer vergleichsweise schwachen Staatlichkeit ermöglicht die Geschäftsgründung innerhalb der Europäischen Union eine gewisse Rechtssicherheit. Die Einführung der digitalen Staatsbürgerschaft war mit der Hoffnung verbunden, Estland könne binnen weniger Jahre zu einem internationalen Handelszentrum aufsteigen, hierfür sollten bis 2025 mindestens 10 Millionen digitale Staatsbürgerschaften ausgegeben werden. Zeit also für eine erste Bilanz.

**Mittwoch 19. April 19 Uhr
Gesundheitsdatenschutz in der EU**

Gesundheitsdaten genießen enormen Schutz. Zurecht, betreffen sie doch alle Informationen über den Gesundheitszustand einer Person in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft und damit höchst intime Fragen. Eine der Lehren aus der Pandemiebekämpfung liegt jedoch darin, dass eine Erfassung und Analyse entsprechender Daten aufkommende Pandemien systematisch erfassen und deren Fortschreiten möglicherweise verhindern kann. Wie sehen also Maßnahmen aus, welche das öffentliche Interesse an Gesundheitsdatenverarbeitung zur Pandemiebekämpfung und die Persönlichkeitsrechte des Einzelnen in Balance halten?

**Mittwoch 10. Mai 19 Uhr
Digitale Entkopplung?
Die Zukunft der europäischen Technologiepolitik**

Mikrochips stehen sinnbildlich dafür, wie stark moderne Volkswirtschaften heute miteinander vernetzt sind. Eine Vielzahl europäischer Produkte baut heute in technologischer Hinsicht auf Komponenten aus China auf. Diese technologische Abhängigkeit wird jedoch zunehmend skeptischer gesehen. Wie kann eine größere technologische Souveränität gelingen, wie weit soll diese gehen und welche Kosten sind damit verbunden?

Kurs-Nr. 11111V

**Online-Angebot: Jüdisches Leben -
Ein online-Selbstlernkurs**

Wissen Sie was ein Minjan ist? Kennen Sie neben Jiddisch weitere jüdische Sprachen? Die Antworten darauf und weitere interessante Geschichten aus dem jüdischen Leben in Deutschland aus der Vergangenheit und Gegenwart erhalten Sie im kostenfreien Onlinekurs in der vhs.cloud. Ab Oktober 2022 können Sie zeitlich flexibel in die vielfältigen Themen eintauchen. Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Der Einstieg ist während des Semesters jederzeit möglich.

Im Rahmen des Kurses finden zudem Online-Veranstaltungen statt.

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

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

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

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

Der Einstieg ist jederzeit, auch nach dem 6.3./Semesterbeginn möglich.

Kurs-Nr. 11112V



Lebensweltbetrachtungen

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

Termine: 14-tägig

Barbara Hellmann

Do ab 9.3.

8 mal

vhs Schroturm

10-11.30 Uhr

Erdgeschoss

Kurs-Nr. 11201

38 €

Lebensweltbetrachtungen

Inhalt und 14-tägig wie Kurs-Nr. 11201, jedoch: Kursbeginn leider erst am 30.3., findet dafür am 13.4. statt.

Eva-Maria Wohlfarth

Do ab 30.3.

8 mal

vhs Schroturm

10-11.30 Uhr

Erdgeschoss

Kurs-Nr. 11202

38 €

**Dialektales aus dem Themenbereich
Essen und Trinken in Unterfranken**

Von Kobbelskaas, Friiseli und Fasäälch....

Es referiert Dr. Monika Fritz-Scheuplein vom Unterfränkischem Dialektinstitut im Rahmen einer Veranstaltung des Universitätsbunds Würzburg, Tochtergesellschaft Schweinfurt. Ziel ist die Förderung des Dialogs zwischen Wissenschaft und Öffentlichkeit.

Di am 7.3., 19.30 Uhr

Rathausdiele

Nr. 11301

Eintritt frei

Interkulturelles Miteinander

**MiMi – Mit Migranten für Migranten –
interkulturelle Gesundheit**

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

Information und Anfragen: Larissa Fuchs,

Tel.: 09721 - 541 98 18; E-Mail: larissa.fuchs@ibf-schweinfurt.de

**Bildungslotsen Schweinfurt –
Migranten helfen Migranten**

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

Information und Anfragen: Jasmin Khalifa,

Tel.: 09721 - 541 98 18, Email: j.khalifa@ibf-schweinfurt.de

Studium Generale

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

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

Demokratie leben – Basiswissen Politik	11101-11111V
Jüdisches Leben – online Selbstlernkurs	11112V
Dialektales aus dem Themenbereich	
Essen & Trinken in Unterfranken	11301
Werte oder Interessen – was hält uns zusammen?	13111
Ist die Menschheit zum Frieden fähig?	13112
Individuelle Freiheit trotz faktischer Gegebenheiten und Schicksal	13101
Autonomie und Authentizität trotz Zugehörigkeit und Gemeinschaft	13102
Sinn trotz Überangebot und vermeintlicher Sinnlosigkeit	13103
Lesen alter Handschriften	12102
Märchen, Aberglaube und Seelenheil	15101
Psychologie der Paarbeziehung	15104
Wissenschaft und Theater	17101-17103
Mit der Himmelscheibe von Nebra bis zur ISS	17804
Das Terroir des Frankenweins	17806
Innovative Technik zur Abwasserreinigung	17808
Vogel des Jahres 2023: Das Braunkehlchen	17812
Literaturkreis am Nachmittag	52101
Spaziergang durch die Literaturgeschichte	52102
Weniger ist „Meer“ – ein Müll- und Plastikreduziertes Leben	WG01

Geschichte und Heimatgeschichte

Auf der Spur meiner Ahnen Einführung in die Familienforschung

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

Barbara Hellmann
Sa am 22.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11.45 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 12101 15 €

Lesen alter Handschriften

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

Im Seminar gibt ein Archivarin i.R. Anleitung zum Entziffern von alten Handschriften und beantwortet Fragen zu alten Dokumenten. Wenn möglich sollten eigene Schriftstücke mitgebracht werden.

Wolf-Dieter Grün
Sa ab 6.5. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 12102 38 €

Erlebnisführung durch das Deutsche Bunker-Museum

Der Fichtel-und-Sachs-Bunker in Schweinfurt Oberndorf beheimatet das Deutsche Bunker-Museum. Die Ausstellung zum Luft- und Zivilschutz während des Zweiten Weltkriegs und des Kalten Kriegs ist die größte ihrer Art in einem Bunker in Deutschland. Die interessante Erlebnisführung durch das beeindruckende Gebäude von 1941 und somit durch ein wichtiges Kapitel der Stadt Schweinfurt dauert ca. 90 Minuten. Erleben Sie Hochinteressantes, Spektakuläres und auch Skurriles zum Überleben in Bunkern während des Luftkriegs über Deutschland. Das Bunker-Museum wird privat betrieben und befindet sich in der Ernst-Sachs-Straße 73. Bitte festes Schuhwerk und warme Kleidung tragen. Anmeldung erforderlich. Mehr Infos auf www.deutsches-bunker-museum.de
 Preis pro Person: 8 Euro, wird als Eintritt kassiert.

Anmeldung bei der vhs erforderlich.
So am 26.3., 11-12.30 Uhr
Kurs-Nr. 12103

Erlebnisführung durch das Deutsche Bunker-Museum

Wie Kurs-Nr. 12103, jedoch:
 Preis pro Person: 8 Euro, wird als Eintritt kassiert.
Anmeldung bei der vhs erforderlich.
So am 23.4., 11-12.30 Uhr
Kurs-Nr. 12104

„Der Weg zur Deutschen Einheit“ Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und des Auswärtigen Amtes

2020 jährte sich die Wiedervereinigung Deutschlands zum 30. Mal. Aus diesem Anlass haben die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und das Auswärtige Amt eine Ausstellung herausgegeben, die den Weg zur Deutschen Einheit von der Friedlichen Revolution im Herbst 1989 bis zur Wiedervereinigung am 3. Oktober 1990 nachzeichnet.

Die Ausstellungstexte sowie über 150 Fotos und Faksimiles beschreiben, wie die Friedliche Revolution in der DDR die Frage der deutschen Einheit unverhofft auf die Tagesordnung der deutschen und internationalen Politik setzte. Die Schau widmet sich dabei gleichermaßen der innerdeutschen Entwicklung wie den diplomatischen Verhandlungen, die den Weg zur Wiedervereinigung im Einvernehmen mit den europäischen Nachbarn sowie den USA ermöglichte. Dem Projekt Gedächtnis der Nation ist es zu verdanken, dass Besitzer internetfähiger Mobiltelefone in der Ausstellung mittels QR-Codes auf 18 Videopodcasts zugreifen können, in denen Zeitzeugen auf die ereignisreiche Entwicklung im Jahr 1990 zurückblicken. Autor und Kurator der Ausstellung ist der Zeithistoriker Dr. Ulrich Mählert, der in der Bundesstiftung Aufarbeitung den Arbeitsbereich Wissenschaft leitet.

Die Ausstellung ist in den Gängen der Volkshochschule - Schultesstr. 19b im dritten Stockwerk vorerst dauerhaft zu sehen und wird in Kooperation von Volkshochschule und Stadtarchiv in Schweinfurt gezeigt. Eintritt ist frei.

Kurs-Nr. 12105

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen;
 beachten Sie deshalb bitte immer unsere Homepage www.vhs-schweinfurt.de, auf der wir Sie aktuell informieren.
 Positiv auf Corona getesteten Personen empfehlen wir, sich freiwillig in Selbstisolation zu begeben, unnötige Kontakte zu anderen Personen zu vermeiden und auf den Besuch öffentlicher Veranstaltungen, insbesondere Veranstaltungen der vhs-Schweinfurt, zu verzichten.

Studium Regionale: Geschichte und Gegenwart erfahrbar machen

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

Gästeführungen:

samstags ab 1.4., 14 Uhr: „Kurz und knackig“ - Schweinfurt in einer Stunde
 montags ab 3.3., 14 Uhr: Turmführung - Der Schrottturm

So 26.02. Weltgästeführertag:
 14/14.30/15/15.30 Uhr: „Sagen - Geschichten - Anekdoten“

- Mi 08.03., 17 Uhr: Geschichte made by women I – Frauen werden sichtbar
- Do 09.03., 19 Uhr: Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- So 19.03., 11 Uhr: Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Fr 24.03., 17 Uhr: Geschichte made by women II – Frauen werden sichtbar
- Mi 29.03., 17 Uhr: Schweinfurter Altstadt mit Schrottturmbesichtigung
- So 02.04., 17 Uhr: Rundgang mit der Magd Minna
- Do 13.04., 20.30 Uhr: Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Fr 14.04., 17 Uhr: Schweinfurts Schokoladenseiten
- Mo 17.04., 17 Uhr: Schanzen, Türme und Gräben – Führung entlang der westlichen Stadtmauer
- Mi 19.04., 17 Uhr: Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Sa 22.04., 15 Uhr: Niederwerner Geschichtli mit Hugo von Trimberg
- So 23.04., 17 Uhr: Schweinfurter Biergenuss mit dem Biermichl
- Mo 24.04., 17 Uhr: Berühmte Schweinfurter Liebespaare
- Do 27.04., 18 Uhr: Stadtgeschichten mit dem Winzerburschen Peter
- Mi 03.05., 17 Uhr: Rundgang durch das Gründerzeitviertel
- Fr 05.05., 16 Uhr: Jüdische Geschichte in Stein verewigt – Der jüdische Friedhof
- Mi 10.05., 17 Uhr: Rathausgeschichtli mit Putzfrau Paula
- Do 11.05., 20.30 Uhr: Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- So 14.05., 14 Uhr: Schlossparkführung Werneck
- So 21.05., 10.30 Uhr: Wohlfühlzeit entlang der Mainleite Schweinfurt
- So 21.05., 15 Uhr: Das neue Gesicht Schweinfurts – moderne Architekturhighlights
- Mo 22.05., 18 Uhr: Rundgang mit der Ratsherrenfrau Anna Dorothea
- Mi 24.05., 17 Uhr: Schweinfurts Schokoladenseiten
- So, 28.05., 11 Uhr: Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Mo 29.05., 15 Uhr: Romantische Mühlenwanderung
- Do 01.06., 18 Uhr: Schweinfurter Wirtshausesgeschichten
- So 04.06., 15 Uhr: Führung mit dem Burgvogt
- Do 08.06., 20.30 Uhr: Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Sa 17.06., 16.30 Uhr: Sommer Sonnenwende im Tal der Kelten
- So 18.06., 15 Uhr: Fränkische Fachwerkmantik – historischer Spaziergang durch Stadtlauringen
- Mi 21.06., 17 Uhr: Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Fr 23.06., 17 Uhr: Schweinfurter Genusstour
- So 25.06., 10 Uhr: Seeführung rund um den Ellertshäuser See
- Mi, 28.06., 18 Uhr: Schweinfurt von unten und oben
- Sa 01.07., 16 Uhr: Wahr oder nicht wahr? – Eine Rätseltour durch Schweinfurt
- Do 06.07., 18 Uhr: Stadtgeschichten mit dem Winzerburschen Peter
- Fr 07.07., 16 Uhr: Die Main-Fischer und ihre Tradition
- Do 13.07., 20.30 Uhr: Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Fr 14.07., 17 Uhr: Von Pfeffer bis Minze – der Schwebheimer Kräuteraanbau
- So 16.07., 11 Uhr: Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Mi 19.07., 18 Uhr: Altstadtspaziergang mit Putzfrau Paula

- Fr 21.07., 19 Uhr: Romantischer Spaziergang durch die südliche Altstadt
- Mo 24.07., 18 Uhr: Rundgang mit der Ratsherrenfrau Anna Dorothea
- Fr 04.08., 16 Uhr: Ein Streifzug durch das mittelalterliche Zürich
- So 06.08., 14 Uhr: Schlossparkführung Werneck
- So 06.08., 15 Uhr: Rundgang mit dem Landsknecht
- Do 10.08., 20.30 Uhr: Abendliche Runde mit dem Nachtwächter

Philosophie

Werte oder Interessen – was hält uns zusammen?

Für den Zusammenhalt im Land braucht es etwas, was uns verbindet. Doch wir bemerken, wie verletzlich, anfällig und brüchig unsere Gemeinschaft geworden ist. An mehreren Stellen wird die Gefährdung in der Tendenz zur Spaltung spürbar. Vielleicht gibt es jetzt aber wirklich eine „Zeitenwende“. Das wäre eine Chance, dass wir uns auf das besinnen, was uns zusammenhält.

Aber wo liegen diese Gemeinsamkeiten genau? Sind es Vorteile, von denen jede/r Einzelne profitieren kann. Oder gibt es noch Werte, die wir teilen und verteidigen? Was ist der Unterschied zwischen Interessen und Werten und stimmt es überhaupt, dass man sich für seine Werte stärker einsetzt? Darüber wollen wir nach einem kurzen philosophischen Impuls gemeinsam nachdenken und diskutieren.

Der Dozent ist Referent an der Universität Bamberg und Sachbuchautor.

Dr. Jens Wimmers

Di am 7.3. 19-21 Uhr 1 mal vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 13111 **15 €**

Ist die Menschheit zum Frieden fähig?

Krieg ist eine historische Konstante. Es gab in der Geschichte keine Phase weltumfassenden Friedens. Vielleicht ist der Mensch von Natur aus auf den Kampf gegen andere eingestellt. Andererseits träumen wir schon immer vom Weltfrieden. Gibt es eine Chance, diese Kluft zwischen Traum und Wirklichkeit zu überbrücken? Was müssen wir tun, damit Frieden Wirklichkeit wird? Müssen und können wir uns zur Friedlichkeit verändern?

Darüber wollen wir nach einem kurzen philosophischen Impuls gemeinsam nachdenken und diskutieren.

Der Dozent ist Referent an der Universität Bamberg und Sachbuchautor.

Dr. Jens Wimmers

Di am 21.3. 19-21 Uhr 1 mal vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 13112 **15 €**

Individuelle Freiheit trotz faktischer Gegebenheiten und Schicksal

Dies ist eine Einladung zu einem Gesprächskreis zu existenziellen Themen des Menschen, vergleichbar den philosophischen Salons oder Cafés. Die Existenzialpsychologie geht davon aus, dass die Existenz des Menschen von zwei Grundstrebungen bestimmt ist: Alle Menschen wollen überleben und alle Menschen streben nach einem erfüllten Leben. Der Aspekt des erfüllten Lebens kommt z.B. in unserem Bedürfnis nach individueller Freiheit trotz faktischer Gegebenheiten und Schicksal zum Ausdruck. Dabei meint Freiheit zweierlei: Zunächst „frei-sein von“ etwas bzw. „sich befreien von“ etwas, z.B. von inneren und äußeren Zwängen; aber auch „frei-sein zu etwas“, wie es in dem Lied „die Gedanken sind frei“ bzw. der Freiheit der persönlichen Stellungnahme zu etwas zum Ausdruck kommt. Für beide Formen der Freiheit ist der Mensch dann auch selbst-verantwortlich.

Offen für alle Interessenten; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft sich am Gespräch zu beteiligen.

Winfried Wagner

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

Kurs-Nr. 13101 **15 €**

Autonomie und Authentizität trotz Zugehörigkeit und Gemeinschaft

Dies ist eine Einladung zu einem Gesprächskreis zu existenziellen Themen des Menschen, vergleichbar den philosophischen Salons oder Cafés. Die Existenzialpsychologie geht davon aus, dass die Existenz des Menschen von zwei Grundstrebungen bestimmt ist: Alle Menschen wollen überleben, und alle Menschen streben nach einem erfüllten Leben. Der Aspekt des erfüllten Lebens kommt z.B. in unserem Bedürfnis nach Autonomie und Authentizität trotz Zugehörigkeit und Gemeinschaft zum Ausdruck. Autonomie meint, dass ich selbst bestimmen kann, wie ich leben möchte, betrifft somit den Grad der Selbstbestimmung. Diese Selbstbestimmung muss aber stimmig/passend sein zu dem, wer ich bin oder wie ich bin. Authentizität meint dann, inwieweit die handlungsleitenden Bedürfnisse und Interessen, Werte und Ziele wirklich „die meinigen“ und selbstgeleitet sind, oder aber, sofern sie von der Um- und Mitwelt an mich herangetragen sind, für mich „stimmig“ oder „passend“ sind.

Offen für alle Interessenten; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft sich am Gespräch zu beteiligen.

Winfried Wagner

Fr am 21.4. 19-21 Uhr 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 13102 **15 €**

Sinn trotz Überangebot und vermeintlicher Sinnlosigkeit

Dies ist eine Einladung zu einem Gesprächskreis zu existenziellen Themen des Menschen, vergleichbar den philosophischen Salons oder Cafés. Die Existenzialpsychologie geht davon aus, dass die Existenz des Menschen von zwei Grundstrebungen bestimmt ist: Alle Menschen wollen überleben, und alle Menschen streben nach einem erfüllten Leben. Der Aspekt des erfüllten Lebens kommt z.B. in unserem Bedürfnis nach Sinnerfüllung trotz Überangebot und vermeintlicher Sinnlosigkeit zum Ausdruck. Im üblichen Sprachgebrauch meint das Wort „Sinn“ zunächst zweierlei: Sowohl die „Bedeutung von etwas“ als auch die „Bedeutsamkeit für jemanden“, also wie wert und wichtig etwas für jemanden ist. Denn die Welt „an sich“ ist dem Menschen bedeutungslos und irrelevant, solange er sie nicht als „für sich“ bedeutungsvoll und relevant erschlossen hat. Hierbei muss auch zwischen Sinn und Zweck unterschieden werden, denn die Gleichsetzung von Sinn mit Zweck (Nutzen) und Zielen (Ergebnis) kann zu erheblichen Sinnproblemen führen, z.B., wenn wir Ansehen und Erfolg, Macht und Wohlstand als den Sinn unseres Lebens ansehen! Erfolg bedeutet nicht automatisch Sinnfülle, und „Erfolglosigkeit“ bedeutet nicht Sinnlosigkeit“ (Frankl, 1975).

Offen für alle Interessenten; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft sich am Gespräch zu beteiligen.

Winfried Wagner

Fr am 12.5. 19-21 Uhr 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 13103 **15 €**

Wer bin ich? Was will ich?

Übungen zur Selbsterkenntnis

In Kooperation mit der Anthroposophischen Gesellschaft Schweinfurt

Jeder Mensch fragt sich wohl irgendwann in seinem Leben: Wer bin ich? Was will ich eigentlich in diesem Leben erreichen? Wozu bin ich da? Der Referent geht mit den Teilnehmenden die Übungen durch, die ihn zur Selbsterkenntnis und zur Selbsterziehung geführt haben und gibt allen ein Blatt mit nach Hause, das als Grundlage für das weitere Üben dienen kann.

Eintritt: 10.-€ (Ermäßigung möglich); Anmeldung bei Regina Schreiber, Tel. 09721-4766985, E-Mail: rgschreiber@web.de

Wolfgang Ritter, Nürnberg

Di am 14.3.

18.30-20 Uhr

Nr. 13201

Waldorfkindergarten

Philosophengang 4 1/2

Im Dialog mit anderen Menschen: gemeinsam denken

In Kooperation mit der Anthroposophischen Gesellschaft Schweinfurt

Lesen, Innehalten, Nachdenken, einzelnen Facetten viel Zeit geben. Mut aus den Texten schöpfen. Wir befassen uns mit Aussagen Rudolf Steiners rund um die Wahrnehmung des Menschen, mit zentralen Fragen unseres Menschseins. Nicht nur unsere Leseerfahrung, auch die Denkerfahrung erweitert sich im Zusammensein mit anderen.

Anmeldung im Kurs oder vorab telefonisch unter 09725/1664, kostenfrei.

Erika Zienert

Do ab 2.3.

20-21.30 Uhr

Kurs-Nr. 13202

15 mal

Waldorfkindergarten

Philosophengang 4 1/2



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

Bewegungskunst zum Kennenlernen: Eurhythmie

In Kooperation mit der Anthroposophischen Gesellschaft Schweinfurt

Waldorf-Eltern oder andere Interessierte wollen die Bewegungskunst Eurhythmie kennenlernen? In der Gruppe werden Sprache und Musik in gemeinsame Bewegungsformen umgesetzt. Einfache Übungen bauen allmählich aufeinander auf. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kostenbeitrag wird im Kurs festgelegt.

Telefonische Anmeldung beim Dozenten 0911 / 514110

Arnulf Gaese, Nürnberg

**Do ab 2.3. 15 mal Waldorfkindergarten
8-9 Uhr Philosophengang 4 1/2**

Kurs-Nr. 13203

Sommerlicher Tagessingkurs

In Kooperation mit der Anthroposophischen Gesellschaft Schweinfurt

Den Leib heilsam durchklingen - sommerlicher Tages-Singkurs mit einer Anthroposophischen Kunsttherapeutin (BVAKT) - Musik/Gesang:

- Erfrischende Übungen gegen Erschöpfung

- Heilsingen zum Befreien und Regenerieren von Atem und Stimme

- Immunstärkende Übungen

- Jahreszeitliche Lieder

- Harmonisierendes Tönen mit Klangerinstrumenten

Kostenbeitrag: 40.- (Ermäßigung möglich); Anmeldung bei Regina Schreiber, Tel. 09721-4766985, E-Mail: rg-schreiber@web.de

Zum gemeinsamen Mittagsimbiss bitte etwas zum Teilen mitbringen.

Barbara Weber

**Sa am 15.7. 1 mal Waldorfkindergarten
10-17 Uhr Philosophengang 4 1/2**

Kurs-Nr. 13204

Geld und Recht

Mutterschutz, Elterngeld & Co

Welche gesetzlichen Regelungen und finanzielle Hilfen rund um die Schwangerschaft und Geburt eines Kindes gibt es? Angesprochen werden Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Familiengeld, die rechtliche Stellung von Vater und Mutter, Unterstützung für alleinerziehende Eltern und vieles mehr.

Die Referentin ist Mitarbeiterin der Staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen des Diakonischen Werkes Schweinfurt e.V.

Anmeldung in vhs erforderlich. Zum Termin bitte pünktlich kommen.

Barbara Ruß

**Di am 28.2. 1 mal Diakonisches Werk
17-18.30 Uhr Gymnasiumstr. 16, 3 Stock**

Kurs-Nr. 14101 gebührenfrei

Alles rund?

Um Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz & Co

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

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

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

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung unter 09721/209583 erforderlich.

Sozialdienst kath. Frauen e.V.

**Di am 4.7. 1 mal
19-21 Uhr Friedrich-Stein-Str. 28**

Kurs-Nr. 14102 gebührenfrei

Finanzplanung für Frauen

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

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

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

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

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

Ulrike Schwab

**Do am 20.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14111 14 €

Berufsunfähigkeit: das unterschätzte Risiko

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

Ulrike Schwab

**Mi am 10.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14112 14 €

Existentielles Finanzwissen für Berufsstarter

Welche Absicherungen sind als Student/in, Schüler/in, Berufsstarter zwingend notwendig? Was ist dabei unbedingt zu beachten? Mit welchen kann ich warten, ohne hohe Nachteile in Kauf nehmen zu müssen?

Wie unterstützt der Staat mit entsprechenden Förderungen meine Vermögensbildung?

Was ist unter sinnvoller Geldanlage zu verstehen? Inwieweit bin ich von Inflation und der Niedrigzinspolitik betroffen? Wer kann mich unabhängig beraten und bei Änderungen in privater und beruflicher Hinsicht weiterhin kompetente/r und verantwortungsvolle/r Ansprechpartner/in in Finanzthemen sein?

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

Ulrike Schwab

**Do am 25.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 14113 14 €

Rendite ohne Verlustrisiko

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

Bei Zinsen nahezu Null führt die Inflation mittel- bis langfristig zu einem Kapitalverlust.

Weiterhin bestehen aber Volatilität und Unsicherheit an den Aktienmärkten. Deswegen sollen wesentliche Garantien aus Sicht der meisten Anleger/innen erhalten bleiben.

Und auch steuerliche Aspekte dürfen nicht vernachlässigt werden. Denn Kursgewinne aus Aktien, Aktienfonds, ETF's unterliegen komplett der Abgeltungssteuer, dem Solidaritätszuschlag und der Kirchensteuer, was leider allzu oft vergessen wird.

Welche Konzepte gibt es in diesem Umfeld? Wie sieht eine Vermögensoptimierung aus?

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

Ulrike Schwab

**Mi am 14.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 14114 14 €

Betreuungsverfügung, Vorsorge- vollmacht und Patientenverfügung

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

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

Kerstin Pausch-Trojahn

**Mi am 15.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 14201 10 €

Clever erben und vererben – neue Rechtslage

Erben und Vererben sollte sorgfältig geplant werden. Sonst droht eine Zerschlagung von Vermögenswerten, unzureichende Absicherung nahestehender Personen oder auch ungewollte Haftung für die 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 19.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 14211 10 €

Betriebskostenabrechnung

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

Der Referent ist Rechtsanwalt mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht

Frank Schmälzle

**Mi am 29.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14301 10 €

Eigentumswohnung und WEG:

Rechtliches zur Eigentümergemeinschaft

Die neue Eigentumswohnung - was kommt nun?

Rechtliches Konstrukt einer Eigentümergemeinschaft, Begriffsklärungen sowie Darstellung der Grundzüge zu Teilungserklärung, Gemeinschafts- und Sondereigentum, Begründung von Wohnungs- und Teileigentum, Rechte und Pflichten der Eigentümer, Eigentümerversammlung usw.

Der Referent ist Rechtsanwalt mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht

Frank Schmälzle

**Mi am 26.4. 1mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Nr. 14302 10 €

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

**Mi am 14.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14303 10 €

Immobilienverkauf von privat

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

Britta Maier-Brunnhuber

**Di am 14.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 14401 20 €

Private Vermietung leicht gemacht – Schutz vor Mietnomaden

Dank niedriger Zinsen sind Immobilien als Kapitalanlage beliebter denn je. Doch was nutzt einem die schönste Immobilie, wenn die Rendite nicht erwirtschaftet werden kann, weil der Mieter nicht zahlt? Der durch Mietnomaden entstehende Schaden kann existenziell sein, denn im schlimmsten Fall erhalten Sie Ihre Wohnung oder Haus in einem desolaten Zustand zurück und müssen viel Geld investieren, um das Objekt wieder vermietbar zu gestalten. In diesem Kurzworkshop erhalten Sie Tipps und Tricks vom Profi aus der Praxis, was Sie tun können, um sich bestmöglich als Vermieter vor Mietnomaden zu schützen. Neben einem Überblick, was alles zur professionellen Bonitätsüberprüfung Ihrer 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

**Di am 9.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 14402 20 €

Psychologie und Pädagogik

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

Märchen, Aberglaube und Seelenheil

Unsere Volksmärchen sind mitnichten nur fabelhafte Einschlafgeschichten für Kinder. Sie bewahren ein tiefes Verständnis unserer Vorfahren über unsere geistige Welt. Dieses ist auch heute noch von großer Bedeutung. Die Erzählungen helfen uns bei der Suche nach Ruhe und Spiritualität. Der Seminarleiter lädt ein, die Wahrnehmung mit Achtsamkeitsübungen nach Innen zu lenken, alte Märchen auf uns wirken zu lassen und die Bedeutung dieser Geschichten für unser Seelenheil zu entdecken.

Michael Warmuth

**Do ab 20.4. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 15101 30 €

Ein Rucksack voller Ideen zu mehr Achtsamkeit und Wohlbefinden

Eine kleine Auszeit vom Alltag gefällig? Mit Methoden aus der Achtsamkeitspraxis und Gedanken aus der Positiven Psychologie können Sie den Focus auf die positiven Dinge des Lebens lenken. Praktische Übungen wie Meditation, Atemübungen und weitere kleine Impulse werden vorgestellt, die mehr Leichtigkeit und innere Ruhe in den Alltag bringen können. In der Seminarzeit ist 1 Stunde Mittagspause enthalten.

Andrea Landgraf, Carina Hopf

**Sa am 25.3. 1 Std. Pause vhs Schultesstr. 19 b
10-15.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 15102 30 €

Wir beraten und unterstützen Sie bei Fragen rund um die Schwangerschaft sowie nach der Geburt Ihres Kindes.

Informationen zu Elterngeld, Elternzeit und Mutter-schutz; Hilfe bei Anträgen; psychosoziale Beratung; finanzielle Unterstützung; Beratung zu frühkindlicher Entwicklung des Kindes und vieles mehr.

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Schweinfurt

Außenstelle: Fuchsgasse 5, 97437 Haßfurt
Telefon 09521 64411
aussenstelle-hassfurt@skf-schweinfurt.de

Terminvereinbarungen für weitere Außensprechtag: Gerolzhofen: 09521 64411
Bad Kissingen: 09721 209583
Bad Brückenau: 09721 209583



Schwanger schaff(f) Veränderung

Friedrich-Stein-Straße 28, 97421 Schweinfurt
Telefon 09721 209583, Telefax 09721 2095850
info@skf-schweinfurt.de, www.skf-schweinfurt.de

Da sein. Leben helfen.
Sozialdienst katholischer Frauen e.V.
Schweinfurt



Die „Kunst“ der Selbsthypnose

Verantwortungsvoll eingesetzt, ermöglicht Selbsthypnose einen natürlichen Zugang zum Unbewussten und damit zu wichtigen Energiequellen und Informationen. Das Seminar informiert über Grundlagen und Formen der Selbsthypnose. Es zeigt auf, wie man die Praxis der Selbsthypnose erlernen kann, um den alltäglichen Anforderungen gelassener zu begegnen und Selbstheilungskräfte aktivieren zu können.

Der Referent ist Diplom Pädagoge mit staatlicher Psychotherapiezulassung.

Zum Seminar ist eine Anmeldung erforderlich.

Markus Marbaise

**Sa am 11.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 15103 15 €

Die Psychologie der Paarbeziehung

Welche psychologischen Hintergründe beeinflussen Paarbeziehungen und was insbesondere stabilisiert bzw. destabilisiert eine Paarbeziehung? Welche Faktoren können eine glückliche Paarbeziehung fördern?

Auf diese komplexen Fragen versucht das Seminar Antworten bzw. Anregungen für den Alltag von Paarbeziehungen zu geben. Der Referent ist Diplom Pädagoge mit staatlicher Psychotherapiezulassung.

Zum Seminar ist eine Anmeldung erforderlich.

Markus Marbaise

**Sa am 18.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-12.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 15104 10 €

Erste Hilfe bei Trauernden – wie ich Trauernden begegnen kann

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

Der Veranstaltungsort ist die Casa Vielfalt, St. Anton-Str. 8 in SW, 1. Stock Antonius Saal.

Monika Spath, Carmen Kuhn

Fr am 10.3., 14-18 Uhr

Kurs-Nr. 15201 gebührenfrei

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

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

Anmeldung erforderlich, kostenfrei

Kerstin Schug, Norbert Wahler

**Fr am 12.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 15202 gebührenfrei

Grenzen und Konsequenzen erleichtern den Alltag

Bis hierhin oder doch weiter?!

Gut begründete Grenzen und Konsequenzen sind wichtig für das Zusammenleben in der Familie. Sie geben nicht nur den Kindern Halt und Orientierung, sondern tragen auch dazu bei, dass alltägliche Situationen nicht eskalieren und Konfliktpunkte nicht immer wieder diskutiert werden müssen. Doch wann setze ich Grenzen und wie finde ich die richtigen Konsequenzen?

Der Vortrag gibt zahlreiche Tipps und Informationen, wie Grenzen und Konsequenzen sinnvoll im Alltag eingesetzt und integriert werden können.

Veranstalter ist der Sozialdienst katholischer Frauen Schweinfurt e.V.; Die Referentin ist Dipl. Sozialpädagogin, zertifizierte Elterntainerin sowie entwicklungspsychologische Beraterin und führt regelmäßig auch kompakte Elternkurse im SkF e.V. mit verschiedenen aufeinander aufbauenden pädagogischen Themen durch. Weitere Informationen zu den Elternkursen finden Sie auf der Homepage: www.skf-schweinfurt.de oder unter 09721/209583. Gerne können auch nach dem Vortrag Fragen zum Elternkurs beantwortet werden.

Zielgruppe: Väter, Mütter und andere Betreuungspersonen von Kindern zwischen ca. 3 und 12 Jahren.

Kosten: Unverbindlich ca. 5 € für Einzelpersonen und ca. 7 € pro Elternpaar als freiwillige Spende

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung unter 09721/209583 notwendig. Bei entsprechender Nachfrage ist ein Zusatztermin möglich.

Sozialdienst kath. Frauen e.V.

**Di am 25.4. Friedrich-Stein-Str. 28
19-20.30 Uhr 4. Stock**

Nr. 15301 Eintritt frei

Elternkurs: KOMPAKT

Unser Familienleben ist turbulent und der Familienalltag herausfordernd. Dazu stellt uns die Erziehung unserer Kinder täglich vor neue Anforderungen. Da fällt es nicht immer leicht, auf die verschiedenen Situationen im Umgang mit Kindern angemessen zu reagieren und immer eine Lösung parat zu haben. Das Eltern-Seminar unterstützt Eltern im Alltag, indem sie neue Kenntnisse und Anregungen erfahren, welche die Erziehung und das Familienleben erleichtern. Die Eltern erhalten Hintergrundwissen in unterschiedlichen Bereichen des Familienlebens wie Kommunikation, Konfliktlösung, Grenzen, Konsequenzen und vielem mehr.

Der Kurs beginnt mit einem Einstiegssamstag und wird an zwei Abenden fortgesetzt.

Weitere Informationen am Info-Abend zu Kosten, Terminen und Dozentinnen.

Hierzu ist eine Anmeldung unter 09721/209583 erforderlich.

Sozialdienst kath. Frauen e.V.

**Di am 25.4. Friedrich-Stein-Str. 28
19-20.30 Uhr 4. Stock**

Nr. 15302 Eintritt frei

Pflegefamilie werden

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

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

Die Aufnahme von Pflegekindern ist unabhängig von Nationalität, Konfession, Familienstand und Geschlecht. Kinder sollen bei Ihnen Geborgenheit, Sicherheit und Liebe erfahren können. Sie brauchen Zeit, Einfühlungsvermögen, Geduld und Toleranz.

Sie denken darüber nach, einem fremden Kind für eine befristete Zeit oder auf Dauer ein Zuhause zu geben?

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

Termine nur mit Anmeldung:

Di 7.3., 15 Uhr; Do 11.5., 16 Uhr; Mi 12.7., 15.30 Uhr

Sollte kein passender Termin für Sie dabei sein, stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen gerne zur Vereinbarung eines individuellen Beratungstermins zur Verfügung.

Ort: Friedrich-Rückert-Bau, 1. Obergeschoss, Martin-Luther-Platz 20

Anmeldung und Fragen unter

pflegeeltern@schweinfurt.de, Tel. Nr. 09721/51-7856

Kurs-Nr. 15303 gebührenfrei

Männer contra Gewalt

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

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

Information: www.maenner-contra-gewalt.de

Kontakt: Tel.: 0176/696540443,

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

Verschenken Sie doch mal Fitness!

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

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

FiZ – Familien im Zeughaus
Offene Kinder- und Familientreffs
(Ansprechpersonen: Julia Seufert, Tel.: 51-7875)

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

Fachstelle für Tagespflege und Familienbildung
(Ansprechperson: Karola Rumpel, Tel.: 51-7864)

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

Koordinierende Kinderschutzstelle, „KoKi“
(Ansprechperson: Susanne Decker, Tel.: 51-6666)

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

Familienstützpunkt Innenstadt

(Ansprechperson: Christina von Kress-Karp, Tel.: 51-6667)
Der Familienstützpunkt im Haus der Familie (Zeughaus) bietet im Dienstags-Café wöchentlich dienstags von 9-12 Uhr (außer in den Ferien) interessante Vorträge, Aktivitäten und Austausch für Mütter, Väter, Großeltern und alle Interessierten kostenfrei an.

Erziehungsberatungsstelle für Eltern und Jugend
(Ansprechperson: Jimmy Weber, Tel.: 51-7888)

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

Technik – Umwelt – Naturwissenschaft

Wissenschaft und Theater

Vortragsreihe im Theater der Stadt Schweinfurt im Evangelischen Gemeindehaus

Natürlich alles künstlich

KI-Forscher Dr. Philip Häusser zu Gast in Schweinfurt
Künstliche Intelligenz hat den Alltag längst erobert. KI erkennt Gesichter, übersetzt Texte, steuert Roboter in Industriehallen und OP-Sälen und kann sogar Kunstwerke malen. Dieser rasante technologische Fortschritt begeistert viele, andere sind beunruhigt. Aber was steckt wirklich hinter der künstlichen Intelligenz? Dr. Philip Häusser von der TU München klärt auf. Ein Vortrag für alle, die begeistert in die Zukunft blicken und die Welt von morgen schon heute verstehen wollen.
Eintritt: 20 Euro. Karten ab März beim Theater der Stadt Schweinfurt (www.theater-schweinfurt.de)

Do am 20.4., 19.30 Uhr
Theater im Ev. Gemeindehaus, Friedenstr. 23
Nr. 17101

Wetter ohne Klima

ARD-Wetterexperte Sven Plöger zu Gast in Schweinfurt
Trockenheit, Waldschäden und Waldbrände, dann wieder Platzregen mit Hagel und Sturmböen - unser Klima verändert sich immer schneller. Der Diplom-Meteorologe Sven Plöger zeigt verständlich, wie unser Klimasystem funktioniert, wie man skeptischen Stimmen begegnet und dass die aktuelle Krise eine echte Chance ist, Weichen für unsere Zukunft und die unserer Kinder zu stellen. Das Motto des Abends: Reden wir nicht nur übers Wetter - verändern Sie das Klima.
Eintritt: 20 Euro. Karten ab März beim Theater der Stadt Schweinfurt (www.theater-schweinfurt.de)

Do am 11.5., 19.30 Uhr
Theater im Ev. Gemeindehaus, Friedenstr. 23
Nr. 17102

Wie wir den Klimawandel stoppen könnten

Science YouTuber Jacob Beautemps zu Gast in Schweinfurt
10 kleine Schritte, die jeder von uns machen könnte und deren positiven Auswirkungen auf das Klima, darum geht es in Jacob Beautemps Vortrag. Der junge Science YouTuber erreicht mit seinem Kanal Breaking Lab rund 550.000 Zuschauer täglich. Mit der SWR Dokumentation „Science for Future“ hat er bereits einen ersten Einblick in die 10 kleinen Schritte gegeben, die er auch dem Schweinfurter Publikum vorstellen wird.
Eintritt: 20 Euro. Karten ab März beim Theater der Stadt Schweinfurt (www.theater-schweinfurt.de)

Sa am 20.5., 19.30 Uhr
Theater im Ev. Gemeindehaus, Friedenstr. 23
Nr. 17103

 **Online-Angebot: Energiesparen und energetisches Sanieren**

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern e.V. bietet kostenlose Online-Vorträge rund ums Energieeinsparen an:

- 14.2. oder 16.5., 18 Uhr: Mit Sonne rechnen – das eigene Dach nutzen**
- 13.3. oder 20.6., 18 Uhr: Heizungserneuerung – wie packt man's richtig an**
- 25.4., 18 Uhr: Aus Alt mach Neu – wie richtig sanieren?**
- 18.7., 18 Uhr: Tipps zum Hitzeschutz – kühle Wohnräume auch an heißen Tagen**

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

Kurs-Nr. 17111V gebührenfrei

Mitmachen im interkulturellen Garten

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

Dieses gemeinsame Interesse verbindet Menschen unterschiedlichster Herkunft.

Viele Städte haben das Konzept eines interkulturellen Gartens erfolgreich umgesetzt.

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

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

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

Kurs-Nr. 17201

Aktion

Kompostverkauf

Geprüfter Kompost zu Spitzenpreisen. Jetzt zugreifen



solange Vorrat reicht

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

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

Samstag 25. März bis Donnerstag 6. April 2023

Wertstoffhof, Kurt-Römer-Str. 13 (Hafen, Nähe Marktkauf), 97424 Schweinfurt
Öffnungszeiten: Mo - Fr: 8.00 - 16.00 Uhr, Sa: 8.00 - 12.00 Uhr
www.schweinfurt.de/abfall



SCHWEINFURT

Zukunft findet Stadt

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 5. April (auch in den Ferien und bei jedem Wetter) die Pfinz (= Ententeich) in den Wehranlagen um 19 Uhr. Letzter Termin ist der 31. Mai. In den Ferien sind die Führungen speziell auf Kinder ausgerichtet.

Keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei.

Vogelschutzverein

**Mi ab 5.4. 9 mal Treffpunkt: Wehranlagen
19-20.30 Uhr Ententeich „Pfinz“
Kurs-Nr. 17401 gebührenfrei**

Erste Hilfe für Hund und Katze

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

Die Dozentin ist verbandsgeprüfte Tierheilpraktikerin.

Miriam Steinmetz

**Mo am 15.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 17402 16 €**

Gesundheitsvorsorge bei Hund und Katze

Um unsere Hunde und Katzen vor Infektionskrankheiten und Parasiten – innerlich wie äußerlich – zu schützen, gibt es ein großes Angebot an Impfungen, Wurmkuren und Produkten zum Schutz vor äußeren Parasiten. Immer wieder wird man als Tierhalter/in mit der Frage konfrontiert, welchen Impfschutz und welche Parasitenvorsorge man seinem Tier zukommen lassen sollte.

Häufig besteht auch Verunsicherung darüber, wann welche Maßnahmen erforderlich sind und wie oft. Das Seminar setzt sich kritisch mit dem Thema auseinander und soll helfen das Ziel so viel wie nötig, so wenig wie möglich zu erreichen. Es ist für Hunde- und Katzenbesitzer gleichermaßen geeignet.

Aus dem Inhalt:

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

Die Dozentin ist verbandsgeprüfte Tierheilpraktikerin.

Miriam Steinmetz

**Mo am 22.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 17403 14 €**

In Kooperation mit dem Naturwissenschaftlichen Verein SW e.V.

Carl Ludwig Fridolin v. Sandberger und seine Fossilien

Der Referent beschäftigt sich in seinem Vortrag mit dem Paläontologen Fridolin v. Sandberger (1826-1898) und den in seinen Profilen erwähnten Fossilien und vergleicht diese mit der heutigen Sichtweise. Hierzu zeigt er u.a. Bilder von Vergleichsstücken aus der Sammlung Sandbergers.

Referent: Michael Henz, Euerdorf

Kostenfrei - Spende erbeten

**Fr am 3.3. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Nr. 17801**

Ein Blick in die Werkstatt eines Software-Ingenieurs

Der Referent erklärt anschaulich, wie ein Softwareprogramm entsteht.

Referent: Prof. Dr. Ernst-Erich Doberkat, Schweinfurt

Kostenfrei - Spende erbeten

**Fr am 17.3. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Nr. 17802 Eintritt frei**

Naturschutzgebiet Hörnauer Wald

Exkursion mit Erich Rößner ins Naturschutzgebiet im Hörnauer Wald. Bitte wetterfeste Kleidung und festes, geschlossenes Schuhwerk mitnehmen. Individuelle Anreise, im Anschluss ist ggf. eine gemeinsame Einkehr möglich.

Treffpunkt: am 18.03. um 13.30 Uhr Parkplatz Stadthalle SW oder 14 Uhr Parkplatz am Sportheim in Alitzheim.

Dauer der Exkursion: ca. 2,5 Stunden.

Kosten für Nichtmitglieder: 3€

Kurs-Nr. 17803

Mit der Himmelscheibe von Nebra bis zur ISS

Astronomischer Spaziergang mit Sternbildern und Kulturgeschichte(n) im Sternpark Rhön.

Referentin: Monika Koch, Sternparkführerin

Treffpunkt/Abfahrt am 25.3., 19 Uhr Parkplatz Naturfreundehaus (20 Uhr an der Ruine Aula), individuelle Anreise ab SW, bitte Fahrgemeinschaften bilden.

Dauer: 1,5 Stunden

Kosten: Mitglieder 5€, Nichtmitglieder 9€

Teilnehmerzahl auf max. 20 begrenzt. Anmeldung bis spätestens eine Woche vor dem Termin bei raimund.roedel@web.de; detaillierte Infos zu Inhalt und Voraussetzungen unter www.nvw-schweinfurt.de

Nr. 17804

Artenvielfalt der Wälder um Schwebheim

Exkursion mit Prof. Dr. Winfried Türk, Höxter, durch frühlingsbunte Wälder, vorbei an Sandmagerrasen der Dünen, Terrassenböden, abwechslungs- und artenreichen Waldgesellschaften. Bitte wetterfeste Kleidung, festes, geschlossenes Schuhwerk und Rucksackverpflegung mitnehmen.

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

Treffpunkt: am 22.4., 9.30 Uhr Parkplatz Stadthalle SW oder 10 Uhr Parkplatz Schule in Schwebheim

Dauer: 10-15 Uhr

Kosten: Nichtmitglieder 3€

Kurs-Nr. 17805

Das Terroir des Frankenweins

Exkursion mit anschließender Weinprobe im Raum Sand am Main/Zell am Ebersberg

Referenten: Dr. Georg Büttner (SW, Hof), Ralf Rudolph (Eltmann), Winzer Gottschalk (Sand am Main) individuelle Anreise, auch per Bahn möglich.

Treffpunkt: 29.4., 12.30 Uhr Parkplatz Stadthalle SW oder 13.30 Uhr Parkplatz Sand am oberen Ende der Steigerwaldstraße (südl. Ortsrand)

Dauer: 13.30-15.45 Uhr kleine Wanderung mit Erläuterung des geologischen Rahmens Richtung Zell am Ebersberg und zurück, ab 16 Uhr Weinprobe.

Kosten für Weinprobe Mitglieder 14€, Nichtmitglieder 18€, zusätzliche kostenpflichtige Winzerbrotzeit Vorort möglich.

Beschränkte Teilnehmerzahl, daher Anmeldung erforderlich unter: werner.drescher@nvw-schweinfurt.de

Kurs-Nr. 17806

Der Wacholderweg „Münnerstadt“

Exkursion und naturkundliche Wanderung mit Karl Schwarz, Poppenlauer.

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

Treffpunkt am 13.5., 13.30 Uhr Parkplatz Stadthalle SW oder 14 Uhr Parkplatz Naturlehrpfad Wacholder-Wanderweg Münnerstadt

Dauer: ca. 3 Stunden, Strecke 4 km.

Bitte wetterfeste Kleidung, geschlossenes, festes Schuhwerk und Rucksackverpflegung mitnehmen

Kurs-Nr. 17807

Innovative Techniken zur Abwasser-Reinigung

Betriebsbesichtigung im Klärwerk Schweinfurt

Schon lange ist Wassermangel in Unterfranken ein Thema. Das bundesweite Pilotprojekt zur Abwasserreinigung könnte diesem Mangel entgegenwirken. Die TU München -Lehrstuhl für Siedlungswirtschaft- ist an den Forschungen beteiligt.

Treffpunkt: 2.6., 13 Uhr Parkplatz am Klärwerk SW-Oberndorf, Schulgasse 13

kostenfrei, Spende erbeten

Verbindliche Anmeldung erforderlich unter Tel.: 09721/ 32147

Kurs-Nr. 17808

Die Greifvogel-Auffangstation in Würzburg

Karl-Josef Kant kümmert sich um verletzte Greifvögel. Diese werden in der Würzburger Auffangstation gepflegt und wenn möglich wieder ausgewildert. Er stellt seine Arbeit vor und vermittelt Wissenswertes über Greifvögel und die Falknerei.

Treffpunkt: 17.6., 13 Uhr Parkplatz Stadthalle SW, die Anreise nach WÜ erfolgt individuell, Fahrgemeinschaften können gebildet werden.

Kosten für Nichtmitglieder: 5€

Nr. 17809



Naturwissenschaftlicher Treff

Es werden aktuelle Themen besprochen und die Programmgestaltung für 2024 wird zusammengetragen
kostenfrei, Interessenten willkommen

Fram 14.7. **vhs Schultesstr. 19 b**
19.30-21.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 005**
Nr. 17810 **Eintritt frei**



Fossilien sammeln und die Unterwelt erkunden

Familienexkursion in die Fränkische Schweiz unter der Leitung von Dr. Georg Büttner (SW/Hof) und Ralf Rudolph (Eltmann). Im Fränkischen Jura werden Versteinerungen gesucht und anschließend eine Höhle in der Fränkischen Schweiz besucht. Ganztägiger, kostenfreier (Spende erbeten) Ausflug geeignet für Familien mit Kindern.

Mitzubringen sind festes, geschlossenes Schuhwerk, Helme, Lampen und wetterfeste, strapazierfähige Kleidung, Wechselkleidung/-Schuhwerk, Rucksackverpflegung.

Anmeldung erforderlich bei Ralf Rudolph (09522/950627)
Treffpunkt: 15.7., 9.30 Uhr Parkplatz Stadthalle SW; individuelle Reise, im Anschluss ist ggf. eine gemeinsame Einkehr möglich.

Kurs-Nr. 17811



Vogel des Jahres 2023: Das Braunkehlchen

Dietlind Hußlein, SW, stellt den attraktiven, kleinen Vogel, das Braunkehlchen vor, das leider immer seltener in der Natur zu finden ist.

Fram 28.7. **vhs Schultesstr. 19b**
19.30-21.30 Uhr **Untergeschoss, Zi.005**
Nr. 17812



Die Saline Friedrichshall in Lindenau

Exkursion nach Lindenau in Sudthüringen zur Saline mit Besuch des Denkmals und Verköstigung des Friedrichshaller Bitterwassers mit Dr. Uwe Brückner, Reichertshausen. Dr. Georg Büttner (SW/Hof) gibt Erläuterungen zur Geologie und Hydrogeologie.

Treffpunkt/Abfahrt: 29.7., 12.45 Uhr, Parkplatz Stadthalle SW, individuelle Anfahrt (SW-Lindenau, südöstl. von Heldburg), Dauer insgesamt ca. 6 Stunden.

Anmeldung erforderlich:
G. Büttner (dienstl. 09281/18004751)

Kurs-Nr. 17813



Geologisches Profil von der Langen Rhön

Dr. Georg Büttner (SW/Hof) gibt einen Überblick über die geologischen Verhältnisse der Langen Rhön und ihres östlichen Vorlandes. Der Vortrag dient auch zur Einführung für die am folgenden Tag stattfindende Exkursion.

Fram 15.9. **vhs Schultesstr. 19 b**
19.30-21.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 005**
Nr. 17814



Geologische Exkursion in die Lange Rhön und ihr Vorland

Ganztägige Exkursion mit Dr. Georg Büttner (SW/Hof) -siehe Vortrag vom Vortag- zum Tag des Geotops.

Treffpunkt: 16.9., 9.30 Uhr Parkplatz Stadthalle SW, individuelle Reise, im Anschluss ist ggf. eine gemeinsame Einkehr möglich. Bitte wetterfeste Kleidung sowie festes, geschlossenes Schuhwerk und Rucksackverpflegung mitnehmen.

kostenfrei, Spende erbeten

Kurs-Nr. 17815

Lokale Agenda 2030 – Bürgerschaftliches Engagement für eine nachhaltige Zukunft!

Die Lokale Agenda 2030 ist ein weltweites Handlungsprogramm für eine nachhaltige Entwicklung. Ziel ist, die nachhaltige Entwicklung in den Bereichen Ökonomie, Ökologie und Soziales auf nationaler und kommunaler Ebene zu erreichen. Der Slogan: Global denken, lokal handeln. Interesse? Dann wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der Lokalen Agenda 2030 der Stadt Schweinfurt: 09721/51-3967, E-Mail: Renate.Schuler@Schweinfurt.de www.schweinfurt.de/leben-freizeit/lokale-agenda-2030

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

AG „**Eltersmiede**“ – Die Eltersmiede versteht sich als Netzwerk für Eltern und Familien. Ein besonderes Augenmerk gilt Eltern mit Migrationshintergrund. Die Eltersmiede organisiert z.B. jedes Jahr einen Ausflug für Familien und einen Vortrag zu aktuellen Erziehungsfragen.

AG „**Nachhaltigkeit in der regionalen Wirtschaft**“ – initiiert Projekte und sendet Impulse aus für mehr Nachhaltigkeit und Verteilungsgerechtigkeit in einer gut funktionierenden regionalen Wirtschaft. Themen sind Fairer Handel, Klimawandel, Armutsbekämpfung sowie stärkere Ressourcenschonung.

AG „**Selbstbestimmtes Wohnen im Alter**“ – sucht Bürgerinnen und Bürger für alternative Wohnformen im Alter. Gemeinschaftliche Wohnprojekte in der Oskar-von-Miller-Straße und Theresienstraße werden unterstützt. Interessierte für eine solche Wohngemeinschaft sind jederzeit herzlich willkommen.

AG „**Klimafreundliche Mobilität**“ – setzt sich dafür ein, die Mobilität in Schweinfurt zu fördern unter dem Gesichtspunkt des Klimawandels. Die Optimierung des Individualverkehrs unter klimafreundlichen Gesichtspunkten ist das Ziel der Arbeitsgruppe.

AG „**Grün findet Stadt**“ – ist aus der AG Baumschutzverordnung hervorgegangen und hat es sich zur Aufgabe gemacht, sich weiter um das Thema Baumschutz zu kümmern und das Grün in der Stadt umfassender zu betrachten.

vhs
Schweinfurt

Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und des Auswärtigen Amts



2020 jährte sich die Wiedervereinigung Deutschlands zum 30. Mal.

Aus diesem Anlass haben die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und das Auswärtige Amt eine Ausstellung herausgegeben, die den Weg zur Deutschen Einheit von der Friedlichen Revolution im Herbst 1989 bis zur Wiedervereinigung am 3. Oktober 1990 nachzeichnet.

Die Ausstellungstexte sowie über 150 Fotos und Faksimiles beschreiben, wie die Friedliche Revolution in der DDR die Frage der deutschen Einheit unverhofft auf die Tagesordnung der deutschen und internationalen Politik setzte.

Die Schau widmet sich dabei gleichermaßen der innerdeutschen Entwicklung wie den diplomatischen Verhandlungen, die den Weg zur Wiedervereinigung im Einvernehmen mit den europäischen Nachbarn sowie den USA ermöglichte. Dem Projekt Gedächtnis der Nation ist es zu verdanken, dass Besitzer internetfähiger Mobiltelefone in der Ausstellung mittels QR-Codes auf

18 Videopodcasts zugreifen können, in denen Zeitzeugen auf die ereignisreiche Entwicklung im Jahr 1990 zurückblicken. Autor und Kurator der Ausstellung ist der Zeithistoriker Dr. Ulrich Mählert, der in der Bundesstiftung Aufarbeitung den Arbeitsbereich Wissenschaft leitet.

Die Ausstellung ist in den Gängen der Volkshochschule – Schultesstr. 19b im 3. Stock zu sehen und wird in Kooperation von Volkshochschule und Stadtarchiv in Schweinfurt gezeigt.

Der Eintritt ist frei.

www.vhs-schweinfurt.de

Programmbereich: BERUF

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

Beruf und Karriere

Beratung und Informationen:
Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435
E-mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

Kommunikation, Sozialkompetenz und Arbeitstechniken

Stärken und Fähigkeiten entdecken

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

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

Christiane Krämer-Siegmann

Do am 16.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21101 15,50 €

Besser kommunizieren – meine Welt und deine Welt

Kommunikation ist die Grundlage und Erfolgsfaktor für gute Beziehungen. Egal ob im Beruf oder im Privatleben, ständig kommunizieren wir, häufig unbewusst. Eine gute Kommunikation hilft, anderen in der Welt zu begegnen, Verständnis zu schaffen und besser und erfolgreicher miteinander umgehen zu können. Der Wert einer Aussage wird einem oft erst durch die Reaktion des Gegenübers bewusst.

Im Seminar geht es um theoretische Grundlagen unbewusster und bewusster Kommunikation. Es gibt kurze Übungen um das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren, Potenziale zu erkennen und auszubauen.

Termine: Mo 17.4., Do 20.4. (Raum 202), Mo 24.4.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 27,- €.

Volker Peter

Mo ab 17.4. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21102 37,50 €

Impulsvortrag: Agile Resilienz

Resilienz ist die Verwendung von Fähigkeiten und persönlichen Ressourcen um Situationen jeglicher Art zu meistern. In unserer schnelllebigen Zeit benötigt man eine agile und resiliente Haltung, um gesund und erfolgreich im Berufsleben zu agieren. Im Impulsvortrag werden die 7 Säulen der Resilienz vorgestellt, die einen praxisorientierten Umgang mit alltäglichen Herausforderungen ermöglichen und es wird ein Verständnis dafür vermittelt, wie man die persönliche Resilienz erweitern kann.

Marco Trautmann

Di am 18.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21103 11,50 €

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

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

Unternehmensführung, Berufswahl



Nebenbei Selbstständig

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

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

Robert Bauer

Sa am 15.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-16 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 21301 37 €

Beruflich Durchstarten in Deutschland – Einstieg in Ausbildung und Arbeit

Wir zeigen Ihnen mögliche Wege zu einem Berufsabschluss und den Einstieg in Arbeit.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss: 2.3.2023.

Berufsberater/in der Agentur für Arbeit Schweinfurt

Agentur für Arbeit Schweinfurt

Do am 9.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
14.30-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21401 gebührenfrei

Berufliche Veränderungen – Was? Wie? Wo?

Seit vielen Jahren berät und fördert die Agentur für Arbeit Schweinfurt Arbeitgeber/innen und Beschäftigte bei innerbetrieblichen Qualifizierungen. Neu seit 2020 ist die sogenannte lebensbegleitende Berufsberatung für Erwachsene, welche an einer grundsätzlichen beruflichen Neuorientierung interessiert sind. Im Berufsleben stehen immer wieder Veränderungen an. Daher ist es nie zu spät sich weiterzubilden, oder einen Berufsabschluss zu erreichen. Im Vortrag werden folgende Fragen geklärt:

- Welche Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es?

- Wie kann die Weiterbildung finanziell unterstützt werden?

- Wo kann ich mich informieren?

Im Anschluss werden weitere Fragen beantwortet.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss: 20.4.2023.

Berufsberater/in der Agentur für Arbeit Schweinfurt

Agentur für Arbeit Schweinfurt

Do am 27.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21402 gebührenfrei

Online-Angebot: Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business

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

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

Unterstützender Unterricht / Schulabschlüsse

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

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.



Fit ins Abitur im Fach Mathematik am Gymnasium

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

Christoph Oliver Kunkel

Di ab 7.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b 14.30-16 Uhr 1. Stock, Zi. 104

Kurs-Nr. 21501 35 €



Fit ins Fachabitur im Fach Mathematik an der FOS/BOS 12 NT

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

Christoph Oliver Kunkel

Di ab 7.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.15-17.45 Uhr 1. Stock, Zi. 104

Kurs-Nr. 21502 50 €

EDV,IT

Beratung und Information:

Julia Korol, Tel. 09721 51-5432

E-Mail: julia.korol@schweinfurt.de

Wir schulen mit Windows 10 und MS-Office 2019.

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

„Investition in Ihre Zukunft“



Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie

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

Wichtig Wichtig Wichtig

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

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

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

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

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

Wir setzen auf Schulungsunterlagen von

HERDT

www.herdt.com

„Software zum guten Kurs“:

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

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

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

EDV Basiswissen, Betriebssysteme

EDV-Grundlagen mit Windows 10 und Internet

Lernen Sie, strukturiert mit PC mit Windows 10 umzugehen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie sich auf dem Computer Ordnerstrukturen für mehr Ordnung erstellen lassen.

Inhalte:

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

Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

Axel Weisenberger

Do ab 22.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b 14-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101

Kurs-Nr. 25101 117 €

Windows 10 Grundlagen

Windows 10 hat eine neue intuitiv zu bedienende Oberfläche, die für PCs, Notebooks, Tablets und Smartphones weitgehend gleich und gleich zu bedienen ist. Sie lernen im Kurs Windows 10 kennen, sowie alle Neuerungen gegenüber den Vorgängerversionen.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche, grundlegende Funktionen (Kopieren, Verschieben, Verknüpfen)
- wichtige Funktionen in den Systemeinstellungen
- Arbeiten mit dem neuen Internetbrowser Edge
- Einstellungen Benachrichtigungszentrum
- Einstellungen und Arbeiten mit dem Sprachassistent Cortana
- Einrichten und Arbeiten mit virtuellen Desktops
- Einblick in Cloud-Anwendungen

15 Minuten Pause pro Kurstag

Werner Förster

Mo ab 6.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101

Kurs-Nr. 25102 125 €



WEITER BILDUNG ABITUR



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



Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen;

beachten Sie deshalb bitte immer unsere Homepage www.vhs-schweinfurt.de, auf der wir Sie aktuell informieren.

Positiv auf Corona getesteten Personen empfehlen wir, sich freiwillig in Selbstisolation zu begeben, unnötige Kontakte zu anderen Personen zu vermeiden und auf den Besuch öffentlicher Veranstaltungen, insbesondere Veranstaltungen der vhs-Schweinfurt, zu verzichten.

Internet, Internetsicherheit

Internet Security – Sicher durch das Internet

Täglich sind wir im Internet unterwegs und kaufen ein oder informieren uns. Aber wie gefährlich ist unsere Reise durch das Internet eigentlich? Wir haben ja alle schon einmal davon gehört, dass sich jemand einen Virus eingefangen hat (mit dem PC oder Mobile) oder dass jemand um Geld oder Ware betrogen wurde. Und was hat es eigentlich mit diesem „DarkNet“ auf sich?

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

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

Axel Weisenberger

**Di am 13.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Nr. 25211 23 €

Online Banking – Wie sicher ist das eigentlich?

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

Ist dieses Mail auch wirklich von meiner Bank?

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

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

Axel Weisenberger

**Di am 9.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Nr. 25212 23 €

Online- Kommunikation

Zoom für Einsteiger/innen

Mit Zoom werden Video-Konferenzen einfach. Zoom ist ein cloud-basierender Dienst, mit dem Sie sich virtuell mit Ihren Arbeitskollegen und Bekannten treffen und kommunizieren können. Der Dienst ist in der Basisversion kostenlos und lässt sich mit Apps erweitern.

Im Kurs lernen Sie:

- wie Sie sich an einem Meeting beteiligen
- wie Sie ein Meeting selbst initiieren
- wie Sie Ihren Bildschirm freigeben können
- wie Sie wiederkehrende Meetings planen
- wie Sie Daten an die Teilnehmer verteilen

Werner Förster

**Mo am 24.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25301 31 €

Social Media für Geschäftsführer/innen, Unternehmer/innen und Selbständige

Sie sind Unternehmer/in oder in leitender Position eines kleinen oder mittleren Unternehmens tätig und fragen sich, welche Tools im Bereich Social Media richtig sind? Welche Strategien braucht es, um in den sozialen Medien erfolgreich zu sein? Wo befindet sich meine Zielgruppe? Was brauche ich für eine gute und effektive Social Media Kampagne?

Im Seminar geht es um die Grundlagen, auf welcher Plattform welche Zielgruppe unterwegs ist und wie eine wirksame Marketingstrategie effektiv auf- und umgesetzt werden kann. Gutes Marketing muss nicht immer teuer und zeitaufwendig sein. Mit dem gezielten Einsatz und der Präsenz auf der richtigen Plattform können Sie Kundenbindung und Service auf ein neues Level heben. Der Dozent stellt die verschiedenen Plattformen vor und vermittelt Ihnen dabei die Vor- u. Nachteile. Zudem werden grundlegende Empfehlungen zur Nutzung von z.B. Xing, LinkedIn, Facebook, Instagram, TikTok usw. gegeben.

Dieses Seminar erfordert keinerlei Vorwissen.

Volker Peter

**Di ab 9.5. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25330 31 €

Social Media für Geschäftsführer/innen, Unternehmer/innen und Selbständige

Wie Kurs-Nr. 25330.

Volker Peter

**Di ab 13.6. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25331 31 €

Android- Smartphones

Android-Smartphones und -Tablets für Einsteiger/innen

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

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

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

Außerdem:

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

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

Nicht für Apple-Geräte geeignet!

Axel Weisenberger

**Mi ab 19.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
14-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25311 117 €

Webseiten erstellen und gestalten

Online-Angebot: Suchmaschinenoptimierung (SEO)

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

Besprochen werden verschiedene Ansatzpunkte und Techniken:

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

Voraussetzungen: wenn möglich HTML-Kenntnisse

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

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

Stephan Betzel

**Mi am 8.3. 1 mal Virtuelles Klassenzimmer
18-21 Uhr vhs.cloud**

Kurs-Nr. 25411V 31 €

Online-Angebot: Rechtliches für Website-Betreiber/-innen

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, die bei Nichtbeachtung zu Abmahnungen und womöglich mehr führen können: Copyright, Links, AGB, Impressum, Datenschutzerklärung, Werbung, Disclaimer, Jugendschutz, Facebook, Google usw.

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

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

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

Stephan Betzel

**Mi am 22.3. 1 mal Virtuelles Klassenzimmer
18-21 Uhr vhs.cloud**

Kurs-Nr. 25421V 31 €

HTML (Hypertext Markup Language) und CSS (Cascading Style Sheets) Grundkurs für Einsteiger/innen

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

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

Voraussetzung: Gute Windows- und Textverarbeitungskenntnisse sowie Internet - Erfahrung.

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

45 Minuten Pause pro Kurstag.

Stephan Betzel

**Sa ab 22.4. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-16 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25401 178,50 €

Zeitzeugen erinnern sich – Schweinfurt – vom Schwarzen Markt zum Wirtschaftswunder

Entstanden ist das Buch aus einem vhs-Arbeitskreis mit dem Ziel, Zeitzeugenberichte zu sammeln, die den Zeitraum nach dem Zweiten Weltkrieg bis in die 70iger Jahre in Schweinfurt beschreiben. Initiiert wurde das Buch von Frau Dr. Barbara Vogel-Fuchs, herausgegeben hat es Hans Driesel.

63 Beiträge skizzieren die Entwicklung unserer Stadt in Text und vielen Bildern.



Die **vhs**
Volkshochschulen
Wissen · mehr |

Die Volkshochschule
verkauft die Bücher zu
einem Sonderpreis von

5 Euro

Microsoft-Office Anwendungsprogramme

Voraussetzungen: Die Teilnehmer/innen sollen einen PC-Grundkurs und Windows-Kurs besucht haben oder sich gute allgemeine PC- und Betriebssystemkenntnisse im Selbststudium oder über entsprechende Bildungseinrichtungen angeeignet haben.

Wir schulen mit **Microsoft Office Version 2019**

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

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

Inhalte:

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

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

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

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

15 Minuten Pause pro Kurstag

Werner Förster

**Mi ab 8.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-12 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25501 150 €

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

Inhalte:

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

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

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

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

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

15 Minuten Pause pro Kurstag

Werner Förster

**Mi ab 8.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25502 100 €

Tabellenkalkulation

Excel Einführung am Wochenende, Stufe 1 (E)

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

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse

Inhalte:

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

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

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

90 Min. Pause pro Kurstag.

Rainer Hartmann

**Sa ab 18.3. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25511 100 €

Excel Weiterführung am Wochenende, Stufe 2 (E)

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

Voraussetzungen: Kenntnisse entsprechend Excel Stufe 1.

Inhalte:

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

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

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

90 Min. Pause pro Kurstag.

Rainer Hartmann

**Sa ab 22.4. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25512 100 €

Excel Aufbau am Wochenende, Stufe 3 (E)

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

Voraussetzungen: Excel Kenntnisse entsprechend Excel Stufe 2.

Inhalte:

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

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

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

90 Min. Pause pro Kurstag.

Rainer Hartmann

Sa ab 17.6. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25513 100 €

Kommunikation

Outlook Grundlagen

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

Inhalte:

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

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

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

Werner Förster

Fr. 17.3., 18:15 - 21:30 Uhr, 15 Min Pause

Sa. 18.3., 8:45 - 16:15 Uhr, 90 Min Pause

vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 101

Kurs-Nr. 25521 94 €

OneNote Grundlagen

Jeder Mensch muss sich einmal etwas aufschreiben. Deshalb bietet Microsoft das Programm OneNote an, einen Hightech-Notizblock, mit dem Sie elektronische Notizen einfach, schnell und leicht wieder auffindbar anlegen können. Egal ob für Ausbildung, Beruf, Verein oder privat, egal ob auf PC, Smartphone oder Tablet-PC, egal ob es sich um Texte, Bilder oder Videos handelt, OneNote bietet Ihnen wesentlich bessere Möglichkeiten zur Organisation von Notizeninformationen als die anderen bekannten Produkte aus der Office-Welt. Speichern können Sie auf Ihrem PC, auf dem USB-Stick, auf dem Smartphone oder (kostenlos und sicher) im Internet. Bei Bedarf können Sie andere Personen dazu berechtigen, diese Daten zu lesen oder zu ergänzen (Team-Funktion). OneNote kann handschriftliche Eingaben erkennen und umwandeln und ist damit auch das perfekte Anwendungsprogramm für mobile Geräte. Als Mitglied der Microsoft-Office Familie arbeitet es perfekt mit den anderen Office-Anwendungen, z. B. Outlook zusammen.

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

90 Minuten Pause

Werner Förster

Sa am 29.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25531 62,50 €

OneNote Tipps und Kniffe

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

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

15 Minuten Pause

Werner Förster

Mo am 15.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101

Kurs-Nr. 25532 31 €

Präsentation

PowerPoint 2019 - Grundlagen

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

Inhalte:

- Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Formatierung, Speichern, Drucken
- Einfügen von audiovisuellen Medien
- Übergänge und Animationen
- Präsentationen Steuern
- Tipps und Tricks

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

Die selbstständige Beschaffung des Lehrbuchs „PowerPoint 2019 Grundlagen“ ISBN: 978-3-86249-837-6, Herdt Verlag, ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme

15 Minuten Pause pro Kurstag

Thomas Scholl

Do ab 9.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101

Kurs-Nr. 25540 140,50 €

Textverarbeitung

Word 2019 - Grundlagen

Die Textverarbeitung ist eine der am häufigsten eingesetzten Anwendungen auf einem PC. Damit können Sie Briefe schreiben, Formulare entwerfen, umfangreiche Dokumentationen (bis hin zum Buch) erstellen und sogar Internet-Seiten gestalten. Bei gezieltem Einsatz und entsprechenden Kenntnissen lässt sich mit der Textverarbeitung erheblich Zeit und Geld sparen.

Voraussetzungen: Windows-Grundkenntnisse

Inhalte:

- Benutzeroberfläche
- Texte erfassen und bearbeiten
- Textformatierung und Einrichten vom Seitenlayout
- Rechtschreibung und Silbentrennung
- Speichern, Drucken
- Kopf- und Fußzeilen

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

15 Minuten Pause pro Kurstag

Thomas Scholl

Di ab 7.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101

Kurs-Nr. 25550 140,50 €



Verschenken Sie doch mal Wissen!

Mit einem Geschenkgutschein der vhs.
Den Wert bestimmen Sie.

Gibt's bei uns im Sekretariat

Schultesstr. 19b, Schweinfurt, Tel.: 0 97 21/51 54 44

Computerschreiben

Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden

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

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

Für Jugendliche und Erwachsene

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

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

Angelika Arnold

**Mo ab 6.3. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25561 70 €

Programmiersprachen

Grundlagen der Programmierung mit Python

Python ist eine recht populäre und vielseitig verwendbare Programmiersprache, die als relativ einfach zu erlernen gilt, einen beschränkten Sprachumfang hat, aber zugleich über eine große Menge an Modulen zur Erweiterung verfügt.

Ziel des Kurses:

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

Inhalte:

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

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

Bitte bringen Sie einen (schnellen) USB-Stick mit.

Je nach Infektionsgeschehen kann der Kurs online stattfinden.

Stephan Betzel

**Mi ab 19.4. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25601 108 €

Online-Angebot: Grundlagen der Java-Script-Programmierung für WebSites

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

Relativ leicht lässt sich mit Javascript das Programmieren lernen und Sie sehen ohne aufwändige Hilfsmittel schnell Ergebnisse Ihrer Arbeit. Manipulieren Sie Dinge in Ihren html-Dokumenten: Text, Bilder, Design. Reagieren Sie auf Aktionen des Websitebesuchers, indem Sie Eingaben verarbeiten oder seine Geräte (Maus, Tastatur) überwachen.

Inhalte:

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

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

Zum einfacheren Arbeiten im Kurs verwenden wir folgende Software:

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

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

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

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

Technische Voraussetzungen für Teilnahme am Online-Kurs: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam. Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium). Bei der Anmeldung muss unbedingt eine Emailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen ca. 1 Woche vorher per Email zugeschickt.

Stephan Betzel

**Mo und Mi ab 3.7. 4 mal Virtuelles Klassenzimmer
18-20.15 Uhr vhs.cloud**

Kurs-Nr. 25611V 94 €

Grundlagen der Spielentwicklung und Game Design

Ziel dieses Kurses ist die Einführung in die Entwicklung von Computerspielen mit Hilfe der GameEngine Unity. Dazu gehören auch die fundamentalen Eigenschaften der Programmiersprache C# und deren Anwendung innerhalb der Engine. Zusammen entwickeln wir während des Kurses ein einfaches Spiel, von der Idee bis zum .(Punkt)

Voraussetzungen:

- Laptop mit Unity Hub (<https://unity3d.com/de/get-unity/download>), Unity Version 2021.xxx, Visual Studio Community 2019,
- Gute Kenntnisse in Mathematik
- Grundkenntnisse in Englisch

Christoph Oliver Kunkel

**Sa ab 11.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-16 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 25621 125 €

Ein Blick in die Werkstatt eines Software-Ingenieurs

Der Referent erklärt anschaulich, wie ein Softwareprogramm entsteht.

Referent: Prof. Dr. Ernst-Erich Doberkat, Schweinfurt

Kostenfrei - Spende erbeten

Naturwissensch. Verein NWW

Fram 17.3.

19.30-21.30 Uhr

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

Nr. 17802

PC-Technik

Netzwerklösungen für Heimanwender/innen

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

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

Voraussetzung: Windows Kenntnisse

15 Minuten Pause

Werner Förster

**Mo am 17.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25701 31 €



Ob Sprachen, Beruf, Gesundheit, Politik oder Kultur...

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



vhs
Schweinfurt

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

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

Programmbereich: SPRACHEN

Beratung und Information:

Elke Moulin

Tel.: 09721 51-5434, E-Mail: elke.moulin@schweinfurt.de

In der Welt zu Hause

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

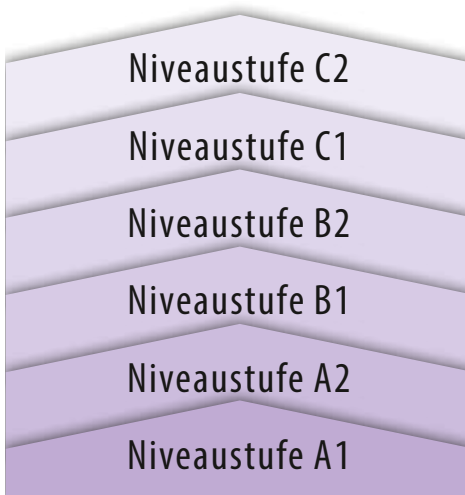
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

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

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

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



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

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

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

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

Sprachenlernen mit System

Was lerne ich?

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A1

Am Ende von A1 können Sie:

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: A2

Am Ende von A2 können Sie:

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B1

Am Ende von B1 können Sie:

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: B2

Am Ende von B2 können Sie:

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: C1

Am Ende von C1 können Sie:

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen: C2

Am Ende von C2 können Sie:

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

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

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

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



Englisch

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

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

Beratung Englisch

Tägliche Beratung bei Elke Moulin, Terminvereinbarung unter Tel. 09721 51-5434

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

Englisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Englisch Auffrischung A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen
Sie haben bereits vor einiger Zeit ein wenig Englisch gelernt, es aber länger nicht angewendet - ein Kurs nochmals ganz von Anfang an wäre nicht der Richtige, doch einen Fortsetzungskurs trauen Sie sich nicht zu? Dann ist dieser Kurs passend; hier können Sie Ihre Grundkenntnisse durch einen sanften Wiedereinstieg in die englische Sprache auffrischen
Lehrbuch: Intermezzo Englisch A1, Hueber-Verlag, ab Lektion 1

Amira Gostomski
Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.15-20.45 Uhr 1. Stock, Zi. 105
Kurs-Nr. 330141 ab 90 €

Englisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 2 Semester) der Stufe A1.

Lehrbuch: Great A1 2nd edition, Klett, ca. ab Lektion 5/6

Gabriele Houlihan
Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 330142 ab 90 €

Englisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Great A1, Klett, ca. ab Lektion 7/8

Gabriele Houlihan
Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 330143 ab 90 €

Englisch Grundstufe A2

Englisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Great A2 2nd edition, Klett, ab Lektion 1

Amira Gostomski
Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 1. Stock, Zi. 105
Kurs-Nr. 330231 ab 90 €

Englisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus der Stufe A1.

Lehrbuch: Great A2 2nd edition, Klett, ca. ab Lektion 5

Amira Gostomski
Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304
Kurs-Nr. 330232 ab 90 €

Englisch Grundstufe A2 Konversationskurse

Englisch Conversation A2/B1 am Vormittag

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

Teaching materials will be provided in class.

Amira Gostomski
Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 301
Kurs-Nr. 330251 ab 90 €

Speaking English A2

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

Gabriele Houlihan
Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.45-18.15 Uhr 2. Stock, Zi. 205
Kurs-Nr. 330252 ab 90 €

Englisch Mittelstufe B1

Englisch B1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Go For It B1, Hueber-Verlag ab Lektion 1

Regina Abrucio Krappmann
Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.15-9.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 330322 ab 90 €

Englisch B1 am Vormittag

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

Fairway Refresher B1 ca. ab Lektion 8/9

Elisabeth De Meuter

Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011
Kurs-Nr. 330323 ab 90 €

Englisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

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

Lehrbuch: Go For It B1, Hueber-Verlag ab Lektion 2

Ulrike Mühl
Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013
Kurs-Nr. 330332 ab 90 €

Englisch B1 am Abend

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

Lehrbuch: „Go For It“ B1, Hueber-Verlag ab Lektion 5

Ulrike Mühl
Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 330333 ab 90 €

Englisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

Englisch Conversation A2/B1 am Vormittag

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

Teaching materials will be provided in class.

Amira Gostomski
Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 301
Kurs-Nr. 330251 ab 90 €

Englisch Mittelstufe B2 Konversationskurse

Conversation B2 am Vormittag

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

Lehrbuch: Go for it B2, Hueber-Verlag, ab Lektion 5

Ulrike Mühl
Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 301
Kurs-Nr. 330451 ab 90 €

Teatime Conversation (B2)

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

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

Ulrike Mühl

**Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
15.45-17.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

Kurs-Nr. 330452 ab 90 €

Englisch Aufbaustufe C1 Konversationskurse

Conversation C1 am Vormittag

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

Ulrike Mühl

**Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

Kurs-Nr. 330551 ab 90 €

Englisch mit Zeit und Muße

Englisch A2 für Senioren/innen

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1. Englisch lernen in kleinen Schritten in gemäßigttem Tempo. Lehrbuch: Great A2, Klett - Verlag, ca. ab Lektion 9

Ingetraut Lemmerich

**Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 330262 ab 90 €

Konversationskurs Englisch B1 für Senioren/innen

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

Material provided by the teacher.

Suzanne Häublein

**Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 330263 ab 90 €

Englisch B1 mit dem Schwerpunkt Konversation

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

Ingetraut Lemmerich

**Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 2. Stock, Zi. 206**

Kurs-Nr. 330265 ab 90 €

English for Seniors B2/C1

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

Amira Gostomski

**Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

Kurs-Nr. 330264 ab 90 €

Prüfungsvorbereitende Englischkurse

Cambridge Certificate in Advanced English (C1)

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

Lernende auf dieser Stufe können

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

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

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

Lehrbuch: Cambridge English Advanced Result, Oxford Univ. Press, ISBN 978-0-19-451249-7 (Student's Book and Workbook with Key) ca. ab unit 8.

Hildegard Dippert

**Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015**

Kurs-Nr. 330753 ab 90 €

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



Französisch

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

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

Beratung Französisch

Tägliche Beratung bei Elke Moulin, Terminvereinbarung unter Tel. 09721 51-5434

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

Französisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Französisch A1 am Abend

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Französisch lernen von Anfang an!

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag ab Lektion 1

Kévin Bouillard

**Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015**

Kurs-Nr. 340131 ab 90 €



Französisch für den Urlaub

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse, die sich kurz vor Beginn einer Reise die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten. Sie lernen sich in typischen Urlaubssituationen zu verständigen (Unterkunft, unterwegs, Café, Restaurant, Einkaufen ...). Schließlich ist ein Urlaub in Frankreich mit Französischkenntnissen gleich noch viel schöner!

Lehrbuch: „Französisch für den Urlaub“, Klett Verlag, ab Lektion 1
Mo 31.7. - Fr 4.8., jeweils 9-12.15 Uhr

Gestaffelte Gebühr: 6-7 Personen = 100 €, ab 8 Personen = 90 €

Agnès Boismorel

**Mo 31.7. - Fr 4.8. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
jeweils 9-12.15 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

Kurs-Nr. 340901 ab 90 €

Französisch Grundstufe A1 Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Französisch A1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 2-3 Semestern.

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber-Verlag ca. ab Lektion 7

Annette May

Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.45-12.15 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 340143 ab 90 €

Französisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 1 Semester.

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag ab Lektion 2

Kévin Bouillard

Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013

Kurs-Nr. 340151 ab 90 €

Französisch A1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag ab Lektion 8

Agnès Boismorel

Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 340153 ab 90 €

Französisch A1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag ab Lektion 11

Agnès Boismorel

Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 340154 ab 90 €

Französisch Mittelstufe B1

Französisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! B1, Cornelsen, ca. ab Lektion 2

Annie Reichert

Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 340321 ab 90 €

Französisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! B1, Cornelsen, ca. ab Lektion 2/3

Annie Reichert

Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.30-12 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 340322 ab 90 €

Französisch Mittelstufe B1 Auffrischkurse

Französisch Auffrischung B1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1, die diese auffrischen und festigen möchten.

Lehrbuch: Rencontres en français, Klett, B1 ab Lektion 4

Annie Reichert

Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-12.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 340348 ab 90 €

Französisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

L'Après-midi français –

Konversationskurs Französisch (B1)

Vous aimez parler français et vous souhaitez améliorer vos connaissances dans une ambiance conviviale? Dans ce cours (niveau B1), nous discutons de sujets actuels et essayons ensemble de comprendre les spécificités de la langue française, avec quelques points de grammaire.

Kévin Bouillard

Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
15.30-17 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013

Kurs-Nr. 340350 ab 90 €

Französisch B1 Conversation facile

Vous vous intéressez aux actualités, mais aussi à la bédé, la culture, la gastronomie, la littérature, la musique, etc. Vous souhaitez en parler avec d'autres personnes et améliorer vos connaissances, alors venez nous rejoindre!

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Agnès Boismorel

Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 340351 ab 90 €



Conversation facile à la carte (B1)

Vous souhaitez partir en France pour les vacances d'été, mais vous n'avez pas parlé la langue de Molière depuis longtemps. Alors venez donc rafraîchir vos connaissances! Dans une ambiance détendue, nous aborderons les thèmes de la vie quotidienne, culturelle ou d'autres qui vous intéressent. Le programme exact sera fixé en commun accord avec le groupe au début du cours.

Mo 31.7. - Fr 4.8., jeweils 15.15-18.30 Uhr

Gestaffelte Gebühr: 6-7 Personen = 100 €, ab 8 Personen = 90 €

Agnès Boismorel

Mo 31.7. - Fr 4.8. vhs Schultesstr. 19 b
jeweils 15.15-18.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 340902 ab 90 €

Französisch mit Zeit und Muße

Französisch B2 Konversationskreis

In seiner derzeitigen Zusammensetzung richtet sich der Kurs vorwiegend an ältere Teilnehmer/innen, die beruflich, privat oder im Rentenalter ihre Französischkenntnisse nicht verkümmern lassen wollen. Wir beschäftigen uns mit Themen aus Politik, Literatur, Film, sozialen Erscheinungen und Fragen. Ausgangspunkt sind französische Nachrichten im Fernsehen, Chansons und Theaterstücke. Wenn Sie selbst Themenvorschläge haben, werden diese in Absprache mit den anderen Teilnehmern/innen übernommen. Grammatikwiederholungen erfolgen zwanglos entsprechend den Anlässen.

Computergestützte Präsentation von Ausschnitten aus den Actualités, auf Wunsch auch Videokonferenzen.

Edgar Schuck

Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 203

Kurs-Nr. 340261 ab 90 €



Italienisch

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

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

Beratung Italienisch

Tägliche Beratung bei Elke Moulin, Terminvereinbarung unter Tel. 09721 51-5434

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

Italienisch Spezial

Italienisch Aussprachetraining

In diesem Workshop werden Sie durch viele Ausspracheübungen Ihre italienische Aussprache verbessern. Der Kurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen aus ca. 2 Semestern geeignet.

Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt. Findet ab 5 Personen statt.

Dott.ssa Jessica Pinna

Fr am 24.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
15-18 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015

Kurs-Nr. 350911 24 €

Italienisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Italienisch A1 am Abend

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse Italienisch lernen von Anfang an bei einer muttersprachlichen Kursleitung!

Lehrbuch: Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag, ab Lektion 1

Barbara Schügür

**Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.15-20.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

Kurs-Nr. 350131 ab 90 €



Italienisch für den Urlaub

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

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

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Der Kurs findet vom 13.6.-20.7. dienstags und donnerstags jeweils von 18-19.30 Uhr statt (insgesamt 12 Termine).

Sabrina Di Piazza

**13.6.-20.7. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
dienstags u. donnerstags 3. Stock, Zi. 301
jeweils von 18-19.30 Uhr**

Kurs-Nr. 350901 ab 90 €

Italienisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Italienisch A1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 1 Semester.

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

Annette May

**Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.45-12.15 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 350141 ab 90 €

Italienisch A1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 2 Semestern.

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

Annette May

**Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 350142 ab 90 €

Italienisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 1 Semester.

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

Patrizia Pfeuffer-Bellini

**Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015**

Kurs-Nr. 350151 ab 90 €

Italienisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 2 Semestern.

Lehrbuch: Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag, ab Lektion 5, ergänzt mit italienspezifischen Themen.

Dr. Hermann Lun

**Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 350152 ab 90 €

Italienisch A1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

9 Termine mittwochs à 2 Zeitstunden vom 7.6.-2.8.

Lehrbuch: Con Piacere A1 nuovo, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 8

Sabrina Di Piazza

**Mi ab 7.6. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20 Uhr 1. Stock, Zi. 104**

Kurs-Nr. 350153 ab 90 €

Workshop Italienisch Auffrischung A1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Sie haben in vergangenen A1-Kursen oder im Selbststudium bereits Grundkenntnisse erworben und möchten Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? In diesem Workshop wiederholen Sie die wichtigsten Strukturen der Niveaustufe A1 anhand abwechslungsreicher Übungen zu Verben, Präpositionen und Wortschatz. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt. Findet ab 5 Personen statt.

Dott.ssa Jessica Pinna

**Mo am 15.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 105**

Kurs-Nr. 350160 24 €

Italienisch Grundstufe A2

Workshop Italienisch Auffrischung A2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Sie haben in vergangenen A2-Kursen bereits Grundkenntnisse erworben und möchten diese wieder auffrischen und Ihr Wissen aktivieren, bevor es mit der Stufe B1 weitergeht? In diesem Workshop wiederholen Sie die wichtigsten Strukturen der Niveaustufe A2 anhand abwechslungsreicher Übungen. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt. Findet ab 5 Personen statt.

Dott.ssa Jessica Pinna

**Mo am 22.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 350211 24 €

Italienisch A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Con Piacere A2 (alte Ausgabe), Klett-Verlag, ab Lektion 3

Kein Unterricht am 28.3., 2.5., 23.5. und 20.6.

Monika Cortese

**Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.45-12.15 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 350221 ab 90 €

Italienisch A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1 (ca. 5 Semester)

Lehrbuch: Con Piacere A2 (nicht nuovo), Klett-Verlag, ca. ab Lektion 4

Annette May

**Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 350222 ab 90 €

Wir müssen wollen reden zuhören.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

vr-bank-mr.de

VR-Bank Main-Rhön eG

Jetzt genossenschaftlich beraten lassen.

Italienisch A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.
Lehrbuch: Con Piacere A2 (alte Ausgabe), Klett-Verlag, ab Lektion 8
Kein Unterricht am 28.3., 2.5., 23.5. und 20.6.

Monika Cortese

**Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.15-10.45 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 350223 ab 90 €

Italienisch A2 Konversationskurse

Italienisch Konversation A2 am Abend

Il corso si rivolge a tutti coloro che vogliono praticare la lingua in situazioni giornaliere e non.

Lehrbuch: Con Piacere A2 ca. ab Lektion 6

Patrizia Pfeuffer-Bellini

**Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.10-20.40 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

Kurs-Nr. 350260 ab 90 €

Italienisch Mittelstufe B1

Italienisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen Kenntnissen der Stufe B1.

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Raffaella Recchia

**Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr 2. Stock, Zi. 205**

Kurs-Nr. 350331 ab 90 €

Italienisch Mittelstufe B2 und Aufbaustufe C1

Italienisch B2 am Vormittag

Lavoriamo con una selezione di articoli tratti dalla rivista „Adesso“ (Spotlight - Verlag) e che riguardano la società, la cultura, il costume, i viaggi, la politica, l'attualità ecc. dell'Italia.

Dott.ssa Laura Bruno

**Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-10.15 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 350421 ab 90 €

Italienisch B2/C1 am Abend

Lavoriamo con la rivista „Adesso“ (Spotlight - Verlag) che raccoglie articoli su vari temi riguardanti l'Italia (società, cultura, costume, viaggi, politica, attualità ecc.) adatti a soddisfare gli interessi più diversi.

Dott.ssa Laura Bruno

**Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

Kurs-Nr. 350431 ab 90 €

Italienisch B2/C1 am Nachmittag

Lavoriamo con la rivista „Adesso“ (Spotlight - Verlag) che raccoglie articoli su vari temi riguardanti l'Italia (società, cultura, costume, viaggi, politica, attualità ecc.) adatti a soddisfare gli interessi più diversi.

Dott.ssa Laura Bruno

**Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.15-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 350530 ab 90 €



Spanisch

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

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

Beratung Spanisch

Tägliche Beratung bei Elke Moulin, Terminvereinbarung unter Tel. 09721 51-5434

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

Spanisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse

Spanisch A1 am Vormittag

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

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

Dieter Pache

**Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.30-12 Uhr 2. Stock, Zi. 206**

Kurs-Nr. 360121 ab 90 €

Spanisch A1 am Abend

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Kursbeschreibung siehe Kurs Nummer 360121

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

Camila López Sauri

**Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 2. Stock, Zi. 205**

Kurs-Nr. 360131 ab 90 €

Spanisch A1 am Abend

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Kursbeschreibung siehe Kurs Nummer 360121

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

Elizabeth Meyer-Ureña

**Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.45-21.15 Uhr 2. Stock, Zi. 204**

Kurs-Nr. 360132 ab 90 €



Spanisch A1 Intensivkurs

Perfekt für Neueinsteiger/innen und Wiederholer/innen!

In diesem Kurs lernen Sie mit vielen praktischen Sprachübungen die wichtigsten Redemittel für Ihren Urlaub.

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

Elizabeth Meyer-Ureña

8 Termine à 4 Unterrichtsstunden:

jeweils montags bis donnerstags

24.7.-3.8. vhs Schultesstr. 19 b

16.30 - 19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015

Kurs-Nr. 360901 166 €

Spanisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Spanisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus einem Semester. Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-120933-9) ca. ab Lektion 3/4

Gabriela Martin

**Fr ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011**

Kurs-Nr. 360141 ab 90 €

Spanisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus 2 Semestern. Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-120933-9) ca. ab Lektion 7

Mónica Wierling

**Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011**

Kurs-Nr. 360143 ab 90 €

Spanisch A1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca.2 Semestern.

Lehrbuch: „Perspectivas contigo A1“, Cornelsen, ISBN 978 3 06 120933 9, ca. ab Lektion 7

Carolin Cecilia Ruiz Fernandez

**Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

Kurs-Nr. 360152 ab 90 €



Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen;

beachten Sie deshalb bitte immer unsere Homepage www.vhs-schweinfurt.de, auf der wir Sie aktuell informieren.

Positiv auf Corona getesteten Personen empfehlen wir, sich freiwillig in Selbstisolation zu begeben, unnötige Kontakte zu anderen Personen zu vermeiden und auf den Besuch öffentlicher Veranstaltungen, insbesondere Veranstaltungen der vhs-Schweinfurt, zu verzichten.

Spanisch A1/A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus der Stufe A1.
Wir beenden das Lehrbuch, wiederholen und festigen den Stoff der Stufe A1, bevor es mit A2 weitergeht.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Cornelsen-Verlag, ca. ab Lektion 11/12

Kein Unterricht am 16.3.

Gabriela Martin

Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.15-18.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 360230 ab 90 €

Spanisch Grundstufe A2

Spanisch A2 am Nachmittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Perspectivas Contigo A2, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 1

Carolin Cecilia Ruiz Fernandez

Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-18 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013

Kurs-Nr. 360231 ab 90 €

Spanisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Cornelsen-Verlag, ca. ab Lektion 10

Carolin Cecilia Ruiz Fernandez

Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013

Kurs-Nr. 360233 ab 90 €

Spanisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2 ca. ab Lektion 12

Mónica Wierling

Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 360234 ab 90 €

Spanisch Mittelstufe B1

Spanisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Perspectivas Contigo B1, Cornelsen-Verlag, ca. ab Lektion 1

Elizabeth Meyer-Ureña

Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.30-12 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 360321 ab 90 €

Spanisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch „Perspectivas ¡Ya! B1“, Cornelsen-Verlag. Wir vertiefen und wiederholen verschieden Themen aus dem Buch bis Lektion 9.

Mónica Wierling

Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 360323 ab 90 €

Spanisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Perspectivas Contigo B1, Cornelsen-Verlag, ca. ab Lektion 4

Elizabeth Meyer-Ureña

Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 360332 ab 90 €

Spanisch Mittelstufe B1-B2 Konversationskurse

Spanisch B1/B2 Conversación

Practica y profundiza tus conocimientos de español en grupo con temas de actualidad.

Elizabeth Meyer-Ureña

Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-10.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 360352 ab 90 €

Spanisch Conversación B1/B2

Practica y profundiza tus conocimientos de español en grupo con temas de actualidad.

Elizabeth Meyer-Ureña

Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 360451 ab 90 €

Spanisch Conversación B1/B2

Practica y profundiza tus conocimientos de español en grupo con temas de actualidad.

Elizabeth Meyer-Ureña

Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 360452 ab 90 €



Weitere Fremdsprachen

Wenn Sie eine Sprache lernen möchten, die Sie hier nicht finden, rufen Sie uns bitte an! (09721 51-5444, 51-5434) und sagen Sie uns Bescheid. Wir sammeln die Interessen und richten eine Gruppe ein, wenn genügend Teilnehmer/innen da sind.

Tägliche Beratung bei Elke Moulin,
Terminvereinbarung unter Tel.: 09721 51-5434

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

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

Arabisch A2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch Salam neu A1-A2 (Klett Verlag) ca. ab Lektion 13.

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Bärbel Griffioen

Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 370125 ab 90 €

Chinesisch B1

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch; New Concept Chinese 2, Textbook, ISBN 978-7-5619-3379-4 ca. ab Lektion 8

Je nach Infektionsgeschehen kann der Kurs auch online stattfinden.

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Dr. Song Han

Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.15-18.45 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 370231 ab 90 €

Chinesisch B2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

Lehrbuch: New Concept Chinese 3, Textbook, Beijing Language and Culture University Press, ISBN 978-7-5619-3552-1, ca. ab Lektion 17

Je nach Infektionsgeschehen kann der Kurs auch online stattfinden.

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Dr. Song Han

Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-20.30 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 370242 ab 90 €

Neugriechisch A1/A2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus ca. 2-3 Semestern.

Wer sich auf diese herausfordernde Sprache einlässt, tut das mit einer besonderen Leidenschaft für Land und Leute. Gemeinsam werden auch in diesem Semester die Kenntnisse darüber mit einer muttersprachlichen Kursleiterin erweitert und vertieft. Vor allem üben wir freies Sprechen und trainieren das Hörverstehen.

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Kalimera neu ca. ab Lektion 6

Maria Vetta

Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-19 Uhr 1. Stock, Zi. 104

Kurs-Nr. 371224 ab 90 €

Neugriechisch B1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2, die ihren Alltagswortschatz erweitern und das flüssige Sprechen üben möchten. Zusammen lernen wir durch Sprach- und Rollenspiele die griechische Sprache besser kennen.

Lehrbuch bitte erfragen.

Je nach Infektionsgeschehen kann der Kurs auch online stattfinden.

Athina Siasi

Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.15-18.45 Uhr 2. Stock, Zi. 205

Kurs-Nr. 371231 ab 90 €

Neugriechisch B2 Hybrid

Neugriechisch für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen, die Ihre Ausdrucksfähigkeit gezielt verbessern möchten. Bei diesem Kurs können Sie wählen, ob Sie am Präsenzunterricht mit der Kursleiterin im Schulungsgebäude teilnehmen möchten oder lieber von Zuhause aus online. Technische Voraussetzungen für die Online-Teilnahme: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam.

Alternativ können Sie mit Ihrem Tablet oder Smartphone an einer Konferenz teilnehmen. Einige Funktionen können auf dem Smartphone eingeschränkt sein.

Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium).

Der Zugang zu Ihrem Kurs wird Ihnen über die vhs rechtzeitig mitgeteilt (eine gültige Emailadresse ist notwendig). Im Mittelpunkt stehen Konversation und intensive Sprechübungen für den Alltag sowie Wiederholung von Grammatik und Wortschatzerweiterung.

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Athina Siasi

Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-20.30 Uhr 2. Stock, Zi. 205

Kurs-Nr. 371241 ab 90 €

Russisch als Zweitsprache

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen, die in einem russisch-sprechenden Umfeld aufgewachsen sind, sehr viel verstehen, sich auch in eher einfacher Weise ausdrücken können, aber nicht Russisch schreiben oder lesen.

Hier lernen Sie Texte fließend zu lesen und erweitern gleichzeitig Ihre Ausdrucksfähigkeit und Ihre Grammatikkenntnisse, so dass sie diese in Zukunft privat und auch beruflich besser nutzen können.

Svetlana Matveeva

Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.45-20.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 371900 ab 90 €

Russisch A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus 2 Semestern.

Lehrbuch: Jasno A1-A2 ab Lektion 5

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Elena Keil

Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.35-18.05 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 371913 ab 90 €

Russisch A2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Jasno A1 - A2, ca. ab Lektion 16

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Elena Keil

Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 371924 ab 90 €

Russisch B1

Lehrbuch: Jasno B1, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 7, Konversation und Lehrbuch in lebendiger Mischung. Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Hier können Sie auffrischen, was Sie einmal z.B. in der Schule, für den Beruf oder für Reisen gelernt haben und schlummern-des Wissen aktivieren.

Ljudmila Königer

Mo ab 6.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 371931 ab 90 €

Schwedisch A2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus drei Semestern. Schwerpunkte des Semesters: Kommunikation, Alltagsleben und Aussprache.

Lehrbuch: Välkomna! Neu, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 13

Lothar Marzahn

Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 372015 ab 90 €

Deutsch als Fremdsprache

Beratung und Information:

Elke Moulin, Tel.: 09721 51-5434

E-Mail: elke.moulin@schweinfurt.de

Julia Korol, Tel.: 09721 51-5432

E-Mail: julia.korol@schweinfurt.de

Dieser Programmbereich umfasst zwei Angebotsformate:

Zum einen sind es die ganz normalen vhs-Kurse zum Erlernen der deutschen Sprache und zum anderen sind es Lehrgänge und Intensivkurse, die wir im Auftrag für das BAMF durchführen.

Prüfungen im Programmbereich Deutsch als Fremdsprache

- Prüfungen der telc auf den Stufen A1, A2, B1, B2 und C1
- A1 für den Ehegattennachzug
- Zertifikat Deutsch B1 als Sprachnachweis für die Einbürgerung
- Einbürgerungstest
- DTZ - Abschlussprüfung A2/B1 der Integrationskurse

Deutsch Intensivkurse

Beratung und Information:

Julia Korol, Tel.: 09721 515432

E-Mail: julia.korol@schweinfurt.de

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

Dieser finden Sie unter Infos/Services --> Einstufung Sprachen.

Deutsch Grundstufe A1

Online-Angebot: Deutsch A1 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Linie 1, A1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607055-3) und Linie 1 A1 Intensivtrainer (978-3-12-607059-1), Klett-Verlag, ab Lektion 1.

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

Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium).

Der Zugang zu Ihrem Kurs wird Ihnen über die vhs rechtzeitig mitgeteilt (eine gültige Emailadresse ist notwendig).

Der Kurs findet montags und donnerstags statt

30 Termine vom 6.3.-20.7.

Gebührenstaffelung:

6 - 9 Anmeldungen = 240 €

ab 10 Anmeldungen = 155 €

Gheorghii Ciurmacov

Mo und Do ab 6.3. 30 mal Virtuelles Klassenzimmer 18-19.30 Uhr vhs.cloud

Kurs-Nr. 321001V ab 155 €

Deutsch A1 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Linie 1, A1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607055-3) und Linie 1 A1 Intensivtrainer (978-3-12-607059-1), Klett-Verlag, ab Lektion 1.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt

30 Termine vom 7.3.-20.7.

Gebührenstaffelung:

6 - 9 Anmeldungen = 240 €

ab 10 Anmeldungen = 155 €

Admira Crnica

**Di und Do ab 7.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 202**

Kurs-Nr. 3210031 ab 155 €

Deutsch A1 am Abend Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen A1, Teil 1.

Lehrbuch: Linie 1, A1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607055-3) und Linie 1 A1 Intensivtrainer (978-3-12-607059-1), Klett-Verlag, ab Lektion 7.

18 Termine vom 7.3. bis 1.8.

Gestaffelte Kursgebühr:

6 - 9 Anmeldungen = 280 €

ab 10 Anmeldungen = 170 €

Martina Werb

**Di ab 7.3. 18 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012**

Kurs-Nr. 321052 ab 170 €

Deutsch A1 am Abend - Teil 3

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen A1, Teil 2.

Lehrbuch: Linie 1, A1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607055-3) und Linie 1 A1 Intensivtrainer (978-3-12-607059-1), Klett-Verlag, ab Lektion 10.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

30 Termine: vom 6.3. bis 17.7.

Gebührenstaffelung:

6 - 9 Anmeldungen = 240 €

ab 10 Anmeldungen = 155 €

Oksana Danylenko

**Mo und Mi ab 6.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

Kurs-Nr. 321033 ab 155 €

Deutsch Grundstufe A2

Deutsch A2 am Abend Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1

Kursbücher: Linie 1, A2, Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607074-4) und Linie 1 A2 Intensivtrainer (9783126070782), Klett-Verlag, ab Lektion 1

15 Termine vom 6.3. bis 17.7.

Gestaffelte Kursgebühr:

6 - 9 Anmeldungen = 240 €

ab 10 Anmeldungen = 155 €

Gabriele Houlihan

**Mo ab 6.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-21.30 Uhr 2. Stock, Zi. 202**

Kurs-Nr. 322011 ab 155 €

Deutsch A2 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Linie 1 A2, Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607074-4) und Linie 1 A2 Intensivtrainer (9783126070782), Klett-Verlag, ab Lektion 1

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

30 Termine vom 7.3. bis 18.7.

Gebührenstaffelung:

6 - 9 Anmeldungen = 240 €

ab 10 Anmeldungen = 155 €

Katharina Efthimiou

**Di und Do ab 7.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

Kurs-Nr. 322021 ab 155 €

Deutsch A2 am Samstag - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2, Teil 1.

Lehrbuch: Linie 1 A2, Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607074-4) und Linie 1 A2 Intensivtrainer (9783126070782), Klett-Verlag, ab Lektion 8

Kurs findet in den Schulferien statt

15 Termine vom 4.3 - 29.7

6 - 9 Anmeldungen = 240 €

ab 10 Anmeldungen = 155 €

Katharina Efthimiou

**Sa ab 4.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-16 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

Kurs-Nr. 322022 ab 155 €

Deutsch Mittelstufe B1

Deutsch B1 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Linie 1 B1, Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 1

15 Termine vom 10.3 - 21.7.

Gebührenstaffelung:

6 - 9 Anmeldungen = 240 €

ab 10 Anmeldungen = 155 €

Katharina Efthimiou

**Fr ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

Kurs-Nr. 321011 ab 155 €

Deutsch B1 am Samstag - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2

Lehrbuch: Linie 1 B1, Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 1

Kurs findet in den Schulferien statt

15 Termine vom 4.3 - 29.7

6 - 9 Anmeldungen = 240 €

ab 10 Anmeldungen = 155 €

Katharina Efthimiou

**Sa ab 4.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-12.30 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

Kurs-Nr. 323021 ab 155 €

Deutsch B1 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B 1, Teil 1

Lehrbuch: Linie 1 B1, Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 9

Der Kurs findet montags und donnerstags statt.

30 Termine vom 6.3. bis 20.7.

Gebührenstaffelung:

6 - 9 Anmeldungen = 240 €

ab 10 Anmeldungen = 155 €

Claudia Fella

**Mo und Do ab 6.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012**

Kurs-Nr. 323042 ab 155 €

Prüfungsvorbereitung Zertifikat

Deutsch B1

Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch B1.

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.

Materialkosten sind im Preis inbegriffen

Möglicher Prüfungstermin: 13.05.23 oder 22.07.22

Katharina Efthimiou

**Mo und Mi ab 17.4. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

Kurs-Nr. 3237022 119 €

Main WARD und mehr...

Regionale Krimis und Liebesgeschichten rund um den Main

Erhältlich im Sekundärliteratur der Volkshochschule Schweinfurt, Schulmeisterstraße 19b, 2. Stock

Preis: **7,90 EUR**

Für VHS Teilnehmer mit gültiger Anmeldebestätigung (Ruf bei Abholung in der VHS)

Sonderpreis: 5,00 EUR

vhs Volkshochschule

SCHWEINFURT

www.vhs-schweinfurt.de

Deutsch Mittelstufe B2

Deutsch B2 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1
Lehrbuch: Sicher im Alltag und Beruf! B2/1 (ISBN: 978-3-19-101209-0), Hueber Verlag, ab Lektion 1
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

30 Termine vom 7.3. bis 18.7.

Gebührenstaffelung:
6 - 9 Anmeldungen = 240 €
ab 10 Anmeldungen = 155 €

Katharina Efthimiou

**Di und Do ab 7.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.45-21.15 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

Kurs-Nr. 324021 ab 155 €

Deutsch B2 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B2, Teil 1
Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.2 (ISBN 978-3-19-121209-4), Hueber Verlag, ab Lektion 1
Der Kurs findet montags und donnerstags statt

30 Termine vom 6.3. bis 20.7.

6 - 8 Anmeldungen = 240 €
ab 9 Anmeldungen = 155 €

Claudia Fella

**Mo und Do ab 6.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012**

Kurs-Nr. 324042 ab 155 €

Deutsche Grammatik kompakt

Diese Kurse sind für Teilnehmende, die Deutsch nicht in einem Kurs, sondern auf der Arbeit oder im Kontakt mit anderen Menschen gelernt haben. Sie verstehen und sprechen Deutsch, kennen aber die Regeln nicht oder kaum.

Deutsche Grammatik kompakt: der, die oder das?

Die Wahl des richtigen Artikels ist kein Glücksspiel. In diesem Kurs erhalten Sie Regeln und Tipps, wie Sie den richtigen Artikel finden.

Katharina Efthimiou

**Mo und Mi ab 15.5. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

Kurs-Nr. 32601 40 €

Deutsche Grammatik kompakt:

Rund um Präpositionen herum - in, an, um?

In diesem Kurs werden die wichtigsten Präpositionen erklärt, wiederholt und eingeübt. Anhand gezielter Übungen gewinnen Sie mehr Sicherheit bei der Wahl der richtigen Präposition.

Katharina Efthimiou

**Mo und Mi ab 22.5. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

Kurs-Nr. 32602 40 €

Deutsche Grammatik kompakt:

Das Adjektiv - schön, schönes oder schöne

Dieser Kurs wendet sich an Deutschlernende, die Gebrauch und Deklination des Adjektivs verstehen und einüben möchten.

Katharina Efthimiou

**Mo und Mi ab 12.6. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

Kurs-Nr. 32603 40 €

Beruflich Durchstarten in Deutschland - Einstieg in Ausbildung und Arbeit

Wir zeigen Ihnen mögliche Wege zu einem Berufsabschluss und den Einstieg in Arbeit.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich. Anmeldeschluss: 2.3.2023.

Berufsberater/in der Agentur für Arbeit Schweinfurt

Agentur für Arbeit Schweinfurt

**Do am 9.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
14.30-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21401 gebührenfrei

KURSLEITER*INNEN GESUCHT!

Sie möchten ihr qualifiziertes Wissen zu einem konkreten Thema teilen und weitergeben?

Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und haben Freude am Unterrichten?

Sie können sich vorstellen einen lebendigen Vortrag, einen spannenden Workshop oder einen nachhaltigen Kurs zu geben?

Wenn Sie bei uns Kursleiter*in werden möchten, sollten Sie:

- über fundierte Kenntnisse in Ihrem Unterrichtsfach verfügen
- Spaß am Umgang mit anderen Menschen und an der Vermittlung von Wissen haben
- die Fähigkeit haben, den Lernprozess Ihrer Teilnehmenden zu fördern
- über Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen
- Bereitschaft zur Reflexion und eigenem Lernen zeigen

Wenn Sie noch keine Lehrerfahrung haben, rufen Sie uns dennoch an. Im Gespräch können wir klären, wie wir Sie unterstützen können.

Dann werden Sie Kursleiter*in an Ihrer vhs!

Wir bieten Ihnen:

- eine interessante Tätigkeit auf Honorarbasis
- Unterstützung und Coaching bei Ihrer Lehrtätigkeit
- Fortbildungsmöglichkeiten durch ein umfassendes Angebot im Bayerischen Volkshochschulverband
- Mediens Schulung vor Ort

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann kontaktieren Sie uns:

Tel. 09721 515444; vhs@schweinfurt.de

vhs
Schweinfurt

Volkshochschule der Stadt Schweinfurt
Schultesstr. 19b • 97421 Schweinfurt
www.vhs-schweinfurt.de


Programmbereich: GESUNDHEIT

Beratung und Information:
Barbara Remold, Tel.: 09721 51-5436
E-Mail: barbara.remold@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, das 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.

 **Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen;**
 beachten Sie deshalb bitte immer unsere Homepage www.vhs-schweinfurt.de, auf der wir Sie aktuell informieren. Positiv auf Corona getesteten Personen empfehlen wir, sich freiwillig in Selbstisolation zu begeben, unnötige Kontakte zu anderen Personen zu vermeiden und auf den Besuch öffentlicher Veranstaltungen, insbesondere Veranstaltungen der vhs-Schweinfurt, zu verzichten.



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

Erkrankungen, Heilmethoden, Gesundheitsförderung

Schweinfurter Online-Arzt-Patienten-Seminar in Kooperation mit dem Leopoldina-Krankenhaus

Erkrankungen an Fuß, Knie und Schulter

Die Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:
 7.3.: Hallux Valgus und weitere Fußerkrankungen (Dr. Rüdiger Bezold, Oberarzt)
 25.4.: Das schmerzhafte Knie (Dr. Jochen Hüber, Oberarzt)
 23.5.: Die schmerzhafte Schulter (Dr. Gernar Müller, Oberarzt)
 25.7.: Osteoporose und ihre Gefahren – Prophylaxe und Therapie (Dr. Andreas Leyrer, Oberarzt)
Nähere Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.
Nr. 41101

Innere Organe und ihre Erkrankungen

Das Team der Chirurgischen Klinik (Abteilung für Gefäßchirurgie und Neurochirurgie) des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:
 9.3: Durchblutungsstörungen im Bein – chirurgische Therapie (Katrin Körner, Oberärztin)
 28.3.: Die Operation der Schilddrüse und Nebenschilddrüse (Dr. Dan-Grigore Udrescu, Oberarzt)
 20.4.: Der Leistenbruch – Operative Verfahren (Ulf Sauer, Oberarzt)
 11.5.: Gallensteine – eine OP-Indikation? (Ulf Sauer, Oberarzt)
Nähere Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.
Nr. 41102

Rund um psychische Erkrankungen

Die Klinik für Psychosomatik des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 17 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:
 14.3.: Umgang mit Gefühlen (Tobias Lautner, Psychologischer Psychotherapeut)
 27.4.: Klinik für Psychosomatik: Wir stellen unser Behandlungskonzept vor (Stefanie Hozheimer, Leitende Psychologin)
 25.5.: Stress – Wirkung und Nebenwirkung (ab 17:30 Uhr, Alexander Pretzer, Assistenzarzt)
 20.6.: Schmerz und Schmerzbewältigung (Beate Gebhardt, Assistenzärztin)
 20.7.: Ängste – noch angemessen oder schon krankhaft? (Stephan Schmitt, Assistenzarzt)
Nähere Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.
Nr. 41103

Seminare mit Anmeldung

 **Online: Resilienz – was uns wirklich stark macht**

Resilienz gewinnt aktuell zunehmend an Bedeutung. Sie erleichtert uns den Umgang mit Krisen und Herausforderungen und hilft uns, in Balance und damit gesund zu bleiben. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was Sie tun können, um Ihre Resilienz zu stärken. Bitte Schreibmaterialien bereithalten. Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam. Alternativ können Sie mit Ihrem Tablet oder Smartphone an einer Konferenz teilnehmen. Einige Funktionen können auf dem Smartphone eingeschränkt sein. Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium). Bei der Anmeldung muss unbedingt eine E-Mailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen ca. 1 Woche vorher per E-Mail zugesickt.
Christa Bode
Do am 9.3. 18.30-20 Uhr **Virtuelles Klassenzimmer vhs.cloud**
Nr. 41200 8 €

 **Online: Resilienz – Herausforderungen besser meistern**

Resilienz ist in aller Munde. Sie erleichtert uns den Umgang mit Krisen und Herausforderungen und hilft uns, in Balance und damit gesund zu bleiben. Und das schöne ist: Resilienz kann man lernen. Unterschiedliche Methoden der Resilienzstärkung werden in diesem Seminar vorgestellt und ausprobiert. Erfahren Sie, wie sich diese ohne großen Aufwand in Ihren Alltag integrieren lassen. Bitte Schreibmaterialien bereithalten. Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam. Alternativ können Sie mit Ihrem Tablet oder Smartphone an einer Konferenz teilnehmen. Einige Funktionen können auf dem Smartphone eingeschränkt sein. Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium). Bei der Anmeldung muss unbedingt eine E-Mailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen ca. 1 Woche vorher per E-Mail zugesickt.
Christa Bode
Sa am 25.3. 10-16 Uhr **1 mal Virtuelles Klassenzimmer vhs.cloud**
Kurs-Nr. 41201 27 €

Sucht – Hintergründe und Therapieansätze

Verschaffen Sie sich an zwei Abenden ein Verständnis für die Grundlagen der Sucht, ihrer Formen, Merkmale, Hintergründe und Therapieansätze. Wann beginnt Sucht und wie kann man sie erkennen? Lernen Sie die körperlichen, psychologischen und sozialen Aspekte der Sucht kennen und erfahren Sie, welche Behandlungsmöglichkeiten es in den verschiedenen Stadien der Suchterkrankung gibt. Wir behandeln die biologischen, psychologischen und sozialen Komponenten der Krankheit sowie verschiedene Ansätze der Suchttherapie. Der Referent ist Betriebswirt mit staatlicher Psychotherapieausbildung (HeilPrG).
Frank Schneider
Do ab 23.3. 18-20 Uhr **2 mal vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005**
Kurs-Nr. 41202 21 €

Hilfe, Ich bin schon wieder krank! Klassische Homöopathie zur Stärkung des Immunsystems

Ein gutes Immunsystem erkennt Viren und Bakterien und macht sie unschädlich. Es ist wie ein Schutzschild gegen alle möglichen Krankheitserreger, entarteten Zellen und körperfremden Stoffe. Doch durch äußere Einflüsse, Hormonschwankungen, Krankheiten oder massive Belastungen im Leben wird das Immunsystem geschwächt. Gerade dann ist es wichtig, das Immunsystem zu stärken und damit die eigene Abwehrkraft des Körpers zu fördern. Hierbei können Medikamente der modernen Naturheilkunde, der Informations-Homöopathie und der Body-Mind-Medizin hilfreich sein.

In diesem Vortrag werden Informationen zu entsprechenden Möglichkeiten, Maßnahmen und Präparaten anschaulich vermittelt.

Michael Leisten
Mi am 19.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Nr. 41203 8 €

Gesundheitsförderung durch Ayurveda

Die über 2500 Jahre alte Heilkunde des Ayurveda gilt als einer der ältesten medizinischen Wissenschaften für Körper und Geist. In diesem Kurs erarbeiten Sie ihre eigene Konstitution (Dosha) und eventuelle Ungleichgewichte. Wenn Sie Ihre Konstitution kennen, lernen Sie auch, Ihre körperlichen und psychischen Tendenzen, sowie Ihre Stärken und Schwächen besser zu verstehen.

Somit können Ernährung, Lebensweise, Routinen, mentales Gleichgewicht, oder ein Körpertraining optimal angepasst werden. Die Umsetzung ist ohne großen Zeitaufwand, unkompliziert, zeitgemäß, und sozial verträglich.

Gudrun Reinwald
Sa ab 22.4. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-13 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 41204 31,50 €

Mit Jin Shin Jyutsu® das Wohlbefinden steigern

Jin Shin Jyutsu® ist eine einfache und wirksame Methode, um Energie und Kraft zu tanken. Sie ermöglicht uns, ähnlich wie in der Akupunktur, den Energiefluss anzuregen und zu harmonisieren. Durch das Berühren bestimmter Punkte/Energiezentren am Körper (durch die Kleidung) können Blockaden gelöst und somit körperliches Wohlbefinden sowie mentale und emotionale Ausgeglichenheit erlangt werden. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über Jin Shin Jyutsu® und lernen, wie Sie Ihren Stress abbauen und Ihren Körper in kurzer Zeit regenerieren können. Jin Shin Jyutsu® kann jederzeit im Alltag angewendet werden und hat keine Nebenwirkungen.

Der Kurs findet ab 4 Personen statt.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, warme Socken, Schreibunterlagen mit Buntstiften, Getränk.

Katharina Hornung
Sa am 6.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 41205 27,50 €

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 11.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 41206 9 €

Migräne aus psychosomatischer Sicht

Wie entsteht Migräne? Was sind mögliche Auslöser? Wie läuft ein Migräneanfall ab? Was sind mögliche Frühwarnsymptome? Was kann/sollte man als Betroffene/r aus der Sicht einer Entspannungstherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie tun? Achtsamkeitstechniken, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung werden als mögliche Hilfen vorgestellt und ausprobiert.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien für eigene Notizen

Eva Markert
Di am 16.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Nr. 41207 11,50 €

Augengymnastik – “Gymnastik“ der etwas anderen Art

Tun Sie ihren Augen und ihrer Gesundheit etwas Gutes. Unsere Augen müssen jeden Tag viele Stunden angespannt arbeiten. Sie nehmen viele Informationen auf und leiten sie weiter. In unserer heutigen Zeit sieht man viel zu lange auf Bildschirme (PC, TV etc.).

Das abwechslungsreiche Sehen wie Entspannung und Anspannung wird unseren Augen nur noch selten gestattet. Mit gezielten Übungen kann die Augenmuskulatur trainiert werden. Dadurch können Ihre Augen fit bleiben oder wieder beweglicher werden.

Kurs findet ab 7 Personen statt.

Tatjana Pierau
Mi am 17.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
15-16.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Nr. 41208 8,50 €

Stress und Stressbewältigung

Wie entsteht Stress? Wieso erleben wir Stress? Wie kann man dem Stress individuell begegnen? Achtsamkeitstechniken, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung werden als mögliche Hilfen vorgestellt und ausprobiert.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien für eigene Notizen

Eva Markert
Di am 13.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Nr. 41209 11,50 € Eintritt

Hilf dir selbst – mit Kinesiologie! Ein Selbsthilfe- und Einstiegskurs in die Kinesiologie

Wir sind alle den Anforderungen unseres täglichen Lebens ausgesetzt. Um gelassener, zuversichtlicher, energievoller, gesünder und mit mehr Freude zu leben, hilft uns die Kinesiologie auf einfache Weise.

Das Herzstück der Kinesiologie ist der Muskeltest, der uns punktgenau Stressoren auf der emotionalen und körperlichen Ebene zeigt. Mit dem Muskeltest haben Sie ein Handwerkszeug, mit dem Sie direkt mit dem Körper kommunizieren können. Der Muskeltest wird normalerweise paarweise durchgeführt.

Neben dem fundierten Erlernen des Muskeltests (paarweise oder als Selbsttest) sind auch sogenannte Brain-Gym-Übungen und Elemente aus dem Touch for Health, die Stress in jeder Form reduzieren können, im Kurs enthalten. Sie lernen ebenfalls Nahrungsmittel auf ihre Verträglichkeit auszutesten und Ihre Meridiane (=Energieleitbahnen) auszugleichen.

Dieser Kurs vermittelt Basiswissen aus der Kinesiologie und direktes Anwenden. Die Dozentin ist vom International Kinesiology College anerkannte Touch for Health- und Brain Gym Instruktorin mit über 25jähriger Erfahrung.

Monika Breidenbach
Sa am 8.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-17 Uhr 3. Stock, Zi. 302
Kurs-Nr. 41210 36,50 €



Wieder fit im Alltagsleben

An einem Tag fühlt man sich motiviert und ist „EINS“ mit sich. Alles geht wie von selbst und man fühlt sich gut. An anderen Tagen ist man lustlos und nichts will gelingen. Wir alle kennen das. Was ist passiert? Unsere Energie – die Lebensenergie „fließt“ nicht mehr so, wie sie sollte. Wir sind nicht mehr im Einklang mit uns und das kann mehrere Gründe haben.

Das Qi / Ki / oder Odem ist blockiert. Körper und Geist müssen wieder zusammengeführt werden. Mittels spezieller kleiner Körperübungen z.B. kann jede/r, zu jeder Zeit üben und sich so wieder in Schwung bringen. Probieren Sie es aus.

Kurs findet ab 6 Personen statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Tatjana Pierau
Sa am 29.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Nr. 41211 9,50 €



Entspannter einschlafen

Guter Schlaf ist wichtig. In der Einschlafphase machen wir uns oft so lange Gedanken über etwas, bis es uns wieder erwischt hat – das Gedankenkarussell, so dass an Nachtruhe erst mal nicht zu denken ist.

Wie man sich bei „normalen“ (Ein-)Schlafproblemen selber helfen kann, ist Inhalt des Seminars.

Kurs findet ab 6 Personen statt.

Tatjana Pierau
Fr am 4.8. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
15-16.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Nr. 41212 9,50 €

Schwangerschaft/Geburt, Erste Hilfe, Rettungsschwimmer

Beratung und Information:

Barbara Remold, Tel.: 09721 51-5436
E-Mail: barbara.remold@schweinfurt.de

Schweinfurter Arzt-Patientenseminare:

Klinik für Frauenkunde und Geburtshilfe:

Prof. Dr. Michael Weigel (Chefarzt) u. Christine Ewers, Martina Fiedler (Hebammen) von der Frauenklinik und Geburtshilfe informieren am

8.5.: online über das Thema: Wir bekommen ein Kind

Team der Kinderklinik:

15.5.: Mein Kind kann nicht schlafen

19.6.: Unfallverhütung und Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern

jeweils ab 19.30 Uhr im Konferenzraum des Leopoldina-Krankenhaus, 8. Obergeschoss.

Nähere Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Yoga für Schwangere mit Geburtsvorbereitung

Mit sanften Yogäübungen, Entspannung und Meditation tanken wir Kraft für Schwangerschaft und Geburt. Information zu Schwangerschaft, Geburt und das Wochenbett runden den Kurs ab. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit Hebamme Susanne Hofmann statt.

Anmeldung direkt unter susannehofmannhebamme@t-online.de oder 09721-22019;

Kosten: 111,44 €, ob erstattungsfähig, bei der Anmeldung erfragen.

Susanne Hofmann

Mi ab 15.2. 7 mal Hebamme mit Yogapraxis
19.15-21.15 Uhr Hadergasse 40

Kurs-Nr. 42201

Yoga für Schwangere mit Geburtsvorbereitung

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 42201, jedoch: Susanne Hofmann

Do ab 16.2. 7 mal Hebamme mit Yogapraxis
9.15-11.15 Uhr Hadergasse 40

Kurs-Nr. 42202

Yoga für Schwangere mit Geburtsvorbereitung

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 42201, jedoch:

Susanne Hofmann

Mi ab 12.4. 7 mal Hebamme mit Yogapraxis
19.15-21.15 Uhr Hadergasse 40

Kurs-Nr. 42203

Yoga für Schwangere mit Geburtsvorbereitung

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 42201, jedoch:

Susanne Hofmann

Do ab 13.4. 7 mal Hebamme mit Yogapraxis
9.15-11.15 Uhr Hadergasse 40

Kurs-Nr. 42204

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 oder 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 sind im Kurs zu entrichten.

Information zu den Terminen, Kosten und Anmeldung über die Veranstalter:

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,

Tel.: 09721 94904 22 oder unter

www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse

Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10,

Tel.: 09721 7037 23 oder unter

www.johanniter-kurse.de

Erste-Hilfe-Kurs

Wer noch nicht oder bereits vor längerer Zeit an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen hat, erwirbt in diesem Seminar das Grundwissen zum Thema Erste-Hilfe.

Es werden einfache und praktische Hinweise gegeben, wie man in Notfallsituationen reagieren und helfen kann. Themen sind Eigenschutz und lebensrettende Handgriffe, Wundversorgung und Verbände, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Fallbeispiele und vieles mehr. Material- und Lehrwerkskosten sind im Kurs zu entrichten.

Information zu den Terminen, Kosten und Anmeldung über die Veranstalter:

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,

Tel.: 09721 94904 22 oder unter

www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse

Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10,

Tel.: 09721 7037 23 oder unter

www.johanniter-kurse.de

Erste Hilfe - Auffrischung

Dieser Kurs dient der Auffrischung der Erste-Hilfe-Kenntnisse. Lebensrettende Sofortmaßnahmen werden wiederholt und trainiert, um auf Notfälle vorbereitet zu sein. Material- und Lehrwerkskosten sind je nach Veranstalter im Kurs zu entrichten.

Information zu den Terminen, Kosten und Anmeldung über die Veranstalter:

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,

Tel.: 09721 94904 22 oder unter

www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse

Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10,

Tel.: 09721 7037 23 oder unter

www.johanniter-kurse.de

Rettungsschwimmkurs

Für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze (In Kooperation mit der BRK Wasserwacht)

Gesunde Schwimmer/innen lernen unter Anleitung erfahrener aktiver Rettungsschwimmer/innen, die Gefahren des Wassers zu erkennen, mit Gefahrensituationen fertig zu werden, das eigene Leben und das Leben Dritter zu schützen und zu erhalten. Theorie und Praxis werden im Schweinfurter Silvana Sport- und Freizeitbad geübt: Schwimmen mit Kleidern, verschiedene Sprünge, Strecken- und Tieftauchen, Transportschwimmen, Befreiungsgriffe an Land und im Wasser, Abschleppgriffe, Kombinationsübungen, Demonstration des Anlandbringens, Lagerung und Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Treffpunkt: 19.30 Uhr an der Kasse. Eintritt muss jede/r selber zahlen. Der Kurs kostet 25 €, darin enthalten sind Rettungsfibel, Urkunde und Abzeichen (wird im Kurs kassiert).

BRK-Wasserwacht

Do ab 9.3. 10 mal Silvana-Sport- u. Freizeitbad
19.30-21 Uhr An den Unteren Eichen 1

Kurs-Nr. 42360

Rettungsschwimmkurs

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 42201, jedoch:

Für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Silber

(In Kooperation mit der BRK Wasserwacht)

Treffpunkt: 19.30 Uhr an der Kasse. Eintritt muss jede/r selber zahlen. Der Kurs kostet 25 €, darin enthalten sind Rettungsfibel, Urkunde und Abzeichen (wird im Kurs kassiert).

BRK-Wasserwacht

Do ab 20.4. 10 mal Silvana-Sport- u. Freizeitbad
19.30-21 Uhr An den Unteren Eichen 1

Kurs-Nr. 42361



Erste Hilfe

BRK Kreisverband Schweinfurt

Wir bilden Sie aus in
Erste Hilfe, Erste Hilfe am Kind,
und zum Pflegehelfer.

Informationen und Anmeldung unter:



Telefon 09721 / 94 904 - 22 oder www.BRK-Schweinfurt.de

Leben mit Krankheit oder Behinderung

Beratung und Information:

Barbara Remold, Tel.: 09721 51-5436

E-Mail: barbara.remold@schweinfurt.de

Angebote für Menschen mit Krebserkrankungen und deren Angehörige

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle (KBS) Schweinfurt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. bietet Menschen, die an Krebs erkrankt sind, und deren Angehörigen Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit und deren Folgen. Die Angebote finden in Kooperation mit dem Brust- und Gynäkologischem Zentrum, dem Darm- und Pankreaskarzinomzentrum des Leopoldina Krankenhaus, und den Volkshochschulen Schweinfurt und Bad Neustadt statt.

Information und Anmeldung zu den Angeboten direkt über die Krebsberatungsstelle (KBS) Kontakt und Anmeldung:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt

Robert-Koch-Str. 10, 97422 Schweinfurt

Tel.: 09721/ 47 42 380

kbs-schweinfurt@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Jubiläumsveranstaltungen

Es wird gefeiert: 15 Jahre Krebsberatung am Leopoldina KH

27.04. Tag der offenen Tür ab 16.00 Uhr

Einweihung der neuen Räume in der Robert-Koch-Str. 10, mit Kunstausstellung

22.09. Kabarettabend in Kooperation mit dem Malteser Hospizdienst SW e.V. & dem Hospizverein SW e.V. - Tabulanten-Improvisationstheater

Gruppe junge Erwachsene und Krebs - Stammtisch

Gleichgesinnte treffen sich zum lockeren Austausch Fragen, Ängste, Rat und auch Aktivitäten haben hier Platz. jeden letzten Mittwoch im Monat (außer in den Schulferien)

Petra Illner, Nicole Mahlmeister-Rückert

19.30 Uhr

Gasthaus Handwerk

Moritz-Fischer-Str. 3, Schweinfurt

Kurs-Nr. 43301

„Singen bewegt - Singen macht Laune“

Nur für betroffene Frauen

Einfache Lieder werden unter Anleitung einstudiert - mit viel Freude am Gesang

Auskunft nur über Krebsberatungsstelle

(Tel. 09721 4742380)

Pedro Cichon

Kurs-Nr. 43302

Entspannungsgruppe

ENTSPANNEN - KRAFT tanken - ZEIT für sich nehmen Eintauchen in verschiedene Entspannungstechniken, Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen.

Nicole Mahlmeister-Rückert, Ergotherapeutin,

Entspannungstherapeutin

jeden 3. Dienstag im Monat, (8 € je Nachmittag)

17 Uhr

DJK Maibach

Kurs-Nr. 43303

Morgentreff

Für Klienten der Krebsberatung Schweinfurt

Begegnen - Entspannen - Plaudern

Lockerer Beisammensein mit Kaffee, Tee und Entspannungsübungen. Es besteht Raum zum Austausch und für eine gute Zeit. (Kostenbeitrag für Kaffee/Tee und Gebäck)

Doris Göb, Esther Balling

9.30 Uhr - 11.30 Uhr KBS, Robert-Koch-Str. 10

Termine: 25.4., 25.5., 27.6., Schweinfurt

Kurs-Nr. 43304

Schreibzeit

Für Betroffene und Angehörige

Kreatives gesundheitsförderndes Schreiben für traurige und fröhliche Lebensphasen ermöglicht Ermutigung und die Freude daran, verborgenen Kräften Platz zu geben. (Kosten 15 €) KEINE Vorkenntnisse erforderlich!

Kerstin Hahn, Psychoonkologin, Coach für Gesundheitsförderndes Schreiben

Sa 13.5.

KBS, Robert-Koch-Str. 10

9.30-11.30 Uhr

Schweinfurt

Kurs-Nr. 43305

„Kraftquelle - Malen“

Für Betroffene

Der Situation einen AUS-Druck geben! Im Mittelpunkt steht die Freude am kreativen Tun.

KEINE Vorkenntnisse erforderlich! (10 € Materialkosten)

In Kooperation mit dem Museums-Service MuSe der Stadt Schweinfurt

Susanne Krumm, Kunsttherapeutin

jeden 2. Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr

Treffpunkt: Kunsthalle der Stadt Schweinfurt

Kurs-Nr. 43306

Wandergruppe

Für Betroffene und Angehörigen von Krebserkrankungen

Leichte Wanderungen bei jedem Wetter in der unmittelbaren Umgebung von Schweinfurt, mit viel Zeit zum Austausch. Teilnahme in eigener Verantwortung.

Auskunft zum Treffpunkt und Anmeldung nur über KBS (Tel. 09721 4742380)

Christine Stelzenmüller, Monika Igelsbacher,

Sabine Petschler

jeden letzten Donnerstag im Monat, 14-17 Uhr

Kurs-Nr. 43308

Nachwächterführung Schweinfurt

Für Betroffene und Angehörige

Die Nachwächterfrau führt uns durch die Gassen von Schweinfurt und hat Spannendes über unsere Stadt zu erzählen

Katrin Grimm

Do am 15.6

Rückertdenkmal,

20:30 Uhr

Marktplatz, Schweinfurt

Kurs-Nr. 43309

Die 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. Auskunft und Anmeldung (inkl. Material 25 €) über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380)

Martina Göb, Hebamme und zertifizierte MammaCare®-Trainerin

Di am 28.3.

KBS, Robert-Koch-Str. 10

19-21 Uhr

Schweinfurt

Kurs-Nr. 43310

Schnelle, ausgewogene, gesunde Küche

Hektik und Stress verleiten uns häufig zu einer gedankenlosen und ungesunden Lebensweise. Eine gute Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag für ihr Wohlbefinden und hilft bei der Alltagsbewältigung.

Praktische, alltagstaugliche Infos für eine ausgewogene Ernährung in Familie und am Arbeitsplatz. (Kosten 10 €)

Judith Herrmann, staatlich geprüfte Ernährungsberaterin VDD

Di am 21.3.

KBS, Robert-Koch-Str. 10

17-18.30 Uhr

Schweinfurt

Nr. 43311

Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht -Betreuungsverfügung

In Kooperation mit dem Hospizverein Schweinfurt e.V.

Do am 13.7.

Leopoldina-Krankenhaus, 8. St.

18-19.30 Uhr

Vortragsraum

Nr. 43312



Jetzt bewerben!

Große Chance!

Wir qualifizieren Sie zum/r Trainer/-in, damit Sie bei freier Zeiteinteilung unsere Erste-Hilfe-Kurse leiten können. Die Ausbildung ist pädagogisch und fachlich fundiert und zertifiziert. Ihre ehrenamtliche Trainingstätigkeit wird attraktiv honoriert.

Info-Telefon: 0800 0 19 15 15 16 (gebührenfrei)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Ortsverband Schweinfurt / Bad Kissingen

Am Unteren Marienbach 10, 97421 Schweinfurt
www.johanniter.de/unterfranken



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Selbsthilfearbeit in der Region

Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich in Stadt und Region Schweinfurt

In der Arbeit von Selbsthilfegruppen geht es um Information und Erfahrungsaustausch, um gegenseitige Hilfe und um Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene, um Wissenserwerb und gemeinsames Lernen. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist grundsätzlich lebens- und alltagsnah. Ziel ist die Entwicklung einer nachhaltig wirkenden Bewältigungsstrategie im Umgang mit einer Erkrankung/Behinderung und ihren Auswirkungen. Selbsthilfegruppenmitglieder entwickeln aus ihrer eigenen Betroffenheit, aus ihrem persönlichen Umgang mit der Erkrankung/Behinderung und aus ihrem Erfahrungsaustausch in der Gruppe eine besondere Kompetenz: die Betroffenenkompetenz.

„Selbsthilfe in der Region Schweinfurt“ ist eine Zusammenfassung aller Selbsthilfegruppen von Juli 2021, hier finden Sie auch Hinweise zur Gründung und Finanzierung von Selbsthilfegruppen.

Die Broschüre ist abrufbar unter: www.vhs-schweinfurt.info/Services/Zielgruppen/Selbsthilfegruppen.

Bitte beachten Sie auch die Anzeige weiter unten.

Entspannung – Körpererfahrung – Massage

Beratung und Information:
Barbara Remold, Tel.: 09721 51-5436
E-Mail: barbara.remold@schweinfurt.de

Präventionsangebote nach §20 SGB V

Die vhs Schweinfurt bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt.

Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

Stressmanagement und Entspannung

Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit, ein Übungssystem als wirksame Hilfe gegen Stress

Achtsamkeit meint, bewusst, im gegenwärtigen Augenblick sowie ohne Urteil zu sein. Freundlichkeit mit sich und anderen meint, das Herz für das Erscheinende zu öffnen, sogar auch dann, wenn es etwas Unangenehmes oder gar Schmerzhaftes ist. Beides sind zwei Standbeine zur Steigerung psychischer Widerstandskraft und zur Verminderung von Stress, Angst und Unausgeglichenheit. Im Alltag haben wir dazu oft wenig Zugang, wir können aber das Achtsamsein und das Freundlichsein als eine innere Haltung einüben und kultivieren lernen.

Dann kommen wir in unmittelbaren Kontakt mit dem eigenen Körper und den alltäglichen Geschehnissen und auch den besonderen Herausforderungen des Lebens und können durch diese mit einem offenen Herz hindurchgehen und eventuell sogar als Möglichkeit für inneres Wachstum erfahren.

Der Kurs besteht aus dem verkürzten, modifizierten Übungsprogramm (MBSR, mindfulness-based stress reduction von Jon Kabat-Zinn). Sie werden zu einer Haltung der Achtsamkeit in Ruhe (im Liegen, im Sitzen), in Bewegung (mittels einfacher Qigong-Übungen am Sitzplatz) hingeführt.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Sinn in ihr Leben bringen wollen, aber auch für Menschen mit Beschwerden, die damit leben lernen müssen.

Um die Programminhalte wirklich in den Alltag zu integrieren, sollte anhand von Kursmaterialien wie z.B. einer Audio CD, das Gelernte regelmäßig zu Hause praktiziert werden.

Als Ergänzung ist das Samstagseminar Kurs-Nr. 44102 besonders empfehlenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, kl. Kissen, Materialgeld 10 € (für CD).

Dr. med. Eugenia Kuhn
Mo ab 13.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44101 39 €

Selbsthilfegruppen in der Region Schweinfurt



68 Selbsthilfegruppen zu gesundheitsbezogenen, psychosozialen und sozialen Themen wurden in einer 2021 aktualisierten Broschüre zusammengefasst. Diese bietet Bürgerinnen und Bürgern einen Überblick zur Selbsthilfe-Arbeit und eine Vielzahl von Anlaufstellen in der Region. Sie ist ausschließlich online abrufbar über die Internetseiten der Stadt und des Landkreises (www.schweinfurt.de; www.landkreis-schweinfurt.de). Einfach QR-Code scannen.



Tag der Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit in Stille und Gemeinschaft

Im Seminar geht es darum, einmal für mehrere Stunden am Stück direkt die Praxis der Achtsamkeit und der Selbstfreundlichkeit zu kultivieren. Nach einer Einführung werden verschiedene Herangehensweisen an das Thema erprobt (achtsame Körperwahrnehmung im Liegen, bei Bewegung durch einfache Qi Gong- und Yoga-Übungen, achtsame Sinneswahrnehmung verschiedener Art, Achtsamkeit beim Atmen, Achtsamkeitsmeditation, Mitgefühlübungen etc.). Diese Erfahrungen werden präsentiert und intensiver zum einen durch bewusstes Schweigen zum anderen durch das gemeinsame Praktizieren mit anderen Menschen unter Berücksichtigung der derzeit benötigten Hygieneabstandsbestimmungen.

Das Seminar ist geeignet für Menschen, die in diese direkte Erfahrung hineinschmecken wollen und es aushalten, für einige Stunden nicht zu sprechen.

Für die Teilnehmer/innen des Kurses 44101 ist das Seminar 44102 als Ergänzung besonders empfehlenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Verpflegung für mittags plus Getränk, Wolldecke, Kissen, Wollsocken oder Gymnastiksocken.

Dr. med. Eugenia Kuhn

**Sa am 1.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 44102 31,50 €

Bewegung und Entspannung

Bevor wir die Entspannung genießen, wird der Bewegungsapparat durch leichte Übungen mobilisiert und die Körperwahrnehmung geschult. Anschließend werden Möglichkeiten aufgezeigt, um Stress abzubauen, damit Körper und Geist wieder in Einklang kommen. Vorgestellt werden verschiedene Methoden zur Entspannung wie ruhige Bewegungsübungen, Phantasieisen oder Muskelentspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, event. kleines Kissen.

Christa Thain-Wehner

**Di ab 14.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 44103 19,50 €

Mit allen Sinnen (er)leben

Meditatives Gehen in der Natur.

Hier wird die Aufmerksamkeit bewusst auf das Gehen und unseren Körper selbst gerichtet, um dann die Natur mit allen Sinnen zu erleben. Mit etwas Übung ist es möglich, auf diese Weise auch im Alltag achtsam zu gehen und Stress abzubauen. Also lassen Sie die Seele baumeln. Spüren und erleben Sie die Natur und kommen Sie zur Ruhe. Kurs findet ab 5 Personen statt.

Treffpunkt in den Wehranlagen am hinteren Parkplatz Ruderclub.

Tatjana Pierau

**Sa am 25.3. 1 mal Wehranlagen
10.30-12 Uhr Treffpunkt Parkplatz Ruderclub**

Nr. 44104 10,50 €

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. Unter fachkundiger Anleitung wird dieses Entspannungsverfahren theoretisch vermittelt, praktisch eingeübt und mit Übungen aus dem Achtsamkeitstraining ergänzt. Grundsätzlich dient die PM dazu, Stress und Anspannung im Alltag vorzubeugen und entgegen zu wirken. Sie kann bei bereits bestehendem Stress als Linderung dienen und damit zu mehr Gelassenheit und Lebensqualität führen. Unsere Gesundheit wird positiv beeinflusst. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Socken, zwei Kissen.

Kurs entfällt am 11.5.

Eva Markert

**Do ab 20.4. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**

Kurs-Nr. 44105 62,50 €

Grundkurs Autogenes Training

Entspannung durch die Kraft eigener Gedanken. Erlernen der Grundübungen des Autogenen Trainings. Dieses weit verbreitete Entspannungsverfahren 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, praktisch eingeübt und mit Übungen aus dem Achtsamkeitstraining ergänzt. Dieser Kurs richtet sich an physisch und psychisch gesunde Personen, die ein wirksames Instrument zur Erreichung tiefer Entspannung suchen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, zwei Kissen.

Kurs entfällt am 11.5.

Eva Markert

**Do ab 20.4. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**

Kurs-Nr. 44106 62,50 €

Progressive Muskelentspannung – Auffrischkurs

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die Technik der bereits erlernten Progressiven Muskelentspannung (PM) aufzufrischen, um so diese Entspannungsmöglichkeit für sich zu vertiefen oder neu zu entdecken.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, zwei Kissen.

Termine 5.5.23 und 26.5.23

Eva Markert

**Fr ab 5.5. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 44107 20 €

Autogenes Training – Auffrischkurs

Entspannung durch die Kraft eigener Gedanken. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die Technik der bereits erlernten Grundstufe des Autogenen Trainings aufzufrischen und eventuell neu für sich zu entdecken. Dieses Angebot richtet sich an physisch und psychisch gesunde Personen.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, zwei Kissen.

Termine: 5.5.23 und 26.5.23

Eva Markert

**Fr ab 5.5. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 44108 20 €

Atem holen – wie atme ich richtig!

Durch wenig Bewegung, durch eine falsche Haltung und das viele Sitzen – atmen wir meist nur flach im oberen Brustbereich. Jahrelanges falsches Atmen macht krank, der Schlaf leidet, die Konzentration und das Gedächtnis lassen nach, man wird anfälliger für Infektionen und steht ständig unter Stress und einem inneren Druck.

Wichtige Atemtechniken in Verbindung mit Yoga, Atemmeditation und „Vokale tönen“ werden vorgestellt und angewandt. Durch tägliche Übungen kann das Wohlbefinden, der Schlaf, die Konzentration, das Gedächtnis und die Lungenfunktion verbessert werden. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Ruhe kann einkehren. Kurs findet mit 7 Personen statt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, Trinkflasche, Kleinigkeit zu Essen und wenn vorhanden Yoga- oder Sitzkissen.

Angelina Schmidt

**Sa am 17.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Nr. 44109 16,50 €



GESUNDHEIT GÖNN'ICH MIR!

Krankengymnastik - Physiotherapie
BEUGEL - WARMUTH GmbH

Mehr Informationen unter Tel.: 09721/ 18 59 18



Der klingende Stock Australiens – Didgeridoo – Spielkurs

Klang, Entspannung und Antischnarchtraining. Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingeln gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte: Eine kontrollierte Studie der Universität Zürich und der Züricher Höhenklinik Wald hat ergeben, dass sich Didgeridoospielen nach einiger Zeit positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirken kann. Ursache hierfür: Bei Menschen, die schnarchen, hat das Gaumensegel an Elastizität verloren und wenn ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt, sind die Muskeln, welche die oberen Atemwege offenhalten, schwächer ausgebildet. Beim Didgeridoo spielen werden genau diese Muskeln stark beansprucht und trainiert, so dass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann. Der Workshop vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument und das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge unser Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner abrunden. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5,- €). Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13,50 €.

Anton Nachbauer

Sa am 15.7.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b
15-17 Uhr		1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 53406		18,50 €

Entspannung durch Klang

Wenn Sie gerne abschalten, entspannen und neue Energie auf tanken möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Obertonreiche Klänge sind Musik für unsere Seele. Sie bringen unseren Körper zum Schwingen und führen uns weg vom täglichen Gedankenstress. Sie greifen direkt in unser Unterbewusstsein ein und versetzen uns in einen angenehmen harmonischen Zustand. Durch das Aufsetzen der Klangschalen, Anschwingen der Stimmgabeln und durch das Hören von unterschiedlichen Musikinstrumenten wird der Mensch selbst zum Klangkörper, kommt so zur Ruhe und kann neue Kraft schöpfen. Kurs findet ab 7 Personen statt.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkflasche

Angelina Schmidt

Do ab 22.6.	4 mal	vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44110		31,50 €

Entspannung durch Singen

Alle die Freude am Singen haben, sind willkommen! In einem Kreis von 8-10 Personen singen wir einfache Lieder mit positiven Botschaften und wiederholen sie immer wieder. So kommen wir ins Schwingen. Unsere Herzen werden durch Gesang und Klang berührt und alltägliche Sorgen können vergessen werden.

Alle sind mit ihrer Stimme willkommen! Es gibt keine Fehler nur Variationen! Es steht allen frei wann und inwieweit sie mitmachen möchten!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkflasche.

Angelina Schmidt

Do am 20.7.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Nr. 44111		8 €

Shinrin Yoku – Waldbaden

Der Begriff „Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft, in der Atmosphäre des Waldes“.

In Japan und Korea ist Shinrin Yoku bereits seit Jahren Teil der Gesundheitsvorsorge und soll der Stressbewältigung dienen. Bei unserem Waldbad bewegen wir uns langsam, schlendernd durch den Wald, öffnen unsere Sinne durch verschiedene Achtsamkeits-, Bewegungs- und Atemübungen und stärken somit gleichzeitig unser Immunsystem. Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bei Unwetter ist eine Kursabsage durch die vhs kurzfristig möglich.

Treffpunkt: SW-Haardt/Bushaltestelle Tilman-Riemenschneiderstraße

Bitte mitbringen: Rucksack, wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip, Regenkleidung), festes Schuhwerk, Sitzkissen/-unterlage, Sonnenschutz, Insekten-/Zeckenschutz, etwas zu trinken.

Lisa Sauerhammer

Mo am 3.4.	1 mal	SW-Haardt/Bushaltestelle
17-19 Uhr		Tilman-Riemenschneiderstr.
Nr. 44112		13,50 €

Shinrin Yoku – Waldbaden

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44112, jedoch:

Lisa Sauerhammer

Fr am 12.5.	1 mal	SW-Haardt/Bushaltestelle
16-18 Uhr		Tilman-Riemenschneiderstr.
Nr. 44113		13,50 €

Shinrin Yoku – Waldbaden

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44112, jedoch:

Lisa Sauerhammer

Fr am 16.6.	1 mal	SW-Haardt/Bushaltestelle
16-18 Uhr		Tilman-Riemenschneiderstr.
Nr. 44114		13,50 €

Shinrin Yoku – Waldbaden

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44112, jedoch:

Lisa Sauerhammer

Mo am 3.7.	1 mal	SW-Haardt/Bushaltestelle
17-19 Uhr		Tilman-Riemenschneiderstr.
Nr. 44115		13,50 €

Yoga und mehr

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden die Grundlagen des Hatha-Yogas unterrichtet. Die Basis Asanas (Haltungen), der Sonnengruß und das Achtsame Atmen in Verbindung mit der Bewegung werden vermittelt und eingeübt. Tiefenentspannung am Anfang und am Ende und energieaufladende Yoga-Atem-Übungen (Kabalabathi) runden die Stunde ab und helfen Verspannungen des Körpers zu lösen und zu reduzieren.

Kristin Hendriksen

Mo ab 6.3.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b
16.30-18 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44201		62,50 €

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44201, jedoch:

Kristin Hendriksen

Mo ab 6.3.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44202		62,50 €

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44201, jedoch:

Kristin Hendriksen

Mo ab 12.6.	5 mal	vhs Schultesstr. 19 b
16.30-18 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44203		39 €

Hatha Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44201, jedoch:

Kristin Hendriksen

Mo ab 12.6.	5 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44204		39 €

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. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, evtl. Kissen.

Stefanie Roth

Di ab 7.3.	10 mal	vhs Schultesstr. 19 b
11.30-13 Uhr		Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 442041		78 €

Kundalini Yoga – Einführungskurs

Yoga ist eine vielfältige und tiefgreifende Methode, um mit den alltäglichen Herausforderungen im Leben gestärkt umgehen zu können. Dynamische und entspannende Körperübungen werden mit einer gezielten Atemführung verbunden. In Kombination mit Chanting, Meditation und Entspannung erreichen wir eine ganzheitliche Wirkung auf Körper und Geist. Ziel ist es Blockaden zu lösen und die Energien frei fließen zu lassen. Es werden unterschiedliche Übungsreihen mit verschiedenen Themenschwerpunkten praktiziert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Yasmin Duran

Mi ab 8.3.	4 mal	vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44205		31,50 €

Kundalini Yoga – Einführungskurs

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44205, jedoch:

Yasmin Duran

Mi ab 8.3.	4 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.45-20.15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44206		31,50 €

Kundalini Yoga – Einführungskurs

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44205, jedoch:

Yasmin Duran		
Mi ab 19.4.	6 mal	vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44207		47 €

Kundalini Yoga – Einführungskurs

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44205, jedoch:

Yasmin Duran		
Mi ab 19.4.	6 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.45-20.15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44208		47 €

Zeit für mich mit Hatha-Yoga

Ziel des Kurses ist es, den Übenden eine unmittelbare Einsicht in den Zusammenhang zwischen den unbewusst ablaufenden Vorgängen des Körpers und den bewussten Handlungen zu vermitteln.

Werden diese nicht beachtet, fühlt sich der Mensch als Opfer von Launen, Unschlüssigkeit, Konzentrationsmangel, Unausgeglichenheit wie auch Antriebsarmut. Solche Dauerzustände können auch zu organischen Krankheiten führen. Die Konzentration auf das bewusste Erleben und Wahrnehmen körperlicher und seelischer Zustände und Reaktionen führt zu neuem Lebensgefühl, zu mehr Kraft und Stabilität.

Der Kurs wendet sich altersunabhängig sowohl an Neueinsteiger/innen als auch an Yoga-Erfahrene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, gr. Handtuch

Kurs entfällt am 29.3.

Kornelia Meffert		
Mi ab 8.3.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44210		62,50 €

Zeit für mich mit Hatha-Yoga

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44210, jedoch:

Kurs entfällt am 30.3.

Kornelia Meffert		
Do ab 9.3.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44211		55 €

YogaPilates

Yoga und Pilates sind Übungsmethoden für Fitness und Gesundheit. Pilates stärkt die wichtige Tiefenmuskulatur und sorgt für eine gute Ausrichtung der Wirbelsäule. Yoga hält den Körper flexibel und lenkt den Blick nach innen, so kann er beruhigen, den Geist konzentrieren und gleichzeitig zu emotionaler Ausgeglichenheit führen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, gr. Handtuch

Kurs entfällt am 30.3.

Kornelia Meffert		
Do ab 9.3.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
8.15-9.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44212		55 €

Faszien Yoga – Faszien Fitness

Lange dachte man, Bindegewebe sei nicht trainierbar – weit gefehlt. Sehnen, Bänder und das gesamte fasziale Gewebe, das unseren Körper durchzieht, haben großen Einfluss auf Stabilität, Kraft und Beweglichkeit. Übungen und Faszientraining verdeutlichen diese Zusammenhänge. Faszien Yoga oder auch Yin Yoga genannt ist ein ruhiger, sanfter Yogastil, der überwiegend im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Wir gehen sanft in die Übungen hinein und ausgewählte Asanas werden länger gehalten. Wir gleiten in die Asanas hinein, lassen den Atem fließen und kommen innerlich zur Ruhe. Unsere Faszien werden angeregt und werden oder bleiben elastisch. Dabei spielt das Hineinspüren und Hören auf den eigenen Körper eine genauso große Rolle, wie die Möglichkeit, ihn zu fordern. Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen.

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe, Decke und ein Getränk.

Claudia Girtgen-Diehl

Fr am 12.5.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b
14-18 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44221		23 €

Yoga und Entspannung

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 442041, jedoch:

Nur für Personen mit Vorkenntnissen

Stefanie Roth		
Di ab 7.3.	10 mal	vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 44240		78 €

Yoga und Entspannung

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 442041, jedoch:

Nur für Personen mit Vorkenntnissen

Stefanie Roth		
Di ab 7.3.	10 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 442401		78 €

Yoga Bodywork – Asanas intensiv für Fortgeschrittene

Dynamische Yogaübungen entwickeln und fördern Flexibilität, Kraft und Koordination, machen den Geist ruhig und klar und bringen Körper, Geist und Seele in ihre ursprüngliche Harmonie. Der Kurs ist ideal zum Aufladen mit neuer Kraft. Er ist nur geeignet für Yogaerfahrene, die mit Hilfe intensiver Hatha-Yogaübungen körperliches Wohlbefinden, Gesundheit, innere Harmonie und neue Energie erlangen möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke

Stefanie Roth		
Di ab 7.3.	10 mal	vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr		Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 442402		78 €

Yoga – Aufbaukurs

Für alle, die Yoga schon länger praktizieren.

Mit Hilfe der Techniken des Hatha-Yoga wird ein körperliches Wohlbefinden erlangt bzw. erhalten, das dann ein adäquates Instrument zur Harmonisierung geistiger Aktivität wird bzw. bleibt.

In anschaulicher und für die Teilnehmenden anwendbarer Art werden Entspannungs- und Atemübungen sowie funktionelle, körperliche Übungen vorgestellt und angewendet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Hiltrud Schurz		
Di ab 7.3.	15 mal	vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44241		117 €

Yoga – Aufbaukurs

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44241, jedoch:

Hiltrud Schurz		
Mi ab 8.3.	15 mal	vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44242		117 €

Yoga – Aufbaukurs

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44241, jedoch:

Hiltrud Schurz		
Mi ab 8.3.	15 mal	vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44243		117 €

Vinyasa-Yoga – Kraftquelle im Alltag

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene und Geübte jeden Alters geeignet.

Yoga bedeutet im Fluss mit dem Leben sein, seinen Körper achtsam wahrnehmen und seinen Geist beruhigen. Vinyasa Yoga ist eine dynamische und intensive Yoga Form des Hatha Yoga.

Die Asanas (Körperhaltungen im Yoga) werden mit dem Atem synchronisiert. Der Körper wird gedehnt, gekräftigt und gelockert. Bewegung und Atmung verschmelzen miteinander. Es entsteht ein meditativer Fluss, der auf eine Reise nach innen einlädt. Jede Unterrichtseinheit beinhaltet spezifische Übungssequenzen mit wechselndem Fokus, Meditation und Pranayama (Atemübungen) und abschließender Tiefenentspannung. In angenehmer Atmosphäre, die wohltuende Yoga-Praxis genießen und erfrischt und mit neuer Kraft in den Alltag starten. Die Dozentin ist Yoga Trainerin nach dem Deutschen Fitness & Aerobic Verband.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Kissen und Socken.

Lydia Heidt		
Di ab 28.3.	14 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44244		109,50 €

Vinyasa Yoga am Morgen

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene und Geübte jeden Alters geeignet.

Yoga bedeutet im Fluss mit dem Leben sein, seinen Körper achtsam wahrnehmen und seinen Geist beruhigen. Vinyasa Yoga ist eine dynamische und intensive Yoga Form des Hatha Yoga.

Der Morgen ist eine hervorragende Zeit, um Yoga zu üben und so ein stabiles Fundament für den Tag zu setzen. Geübt wird mal fließend, mal statisch, mal kräftig, mal sanft. Jedoch immer achtsam und mit genug Zeit für individuelle Ausrichtungen. Der Körper wird gedehnt, gekräftigt und gelockert. Bewegung und Atmung verschmelzen miteinander. Es entsteht ein meditativer Fluss, der auf eine Reise nach innen einlädt. Die abschließende Tiefenentspannung kann zu inneren Frieden führen.

Die Dozentin ist Yoga Trainerin nach dem Deutschen Fitness & Aerobic Verband.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Kissen und Socken.

Kurs entfällt am 19.7.

Lydia Heidt		
Mi ab 29.3.	13 mal	vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44245		101,50 €

Vinyasa-Yoga – Kraftquelle im Alltag

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44244, jedoch:

Kurs entfällt am 19.7.

Lydia Heidt		
Mi ab 29.3.	13 mal	vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44246		101,50 €

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. Der Kurs findet ab 6 Personen statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Termine: 13.6., 20.6., 27.6., 4.7.;

Marlene Niklaus		
Di ab 13.6.	4 mal	vhs Schultesstr. 19 b
19-21.15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44251		59,50 €

Sommer vhs Yoga – Aufbaukurs – in den Ferien

Für alle, die Yoga schon länger praktizieren.

Mit Hilfe der Techniken des Hatha-Yoga wird ein körperliches Wohlbefinden erlangt bzw. erhalten, das dann ein adäquates Instrument zur Harmonisierung geistiger Aktivität wird bzw. bleibt. In anschaulicher und für die Teilnehmer/innen anwendbarer Art werden Entspannungs- und Atemübungen sowie funktionelle, körperliche Übungen vorgestellt und angewendet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Hiltrud Schurz		
Di ab 18.7.	6 mal	vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44261		47 €

Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen;

beachten Sie deshalb bitte immer unsere Homepage www.vhs-schweinfurt.de, auf der wir Sie aktuell informieren.

Positiv auf Corona getesteten Personen empfehlen wir, sich freiwillig in Selbstisolation zu begeben, unnötige Kontakte zu anderen Personen zu vermeiden und auf den Besuch öffentlicher Veranstaltungen, insbesondere Veranstaltungen der vhs-Schweinfurt, zu verzichten.



Qi Gong, Tai Chi

Qi Gong – Belebung und Stärkung der Wirbelsäule

Die heilsame Wirkung der Qi Gong-Übungen beruht auf der Beeinflussung physiologischer Prozesse im Sinne einer Regulation und Stärkung. Sie wird erreicht durch bestimmte Körperhaltungen und langsame Körperbewegungen, durch verschiedene Methoden der Atemführung und durch geistige Übungen. Die Aufmerksamkeit wird in achtsamer Weise auf den Körper und die in ihm fließende Lebensenergie (Qi) gerichtet. Schwerpunktmäßig werden diesmal Übungen aus dem speziellen Qi Gong für die Wirbelsäule (Chan Mi Gong) eingeübt, – im Sitzen und Stehen – um sie eigenständig praktizieren zu können. Geeignet für Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Dr. med. Eugenia Kuhn		
Mo ab 13.3.	5 mal	vhs Schultesstr. 19 b
20-21.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44301		39 €

Lebenskraft stärken – Gelassenheit üben

Im Qi Gong verbinden sich geistige Sammlung, Bewegung, Ruhehaltungen, Atemwahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellungsbilder zu einer wirkungsvollen Methode.

Achtsam fließende Bewegungen und zentrierende Haltungen auszuführen, kann es erleichtern zur Ruhe zu kommen, sich selbst mit den eigenen Grenzen und Möglichkeiten besser wahrzunehmen und innere Stärke aufzubauen. Auf sanfte und nachhaltige Weise können Vitalität und Lebensfreude geweckt werden. Die Übungen können individuell gut angepasst werden. Sie sind für alle geeignet, die im Alltag immer wieder in eine gute innere Balance finden, den Stress entspannter regulieren und das Leben gelassener und kraftvoll angehen wollen. In diesem Kurs widmen wir uns der Methode der 15 Ausdrucksformen des Taiji Qi Gong von Prof. Jiao Guorui.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder ähnliches.

Ute Thein		
Di ab 7.3.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b
16.30-18 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44302		62,50 €

Qi Gong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Qi Gong ist ein wunderbarer Schatz aus dem kulturellen Erbe Chinas. Die TCM verbindet verschiedene Theorien zu einem System. Zentral ist die Lehre von der Umwandlung der Lebensenergie Qi (neben Leitbahnsystem, Wandlungsphasen, Yin-Yang- u. Organlehre). Diese Vorstellungen sind von den Menschen der alten Zeit durch die Praxis ihrer Übungen und im Kampf gegen Krankheiten entwickelt und durch Beobachtungen der Phänomene weiterentwickelt worden.

Qi Gong ist ein Begriff von 1949. In den klassischen Texten werden Begriffe wie Yangsheng, Daoyin, Xingyi verwendet. Sie bezeichnen Übungen, die Körper und Seele stärken, Alterungsprozesse verzögern und der Vorbeugung, Vermeidung u. Behandlung von Krankheiten dienen – Gesundheitsvorsorge sind. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke. **Kurs findet auch am 4.4. in den Osterferien statt.**

Claudia Rausch-Michl		
Di ab 7.3.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44303		52 €

Qi Gong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44303, jedoch:

Dieser Kurs ist vertiefend nur für Fortgeschrittene geeignet. **Kurs findet auch am 4.4. in den Osterferien statt.**

Claudia Rausch-Michl		
Di ab 7.3.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b
19.40-20.55 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44304		52 €

Qi Gong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44303, jedoch:

Dieser Kurs ist vertiefend nur für Fortgeschrittene geeignet.

Claudia Rausch-Michl		
Fr ab 3.3.	22 mal	vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44305		172 €

Faszien-Qigong Im Fluss der Bewegung – für ein vitales und elastisches Bindegewebe

Qi Gong mit seinem ganzheitlichen Ansatz ist bestens geeignet, die Faszien gesund und elastisch zu erhalten. Wie sind Faszien aufgebaut? Mit welchen Übungen können Faszien trainiert und tiefere Spannungen losgelassen werden? Durch harmonische Bewegungsabfolgen und mit wohlthuenden Dehnungen wird das fasziale Gewebe in besonderer Weise angesprochen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Faszien!

Dieser Kurs verbindet aktive Körperbewegungen zum Aufbau von Stärke und Struktur mit Übungen zur Ruhe und Entspannung. Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

Petra Bleil		
Do ab 9.3.	3 mal	vhs Schultesstr. 19 b
17.30-18.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 44306		20 €

Taijiquan-Schwert-Yang-Stil – ein Seminar zum Kennenlernen

Das Taiji Schwert ist ein wichtiger Bestandteil der Taijiquan Bewegungskunst. Es vereint die Geschmeidigkeit, Rundheit und Sanftheit des Yang-Stils-Taijiquan mit der Anmut und der Eleganz der Schwertkunst. Während des Übens geht es darum, die Haltungs- und Bewegungsprinzipien des Taijiquan-Yang-Stils umzusetzen und die Körperenergie und den Körperausdruck in das Schwert zu übertragen.

Der 32-Yang-Stil-Schwert wurde in den 1950er Jahren entwickelt, mit dem Ziel diese anmutigen Bewegungen möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen. Diese Form standardisiert und bietet damit die Möglichkeit selbstständig weiter zu lernen. Vorkenntnisse des Taijiquans sind nicht notwendig, aber sicherlich nicht verkehrt.

Wer bereits ein Taijiquan-Schwert besitzt, sollte es mitbringen. Es reicht aber auch ein Stock, je nach Körpergröße ca. 80-100 cm lang.

Bitte mitbringen: lockere, weite Kleidung sowie weiches, bewegliches Schuhwerk.

Hans-Ulrich Wolkenstein		
Sa am 11.3.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b
14-17 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Nr. 44320		16 €

Ein starker Rücken mit Qi Gong und Tai Chi

Rückenschmerzen sind in der größten Zahl der Fälle keine Krankheit, sondern ein Symptom. Sie sind Ausdruck eines aus dem Gleichgewicht geratenen Zusammenspiels von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken, Wirbeln und Bandscheiben. Die Beschwerden können durch körperliche Fehlbelastungen, und/oder durch starke emotionale Belastungen entstehen.

Als Folge versucht man den Schmerz zu vermeiden, indem man sich möglichst wenig bewegt oder bestimmte Bewegungen vermeidet. Dies kann, vor allem bei chronischen Schmerzen, zu einer Verschlechterung führen, da durch die Schonhaltung keine Wiederherstellung des Gleichgewichts erfolgen kann.

Für diesen Kurs wurden spezielle Übungen aus dem Qigong / Tai Chi ausgewählt, die, bei regelmäßigem Üben, den Teufelskreis von Schmerz – Schonhaltung – Schmerz- unterbrechen können.

Das Training kräftigt die tiefe Rückenmuskulatur, verbessert die Beweglichkeit und Körperhaltung und der Rücken kann wieder zu seiner natürlichen Position und Funktion gelangen. Achtsamkeitsübungen, die das Körperbewusstsein stärken und helfen zu entspannen, gehören ebenso zu diesem Kurs wie Anleitungen, um das Erlernte in den häuslichen und beruflichen Alltag umzusetzen. Bei starken Vorerkrankungen halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Hans-Ulrich Wolkenstein

**Mi ab 8.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44321 65 €**

Taijiquan Einführungskurs 24-Yang-Stil

Taijiquan hat seinen Ursprung in der Kampfkunst und entstand in China vor 400 Jahren, andere Quellen sprechen von 800 Jahren. Es wird den inneren Kampfkünsten zugerechnet und hat in den 1950er eine stark auf die Gesundheit ausgerichtete Entwicklung genommen.

Ein wesentliches Element des Taijiquan ist das Üben von so genannten „Formen“. Formen sind eine Bewegungsfolge, die sich aus miteinander verknüpften Figuren (auch Bilder genannt) zusammensetzen. Dabei folgt man grundlegenden Haltungs- und Bewegungsprinzipien, die für die gesundheitsfördernde Wirkung verantwortlich sind. Die 24-Yang-Kurzform (Peking-Form) ist eine 1956 entstandene Form, die weltweit geübt und gelehrt wird. Sie betont die gesundheitlichen und meditativen Aspekte und enthält alle grundlegenden Prinzipien des Taijiquan. In diesem Kurs lernen Sie diese grundlegenden Haltungs- und Bewegungsprinzipien anhand einfacher Übungen kennen, um darauf aufbauend die ersten Figuren der 24-Yang-Kurzform zu üben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Hans-Ulrich Wolkenstein

**Do ab 9.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44322 78 €**

Taijiquan 24-Yang-Stil (Peking-Form)

Unterrichtet und geübt werden alle vier Teile (Figuren 1-24) der Peking-Form sowie Basisübungen, die das Verständnis des Taijiquan vertiefen. Für alle, die bereits den 24-Yang-Stil kennengelernt haben. Der Einstieg ist aber auch für Unerfahrene problemlos möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Hans-Ulrich Wolkenstein

**Do ab 9.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44323 78 €**

Konstruktiv kämpfen – wie geht das?

Einführungskurs in Aikidô

Die meisten Menschen sind friedliebend. Aber nicht jede/r Friedliebende 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. Körperliche Kraft spielt hierbei eine untergeordnete Rolle, weshalb Aikidô für alle Geschlechter gleichermaßen geeignet ist.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

Winfried Wagner, Thomas Walter

**Mi ab 8.3. 6 mal Aiki-Institut
19-20.30 Uhr Nußbergstr. 35
Kurs-Nr. 44341 47,50 €**

Massage erleben und erlernen

Marma-Massage®:

„mehr als sich wohlfühlen...“

Marma-Massage® ist die wissenschaftliche Weiterentwicklung der traditionellen ayurvedischen Ölmassage durch Prof. Dr. R. Lobo/ H. Wagner, bei der die aktuelle Lebenssituation berücksichtigt wird. Die zentrale Frage ist: was betrifft mich? Was brauche ich? Über die Marmas, die als Frühwarnsystem gelten und Alltagsbelastungen, auch soziale Ungleichgewichte signalisieren, können individuelle Impulse zur Gesamtentlastung gegeben werden, z.B. stärkend, belebend, beruhigend, kühlend... Elemente aus dem shake-spear-Aktivierungstraining®, bei dem körpereigene mit biomechanischen Schwingungen spezieller Geräte (unter 5 Hz) gekoppelt werden, unterstützen die Körperarbeit. Hintergrundinformationen werden gegeben, Massagegriffe erlernt und wechselseitig in Abstimmung mit dem Partner angewendet. Paarweise Anmeldung erforderlich. Teilnehmerpreis pro Person. Der Kurs findet mit 6 Personen statt. Mittagspause von 13-15 Uhr

Bitte pro Paar mitbringen: Bettlaken, 2 große Handtücher, 1 kleines Handtuch, Decke, bequeme Kleidung (die Öl vertragen sollte), Schreibsachen, Blutdruckmessgerät (wenn vorhanden), leichtes Essen, Getränke, 5 € Materialgeld; bitte auf kurze Fingernägel achten.

Gisela Stafford-Hartlieb

**Sa am 1.7. 1 mal Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65
10-18 Uhr Praxis f. Gesundheitstraining
Kurs-Nr. 44501 38,50 €**

Rund um die Wirbelsäule

Wirbelsäulengymnastik und mehr

Wirbelsäule und Gelenke werden durch einseitige Belastung oder Überbelastung in Beruf und Haushalt beeinträchtigt. Unter Anleitung einer Physiotherapeutin werden ausgleichende gymnastische Übungen unter besonderer Berücksichtigung der alltäglichen Arbeitshaltung durchgeführt, die die gesamte Wirbelsäule (von Kopf bis zum Steißbein) mobilisieren und die Arm- und Beinmuskulatur und die Rumpfmuskulatur kräftigen. Alle Übungen dienen der gesundheitlichen Vorsorge und der Anleitung zur eigenen Aktivität; sie ersetzen keine medizinischen Maßnahmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch od. kleines Kissen, Theraband (wenn vorhanden), leichte Turnschuhe.

Kurs entfällt am 9.5.

Astrid Schlösser

**Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-9.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44701 57,50 €**

Wirbelsäulengymnastik und mehr

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44701, jedoch:

Kurs entfällt am 9.5.

Astrid Schlösser

**Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-10.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44702 57,50 €**

Wirbelsäulengymnastik und mehr

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44701, jedoch:

Kurs entfällt am 9.5.

Astrid Schlösser

**Di ab 7.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-11.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44703 57,50 €**

Mehr Beweglichkeit für Wirbelsäule und Körper

Durch leichte, aber effektive Übungen werden die Gelenke mobilisiert und aktiviert. Ziel des Kurses ist eine Dehnung und Kräftigung des Rückens, besonders aber auch des ganzen Bewegungsapparates. Somit soll eine Verbesserung der Körperwahrnehmung und des allgemeinen Wohlbefindens angestrebt werden. Es ist ein Angebot für alle, die ein sanftes Training für den ganzen Körper suchen und sich einen bewegten Lebensstil wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und ist für jedes Alter geeignet. Die Dozentin ist Physiotherapeutin.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, kleines Handtuch, bequeme Kleidung.

Ingeborg Jordan

**Di ab 14.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.45-20.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44704 47 €**

Verschenken Sie doch mal Fitness!

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

Faszien fit – Rücken fit

Ursache für viele Rückenprobleme können verkürzte und verklebte Faszien sein. Es gibt unterschiedliche Methoden, um Faszien zu mobilisieren. Einmal kann durch Druck z.B. mit einer Rolle an den Faszien gearbeitet werden. In diesem Kurs werden jedoch drei andere Methoden vorgestellt und diese mit Übungen aus der klassischen und der neuen Rückenschule kombiniert. Die Muskulatur wird hierbei trainiert und das Faszienewebe elastischer. Atem- und Entspannungsübungen wirken positiv auf den Muskeltonus ein, Körperhaltung und -wahrnehmung werden geschult. Gute Tipps für den Alltag gibt es obendrein. Mit Musik. Geeignet für Männer und Frauen, die vorbeugend für die Gesundheit aktiv werden möchten oder bereits leichte bis mittelstarke Beschwerden haben.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung und Handtuch

Helga Weiß

Mi ab 21.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.15-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44711 32,50 €

Faszien fit – Rücken fit

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44711, jedoch:

Helga Weiß

Mi ab 21.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.45-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44712 32,50 €

„Sanft und spielerisch“ üben trotz Fibromyalgie

Kennen Sie das? Die Gelenke fühlen sich zunehmend steif an; Muskelsehnenübergänge schmerzen. Herkömmliche Gymnastik, Massage oder Fitnesstraining wirken oft verschlimmernd. Wir schränken unsere Bewegung immer mehr ein und setzen damit eine Schmerzspirale in Gang, aus der wir nicht herausfinden. Schlaf- und Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen, Kopf- oder Rückenschmerzen und innere Anspannung nehmen zu.

Mit Hilfe von speziell entwickelten Gymnastik- und Dehnübungen (u.a. nach Dr. Weiss), ergänzt durch spielerische Elemente mit und ohne Musik sowie gezielte Informationen wollen wir unser Körperbewusstsein fördern, unsere Grenzen kontinuierlich und behutsam erweitern und versuchen, den Teufelskreis zu überwinden, damit das Leben wieder lebenswert werden kann. Elemente aus dem Hatha-Yoga und dem shake-spear Aktivierungstraining®, bei dem körpereigene mit biomechanischen Schwingungen spezieller Geräte (unter 5 Hz) gekoppelt werden, fließen in die Übungspraxis mit ein. Beleben statt auspowern, entspannen statt anspannen, Dynamik statt Kraft, spielerisch statt mechanisch sind wichtige Wegweiser. Nur Mut! Bitte mitbringen: Matte, großes Handtuch, bequeme Trainingskleidung, warme Socken (keine Strumpfhose), Schreibsachen. Aufzug ist vorhanden.

Kurs entfällt am 29.3.

Gisela Staffort-Hartlieb

Mi ab 8.3. 8 mal Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65
17-18.30 Uhr Praxis f. Gesundheitstraining
Kurs-Nr. 44721 66 €

Fitnessgymnastik und mehr...

Pilates – sanftes Training

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Auf schonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Der Rücken sowie der Beckenboden werden generell gestärkt. Da der Schwerpunkt der einzelnen Übungen auf der Körperkontrolle liegt, ist Pilates ein einzigartiges Workout, das langanhaltende Trainingsergebnisse garantiert! Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Aufwärmen, die Entspannung erfolgt am Schluss.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

Bettina Schmitt

Mo ab 6.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-17.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44801 41,50 €

Pilates – sanftes Training

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44801, jedoch:

Bettina Schmitt

Mo ab 19.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-17.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44802 26 €

Pilates – sanftes Training

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44701, jedoch:

Bettina Schmitt

Mo ab 6.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-18.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44803 41,50 €

Pilates – sanftes Training

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44701, jedoch:

Bettina Schmitt

Mo ab 19.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-18.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44804 26 €

Pilates -Mattenprogramm-

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tiefer liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

Heide Gabold

Di ab 7.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44805 78 €

Präventives Haltungstraining

Rücken-fit und mehr. 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 Kleingeräten zu arbeiten.

Bitte mitbringen: Sportsachen.

Christa Thain-Wehner

Mo ab 13.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.15-10.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44821 26 €

Präventives Haltungstraining für Frauen

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44821, jedoch:

Bitte mitbringen: Sportsachen, Gymnastikmatte.

Christa Thain-Wehner

Mi ab 8.3. 15 mal Walther-Rathenau-Gymnasium
18.30-19.15 Uhr Sporthalle

Kurs-Nr. 44822 44,50 €

Präventives Haltungstraining für Frauen

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44821, jedoch:

Bitte mitbringen: Sportsachen, Gymnastikmatte.

Christa Thain-Wehner

Mi ab 8.3. 15 mal Walther-Rathenau-Gymnasium
19.15-20 Uhr Sporthalle

Kurs-Nr. 44823 44,50 €

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 6.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44824 41,50 €

Energy Dance® –

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 44821, jedoch:

Bettina Schmitt

Mo ab 19.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44825 26 €

Auch Nordic Walking will gelernt sein

Mit Anwendungen für ein gesundes Laufen Nordic Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining im Freien, das von jeder Altersgruppe ausgeübt werden kann. Die Dozentin hat die Ausbildung zum Nordic Walking Basic Instructor und unterrichtet nach der Alfa Technik. Wie bei jeder anderen Sportart auch, ist es hier sinnvoll, die richtige Technik zu erlernen bzw. zu verfeinern. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Anfahrt über den Hafen, Treffpunkt direkt am Parkplatz beim See. Bitte Stöcke (Länge nur bis Nabelhöhe) mitbringen. Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

Heike Rudolph
Mo ab 13.3. 5 mal Baggersee
10-11 Uhr Parkplatz Segelschiffe
Kurs-Nr. 44841 34 €

Rehabilitationssport

Funktionstraining bei Osteoporose

Funktionstraining und Bewegung bei Osteoporose (In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Osteoporose) Osteoporose ist eine Krankheit, die durch den Verlust an Knochensubstanz 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 Osteoporose-Gymnastik eine Mitgliedschaft im Bundes-selbsthilfeverband Osteoporose e.V. voraus. Eine Teilnehmergebühr entfällt.

Der Mitgliedsbeitrag umfasst jährlich derzeit 30.- € Information und Anmeldung bei Annemarie Haering, Tel.: 09721 185744

Kurs-Nr. 45401 und 45402

Herzsport: Übungs- und Trainingsgruppen

Bewegungs- und Entspannungsübungen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter und unter ärztlicher Kontrolle für Patienten nach Herzerkrankungen.

Information und Beratung: Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V.

Ansprechpartnerin: Christine Schultz
Lindenbrunnenweg 51, 97422 Schweinfurt;
Telefon: 09721 22242;
E-Mail: gesundheitssport@turngemeinde-schweinfurt.de

Orthopädische Rehabilitationsgymnastik

Die Orthopädische Rehabilitationsgymnastik ist in erster Linie ein Angebot für Menschen, die sich wegen krankhafter Veränderungen oder Einschränkungen am Bewegungsapparat ärztlicher Behandlung unterziehen mussten und in der Folge zur Erhaltung eines besseren Gesundheitszustands für eine befristete Zeit diesen Sport verordnet bekommen.

Anmeldung (mit ärztlicher Verordnung) über die TG-Geschäftsstelle (Tel. 09721 22242).

Lungensport bei chronisch-obstruktiven Lungenerkrankungen

Atemnot bei körperlicher Belastung führt häufig zu Schonung und damit zu einem inaktiven Lebensstil der Betroffenen. Durch gezieltes Training und Sport können körperliche und psychische Folgen häufig überwunden werden; dadurch werden Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gesteigert. Die Lungensportstunde findet jeweils montags 15-16 Uhr, 16-17 Uhr und 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).

Sport bei Diabetes

Angeboten wird ein ganzheitliches und sehr abwechslungsreiches therapeutisches Sportprogramm, das vor allem die für die Behandlung von Diabetes relevanten Bereiche Ausdauer und Kraft abdeckt.

Die Diabetessportstunden finden immer dienstags 17.15-18.15 Uhr und donnerstags 10-11 Uhr in den Hallen der Turngemeinde Schweinfurt, Lindenbrunnenweg 51 statt.

Anmeldung (mit ärztlicher Verordnung) über die TG-Geschäftsstelle (Tel. 09721 22242).

Sport und Krebs

Die Auswirkungen von körperlicher bzw. sportlicher Aktivität auf den Verlauf von Krebserkrankungen sind in der jüngsten Zeit Gegenstand einer Vielzahl von Studien. In diesem Angebot wird ein ganzheitliches und sehr abwechslungsreiches Sportprogramm angeboten, welches neben den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zudem das eigene Wohlbefinden und das Körpergefühl verbessern kann.

Auskunft und Anmeldung: Herr Wolker/Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V.: 09721 22242, gesundheitssport@turngemeinde-schweinfurt.de.

Rehasport für Wirbelsäule und Gelenke

Im Mittelpunkt steht der gesundheitsgerechte Umgang mit dem Körper beim Training und im Alltag. Die richtige Einschätzung von Belastbarkeit und Bewegungsfähigkeit wird erlernt.

Anmeldung und Information über die genauen Kurszeiten ausschließlich im Kenso, Tel.: 09721 608214. Der Rehasport findet in der Heini-Dittmar-Str. 6 statt.

Bitte beachten Sie auch das folgende vhs- Kursangebot **Bewegung und Entspannung bei Weichteilrheumatismus & Fibromyalgie - Grundkurs** Kurs-Nr. 44721 im Programmbereich Gesundheit.

Fitness und Kondition

in Kooperation mit Schweinfurter Sportvereinen und Fitness - Centern

Beratung und Information:
Barbara Remold, Tel.: 09721 51-5436
E-Mail: barbara.remold@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.

Sport- und Fitnessangebote

Montagsgymnastik

Bodyforming und Konditionstraining, dazu flotte Musik für Spaß und gute Laune für Jung und Junggebliebene, Mann und Frau.

Claudia Melber-Köhler, TG SW 1848 e.V.

Mo ab 6.3. 15 mal Halle A und B der TG
9.30-10.15 Uhr Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46101 46 €

Piloxing®

Boxen-Pilates-Tanzen Kombination Ein Intervalltraining für jedes Level, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, Herz-Kreislauf trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Boxelemente fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer. Die Pilates-Elemente sorgen für die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen und verbessern die Körperhaltung und die Tanz-Elemente aus dem klassischen Aerobic lockern die Muskulatur auf. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken;

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

Mo ab 6.3. 10 mal City Fitness - SW
18-18.45 Uhr Obere Str. 15

Kurs-Nr. 46102 71,50 €

Bewegung mit Pep

Gymnastik und Konditionsübungen mit Musik, mit und ohne Step und in jedem Fall mit Pep, für den ganzen Körper. Bodystyling für Bauch, Beine und Po, auch mit Hanteln und Fußmatschen.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Übungsleiterteam, TV Jahn 1895 e.V.

Mo ab 6.3. 15 mal Celtis-Gymnasium
19-20 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)

Kurs-Nr. 46103 52 €

Wer rastet, der rostet

Unter Einbeziehung verschiedener Kleingeräte werden Kraft, Ausdauer und Koordination gefördert. Die Übungen sind auf Erhaltung der Gesundheit und altersgemäße Fitness ausgelegt. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Michael Wolker, TG SW 1848 e.V.

Di ab 7.3. 15 mal Halle A und B der TG
10.30-11.15 Uhr Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46104 46 €

DeepWork®

deepWork® ist ein angewandtes funktionelles Ganzkörpertraining, ein einzigartiges Programm aus den fünf Elementen und voller Energie. Das Kursprogramm unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings, dessen Prinzip auf An- und Entspannung basiert. Ausdauertraining und Kraft kommen gleichermaßen zum Einsatz, was tief liegende Muskeln in Form bringt und die Fettverbrennung auf Hochtouren laufen lässt.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Ralph Ludwig, City Fitness

Di ab 7.3.	10 mal	City Fitness - SW
18.45-19.30 Uhr		Obere Str. 15
Kurs-Nr. 46105		71,50 €

Fit mit Fun für Sie & Ihn

Aerobic, Step-Aerobic, Ausdauertraining, Muskelkräftigung, Dehnen, Entspannen, das breite Angebot der Gymnastik u.a. mit Geräten und Theraband. Ein abwechslungsreiches, vielseitiges Fitnessprogramm unterstützt von Musik. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Brigitte Stahl, TG SW 1848 e.V.

Di ab 14.3.	15 mal	Halle A und B der TG
19.30-20.30 Uhr		Lindenbrunnenweg 51
Kurs-Nr. 46106		60 €

FIT und VITAL

Gymnastik zur Stärkung und Erhaltung der Fitness und Beweglichkeit. Auch die Entspannung soll nicht zu kurz kommen. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Barbara Walter, DJK e.V.

Di ab 7.3.	15 mal	Friedrich-Fischer-Schule
19.45-20.45 Uhr		Sporthalle
Kurs-Nr. 46107		60 €

Rhythmische Sportgymnastik für Erwachsene

Sportliches Gehirnjogging? Das geht?

Die Stunde umfasst Beweglichkeits-, Dehn- und Kräftigungstraining mit Handgeräten wie Ball, Band, Seil, Reifen oder Keule und ist für alle zwischen 18 und 75 geeignet. Kurs findet auch in den Ferien statt.

Julia Strauch, TG SW 1848 e.V.

Di ab 7.3.	15 mal	Halle C der TG
20-21.30 Uhr		Lindenbrunnenweg 51
Kurs-Nr. 46108		89,50 €

Nordic Walking für Anfänger/innen

Einführung in das professionelle Gehen mit Nordic Walking Stöcken.

Mitzubringen sind: Nordic Walking Stöcke und bequeme aber feste Schuhe. Ggf. können Stöcke vom Veranstalter verliehen werden. Treffpunkt: Parkplatz der TV Jahn Gaststätte

Inge Zink, TV Jahn 1895 e.V.

Mi ab 8.3.	10 mal	Treffpunkt: Parkplatz
9.30-11 Uhr		TV Jahn Gaststätte
Kurs-Nr. 46109		52,50 €

Nordic Walking für Fortgeschrittene

Nordic Walking ist eine trendige Bewegungsform. Ein idealer und effektiver Ausdauersport, um sich fit zu halten und die Natur zu genießen. Nur für Fortgeschrittene.

Mitzubringen sind: Nordic Walking Stöcke und bequeme aber feste Schuhe. Ggf. können Stöcke vom Veranstalter verliehen werden. Treffpunkt: Parkplatz der TV Jahn Gaststätte

Inge Zink, TV Jahn 1895 e.V.

Do ab 9.3.	10 mal	Treffpunkt: Parkplatz
9.30-11 Uhr		TV Jahn Gaststätte
Kurs-Nr. 46110		52,50 €

KORCE®

Eine starke Körpermitte lässt uns aufrecht und selbstbewusst durch das Leben gehen. Gleichzeitig sorgt dieses Kraftzentrum zusammen mit einer entsprechenden Mobilität dafür, Rückenschmerzen und Bewegungs-Einschränkungen vorzubeugen. Ein athletisches Training bringt uns zudem ein gutes Körpergefühl und unterstützt den Lifestyle. Für Fitness- und Bewegungsbegeisterte geeignet.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Ralph Ludwig, City Fitness

Mi ab 8.3.	10 mal	City Fitness - SW
18-18.45 Uhr		Obere Str. 15
Kurs-Nr. 46111		71,50 €

Zeitgemäße Gymnastik für jedes Alter

Bewegung fördert die Gesundheit! Das breitgefächerte Gymnastikprogramm mit Musik dient der Erhaltung und Wiederherstellung von Beweglichkeit und Elastizität im Alter.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Brigitte Dibal, TG SW 1848 e.V.

Mi ab 8.3.	15 mal	Halle A und B der TG
18-19 Uhr		Lindenbrunnenweg 51
Kurs-Nr. 46112		60 €

Ganzkörper - Fitness

Funktionelle Übungen zu Musik, auch mit Hilfsgeräten wie Kurzhanteln, Kettlebells, Gymnastikball, etc. Es werden die Arme, auch Beine und Po und vor allem unsere Mitte, Bauch und Rücken gestärkt. Mit Ausdaueranteil, Dehnungsübungen und Entspannungsteil. Alle Haupt-Muskelgruppen werden trainiert und es fließen Elemente aus dem Yoga und Pilates mit ein. Das Training soll vor allem Spaß machen. Der Kurs wird überwiegend von Frauen besucht, Männer sind jedoch herzlich willkommen. Geeignet für sportliche Anfänger und Trainierte. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk, Handtuch, evtl. eigene Gymnastikmatte.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt

Andrea Saar, AC 82 Schweinfurt e.V.

Mi ab 8.3.	12 mal	AC 82 Schweinfurt e.V.
19-20 Uhr		Oskar v.-Miller Str. 74
Kurs-Nr. 46113		62,50 €

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates-Training ist mittlerweile weltweit anerkannt und für viele ein beliebtes Fitness-Workout. Ziel der sanften Ganzkörperübungen ist es, die Funktionen der Wirbelsäule als tragendes System zu stärken für eine aufrechte Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl. Nur für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Sabrina Reinschlüssel, TV Jahn 1895 e.V.

Mi ab 8.3.	15 mal	Celtis-Gymnasium
19-20 Uhr		Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)
Kurs-Nr. 46114		52 €

Senioren-Gymnastik am Vormittag

Abwechslungsreiche Gymnastik als Herz-Kreislauf- sowie Muskeltraining zur Verbesserung und Erhaltung von Kondition und Koordination für Frauen und Männer. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Ulrike Bendel, TG SW 1848 e.V.

Do ab 9.3.	15 mal	Halle A und B der TG
8.30-9.30 Uhr		Lindenbrunnenweg 51
Kurs-Nr. 46115		60 €

Thai Bo

Box- und Kickbewegungen aus dem Thai Boxen und Kickboxen in Verbindung mit Musik für Fitnessbegeisterte, die etwas mehr Power in den Kursen haben möchten. Ganzkörperworkout nicht nur für Ausdauer, sondern auch Koordination, Schnelligkeit und Muskelaufbau. Fettverbrennung ist vorprogrammiert und ist für Anfänger, wie für Fortgeschrittene geeignet. KEIN KAMPFSPORT!

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

Do ab 9.3.	10 mal	City Fitness - SW
17.15-18 Uhr		Obere Str. 15
Kurs-Nr. 46116		71,50 €

POUND: Rockout.Workout.®

Hier werden alle Muskelgruppen effektiv trainiert und für die Fettverbrennung gesorgt. Mit Einsatz von Ripsticks (werden ausgeliehen) wird ein Ganzkörpertraining mit viel Spaß durchgeführt und der Erfolg lässt sich nach kurzer Zeit erspüren.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

Do ab 9.3.	10 mal	City Fitness - SW
18-18.45 Uhr		Obere Str. 15
Kurs-Nr. 46117		71,50 €

Gymnastik für Frauen und Männer

Präventives, positiv auf die ganzheitliche Gesundheit ausgerichtetes Übungsprogramm, unter besonderer Berücksichtigung des Rückens bzw. der Wirbelsäule. Spannungs-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen helfen, das tägliche Muskelspannungsniveau zu senken und die Körpersensibilität zu steigern. Erleben des Einklangs von Körper, Geist und Seele bei meditativer Musik. Entwicklung eines neuen, positiven Verhältnisses zum eigenen Körper.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Karin Schaffner, TG SW 1848 e.V.

Do ab 9.3.	15 mal	Halle A und B der TG
20-21 Uhr		Lindenbrunnenweg 51
Kurs-Nr. 46118		60 €

Piloxing® Knockout

Ein Intervall-Training mit Boxen, Pilates und Drills. HIIT-Trainingseinheiten aus dem Funktionstraining mit Musik.

Bitte mitbringen: Turnschuhe

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

Fr ab 10.3.	10 mal	City Fitness - SW
17.15-18 Uhr		Obere Str. 15
Kurs-Nr. 46119		71,50 €

DER AUDIO-PODCAST DES LEOPOLDINA-KRANKENHAUSES SCHWEINFURT

DER PODCAST

Medizin &
Menschen

Leopoldina-Krankenhaus
Schweinfurt

EINE STUNDE – EIN THEMA.

Im Mittelpunkt: Ihre Gesundheit

In unserem Podcast sprechen wir über Themen rund um Gesundheit, Medizin und „das Leo“: unser Krankenhaus. Die Gesundheit ist unser höchstes Gut, das wir pflegen und schützen. Leider können wir nicht immer jede Erkrankung vermeiden. Im Fall der Fälle brauchen wir Experten, die uns helfen, die Krankheit zu verstehen und verschiedene Behandlungsoptionen aufzeigen.

MEDIZIN-TALK ZUM VERSTEHEN

Kein Fachchinesisch, keine Zungenbrecher: Medizinische Themen werden im Audio-Podcast klar und verständlich behandelt. Gesundheitsexperten liefern Ihnen die wichtigsten Informationen und Antworten rund um Gesundheitsfragen – von ADHS über Herzinfarkt bis zu Erkrankungen der Wirbelsäule.

THEMEN

Eine aktuelle Übersicht zu den geplanten Themen der Podcast-Reihe finden Sie auf www.radioprimateon.de. Sie haben eine Frage? Melden Sie sich unter info@radioprimateon.de, unser Experte wird das Thema in der passenden Folge aufgreifen.

SENDETERMINE

Die Ausstrahlung über Radio Primaton erfolgt jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 13.00 bis 14.00 Uhr sowie jeweils am Abend des gleichen Tages von 18.00 bis 19.00 Uhr.

VERFÜGBARKEIT

Hören Sie die Podcasts „Medizin&Menschen“ wann immer Sie möchten. Zu finden sind sie zum Download auf unserer Website, bei vielen bekannten Streamingdienstleistern und auch auf radioprimateon.de.



Der Medizin-Talk
zum Verstehen.



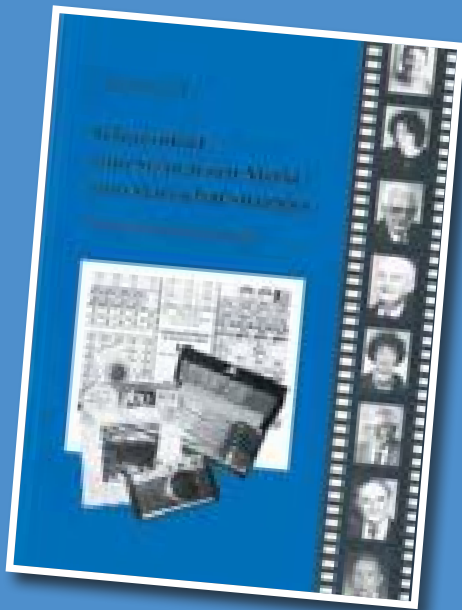
Mehr als gute Medizin.
Leopoldina
Krankenhaus Schweinfurt

Leopoldina-Krankenhaus
der Stadt Schweinfurt GmbH

Gustav-Adolf-Straße 6–8 · 97422 Schweinfurt
Telefon: 09721 720-0
www.leopoldina.de

Die **vhs**
Volkshochschulen

Wissen und mehr



Zeitzeugen erinnern sich - Schweinfurt – vom Schwarzen Markt zum Wirtschaftswunder

Entstanden ist das Buch aus einem vhs-Arbeitskreis mit dem Ziel, Zeitzeugenberichte zu sammeln, die den Zeitraum nach dem Zweiten Weltkrieg bis in die 70iger Jahre in Schweinfurt beschreiben. Initiiert wurde das Buch von Frau Dr. Barbara Vogel-Fuchs, herausgegeben hat es Hans Driesel. 63 Beiträge skizzieren die Entwicklung unserer Stadt in Text und vielen Bildern.

Die Volkshochschule verkauft die Bücher zu einem Sonderpreis von **5 Euro**



Main, Mord und mehr...

... so lautet das von der Volkshochschule Schweinfurt herausgegebene Buch, das anlässlich der Landesausstellung Main und Meer 2013 entstand.

Die vhs-Schreibwerkstatt realisierte die vhs-Idee, Krimis und Liebesgeschichten, die in Schweinfurt stattfinden und alle mit dem Main zu tun haben, in Buchformat umzusetzen.

Und so passieren 15 Todesfälle im schönen, idyllischen Schweinfurt auf gruselig, pikante und subtile Art und Weise.

Wer also dem schönen Trend der Regionalkrimis folgen will, sollte sich ein Exemplar sichern.

Der Verkaufspreis liegt verbindlich bei **7,90 Euro**.

Für vhs-Teilnehmer/innen mit gültiger Anmeldebestätigung gilt ein **Sonderpreis von 5 Euro** für das Buch.

75 Jahre vhs Schweinfurt

Die Volkshochschule Schweinfurt wurde am 16. Juli 1946 gegründet und feierte im Sommer 2021 ihr 75-jähriges Bestehen.

Aus diesem Anlass ist eine Festschrift entstanden, die das Dreivierteljahrhundert Volkshochschule in Schweinfurt abwechslungsreich skizziert.

Die Festschrift ist kostenfrei und kann in der vhs abgeholt oder zugeschickt werden.



Verschenken Sie doch mal Entspannung, Kultur, Fitness oder Wissen! vhs Gutscheine machen es möglich.

Sie möchten jemandem die Teilnahme an einem vhs-Kurs schenken, wissen aber nicht, welcher der richtige ist?

Gerne stellt die vhs einen Gutschein aus, den Sie individuell verschenken können. Die Höhe des Betrags können Sie selbst bestimmen. Der/die Beschenkte kann dann den Gutschein für den entsprechenden Wunschkurs einlösen und verrechnen.

Probieren Sie es mal! Unser Sekretariat berät Sie gerne!

www.vhs-schweinfurt.de

Piloxing Barre®

Ein Mix aus Boxen, Pilates und Ballett-Workout an der Stange. Verbesserung der Körperbalance, Aktivierung der tieferen Muskulatur, leichtes Ausdauer-Training, Reduzierung des Gewichtes und Bodyforming. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Birgit Stürmer, City Fitness

**Fr ab 10.3. 10 mal City Fitness - SW
18-18.45 Uhr Obere Str. 15**

Kurs-Nr. 46120 71,50 €

Aquafitness

Aquafit für Jung und Alt

Aquafitness, die Fitness im Wasser für Jung und Alt, sowohl im Spaß-, Spiel- als auch Leistungsbereich.

Karin Gäb-Böhm, DJK e.V.

**Mi ab 8.3. 15 mal Kerschensteiner Schule
19.45-20.30 Uhr Schwimmhalle**

Kurs-Nr. 46131 79 €

Sport für junge Menschen



Eltern-Kind-Turnen

Spielerische körperliche Koordinations- und Konditionsübungen mit Musik für Eltern mit 1- bis 3jährigen Kindern, die bereits laufen können. Die Kursgebühr ist pro 1 Erw. mit 1 Kind.

**Anmeldung telefonisch über Frau Remold 09721/51 5436
Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.**

**Mi ab 22.3. 12 mal Celtis-Gymnasium
17-18 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)**

Kurs-Nr. 46201 42,50 €



Eltern-Kind-Turnen

Spielerisches Bewegen zur Förderung der körperlichen und motorischen Entwicklung unter fachlicher Anleitung für Eltern mit 1,5 bis 3 jährigen Kindern, die bereits laufen können.

Die Kursgebühr ist pro 1 Erw. mit 1 Kind.

Ulrike Bendel, TG SW 1848 e.V.

**Do ab 9.3. 15 mal Halle A und B der TG
10.15-11 Uhr Lindenbrunnenweg 51**

Kurs-Nr. 46202 46 €

Sportangebote für Frauen

Gymnastik mit und ohne Musik für Seniorinnen

Ausdauer- und funktionstherapie sowie abwechslungsreiche Übungen für Wirbelsäule und Gelenke. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Else Böhm, FTS

**Mo ab 6.3. 15 mal Albert-Schweitzer-Schule
19-20 Uhr Sporthalle**

Kurs-Nr. 46301 52 €

Gymnastik mit und ohne Musik für Seniorinnen

Inhalt und Material wie bei Kurs-Nr. 46301, jedoch:

Else Böhm, FTS

**Do ab 9.3. 15 mal Auenschule
19-20 Uhr Sporthalle**

Kurs-Nr. 46302 52 €

Fitnessgymnastik ab 60 mit Musik

45 Minuten zur Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit, anschließend 15 Minuten Entspannung. Dieser Kurs ist für Seniorinnen. Bitte Übungsmatte und Theraband mitbringen.

Kardinal-Döpfner-Schule, Sporthalle (Schillerschule, es kann im Hof geparkt werden)

Helga Ritter, 1. FC05

**Mi ab 8.3. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule
17-18 Uhr Sporthalle**

Kurs-Nr. 46303 52 €

Gymnastik Allerlei für 50+

Fitnessmix für Frauen ab 50. Zu schwungvoller Musik werden Übungen für den gesamten Bewegungsapparat angeboten. Koordination, Beweglichkeit, Stärkung des Beckenbodens, Dehnung und Muskelerhalt stehen im Mittelpunkt. Der Kurs ist optimal dazu geeignet, um Stress abzubauen, neue Energie zu gewinnen und Spaß zu haben. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.

**Mi ab 22.3. 12 mal Celtis-Gymnasium
18-19 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)**

Kurs-Nr. 46304 42,50 €

Problemzonentraining

Mit Gymnastik nach flotter Musik wird Problemzonen wie Bauch, Po, Beinen zu Leibe gerückt. Feste Turnschuhe und Übungsmatte mitbringen. Ab und zu wird mit Hanteln gearbeitet.

Anneliese Büttner-Schaupp, DJK e.V.

**Mi ab 8.3. 15 mal Kerschensteiner Schule
20-21 Uhr Sporthalle**

Kurs-Nr. 46305 60 €

Gymnastik für Frauen am Vormittag

Der Kurs richtet sich an alle, die fit bleiben und Spaß an Bewegung ohne eine Überforderung haben wollen. Neben einem konditionellen Aufwärmteil mit Musik werden durch gezieltes und wiederholtes Training alle Muskelgruppen trainiert. Bitte mitbringen: Matte und Getränk

Brigitte Dibal, TG SW 1848 e.V.

**Do ab 9.3. 15 mal Halle A und B der TG
9-10 Uhr Lindenbrunnenweg 51**

Kurs-Nr. 46306 60 €

Bewusste Ernährung und mehr

Beratung und Information:

Barbara Remold, Tel.: 09721 51-5436

E-Mail: barbara.remold@schweinfurt.de

Messerschärfkurs

Ziel des Kurses ist das Erlernen des Messerschärfens mit dem Wetzstein. Aber auch andere Techniken mit Wetzstahl, Keramik- und Diamantstab werden angewendet. Er richtet sich gleichermaßen an beginnende und fortgeschrittene Hobbyköche und -köchinnen. Mit dem erlernten Rüstzeug können auch Taschen- und Freizeitmesser nachgeschärft werden.

Kursinhalte sind eine kleine Messerkunde (Merkmale guter Kochmesser, Benutzung, Aufbewahrung, Pflege), eine kleine Schärfkunde (Klingen-/Schneidengeometrie, geeignete Schärfmittel), Vorführung und Übung manueller Schärftechniken (von grober Schleifsteinkörnung bis zum Feinstlederabzug) mit den mitgebrachten Messern.

Die zur Anwendung kommenden Schleifsteine bzw. Schärfmittel werden gestellt. 10 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Der Kurs findet ab vier Personen statt, maximal sind es fünf Personen. Bitte mitbringen: bis zu fünf stumpfe Küchenmesser verschiedenster Größen, gerne auch die bisher benutzten eigenen Schärfmittel.

Andreas Bieringer

**Mo am 13.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-20 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 47101 37,50 €

Messerschärfkurs

Inhalt und Material wie Kurs-Nr. 47101

Andreas Bieringer

**Mo am 15.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-20 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 47102 37,50 €

Gewicht nachhaltig reduzieren

Wie kann ich mein Gewicht nachhaltig reduzieren? Was haben, Stress, Emotionen und Glaubenssätze mit dem Essverhalten zu tun? Wie können wir die neuronale Plastizität also die Lernfähigkeit unseres Gehirns nutzen, um unser Essverhalten nachhaltig gesünder zu gestalten? Wie wirken in diesem Zusammenhang Entspannung und Imaginationen? Es wird eine individuelle Essstruktur erarbeitet und Achtsamkeitstechniken und Imaginationen vorgestellt und angewandt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Eva Markert

**Di am 27.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Nr. 47201 11,50 €

Netzwerk „Junge Eltern/Familien“ – Ernährung und Bewegung -

Eltern können in den ersten Lebensjahren die Weichen für eine gesunde Lebensweise ihrer Kinder stellen, ausgewogene Ernährung und Bewegung sind dafür zentrale Bausteine. Kinder von klein auf für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung zu motivieren, das ist daher das Ziel des Netzwerkes „Junge Eltern / Familien“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt. Es finden hierzu Veranstaltungen für junge Familien mit Kindern bis zu 3 Jahren statt. Die Veranstaltungen dauern jeweils ca. 1,5 oder 2,5 Stunden und sind kostenfrei! Die Aufsichtspflicht während den Veranstaltungen verbleibt bei den Eltern.

Anmeldungen zu den Veranstaltungen unter:

www.aelf-sw.bayern.de/ernaehrung/familie

Hier finden Sie unter den Schwerpunkten einen Link zur Terminübersicht und Onlineanmeldung.

Programmbereich: KULTUR

Kultur macht stark
 In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern, aber auch, um Stress abzubauen, zu entspannen und um sich selbst auszudrücken. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.
 Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration, Inklusion und Vielfalt. Sie regt zu nachhaltigem und ressourcenschonendem Denken und Handeln an. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Literatur

Literaturkreis am Nachmittag
 Im Literaturkreis unterhalten sich lesefreudige Mitmenschen über ein Buch und setzen sich damit auseinander. Kritik, Anregungen und Gespräche über Texte und Autoren stehen im Mittelpunkt.
 Folgende Romane werden besprochen: Juli Zeh „Über Menschen“, Jackie Thomae „Brüder“, Ewald Arenz „Alte Sorten“, Mithu Sayal „Identitti“. Wir beginnen mit Maarten't Hart „Der Nachtstimmer“.
 Bitte zum jeweiligen Termin mitbringen: oben genannte Bücher.
Termine: 7.3., 18.4., 16.5., 13.6., 18.7.
 Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 43,- €.
Eva-Maria Haschke
Di ab 7.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-17.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014
Kurs-Nr. 52101 53,50 €

Spaziergang durch die Literaturgeschichte: Essen und Trinken
 Auf unserem Gang durch die Literaturschichte wollen wir uns endlich auch einmal den leiblichen Genüssen zuwenden. Wie schildern Dichter in verschiedenen Jahrhunderten Essen und Trinken? Wie stehen sie und ihr Publikum dazu? Was hat das alles uns heute noch zu sagen? Anhand von Gedichten wollen wir diese Fragen klären, und alle, die Gedichte zu genießen wissen, sind eingeladen mitzutun. Besondere Vorkenntnisse braucht es nicht, eine Portion Neugier und Freude am Diskutieren dürften jedoch hilfreich sein.
 Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 83,50 €.
Dr. Dorothee Wittmann-Klemm
Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 304
Kurs-Nr. 52102 108 €

Fernworkshops im Literaturbereich mit Durchführungsgarantie

Die folgenden Workshops sind als Fernkurse konzipiert. Das theoretische Grundwissen wird anhand der zugesendeten Materialien von den Teilnehmer/innen in Eigenarbeit erworben. Die dazugehörigen Übungen werden zeitlich flexibel zuhause bearbeitet und zur Begutachtung an den Kursleiter geschickt (postalisch oder per Email). Die schriftlichen Übungen werden individuell korrigiert und kommentiert und Sie erhalten innerhalb einer Woche ein qualifiziertes Feedback per Email. Auf dieser Basis haben Sie anschließend die Möglichkeit, die Thematik im direkten Austausch mit dem Dozenten (telefonisch oder per Email) zu vertiefen.
Bitte beachten Sie, dass für die Zusendung des Lehrmaterials Ihr Name und Ihre Email-Adresse an den Dozenten weitergeben werden. Die Kommunikation mit dem Kursleiter kann auch über die vhs.cloud erfolgen.

- Angeboten werden folgende Themen:**
- Stilmittelkunde Lyrik
 - Das Haiku - Eine Einführung in Theorie und Praxis
 - Kurzgeschichten – Von der Idee bis zur Publikation (Grund- und Aufbaukurs)
 - Workshop Kreatives Schreiben (Grund- und Aufbaukurs)
 - Autorenschulung Kurzgeschichten/Haiku

Der Start ist innerhalb des Semesters individuell immer zu Monatsanfang möglich, der weitere Austausch kann mit dem Kursleiter frei vereinbart werden.
Kursleiter: Thomas Opfermann
Weitere Informationen zu den Kursinhalten und Kosten finden Sie auf www.vhs-schweinfurt.de unter Kultur - Literatur.



CASPAR DAVID FRIEDRICH
 und die Vorboten der Romantik



Museum
 Georg Schäfer
 Schweinfurt

02.04.23 – 02.07.23

Kunst Museum Winterthur

26.08.23 – 19.11.23

Musik

Beratung und Information:
Lisa Örtel, Tel: 09721 51-5435
E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

Musikalische Praxis

Spaß am gemeinsamen Singen

Wir singen, wonach uns gerade ist. Das können Volkslieder, bekannte Popsongs aus dem Radio oder eines Ihrer Lieblingslieder sein. Unter der Leitung einer Hobbychorleiterin wird mit viel Herzblut Modernes und Altbewährtes einstudiert und mit Inbrunst gesungen. Je nach Wetter und Wunsch singen wir mal im Mehrzweckraum des Wilhelm-Löhe-Hauses oder unter freiem Himmel im Garten der Offenen Behindertenarbeit. In Kooperation mit der Offenen Behindertenarbeit Schweinfurt.

Termine: 6.3., 20.3., 17.4., 15.5., 12.6., 26.6., 10.7., 24.7.
Kursort: Offene Behindertenarbeit (Wilhelm-Löhe-Haus), An den Schanzen 4, 97421 Schweinfurt.

Anmeldung erforderlich. Kostenfrei, Spende erbeten.

Bianca Vohmann

Mo ab 6.3. 8 mal

16.15-17.45 Uhr

Kurs-Nr. 53401 gebührenfrei

Blockflötenspiel für Fortgeschrittene

In lockerer, ungezwungener Atmosphäre und in angenehmer Gemeinschaft wird ohne Leistungsdruck das Zusammenspiel auf der Blockflöte erweitert und vorhandene Kenntnisse vertieft. Verwendet wird mittelschwere Literatur, die im Kurs besprochen wird.

Bitte mitbringen: Flöte und Notenständer.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 77,- €.

Irma Vöhringer

Mi ab 8.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b

19.15-20.45 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53402 99 €

Bodhrán-Workshop - Irische Rahmentrommel für Anfänger/innen

Nicht ohne Grund wird die irische Rahmentrommel, die Bodhrán, als Herzschlag des Irish Folk bezeichnet. Sie gibt den Rhythmus vor und wenn die Bodhrán geschickt eingesetzt wird, verleiht sie dieser schönen Musik die richtige Würze. Wer schon immer einmal eine Bodhrán ausprobieren wollte oder das Spielen dieses Instruments erlernen will, ist bei diesem Workshop genau richtig.

Neben einer kurzen Einführung in die Geschichte des Instruments werden die Grundlagen des Spielens vermittelt. Angefangen bei der Haltung der Bodhrán und des Tippers (Schlägel), bis hin zum Zusammenspiel mit anderen Musikern werden auch die zwei Rhythmusarten Jig (6/8) und Reel (4/4) erklärt und ein erstes Schlagmuster sowie Betonungen dazu vermittelt.

Da man für das Spielen der Bodhrán keine Notenkenntnisse benötigt, ist ein wenig Taktgefühl und Freude an der Musik alles, was man mitbringen sollte.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37,- €.

In der Gebühr sind 25,- € Benutzungsgebühr für die Instrumente enthalten.

Markus Pede

Sa am 6.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b

13-14.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 53403 41 €



Bodhrán-Workshop - Irische Rahmentrommel für Fortgeschrittene

In diesem Workshop werden weiterführende Spieltechniken, komplexere Schlagmuster und Feinheiten des Musizierens vermittelt die dabei helfen werden das Spiel auf der Bodhrán weiterzuentwickeln.

Der Workshop richtet sich an Bodhránspieler/innen, die das Instrument sicher bedienen können und die gängigsten Grundrhythmen wie z.B. Reel und Jig beherrschen.

Außer diesen Vorkenntnissen soll nur Leidenschaft für das Instrument und Spaß am Spielen mitgebracht werden, um ein großartiges Workshopserlebnis zu erfahren.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37,- €.

In der Gebühr sind 25,- € Benutzungsgebühr für die Instrumente enthalten.

Markus Pede

Sa am 6.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b

15-16.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 53404 41 €

Der klingende Stock Australiens – Didgeridoo – Baukurs

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel und Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Auch das Mundstück aus Holz beeinflusst die Klangfarbe.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen (Kurs-Nr. 53406), in dem nochmals kurz die Zirkularatmung und Grundtöne auf dem Instrument erläutert werden.

Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei allen Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r kann! Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte mitbringen: Die Materialkosten beginnen ab 65,- € und werden im Kurs verrechnet.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30,50 €.

Anton Nachbauer

Sa am 15.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b

9-14 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53405 43 €



Der klingende Stock Australiens – Didgeridoo – Spielkurs

Klang, Entspannung und Antischnarchtraining.

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte: Eine kontrollierte Studie der Universität Zürich und der Züricher Höhenklinik Wald hat ergeben, dass sich Didgeridoo spielen nach einiger Zeit positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirken kann. Ursache hierfür: Bei Menschen, die schnarchen, hat das Gaumensegel an Elastizität verloren und wenn ein Schlafapnoe-Syndrom vorliegt, sind die Muskeln, welche die oberen Atemwege offen halten, schwächer ausgebildet. Beim Didgeridoo spielen werden genau diese Muskeln stark beansprucht und trainiert, so dass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann.

Der Workshop vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument und das Erlernen verschiedener „typischer“ Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge unser Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner abrunden. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5,- €). Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13,50 €.

Anton Nachbauer

Sa am 15.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b

15-17 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53406 18,50 €

Schamanisch-Indianische Flöte – Ein Kurs zum Selberbauen

Der wunderbare Klang der Medizin- und/oder Liebesflöte der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt und wird oft bei der schamanischen Arbeit eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu erreichen. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs wird eine solche Flöte gebaut. Die Teilnehmer/innen suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flöten- und Holzarten zur Auswahl. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen (Kurs-Nr. 53408).

Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei all den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r kann! Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Gegenstände zum Schmücken der Flöte (Leder(bänder), Federn, Anhänger etc.).

Die Materialkosten beginnen ab 65,- € und werden im Kurs verrechnet.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 36,- €.

Anton Nachbauer

So am 16.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b

9-15 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53407 50,50 €



Schamanisch-Indianische Flöte – Spielkurs

Der wunderbare Klang der Medizin- und/oder Liebesflöte der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt und wird oft bei der schamanischen Arbeit eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu erreichen. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt.

In diesem Kurs geht es um ein gemeinsames musikalisches Erfahren des Klanges. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5,- €). Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Anton Nachbauer

**So am 16.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-17 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 53408 10,50 €

Singen im Chor verbindet und stärkt den Einzelnen ebenso wie die Gemeinschaft. Es ist ein Mittel gegen Isolation und Einsamkeit. Als Mitglied in einem Chor oder Orchester erfährt man, wie mit Ausdauer und Disziplin Chorsätze und Instrumentalstücke erarbeitet werden. Das Erfolgserlebnis nach einem gelungenen Konzert stärkt das Selbstwertgefühl und hilft zu einer positiven Lebenseinstellung.

Bäckersängerrunde – Gemischter Chor
Bürger- und Kulturverein Oberndorf e.V.
FAG Kugelfischer Sängerkorps – Männerchor
Liederchor Schweinfurt 1833 e.V. - Philharmonischer Chor /
Konzertchor Schweinfurt
Sängerlust 1867 – Gemischter Chor
Sängerfreunde Schweinfurt 1982 – Männerchor
Thalia Chor – Gemischter Chor
Volkschor 1891 Schweinfurt – Gemischter Chor
BigBand der TG 1848 Schweinfurt
Die kleine Blasmusik
Evang. Posaunenchor
Naturfreunde-Orchester
Schweinfurter Kammerorchester

Wer gerne mitsingen oder andere Funktionen in einem Chor übernehmen und Kontakt zu einem Chor aufnehmen möchte, kann dies über folgende Personen tun:

Stadtverband Musik e.V.

Reimund Maier, Tel. 09721-78380
reimund.maier@stadtverband-music.de

Sängergruppe Schweinfurt-Stadt-Land Mainschleife

Hilde Müller, Tel. 09721-33057
mueller.hilde@freenet.de

Tanz

Beratung und Information:

Lisa Örtel, Tel: 09721 51-5435

E-mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

Tanzen im besten Alter

Sie wollen einen Teil Ihrer frei gewordenen Zeit sinnerfüllt verbringen und suchen nach dem richtigen Einstieg in das Tanzen? In einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten im besten Alter wollen Sie zudem etwas für Ihre Konzentrations- und Gedächtnisleistungen tun? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

In jedem Alter weckt Tanzen Freude an rhythmischen Körperbewegungen, löst Spannungen und bringt Körper und Geist in Harmonie miteinander. Gleichzeitig fördert Tanzen die Gemeinschaft im fröhlichen Tun mit anderen und führt zu einem neuen Lebensgefühl.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aufgeschlossenheit, Kommunikation und Freude stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

Der Kurs entfällt am 30.3.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72,- €.

Marianne Mann

**Do ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
14.30-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 54101 90 €

Tanzen in seiner Vielfalt

Nur für Frauen!

Es werden Kreistänze aus den verschiedensten Ländern wie z.B. Griechenland, Bulgarien, Türkei, Armenien und Israel getanzt. Die Tänze sind ruhig-meditativ, folkloristisch, spielerisch, fröhlich, besinnlich oder beschwingt und flott. Wenn sie erlernt sind und die Beine ohne nachzudenken von alleine losstapeln, geben die Tänze uns die Möglichkeit, zu uns selbst, zur eigenen Mitte zu kommen. Die Palette unserer vielfältigen Gefühle und Stimmungen wie Freude, Trauer, Wut und Lebenslust kann durch das Bewegen zur Musik angereichert und gelebt werden. Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

Termine: 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 62,50 €.

Maria Koester-Lück, Veronika Leuner

**Do ab 9.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.45-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 54102 78 €

Tanzen in seiner Vielfalt

Für Männer und Frauen. Für diesen Kurs ist Tanzerfahrung erforderlich!

Inhalte und Material wie Kurs 54102, jedoch:

Termine: 9.3., 16.3., 23.3., 30.3., 20.4., 27.4., 4.5., 11.5.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 62,50 €.

Maria Koester-Lück, Veronika Leuner

**Do ab 9.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 54103 78 €

Dance out statt Burn-out

Alarmsignale des Körpers wie Erschöpfung, Gereiztheit und innere Leere sollten sehr ernst genommen werden. Um präventiv gegen Burnout vorzugehen ist es jedoch noch wichtiger, Warnsignale zu erkennen, die als solche oft nicht wahrgenommen werden. Das Gefühl ständig effizient sein zu müssen und der Wunsch, auch nach der regulären Arbeitszeit zu arbeiten, können genauso Anzeichen von Burnout sein, wie eine besonders negative Einstellung der eigenen Arbeit gegenüber und Motivationslosigkeit.

In der frühen Phase eines drohenden Burnouts ist Hilfe durch Selbsthilfe eine vielversprechende Möglichkeit. Durch Körperwahrnehmungseinheiten, Achtsamkeits- und leichte Körperübungen und Dehnungen nehmen wir den Körper und unsere aktuelle Verfassung wahr. Es werden ungünstige Bewegungsgewohnheiten erkannt und können somit verändert werden. Dabei unterstützt maßgeblich die vitalisierende Funktion des Tanzes.

Im Fokus stehen verschiedene Entspannungsverfahren und der kreative Tanz.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 23,- €.

Claudia Girtgen-Diehl

**Sa am 25.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
14-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 54104 31 €

Salsa Weekend

Salsa, Bachata, Merengue - drei Tänze, ein Wochenende!

Beginnen werden wir mit einfach zu erlernenden Paar-Tänzen aus der Dominikanischen Republik: Bachata und Merengue. Danach geht es weiter mit feurig-scharfer Salsa. Lernen Sie in kurzer Zeit die wichtigsten Schritte, einfache Drehungen, Platzwechsel und Figuren. Nach diesem Wochenende lässt die erste Salsa Party nicht lange auf sich warten!

Es werden nicht nur Tanzschritte vermittelt, die Teilnehmer/innen erhalten gleichzeitig einen Einblick in die lateinamerikanische Kultur.

Einzelanmeldung ist möglich, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: geeignete Schuhe (kein Absatz - auch nicht bei Tanzschuhen, keine Straßenschuhe!), Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 65,- €.

Maurizio Lalomia

**Sa 22.4., 9-12.15 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
So 23.4., 9-12.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 54105 81,50 €

Salsa Weekend - Aufbaukurs

Weiter geht es mit unserem Salsa Weekend Aufbaukurs. Es wird auf die bereits erlernten Basics des Vorkurses aufgebaut. Die Teilnahme am ersten Wochenende ist nicht zwingend erforderlich, sofern man die Basics (inkl. Rechtsdrehung, Platzwechsel) bereits beherrscht. Inhalte am Samstag: Wiederholung der Salsa Basics, weitere Figuren; Bachata Basics, weitere Bachata Figuren. Inhalte am Sonntag: Festigung der Salsa-Stunde vom Vortag mit weiteren Figuren, Bachata Aufbaukurs.

An diesem Wochenende werden nicht nur Tanzschritte vermittelt, die Teilnehmer/innen erhalten gleichzeitig einen Einblick in die lateinamerikanische Kultur.

Einzelanmeldung ist möglich.

Bitte mitbringen: geeignete Schuhe (kein Absatz - auch nicht bei Tanzschuhen, keine Straßenschuhe!), Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 65,- €.

Maurizio Lalomia

**Sa 17.6., 9-12.15 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
So 18.6., 9-12.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 54106 81,50 €

Tanz dich frei

In einer liebevollen Atmosphäre frei tanzen: losgelöst, zart, ausgeflippert - sich selbst wahrnehmen, kommen lassen, was kommt. Man selbst sein, leben! Auch werden beim angeleiteten Tanz andere wahrgenommen und „sein gelassen“.

Tanzen macht glücklich, befreit den Kopf, hält beweglich und hilft aufrecht zu stehen. Die Musik, die Bewegung und ein wertschätzendes Miteinander geben Kraft für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, festsitzende flache Schuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.

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

Susanne Bartsch
Fra am 5.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 54107 10 €

Karibische Tänze - Grundkurs:

Salsa, Merengue, Merenhouse und mehr

Lust auf lateinamerikanisches Feuer? Sich mal wieder so richtig lebendig fühlen von Kopf bis Fuß? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Für Neueinsteiger/innen und zur Auffrischung von Vorkenntnissen.

Eingeladen sind sowohl Paare als auch Einzelpersonen. Wir werden die Freude genießen, uns zum Feuerwerk der Musik von Salsa, Merengue und Merenhouse zu bewegen. Einfühlsam und mit viel Geschick werden die Grundschritte und Variationen zu dieser Musik in angenehmem Lerntempo vermittelt. Vamos a bailar!

Landeskunde und Geschichte sind ebenso Bestandteile der Workshops wie die Schulung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Flexibilität.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35,- €.

Lisa Staimer
So am 25.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 54108 46 €

Karibische Tänze - Aufbaukurs:

Salsa, Merengue, Merenhouse und mehr

Inhalte und Material wie Kurs 54108, jedoch: Aufbaukurs für alle Niveaus.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35,- €.

Lisa Staimer
So am 16.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 54109 46 €

Orientalisches Frauentanzfest

Eine Tanzveranstaltung rund um den Orientalischen Tanz, nur für Frauen. Hier können Sie Tanzvorführungen genießen oder selbst tanzen und auftreten. Wieder dabei: Orientbasar Tanzbekleidung „Amel“. Für Getränke und Snacks sorgt das Team des Sportheims. Bitte beachten Sie die aktuellen Zutrittsbedingungen.

Termin: **Freitag, 24.3.**, Einlass ab 18.30 Uhr, Sportheim EBLEben, Seeweg 5.
 Info: Christiane Göbel, 0174 98 66 5 36 oder 09305 /99 34 48.
Eintritt: 9,- € (nur Abendkasse, keine Ermäßigung).



Orientalischer Tanz macht Spaß und tut gut – Basisworkshop

Weich fließende, schlängelnde Bewegungen, aber auch kraftvolle Tanzelemente zeichnen den Orientalischen Tanz aus. Orientalischer Tanz umfasst das Gebiet von Nordafrika bis Indien (Bollywood). Es ist der Tanz der Muskelkontrolle (insb. Beckenboden), Haltungstraining, Körpererfahrung, Kreativität und Anmut mit Freude vereint. Besonderer Wert wird auf eine achtsame Tanzweise nach der Provedmove-Bewegungslehre© gelegt.

In diesem „Schnupperworkshop“ werden die Grundlagen des Orientalischen Tanzes vermittelt, sowie Basistanzbewegungen mit Schritten zu kleinen Kombinationen verbunden. Orientalischer Tanz ist für alle geeignet. Fitnessstand, Lebensalter und Figur spielen keine Rolle.

Für alle, die „orientalisch tanzen“ einmal ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tuch/Schal für die Hüfte, Tanzschläppchen (Socken), Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14,- €.

Christiane Göbel
Sa am 5.8. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 54201 18,50 €



Hula, Tänze aus Hawaii und Tahiti – Basisworkshop

Hula - „der Herzschlag des Hawaiianischen Volkes“ - erzählt (von ausgelassen fröhlich, bis ernst nachdenklich) Geschichte(n) der Polynesier und bewegt ganzheitlich Körper, Geist und Seele. Polynesische Tänze, speziell aus Hawaii und Tahiti, sind sowohl weich elegant, fließend, als auch kraftvoll dynamisch. Hula kann von allen getanzt werden! Fitnessstand, Lebensalter und Figur spielen keine Rolle. In diesem Workshop werden die Basistanzbewegungen bzw. Schritte sowohl traditionell hawaiianisch, aber auch nach der modernen Provedmove-Bewegungslehre© (achtsame Tanzweise, mehr Beweglichkeit, Körperspannung, und Muskeltonus) sowie Wissenswerten rund um diese Tänze (Ursprung, kultureller, sozialer Kontext) vermittelt. Das Erlernete wird gleich in einer Tanzchoreographie umgesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte, Tanz- / Gymnastikschläppchen (rutschfähige Sohle), Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14,- €.

Christiane Göbel
Sa am 5.8. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-15.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 54202 18,50 €



Orientalischer Tanz – Choreographie: „Isis Wings“

Ob als Entrée, Solo-, Gruppentanz oder Performance, der Tanz mit Isis Wings ist ein Garant das Publikum zu fesseln. Dabei ist es nicht schwer mit den Schleierflügeln zu tanzen. Wir erlernen in diesem Workshop die Bewegungen mit Isis Wings, sowie eine Choreographie, die als Entrée oder auch als Solo- oder Gruppentanz geeignet ist.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Tanz- / Gymnastikschläppchen (rutschfähige Sohle), bodenlange „Isis Wings“ (am Hals befestigte Schleierflügel mit Führungsstäben), Getränk.

Findet in einer Kleingruppe statt (max. 8 TN).

Christiane Göbel
Sa am 22.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 54203 18,50 €

Theater



Improvisationstheater – Intensivwochenende

Beim Improvisationstheater geht es um die Frage, was in uns steckt und wie wir es aktivieren können. Spontaneität und Kreativität werden hierbei gefördert. Wir müssen keine „Rampensäue“ sein, ganz im Gegenteil. In diesem Kurs erweitern wir unsere Möglichkeiten, uns auszudrücken und in andere Rollen zu schlüpfen. Zu Beginn des Kurses wählen wir zwei Schwerpunkte, die wir eingebettet in Körper- und Sprechtraining vertiefen. Wir experimentieren spielerisch mit Rolle, Bühne und Mitspielenden. Mut wird mit viel Spaß belohnt. Lust auf etwas Neues? Oder schon mal Impro gemacht? Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen ebenso wie an jene, die bereits einen oder mehrere Kurse besucht haben. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Am Samstag gibt es die Möglichkeit einer gemeinsamen Mittagspause.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 52,50 €.

Rike Schweizer
Sa 24.6., 9.30-17 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
So 25.6., 9.30-13.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 55104 70 €



Workshops in Kooperation mit dem Theater Schloss Maßbach

Schauspielgrundlagen

Eine Rolle authentisch auf der Bühne verkörpern zu können ist keineswegs nur eine Frage des schauspielerischen Talents. Die Schauspielerei ist ein Handwerk. Genau wie bei anderen Handwerksberufen gibt es auch in der Schauspielerei Techniken, die erlernt werden können. Mit Hilfe von Schauspielübungen, Improvisationen und kleinen Spielszenen können Sie in diesem Kurs Ihren persönlichen Werkzeugkasten anreichern. Willkommen sind alle, die sich gerne auf der Bühne ausprobieren möchten, ganz gleich ob sie bereits Erfahrungen auf der Bühne gesammelt haben oder diesen Kurs für ein erstes Erleben nutzen möchten.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 60,- €.

Vera Rumpel
18.3., 10-17 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
19.3., 10-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 55101 80 €

Humor auf der Bühne – Teil 1

Wie selbst eine Tragödie zur Komödie wird

Worüber lachen wir? Die Antworten darauf sind mannigfaltig. Und doch gibt es Grundregeln, mit denen eine Szene komisch werden kann. Und genau um diese Möglichkeiten geht es in diesem Kurs. Die Teilnehmer/innen können anhand von Improvisationsübungen und kleinen Spielszenen die verschiedenen Prinzipien sowohl praktisch erfahren, als auch aus der Zuschauerperspektive beobachten.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30,- €.

Vera Rumpel
Sa am 22.4. mit Pause vhs Schultesstr. 19 b
10-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 55102 40 €

Humor auf der Bühne – Teil 2

Lachen kann man nie genug

„Ein Komiker ist ein Mensch, der nichts, aber auch gar nichts ernst nimmt - außer sich selbst“ (Danny Kaye, Schauspieler, Komiker und Sänger).

Gemeinsam werden wir in kurzen Spielszenen nach der Absurdität suchen und unsere Ernsthaftigkeit sowie die Lachmuskeln der Zuschauenden auf die Probe stellen.

Erfahrungen mit dem komödiantischen Spiel oder die vorherige Teilnahme am Workshop „Humor auf der Bühne - Teil 1“ sind von Vorteil, aber kein Muss.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30,- €.

Vera Rumpel

**So am 23.4. mit Pause vhs Schultesstr. 19 b
10-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 55103 40 €

Jüdisches Leben in Maßbach –

Ein Audiowalk

Mit dem Audiowalk des Theaters Schloss Maßbach entdecken Sie hörend jüdische Geschichten und Orte aus der Vergangenheit. Die einzelnen Stationen können Sie via QR-Code auf Ihrem Smartphone oder Tablet abrufen, während Sie den Weg gehen (Dauer: ca. 70 Minuten) oder einen Audioguide im Theater ausleihen (mit vorheriger Anmeldung unter 09735 235). Für Schulklassen gibt es die Möglichkeit den Audiowalk allein oder von einer Theaterpädagogin begleitet zu machen. Zudem bieten wir Nachbereitungsworkshops, die im Anschluss an den Audiowalk stattfinden.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Theaterpädagogik Schloss Maßbach unter: dorothee.hoehn@theater-massbach.de oder 09735 8285493 und www.theater-massbach.de/audiowalk.

Bitte beachten Sie auch die Programmangebote

Online-Angebot: Jüdisches Leben - Ein online-Selbstlernkurs Kurs-Nr. 11112V im Bereich Politik und Zeitgeschichte auf Seite 11.

Führung im Jüdischen Friedhof Kurs-Nr. SF01 in der Außenstelle Schwanfeld.

Zeitzeugen erinnern sich - Schweinfurt – vom Schwarzen Markt zum Wirtschaftswunder

Entstanden ist das Buch aus einem vhs-Arbeitskreis mit dem Ziel, Zeitzeugenberichte zu sammeln, die den Zeitraum nach dem Zweiten Weltkrieg bis in die 70iger Jahre in Schweinfurt beschreiben. Initiiert wurde das Buch von Frau Dr. Barbara Vogel-Fuchs, herausgegeben hat es Hans Driesel.

63 Beiträge skizzieren die Entwicklung unserer Stadt in Text und vielen Bildern.



vhs
Die Volkshochschulen

Die Volkshochschule verkauft die Bücher zu einem Sonderpreis von

5 Euro

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

Acryl - Malkurs

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit Form, Farbe und Textur verschiedene Sujets zu malen.

Mit Acrylfarbe lassen sich die meisten Effekte, von lasierenden Techniken bis hin zum dicken Impasto, erzielen.

Material: Acrylfarben: Titanweiß, Echthgelb hell, Magenta, Cyan und Schwarz; Acryl-Malblock DIN A3, Skizzenblock DIN A4, Acrylmalpinsel in versch. Größen, Bleistift, Rötelkreide, Palette, Wasserbecher.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 81,- €.

Elona Ernst-Coburger

**Di ab 7.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-19 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 58201 101 €

Acryl - Malkurs

Inhalte und Material wie Kurs 58201, jedoch:

Für Fortgeschrittene.

Der Kurs entfällt am 4.5.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 81,- €.

Elona Ernst-Coburger

**Do ab 9.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-20.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 58202 101 €



Acryl-Intensivkurs:

„In Paul Klees Zaubergarten“

Bildsprache und Ausdrucksformen wie Techniken zeitgenössischer Kunst geben Anregungen für das eigene Malen.

Bitte mitbringen: Acryl-/ Aquarellfarben, diverse Kreiden (falls vorhanden), Bleistift, Acrylmalblock Din A3, Skizzenblock Din A4, Haar-/ Synthetik-Borstenpinsel in verschiedenen Größen, Naturschwämmchen, Palette, Wasserglas, Mallappen, wasserfeste Unterlage für den Tisch, Plastik-/ Joghurtbecher, etc.

Termine: 31.7., 1.8., 2.8., 3.8.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 46,- €.

Elona Ernst-Coburger

**Mo ab 31.7. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-19 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 58203 58 €

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.

Der Kurs entfällt am 19.5. und 16.6.

Der Kurs findet ab 9 Teilnehmenden statt, ab 11 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 132,- €.

Hayk Howanesjan

**Fr ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 58204 162 €

Keramikmalen

Die Teilnehmer/innen suchen sich im Atelier ein Keramikstück aus, welches dann bemalt wird. In jeder Kurseinheit werden zwei Gestaltungstechniken des Keramikmalens erklärt: Schablonen drucken, Stempeltechnik, Cobblestone, Ritztechnik und Strukturen erzeugen, Blubbertechnik und freies Malen. In der jeweils nächsten Kurseinheit kann das fertig gebrannte Stück mitgenommen werden. Die Materialgebühr (zwischen 5,90 € und 29,90 € pro Stück) wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet und enthält die Rohkeramik, Glasurfarbe und Brennkosten. Bitte mitbringen: Materialgebühr (wird im Kurs abgerechnet).

Dorothea Böttcher

**Mo ab 13.3. 3 mal Keramikatelier,
17.30-19.30 Uhr Riedbachweg 2, 97422 Schweinfurt**

Kurs-Nr. 58205 45 €



Happy Painting: Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Happy Painting für Kinder bedeutet Spaß am Malen und ist gleichzeitig ein spielerischer Malkurs. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Bleistift, Filzstifte, Fotokarton (weiß, DIN A4), Malpappe oder Leinwand (20cmx20cm), evtl. Acrylfarben, Schere, Klebestift, Brotzeit für die Mittagspause und Freude am Malen.

3,- € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt. Vorlagen und Skript werden zur Verfügung gestellt.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

**Sa am 18.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-12 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 58206 14 €



Bild zu Kurs-Nr. 58206

Aquarellmalen: „Frühlingsblumen“

Das Wort „Aquarell“ kommt von „Aqua“, was Wasser bedeutet. Daher ist bei dieser Malweise auch immer viel Wasser im Spiel. Es werden Formen mit dem Pinsel aufgetragen und dann mit Wasser aufgelöst. So entstehen leichte Aquarelle, die das weiße Papier durchscheinen lassen.

Bitte mitbringen: mind. zwei Pappelholzbretter (50cm x 34cm, ca. 8mm stark, aus dem Baumarkt);

Papier: Echt Bütten „Ingres“, weiß (nicht hellweiß), 48x62,5 von Hahnemühle (Einzelbögen 48x62,5cm, keinen Block!). Rubbelkrepp (= Maskierflüssigkeit) von Winsor und Newton. Papier und kleine Mengen Rubbelkrepp können bei der Kursleiterin erworben werden.

Aquarellpinsel: dick, mittel, dünn (evtl. 24, 14, Liner); hochwertige Aquarellfarben (große Näpfchen), davon Ultramarin und Siena gebrannt, möglichst in Tuben (z.B. von Schmincke), 2 kleine Gefäße oder Schraubglasdeckel, Wasserspritze, Skizzenblock, Bleistift ab 6B, Knetgummi zum Radieren, feines Naturschwämmchen, 2 Wassergefäße, Papiertaschentücher, wasserfeste Unterlage für den Tisch.

Alexandra Wolf

Sa 18.3., 10-17 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

So 19.3., 10-17 Uhr

3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58207

80 €



Bild zu Kurs-Nr. 58208



Bild zu Kurs-Nr. 58210



Bild zu Kurs-Nr. 58207

Urban Sketching – Zeichnen in der Stadt für Anfänger/innen

Wir erobern zeichnerisch unsere Stadt, ob drinnen, z.B. in der Stadtgalerie, oder draußen. Wir skizzieren einzelne Gebäude oder ganze Häuserzeilen, Menschen und Tiere, Schaufensterpuppen oder die Auslage beim Fischverkäufer, so wie wir sie gerade jetzt im Moment sehen und erleben. Nicht die Details sind wichtig, sondern es geht darum, den Moment mit ein paar Strichen festzuhalten. Bildausschnitt, Perspektive und Farbauswahl sind ebenso Thema wie die Auswahl des Werkzeuges. Auch mit Kugelschreiber kann man gute Skizzen machen.

Wir versuchen möglichst draußen zu zeichnen und werden im Kurs auch ein paar Schritte gehen. Bitte gutes Schuhwerk tragen. Bitte vorhandenes Zeichenmaterial wie Block oder Skizzenbuch (Format A4 bis A6), Bleistift, Kugelschreiber mitbringen. Weitere Materialien zum Ausprobieren werden vom Kursleiter angeboten.

Der Kurs findet im Freien statt. Treffpunkt: vor dem vhs-Gebäude.

Termine: 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 14.6., 21.6.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 41,50 €.

Axel Weisenberger

Mi ab 19.4.

6 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18-19.30 Uhr

Kurs-Nr. 58208

55,50 €

Urban Sketching – Zeichnen in der Stadt für Fortgeschrittene

Sie haben den Kurs „Urban Sketching für Anfänger/innen“ besucht oder haben schon Erfahrungen beim Zeichnen von Architektur und Perspektive gesammelt? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

Wir werden an jedem Kurstag an einem anderen Platz zeichnen und malen und dabei verschiedene Techniken ausprobieren. Ziel ist es die eigene Komfortzone zu verlassen und so „lockerer“ beim Zeichnen zu werden. Dadurch kann man ein Motiv besser erfassen und nur die notwendigen Details abbilden.

Wir versuchen möglichst draußen zu zeichnen und werden im Kurs auch ein paar Schritte gehen. Bitte gutes Schuhwerk tragen. Bitte vorhandenes Zeichenmaterial wie Block oder Skizzenbuch (Format A4 bis A6), Bleistift, Kugelschreiber etc. mitbringen. Weitere Materialien zum Ausprobieren werden vom Kursleiter angeboten.

Der Kurs findet im Freien statt. Treffpunkt: vor dem vhs-Gebäude.

Termine: 22.6., 29.6., 6.7., 13.7., 20.7., 27.7.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 41,50 €.

Axel Weisenberger

Do ab 22.6.

6 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18-19.30 Uhr

Kurs-Nr. 58209

55,50 €

Tanz des Pinsels – Japanische Tuschkmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Der Sommer ist da! Jedenfalls auf dem Reispapier, wo wir dank asiatischer Pinseltechnik mit einfachsten Mitteln – Pinsel, Tusche und ein wenig Farbe – Blüten entstehen lassen, die alsbald auch etwas von der Individualität der jeweils Malenden zeigen. Bei trockenem Wetter können wir zeitweilig auch im Freien malen.

Wer immer Lust hat auf solch ein Experiment und/oder auf eine Art Kurzurlaub, ist eingeladen mitzutun, ganz gleich, welche Vorkenntnisse in Sachen „Malen“ oder in Sachen „japanische Kultur“ sie/er vielleicht mitbringt.

Material wird gestellt und im Kurs abgerechnet; es kann aber auch mit eigenem Material gearbeitet werden.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31,50 €.

Dr. Dorothee Wittmann-Klemm

Sa am 22.4.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

9-16 Uhr

3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58210

42 €

Zentangle® Basisworkshop

Zentangle® ist „Yoga mit dem Stift“: Eine Verbindung von Kreativität und Entspannung. Eine meditative Zeichenmethode, für die es keine Vorkenntnisse, nur wenig Material und Platz braucht.

Das Material wird im Kurs zur Verfügung gestellt. In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 20,- € enthalten.

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

Sybille Schubert

Sa am 22.4.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

10-15 Uhr

1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58211

51 €

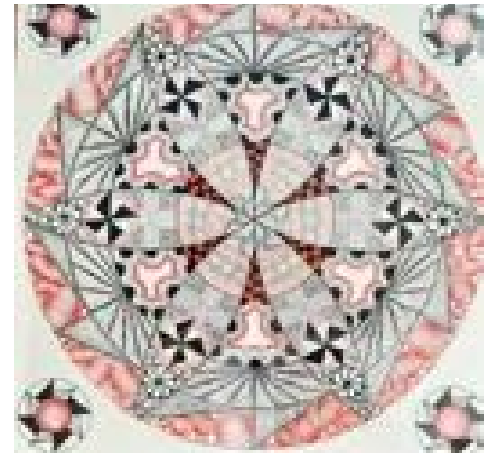


Bild zu Kurs-Nr. 58211

Japanische Aquarellmalerei und Sumi-e

Der Zauber dieser Maltechnik liegt darin, dass man mit einfachen Strichen die Objekte so naturalistisch malt, wie sie dem Auge erscheinen. Durch die Einfachheit, Abstraktion und das Weglassen überflüssiger Einzelheiten gelingt die Verbindung mit dem inneren Wesen der Natur.

Bitte mitbringen: Teetasse, chinesischen/japanischen Malpinsel, chinesisches/japanisches Malpapier, Tusche, Aquarellfarbe, Malgefäß, Teller und Tuch; Material kann auch bei der Kursleiterin bestellt werden (bitte bei Bedarf spätestens 3 Tage vor Kursbeginn bei der vhs melden).

Li-Lin Hummitzsch

Fr 28.4., 17-21 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

Sa 29.4., 9.30-13.30 Uhr

1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58212

53,50 €



Bild zu Kurs-Nr. 58212

Malen wie Bob Ross® – Neue Landschaftsmotive

Die Teilnehmer/innen erlernen Schritt für Schritt den Umgang mit den Materialien sowie die Grundlage der Nass-in-Nass-Technik® und entdecken die Freude am etwas „anderen“ Malen. Bereits am Ende des ersten Tages können diese ein fertig gemaltes, beeindruckendes Bild mit nach Hause nehmen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Die benötigten Materialien (Leinwand, Farbe, Pinselreiniger) werden vom Kursleiter zur Verfügung gestellt. Materialkosten in Höhe von 35,- € sind direkt an den Kursleiter zu entrichten. Bitte mitbringen: Malkittel, Küchenrolle aus Papier, (Baby-)Öltücher, Brotzeit für die Mittagspause und Spaß am Malen!

Günter Petzoldt

**Fr am 16.6. mit Pause vhs Schultesstr. 19 b
14-21 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 58213 33 €

Malen wie Bob Ross® – Neue Landschaftsmotive

Inhalte und Material wie Kurs 58213, jedoch:

Günter Petzoldt

**Sa am 17.6. mit Pause vhs Schultesstr. 19 b
10-17 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 58214 33 €

Malen wie Bob Ross® – Neue Landschaftsmotive

Inhalte und Material wie Kurs 58213, jedoch:

Günter Petzoldt

**So am 18.6. mit Pause vhs Schultesstr. 19 b
10-17 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 58215 33 €

Druck, Radierung und Keramik

Kalender mit Bleisatz und Buchdruck

Das „Ende der Bleizeit“ wurde schon im letzten Jahrhundert eingeläutet. So brauchte es ein paar unbeugsame Jünger/innen der schwarzen Kunst um tonnenschwere Maschinen und Bleiletern der Verschrottung zu entreißen. Letztere befinden sich nun in WerkDruck, dem Laboratorium für Handsatz und Versuchsanstalt zur Bewahrung des Buchdrucks.

Doch das allein genügt nicht - die Maschinen wollen in Bewegung gesetzt werden um mittels Bild und Schrift das kulturelle Leben zu bereichern.

Bisher haben sich immer wieder wagemutige Laien gefunden, bei der Bereicherung der Kultur mitzuwirken und diesem alten Handwerk zu frönen. Unter Supervision von Werner Enke wird jedes Jahr ein Kalender in alter Technik gesetzt und gedruckt. Neulinge sind für den Kalender 2024 herzlich willkommen.

Kosten: 110,- €, dafür gibt es vier Kalender.

Kurszeit: nach Absprache in Kleingruppen

Beginn: Anfang März

**Anmeldung und Information unter:
werkdruck@arcor.de oder und 09721 44373.**

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 Farbradierung. 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. UH09,
Kreatives Gestalten mit Ton Kurs-Nr. UH10 und
Glazieren von gebrannter Keramik Kurs-Nr. UH11
in unserer Außenstelle Uchtelhausen.

Bildungsveranstaltungen in Kooperation mit den Schweinfurter Museen



**Kunsthalle
Schweinfurt**

**Informationen und Anmeldung unter: 09721 51-4721
(Kasse) oder per Mail an kasse.kunsthalle@schweinfurt.de**

Kunst und Religion

„Kunst und Religion“ - so lautet das Motto der erfolgreichen Veranstaltungsreihe mit Dr. Jürgen Lenssen, die dieses spannende und spannungsreiche Thema in den Mittelpunkt rückt. Veranstaltungsort: Kunsthalle Schweinfurt.

**Anmeldung unter: 09721 51-4721 (Kasse) oder per Mail
an kasse.kunsthalle@schweinfurt.de.**

5,- € Eintritt

Nächste Termine:

Do 23.2., 19 Uhr Künstlergespräch mit Jürgen Wolf und Dr. Jürgen Lenssen

Sa 11.3., 14.30 Uhr Werkauswahl: Dr. Jürgen Lenssen spricht über Hans-Peter Zimmer

Do 27.4., 19 Uhr Künstlergespräch mit Jacques Gassmann und Dr. Jürgen Lenssen

Sa 13.05., 14.30 Uhr Werkauswahl: Dr. Jürgen Lenssen spricht über Franz Hitzler

Do 20.7., 19 Uhr Künstlergespräch mit Robert Weissenbacher und Dr. Jürgen Lenssen

Öffentliche Führungen durch die Kunsthalle

Jeden ersten Sonntag im Monat um 14.30 Uhr finden öffentliche Führungen zu verschiedenen Themen statt.

Nächster Termin: So am 5.3., 14.30 Uhr



Offenes Atelier – Leinwandhelden gesucht

Jeden ersten Sonntag im Monat von 14.30-16.30 Uhr (für Kinder ab 6 Jahre, Jugendliche und Erwachsene) öffnen wir die Tore für unsere Leinwandheldinnen und Leinwandhelden. Hier kannst Du Deiner Kreativität und Fantasie mit Pinsel und Farben freien Lauf lassen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Einfach vorbeikommen und loslegen.

Nächster Termin: So am 5.3., 14.30 Uhr

Hans Platschek. Maler, Autor, Provokateur Ausstellung vom 16.03.-11.06.2023

Die umfassende Retrospektive präsentiert einen aktuellen Blick auf das Oeuvre des scharfzüngigen Autors und Malers Hans Platschek (1923-2000), der zu den wichtigsten Künstlern und Intellektuellen der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts zählt. Platschek, der selbst anfangs zu den informellen Künstlern zählte, hatte mit dem 1959 erschienenen Buch „Neue Figurationen. Aus der Werkstatt der Malerei“ großen Einfluss auf die Diskussion um die Überwindung des Informels in Richtung einer Neuen Figuration, also in Richtung einer neuen gegenständlichen Kunst. Die große Ausstellung mit hochkarätigen Leihgaben zeichnet die malerische Entwicklung Platscheks nach und würdigt seine Rolle als Künstler, Buchautor und Kritiker.

Rochade. Werke von Robert Weissenbacher und Götz Sambale

Ausstellung vom 06.07.-15.10.2023

Der in Köln lebende Bildhauer Götz Sambale (*1967 in Schweinfurt) und der in München lebende Maler Robert Weissenbacher (*1983 in Schweinfurt) zeigen in der Doppelschau vom 6. Juli bis 15. Oktober Arbeiten im Dialog, die den Besucher zu einem vergleichenden Sehen herausfordern - eine Aufgabe, die gerade bei den beiden Künstlern von ästhetischem Reiz ist: stille, zeitlos schöne Holzformen auf der einen Seite, kraftvolle, farbtintensive Gemälde auf der anderen Seite. „Rochade“ heißt der Titel ihrer gemeinsamen Ausstellung, in Anlehnung an einen Doppelzug im Schach, bei dem König und Turm derselben Partei bewegt werden, um das Spielfeld zu verändern. Bei Sambale und Weissenbacher sind Könige und Türme bereits in Bewegung.

Museum Otto Schäfer

Judithstr. 16, 97422 Schweinfurt

Infos und Anmeldung unter www.museumottoschaefer.de

Philosophische Lesung „F.W.J. Schelling und die unsterbliche Seele“

Mit Claudia Feuchter, Pfarrer Thomas Amrehn und Thomas Horling.

Ticket: 8,- €

Mi am 19.4., 19 Uhr

Führung durch die Ausstellung „Fantastische Fabelwesen“

Ticket: 6,50 €

So am 7.5., 14.30 Uhr

Führung durch die Ausstellung „Fantastische Fabelwesen“

Ticket: 6,50 €

Do am 15.6., 18 Uhr

Museum Georg Schäfer

Informationen und Anmeldung ausschließlich unter 09721 51-4830 oder E-Mail: mgs@schweinfurt.de

Führungen zum internationalen Frauentag

14 Uhr Paare in der Kunst – Öffentliche Themenführung durch die ständige Sammlung mit Birgit Höhl

14.30 Uhr Spiegeln, Spiegeln an der Wand... – Öffentliche Themenführung durch die ständige Sammlung mit Margit Hofmann

15 Uhr Paare in der Kunst – Öffentliche Themenführung durch die ständige Sammlung mit Birgit Höhl

15.30 Uhr Brave Mädchen, böse Mädchen! – Öffentliche Themenführung durch die ständige Sammlung mit Margit Hofmann.

Mi am 8.3.

Teilnahmegebühr: jeweils 2,50 €,

Frauen erhalten freien Eintritt.

Caspar David Friedrich und die Vorboten der Romantik

Sonderausstellung vom 02.04.-02.07.2023

Das detaillierte Programm finden Sie auf der Homepage www.museumgeorgschaefer.de.

Eintrittspreise: 10,- €, ermäßigt 8,- €.

Shakespear-Hype im 19. Jahrhundert – Adolph von Menzels gezeichnete Begeisterung

Sonderausstellung vom 13.08.-22.10.2023.

Das detaillierte Programm finden Sie auf der Homepage www.museumgeorgschaefer.de.

Eintrittspreise: 9,- €, ermäßigt 7,- €.

Fotografie

Fotografieren – Mehr Spaß an den eigenen Bildern

In Theorie und Praxis lernen wir, im Umgang mit unserer Kamera, das Bildergebnis direkt zu beeinflussen. Mit dem Verständnis für Blende, Zeit und ISO machen wir uns auf Motivjagd. Technik allein ist nicht alles, auch unsere Betrachtungsweise beeinflusst das Ergebnis.

Bitte mitbringen: Eigene Kamera mit Handbuch; Stativ, Blitz und Fernauslöser, wenn vorhanden.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 45,- €.

Lars Schulz

Sa 18.3., 9-16 Uhr mit Pause vhs Schultesstr. 19 b

So 19.3., 9-12 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 58401 60 €

Veranstaltungen des Museum Otto Schäfer

Judithstr. 16, 97422 Schweinfurt

Infos und Anmeldung unter www.museumottoschaefer.de

Führung zur analogen Schwarzweiß-Fotografie

Führung durch die Jubiläumsausstellung der Schwarz/Weiss-Arbeitsgemeinschaft Süd mit Rüdiger Horeis, auch zu den technischen Hintergründen der schwarzweißen Analogfotografie.

Ticket: 6,50 €.

Sa am 4.3., 14.30 Uhr

Tag der Analogfotografie

Veranstaltet von der SW-AG Süd, die gleichzeitig ihre Jubiläumsausstellung präsentiert.

Fahrbare Dunkelkammer: Nasses Kollodium-Verfahren mit Friedrich Müller (eigener Abzug 50,00 EUR), Lochkamera-Porträts mit Andreas Perlick, Großformatkamera mit Rüdiger Horeis, Öldruck mit Torsten Grüne, Hintergründe zur SW-AG mit Hubert Redelberger.

Ticket: 10,- €

Sa am 18.3., 14 Uhr

Vortrag „Schwarz-Weiß-Fotografie mit Bruce Barnbaum“

Der große amerikanische Schwarzweiß-Fotograf exklusiv zu Gast im Museum Otto Schäfer.

Ticket: 8,- €

Di am 4.4., 18 Uhr

Handwerk und Wohnen

Kleine Wohnungen einrichten – mit guter Planung zum Ziel

Räume sinnvoll nutzen und trotzdem harmonisch gestalten. Wer eine kleine Wohnung und nur wenig Platz zur Verfügung hat, braucht ein paar clevere Ideen.

Wollen Sie Ihre Räume optimal nutzen und sich trotzdem wohlfühlen? Oder wollen Sie es pflegeleicht und altersgerecht? Die Wahl der Farbe, des Lichtes, der Möbel und der Einrichtung sollte den jeweiligen Bedürfnissen bestmöglich gerecht werden, um so den vorhandenen Platz optimal zu nutzen. Lernen Sie Fehler zu vermeiden. Denn spontane Entscheidungen sind meist besonders teuer.

Bitte mitbringen: Schreibsachen.

Diese Veranstaltung wird durch den Förderverein der vhs unterstützt und findet bereits ab 5 Personen statt.

Astrid von Thun

Di am 23.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 58501 10 €

Künstlerisches Gestalten

Upcycling – alte Bücher kreativ verwerten

Wohin mit den ausgemusterten Büchern aus Ihrem Regal? Schenken Sie Ihnen ein zweites Leben! Zerlegen Sie alte Schätze, schneiden, reißen, kleben, nähen, lochen, bohren, falten und bedrucken Sie sie. Entwerfen Sie neue Schachteln, Notizbücher, Karten, Wanduhr, Skulpturen, Girlanden, Schmuck und Dekoratives für Ihr Zuhause. Leisten Sie durch dieses Upcycling von Büchern sogar einen Beitrag für die Umwelt.

Im Kurs lernen Sie Grundlegendes über den Aufbau des Buches sowie mögliche Verarbeitungstechniken kennen. Lassen Sie sich anregen von Gestaltungsideen und vielfältigen Möglichkeiten. Experimentieren Sie nach Herzenslust!

Für den ersten Kurstag benötigen Sie eine Auswahl alter (Hardcover-)Bücher in verschiedenen Stärken, Größen und Schriften, aber auch alte Atlanten. Bringen Sie außerdem ein hochwertiges Bastelmesser, Bleistift, Schere, Lineal, Schmuckpapier und verschiedene Kleber mit.

Ausgewählte Materialien können zum Selbstkostenpreis bei der Kursleiterin erworben werden.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal 6 Teilnehmenden statt.

Gisela Bach

25.3., 9-18 Uhr mit Pause vhs Schultesstr. 19 b

26.3., 9-13 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58601 91,50 €



Textiles Gestalten

Die alte Kunst des Bänderwebens

Über viele Jahrtausende gehörten gewebte Bänder zur Notwendigkeit des Alltags oder zur Zierde von Gewändern. Heute weben wir von der Hundeleine bis zum Schuhbündel. Die Techniken und Gerätschaften dafür sind überraschend einfach.

In diesem Kurs lernen Sie die alte Kulturtechnik des Bänderwebens kennen. Es wird ein einfaches Bandwebgerät selbst gebaut, um danach mit „Brettchen“ aus Pappe in neu erlernter Technik bunte Bänder selbst zu weben. Alternativ kann mit einem Gatterkamm gewebt werden.

Mitzubringen sind ein alter dünner Holzkleiderbügel, der zersägt werden kann und 14 Spiel- oder Memory-Karten, die zerschnitten werden dürfen. Zusätzlich ein stabiler Gürtel oder eine Schnur, die um den Bauch passt, eine gut schneidende Schere, Lineal, Stift und ein Locher sowie Wollreste falls vorhanden.

Dr. Nicole von Lindeiner

**Mo ab 6.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 58701 40 €

Kinder-Accessoires

Wir stricken passend zueinander Stirnbänder, Mützen, Schals, Schalkrägen oder Loops sowie Handstulpen in verschiedenen Ausführungen für Jungen und Mädchen ab ca. 2 Jahren.

Benötigt werden: Wolle in der Nadelstärke 3-5 und passende Rundnadeln und/oder Nadelspiel. Wolle und Nadeln können auch im Kurs erworben werden.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 15,- €.

Andrea Mulz

**Do am 9.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 58702 21 €

Babysocken in drei Ausführungen

In diesem Kurs werden einfache Spiralsocken, Patchworksocken und Mustersocken in bestimmter Technik für guten Halt am Fuß gestrickt. Die Socken sind passend für Babys und Kleinkinder.

Benötigt werden: Sockenwolle 4-fädig und ein Nadelspiel Nr. 2,5. Wolle und Nadeln können auch im Kurs erworben werden.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 15,- €.

Andrea Mulz

**Do am 23.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 58703 21 €

Babyschuhe

Es werden Babyschuhe für das Frühjahr in verschiedenen Techniken und Ausführungen gestrickt.

Benötigt werden: Wolle in der Nadelstärke 3-5 und passende Rundnadeln und/oder Nadelspiel. Wolle und Nadeln können auch im Kurs erworben werden.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 15,- €.

Andrea Mulz

**Do am 20.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 58704 21 €

Freizeit und Technik

Fliegen in Schweinfurt

Der Aero-Club Schweinfurt bietet einen Einblick in die Möglichkeiten das Fliegen zu lernen. Fluglehrer des Vereins zeigen den Teilnehmenden auf, wie Sie in Schweinfurt fliegen lernen können. Im Anschluss an den Vortrag können natürlich Fragen gestellt und die Flugzeuge des Aero-Clubs besichtigt werden.

Bei passendem Wetter besteht am darauffolgenden Wochenende für die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, mit einem der Fluglehrer einen Flug zu unternehmen (nicht im Kurspreis enthalten). Geeignet ist der Kurs für Personen ab 15 Jahren.

Peter Wiggen

**Mo am 8.5. 1 mal Aero-Club Schweinfurt e.V.
19-21.15 Uhr Flugplatz**

Kurs-Nr. 58801 3 €

Ich lerne Schach

Sie wollten schon immer wissen, wie man Schach spielt? Was Menschen daran so fasziniert, dass sie stundenlang schweigend vor einem Brett sitzen können und die Welt um sich herum vergessen? In diesem Kurs können Sie es erfahren. Von Grund auf lernen Sie die Spielregeln, die durch zahlreiche Übungen und Aufgaben gefestigt werden. Komplette Partien, die Sie gegen andere Teilnehmer/innen spielen, runden den Kurs ab. Schachspielen kann in jedem Alter gelernt werden. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und trainiert das Gedächtnis.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 34,- €.

Erich Feichtner

**Di ab 13.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 58802 34 €



Schnupperkurs: Jonglieren lernen

Jonglage fasziniert Menschen in jedem Lebensalter. Gut, dass es auch von allen gelernt werden kann. Jonglieren macht nicht nur Spaß, sondern trainiert auch gleichzeitig das Gehirn. Unterschiedliche Gehirnregionen werden angeregt und verknüpft. Die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert, Feinmotorik und Geschicklichkeit verbessert.

Im Workshop wird Schritt für Schritt gezeigt, wie Jonglieren funktioniert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bei schönem Wetter kann der Kurs teilweise im Freien stattfinden.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Bälle oder andere Jonglier-Requisiten. Es können auch Bälle von der Kursleitung geliehen werden.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 18,- €.

Johannes Gehrig

**Sa am 5.8. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-13.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 58803 24 €

Lernen von Anfang an in einfacher Sprache - Grundbildung

Information und Beratung:

Barbara Remold, Tel.: 09721 51-5436

Email: barbara.remold@schweinfurt.de

Assistenzdienst für Menschen mit Behinderung

Sie wollen bei einem vhs-Kurs mitmachen!

Sie brauchen Unterstützung! Zum Beispiel: eine Begleitperson. Die Offene Behindertenarbeit (OBA) des Diakonischen Werkes Schweinfurt bietet einen individuellen Assistenzdienst an. Damit wird Menschen mit Behinderung eine gleichberechtigte Teilhabe am Programm der Volkshochschule ermöglicht. Geschulte Assistent/innen unterstützen vhs-Teilnehmer/innen mit Behinderung während der Kursdauer, wenn Hilfe benötigt wird. Entstehende Betreuungskosten können ggf. über die zuständige Pflegekasse abgerechnet werden.

Aus organisatorischen Gründen ist eine rechtzeitige Anmeldung nötig.

Für nähere Informationen oder zum Abrufen des Assistenzdienstes wenden Sie sich bitte an:

Offene Behinderten Arbeit (OBA) der Diakonie,

Telefon 09721 2087 320

E-Mail: oba@diakonie-schweinfurt.de

Infothek „Lesen – Schreiben – Rechnen“

Im Mehrgenerationenhaus der Diakonie Schweinfurt gibt es das kostenlose Angebot Infothek „Lesen - Schreiben - Rechnen“. Hier erfahren Betroffene, Angehörige, Interessierte, Ehrenamtliche oder auch Arbeitgeber alles zum Thema Lesen, Schreiben und Rechnen lernen für Erwachsene.

Auskunft unter der Tel.: 0162 7915757

Luisa Mühlstein

freitags

Mehrgenerationenhaus Schweinfurt

10-12 Uhr

„Treffpunkt Mitte“, Markt 51

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 Neuen, aber auch an diejenigen, die bereits an einem Einstieg in die Gebärdensprache teilgenommen haben.

Der Kurs kann nicht gekürzt werden. Deshalb gilt folgende Gebührenregelung: bei 6 TN/105 €, 7 TN/95 €; 8 TN/85 €; ab 9 TN/75 €; Unterrichtsmaterial: ca. 25 €, zahlbar bei der Kursleitung

ACHTUNG: Letzter Termin 23.5. in Raum 005

Oswald Friedrich

**Di ab 7.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 61201 ab 75 €

Bewegung und Entspannung

Bevor wir die Entspannung genießen, wird der Bewegungsapparat durch leichte Übungen mobilisiert und die Körperwahrnehmung geschult. Anschließend werden Möglichkeiten aufgezeigt, um Stress abzubauen, damit Körper und Geist wieder in Einklang kommen. Vorgestellt werden verschiedene Methoden zur Entspannung wie ruhige Bewegungsübungen, Phantasie Reisen oder Muskelentspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, event. kleines Kissen.

Christa Thain-Wehner

**Di ab 14.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 44103 19,50 €

Spaß am gemeinsamen Singen

Wir singen, wonach uns gerade ist. Das können Volkslieder, bekannte Popsongs aus dem Radio oder eines Ihrer Lieblingslieder sein. Unter der Leitung einer Hobbychorleiterin wird mit viel Herzblut Modernes und Altbewährtes einstudiert und mit Inbrunst gesungen. Je nach Wetter und Wunsch singen wir mal im Mehrzweckraum des Wilhelm-Löhe-Hauses oder unter freiem Himmel im Garten der Offenen Behinderten Arbeit.

In Kooperation mit der Offenen Behindertenarbeit Schweinfurt.

**Anmeldung erforderlich. Kostenfrei, Spende erbeten.
Termine: 6.3., 20.3., 17.4., 15.5., 12.6., 26.6., 10.7., 24.7.**

Bianca Vohmann

**Mo ab 6.3. 8 mal Offene Behindertenarbeit
16.15-17.45 Uhr (Wilhelm-Löhe-Haus), An den Schanzen 4**

Kurs-Nr. 53401 gebührenfrei

Hinweise für Menschen mit Behinderung:

vhs-Hauszugang, Schultesstr. 19b:

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

Aufzug:

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

Glaswischentüren pro Stockwerk und Klassenzimmertüren:

jeweils 1,05 m breit, keine elektronischen Automattüren

Rollstuhl-WC:

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

Induktionsanlage: nicht vorhanden

Rollstuhlparkplatz:

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

Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus! Fortbildungen für unsere Kursleitungen

Qualität und Teilnehmerzufriedenheit entscheiden sich maßgeblich im vhs-Kursgeschehen. Die Qualifikation und Fortbildung unserer Kursleiter/innen haben deshalb bei uns einen hohen Stellenwert.

Unsere Kursleitungen können von einer Grundlagenqualifikation über fachdidaktische Seminare bis hin zu speziellen Aspekten des Lehrens und Lernens mit Erwachsenen ihre fachlichen, didaktischen, methodischen und sozialen Kompetenzen laufend erweitern. Die Fortbildungen finden über den Bayerischen Volkshochschulverband statt.

Information und Anmeldung ausschließlich über den Bayerischen vhs-Verband, Fäustlestr. 5, 80339 München oder www.kursif.de

Grundlagenseminar 1 – Einführung für vhs-Kursleiter/innen

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. Legen Sie mit diesem Seminar einen weiteren Grundstein für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung als Kursleiter/-in.

**Termine: Sa. 4.2., 9-17 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
oder Sa. 30.9., 9-17 Uhr 2. Stock, Zi. 202**

Information und Anmeldung über Johanna Wagner (Tel. 51-5431) oder den Bayerischen vhs-Verband, Fäustlestr. 5, 80339 München oder www.kursif.de; Gebühr: 20 €

Grundlagenseminar 2 – Gruppe und Kommunikation - Umgang mit schwierigen Situationen im Unterricht

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.

Am Sa. 4.3., 9-17 Uhr, vhs Schultesstr. 19b, 2. Stock, Zi. 202

Information und Anmeldung über Johanna Wagner (Tel. 51-5431) oder den Bayerischen vhs-Verband, Fäustlestr. 5, 80339 München oder www.kursif.de; Gebühr: 20 €

Online Angebot: Virtuelles Klassenzimmer: einrichten eines Kurses in der vhs.cloud

Die vhs.cloud ist die datenschutzkonforme Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland, über die auch ein virtuelles Klassenzimmer genutzt werden kann. Sie erfahren, wie man den für Sie angelegten Kursraum einrichtet, welche Funktionen die vhs.cloud bietet und wie eine Konferenz funktioniert.

Sie brauchen **zum Kurs am 17.2., 15-18 Uhr** einen PC, ein Notebook oder ein Tablet mit Web-Kamera und Mikrofon und Internetzugang mit Internet-Browser Google Chrome.

Die Zugangsdaten und die Anleitung wie Sie in die Konferenz kommen, bekommen Sie per Mail zugeschickt.

Anmeldung bei der vhs Schweinfurt unter Kurs Nr. 62201V. Ausschließlich für Kursleitungen der vhs Schweinfurt. Kostenfrei.

Umgang mit der Dokumentenkamera & Co

Digitale Medien sind für den modernen Unterricht unabdingbar. Dokumentenkamera, Smartboard, Beamer, Raummikrofon können Ihren Unterrichtsaltag erleichtern und eröffnen neue Möglichkeiten der Wissensvermittlung.

Der Umgang mit den Medien wird veranschaulicht und Ideen für den Unterrichtseinsatz werden gezeigt.

Termine: Sa 25.2., 9-12 Uhr, vhs Schultesstr. 19 b, Erdgeschoss, Zi. 012 (Kurs Nr. 62202)

Information und Anmeldung über Julia Korol (Tel. 51-5432) oder die vhs Schweinfurt, Tel. 51-5444, www.vhs-schweinfurt.de. Ausschließlich für Kursleitungen der vhs Schweinfurt. Kostenfrei.

Weitere Fortbildungsangebote des Bayerischen Volkshochschulverbandes finden Sie auf www.kursif.de
Alle Kursleitungen – ob erst kurz dabei oder schon lange – sind herzlich willkommen, die Fortbildungen des bvv (und unsere) zu besuchen.

75 Jahre vhs Schweinfurt

Die Volkshochschule Schweinfurt wurde am 16. Juli 1946 gegründet und feierte 2021 ihr 75-jähriges Bestehen.

Aus diesem Anlass ist eine Festschrift entstanden, die das Dreivierteljahrhundert Volkshochschule in Schweinfurt abwechslungsreich skizziert.

Die Festschrift ist kostenfrei und kann in der vhs abgeholt oder zugeschickt werden.



Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesundheit ...

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

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt.

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

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt.

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



Junge vhs: Programm für junge Menschen

Nähere Informationen unter den angegebenen Fachbereichen und Kursnummern

Schule

Information und Beratung:
Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435

Fit ins Abitur im Fach Mathematik am Gymnasium

Kurs-Nr. 21501 35 €

Fit ins Fachabitur im Fach Mathematik an der FOS/BOS 12 NT

Kurs-Nr. 21502 50 €

Gesundheit

Information und Beratung:
Barbara Remold, Tel.: 09721 51-5436

Eltern-Kind-Turnen

Kurs-Nr. 46201 42,50 €

Eltern-Kind-Turnen

Kurs-Nr. 46202 46 €

Kultur

Information und Beratung:
Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435

Happy Painting: Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Kurs-Nr. 58206 14 €

Angebote im Landkreis

Information und Beratung:
Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435
Johanna Wagner, Tel.: 09721 51-5431

Yoga und Entspannung für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. EB07 26,50 €

Inliner für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. EB08 17 €

Inliner für fortgeschrittene Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. EB09 17 €

Seifenblasenexperimente für Kinder von 6-11 Jahren

Kurs-Nr. BF26 13 €

„Tierisch wild im Wald“ - ein Waldspaziergang für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Kurs-Nr. BF27 25,50 €

Entdeckungsreise mit dem Mikroskop für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Kurs-Nr. DI11 13 €

Sonne, Mond und Sterne – kleine Welt- raumkunde für Kinder von 6-10 Jahre

Kurs-Nr. GH14 13 €

Reise ins Reich der Yogatiere – Yoga und Entspannung für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. GH15 11 €

„Piraten in den Garten – Wo ist der Schatz versteckt?“

Kurs-Nr. GH16 gebührenfrei

Seifenblasenexperimente für Kinder von 6-11 Jahren

Kurs-Nr. GS13 13 €

Junge Forscher/innen von 5-8 Jahren

Kurs-Nr. SG17 13 €

Kleine Forschungsreise in das Land des Lichts und der Farben für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. SH22 13 €

Fledermausnacht

Kurs-Nr. SE14 10 €

Aquarellmalerei für 6- bis 9-Jährige

Kurs-Nr. ST19 15,50 €

Kleine Forschungsreise in das Land des Lichts und der Farben für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. ST20 13 €

Reise ins Reich der Yogatiere – Yoga und Entspannung für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. UH17 12 €

Seifenblasenexperimente für Kinder von 6-11 Jahren

Kurs-Nr. UH18 13 €

Kinderturnen für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen

Kurs-Nr. WG10 46 €

Kinderturnen für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen

Kurs-Nr. WG11 46 €

Seifenblasenexperimente für Kinder von 6-11 Jahren

Kurs-Nr. WG12 13 €

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

Kurs-Nr. WE44 57 €

Osterbäckerei

Kurs-Nr. WE45 26 €

Seifenblasenexperimente für Kinder von 6-11 Jahren

Kurs-Nr. WE46 13 €

Bienentag

Kurs-Nr. WE47 10 €

Fledermausnacht

Kurs-Nr. WE48 10 €

AUSSENSTELLEN

Beratung und Information:
Lisa Örtel Tel. 09721 51-5435
E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de
Johanna Wagner Tel. 09721 51-5431
E-Mail: johanna.wagner@schweinfurt.de

Wir bedanken uns bei unseren Kursleitungen, dass wir wieder in unseren **16 vhs-Außenstellen** ein ansprechendes Programm anbieten können.
 Wenn Sie Ihre Wunsch-Veranstaltung im vhs-Programm Ihrer Gemeinde vermissen, schauen Sie mal ins Programm der Nachbargemeinden.

Wie in jedem Semester kooperieren wir auch in diesem mit verschiedenen Einrichtungen im Landkreis Schweinfurt:

1. Servicestelle Ehrenamt

Die Servicestelle Ehrenamt ist Fach- und Netzwerkeinrichtung zur Förderung des Bürgerschaftlichen Engagements und zur Stärkung des Ehrenamts im Landkreis Schweinfurt und seit Anfang 2021 direkt im Landratsamt Schweinfurt im Arbeitsbereich „Ehrenamt und Teilhabe“ angesiedelt.
 Das kostenlose Weiterbildungsangebot „Fit fürs Ehrenamt“ im Landkreis Schweinfurt richtet sich an alle Ehrenamtlichen, die sich in Vereinen, Verbänden oder Initiativen des Landkreises freiwillig einbringen. Die Kursangebote werden von qualifizierten Referent/innen geleitet und haben die Stärkung des lokalen freiwilligen Engagements zum Ziel. Fachbezogen, zielgruppenorientiert, methodensicher, praxisrelevant, motivierend. Da die Servicestelle Ehrenamt als einer von 21 „digital-verein(t)-Standorten“ in Bayern ausgewählt wurde, besteht die Möglichkeit, qualifizierte Kurse zum zukunftsweisenden Thema „Digitalisierung im Ehrenamt“ anzubieten.
 Weitere Informationen zum Arbeitsbereich „Ehrenamt und Teilhabe“ erhalten Sie auf der Homepage des Landratsamtes Schweinfurt <https://www.landkreis-schweinfurt.de>. Vereinbaren Sie gerne auch einen individuellen Beratungstermin unter 09721 55-455, ehrenamt@landratsamt.de.

2. Angebote für Familien



Der Landkreis Schweinfurt bietet seit November 2019 einen **digitalen Familienwegweiser** unter:



www.familie-sw.de

Mit regionalen Kursen (auch online), Vorträgen, Betreuungsangeboten, Freizeittipps, interessanten Clips und Informationen rund um Entwicklung, Erziehung, Gesundheit, Ernährung und vielen anderen Themen.
 Diese Website ist mit allen gängigen Medien nutzbar – auch unterwegs.
 Sämtliche Adressen und Kontakte, die für Familien wichtig sind, finden Sie dort vor. „Mit einem Klick alles im Blick.“

Weitere Angebote für Familien finden Sie unter:

Kommunale Jugendarbeit
 Nähere Informationen und Anmeldung unter:
 Tel. 09721 55-519, E-Mail: koja@lrasw.de
www.landkreis-schweinfurt.de/koja

3. Interkommunale Allianz Oberes Werntal (ILE)

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei, eine Anmeldung unter info@oberes-werntal.de oder 09726 9155-27 ist erforderlich. Aktuelle Informationen gibt es auf www.oberes-werntal.de oder im Newsletter der Bauhütte Obbach – Anmeldung dazu per Email möglich!

Veranstaltungsprogramm

So. 5.3.23, 14-17 Uhr: Netzwerktreffen für Sanierungswillige, Sanierende und FertigSanierte – Austausch über das Sanieren an sich, Probleme, Finanzierung etc., Ort: Waigolshausen
So. 29.4.23, 14-18 Uhr: Praxis Baustelle: #3 BauSchauHaus mit Impulsvortrag um 16 Uhr, gelungene Baukultur im Innenort: Modern sanieren und platzsparend Bauen in historisch gewachsener Struktur, Ort: Geldersheim
Do. 11.5.23, 19 Uhr: Fachvortrag: Sanierung und Nutzung historischer Gewölbekeller, Ort: Dittelbrunn
Do. 22.6.23, 19 Uhr: Fachvortrag: Mein denkmalgeschütztes Traumhaus – Erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Amt am Beispiel des ehemaligen Forsthauses in Werneck, Ort: Werneck

Präventionsangebote nach §20 SGB V

Die Volkshochschule Schweinfurt bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

Und noch ein Wort in eigener Sache:

Wenn Sie ein neues Thema oder eine spannende Idee haben, die unser Programm bereichern kann, melden Sie sich bitte bei uns. Wir freuen uns über Reaktionen. Denn: unser Programm ist Ihr Programm!



Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen;

beachten Sie deshalb bitte immer unsere Homepage www.vhs-schweinfurt.de, auf der wir Sie aktuell informieren.
 Positiv auf Corona getesteten Personen empfehlen wir, sich freiwillig in Selbstisolation zu begeben, unnötige Kontakte zu anderen Personen zu vermeiden und auf den Besuch öffentlicher Veranstaltungen, insbesondere Veranstaltungen der vhs-Schweinfurt, zu verzichten.

Einzelveranstaltungen Landkreis

Nachfolgend 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.

Bitte beachten Sie, dass für die meisten Veranstaltungen eine Anmeldung zwingend erforderlich ist.

März

- Di 14.03. Osterbrunnen und Osterkronen (Dittelbrunn, DI02)
- Di 14.03. Genesung aus eigener Kraft (Berggrheinfeld, BF02)
- Di 14.03. Einführung in die klassische Homöopathie (Schonungen, SG02)
- Di 21.03. Praktische Gesundheitstipps für Senioren/innen (Werneck, WE02)
- Di 21.03. Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung (Poppenhausen, PN01)
- Mi 22.03. „Herrla un Fräla können viel erzählen“ (Werneck, WE03)
- Mi 22.03. Heuschnupfen (Schwebheim, SH02)
- Di 28.03. Pflegeheimaufenthalt - und wer trägt die Kosten? (Sennfeld, SE02)
- Di 28.03. Erben und vererben (Schwebheim, SH03)
- Mi 29.03. Seniorinnen und Senioren im Visier der Betrüger und Diebe (Werneck, WE04)
- Mi 29.03. Abnehmen: Schlank DURCH Schlaf (Schwebheim, SH04)
- Mi 29.03. Kinesiologie und Gesundheit (Sennfeld, SE03)
- Mi 29.03. Heuschnupfen (Üchtelhausen, UH02)
- Do 30.03. „Der letzte Garten“ (Werneck, WE05)
- Do 30.03. Energiesparen im Alltag (Berggrheinfeld, BF03)
- Do 30.03. Sieben Pässe der Zentralschweiz mit dem Rennrad (Niederwerrn, NW01)

April

- So 02.04. Führung im Jüdischen Friedhof (Schwanfeld, SF01)
- Do 13.04. Eine Reise für die Seele (Berggrheinfeld, BF01)
- Mi 19.04. „Herrla un Fräla können viel erzählen“ (Stadtlauringen, ST01)
- Mi 19.04. Bedeutung von „Volksliedgut“ (Werneck, WE06)
- Mi 19.04. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (Werneck, WE07)
- Mi 19.04. Gutes Hören geht uns alle an (Werneck, WE08)
- Mi 19.04. Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, ... (Schwanfeld, SF03)
- Do 20.04. Pflegebedürftigkeit - was nun? (Werneck, WE01)
- Do 20.04. Bedeutung von „Volksliedgut“ (Werneck, WE09)
- Do 20.04. Praktische Tipps zum Umgang mit Medien - Grundschulalter (Geldersheim, GH03)
- So 23.04. Führung im Bandkeramik-Museum (Schwanfeld, SF02)
- Mo 24.04. Genesung aus eigener Kraft (Dittelbrunn, DI01)
- Mi 26.04. Seniorinnen und Senioren im Visier der Betrüger und Diebe (Sennfeld, SE04)
- Do 27.04. Alte Hausmittel neu entdeckt (Gochsheim, GS01)
- Do 27.04. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (Geldersheim, GH04)
- Sa 29.04. Vortragsreihe „Bauhütte“: BauSchauHaus mit Impulsvortrag (Geldersheim, GH05)

Mai

- Di 02.05. Lieder rund um die Welt kennenlernen und gemeinsam singen. (Geldersheim, GH06)
- Mi 03.05. Bürgerinnenversammlung (Üchtelhausen, UH03)
- Do 04.05. Frauen lesen vor (Geldersheim, GH07)
- Do 04.05. Akupressur - die sanfte Selbsthilfe (Niederwerrn, NW02)
- Sa 06.05. Natur- und pflanzenkundliche Wanderung (Werneck, WE10)
- Mo 08.05. Die Made (Üchtelhausen, UH04)
- Di 09.05. Besser hören aus eigener Kraft (Schwebheim, SH05)
- Mi 10.05. Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, ... (Stadtlauringen, ST02)
- Do 11.05. Tatort-Darm (Stadtlauringen, ST03)
- Do 11.05. Vortragsreihe „Bauhütte“: Sanierung und Nutzung historischer Gewölbekeller (Dittelbrunn, DI011)
- Di 16.05. Demenz (Schwebheim, SH06)

Juni

- Mi 07.06. Selbständig und sicher im Alter leben (Stadtlauringen, ST04)
- Do 15.06. Gutes Hören geht uns alle an (Dittelbrunn, DI03)
- Do 15.06. Weniger ist Meer - ein Müll- und Plastikreduziertes Leben (Wasserlosen, WG01)
- Do 15.06. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht (Euerbach, EB01)
- Mi 21.06. Demenz (Üchtelhausen, UH05)
- Do 22.06. Vortragsreihe „Bauhütte“: Mein Denkmalschutztes Traumhaus (Werneck, WE012)

Juli

- Mi 12.07. Der Geheimtipp Kneipps bei Venenschwäche (Üchtelhausen, UH06)
- Do 13.07. Clever erben und vererben - neue Rechtslage (Stadtlauringen, ST05)
- Do 20.07. Clever erben und vererben - neue Rechtslage (Gochsheim, GS02)

Bergheinfeld (BF)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Jede Person kann bei der Anmeldung pro Kurs jeweils nur zwei Anmeldungen abgeben. Telefonische Anmeldung am 13.2. ab 10 Uhr. Auch Online-, und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 13.2. bearbeitet, hier wird die Anmeldebestätigung zugesandt.

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 Dölzer Tel.: 09721 9700-17, Fax: 9700-30.
E-Mail-Adresse: juergen.doelzer@bergheinfeld.de
Anschrift Gemeindeverwaltung:
Hauptstr. 38, 97493 Bergheinfeld.**

Einzelveranstaltungen

Eine Reise für die Seele

Erleben Sie mit der Referentin den spanischen Jakobsweg nach Santiago de Compostela (900 km). Bilder, Eindrücke und persönliche Begebenheiten vom Jakobsweg stehen im Mittelpunkt des Vortrags. Er macht Lust und Mut den einzigartigen Pilgerweg im Norden Spaniens zu erleben oder selbst einmal zu gehen. Wertvolle Anregungen und Hinweise für die Reiseplanung gibt es ebenfalls.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Bergheinfeld.

Christine Bender
Do am 13.4. 14 Uhr Bergheinfeld, Pfarrheim St.-Georgen-Str. 7
Nr. BF01 **Eintritt frei**

Genesung aus eigener Kraft

Wie können Sie Ihre Lebensenergie wieder steigern und zu Kräften kommen, wenn Sie eine Infektion durchgemacht haben oder an den Folgen einer solchen erkrankt sind? Was können Sie auch präventiv unternehmen um gesund zu bleiben? Verschiedene Maßnahmen werden in diesem Vortrag besprochen, Fragen beantwortet und viele Orientierungshilfen zur Gesundung geben.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin.

Bitte mitbringen: Schreibsachen und 3,-€ Kopiergeld.

Kirsten Löhner
Di am 14.3. 19-21.30 Uhr Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36
Nr. BF02 **11 €**

Energiesparen im Alltag

Richtiges Energiesparen hat nichts mit Verzicht zu tun, sondern bedeutet Komfortgewinn. Der intelligente Umgang mit Energie macht Sinn. Bei den steigenden Energiepreisen (Öl, Gas, Strom, Benzin) rechnen sich geeignete Maßnahmen schnell. Manchmal führt bereits eine Umstellung von Verhaltensgewohnheiten zu Kosteneinsparungen. Beleuchtet werden die Bereiche:

- Energiesparen beim Essen und Trinken
- Energiesparen im Haushalt
- Energiesparen bei Heizung/Warmwasser/Lüften/Dämmen
- Energiesparen und Mobilität
- Energiesparen Sonstiges

Der Referent ist Fachmann für Energiefragen des Bund Naturschutz Schweinfurt.

Erich Waldherr
Do am 30.3. 19 Uhr Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36
Nr. BF03 **7 €**

Veranstaltungen in Kooperation mit der Gemeindebibliothek

26. Bergheinfelder Kulturwoche vom 11.6.-18.6.2023

Freuen Sie sich auf die 26. Ausgabe der Kulturwoche in Bergheinfeld! Auf dem Programm stehen unter anderem das musikalisch-literarische Programm „Dylan auf Fränkisch“ mit Helmut Haberkamm, der „Entspannte Franke“ und Kabarettist „Das Eich“, der Autor und Metzgerssohn Klaus Reichert mit seinem Buch „Fleisch ist mir nicht Wurst“ sowie diesmal auch ein waschechtes Pop-Konzert mit der Indie-Band „Knights of Caesar“. Den Abschluss bildet wie in jedem Jahr das Brunnenfest.

Strickparty und Handarbeitstreff

Lust auf Wollgeföhle? Dann auf zur Bercher Strickparty in die Gemeindebibliothek. Anfänger/innen und Spezialist/innen können zusammen ihrer Wolllust fröhnen und haben bei Problemen mit Lissy Dahlfeld eine kompetente Beraterin.

Ob weitere Termine im Frühjahr/Sommer angesetzt werden, erfahren Sie im Ortsblatt und auf der Homepage der Bibliothek. Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei, Getränke und Snacks gibt es gegen eine Spende.

Fra am 3.3. 19-22 Uhr 1 mal Zehnthaus, Bibliothek Bergheinfeld, Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF04

Literaturstunde am Vormittag

Dieses Angebot ist für ‚Lesebegeisterte‘ jeden Alters gedacht. An den Treffen (in der Regel jeden ersten Montag im Monat) werden die von den Teilnehmenden ausgesuchten Bücher besprochen. Auch Biographien und weitere Werke werden betrachtet. Angedacht ist ebenfalls die Vorstellung von persönlichen Lieblingsbüchern.

Anmeldung im Rathaus erforderlich.
Mo ab 6.3. 10.30-12 Uhr 5 mal Zehnthaus, Bibliothek Bergheinfeld, Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF05



Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesundheit ...








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

SCHWEINFURT **vhs**
Zukunft findet Stadt Schweinfurt

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

Spieleabende in der Bibliothek

In Kooperation mit dem Katholischen Frauenbund Bergheinfeld. Beginn ist immer um 19.15 Uhr in der Gemeindebibliothek Bergheinfeld. Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich. Information und Rückfragen in der Bibliothek, Tel.: 09721 90038.

Termine: 23.3. und 24.4.

Ob weitere Termine im Sommer angesetzt werden, erfahren Sie im Ortsblatt und auf der Homepage der Bibliothek.

**So ab 23.4. 2 mal Zehnhaus, Bibliothek
19.15-22 Uhr Bergheinfeld, Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF06

Kurse

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verschiedenster Art runden das Gesundheitstraining ab.

Der Kurs entfällt am 13.3. und 12.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58,- €.

Gabriele Graser

**Mo ab 27.2. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
8.15-9.15 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF07 72 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs BF07, jedoch:

Der Kurs entfällt am 13.3. und 12.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58,- €.

Gabriele Graser

**Mo ab 27.2. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
9.30-10.30 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF08 72 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs BF07, jedoch:

Der Kurs entfällt am 13.3. und 12.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58,- €.

Gabriele Graser

**Mo ab 27.2. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
10.45-11.45 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF09 72 €

Rückenfit

Vielseitige und abwechslungsreiche Übungen für den Rücken: drehen, beugen, stabilisieren, stärken. Zusätzlich gibt es Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur und des Nackens. Ziel ist es mehr Beweglichkeit, Kraft und Mobilität zu erreichen.

Der Kurs entfällt am 12.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 48,- €.

Christiane Schwittek

**Mo ab 6.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
18.50-19.50 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF10 60 €

Gymlates

Gymlates ist eine Mischung aus funktioneller Gymnastik und Pilates. Auf sanfte und nachhaltige Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und so die Körperhaltung verbessert. Gymlates verleiht unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit.

Der Kurs entfällt am 12.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 48,- €.

Christiane Schwittek

**Mo ab 6.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
20-21 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF11 60 €

Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

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 14.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58,- €.

Julia Amrhein

**Mi ab 8.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
8-9 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF12 72 €

Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Inhalte wie Kurs BF12, jedoch:

Der Kurs entfällt am 14.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58,- €.

Julia Amrhein

**Mi ab 8.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
9.10-10.10 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF13 72 €

Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Inhalte wie Kurs BF12, jedoch:

Der Kurs entfällt am 19.5. und 16.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58,- €.

Julia Amrhein

**Fr ab 10.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
8-9 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF14 72 €

Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Inhalte wie Kurs BF12, jedoch:

Der Kurs entfällt am 19.5. und 16.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58,- €.

Julia Amrhein

**Fr ab 10.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
9.10-10.10 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF15 72 €

Yoga für alle

In unserer schnelllebigen Zeit gewinnen Entspannungstechniken immer größere Bedeutung. Einige Möglichkeiten werden im Kurs angeboten.

Bei den Körperübungen arbeiten wir sehr dynamisch, gehen in Dreh-Dehn-Stellungen und lockern so verspanntes Bindegewebe (Faszien), um dann auch klassische Yoga-Stellungen besser halten zu können.

Die Faszienrolle wird dabei unterstützend als Hilfsmittel eingesetzt, um das Bindegewebe langsam und rhythmisch geschmeidiger zu machen. So erfolgt ein Wechsel zwischen sanften Bewegungen und stabilisierenden Halteübungen und der gesamte Körper wird flexibler und kräftiger.

Der Alltag kann wieder entspannter und gelassener gemeistert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen, eigene (Yoga-)Matte, Faszienrolle (falls vorhanden; ansonsten kann die Rolle für 12,- € bei der Dozentin erworben werden).

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Caroline Borgolte

**Mi ab 8.3. 10 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
18.30-20 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF16 69 €

Yoga für alle

Inhalte und Material wie Kurs BF16, jedoch:

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Caroline Borgolte

**Mi ab 8.3. 10 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
20.15-21.45 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF17 69 €

Mit Qigong den Tag beginnen

Qigong, die „chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung“, ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern, als auch der Gesundheitsvorsorge dienen. Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 33,50 €.

Brigitte Berninger

**Do ab 9.3. 6 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
8.30-10 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF18 42 €

Mit Qigong den Tag beginnen

Inhalte wie Kurs BF18, jedoch:

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 33,50 €.

Brigitte Berninger

**Do ab 9.3. 6 mal Bergheinfeld, Zehnhaus
10.15-11.45 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF19 42 €

Stressabbau mit Lachtraining

Lachen ist gesund! Entdecken Sie die wundersame Kraft des selbstbestimmten Lachens mit Lachyoga.

Lachen macht glücklich, bringt neue Energie, setzt Botenstoffe frei, hilft beim Stressabbau, beugt Krankheiten vor, stimuliert das Immunsystem und verhilft zu einer positiven Grundeinstellung. Lachyoga wurde 1995 durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria begründet und hat sich zu einer weltweiten Bewegung entwickelt. Die Kombination aus Lachen und Atemübungen aus dem Yoga entspannt Körper und Geist. Der Kurs ist ohne sportliche Voraussetzungen für alle Altersstufen geeignet. Eine kleine Meditation rundet das Lachtraining ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Socken, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19,- €.

Heike Firsching

Di ab 18.4. 3 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
19.30-21 Uhr Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF20 25 €

Wildkräuterlehrwanderung

Lernen Sie bekannte aber auch weniger bekannte Wildkräuter in Ihrer Nähe kennen.

In der Lehrwanderung wird auf Inhaltsstoffe, althergebrachte und auch aktuelle Anwendungsgebiete der verschiedenen Naturheilkräuter und Giftpflanzen eingegangen. Bitte wetterfeste Kleidung und Fragen mitbringen.

Der genaue Treffpunkt wird ca. eine Woche auf der Homepage www.kräuterkurs-emil.de bekanntgegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist.

René Emil Klein

Sa am 26.3. 1 mal Bergheinfeld
10-13 Uhr

Kurs-Nr. BF21 17,50 €

Indisches Streetfood

In der indischen Küche wird meist dreimal pro Tag warm gegessen - und zwischendurch gibt es auch mal warme Snacks. Ob auf einer Party oder in kleiner Runde, Fingerfood passt zu vielen Anlässen. Persönlicher und meist auch qualitativ hochwertiger sind selbst hergestellte Kleinigkeiten. In diesem Kurs lernen Sie das traditionelle Zubereiten von Fingerfood sowie unkomplizierter Vorspeisen, die man sehr gut auch mal zwischendurch genießen kann. Natürlich genießen wir zusammen unsere selbst hergestellten Köstlichkeiten.

Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 17,- € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry

Do am 9.3. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule
18.30-21.30 Uhr Kreuzstr. 59

Kurs-Nr. BF22 35 €

One Pot Pasta: Mit einem Topf zu blitzschnellem Nudelgenuss

So schnell und einfach haben Sie noch nie ein frisches Nudelgericht gezaubert - versprochen! Das Prinzip hinter dieser genialen Idee ist dabei ganz simpel. Alle Zutaten werden direkt in einen Topf gegeben und dann gekocht. Am Ende muss man die Pasta-Kreation nur noch abschmecken. Nudeln, Gemüse, Fisch oder Fleisch und sogar die Sauce; alles wird direkt zusammen zubereitet. Kein lästiges Abgießen der Nudeln mehr, da das Kochwasser zum einen Teil verdampft und sich zum anderen Teil in eine leckere Sauce verwandelt. Auch das Spülen vieler verschiedener Töpfe und Pfannen fällt weg.

Neben Informationen zur italienischen Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: Schürze, mind. 2 Handtücher, kleine Behälter für die Reste, Stift.

In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Di am 21.3. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule
18.30-21.30 Uhr Kreuzstr. 59

Kurs-Nr. BF23 28 €

Vietnamesische vegetarische Küche

In Vietnam gibt es zahlreiche vegetarische Gerichte. Neben Tofu-Gerichten bietet die vietnamesische Küche auch eine exotische Vielfalt an gesunden und nährstoffreichen Gemüsesorten. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen:

- Đậu phụ sốt cà chua (Tofu in Tomatensauce),
- Rau muống xào giá (gebratener Wasserspinat mit Sojasprossen)
- Je nach Saison: Su Su xào (Gebratene Chayote) oder Su hào xào (gebratener Kohlrabi)
- Đậu hũ xào Rau và nam đông cô (Tofu mit gebratenem Gemüse und Shiitaki-Pilzen)
- Dessert: Chè chuối (Puddingähnliches Kokosnussmilchdessert mit Banane)

Hinweis: Nước mắm (Fischoße) ist in der vietnamesischen Küche nicht wegzudenken. Damit sich der Geschmack der Gerichte dem Original annähern kann, werden bei den meisten Gerichten als Fischsoßenersatz Glutamat- und zuckerhaltige Zutaten verwendet, da hier keine originale Fischsoße benutzt werden kann.

Zu allen Gerichten gibt es Reis als Beilage.

Neben Informationen zur vietnamesischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter und eventuell Schreibmaterial.

In der Gebühr sind 13,- € Materialkosten enthalten.

Anita To My Nguyen

Di am 18.4. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule
18-22 Uhr Kreuzstr. 59

Kurs-Nr. BF24 37 €

Persische Küche

Freuen Sie sich auf die himmlischen Düfte und Aromen, die in der persischen Küche durch die Verwendung von frischen Kräutern und ausgewählten Gewürzen entstehen. Wir werden gemeinsam ein zauberhaftes Menü wie aus 1001 Nacht zubereiten und im Anschluss gemeinsam genießen.

Die Vorspeise Mirza Ghasemi mit geräucherten Auberginen kommt aus dem Nordiran. Als Hauptspeise wird das typisch persische Adas Polo gekocht, ein Reisgericht mit Linsen, Datteln und Sultaninen, in dem sich verschiedenste Aromen des Orients vereinen. An diesem Abend wird vegetarisch bzw. vegan gekocht, Adas Polo kann jedoch auch mit Fleisch zubereitet werden. Zum Nachtisch gibt es Halwa.

Neben Informationen zur persischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Küchenmesser.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 12,- € enthalten.

Homa Madabadi

Do am 27.4. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule
18-20.30 Uhr Kreuzstr. 59

Kurs-Nr. BF25 27 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Bergheinfeld

Seifenblasenexperimente für Kinder von 6-11 Jahren

Wie entstehen extra große Seifenblasen? Gibt es eckige Seifenblasen? Werfen Seifenblasen Schatten? Diese und weitere Fragen wollen wir durch spannende Experimente beantworten. Die Pustemittel stellen wir im Kurs selber her.

Bitte mitbringen: verschiedene Seifenringe (falls vorhanden), Blumentopfuntersetzer, ein bis zwei Marmeladengläser, Materialgeld (2,- €).

Anne-Dominique Schild

Sa am 22.4. 1 mal Mittelschule, Physikraum
10-12 Uhr Bergheinfeld, Kreuzstr. 59

Kurs-Nr. BF26 13 €

„Tierisch wild im Wald“ – ein Waldspaziergang für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Gemeinsam lernen wir den Wald kennen und entdecken die vielen verschiedenen Tiere, die im Wald zuhause sind. Wie gut hören Eichhörnchen? Wie weit können Wölfe und Bären riechen? Wie leise schleicht ein Fuchs? Lasst es uns gemeinsam herausfinden und entdecke deine tierisch guten Fähigkeiten. Die Veranstaltung richtet sich an Eltern-Kind-Paare (bitte paarweise anmelden).

In der Gebühr sind Materialkosten von 3,- € pro Eltern-Kind-Paar enthalten.

Treffpunkt: Feldweg in den Wald an der St2277, Ri. Schnackenerwerth, 97493 Bergheinfeld

Julia Groothedde

Sa am 24.6. 1 mal Bergheinfeld
13.30-15.30 Uhr

Kurs-Nr. BF27 28,50 €

Dittelbrunn (DI)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar im Rathaus, Erdgeschoss, Bürgerbüro Zi. 11. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bitte beachten Sie die Hygieneauflagen im Rathaus.

Auch Online-, telefonische und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 13.2. bearbeitet.

Bei telefonischen, schriftlichen und Fax-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Telefonische Anmeldung nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt.

Öffnungszeiten im Rathaus Hambach:

Mo, Di, Mi, Fr 8-12 Uhr, Di auch 14-16 Uhr, Do 14-18 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Kress, Tel.: 09725 712411, Fax: 09725 71247711

E-Mail-Adresse: melanie.kress@dittelbrunn.de

Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97456 Dittelbrunn

Einzelveranstaltungen

Genesung aus eigener Kraft

Wie können Sie Ihre Lebensenergie wieder steigern und zu Kräften kommen, wenn Sie eine Infektion durchgemacht haben oder an den Folgen einer solchen erkrankt sind? Was können Sie auch präventiv unternehmen um gesund zu bleiben? Verschiedene Maßnahmen werden in diesem Vortrag besprochen, Fragen beantwortet und viele Orientierungshilfen zur Gesundheit geben.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin.

Bitte mitbringen: Schreibsachen und 3,- € Kopiergeld.

Anmeldung erforderlich!

Kirsten Löhner

Mo am 24.4.

Dittelbrunn, Bürgerhaus

19 Uhr

Am Schleifweg 1

Nr. DI01

11 €

Osterbrunnen und Osterkronen

Das Brauchtum des Osterbrunnenschmückens hat seinen Ursprung in der Fränkischen Schweiz. Insbesondere auf den felsigen Hochflächen wurde das Schmücken schon im 19. Jahrhundert verbreitet. Den farbigen Blickfang an den geschmückten Wasserstellen bilden die bunt gefärbten und oft reichlich verzierten Ostereier. Der Vortrag informiert über das Brauchtum und zeigt einige Vorschläge zum Gestalten eines Osterbrunnens mit verschiedensten Materialien. Es werden Brunnen aus den Landkreisen Coburg, Lichtenfels, Bamberg und die schönsten der Fränkischen Schweiz gezeigt. Mit 10 000 „bayerischen“ Eiern ist der Brunnen in Ingolstadt ein Hingucker. Die Höhepunkte dürften die Osterbrunnen in Bieberbach bei Egloffstein mit über 11 000 Natureiern, der Brunnen in Sulzbach-Rosenberg mit 16 501 Natureiern und der Brunnen in Oberstadion mit seinen 27 000 Eiern sein.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Pfändhausen.

Gerhard Köhler

Di am 14.3.

Pfändhausen

14 Uhr

Pfarrheim, Kirchstr. 1

Nr. DI02

Gutes Hören geht uns alle an

Experten gehen davon aus, dass deutschlandweit rund 15 Millionen Menschen nicht mehr einwandfrei hören. Dies betrifft Menschen in allen Altersklassen, auch Kinder. Wer aktiv etwas dagegen unternimmt, erhält sich nicht nur die Kommunikationsfähigkeit und erhöht seine Lebensqualität, sondern fördert auch sein Wohlbefinden, das seelische Gleichgewicht und vor allem die geistige Fitness. Denn nur wer gut hört kann mitten im Leben stehen.

In Kooperation mit der Hörwelt Hertlein.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Hambach.

Sabine Hertlein

Do am 15.6.

Hambach, Pfarrheim

15 Uhr

Herrengasse 1

Nr. DI03

Kurse

Sturzprophylaxe

Ältere Menschen, die regelmäßig ein gezieltes Muskel- und Bewegungstraining und Gleichgewichtsübungen machen, reduzieren ihr Sturzrisiko. Wer feste Standbeine hat, kippt nicht um. Selbstständigkeit bis ins hohe Alter ist das Ziel. Mit Spaß, Musik und gegenseitiger Motivation stärken wir unsere Muskeln und lernen dabei nette Menschen kennen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 80,- €.

Erika Schallenberg-Landeck

Mo ab 6.3.

16 mal Dittelbrunn, Bürgerhaus

9-10.30 Uhr

Am Schleifweg 1

Kurs-Nr. DI04

100 €

Basi®Pilates für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die schon einen Pilateskurs besucht haben - Fortsetzung vom letzten Semester.

Diese Art des Trainings führt zu einer verbesserten muskulären Balance und einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränke.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

Do ab 9.3.

15 mal Dittelbrunn, Am Steinig 1

19.15-20.15 Uhr Marienbach Zentrum, Konditionsraum

Kurs-Nr. DI05

69 €

Zumba Gold®

Zumba Gold® ist die einfachste und leichteste Form von Zumba Fitness. Es ist speziell sowohl für ältere und aktive Menschen entwickelt worden, als auch für Menschen, die Ihre Koordination und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Zumba Gold® eignet sich hervorragend, um fit, gesund und in Bewegung zu bleiben. Es bietet ein Ganzkörper-Workout zum Rhythmus lateinamerikanischer Musik, dessen Tanzschritte leicht zu erlernen und einfach nach zu tanzen sind. Die Zumba®-Fitness Bewegungen können in jedem Alter erlernt werden und sind nicht schwierig. Bleiben Sie nicht in Ihrem Sessel sitzen - halten Sie Ihren Körper fit und gesund mit Zumba®!

Der Kurs entfällt am 17.4. und 22.5.

In der Kursgebühr sind 15,- € für die Raummiete enthalten.

Nadine Baumann

Mo ab 13.3.

13 mal Hambach, Pfarrheim

18.30-19.30 Uhr

Herrengasse 1

Kurs-Nr. DI06

54 €

Zumba®: Tanz dich fit

Das von Lateinamerika inspirierte, leicht verständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Programm! Auch für Anfänger/innen geeignet! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Es werden Kondition, Koordination, Flexibilität und Kreislauf trainiert.

Der Kurs entfällt am 17.4. und 22.5.

In der Kursgebühr sind 15,- € für die Raummiete enthalten.

Nadine Baumann

Mo ab 13.3.

13 mal

Hambach, Pfarrheim

19.45-20.45 Uhr

Herrengasse 1

Kurs-Nr. DI07

54 €

„Letzte-Hilfe-Kurs“ –

Umgang mit Trauer und Sterben

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

Anmeldung erforderlich!

Kerstin Schug, Norbert Wahler

Mi am 15.3.

1 mal

Dittelbrunn, Bürgerhaus

17-21 Uhr

Am Schleifweg 1

Kurs-Nr. DI08

gebührenfrei

Entspannung durch Klang

Wenn Sie gerne abschalten, entspannen und neue Energie auf tanken möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Obertonreiche Klänge sind Musik für unsere Seele. Sie bringen unseren Körper zum Schwingen und führen uns weg vom täglichen Gedankenstress. Sie greifen direkt in unser Unterbewusstsein ein und versetzen uns in einen angenehmen harmonischen Zustand. Durch das Aufsetzen der Klangschalen, Anschwingen der Stimmgabeln und durch das Hören von unterschiedlichen Musikinstrumenten wird der Mensch selbst zum Klangkörper, kommt so zur Ruhe und kann neue Kraft schöpfen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 25,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Trinkflasche.

Angelina Schmidt

Do ab 27.4.

4 mal

Dittelbrunn, Bürgerhaus

19-20.30 Uhr

Am Schleifweg 1

Kurs-Nr. DI09

34 €

T'ai chi chuan (Übungsgruppe)

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus vorhergehenden Semestern.

T'ai Chi Ch'uan (Yang-Stil) ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao und dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin/Yang) aufbaut. Seine äußeren Formen sind ruhig fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. T'ai chi ch'uan ist gleichermaßen Schlüssel zur Erhaltung einer natürlichen Gesundheit, Aufmerksamkeitsschulung und meditative Übung. Es fördert das körperliche Wohlbefinden und löst physische und psychische Verspannungen. Die Atmung wird vertieft, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit werden gefördert.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Claudia Rausch-Michl

Mo ab 11.9.

5 mal

Dittelbrunn, Bürgerhaus

17.45-19.15 Uhr

Am Schleifweg 1

Kurs-Nr. DI10

37 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Dittelbrunn

Entdeckungsreise mit dem Mikroskop für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Unter dem Mikroskop werden kleine Dinge riesengroß. In diesem Kurs werden wir Lebewesen in Wassertropfen erforschen, erfahren wie Schlangenschuppen aufgebaut sind, entdecken was sich in einem Spinnennetz alles verfängt und vieles mehr. Bitte mitbringen: Block, Farbstifte, Mikroskop (falls vorhanden), Materialgeld (1,50 €).

Anne-Dominique Schild

Sa am 24.6. 1 mal Dittelbrunn
10-12 Uhr Grund- und Hauptschule, Tannigweg 2

Kurs-Nr. DI11 13 €



Regionale Krimis und Liebesgeschichten rund um den Main



vhs
Die Volkshochschulen

Wissen · mehr

Verkauf:

▪ Sekretariat der Volkshochschule Schultesstraße 19b

Preis: **7,90 EUR**

Für VHS Teilnehmer mit gültiger Anmeldebestätigung

(Nur bei Abholung in der VHS):

Sonderpreis: 5,00 EUR

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

www.vhs-schweinfurt.de

Euerbach (EB)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bitte beachten Sie die Hygieneauflagen im Rathaus.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekräftigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Mi, Do, Fr 8.15-12 Uhr, Di 9-12 Uhr, Mo+Do 13-17 Uhr, Di+Mi 13-15 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Gessner, Tel.: 09726 9155-0, Fax: 09726 9155-500

E-Mail-Adresse: janet.gessner@euerbach.de

Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97502 Euerbach

Einzelveranstaltungen

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder auch nur als Folge eines hohen Lebensalters kann jeder Mensch in eine Situation geraten, in der er wichtige Fragen nicht mehr selbst beantworten oder seine Wünsche nicht mehr eindeutig zum Ausdruck bringen kann.

Wie kann ich selbst hierfür Vorsorge treffen? Die Möglichkeiten, Voraussetzungen und notwendigen Inhalte von Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung werden nach dem aktuellen rechtlichen Stand ausführlich besprochen. Die Referentin ist Rechtsanwältin für Betreuungsrecht.

Anmeldung erforderlich.

Andrea Lux

Do am 15.6. 19-20.30 Uhr

Obbacher Rathaus Dorfgraben 11

Nr. EB01 8,50 €

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. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt. Ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 59,50€.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Wasser.

Yasmin Duran

Di ab 7.3. 10 mal Sömmersdorf, Kath. Pfarrheim 18.30-20 Uhr Passionsweg 1

Kurs-Nr. EB02 74 €

Funktionelles Training

Ganzheitlich orientiertes Gesundheits- und Fitnesstraining mit einem Mix aus Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Yogaelementen und Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Trainingsmatte, ein Paar Fitnesshanteln (0,5-1kg).

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt. Ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35 €.

Kerstin Weeth

Mi ab 8.3. 9 mal Obbacher Rathaus Dorfgraben 11 16.30-17.30 Uhr

Kurs-Nr. EB03 44 €

Zumba®: Tanz dich fit

Das von Lateinamerika inspirierte, leicht verständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Programm ist für alle geeignet.

Das Training vergessen, sich von der Musik treiben lassen und sich in Form bringen. Der Zumba®-Kurs bietet exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Die Kondition und Energie können gesteigert werden. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß.

Trainiert werden Kondition, Koordination, Flexibilität und Kreislauf.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt. Ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58,50€.

Kerstin Weeth

Mi ab 8.3. 15 mal Obbacher Rathaus Dorfgraben 11 17.45-18.45 Uhr

Kurs-Nr. EB04 73 €

Im Tal der Kelten – Stolz Keltinnen

Keltische Frauen zwischen Alltag und Pracht. Wie waren die Lebensbedingungen und die Rolle der Frau in der keltischen Gesellschaft? Eine Entdeckungsreise weit zurück in die Vergangenheit.

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

Treffpunkt: Reichthalscheune zwischen Obbach und Sulzthal. (Von Obbach kommend in Richtung Sulzthal nach ca. 1,5 km auf der linken Seite). Es gelten die Corona-Pandemievorschriften am Tag der Gästeführung.

Preis: 8 € pro Person, Kinder bis 6 Jahre frei, im Kurs zu zahlen.

Anmeldung direkt bei Jutta Göbel, zertifizierte Gästeführerin: 09726 8336 (AB) oder 0175 4240577; Email: goebel.jutta@web.de

Weitere Infos: www.kelten-fuehrung-obbach.de

Jutta Göbel

So am 23.4. 1 mal Obbach 14-16 Uhr

Kurs-Nr. EB05 8 € pro Person, Kinder bis 6 Jahre frei

Zentangle® Schnupperangebot – Yoga mit dem Stift

Zentangle® ist die Verbindung von Kreativität und Entspannung. Eine meditative Zeichenmethode, für die es keine Vorkenntnisse, nur wenig Material und Platz braucht.

Mit einfachen Materialien (spezielles Papier, Bleistift, Tintenstift und Papierwischer) und Strich für Strich entsteht ein einmaliges Kunstwerk. Für den Einstieg in diese Methode sind keine kreativen Vorkenntnisse erforderlich. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 23 € und ab 10 Teilnehmenden 21 € inkl. Materialkosten in Höhe von 12,- €.

Sybille Schubert

Mo am 8.5. 1 mal Obbacher Rathaus Dorfgraben 11 19-21.30 Uhr

Kurs-Nr. EB06 27 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Euerbach

Yoga und Entspannung für Kinder von 6-10 Jahren

Auf der Reise zu den verschiedenen Himmelsbewohnern (Wolken, Sterne, Sonne, Mond und Regenbogen) lernen Kinder spielerisch verschiedene Asanas (Yogafiguren) kennen. An jedem Tag des Workshops wird ein anderer Himmelsbewohner besucht und die Kinder lernen seine einzigartigen Eigenschaften sowie seine Art und Weise kennen. Dadurch können Balance, Körpergefühl und Stressregulierung trainiert werden. In den fantasievoll gestalteten Yogastunden werden Werte wie Achtsamkeit, Toleranz und Freundschaft vermittelt. Außerdem kann Kinderyoga die Konzentration und Kreativität stärken.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Tatjana Schwenzer

**Di ab 18.4. 5 mal Obbacher Rathaus
16.30-17.30 Uhr Dorfgraben 11**

Kurs-Nr. EB07 26,50 €

Inliner für Kinder von 6-10 Jahren

In diesem Kurs lernt Ihr die Grundtechniken des Inlinerfahrens: Fahren, Bremsen, sicheres Hinfallen und Aufstehen.

Treffpunkt: Parkplatz vom Sportplatz (Am Sportplatz, 97502 Euerbach)

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13 €.

Bitte mitbringen: Inliner, Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellbogenschoner, Wasser, geeignete Mund-Nasen-Bedeckung mitnehmen.

Amelie Sagstetter

**Fr ab 21.4. 2 mal Euerbach
14-15.30 Uhr**

Kurs-Nr. EB08 17 €

Inliner für fortgeschrittene Kinder von 6-10 Jahren

In diesem Kurs vertieft ihr eure Grundtechniken des Inlinerfahrens und erweitert sie mit Hüpfen, Springen, rückwärts Fahren und kleinen Spielen auf den Inlinern.

Treffpunkt: Parkplatz vom Sportplatz (Am Sportplatz, 97502 Euerbach). Die Kurstage sind Fr 12.05 und 26.05.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13 €.

Bitte mitbringen: Inliner, Helm, Handgelenk-, Knie- und Ellbogenschoner, Wasser, geeignete Mund-Nasen-Bedeckung mitnehmen.

Amelie Sagstetter

**Fr ab 12.5. 2 mal Euerbach
14-15.30 Uhr**

Kurs-Nr. EB09 17 €

Geldersheim

Anmeldung ab Montag, 13. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekräftigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo+Do 13-17 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Erhard, Tel.: 09721 7887-10, Fax: 7887-40

E-Mail-Adresse: meldeamt@geldersheim.de

Anschrift Rathaus:

Würzburger Str. 18, 97505 Geldersheim

Einzelveranstaltungen

Ausstellungen und Veranstaltungen in Geldersheim

Veranstalter: Gadenverein Geldersheim
Informationen: www.gadenverein.de
oder unter Tel.: 09721 84495

17.02. 19.30 Uhr: Vernissage Kunst aus Geldersheim: „Herbert Götz - reloaded“ Interpretationen der designten Kalenderfotos

25.03. 20 Uhr: Weinprobe „Flüssiges bricht Fasten nicht“

14.04. 19.30 Uhr: Vernissage Egon Kayser

29.04. 20 Uhr: Konzert mit Steffi List

03.06. 20 Uhr: Blues Night mit Duo „Down Home Perculators“

09.06. 19.30 Uhr: Vernissage Raimund Schemmel

Weitere Termine standen bei Programmdruck noch nicht fest.
Eine Anmeldung ist unter Tel. 09721 / 84495 erforderlich.

Nr. GH01

Darmgesundheit – ein Lebensthema

(In Kooperation mit der Stern-Apotheke Schwebheim)

Der Darm wird oft nur als reines Verdauungsorgan angesehen, das lediglich die Aufnahme und die Ausscheidung unverdaulicher Reste als Aufgabe hat. Dabei wird völlig übersehen, dass unser Darm das größte Organ des menschlichen Immunsystems darstellt. Wenn der Darm leidet, äußert sich das nicht nur in Verstopfung oder Durchfall, sondern auch Infekte, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Hautausschläge oder Neurodermitis können ein Hilferuf sein.

Anmeldung erforderlich.

Andrea Wieland

**Do am 11.5. Geldersheim, Schweinfurter Str. 4
19-20.30 Uhr Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum**

Nr. GH02 Eintritt frei

Praktische Tipps zum Umgang mit Medien - Grundschulalter

Immer früher haben Kinder Zugang zu den verschiedensten Medienbereichen wie Smartphone, Fernsehen, PC-Spielen und vielem mehr. Da ist guter Rat teuer - was sagen, was erlauben? Wieviel Medienkonsum ist verträglich und wie kann man vernünftig Grenzen setzen? Natürlich sind Geschwisterkonflikte aufgrund des meist unterschiedlichen Alters ebenso vorprogrammiert; hier gilt es praktikable Regelungen zu finden. Darüber hinaus wird beleuchtet, welche Inhalte und Funktionen in den Medien problematisch werden könnten? Die aktuellen Fragestellungen und Themen der Erziehenden stehen wie immer im Mittelpunkt des Abends.

Zu diesem Vortrag sind alle Eltern und an der Erziehung beteiligten Personen herzlich eingeladen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der Grundschule Geldersheim und der kommunalen Jugendarbeit statt.

Anmeldung unter: Kommunale Jugendarbeit, Tel.: 09721 55-518, andrea.handwerker@lrsw.de.

Andrea Handwerker

**Do am 20.4. Geldersheim, Grundschule
19.30-21 Uhr Schweinfurter Str. 9**

Nr. GH03

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder auch nur als Folge eines hohen Lebensalters kann jeder Mensch in eine Situation geraten, in der er wichtige Fragen nicht mehr selbst beantworten oder seine Wünsche nicht mehr eindeutig zum Ausdruck bringen kann.

Wie kann ich selbst hierfür Vorsorge treffen? Die Möglichkeiten, Voraussetzungen und notwendigen Inhalte von Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung werden nach dem aktuellen rechtlichen Stand ausführlich besprochen. Die Referentin ist Rechtsanwältin für Betreuungsrecht.

Anmeldung erforderlich.

Andrea Lux

**Do am 27.4. Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum
19-20.30 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 4**

Nr. GH04 8 €

BauSchauHaus mit Impulsvortrag: Gelungene Baukultur im Innenort

Das BauSchauHaus öffnet zweimal im Jahr seine Türen. Auf der Praxis-Baustelle informieren die Eigentümer über den geplanten Umbau des alten Hofes und zeigen die Fortschritte im Bauprozess. Als Bauherren und Fachleute zugleich geben sie Tipps zum Thema Eigenleistung und Kosten. Für das leibliche Wohl der Gäste ist gesorgt! Um 16 Uhr erfolgt ein Impulsvortrag: Im Innenort gelten andere Regeln, als in einem Neubaugebiet. Die Referenten gehen auf die historisch-organische Ortsentwicklung und die architektonischen Merkmale eines gelungenen Innerortsbaus ein. Zudem werden Beispiele zur sinnvollen Nutzung von Freiflächen gezeigt und wie eine Verbindung von Altbauten und moderner Architektur gelingt.

**Architektin Barbara Kiesel und
Kreishauptpfleger Guido Spahn**

**Sa am 29.4. Geldersheim
14-18 Uhr**

Nr. GH05

Schlagerreise rund um die Welt

An diesem Nachmittag werden 30 Schlager und Evergreens gemeinsam gesungen. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Geldersheim. Eine Anmeldung ist erforderlich bei Frau Christ, Tel. 09721-87424.

Ansgar Mauder

**Di am 2.5. Geldersheim, Fränkischer Hof
14.30-16 Uhr Würzburger Str. 22**

Nr. GH06

Frauen lesen vor

Frauen aus Geldersheim lesen aus ihrer Lieblingslektüre. Ein interessanter Abend mit Literatur und Musik. Lassen Sie sich überraschen.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Es kann noch zu einer Terminänderung kommen, bitte verfolgen Sie dies im Amtsblatt.

**Do am 4.5. Geldersheim
19-21 Uhr Kirchgaden**

Nr. GH07

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 wird durch die Tiefenentspannung mehr Gelassenheit, innere Ruhe, Lebensfreude und Energie erreicht. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Dieser Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 49,50€.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Fitnessmatte, Decke, Kissen, warme Socken.

Marlene Walter

**Mo ab 6.3. 9 mal Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum
16.30-18 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 4**

Kurs-Nr. GH08 59,50 €

Yoga für Körper, Geist und Seele

Dieser Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 49,50€.

Inhalt und Material wie Kurs GH08, jedoch:

Marlene Walter

**Mo ab 6.3. 9 mal Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum
18.30-20 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 4**

Kurs-Nr. GH09 59,50 €



Verschenken Sie doch mal Wissen!

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

Autogenes Training

Das autogene Training ist ein Entspannungsverfahren und zugleich eine Form der Selbsthypnose. Durch die mehrmals knappen, wiederholten Ansagen kann ein seelisches als auch körperliches Wohlbefinden erzeugt werden. Dies hat Einfluss auf die Organfunktionen, das Unterbewusstsein wird angesprochen und zugleich wird das Nervensystem ins Gleichgewicht gebracht. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, Anfänger/innen und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Decke, warme bequeme Kleidung.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem 1. FC Geldersheim statt. Die Anmeldung läuft über die vhs.

Weitere Termine: 20.3.; 17.04.23

Nadine Köberlein, 1. FC 1945 Geldersheim e. V.

**Mo ab 6.3. 3 mal Sportheim, Yoga Raum
18-19.30 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 20**

Kurs-Nr. GH10 30,50 €

Autogenes Training

Inhalt und Material wie Kurs GH10, jedoch:

Weitere Termine: 15.05.; 22.05.23

Nadine Köberlein, 1. FC 1945 Geldersheim e. V.

**Mo ab 24.4. 3 mal Sportheim, Yoga Raum
18-19.30 Uhr Schweinfurter Str. 20**

Kurs-Nr. GH11 30,50 €

Life-Kinetik®

Erleben Sie mit Life-Kinetik® die Verknüpfung von lebenslangem Lernen und sportlicher Bewegung. Die Sportart macht Spaß unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrer persönlichen Konstitution, fördert spielerisch verschiedenste Fähigkeiten wie Ihre Merkfähigkeit, Stressresistenz und Konzentration. Lernen Sie Life-Kinetik® kennen und überschreiten Sie Schritt für Schritt alte Grenzen ihres Gehirns. Der Kurs findet ab 5 Personen statt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wasser.

Brigitte Koritke-Gemmer

**Mi ab 8.3. 6 mal Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum
14.15-15.15 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 4**

Kurs-Nr. GH12 72 €

Hula, Tänze aus Hawaii und Tahiti – Basisworkshop

Hula - „der Herzschlag des Hawaiianischen Volkes“ - erzählt (von ausgelassen fröhlich, bis ernst nachdenklich) Geschichte(n) der Polynesier und bewegt ganzheitlich Körper, Geist und Seele. Polynesische Tänze, speziell aus Hawaii und Tahiti, sind sowohl weich elegant, fließend, als auch kraftvoll dynamisch. Hula kann von allen getanzt werden! Fitnessstand, Lebensalter und Figur spielen keine Rolle. In diesem Workshop werden die Basistanzbewegungen bzw. Schritte sowohl traditionell hawaiianisch, aber auch nach der modernen Provedmove-Bewegungslehre© (achtsame Tanzweise, mehr Beweglichkeit, Körperspannung, und Muskeltonus) sowie Wissenswertes rund um diese Tänze (Ursprung, kultureller, sozialer Kontext) vermittelt. Das Erlernete wird gleich in einer Tanzchoreographie umgesetzt.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13,50€.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte, Tanz-/ Gymnastikschläppchen (rutschfähige Sohle), Getränk.

Christiane Göbel

**Sa am 22.4. 1 mal Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum
10-12.30 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 4**

Kurs-Nr. GH13 18 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Geldersheim

Sonne, Mond und Sterne – kleine Weltraumkunde für Kinder von 6-10 Jahre

Was sind die Geheimnisse unserer Planeten? Warum verändert der Mond seine sichtbare Form? Wo ist die Sonne bei Nacht? Wie sieht mein Sternbild am Himmel aus? Diese Fragen wollen wir durch kindgerechte Experimente beantworten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Bitte mitbringen: Block, Farbstifte, Schere, Kleber, Materialgeld (1,- €).

Anne-Dominique Schild

**Sa am 11.3. 1 mal Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum
16-18 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 4**

Kurs-Nr. GH14 13 €

Reise ins Reich der Yogatier – Yoga und Entspannung für Kinder von 6-10 Jahren

Die Kinder lernen die wichtigsten (Tier-) Asanas kennen und tauchen nach den körperlichen Haltungen ein in die Welt der Entspannung. Der Workshop ist aufgebaut in Aufwärmen und Energie rauslassen. Im Hauptteil lernen wir die Yogatier kennen, üben gemeinsam die Haltungen, lernen hier, dass jedes Yogatier eigene einzigartige Eigenschaften hat und dass es auch gut ist, dass jede/r verschieden ist. Außerdem können Balance, Körpergefühl und Stressregulierung verbessert werden. Im Schlussteil des Workshops wird durch Visualisierungsübungen in die Entspannung übergeleitet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Tatjana Schwenzer

**Sa am 18.3. 1 mal Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum
10-12 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 4**

Kurs-Nr. GH15 11 €

„Piraten in den Gaden – Wo ist der Schatz versteckt?“

Zu dieser Kinderlesung sind Kinder von 7 bis 9 Jahren sehr herzlich eingeladen. In Kooperation mit der Bücherei Geldersheim.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

**Fra am 16.6. 1 mal Geldersheim
16-17.30 Uhr Kirchgaden**

Kurs-Nr. GH16 kostenfrei

Gochsheim (GS)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bitte beachten Sie die Hygieneauflagen im Rathaus.

Bei schriftlichen und Fax-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Bitte beachten Sie die aktuellen Öffnungszeiten im Rathaus. Diese sind unter www.gochsheim.de einsehbar.

Ansprechpartnerinnen in der Gemeindeverwaltung:

Frau Kippes: 09721 6444-42, Fax: 64447-42

Frau Nastvogel: 09721 6444-41, Fax: 64447-41

E-Mail-Adresse: sekretariat@gochsheim.de

Anschrift Rathaus: Am Plan 4-6, 97469 Gochsheim

Einzelveranstaltungen

Alte Hausmittel neu entdeckt

Alte Hausmittel erfahren wieder größere Beliebtheit. Auch die Schulmedizin geht mittlerweile immer mehr dazu über, bei milden Krankheitsverläufen auf die alten, überlieferten Naturheilmittel zurückzugreifen. Vor allem bei Kindern haben sich diese einfach anzuwendenden Methoden wie Güsse, Wickel, Tees etc. bewährt. Hausmittel helfen hier oft schnell, effektiv und preiswert. Auch früher wussten sich die Menschen schon zu helfen. Wir wollen uns dieses Wissen wieder ins Gedächtnis rufen und von den Erfahrungen früherer Generationen profitieren. Die Referentin ist Heilpraktikerin.

Barbara Mantel

Do am 27.4. Gochsheim, Historisches Rathaus, Sitzungssaal 19-20.30 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)

Nr. GS01 8,50 €



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

Do am 20.7. Gochsheim, Historisches Rathaus, Sitzungssaal 19-20.30 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)

Nr. GS02 8,50 €

Kurse

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. Man fühlt sich schlanker, selbstbewusster und durchtrainiert vom Kopf bis in die Zehen. Der Kurs ist mit mind. 12 Teilnehmenden kalkuliert.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte, evtl. Hanteln, Theraband, Getränk, Handtuch.

Renate Schneider

Di ab 7.3. 15 mal Gochsheim Schulturnhalle 17.30-18.15 Uhr Frankenstr. 1

Kurs-Nr. GS03 37,50 €

Bodyforming

Der Kurs ist mit mind. 12 Teilnehmenden kalkuliert.

Inhalt und Material wie Kurs GS03, jedoch:

Renate Schneider

Di ab 7.3. 15 mal Gochsheim Schulturnhalle 18.30-19.15 Uhr Frankenstr. 1

Kurs-Nr. GS04 37,50 €

Yoga auf dem Stuhl

Der Kurs richtet sich speziell an die Bedürfnisse älterer Menschen und Personen mit Bewegungseinschränkung.

Yoga wirkt entspannend und versucht Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es belebt und aktiviert die Selbstheilungskräfte und ermöglicht bis ins hohe Alter Freude am eigenen Körper zu haben.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Teilnehmenden statt. **Kurs entfällt am 24.5., 14.6., 21.6. und 28.6.23**

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Getränk (Wasser).

Alexandra Fiedler

Mi ab 8.3. 13 mal Gochsheim 17-18.30 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)

Kurs-Nr. GS05 114 €

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. Ab 9 Teilnehmenden kostet der Kurs 76 €. **Kurs entfällt am 24.5., 14.6., 21.6. und 28.6.23**

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Wasser.

Alexandra Fiedler

Mi ab 8.3. 13 mal Gochsheim 19-20.30 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)

Kurs-Nr. GS06 114 €

Wildkräuterlehrwanderung

Lernen Sie bekannte aber auch weniger bekannte Wildkräuter in Ihrer Nähe kennen.

In der Lehrwanderung wird auf Inhaltsstoffe, althergebrachte und auch aktuelle Anwendungsgebiete der verschiedenen Naturheilkräuter und Giftpflanzen eingegangen. Bitte wetterfeste Kleidung und Fragen mitbringen.

Der genaue Treffpunkt wird ca. eine Woche auf der Homepage www.kräuterkurs-emil.de bekanntgegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist.

René Emil Klein

So am 19.3. 1 mal Gochsheim 10-13 Uhr

Kurs-Nr. GS07 17,50 €

Meditative Entspannung mit Klangschalen

Abschalten, entspannen, sich wohl fühlen, auftanken - wer möchte das nicht?

An zwei Abenden haben Sie die Möglichkeit, sich mental an Orte der Ruhe, des Wohlbefindens und der Regeneration zu begeben. Die entspannende Wirkung der Meditationsreisen wird durch die sanften Klänge der Klangschalen unterstützt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet in einer Gruppe von 6-10 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen bequeme Kleidung, Socken.

Svenja Benz

Di ab 21.3. 2 mal Gochsheim 18.30-20 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)

Kurs-Nr. GS08 17,50 €

Rückenfit

Vielseitige und abwechslungsreiche Übungen für den Rücken helfen dabei mehr Beweglichkeit, Kraft und Mobilität zu erreichen. Zusätzlich werden Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur und des Nackens vermittelt. Die gesamte Muskulatur wird gekräftigt, verkürzte Muskeln und Bänder gedehnt. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Angesprochen sind Frauen und Männer jeden Alters.

Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet und findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 32,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Wasser.

Mike Kregler

Di ab 18.4. 8 mal Gochsheim 18-19 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)

Kurs-Nr. GS09 49 €



Verschenken Sie doch mal Kultur!

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

Orientalischer Tanz - Basisworkshop

Weich fließende, schlängelnde Bewegungen, aber auch kraftvolle Tanzelemente zeichnen den Orientalischen Tanz aus. Orientalischer Tanz umfasst das Gebiet von Nordafrika bis Indien (Bollywood). Es ist der Tanz der Muskelkontrolle (insb. Beckenboden), Haltungstraining, Körpererfahrung, Kreativität und Anmut mit Freude vereint. Besonderer Wert wird auf eine achtsame Tanzweise nach der Provedmove-Bewegungslehre® gelegt.

In diesem „Schnupperworkshop“ werden die Grundlagen des Orientalischen Tanzes vermittelt, sowie Basistanzbewegungen mit Schritten zu kleinen Kombinationen verbunden.

Orientalischer Tanz ist für alle geeignet. Fitnessstand, Lebensalter und Figur spielen keine Rolle.

Für alle, die „orientalisch tanzen“ einmal ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13,50€.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tuch/Schal für die Hüfte, Tanzschlappchen (Socken), Getränk.

Christiane Göbel

**Sa am 22.4. 1 mal Gochsheim, Friedhofstraße 5
13.30-16 Uhr Fritz-Zeilein-Halle, Raum 1,**

Kurs-Nr. GS10 18 €

Indische Küche für Berufstätige (nicht länger als 30 Min)

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt von kostbaren Gewürzen. Sie basiert auch auf dem über 3000 Jahre alten Wissen um die heilende Wirkungsweise von Nahrungsmitteln. Das Essen muss in unserer heutigen Zeit vor allem schnell zubereitet werden. Die nachfolgenden Rezepte sind für die schnelle indische Küche konzipiert. Während der Zubereitung lernen Sie viel über die indische Kultur und nehmen hilfreiche Anregungen für Ihren Alltag mit. Im Anschluss dürfen Sie Ihr selbstgekochtes Menü (Calamari mit Kokos Soße Curry, Hähnchen-Gemüse-curry, Hackfleisch Curry, Kichererbsen Curry, Beilage: Reis) gemeinschaftlich genießen. Neben Informationen zur indischen Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Allgemeiner Hinweis:

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

In der Kursgebühr sind 16 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 8 Personen statt.

Ata Ur Rehman Chaudhry

**Do am 16.3. 1 mal Gochsheim Mittelschule
18.30-21.30 Uhr Adam-Riese-Str. 12**

Kurs-Nr. GS11 34 €

Mediterrane Küche mit Knoblauch, Kräutern und Olivenöl

In diesem Kurs werden Gerichte wie Mandel-Knoblauchsuppe, Knoblauchhähnchen, aber auch leckere Gerichte mit frischen Kräutern, Lendchen mit Oregano, Hühnerbrust mit Zitronenmelisse, Majorankartoffeln, Kabeljau mit Zucchini und Rosmarin, u.v.m. vorgestellt. Worauf es beim Vorbereiten, Braten und Würzen und der Verwendung von Olivenöl ankommt wird genau besprochen. Eine süße Köstlichkeit aus dem Mittelmeerraum rundet den Genuss ab. Neben Informationen zur mediterranen Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12,- € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

**Do am 27.4. 1 mal Gochsheim Mittelschule
18.30-21.30 Uhr Adam-Riese-Str. 12**

Kurs-Nr. GS12 30 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Gochsheim

Seifenblasenexperimente für Kinder von 6-11 Jahren

Wie entstehen extra große Seifenblasen? Gibt es eckige Seifenblasen? Werfen Seifenblasen Schatten? Diese und weitere Fragen wollen wir durch spannende Experimente beantworten.

Die Pustemittel stellen wir im Kurs selber her.

Bitte mitbringen: verschiedene Seifenringe (falls vorhanden), Blumentopfuntersetzer, ein bis zwei Marmeladengläser, Materialgeld (2 €).

Anne-Dominique Schild

**Sa am 24.6. 1 mal Gochsheim
16-18 Uhr Jugendtreff, Jahnstr. 14**

Kurs-Nr. GS13 13 €

Niederwerrn (NW)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar, 8 Uhr. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 13.2. nach den persönlichen Anmeldungen bearbeitet. Telefonische Anmeldungen sind erst ab Dienstag, den 14.2. möglich. Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo, Di, Do, Fr 8-12 Uhr; Mo, Di, Mi 14-16.30 Uhr; Do 14-17 Uhr.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:

Tel.: 09721 4999-0, Fax: 09721 4999-99

E-Mail-Adresse: vhs@niederwerrn.de

Anschrift Rathaus:

Schweinfurter Straße 54, 97464 Niederwerrn

Einzelveranstaltungen

Sieben Pässe der Zentralschweiz mit dem Rennrad

Johannes Reichert, Schweinfurter Autor von fünf Reisetagebüchern, wird an diesem Abend viele Bilder zu seiner Radreise über 639 Kilometer und 7670 Höhenmeter in den Schweizer Alpen zeigen, diese kommentieren und zu einigen Bildern Passagen aus seinen Reiseaufzeichnungen lesen. Er „eroberte“ sich mit dem Rennrad sieben Passstraßen der Zentralschweiz (Grimsel, Susten, Klausen, Oberalp, Gotthard, Furka, Lukmanier). Zwei Wochen Fahrradabenteuer pur!

Voranmeldung direkt in der Bibliothek! Der Eintritt ist frei.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Niederwerrn.

**Do am 30.3. Niederwerrn, Gemeindebibliothek
19.30 Uhr Schweinfurter Str. 23**

Nr. NW01

Akupressur – die sanfte Selbsthilfe

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.

Die Referentin ist Heilpraktikerin.

Anmeldung erforderlich! Findet ab 13 Personen statt.

Barbara Mantel

**Do am 4.5. Niederwerrn, Gemeindebibliothek
19 Uhr Schweinfurter Str. 23**

Nr. NW02 5,50 €

Zeitzeugen erinnern sich - Schweinfurt – vom Schwarzen Markt zum Wirtschaftswunder

Entstanden ist das Buch aus einem vhs-Arbeitskreis mit dem Ziel, Zeitzeugenberichte zu sammeln, die den Zeitraum nach dem Zweiten Weltkrieg bis in die 70iger Jahre in Schweinfurt beschreiben. Initiiert wurde das Buch von Frau Dr. Barbara Vogel-Fuchs, herausgegeben hat es Hans Driesel. 63 Beiträge skizzieren die Entwicklung unserer Stadt in Text und vielen Bildern.



vhs
Die Volkshochschulen
Wissen... mehr!

Die Volkshochschule verkauft die Bücher zu einem Sonderpreis von

5 Euro

Kurse

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verschiedenster Art runden das Gesundheitstraining ab.

Der Kurs entfällt am 28.3.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35,- €.

Gabriele Graser

**Di ab 7.3. 9 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum
8.10-9.10 Uhr Halle, Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW03 43,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW03, jedoch:

Der Kurs entfällt am 28.3.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35,- €.

Gabriele Graser

**Di ab 7.3. 9 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum
9.20-10.20 Uhr Halle, Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW04 43,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW03, jedoch:

Der Kurs entfällt am 28.3.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35,- €.

Gabriele Graser

**Di ab 7.3. 9 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum
10.30-11.30 Uhr Halle, Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW05 43,50 €

Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

Gelenkschonende Kräftigungs- und Dehnübungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Koordination. Entspannungsübungen runden das ganzheitliche Programm ab.

Bitte mitbringen: Eigene Iso- oder Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Theraband (falls vorhanden).

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 39,50 €.

Heide Gabold

**Mi ab 8.3. 10 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum
18.15-19.15 Uhr Halle, Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW08 49,50 €

Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

Inhalte und Material wie Kurs NW08, jedoch:

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 39,50 €.

Heide Gabold

**Mi ab 8.3. 10 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum
19.30-20.30 Uhr Halle, Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW09 49,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verschiedenster Art runden das Gesundheitstraining ab.

Der Kurs entfällt am 11.5.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31,- €.

Astrid Schlösser

**Do ab 9.3. 8 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum
9-10 Uhr Halle, Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW10 38,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW10, jedoch:

Der Kurs entfällt am 11.5.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31,- €.

Astrid Schlösser

**Do ab 9.3. 8 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum
10.10-11.10 Uhr Halle, Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW11 38,50 €

Kundalini Yoga zur Stressbewältigung

Der Kurs wird von einem Kundalini Yoga-Practitioner geleitet und ist für alle geeignet, die Ausgleich zum Stress im Alltag suchen und die Balance von Körper und Geist verbessern wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Übungsstunde besteht aus einer dynamischen Bewegungsabfolge, bewusstem Atmen, Entspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

Raimund Czaika

**Do ab 9.3. 8 mal Oberwerrn, Haus des Kindes
19-20.30 Uhr Am Falltor 2**

Kurs-Nr. NW12 55,50 €

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. Die von Joseph Pilates entwickelten Übungen bilden die Grundlage von Basis®Pilates.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Der Kurs entfällt am 19.5.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 57,50 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

**Fr ab 10.3. 15 mal Oberwerrn, Haus des Kindes
18.30-19.30 Uhr Am Falltor 2**

Kurs-Nr. NW13 72 €

Pilates für Fortgeschrittene

Inhalte und Material wie Kurs NW13, jedoch: für Fortgeschrittene. Der Kurs entfällt am 19.5.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 57,50 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

**Fr ab 10.3. 15 mal Oberwerrn, Haus des Kindes
19.45-20.45 Uhr Am Falltor 2**

Kurs-Nr. NW14 72 €

Fingerfood-Büffet

„Reise rund ums Mittelmeer“

Vorgestellt werden verschiedene Vorspeisen, warme und kalte Häppchen, mit Gemüse, Fleisch, Fisch, Obst, aus Ländern rund um das Mittelmeer. Dazu gibt es selbst gebackenes frisches spanisches Olivenbrot und natürlich ein Dessert. Wie immer sollen die Rezepte nicht zu aufwendig und das eine oder andere gut vorzubereiten sein. Anschließend ist das ‚Büffet‘ eröffnet. Neben Informationen zur mediterranen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

In der Kursgebühr sind 12,- € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

**Di am 28.3. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche
18.30-21.30 Uhr Pestalozzistr. 9**

Kurs-Nr. NW15 30 €

Selbsthilfegruppen in der Region Schweinfurt



68 Selbsthilfegruppen zu gesundheitsbezogenen, psychosozialen und sozialen Themen wurden in einer 2021 aktualisierten Broschüre zusammengefasst. Diese bietet Bürgerinnen und Bürgern einen Überblick zur Selbsthilfe-Arbeit und eine Vielzahl von Anlaufstellen in der Region. Sie ist **ausschließlich online abrufbar** über die Internetseiten der Stadt und des Landkreises (www.schweinfurt.de; www.landkreis-schweinfurt.de). Einfach QR-Code scannen.



Poppenhausen (PN)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Telefonische Anmeldung ist nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekräftigung zugeschickt.

Für Einzelveranstaltungen ist zwingend eine Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8.30-12 Uhr, Di 14-16.30 Uhr, Do 14-18 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Metz Tel.: 09725/71100, Fax: 09725/711050

E-Mail-Adresse: waltraud.metz@poppenhausen.de

Anschrift Rathaus:

Martin-Werner-Platz, 97490 Poppenhausen

Einzelveranstaltungen

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko, im Falle von Krankheit und Betreuungsbedürftigkeit nicht mehr in vollem Umfang entscheidungs- und handlungsfähig zu sein. Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie - in aller Regel ohne gerichtliches Betreuungsverfahren - selbst regeln, wer sich in diesem Fall um Ihre Angelegenheiten kümmert. Mit der Patientenverfügung können Sie festlegen, wie Ihre medizinische Betreuung aussehen soll.

Der Vortrag einer Notarin informiert über die gesetzliche Lage und über die Möglichkeiten zur Gestaltung.

Anmeldung erforderlich!

Bianca Muschel

**Di am 21.3. Poppenhausen, Rathaus, Sitzungssaal
20 Uhr Martin-Werner-Platz**

Nr. PN01

Kurse

Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden

Fortsetzungskurs, auch neue Teilnehmer/innen sind willkommen.

Dieser Kurs führt in verschiedene Entspannungsmethoden ein. Sie bekommen einen Einblick in die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR), ins Autogene Training (AT), in das Achtsamkeitstraining und Yin Yoga. Dieser Kurs richtet sich an physisch und psychisch gesunde Personen, die ein wirksames Instrument zur Erreichung tiefer Entspannung suchen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 22,- €.

Eva Markert

**Do ab 9.3. 4 mal Pfersdorf, Altes Rathaus
19-20.30 Uhr Wethhof 1**

Kurs-Nr. PN02 28 €

„Letzte-Hilfe-Kurs“ – Umgang mit Trauer und Sterben

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

Anmeldung erforderlich!

Kerstin Schug, Norbert Wahler

**Mi am 10.5. 1 mal Rathaus, Sitzungssaal
17-21 Uhr Poppenhausen, Martin-Werner-Platz**

Kurs-Nr. PN03 gebührenfrei

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Nähinteressierte, die über keine oder wenig Grundkenntnisse verfügen, aber auch an alle, die schon Näherfahrung haben.

Für Anfänger/innen ist das Ziel des Kurses, ein einfaches Accessoire (z.B. eine Tasche oder ein Kissen) oder ein Kleidungsstück (z.B. einen Rock) selbstständig zu nähen.

Wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranwagen wollen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen, dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen. Fortgeschrittene beginnen gleich beim ersten Termin mit dem Nähen.

Anfänger/innen dient der erste Kursabend zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnittauswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend nur Stoff- und Papierschere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähadeln und Maßband.

Auch Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, passendes Nähgarn), evtl. Schnittmuster, nach denen Sie nähen wollen, können Sie gerne schon am ersten Abend mitbringen.

Bei Bedarf können einzelne Zutaten (Vlieseline, Gummi) über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

Nähmaschinen sind in der Schule vorhanden.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66,- €.

Sigrid Krönlein

**Mi ab 26.4. 4 mal Poppenhausen, Rudolf-Werner-Str. 1
18-21 Uhr Grund- und Mittelschule, Handarbeitsraum**

Kurs-Nr. PN04 77 €

Indische Kochkultur

Die indische Küche umfasst viele Länder, die südlich des Himalayas liegen. Als charakteristisches Merkmal gilt hier das starke Würzen und die Verwendung von scharfen und sehr vielfältigen Gewürzmischungen. Garam marsala wird oft für Fisch, Fleisch und Gemüse verwendet, es besteht aus mehreren Gewürzen. Es kann pikant, scharf oder sogar süß sein.

In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein komplettes Menü, das wir anschließend alle zusammen genießen werden. Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Vorspeise: Paar-Pakora

Dipp: Minz-Chutney

Hauptspeise 1: Grünes Hackfleisch

Hauptspeise 2: Kichererbsen mit Cashew-Curry

Hauptspeise 3: Puten-Champignon-Curry

Beilage: Reis

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 16,- € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry

**Di am 25.4. 1 mal Poppenhausen, Schulküche
18.30-21.30 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

Kurs-Nr. PN05 34 €

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.

Neben Informationen zur leichten Sommerküche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich

**Do am 11.5. 1 mal Poppenhausen, Schulküche
19-22 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

Kurs-Nr. PN06 28 €



Verschenken Sie doch mal Entspannung!

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

Schonungen (SG)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bitte beachten Sie die Hygieneauflagen im Rathaus.

Bei schriftlichen, Telefon-, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo, Mi, Do, Fr 8-12 Uhr, Mo 14-16 Uhr, Do 14-17:30 Uhr.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:

Frau Wetz, Frau Neumeier

Tel.: 09721 7570-127, Fax: 7570-130

E-Mail-Adresse: gemeinde@schonungen.de

Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97453 Schonungen

Vermittlung Tel.: 09721 7570-0

Einzelveranstaltungen

Kulturveranstaltungen in der „Alten Kirche“ in Schonungen

23.04. 11 Uhr: Jazz Konzert, Kulturbühne

07.05. 17 Uhr: Mariensingen, Kulturbühne

25.06. Konzert Big Band Musikschule, Kulturbühne

Weitere Termine standen bei Druckfreigabe noch nicht fest.

Kurs-Nr. SG01

Einführung in die klassische Homöopathie

Die klassische Homöopathie bietet im Bereich der Akuterkrankungen und Verletzungen aber auch bei chronischen Erkrankungen häufig eine gute Alternative zu herkömmlichen Behandlungsmethoden. Gerade im Akutbereich bietet sich oft die Selbstmedikation an. 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 mit Beispielen aus der Praxis erläutert.

Die Referentin ist Heilpraktikerin.

Anmeldung erforderlich! Findet ab 8 Personen statt, ab 10 Personen kostet der Vortrag 7 €.

Barbara Mantel

**Di am 14.3. Schonungen, Wenkheimgasse 4
19-20.30 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**

Nr. SG02 8,50 €

Kurse

Aqua-Fitness

Ein Kurs für junge und junggebliebene Schwimmer/innen. Gymnastik und Jogging zu Musik im Wasser. Ohne die Gelenke zu belasten, wird die Kondition verbessert und die Körpermuskulatur gestärkt.

Voraussetzung: Teilnehmer/-innen sollen schwimmen können. Ab 10 Personen beträgt die Gebühr 55 €. In der Kursgebühr sind 24 € (3 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten. Am 17.4. entfällt der Kurs.

Mike Kregler

**Mo ab 6.3. 8 mal Schonungen Hallenschwimmbad
18.30-19.30 Uhr An der Tann 6**

Kurs-Nr. SG03 62,50 €

Aqua-Fitness

Inhalt und Material wie Kurs SG03, jedoch:

Voraussetzung: Teilnehmer/-innen sollen schwimmen können. Ab 10 Personen beträgt die Gebühr 55 €. In der Kursgebühr sind 24 € (3 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten.

Am 17.4. entfällt der Kurs.

Mike Kregler

**Mo ab 6.3. 8 mal Schonungen Hallenschwimmbad
19.30-20.30 Uhr An der Tann 6**

Kurs-Nr. SG04 62,50 €

Bauch, Beine, Po

Ein Workout für die Problemzonen Bauch, Beine, Po mit anschließender sanfter Dehnung und Entspannung.

Die Muskulatur wird gekräftigt, der Körper gestrafft und geformt.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 32,50 €.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Matte, Handtuch und Getränk

Helene Vogel

**Di ab 7.3. 9 mal Schonungen, Schulweg 11
17.45-18.30 Uhr Grundschule, Turnhalle**

Kurs-Nr. SG05 42 €

Bodyforming

Bodyforming ist ein abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörpertraining, wobei wirklich „alles“ in Bewegung kommt. Es dient der Verbesserung und Erhaltung der körperlichen Fitness.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 32,50 €.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte, evtl. Hanteln, Getränk, Handtuch.

Helene Vogel

**Di ab 7.3. 9 mal Schonungen, Schulweg 11
18.45-19.30 Uhr Grundschule, Turnhalle**

Kurs-Nr. SG06 42 €

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. Gebühr 7-8 Teilnehmende: 100,- €; 5-6 Teilnehmende: 120,- €.

Agnès Boismorel

**Mi ab 8.3. 12 mal Schonungen, Wenkheimgasse 4
20-21.30 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**

Kurs-Nr. SG07 ab 90 €

Fitnessgymnastik / Bodyworkout

Nach einem kurzen Aerobic Teil mit einfachen Schrittfolgen trainieren wir mit Hanteln, Therabändern, Gymnastikbällen etc., um alle Muskelgruppen zu kräftigen. Zum Stundenausklang entspannen wir uns mit einem kleinen Dehnprogramm. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 50,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk.

Barbara Brand

**Do ab 9.3. 12 mal Schonungen, Schulweg 11
18-19 Uhr Grundschule, Turnhalle**

Kurs-Nr. SG08 67 €

Mit Yoga den Rücken entspannen und stärken

Hochwirksame und einfache Übungen der Dehnung, Mobilisierung und Stärkung helfen frühzeitig Verkrampfungen und Rückenschmerzen bedingt durch die Alltagsbelastung entgegenzuwirken. Die Achtsamkeit für den Rücken wird geschult, Atemübungen und Tiefenentspannung runden die Stunden ab. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 64 €.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, dicke Socken, Getränk

Kristin Hendriksen

**Do ab 9.3. 9 mal Schonungen, Wenkheimgasse 4
10.30-12 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**

Kurs-Nr. SG09 85,50 €

Sanftes Fitnessstraining

Bewegung tut gut!

Mit leichten Kräftigungsübungen, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Koordinationstraining in lockerer Atmosphäre und netter Gesellschaft wird unsere Beweglichkeit für ein aktives und selbstbestimmtes Leben im dritten Lebensabschnitt erhalten. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 50,50 €.

Der Kurs entfällt am 17.4.23

Bitte mitbringen: Getränk.

Barbara Brand

**Mo ab 13.3. 12 mal Schonungen
10-11 Uhr Fightclub, Hauptstr. 58**

Kurs-Nr. SG10 67 €

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. Der Kurs findet auch in den Osterferien und ab 8 Personen statt. Ab 10 Personen beträgt die Gebühr 55 €. In der Kursgebühr sind 24 € (3 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten.

Mathias Heß

**Mi ab 15.3. 8 mal Schonungen Hallenschwimmbad
12-13 Uhr An der Tann 6**

Kurs-Nr. SG11 62,50 €

Wassergymnastik

Der Kurs findet auch in den Osterferien und ab 8 Personen statt. Ab 10 Personen beträgt die Gebühr 55 €. In der Kursgebühr sind 24 € (3 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten.

Inhalt und Material wie Kurs SG09, jedoch:

Mathias Heß

**Mi ab 15.3. 8 mal Schonungen Hallenschwimmbad
13-14 Uhr An der Tann 6**

Kurs-Nr. SG12 62,50 €

Wildkräuterlehrwanderung

Lernen Sie bekannte aber auch weniger bekannte Wildkräuter in Ihrer Nähe kennen.

In der Lehrwanderung wird auf Inhaltsstoffe, althergebrachte und auch aktuelle Anwendungsgebiete der verschiedenen Naturheilkräuter und Giftpflanzen eingegangen. Bitte wetterfeste Kleidung und Fragen mitbringen.

Der genaue Treffpunkt wird ca. eine Woche auf der Homepage www.krauterkurs-emil.de bekanntgegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist.

René Emil Klein

**So am 19.3. 1 mal Schonungen
14-17 Uhr**

Kurs-Nr. SG13 17,50 €



Wald-Gesundheitstraining

Beim Wald-Gesundheitstraining (ähnlich zum Waldbaden) erleben Sie die heilsame und präventive Wirkung der Natur. In der wohlthuenden Atmosphäre des Waldes können Sie durch Achtsamkeitsübungen zur Ruhe kommen und tiefe Naturverbundenheit spüren. So können Sie Stress abbauen und Ihr inneres Gleichgewicht finden. Der Dozent ist zertifizierter Wald-Gesundheitstrainer.

Voraussetzungen: Trittfestigkeit
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, ggfs. Getränk.

Absage erfolgt nur bei Unwetterwarnung. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14 €, ab 9 Teilnehmenden 11 €.

Frank Jansen

Sa am 29.4. 1mal Schonungen
10-13 Uhr Treffpunkt: am Parkplatz oberhalb des Naturfreundehauses, Galgenberg 14

Kurs-Nr. SG14 20 €



Wald-Gesundheitstraining

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14 €, ab 9 Teilnehmenden 11 €. Inhalt und Material wie Kurs SG12, jedoch:

Frank Jansen

Sa am 22.7. 1mal Schonungen
9-12 Uhr Treffpunkt: am Parkplatz oberhalb des Naturfreundehauses, Galgenberg 14

Kurs-Nr. SG15 20 €



Meditative Wanderung mit Klangschaalen

Die Natur genießen, abschalten zur Ruhe kommen. Die Wanderung bietet Raum für Meditation, Wahrnehmung und Besinnung unterstützt durch Klangschaalen. Der Weg führt vom Kaltenhof über Wald- und Forstwege nach Hausen, hier besteht die Möglichkeit zu einer kurzen Einkehr oder an einem schönen Ort die eigene Verpflegung zu sich zu nehmen. Dann geht es zurück zum Kaltenhof mit einem kurzen meditativen Ausklang. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Klangschaale (wenn jemand eine hat), Sitzunterlage, Trinken und Verpflegung. Absage erfolgt nur bei strömendem Regen oder Gewitter. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 23 €, ab 9 Teilnehmenden 17,50 €.

Svenja Benz

Sa am 1.7. 1mal Schonungen
10-15 Uhr Treffpunkt: Kaltenhof Schonungen

Kurs-Nr. SG16 32 €

Tapas, leckeres Fingerfood aus Spanien

Ob gebraten, frittiert, mariniert, die kleinen Häppchen aus Spanien bieten für jeden Geschmack etwas. Wir bereiten bis zu 10 verschiedene Tapas zu, mit Schafskäse, Garnelen, spanischer Paprikawurst, Thunfisch, Avocado usw. Als Dessert gibt es einen spanischen Mandelkuchen mit Eis und Sahne. Lassen sie sich überraschen. Neben Informationen zur spanischen Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.
In der Kursgebühr sind 12,- € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Do am 23.3. 1mal Schonungen
18.30-21.30 Uhr Realschule, Schulküche, An der Tann 6

Kurs-Nr. SG17 30 €

Spezialitäten aus aller Welt

Die kulinarische Reise führt von Europa nach Australien und von der Schweiz nach Kanada. In allen Ländern gibt es leckere Ofengerichte. Vom vegetarischen Auberginenauflauf, über Lachs in Blätterteig, bis hin zu süßen Topfenpalatschinken. Begeben Sie sich auf eine Geschmacksreise, die Sie nicht bereuen werden. Neben Informationen erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

In der Kursgebühr sind 12,- € Materialgebühr enthalten.

Carola Faulstich

Do am 20.4. 1 mal Schonungen
18-21 Uhr Realschule, Schulküche, An der Tann 6

Kurs-Nr. SG18 30 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Schonungen

Junge Forscher/innen von 5-8 Jahren

Hat Wasser eine Haut? Wie macht man Flaschenmusik? Was ist eine Luftballonrakete? Diese und weitere Fragen wollen wir durch verblüffende Experimente beantworten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Bitte mitbringen: Stifte, Schere, Block, Materialgeld (1,- €).

Anne-Dominique Schild

Sa am 11.3. 1 mal Schonungen, Schulweg 11
13-15 Uhr Grundschule, Werkraum

Kurs-Nr. SG19 13 €

75 Jahre vhs Schweinfurt

Die Volkshochschule Schweinfurt wurde am 16. Juli 1946 gegründet und feierte 2021 ihr 75-jähriges Bestehen.

Aus diesem Anlass ist eine Festschrift entstanden, die das Dreivierteljahrhundert Volkshochschule in Schweinfurt abwechslungsreich skizziert.

Die Festschrift ist kostenfrei und kann in der vhs abgeholt oder zugeschickt werden.



vhs Schweinfurt

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

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

Schwanfeld (SF)

Anmeldung im Rathaus Schwanfeld ab Freitag, 10. Februar ab 14.30 Uhr.

Ab Montag, 13.2. ist die Anmeldung auch online möglich unter www.vhs-schweinfurt.de. Bitte nutzen Sie möglichst die Anmeldung online bzw. per Telefon oder E-Mail.

Öffnungszeiten Rathaus: Mo 9-12 Uhr; Mo, Mi, Fr 14.30-17 Uhr.

Ansprechpartnerin im Rathaus:

Renate Feuerbach, Tel.: 09384 9717-0,

E-Mail-Adresse: info@schwanfeld.de

Anschrift: Rathausplatz 2, 97523 Schwanfeld.

Einzelveranstaltungen

Schwanfeld - unsere Heimat

Öffentliche Führungen im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Schwanfeld - unsere Heimat“.

Anmeldung im Rathaus Schwanfeld erforderlich!

Führung im Jüdischen Friedhof

Ein jüdischer Friedhof ist ein Friedhof mit Besonderheiten, die sich aus den Gesetzen des Judentums ergeben. Während der Führung wird besonders auf das Sterben, den Tod, die Beerdigung, das Trauern, das Trösten und das Totengedenken im Judentum eingegangen. Zugleich erfahren die Besucher/innen einiges über die Schwanfelder Juden, und es besteht die Möglichkeit das Taharahaus - das Haus der Reinheit - mit dem Brunnen zu besichtigen.

Bitte gutes Schuhwerk tragen, bei feuchtem Wetter evtl. Gummistiefel.

Petra Schmid

So am 2.4.

13.30 Uhr

Nr. SF01

Schwanfeld, Jüdischer Friedhof

Ludwig-Gutmann-Weg

Eintritt frei

Bitte beachten Sie auch die Programmangebote
Online-Angebot: Jüdisches Leben - Ein online-Selbstlernkurs Kurs-Nr. 11112V im Bereich Politik und Zeitgeschichte.

Führung im Bandkeramik-Museum

Schwanfeld - das älteste Dorf Deutschlands. Sie erhalten Einblick in das Leben der frühesten Steinzeitbauern in Deutschland und in Schwanfeld. Besonders anschaulich werden die originalen Fundstücke durch zahlreiche Nachbildungen, die diese steinzeitlichen Alltagsgegenstände in neuwertigem Zustand zeigen.

Sofern es die Coronalage zulässt, können die meisten Ausstellungsstücke angefasst und zum Teil auch ausprobiert werden. Freiwillige Spenden werden für das Bandkeramik-Museum verwendet.

So am 23.4.

13.30 Uhr

Nr. SF02

Schwanfeld, Bandkeramik-Museum

Pfarrgasse 4

Eintritt frei

Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte

Ein Vertreter der Kriminalpolizei spricht verschiedene Situationen mit den Anwesenden durch und gibt Tipps, wie man sich vor diesen Straftätern schützen kann.

Anmeldung erforderlich!

Roland Schmied

Mi am 19.4. 19 Uhr **Schwanfeld, Bürgerzentrum Kirchgasse 10**
Nr. SF03 gebührenfrei

Kurse

Französischer Konversationskurs

Wir wollen unsere Französisch-Kenntnisse weiter pflegen und ausbauen. Zusammen mit den Teilnehmenden wird eine Lektüre ausgedacht. Weiterhin beschäftigen wir uns mit aktuellen Themen aus verschiedenen Bereichen wie Literatur, Kultur, Wirtschaft, Land und Leute. Etwas Grammatik darf nicht fehlen.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72,- €.

Kristin Seiwert

Mo ab 6.3. 10 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum Kirchgasse 10
19.30-21 Uhr
Kurs-Nr. SF04 82 €

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. Man fühlt sich schlanker, selbstbewusster und durchtrainierter vom Kopf bis in die Zehen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte, evtl. Hanteln, Theraband, Getränk, Handtuch.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

Renate Schneider

Mo ab 6.3. 12 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum Kirchgasse 10
10-11 Uhr
Kurs-Nr. SF05 55,50 €

Kundalini Yoga

Tägliche Herausforderungen des Alltags gelassener, flexibler und entspannter annehmen ist das Ziel des Kurses. Kundalini Yoga mit seinen gezielten Übungsreihen aktiviert die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Durch den Dreiklang von Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation hilft es uns auf dem Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Getränk (Wasser).

Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66,50 €.

Monika Lang

Mo ab 6.3. 12 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum Kirchgasse 10
17.45-19.15 Uhr
Kurs-Nr. SF06 83 €

Squares, Paar-, Kreis-, Kontra- und Linetänze

Tanz mit - bleib fit!

Tanzen ist die schönste Art, die eigene geistige und körperliche Fitness zu fordern und zu fördern. Tanzen vermittelt Lebensfreude, bedeutet Gemeinschaft und steigert das Wohlbefinden. Es werden Squares, Paar-, Kreis-, Kontra- und Linetänze erlernt. Jung und alt - jede/r kann alleine kommen, es wird kein Tanzpartner benötigt.

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe.

Termine: 10.3., 17.3., 14.4., 21.4., Do 4.5., 19.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6.

Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53,- €.

Eva Adelhardt

Fr ab 10.3. 10 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum Kirchgasse 10
19-20.30 Uhr
Kurs-Nr. SF07 66 €

Schwebheim (SH)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bitte beachten Sie die Hygieneauflagen im Rathaus.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo 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

Veranstaltungen des Ortsgeschichtlichen Arbeitskreises

Veranstalter: Ortsgeschichtlicher Arbeitskreis

29.04. 19.30 Uhr „Lustige Geschichten zum 75. Todestag von Karl Valentin“, Heinz Peter und Freifrau Yvonne von Bibra erzählen, Arkadensaal

14.05. 14-17 Uhr Internationales Museumstag im Museum
07.07. 19 Uhr Serenade vor dem Schafstall

Nr. SH01

Heuschnupfen

Heuschnupfen ist eine allergiebedingte Entzündung der Nasenschleimhaut. Welche naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was Sie selbst dagegen tun können, erklärt eine Heilpraktikerin und Phytotherapeutin in diesem Vortrag.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Sara Götz

Mi am 22.3. 18-19.30 Uhr Schwebheim Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Nr. SH02

Erben und vererben

Die Errichtung eines Testaments ist nicht schwierig. Ein eigenhändig geschriebenes Blatt Papier mit der eigenen Unterschrift genügt den vom Gesetz aufgestellten formellen Anforderungen bereits. In der Praxis wesentlich schwieriger ist es dagegen, ein inhaltlich gutes Testament zu errichten. Ein solches sollte nämlich nicht nur Steuern sparen, sondern auch Streit in der Familie vermeiden.

Der Vortrag informiert umfassend, welche Möglichkeiten und Vorteile ein Testament eröffnet, wann man ein Erbe ausschlagen kann und welche Probleme unter anderem im Rahmen des Pflichtteilsanspruchs und der Erbengemeinschaft auftreten können. Die Referentin ist Rechtsanwältin und geht gerne auf die speziellen Fragen der Teilnehmer/innen ein.

Anmeldung erforderlich.

Andrea Lux

Di am 28.3. 19.30-21 Uhr Schwebheim Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Nr. SH03

Verschenken Sie doch mal Fitness!

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

Abnehmen: Schlank DURCH Schlaf

(In Kooperation mit der Stern-Apotheke Schwebheim)
Je weniger wir schlafen, umso dicker werden wir! Gehen Sie mit mir auf eine nächtliche Entdeckungsreise und lassen Sie sich überraschen, welche ungeahnten Möglichkeiten ein guter Schlaf mit sich bringt - nicht nur für das Körpergewicht.

Anmeldung erforderlich.

Andrea Wieland

Mi am 29.3. Schwebheim
19-20.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25
Nr. SH04

Besser hören aus eigener Kraft – Gehör trainieren und Gespräche wieder besser verstehen

Schwerhörigkeit ist keine Alterserscheinung, sondern die Summe zahlreicher Faktoren, die im Laufe des Lebens auf das Gehör einwirken. Häufige Ursachen können Chemotherapeutika, Medikamente, Stress, Schadstoffe aus der Umwelt oder ein Hörsturz sein. Der größte Risikofaktor ist jedoch der zunehmende Alltagslärm. Generell gilt: Je früher ein Hörverlust erkannt wird, desto eher kann man handeln, und das abnehmende Sprachverstehen lässt sich wirksamer verhindern.

Der Vortrag klärt darüber auf, wie Betroffene durch ein geeignetes Gehörtraining entspannt hören, aber auch ohne große Anstrengung verstehen können. Er erläutert, auf welchen wissenschaftlichen Hintergründen das Gehörtraining basiert und welche Vorteile es bringt.

Sabine Hertlein

Di am 9.5. Schwebheim
18-19.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25
Nr. SH05

Demenz

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis Schweinfurt statt. Die Mitarbeiterin der Fachstelle informiert über verschiedene Formen der Demenz und stellt mögliche Hilfen dar.

Anmeldung erforderlich

Rebecca Lesch

Di am 16.5. Schwebheim
19-20.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25
Nr. SH06

Klöppel- und Sticktreff

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse im Klöppeln haben und einen Austausch ihrer Erfahrungen wünschen, um dadurch ihre Fertigkeiten zu erweitern.

Der Klöppel- und Sticktreff findet immer am 1. Montag im Monat statt (Ausnahme Feiertage), ab 19 Uhr im Bürgerhaus Schwebheim (Arkadensaal).

Weitere Termine sind 3.4.; 8.5.; 5.6.; 3.7.; 7.8.; 4.9.23

Eine Anmeldung im Rathaus ist unbedingt erforderlich.

Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus. Tel.: 09723 9101-18.

Mo ab 6.3. 7 mal Schwebheim
19-21 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH07

Klöpplsamstag

An diesem Tag vertiefen Sie die Kenntnisse in der alten Kulturtechnik Klöppeln.

Eine Anmeldung im Rathaus ist unbedingt erforderlich.

Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus. Tel.: 09723 9101-18.

Sa am 25.3. 1 mal Schwebheim
9-18 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH08

Kurse

Aufbaugymnastik für den Beckenboden

Ein Kurs für Frauen und Männer jeden Alters.

Kennen Sie Ihren Beckenboden? Häufig ist es schwer, Muskeln zu spüren und zu trainieren, die tief im Körper verborgen liegen. Doch mit Bildern und Bewusstseinsübungen gelingt es die Wahrnehmung hierfür zu schulen. Es werden einfache, effektive Übungen erlernt, um den Beckenboden vor Belastung zu schützen. Die Dozentin ist Yogalehrerin.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 36,50 € und ab 10 Teilnehmenden 29,50 €. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Anja Werner

Mo ab 6.3. 7 mal Schwebheim
19.30-20.30 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH09 49 €

Faszio®

Gesunde Faszien werden von allen gebraucht! FASZIO® setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um: Das abwechslungsreiche, mehrdimensionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne, verlässt die eigene Komfortzone und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. FASZIO® ist ein modernes ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude! Mehr Informationen erhalten Sie unter www.faszio.de. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 71,50 €. Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Brigitte Koritke-Gemmer

Di ab 7.3. 15 mal Schwebheim
18-19 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH10 95,50 €

Pilates für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die mindestens einen Pilateskurs besucht haben.

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise kann die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert werden. Der Kurs wird mit Elementen aus der Feldenkrais-Methode sowie mit Übungen aus dem Hatha-Yoga kombiniert. Die Entspannung erfolgt am Ende der Stunde. Durch den Einsatz aller Pilates-Kleingeräte ist es möglich, auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend einzugehen. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 71,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Brigitte Koritke-Gemmer

Di ab 7.3. 15 mal Schwebheim
19.15-20.15 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH11 95,50 €

Kundalini Yoga

Yoga ist eine vielfältige und tiefgreifende Methode, um mit den alltäglichen Herausforderungen im Leben gestärkt umgehen zu können. Dynamische und entspannende Körperübungen werden mit einer gezielten Atemführung verbunden. In Kombination mit Chanting, Meditation und Entspannung erreichen wir eine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Ziel ist es Blockaden zu lösen und die Energien frei fließen zu lassen. Wir werden unterschiedliche Übungsreihen mit verschiedenen Themenschwerpunkten praktizieren. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 50,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Yasmin Duran

Do ab 9.3. 8 mal Schwebheim
19-20.30 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH12 67 €

Literatur aktuell

Wir beginnen unseren Literaturkurs mit der satirischen Novelle „Candide“ (Reclam Bd. 6549) von Voltaire.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 23 €.

Christa Wölfel

Mi ab 19.4. 4 mal Schwebheim
9-10.30 Uhr Gemeindebibliothek, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH13 29 €

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. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 52 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Brigitte Koritke-Gemmer

Di ab 18.4. 11 mal Schwebheim, Schulstr. 20
17-18 Uhr Grundschule Turnhalle

Kurs-Nr. SH14 70 €

Frühlingspilze und Frühsommerpilze

An diesem Abend wird auf grundlegende und auf allgemeine Bestimmungsmerkmale eingegangen. Ziel ist es Frühlingspilze und Frühsommerpilze (ca. 20 Arten) sicher bestimmen zu können und von den Doppelgängern abzugrenzen. Die Veranstaltung beinhaltet passendes Lernmaterial.

René Emil Klein

Mo am 17.4. 1 mal Schwebheim
18-21.30 Uhr Bürgerhaus (Gasträume), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH15 32,50 €

Bestimmung von Blütenpflanzen

Mit praktischen Bestimmungsübungen und Einführung in die Systematik der Pflanzen. Der Kurs findet ab 9 Teilnehmenden statt, ab 12 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 48 € und ab 15 Teilnehmenden 39 €.

Anmeldung erforderlich. Der Kurs findet 14-tägig, auch in den Ferien statt. (Weitere Termine: 5.5.; 19.5.; 2.6.; 16.6.; 30.6.; 14.7.; 28.7.; 11.8.; 25.8.23)

Erich Rößner

Fr ab 21.4. 10 mal Schwebheim
18-19.30 Uhr Naturfreundehaus, Mühlweg 30

Kurs-Nr. SH16 57 €

Atem holen - wie atme ich richtig!

Durch wenig Bewegung, falsche Haltung und viel Sitzen - atmen wir meist nur flach im oberen Brustbereich. Jahrelanges falsches Atmen macht krank, der Schlaf leidet, die Konzentration und das Gedächtnis lassen nach, man wird anfälliger für Infektionen und steht ständig unter Stress und einem inneren Druck.

Wichtige Atemtechniken in Verbindung mit Yoga, Atemmeditation und „Vokale tönen“ werden vorgestellt und angewandt. Durch tägliche Übungen können Wohlbefinden, Schlaf, Konzentration, Gedächtnis und Lungenfunktion verbessert werden. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Ruhe kann einkehren.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14 €.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkflasche, evtl. Snack und wenn vorhanden Yoga- oder Sitzkissen.

Angelina Schmidt

**Sa am 22.4. 1 mal Schwebheim, Hauptstr. 25
9.30-12.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal)**

Kurs-Nr. SH17 18 €

Kräuter-Seifen

Die Verwendung von Kräutern zur Heilung und Pflege des Körpers war den Menschen schon vor tausenden von Jahren bekannt. Für die Seifenherstellung eignen sich besonders Kräuter, die traditionell zur Hautpflege verwendet werden. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen natürlichen Mitteln gute Seifen herstellen, welche Kräuter verwendet werden können und Hintergrundwissen zu deren Inhaltsstoffen und Wirkungen. Dabei kommen ausschließlich hochwertige Inhaltsstoffe zum Einsatz, die nach den individuellen Bedürfnissen eingesetzt werden.

Die Materialkosten von 18 Euro werden mit abgebucht.

Bitte mitbringen: 1 durchsichtige Schutzbrille, einen Kittel, Handschuhe, temperaturbeständiger Gummispatel.

Anmeldung erforderlich!

Sara Götz

**Mi am 26.4. Schwebheim, Hauptstr. 25
18.30-20.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal)**

Nr. SH18 31 €

Wanderung**im Schwebheimer Kräutergarten**

Exkursion mit Hans Fischer zum Thema: „Kräuter im Anbau und am Wegesrand“

Treffpunkt: Rathaus Schwebheim am Do 08.06.23 (Fronleichnam) um 9 Uhr

Bitte erkundigen Sie sich vorher, ob eine Anmeldung erforderlich ist. Teilnahme kostenlos.

Hans Fischer

**Do am 8.6. 1 mal Schwebheim
9-12 Uhr Rathaus, Kirchplatz 2**

Kurs-Nr. SH19 gebührenfrei

Ohne Plastik leben

Mikroplastik ist in aller Munde. Es ist u.a. in Wasch-, Putz-, Reinigungsmitteln, Kosmetika u.v.mehr enthalten. Mikroplastik verursacht, dass unsere Meere verschmutzen, Fische sterben und landet sogar in Lebensmitteln auf unserem Teller. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Plastik im Haushalt durch überlegtes Einkaufen vermeiden und selbst Wasch-, Putzmittel und Kosmetik kostengünstig herstellen können. Die Referentin ist Heilpraktikerin. Anmeldung erforderlich.

Die Veranstaltung findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13,50 €.

Bitte mitbringen: Leere Waschmittelflaschen 2Ltr., alte Getränkeflaschen ½ - 1ltr. und kleine Behältnisse oder Einmachgläser. Für einen Unkostenbeitrag von 8 € können Material und Kopien erworben werden.

Kirsten Löhner

**Mo am 19.6. 1 mal Schwebheim
18.30-21.30 Uhr Bürgerhaus (Gasträume), Hauptstr. 25**

Kurs-Nr. SH20 17,50 €

Der Geheimtipp Kneipps bei Venenschwäche

Sie leiden unter schweren, müden oder geschwollenen Beinen? Sie haben Wadenkrämpfe? Ihr Immunsystem bräuchte auch mal eine Stärkung? Pfarrer Kneipp hat ein paar gute Tipps für Sie, lassen Sie sich überraschen!

Ganz nach seinem Leitspruch „Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ Die Kneipp-Therapie ist ein anerkanntes klassisches Naturheilverfahren, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen wurde. Nach dem Vortrag trifft sich die Gruppe am Kneippbecken (Schulstr. neben dem Unkenbach) zur Demonstration.

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

Bitte mitbringen oder anziehen: Weite bzw. kurze Kleidung (Hose oder Rock), Handtuch.

Barbara Wiesentheit

**Sa am 8.7. 1 mal Schwebheim
9.30-11.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25**

Kurs-Nr. SH21 11 €

**Programm für Kinder**

Eine Einrichtung der Gemeinde Schwebheim

Kleine Forschungsreise in das Land des Lichts und der Farben für Kinder von 6-10 Jahren

Ist Licht wirklich farblos? Wie funktioniert ein Spiegel? Welche Farben verstecken sich in einem schwarzen Stift? In diesem Experimentierkurs werden nicht nur diese spannenden Fragen erforscht, sondern auch Farben gemischt und getrennt, Luftspiegelungen erzeugt, Geheimschriften ausprobiert und vieles mehr.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Bitte mitbringen: Farbstifte, Schere, Kleber, Block, Materialgeld (1,50 € zahlbar im Kurs)

Anne-Dominique Schild

**Sa am 15.7. 1 mal Schwebheim
13-15 Uhr Bürgerhaus (Gasträume), Hauptstr. 25**

Kurs-Nr. SH22 13 €

Sennfeld (SE)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bitte beachten Sie die Hygieneauflagen im Rathaus.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo. Di. Mi. Fr. 8-12 Uhr, Mo. 14-16 Uhr, Do 13.30-17.30 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Winkler, Tel.: 09721 7651-21, Fax: 09721 7651-71

E-Mail-Adresse: buergerdienst@sennfeld.de

Anschrift Rathaus: Hauptstr. 11, 97526 Sennfeld

Bei organisatorischen Fragen ab 18 Uhr:

Herr Pfister, Grund- und Mittelschule (Tel.: 0174 9871119) und Herr Schäfer, Bürgersaal, Alte Schule (Tel. 0151 41218401).

Einzelveranstaltungen**Sennfelder Kulturveranstaltungen**

So. 12.03. 15 Uhr: Kindertheater, „Der kleine Muck“ mit der Theatergruppe Ratz Fatz, kath. Pfarrheim

Di. 18.03. 19 Uhr: Jahreskonzert „Die Jungen Sennfelder“ Leitung Alexander Kneuer, Frankenhalle

Mi. 28.03. 19 Uhr: Irischer Märchenabend: Geschichten, Märchen und Gedichte mit dem Schauspieler, Rezitator und ehemaligen Sennfelder Peter Hub, Bürgersaal, „Alte Schule“

Fr. 07.04. 19 Uhr: Passionskonzert zum Karfreitag, Evang. Dreieinigkeitskirche

11.-20.05. Variete-Festival, Sport und Freizeitanlage

Mo. 16.05. 19 Uhr: Wirtshaussingen, Bürgersaal, „Alte Schule“

Sa. 15.07. Musik am Pavillon, Freizeitanlage Sennfeld

So. 16.07. 19 Uhr: Sonnenstrahl-Chor-Konzert, Evang. Dreieinigkeitskirche

Weitere Termine standen bei Programmdruck noch nicht fest.

Nr. SE01

Kinesiologie und Gesundheit

Die Kinesiologie ist sehr vielfältig und besitzt große Anwendungsmöglichkeiten. An diesem Abend werden einige der zahlreichen Anwendungsbereiche in Theorie und Praxis vorgestellt u.a. Brain-Gym und Touch for Health und es wird ein Einblick in die Grundlagen sowie Hintergründe der Kinesiologie gegeben.

Anmeldung erforderlich.

Ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Monika Breidenbach

**Mi am 29.3. Sennfeld
19-20.30 Uhr Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2**

Nr. SE02 9 €

**Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen;**

beachten Sie deshalb bitte immer unsere Homepage www.vhs-schweinfurt.de, auf der wir Sie aktuell informieren.

Positiv auf Corona getesteten Personen empfehlen wir, sich freiwillig in Selbstisolation zu begeben, unnötige Kontakte zu anderen Personen zu vermeiden und auf den Besuch öffentlicher Veranstaltungen, insbesondere Veranstaltungen der vhs-Schweinfurt, zu verzichten.

Pflegeheimaufenthalt – und wer trägt die Kosten?

Der Sozialhilferegress und die Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern.

Die Veranstaltung befasst sich mit folgenden Themenbereichen: Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflegerechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke und Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs. Die Dozentin ist Rechtsanwältin und geht gerne auf Fragen der Teilnehmenden ein.

Anmeldung erforderlich.

Kristin Möhler

Di am 4.4. Sennfeld

19-20.30 Uhr Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2

Nr. SE03 8,50 €

Seniorinnen und Senioren im Visier der Betrüger und Diebe

Ein Vertreter der Kriminalpolizei behandelt in diesem Vortrag die Themen Diebstahl unterwegs und zu Hause, Betrug, den Enkeltrick und den Umgang mit baren und unbaren Zahlungsmitteln. Kurze Filme zeigen Situationen, wie eine solche Straftat zustande kommen kann. Der Vortragende spricht diese Situationen mit den Anwesenden durch und gibt Tipps, wie man sich vor diesen Straftätern schützen kann.

Anmeldung erforderlich.

Roland Schmied

Mi am 26.4. Sennfeld, Hauptstr. 6

14-15.30 Uhr Evang. Gemeindezentrum Senntrum

Nr. SE04 Eintritt frei

Kurse

Pilates - Mattentraining

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tiefer liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden fließend ausgeführt, wodurch Muskeln und Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Der Kurs kostet ab 8 Teilnehmenden 74,50 € und ab 10 Teilnehmenden 60 €. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

Heide Gabold

Di ab 7.3. 10 mal Sennfeld

17-18.30 Uhr Schulturnhalle, Gartenstr. 2

Kurs-Nr. SE05 99 €

BodyFit

Ein Ganzkörpertraining zu Musik unter Anleitung einer Physiotherapeutin für alle, die ihren „Body“ fit halten möchten oder wieder fit bekommen wollen. Bei diesem Workout werden neben einem Ausdauertraining, Bauch, Beine, Po aber natürlich auch die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt. Auch kommen Kleingeräte zum Einsatz. Der Kurs beginnt mit einer dynamischen Erwärmung, gefolgt von dem aktiven Hauptteil und endet mit einem Stretching. Der Kurs läuft ab 6 Teilnehmenden, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 38 €, ab 10 Teilnehmenden 30,50€.

Bitte mitbringen: Sportkleidung. Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

Annette Fiedler

Do ab 9.3. 9 mal Sennfeld

17.30-18.30 Uhr Schulturnhalle, Gartenstr. 2

Kurs-Nr. SE06 50,50 €

Tawashi für Küche und Bad – Nachhaltig im Haushalt

Tawashi kommt aus dem Japanischen und bedeutet kleine Helfer für Küche und Bad. Es werden kleine Schwämme und Lappen gestrickt, die waschbar sind und immer wieder verwendet werden können. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden kostet er 14 € Gebühr.

Bitte mitbringen: Baumwollgarn, am besten Topflappenwolle in gewünschten Farben uni oder bunt (ca. 50 g pro Teil), dazu die passenden Häkel- und/oder Stricknadeln (ca. 3,5 - 4) –kann selbst mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden.

Andrea Mulz

Mi am 29.3. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2

18-21 Uhr Grund- und Mittelschule, Klassenzimmer

Kurs-Nr. SE07 19 €

Wildkräuter und mehr

Woher hat der Bärlauch seinen Namen und wie unterscheidet sich ihn vom giftigen Maiglöckchen? Wie erkenne ich den Gundermann, was kann ich aus Giersch machen und welche Kraft besitzt die Brennnessel? Die genannten und einige weitere Wildkräuter und Pflanzen werden wir uns bei einer Runde durch die Wehranlagen anschauen, besprechen und sammeln. Zum Abschluss bereiten wir aus den gesammelten Kräutern und Pflanzen einen Wildkräuter Frischkäse zu und setzen die erste Schicht eines Jahreskräutersalzes an. Dies erfolgt in der Grundschule. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14,50 €, ab 10 Teilnehmenden 12,50€ (inkl. 4 € Materialkosten).

Treffpunkt: Parkplatz am Sennfelder Badensee

Mitzubringen: Wetterabhängige Kleidung, etwas zu trinken, ein Schneidbrett und Messer sowie ein leeres Marmeladenglas.

Silke Kunzelmann

Mi am 19.4. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2

18-20.30 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche

Kurs-Nr. SE08 18 €

Minicamper selbst gebaut – individuell, kompakt, günstig

Das Einführungsseminar vermittelt im theoretischen Teil die wichtigsten Planungsschritte:

- Vor- und Nachteile eines Minicampers / welche Autos sind geeignet
 - Welche Erwartungen habe ich und was ist technisch umsetzbar
 - Details u.a. zu den Themenbereichen Schlafen, Kochen, Kühlen, Wasser, Strom, Stauraum
 - Sicherheitsrelevante Aspekte: Sicherung der Ladung, Lüften, wo kann/darf ich stehen
 - Es wird eine Kostenkalkulation erarbeitet: Welche Kosten/Arbeiten kommen auf mich zu von der Minimalausstattung bis zur autarken Variante
- Im praktischen Teil erfahren Sie, wie:
- aus einem „normalen Auto“ ein autark ausgebautes Minicamper wird
 - Bett, Küche, Kühlbox, Möbel, Sonnenschutz... eingebaut/versteuert sind
 - was es an nützlichem Zubehör gibt
 - alle Fragen beantwortet werden

Der Teilnehmende erhält außerdem ein 15 seitiges Skript, in dem alle wichtigen Details aufgelistet sind und entsprechend der eigenen Bedürfnisse angepasst werden können, damit alle die Möglichkeit haben, die eigenen Ideen umzusetzen und den Traumcamper zu verwirklichen!

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Mittagspause findet von 13 bis 14 Uhr statt.

Lisa Vandea

So am 23.4. 1 mal Sennfeld

10-17 Uhr Bauhof

Kurs-Nr. SE09 75 €

Lachen ist gesund!

Entdecken Sie die wundersame Kraft des selbstbestimmten Lachens mit Lachyoga.

Lachen macht glücklich, bringt neue Energie, setzt Botenstoffe frei, hilft beim Stressabbau, beugt Krankheiten vor, stimuliert das Immunsystem und verhilft zu einer positiven Grundeinstellung. Lachyoga wurde 1995 durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria begründet und hat sich zu einer weltweiten Bewegung entwickelt. Die Kombination aus Lachen und Atemübungen aus dem Yoga entspannt Körper und Geist. Der Kurs ist ohne sportliche Voraussetzungen für alle Altersstufen geeignet.

Eine kleine Meditation rundet das Lachtraining ab. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 6,50€.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Socken, Getränk.

Heike Firching

Di am 9.5. 1 mal Sennfeld

19.30-21 Uhr Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2

Kurs-Nr. SE10 8,50 €

Gemüseköstlichkeiten altbekannt – neu entdecken!

Eine Gästeführung für alle Gruppen und Personen rund um das Thema Kräuter, Kraut und Rüben. Mit allen Sinnen die Flur erleben! Gemüse in vielen Variationen werden vorgestellt. Gemüseköstlichkeiten altbekannt - neu entdecken! Freuen Sie sich auf diesen Nachmittag in der Sennfelder Flur. Die Weglänge beträgt ca. 2 km, abschließend gibt es noch eine Verkostung.

Treffpunkt: Gemüsepavillon am Bad Sennfeld

Gästeführerin: Tanja Ixmeier

So am 18.6. Sennfeld

14-16 Uhr

Nr. SE11 11 €



Verschenken Sie doch mal Wissen!

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

Brotvielfalt

Brot selber backen ist gar nicht so schwer. Es sind nur wenige Zutaten erforderlich. Mehl, Hefe oder Sauerteig, Wasser, Salz und Zeit.

Da viele Menschen industriell hergestelltes Brot nicht mehr so gut vertragen, wollen wir uns mit diesem Thema beschäftigen. Egal ob Roggenbrot, Brötchen, Partybrote oder Weißbrot wir probieren verschiedene Rezepte aus, und es werden hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Backen zuhause gegeben. Auch Tipps zur Resteverwertung gibt es für Sie an diesem Abend.

In der Kursgebühr sind 10,- € Materialgebühr enthalten.

Carola Faulstich

Do am 30.3. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
18-21 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche
Kurs-Nr. SE12 28 €

Fischküche, leicht gemacht!

In diesem Kurs wird gezeigt wie man Fisch richtig vorbereitet und verarbeitet (braten, pochieren, gratinieren, filetieren usw.). Dabei werden Salz- und Süßwasserfische, sowohl frisch als auch aus der Tiefkühltruhe, verwendet. Gemeinsam wird dieser dann mit den passenden Beilagen, Soßen und natürlich einem Dessert gegessen. Sie erhalten Informationen zur Zubereitung von Fischen und hilfreiche Anregungen für das alltägliche Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 13,- € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Do am 11.5. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
18.30-21.30 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche
Kurs-Nr. SE13 31 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Sennfeld



Fledermausnacht

Fledermäuse - Die geheimnisvollen Jäger der Nacht. Ein Angebot für Erwachsene und Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Fledermäuse sind die einzigen fliegenden Säugetiere. Spezialisiert auf die nächtliche Jagd weichen sie jedem noch so kleinen Hindernis aus und bewegen sich zielsicher und lautlos auf ihre Beute zu. Mit Spiel und Spaß beschäftigen wir uns mit diesen nächtlichen Flugkünstlern. Wir werden die Tiere bei entsprechendem Wetter sehen und vor allem hören. Nach diesem Abenteuer für die ganze Familie werden Sie Fledermäuse in Zukunft mit ganz anderen Augen betrachten.

Treffpunkt: Schranke zum Sennfelder See.

Anmeldung ist erforderlich (Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen).

Gebühr: 10,- € pro Erwachsener bzw. pro Erwachsener-Kind-Paar.

Aufzahlung ab dem 2. Kind: 5,- €.

Gerhard Röhlein

Fra am 7.7. 1 mal Sennfeld
20-22.30 Uhr
Kurs-Nr. SE14 10 €

Stadtlauringen (ST)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar in der Gemeindeverwaltung. Bitte beachten Sie die Hygieneauflagen im Rathaus. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de

Bei schriftlichen, Fax und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Stadtlauringen nicht möglich ist.

Anmeldezeiten im Rathaus: Mo-Fr 7.30-12 Uhr

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Zimny Tel.: 09724 9104-25, Fax: 09724 9104-50

Email: abgabenverwaltung@stadtlauringen.de

Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97488 Stadtlauringen

Einzelveranstaltungen

„Herrla un Fräla könnä viel erzähl“

„Gädichtli, Gschichtli un Lieärdli“ in fränkischer Mundart von und mit Horst Kümpel.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Sulzdorf. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus der Großgemeinde Stadtlauringen. Bitte um Anmeldung bei Anita Reß Tel. 09724/454 oder Brigitte Sobisch Tel. 09724/430.

Horst Kümpel

Mi am 19.4. Dorfgemeinschaftshaus Sulzdorf
14-16 Uhr Liborius-Wagner-Platz 3a

Nr. ST01

Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Stadtlauringen. Herzliche Einladung an alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen. Bitte um telefonische Anmeldung bei Martha Markert Tel. 09724/1697.

Der Vortragende spricht verschiedene Situationen mit den Anwesenden durch und gibt Tipps, wie man sich vor diesen Straftatøren schützen kann.

Roland Schmied

Mi am 10.5. Stadtlauringen
14-15.30 Uhr Schüttbau d. Amtskellerei (Kellereistraße 12)
Nr. ST02

Tatort-Darm

Die Darmgesundheit ist ein wichtiges Thema. Der Darm steht im Zentrum des Schleimhaut-Immunnetzwerkes und in ihm ist ein Großteil der Körperimmunzellen stationiert. Störungen des Darmmilieus können mit vielen Erkrankungen unterschiedlicher Art in Verbindung gebracht werden, wie z.B. Unverträglichkeiten, Hautveränderungen, Stoffwechselprobleme, Allergien, Schilddrüse und weitere Erkrankungen. Eine Heilpraktikerin und Phytotherapeutin erklärt in diesem Vortrag die Zusammenhänge, zeigt Ihnen, auf was zu achten ist und was Sie selbst tun können, um sich und Ihre Darmflora fit zu halten

Anmeldung erforderlich!

Sara Götz

Do am 11.5. Stadtlauringen
19-20.30 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei (Kellereistr. 12)
Nr. ST03 9,50 €

Selbständig und sicher im Alter leben

Die Sozialen Dienste der Johanniter vor Ort wie Hausnotruf, Fahrdienst und mehr werden vorgestellt.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Stadtlauringen. Herzliche Einladung ergeht an alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen. Bitte um telefonische Anmeldung bei Martha Markert Tel. 09724/1697.

Michelle Müller

Mi am 7.6. Stadtlauringen
14-15.30 Uhr Schüttbau d. Amtskellerei (Kellereistraße 12)

Nr. ST04



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

Do am 13.7. Stadtlauringen
19-20.30 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei (Kellereistr. 12)

Nr. ST05

9,50 €

Kurse

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. Bewegungsabläufe zur Haltungsschulung werden erlernt. Mit Entspannungsübungen aus dem Autogenen Training runden wir das Programm ab. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37 €.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Unterlage, kleines Kissen, warme Socken.

Regina Heusinger

Di ab 7.3. 10 mal Stadtlauringen
17.30-18.30 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule
Gymnastikraum, Schulstraße 1

Kurs-Nr. ST06

46 €

Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

Inhalt und Material wie ST06, jedoch:

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37 €.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Unterlage, kleines Kissen, warme Socken.

Regina Heusinger

Di ab 7.3. 10 mal Stadtlauringen
18.45-19.45 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule
Gymnastikraum, Schulstraße 1

Kurs-Nr. ST07

46 €

Gesundheitsorientierte Gymnastik

In lockerer Atmosphäre trainieren wir mit musikalischer Unterstützung und gymnastischen Übungen unsere Beweglichkeit und Reaktionsfähigkeit. Die Übungen werden im Sitzen durchgeführt, so dass z. B. auch Menschen mit Hüft- und Knieproblemen teilnehmen können. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 46 €, ab 10 Teilnehmenden 37 €.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

Regina Heusinger

Di ab 7.3. 10 mal Stadtlauringen
9.30-10.30 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei (Kellereistr. 12)
Kurs-Nr. ST08 61,50 €

Pilates

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Auf schonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Der Rücken sowie der Beckenboden werden generell gestärkt.

Die einzelnen Übungen folgen den Pilates Prinzipien. Es werden auch Impulse gegeben, diese im Alltag anzuwenden, so dass sich ein langanhaltender Trainingserfolg einstellt.

Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Aufwärmen, die Entspannung erfolgt am Schluss. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42,50 €. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

Sarah Durance

Do ab 9.3. 8 mal Stadtlauringen
18-19 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei (Kellereistr. 12)
Kurs-Nr. ST09 56,50 €

Entspannung durch Klang

Durch wenig Bewegung, falsche Haltung und viel Sitzen - atmen wir meist nur flach im oberen Brustbereich. Jahrelanges falsches Atmen macht krank, der Schlaf leidet, die Konzentration und das Gedächtnis lassen nach, man wird anfälliger für Infektionen und steht ständig unter Stress und einem inneren Druck.

Wichtige Atemtechniken in Verbindung mit Yoga, Atemmeditation und „Vokale tönen“ werden vorgestellt und angewandt. Durch tägliche Übungen können Wohlbefinden, Schlaf, Konzentration, Gedächtnis und Lungenfunktion verbessert werden. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Ruhe kann einkehren.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30 €.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkflasche, evtl. Snack und wenn vorhanden Yoga- oder Sitzkissen.

Angelina Schmidt

Do ab 9.3. 4 mal Stadtlauringen
19.15-20.45 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei (Kellereistr. 12)
Kurs-Nr. ST10 39,50 €

Yogatanz

In einer entspannten Atmosphäre ohne Leistungsdruck verbinden wir Yogaübungen (Asanas) mit Tanzelementen. Zu Beginn gehen wir in die Yogapraxis, sodass Stress und Verspannungen in erster Linie gelöst werden können.

Im mittleren Teil des Workshops ist Raum für kreative Tanzschritte, Lady Style und Improvisationen.

Teilnehmerinnen erlernen dann Schritt für Schritt eine Choreographie, aus einer Kombination von Yogaübungen und Tanzelementen, die sie zu einer Yogamusik meditativ einstudieren.

Alle die Freude am Tanzen haben, sind willkommen!

Der Kurs findet in einer Kleingruppe bis 8 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Getränk.

Lina Gold (Caroline Tshilomba)

Sa am 18.3. 1 mal Stadtlauringen
16-19 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule
Gymnastikraum, Schulstraße 1

Kurs-Nr. ST11 16 €

Atem holen - wie atme ich richtig!

Durch wenig Bewegung, durch eine falsche Haltung und das viele Sitzen - atmen wir meist nur flach im oberen Brustbereich. Jahrelanges falsches Atmen macht krank, der Schlaf leidet, die Konzentration und das Gedächtnis lassen nach, man wird anfälliger für Infektionen und steht ständig unter Stress und einem inneren Druck.

Wichtige Atemtechniken in Verbindung mit Yoga, Atemmeditation und „Vokale tönen“ werden vorgestellt und angewandt. Durch tägliche Übungen kann das Wohlbefinden, der Schlaf, die Konzentration, das Gedächtnis und die Lungenfunktion verbessert werden. Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Ruhe kann einkehren.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14 €.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkflasche, evtl. Snack und wenn vorhanden Yoga- oder Sitzkissen.

Angelina Schmidt

Sa am 25.3. 1 mal Stadtlauringen
9.30-12.30 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei (Kellereistr. 12)
Kurs-Nr. ST12 18 €

Traumgärten 1 - Planung

Der Hausgarten ist das „grüne Wohnzimmer“ für die Familie. Kenntnisse zu den wichtigsten Grundlagen der Gestaltung werden in diesem Seminar vermittelt.

In drei Vorträgen werden die folgenden Punkte behandelt: Raumaufteilung, Höhenabwicklung, Wegführung, Materialwahl, Gestaltung von Terrasse, Pergola, Teich, Spielecke, Gemüsegarten, Obstwiese, Abgrenzungen etc. Hilfestellungen für Gärten im Planungsprozess oder für die Umgestaltung älterer Gärten werden geboten.

Die Teilnehmer/innen werden in der Planung speziell ihres Gartens unterstützt. Unter Anleitung einer erfahrenen Landschaftsarchitektin werden Lösungen für den eigenen Traumgarten entwickelt.

Bitte mitbringen: Plan des Gartens im Maßstab 1:100 oder 1:50, Pläne und Ansichten vom Haus, evtl. Bebauungsplan. Fotos auf Laptop oder Papier (bitte nicht nur auf dem Handy), Bleistift, Farbstifte, Radiergummi, Lineal oder Dreikant.

Teilnehmer: max. 5 Gärten, pro Garten ist eine Begleitperson (30 €) möglich.

Weitere Infos: www.moira-scholz.de

Moira Scholz

Fr, 21.4., 19-21 Uhr Stadtlauringen, Schulstraße 1
Sa, 22.4., 9-17 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule

Kurs-Nr. ST13 100 €

Leinwand-Weben mit Webrahmen oder am Webstuhl

In diesem Kurs lernen Sie nicht nur, wie ein Webstuhl funktioniert, sondern können auch an einem klassischen Webstuhl ein eigenes Gewebe anfertigen: ein Geschirrtuch, oder einen kleinen Tischläufer oder zwei bis drei Servietten. Die Materialkosten werden nach Verbrauch abgerechnet und liegen bei 8-12 Euro. Wer möchte, kann auch eigenes Material (Baumwoll- oder Leinengarne, Stoffstreifen) mitbringen und weben. Mitzubringen sind dicke Socken zum Treten der Webstuhlritte. Der Kurs findet in einer Kleingruppe mit 5-6 Teilnehmenden statt.

Dr. Nicole von Lindeiner

Sa am 22.4. 1 mal Stadtlauringen
9-16 Uhr Kerlachring 53

Kurs-Nr. ST14 40 €

Wir malen realistisch und abstrakt

In diesem Kurs wird gezeigt, wie realistisch, impressionistisch oder modern Gegenstände, Pflanzen, Landschaften, „Traumträume“ gemalt werden können oder auch abstrakt. Der Kurs ist für Beginner und findet in einer Kleingruppe von 5-6 Teilnehmenden statt.

Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursgebühr abgebucht.

Bitte mitbringen: Malkittel, Brotzeit.

Richard Wolf

Sa am 13.5. mit Pause Stadtlauringen, Kirchplatz 2
10-18 Uhr Kunsthandwerkerhof

Kurs-Nr. ST15 66,50 €

Wald und Poesie

Wir werden auf einem Waldspaziergang die Bäume von einer ganz anderen Seite kennen lernen. Sagen, Märchen und Gedichte sollen sie uns nahe bringen.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Ab 10 Teilnehmenden kostet der Kurs 7 € Gebühr.

Treffpunkt: Sebastian-Zeißner-Str. 10, 97488 Sulzdorf

Reinhilde Hefter

Do am 22.6. 1 mal Sulzdorf
17-19 Uhr

Kurs-Nr. ST16 11 €

Vegetarische Mittelmeerküche

Mittelmeer, Sonne, leckeres Essen und ein Gläschen Wein. Das Leben kann so schön sein. Holen Sie sich ein klein wenig davon nach Hause, mit leckeren vegetarischen Gerichten rund ums Mittelmeer, wie Tomaten-Linsensuppe mit Couscous, gefüllte Pizza mit Mozzarella, Tortilla mit Artischocken, überbackene Gnocchi, Ligurischer Salat, Ciabatta-Tomatenaufwurf und Couscous-Schafskäse-Auflauf. Den Abschluss bildet ein leckeres Amarettini-Kirsch-Dessert. Sie erhalten Informationen zur Mittelmeerküche und hilfreiche Anregungen für das alltägliche Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Do am 30.3. 1 mal Stadtlauringen
18.30-21.30 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule
Schulküche, Schulstraße 1

Kurs-Nr. ST17 28 €

Brotvielfalt

Brot selber backen ist gar nicht so schwer. Es sind nur wenige Zutaten erforderlich. Mehl, Hefe oder Sauerteig, Wasser, Salz und Zeit.

Da viele Menschen industriell hergestelltes Brot nicht mehr so gut vertragen, wollen wir uns mit diesem Thema beschäftigen. Egal ob Roggenbrot, Brötchen, Partybrote oder Weißbrot wir probieren verschiedene Rezepte aus und es werden hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Backen zuhause gegeben. Auch Tipps zur Resteverwertung gibt es für Sie an diesem Abend.

In der Kursgebühr sind 10,- € Materialgebühr enthalten.

Carola Faulstich

**Do am 27.4. 1 mal Stadtlauringen
18-21 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule
Schulküche, Schulstraße 1**

Kurs-Nr. ST18 28 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Stadtlauringen

Kleine Forschungsreise in das Land des Lichts und der Farben für Kinder von 6-10 Jahren

Ist Licht wirklich farblos? Wie funktioniert ein Spiegel? Welche Farben verstecken sich in einem schwarzen Stift? In diesem Experimentierkurs werden nicht nur diese spannenden Fragen erforscht, sondern auch Farben gemischt und getrennt, Luftspiegelungen erzeugt, Geheimschriften ausprobiert und vieles mehr.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Bitte mitbringen: Farbstifte, Schere, Kleber, Block, Materialgeld (1,50 € zahlbar im Kurs)

Anne-Dominique Schild

**Sa am 11.3. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
10-12 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Werkraum**

Kurs-Nr. ST19 13 €

Aquarellmalerei für 6- bis 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 7,- € und werden im Kurs eingesammelt.

Der Kurs findet ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern kostet der Kurs 12 €.

Anita Oppelt

**Fra am 21.4. 1 mal Stadtlauringen
15-17.30 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule
Handarbeitsraum, Schulstraße 1**

Kurs-Nr. ST20 15,50 €

Üchtelhausen (UH)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bitte beachten Sie die Hygieneauflagen im Rathaus.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekräftigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo 8-16 Uhr, Di+Mi+Fr 8-12 Uhr, Do 14-18 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Schraud, Tel.: 09720 9100-11, Fax: 09720 9100-29

E-Mail-Adresse: vhs@uechtelhausen.de

Anschrift Rathaus:

Hesselbach, Kirchplatz 1, 97532 Üchtelhausen

Einzelveranstaltungen

Brönnhof-Rundgang

Führung durch das ehemalige US-Übungsgelände „Brönnhof“ mit Erläuterungen und historischen, heimatgeschichtlichen Hintergrundinformationen durch Gerd Geiß. Führung kostenfrei, Spende möglich.

Termine zu Fuß (Dauer ca. 3 bis 3,5 Stunden):

max. Teilnehmerzahl 15 Personen

Sonntag, 26.03.23, 13 Uhr

Sonntag, 30.04.23, 13 Uhr

Sonntag, 14.05.23, 13 Uhr

Sonntag, 18.06.23, 13 Uhr

Treffpunkt: über die Jeusingstr. in Weipoltshausen bis zum Wald hochfahren und dort parken; ab Weipoltshausen ist beschildert.

Eine Anmeldung über die Gemeinde Üchtelhausen, Kirchplatz 1, Hesselbach, 97532 Üchtelhausen bei Frau Schraud, Tel. 09720 9100-11 oder über vhs@uechtelhausen.de ist unbedingt erforderlich.

Kurs-Nr. UH01

Heuschnupfen

Heuschnupfen ist eine allergiebedingte Entzündung der Nasenschleimhaut. Welche naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was Sie selbst dagegen tun können, erklärt eine Heilpraktikerin und Phytotherapeutin in diesem Vortrag.

Eine Anmeldung ist erforderlich. Ab 8 Teilnehmenden kostet der Vortrag 7 €.

Sara Götz

Mi am 29.3.

18-19.30 Uhr

Nr. UH02

Hesselbach

Rathaus, Kirchplatz 1

9,50 €

Finanzplanung für Frauen

Zur 14. Bürgerinnenversammlung lädt der 1. Bürgermeister Johannes Grebner alle Frauen der Gemeinde ein. Die finanzielle Absicherung im Alter ist für Frauen ein wichtiges Thema. Doch mit der Umsetzung hapert es leider noch oft. So sorgen Frauen meist viel schlechter vor als Männer und merken dies häufig spät. Mit 20 ist noch lange Zeit bis zur Rente, mit 30 sind es die Kinder, die viele Frauen das Thema aufschieben lassen und mit 40 oder 50 ist es doch angeblich zu spät? Gerade aber Frauen leben in der Regel länger als Männer und haben geringere Rentenanwartschaften. So sind sie geradezu abhängig von einer angemessenen Vermögensbildung um Altersarmut zu verhindern. Manche Frauen mit Steuerklasse V denken auch ihr Einkommen sei zu gering für eine Rücklage. Tatsächlich spart aber der Partner die Steuern und investiert sie ganz selbstverständlich in eine eigene Vorsorge.

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

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

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

Ulrike Schwab

Mi am 3.5.

19-20.30 Uhr

1 mal

Üchtelhausen

Kirchbergschule, Kirchberg 7

Kurs-Nr. UH03

Die Made

Lustige Gedichte, Skurriles, Lächerliches von Heinz Erhardt und anderen.

Hans Meyer

Mo am 8.5.

14-15.30 Uhr

Üchtelhausen

Pfarrheim, Ahorn-Str. 15

Nr. UH04

Demenz

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis Schweinfurt statt. Die Mitarbeiterin der Fachstelle informiert über verschiedene Formen der Demenz und stellt mögliche Hilfen dar.

Anmeldung erforderlich.

Rebecca Lesch

Mi am 21.6.

19-20.30 Uhr

Nr. UH05

Hesselbach

Rathaus, Kirchplatz 1



Der Geheimtipp Kneipps bei Venenschwäche

Sie leiden unter schweren, müden oder geschwellenen Beinen? Sie haben Wadenkrämpfe? Ihr Immunsystem bräuchte auch mal eine Stärkung? Pfarrer Kneipp hat ein paar gute Tipps für Sie, lassen Sie sich überraschen!

Ganz nach seinem Leitspruch „Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“ Die Kneipp-Therapie ist ein anerkanntes klassisches Naturheilverfahren, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen wurde.

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

Bitte mitbringen oder anziehen: Weite bzw. kurze Kleidung (Hose oder Rock), Handtuch.

Barbara Wiesentheit

Mi am 12.7.

18-19.30 Uhr

Kurs-Nr. UH06

1 mal

Üchtelhausen

Grundschule, Schulstr. 21

8,50 €

Kurse

Pilates mit Faszioelementen

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise kann die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert werden. Die Entspannung erfolgt am Ende der Stunde. Durch den Einsatz aller Pilates-Kleingeräte ist es möglich, auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend einzugehen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 57 €; ab 10 Teilnehmenden 46 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Brigitte Koritke-Gemmer

Mo ab 6.3.	12 mal	Üchtelhausen
18.15-19.15 Uhr		Kirchbergschule, Kirchberg 7
Kurs-Nr. UH07		76,50 €

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.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 57 €; ab 10 Teilnehmenden 46 €.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränke.

Brigitte Koritke-Gemmer

Mo ab 6.3.	12 mal	Üchtelhausen
19.15-20.15 Uhr		Kirchbergschule, Kirchberg 7
Kurs-Nr. UH08		76,50 €

Figürliches Modellieren „Der gute Ton“

Entdecken Sie Ihre Kreativität!

Anfänger/innen lernen den Rohstoff Ton kennen und üben verschiedene Techniken. Fortgeschrittene erarbeiten unter Anleitung materialgerechte Formen und gestalten eigene Ideen. In diesem Kurs wird nicht glasiert.

Für Arbeitsmaterial werden 2,- € berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt.

Kursgebühr: 124 € inkl. 24 € Brennkostenanteil bei 7 Teilnehmenden und ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 112,50€.

Bitte mitbringen: TON (40% Schamotte), Baumwolltuch, altes Küchenmesser, Müllbeutel, Materialgeld.

Katharina Weissenberger

Mi ab 8.3.	8 mal	Üchtelhausen
19-21.15 Uhr		Grundschule, Schulstr. 21
Kurs-Nr. UH09		124 €

Kreatives Gestalten mit Ton

Inhalt und Material wie Kurs UH09, jedoch:

Für Arbeitsmaterial werden 2,- € berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt.

Kursgebühr: 59,50€ inkl. 9€ Brennkostenanteil bei 7 Teilnehmenden und ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53 €.

Bitte mitbringen: TON (40% Schamotte), Baumwolltuch, altes Küchenmesser, Müllbeutel, Materialgeld.

Katharina Weissenberger

Fr 2.6., 19-22 Uhr		Üchtelhausen
Sa 3.6., 10-16 Uhr		Grundschule, Schulstr. 21
Kurs-Nr. UH10		59,50 €

Glasieren von gebrannter Keramik

Mitgebrachte, gebrannte Keramik kann in verschiedenen Farben und Techniken glasiert werden.

(Brenntemperatur der Glasur 1060° C)

Für Arbeitsmaterial werden 2 € berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt.

Kursgebühr: 23€ inkl. 6€ Brennkostenanteil bei 7 Teilnehmenden und ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 21€.

Bitte mitbringen: Baumwolltuch, Haarpinsel Gr. 10er/12er, Materialgeld

Bitte melden Sie sich 10 Tage vor dem Kurs bei der Dozentin und teilen ihr mit, welche Glasur Sie benötigen. Die Telefonnummer erfahren Sie in der Gemeinde.

Katharina Weissenberger

Mi am 5.7.	1 mal	Üchtelhausen
19-22 Uhr		Grundschule, Schulstr. 21
Kurs-Nr. UH11		23 €

„Letzte-Hilfe-Kurs“ –

Umgang mit Trauer und Sterben

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

Anmeldung erforderlich!

Kerstin Schug, Norbert Wahler

Fr am 31.3.	1 mal	Üchtelhausen
14-18 Uhr		Grundschule, Schulstr. 21
Kurs-Nr. UH12		

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Nähinteressierte, die über keine oder wenig Grundkenntnisse verfügen, aber auch an alle, die schon Näherfahrung haben.

Für Anfänger/innen ist das Ziel des Kurses, ein einfaches Accessoire (z.B. eine Tasche oder ein Kissen) oder ein Kleidungsstück (z.B. einen Rock) selbstständig zu nähen.

Wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranwagen wollen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen, dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen. Fortgeschrittene beginnen gleich beim ersten Termin mit dem Nähen.

Anfänger/innen dient der erste Kursabend zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnittausswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend neben Ihrer Nähmaschine nur Stoff- und Papierschere, Bleistift, Schneidkerde, Stecknadeln, Nähadeln und Maßband.

Auch Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, passendes Nähgarn), evtl. Schnittmuster, nach denen Sie nähen wollen, können Sie gerne schon am ersten Abend mitbringen.

Bei Bedarf können einzelne Zutaten (Vlieseline, Gummi) über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

Findet ab 6 Personen statt., ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66 €.

Sigrid Krönlein

Mo ab 17.4.	4 mal	Üchtelhausen
18-21 Uhr		Grundschule, Schulstr. 21
Kurs-Nr. UH13		77 €

Schafkopfen - wie geht das?

Schafkopf spielt man in Bayern nicht nur so, man zelebriert es. Schließlich ist das Schafkopfspiel in Bayern „Kulturgut“. Lernen Sie Schafkopfen von den Profis. Sie erfahren etwas zur Geschichte und vieles über die Spielvariationen beim Schafkopfen; Tipps und Tricks inbegriffen.

Materialkosten von 10 € sind im Kurs zu zahlen.

In Zusammenarbeit mit dem Stammtisch „Alter Knochen“.

Norbert Hart

Mi ab 19.4.	5 mal	Hesselbach
19.30-22 Uhr		Rathaus, Kirchplatz 1
Kurs-Nr. UH14		25 €

Malen in der Bob Ross® - Öl - Maltechnik

Auch Sie können in kurzer Zeit so malen, wie Sie es von Bob Ross® aus dem Fernsehen kennen. Der Dozent wurde an der Bob-Ross Akademie ausgebildet und mit der Technik vertraut gemacht. Der Kurs ist für Beginner und findet in einer Kleingruppe von 5-6 Personen statt.

Die Materialkosten von 10 € werden mit der Kursgebühr abgebucht.

Mitzubringen sind: Malkittel, Brotzeit.

Richard Wolf

Sa am 22.4.	mit Pause	Ebertshausen, Pfarrheim
10-18 Uhr		Fuchsstädter Str. 5
Kurs-Nr. UH15		66,50 €

Mediterrane Küche mit Knoblauch, Kräutern und Olivenöl

In diesem Kurs werden Gerichte wie Mandel-Knoblauchsuppe, Knoblauchhähnchen, aber auch leckere Gerichte mit frischen Kräutern, Lendchen mit Oregano, Hühnerbrust mit Zitronenmelisse, Majorankartoffeln, Kabeljau mit Zucchini und Rosmarin, u.v.m. vorgestellt. Auf was es beim Vorbereiten, Braten und Würzen und der Verwendung von Olivenöl ankommt wird genau besprochen. Eine süße Köstlichkeit aus dem Mittelmeerraum rundet den Genuss ab. Neben Informationen zur mediterranen Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12,- € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Do am 9.3.	1 mal	Üchtelhausen
18.30-21.30 Uhr		Grundschule, Schulstr. 21
Kurs-Nr. UH16		30 €



Verschenken Sie doch mal Entspannung!

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



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Üchtelhausen

Reise ins Reich der Yogatiere – Yoga und Entspannung für Kinder von 6-10 Jahren

Die Kinder lernen die wichtigsten (Tier-) Asanas kennen und tauchen nach den körperlichen Haltungen ein in die Welt der Entspannung. Der Workshop ist aufgebaut in Aufwärmen und Energie rauslassen. Im Hauptteil lernen wir die Yogatiere kennen, üben gemeinsam die Haltungen, lernen hier, dass jedes Yogatier eigene einzigartige Eigenschaften hat und dass es auch gut ist, dass jede/r verschieden ist. Außerdem können Balance, Körpergefühl und Stressregulierung verbessert werden. Im Schlussteil des Workshops wird durch Visualisierungsübungen in die Entspannung übergeleitet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Tatjana Schwenzer

Sa am 29.4. 1 mal Üchtelhausen
10-12 Uhr Grundschule Turnhalle, Schulstr. 21

Kurs-Nr. UH17 12 €



Seifenblasenexperimente für Kinder von 6-11 Jahren

Wie entstehen extra große Seifenblasen? Gibt es eckige Seifenblasen? Werfen Seifenblasen Schatten? Diese und weitere Fragen wollen wir durch spannende Experimente beantworten.

Die Pustemittel stellen wir im Kurs selber her.

Bitte mitbringen: verschiedene Seifenringe (falls vorhanden), Blumentopfuntersetzer, ein bis zwei Marmeladegläser, Materialgeld (2 €).

Anne-Dominique Schild

Sa am 15.7. 1 mal Üchtelhausen
10-12 Uhr Grundschule Nassraum, Schulstr. 21

Kurs-Nr. UH18 13 €

75 Jahre vhs Schweinfurt

Die Volkshochschule Schweinfurt wurde am 16. Juli 1946 gegründet und feierte 2021 ihr 75-jähriges Bestehen.

Aus diesem Anlass ist eine Festschrift entstanden, die das Dreivierteljahrhundert Volkshochschule in Schweinfurt abwechslungsreich skizziert.

Die Festschrift ist kostenfrei und kann in der vhs abgeholt oder zugeschickt werden.



vhs
Schweinfurt

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

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

Waigolshausen (WH)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Auch Online-, telefonische und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 13.2. bearbeitet. Telefonische Anmeldung nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt.

Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Waigolshausen nicht möglich ist.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekräftigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Di 7.30-12 Uhr und 14-17 Uhr; Mi 7.30-12 Uhr, Do 7.30-12 Uhr und 14-18 Uhr; Fr 7.30-12 Uhr. Telefonisch ist das Rathaus zu den genannten Öffnungszeiten sowie Mo von 10-12 Uhr erreichbar.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:

Herr Hilbig, Tel.: 09722 9111-11, Fax: 09722 9111-20

E-Mail-Adresse: buergerservice@waigolshausen.de

Anschrift Rathaus: Kirchstr. 8, 97534 Waigolshausen

Kurse

Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.

Funktionelles Training

Ganzheitlich orientiertes Gesundheits- und Fitnesstraining mit einem Mix aus Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Yogaelementen und Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Trainingsmatte, ein Paar Fitnesshanteln (0,5-1kg).

Der Kurs entfällt am 8.5.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 46,- €.

Kerstin Weeth

Mo ab 6.3. 10 mal Waigolshausen, Jahnstr.
16-17 Uhr Freizeitzentrum, Halle

Kurs-Nr. WH01 61,50 €

Pilates 50+

Pilates fördert gezielt die Tiefen- und Oberflächenmuskulatur, Kraft, Flexibilität und Koordination. Der Kurs ist für alle geeignet, die Rückenprobleme haben, oder die sich fit und beweglich halten wollen.

Nicht nur Teilnehmer/innen ab 50 Jahren, sondern auch Einsteiger/innen sind in diesem Kurs bestens aufgehoben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte.

Teilnehmer/innen, die nicht Mitglied im TSV Theilheim sind, zahlen am 1. Kursabend 15,- € für die Raumnutzung (für den gesamten Kurs).

Kurstermine: 9.3., 16.3., 23.3., 30.4., 6.4., 13.4., 20.4., 25.5., 1.6., 15.6., 22.6., 29.6.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

Nicole Jakubowski

Do ab 9.3. 12 mal Theilheim, Sportheim
9-10 Uhr Am Seeberg 10

Kurs-Nr. WH02 55,50 €

Rücken-Aktiv

Bei Rücken-Aktiv lernen Sie, sich im Alltag rückenfreundlich zu bewegen, Ihr Körperbewusstsein zu schulen und Ihre Körperhaltung zu verbessern. Durch die Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, verkürzte Muskeln und Bänder gedehnt. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Angesprochen sind Frauen und Männer jeden Alters.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Getränk. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 29,50 €.

Helga Weiß

Do ab 9.3. 8 mal Waigolshausen, Jahnstr.
19-20 Uhr Freizeitzentrum, Halle

Kurs-Nr. WH03 37 €

Faszien fit – Rücken fit

Ursache für viele Rückenprobleme können verkürzte und verklebte Faszien sein. Es gibt unterschiedliche Methoden, um Faszien zu mobilisieren. Einmal kann durch Druck z.B. mit einer Rolle an den Faszien gearbeitet werden. In diesem Kurs werden jedoch drei andere Methoden vorgestellt und diese mit Übungen aus der klassischen und der neuen Rückenschule kombiniert. Die Muskulatur wird hierbei trainiert und das Faszienewebe elastischer. Atem- und Entspannungsübungen wirken positiv auf den Muskeltonus ein, Körperhaltung und -wahrnehmung werden geschult. Gute Tipps für den Alltag gibt es obendrein. Mit Musik. Geeignet für Männer und Frauen, die vorbeugend für die Gesundheit aktiv werden möchten oder bereits leichte bis mittelstarke Beschwerden haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Getränk. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 18,50 €.

Helga Weiß

Do ab 22.6. 5 mal Waigolshausen, Jahnstr.
19-20 Uhr Freizeitzentrum, Halle

Kurs-Nr. WH04 23 €

Wildkräuterlehrwanderung

Lernen Sie bekannte aber auch weniger bekannte Wildkräuter in Ihrer Nähe kennen.

In der Lehrwanderung wird auf Inhaltsstoffe, althergebrachte und auch aktuelle Anwendungsgebiete der verschiedenen Naturheilkräuter und Giftpflanzen eingegangen. Bitte wetterfeste Kleidung und Fragen mitbringen.

Der genaue Treffpunkt wird ca. eine Woche auf der Homepage www.kräuterkurs-emil.de bekanntgegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist.

René Emil Klein

So am 26.3. 1 mal Waigolshausen
14-17 Uhr

Kurs-Nr. WH05 17,50 €



Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen;

beachten Sie deshalb bitte immer unsere Homepage www.vhs-schweinfurt.de, auf der wir Sie aktuell informieren.

Positiv auf Corona getesteten Personen empfehlen wir, sich freiwillig in Selbstisolation zu begeben, unnötige Kontakte zu anderen Personen zu vermeiden und auf den Besuch öffentlicher Veranstaltungen, insbesondere Veranstaltungen der vhs-Schweinfurt, zu verzichten.

Bitte beachten Sie auch die folgenden Angebote (Anmeldung ausschließlich über die Außenstelle Werneck):

Digitales Hören und Lesen

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren. Gemeinsam machen wir einen Exkurs in die digitale Welt der Bücherei Bergrheinfeld (Testzugang für die Teilnehmer/innen, um digitale Bücher inkl. Hörbücher auszuleihen). Wir schauen uns an, was man benötigt, um eBooks zu lesen und was digitale Tageszeitungen zu bieten haben. Zu den digitalen Medien gehören auch verfügbare Mediatheken im Internet, die ARD-Audiothek und der Videokanal YouTube.

Voraussetzung/bitte mitbringen: Smartphone und wenn verfügbar ein Tablet.

Kursleitung: Birgit Wahl und Assistenz, Verein Digital-60plus e.V. Digital-60plus e.V.

Mo 6.3., 10-12.15 Uhr Werneck, Rathaus
Fr 17.3., 10-12.15 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE11 12 €

Digitales Hören und Lesen

Inhalte und Material wie Kurs WE11, jedoch: Kursleitung: Birgit Wahl und Assistenz, Verein Digital-60plus e.V. Digital-60plus e.V.

Mo 17.4., 10-12.15 Uhr Werneck, Rathaus
Mo 8.5., 10-12.15 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE12 12 €

WhatsApp Videotelefonie

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren. Es wird gezeigt, wie WhatsApp genutzt werden kann, um sich beim Telefonieren zu sehen und Inhalte zu teilen.

Kursinhalte sind: Videotelefonie mit Gruppen (z.B. Familie, Freunde), Laden von Apps, Nutzung von QR-Codes, Einstellungen am Smartphone.

Voraussetzung/bitte mitbringen: Smartphone. In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten (für die Nutzung einer Schulungs-App mit allen Unterlagen aus der Schulung und zusätzlichen Übungen für zuhause).

Kursleitung: Birgit Wahl und Assistenz, Verein Digital-60plus e.V. Digital-60plus e.V.
Mi 15.3., 10-12.15 Uhr Werneck, Rathaus
Do 30.3., 10-12.15 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE13 22 €

WhatsApp Videotelefonie

Inhalte und Material wie Kurs WE13, jedoch: In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten (für die Nutzung einer Schulungs-App mit allen Unterlagen aus der Schulung und zusätzlichen Übungen für zuhause).

Kursleitung: Birgit Wahl und Assistenz, Verein Digital-60plus e.V. Digital-60plus e.V.
Di 18.4., 10-12.15 Uhr Werneck, Rathaus
Di 9.5., 10-12.15 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE14 22 €

WhatsApp Videotelefonie

Inhalte und Material wie Kurs WE13, jedoch: Voraussetzung/bitte mitbringen: Smartphone. In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten (für die Nutzung einer Schulungs-App mit allen Unterlagen aus der Schulung und zusätzlichen Übungen für zuhause).

Kursleitung: Birgit Wahl und Assistenz, Verein Digital-60plus e.V. Digital-60plus e.V.
Di 13.6., 10-12.15 Uhr Werneck, Rathaus
Di 4.7., 10-12.15 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8
Kurs-Nr. WE15 22 €

Wasserlosen (WG)

Anmeldung ab Montag, 13. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de.

Veranstaltungen in der Dr.-Maria-Probst-Halle Wasserlosen, wenn nicht anders vermerkt.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 13.2. bearbeitet.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekräftigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Mi 14-18 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Schlotter, Tel.: 09726 9067-16, Fax: 09726 9067-29.

E-Mail-Adresse: gemeinde@wasserlosen.de
Anschrift Rathaus: Kirchstraße 1, 97535 Greßthal

Einzelveranstaltungen

Weniger ist Meer – ein Müll- und Plastikreduziertes Leben

Ein Meer aus Plastik? Plastik ist omnipräsent, die Müllberge wachsen. Die Umweltverschmutzung ist ein Problem für das Klima, Mensch und Tier. Nicht nur den Meeresbewohnern wird unser Plastikmüll zum tödlichen Verhängnis. Wie ernst ist die Lage? Wie gefährlich ist Mikroplastik für uns Menschen? Wie können Lösungen aussehen? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die Problematik und die Plastikvermeidung. Anmeldung erforderlich! Der Vortrag findet ab 10 Teilnehmenden statt.

Julia Groothedde
Do am 15.6. Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle, Aula
18 Uhr Friedhofsstr. 18
Nr. WG01 15,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Bei dieser aktiven Wirbelsäulengymnastik lernen Sie das Körperbewusstsein zu schulen und Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag zu steigern. Entspannungsübungen runden das ganzheitliche Programm ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 39,- €.

Monika Schmitt
Mo ab 6.3. 10 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle
16.30-17.30 Uhr Friedhofsstr. 18
Kurs-Nr. WG02 48 €

Wirbelsäulengymnastik

Inhalte und Material wie Kurs WG02, jedoch: Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 39,- €.

Monika Schmitt
Mo ab 6.3. 10 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle
17.45-18.45 Uhr Friedhofsstr. 18
Kurs-Nr. WG03 48 €

Beckenboden- und Bauchgymnastik für Frauen

Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur werden in Verbindung mit der Atmung trainiert. Mit sanften Übungen lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Der Kurs ist für Frauen in jedem Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 39,- €.

Monika Schmitt
Mo ab 6.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
19-20 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum
Kurs-Nr. WG04 48 €

Präventives Haltungstraining (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, ab und zu mit dem Theraband/Redondoball/Seil zu arbeiten. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 41,- €.

Christa Thain-Wehner
Mo ab 6.3. 10 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle
19-20 Uhr Friedhofsstr. 18
Kurs-Nr. WG05 51 €

Präventives Haltungstraining (Rücken-Fit und mehr)

Inhalte und Material wie Kurs WG05, jedoch: Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 41,- €.

Christa Thain-Wehner
Mo ab 6.3. 10 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle
20.10-21.10 Uhr Friedhofsstr. 18
Kurs-Nr. WG06 51 €

Time-Out mit Kundalini Yoga

In herausfordernden Zeiten wie diesen braucht es Auszeiten und Inseln der Ruhe um wieder bei sich anzukommen. Durch die wertvollen Übungen des Kundalini Yoga mit Körperübungen, Atemtechniken, Entspannung und Meditation können wir eine tiefe innere Ruhe in uns erfahren.

Die Übungen verbessern das Körpergefühl, wir werden flexibel und elastisch. Der gesamte Körper und vor allem der Rücken werden gestärkt, Energien können fließen.

Im Kurs sind Neueinsteiger/innen ebenso wie Yogaerfahrene jeden Alters herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, Getränk, bequeme Kleidung.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Brigitte Hofmann
Do ab 16.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
17.30-19 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum
Kurs-Nr. WG07 69 €

Vegetarische indische Küche

Nicht nur Vegetarier/innen werden diese leckeren Gerichte begeistern. Mit indischen Gewürzen betören sie den Gaumen. Dieser Kurs ist eine Einstiegshilfe für abwechslungsreiche, schmackhafte und fleischlose Gerichte, die ausgewogen sind und alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Es wird gelernt, wie die original indischen Gerichte schnell und einfach zubereitet werden können. Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Wir kochen zusammen ein komplettes Menü:

- Süßkartoffelpuffer indischer Art mit Minz-Joghurt
 - Paprikaringe mit Minz-Chutney
 - Weißkohl-Möhren-Curry
 - Blumenkohl-Cashewkerne-Curry
- Dazu gibt es Reis und als Getränk Lassi.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Schneidebrett und Messer, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 16,- € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry

**Di am 18.4. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
18.30-21.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche**

Kurs-Nr. WG08 34 €

Kunterbunte schnelle Brotzeitboxen

Egal ob für die Krippe, Kita oder das Büro. Wir werden verschiedene Ideen für die Brotzeitbox zusammenstellen und bestücken. Ich zeige Ihnen gerne verschiedene Variationsmöglichkeiten mit wenigen Handgriffen die Brotzeitbox für Kinder kunterbunt zu gestalten.

Sie erhalten Informationen zur Zubereitung von gesunden Brotzeitboxen und erhalten hilfreiche Anregungen für das alltägliche Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Brettchen, Küchenmesser, ein paar Brotboxen für die zubereiteten Speisen.

In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten.

Nicole Erfurth

**Mi am 10.5. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
17.30-19 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche**

Kurs-Nr. WG09 19 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Wasserlosen

Kinderturnen für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen

Spielerisches Bewegen zur Förderung der körperlichen und motorischen Entwicklung für 2-6-jährige Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Wird mehr als ein Kind angemeldet, so ist pro weiteres Kind ein Aufpreis von 16,- € zu zahlen (maximal 2 Kinder pro Erwachsene/r).

Der Kurs findet ab 8 Eltern-Kind-Paaren statt, ab 10 Eltern-Kind-Paaren beträgt die Gebühr 37,- €.

Sieglinde Herold, Eva Mößlein

**Mo ab 6.3. 10 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle
14.10-15.10 Uhr Friedhofsstr. 18**

Kurs-Nr. WG10 46 €

Kinderturnen für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen

Inhalte wie Kurs WG10, jedoch:

Wird mehr als ein Kind angemeldet, so ist pro weiteres Kind ein Aufpreis von 16,- € zu zahlen (maximal 2 Kinder pro Erwachsene/r).

Der Kurs findet ab 8 Eltern-Kind-Paaren statt, ab 10 Eltern-Kind-Paaren beträgt die Gebühr 37,- €.

Sieglinde Herold, Eva Mößlein

**Mo ab 6.3. 10 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle
15.20-16.20 Uhr Friedhofsstr. 18**

Kurs-Nr. WG11 46 €

Seifenblasenexperimente für Kinder von 6-11 Jahren

Wie entstehen extra große Seifenblasen? Gibt es eckige Seifenblasen? Werfen Seifenblasen Schatten? Diese und weitere Fragen wollen wir durch spannende Experimente beantworten.

Die Pustemittel stellen wir im Kurs selber her.

Bitte mitbringen: verschiedene Seifenringe (falls vorhanden), Blumentopfuntersetzer, ein bis zwei Marmeladengläser, Materialgeld (2,- €).

Anne-Dominique Schild

**Sa am 24.6. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
13-15 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum**

Kurs-Nr. WG12 13 €

Werneck (WE)

Anmeldung ab Donnerstag, 16. Februar, 7.30 Uhr. Das Telefon ist am 1. Anmeldetag ab 8 Uhr besetzt. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Anmeldungen telefonisch, schriftlich, persönlich oder mit E-Mail bei der Gemeindeverwaltung im Rathaus Werneck.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 16.2. nach den persönlichen Anmeldungen bearbeitet.

Bei telefonischen, schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Kurse bzw. Einzelveranstaltungen finden in der Mittelschule in Werneck, Bühlweg 3 (am Schwimmbad) statt, wenn nicht anders vermerkt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8-12 Uhr; Mo, Di 13.30-15.30 Uhr; Do 13.30-17.30 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Sendner, Tel.: 09722 2213, Fax: 09722 2231

E-Mail-Adresse: vhs@werneck.de

Anschrift Rathaus:

Balthasar-Neumann-Platz 8, 97440 Werneck.

Einzelveranstaltungen

Pflegebedürftigkeit - was nun?

Die Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis Schweinfurt informiert Rund um das Thema Pflegebedürftigkeit. Was ist zu tun, wenn ein Pflegefall eintritt? Welche organisatorischen Schritte sind möglich, welche Leistungen können in Anspruch genommen werden? Außerdem soll der Frage auf den Grund gegangen werden, wie man sich auf einen Pflegefall vorbereiten kann und welche Unterstützung- und Entlastungsmöglichkeiten es im Landkreis Schweinfurt gibt.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Zeuzleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

Rebecca Lesch

Do am 16.3.

15 Uhr

Zeuzleben, Sportheim

Jahnstr. 1

Nr. WE01

Eintritt frei

Praktische Gesundheitstipps für Senioren/innen

An diesem Nachmittag werden alltagstaugliche Tipps und Übungen aus dem Bereich der Kinesiologie vorgestellt, mit denen man sich etwas Gutes tun kann. Die Übungen sind von Jeder/Jedem anwendbar und können gesundheitlichen Problemen vorbeugen oder diese reduzieren, wenn sie bereits vorhanden sind.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Etleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

Monika Breidenbach

Di am 21.3.

15 Uhr

Etleben, Pfarrheim

Mühlstr. 4

Nr. WE02

Eintritt frei

„Herrla un Fräla können viel erzählen“

„Gädichtli, Gschichtli un Lieärdli“ in fränkischer Mundart von und mit Horst Kümpel.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schnackenwerth und dem Seniorenbeirat Werneck.

Horst Kümpel

Mi am 22.3.

14.30 Uhr

Schnackenwerth, Sportheim

Bergheinfelder Weg 2

Nr. WE03

Eintritt frei



Ob Sprachen, Beruf, Gesundheit, Politik oder Kultur...

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



vhs Schweinfurt

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

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

Seniorinnen und Senioren im Visier der Betrüger und Diebe

Ein Vertreter der Kriminalpolizei behandelt in diesem Vortrag die Themen Diebstahl unterwegs und zu Hause, Betrug, den Einzeltrick und den Umgang mit baren und unbaren Zahlungsmitteln. Kurze Filme zeigen Situationen, wie eine solche Straftat zustande kommen kann. Der Vortragende spricht diese Situationen mit den Anwesenden durch und gibt Tipps, wie man sich vor diesen Straftätern schützen kann. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Ebleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

Roland Schmied
Mi am 29.3. 15 Uhr
Nr. WE04
Ebleben, Sportheim Seeweg 5
Eintritt frei

„Der letzte Garten“

Der Garten ist ein Spiegelbild seiner Besitzerin bzw. seines Besitzers, das Grab in besonderer Weise. Gestaltungsvorschläge, Pflanzenauswahl und Pflege im Naturparadies Dorffriedhof. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Egenhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

Christine Bender
Do am 30.3. 14 Uhr
Nr. WE05
Egenhausen, Sportheim An den Kastanien 1
Eintritt frei

Gemeinsames Singen

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schraudenbach und dem Seniorenbeirat Werneck.

Wolfgang Müller
Mi am 19.4. 14 Uhr
Nr. WE06
Schraudenbach, Sportheim Stettbacher Str. 5
Eintritt frei

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Durch einen Unfall, eine schwere Erkrankung oder auch nur als Folge eines hohen Lebensalters kann jeder Mensch in eine Situation geraten, in der er wichtige Fragen nicht mehr selbst beantworten oder seine Wünsche nicht mehr eindeutig zum Ausdruck bringen kann.

Wie kann ich selbst hierfür Vorsorge treffen? Die Möglichkeiten, Voraussetzungen und notwendigen Inhalte von Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung werden nach dem aktuellen rechtlichen Stand ausführlich besprochen. Die Referentin ist Rechtsanwältin für Betreuungsrecht.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schleierieth und dem Seniorenbeirat Werneck.

Andrea Lux
Mi am 19.4. 15 Uhr
Nr. WE07
Schleierieth, Alte Schule Schlehenstr. 6
Eintritt frei



Verschenken Sie doch mal Wissen!

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

Gutes Hören geht uns alle an

Experten gehen davon aus, dass deutschlandweit rund 15 Millionen Menschen nicht mehr einwandfrei hören. Dies betrifft Menschen in allen Altersklassen, auch Kinder. Wer aktiv etwas dagegen unternimmt, erhält sich nicht nur die Kommunikationsfähigkeit und erhöht seine Lebensqualität, sondern fördert auch sein Wohlbefinden, das seelische Gleichgewicht und vor allem die geistige Fitness. Denn nur wer gut hört kann mitten im Leben stehen.

In Kooperation mit der Hörwelt Hertlein. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Werneck und dem Seniorenbeirat Werneck.

Sabine Hertlein
Mi am 19.4. 15.30 Uhr
Nr. WE08
Werneck, Evang. Pfarrheim Balthasar-Neumann-Str. 23
Eintritt frei

Gemeinsames Singen

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Mühlhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

Wolfgang Müller
Do am 20.4. 15 Uhr
Nr. WE09
Mühlhausen, Sportheim Am Sportplatz 1
Eintritt frei

Natur- und pflanzenkundliche Wanderung an der Wern zwischen Zeuzleben und Mühlhausen

Leben im und am Wasser: Bei einer Natur- und pflanzenkundlichen Wanderung entlang der renaturierten Wern zwischen Zeuzleben und Mühlhausen ist die vielfältige Pflanzen- und Tierwelt zu entdecken und zu erleben.

Treffpunkt: Am Sportplatz in Zeuzleben. Anmeldung nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Georg Rüttiger
Sa am 6.5. 14-17 Uhr
Kurs-Nr. WE10

Kurse

Digitales Hören und Lesen

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren. Gemeinsam machen wir einen Exkurs in die digitale Welt der Bücherei Bergheinfeld (Testzugang für die Teilnehmer/innen, um digitale Bücher inkl. Hörbücher auszuleihen). Wir schauen uns an, was man benötigt, um eBücher zu lesen und was digitale Tageszeitungen zu bieten haben. Zu den digitalen Medien gehören auch verfügbare Mediatheken im Internet, die ARD-Audiothek und der Videokanal YouTube.

Voraussetzung/bitte mitbringen: Smartphone und wenn verfügbar ein Tablet.

Kursleitung: Birgit Wahl und Assistenz, Verein Digital-60plus e.V.
Digital-60plus e.V.
Mo 6.3., 10-12.15 Uhr
Fr 17.3., 10-12.15 Uhr
Kurs-Nr. WE11
Werneck, Rathaus Balthasar-Neumann-Platz 8
12 €

Digitales Hören und Lesen

Inhalte und Material wie Kurs WE11, jedoch: Kursleitung: Birgit Wahl und Assistenz, Verein Digital-60plus e.V.

Digital-60plus e.V.
Mo 17.4., 10-12.15 Uhr
Mo 8.5., 10-12.15 Uhr
Kurs-Nr. WE12
Werneck, Rathaus Balthasar-Neumann-Platz 8
12 €

WhatsApp Videotelefonie

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren. Es wird gezeigt, wie WhatsApp genutzt werden kann, um sich beim Telefonieren zu sehen und Inhalte zu teilen.

Kursinhalte sind: Videotelefonie mit Gruppen (z.B. Familie, Freunde), Laden von Apps, Nutzung von QR-Codes, Einstellungen am Smartphone.

Voraussetzung/bitte mitbringen: Smartphone. In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten (für die Nutzung einer Schulungs-App mit allen Unterlagen aus der Schulung und zusätzlichen Übungen für zuhause).

Kursleitung: Birgit Wahl und Assistenz, Verein Digital-60plus e.V.
Digital-60plus e.V.
Mi 15.3., 10-12.15 Uhr
Do 30.3., 10-12.15 Uhr
Kurs-Nr. WE13
Werneck, Rathaus Balthasar-Neumann-Platz 8
22 €

WhatsApp Videotelefonie

Inhalte und Material wie Kurs WE13, jedoch: In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten (für die Nutzung einer Schulungs-App mit allen Unterlagen aus der Schulung und zusätzlichen Übungen für zuhause).

Kursleitung: Birgit Wahl und Assistenz, Verein Digital-60plus e.V.
Digital-60plus e.V.
Di 18.4., 10-12.15 Uhr
Di 9.5., 10-12.15 Uhr
Kurs-Nr. WE14
Werneck, Rathaus Balthasar-Neumann-Platz 8
22 €

WhatsApp Videotelefonie

Inhalte und Material wie Kurs WE13, jedoch: Voraussetzung/bitte mitbringen: Smartphone. In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten (für die Nutzung einer Schulungs-App mit allen Unterlagen aus der Schulung und zusätzlichen Übungen für zuhause).

Kursleitung: Birgit Wahl und Assistenz, Verein Digital-60plus e.V.
Digital-60plus e.V.
Di 13.6., 10-12.15 Uhr
Di 4.7., 10-12.15 Uhr
Kurs-Nr. WE15
Werneck, Rathaus Balthasar-Neumann-Platz 8
22 €

Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden

Für Jugendliche und Erwachsene. Ob in der Schule, im Studium, Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem „10-Fingersystem in 5 Stunden“ ist es nun möglich. Klingt unglaublich, ist aber wahr.

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

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

Angelika Arnold
Mi ab 8.3. 18.45-21.45 Uhr
Kurs-Nr. WE16
2 mal
Werneck, Mittelschule Bühlweg 3
57 €

Englisch für den Urlaub

Sie fahren in den Urlaub und möchten in der Lage sein sich auf Englisch zu verständigen? In diesem Kurs erhalten Sie eine grundlegende Einführung in die englische Sprache und eine spezielle Vorbereitung, um sich im Urlaub verständigen zu können.

Gebühr 5-6 Teilnehmende: 120,- €, 7-8 Teilnehmende: 100,- €, ab 9 Teilnehmenden: 90,- €.

Sascha Seubert

**Mi ab 8.3. 12 mal Werneck, Mittelschule
18-19.30 Uhr Bühlweg 3**

Kurs-Nr. WE17 ab 90 €

Englisch Conversation

Learning a language has one main goal: speaking!

Join this conversation class and learn how to lose your fears of speaking English, how to talk about known and unknown topics and how to find the right words at the right time.

Voraussetzung: Englischkenntnisse auf Niveau B1 oder höher. Gebühr 5-6 Teilnehmende: 120,- €, 7-8 Teilnehmende: 100,- €, ab 9 Teilnehmenden: 90,- €.

Sascha Seubert

**Mi ab 8.3. 12 mal Werneck, Mittelschule
19.45-21.15 Uhr Bühlweg 3**

Kurs-Nr. WE18 ab 90 €

Vinyasa Yoga am Abend - Grundkurs

In der heutigen Zeit mit ihren vielfältigen Anforderungen sind wir oft gestresst, energielos und manchmal sogar „ausgebrannt“. Yoga kann helfen, das Gleichgewicht der Energien auf sanfte und nachhaltige Weise wiederherzustellen.

Vinyasa Yoga eignet sich besonders gut für Menschen, die eine dynamische, körperbezogene Yogapraxis üben möchten und die Freude an Bewegung haben. Durch die Koordination von Asana (Körperhaltungen) und Atem entsteht ein meditativer Fluss, der den Körper kräftigt, mobilisiert und den Geist beruhigt.

Lernen Sie in diesem Grundkurs die Yogahaltungen kennen, kommen Sie in Ihrem Inneren an und erfahren Sie Ihren Körper neu.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Sitzkissen, 2 Yogaklötze (wenn vorhanden), Decke, kleines Handtuch, dicke Socken.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66,50 €.

Pia Gekkerov

**Mo ab 6.3. 12 mal Werneck, Rathaus
17.30-19 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE19 83 €

Vinyasa Yoga am Abend - Aufbaukurs

Yoga ist ein ganzheitliches System aus Asana (Körperhaltungen), Atemtechnik und Meditation. Vinyasa Flow Yoga ist eine kraftvolle, körperbezogene und dynamische Variante des Yoga. Die Übungen sind fordernder, werden kürzer gehalten und der Wechsel zwischen den Haltungen ist fließend. So kann über die Zeit eine bewusste Verbindung zwischen Bewegung und Atmung entstehen, die die Konzentration und die innere Ruhe fördert.

Vorkenntnisse in einem Yogastil wie Hatha, Ashtanga oder Vinyasa sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Sitzkissen, 2 Yogaklötze (wenn vorhanden), Decke, kleines Handtuch, dicke Socken.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66,50 €.

Pia Gekkerov

**Mo ab 6.3. 12 mal Werneck, Rathaus
19.15-20.45 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE20 83 €

Vinyasa Yoga am Vormittag

Inhalte wie Kurs WE19, jedoch:

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Sitzkissen, 2 Yogaklötze (wenn vorhanden), Decke, kleines Handtuch, dicke Socken.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66,50 €.

Pia Gekkerov

**Di ab 7.3. 12 mal Werneck, Rathaus
10-11.30 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE21 83 €

Orientalischer Tanz – Tanzfeuer „Romatanz“

Romatanz ist voller Emotionen: Von kraftvoll, dramatisch über wild fröhlich, ausgelassen bis zu nachdenkend, melancholisch und wehmütig. Bühnentauglich aufbereitet ist dieser Tanz ein Feuerwerk der tänzerisch ausgedrückten Gefühle. Die Choreographie schafft Momente der Begegnung zwischen den Kulturen. In diesem Kurs wird ganz besonders Wert auf die Vermittlung der gesellschaftlichen, kulturellen und historischen Hintergründe dieses Tanzstiles gelegt. Ein weiterer Kursinhalt: Tanztechnik und achtsame Tanzweise und Training nach der Provedmove-Bewegungslehre© für mehr Beweglichkeit, Körper-, Beckenbodenspannung und Muskeltonus, sowie Hintergrundwissen zu den Tänzen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) und Repertoirepflege.

Ab Mittelstufe. Quer- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: einen langen, sehr weiten Rock (Übungsrocke können im Unterrichtsraum geliehen werden), bequeme Kleidung und rutschfähige (Tanz-)Schläppchen(Socken), Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69,- €.

Christiane Göbel

**Di ab 7.3. 12 mal Werneck, Rathaus
18.15-19.45 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE22 86,50 €

Orient Tanz – Spannender Arabic-Flamenco

Die Verbindung von Flamenco- und orientalischen Tanzelementen ist eine Stilrichtung des Orientalischen Tanzes, die auf einer langen musikalischen und tänzerischen Tradition basiert. Ob klassisch oder poppig, diese faszinierende Fusion ist ein „Muss“ im Repertoire jeder orientalischen Tänzerin. Geprägt von tiefen Emotionen begeistert diese Choreographie durch Ausdruck, Körperspannung und extravaganter Arm- und Handführung. Bitte einen langen, sehr weiten Rock mitbringen. Übungsrocke können im Unterrichtsraum geliehen werden. Ein weiterer Kursinhalt: Tanztechnik /achtsame Tanzweise & Training nach der Provedmove-Bewegungslehre© für eine achtsame Tanzweise, mehr Beweglichkeit, Körper-, Beckenbodenspannung und Muskeltonus, sowie Hintergrundwissen zu den Tänzen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) und Repertoirepflege.

Ab Mittelstufe. Quer- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, einen langen, sehr weiten Rock, rutschfähige (Tanz-)schläppchen (Socken), Hüfttuch/Schal, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69,- €.

Christiane Göbel

**Mi ab 8.3. 12 mal Werneck, Rathaus
19-20.30 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE23 86,50 €

Orient Tanz – Spannender Arabic-Flamenco

Inhalte und Material wie Kurs WE23, jedoch:

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69,- €.

Christiane Göbel

**Do ab 9.3. 12 mal Werneck, Rathaus
19-20.30 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE24 86,50 €

Hula, Tänze aus Hawaii und Tahiti

Hula, „der Herzschlag des hawaiianischen Volkes“ erzählt (von ausgelassen fröhlich, bis ernst nachdenklich) Geschichten der Polynesiern und bewegt ganzheitlich Körper, Geist und Seele. Polynesische Tänze aus Hawaii und Tahiti sind sowohl weich elegant, fließend, als auch kraftvoll dynamisch. Es werden verschiedene Stilrichtungen gelernt (inkl. Skript): Moderne, aber auch sehr alte Tänze, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden und das gemeinsame Tanzen wird gepflegt. Im Übungsteil wird traditionell hawaiianisch und nach der Provedmove-Bewegungslehre© trainiert (achtsame Tanzweise, mehr Beweglichkeit, Körper- und Beckenbodenspannung, Muskeltonus).

Hula kann von allen getanzt werden! Füllig oder schmal, in jedem Lebensalter und je nach individuellem Fitnessstand.

Neu-, Quer- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte, Tanzschläppchen (Socken), Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58,- €.

Christiane Göbel

**Do ab 9.3. 12 mal Werneck, Rathaus
20.45-22 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE25 72 €

Orientalischer Tanz macht Spaß und tut gut – Basiskurs

Weich fließende, schlingelnde Bewegungen, aber auch kraftvoll dynamische Tanzelemente zeichnen den Orientalischen Tanz aus. Dieser Tanz umfasst das Gebiet von Nordafrika bis Indien (Bollywood). Es ist der Tanz der Muskelkontrolle (insb. Beckenboden), Haltungstraining, Körpererfahrung, Kreativität und Anmut mit Freude vereint. Besonderer Wert wird auf eine achtsame Tanzweise nach der Provedmove-Bewegungslehre© gelegt. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen des Orientalischen Tanzes, sowie Basistanzbewegungen. Diese werden mit Schritten zu kleinen Kombinationen verbunden und gleich tänzerisch umgesetzt. Für alle die Orientalischen Tanz einmal ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, für Anfänger/innen geeignet.

Orientalischer Tanz kann von allen getanzt werden! Füllig oder schmal, in jedem Lebensalter, je nach individuellem Fitnessstand. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tuch/Schal für die Hüfte, Tanzschläppchen (Socken), Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31,- €.

Christiane Göbel

**Di ab 28.3. 8 mal Werneck, Rathaus
20-21 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE26 38,50 €

Hula, Tänze aus Hawaii und Tahiti

Inhalte und Material wie Kurs WE25, jedoch:

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 23,- €.

Christiane Göbel

**Mi ab 26.4. 6 mal Werneck, Rathaus
20.45-21.45 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE27 29 €

Orientalisches Frauentanzfest

Eine Tanzveranstaltung rund um den Orientalischen Tanz, nur für Frauen. Hier können Sie Tanzvorführungen genießen oder selbst tanzen und auftreten. Wieder dabei: Orientalisar Tanzbekleidung „Amel“. Für Getränke und Snacks sorgt das Team des Sportheims. Bitte beachten Sie die aktuellen Zutrittsbedingungen.

Termin: **Freitag, 24.3.**, Einlass ab 18.30 Uhr, Sportheim EBLEben, Seeweg 5.
Info: Christiane Göbel, 0174 98 66 5 36 oder 09305 /99 34 48.
Eintritt: 9,- € (nur Abendkasse, keine Ermäßigung).

Fit durch Bewegung mit Musik

Gymnastik nach Musik für Frauen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37,- €.

Der Kurs entfällt am 29.3., 14.6. und 21.6.

Doris Hart

**Mi ab 1.3. 13 mal EBLEben, Schulturnhalle
19.15-20 Uhr Mühlhäuser Str. 1**

Kurs-Nr. WE28 46 €

Problemzonentraining

Es werden ‚Problemzonen‘ wie Bauch, Beine und Po so trainiert, dass das Bindegewebe gestrafft und die Tiefenmuskulatur gekräftigt wird.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37,- €.

Der Kurs entfällt am 29.3., 14.6. und 21.6.

Doris Hart

**Mi ab 1.3. 13 mal EBLEben, Schulturnhalle
20.15-21 Uhr Mühlhäuser Str. 1**

Kurs-Nr. WE29 46 €

Bis ins hohe Alter fit

Ein Bewegungskurs für Seniorinnen und Senioren, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit zu erhalten, Stürze zu vermeiden, Mobilität zu entwickeln, Stärke aufzubauen, Sicherheit zu vermitteln und die Beweglichkeit zu verbessern. Ein weiteres Ziel ist es, Hinweise zu geben, sich auch zu Hause zu bewegen. Musik, Hand- und Kleingeräte werden eingesetzt.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 60,50 €.

Christa Thain-Wehner

**Do ab 9.3. 15 mal Werneck, Rathaus
9.45-10.45 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE30 75,50 €

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 bewusstgemacht 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 findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 47,- €.

Bettina Schmitt

**Do ab 9.3. 8 mal Schleerieth, Grundschule
18.30-20 Uhr Rundelhäuser Str. 1**

Kurs-Nr. WE31 58,50 €

Pilates – ein sanfter Weg zu Körperbalance und Stabilität

Inhalte wie Kurs WE31, jedoch:

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 29,50 €.

Bettina Schmitt

**Do ab 22.6. 5 mal Schleerieth, Grundschule
18.30-20 Uhr Rundelhäuser Str. 1**

Kurs-Nr. WE32 37 €

Frühjahrskur

Im Frühjahr erwachen Körper und Geist aus dem Winterschlaf. An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie sich von altem Ballast und Schlacken befreien und aktiv, fit und fröhlich ins neue Jahr starten können.

Bitte mitbringen: 3,- € Materialkosten, Schreibsachen.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin.

Kirsten Löhner

**Fr am 17.3. 1 mal Werneck, Mittelschule
19-21.30 Uhr Bühlweg 3**

Kurs-Nr. WE33 12 €

„Letzte-Hilfe-Kurs“ –

Umgang mit Trauer und Sterben

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

Anmeldung erforderlich!

Kerstin Schug, Norbert Walter

**Fr am 21.4. 1 mal Werneck, Mittelschule
14-18 Uhr Bühlweg 3**

Kurs-Nr. WE34 gebührenfrei

Bewegte und körperorientierte

Meditationstechniken –

Informationsvortrag

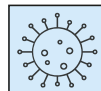
Meditation ist eine Einladung, einmal aus dem Alltag auszusteigen, die Kraft der eigenen Energie zu spüren und über Bewegung, Tanz und Stille zu sich selbst zu finden. Im Vortrag wird ein erster Einblick vermittelt, wofür Meditation hilfreich sein kann und was der Unterschied zwischen bewegten, körperorientierten Meditationstechniken und stiller Meditation ist.

Bitte mitbringen: Meditationskissen, Getränk (stilles Wasser) und Schreibsachen für Notizen.

Daniela Rottmann

**Mo am 15.5. 1 mal Werneck, Mittelschule
19-21 Uhr Bühlweg 3**

Kurs-Nr. WE35 8 €



Es gelten die jeweils aktuellen Corona-Bestimmungen;

beachten Sie deshalb bitte immer unsere Homepage www.vhs-schweinfurt.de, auf der wir Sie aktuell informieren.

Positiv auf Corona getesteten Personen empfehlen wir, sich freiwillig in Selbstisolation zu begeben, unnötige Kontakte zu anderen Personen zu vermeiden und auf den Besuch öffentlicher Veranstaltungen, insbesondere Veranstaltungen der vhs-Schweinfurt, zu verzichten.

Kräuter-Seifen

Die Verwendung von Kräutern zur Heilung und Pflege des Körpers war den Menschen schon vor tausenden von Jahren bekannt. Für die Seifenherstellung eignen sich besonders Kräuter, die traditionell zur Hautpflege verwendet werden. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen natürlichen Mitteln gute Seifen herstellen, welche Kräuter verwendet werden können und Hintergrundwissen zu deren Inhaltsstoffen und Wirkungen. Dabei kommen ausschließlich hochwertige Inhaltsstoffe zum Einsatz, die nach den individuellen Bedürfnissen eingesetzt werden. In der Gebühr sind Materialkosten von 18,- € enthalten.

Bitte mitbringen: 1 durchsichtige Schutzbrille, einen Kittel, Handschuhe, temperaturbeständiger Gummispatel.

Sara Götz

**Mi am 19.4. 1 mal Werneck, Mittelschule
18.30-20.30 Uhr Bühlweg 3**

Kurs-Nr. WE36 31 €

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Nähhinteressierte, die über keine oder wenig Grundkenntnisse verfügen, aber auch an alle, die schon Näherfahrung haben.

Für Anfänger/innen ist das Ziel des Kurses, ein einfaches Accessoire (z.B. eine Tasche oder ein Kissen) oder ein Kleidungsstück (z.B. einen Rock) selbstständig zu nähen.

Wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranwagen wollen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen, dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen. Fortgeschrittene beginnen gleich beim ersten Termin mit dem Nähen.

Anfänger/innen dient der erste Kursabend zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnittausswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend neben Ihrer Nähmaschine nur Stoff- und Papierschere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähnadeln und Maßband.

Auch Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, passendes Nähgarn), evtl. Schnittmuster, nach denen Sie nähen wollen, können Sie gerne schon am ersten Abend mitbringen.

Bei Bedarf können einzelne Zutaten (Vlieseline, Gummi) über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 63,50 €.

Sigrid Krönlein

**Mi ab 15.3. 4 mal Werneck, Mittelschule
18-21 Uhr Bühlweg 3**

Kurs-Nr. WE37 74 €

Rutengehen für Einsteiger/innen

Interessiert Sie das Rutengehen? Möchten Sie gerne mit der Wünschelrute umgehen können? Möchten Sie Erdstrahlen, Wasseradern und Gitternetze entdecken, die ohne die Wünschelrute schwerlich aufzufinden wären?

Wie setzt man die Wünschelrute ein? Welche Art der Rute braucht man? Kann man diese selbst herstellen?

Der Workshop gibt eine Einführung und zeigt wie man mit der Rute in der Praxis umgeht.

Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V.

In der Kursgebühr sind 25,- € für Skript und Rute enthalten. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37,50 €.

Margarete Gold

**Di am 2.5. 1 mal Werneck, Mittelschule
18-21.30 Uhr Bühlweg 3**

Kurs-Nr. WE38 40,50 €

Rutengehen - Aufbaukurs

Fortsetzung des Einführungskurses. Bitte Rute mitbringen. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 11,- €.

Margarete Gold			
Di am 23.5.	1 mal	Werneck, Mittelschule	
18-21 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE39			13,50 €

Steaks, Kurzgebratenes und leckere Soßen

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man Fleisch und Geschnetzeltes richtig brät und passende Soßen (ohne Fertigmischung) dazu zaubert. Eine Grundregel des Bratens ist immer die richtige Wahl der Hitze um ein saftiges Steak oder Geschnetzeltes zu bekommen. Eine schöne Soße dazu zu kreieren, ist mit wenigen Zutaten recht einfach. Mit den passenden Beilagen und einem Dessert lassen wir es uns dann schmecken. Neben Informationen zur richtigen Fleischzubereitung erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 13,- € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner			
Di am 7.3.	1 mal	Werneck, Mittelschule	
18.30-21.30 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE40			31 €

Partysnacks und Fingerfood

Partysnacks und andere feine Kleinigkeiten für ein Büffet, zum Beispiel für Silvester, oder Hääpchen zum Wein. Für diese köstlichen Kreationen findet sich immer eine Gelegenheit. Egal ob Geburtstag, Fete oder Brunch. Snacks gehören zur modernen Küche, mal aufwändiger, mal schnell zubereitet, aber immer ansprechend angerichtet sind sie nicht nur eine köstliche Mahlzeit, sondern auch sehr dekorativ. Sie erhalten Informationen zur Zubereitung von Fingerfood und hilfreiche Anregungen für das alltägliche Kochen zuhause. In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich			
Di am 28.3.	1 mal	Werneck, Mittelschule	
19-22 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE41			28 €

Vietnamesische vegetarische Küche

In Vietnam gibt es zahlreiche vegetarische Gerichte. Neben Tofu-Gerichten bietet die vietnamesische Küche auch eine exotische Vielfalt an gesunden und nährstoffreichen Gemüsesorten. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen:

- Đậu phụ sốt cà chua (Tofu in Tomatensauce),
- Rau muống xào giá (gebratener Wasserspinat mit Sojasprossen)
- Je nach Saison: Su Su xào (Gebratene Chayote) oder Su hào xào (gebratener Kohlrabi)
- Đậu hũ xào Rau và nam đông cô (Tofu mit gebratenem Gemüse und Shiitaki-Pilzen)
- Dessert: Chè chuối (Puddingähnliches Kokosnussmilchdessert mit Banane)

Hinweis: Nước mắm (Fischsoße) ist in der vietnamesischen Küche nicht wegzudenken. Damit sich der Geschmack der Gerichte dem Original annähern kann, werden bei den meisten Gerichten als Fischsoßenersatz Glutamat- und zuckerhaltige Zutaten verwendet, da hier keine originale Fischsoße benutzt werden kann. Zu allen Gerichten gibt es Reis als Beilage. Neben Informationen zur vietnamesischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause. Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter und eventuell Schreibmaterial. In der Gebühr sind 13,- € Materialkosten enthalten.

Anita To My Nguyen			
Mo am 24.4.	1 mal	Werneck, Mittelschule	
18-22 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE42			37 €

Indische Küche für Berufstätige (Zubereitung max. 30 Minuten)

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt von kostbaren Gewürzen. Sie basiert auch auf dem über 3000 Jahre alten Wissen um die heilende Wirkungsweise von Nahrungsmitteln. Das Essen muss in unserer heutigen Zeit vor allem schnell zubereitet werden. Dies bedeutet aber keinesfalls, dass man auf die indische Küche verzichten muss, ganz im Gegenteil. Die nachfolgenden Rezepte sind für die schnelle indische Küche konzipiert. Als Glanzlichter für Festtage oder um Familie und Freunde zu verwöhnen. Es gibt Rezepte, Tricks und Tipps, die Ihnen das Kochen zuhause sehr erleichtern. Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause. Im Anschluss dürfen Sie das selbstgekochte Menü gemeinschaftlich genießen.

Hauptspeise 1: Calamari mit Kokos-Curry-Soße
 Hauptspeise 2: Hähnchen-Gemüse-Curry
 Hauptspeise 2: Hackfleisch-Curry
 Hauptspeise 2: Kichererbsen-Curry
 Beilage: Reis
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 16,- € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry			
Mi am 17.5.	1 mal	Werneck, Mittelschule	
18.30-21.30 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE43			34 €



Programm für Kinder
 Eine Einrichtung der Gemeinde Werneck

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem „10-Fingersystem in 5 Stunden“ ist es nun möglich. Klingt unglaublich, ist aber wahr. Dies funktioniert mit Lehr- und Lernmethoden, die Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Und auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in nur 5 Stunden die Tastatur blind bedienen lernt. In der Kursgebühr sind die Lehrgangunterlagen vom Herdt-Verlag zum Preis von 19,95 € enthalten.

Angelika Arnold			
Mi ab 8.3.	2 mal	Werneck, Mittelschule	
15.30-18.30 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE44			57 €

Osterbäckerei

Wir werden zu Ostern zusammen backen. Dabei stellen wir traditionelle Backwaren mit Pfiff und moderne Sachen wie z.B. Cakepops her. Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn das Kind von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen ist. Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Schürze, Dosen für Plätzchen, 3 Schraubgläser (2x250 ml, 1x500 ml). In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten.

Anita Oppelt			
Mo am 20.3.	1 mal	Werneck, Mittelschule	
15.30-18.30 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE45			26 €

Seifenblasenexperimente für Kinder von 6-11 Jahren

Wie entstehen extra große Seifenblasen? Gibt es eckige Seifenblasen? Werfen Seifenblasen Schatten? Diese und weitere Fragen wollen wir durch spannende Experimente beantworten. Die Pustemittel stellen wir im Kurs selber her. Bitte mitbringen: verschiedene Seifenringe (falls vorhanden), Blumentopfuntersetzer, ein bis zwei Marmeladegläser, Materialgeld (2,- €).

Anne-Dominique Schild			
Sa am 22.4.	1 mal	Werneck, Mittelschule	
13-15 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE46			13 €

Bienentag

Für Kinder im Isefefähigen Alter in Begleitung eines Erwachsenen. Majas wilde Schwester, die Vielfalt der Wildbienen. Mit Spiel und Spaß werden wir an diesem Vormittag gemeinsam mit den Kindern die vielfältige Lebensweise der unterschiedlichen Wildbienenarten kennenlernen. Dabei erfahren wir auch was diese Bienen für uns Menschen wert sind, warum sie gefährdet sind und wie wir sie schützen können. Zur Stärkung zwischendurch kreieren wir einen energiereichen „Bientaler“. Bei einer kleinen Rallye können wir unser Bienenwissen noch einmal vertiefen. Kleine Preise für „alle“ Gewinner wird es natürlich auch geben.

Ort: Jugendraum des BUND, Zehntstraße 14, Werneck - Zeuzleben

Gebühr: 10,- € pro Erwachsener-Kind-Paar. Aufzahlung ab dem 2. Kind: 5,- €.

Gerhard Röhlein			
Sa am 1.7.	1 mal	Werneck	
9-12.30 Uhr			
Kurs-Nr. WE47			10 €

Sommer vhs Fledermausnacht

Fledermäuse - Die geheimnisvollen Jäger der Nacht. Ein Angebot für Erwachsene und Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Fledermäuse sind die einzigen fliegenden Säugetiere. Spezialisiert auf die nächtliche Jagd weichen sie jedem noch so kleinen Hindernis aus und bewegen sich zielsicher und lautlos auf ihre Beute zu. Mit Spiel und Spaß beschäftigen wir uns mit diesen nächtlichen Flugkünstlern. Wir werden die Tiere bei entsprechendem Wetter sehen und vor allem hören. Nach diesem Abenteuer für die ganze Familie werden Sie Fledermäuse in Zukunft mit ganz anderen Augen betrachten.

Ort: Schlosspark Werneck, Treffpunkt am Eingang Besucherparkplatz (Ortsausgang Richtung Würzburg).

Anmeldung ist erforderlich (Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen).

Gebühr: 10,- € pro Erwachsener bzw. pro Erwachsener-Kind-Paar. Aufzahlung ab dem 2. Kind: 5,- €.

Gerhard Röhlein			
Fr am 21.7.	1 mal	Werneck	
20-22.30 Uhr		Schloss	
Kurs-Nr. WE48			10 €



**Leiterin der Volkshochschule
Dipl. Päd. Jutta Cize**

bis 31.3.2023
Die Nachfolge stand leider bei Redaktionsschluss noch nicht fest
Gesellschaftsbereich
Fortbildungen f. Kursleitungen
Spezial, Selbsthilfegruppen
☎ **09721/51-5433**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

Teilzeit: Mo - Fr, Di nachm. nicht



Verwaltungsleiter
Rainer Forster
Vertretung der Leitung
Drittmittelgeförderte Maßnahmen

☎ **09721/51-5441**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: rainer.forster@schweinfurt.de



EDV, Medienzuständigkeit,
Integrationskurse
Julia Korol

☎ **09721/51-5432**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: julia.korol@schweinfurt.de



Sprachen,
Integrationskurse
Elke Moulin

☎ **09721/51-5434**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: elke.moulin@schweinfurt.de



Beruf & Karriere, Kultur,
Integrationsberatung,
Außenstellen
Lisa Örtel

☎ **09721/51-5435**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de



Gesundheit, Gymnastik,
Ernährung
Barbara Remold

☎ **09721/51-5436**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: barbara.remold@schweinfurt.de
Teilzeit: Vormittags 8:30-12:00 Uhr
Nachmittags nur nach tel. Vereinbarung



Außenstellen
Johanna Wagner

☎ **09721/51-5431**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: johanna.wagner@schweinfurt.de

Teilzeit: Mo-Do: 9:00 - 12:00 Uhr
Freitags und nachmittags nach tel. Vereinbarung



Anmeldung, Sekretariat
Manuela Weinig

☎ **09721/51-5443**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: manuela.weinig@schweinfurt.de



Anmeldung, Sekretariat
Joachim Reuss

☎ **09721/51-5444**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: joachim.reuss@schweinfurt.de



Verwaltung, Buchhaltung
Michaela Bandorf

☎ **09721/51-5442**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: michaela.bandorf@schweinfurt.de



Kurse und Veranstaltungen der vhs finden überwiegend im angemieteten Schulungsgebäude in der **Schultesstraße 19b** in Schweinfurt statt. Die Stadt- und Wohnbau GmbH (SWG) als Vermieter stellt dort einen umfangreichen Hausmeisterdienst zur Verfügung.

Der/die aktuell im Dienst befindliche Hausmeister/in der Stadt- und Wohnbau Service GmbH Schweinfurt (SWSG) ist unter folgender Rufnummer erreichbar:

☎ **09721/533 34 73**

Wenn Sie bei uns Kursleiter/in werden möchten, sollten Sie:

- über fundierte Kenntnisse in Ihrem Unterrichtsfach verfügen
- Spaß am Umgang mit anderen Menschen und an der Vermittlung von Wissen haben
- die Fähigkeit haben, den Lernprozess Ihrer Teilnehmer/innen zu fördern
- über Erfahrung in der Erwachsenenbildung verfügen
- Bereitschaft zur Reflexion und eigenem Lernen zeigen

Wir bieten Ihnen:

- eine interessante Tätigkeit auf Basis der Freiberuflichkeit
- Unterstützung und Coaching bei Ihrer Lernfähigkeit
- Fortbildungsmöglichkeiten durch ein umfassendes Angebot im bayerischen Volkshochschulverband
- Mediens Schulung Vorort

A

Achtsamkeit 15102, 44101, 44102, 44105, 44106
 Acrylmalen 58201-58203
 Ahnenforschung 12101
 Aikido 44341
 Akupunktur, Akupressur 41205, NW02
 Allergie SH02, UH02
 Alte Hausmittel GS01
 Anthroposophie 13201-13204
 Aqua-Fitness 46131
 Aquarellmalerei 58207, 58212
 Arabisch 370125
 Aroha SH14
 Arzt-Patientenseminare 41101-41103
 Astronomie 17804, 17805
 Atmen 44109, SH17, ST12
 Augengymnastik 41208
 Authentizität 13102
 Autogenes Training 44106, 44108, GH10, GH11
 Autonomie 13102
 Ayurveda 41204

B

Backen und Kochen WE45
 Basi® Pilates DI05
 Basteln 58601
 Bauchtanz 54201-54203, GH13, GS10, WE22-WE26
 Bauen SE09
 Bauhütte DI011, GH05, WE012, WH011
 Beckenbodengymnastik BF07-BF09, NW03-NW05, NW10, NW11, SH09, WG04
 Beruf 21401, 21402
 Berufsunfähigkeit 14112
 Betreuungsverfügung 14201, 43312, EB01, GH04, PN01
 Betriebskostenabrechnung 14301
 Bienen WE47
 Bitterwasser 17813
 Blockflöte 53402
 Bodhrán 53403, 53404
 Bodyforming EB03, GS03, GS04, SE06, SF05, SG04, SG06, WH01
 Braunkohlchen 17812
 Brönnhof UH01-UH013
 Brotvielfalt SE12, ST18
 Brustuntersuchung 43310
 Bücher 58601
 Bundeswehr 11102, 11103
 Bunkermuseum 12103, 12104
 Burnout 54104
 Büro- und Telekommunikation 25501, 25502, 25550
 Büroorganisation 25501, 25502, 25540, 25550

C

Chinesisch 370231, 370242
 Computerkurse für Senioren/innen 25101
 Computerschreiben 25561, WE16, WE44

D

Darm ST03
 Demenz SH06, UH05
 Demokratie 11101-11111V
 Deutsch als Fremdsprache ab 321001V
 Deutsche Einheit 12105
 Deutsche Schreibschrift 12102
 DGS 61201
 Dialekt 11301
 Didgeridoo 53405, 53406
 Do it yourself SE09
 Dozentenfortbildung 62101-62202

E

Eigentümergeinschaft 14302
 Einbürgerungstest ab 327001
 Elterngeld 14101, 14102
 Eltern-Kind-Angebote BF27, WE47, WE48, WG10, WG11
 Eltern-Kind-Turnen 46201, 46202, WG10, WG11
 Elternkurs 15301, 15302

Energiesparen 17111V, BF03
 Energy Dance 44824, 44825
 Englisch ab 330141, WE17, WE18
 Entspannung 41207, 41209, 43303, ab 44101, ab 44201, 47201, 54104, 54107, 58211, BF16-BF20, DI09, DI10, EB02, EB06, GH08-GH11, GS05, GS06, GS08, NW06, NW07, NW12, PN02, SE10, SF06, SG07, SG12-SG14, SH12, SH17, ST10-ST12, WE19-WE21, WE31, WE32, WE35, WG07, WH02
 Erbrechen 14211, GS02, SH03, ST05
 Ernährung WE33
 Erste Hilfe beim Tier 17402
 Erziehung 15301, 15302
 Excel 25501, 25502, 25511-25513
 Existenzialpsychologie 13101-13103
 Experimentieren BF26, DI11, GH14, GS13, SG17, SH22, ST20, UH18, WE46, WG12

F

Fakenews 11104
 Familienforschung 12101
 Familienwanderung BF27
 Faszien 44221, 44306, 44711, 44712, WH04
 Faszio® SH10
 Fibromyalgie 44721
 Fichtel und Sachs-Bunker 12103, 12104
 Finanzplanung 14111-14114, UH03
 Fingerfood NW15, WE41
 Fiskalküche SE13
 Fitness ab 46101, DI06, DI07, EB04, GS03, GS04, SE05, SE06, SF05, SG06, SG08, SH10, SH11, SH14, ST09, UH07, UH08
 Fitnessgymnastik 44704, ab 44801, ab 46101
 Fitness-Sport 46105, 46111, 46116, 46117, 46119, 46120
 Fledermäuse SE14, WE48
 Fliegen 58801
 Flöte 53402, 53407, 53408
 Fossilien 17801, 17811
 Fotokurse 58401
 Frankenwein 17806
 Französisch ab 340131, SF04, SG05
 Frauen GH07
 Frauengesprächskreis 11201, 11202
 Freiheit 13101
 FünfTibeter 44251

G

Gadenverein Geldersheim GH01
 Game Design 25621
 Gartengestaltung ST13
 Gästeführungen Studium Regionale, EB05
 Gebärdensprache 61201
 Gedächtnistraining GH12
 Gehörlosensprache 61201
 Gemüsekunde SE11
 Gesundheit BF02, DI01, SH04
 Gewichtsreduktion 47201
 Glasieren UH11
 Greifvögel 17809
 Griechisch s. Neugriechisch 371224, 371231, 371241
 Grundgesetz 11104, 11105
 Grundrechte 11101
 Gymnastik ab 46101, ab 44701, BF11, DI04, EB03, GS03, GS04, GS09, SF05, SG03, SG04, SG06, SG08, SH09, ST06-ST08, WE28-WE30, WG05, WG06, WH01

H

Häkeln SE07
 Hausmittel NW02
 Haustürgeschäfte SF03
 Heimat BF21, BF27, GS07, SE11, SG11, SH15, UH01-UH013, WH05
 Heimatgeschichte Studium Regionale, EB05, SF01, SF02
 Heimnetzwerk 25701
 Heuschnupfen SH02, UH02
 Himmelsscheibe 17804
 Homepage erstellen 25401, 25611V
 Homöopathie 41203, GS01, SG02
 Hospizarbeit 15201, 15202, DI08, PN03, WE34

HTML und CSS 25401
 Hulatanz 54202, GH13, WE25, WE27

I

Immobilienverkauf 14401
 Immunsystem BF02, DI01
 Impfungen beim Tier 17403
 Indische Küche BF22, GS11, PN05, WE43, WG08
 Inline Skating EB08, EB09
 interkultureller Garten 17201
 Internet 25101, 25211, 25212, 25421V, GH03
 Italienisch ab 350131

J

Jin Shin Jyutsu® 41205
 Jonglieren 58803
 Jüdisches Leben 11112V, SF01
 Junge vhs 21501, 21502, 46201, 46202, 58206, BF26, BF27, DI11, EB07-EB09, GH14-GH16, GS13, SE14, SG17, SH22, ST19, ST20, UH17, UH18, WE44-WE48, WG10-WG12

K

Karibischer Tanz 54105, 54106, 54108, 54109
 Keramik 58205, UH09-UH11
 Kinderkurse siehe unter Junge vhs
 Kinderturnen WG10, WG11
 Kinesiologie 41210, SE03
 Klangmeditation 44110, DI09, GS08, SG14, SH17, ST10, ST12
 Klärwerk 17808
 Klimawandel 17102, 17103
 Klöppeln SH07, SH08
 Kneipp SH21, UH06
 Kochkurse BF2-BF25, GS11, GS12, NW15, PN05, PN06, SE08, SE12, SE13, SG15, SG16, ST17, ST18, UH16, WE40-WE45, WG08, WG09
 Kombikurse am PC 25501, 25502
 Kommunikationstraining 21102
 Kondition ab 46101
 Konzentration GH12
 Kräuter SH18, SH19, ST16, WE36
 Kräuterwanderung BF21, ST16, WH05
 Krebs ab 43300
 Krieg 13112
 Kundalini Yoga 44205-44208, EB02, GS05, GS06, NW12, SF06, SH12, WG07
 Künstlerisches Gestalten 58601
 Künstliche Intelligenz 17101
 Kursleiterfortbildung 62101-62202

L

Lachyoga BF20, SE10
 Lange Rhön 17814, 17815
 Lesekreis BF05
 Lesung GH07, GH16, UH04
 Letzte Hilfe Kurs 15201, 15202, DI08, PN03, UH12, WE34
 Life-Kinetik GH12
 Literatur ab 52101, BF05, SH13

M

Malkurse ab 58201, EB06, ST15, ST19, UH15
 MammaCare 43310
 Märchen 15101
 Maschinenschreiben am PC 25561
 Massage 44501
 Mathematik 21501, 21502
 Medien im Unterricht 62201V, 62202
 Medienpädagogik GH03
 Meditation 44101, 44102, WE35
 Meditatives Gehen 44104
 Meditatives Tanzen 54102, 54103
 Mediterrane Küche NW15, UH16
 Mensch und Tier 17402, 17403
 Messerschärfkurs 47101, 47102
 Mexikanische Küche GS12
 Mietnomaden 14402
 Mietrecht 14301

Migräne 41207
Mindfulness 15102
Mini-Camper SE09
Mittelmeerküche ST17
Mundart ST01
Museumpädagogik ab 52301
Musik 44110
Mutterschutz 14101, 14102

N

Nachbarrecht 14303
Nachhaltigkeit SH20
Nähen PN04, UH12, WE37
Naturheilkunde GS01, SG02, SH02, UH02
Naturheilverfahren ST03
Naturwissenschaftlicher Verein ab 17801
Neugriechisch 371224, 371231, 371241
Nordic Walking 44841, 46109, 46110

O

Ölmalerei 58204
OneNote 25531, 25532
Online-Angebot 11111V, 11112V, 321001V, 41200, 41201
Online-Kommunikation 25301, 25311, WE13-WE15
Orientalischer Tanz 54201, 54203, GS10, WE22-WE26
Outlook 25501, 25502, 25521

P

Parasiten beim Tier 17403
Patientenverfügung 14201, 43312, EB01, GH04, PN01
Persische Küche BF25
Pflanzenkunde SH16, WE10
Pflegefamilie 15303
Pflegeheimaufenthalt SE02
Philosophie 13111, 13112
Pilates 44212, 44801-44805, 46114, BF11, DI05, NW13, NW14, SE05, SH11, ST09, UH07, UH08, WE31, WE32, WH02
Piloxing 46102, 46119, 46120
Pilzkunde SH15
Plastik SH20, WG01
Powerpoint 25540
Problemzonentraining 46305, EB03, WE29, WH01
Programmiersprachen ab 25601
Progressive Muskelentspannung 44105, 44107
Prüfungsvorbereitung 21501, 21502
Psychologie 13101-13103, 15103, 15104
Python 25601

Q

Qi Gong 41211, 44101, 44301-44306, 44321, BF18, BF19, NW06, NW07

R

Rechtliches im Internet 25421V
Resilienz 21103
Rettungsschwimmkurs 42360, 42361

Rheuma 44721
Rücken-Aktiv WH03
Rückengymnastik 46118, BF10, GS09, WH03, WH04
Rückenschmerzen 44321
Rückenschulung 44711, 44712
Russisch 371900, 371913, 371924, 371931

S

Saline 17813
Salsa 54105, 54106, 54108, 54109
Schach 58802
Schafkopfen UH14
Schamanische-Indianische Flöte 53407, 53408
Schlafstörung 41212
Schreiben ab 521040V
Schwangerschaft 42201-42204
Schwedisch 372015
Schwerhörigkeit SH05
Schwertkunst 44320
Seifen SH18
Selbständigkeit 21301
Selbsthypnose 15103
Selbstmanagement 21101
Senioren 46101, 46104, 46107, 46306, 54101, BF01, DI02, DI03, GH06, GS05, SE04, ST01, ST02, ST04, UH04, WE01-WE15
Seniorengymnastik WE30, WH02
Sicheres Auftreten ab 55101
Singen 44111, 53401
Sinnhaftigkeit 13103
Smartphone und Tablets GH03
Smartphones und Tablets 25311, WE11-WE15
Social Media 25330, 25331
Softwareentwicklung 17802, 17803
Sommer vhs 44261, 54201-54203, 58203, 58803, GS02, SH21, SG13, SG14, SE14, ST05, UH06, UH18, WE48
Spanisch ab 360121
Spanische Küche SG15
Sterben 15201, 15202, DI08, PN03, WE34
Sternenpark 17804
Sticken SH07, SH08
Stoffwechsoptimierung SH04
Stressbewältigung ab 41200
Stricken 58702-58704, BF04
Studium Regionale 12201
Sturzprophylaxe DI04
Suchmaschinenoptimierung 25411V
Sucht 41202
Sütterlinschrift 12102

T

Tabellenkalkulation 25511-25513
T'ai chi Ch'uan 44320-44323, DI10
Tanz 44824, 44825, ab 54101, GH13, GS10, SF07, WE22-WE27
Tawashi SE07
Textiles Gestalten 58701-58704, SE07, ST14
Theater ab 55101
Töpfern UH09-UH11
Touch for Health 41210

Trauer 15201, 15202, DI08, PN03, WE34
Trickdiebstahl SE04, SF03, ST02
Trommeln 53403, 53404
Tuschmalerei 58210

U

Übersäuerung 41206
Umwelt und Naturwissenschaft ab 17101, BF27, SH20, WG01
Universitätsbund 11301
unterfränkischer Dialekt 11301
Unternehmensführung 21301
Upcycling 58601
Urban Sketching 58208, 58209

V

Vegetarische Küche BF24, WE42, WG08
Videotelefonie WE13, WE14, WE15
Vietnamesische Küche BF24, WE42
Vinyasa-Yoga 44244-44246
Vogelschutzverein 17401
Vogelstimmen 17401
Vorsorgevollmacht 14201, GH04

W

Wacholderweg 17807
Wahlrecht 11105
Waldbaden 44112-44115
Wanderung BF21, BF27, GS07, SE08, SE11, SG11-SG14, SH15, SH16, SH19, ST16, UH01-UH03, WE10, WH05
Wassergymnastik 46131, SG09, SG10
Weben 58701, ST14
Weichteilrheumatismus 44721
Wiedervereinigung 12105
Wildkräuter GS07, SE08, SG11
Windows 10 25101, 25102
Wirbelsäulengymnastik ab 44701, BF07-BF09, BF12-BF15, NW03-NW05, NW08-NW11, ST06, ST07, WG02, WG03
Wohnraumgestaltung 58501
Word 25501, 25502, 25550
Wünschelrute WE38, WE39

Y

Yoga ab 44201, BF16, BF17, EB02, GH08, GH09, GS06, NW12, SF06, SG07, SH12, WE19-WE21, WG07
Yoga auf dem Stuhl GS05
Yoga für Kinder EB07, GH15, UH17
Yoga für Schwangere ab 42201
Yogatanz ST11

Z

Zehn-Finger-Tast schreiben 25561, WE16, WE44
Zeichnen 58208, 58209
Zentangle® 58211, EB06
Zertifikat Deutsch ab 327021
Zumba Gold® DI06
Zumba® DI07, EB04





KRANKENHAUS ST. JOSEF
SCHWESTERN DES ERLÖSERS

Unser Krankenhaus bietet Patientinnen und Patienten eine qualifizierte, therapeutische, medizinische und pflegerische Betreuung - in einer Atmosphäre der Wertschätzung und des Vertrauens im Sinne unseres christlichen Auftrags.

Die Qualität unserer Leistungen wird uns durch regelmäßige Zertifizierungen bestätigt.



Chefärztinnen und Chefärzte

Anästhesie und Intensivmedizin:
Zentrale Notaufnahme:

Innere Medizin:

Allgemein- und Viszeralchirurgie:

Unfallchirurgie und Endoprothetik:

Handchirurgie:

Akutgeriatrie:

Palliativmedizin:

Dr. Wolfgang Menger

Christian Knöchlein

Dr. Markus Ewald

Dr. Christoph Schmidt

Dr. Stefan Nachbaur

Prof. Dr. Karl-Josef Prommersberger

Dr. George Zlota

Dr. Susanne Röder



Ludwigstraße 1
97421 Schweinfurt

T: 09721 57 - 0
F: 09721 57 - 17 00
E: info@josef.de

www.josef.de

So viele Kurse ... keine leichte Entscheidung?

Dann entscheiden Sie sich doch erst mal für eine gemütliche Wohnung zu familienfreundlichen Mietpreisen.



Mietwohnungen
Eigentumswohnungen
Eigenheime
Wohnungsverwaltung

SWG Stadt- und Wohnbau GmbH
SCHWEINFURT
leben stadt wohnen

Gemeinsam erreichen wir mehr.



200.000 €
Spende

Ihr Spendencode im Wert von 2 €
liegt in Ihrer Filiale bereit.
Sie entscheiden, welches Projekt
von der Sparkasse unterstützt wird.
Abholen, einlösen und spenden!

200 Jahre Sparkasse Schweinfurt-Haßberge.

Wir spenden 200.000 Euro.
Für die Region. Für Sie.

Starten Sie Ihr Vereinsprojekt, finden Sie mit
uns Unterstützer und sammeln Sie Spenden.

Jetzt direkt anmelden
und Projekt hochladen
unter:



gemeinsam-erreichen-wir-mehr.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Schweinfurt-Haßberge