



Gesellschaft



Gesundheit



Beruf



Kultur



Sprachen



Spezial

## Programmheft

März - September 2025

## Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

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

**Wissen und mehr**



**EFQM**

QUALIFIED BY  
EFQM 2024



**GENAU IHRE  
VORSTELLUNG**



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

**Theater der Stadt  
Schweinfurt**



# InformELLE

Künstlerinnen der  
1950/1960er-Jahre

21.2. – 22.6.2025

KUNSTHALLE  
SCHWEINFURT

In Kooperation mit

**EMIL SCHUMACHER MUSEUM**  
HAGEN

Forschungsstelle Informelle Kunst  
am Kunsthistorischen Institut der  
Universität Bonn

HESSEN  
KASSEL  
HERITAGE

Mit freundlicher  
finanzieller Unterstützung

**EVS**



Bezirk  
Unterfranken



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

es ist mir eine besondere Freude, Ihnen das Programm unserer Volkshochschule für das Frühjahrssemester 2025 präsentieren zu dürfen. Als kommunale Einrichtung ist die vhs nicht nur ein Aushängeschild für unsere Stadt, sondern auch ein wichtiger Bildungspartner für den gesamten Landkreis mit seinen 16 Außenstellen der vhs.

Unsere vhs ist ein Ort der Begegnung, des Lernens und des Miteinanders – und gerade in Krisenzeiten spielt die allgemeine Weiterbildung eine Schlüsselrolle für die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft. Hier werden nicht nur demokratische Grundwerte vermittelt, sondern auch Kompetenzen gestärkt, die uns helfen, die Herausforderungen der digitalen Transformation zu meistern. Darüber hinaus leistet die vhs einen unschätzbaren Beitrag zur Integration. Bereits seit 20 Jahren bietet sie sehr erfolgreich Integrationskurse an und war bayernweit die zweite Einrichtung, die diese damals neuartigen Deutschkurse fest etablierte. Seit 2017 führt sie diese auch berufsorientiert durch und unterstützt damit gezielt ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger auf ihrem Weg in unsere Gesellschaft und in den Arbeitsmarkt.

Besonders in Phasen, in denen Kommunen finanziell gefordert sind, bleibt die Volkshochschule eine unverzichtbare Institution – auch, weil sie zu den Pflichtaufgaben der Kommune zählt. Vielen ist nicht bekannt, dass die vhs in der Bayerischen Verfassung verankert ist. Dies unterstreicht ihren besonderen Stellenwert und die kontinuierliche Unterstützung, auf die sie zählen kann.

Die große Vielfalt und Qualität des Kursangebots ist ein weiterer Beleg dafür, wie die vhs ihrem Anspruch gerecht wird, Bildung für alle zugänglich und bereichernd zu gestalten. Ob Sprachen, berufliche Weiterbildung, Kunst, Kultur oder Gesundheit – hier findet jeder etwas, das ihn persönlich oder beruflich weiterbringt. Mein besonderer Dank gilt den Dozentinnen und Dozenten, die ihre Fachkenntnisse und Erfahrungen mit viel Engagement weitergeben, sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der vhs, die mit ihrer Planungs- und Organisationsarbeit den Rahmen dafür schaffen. Ohne sie wäre das vielseitige Bildungsangebot nicht denkbar.

Ich lade Sie herzlich ein, in das neue Programmheft einzutauchen und sich inspirieren zu lassen. Nutzen Sie die Chance, Neues zu lernen, Gleichgesinnte zu treffen und die vhs als Ort des lebenslangen Lernens zu erleben. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass unsere Stadt ein Ort bleibt, an dem Bildung und Gemeinschaft Hand in Hand gehen.

Ihr



Sebastian Remelé  
Oberbürgermeister der Stadt Schweinfurt



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

sicherlich fragen Sie sich, wer die Menschen auf unserer Titelseite sind. Unser Titelbild zeigt einige unserer rund 250 Kursleiterinnen und Kursleiter, Referentinnen und Referenten. Diese Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen teilen ihr Fachwissen und ihre Erfahrungen mit Ihnen – eine unverzichtbare Grundlage für das vielfältige Weiterbildungsangebot der Volkshochschulen.

Seit über 120 Jahren basiert dieses einzigartige System der Erwachsenenbildung darauf, dass Menschen aus der Mitte der Gesellschaft ihre Kenntnisse und Fähigkeiten im Rahmen einer freiberuflichen Tätigkeit an ihre Mitbürgerinnen und Mitbürger weitergeben. Dieses Prinzip ist nicht nur Ausdruck von Engagement, sondern auch von gelebter Demokratie und Gemeinschaft.

Doch aktuell ist genau dieses System bedroht. Der Einsatz freiberuflicher Kursleitungen könnte in Frage gestellt werden, wenn eine Abhängigkeit unterstellt wird, allein aufgrund der Tatsache, dass Anmeldungen über uns getätigt werden oder wir die Räumlichkeiten zur Verfügung stellen. Wird dies rechtlich als Merkmal einer abhängigen Beschäftigung gewertet, wäre die Existenz der Volkshochschulen gefährdet.

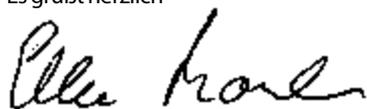
Deshalb ist es von zentraler Bedeutung, dass die freiberufliche Lehrtätigkeit an Volkshochschulen weiterhin gesetzeskonform und praxistauglich möglich bleibt. Sie ist die Basis unseres Bildungsauftrags. Die freiberuflich tätigen Dozentinnen und Dozenten verdienen für ihre unermüdete Arbeit unseren größten Dank.

Mein Team und ich tragen unseren Teil dazu bei, indem wir als Bildungsmanager aktuelle und relevante Themen aufgreifen, die Kursangebote sorgfältig planen und eine gute Organisation gewährleisten. Wir werden uns heute wie auch in Zukunft dafür einsetzen, dass dieses wertvolle System der Erwachsenenbildung weiterhin bestehen bleibt und damit ein Stück gesellschaftliche Bildungsvielfalt.

Nun lade ich Sie ein in unserem neuen Programmheft auf Entdeckungsreise zu gehen. Vielleicht hilft der ein oder andere Kurs Ihnen dabei, Ihre Vorsätze und Ziele für das Jahr 2025 umzusetzen oder neue persönliche Herausforderungen zu meistern – ein Blick ins Stichwortregister lohnt sich!

Zum Schluss möchte ich Sie noch auf eine neue Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur hinweisen: „Frauen im geteilten Deutschland“. Als ein Beitrag zum 35. Jahrestag der deutschen Einheit werden auf 20 Plakaten die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Frauen in der Bundesrepublik und der DDR der 1970er und 1980er Jahre dargestellt. Zu sehen ist sie ab März zu unseren Unterrichtszeiten im 3. Stock im Schulungsgebäude.

Es grüßt herzlich



Elke Moulin  
und das Team der vhs

## Inhaltsverzeichnis

Vorworte	1
Unsere Räume	3
vhs-Beirat / Förderverein	4
vhs-Leitbild	5
Vhs-Kursleiter/innensuche	5
Allgemeine Geschäftsbedingungen	6
<b>Anmeldeformular</b>	<b>7</b>
Anmeldezeiten und Hinweise	8
Datenschutz / Ferienkalender	9
Team der vhs	101
Stichwortregister	103

## Gesellschaft



Politik und Zeitgeschichte	10
Geschichte, Heimatgeschichte	12
Philosophie und Ethik	14
Geld und Recht	14
Pädagogik, Psychologie	16
Technik / Umwelt / Naturwissenschaft	18

## Beruf



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

## Sprachen



Sprachniveau A1 – C2	27
Sprachprüfungen	27
Deutsch als Fremdsprache	36
Chinesisch	35
Englisch	28
Französisch	30
Gebärdensprache	36
Griechisch s. Neugriechisch	
Italienisch	31
Koreanisch	35
Neugriechisch	35
Norwegisch	36
Russisch	36
Spanisch	33

## Gesundheit



Gesundheitsförderung, Erkrankungen, Heilmethoden	38
Kosmetik, Schwangerschaft / Geburt	
Erste Hilfe / Rettungsschwimmer	40
Leben mit Krankheit oder Behinderung	41
Entspannung, Yoga, TaiChi, Massage, Gymnastik	42
Rehabilitationssport	50
Fitness und Kondition	50
Bewusste Ernährung und mehr	52

## Kultur



Literatur	55
Musik	56
Tanz	58
Theater	59

## Kreativität

Malen und Zeichnen	59
Druck, Radierung, Keramik	61
Kooperation mit den Museen	62
Fotografie	63
Handwerk und Künstlerisches Gestalten	63
Freizeit und Technik	64

## Spezial



Studium Generale	11
Studium Regionale	13
junge vhs	65
Grundbildung: Lernen von Anfang an	68
Fortbildung für vhs Kursleiter/innen	69

## Außenstellen



Bergheimfeld BF	71
Dittelbrunn DI	73
Euerbach EB	74
Geldersheim GH	76
Gochsheim GS	77
Niederwerrn NW	79
Poppenhausen PN	81
Schonungen SG	82
Schwanfeld SF	84
Schwebheim SH	85
Sennfeld SE	87
Stadtlauringen ST	88
Üchtelhausen ÜH	90
Waigolshausen WH	92
Wasserlosen WG	93
Werneck WE	94

vhs-Seminargebäude Schultesstraße 19b



# Beirat der Volkshochschule Schweinfurt

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

## Ursula Waker

### Vorsitzende des vhs-Beirats

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



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

## Dr. Dorothee Wittmann-Klemm

### stellvertretende Vorsitzende des vhs-Beirats

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



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

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

- Nicolas Lommatzsch (Stadtrat)
- Sebastian Hauck (Landkreisgemeinden, vhs-Außenstellen)
- Sorya Lippert (Stadträtin)
- Margarita Karpf (Integrationsbeirätin)
- Kathi Petersen (Stadträtin)
- Thomas Schlereth (Agentur für Arbeit)
- Monika Joachim (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.

**vfv** Förderverein  
Volkshochschule  
Schweinfurt  
*Wir fördern mehr Wissen.*



Die Vorstandschaft von links:  
Christiane Michal-Zaiser (Vors.),  
Rainer Forster, Ulrike Mühl, Jutta Cize

## 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 es auf der Webseite:  
[www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)



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

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

### Unser Anspruch

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

### Unsere Kompetenzen

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

### Unser Angebot

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

### Unsere Vision

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

### Unsere Partner

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

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

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

Yogini | Stricknadeljongleur\*in | Formelversther\*in | Lernheiter\*in | Genussesser\*in | Demokratievertmiller\*in | Fotokünstler\*in | Lebenslustvertmiller\*in | Sportler\*in | Fremdsprachenkenner\*in | Weltreisende\*r | Sprachverliebte\*r | Kunstliebhaber\*in | Superchef\*in | Held\*in | am-Herd-Gesundheitsberater\*in | Menschenkenner\*in | Nachhaltigkeitsanhänger\*in | Selbneräher\*in | Naturfreund\*in | Wandervogel | Lernbegleiter\*in | DIY-Queen-a nd-King-Schmuckgestalter\*in | Sprachkenner\*in | Asanabeherrscher\*in | Deutschvertmiller\*in | Motivator\*in | Integrationsbeisther\*in | Verständlichmacher\*in | Handreicher\*in | Antriebbegeber\*in | Computerversther\*in | Zukunftsvertmiller\*in | Ansprechpartner\*in | Politik

# Teilen Sie Ihr Können

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

# Werden Sie Kursleiter\*in an der vhs.

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

## Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schweinfurt

### Zustandekommen des Vertrags

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

### Zahlungsmodalitäten

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

### Ermäßigungen

#### Was wird ermäßigt?

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

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

#### Für alle Kurse gilt:

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

### Wie bekommen Sie diese Ermäßigung?

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

### Staffelgebühren bei Sprachkursen:

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

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

### Kursabsagen und Änderungen

Wenn sich nicht genügend Teilnehmer/Innen für eine geplante Veranstaltung angemeldet haben, muss diese abgesagt werden, es sei denn wir vereinbaren nach Rücksprache mit Ihnen eine Aufzahlung. Bei Ausfall einer Veranstaltung oder Kursterminen bieten wir ggf. Ersatztermine an. Eine Veranstaltung kann vorzeitig abgebrochen werden aus Gründen, auf die die vhs keinen Einfluss hat, (z.B. Ausfall einer Kursleitung wegen Krankheit). In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung ohne Wert ist. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Die vhs behält sich deshalb vor, andere als die namentlich angekündigten Kursleitungen 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 vhs die betroffene Person auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der vhs wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

### Kündigung durch den/die Vertragspartner/-in

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

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

### Online-/Hybridkurse

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. Mit der Anmeldung zu einem Online-Kurs geben Sie Ihr Einverständnis, dass der Kursraum visuell im Internet übertragen wird. Teilnehmende, die sich im Bildausschnitt befinden, sind ggf. auf der Online-Übertragung sichtbar. Der Kurs wird nicht aufgezeichnet. Es dürfen keine Inhalte mitgeschnitten bzw. Bildschirmfotos angefertigt werden. Bei verwendetem Unterrichtsmaterial ist auf das Urheberrecht zu achten. Auf die Privatsphäre aller Kursbeteiligten ist zu achten. Die Weitergabe von Zugangsdaten und Links an Dritte ist nicht gestattet. Nicht angemeldete dritte Personen dürfen keinen Zugriff auf den Computerbildschirm während Online-Kursen erhalten. Es gelten ergänzend die AGB und die Datenschutzbestimmungen der vhs.cloud, die beim erstmaligen Login bestätigt werden müssen.

### Kinder-Kurse

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

### Prüfungen

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

### Urheberschutz

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

### Haftung

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

### Teilnahme

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

### Anmelden ist billiger

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

### Datenschutzerklärung siehe Seite 9

### Beirat

Wenn Sie ein Anliegen haben, bei dem unsere Beiratsmitglieder Ihnen helfen können, wenden Sie sich bitte an **Frau Ursula Waker**: E-Mail: [urswaker@t-online.de](mailto:urswaker@t-online.de) als Vertreterin der Teilnehmer\*innen oder an **Frau Dr. Dorothee Wittmann-Klemm**: E-Mail: [dr.wittmann-klemm@gmx.de](mailto: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](http://www.sepadeutschland.de) sowie auf unserer Homepage.

### Impressum

#### Herausgeberin:

Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

**Titelbild:** Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

**Erstellung Layout & Druckabwicklung:** [jupp]medien Werbeagentur, Hammelburg

**Auflage:** 10.000 Exemplare

### Hinweise zur Barrierefreiheit

#### vhs-Hauszugang, Schultesstr. 19b:

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

#### Aufzug:

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

#### Glaskwäschentüren pro Stockwerk und Klassenzimmertüren:

jeweils 1,05m breit, keine elektronischen Automatiktüren

#### Rollstuhl-WC:

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

**Induktionsanlage:** nicht vorhanden

#### Rollstuhlparkplatz:

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



# Anmeldezeiten

Sie können sich anmelden:

## im Sekretariat der vhs Schultesstraße 19b, 2. Stock

Montag	17.02.2025	08:30 – 16:00 Uhr
Dienstag	18.02.2025	08:30 – 16:00 Uhr
Mittwoch	19.02.2025	08:30 – 16:00 Uhr
Donnerstag	20.02.2025	08:30 – 17:00 Uhr
Freitag	21.02.2025	08:30 – 12:00 Uhr

## Danach wieder zu den üblichen Öffnungszeiten:

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

Für alle Angebote können Sie sich bei den Programmbereichsleitungen telefonisch (siehe Seite 101) oder in der Schultesstraße 19b nach Terminvereinbarung beraten lassen!

## Zusätzlich auch im Bürgerservice Rathaus Erdgeschoss, 17.02. bis 04.03.2025 (keine Barzahlung)

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

Bitte Ticket ziehen bei „vhs-Anmeldung“

## Vom 17.02. bis 04.03.2025 ist ein kostenfreier Rücktritt möglich, danach gelten unsere AGB.

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

## So einfach melden Sie sich an:

### Sie kommen zu uns in die

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

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

### per Briefpost:

Benutzen Sie einfach die Anmeldekarten im vorderen Teil 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/innen. Genaue Informationen entnehmen Sie bitte unseren Geschäftsbedingungen.

## Ort und Zeit

Unter den Ankündigungen der einzelnen Veranstaltungen finden Sie:

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

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

## Teilnehmer/Innen im Schichtdienst

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

## Gehörlose Teilnehmer/Innen

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

## Teilnahmebestätigung und Zeugnisse

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

## Parkplätze

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

## Was Sie noch wissen sollten!

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

Ihre **Anmeldebestätigung** berechtigt Sie zur Teilnahme an der Veranstaltung. Sie sollten sie daher im Kurs jederzeit vorlegen können. Sie dient Ihnen auch als Quittung und zur Vorlage beim Finanzamt und Arbeitgeber. Für den Fall Ihres Rücktrittes oder einer Erstattung von Kursgebühren, bei Kursausfall oder -wechsel vernichten bzw. löschen Sie bitte die Anmeldebestätigung.

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

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

## Online-Angebote

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

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

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

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

# Ferienkalender

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

- Unterrichtsfreie Sonntage im vhs-Gebäude
- Anmeldestart: 17.02.2025
- Semesterbeginn: 10.03.2025
- Osterferien 12.04. – 27.04.2025
- Pfingstferien 07.06. – 22.06.2025

**„Investition in Ihre Zukunft“**

Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

Investitionen dieser Volkshochschule wurden vom Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie kofinanziert.

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

- Kinder-Uni
- vhs-Angebote im Online-Format
- vhs-Angebote im Hybrid-Format

**vhs-Schweinfurt Qualitätsmanagement**

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

2024	Rezertifizierung nach EFQM
2023	Bindung unserer und Akquise neuer Kursleitenden
2022	Aktualisierung des Leitbildes (Diversität, nachhaltige Entwicklung, digitale Lebenskompetenz)
2021	Rezertifizierung nach EFQM
2020	digitale Strategieentwicklung durch Corona-Pandemie mit Umfrage an KL/TN
2019	Umsetzung der in der Zertifizierung genannten Potentiale
2018	Zertifizierung nach EFQM- committed Excellence 2 star (C2E**)
2017	Erstellen eines komplett neuen Web-Auftritts
2016	personelle Umstrukturierungen aufgrund aktueller Herausforderungen
2015	Analyse für ein Leitbild
2014	Zielgruppen und Marketing standen im Fokus
2012/2013	Strategieworkshops zur Selbstbewertung und systematische Umsetzung der Maßnahmen
2011	Erstellen eines Stärken-Schwächen-Profiles innerhalb einer Wettbewerbsanalyse
2009/2010	Optimierung unseres Raummanagements in Folge des Neubaubezugs
2008	Systematisierung des elektronischen vhs Ablagesystems

## Datenschutzerklärung der Volkshochschule Schweinfurt

**1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz**  
Die Volkshochschule der Stadt Schweinfurt (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**6. Ihre Rechte**  
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.  
Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

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

## Volkshochschule ist für alle da.

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

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

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

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

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

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

**vhs**  
Schweinfurt

### Programmbereich : GESELLSCHAFT

#### Beratung und Information:

Elke Moulin, Tel: 09721 51-5433

E-Mail: elke.moulin@schweinfurt.de

#### vhs: Demokratische Orte des Lernens

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

### Politik und Zeitgeschichte

#### MITREDEN (1)

##### Diskussionsrunde zu aktuellen Themen

Top-Themen werden mit Ihnen diskutiert – kontrovers, hintergründig und vielleicht auch emotional.

Wie können wir in einer zunehmend polarisierten Welt respektvoll miteinander diskutieren? Welche Standpunkte prägen aktuelle politische Debatten, und wie argumentieren wir fundiert und überzeugend? Diese Fragen stehen im Mittelpunkt der neuen Diskussionsrunde „Mitreden“, die quartalsweise an der vhs Schweinfurt stattfindet.

Erleben Sie einen Abend voller spannender Diskussionen, an dem unterschiedliche Perspektiven aufeinandertreffen und Sie die Möglichkeit haben, Ihre Meinung einzubringen und zu schärfen. So beleuchten wir jeweils ein aktuelles politisches Thema, das wenige Tage vor der Veranstaltung auf unserer Homepage bekannt gegeben wird.

Ein Beitrag zur Demokratie in Schweinfurt – diskutieren Sie mit! Die Veranstaltung ist kostenlos, eine vorherige Anmeldung ist jedoch erforderlich.

Unterstützt durch den Förderverein der Volkshochschule.

**Klaus Roth**

**Mo am 31.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-20 Uhr 1. Stock, Zi. 104**

**Kurs-Nr. 11001 gebührenfrei**

#### MITREDEN (2)

##### Diskussionsrunde zu aktuellen Themen

**Klaus Roth**

**Do am 5.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-20 Uhr 1. Stock, Zi. 104**

**Kurs-Nr. 11002 gebührenfrei**



### Deutschlands Zeitenwende: Herausforderungen und Perspektiven nach der US-Wahl

Wie beeinflussen die Ergebnisse der US-Wahl Deutschlands Zukunft in Wirtschaft, Klimaschutz, Geopolitik, Verteidigung sowie Außen- und Sicherheitspolitik? Diese Veranstaltung beleuchtet die aktuellen Entwicklungen und zeigt auf, warum Deutschland ein eigenständiges strategisches Verständnis braucht, um als starke Stimme Europas zu agieren. Wir diskutieren, wie Deutschland eine erneute Zeitenwende gestalten kann – in einer Welt im Wandel und vor dem Hintergrund neuer globaler Herausforderungen.

Ein Abend, der Denkanstöße gibt und zur Diskussion einlädt. Unterstützt durch den Förderverein der Volkshochschule.

**Klaus Roth**

**Do am 13.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-20 Uhr 1. Stock, Zi. 104**

**Kurs-Nr. 11101 10 €**

### Mehr Europa und weniger USA – die Nato und die neue Rolle Europas

Die geopolitischen Herausforderungen der Gegenwart erfordern eine beschleunigte sicherheitspolitische Zeitenwende in Europa – insbesondere nach der US-Wahl. Wie kann Europa eigenständiger, stärker und selbstbewusster agieren? Was bedeutet dies für die NATO und das transatlantische Bündnis? Diese Veranstaltung widmet sich der Frage, welche Strategien und Ressourcen Europa braucht, um sicherheitspolitisch unabhängiger zu werden, und welche bestehenden Strukturen und Partnerschaften als Basis dienen können.

Themen im Fokus:

- Die NATO im Wandel: Europas Rolle im transatlantischen Bündnis
  - Strategische Autonomie: Wie eigenständig kann Europa werden?
  - Herausforderungen und Chancen für eine europäische Sicherheitsarchitektur
  - Politische und wirtschaftliche Grundlagen für eine stärkere EU
- Diskutieren Sie mit über die Zukunft Europas – zwischen Eigenständigkeit und Partnerschaft.

Unterstützt durch den Förderverein der Volkshochschule.

**Klaus Roth**

**Do am 27.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-20 Uhr 1. Stock, Zi. 104**

**Kurs-Nr. 11102 10 €**



**Warum vhs?**

**Klaus Roth**

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

**70 Jahre Bundeswehr. Ein Ausblick mit Geschichte**

Die Bundeswehr steht seit 70 Jahren im Spannungsfeld zwischen nationaler Verantwortung, europäischer Integration und globaler Sicherheitslage. Wie hat sich ihre Rolle im Laufe der Jahrzehnte verändert – und vor welchen Herausforderungen steht sie heute?

An zwei Abenden werfen wir einen Blick auf die Geschichte der Bundeswehr und beleuchten die stetigen Anpassungen ihrer Aufgaben und Ausrüstung. Dabei diskutieren wir, wie sich die Bundeswehr weiterentwickeln muss, um den aktuellen und zukünftigen Anforderungen gerecht zu werden.

Schwerpunkte:

- Die Bundeswehr im historischen Kontext
- Veränderungen in Auftrag und Ausrüstung
- Deutschlands Armee im europäischen und globalen Umfeld
- Perspektiven und Anforderungen an die Bundeswehr der Zukunft

Unterstützt durch den Förderverein der Volkshochschule.

**Klaus Roth**  
**2 Termine: 7. und 14. Juli** vhs Schultesstr. 19 b  
**jeweils 18.30 - 20 Uhr** 1. Stock, Zi. 104  
**Kurs-Nr. 11103** 20 €

**Online-Angebot: Demokratie im Gespräch**

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

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

Die Angebote sind kostenfrei und finden jeweils einmal im Monat mittwochs (Ausnahme: im März ist es ein Montag), 19 bis 20 Uhr statt.

**Der Link ist für alle Veranstaltungen gleich:**

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

Es ist kein zusätzlicher Kenncode nötig, die Teilnehmenden werden vom Warteraum aus in das Webinar aufgenommen.

**Mo, 17.3.: Esoterik auf TikTok & Co.: Harmlose Lebenshilfe oder Treiber der Radikalisierung?**

**Mi, 9.4.: Hybride Bedrohungen und verdeckte Einflussnahme im Netz**

**Mi, 14.5.: Auswirkungen von Künstlicher Intelligenz auf die Arbeitswelt von heute und morgen**

**Mi, 4.6.: Propagandamedien und verfassungsfeindliche Kanäle im Netz: Wie reagiert der Rechtsstaat?**

**Kurs-Nr. 11111V**

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

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

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

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

Technische Voraussetzungen siehe Seite X. Bei der Anmeldung muss unbedingt eine Emailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen per Email zugeschickt.

**Information und Anmeldung bei: Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435 oder Email: lisa.oertel@schweinfurt.de. Der Einstieg ist jederzeit auch nach dem 10.3./Semesterbeginn möglich.**

**Kurs-Nr. C11112V**



**Von Hilferuf bis Abschreckung – Kommunikation im Pflanzenreich**

**Jun.-Prof. Dr. Nathalie Lackus**, Lehrstuhl für Pharmazeutische Biologie

**Mi am 16.10., 19.30 Uhr** **Rathausdiele**  
**Nr. 11301**

**Lebensweltbetrachtungen**

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

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

**Eva-Maria Wohlfarth**  
**Do ab 13.3.** 8 mal vhs Schrotturnm  
**10-11.30 Uhr** Erdgeschoss

**Kurs-Nr. 11201** 53 €

**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.

Ein Kurstermin findet am 12.6. während der Pfingstferien im Schulungsgebäude der vhs statt.

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

**Barbara Hellmann**  
**Do ab 20.3.** 8 mal vhs Schrotturnm  
**10-11.30 Uhr** Erdgeschoss

**Kurs-Nr. 11202** 53 €

**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; E-Mail: j.khalifa@ibf-schweinfurt.de

**Studium Generale**

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

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

**Rätselhafter Faust** 52104

**Geschlechterrollen in der Literatur der DDR** 2107

**Sterben, Nahtod, Nachtod – neueste Erkenntnisse, Erfahrungen, Übungen** 15401

**Die Gartenstadtbewegung in Deutschland** 12102

**Deutschlands Zeitenwende: Herausforderungen und Perspektiven nach der US-Wahl** 11101

**Mehr Europa und weniger USA – die Nato und die neue Rolle Europas** 11102

**70 Jahre Bundeswehr. Ein Ausblick mit Geschichte** 11103

**Oral History: Geschichte lebendig bewahren** 12105

## Geschichte und Heimatgeschichte

### Lesen alter Handschriften: Der Schlüssel zu vergangenem Leben

Alte Tagebücher, Briefe, Rezepte oder Verträge – oft erzählen sie spannende Geschichten und bewahren unschätzbare Einblicke in die Vergangenheit. Doch das Lesen dieser Dokumente stellt viele vor eine Herausforderung, denn die deutsche Schreibrschrift, oft fälschlich „Sütterlin“ genannt, ist heute kaum noch geläufig.

In diesem Seminar zeigt Ihnen ein erfahrener Archivar, wie Sie alte Handschriften entziffern und wertvolle Schriftstücke zum Sprechen bringen. Neben praktischen Übungen erhalten Sie Einblicke in das Archivwesen, Tipps zur Recherche in Archiven und Antworten auf Ihre Fragen rund um historische Dokumente. Das erwartet Sie:

Anleitung zum Entziffern alter Schriften

Spannende Hintergründe zu historischen Dokumenten

Recherche-Tipps für Archive

Die Möglichkeit, eigene Schriftstücke mitzubringen und gemeinsam zu entschlüsseln

Entdecken Sie, welche Schätze in Ihrer Familie oder in Archiven verborgen liegen – und bewahren Sie sie vor dem Vergessen.

**Termine: Dienstag 18.3., 25.3. und 1.4. jeweils 19-21 Uhr**

**Wolf-Dieter Grün**

**Di ab 18.3. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 12101 41 €**

### Die Gartenstadt Bewegung in Deutschland

Diese Veranstaltung bietet eine Einführung in die Gartenstadt-Bewegung und deren Ursprünge, inspiriert durch Ebenezer Howards Vision einer harmonischen Kombination von urbanem und ländlichem Leben. Behandelt werden die historische Entwicklung der Gartenstadt-Bewegung in Deutschland, der Einfluss internationaler Vorbilder und der zeitgeschichtliche Kontext von Industrialisierung und Urbanisierung.

Im Mittelpunkt stehen wichtige Gartenstädte in Deutschland, insbesondere in Schweinfurt und Umgebung, sowie die Planer und Architekten hinter diesen Projekten. Besondere architektonische und städtebauliche Merkmale werden vorgestellt.

Darüber hinaus werden die städtebaulichen Konzepte und Planungen, die Gestaltung und Struktur der Gartenstädte, deren Infrastruktur und Grünflächen sowie die Wohnqualität und sozialen Aspekte beleuchtet. Diskutiert werden ebenfalls die nachhaltigen Aspekte der Gartenstadt-Bewegung, die Bedeutung von Grünflächen und naturnaher Gestaltung sowie die aktuelle Relevanz und Wiederentdeckung der Gartenstadt-Idee.

**Wolf-Dieter Grün**

**Di am 29.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 104**

**Kurs-Nr. 12102 12,50 €**



### Schweinfurt wie es früher war – entlang der Pferdebahn

Um die Jahrhundertwende sah der Verkehr in Schweinfurt noch ganz anders aus: Ab 1895 verband die erste kommunale Straßen-

bahn Bayerns – ein von Pferden gezogener Personenwagen – das Mühltor mit dem heutigen Hauptbahnhof. Diese technische Neuerung war eine wahre Sensation und zog zahlreiche Besucherinnen und Besucher aus dem Umland in die Stadt.

Begleiten Sie mich auf eine spannende Reise entlang der historischen Strecke: Vom Bahnhof geht es über die Hauptbahnhofstraße, den Steinweg und den Marktplatz bis zur Rückertstraße und weiter zum Gaswerk nahe den alten Stadtmauern. Doch das Kapitel der Schweinfurter Pferdebahn war nur von kurzer Dauer: Nach ihrer Eröffnung am 5. Mai 1895 wurde der Betrieb bereits am 31. Januar 1921 in einer wirtschaftlich schwierigen Zeit eingestellt. Später übernahm ein Omnibusverkehr die Beförderung, der ab 1927 in städtischer Regie geführt wurde – ein wichtiger Schritt hin zu den heutigen Verkehrsbetrieben. In diesem Bildvortrag erleben Sie die Entwicklung Schweinfurts hautnah: Historische Aufnahmen der damaligen Straßenbahn werden aktuellen Fotografien gegenübergestellt und zeigen eindrucksvoll den Wandel der Stadt.

**Stefan Köhler**

**Do am 15.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 12103 10 €**

### 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 17.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-11.45 Uhr 1. Stock, Zi. 104**

**Kurs-Nr. 12104 16 €**



### Warum vhs?

*Barbara Hellmann*

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

### Oral History: Geschichte lebendig bewahren

Erleben Sie die spannende Welt der „Oral History“: In diesem Kurs lernen Sie, wie mündlich überlieferte Geschichten, Erinnerungen und Erlebnisse gesammelt, dokumentiert und aufbereitet werden können. Nach einer Einführung in die Methode erfahren Sie in einem Workshop-Teil, wie wir persönliche oder familiäre Erzählungen authentisch schriftlich festhalten, um Erinnerungen lebendig zu dokumentieren und für verschiedene Formate – wie Jahrbücher, Schülerarbeiten oder persönliche Aufzeichnungen – passend gestalten. Dabei wird deutlich: Jeder von uns ist Zeitzeuge und trägt mit seinen eigenen Erlebnissen zum Erhalt der Geschichte bei!

Kursinhalte:

- Einführung in die „Oral History“: Bedeutung, Methode und

Anwendung

- Tipps zur schriftlichen Aufbereitung mündlicher Überlieferungen

- Bewahrung von Authentizität und persönlichem Stil

- Kreative Ansätze zur Gestaltung von Texten für Jahrbücher, Projekte oder die eigene Familie

Dieser Kurs richtet sich an alle, die lokale oder persönliche Geschichten für die Nachwelt festhalten möchten – sei es für heimatgeschichtliche Projekte, schulische Arbeiten oder die Dokumentation von Familienerinnerungen.

Halten Sie Erinnerungen fest und bewahren Sie die Geschichte lebendig!

**Wolf-Dieter Grün**

**Mi am 4.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 12105 16,60 €**

### Ahnenforschung (Genealogie) – Grundlagen

Sie interessieren sich für Ihre Vorfahren und die Geschichte Ihrer Familie? Machen Sie in diesem Kurs den Anfang zur Dokumentation Ihrer Familie: Wer bin ich? Wo komme ich her? Sie wollen wissen, wo die Wurzeln Ihrer Familie liegen? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen mit Hilfe des Internets Ihre Familiengeschichte zu erforschen und einen Blick in die eigene Vergangenheit zu werfen. Sie erfahren, welche Quellen Sie verwenden können, um Daten und Informationen zu finden.

Im praktischen Teil, dem Workshop, erlernen Sie den Unterschied zwischen Stammbaum und Ahnentafel und erstellen Ihren ersten Stammbaum bzw. Ihre Ahnentafel auf dem PC selbst. Kursinhalt: Grundbegriffe der Familienforschung, Software und Onlinedienste zur Ahnenforschung, Vorbereitung und Erstellen eines Suchplans, Aufbau und Pflege einer Ahnentafel, Recherche-Quellen im Internet, Erforschen von Familiensammenhängen und Namenskunde.

Voraussetzung: keine - nur Interesse an der eigenen Familienforschung.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Aufzeichnungen/ Notizen zu Ihren Vorfahren; ebenso falls gewünscht eigenes Tablet oder Laptop

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

**Ansgar Eckert**

**Sa am 28.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-17 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 12106 72 €**

Eine Ausstellung  
der Bundesstiftung  
zur Aufarbeitung  
der SED-Diktatur  
von Clara Marz

BUNDESSTIFTUNG  
AUFARBEITUNG



## FRAUEN IM GETEILTEN DEUTSCHLAND

Seit über drei Jahrzehnten ist die deutsche Teilung Geschichte. Dennoch begegnet man (und frau) immer noch vielen Klischees, die Frauen aus Ost- und Westdeutschland zugeschrieben werden. Die Westfrau wird oft entweder als „Heimchen am Herd“ oder als knallharte Karrierefrau beschrieben. Die Ostfrau hingegen steht im Kohlebergbau „ihren Mann“. Sie wird als tough bezeichnet oder auch als Rabenmutter, weil sie ihre Kinder in die Krippe gibt. Die Westfrau gendert, während die Ostfrau damit nichts anzufangen weiß. Die Ostfrau gilt mal als Verliererin, mal als Gewinnerin der deutschen Einheit. Die Liste der Zuschreibungen ist lang. Obwohl sie sich teilweise grotesk widersprechen, zeugen sie doch alle von der Überzeugung, man wisse genau, wie DIE Ostfrau und DIE Westfrau eigentlich ticken. Vor allem eines scheint klar zu sein: Sie ticken alle gleich, aber im Vergleich zum anderen Teil Deutschlands sehr unterschiedlich. Woher kommen diese Zuschreibungen? Und was ist an ihnen dran?

Die Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“ will auf diese Fragen eine Antwort geben. Herausgegeben von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und kura-

tiert von Clara Marz ist die Schau ein Beitrag zum 35. Jahrestag der deutschen Einheit. Auf 20 Plakaten werden die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Frauen in der Bundesrepublik und der DDR der 1970er und 1980er Jahre dargestellt.

Es ist Anliegen der Ausstellung, die vielfältigen Erfahrungen von Frauen sichtbar zu machen und deren deutsch-deutsche Lebenswirklichkeiten mit den Gemeinsamkeiten und Unterschieden aufzuzeigen. Zugleich wirft die Ausstellung die Frage auf, ob Frauen in beiden deutschen Staaten trotz unterschiedlicher politischer und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen ein gemeinsames Streben nach Selbstbestimmung in einem männlich geprägten System verbanden.

Die Ausstellung ist in den Gängen der Volkshochschule - Schultesstr. 19b im dritten Stockwerk ab dem 10. März zu den Unterrichtszeiten der vhs zu sehen  
Eintritt ist frei.

**Kurs-Nr. 12107**

### 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](http://www.schweinfurt360.de); [tourismus@schweinfurt360.de](mailto:tourismus@schweinfurt360.de)

#### Gästeführungen:

##### MÄRZ 2025

- Do 13.3., 19 Uhr** Abendliche Runde mit dem Nachtwächter  
**Fr 14.3., 15 Uhr** Schweinfurter Frauen – Namen in Stein gemeißelt  
**Do 27.3., 18 Uhr** Zwischen Recht und Unrecht: Erzählungen mit Stadtknecht Lorenz  
**Fr 28.3., 15 Uhr** Geschichte made by women I – Frauen werden sichtbar

##### APRIL 2025

- Fr 4.4., 17 Uhr** GenussHoch<sup>3</sup>  
**Sa 5.4., 14 Uhr** Schweinfurt in einer Stunde  
**Sa 5.4., 16 Uhr** Führung durch die SACHS-Ausstellung  
**Mo 7.4., 19 Uhr** Schweinfurts Geschichte im Abendlicht: Rathaus und Schrottturm  
**So 13.4., 10 Uhr** Seeführung rund um den Ellertshäuser See  
**Mo 14.4., 14 Uhr** Schweinfurts Geschichte: Rathaus und Schrottturm  
**Do 24.4., 19 Uhr** Rundgang mit der Magd Minna  
**Fr 25.4., 16 Uhr** Jüdische Geschichte in Stein verewigt – Der jüdische Friedhof

##### MAI 2025

- Sa 10.5., 15 Uhr** Geschichtsreise durch Niederwerrn mit Hugo von Trimberg  
**Do 15.5., 18 Uhr** Könige und Kaiser zu Gast in Schweinfurt  
**So 18.5., 15 Uhr** Schweinfurter Art Safari  
**Do 22.5., 19 Uhr** Führung mit dem Burgvogt  
**Sa 31.5., 16 Uhr** Wahr oder nicht wahr? Eine Rätseltour durch Schweinfurt

##### JUNI 2025

- Mi 4.6., 18 Uhr** Schweinfurt von unten und oben  
**Mi 11.6., 15 Uhr** Romantische Mühlenwanderung  
**Do 19.6., 16 Uhr** Blütenpracht und Eleganz: Ein Rendezvous mit Rosen und Buchs  
**Mi 25.6., 17 Uhr** Die Main-Fischer und ihre Tradition  
**Do 26.6., 19 Uhr** Rundgang mit der Ratsherrenfrau Anna Dorothea  
**Sa 28.6., 16.30 Uhr** Sommersonnenwende im Tal der Kelten  
**So 29.6., 14 Uhr** Schlossparkführung Werneck

##### JULI 2025

- Fr 4.7., 17 Uhr** Von Pfeffer bis Minze – der Schwebheimer Kräutergarten  
**Fr 18.7., 19 Uhr** Romantischer Spaziergang durch die südliche Altstadt  
**Do 24.7., 19 Uhr** Stadtgeschichten mit der Schweinfurter Weinprinzessin a.D.

## Philosophie und Ethik

### Sterben, Nahtod, Nachtod – neueste Erkenntnisse, Erfahrungen, Übungen

Die meisten von uns haben Angst vor dem Tod. Wir möchten damit nicht konfrontiert werden und laufen, solange es geht, vor ihm davon. Wir setzen den Tod gleich mit Angst vor Vernichtung und interpretieren ihn oft als Niederlage. In der modernen, materialistisch geprägten Wissenschaft und Medizin ist die Vorstellung eines möglichen Bewusstseins nach dem Tod nicht denkbar. Der Glaube daran gilt für die meisten in unserer Kultur immer noch oft als Zeichen der primitiven Angst und des magischen Denkens von Menschen, die scheinbar wissenschaftlich ungebildet sind.

Viele Kulturen, vor allem nicht-westliche, haben sich die ursprüngliche Kraft ihrer Kosmologien noch bewahrt. Darin gilt der Tod nicht als absolutes Ende des Daseins und das Bewusstsein existiert in irgendeiner Form weiter. Oft ist der Tod ein hilfreicher Begleiter auf dem Weg der inneren Entwicklung, auf den man sich bewusst vorbereiten kann. Die Vorbereitung darauf erfolgt durch Wissen um den Sterbeprozess, darüber hinaus durch ein „Erfahrungstraining“. Letzteres, was auch durch bestimmte Meditationen erreicht werden kann, vermittelt eine tiefe Wahrnehmung des Prozesses des Loslassens und der Vergänglichkeit der biologischen Existenz als auch Einblicke in die transzendente Natur des menschlichen Bewusstseins. In den letzten Jahren befassen sich Wissenschaftler weltweit zunehmend mit dem Thema Bewusstsein, die Annahme auch transzendenter Prozesse werden durch die Nahtod-, Sterbe- und Nachtodforschung bestätigt.

In diesem Seminar werden wir über Berichte und die neuesten Erkenntnisse zu Nahtoderfahrungen, zum Sterbeprozess, auch zu Nachtoderfahrungen sprechen, aber auch über Erfahrungen wie sie etwa im tibetischen Totenbuch beschrieben sind. Ergänzend dazu werden hilfreiche meditative Übungen, die das Verständnis dazu vertiefen, praktisch erläutert.

**Dr. med. Eugenia Kuhn**

**Do ab 13.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

---

**Kurs-Nr. 15401 49 €**

## Geld und Recht

### Mutterschutz, Elterngeld & Co

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

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

Anmeldung über die VHS erforderlich.

**Barbara Ruß**

**Mo am 17.3. 1 mal Diakonisches Werk  
17-18.30 Uhr Gymnasiumstr. 16, 3 Stock**

---

**Kurs-Nr. 14101 gebührenfrei**

### 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 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 mit einbeziehen sollte, wer dazu überhaupt in der Lage ist und was von den verschiedenen Testergebnissen zu halten ist. Zudem wird geklärt, ob es Alternativen und/oder Ergänzungen zur Berufsunfähigkeitsabsicherung gibt.

**Ulrike Schwab**

**Do am 3.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-21 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

---

**Kurs-Nr. 14111 14 €**

### Finanzplanung für Frauen

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

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

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

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

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

**Ulrike Schwab**

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

---

**Kurs-Nr. 14112 14 €**

### Existentielles Finanzwissen für Berufsstarter, Schüler und Studenten

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

Wie unterstützt der Staat mit entsprechenden Förderungen meine Vermögensbildung?

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

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

**Ulrike Schwab**

**Do am 22.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

---

**Kurs-Nr. 14113 14 €**

### Was Geldanleger zu Finanzthemen unbedingt wissen sollten!

Fundiertes Vermögensmanagement für Finanzinteressierte mit und ohne Vorwissen.

Das Seminar ist auch für Teilnehmer/innen geeignet, die bereits an der Veranstaltung im Herbst teilgenommen haben und ihre Kenntnisse erweitern möchten, da zusätzlich noch konkrete Anwendungsmöglichkeiten besprochen werden können.

Wissenslücken führen dazu, dass Finanzdienstleistungsprodukte wenn überhaupt, dann oftmals nur eingeschränkt vom Kunden / von der Kundin beurteilt werden können. Zudem sorgen unübersichtliche Gebühren und komplexe Finanzprodukte für zusätzliche Verunsicherung. Am Anfang des Seminars steht die Standortbestimmung hinsichtlich des individuellen Finanz-Know-hows der Teilnehmenden. Darauf aufbauend werden geeignete Maßnahmen zur optimalen Wertentwicklung ihres Vermögens erarbeitet. In dem Seminar werden Strategien vorgestellt, um die persönlichen Ziele wie Vermögensaufbau und Substanzerhalt sowie Altersvorsorge Bedürfnisadäquat verwirklichen zu können. Die Teilnehmer/-innen erwerben eine fundierte Wissensbasis, um Geldanlagen ertrags- und kostenoptimal beurteilen zu können.

Inhalte: Welche Produkte eignen sich? In welche Märkte soll investiert werden? Und mit welchen Zeithorizonten? Wie optimiere ich die Risikostreuung und Vermögensaufteilung? Welche Transaktionspartner können gewählt werden?

Der Referent ist Professor für Bankbetriebslehre, Finanz- und Investitionswirtschaft sowie Financial Services an der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt. Neben Forschung und Lehre realisierte er zahlreiche praxisbezogene Projekte in der Finanzwirtschaft.

**Franz-Josef Eichhorn**

**Di ab 27.5. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

---

**Kurs-Nr. 14114 29 €**



**Verschenken Sie doch mal Kultur!**

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

## Rendite ohne Verlustrisiko

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

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

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

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

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

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

**Ulrike Schwab**

Do am 5.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 14115 14 €

## Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

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

**Kerstin Pausch-Trojahn**

Do am 13.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 14201 10 €

## Clever erben und vererben – neue Rechtslage

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

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

**Kerstin Pausch-Trojahn**

Do am 3.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 14202 10 €

## Das Eigenheim bei Trennung und Scheidung

Das Familienheim bei Trennung und Scheidung hat eine große wirtschaftliche Bedeutung für betroffene Eheleute. An diesem Abend werden die Bezüge zum Mietrecht, zum Güterrecht, zum Recht der Vermögensauseinandersetzung, zum Unterhaltsrecht und zum Steuerrecht dargestellt.

Die Zuhörer erwartet ein spannender Überblick über eine Vielzahl von Rechtsgebieten, die für die Betroffenen von Trennung und Scheidung höchste Aktualität haben.

**Iris Harff**

Do am 10.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
20-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 14203 10 €

## Pflegeheimaufenthalt – und wer trägt die Kosten?

Der Sozialhilferegress und die Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern.

Die Veranstaltung befasst sich mit zwei Themenbereichen, die zuletzt trotz Einführung der Pflegeversicherung eine immense praktische Bedeutung gewonnen haben und deren Relevanz dennoch den Betroffenen erst spät, dann aber umso heftiger bewusst wird. Inhalt der Veranstaltung sind folgende Themenkomplexe:

Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflegerechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke und Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.

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

**Thomas Wolfrum**

Di am 1.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.30-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 14204 10 €

## Eigentumswohnung und WEG: Rechtliches zur Eigentümergemeinschaft

Die neue Eigentumswohnung - was kommt nun?

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

Der Referent ist Rechtsanwalt mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht.

**Frank Schmälzle**

Do am 20.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 104

Kurs-Nr. 14301 10 €

## Betriebskostenabrechnung

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

Der Referent ist Rechtsanwalt mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht.

**Frank Schmälzle**

Mi am 9.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-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 7.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 14303 10 €

## Private Immobilienvermietung – Schutz vor Mietnomaden

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

**Britta Maier-Brunnhuber**

Di am 8.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 14401 20 €

## Immobilienverkauf von privat

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

**Britta Maier-Brunnhuber**

Di am 13.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 14402 20 €

**Verschenken Sie doch mal Wissen!**

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

## Pädagogik – Psychologie

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

### Die Kraft der kleinen Schritte – Wie Projekte im Leben gelingen

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ihre mentale Stärke entwickeln möchten, um in ihrem Berufsleben und ihren persönlichen Projekten erfolgreicher zu sein. Der Referent berichtet von seiner eigenen Entwicklung vom „Couch Potato“ zum aktiven Menschen, von der Motivation, die ihn dazu brachte, 6-facher Kickbox Weltmeister zu werden und sich im Bereich Persönlichkeitsentwicklung fortzubilden. Inhalte sind Visualisierungstechniken, Strategien zur Steigerung der mentalen Ausdauer, Selbstmanagement und Disziplin, Resilienz gegenüber Misserfolg und Niederlagen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

**Norbert Höchner**

**Di am 18.3. 18.30-20 Uhr**  
**Nr. 15101**

**vhs Schultesstr. 19 b**  
**Untergeschoss, Zi. 005**  
**10 €**



### Warum vhs?

**Norbert Höchner**

„Ich biete bei der VHS diesen Vortrag an, weil hier praxisnahe Bildung und persönliche Entwicklung für jeden zugänglich sind.“

### Lebensperspektiven ab 50+: Der Beginn eines neuen, aufregenden Kapitels

Die Neuentdeckung und Gestaltung der Lebensinhalte als Paar und auch ganz persönlich im dritten Lebensabschnitt ist das Thema dieses Vortrages mit Diskussion. Sie erhalten Impulse für den Umgang mit dem „Leeren Nest“-Syndrom, Übergang in den Ruhestand oder anderen Umbruchsituationen.

**Gaby Kuhmann**

**Mi am 26.3. 19.30-21 Uhr**  
**Nr. 15102**

**vhs Schultesstr. 19 b**  
**1. Stock, Zi. 103**  
**10 €**



### Warum vhs?

**Gaby Kuhmann**

„Weil vhs für mich bedeutet gemeinsam Neues zu entdecken.“

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen im Bereich Berufliche Entwicklung und Kompetenzen. Unter anderem findet am 10.5. ein Workshop zum Thema „Menschenkenntnis stärken - für eine bessere Zusammenarbeit im Beruf“ statt und am 23.6. ein zweimaliger Kurs zum Thema „Konstruktiv mit Konflikten umgehen“. Sie finden die Veranstaltungen auf der Seite „Konstruktiv mit Konflikten umgehen“ auf Seite 21.

## Veranstaltungen im Bereich Elternbildung

### Elternvortrag zum Kurs „Kinder stärken“

Die Referentin stellt das Konzept des Kurses „Kinder stärken“ vor. Dabei wird unter anderem das Thema Resilienz behandelt – die „innere Widerstandskraft“, die es ermöglicht, in schwierigen und herausfordernden Situationen, wie zum Beispiel im Schulalltag, sicherer und gelassener zu bleiben. Der Vortrag dauert 60 Minuten und im Anschluss bleibt Zeit für Fragen.

Diese Veranstaltung richtet sich insbesondere an Eltern und Erziehungsberechtigte von Kindern, die am Workshop „Kinder stärken“ teilnehmen. Auch andere Interessierte sind herzlich eingeladen. Der Kurs ist im Bereich „Junge vhs“ zu finden.

Der Vortrag findet ab einer Teilnehmerzahl von sechs Personen statt. Sollte die Nachfrage groß sein, wird ein zusätzlicher Termin angeboten.

**Katja Gebhardt**

**Di am 1.4. 18.30-20 Uhr**  
**Nr. 15201**

**vhs Schultesstr. 19 b**  
**Untergeschoss, Zi. 005**  
**10 €**

Den Kinderkurs finden Sie unter junge vhs.

### Pubertät – „Wenn Eltern schwierig werden“

Die Pubertät: Für Eltern ist sie meist die schlimmste, für Jugendliche die schwierigste aber auch die spannendste Zeit im Leben. Türenknallen, Gefühlsausbrüche oder erschreckende Phasen des totalen Rückzugs gehen Hand in Hand. Für Eltern ist es eine Gratwanderung zwischen Loslassen und Halt geben. Dieser Vortrag wendet sich an Eltern und Großeltern von pubertierenden Kindern und alle Interessierten. Er will aufzeigen, wie ein verständnisvoller Umgang miteinander gelingen kann und weist auch auf Risiken in der Pubertät wie z.B. Drogen- und Alkoholmissbrauch, Essstörungen usw. hin.

**Gaby Kuhmann**

**Mi am 14.5. 19.30-21 Uhr**  
**Nr. 15202**

**vhs Schultesstr. 19 b**  
**1. Stock, Zi. 103**  
**10 €**

## Angebote in Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen Schweinfurt e.V. Grenzen

Folgende Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Sozialdienst katholischer Frauen Schweinfurt e.V. statt. Weitere Informationen zu dem Kurs finden Sie auf der Homepage: [www.skf-schweinfurt.de](http://www.skf-schweinfurt.de). Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, ist eine Anmeldung unter 09721 9414300 oder [ziegler@skf-schweinfurt.de](mailto:ziegler@skf-schweinfurt.de) notwendig.

Die Veranstaltungen sind kostenfrei, Spenden werden erbeten. Alle Vorträge finden im Pfarrzentrum St. Kilian, Friedrich-Stein-Str. 30, 97421 Schweinfurt statt.

**Di. 27.5., 19 Uhr Grenzen und Konsequenzen erleichtern den Alltag (Kurs Nr. 15203)**

**Di. 24.6., 19 Uhr Pubertät - der ganz normale Wahnsinn (Kurs Nr. 15204)**

## 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 Aufwachen 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:

**Do. 20.3. 16 Uhr, Mi. 14.5. 15 Uhr, Mi. 23.7. 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 [pfegeeltern@schweinfurt.de](mailto:pfegeeltern@schweinfurt.de), Tel. Nr. 09721 51-7856.

Informationen zum Thema finden Sie auch unter [pflegefamilien-sw.de](http://pflegefamilien-sw.de).

**Kurs-Nr. 15301**

## Veranstaltungen zum Umgang mit Tod und Sterben

### Sterben, Nahtod, Nachtod - neueste Erkenntnisse, Erfahrungen, Übungen

Die meisten von uns haben Angst vor dem Tod. Wir möchten damit nicht konfrontiert werden und laufen, solange es geht, vor ihm davon. Wir setzen den Tod gleich mit Angst vor Vernichtung und interpretieren ihn oft als Niederlage.

In der modernen, materialistisch geprägten Wissenschaft und Medizin ist die Vorstellung eines möglichen Bewusstseins nach dem Tod nicht denkbar. Der Glaube daran gilt für die meisten in unserer Kultur immer noch oft als Zeichen der primitiven Angst und des magischen Denkens von Menschen, die scheinbar wissenschaftlich ungebildet sind.

Viele Kulturen, vor allem nicht-westliche, haben sich die ursprüngliche Kraft ihrer Kosmologien noch bewahrt. Darin gilt der Tod nicht als absolutes Ende des Daseins und das Bewusstsein existiert in irgendeiner Form weiter. Oft ist der Tod ein hilfreicher Begleiter auf dem Weg der inneren Entwicklung, auf den man sich bewusst vorbereiten kann. Die Vorbereitung darauf erfolgt durch Wissen um den Sterbeprozess, darüber hinaus durch ein „Erfahrungstraining“. Letzteres, was auch durch bestimmte Meditationen erreicht werden kann, vermittelt eine tiefe Wahrnehmung des Prozesses des Loslassens und der Vergänglichkeit der biologischen Existenz als auch Einblicke in die transzendente Natur des menschlichen Bewusstseins. In den letzten Jahren befassen sich Wissenschaftler weltweit zunehmend mit dem Thema Bewusstsein, die Annahme auch transzendenter Prozesse werden durch die Nahtod-, Sterbe- und Nachtodforschung bestätigt. In diesem Seminar werden wir über Berichte und die neuesten Erkenntnisse zu Nahtoderfahrungen, zum Sterbeprozess, auch zu Nachtoderfahrungen sprechen, aber auch über Erfahrungen, wie sie etwa im tibetischen Totenbuch beschrieben sind. Ergänzend dazu werden hilfreiche meditative Übungen, die das Verständnis dazu vertiefen, praktisch erläutert.

**Dr. med. Eugenia Kuhn**

**Do ab 13.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 15401 49 €**

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

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

Anmeldung erforderlich, kostenfrei

**Kerstin Schug, Norbert Wahler**

**Di am 13.5. 1 mal Casa Vielfalt, 2. Stock Hospizbüro 14-18 Uhr St. Anton-Str. 8, 97422 Schweinfurt**

**Kurs-Nr. 15402 gebührenfrei**

### Männer contra Gewalt

Für Männer gibt es kaum Anlaufstationen, wenn sie Gewalt als Lösungsmöglichkeit für Konflikte mit ihrer Partnerin sehen. Sie setzen damit immer wieder ihre Beziehung und ihre berufliche Existenz aufs Spiel.

Aus dieser Erkenntnis heraus haben sich Männer, in deren beruflichem Umfeld Männergewalt immer wieder vorkommt, zusammengefunden und den Verein „Männer contra Gewalt e.V.“ gegründet. **Dem Verein gehören Ärzte, Psychotherapeuten, Polizisten, Rechtsanwälte und andere Männer an, die aktiv gegen Männergewalt vorgehen möchten.** Es handelt sich um einen Teil des Schweinfurter Interventionsprojekts gegen häusliche Gewalt, eines Netzwerks von Institutionen wie Beratungsstellen, Polizei, Frauenhaus, Justizbehörden, Rechtsanwältinnen, Gleichstellungsbeauftragte u.a.

In der Zusammenarbeit mit ihnen werden Maßnahmen entwickelt, der Gewaltanwendung durch Männer wirkungsvoll zu begegnen.

**Information: [www.maenner-contra-gewalt.de](http://www.maenner-contra-gewalt.de)**

**Kontakt: Tel.: 0176-96540443,**

**Email: [info@maenner-contra-gewalt.de](mailto:info@maenner-contra-gewalt.de)**

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

#### FIZ – Familien im Zeughaus

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

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

#### Faststelle 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: Sabine Leger, Tel.: 51-7888)

- Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Erziehungsbererechtigte 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.

## Aktion Kompostverkauf

Geprüfter Kompost zu Spitzenpreisen. Jetzt zugreifen

**solange Vorrat reicht**

40-l-Sack statt 3,00 €  
**Aktionspreis 2,50 €**

Lose Kompost statt 16,- €/m<sup>3</sup>  
**Aktionspreis 12,- €/m<sup>3</sup>**

**Montag 24. März bis Samstag 5. April 2025**

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](http://www.schweinfurt.de/abfall)

SCHWEINFURT

Zukunft findet Stadt

## Länderkunde



### Der Südwesten der USA

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Südwestens der USA, wo Geschichte, Geographie und Kultur auf magische Weise miteinander verwoben sind! In unserem spannenden Vortrag nehmen wir Sie mit zur atemberaubenden Felsenstadt Mesa Verde im malerischen Colorado. Wir erkunden auch das selbstgewählte Reservat der Ute-Indianer sowie die benachbarten Reservationen der Navajos in New Mexico und Arizona, die mit ihren lebendigen Erzählungen und tiefen Traditionen faszinieren. Als krönenden Abschluss lesen wir eine bezaubernde Legende der Ute-Indianer in erstmaliger Übersetzung aus dem Englischen. Lassen Sie sich von der mystischen Weisheit dieser Erzählung verzaubern und erleben Sie eine unvergessliche Reise durch die kulturelle Landschaft des Südwestens!

**Dr. M. Charlotte Wolf**

**Do am 22.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.30-19 Uhr 1. Stock, Zi. 104**  
**Kurs-Nr. 16101 12,50 €**

## Technik – Umwelt – Naturwissenschaft



### Online-Angebot: Energiesparen und energetisches Sanieren

#### MÄRZ 2025

- 4.3., 19 Uhr:** Schimmel vermeiden und beseitigen: Wie heize und lüfte ich richtig?  
**13.3., 19 Uhr:** Wärmepumpe – Aufstellung in beengten Verhältnissen - Etagenheizung  
**25.3., 19 Uhr:** Heizen mit Holz – So geht's richtig!

#### APRIL 2025

- 3.4., 19 Uhr:** Anlagentechnik in der kleinen WEG! Wie lassen sich neue Verpflichtungen einhalten? Sanierung in der kleinen WEG!  
**10.4., 19 Uhr:** Feuchter Keller – was tun?  
**11.4., 12.30 Uhr:** E-Mobilität – Elektrisiert in die Zukunft?  
**8.4., 19 Uhr:** Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen  
**9.4., 19 Uhr:** Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?  
**17.4., 19 Uhr:** Energie im Haushalt: Wie kann ich beim Heizen und beim Stromverbrauch sparen  
**17.4., 12.30 Uhr:** Lüftungsanlagen im Neubau und Bestand  
**23.4., 19 Uhr:** Sanierung und Heizung – Förderlandschaft im Überblick  
**29.4., 19 Uhr:**

#### MAI 2025

- 8.5., 19 Uhr:** Mit Sonne Rechnen – Das eigene Dach nutzen  
**14.5., 19 Uhr:** Energieausweis für Wohngebäude  
**15.5., 19 Uhr:** Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke  
**19.5., 12.30 Uhr:** Anbieterwechsel – Gewusst wie!  
**22.5., 19 Uhr:** Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?  
**23.5., 12.30 Uhr:** Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!

#### JUNI 2025

- 2.6., 12.30 Uhr:** Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks  
**11.6., 19 Uhr:** Kühlen mit der Wärmepumpe!  
**13.6., 12.30 Uhr:** Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?

#### JULI 2025

- 3.7., 19 Uhr:** Bauen mit Holz: Nachhaltiger Rohstoff mit vielen Möglichkeiten  
**4.7., 12.30 Uhr:** Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

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

**Kurs-Nr. 17111V gebührenfrei**

## Wildkräuter- und Giftpflanzenlehrwanderung

Lernen Sie bekannte aber auch versteckte 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 frühestens am Mittwoch vorher auf der Homepage [www.krauterkurs-emil.de](http://www.krauterkurs-emil.de) bekanntgegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist. Anmeldung erforderlich!

**René Emil Klein**

**So am 27.4. 1 mal Treffpunkt: Parkplatz**  
**14-17 Uhr TV Jahn Gaststätte**

**Kurs-Nr. 17201 21 €**

## Erste Hilfe für Hund & Katze – Praxisworkshop

In diesem Workshop lernen Hunde- und Katzenbesitzer, wie sie im Notfall schnell und effektiv handeln können. Sie erfahren, wie Sie lebenswichtige Erstmaßnahmen erkennen und umsetzen – von der Erstversorgung bei Schock, Hitzschlag und Bissverletzungen bis hin zur Wundbehandlung, Versorgung von Knochenbrüchen, Verbrennungen und Vergiftungen. Auch Verbandstechniken werden praxisnah vermittelt. Ein besonderes Augenmerk liegt auf der Behandlung von Vergiftungen: Welche giftigen Pflanzen und Substanzen lauern in Haus und Garten, und wie können Sie Ihrem Tier im Ernstfall helfen?

Wir üben vor Ort praktische Maßnahmen wie das Anlegen von Verbänden und die Reanimation. Zudem erhalten Sie wertvolle Hinweise zur richtigen Anwendung von Hilfsmitteln, einschließlich Maßnahmen zum Eigenschutz.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Tier nicht mit zum Kurs. Verbandsmaterialien, Beatmungstüten und ein gedrucktes Skript sind in der Gebühr inbegriffen.

Die Dozentin ist eine verbandsgeprüfte Tierheilpraktikerin mit umfassender Erfahrung in der Notfallversorgung.

**Miriam Steinmetz**

**Fr am 28.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**16-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 17401 43 €**



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

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

**SCHWEINFURT**  
 Zukunft findet Stadt

**vhs**  
 Schweinfurt

Anmeldung unter Tel.: 09721/51-5444 oder [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)



**Und sie fliegt doch – interessante Geschichten rund um die pummeligen Hummeln!**

Gerne erfreuen wir uns am Anblick der pelzigen Hummeln, einer Gattung der Wildbienen. Sie sind ein Wunder der Natur. Sie überlisten die Gesetze der Schwerkraft mit einem fast doppelt so hohen Energieeinsatz wie der Kolibri. Sie sind aber auch wertvolle Nutztiere, die jährlich Milliarden von Tomaten, Gurken, Beeren und viele andere für uns wertvolle Nahrungsmittel bestäubt. Doch wie viele andere Bienenarten sind auch viele Hummeln vom Aussterben bedroht. Ihr Verschwinden hätte dramatische Folgen für die Menschheit. Um diesen Tieren helfen zu können, muss man verstehen wie ihr Lebenszyklus verläuft. Deshalb 1,5 Stunden spannende Wissensvermittlung aus dem Leben dieser pelzigen Geschöpfe.

**Gerhard Röthlein**

**Fr am 4.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 17402 10 €**

Bitte beachten Sie auch das Angebot: „**Fledermäuse – Die geheimnisvollen Jäger der Nacht**“ in den Außenstellen Sennfeld, Stadtlauringen und Werneck. Ein Angebot für Erwachsene und Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

**Wer pfeift denn da? Vogelstimmenführungen**

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

Treffpunkt ist immer mittwochs ab 2. April (auch in den Ferien und bei jedem Wetter) die Pfinz (= Ententeich) in den Wehranlagen um 19 Uhr. Letzter Termin ist der 28. Mai. In den Ferien sind die Führungen speziell auf Kinder ausgerichtet. Geleitet werden sie jeweils von den Vogelstimmenführern: Bernhard Dippert oder Martin Kreier.

Keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei.

**Vogelschutzverein**

**Mi ab 2.4. 9 mal Treffpunkt: Wehranlagen  
19-20.30 Uhr**

**Kurs-Nr. 17403 gebührenfrei**



**Veranstaltungen mit dem Naturwissenschaftlichen Verein SW e. V.**

**Vogel des Jahres 2025: Der Hausrotschwanz**

Referentin: Dietlind Hußlein, Schweinfurt  
Kostenfrei - Spende erbeten

**Fram 14.3.  
19.30-21.30 Uhr**

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

**Nr. 17801**

**Wie aus Biomüll Energie wird Führung durch das Abfallwirtschaftszentrum (Kreismülldeponie) Rothmühle in Bergheimfeld**

Wir erfahren Interessantes über die Aufbereitung des Biomülls z. B. zu Kompost als Dünger für die Landwirtschaft. Biogas wird mit Hilfe von Blockheizkraftwerken verstromt und auch die Abwärme findet noch eine sinnvolle Verwendung. Mehr davon und auch die Arbeitsweisen sehen und erfahren wir bei dem geführten Rundgang über das AWZ.

Referentin: Frau Monika Böhm-Weniger

Dauer ca. 1,5-2 Stunden. Kostenfrei. Spende erbeten

Begrenzte Teilnehmerzahl daher Anmeldung bis 4.4. erforderlich bei Elisabeth Winkler Tel. 09721/32147

**Fram 11.4.**

**Treff: 13.30 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt oder 14 Uhr Kreismülldeponie**

**Nr. 17803**

**Exkursion ins Naturschutzgebiet Ebelsberg bei Ebelsbach**

Referent: Prof. Dr. Winfried Türk, Höxter

Dauer ganztags. Kosten: Nichtmitglieder 4 Euro

**Sa am 26.4.**

**Treff: 9 Uhr Stadthalle Schweinfurt oder 10 Uhr Ebelsbach, Parkplatz an den Sportanlagen (Ecke Georg-Schäfer-Straße / Schwarzer Weg)**

**Nr. 17804**

Interessante Kurse gibt es in diesem Heft.  
Gemütliche Wohnungen zu familienfreundlichen Mieten bei uns.



Mietwohnungen  
Eigentumswohnungen  
Eigenheime  
Wohnungsverwaltung

**SWG** Stadt- und Wohnbau GmbH  
**SCHWEINFURT**  
leben stadt wohnen

### Die Fossilien des fränkischen Wellenkalks

Referent: Michael Henz, Euerdorf  
Kostenfrei. Spende erbeten.

**Fr am 9.5.** vhs Schultesstr. 19 b  
**19.30-21.30 Uhr** Untergeschoss, Zi. 005  
**Nr. 17805**

### Der Goldene Schnitt im Reich der Pflanzen

Referent: Prof. Dr. Ernst Erich Doberkat, Schweinfurt  
Kostenfrei. Spende erbeten.

**Fr am 23.5.** vhs Schultesstr. 19 b  
**19.30-21.30 Uhr** Untergeschoss, Zi. 005  
**Nr. 17806**

### Botanisch-naturkundliche Exkursion an den Judenfriedhof bei Sulzfeld

Referent: Karl Schwarz, Poppenlauer  
Laufstrecke: Kleinbardorf (Kirche), Judenfriedhof, Sulzfeld, Kleinbardorf (Wasserschloss); ca. 4,5 km; Dauer ca. 4 Stunden. Nichtmitglieder 4 Euro

**Sa am 10.5.**  
**Treff: 13 Uhr** Parkplatz Stadthalle Schweinfurt oder  
**14 Uhr** Kirche Kleinbardorf  
**Nr. 17807**

### Exkursion zur Ruderalflora von Alitzheim

Referent: Erich Rösner, Alitzheim  
Dauer ca. 3 Stunden. Nichtmitglieder 4 Euro

**Sa am 17.5.**  
**Treff: 13.30 Uhr** Parkplatz Stadthalle Schweinfurt oder  
**14 Uhr** Sportplatz Alitzheim  
**Nr. 17808**

### Führung durch die Schwebheimer Kräuterwelten

Referent: Altbürgermeister Hans Fischer, Schwebheim  
Dauer ca. 3 Stunden. Mitglieder 2 Euro. Nichtmitglieder 5 Euro  
Begrenzte Teilnehmerzahl daher Anmeldung erforderlich bei Elisabeth Winkler Tel. 09721/32147 bis 21.06.

Bei dieser Wanderung durch das Apothekergärtlein Bayerns erfahren wir Wissenswertes über den Kräutergarten und lernen eine Vielzahl von Heil- und Würzpflanzen kennen.

**Sa am 28.6.**  
**Treff: 16.30 Uhr** Parkplatz Stadthalle Schweinfurt  
**Nr. 17809**

### Naturwissenschaftlicher Treff mit Gestaltung des Jahresprogramms 2026/27

Kostenfrei. Interessenten willkommen

**Fr am 18.7.** vhs Schultesstr. 19 b  
**19.30-21.30 Uhr** Untergeschoss, Zi. 005  
**Nr. 17810**

### Familienexkursion in die Nördliche Frankenalb und ihr Vorland

Versteinerungen Sammeln und die Unterwelt erkunden  
Referenten: Georg Büttner, Schweinfurt und Ralf Rudolph Eltmann  
Dauer ganztags

Im Fränkischen Jura suchen wir nach Versteinerungen, anschließend besuchen wir eine Höhle in der Fränkischen Schweiz. Geeignet für Familien mit Kindern

Mitzubringen sind festes, geschlossenes Schuhwerk, Helme, Lampen und wetterfeste (strapazierfähige) Kleidung sowie Kleidung und Schuhe zum Wechseln und „Rucksackverpflegung“  
Beschränkte Teilnehmerzahl daher verbindliche Anmeldung notwendig unter Tel. Ralf Rudolph (09522/950627)

**Sa am 19.7.**  
**Treff: 9 Uhr** Parkplatz Stadthalle Schweinfurt  
**Nr. 17811**

Wer die  
Vergangenheit  
vergisst,  
ist  
verdammmt,  
sie zu  
wieder-  
holen.

GEORGE SANTAYANA

Die INITIATIVE GEGEN DAS VERGESSEN ist eine Arbeitsgemeinschaft, die insbesondere in der Stadt und Region Schweinfurt die Zeit des Nationalsozialismus aufarbeitet. Das jahrelange Vertuschen, Verdrängen und Verharmlosen der braunen Vergangenheit war und ist peinlich und gefährlich. Rechtsextreme Entwicklungen beweisen das. Erinnern setzt geschichtliche Kenntnisse voraus.

Es geht nicht schlicht um *Erinnerung*, sondern um das Bewusstsein einer *Gefährdung*. Es ist eine Illusion zu glauben, dass der Zivilisationsprozess und die Demokratie Selbstverständlichkeiten sind.

Arbeitsschwerpunkte sind: Zwangsarbeit im Nationalsozialismus, die Arbeiterbewegung in der Stadt und das Schicksal der Juden.

Die INITIATIVE bietet Informationen durch Broschüren oder Veranstaltungen für geschichtlich Interessierte. Unsere Führungen bringen Geschichte vor Ort nah. Diese werden öffentlich bekanntgemacht oder können auch unter unserem Kontakt gebucht werden.

- ▶ Entlang des Lagerwegs zum Gedenkort Dreilinden.
- ▶ Führung in der Stadt zu Orten des Nationalismus
- ▶ Das Rote Schweinfurt – die Arbeiterbewegung Schweinfurts
- ▶ Jüdisches Leben in Schweinfurt

**INITIATIVE**  
gegen das  
**VERGESSEN**

[www.initiative-gegen-das-vergessen.de](http://www.initiative-gegen-das-vergessen.de)

## Programmbereich: BERUF

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

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

## Berufliche Entwicklung und Kompetenzen

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

## Kommunikation, Sozialkompetenz und Arbeitstechniken

### Resilienz - Impulsvortrag

„Die Gesellschaft ist hektisch geworden.“ „Im Job, in der Familie, in der Partnerschaft - egal wo, immer will jemand etwas von mir.“ „Ich brauche Urlaub.“ Solche Sätze hört man immer wieder. Dauernde Aufregung führt zu Erschöpfung. Ein Urlaub im Jahr reicht nicht aus, um die Batterien wieder aufzuladen. Im Gegenteil: Oft wird auch der Urlaub zur Enttäuschung, weil die Erwartungshaltung hoch und die Zeit knapp ist und der unbewältigte Stress im Unterbewusstsein mit auf Reisen geht.

Wer die Eckpfeiler der Resilienz kennt und routiniert in seinen Alltag integriert, kann dem Hamsterrad entgehen. Es ist leichter, als man denkt. Die Stellschrauben, an denen jeder von uns drehen kann, werden in diesem Vortrag kurz vorgestellt.

**Dagmar Schmidt**

**Do am 27.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 21101 12,50 €**



### Menschenkenntnis stärken – für eine bessere Zusammenarbeit im Beruf

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

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

Im Seminar lernen die Teilnehmer/innen einfache, grundlegende Modelle und Instrumente der Persönlichkeitspsychologie kennen und wenden diese in Einzel- und Gruppenarbeiten an. Daneben wird, soweit zeitlich möglich, auch intensiv auf individuelle Fragen, Anliegen und Praxisfälle der Teilnehmer/innen eingegangen.

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

**Carsten Heimers**

**Sa am 10.5. vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-17 Uhr mit Pause Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 21102 60,50 €**



### Warum vhs?

**Carsten Heimers**

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

### Konstruktiv mit Konflikten umgehen

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

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

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 24 €.

**Carsten Heimers**

**Mo 23.6. und 30.6. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**jeweils 17-19 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 21103 33,50 €**

Bitte beachten Sie auch das Angebot im Programmbereich **Theater**, Kurs-Nrn. 55101 und 55102 und die Seminarangebote im Programmbereich **Pädagogik/Psychologie**. Außerdem finden Sie im Programmbereich **Recht und Geld** interessante Seminare zur Absicherung bei Berufsunfähigkeit und zur Vermögensoptimierung und Ruhestandsplanung.

## Unternehmensführung, Berufswahl, beruflicher Einstieg

### Das Unternehmen mit Zahlen führen – Risikobetrachtung für Einzelunternehmer/innen und mittelständische Unternehmen

Gerade in der gegenwärtigen Zeit mit vielen Unsicherheitsfaktoren wie steigenden Energie- und Wareneinkaufspreisen, zunehmendem Nachfragerückgang und allgemeiner Verunsicherung wird es für Unternehmer/innen immer wichtiger, die eigenen betriebswirtschaftlichen Zahlen im Blick zu haben und auf Veränderungen reagieren zu können. Während große Unternehmen mit dieser Aufgabe eigene Controlling-Abteilungen beschäftigen, liegt es in der Verantwortung des mittelständischen Unternehmens oder des Einzelunternehmers, sich damit selbst zu beschäftigen und den Fortbestand des eigenen Unternehmens zu sichern.

Monatliche betriebswirtschaftliche Auswertungen, Jahresbilanzen und Einnahmen-Überschuss-Rechnungen beschreiben den betriebswirtschaftlichen Erfolg in der Vergangenheit. Dabei wird es für die Firmeninhaber immer wichtiger, aus diesen Zahlen Erkenntnisse für die erfolgreiche Unternehmensführung zu gewinnen und in Maßnahmen umzusetzen. Das frühzeitige Erkennen/Beseitigen von Unternehmensrisiken ist dabei von entscheidender Bedeutung für den Fortbestand eines Unternehmens.

Die Teilnehmenden sollen

- Auswertungen aus der eigenen Buchhaltung verstehen und interpretieren,
- wichtige Kennzahlen verstehen, interpretieren und selbst berechnen,
- lernen, die Liquidität ihres Unternehmens zu erhalten,
- verstehen, wie Mehrjahresplanungen erstellt werden und
- die Einführung und Umsetzung des Controllings im Unternehmen kennen lernen.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 18 €.

**Robert Bauer**

**Di am 11.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**  
**Kurs-Nr. 21301 25 €**



### Warum vhs?

**Robert Bauer**

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

## 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.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 36 €.

**Robert Bauer**

**Sa am 15.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-16 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 21302 50 €**



## Bewerbungstraining zwei Punkt null

Ob Berufswechsel, Ausbildung, Ferienjob oder Praktikum – früher oder später muss jeder eine Bewerbung verfassen. Aber wie schreibt man eine gute Bewerbung? Wie sollte der Lebenslauf aussehen? Worauf achten Unternehmen bei der Auswahl und wie funktionieren deren Online-Bewerbungstools? Diese und viele weitere Fragen beantwortet dieser Workshop. Dabei wird praxisnah auf den Internetseiten der für Sie interessanten Unternehmen recherchiert.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Smartphone (falls vorhanden).

**Klaus Roth**

**Di am 20.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 21402 12,50 €**



## Karrierewege für Erwachsene: Beruflicher Neustart, regionale Jobperspektiven und nachträglicher Berufsabschluss

Die Veranstaltung bietet Erwachsenen Orientierungshilfen für einen beruflichen Neustart. Sie beleuchtet aktuelle Chancen auf dem regionalen Arbeitsmarkt und zeigt Wege zum (nachträglichen) Erwerb eines Berufsabschlusses. Zudem erhalten Sie wertvolle Informationen zu Weiterbildungsmöglichkeiten. Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 21.7.2025.

**Agentur für Arbeit Schweinfurt**

**Mo am 28.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 21403 gebührenfrei**

Bitte beachten Sie auch die Angebote

**Kreativer Start auf Social Media** Kurs-Nr. 25204, **Rechtliches für Website-Betreiber** Kurs-Nr. 25401, **Die eigene Website mit Wordpress** Kurs-Nr. 25402 und **Fit fürs Büro** Kurs-Nrn. 25502 und 25503 im Bereich EDV.

## Grundlagen der Buchführung

Der Kurs richtet sich an Interessierte, die eine kaufmännische Tätigkeit ausüben. Liegen keine Grundkenntnisse der Buchführung vor oder liegt die Schulzeit schon länger zurück? Dann ist dieser Kurs der Richtige! Ebenso eignet sich der Kurs für kaufmännische Berufsschüler der 11. und 12. Klasse, die ihren Schulstoff festigen wollen. Die Inhalte werden theoretisch, d.h. ohne PC-Einsatz vermittelt, da das Augenmerk ausschließlich auf dem Verständnis der Grundlagen der Buchführung liegen soll. Durch zahlreiche Übungen werden die einzelnen Themen vertieft. Dabei wird sowohl auf die Buchführung des Handels als auch auf die der Industrie bzw. des Handwerks eingegangen.

Themen: Aufgaben der Buchführung, Inventur bzw. Inventar und Bilanz, Bilanzauflösung in Bestandskonten, Buchungssatz, Erfolgskonten als Grundlage der Erfolgsermittlung, Warenkonten bzw. Werkstoffkonten, Umsatzsteuer, Abschreibung der Anlagegüter.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 96,50 € (Skript inklusive).

**Helmuth Weisensel**

**Sa ab 15.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.30-12.30 Uhr 2. Stock, Zi. 203**

**Kurs-Nr. 21303 134,50 €**

## Beruflich Durchstarten in Deutschland – Einstieg in Ausbildung und Arbeit

In dieser Veranstaltung werden Ihnen Möglichkeiten für den beruflichen Einstieg in Deutschland aufgezeigt. Zudem wird ein Überblick über den regionalen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt gegeben. Inhaltlich richtet sich die Veranstaltung an Geflüchtete, Migrant/innen sowie deren Helfer/innen und Angehörige.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 10.3.2025.

**Agentur für Arbeit Schweinfurt**

**Mo am 17.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
13-14.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 21401 gebührenfrei**

## Beratung durch die Agentur für Arbeit

Beratung zu den Themen berufliche Orientierung, Weiterbildung und Wiedereinstieg.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.

**Termine: 17.3., 12.5. und 14.7., jeweils 12.30-13.30 Uhr  
vhs Schultesstraße, Erdgeschoss, Zi. 011**



## 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

### Fit ins letzte Schuljahr 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 5.11. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
15-16.30 Uhr 2. Stock, Zi. 206**

**Kurs-Nr. 21501 50 €**

Bitte beachten Sie auch das Angebot

**Grundlagen der Buchführung** Kurs-Nr. 21303.



**WEITER  
BILDUNG  
ABITUR**



Florian-Geyer-Straße 13 • 97421 Schweinfurt  
Telefon. 09721-475 93-0 • [www.bayernkolleg-sw.de](http://www.bayernkolleg-sw.de)

## EDV, IT

**Beratung und Information:**

Lisa Örtel, Tel: 09721 51-5435

E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

**Wir schulen mit Windows 11 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, Landesentwicklung und Energie

 Investitionen dieser Volkshochschule wurden vom  
Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft,  
Landesentwicklung und Energie 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 &amp; Lehre GmbH können VHS-Teilnehmer/innen Software zu Studentenpreisen erwerben.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

[www.cobra-shop.de/9031-vhs-kursteilnehmer](http://www.cobra-shop.de/9031-vhs-kursteilnehmer)
**Online-Angebote**
**Technische Voraussetzungen:** PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam. Alternativ können Sie mit Ihrem Tablet oder Smartphone an einer Konferenz teilnehmen. Einige Funktionen können auf dem Smartphone eingeschränkt sein.

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

## EDV Basiswissen, Betriebssysteme

**EDV-Grundlagen  
mit Windows 11 und Internet (E)**

Erlernen Sie den systematischen Umgang mit PCs unter Windows 11. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie effektive Ordnerstrukturen zur besseren Organisation auf Ihrem Computer erstellen.

Inhalte

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

Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

Thomas Scholl

Do ab 13.3.

5 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18-20.15 Uhr

1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25101

117 €

**PC-Basiswissen  
mit Windows 11 und Office (E)**

Windows 11 hat eine neue, intuitiv zu bedienende Oberfläche, die auf PCs, Notebooks, Tablets und Smartphones weitgehend gleich und leicht zu bedienen ist. Sie lernen im Kurs Windows 11 kennen.

Der Kurs geht auf die Unterschiede zwischen den Windows-Versionen ein und legt besonderen Wert auf praktische Übungen am Computer. Eigene Laptops können mitgebracht werden.

Inhalte:

- Benutzeroberfläche, grundlegende Funktionen (Kopieren, Verschieben, Teilen und Verknüpfungen)
- Windows 11 individuell anpassen und optimieren
- Nützliche Apps, wichtige Funktionen in den Systemeinstellungen
- Arbeiten mit dem neuen Internetbrowser Edge
- Einstellungen Benachrichtigungscenter
- Einstellungen und Arbeiten mit dem Sprachassistenten Cortana
- Einblicke in Cloud-Anwendungen

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

Die selbstständige Beschaffung des Lehrbuchs „Windows 11 Grundlagen“, Matchcode: W11-2022, Herdt Verlag ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Ansgar Eckert

Sa am 31.5.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

9-17 Uhr

1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25102

70 €

## Künstliche Intelligenz, Internetsicherheit


**Online-Angebot:  
Nachhaltig digital konsumieren**

Die Veranstaltungsreihe „Nachhaltig digital konsumieren“ setzt sich mit den Möglichkeiten und Grenzen der Digitalisierung in Bezug auf Nachhaltigkeit im weiten Feld des Konsums auseinander und will Verbraucher/innen dabei unterstützen, sozialökologisch nachhaltige Konsumentscheidungen treffen zu können.

Diese Veranstaltung wird gefördert durch das bayerische Staatsministerium für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV) und ist Teil der durch das Ministerium geförderten Veranstaltungsreihe „Nachhaltig digital konsumieren“.

**Die Veranstaltungen finden über das digitale Tool Slido statt und sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.**

29.4., 18-19 Uhr:

**Nachhaltig digital konsumieren – warum eigentlich?!**

Online mal schnell ein Geburtstagsgeschenk besorgen, den nächsten Urlaub per App buchen oder mit Familie und Freunden ein Treffen über einen Messenger planen – all das gehört für viele schon zum Alltag. Gemeinsam ist den Aktivitäten, dass sie mithilfe digitaler Infrastruktur vorstangehen. Gleichzeitig machen sich immer mehr Menschen Gedanken darüber, wie eine nachhaltige Zukunft aussehen kann und welchen Beitrag sie individuell leisten können. Die Veranstaltungsreihe beschäftigt sich mit der Frage, wie diese beiden Themen, Digitalisierung und Nachhaltigkeit, zusammengedacht werden können. Wie kann ich digitale Tools nutzen, um nachhaltig zu handeln? Was kann ich bei neuen Anschaffungen beachten, damit diese möglichst nachhaltig sind? Die erste Veranstaltung dieser Reihe widmet sich den Grundlagen. Welche Chancen und Risiken birgt die Digitalisierung für die Nachhaltigkeit? Was genau heißt eigentlich „nachhaltig“? Und warum ist es wichtig, sich darüber im Kontext von eigenem Konsum Gedanken zu machen?

 Link: <https://app.sli.do/event/3sNseaXrarwDBjeuYxkNf>

13.5., 18-19 Uhr:

**Der Versuchung widerstehen – warum wir online noch mehr shoppen möchten (und wie wir uns davor schützen können)**

Wer sich im digitalen Raum bewegt, kommt an Werbung kaum vorbei. Ob sie direkt auf dem Bildschirm aufpoppt, an den Seitenrändern der Website steht oder nur mittels bezahlter Mitgliedschaft auszublenden ist – das Internet ist (auch) eine große Werbeplattform. Doch nicht nur die offensichtliche Werbung will uns zum Kaufen und Konsumieren animieren. Viele Websites arbeiten mit psychologischen Tricks, mit denen sie Bedarfe schaffen, die vorher gar nicht vorhanden waren. In dieser Veranstaltung geht es darum, mit welchen Mitteln Unternehmen und Anbieter arbeiten und wie Sie sich auf ganz unterschiedliche Art und Weise vor den Verlockungen schützen können.

 Link: <https://app.sli.do/event/adPnPe8FdoM1dmkaWdyHyZ>



### Warum vhs?

Ansgar Eckert

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

**27.5., 18-19 Uhr:**
**Streaming, Gaming und Co – wie geht es ressourcenschonend?**

Blockbuster in den eigenen vier Wänden, die Lieblingsserie auf dem Smartphone oder der Stream in den Mediatheken und auf Youtube. Wir sind heute immer weniger an Infrastrukturen wie Kinos oder das Fernsehprogramm gebunden und können individueller entscheiden, wann, wo, wie und was wir zur privaten Unterhaltung nutzen. Dabei verursachen die zusätzlichen Geräte zuhause auch zusätzliche Kosten – ob in Form der Geräte selbst oder mittelbar auf der Stromrechnung. In dieser Veranstaltung geht es darum, wie Streaming, Gaming und Co ressourcenschonender und ohne Spaßverlust möglich sein können.

**Link:** <https://app.sli.do/event/vTmMDhxNnN9R5Cq5GmXFw>

**10.6., 18-19 Uhr:**
**Finden, was man sucht. Wie kann ich meine digitale Infrastruktur kompetent und nachhaltig nutzen?**

Google ist die meistgenutzte Suchmaschine der Welt. Normalerweise findet man innerhalb von Sekunden, was man zuvor eingetippt hat. Doch gerade, wenn es um Konsum geht, sind dort viele Werbepartner und Anzeigen zu sehen, die sich kaum von den „besten“ Ergebnissen unterscheiden lassen. Und nicht nur das: Selbst bei der gleichen Anfrage erhalten unterschiedliche Personen verschiedene Ergebnisse. In dieser Veranstaltung geht es darum, wie ich die beste Suchstrategie für mich finde, wie ich meine Daten schützen kann und welche Alternativen es gibt, um möglichst nachhaltig zu finden, was ich suche. Behandelt werden die Fragen wie: Welche Suchmaschinen gibt es? Wie kann ich meine Einstellungen im Browser dementsprechend anpassen? Aber auch: Wann ist eine KI hilfreich und wann sollte ich besser die Finger davon lassen?

**Link:** <https://app.sli.do/event/nf86vMsuqjYdCfQ2ZuVz2>

**24.6., 18-19 Uhr:**
**Große Anschaffung geplant:**
**Welche digitalen Bewertungsplattformen helfen bei der nachhaltigen Entscheidungsfindung?**

Große Anschaffungen kosten nicht nur viel Geld, sie verbrauchen möglicherweise auch viel davon. Ein hoher Stromverbrauch, eine geringe Haltbarkeit und unmögliche Reparaturen können den Preis von Geräten auch noch im Nachhinein in die Höhe treiben. Außerdem bedeutet die Anschaffung eines teuren Geräts noch lange nicht, dass Menschenrechtsstandards in der Produktion eingehalten wurden oder ob man nur für den guten Namen zahlt. In dieser Veranstaltung geht es darum, wie Sie die nachhaltigsten Optionen für sich, den eigenen Geldbeutel und die Umwelt finden können. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf den Möglichkeiten, die digitale Bewertungs- und Vergleichsplattformen bieten.

**Link:** <https://app.sli.do/event/xo4bkCcPPmziDpr37tUia>

**8.7., 18-19 Uhr:**
**Armchair Travelling heute: Unterwegs auf virtuellen Reisen – ist das die (nachhaltigere) Zukunft?**

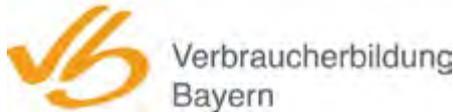
Mit Armchair Travels – übersetzt: Sessel Reisen – bietet die Digitalisierung eine neue Möglichkeit, historische Orte und Städte auf der ganzen Welt zu besuchen. Und das einfach von zuhause aus. Egal ob das Himalaya Gebirge, die Pyramiden von Gizeh oder die Freiheitsstatue in den USA – innerhalb weniger Sekunden kann ich mal dort und im nächsten Moment ganz wo anders sein. Und das nicht nur schnell, sondern auch vergleichsweise günstig und ohne Flugzeug. Doch was bringt die neue Art des Reisens wirklich? Und ist sie so viel nachhaltiger? In dieser Veranstaltung widmen wir uns all den Fragen rund um das alternative Reisen. Macht das wirklich Sinn? Welche Erlebnisse kann ich mitnehmen und bringt mir diese digitale Innovation wirklich ein Gefühl des Abtauchens in andere Regionen ohne schlechtes Gewissen?

**Link:** <https://app.sli.do/event/8ud9XTcy3BYKjFKLHmctz>

**22.7., 18-19 Uhr:**
**Tauschen, Teilen, Nutzen: Dematerialisierung und kollaborativer Konsum auf dem Prüfstand**

Seit dem Aufkommen von Diskussionen rund um Nachhaltigkeit zeigt nicht nur die Modebranche ihre Anpassungsfähigkeit. Second Hand Läden, Reparaturwerkstätten, Tauschbörsen und viele mehr sind im Kommen. Das Angebot kennt kaum Grenzen: Küchenmaschinen, Rasenmäher oder Möbel können auf unterschiedlichen Plattformen neue Besitzer finden, statt in der Mülltonne zu landen. Ein Win-Win-Geschäft für alle Beteiligten. Doch lohnt es sich wirklich, sein Eigentum anderen Leuten zur Verfügung zu stellen und dafür möglicherweise mal etwas zurückzubekommen? In dieser Veranstaltung geht es darum, unterschiedliche Formen des gemeinsamen Konsums unter die Lupe zu nehmen und zu fragen: Tauschen, Teilen, Nutzen: Was bringt das überhaupt?

**Link:** <https://app.sli.do/event/ceGYPj8jDGDjLVCcyo3ES3>


**Souverän im Netz –**
**Tipps für die digitale Sicherheit**

Eine sichere Nutzung digitaler Medien ist in einer modernen Gesellschaft unverzichtbar geworden. In diesem Vortrag erhalten Sie praktische Ratschläge, wie Sie sicher im Netz agieren und Ihre Fähigkeiten im Umgang mit dem Internet verbessern können. Wertvolle Tipps zur Vermeidung von Sicherheitsrisiken und zum Erkennen von Angriffsversuchen werden gegeben. Zudem wird erläutert, auf was Sie bei E-Mails achten müssen, um sich vor potenziellen Gefahren wie Phishing, Viren, Trojanern und anderer Schadsoftware zu schützen. Die Bedeutung eines sicheren Passworts wird hervorgehoben, und es wird gezeigt, wie Sie starke Passwörter erstellen, verwalten und sich müheilos merken können.

**Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem BayerLab (Bad Neustadt a.d. Saale) statt.**

**Anmeldung erforderlich.**

**Mi am 26.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
14-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 25201 gebührenfrei**

**Sicher online shoppen – Tipps für den sicheren Einkauf im Internet**

Das Einkaufen im Internet liegt voll im Trend und der Markt dafür wird immer größer. Täglich entstehen neue Onlineshops und das Warenangebot ist riesig. Eine Bestellung von zu Hause aus ist sehr bequem, dennoch gibt es beim Online-Einkaufen einige Risiken. In diesem Vortrag erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich vor diesen Gefahren schützen können.

**Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem BayerLab (Bad Neustadt a.d. Saale) statt.**

**Anmeldung erforderlich.**

**Mi am 30.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
14-15.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 25202 gebührenfrei**

**Internet Security – Sicher durch das Internet**

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

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

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

**Stephan Betzel**

**Di am 6.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25203 31 €**

**Kreativer Start auf Social Media**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Ideen visuell umsetzen und ein ansprechendes Profil auf Social Media erstellen können. Wir tauchen gemeinsam in die Welt der Gestaltung ein und entdecken, wie Sie mit Fotos, Videos und kreativen Elementen Ihre Follower begeistern können.

**Inhalte:**

- Erstellen Sie ein Profil, das zu Ihnen passt und Ihre Persönlichkeit widerspiegelt
- Lernen Sie verschiedene Gestaltungstechniken und -tools kennen, um eigene Beiträge zum Eyecatcher zu machen
- Erwecken Sie Inhalte zum Leben und erreichen Sie noch mehr Menschen mit spannenden Stories und Reels
- Gestalterische Grundlagen, Bildformate, Verwendung von Markierungen und #Hashtags

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop. Um Instagram nutzen zu können, ist eine Vorabregistrierung erforderlich. Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

**Torsten Jaunich**

**Fr 9.5., 16.5. und 23.5. vhs Schultesstr. 19 b  
jeweils 16-19 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 25204 30 €**

**Einführung in ChatGPT – der perfekte Einstieg in die Künstliche Intelligenz**

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

**Inhalte:**

- Künstliche Intelligenz - Hype oder Vape?
  - Wie funktioniert KI?
  - Geschichte, Entstehung und Potenziale der KI
  - Viele praktische Anwendungsbeispiele mit ChatGPT und anderen KI-Tools
  - Video Tutorials und Glossar
- Voraussetzung: Eine Portion Neugierde auf die künstliche Intelligenz. Ein Manuskript auf USB-Stick kann während des Kurses erworben werden.

**Ansgar Eckert**

**Sa am 24.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-17 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25205 70 €**

## Kompaktkurs Canva

Der Kurs vermittelt Ihnen die notwendigen Werkzeuge, um mit Canva schnell und einfach professionelle Präsentationen zu erstellen. Canva ist eine vielseitige Online-Plattform zur Gestaltung von Designs, die Vorlagen für Präsentationen, Social-Media-Posts, Poster und mehr bietet.

Entdecken Sie die intuitive Benutzeroberfläche von Canva und lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Gestaltung können Sie Layouts gestalten, Farben und Schriften wählen und Bilder und Grafiken wirkungsvoll einsetzen. Weitere Inhalte sind: Designs erstellen, Präsentieren und visualisieren, Animationen und Formatierungen, Exportieren und teilen.

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop. Um Canva nutzen zu können, ist eine Vorabregistrierung erforderlich.

**Torsten Jaunich**

<b>Sa am 28.6.</b>	<b>1 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-16 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 005</b>
<b>Kurs-Nr. 25206</b>		<b>62,50 €</b>

## Android- Smartphones und -Tablets

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

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

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

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

Außerdem:

- Wo finden sich kostenlose Apps im Netz?

- Vorstellung nützlicher Apps z. B. News, Wetter, Reisen, ÖPNV, Mediatheken

- Wie erziele ich mit dem Google Internet Browser bessere Suchergebnisse?

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

Nicht für Apple-Geräte geeignet!

**Thomas Scholl**

<b>Mo ab 28.4.</b>	<b>5 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18-20.15 Uhr</b>		<b>Erdgeschoss, Zi. 014</b>
<b>Kurs-Nr. 25301</b>		<b>117 €</b>



**Warum vhs?**

*Thomas Scholl*

*„Weil das Leben ein ständiger Lernprozess ist und gerade in der EDV-Welt sind Kenntnisse einfach unabdingbar geworden. Bei der vhs kann ich Interessierten optimal den Einstieg in die digitale Welt erleichtern.“*

## Webseiten erstellen und gestalten

### Rechtliches für Website-Betreiber/innen (E)

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

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

**Stephan Betzel**

<b>Di am 8.4.</b>	<b>1 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18-21 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 101</b>
<b>Kurs-Nr. 25401</b>		<b>31 €</b>

### Die eigene Website mit Wordpress

WordPress ist wohl das verbreitetste Content-Management-System weltweit. Das beliebte System ist als Blog-Software gestartet und erlaubt somit auch Kommentare. Eine Vielzahl von Erweiterungen und zahlreiche oft kostenlose Themes (Vorlagen) unterstützen seine Popularität für den Aufbau einer Website. Bei vielen Webhosting-Paketen wird es problemlos bereitgestellt.

Kursinhalte: Startkonfiguration; Einrichten als Blog mit verschiedenen Inhaltselementen (Blocks), Benutzerverwaltung und Kommentaren, Medienbereitstellung; Einrichten als Website; Seitengestaltung mit weiteren Inhaltselementen und Gestaltungselementen; Aufbau der Navigation; Auswahl, Wechsel und Anpassung des Themes mit seinen Templates und Vorlagen; Einrichtung und Benutzung ausgewählter Plugins (Erweiterungen); Datensicherung.

Die Arbeit findet auf einem lokalen Entwicklungssystem (xampp) statt. Hierfür wird Ihnen ein USB-Stick zur Verfügung gestellt. Eine Materialgebühr von 7 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Voraussetzung: Kenntnisse in der Benutzung des Betriebssystems: Verzeichnisse, Zwischenablage; Kenntnisse der Benutzung des Internets.

**Stephan Betzel**

<b>Mo und Do ab 23.6.</b>	<b>4 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18-21 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 101</b>
<b>Kurs-Nr. 25402</b>		<b>132 €</b>

## Computerschreiben

### Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden (E)

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. kombinieren, 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 Lehrgangsunterlagen vom Herdt-Verlag zum Preis von 19,95 € enthalten.

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

**Angelika Arnold**

<b>Di 1.4. und 8.4.</b>	<b>2 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>jeweils 18.15-21 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 102</b>
<b>Kurs-Nr. 25501</b>		<b>77 €</b>

## 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) – Word, Excel und Outlook

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: Tabellen erstellen, speichern, drucken und formatieren, Formeln, Funktionen

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

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

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

**Werner Förster**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>6 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>8.45-12 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 101</b>
<b>Kurs-Nr. 25502</b>		<b>187 €</b>

## Fit fürs Büro mit MS Office und Internet, Teil 1 (E) – Word, Excel und Outlook

Inhalte und Voraussetzungen wie Kurs 25502.

**Werner Förster**

**Mi ab 14.5. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25503 187 €**

## Kommunikation

### Outlook Grundlagen (E)

Das Programm Outlook ist mit seinem Leistungsspektrum von der Termin-, Kontakt- und Aufgabenverwaltung bis hin zum Versenden und Bearbeiten von E-Mails das Kommunikationsmedium für viele Unternehmen 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 28.3., 18.15 - 21.30 Uhr und vhs Schultesstr. 19 b  
Sa 29.3., 8.45 - 16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25504 94 €**

### OneNote Grundlagen (E)

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

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

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

**Werner Förster**

**Sa am 12.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

**Kurs-Nr. 25505 62,50 €**

## 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 Menüs des Programms, sodass 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.herdtd.de](http://www.herdtd.de), Version wie von Ihnen selbst eingesetzt, mit oder ohne Übungsanhang) ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

**Rainer Hartmann**

**Sa 15.3. und So 16.3. vhs Schultesstr. 19 b  
jeweils 8.45-16.15 Uhr mit Pause 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25506 125 €**

### Excel Weiterführung am Wochenende, Stufe 2 (E)

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

Voraussetzungen: Kenntnisse entsprechend Excel Stufe 1.

Inhalte:

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

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

**Rainer Hartmann**

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

**Kurs-Nr. 25507 125 €**

## Excel Aufbau am Wochenende, Stufe 3 (E)

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

Voraussetzungen: Excel-Kenntnisse entsprechend Excel Stufe 2.

Inhalte:

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

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

**Rainer Hartmann**

**Sa 12.7. und So 13.7. vhs Schultesstr. 19 b  
jeweils 8.45-16.15 Uhr mit Pause 1. Stock, Zi. 102**

**Kurs-Nr. 25508 125 €**

## Programmiersprachen

### Online-Angebot: Grundlagen der Programmierung mit Python

Python gilt als eine der beliebtesten und benutzerfreundlichsten Programmiersprachen für Anfänger und bietet eine solide Grundlage für die Entwicklung von Anwendungen, Webseiten, Datenanalysen und vieles mehr.

Ziel des Kurses:

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

Inhalte:

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

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

Technische Voraussetzungen für Teilnahme am Online-Kurs: siehe Seite 23.

**Stephan Betzel**

**Di ab 11.3. 4 mal Virtuelles Klassenzimmer  
18-20.15 Uhr vhs.cloud**

**Kurs-Nr. 25601V 94 €**

## Programmbereich: SPRACHEN

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

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

### In der Welt zu Hause

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

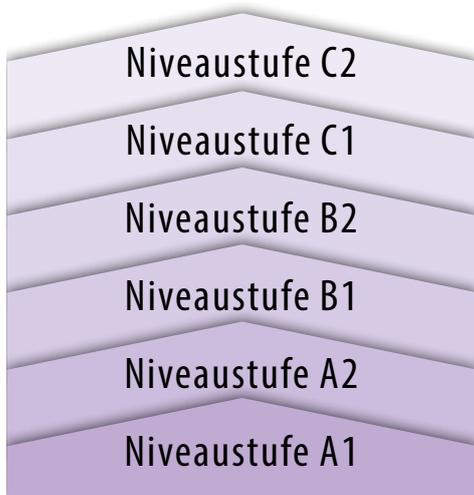
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

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

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

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

## Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



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

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

### Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

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

### Sprachenlernen mit System

**Wichtiger Hinweis: Sie können sich bei der vhs zu allen Sprachniveaus beraten lassen. Bitte vereinbaren Sie dazu einen Termin. Sind Sie Anfänger/in ohne Vorkenntnisse in der Fremdsprache? Dann wählen Sie bitte auch nur entsprechend gekennzeichnete Kurse aus.**

#### 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 A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie mit viel Freude am Sprechen und Ausprobieren die englische Sprache in entspannter Atmosphäre von Anfang an.

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Klett, ISBN 9783125017535, ab Lektion 1

**Hannes Maier**  
Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014  
Kurs-Nr. 330131 max. 120 €

## Englisch

In den Kursinformationen finden Sie nun jeweils die Angabe der maximalen Kursgebühr (bei Teilnehmerminimum). Die Kursgebühr reduziert sich - wie gewohnt - bei steigender Teilnehmerzahl gemäß der folgenden 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

Für eine persönliche Beratung bitten wir um Terminvereinbarung bei Cornelia Florschütz 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](http://www.vhs-schweinfurt.de) unter **Sprachen**.

## Englisch für Null-Anfänger/innen Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

## Englisch A1 am Vormittag für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie mit viel Freude am Sprechen und Ausprobieren die englische Sprache in entspannter Atmosphäre von Anfang an.

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Klett, ISBN 9783125017535, ab Lektion 1

**Dr. M. Charlotte Wolf**  
Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10.15-11.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201  
Kurs-Nr. 330121 max. 120 €



## Warum vhs?

Dr. M.  
Charlotte Wolf

„Weil es Spaß macht, zusammen zu lernen und weil es mir Freude macht, mich mitzuteilen!“

## Englisch Grundstufe A1 für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

## Englisch A1 am Abend

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus einem Semester.

Lehrbuch: Great A1, 2nd edition, Klett, ISBN 9783125017535, ab Lektion 3

**Justyna Haas**  
Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20 Uhr 2. Stock, Zi. 203  
Kurs-Nr. 330151 max. 120 €

## Englisch Grundstufe A2

## Englisch A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Great A2, 2nd edition, Klett, ISBN 9783125017573, ab Lektion 1

**Regina Abrucio Krappmann**  
Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.30-10 Uhr 2. Stock, Zi. 304  
Kurs-Nr. 330221 max. 120 €

## Englisch A2 am Vormittag

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

In diesem Kurs vertiefen wir Englischkenntnisse auf Niveau A2. Bringen Sie Lust und Motivation auf Sprache und Sprechen mit!

Lehrbuch: Great A2, 2nd edition, Klett, ISBN 9783125017573, ca. ab Lektion 8

**Dr. M. Charlotte Wolf**  
Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304  
Kurs-Nr. 330222 max. 120 €

## Englisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus einem Semester.

Lehrbuch: Great A2, 2nd edition, Klett, ISBN 9783125017573, ca. ab Lektion 5

**Amira Gostomski**  
Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304  
Kurs-Nr. 330231 max. 120 €

## Englisch Grundstufe A2 Konversationskurse

## Englisch A2 Conversation am Vormittag

Für Teilnehmer/innen, die die Stufe A2 bereits abgeschlossen haben.

In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse auf A2-Niveau vertiefen. Als Grundlage dienen uns Kurzartikel zu Kultur, Geographie, Gesellschaft und Politik etc. Daneben lesen und diskutieren wir Auszüge aus Kurzgeschichten sowie ausgewählte Songtexte. Wir beleuchten Gesprächserfahrungen in Alltagssituationen („Small Talk“, im Fußballstadion, in der Kneipe, Witze machen, auf Reisen gehen etc.) Bringen Sie Lust und Motivation auf Sprache und Sprechen mit!

**Dr. M. Charlotte Wolf**  
Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304  
Kurs-Nr. 330253 max. 120 €

## English Conversation A2/B1 am Vormittag

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

Teaching materials will be provided in class.

**Amira Gostomski**  
Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 303  
Kurs-Nr. 330251 max. 120 €

## 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 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.45-18.15 Uhr 2. Stock, Zi. 205  
Kurs-Nr. 330252 max. 120 €

## Englisch Mittelstufe B1

## Englisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Go for it B1, Hueber, ISBN 9783191029401, ab Lektion 7

**Regina Abrucio Krappmann**  
Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 306  
Kurs-Nr. 330324 max. 120 €

## Englisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.  
You want to brush up your English while speaking a lot and learning a lot of words on the way? Then come and join the fun. Let's "go for it!"

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

Lehrbuch: Go for it B1, Hueber, ISBN 9783191029401, ca. ab Lektion 6/7

**Ulrike Mühl**

**Mo ab 17.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 330333 max. 120 €**



### Warum vhs?

**Ulrike Mühl**

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

## Englisch B1 am Abend

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

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

Lehrbuch: Go for it B1, Hueber, ISBN 9783191029401, ca. ab Lektion 8/9

**Ulrike Mühl**

**Di ab 18.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17-18.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 330334 max. 120 €**

## Englisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

### "Brush up" your English B1/B2

Für Teilnehmer/innen mit Sprachkenntnissen der Stufe B1.  
Pick up a paint brush and explore your artistic abilities while improving your English skills with a native speaker. Each week we will meet and practice English while discovering new techniques to express ourselves. In a relaxed, supportive environment you will simultaneously practice your fine motor skills and creativity (i.e., painting with watercolors and acrylics, paper and scissors, or simply pen and paper), while fine tuning your language skills. Come join the fun!

Material: some basic supplies will be provided, some supplies will need to be brought or acquired.

Materialkosten abhängig vom Verbrauch (max. 10 €) werden am ersten Kursabend eingesammelt.

**Gayle Hoffman**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 11-12.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

**Kurs-Nr. 330391 max. 120 €**

## Englisch Mittelstufe B2

### Englisch B2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.  
Lehrbuch: Go for it B2, Hueber, ISBN 9783192029400, ab Lektion 1

**Amira Gostomski**

**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 330432 max. 120 €**

### Englisch B2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.  
Lehrbuch: Go for it B2, Hueber, ISBN 9783192029400, ca. ab Lektion 5

**Amira Gostomski**

**Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 330431 max. 120 €**

## 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, ISBN 9783192029400, ab Lektion 7/8

**Ulrike Mühl**

**Di ab 18.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 8.30-10 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

**Kurs-Nr. 330451 max. 120 €**

## Tune up your English - Conversation B2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B2.  
Take this opportunity to improve your vocabulary and pronunciation with a native speaker in a safe, comfortable environment.

By offering you an understanding of words and phrases used by native English speakers, I can help you improve your spoken English skills. Interact within a group that is interested in strengthening their communication skills, and come away with the ability to speak more fluently!

**Gayle Hoffman**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 9.15-10.45 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

**Kurs-Nr. 330453 max. 120 €**



### 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 17.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 15.45-17.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 330452 max. 120 €**

## 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, but we read, listen and sometimes write as well in order to improve fluency and accuracy at the same time.

**Ulrike Mühl**

**Di ab 18.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10.15-11.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

**Kurs-Nr. 330551 max. 120 €**

## Englisch mit Zeit und Muße

### 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 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-11.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 330263 max. 120 €**

### Englisch B1 für Senioren/innen

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Englisch lernen in kleinen Schritten in gemäßigttem Tempo.

Lehrbuch: Great B1, alte Ausgabe (blau), Klett, ISBN 9783125014848, ca. ab Lektion 10

**Ingetraut Lemmerich**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-11.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 330262 max. 120 €**

### English Conversation for Seniors B2/C1

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

**Amira Gostomski**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

**Kurs-Nr. 330265 max. 120 €**

### 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 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr 2. Stock, Zi. 206**

**Kurs-Nr. 330264 max. 120 €**

## Prüfungsvorbereitende Englischkurse

### Cambridge Advanced

Das CAE prüft Kenntnisse auf der Kompetenzstufe C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens. Das CAE dient vielen Hochschulen Großbritanniens und im englischsprachigen Raum als sprachliche Eingangsvoraussetzung für ein Studium in englischer Sprache. Auch wenn Sie keine Prüfung benötigen, eignet sich der Kurs dafür, fortgeschrittene Englischkenntnisse zu erhalten und zu vertiefen.

Lehrbuch: Ready for C1 Advanced, 4th edition, Student's Book, macmillan education, ISBN 9783194029279, ca. ab Lektion 3/4 und (nicht zwingend notwendig für den Kurs) Ready for C1 Advanced, 4th edition, Workbook, macmillan education, ISBN 9783194129276

**Hildegard Dippert**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17-18.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015**

**Kurs-Nr. 330751 max. 120 €**

Weiterführende Informationen zu den Cambridge Prüfungen wie auch einen online Einstufungstest finden Sie unter [www.cambridgeenglish.org](http://www.cambridgeenglish.org) oder über unsere Homepage: [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de).



## Französisch

In den Kursinformationen finden Sie nun jeweils die Angabe der maximalen Kursgebühr (bei Teilnehmerminimum). Die Kursgebühr reduziert sich - wie gewohnt - bei steigender Teilnehmerzahl gemäß der folgenden 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

Für eine persönliche Beratung bitten wir um Terminvereinbarung bei Cornelia Florschütz 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](http://www.vhs-schweinfurt.de) unter Sprachen.

### Französisch für Null-Anfänger/innen Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

#### Französisch A1 am Vormittag für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Chapeau! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 9783191834340, ab Lektion 1

**Annette May**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-10.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

**Kurs-Nr. 340121 max. 120 €**

#### Französisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

#### Französisch A1 am Nachmittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern.

Lehrbuch: Chapeau! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 9783191834340, ab Lektion 8

**Agnès Boismorel**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.30-18 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

**Kurs-Nr. 340152 max. 120 €**

## Französisch Grundstufe A2

### Französisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.  
Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber-Verlag, ISBN 9783191034344, ab Lektion 5

**Agnès Boismorel**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

**Kurs-Nr. 340232 max. 120 €**

## Französisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

### Französisch B1 Conversation facile

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

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

**Agnès Boismorel**

**Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

**Kurs-Nr. 340351 max. 120 €**

## Französisch mit Zeit und Muße

### Französisch B2 Konversationskreis

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

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

**Edgar Schuck**

**Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 306**

**Kurs-Nr. 340261 max. 120 €**



## Italienisch

In den Kursinformationen finden Sie nun jeweils die Angabe der maximalen Kursgebühr (bei Teilnehmerminimum). Die Kursgebühr reduziert sich - wie gewohnt - bei Steigerung der Teilnehmerzahl gemäß der folgenden 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

Für eine persönliche Beratung bitten wir um Terminvereinbarung bei Cornelia Florschütz 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](http://www.vhs-schweinfurt.de) unter **Sprachen**.

## Italienisch für Null-Anfänger/innen Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

### Italienisch A1 am Abend für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Entdecken Sie auf unterhaltsame und kommunikative Weise die italienische Sprache von Anfang an. In diesem Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und einfache Gespräche zu führen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 9783125022027, ab Lektion 1

**Dott.ssa Jessica Pinna**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.15-20.45 Uhr 2. Stock, Zi. 203**

**Kurs-Nr. 350132 max. 120 €**

## Italienisch für die Reise für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Eine Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. Auch als Vorbereitung auf die sprachlichen Herausforderungen bei Dienstreisen nach Italien bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, durch gezielte Übungen wichtige Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen. Außerdem erfahren Sie Interessantes über Bräuche und Traditionen in Italien.

Lehrbuch: Viva le vacanze (neu), Hueber, ISBN: 9783192172434, ab Lektion 1

**Vittoria Falco**

**Fr ab 21.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

**Kurs-Nr. 350901 max. 120 €**



## Warum vhs?

**Vittoria Falco**

*„Weil es Spaß macht, gemeinsam Italienisch zu lernen und die italienische Kultur zu entdecken. In ‚La bella Italia‘ gibt es so viele schöne Orte zu besichtigen und im Kurs haben wir die Gelegenheit, uns auf unsere nächste Reise nach Italien optimal vorzubereiten.“*

## Italienisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

### Italienisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus einem Semester. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, ISBN 9783125022027, Klett, ca. ab Lektion 3

**Annette May**

**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-10.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 350141 max. 120 €**

### Italienisch A1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 9783125022027, ca. ab Lektion 8/9

**Annette May**

**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10.45-12.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 350142 max. 120 €**

### Italienisch A1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus einem Semester. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 9783125022027, ca. ab Lektion 2/3

**Giulia Chevron**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.15-20.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014**

**Kurs-Nr. 350151 max. 120 €**

## Italienisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Sprechen, lernen, lachen. Grammatik? Kein Problem!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 9783125022027, ca. ab Lektion 6/7

**Patrizia Pfeuffer-Bellini**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 350153 max. 120 €**

## Italienisch A1/A2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Wir greifen Erfahrungen aus dem Alltagsleben auf und versuchen, diese in einfachen Formulierungen auf Italienisch festzuhalten. Die mündliche Sprachkompetenz steht dabei im Fokus. Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 9783125022027, ca. ab Lektion 9 und

Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 9783125252097, ab Lektion 1

**Dr. Hermann Lun**

**Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr 1. Stock, Zi. 105**

**Kurs-Nr. 350155 max. 120 €**

## Italienisch Grundstufe A2

## Italienisch A2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

In diesem Kurs können Sie die italienische Sprache üben und lernen. Seiteneinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 9783125252097, ab Lektion 1

**Patrizia Pfeuffer-Bellini**

**Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015**

**Kurs-Nr. 350232 max. 120 €**

## Italienisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 9783125252097, ab Lektion 4

**Dott.ssa Jessica Pinna**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr 2. Stock, Zi. 203**

**Kurs-Nr. 350231 max. 120 €**

## Italienisch Grundstufe A2 Auffrischungskurse

## Italienisch Auffrischung A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen, die die Stufe A2 bereits abgeschlossen haben.

Zusätzlich zum Lehrbuch wiederholen und festigen wir in gemütlichem Tempo den Lernstoff anhand diverser Materialien, die die Kursleiterin mitbringt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der kommunikativen Übung der Sprache.

Lehrbuch: Con piacere nuovo B1, Klett, ISBN 9783125252127, ab Lektion 1

**Monika Cortese**

**Di ab 8.4. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10.45-13 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 350241 max. 120 €**



### Warum vhs?

Monika Cortese

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

## Italienisch A2 Konversationskurse

## Italienisch Konversation A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Benvenuti, in questo corso trovate l'occasione di parlare sui oggetti attuali.

Così impariamo parole nuove e ripetiamo anche la grammatica. Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 9783125252097, ab Lektion 1

**Annette May**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10.45-12.15 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

**Kurs-Nr. 350251 max. 120 €**

## Italienisch Mittelstufe B1/B2

## Italienisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrwerk: Con piacere nuovo B1, Klett, ISBN 9783125252127, ab Lektion 3

**Termine: Dienstag (8x), 8.4., 29.4., 6.5., 3.6., 24.6., 1.7., 22.7., 29.7., jeweils 9.15-10.45 Uhr;**

**Samstag (2x), 7.6., 28.6., jeweils 9.15-12.15 Uhr**

**Monika Cortese**

**Di ab 8.4. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.15-10.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 350322 max. 120 €**

## Italienisch B1/B2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

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

**Raffaella Recchia**

**Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20 Uhr 2. Stock, Zi. 205**

**Kurs-Nr. 350332 max. 120 €**

## Italienisch B2 am Vormittag

In questo corso utilizziamo la rivista „Adesso“ (Spotlight - Verlag), una raccolta di articoli di vari temi che riguardano l'attualità. Avrete l'opportunità di migliorare le vostre capacità di conversazione discutendo su vari temi che riguardano la società, la cultura i viaggi e l'attualità dell'Italia.

**Dott.ssa Laura Bruno**

**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.45-10.15 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

**Kurs-Nr. 350422 max. 120 €**

## Italienisch Mittelstufe B2 und Aufbaustufe C1

## Italienisch B2/C1 am Nachmittag

Lavoriamo con la rivista „Adesso“ (Spotlight-Verlag). In questo corso avrete l'opportunità di migliorare le vostre capacità di conversazione discutendo su vari temi che riguardano la società, la cultura i viaggi e l'attualità dell'Italia

**Dott.ssa Laura Bruno**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.15-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 350432 max. 120 €**



## Spanisch

In den Kursinformationen finden Sie nun jeweils die Angabe der maximalen Kursgebühr (bei Teilnehmerminimum). Die Kursgebühr reduziert sich - wie gewohnt - bei steigender Teilnehmerzahl gemäß der folgenden 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

Für eine persönliche Beratung bitten wir um Terminvereinbarung bei Cornelia Florschütz 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](http://www.vhs-schweinfurt.de) unter **Sprachen**.

## Spanisch für Null-Anfänger/innen

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

## Spanisch A1 am Abend für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs können Sie unkompliziert in die spanische Sprache einsteigen: 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.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, Cornelsen, ISBN 9783061209339, ab Lektion 1

**Sebastian Berlein**

**Mo ab 7.4. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b Erdgeschoss, Zi. 013**

**Kurs-Nr. 360131 max. 120 €**

## Spanisch A1 Intensivkurs Teil 1 (Lektion 1-4)

Perfekt für Neueinsteiger/innen und Wiederholer/innen! Keine Vorkenntnisse notwendig.

In diesem Kurs erwerben Sie in flottem Tempo Basiskenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Aussprache und lernen mit vielen praktischen Sprachübungen die wichtigsten Redemittel, um in Situationen des Alltags und auf Reisen zu kommunizieren. Sie erhalten außerdem spannende Einblicke in die Kultur Spaniens und der Länder Lateinamerikas.

Lehrbuch *Perspectivas contigo A1*, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen, ISBN 9783061209339, ab Lektion 1

4 Termine à 4 Unterrichtsstunden: 14.7. bis 17.7.25, jeweils montags bis donnerstags 16.30 - 19.45 Uhr mit 15 Minuten Pause

**Elizabeth Meyer Ureña**

**Mo ab 14.7. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.30-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 015**

**Kurs-Nr. 360901 83,20 €**

## Spanisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

## Spanisch A1 für die Reise – Für leicht Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen mit leichten Vorkenntnissen der Stufe A1. Endlich ist es soweit - die Reise ins sonnige Spanien oder ein anderes spanischsprachiges Land steht vor der Tür. In diesem Kurs lernen und wiederholen Sie den spanischen Grundwortschatz mit den wichtigsten Vokabeln und Sätzen für Urlauber und Reisende in typischen Alltagssituationen wie z.B. zur Verständigung am Flughafen, im Hotel oder in Restaurants und beim Einkaufen.

Lehrbuch *Spanisch A la Carte neu*, Klett, ISBN: 9783125142572, ab Lektion 1

**Azucena Gómez Gómez**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.15-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

**Kurs-Nr. 360904 max. 120 €**

## Spanisch A1 Intensivkurs Teil 2 (Lektion 5-8)

Fortsetzung von „Intensivkurs Teil 1“ - Für Teilnehmer/innen mit geringen Kenntnissen der Stufe A1.

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

In diesem Kurs erwerben Sie in flottem Tempo Basiskenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Aussprache und lernen mit vielen praktischen Sprachübungen die wichtigsten Redemittel, um in Situationen des Alltags und auf Reisen zu kommunizieren. Sie erhalten außerdem spannende Einblicke in die Kultur Spaniens und der Länder Lateinamerikas.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen, ISBN 9783061209339, ab Lektion 5

4 Termine à 4 Unterrichtsstunden: 21.7. bis 24.7.25, jeweils montags bis donnerstags 16.30 - 19.45 Uhr mit 15 Minuten Pause

**Elizabeth Meyer Ureña**

**Mo ab 21.7. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.30-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 015**

**Kurs-Nr. 360902 83,20 €**

## Spanisch A1 Intensivkurs 3 (Lektion 9-12)

Fortsetzung von „Intensivkurs Teil 2“ - Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

In diesem Kurs erwerben Sie in flottem Tempo Basiskenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Aussprache und lernen mit vielen praktischen Sprachübungen die wichtigsten Redemittel, um in Situationen des Alltags und auf Reisen zu kommunizieren. Sie erhalten außerdem spannende Einblicke in die Kultur Spaniens und der Länder Lateinamerikas.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen, ISBN 9783061209339, ab Lektion 9

4 Termine à 4 Unterrichtsstunden: 28.7. bis 31.7.25, jeweils montags bis donnerstags 16.30 - 19.45 Uhr mit 15 Minuten Pause

**Elizabeth Meyer Ureña**

**Mo ab 28.7. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.30-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 015**

**Kurs-Nr. 360903 83,20 €**

## Spanisch Grundstufe A1/A2

## Spanisch A1/A2 am Vormittag

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Wir arbeiten an der Erweiterung Ihrer Basiskenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Aussprache. Sie üben die Kommunikation in typischen Alltagssituationen und auf Reisen. Außerdem erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur Spaniens und der Länder Lateinamerikas.

Dabei beenden wir das Lehrbuch A1 und beginnen im Laufe des Semesters mit dem A2-Niveau.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1*, Cornelsen,

ISBN 9783061209339, ab Lektion 11

und Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2*, Cornelsen, ISBN 9783061209353, ab Lektion 1

**Gabriela Martin**

**Fr ab 14.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 360141 max. 120 €**

## Spanisch Grundstufe A2

## Spanisch A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

In diesem Kurs üben und verbessern wir schwerpunktmäßig die mündliche Kommunikation und trainieren die Anwendung des Erlernten beim Sprechen.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2*, Cornelsen,

ISBN 9783061209353, ab Lektion 1

**Mónica Wierling**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 9-10.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 360222 max. 120 €**

## Spanisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2*, Cornelsen,

ISBN 9783061209353, ab Lektion 1/2

**Elizabeth Meyer Ureña**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 19.45-21.15 Uhr 2. Stock, Zi. 204**

**Kurs-Nr. 360231 max. 120 €**

## Spanisch A2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2*, Cornelsen, ISBN 9783061209353, ca. ab Lektion 3/4

**Camila López Sauri**

**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 360234 max. 120 €**



### Warum vhs?

*Camila López Sauri*

*„Weil ich an der vhs nicht nur die Sprache, sondern auch die deutsche Kultur kennenlernte, als ich aus Chile kam. Jetzt möchte ich etwas zurück geben und meine Sprache und die lateinamerikanische Kultur teilen.“*

## Spanisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2*, Cornelsen, ISBN 9783061209353, ab Lektion 6

**Carolin Cecilia Ruiz Fernandez**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

**Kurs-Nr. 360232 max. 120 €**

## Spanisch A2 am Nachmittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2*, Cornelsen, ISBN 9783061209353, ca. ab Lektion 11

**Carolin Cecilia Ruiz Fernandez**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.30-18 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

**Kurs-Nr. 360233 max. 120 €**

## Spanisch Grundstufe A2 Auffrischkurse

## Spanisch A2 Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen der Stufe A2. Sie möchten Ihre Kenntnisse und Sprachfähigkeiten in gemütlichem Tempo auffrischen und erweitern? In diesem Kurs können Sie nicht nur bisher Erlerntes wiederholen und festigen, sondern auch Besonderheiten wie Redewendungen, neue Vokabeln oder weitere grammatikalische Regeln innerhalb eines kommunikativen Rahmens lernen und üben. Lehrmaterial wird von der Kursleitung bereitgestellt.

**Marie-Louise Andersen de Medrano**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 9-10.30 Uhr 2.Stock, Zi. 206**

**Kurs-Nr. 360441 max. 120 €**

## Spanisch Grundstufe A2 Konversationskurse

### Spanisch Conversación A2

Kurs zur Vertiefung und Wiederholung für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Practica y profundiza tus conocimientos de español en grupo con temas de actualidad.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo A2 Sprachtrainer*, Cornelsen, ISBN 9783061209476

**Elizabeth Meyer Ureña**

**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10.30-12 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

**Kurs-Nr. 360251 max. 120 €**

## Spanisch Mittelstufe B1

### Spanisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo B1*, Cornelsen, ab Lektion 11

**Elizabeth Meyer Ureña**

**Mo ab 17.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 11-12.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 360323 max. 120 €**

### Spanisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

In diesem Kurs üben und verbessern wir schwerpunktmäßig die mündliche Kommunikation und trainieren die Anwendung des Erlernten beim Sprechen.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo B1*, Cornelsen, ISBN 9783061209544, ca. ab Lektion 5 und *Perspectivas contigo Sprachtraining B1*, Cornelsen, ISBN 9783061209483

**Mónica Wierling**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.45-19.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

**Kurs-Nr. 360332 max. 120 €**

## Spanisch Mittelstufe B1/B2

### Spanisch B1/B2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

Lehrbuch: *Perspectivas contigo B1*, Cornelsen, ab Lektion 12

**Elizabeth Meyer Ureña**

**Mi ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 204**

**Kurs-Nr. 360334 max. 120 €**

## Spanisch Mittelstufe B1/B2 Konversationskurse

### Spanisch Conversación B1/B2 am Vormittag

Practica y profundiza tus conocimientos de español en grupo con temas de actualidad.

**Elizabeth Meyer Ureña**

**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 8.45-10.15 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

**Kurs-Nr. 360351 max. 120 €**

### Spanisch Conversación B1/B2 am Abend

Practica y profundiza tus conocimientos de español en grupo con temas de actualidad.

**Elizabeth Meyer Ureña**

**Mo ab 17.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 204**

**Kurs-Nr. 360352 max. 120 €**

### Spanisch Conversación B2

Practica y profundiza tus conocimientos de español en grupo con temas de actualidad.

**Elizabeth Meyer Ureña**

**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.15-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

**Kurs-Nr. 360451 max. 120 €**

## Spanisch Mittelstufe B2

### Spanisch B2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1. In diesem Kurs üben und verbessern wir schwerpunktmäßig die mündliche Kommunikation und trainieren die Anwendung des Erlernten beim Sprechen.

Lehrbuch: *Con gusto nuevo B2*, Klett, ISBN 9783125146884, ca. ab Lektion 3/4

**Mónica Wierling**

**Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

**Kurs-Nr. 360422 max. 120 €**



## Weitere Fremdsprachen

In den Kursinformationen finden Sie nun jeweils die Angabe der maximalen Kursgebühr (bei Teilnehmerminimum). Die Kursgebühr reduziert sich - wie gewohnt - bei Steigerung der Teilnehmerzahl gemäß der folgenden Tabelle:

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

Wenn Sie eine Sprache lernen möchten, die Sie hier nicht finden, rufen Sie uns bitte an (09721 51-5444, 51-5434) und sagen Sie uns Bescheid. Wir sammeln die Interessen und richten eine Gruppe ein, wenn genügend Teilnehmer/innen da sind.

Für eine persönliche Beratung bitten wir um Terminvereinbarung unter Tel.: 09721 51-5434

### Chinesisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: wird von der Lehrkraft bei Kursbeginn bekanntgegeben.

<b>Shi Li</b>			
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>	
<b>17.15-18.45 Uhr</b>		<b>2. Stock, Zi. 204</b>	
<b>Kurs-Nr. 370211</b>			<b>max. 120 €</b>

### Chinesisch B2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: New Concept Chinese 4, Textbook, Beijing Language and Culture University Press, ISBN 9787561935675, ca. ab Lektion 5

<b>Shi Li</b>			
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>	
<b>19-20.30 Uhr</b>		<b>2. Stock, Zi. 204</b>	
<b>Kurs-Nr. 370242</b>			<b>max. 120 €</b>



### Warum vhs?

*„Weil sie eine Brücke zu neuen Sprachen und Kulturen schlägt, und mir die Möglichkeit bietet, eine andere Dimension von Sprache und Kultur zu entdecken.“*

*Shi Li*

### Koreanisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (Hybrid)

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Interessieren Sie sich für asiatische Sprachen und Kultur? In diesem Kurs lernen Sie die koreanische Kultur, Sitten und Gebräuche in Korea kennen. Neben dem Erlernen des koreanischen Alphabets steht einfache Alltagskommunikation im Vordergrund, so dass Sie sich in typischen Reisesituationen in Korea verständigen können.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekanntgegeben.

Bei diesem Kurs können Sie bei jedem Kurstermin 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).

<b>Sung Ran Shin</b>			
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>	
<b>18.30-20 Uhr</b>		<b>3. Stock, Zi. 304</b>	
<b>Kurs-Nr. 372601</b>			<b>max. 120 €</b>

### Neugriechisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Online

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Das Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

Dieser Kurs ist ein Online-Kurs. Bitte sorgen Sie für die entsprechenden technischen 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).

<b>Athina Siasi</b>			
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>Virtuelles Klassenzimmer</b>	
<b>18-19.30 Uhr</b>		<b>vhs.cloud</b>	
<b>Kurs-Nr. 371212V</b>			<b>max. 120 €</b>

### Neugriechisch A2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Wer sich auf diese herausfordernde Sprache einlässt, tut das mit einer besonderen Leidenschaft für Land und Leute. Gemeinsam werden auch in diesem Semester die Kenntnisse darüber mit einer muttersprachlichen Kursleiterin erweitert und vertieft. Vor allem üben wir freies Sprechen und trainieren das Hörverstehen.

Lehrbuch: Kalimera neu, Klett, ISBN 9783126066488, ca. ab Lektion 12.

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

<b>Maria Vetta</b>			
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>	
<b>17.30-19 Uhr</b>		<b>2. Stock, Zi. 203</b>	
<b>Kurs-Nr. 371225</b>			<b>max. 120 €</b>

### Neugriechisch B1 – Online

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1, die ihren Alltagswortschatz erweitern und das flüssige Sprechen üben möchten. Zusammen lernen wir durch Sprach- und Rollenspiele die griechische Sprache besser kennen.

Lehrbuch bitte erfragen.

Dieser Kurs ist ein Online-Kurs. Bitte sorgen Sie für die entsprechenden technischen 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).

<b>Athina Siasi</b>			
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>Virtuelles Klassenzimmer</b>	
<b>17.15-18.45 Uhr</b>		<b>vhs.cloud</b>	
<b>Kurs-Nr. 371231V</b>			<b>max. 120 €</b>

### Neugriechisch B2 – Online

Neugriechisch für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen, die Ihre Ausdrucksfähigkeit gezielt verbessern möchten. Im Mittelpunkt stehen Konversation und intensive Sprechübungen für den Alltag sowie Wiederholung von Grammatik und Wortschatzerweiterung. Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen! Lehrbuch bitte erfragen.

Dieser Kurs ist ein Online-Kurs. Bitte sorgen Sie für die entsprechenden technischen 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).

<b>Athina Siasi</b>			
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>Virtuelles Klassenzimmer</b>	
<b>19-20.30 Uhr</b>		<b>vhs.cloud</b>	
<b>Kurs-Nr. 371241V</b>			<b>max. 120 €</b>

## Norwegisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse – Online

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Fjorde, Nordlicht und Mitternachtssonne: Norwegen zieht jedes Jahr zahlreiche Besucher/innen an. In diesem Kurs lernen Sie, sich auf einfache Weise in sprachlichen Alltagssituationen beruflich und auf Reisen – auszudrücken. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über Land, Leute und Kultur und vertiefen mit abwechslungsreichen Übungen das Gelernte.

**Dr. Anastasiia Kuznietsova**

**Mi ab 2.4. 12 mal Virtuelles Klassenzimmer**  
**17.30-19 Uhr vhs.cloud**  
**Kurs-Nr. 371511V max. 120 €**

## Russisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Jasno A1-A2 neu, Klett, ISBN 9783125276741, ab Lektion 1

**Elena Keil**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011**  
**Kurs-Nr. 371911 max. 120 €**

## Russisch B1

Konversation und Lehrbuch in lebendiger Mischung. Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Hier können Sie Ihre Russischkenntnisse wiederholen und auffrischen, die Sie für den Beruf oder für Reisen gelernt haben und schlummerndes Wissen aktivieren.

Lehrbuch: Jasno B1 alt, Klett, ISBN 9783125275904, ca. ab Lektion 8

**Ljudmila Königer**

**Mo ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011**  
**Kurs-Nr. 371932 max. 120 €**

## Deutsche Gebärdensprache am Abend

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus einem Semester. Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Im Kurs werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt.

Seiteneinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch wird von der Kursleitung zu Beginn des Kurses bekanntgegeben.

**Inna Saal**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-20 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**  
**Kurs-Nr. 300001 max. 120 €**



## Deutsch als Fremdsprache

**Integrationskurs- und Kundenservice:**

**Anja Otto, Tel.: 09721 51-5446**

**E-Mail: Anja.Otto@Schweinfurt.de**

**Programmbereichsleitung:**

**Julia Korol, Tel.: 09721 51-5432,**

**E-mail: Julia.Korol@Schweinfurt.de**

**Dieser Programmbereich umfasst zwei Angebotsformate:**

Zum einen sind es die ganz normalen vhs-Kurse zum Erlernen der deutschen Sprache und zum anderen sind es Lehrgänge und Intensivkurse, die wir im Auftrag des BAMF durchführen. Für die Teilnahme an BAMF-geförderten Kursen ist eine persönliche Beratung erforderlich. Bitte besuchen Sie uns hierzu während unserer Öffnungszeiten oder kontaktieren Sie uns telefonisch.

### Prüfungen im Programmbereich Deutsch als Fremdsprache

- Prüfungen der telc auf den Stufen A1, A2, B1, B2 und C1
- A1 für den Ehegattennachzug
- Zertifikat Deutsch B1 als Sprachnachweis für die Einbürgerung
- Einbürgerungstest
- DTZ – Abschlussprüfung A2/B1 der Integrationskurse
- DTB B2 und C1 – Abschlussprüfungen der Berufsbezogenen Kurse B2 und C1



### Warum vhs?

*Lidia Suci*

*„Weil ich im Integrationskurs den Teilnehmenden die deutsche Sprache beibringe und ihnen helfe sich in Deutschland beruflich, sozial und politisch zu integrieren. Ich bewirke etwas bei ihnen und entwickle mich auch selbst dabei immer weiter. Das habe ich mir immer für mein Berufsleben gewünscht.“*

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie der richtige ist, nutzen Sie einen kostenlosen Einstufungstest auf unserer Homepage [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de). Diesen finden Sie unter Infos/Services --> Einstufung Sprachen.



**Die Kursgebühren für Deutschkurse A1-B2 sind gestaffelt nach Anzahl der gemeldeten Teilnehmenden. Die entsprechende Gebühr errechnet sich gemäß folgender Tabelle:**

Anzahl Teilnehmende (TN)	Kursgebühr für 30 Termine à 90 Minuten oder 15 Termine à 180 Minuten
6-9 TN	288 €
ab 10 TN	173 €

## Deutsch Grundstufe A1

### Deutsch A1 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Linie 1 A1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607055-3) und Linie 1 A1 Intensivtrainer (978-3-12-607059-1), Klett-Verlag, ab Lektion 1. 15 Termine vom 14.3.-25.7.

**Katharina Efthimiou**

**Fr ab 14.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

**Kurs-Nr. 32111 max. 288 €**

### Deutsch A1 am Vormittag- Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen der Stufe A1.1.

Lehrbuch: Linie 1 A1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607055-3) und Linie 1 A1 Intensivtrainer (978-3-12-607059-1), Klett-Verlag, ab Lektion 8. 15 Termine vom 11.3.-15.7.

**Claudia Fella**

**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 306**

**Kurs-Nr. 32120 max. 288 €**

### Deutsch A1 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen der Stufe A1.1.

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 9.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

30 Termine: vom 10.3. - 16.7.

**Hannes Maier**

**Mo und Mi ab 10.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 302**

**Kurs-Nr. 32121 max. 288 €**

### Deutsch A1 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen der Stufe A1.1.

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 9.

Der Kurs findet montags und donnerstags statt.

**30 Termine: vom 10.3. - 24.7.**

**Claudia Fella**

**Mo und Do ab 10.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.30-21 Uhr 2. Stock, Zi. 202**

**Kurs-Nr. 32122 max. 288 €**

## Deutsch Grundstufe A2

### Deutsch A2 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.  
Lehrbuch: Linie 1 A2 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607074-4) und Linie 1 A2 Intensivtrainer (9783126070782), Klett-Verlag, ab Lektion 1.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
30 Termine: vom 10.3.-16.7.

**Hannes Maier**  
**Mo und Mi ab 10.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.45-21.15 Uhr 3. Stock, Zi. 302**  
**Kurs-Nr. 32211 max. 288 €**

### 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.  
Kein Unterricht am 10.4.25.  
30 Termine: vom 11.3.-29.7.

**Katharina Efthimiou**  
**Di und Do ab 11.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.45-21.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012**  
**Kurs-Nr. 322111 max. 288 €**

### Deutsch A2 am Samstag - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.1.  
Lehrbuch: Linie 1 A2 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607074-4) und Linie 1 A2 Intensivtrainer (9783126070782), Klett-Verlag, ab Lektion 9.  
Der Kurs findet samstags statt.  
15 Termine vom 15.3.-19.7.

**Petra Röhl**  
**Sa ab 15.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 302**  
**Kurs-Nr. 32222 max. 288 €**

## Deutsch Mittelstufe B1

### Deutsch B1 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.  
Lehrbuch: Linie 1 B1, Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Linie 1 B1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 1.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
30 Termine: vom 10.3.-16.7.

**Julia Feser**  
**Mo und Mi ab 10.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012**  
**Kurs-Nr. 32311 max. 288 €**

### Deutsch B1 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.  
Lehrbuch: Linie 1 B1, Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Linie 1 B1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 1.  
Der Kurs findet montags und mittwochs statt.  
30 Termine: vom 10.3.-16.7.

**Julia Feser**  
**Mo und Mi ab 10.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.45-21.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012**  
**Kurs-Nr. 323111 max. 288 €**

## Deutsch B1 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.1.  
Der Kurs ist kleinschrittig aufgebaut und legt besonderen Fokus auf die Grammatik.

Lehrbuch: Linie 1 B1 Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Linie 1 B1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 5.  
15 Termine: vom 11.3.-15.7.

**Martina Werb**  
**Di ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-21 Uhr 2. Stock, Zi. 202**  
**Kurs-Nr. 32321 max. 288 €**

## Deutsch B1 am Samstag - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.1.  
Lehrbuch: Linie 1 B1 Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Linie 1 B1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 7.  
Kein Unterricht am 12.4.25.  
15 Termine vom 15.3.-26.7.

**Katharina Efthimiou**  
**Sa ab 15.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 303**  
**Kurs-Nr. 32322 max. 288 €**

## 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 11.3.-24.7.  
Kein Unterricht am 10.4.25.

**Katharina Efthimiou**  
**Di und Do ab 11.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012**  
**Kurs-Nr. 32411 max. 288 €**

### 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.  
15 Termine vom 11.3.-31.7.  
kein Unterricht am 10.4. und 22.5.

**Dr. M. Charlotte Wolf**  
**Di und Do ab 11.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 302**  
**Kurs-Nr. 324110 max. 288 €**

### Deutsch B2 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B2.1.  
Lehrbuch: Sicher im Alltag und Beruf! B2.2 (ISBN 978-3-19-12-1209-4) Hueber Verlag, ab Lektion 1.  
Der Kurs findet montags und donnerstags statt.  
30 Termine vom 10.3.-24.7.

**Claudia Fella**  
**Mo und Do ab 10.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.45-19.15 Uhr 2. Stock, Zi. 202**  
**Kurs-Nr. 32421 max. 288 €**



### Warum vhs?

**Ulrike Haagen**

*„Weil man in der vhs viele unterschiedliche und interessante Menschen kennenlernt, weil ich ganz tolle Kollegen habe und ich professionell unterstützt werde.“*

## Deutsch Spezial

### Schreibtraining B2

In diesem Kurs lernen wir, wie man in verschiedenen beruflichen Kontexten gut schreibt, wie zum Beispiel in E-Mails, Newslettern, Bewerbungsschreiben und Lebensläufen. Jede Woche schreiben die Teilnehmenden ein bis zwei Texte und bekommen dazu eine Korrektur und Feedback. Darüber hinaus diskutieren wir die Texte gemeinsam und sprechen über Wortarten, Satzbau und den Aufbau von Texten. Am Ende des Kurses haben Sie gelernt, wie man einen guten Anfang, überzeugende und klare Argumente und einen passenden Schluss für verschiedene Texte findet. Sie werden sicherer im Schreiben und Ihren eigenen Stil entwickeln!

15 Termine vom 12.3.-16.7.  
**M. Charlotte Wolf**  
**Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19 Uhr 1. Stock, Zi. 104**  
**Kurs-Nr. 32601 149 €**

### Aussprachetraining B1- B2

Dieser Phonetik-Kurs richtet sich an Deutschlernende (Niveau B1 und B2), die zwar gut lesen und verstehen, aber Schwierigkeiten mit der Aussprache haben. Wir werden typische Aussprachefehler gründlich besprechen und durch gezielte Übungen Ihre Aussprache verbessern. Außerdem üben wir Sprachmelodie und Rhythmus, um Missverständnissen durch falsche Betonung vorzubeugen. Am Ende des Kurses werden Sie sicherer sprechen und flüssiger kommunizieren können!

15 Termine vom 12.3.-16.7.  
**M. Charlotte Wolf**  
**Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.15-20.45 Uhr 1. Stock, Zi. 104**  
**Kurs-Nr. 32602 156 €**

## Programmbereich: GESUNDHEIT

### Beratung und Information:

Johanna Wagner, Tel.: 09721 51-5436

E-mail: johanna.wagner@schweinfurt.de



### vhs – Bildung für Gesundheit

Das solidarisch organisierte Gesundheitswesen steht in unserer Gesellschaft vor einer großen Herausforderung. Der demografische Wandel: immer mehr Menschen werden immer älter, die Zunahme von bewegungs-, ernährungs- und stressbedingten Krankheiten und – damit einhergehend – die dramatischen Kostensteigerungen bei den kurativen Leistungen erfordern von allen Menschen ein erhebliches Maß an mehr Eigeninitiative und Selbstverantwortung im gesundheitlichen Handeln. Das eigene Verhalten muss neu überdacht und gegebenenfalls geändert werden.

Verhaltensänderungen sind jedoch immer mit zumindest teilweise langwierigen Bildungsprozessen verknüpft. Angebote, die hierzu Wissen und Kompetenzen vermitteln, werden eine zunehmende gesellschaftliche Bedeutung erlangen. Sie müssen allen Menschen in allen Lebensphasen die Teilhabe ermöglichen und so gestaltet sein, dass sie die Lernprozesse behutsam und dauerhaft begleiten.

Mit ihrem Gesundheitsprogramm bedienen die Volkshochschulen diesen wachsenden Bedarf an Bildungsmaßnahmen zur Förderung der individuellen Gesundheit für Alltag und Beruf und zur Prävention von Krankheiten. Sie stellen flächendeckend ein Angebot bereit, dass sich an landesweiten Qualitätsstandards orientiert und den Menschen zu sozial verträglichen Konditionen neue Möglichkeiten eröffnet, die eigenen gesundheitserhaltenden Ressourcen zu stärken und nachhaltig zu verbessern.

Das Angebot umfasst Vorträge, Kurse und Seminare zu allen Bereichen der Gesundheit, von der Bewegung, Körpererfahrung und Entspannung bis hin zur Ernährung, Stressbewältigung und Gesundheitspflege.

Die Volkshochschulen erfüllen damit einen wichtigen öffentlichen Auftrag.

## Gesundheitsförderung, Erkrankungen, Heilmethoden

### Schweinfurter Arzt-Patienten-Seminar in Kooperation mit dem Leopoldina-Krankenhaus

Nähere Informationen zu den Seminaren erhalten Sie unter [www.leopoldina.de](http://www.leopoldina.de)

### Chirurgische Klinik

Die Chirurgische Klinik des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:

**20.3.: Darmkrebs- Operative Möglichkeiten,**  
Prof. Dr. Detlef Meyer (Chefarzt)

**25.3.: Die Operation der Schilddrüse und Nebenschilddrüse,** Dr. Dr. Dan-Grigore Udrescu (Oberarzt)

**29.4.: Der Leistenbruch - Operative Verfahren,**  
Ulf Sauer (Oberarzt)

**13.5.: DaVinci – Robotisch assistierte Eingriffe in der Viszeralchirurgie,** Ulf Sauer (Oberarzt)

Kurs Nr. 41101

### Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- u. Wiederherstellungschirurgie

Die Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie des Leopoldina-Krankenhauses informiert um 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:

**11.3.: Hallux Valgus und weitere Fußkrankungen,**  
Dr. Rüdiger Bezold (Oberarzt)

**6.5.: Die schmerzhafte Schulter,**  
Dr. Germar Müller (Oberarzt)

**8.7.: Osteoporose und ihre Gefahren – Prophylaxe und Therapie,** Dr. Andreas Leyrer (Oberarzt)

Kurs Nr. 41102

### Klinik für Spezielle Schmerztherapie

Die Klinik für Spezielle Schmerztherapie des Leopoldina-Krankenhauses informiert um 17 Uhr in der Tagesklinik Schmerztherapie (Gesundheitspark) zu folgendem Thema:

**12.3.: „Ich hab’s doch im Rücken, nicht im Kopf!“ – vom Umgang mit chronischen Schmerzen,**  
Dr. Olaf Herm (Facharzt)

**14.5.: Medikamente in der Behandlung chronischer Schmerzen,** Dr. Sabine Wondra (Oberärztin)

Kurs Nr. 41103

### Klinik für Psychosomatik

Die Klinik für Psychosomatik des Leopoldina-Krankenhauses informiert um 17.30 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) bzw. in A01 des Leopoldina-Krankenhauses zu dem Thema

**20.3.: Stress: Wirkung und Nebenwirkung,**  
Alexander Pretzer (Assistenzarzt), in B81

**8.5.: Psychotherapie bei traumatischen Lebensereignissen,** Stephan Schmitt (Assistenzarzt), in A01 um 17 Uhr

Kurs Nr. 41104

### Klinik für Frauenkunde und Geburtshilfe und Klinik für Kinder und Jugendliche

Die Frauenklinik des Leopoldina-Krankenhauses informiert um 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu dem Thema

**5.5.: „Wir bekommen ein Kind“,** Prof. Dr. Michael Weigel (Chefarzt), Christine Ewers (Hebamme) und Hans-Martin Lode (Oberarzt Kinderklinik)

Die Klinik für Kinder und Jugendliche informiert um 19.30 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu dem Thema

**7.4.: Mein Kind kann nicht schlafen,**  
Dr. Kerstin Koburg (Oberärztin)

**12.5.: Unfallverhütung und Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern,** Mathias Usener (Ltd. Oberarzt)

Kurs Nr. 41105

## Seminare/Vorträge mit Anmeldung

### Was Sie über die elektronische Patientenakte (ePA) wissen sollten

Die elektronische Patientenakte (ePA) ist ein neues Angebot, um Gesundheitsdaten digital zu speichern und zu nutzen. Doch was bedeutet das für Sie persönlich? In diesem Kurs erklärt ein Mitarbeiter einer Krankenkasse Schritt für Schritt: Was ist die ePA, und wie funktioniert sie? Welche Vorteile hat die ePA? Was passiert, wenn ich keine ePA möchte? Wie sicher sind meine Daten, und wer darf darauf zugreifen? Haben Praxen, Apotheken oder Kliniken auf alle meine Gesundheitsinformationen Zugriff?

Diese Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit, alle Ihre Fragen zu stellen, und gibt Ihnen praktische Tipps, wie Sie die ePA auf Wunsch auch ohne App nutzen können. Sie erfahren, welche Informationen in die ePA kommen und wie Sie die Kontrolle über Ihre Gesundheitsdaten behalten.

Der Kurs richtet sich an alle, die einen einfachen Einstieg in das Thema suchen – keine technischen Vorkenntnisse nötig. In einer entspannten Atmosphäre können Sie Fragen stellen und sich informieren. Der Kurs findet in Kooperation mit der SDK-BKK statt. Anmeldung ist erforderlich.

Yvonne Bauer

Di am 11.3.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

14.30-16 Uhr

Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 41201



### Online Angebot Gar nicht dufte – Wie Sie gesundheitliche Gefahren durch Duftstoffe erkennen

Zitroniges Geschirrspülmittel, Weichspüler mit frischer Brise, Creme mit Mandelduft – Duftstoffe begegnen uns im Alltag ständig und beinahe überall. Oft selbst da, wo wir sie gar nicht vermuten. Dabei bescheren Duftstoffe nicht nur schöne Erlebnisse, sondern bergen auch Gesundheitsgefahren. Nach Nickel sind sie sogar der zweithäufigste Auslöser von Kontaktallergien. Manche Duftstoffe stehen in Verdacht, den Hormonhaushalt durcheinanderzubringen und zum Beispiel zu früher Pubertät oder schlechter Spermienqualität beizutragen. Auch für die Umwelt können Duftstoffe schädlich sein.

In dieser Veranstaltung erfahren Sie, warum Duftstoffe gar nicht so duftend sind, wie Sie versteckte Duftstoffe entdecken, wo Sie duftstofffreie Körperpflege- und Reinigungsmittel finden und was Sie sonst noch tun können, um sich vor Duftstoffen zu schützen. Die Referentin ist hauptberuflich Journalistin. Sie hat außerdem als Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Medizin und Psychologie gearbeitet.

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.

Vanessa Köneke

Di. 18.03.

Virtuelles Klassenzimmer

17-18.30 Uhr

vhs.cloud

Kurs Nr. 41202V

10 €



**Warum vhs?**

*Vanessa Köneke*

„Weil vielfältige Bildung allen Menschen zugänglich sein sollte.“

## Heuschnupfen, Nesselsucht, Kontaktallergie

Juckende Nase, tränende und geschwollene Augen, Unwohlsein, Schläppigkeit und unruhige Nächte, dies sind alles typische Beschwerden bei Heuschnupfen, der von einer Pollenallergie ausgeht. Allergien gehören heutzutage schon zu den typischen Volkskrankheiten. Warum die Zahl der Allergiker stetig ansteigt, welche vorbeugenden Maßnahmen getroffen werden können und wie eine Behandlung mit der klassischen Homöopathie aussehen kann, wird an diesem Abend aufgezeigt. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Anmeldung ist erforderlich.

**Michael Leisten**

**Mi am 26.3. 19-20.30 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 41203 5 €**

## Der Geheimtipp Kneipp 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.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen für den ersten Termin: Schreibunterlagen.

**Barbara Wiesentheit**

**Mi am 2.4. 18-19.30 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005**

**Nr. 41204 10 €**

## Umgang mit digitalem Stress – durch Achtsamkeit die Flut digitaler Informationen überwinden und diese kreativ und schöpferisch nutzen

Die digitale Revolution schreitet unaufhaltsam voran. Es stellt sich zunehmend die Frage, wie denn ein sinnstiftendes, kreatives Leben in der automatisierten Welt in Zukunft noch möglich ist. Dies kann als belastend empfunden werden und auf Dauer negative gesundheitliche Folgen haben. Doch hat es die Menschheit schon seit seinem Anbeginn durch ihre angeborene Beobachtungs- und Schöpfergabe verstanden die Schätze der Umwelt in ihrem Sinne gewinnbringend zu verwenden – Holz wurde zu Instrumenten und Werkzeugen verwandelt, Trauben zu Wein und Wildgräser zu schmackhaftem Brot verwandelt. Ein achtsamer Umgang mit computergenerierten Informationen kann uns helfen ein sinnerfülltes, stressfreies Leben zu führen und so vor negativen gesundheitlichen Folgen von chronischem Stress bewahren.

Dieser Kurs richtet sich an neue Interessenten und an die Teilnehmer der letzten Veranstaltung, da hier auch neue Aspekte beleuchtet werden.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

**Michael Warmuth**

**3.4. Raum 105 und 10.4. Raum 103** **vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 103**

**jeweils 18:30-20:00**

**Kurs-Nr. 41205 10 €**

## Die Kunst der inneren Stärke: Resilienz in turbulenten Zeiten

In einer Welt, die ständig im Wandel ist und uns vor neue Herausforderungen stellt, ist Resilienz (Widerstandskraft) zu einer unverzichtbaren Fähigkeit geworden. Denn jede Herausforderung birgt auch die Chance zum Wachstum. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie man die eigene innere Stärke kultivieren und somit Rückschläge besser überwinden kann.

**Eva Markert**

**Mo am 28.4. 18.30-20 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs Nr. 41206 10 €**

## 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.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

**Tatjana Pierau**

**Mi am 14.5. 10.30-12 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 103**

**Nr. 41207 10 €**

## 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 Bildschirmen (PC, TV etc.).

Das abwechslungsreiche Sehen wie Entspannung und Anspannung wird unseren Augen nur noch selten gestattet. Mit gezielten Übungen kann die Augenmuskulatur trainiert werden. Dadurch können Ihre Augen fit bleiben oder wieder beweglicher werden.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

**Tatjana Pierau**

**Fr am 16.5. 15-16.30 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 103**

**Nr. 41208 10 €**

## Demenz – ich kann vorbeugend viel tun!

Nach einem kurzen Einblick in die Formen der Demenz erfahren Sie gezielt etwas über vorbeugende Maßnahmen. Dabei wird besonders auf neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung eingegangen, die anschaulich und für jeden verständlich vorgestellt werden. Daraus resultierend stellt die Dozentin alltagstaugliche Veränderungsmöglichkeiten im Bereich der Ernährung bzw. Nahrungsergänzung, der persönlichen emotionalen Verarbeitung und der Motorik vor. Der Vortrag ist für jede Altersgruppe eine Bereicherung und enthält umsetzbare Vorschläge, um eine beginnende Demenz zu beeinflussen. Die Dozentin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Kinesiologin. In den Vortrag fließen Erfahrungen aus über 25 Jahren mit ein.

**Monika Breidenbach**

**Mi am 21.5. 15-16.30 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005**

**Nr. 41209 10 €**



**Warum vhs?**

*Monika Breidenbach*

„Weil die vhs mir schon seit über 25 Jahren ermöglicht mein Wissen mit Freude an Interessierte weiterzugeben.“



**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**

## Kosmetik, Schwangerschaft/Geburt, Erste Hilfe, Rettungsschwimmer

### Schminkworkshop: Alltagsmake-up

In diesem Schminkkurs erlernen Sie die Grundkenntnisse für Ihr Alltagsmake-up. Es geht von der richtigen Grundierung, über die Farbwahl bis hin zum typgerechten Augen-Make-up und das Auftragen in der richtigen Reihenfolge. Materialkosten von 5 € sind im Preis enthalten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 5-8 Personen statt.

Bitte mitbringen: Getränk. Wenn möglich, ungeschminkt kommen.

**Sabrina Kolbenstetter**  
Sa am 29.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
13-16 Uhr 2. Stock, Zi. 205  
Kurs-Nr. 42101 30 €

### Schminkworkshop: Alltagsmake-up

Inhalt und Material wie Kurs 42101, jedoch:

**Sabrina Kolbenstetter**  
Sa am 24.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-12 Uhr 2. Stock, Zi. 205  
Kurs-Nr. 42102 30 €

### Yoga in der Schwangerschaft

Mit Kundalini-Yoga bewusster und leichter durch Schwangerschaft und Geburt. Spezielle Haltungen, Atemübungen und Meditationen bereiten auf die Geburt und das Wochenbett vor. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit Kundalini-Yoga Lehrerin und Ausbilderin Sabrina Neu statt.

Anmeldung direkt unter kundalini-neu@gmx.de oder 0174 3166142.

**Sabrina Neu**  
Kurs 1: Mo ab 10.3. bzw.  
Kurs 2: Mo ab 28.4. bzw.  
Kurs 3: Mo ab 23.6. 5 mal Hebamme mit Yogapraxis  
18-19.30 Uhr im Prana, Hadergasse 40  
Kurs-Nr. 42201 70 €

### Yoga für Schwangere mit Geburtsvorbereitung

Mit sanften Yogäübungen, Entspannung und Meditation kann hier Kraft für Schwangerschaft und Geburt getankt werden. Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und dem Wochenbett runden den Kurs ab.

Der Kurs findet in Kooperation statt und kann als Geburtsvorbereitung über die Krankenkasse von der Hebamme, Susanne Hofmann, abgerechnet werden. Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter [info@hebamme-sw.de](mailto:info@hebamme-sw.de) oder 09721 22019.

**Susanne Hofmann**  
Kurs 1: Mi ab 2.4. 7 mal bzw.  
19.15-21.15 Uhr  
Kurs 2: Do. ab 3.4. 7 mal Hebamme mit Yogapraxis  
19.15-21.15 Uhr im Prana, Hadergasse 40  
Kurs-Nr. 42204+ 42205 117 €

### Erste Hilfe am Kind

In diesem Kurs geht es um die häufigsten Notfälle im Kindesalter, z. B. um Vergiftungen, Hitzeschäden, lebensbedrohliche Atemstörungen, Wundversorgung u. v. m. Die Ausbildung erfolgt durch qualifizierte Ausbilderinnen und Ausbilder.

Die Teilnehmer/innen erhalten eine Broschüre über die Erste Hilfe am Kind. Der Kurs ist geeignet für alle Altersklassen und egal ob Babysitter, Großeltern oder Eltern. Material- und Lehrwerkskosten sind im Kurs zu entrichten.

### Information zu den Terminen, Kosten und Anmeldung über die Veranstalter:

**Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15, Tel.: 09721 94904 22 oder unter [www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse](http://www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse)**

**Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10, Tel.: 09721 7037 723 oder unter [www.johanniter-kurs.de](http://www.johanniter-kurs.de); [www.facebook.com/JUHBayern](http://www.facebook.com/JUHBayern)**

### Erste-Hilfe-Kurs und Erste Hilfe – Fortbildung

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](http://www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse)**

**Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10, Tel.: 09721 7037 723 oder unter [www.johanniter-kurs.de](http://www.johanniter-kurs.de); [www.facebook.com/JUHBayern](http://www.facebook.com/JUHBayern)**

### Rettungsschwimmkurs

Für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze (In Kooperation mit der BRK Wasserwacht)

Gesunde Schwimmer/innen lernen unter Anleitung erfahrener aktiver Rettungsschwimmer/innen, die Gefahren des Wassers zu erkennen, mit Gefahrensituationen fertig zu werden, das eigene Leben und das Leben Dritter zu schützen und zu erhalten. Theorie und Praxis werden im Schweinfurter Silvana Sport- und Freizeitbad geübt: Schwimmen mit Kleidern, verschiedene Sprünge, Strecken- und Tieftauchen, Transportschwimmen, Befreiungsgriffe an Land und im Wasser, Abschleppgriffe, Kombinationsübungen, Demonstration des Anlandbringens, Lagerung und Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Treffpunkt: 19.30 Uhr an der Kasse. Eintritt muss jede/r selber zahlen. Der Kurs kostet 25 € (wird im Kurs kassiert), darin enthalten sind Rettungsfiel, Urkunde und Abzeichen.

**Dominik Benchert BRK-Wasserwacht**  
Do ab 13.3. 10 mal Silvana-Sport- u. Freizeitbad  
19.30-21 Uhr An den Unteren Eichen 1  
Kurs-Nr. 42360 25 €



## Große Chance!



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

Wir qualifizieren Sie zum/r Trainer/-in, damit Sie bei freier Zeiteinteilung unsere Erste-Hilfe-Kurse leiten können. Die Ausbildung ist pädagogisch und fachlich fundiert und zertifiziert. Ihre ehrenamtliche Trainingstätigkeit wird attraktiv honoriert.

Info-Telefon: 0800 0 19 15 15 16 (gebührenfrei)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.  
Ortsverband Schweinfurt / Bad Kissingen

Am Unteren Marienbach 10, 97421 Schweinfurt  
[www.johanniter.de/unterfranken](http://www.johanniter.de/unterfranken)

**Jetzt  
bewerben!**

## Leben mit Krankheit oder Behinderung

### Angebote für Menschen mit Krebs-erkrankungen und deren Angehörige

Die Psychosoziale Krebsberatungsstelle (KBS) Schweinfurt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. bietet Menschen, die an Krebs erkrankt sind, und deren Angehörigen Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit und deren Folgen. Die Angebote finden in Kooperation mit dem Brust- und Gynäkologischem Zentrum, dem Darm- und Pankreaskarzinomzentrum des Leopoldina Krankenhaus, und den Volkshochschulen Schweinfurt und Bad Neustadt statt.

#### Information und Anmeldung zu den Angeboten direkt über die Krebsberatungsstelle (KBS) Kontakt und Anmeldung:

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt  
Robert-Koch-Str. 10  
97422 Schweinfurt  
09721 47 42 380  
kbs-schweinfurt@bayerische-krebsgesellschaft.de  
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

## Vortrag für alle Interessierten

### Umgang mit tumorbedingter Fatigue – Vortrag und Gespräch

Krebspatienten fühlen sich häufig körperlich und geistig völlig erschöpft und kraftlos. Diese anhaltende, quälende Erschöpfung und Kraftlosigkeit hat einen eigenen Namen „Fatigue“.

**Dr. Elisabeth Jentschke**

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Fr am 7.3. Leopoldina-Krankenhaus, 8. St.  
18-19.30 Uhr Vortragsraum

Nr. 43201

## Workshops

### Schnelle, ausgewogene, gesunde Küche Für Krebspatienten und Angehörige

Hektik und Stress verleiten uns häufig zu einer gedankenlosen und ungesunden Lebensweise. Eine gute Ernährung leistet einen wichtigen Beitrag für ein Wohlbefinden.

Sie erhalten praktische, alltagstaugliche Infos für eine ausgewogene Ernährung in Familie und am Arbeitsplatz. Es handelt sich um einen Vortrag, Zeit zum Austausch und einer kleinen Verkostung.

**Judith Herrmann, staatlich geprüfte Ernährungsberaterin VDD,**

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Mi am 19.3. Krebsberatungsstelle  
17-18.30 Uhr

Nr. 43202

10 €

### Die MammaCare®-Methode Für alle Interessierten

Frauen lernen, ihre Brust systematisch zu untersuchen. Neben den ärztlichen Maßnahmen, bietet sie eine große Chance zur Früherkennung von Brust-erkrankungen.

Max. 4 Teilnehmende.

**Martina Göb, Hebamme und zertifizierte MammaCare®-Trainerin**

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Mi am 12.3. 1 mal Krebsberatungsstelle  
19-21 Uhr

Kurs-Nr. 43203

25 €

## Gruppen

### Gruppe junge Erwachsene und Krebs – lockeres Zusammensein

Fragen, Ängste, Rat und auch Aktivitäten haben hier Platz.

Zeit: versch. Samstage von 10–11.30 Uhr

Leitung: **Petra Illner, Nicole Mahlmeister-Rückert und Sarah Rottmann**

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Verschiedene Samstage Krebsberatungsstelle  
11-12.30 Uhr

Nr. 43301

### „Singen bewegt – Singen macht Laune“

Nur für Betroffene und Angehörige

Einfache Lieder werden unter Anleitung einstudiert. Die Freude am Singen steht im Mittelpunkt! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

**Pedro Cichon**

1. Montag im Monat Krebsberatungsstelle  
14.30-15.30 Uhr

Kurs-Nr. 43302

### Wandergruppe Für Betroffene und Angehörige

Leichte Wanderungen bei jedem Wetter. Sonderaktionen z.B. Stadtführungen u.ä. werden über die Krebsberatungsstelle zeitnah bekannt gegeben.

**Christine Stelzenmüller, Monika Igelsbacher, Sabine Petschler, Marina Schäfer, Sabine Schäfer**

**jeden letzten Donnerstag im Monat außer Januar und Dezember**

**Treffpunkt und Infos bei Anmeldung, 14-17 Uhr inkl. Pause**

**Teilnahme in eigener Verantwortung!**

Kurs-Nr. 43303

### Entspannungsgruppe Frauengruppe - nur für Betroffene

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, 17 Uhr, außer in den Schulferien**

**Treffpunkt: DJK Maibach**

Kurs-Nr. 43304

8 € je Nachmittag

### Entspannungsgruppe für Angehörige

Nicht nur für Betroffene, sondern auch für deren Angehörige bedeutet eine Krebserkrankung große Anstrengungen. In diesem Angebot erfahren Sie eine wertvolle Zeit der Entspannung und wie es für Sie möglich sein kann, auch im Alltag Entspannung immer wieder zu erleben. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch.

**Eva Markert, Entspannungstherapeutin**

**Jeden 3. Donnerstag im Monat**

**14-15 Uhr**

Kurs-Nr. 43305

8 € je Nachmittag

### „Yoga für Dich“

#### Nur für Betroffene von Krebserkrankungen

Yoga bedeutet „Einheit und Harmonie“. Achtsames, gesundes und atembetontes Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Treffpunkt: Oberwerrn, Parkmöglichkeiten direkt vor dem Haus.

**Ramona Hoos, Yogalehrerin Yogatherapie, Krankenschwester**

**immer mittwochs ab Januar von 11.45 bis 13.15 Uhr**

**Kosten: teilweise Rückerstattung über die Krankenkasse möglich**

Kurs-Nr. 43306

Sport und Krebs - Rehasport findet in Kooperation mit der Turngemeinde Schweinfurt statt. Leitung und Anmeldung über die Turngemeinde Schweinfurt, 09721 22242.

### „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 der Kunsthalle Schweinfurt und dem Rotary Club Schweinfurt.

**Susanne Krumm, Kunsttherapeutin**

**jeden 2. Mittwoch im Monat, 16.30 Uhr (10 € Materialkosten pro Treffen)**

**Treffpunkt: Kunsthalle der Stadt Schweinfurt**

Kurs-Nr. 43307

## Selbsthilfearbeit in der Region

### Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich in Stadt und Region Schweinfurt

In der Arbeit von Selbsthilfegruppen geht es um Information und Erfahrungsaustausch, um gegenseitige Hilfe und um Hilfe für außenstehende Gleichbetroffene, um Wissenserwerb und gemeinsames Lernen. Gemeinschaftliche Selbsthilfe ist grundsätzlich lebens- und alltagsnah. Ziel ist die Entwicklung einer nachhaltig wirkenden Bewältigungsstrategie im Umgang mit einer Erkrankung/Behinderung und ihren Auswirkungen. Selbsthilfegruppenmitglieder entwickeln aus ihrer eigenen Betroffenheit, aus ihrem persönlichen Umgang mit der Erkrankung/Behinderung und aus ihrem Erfahrungsaustausch in der Gruppe eine besondere Kompetenz: die Betroffenenkompetenz.

Bei Fragen zur Gründung von Selbsthilfegruppen oder zur Unterstützung durch die Krankenkassen wenden Sie sich bitte an Frau Sigrun Rack (Geschäftsstelle Runder Tisch der Krankenkassen Unterfranken Aktivbüro der Stadt Würzburg): 0931 373935; sigrun.rack@stadt.wuerzburg.de.

Ansprechpartner für Hilfesuchende und auch Kliniken, Sozialeinrichtungen, Arztpraxen und Angehörige ist der **Behindertenbeauftragte der Stadt SW Andreas Gehring (Tel: 09721 513968) und beim Paritätischen Wohlfahrtsverband Andreas Selig in Würzburg (0931 3540117).**

„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.de](http://www.vhs-schweinfurt.de) (info/Services/Zielgruppen/Selbsthilfegruppen).

Bitte beachten Sie auch die Anzeige unten.

## Entspannung – Körpererfahrung – Massage

Beratung und Information:  
**Johanna Wagner, Tel.: 09721 51-5436**  
**E-mail: johanna.wagner@schweinfurt.de**

### Präventionsangebote nach §20 SGB V

Die vhs Schweinfurt bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

## Stressmanagement und Entspannung

### Achtsamkeitstraining und die Frage, was im Leben wirklich zählt.

Achtsamkeit meint, bewusst im gegenwärtigen Augenblick sowie ohne Urteil zu sein. Im Alltag haben wir dazu oft wenig Zugang, wir können aber das Achtsamsein als eine innere Haltung einüben und kultivieren lernen.

Dann kommen wir in unmittelbaren Kontakt mit dem eigenen Körper und den alltäglichen Geschehnissen und auch den besonderen Herausforderungen des Lebens. Es ergibt sich daraus eine Steigerung psychischer Widerstandskraft, eine Verminderung von Stress und Angst.

Der Kurs besteht aus dem verkürzten, modifizierten Übungsprogramm (MBSR, mindfulness-based stress reduction von Jon Kabat-Zinn). Sie werden zu einer Haltung der Achtsamkeit in Ruhe (im Liegen, im Sitzen) und in Bewegung (mittels einfacher Qigong-Übungen am Sitzplatz) hingeführt. Schwerpunkt ist diesmal „Was wirklich zählt, was uns Sinn im Leben gibt.“. In einem sinnorientierten Leben finden sich nachhaltigere Ressourcen, man entwickelt eher persönliche Stärken oder tragende Beziehungen.

Um die Programminhalte wirklich in den Alltag zu integrieren, ist es ratsam, das Gelernte anhand von Kursmaterialien wie z. B. einer Audio-CD regelmäßig zu Hause zu praktizieren.

Als Ergänzung ist das Samstagseminar Kurs-Nr. 44105 besonders empfehlenswert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, kl. Kissen. Für 10 € kann eine CD erworben werden.

**Dr. med. Eugenia Kuhn**  
**Mo ab 10.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.15-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**  
**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](http://www.schweinfurt.de); [www.landkreis-schweinfurt.de](http://www.landkreis-schweinfurt.de)). **Einfach QR-Code scannen.**



## Peter Hess®-Klangmethoden

Der Vortrag bietet eine Einführung in die Grundlagen und Wirkungsweise der Peter Hess®-Klangmethoden.

Wer war Peter Hess und was macht seine Klangmethoden so besonders? Die wissenschaftlichen Hintergründe werden erläutert und Studien vorgestellt. Der Vortrag bietet Raum für Fragen und schließt mit einer geführten meditativen Entspannung mit Klangschalen ab.

**Svenja Benz**

**Do am 10.3.**

**19-20.30 Uhr**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**Untergeschoss, Zi. 005**

**Kurs-Nr. 44102**

**10,50 €**

## Entspannung durch Klang

Wenn Sie gerne abschalten, entspannen und neue Energie aufzutanken möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Obertonreiche Klänge sind Musik für unsere Seele. Sie bringen unseren Körper zum Schwingen und führen uns weg vom täglichen Gedankenstress. Sie greifen direkt in unser Unterbewusstsein ein und versetzen uns in einen angenehmen harmonischen Zustand. Die Klänge der Klangschalen können die Selbstheilungskräfte aktivieren, man kommt zur Ruhe und kann neue Kraft schöpfen.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 62,50 €.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkflasche.

**Kurs entfällt am 3.4.**

**Angelina Schmidt**

**Do ab 13.3.**

**8 mal**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**Untergeschoss, Zi. 002**

**Kurs-Nr. 44103**

**83,50 €**



### Warum vhs?

**Angelina Schmidt**

„Weil ich durch die vhs viele Menschen erreiche, um mit ihnen Momente zu teilen, die unseren Alltag bereichern.“

## Meditative Entspannung mit Klangschalen

Abschalten, entspannen, sich wohl fühlen, auftanken - wer möchte das nicht?

An drei 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. Die Teilnahme an der Meditation kann auch sitzend erfolgen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet in einer Gruppe ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 16 €.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen bequeme Kleidung, Socken.

**Svenja Benz**

**Mo ab 17.3.**

**2 mal**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44104**

**21 €**

## Tag der Achtsamkeit und Selbstfreundlichkeit in Stille

Im Seminar geht es darum, einmal für mehrere Stunden am Stück direkt die Praxis der Achtsamkeit und der Selbstfreundlichkeit zu kultivieren. Es werden verschiedene Herangehensweisen an das Thema erprobt (achtsame Körperwahrnehmung im Liegen und in Bewegung durch einfache Qi Gong- und Yoga-Übungen, achtsame Sinneswahrnehmung verschiedener Art, Achtsamkeit beim Atmen, Achtsamkeitsmeditation, Mitgeföhlsübungen etc.). Diese Erfahrungen werden präsenter und intensiver zum einen durch bewusstes Schweigen, zum anderen durch das gemeinsame Praktizieren mit anderen Menschen.

Das Seminar ist geeignet für Menschen, die in diese direkte Erfahrung hineinschmecken wollen und es aushalten, für einige Stunden nicht zu sprechen.

Für die Teilnehmer/innen des Kurses 44103 ist das Seminar 44105 als Ergänzung besonders empfehlenswert. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 31,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Verpflegung für mittags plus Getränk, Wolldecke, Kissen, Wollsocken oder Gymnastiksocken, eigene Matte nach Bedarf.

**Dr. med. Eugenia Kuhn**

**Sa am 22.3.**

**1 mal**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**10-16 Uhr**

**Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44105**

**42 €**

## Waldbaden-Walderleben

Der schöne Stadtwald von Schweinfurt gibt uns so viele Möglichkeiten ihn kennenzulernen. Erleben Sie die wohltuende Wirkung des Waldes und konzentrieren Sie sich mit allen Sinnen ganz auf sich und die Natur. Lernen Sie achtsam zu sein, Stress abzubauen und Ihre Gesundheit zu stärken. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie, was wir sonst viel zu oft übersehen.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sonnen-/Insekten-/Zeckenschutz, Getränk.

Kooperation mit dem Forstamt.

**Sarah Keller**

**Di am 8.4.**

**1 mal**

**Gaststätte Schießhaus**

**15.30-17.30 Uhr**

**Haardt**

**Kurs-Nr. 44106**

**12,50 €**

## Waldbaden-Walderleben

Inhalt und Material wie Kurs 44105, jedoch:

**Sarah Keller**

**Di am 24.6.**

**1 mal**

**Gaststätte Schießhaus**

**15.30-17.30 Uhr**

**Haardt**

**Kurs-Nr. 44108**

**12,50 €**



### Warum vhs?

**Sarah Keller**

„Weil der Wald uns alle angeht und ich den Teilnehmenden das Ökosystem Wald mit all seinen Facetten näherbringen möchte.“

## Autogenes Training – Auffrischung der Grundstufe

Das Autogene Training greift die faszinierende Fähigkeit des menschlichen Geistes auf, sich durch die Kraft der eigenen Gedanken zu entspannen. Mittels ruhiger und konzentrativer Vorstellung von Körperempfindungen wie Wärme & Schwere erreicht man einen Zustand tiefer Entspannung. Sie hatten schon mal Kontakt zu dieser Entspannungstechnik, wollen Ihre Kenntnisse auffrischen oder vertiefen? Dann ist dieses Angebot das Richtige für Sie. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 23,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, zwei Kissen.

**Eva Markert**

**Do ab 8.5.**

**3 mal**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**17.15-18.45 Uhr**

**Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44107**

**31,50 €**



### Warum vhs?

**Eva Markert**

„Weil mir die Begegnung mit Menschen und die Möglichkeit diesen zu mehr Kraft und Ruhe in ihrem Leben zu verhelfen schon immer große Freude bereitet hat. Als Entspannungstherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie biete ich schon viele Jahre bei der VHS Schweinfurt Kurse, Workshops und Vorträge an und habe diese Zusammenarbeit sehr zu schätzen gelernt. Auch deshalb, weil ich die Organisation rund um meine Angebote vertrauensvoll an die Mitarbeiter/innen abgeben und ich mich so ganz auf meine eigentliche Arbeit konzentrieren kann; nämlich möglichst viele Teilnehmende auf ihrem Weg in ein entspannteres, kraftvolleres Leben individuell und nachhaltig zu begleiten.“

## Natur und Klang

In diesem Kurs geht es darum, die Natur mit allen Sinnen zu erfassen und wahrzunehmen, in sie einzutauchen. Unterstützt wird dieses Klang-Natur-Walderlebnis durch die sanften Klänge von Klangschalen. So kann man zur Ruhe zu kommen, zu sich kommen, in sich Raum und Weite schaffen, damit Kraft und Klarheit wachsen können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber man sollte gut zu Fuß sein. Der Kurs findet in einer Gruppe ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 10,50 €.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Klangschale (falls vorhanden), Sitzunterlage, evtl. Getränk. Absage erfolgt bei Regen oder Gewitter.

Treffpunkt: Wehranlagen, Parkplatz Ruderclub.

**Svenja Benz**

**Fr am 4.7.**

**1 mal**

**Wehranlagen**

**17.30-19.30 Uhr**

**Treffpunkt Parkplatz Ruderclub**

**Kurs-Nr. 44109**

**14 €**

## Atem holen - wie atme ich richtig?

Durch wenig Bewegung, falsche Haltung und viel Sitzen atmen wir meist nur flach im oberen Brustbereich. In diesem Seminar werden grundlegende Tipps für das richtige Atmen erklärt. Wichtige Atemtechniken werden vorgestellt und angewandt, so reinigen wir Lunge und Körper. Mit einer Atemmeditation in Begleitung von Klangschalen endet der Kurs. Tägliche Übungen können Wohlbefinden, Schlaf, Konzentration, Gedächtnis und Lungenfunktion verbessern, Selbstheilungskräfte können aktiviert werden und Ruhe kann einkehren. Die Dozentin ist Klang- und Atemtherapeutin.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 23,50 €.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, Trinkflasche und wenn vorhanden Yoga- oder Sitzkissen.

**Angelina Schmidt**

**Sa am 12.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-14 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44110 31,50 €**

## Spaziergang mit Begleitung

Ein Angebot für Menschen, die gerne gemeinsam an der frischen Luft unterwegs sind. Die Spaziergänge finden stadtteilbezogen statt und werden durch Patinnen und Paten begleitet. Wie weit und wie schnell gelaufen wird, entscheidet die Gruppe. Der Spaziergang findet bei jedem Wetter statt. Das Angebot ist für die Teilnehmenden kostenlos und die Teilnahme ist fortlaufend ohne Anmeldung möglich.

**Wöchentliche Treffpunkte jeweils um 10 Uhr in folgenden Stadtteilen:**

**Montags – Gartenstadt: Bushaltestelle „Brenno-Merkle Straße“ am Spielplatz**

**Dienstags – Oberndorf: Bushaltestelle „Kornstraße“ in der Engelbert-Fries-Straße**

**Mittwochs – Hochfeld: Bushaltestelle „Wildpark“**

**Donnerstags – Haardt: Bushaltestelle „Tilman-Riemenschneider-Straße“**

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Frau Wunder (09721 516860) oder per Mail an kontaktstelle-ehrenamt@schweinfurt.de).

## Yoga und mehr

### Evening Yoga

Join us for a gentle yoga class! We will begin with a short warm up and relax for five to ten minutes at the end of each class.

The class is in English, and it's easy to follow. You will hear the instructions and see what to do. We will focus on stretching, strength, and flexibility. You'll leave refreshed and ready for a relaxing evening. Namaste! Fitness Level: Low Intensity Language of instruction is English. English language level is (CEFR): A2 and higher

What to bring: Make sure your stomach is not full.

The course starts with 6 participants. If there are more than 8, the course fee is 39 €.

**Dr. M. Charlotte Wolf**

**Mo ab 10.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44201 52 €**

### Yoga und Entspannung

Ganzheitliches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda.

Yoga, ein Weg von außen nach innen, ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Es verbessert das Körpergefühl, hält den Körper elastisch und flexibel, stärkt den Rücken, lässt Energie fließen, fördert innere Qualitäten wie Ausgeglichenheit, Gelassenheit und innere Ruhe. Der Kurs beinhaltet Asanas (Körperübungen und -stellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und - auf Wunsch der Teilnehmer/innen - Meditation. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 94 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, evtl. Kissen.

**Kurs entfällt am 29.4.**

**Stefanie Roth**

**Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
11.30-13 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**

**Kurs-Nr. 44202 125 €**

### Yoga am Mittag

Die Anforderungen in Beruf, Familie und Alltag wachsen stetig. Ein effektives Stressmanagement kann dabei unterstützen, sie besser auszubalancieren.

Nutzen Sie Ihre Mittagspause, um mit unserem Yogakurs einen schnellen Einstieg in ein gesundes Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu finden. Durch Atem- und Entspannungsübungen wird Ihr Energiefluss aktiviert, was Ihnen hilft, Herausforderungen aller Art besser zu meistern.

Sie benötigen nur eine Decke, warme, rutschfeste Socken und bequeme Kleidung – spezielle Kleidung ist nicht nötig

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 26 €.

**Dr. M. Charlotte Wolf**

**Di ab 11.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
12.15-13 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44203 26 €**

## 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.

**Kornelia Meffert**

**Mi ab 12.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.45-20.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 44204 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, der Geist kann sich leichter beruhigen und konzentrieren und somit kann es gleichzeitig zu emotionaler Ausgeglichenheit führen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, gr. Handtuch.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 47 €.

**Kornelia Meffert**

**Do ab 13.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.15-9.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44205 62,50 €**

**GESUNDHEIT GÖNN'ICH MIR!**

Krankengymnastik - Physiotherapie  
BEUGEL - WARMUTH GmbH

Mehr Informationen unter Tel.: 09721/ 18 59 18

## Luna Yoga® für Frauen Für Gesundheit und Lebensfreude

Luna Yoga® ist in der Tradition des Hatha-Yoga verwurzelt und bezieht aktuelle Erkenntnisse aus der Gesundheitsforschung mit ein. Beim Üben sind wir ganz bei uns, achten unsere Grenzen und versuchen diese behutsam zu erweitern. Beweglich sein und bleiben für ein bewegtes Frauenleben, dazu wollen die wohltuenden Spürübungen und die ausgleichenden Atemübungen anregen. Wir atmen bewusst und im Einklang mit den leichten, freudigen Bewegungen. Im achtsamen Wechsel von Anspannung und Entspannung stärken wir Muskeln und lösen Verspannungen, halten unsere Gelenke geschmeidig, harmonisieren Nerven- und Hormonsystem und regen das gesamte Stoffwechselfgeschehen an. Stressabbau, Stärkung des Immunsystems und damit Steigerung von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfreude sind mögliche Folgen. Die Einbeziehung von Naturzyklen und Jahreszeiten lässt uns körperlich und mit allen Sinnen unser Eingebundensein in die Natur erfahren.

Geeignet für Frauen jeden Alters, bevorzugt mit Yoga Erfahrung. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 39 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

**Angelika Höhl**

**Do ab 13.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10.30-12 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44206 52 €**

## 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.

**Kornelia Meffert**

**Do ab 13.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44207 47 €**

## Yoga Grundstufe

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Die Kurse sind konzipiert für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 62,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (wenn vorhanden).

**Angelina Marko**

**Di ab 1.4. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 44208 83,50 €**



### Warum vhs?

*„Die VHS ist ein vielfältiger Ort der Begegnung, der neue Horizonte eröffnet und inspiriert.“*

**Angelina Marko**

## Kennenlernangebot Yoga Nidra – Tiefenentspannung erleben

Dieses besondere Angebot lädt Sie ein, Yoga Nidra kennenzulernen – eine Tiefenentspannungstechnik, die weit über gewöhnliche Entspannung/ gewohnte Vorstellung von Entspannung hinausgeht. Es handelt sich um eine Art psychischer Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen sollen.

Die Stunde beginnt mit sanften Rücken yoga-Übungen, um Verspannungen zu erspüren und zu lösen. Anschließend folgt eine geführte 20- bis 30-minütige Meditation im Liegen. Yoga Nidra fördert ganzheitliche Entspannung und kann positive Effekte wie verbesserte Schlafqualität bewirken.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Decke, warme Socken, Kissen.

**Angelina Marko**

**Mi am 2.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**

**Kurs-Nr. 44209 10,50 €**

## Yoga Nidra – Tiefenentspannung erleben

Inhalt und Material wie Kurs 44209, jedoch:

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 26 €.

**Angelina Marko**

**Mi ab 30.4. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**

**Kurs-Nr. 44210 35 €**

## Hatha Yoga

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch können sich Verspannungen auflösen und Glieder wieder geschmeidig werden. Neben den Halteübungen und den Bewegungen werden auch Atemübungen praktiziert. Die Kurse sind konzipiert für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 62,50 €. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (wenn vorhanden), Yogagurt oder Gürtel (wenn vorhanden).

**Christoph Schneider**

**Fr ab 23.5. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44211 83,50 €**



### Warum vhs?

*„Weil mir die vhs die Möglichkeit gibt mein Wissen über Yoga an viele unterschiedliche Menschen weiterzugeben und damit die Welt ein kleines bisschen glücklicher zu machen.“*

**Christoph Schneider**

## Faszien Yoga - Faszien Fitness

Lange dachte man, Bindegewebe sei nicht trainierbar - weit gefehlt. Sehnen, Bänder und das gesamte fasziale Gewebe, das unseren Körper durchzieht, haben großen Einfluss auf Stabilität, Kraft und Beweglichkeit. Faszien Yoga oder auch Yin Yoga genannt ist ein ruhiger, sanfter Yogastil, der überwiegend im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Wir gehen sanft in die Übungen hinein und ausgewählte Asanas werden länger gehalten. Wir gleiten in die Asanas hinein, lassen den Atem fließen und kommen innerlich zur Ruhe. Unsere Faszien werden angeregt und werden oder bleiben elastisch. Dabei spielt das Hineinspüren und Hören auf den eigenen Körper eine genauso große Rolle wie die Möglichkeit, ihn zu fordern. Der Kurs wendet sich an Anfänger/innen. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 23 €.

Bitte mitbringen: leichte Turnschuhe, Decke und ein Getränk.

**Claudia Girtgen-Diehl**

**Sa am 28.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
13-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 44212 30,50 €**



### Warum vhs?

*„Weil Vielfalt, Interesse, Freude, Kompetenz und Motivation aufeinandertreffen.“*

**Claudia Girtgen Diehl**

## 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. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 117 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

<b>Hiltrud Schurz</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9.30-11 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44241</b>		<b>156 €</b>

## Yoga - Aufbaukurs

Inhalt und Material wie Kurs 44241, jedoch: Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 117 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

<b>Hiltrud Schurz</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9.30-11 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44242</b>		<b>156 €</b>

## Yoga - Aufbaukurs

Inhalt und Material wie Kurs 44241, jedoch: Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 117 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

<b>Hiltrud Schurz</b>		
<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>17-18.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44243</b>		<b>156 €</b>

## Vinyasa-Yoga

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene und Geübte. Vinyasa Yoga ist eine dynamische und intensive Yogaform des Hatha Yoga. Atem und Bewegung werden zu fließenden Abfolgen (Asanas) miteinander verbunden und es entsteht ein meditativer Fluss. Geübt wird mal fließend, mal statisch, mal kräftig, mal sanft. Jedoch immer achtsam und mit genug Zeit für individuelle Ausrichtungen. Jede Unterrichtseinheit beinhaltet spezifische Übungssequenzen mit wechselndem Fokus, wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Balance oder mentale Themen wie Atemtechnik (Pranayama) oder Meditation. Ein Mix aus Anstrengung, Mobilisierung und Regenerierung mit abschließender Entspannung (Shavasana).

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken, Decke und Kissen, wenn vorhanden 2 Yoga Blöcke

<b>Lydia Heidt</b>		
<b>Di ab 25.3.</b>	<b>13 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18.15-19.45 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44244</b>		<b>101,50 €</b>

## Vinyasa-Yoga am Morgen

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene und Geübte.

Inhalt und Material wie Kurs 44244, jedoch:

<b>Lydia Heidt</b>		
<b>Mi ab 26.3.</b>	<b>13 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>9-10.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>Kurs-Nr. 44245</b>		<b>101,50 €</b>

## Vinyasa-Yoga am Abend

Dieser Kurs ist für Fortgeschrittene und Geübte.

Inhalt und Material wie Kurs 44244, jedoch:

<b>Lydia Heidt</b>		
<b>Mi ab 26.3.</b>	<b>13 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44246</b>		<b>135,50 €</b>

## Yoga und Entspannung für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nur für Personen mit Vorkenntnissen  
Ganzheitliches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Yoga, ein Weg von außen nach innen, ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Es verbessert das Körpergefühl, hält den Körper elastisch und flexibel, stärkt den Rücken, lässt Energie fließen, fördert innere Qualitäten wie Ausgeglichenheit, Gelassenheit, innere Ruhe. Der Kurs beinhaltet Asanas (Körperübungen und -stellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und - auf Wunsch der Teilnehmer/innen - Meditation. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 94 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, evtl. Kissen.

<b>Kurs entfällt am 29.4.</b>		
<b>Stefanie Roth</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-11.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 002</b>
<b>Kurs-Nr. 44247</b>		<b>125 €</b>

## Yoga und Entspannung für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nur für Personen mit Vorkenntnissen  
Inhalt und Material wie Kurs 44247, jedoch:

<b>Kurs entfällt am 29.4.</b>		
<b>Stefanie Roth</b>		
<b>Di ab 11.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18-19.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 002</b>
<b>Kurs-Nr. 44248</b>		<b>125 €</b>

## Die „Fünf Tibeter“ – Gesundheit und Mobilität bis ins hohe Alter

Die Juwelen des Himalaya, wie die Übungen aus dem Hatha Yoga auch genannt werden, sind für jeden einfach zu erlernen und halten bei täglicher Praxis den Bewegungsapparat elastisch und geschmeidig, trainieren das Herzkreislaufsystem und sorgen für einen aktiven Stoffwechsel. Man fühlt sich jünger und allgemein gesünder. Gleichzeitig können diese Übungen auch geistige Prozesse anregen. Die Dozentin ist zertifizierte „Fünf Tibeter“ Trainerin und Mitglied im Tibeter Dachverband. Der Kurs findet ab 6 Personen statt. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 58,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

<b>Marlene Niklaus</b>		
<b>Mo ab 23.6.</b>	<b>5 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>19-21.15 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 002</b>
<b>Kurs-Nr. 44251</b>		<b>78 €</b>



## Warum vhs?

**Marlene Niklaus**

„Die VHS gibt mir die Möglichkeit den dynamischen Yogazirkel „Fünf Tibeter“ an viele Menschen weiterzugeben. Ich bin seit 40 Jahren im Gesundheitsbereich tätig und meine Philosophie ist es, präventiv in Eigenverantwortung die körperliche und mentale Gesundheit durch die Fünf Tiber zu stärken.“

## Qi Gong, Tai Chi

### Qi-Gong – Zum Ursprung zurückkehren

Die heilsame Wirkung der Qi Gong-Übungen beruht auf der Beeinflussung physiologischer Prozesse im Sinne einer Regulation und Stärkung. Sie wird erreicht durch bestimmte Körperhaltungen und langsame Körperbewegungen, durch verschiedene Methoden der Atemführung und durch geistige Übungen. Die Aufmerksamkeit wird in achtsamer Weise auf den Körper und die in ihm fließende Lebensenergie (Qi) gerichtet.

Es werden diesmal Übungen aus dem Übungszyklus „Zum Ursprung zurückkehren (Fanhuangong)“ erlernt. Diese Übungen haben eine ganzheitlich-vorbeugende Wirkung; sie konsolidieren und bereichern in einem ersten Schritt zunächst die körperlichen Energien, haben darüber hinaus aber noch weitere heilsame Wirkungen. „Der weise Mann festigt und bewahrt seine Essenz (Jing), stärkt und pflegt seine Lebensenergie (Qi) und läutert seinen Geist (Shen)“. Diese über Jahrhunderte überlieferten Fanhuangong-Übungen zielen genau auf diese „Verjüngung“ und sogar „Umkehr“ der sich verbrauchenden biologischen Lebensprozesse ab. Die Übungen werden vorzugsweise im Stehen ausgeführt (bei Schwierigkeiten im Stehen kann auch im Sitzen begonnen werden). Immer wieder werden Bezüge zur Psychosomatik, zur traditionellen chinesischen Medizin samt Akupunkturlehre und zur Naturheilkunde hergestellt. Geeignet für Beginner und für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

<b>Dr. med. Eugenia Kuhn</b>		
<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>5 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>20-21.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44301</b>		<b>39 €</b>

## Qigong: Lebenskraft stärken – Gelassenheit üben

Im Qigong verbinden sich geistige Sammlung, Bewegung, Ruhehaltungen, Atemwahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellungsbilder zu einer wirkungsvollen Methode.

Achtsam fließende Bewegungen und zentrierende Haltungen auszuführen können 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. Der Kurs ist sowohl für Beginner als auch Fortgeschrittene geeignet. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 52,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder ähnliches.

**Ute Thein**

**Di ab 11.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16.45-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44302 69,50 €**

## Qigong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Qigong ist ein wunderbarer Schatz aus dem kulturellen Erbe Chinas. Die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) verbindet verschiedene Theorien zu einem System. Zentral ist die Lehre von der Umwandlung der Lebensenergie Qi (neben Leitbahnsystem, Wandlungsphasen, Yin-Yang- u. Organlehre). Diese Vorstellungen sind von den Menschen der alten Zeit durch die Praxis ihrer Übungen und im Kampf gegen Krankheiten entwickelt und durch Beobachtungen der Phänomene weiterentwickelt worden.

Der Begriff Qigong ist 1949 entstanden. In den klassischen Texten werden Begriffe wie Yangsheng, Daoyin, Xingyi verwendet. Sie bezeichnen Übungen, die Körper und Geist stärken, Alterungsprozesse beeinflussen und der Vorbeugung, Vermeidung und Behandlung von Krankheiten und der Gesundheitsvorsorge dienen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

**Claudia Rausch-Michl**

**Di ab 11.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.15-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44303 52 €**

## Qigong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Inhalt und Material wie Kurs 44303, jedoch:

**Claudia Rausch-Michl**

**Di ab 11.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.40-20.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44304 52 €**

## Qigong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Inhalt und Material wie Kurs 44303, jedoch:

**Der Kurs entfällt am 30.5., 27.6., 8.8., 22.8., 29.8., 19.9.**

**Claudia Rausch-Michl**

**Fr ab 14.3. 21 mal vhs Schultesstr. 19 b  
8.30-10 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44306 164 €**

## Faszien-Qigong – Im Fluss der Bewegung

In diesem Kurs werden ausgewählte Übungen aus den einzelnen Sequenzen erlernt. Sie umfassen Ruheübungen, Selbstmassage und bewegte Qigong-Übungen. Die sanften, fließenden Bewegungen fördern die Beweglichkeit, mobilisieren die Gelenke und stärken die Balance. Die eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten werden vitalisiert und harmonisiert. Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 21 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

**Kurs entfällt am 26.3.**

**Petra Bleil**

**Mi ab 12.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.45-18.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**

**Kurs-Nr. 44305 28 €**

## Qigong – eine Einführung in das System des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong

Unter dem Begriff Qigong sind eine Vielzahl von Bewegungsformen zusammengefasst, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Gesunderhaltung und der Pflege der Lebenskraft entwickelt wurden. Qi steht für universelle Lebensenergie und Gong steht für Üben, Arbeit oder Pflege.

In diesem Workshop wird auf die Grundstufe des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong eingegangen. Dazu gehören praktische Bewegungsübungen, die dazu dienen, die Meridiane zu öffnen, die Einheiten von Körper und Geist zu stärken und Übungen in Stille, die das Qi sammeln und Körper, Geist und Atmung regulieren. Die Übungen sind langsam und ruhig, leicht zu erlernen und beanspruchen keinen großen Raum. Der dazu gehörende Vortrag zum Qigong beinhaltet unter anderem Tipps, die aufzeigen, wie man die Übungen den Jahreszeiten entsprechend anpassen kann. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 16 €.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, dicke Socken, Getränk

**Roman Heider**

**Sa am 22.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-13 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 44307 25 €**

## Taijiquan und Qigong

Vorbereitende und unterstützende Übung für das Taijiquan.

Seit den 1920er Jahren entwickelte sich in China an Akademien und Universitäten aus geheimen Familienstilen des Taijiquan und den vielfältigen Qigongarten eine anerkannte Übungs-Methode die in China aus den Bereichen Kunst&Kultur, Gesundheit, Sport und Selbstverteidigung nicht mehr wegzudenken ist.

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit einem durch Überlieferung und Tradition entstandenen Wissen machte es möglich, dass vor allem die gesundheitlichen Aspekte dieser Bewegungskünste allen zugänglich wurden. Taijiquan bietet eine wundervolle Möglichkeit zur Förderung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Die Prinzipien die dabei zur Anwendung kommen sind in den westlichen Kulturen weniger bekannt, bzw. werden durch westliche Vorstellungen über Sport und Fitness reduziert bzw. durch Überbetonung einzelnen Aspekten (z.B. Atmung, Achtsamkeit, Entspannung, etc.) mystifiziert. So sind dann auch die grundlegenden Probleme beim Erlernen des Taijiquan die mitunter komplexen Bewegungsabläufe, eingebettet in eine für uns fremde Gedankenwelt und Kultur.

In diesem Kurs geht es um das Erlernen und Verstehen von Haltung- und Bewegungsprinzipien anhand spezieller Übungen. Die Übungen sind zunächst einfach gehalten um die ersten grundlegenden Bewegungsmuster zu erkennen. Im Laufe des Kurses werden sie ausgebaut und umfangreicher, so dass sie schließlich in einer Taijiquan-Qigong-Form angewendet werden. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich; Erfahrungen im Bereich Körperwahrnehmung sind natürlich von Vorteil. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 65 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

**Hans-Ulrich Wolkenstein**

**Mi ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17-18.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 44321 87 €**

## 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. Der Kurs findet ab 8 Personen statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

**Hans-Ulrich Wolkenstein**

**Do ab 13.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 44322 78 €**

**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

## Atem-Bewegung-Begegnung: Einführungskurs in Aikidô

Aikidô ist „Bewegt-sein“ – bewegt sein von einer inneren Kraft, unserem Atem. Diese Atemkraft prägt und koordiniert all unsere Bewegungen im Aikidô. Es sind dies ebenso entspannte wie kraftvolle und fließende Bewegungen. Und da wir uns im Aikidô immer zusammen mit einem Partner bewegen, ist Aikidô auch Begegnung. Durch harmonisches Zusammenbewegen und mittels unseres Atems können wir dann sowohl unsere eigene Befindlichkeit als auch die Qualität der Interaktion regulieren, auch im Falle von Stress und Konflikt. Aikidô ist somit ein Übungsweg, auf dem wir lernen, wie man zwischenmenschlichen Stress- und Konfliktsituationen entspannt und doch kraftvoll, ruhig und zentriert, zugleich achtsam für sich selbst und für den anderen – also mit einer gewissen inneren Gelassenheit handhaben kann. Da körperliche Kraft hierbei eine untergeordnete Rolle spielt, ist Aikidô gleichermaßen für alle geeignet.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

**Winfried Wagner, Thomas Walter**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Aiki-Institut Nußbergstr. 35</b>
<b>19-20.30 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 44341</b>		<b>77,50 €</b>

## Wirbelsäulengymnastik und mehr

Inhalt und Material wie Kurs 44701, jedoch:

**Astrid Schlösser**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>11 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>10-10.55 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 44702</b>		<b>52,50 €</b>

## Wirbelsäulengymnastik und mehr

Inhalt und Material wie Kurs 44701, jedoch:

**Astrid Schlösser**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>11 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>11-11.55 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 44703</b>		<b>52,50 €</b>

## Faszien fit – Rücken fit

Ursache für viele Rückenprobleme können verkürzte und verklebte Faszien sein. Es gibt unterschiedliche Methoden, um Faszien zu mobilisieren. Meist wird durch Druck z. B. mit einer Rolle an den Faszien gearbeitet. In diesem Kurs werden jedoch drei andere Methoden vorgestellt und diese mit Übungen aus der klassischen und der neuen Rückenschule kombiniert. Die Muskulatur wird hierbei trainiert und das Faszienewebe wird dadurch elastischer. Atem- und Entspannungsübungen wirken positiv auf den Muskeltonus, Körperhaltung und -wahrnehmung werden geschult. Gute Tipps für den Alltag gibt es obendrein. Begleitet wird der Kurs von Musik. Geeignet für alle, die vorbeugend für die Gesundheit aktiv werden möchten oder bereits leichte bis mittelstarke Beschwerden haben.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 32,50 €.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

**Helga Weiß**

<b>Mi ab 25.6.</b>	<b>5 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>17.15-18.30 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 44711</b>		<b>43,50 €</b>

## Faszien fit – Rücken fit

Inhalt und Material wie Kurs 44711, jedoch:

**Helga Weiß**

<b>Mi ab 25.6.</b>	<b>5 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>18.45-20 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 44712</b>		<b>43,50 €</b>

## Schmerzfrei und beweglich – aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte

Leiden Sie unter Schmerzen in Gelenken und am Rücken oder an Verspannungen und haben schon alles probiert? In diesem Kurs stellt Ihnen die Physiotherapeutin verschiedene Ansätze vor, um langfristig Linderung zu finden. Sie erklärt Grundkenntnisse über den Körper und führt Sie durch Dehn- und Kräftigungsübungen sowie einfache Massagetechniken. Ergänzend lernen Sie mentale Techniken kennen, die Ihnen helfen können, Schmerzen loszulassen und die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers zu unterstützen. Der Kurs bietet Ihnen einen ganzheitlichen Ansatz, um Ihre Schmerzen besser zu verstehen und eigene Strategien für einen selbstwirksamen Umgang damit zu entwickeln. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Kursgebühr 16 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

**Annika Meffle**

<b>Sa am 28.6.</b>	<b>1 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>14-17 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 44713</b>		<b>21 €</b>



### Warum vhs?

**Annika Meffle**

„Seit 2020 beschäftige ich mich mit verschiedenen, aber vor allem ganzheitlichen Sichtweisen. Ich bin der Überzeugung, dass man selbst viel zu seiner Gesundheit beitragen kann und möchte dieses angesammelte Wissen verbreiten. Deshalb freue ich mich über die vhs dieses Wissen mit Ihnen zu teilen!“

## „Sanft und spielerisch“ üben trotz Fibromyalgie – Chance der Rückkehr ins Leben

Kennen Sie das? Die Gelenke fühlen sich zunehmend steif an, Muskelsehnenübergänge schmerzen, herkömmliche Gymnastik, Massage oder Fitnesstraining wirken oft verschlimmernd. Wir schränken unsere Bewegung immer mehr ein und setzen damit eine Schmerzspirale in Gang, aus der wir nicht herausfinden. Schlaf- und Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen, Kopf- oder Rückenschmerzen und innere Anspannung nehmen zu.

Mithilfe von speziell entwickelten Gymnastik- und Dehnübungen (u.a. nach Dr. Weiss), ergänzt durch spielerische Elemente mit und ohne Musik sowie gezielten Informationen wollen wir unser Körperbewusstsein fördern, unsere Grenzen kontinuierlich und behutsam erweitern und versuchen, den Teufelskreis zu überwinden, damit das Leben wieder lebenswert werden kann. Elemente aus dem Hatha-Yoga und dem shake-spear Aktivierungstraining®, bei dem körpereigene mit biomechanischen Schwingungen spezieller Geräte (unter 5 Hz) gekoppelt werden, fließen in die Übungspraxis mit ein. Beleben statt auspowern, entspannen statt anspannen, Dynamik statt Kraft, spielerisch statt mechanisch sind wichtige Wegweiser. Nur Mut! Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 58 €.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Trainingskleidung, warme Socken (keine Strumpfhose), Schreibsachen. Aufzug ist vorhanden.

**Gisela Staffort-Hartlieb**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>8 mal</b>	<b>Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65 17-18.30 Uhr</b>
<b>Kurs-Nr. 44721</b>		<b>Praxis f. Gesundheitstraining 77 €</b>



### Warum vhs?

**Gisela Staffort-Hartlieb**

„Weil ich über die vhs mit meinem Angebot zur Fibromyalgie und zur Marga-Massage® Betroffene bzw. Interessierte breitgefächert ansprechen kann.“

## Beckenboden

### Beckenbodentraining

Um den Beckenboden trainieren zu können, wird zunächst das Zusammenspiel von Atmung, Muskulatur und Bewegung erprobt. Formen der Inkontinenz, Probleme und Senkungen werden besprochen und mit gezielten Übungen wird die Muskulatur aufgebaut, um den Beckenboden zu kräftigen. Ein wacher, fitter Beckenboden ist das Geheimnis der weiblichen Kraft. Er befindet sich im Gleichgewicht zwischen Anspannung und Loslassen. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters und wird von einer Physiotherapeutin angeleitet.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmerinnen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 47 €.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, bequeme Kleidung.

**Ingeborg Jordan**

<b>Di ab 18.3.</b>	<b>6 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>18.45-20.15 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 44601</b>		<b>62,50 €</b>

## Rund um die Wirbelsäule

### Wirbelsäulengymnastik und mehr

Wirbelsäule und Gelenke werden durch einseitige Belastung oder Überbelastung in Beruf und Haushalt beeinträchtigt. Unter Anleitung einer Physiotherapeutin werden ausgleichende gymnastische Übungen unter besonderer Berücksichtigung der alltäglichen Arbeitshaltung durchgeführt, die die gesamte Wirbelsäule (von Kopf bis zum Steißbein) mobilisieren und die Arm- und Beinmuskulatur sowie die Rumpfmuskulatur kräftigen. Alle Übungen dienen der gesundheitlichen Vorsorge und der Anleitung zur eigenen Aktivität; sie ersetzen keine medizinischen Maßnahmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch od. kleines Kissen, Theraband (wenn vorhanden), leichte Turnschuhe.

**Astrid Schlösser**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>11 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>9-9.55 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 44701</b>		<b>52,50 €</b>

## Workshop Feldenkrais – Schwerpunkt Füße und Gehen

Die Feldenkrais- Methode fördert mit Hilfe gezielter, einfacher Bewegungen die Flexibilität auf körperlicher und geistiger Ebene. Benannt wurde sie nach ihrem Begründer, dem Naturwissenschaftler Dr. Moshé Feldenkrais (1904-1984). Aus schwerfälligen Bewegungen können leichte spielerische Bewegungsabläufe entstehen. In diesem Workshop geht es um die Füße, die statische Basis, die Verbindung zur Erde. Gehen ist das grundlegende Mittel unserer Fortbewegung. Zugleich komplex und einfach, drückt sich im Gehen unser universelles Menschsein aus, aber auch unsere Individualität. Schritt für Schritt erkunden wir die Füße und das Gehen mittels Feldenkrais Lektionen. Dabei geht es um Aufrichtung, um das Suchen und Finden von Standpunkten und Haltungen, um damit bestenfalls leichtfüßig und dynamisch durchs Leben zu gehen. Für alle Altersgruppen und jede Kondition geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Handtuch.

Der Kurs findet ab 5 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 13 €.

**Barbara Adamus**

<b>Sa am 10.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>11-13.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 001</b>
<b>Kurs-Nr. 44751</b>		<b>21 €</b>

## Fitnessgymnastik und mehr

### Pilates – sanftes Training

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Auf schonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Der Rücken sowie der Beckenboden werden generell gestärkt. Da der Schwerpunkt der einzelnen Übungen auf der Körperkontrolle liegt, ist Pilates ein einzigartiges Workout, das lang anhaltende Trainingsergebnisse garantiert! Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 52,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch

**Heide Gabold**

<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>16.30-17.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>Kurs-Nr. 44801</b>		<b>69,50 €</b>

### Pilates – sanftes Training

Inhalt und Material wie Kurs 44801, jedoch:

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 52,50 €.

**Heide Gabold**

<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>17.45-18.45 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 004</b>
<b>Kurs-Nr. 44802</b>		<b>69,50 €</b>

### 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. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 78 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

**Heide Gabold**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-11.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>Kurs-Nr. 44805</b>		<b>104 €</b>

### Selbstverteidigung und Gewaltprävention für alle!

Dieser pädagogisch angeleitete Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurs vereint traditionelle Kampfkunstprinzipien und moderne Pädagogik. Er findet in einem sicheren Umfeld statt und kann alltägliche Handlungskompetenzen fördern. Sie profitieren von theoretischen und praktischen Szenario- und Methodikübungen, welche nachhaltig mehr Sicherheit im Alltag vermitteln können. Zudem können Sie das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl durch aktives und achtsames Wiederholen der Übungen positiv fördern.

Die Veranstaltung ist für jeden Teilnehmenden geeignet – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Fitness. Im Kurs sind 2 € Materialgebühren enthalten für die Nutzung spezieller Ausstattung. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 28 €.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche

**Johannes Schneider**

<b>Sa am 10.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-15 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>Kurs-Nr. 44811</b>		<b>37 €</b>

### Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Frauen ab 16 Jahren

Inhalt und Material wie Kurs 44811, jedoch wurde er speziell für die sich ändernden Gefahrensituationen und Bedürfnisse von Frauen abgestimmt. Sie profitieren von theoretischen und praktischen Szenario- und Methodikübungen, welche nachhaltig mehr Sicherheit im Alltag vermitteln können. Die Veranstaltung ist für Frauen ab 16 Jahren geeignet – unabhängig von Alter oder Fitness. Im Kurs sind 2 € Materialgebühren enthalten für die Nutzung spezieller Ausstattung. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 28 €.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Trinkflasche

**Johannes Schneider**

<b>Sa am 17.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-15 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>Kurs-Nr. 44812</b>		<b>37 €</b>

### Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Fortgeschrittene

Dieser Aufbaukurs richtet sich an alle, die bereits den Basiskurs besucht haben oder über Vorerfahrungen in Kampfsport oder Kampfkunst verfügen. Aufbauend auf den Grundlagen der Selbstverteidigung und Gewaltprävention vereint dieser Kurs vertiefte Kampfkunsttechniken mit gezielter Methodik zur sicheren Anwendung im Alltag, kurz gesagt eine pädagogisch angeleitete Kampfkunst. Der Kurs bietet die Möglichkeit, erlernte Techniken zu vertiefen und in fortgeschrittenen Szenarien sicher anzuwenden.

Die beiden erfahrenen und qualifizierten Kursleitenden unterstützen Sie dabei, Ihre individuellen Stärken auszubauen, Schwächen gezielt anzugehen und ihre Handlungskompetenzen in realitätsnahen Übungen zu erweitern. Der Kurs stärkt nicht nur Ihre körperliche Fitness und Selbstsicherheit, sondern auch Ihre mentale Stärke. Die Inhalte werden flexibel an die Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst und durch Reflexion vertieft.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Trinkflasche

Im Kurs sind 2 € Materialgebühren enthalten für die Nutzung spezieller Ausstattung. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 40 €.

**Johannes Schneider, Nadine Jorzik**

<b>Sa am 24.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>10-15 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>Kurs-Nr. 44813</b>		<b>53 €</b>

### Fitness für den Alltag

Dieser Kurs bietet ein Training, das Präventionsübungen und Elemente aus dem Spitzensport kombiniert und sich an sportlich ambitionierte Menschen richtet. Ziel ist es, die Widerstandskraft durch effektive und nachhaltige Übungen zu stärken. Voraussetzung ist eine grundlegende Fitness.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 47 €.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe mit heller Sohle.

**Jürgen Fusch**

<b>Mi ab 30.4.</b>	<b>6 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>15-16.30 Uhr</b>		<b>Untergeschoss, Zi. 003</b>
<b>Kurs-Nr. 44814</b>		<b>62,50 €</b>

### Präventives Haltungstraining für Frauen

Es werden Rücken, Arme, Beine, Bauch, weiblicher Beckenboden, Po – also die gesamte Muskulatur trainiert. Ein rückengerechtes Verhalten im Alltag, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt. Geplant ist, ab und zu mit Kleingeräten zu arbeiten. Der Kurs findet ab 10 Personen statt.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Gymnastikmatte

**Christa Thain-Wehner**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Walther-Rathenau-Gymnasium</b>
<b>18.30-19.15 Uhr</b>		<b>Sporthalle</b>
<b>Kurs-Nr. 44821</b>		<b>33 €</b>

### Präventives Haltungstraining für Frauen

Inhalt und Material wie Kurs 44821, jedoch:

Der Kurs findet ab 10 Personen statt.

**Christa Thain-Wehner**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Walther-Rathenau-Gymnasium</b>
<b>19.15-20 Uhr</b>		<b>Sporthalle</b>
<b>Kurs-Nr. 44822</b>		<b>33 €</b>



### Warum vhs?

*Johannes Schneider*

„Bildung für alle, in Gemeinschaft lebenslanges individuelles Lernen“

## Auch Nordic Walking will gelernt sein

Nordic Walking ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining im Freien, das von jeder Altersgruppe ausgeübt werden kann. Die Dozentin hat die Ausbildung zum Nordic Walking Basic Instructor und unterrichtet nach der Alfa Technik. Wie bei jeder anderen Sportart auch, ist es hier sinnvoll, die richtige Technik zu erlernen bzw. zu verfeinern. Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Anfahrt über den Hafen, Treffpunkt direkt am Parkplatz beim See. Bitte Stöcke (Länge nur bis Nabelhöhe) mitbringen. Der Kurs findet ab 4 Personen statt.

**Heike Rudolph**

**Mo ab 28.4. 5 mal Baggersee**  
**10-11 Uhr Ankerplatz Segelschiffe, Parkplatz Nord**  
**Kurs-Nr. 44841 46 €**

## Aquatrainning

„Training im Wasser – fit an Land“ – ein ideales Anti-Aging-Programm für Mann und Frau mit Aqua-Tabata-Einheiten, für alle Alters- und Gewichtsklassen, geringe Verletzungsgefahr. Fördert Kraft und muskuläre Balance. Durch den hydrostatischen Druck wird das Bindegewebe massiert und entwässert. Der Kurs ist für Nichtschwimmer nicht geeignet. Das Wasser hat eine Temperatur von ca. 28 Grad Celsius.

Teilnehmergebühr ist inkl. Eintritt. Der Sammleinlass für die Gruppe ist um 7.45 Uhr. Die Kurszeit umfasst die Zeit im Wasser (45-50 Minuten) und die An- und Auskleidezeit. Der Kurs findet mit 10 Personen statt, ab 12 Personen beträgt die Gebühr 83,50 €.

**Carola Hooijman, Mathias Heß**

**Fr ab 14.3. 16 mal Gartenstadtschule**  
**8-8.45 Uhr Schwimmhalle**  
**Kurs-Nr. 44851 100 €**

## Aquatrainning

Inhalt und Material wie Kurs 44851, jedoch:

Der Sammleinlass für die Gruppe ist um 8.30 Uhr. Die Kurszeit umfasst die Zeit im Wasser (45-50 Minuten) und die An- und Auskleidezeit. Der Kurs findet mit 10 Personen statt, ab 12 Personen beträgt die Gebühr 83,50 €.

**Carola Hooijman, Mathias Heß**

**Fr ab 14.3. 16 mal Gartenstadtschule**  
**8.50-9.35 Uhr Schwimmhalle**  
**Kurs-Nr. 44852 100 €**

## Moveto!® –

### Nordic Walking mit kräftigenden Übungen

Moveto® kombiniert Herzkreislauftraining, allgemeine Mobilisierung und Rückengymnastik. Es vereint Nordic Walking Stabilisations-, Atem- und Koordinationsübungen zu einem ganzheitlichen Programm in der Natur. Dabei werden durch den Wechsel aus Ausdauertraining und kräftigenden Übungen mit Kleingeräten alle körperlichen Systeme angesprochen, die Gelenke mobilisiert und die Wirbelsäule gekräftigt.

Ziel ist es, den Teilnehmenden den (Wieder-) Einstieg in den Sport zu erleichtern und etwas für die Gesundheit zu tun. Hinzu kommt die Stärkung der Psyche und des Immunsystems durch den Aufenthalt im Freien. Moveto® ist für jede Altersklasse und jeden Fitnesszustand geeignet. Kleingeräte werden gestellt. Treffpunkt direkt am südlichen Parkplatz beim See. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 19,50 €.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, Trinken, Nordic Walking Stöcke (wenn vorhanden). Diese können sonst ausgeliehen werden.

**Andrea Lemke**

**Mo ab 28.4. 4 mal Baggersee**  
**17-18 Uhr Parkplatz Süd**  
**Kurs-Nr. 44861 28,50 €**

## Rehabilitationssport

### Funktionstraining bei Osteoporose

In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Osteoporose Osteoporose ist eine Krankheit, die durch den Verlust an Knochenmasse hervorgerufen wird und die sich bei den meisten Frauen in den Wechseljahren bemerkbar macht.

Osteoporose beginnt mit chronischen Knochenschmerzen, zunächst vor allem beim Wechsel von Ruhe zur Bewegung. Krankengymnastische Übungen verschaffen einen Ausgleich und eine Erleichterung für die alltäglichen Tätigkeiten.

Die Kurse finden das ganze Semester über jeden Montag- und Dienstagnachmittag in Räumen der Volkshochschule statt. Aus versicherungstechnischen Gründen setzt die Teilnahme an der Osteoporose-Gymnastik eine Mitgliedschaft im Bundesselbsthilfeverband 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**

**Für folgende Gruppen können Sie sich bei der Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V. anmelden (mit ärztlicher Verordnung).**

**Information und Beratung erfolgt bei Christine Schultz.**

**Lindenbrunnenweg 51, 97422 Schweinfurt;**

**Telefon: 09721 22242; E-Mail: gesundheitssport@turngemeinde-schweinfurt.de**

### Herzsport:

#### Übungs- und Trainingsgruppen

Bewegungs- und Entspannungsübungen unter Anleitung qualifizierter Übungsleiter und unter ärztlicher Kontrolle für Patienten nach Herzerkrankungen.

### Lungensport bei chronisch-obstruktiven Lungenerkrankungen

Atemnot bei körperlicher Belastung führt häufig zu Schonung und damit zu einem inaktiven Lebensstil der Betroffenen. Durch gezieltes Training und Sport können körperliche und psychische Folgen häufig überwunden und Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gesteigert werden

### 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.

### 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.

### Orthopädische Rehabilitationsgymnastik

Die Orthopädische Rehabilitationsgymnastik ist in erster Linie ein Angebot für Menschen, die sich wegen krankhafter Veränderungen oder Einschränkungen am Bewegungsapparat einer ärztlichen Behandlung unterziehen mussten und in der Folge zur Erhaltung eines besseren Gesundheitszustands für eine bestmögliche Zeit diesen Sport verordnet bekommen.

Bitte beachten Sie auch das folgende vhs-Kursangebot **Bewegung und Entspannung bei Weichteilrheumatismus & Fibromyalgie - Grundkurs** Kurs-Nr. 44721 im Programmbereich Gesundheit.

## Kurse in Kooperation mit Schweinfurter Sportvereinen und Fitness - Centern

**Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule Ihnen für die Teilnahme an Kursen in Kooperation mit Sportvereinen, Fitness-Centern u.a. keine Bestätigung für die Krankenkasse ausstellen kann und dass für den Eintrag in Ihr Bonusheft das Vorzeigen Ihrer vhs-Anmeldebestätigung bei Ihrer Krankenkasse ausreicht.**

## Sport- und Fitnessangebote

### Montagsgymnastik

Bodyforming und Konditionstraining, dazu flotte Musik für Spaß und gute Laune für Jung und Junggebliebene, Mann und Frau.

**Claudia Melber-Köhler, TG SW 1848 e.V.**

**Mo ab 10.3. 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, die Tanz-Elemente aus dem klassischen Aerobic lockern die Muskulatur auf.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

**Birgit Stürmer, City Fitness**

**Mo ab 10.3. 10 mal City Fitness - SW**  
**18-18.45 Uhr Obere Str. 15**  
**Kurs-Nr. 46102 77,50 €**

### 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 Fußmatten.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

**Übungsleiterteam, TV Jahn 1895 e.V.**

**Mo ab 10.3. 12 mal Celtis-Gymnasium**  
**19-20 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)**  
**Kurs-Nr. 46103 42,50 €**

### Piloxing® Booty

Ein Bauch-Beine-Po Kurs mit speziellen Piloxing®-Bändern, zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Zusätzlich werden Rücken und Arme gekräftigt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe.

**Birgit Stürmer, City Fitness**

**Di ab 11.3. 10 mal City Fitness - SW**  
**17.15-18 Uhr Obere Str. 15**  
**Kurs-Nr. 46104 77,50 €**

## Fitness-Boxen (für Frauen geeignet)

Mit Box- und Kickbewegungen am Standboxsack zur Steigerung von Kraft und Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen. Verschiedene Boxtechniken werden auf powervoller Musik erarbeitet um die Kondition zu verbessern und das Gewebe zu straffen, sowie Gewicht zu reduzieren. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Bitte mitbringen: Boxhandschuhe (müssen keine Profi-Boxhandschuhe sein) oder Fitness-Boxhandschuhe, sowie Turnschuhe.

**Birgit Stürmer, City Fitness**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>City Fitness - SW</b>
<b>18-18.45 Uhr</b>		<b>Obere Str. 15</b>
<b>Kurs-Nr. 46105</b>		<b>77,50 €</b>

## 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 tiefliegende Muskeln in Form bringt und die Fettverbrennung auf Hochtouren laufen lässt.

Bitte mitbringen: Anti-Rutschsocken.

**Ralph Ludwig, City Fitness**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>City Fitness - SW</b>
<b>18.45-19.30 Uhr</b>		<b>Obere Str. 15</b>
<b>Kurs-Nr. 46106</b>		<b>77,50 €</b>

## 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.**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Halle A und B der TG</b>
<b>19.30-20.30 Uhr</b>		<b>Lindenbrunnenweg 51</b>
<b>Kurs-Nr. 46107</b>		<b>60 €</b>

## FIT und VITAL 55+

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.**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Friedrich-Fischer-Schule</b>
<b>19.45-20.45 Uhr</b>		<b>Sporthalle</b>
<b>Kurs-Nr. 46108</b>		<b>60 €</b>

## 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.

**TG SW 1848 e.V.**

<b>Di ab 11.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Halle C der TG</b>
<b>20-21.30 Uhr</b>		<b>Lindenbrunnenweg 51</b>
<b>Kurs-Nr. 46109</b>		<b>89,50 €</b>

## 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 ausgeliehen werden.

**Inge Zink, TV Jahn 1895 e.V.**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Treffpunkt: Hockeyclub</b>
<b>9.30-11 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 46110</b>		<b>52,50 €</b>

## 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.**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Halle A und B der TG</b>
<b>18-19 Uhr</b>		<b>Lindenbrunnenweg 51</b>
<b>Kurs-Nr. 46111</b>		<b>60 €</b>

## Thai Bo

Box- und Kickbewegungen aus dem Thai Bo und Kickboxen in Verbindung mit Musik für Fitnessbegeisterte, die etwas mehr Power in den Kursen haben möchten. Ganzkörperworkout nicht nur für Ausdauer, sondern auch für Koordination, Schnelligkeit und Muskelaufbau. Fettverbrennung ist vorprogrammiert und sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Kein Kampfsport!

**Birgit Stürmer, City Fitness**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>City Fitness - SW</b>
<b>18-18.45 Uhr</b>		<b>Obere Str. 15</b>
<b>Kurs-Nr. 46112</b>		<b>77,50 €</b>

## Pilates für Fortgeschrittene

Pilates-Training ist mittlerweile weltweit anerkannt und für viele ein beliebtes Fitness-Workout. Ziel der sanften Ganzkörperübungen ist es, die Funktionen der Wirbelsäule als tragendes System für eine aufrechte Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl zu stärken. Nur für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

**Sabrina Reinschlüssel, TV Jahn 1895 e.V.**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>Celtis-Gymnasium</b>
<b>19-20 Uhr</b>		<b>Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)</b>
<b>Kurs-Nr. 46113</b>		<b>42,50 €</b>

## Ganzkörper - Fitness

Erleben Sie ein dynamisches, musikunterstütztes Workout, das traditionelle Fitnessgeräte wie Kurzhanteln, Kettlebells und Gymnastikbälle integriert. Dieses ganzheitliche Training stärkt Arme, Beine, Gesäß und insbesondere den Rumpf, einschließlich Bauch und Rücken. Ein ausgewogener Mix aus Ausdauersequenzen, Stretching und Entspannungsübungen sorgt für ein abgerundetes Programm. Elemente aus dem Yoga und Pilates werden mit eingebunden. Herzliche Einladung an alle Geschlechter. Ob sportliche Neulinge oder erfahrene Fitnessbegeisterte – hier findet jeder seinen Platz.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt, er entfällt am 28.5. und 4.6. Bitte mitbringen: Gute Laune, Turnschuhe, Getränk (Kauf auch vor Ort möglich), Handtuch, evtl. eigene Gymnastikmatte (auch vor Ort vorhanden).

**Andrea Saar, AC 82 Schweinfurt e.V.**

<b>Mi ab 19.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>AC 82 Schweinfurt e.V.</b>
<b>19-20 Uhr</b>		<b>Oskar v.-Miller Str. 74</b>
<b>Kurs-Nr. 46114</b>		<b>62,50 €</b>

## Senioren-Gymnastik am Vormittag

Abwechslungsreiche Gymnastik als Herz-Kreislauf- sowie Muskeltraining zur Verbesserung und Erhaltung von Kondition und Koordination für alle.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

**Ulrike Bendel, TG SW 1848 e.V.**

<b>Do ab 13.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Halle A und B der TG</b>
<b>8.30-9.30 Uhr</b>		<b>Lindenbrunnenweg 51</b>
<b>Kurs-Nr. 46115</b>		<b>60 €</b>

## 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 ausgeliehen werden.

**Inge Zink, TV Jahn 1895 e.V.**

<b>Do ab 13.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Treffpunkt: Hockeyclub</b>
<b>9.30-11 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. 46116</b>		<b>52,50 €</b>

## 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.

**Birgit Stürmer, City Fitness**

<b>Do ab 13.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>City Fitness - SW</b>
<b>17.15-18 Uhr</b>		<b>Obere Str. 15</b>
<b>Kurs-Nr. 46117</b>		<b>77,50 €</b>

## Gymnastik

Präventives, positiv auf die ganzheitliche Gesundheit ausgerichtetes Übungsprogramm unter besonderer Berücksichtigung des Rückens bzw. der Wirbelsäule. Spannungs-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen helfen, das tägliche Muskelspannungsniveau zu senken und die Körpersensibilität zu steigern. Erleben des Einklangs von Körper und Geist bei meditativer Musik. Entwicklung eines neuen, positiven Verhältnisses zum eigenen Körper.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

**Karin Schaffner, TG SW 1848 e.V.**

<b>Do ab 13.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Halle A und B der TG</b>
<b>20-21 Uhr</b>		<b>Lindenbrunnenweg 51</b>
<b>Kurs-Nr. 46118</b>		<b>60 €</b>

## StrongNation®

Ein kraftvolles Konditionstraining (ehemalig Strong by Zumba), das den ganzen Körper fordert. Durch ein H.I.I.T.-Training verbessern sich Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit. Es ist kein Tanz!

Bitte mitbringen: Turnschuhe.

**Birgit Stürmer, City Fitness**

<b>Fr ab 14.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>City Fitness - SW</b>
<b>17.15-18 Uhr</b>		<b>Obere Str. 15</b>
<b>Kurs-Nr. 46119</b>		<b>77,50 €</b>

## CIRCL™ Mobility

CIRCL Mobility™ hilft, Stress abzubauen, den Bewegungsumfang wiederherzustellen und die Beweglichkeit zu erneuern. Es erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab. Man gelangt schneller zur körperlichen Fitness und zu einer Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration. Durch die Stimulation des Nervensystems können Muskelaktivierung und Durchblutung gefördert werden.

**Virgit Stürmer, City Fitness**

<b>Fr ab 14.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>City Fitness - SW</b>
<b>18-18.45 Uhr</b>		<b>Obere Str. 15</b>
<b>Kurs-Nr. 46120</b>		<b>77,50 €</b>

## Polefitness zum Kennenlernen

Polefitness ist eine Sportart, die Kraft, Körperspannung und Flexibilität vereint. Polefitness verbindet Akrobatikübungen und verschiedene Figuren bis hin zu komplexeren Choreografien an einer vertikalen Stange. Durch die Vielfältigkeit der Übungen ist der Sport für jeden geeignet, man benötigt keinerlei sportliche Vorerfahrung und auch Alter oder Geschlecht sind völlig zweitrangig. Polefitness trainiert den gesamten Körper, schult die Koordination, die Konzentration und verbessert die Körperspannung.

Bitte mitbringen: kurze Sport-Hose, T-Shirt, Socken, Matte oder ein großes Handtuch, kleines Handtuch, Getränk. Wichtig: Bitte benutzen Sie am Tag des Kurses keine Handcreme und keine Bodylotion.

**Katharina Mantel Unique Studios**

<b>Do am 3.4.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Unique Studios</b>
<b>19.30-20.30 Uhr</b>		<b>Luitpoldstr. 17</b>
<b>Kurs-Nr. 46121</b>		<b>20 €</b>

## Polefitness zum Kennenlernen

Inhalt und Material wie Kurs 46121, jedoch:

**Katharina Mantel Unique Studios**

<b>Do am 8.5.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Unique Studios</b>
<b>19.30-20.30 Uhr</b>		<b>Luitpoldstr. 17</b>
<b>Kurs-Nr. 46122</b>		<b>20 €</b>

## Polefitness zum Kennenlernen

Inhalt und Material wie Kurs 46121, jedoch:

**Katharina Mantel Unique Studios**

<b>Do am 5.6.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Unique Studios</b>
<b>19.30-20.30 Uhr</b>		<b>Luitpoldstr. 17</b>
<b>Kurs-Nr. 46123</b>		<b>20 €</b>

## 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.**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>12 mal</b>	<b>Celtis-Gymnasium</b>
<b>18-19 Uhr</b>		<b>Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)</b>
<b>Kurs-Nr. 46302</b>		<b>42,50 €</b>

## 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.**

<b>Mi ab 12.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Kerschensteiner Schule</b>
<b>20-21 Uhr</b>		<b>Sporthalle</b>
<b>Kurs-Nr. 46303</b>		<b>60 €</b>

## Gymnastik für Frauen am Vormittag

Der Kurs richtet sich an alle, die fit bleiben und Spaß an Bewegung ohne Überforderung haben wollen. Neben einem konditionellen Aufwärmteil mit Musik werden durch gezieltes und wiederholtes Training alle Muskelgruppen trainiert.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk.

**Brigitte Dibal, TG SW 1848 e.V.**

<b>Do ab 13.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Halle A und B der TG</b>
<b>9-10 Uhr</b>		<b>Lindenbrunnenweg 51</b>
<b>Kurs-Nr. 46304</b>		<b>60 €</b>

## Gymnastik mit und ohne Musik für Seniorinnen

Ausdauer- und funktionstherapie, abwechslungsreiche Übungen für Wirbelsäule und Gelenke für Seniorinnen. Bitte Übungsmatte mitbringen.

**Elsa Böhm, FTS**

<b>Do ab 13.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Auensschule</b>
<b>19-20 Uhr</b>		<b>Sporthalle</b>
<b>Kurs-Nr. 46305</b>		<b>52 €</b>

## Bewusste Ernährung und mehr

### Heilfasten für Gesunde – ein gemeinsamer Fastenkurs mit Einführungsvortrag

Im Gegensatz zum totalen Fasten wird dem Körper beim Heilfasten eine geringe Menge Energie zugeführt. Diese Form des Fastens ist auch für Berufstätige geeignet. Jeder Teilnehmende erklärt mit der Anmeldung zum Kurs, dass er/sie für sich selbst verantwortlich ist und etwaige Gesundheitsfragen vorab mit dem Arzt oder Heilpraktiker abgeklärt hat. Am 1. Kursabend, erklärt die Referentin, worauf beim Fasten zu achten ist und wie der Ablauf der Fastenwoche ist. Die Fastenzeit beginnt ab 28.3. für 5 Tage - es sei denn, jemand möchte sich die Zeit anders einteilen. In diesem Kurs trifft sich die „Fastengruppe“ regelmäßig zum Austausch, um abzuschalten und Kraft zu tanken. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

**Barbara Mantel**

<b>Mi. 12.3., 19-20.30 Uhr, Raum 103</b>
<b>Fr. 28.3., 19-20.30 Uhr, Raum 103</b>
<b>So. 30.3., 10-11.30 Uhr, Raum 103</b>
<b>Mo. 31.3., 19-20.30 Uhr, Raum 103 vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>Mi. 2.4., 19-20.30 Uhr, Raum 103 1. Stock, Zi. 103</b>
<b>Kurs-Nr. 47101 52 €</b>

### Endlich weg mit den Kilos

Kämpfen Sie schon lange mit überflüssigen Pfunden und haben verschiedene Diäten ausprobiert? Oft sehen wir kurzfristige Erfolge auf der Waage, aber bald steigt das Gewicht wieder an. Es gibt Lösungen!

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr „Wohlfühlgewicht“ erreichen und dauerhaft halten können.

Ihr Gewicht hängt von vielen Faktoren ab. Das Essen spielt dabei nur eine kleine Rolle. Auch Medikamente, Alter, Hormone und der Stoffwechsel sind wichtig. Wir betrachten in diesem Kurs die entscheidenden Faktoren und erfahren, warum Sie immer wieder mit Ihrem Gewicht kämpfen. Sie lernen, wie Sie diese Faktoren steuern können. So verstehen Sie Ihren Körper besser und wissen, was in Ihrem Organismus passiert. Wir sprechen auch darüber, welche Lebensmittel gut für uns sind und wie viel wir davon essen sollten.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Personen beträgt die Gebühr 39 €.

**Andrea Freund**

<b>Di ab 18.3.</b>	<b>5 mal</b>	<b>vhs Schultesstr. 19 b</b>
<b>18-19.30 Uhr</b>		<b>1. Stock, Zi. 105</b>
<b>Kurs-Nr. 47102</b>		<b>52 €</b>

## Sport für junge Menschen

Die Kinderkurse in Kooperation mit den Sportvereinen finden Sie auf der Seite 65.

## Sportangebote für Frauen

### Gymnastik mit und ohne Musik für Seniorinnen

Ausdauer- und funktionstherapie, abwechslungsreiche Übungen für Wirbelsäule und Gelenke.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

**Elsa Böhm, FTS**

<b>Mo ab 10.3.</b>	<b>15 mal</b>	<b>Albert-Schweitzer-Schule</b>
<b>19-20 Uhr</b>		<b>Sporthalle</b>
<b>Kurs-Nr. 46301</b>		<b>52 €</b>



### Warum vhs?

*Andrea Freund*

*„Weil ich über die vhs viele Menschen erreiche und mein Herzenswunsch ist diese zu informieren, wie leicht es ist, sich gesund zu ernähren, Gewicht zu reduzieren und lange fit und gesund zu bleiben!“*

Mehr als gute Medizin.

# Ihre Gesundheit im Mittelpunkt



## Medizinische Themen klar und verständlich erklärt.

Unsere medizinischen Experten liefern Ihnen auf vielen unterschiedlichen Kanälen die wichtigsten Informationen zu Ihrer Gesundheit. Wir helfen Ihnen, Krankheiten zu verstehen und zeigen Behandlungsoptionen auf.

### Podcast Medizin & Menschen



### Online Magazin Medizin & Menschen



### Medizin im Gespräch – Der Gesundheitstalk



### Arzt-Patienten-Seminare



### YouTube



### Facebook



### Instagram



**Leopoldina-Krankenhaus  
der Stadt Schweinfurt GmbH**  
Gustav-Adolf-Straße 6 – 8 · 97422 Schweinfurt  
Telefon: 09721 720-0 · Fax: 09721 720-2975  
E-Mail: info@leopoldina.de · www.leopoldina.de

Mehr als gute Medizin.  
**Leopoldina**  
Krankenhaus Schweinfurt

## Die Kraft der Ernährung

Entdecken Sie die Kraft der Ernährung für Ihre Gesundheit! Wussten Sie, dass eine ausgewogene und nährstoffreiche Kost zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen kann? Sie kann von der Bekämpfung von Entzündungen bis hin zur Stärkung des Immunsystems helfen. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie Sie mit Lebensmitteln Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können – Ihre Gesundheit beginnt auf dem Teller! Mit vier leckeren Rezepten für zu Hause.

**Felix Höhn**  
**Mi am 19.3.** **1 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.30-20 Uhr** **Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 47103** **10 €**



### Warum vhs?

*Felix Höhn*

*„Weil ich davon überzeugt bin, dass Wissen geteilt werden sollte.“*

Wir hoffen im kommenden Semester endlich Kochkurse auch in der Stadt anzubieten.

## Netzwerk Junge Eltern/Familien – Ernährung und Bewegung

Welche Eltern kennen diese Fragen nicht: Wie ernähre ich mich in der Schwangerschaft richtig und welche Bewegung tut mir und meinem Baby gut? Wie führe ich die Beikost ein? Wie gestalte ich den Übergang zur Familienkost? Und was gibt es bei Kinderlebensmitteln zu beachten?

Diese und viele weitere Fragen klärt das Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF) Schweinfurt in seiner Programmreihe des Netzwerks „Junge Eltern/ Familien – Ernährung und Bewegung“. Eltern können in den ersten Lebensjahren die Weichen für eine gesunde Lebensweise ihrer Kinder stellen, ausgewogene Ernährung und Bewegung sind dafür zentrale Bausteine. Kinder von klein auf für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil mit gesunder Ernährung und mehr Bewegung zu motivieren ist daher das Ziel des Netzwerkes „Junge Eltern / Familien - Ernährung und Bewegung“ am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt.

Das Projekt wird gefördert vom Bayerischen Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus. Alle Kurse sind kostenfrei.

Es finden hierzu Veranstaltungen für junge Familien mit Kindern bis zu 3 Jahren statt.

Die Aufsichtspflicht während den Veranstaltungen verbleibt bei den Eltern.

### Weitere Informationen und Online Anmeldung finden Sie unter:

[www.aelf-sw.bayern.de/ernaehrung/familie](http://www.aelf-sw.bayern.de/ernaehrung/familie)

Kontakt: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30, 97421 Schweinfurt  
 Ansprechpartnerin: Michaela Mantel



# Geschenkt: 1 Jahr Online-Nachhilfe im Wert von 1.788 €!

[vr-bank-mr.de/ubimaster](http://vr-bank-mr.de/ubimaster)

**Morgen kann kommen.**  
▶ JETZT ANMELDEN

Kostenloser Zugang zur ubiMaster Online-Nachhilfe für MeinKonto-Kunden im Schuljahr 2024/25.

## Programmbereich: KULTUR

### Beratung und Information:

Lisa Örtel, Tel: 09721 51-5435

E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

### Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern, aber auch, um Stress abzubauen, zu entspannen und um sich selbst auszudrücken. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe. Sie fördert Integration, Inklusion und Vielfalt. Sie regt zu nachhaltigem und ressourcenschonendem Denken und Handeln an. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

## Literatur

### Literaturkreis am Nachmittag

Im Literaturkreis unterhalten sich lesefreudige Mitmenschen über ein Buch und setzen sich damit auseinander. Kritik, Anregungen und Gespräche über Texte und Autoren stehen im Mittelpunkt.

Beim ersten Treffen besprechen wir den Roman „Das Vorkommnis“ von Julia Schoch. Alle weiteren Buchtitel werden im Kurs bekannt gegeben.

Bitte zum ersten Termin oben genanntes Buch lesen und mitbringen.

**Termine: 11.3., 8.4., 6.5., 3.6., 1.7., 22.7.**

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

**Eva-Maria Haschke**

**Di ab 11.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
14.30-16 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014**

**Kurs-Nr. 52101 55,50 €**

### Literaturkreis am Nachmittag

Inhalte wie Kurs 52101.

**Termine: 11.3., 8.4., 6.5., 3.6., 1.7., 22.7.**

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

**Eva-Maria Haschke**

**Di ab 11.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b  
16-17.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014**

**Kurs-Nr. 52102 55,50 €**



### Spaziergang durch die Literaturgeschichte: Narren im Gedicht und andere Verrückte

Wir setzen den Spaziergang fort und begegnen diesmal Narren und anderen verrückten Gestalten. Wer Interesse hat an literarischen Texten, sollte sich uns anschließen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Neugier, Lust auf unerwartete Begegnungen, Freude am Meinungs- und Gedankenaustausch. Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 104 €.

**Dr. Dorothee Wittmann-Klemm**

**Mi ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

**Kurs-Nr. 52103 134 €**

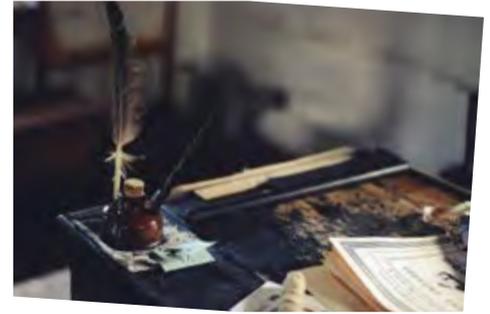
### Rätselhafter Faust

Goethes Faust ist die bedeutendste Dichtung deutscher Literatur. Der Fauststoff hat Goethe sein ganzes Leben lang beschäftigt. Faust II durfte erst nach Goethes Ableben veröffentlicht werden. Überraschenderweise oder gerade deswegen hinterlässt das Werk zahlreiche Rätsel und Brüche, die erst dem aufmerksamen Leser auffallen. Der Vortrag ist als Fortsetzung des Vortrags „Goethes Faust - Aufbruch in die Moderne“ aus dem Frühjahr 2023 gedacht und behandelt schwerpunktmäßig Ungereimtheiten und ungelöste Rätsel, die bis heute für Diskussionen in der Wissenschaft sorgen. Beispiel: Warum kommt der Pudel ins Haus, aber nicht mehr heraus?

**Dr. Martin Dörnhöfer**

**Mo am 17.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

**Kurs-Nr. 52104 10 €**



### Workshop Kreatives Schreiben: Worten das Fliegen lehren

Ein Stift und Papier. Jede uns bekannte Geschichte, jedes Buch und jedes Gedicht hat damit begonnen und das ist alles, was Sie für diesen Workshop benötigen. Wir bieten eine inspirierende und unterstützende Umgebung, um Ihre schriftstellerischen Fähigkeiten zu entdecken, zu entfalten und Ihren Worten Flügel zu verleihen.

In diesem Workshop lernen Sie, Ihre Gedanken und Emotionen in schillernde Worte zu kleiden. Es werden verschiedene Techniken des kreativen Schreibens vorgestellt, vom freien Schreiben bis hin zu verschiedenen Vorlesetechniken. Darüber hinaus erhalten Sie eine Einführung in den Poetry Slam in seinen unterschiedlichen Facetten.

Egal, ob Sie neu im Schreiben sind oder bereits Erfahrung haben, dieser Workshop bietet Raum für persönliches Wachstum und künstlerische Entwicklung.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 22 €.

**Benjamin Warmuth**

**Sa am 22.3. mit Pause vhs Schultesstr. 19 b  
10-14.30 Uhr 3. Stock, Zi. 301**

**Kurs-Nr. 52105 31 €**



### Warum vhs?

**Benjamin Warmuth**

*„Weil der Austausch von Perspektiven ein wichtiges Element des kreativen Schaffens ist und ich möchte, dass dies beim kreativen Schreiben viel Freude bereitet.“*

## Mord im Kopf - Krimis selbst schreiben

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie man einen fesselnden Krimi verfasst?

In unserem Schreibworkshop „Mord im Kopf“ erforschen wir die Geheimnisse der Kriminalliteratur und die Kunst des Schreibens – von der Ideenfindung über den Plot-Aufbau bis hin zu den Charakteren, die das Böse verkörpern oder den Fall lösen.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in verschiedene Krimi-Genres
  - Entwicklung von spannenden Charakteren und ihrer Motivationen
  - Konstruktion eines packenden Plots mit Wendepunkten und Überraschungen
  - Schreiben von Szenen und Dialogen, die den Leser fesseln
- Dieser Workshop richtet sich an alle, die kreativ schreiben möchten, sei es als Hobby oder mit dem Ziel, einen eigenen Krimi zu veröffentlichen. Entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, Verbrechen aufs Papier zu bringen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, ggf. Laptop.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53,50 €.

**Dr. Natascha Nowack-Göttinger, Wolfgang Göttinger**  
**Sa am 29.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-16 Uhr mit Pause Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 52106 75 €**

## Geschlechterrollen in der Literatur der DDR

Sarah Kirschs idyllische Anti-Utopie „Wie ein Blitz aus heiterem Himmel“, Irmtraud Morgners satirischer Entwurf der weiblichen Befreiung in „Die gute Botschaft der Valeska Kantus“ und Christa Wolfs eher nüchtern abgehandeltes Emanzipationskonzept in der Geschichte „Geschlechtertausch: Traktat zu einem Protokoll“ haben alle das Thema Geschlechtertausch zum Gegenstand, das von satirisch-heiter bis zu scheinbar nüchtern-wissenschaftlich in Angriff genommen wird. Die Autorinnen fragten in ihren Geschichten nach der Zweckmäßigkeit der Geschlechterrollenzuweisung und suchten auch nach möglichen Lösungsangeboten. Durch den halb fiktiven, halb realen gesellschaftlich-historischen Kontext stellen sie einen exzellenten Realitätsbezug bereit. Man könnte sagen, dass alle drei Geschichten, entstanden aus dem zunächst spielerisch anmutenden Einfall des Geschlechtertauschs, auch durchaus kritische Perspektiven zur Stellung der Frau in der ehemaligen DDR und darüber hinaus enthalten.

**Dr. M. Charlotte Wolf**  
**Do am 10.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17.30-19 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 52107 12,50 €**

## Musik



### Gitarre spielen ohne Noten Grundkurs 1 - Teil 1

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse, nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte.

Der Kurs richtet sich an alle, die gerne mit dem Gitarrenspiel beginnen möchten. Es werden die Grundlagen des Gitarrenspiels und der Liedbegleitung nach Akkordsymbolen (ohne Noten) vermittelt. Die wichtigsten Akkordgriffe sowie einfache Anschlagstechniken und Fingerpickings werden vermittelt und anhand geeigneter Lieder geübt. Der Musikstil reicht von bekannten Rock- und Popsongs bis hin zu Schlagern.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt. In der Kursgebühr sind Kopierkosten von 5 € enthalten.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät.

**Dieter Pache**  
**Do ab 8.5. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 53303 86 €**

### Gitarre spielen ohne Noten Grundkurs 1 - Teil 1

Inhalte wie Kurs 53303.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät.

**Dieter Pache**  
**Fr ab 9.5. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18.10-19.10 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 53306 86 €**

### Gitarre spielen ohne Noten Grundkurs 1 - Teil 2

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen aus einem Semester, nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte.

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits die wichtigsten Grundakkorde kennen und recht gut beherrschen. Diese werden anhand bekannter Gitarrensongs aus dem Rock-Pop-Folk-Genre geübt, vertieft und erweitert. Der Kurs bietet nicht nur die Fortführung von Grundkurs 1, sondern ist auch für Wiedereinsteiger/innen und Anfänger/innen mit leichten Vorkenntnissen geeignet.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt. In der Kursgebühr sind Kopierkosten von 5 € enthalten.

Bitte mitbringen: Gitarre und Stimmgerät.

**Dieter Pache**  
**Do ab 8.5. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.10-20.10 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 53304 86 €**

### Gitarre spielen ohne Noten Grundkurs 1 - Teil 2

Inhalte wie Kurs 53304.

Bitte mitbringen: Gitarre und Stimmgerät.

**Dieter Pache**  
**Fr ab 9.5. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17-18 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 53305 86 €**

### Gitarre spielen ohne Noten Grundkurs 2 - Teil 1

Fortsetzung aus dem letzten Semester, für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen aus mindestens 2 Semestern und Wiedereinsteiger/innen, nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte.

In diesem Kurs sollte man keine Schwierigkeiten haben, zwischen bekannten Akkorden zu wechseln und einfache Lieder aus dem Liederbuch spielen können. Anhand bekannter „Evergreens“ werden Akkorde, Schlagrhythmen und Fingerpicking vertieft und erweitert.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt. In der Kursgebühr sind Kopierkosten von 5 € enthalten.

Bitte mitbringen: Gitarre und Stimmgerät.

**Dieter Pache**  
**Mi ab 7.5. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**16.50-17.50 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 53301 86 €**

### Gitarre spielen ohne Noten Fortgeschrittene

Fortsetzung aus dem letzten Semester, nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte.

In diesem Kurs sollte man keine Schwierigkeiten haben, zwischen bekannten Akkorden zu wechseln und Lieder aus dem Liederbuch spielen können. Anhand bekannter „Evergreens“ werden Akkorde, Schlagrhythmen und Fingerpicking vertieft und erweitert. Die Lieder werden etwas anspruchsvoller und vielseitiger sein als in den Grundkursen.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt. In der Kursgebühr sind Kopierkosten von 5 € enthalten.

Bitte mitbringen: Gitarre und Stimmgerät.

**Dieter Pache**  
**Mi ab 7.5. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**18-19 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 53302 86 €**

### 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 69,50 €.

**Irma Vöhringer**  
**Mi ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19.15-20.45 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 53401 90 €**

## Yeah! Yeah! Yeah! – Singabend mit den Beatles & Co.

Wer hat nicht klassische Rocksongs und Balladen im Ohr, die mit persönlichen Erinnerungen verbunden sind und die einen seit Jahr(zehnt)en begleiten? Hier ist die Gelegenheit, bekannte Hits mit Gleichgesinnten anzustimmen, denn gemeinsam singen macht Spaß! Liedtexte werden gestellt, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wer Liederwünsche hat oder sich mit einem Instrument beteiligen will, ist dazu herzlich eingeladen und sollte sich vorher bei der Kursleitung melden (Tel.: 09524 7303).

**Bernhard Schurig**

**Mo am 24.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 53402 11 €**

## Mitsingabend: Folk- und Rocksongs singen und verstehen

Wir singen bekannte Folk- und Rock-Klassiker mit Instrumentalbegleitung. Die eine oder andere Textstelle, die man nie so genau verstanden hat, wird erklärt. So werden wir herausfinden, wie viel Sinn (oder Unsinn) sich im Liedtext verbirgt und worauf sich Anspielungen wirklich beziehen. Dies gibt auch Aufschluss darüber, welche Weltanschauung die Künstler/innen vertreten.

Ein spannender Abend, der Songs neu erleben lässt und Spaß beim gemeinsamen Singen, Fingerschnipsen und Fußwippen bietet.

**Bernhard Schurig, Herbert Selig**

**Mo am 31.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**  
**Kurs-Nr. 53403 14,50 €**



## Sommer vhs Der klingende Stock Australiens – Didgeridoo - Baukurs

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel und Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Auch das Mundstück aus Holz beeinflusst die Klangfarbe.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen (Kurs-Nr. 53405), 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 12.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-14 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 53404 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 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 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 12.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**15-17 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 53405 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 besteht die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen (Kurs-Nr. 53407).

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: 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 13.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**9-15 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 53406 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 13.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**16-17 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 53407 10,50 €**



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

**Tanz**
**Jazz Dance**

Jazzdance ist eine in den USA entstandene Form des zeitgenössischen Tanzes. Er enthält Elemente verschiedener moderner Tanzstile, die sich aus dem Jazzdance entwickelt haben. Früher wurde Jazzdance zu Trommeln und dann zu Jazzmusik getanzt. In diesem Kurs werden Popsongs, Balladen, Rock oder auch mal House, Disco und RnB verwendet.

Gelernt werden Bewegungen, Schrittkombinationen und eine kleine Choreografie. So werden Konzentrationsfähigkeit, Koordination und Rhythmusgefühl gestärkt.

Für diesen Kurs ist keine Vorerfahrung erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 52 €.

**Chengcheng Hu**

**Di ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
12.30-13.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 54101 69,50 €**

**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 Gedächtnisleistung tun? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig!

In jedem Alter weckt Tanzen Freude an rhythmischen Körperbewegungen, löst Spannungen und bringt Körper und Geist in Harmonie miteinander. Gleichzeitig fördert Tanzen die Gemeinschaft im fröhlichen Tun mit anderen und führt zu einem neuen Lebensgefühl.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aufgeschlossenheit, Kommunikation und Freude stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €.

**Der Kurs entfällt am 8.5.**
**Marianne Mann**

**Do ab 13.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b  
14.30-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

**Kurs-Nr. 54102 90 €**

**Tanzen in seiner Vielfalt**

Es werden Kreistänze aus den verschiedensten Ländern wie z.B. Griechenland, Bulgarien, der Türkei, Armenien und Israel getanzt. Die Tänze sind ruhig-meditativ, folkloristisch, spielerisch, fröhlich, besinnlich oder beschwingt und flott. Wenn sie erlernt sind und die Beine ohne nachzudenken von alleine losstapeln, geben die Tänze uns die Möglichkeit, zu uns selbst, zur eigenen Mitte zu kommen. Die Palette unserer vielfältigen Gefühle und Stimmungen wie Freude, Trauer, Wut und Lebenslust kann durch das Bewegen zur Musik angereichert und gelebt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 89,50 €.

**Der Kurs entfällt am 27.3.**
**Veronika Leuner, Maria Koester-Lück**

**Do ab 13.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
17-19 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 54103 111,50 €**

**Tanzen in seiner Vielfalt**

Für diesen Kurs ist Tanzerfahrung erforderlich (nur für Fortgeschrittene)!

Inhalte und Material wie Kurs 54103.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 89,50 €.

**Der Kurs entfällt am 27.3.**
**Veronika Leuner, Maria Koester-Lück**

**Do ab 13.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
19.15-21.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 54104 111,50 €**

**Afrikanischer Tanz und Pilates**

Wie passt das zusammen?

Pilates stärkt die Körpermitte und wurde für Tänzer/innen entwickelt, der afrikanische Tanz bringt dem Körper Power direkt aus der Körpermitte. Die Pilates-Übungen stärken und dehnen den Körper rundherum. Kombiniert mit der Lebendigkeit in schönen Tanzbewegungen zu Trommelmusik macht es doppelt Spaß. Wir knüpfen neue Verbindungen zur Kraft in unserer Mitte und zur Erde unter unseren Füßen.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe mit Ledersohle, keine Absatzschuhe, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19 €.

**Lisa Staimer**

**Sa am 13.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 54105 25 €**

**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 des Workshops wie die Schulung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Flexibilität.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19 €.

**Lisa Staimer**

**Sa am 13.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
13.30-16.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 54106 25 €**

**Karibische Tänze – Grundkurs:**
**Salsa, Merengue, Merenhouse und mehr**

Inhalte und Material wie Kurs 54106.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19 €.

**Lisa Staimer**

**Sa am 12.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 54107 25 €**

**Kreativer Tanz und Entspannung**

Lust auf einen entspannten Tanzvormittag? Sich von schöner Musik, inneren Ideen und Gefühlen bewegen, von Texten, Farben, Formen inspirieren lassen. Und gleichzeitig bei einer Entspannungsübung am Boden zur Ruhe kommen dürfen. Gerne kann auch ein Lieblingslied mitgebracht werden, zu dem gemeinsam getanzt werden kann.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19 €.

**Lisa Staimer**

**Sa am 12.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
13.30-16.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 54108 25 €**



**Warum vhs?**

*Lisa Staimer*

„Weil es mir viel Freude macht, Erwachsene zu inspirieren neue Schritte zu wagen und dann zu sehen, wie sie über sich hinauswachsen. Außerdem macht das Lernen in der Gemeinschaft Spaß.“

**Karibische Tänze – Aufbaukurs:**
**Salsa, Merengue, Merenhouse und mehr**

Inhalte und Material wie Kurs 54106, jedoch:

Aufbaukurs für alle Niveaus.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19 €.

**Lisa Staimer**

**So am 25.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9.30-12.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 54109 25 €**

**Afrikanischer Tanz und Pilates**

Inhalte und Material wie Kurs 54105.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19 €.

**Lisa Staimer**

**So am 25.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
13.30-16.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

**Kurs-Nr. 54110 25 €**

## Polynesischer Tanz und Hula aus Hawaii

Das Hauptthema dieses Workshops ist der Klassiker „Somewhere over the rainbow“ in einer Version von IZ Kamakawi'ole. Polynesische Tänze sind voller positiver Energie und Anmut, ein ganzheitliches Training, das Spaß macht und gut tut. Die Tänze erzählen die Geschichte(n) der Inselvölker. Kraftvoll dynamisch, aber auch weich fließend: Tanz ist der „Herzschlag der Polynesier“.

Wir tanzen in achtsamer Tanzweise (Provedmovetechnik©: Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Die Bewegungen werden von Grund auf aufgebaut, so dass alle mitmachen können, die Spaß an tänzerischer Bewegung in einer Gruppe haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose, Rock mit Gummiband oder Pareo), Tanzschläppchen/Socken, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 16,50 €.

**Christiane Göbel**

**Sa am 17.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
10-13 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 54201 22 €**

## Orientalischer Tanz – Basisworkshop

Weil es nicht nur Spaß macht, sondern auch gut tut.

Weich fließende, schlingelnde Bewegungen, aber auch kraftvolle Tanzelemente zeichnen den Orientalischen Tanz von Nordafrika bis Indien (Bollywood) aus. Es ist der Tanz der Muskelkontrolle (insb. Beckenboden), Haltungstraining, Körpererfahrung, Kreativität und Anmut mit Freude vereint. Ein ganzheitliches Training für Körper und Geist, das Spaß macht und fernab von Leistungsdruck die Freude an tänzerischer Bewegung erleben lässt. Wir erlernen orientalische Tanztechnik in achtsamer Weise (Provedmoved-Bewegungslehre©, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Das Erlernete wird gleich in kleinen Kombinationen umgesetzt, so dass das Tanzvergnügen sofort beginnen kann. Dieser Workshop ist für alle geeignet, die Orientalischen Tanz einmal ausprobieren möchten. Alter bzw. Fitnessstand spielen keine Rolle.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfähige Tanzschläppchen/Socken, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 16,50 €.

**Christiane Göbel**

**Sa am 17.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
13.30-16.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 54202 22 €**

Bitte beachten Sie auch die Kurse  
**Orientalischer Tanz** Kurs-Nrn. WE24-WE28  
in der Außenstelle Werneck

## Orient & Friends im Rahmen des Kulturfrühlings Werneck

Eine Tanzveranstaltung rund um den Orientalischen Tanz, nur für Frauen. Hier können Sie Tanzvorführungen genießen oder selbst tanzen und auftreten. Wieder dabei: Orientbasar Tanzbekleidung „Amel“. Für Getränke und Snacks sorgt das Team des Sportheims.

**Termin: Freitag, 28.3., 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).**

## 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. 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 15.3., 9.30-17 Uhr vhs Schultesstr. 19 b  
So 16.3., 9.30-13.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 55101 70 €**



## Workshop 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 24 €.

**Lisa Wagner**

**Di ab 1.7. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18.30-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

**Kurs-Nr. 55102 32 €**

## Kreativität

Bitte beachten: Wenn Sie bestimmte Materialien in dem von Ihnen ausgewählten Kurs benötigen, ist auf Ihrer Teilnahmebestätigung nochmals vermerkt, was Sie für den Kurs mitbringen sollen.

## Malen und Zeichnen

### Zeichnen lernen mit Bleistift und Kohle

Zeichnen schärft die Wahrnehmung, fordert und entspannt und ganz nebenbei entsteht auch noch ein schönes Bild. Der Kurs ist geeignet für alle, die Spaß daran haben, etwas Neues auszuprobieren oder wieder in das Zeichnen einsteigen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gezeigt wird, wie ein Objekt gut zu erfassen ist, die Wirkung von Licht und Schatten und das perspektivische Zeichnen.

Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, Bleistifte in unterschiedlichen Härtegraden (HB, 4B, 6B, 2H, 4H), Spitzer, Zeichenkohle, knetbarer Radiergummi, einige Wattestäbchen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 83,50 €.

**Dagmar Schmidt**

**Mo ab 10.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-20 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58201 104 €**



Bild zu Kurs-Nr. 58201/2

### Zeichnen lernen mit Bleistift und Kohle

Inhalte und Material wie Kurs 58201.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 83,50 €.

**Dagmar Schmidt**

**Di ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b  
18-20 Uhr 2. Stock, Zi. 205**

**Kurs-Nr. 58202 104 €**



## Warum vhs?

**Dagmar Schmidt**

„Weil die Kurse neue Perspektiven eröffnen und Spaß machen“

## Acryl - Malkurs

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit Form, Farbe und Textur verschiedene Sujets zu malen.

Mit Acrylfarbe lassen sich die meisten Effekte von lasierenden Techniken bis hin zum dicken Impasto erzielen.

Material: Acrylfarben: Titanweiß, Echtgelb hell, Magenta, Cyan und Schwarz. Acryl-Malblock DIN A3, Skizzenblock DIN A4, Acrylmalpinsel in versch. Größen, Bleistift, Rötelkreide, Palette, Wasserbecher.

### Für Fortgeschrittene.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 87,50 €.

**Elona Ernst-Coburger**

**Do ab 13.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-20.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58203 109,50 €**

## Acryl - Malkurs

Inhalte und Material wie Kurs 58203.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 87,50 €.

**Elona Ernst-Coburger**

**Di ab 18.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b 16-19 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58204 109,50 €**

## 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 oder A5), Bleistift, Kugelschreiber mitbringen. Weitere Materialien zum Ausprobieren werden vom Kursleiter angeboten.

Der Kurs findet im Freien statt.

### Treffpunkt: vor dem vhs-Gebäude.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 34,50 €.

**Axel Weisenberger**

**Do ab 13.3. 5 mal 18-19.30 Uhr**

**Kurs-Nr. 58205 46 €**



Bild zu 58205/6

## Urban Sketching – Zeichnen in der Stadt für Fortgeschrittene

Sie haben den Kurs „Urban Sketching für Anfänger/innen“ besucht oder haben schon Erfahrung beim Zeichnen von Architektur und Perspektive gesammelt? Dann ist dieser Kurs der richtige 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 beim Zeichnen „locker“ 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 oder A5), Bleistift, Kugelschreiber mitbringen. Weitere Materialien zum Ausprobieren werden vom Kursleiter angeboten.

Der Kurs findet im Freien statt.

### Treffpunkt: vor dem vhs-Gebäude.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 34,50 €.

**Axel Weisenberger**

**Mi ab 14.5. 5 mal 18-19.30 Uhr**

**Kurs-Nr. 58206 46 €**

## Ölmalerei für Fortgeschrittene

Kursinhalte sind: Materialkunde, Form und Volumen (Aufbau, Dimensionen, Proportionen, Licht und Schatten), Komposition (Symmetrie, Wahl des Lichts), Technik und Handwerk der Ölmalerei (Bildbeginn, Ausrichtung der Pinselstriche), Komposition und Mischung von Farben (Mischung der Grundfarben, kalte und warme Farben). Auf die Theorie folgen praktische Übungen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 155 €.

**Hajk Hovhannisjan**

**Fr ab 14.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58207 172 €**

Bitte beachten Sie auch den Kurs „Brush up“ your English B1/B2 Kurs-Nr. 330391 im Programmbereich Sprachen.

## Chinesische Kalligraphie und Tuschemalerei

Lassen Sie sich in die magische Welt der chinesischen Kalligraphie und Tuschemalerei entführen – eine Kunstform, die Ruhe, Eleganz und Kreativität vereint. In diesem Tageskurs erfahren Sie, wie sich mit chinesischem Pinsel, Tusche und Reispapier eindrucksvolle Kunstwerke schaffen lassen.

Sie erlernen die Grundlagen des Schriftzeichen-Schreibens und entdecken die Schönheit der traditionellen asiatischen Bildkomposition durch Motive wie Bambus, Orchideen oder Drachen. Schritt für Schritt gestalten Sie Ihr ganz persönliches Kunstwerk, das Sie mit einzigartigen Schriftzeichen und Ihren individuellen Akzenten vervollständigen.

Tauchen Sie ein in eine Tradition, die Kunst und Philosophie verbindet, und nehmen Sie nicht nur ein selbst geschaffenes Bild, sondern auch Inspiration und Gelassenheit mit nach Hause.

Erleben Sie einen Tag voller Kreativität und Harmonie – keine Vorkenntnisse erforderlich, nur Freude am Gestalten!

In der Kursgebühr sind 30 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 56,50 € (inkl. 30 € Materialkosten).

**Nadine Jorzik**

**Sa am 10.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 10-16 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58208 65 €**



Bild zu 58208

## Warum vhs?

*Nadine Jorzik*

„Weil die Volkshochschulen eine inspirierende Plattform für kreativen Austausch und intellektuelle Entfaltung bieten. Als Kursleiterin schätze ich die vielfältigen Möglichkeiten, gemeinsam mit den Teilnehmenden neue kreative Horizonte zu erkunden. Die offene und inklusive Atmosphäre der Volkshochschulen ermöglicht es mir, meine Expertise in diesen Bereichen mit einem breiten Publikum zu teilen und so einen lebendigen Dialog zu schaffen.“

## Aquarellmalen: Venedig nach Fotos

Wir fertigen eine Skizze, um uns mit dem Motiv vertraut zu machen und um die Aufteilung auf dem Malpapier festzulegen. Mit viel Wasser malen wir dann unser Bild.

Bitte mitbringen: Künstlerfarben (am besten Horadam von Schmincke), es sollten Ultramarin und Siena gebrannt dabei sein. Außerdem: Skizzenpapier, weicher Bleistift, Knetgummi zum Radieren, ein feines Naturschwämmchen, mehrere Pinsel, mindestens einen dicken und einen dünnen Pinsel, möglichst zwei Pappelholzbretter (50cm x 34cm, ca. 8mm stark, aus dem Baumarkt); „Ingres“-Papier 100 g weiß (kann auch bei der Kursleitung erworben werden), Aquarellpapier für Übungen, Wassergefäße, Papiertaschentücher, wasserfeste Unterlage für den Tisch.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 62,50 €.

**Alexandra Wolf**

**Sa 29.3. und So 30.3. jeweils 10-17 Uhr**

**vhs Schultesstr. 19 b 3. Stock, Zi. 305**

**Kurs-Nr. 58209 83,50 €**



Bild zu 58209

## Portraitzeichnen - Workshop

Nichts ist so spannend wie ein Gesicht; es erzählt immer eine Geschichte. Wer Menschen lebensnah und eindrucksvoll zeichnen möchte, braucht Basistechniken: richtiges Sehen, das Erfassen einfacher geometrischer Figuren, Schraffieren und Kennnisse über den richtigen Aufbau.

Diese Grundlagen werden erklärt und in wertschätzender Atmosphäre umgesetzt. Auch Anfänger/innen verbessern so rasch ihre Zeichnungen.

Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (HB, 4B, 6B, 2H, 4H), knetbarer Radiergummi, Spitzer, ein großes Foto oder Portrait aus einer Zeitschrift. Für den Anfang ist es deutlich einfacher, mit etwas größeren Formaten zu arbeiten.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, bei 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 24 €.

**Dagmar Schmidt**

Sa am 5.4. mit Pause vhs Schultesstr. 19 b  
10-15 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58210 32 €



Bild zu Kurs-Nr. 58210



## Japanische Aquarellmalerei und Sumi-e

Der Zauber dieser Maltechnik liegt darin, dass man mit einfachen Strichen die Objekte so naturalistisch malt, wie sie dem Auge erscheinen. Durch die Einfachheit, Abstraktion und das Weglassen überflüssiger Einzelheiten gelingt die Verbindung mit dem inneren Wesen der Natur.

Bitte mitbringen: Teetasse, chinesischen/japanischen Malpinsel, chinesisches/japanisches Malpapier, Tusche, Aquarellfarbe, Malgefäß, Teller und Tuch. Material kann auch bei der Kursleiterin bestellt werden (bitte bei Bedarf spätestens 3 Tage vor Kursbeginn bei der vhs melden).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42 €.

**Li-Lin Hummitzsch**

Fr 25.7., 17-21 Uhr vhs Schultesstr. 19 b  
Sa 26.7., 9.30-13.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58212 55,50 €



Bild zu Kurs-Nr. 58212

## Japanische Tuschmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene Vom Frühling zum Sommer

Mit Pinsel und Tusche auf feinem Reispapier spüren wir dem Wachsen und Blühen rundum nach. Dabei konzentrieren wir uns auf das, was uns daran besonders fasziniert. Am Ende wird jede(r) ein kleines Kunstwerk mit nach Hause nehmen.

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 17.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b  
9-16 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58211 43,50 €



Bild zu Kurs-Nr. 58211



Kreativkurse für Kinder und Jugendliche finden Sie im Programmbereich **Junge vhs** auf der Seite 66.

## Druck, Radierung und Keramik

### Kalender-Druck-Projekt in WerkDruck

Im Jahr 2025 wird der zehnte Jahreskalender erstellt. Es wird ein Thema gewählt und jede/r Teilnehmer/in gestaltet dazu ein Blatt. Bisher haben sich immer wieder wagemutige Laien gefunden, die mit diesem alten Handwerk zu erstaunlichen Ergebnissen gekommen sind. Keine(r) war vorher je mit Blei-Typen, Buchdruck-Farbe und schweren Hochdruck-Maschinen in Berührung gekommen. Neue Azubis jeden Alters sind für das Kalenderprojekt willkommen, das Ende November 2025 abgeschlossen sein wird.

Ort: WerkDruck, Laboratorium für Handsatz und Versuchsanstalt zur Bewahrung des Buchdrucks, Gutermannpromenade 7 – Disharmonie

Kosten: 110 €. Dafür gibt es vier Kalender.

Kurszeit: nach Absprache in Kleingruppen übers Jahr verteilt, Beginn: Ende März.

Anmeldung und Information unter: [werkdruck@arcor.de](mailto:werkdruck@arcor.de) und bei Werner Enke, 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 das Programmangebot **Kreatives Gestalten mit Ton** Kurs-Nr. UH11 in unserer Außenstelle Üchtelhausen.

**SCHWEINFURT**  
Zukunft findet Stadt

STADTBÜCHEREI SCHWEINFURT

90.000 Medien  
1.300 Quadratmeter  
unendlich viele Möglichkeiten

Zukunft findet Stadt

## Bildungsveranstaltungen in Kooperation mit den Schweinfurter Museen



### Museum Georg Schäfer

Informationen und Anmeldung ausschließlich unter 09721 51-4830 oder E-Mail: [mgs@schweinfurt.de](mailto:mgs@schweinfurt.de)

Montags ist das Museum Georg Schäfer geschlossen. Dienstags ist bis 20 Uhr geöffnet.

### Meisterwerke deutscher Zeichnungskunst im 19. Jahrhundert

Erste Bilderlese im Jubiläumsjahr. Sonderausstellung vom 30.3.-6.7.2025. Eintrittspreise: 9 €, ermäßigt 7 €

### Auszug aus dem Begleitprogramm zum Jubiläumsjahr 2025

Mi 30.4., 18.30 Uhr Vortrag von Prof. Michael Thimann, Uni Göttingen  
 Mi 14.5., 18.30 Uhr Vortrag „Die Albertina in Wien. Geschichte einer Sammlung“ von Dr. Elisabeth Dutz, Museum Albertina Wien  
 Mi 28.5., 18.30 Uhr Vortrag „Das Museumsgebäude und seine Architektur“ von Architekt Volker Staab, Berlin  
 Mi 18.6., 18.30 Uhr Vortrag von Dr. Christine Hübner, Uni Leipzig  
 Das detaillierte Programm finden Sie auf der Homepage [www.museumgeorgschaefer.de](http://www.museumgeorgschaefer.de).

### Summertime im MGS – Mitmachmuseum im Jubiläumsjahr

Eine spannende und kreative Reise durch 25 Jahre Museumsgeschichte. Sonderausstellung vom 26.7.-14.9.2025. Das detaillierte Programm finden Sie auf der Homepage [www.museumgeorgschaefer.de](http://www.museumgeorgschaefer.de).

### Zum Internationalen Frauentag

### Zwischen Unterordnung und Protest: Weiblichkeitsideale in der Kunst des 19. Jahrhunderts

Öffentliche Themenführung durch die Ständige Sammlung mit Birgit Höhl.  
**Sa am 8.3., 14 Uhr**

### Schöne Frauen, schöne Männer

Öffentliche Themenführung durch die Ständige Sammlung mit Margit Hofmann.  
**Sa am 8.3., 14.30 Uhr**

### Zwischen Unterordnung und Protest: Weiblichkeitsideale in der Kunst des 19. Jahrhunderts

Öffentliche Themenführung durch die Ständige Sammlung mit Birgit Höhl.  
**Sa am 8.3., 15 Uhr**

### Superfrauen und Supermänner

Öffentliche Themenführung durch die Ständige Sammlung mit Margit Hofmann.  
**Sa am 8.3., 15.30 Uhr**

**Führungsgebühr: 5 €, zzgl. Eintritt. Frauen erhalten freien Eintritt**



### Kunsthalle Schweinfurt

Informationen und Anmeldung unter: 09721 51-4721 (Kasse) oder per Mail an [kasse.kunsthalle@schweinfurt.de](mailto:kasse.kunsthalle@schweinfurt.de).

Anfragen zu Führungen und Beratung zu Workshops unter: 09721 51-4744 oder per Mail an [info@kunsthalle-schweinfurt.de](mailto:info@kunsthalle-schweinfurt.de)

### Kunstgenuss am Wochenende

Öffentliche Führung an jedem ersten Sonntag im Monat  
**Kosten: 2,50 € (Führungsgebühr) zzgl. Eintritt. Anmeldung nicht erforderlich.**

### Vereinigungen und Ausstellungen abstrakter Künstlerinnen – ein bislang wenig beachtetes Kapitel der Kunstgeschichte

von Prof. Christoph Zuschlag (Forschungsstelle Informelle Kunst am Kunsthistorischen Institut der Universität Bonn).  
**Kosten: 10 € inkl. Eintritt. Do am 27.3., 19 Uhr**

### Wine and Art – Kreative Auszeit nur für Frauen

im Rahmen der Schweinfurter Frauenwochen  
 Ein besonderer Workshop in entspannter und kreativer Atmosphäre.  
**Kosten: 10 € inkl. Eintritt. Fr am 28.3., 17 Uhr. Anmeldung erforderlich.**

### Kuratorenführungen

Do 10.4., 19 Uhr Kuratorenführung mit Dr. Ulrich Etscheid und Roland Knieg, Kassel. Begleitende Weinprobe mit Marlis Bohengel, Bamberg.  
 Sa 12.4., 11 Uhr Kuratorenführung mit Maria Schabel  
 Sa 24.5., 11 Uhr Kuratorenführung mit Maria Schabel  
**Kosten: 10 € inkl. Eintritt. Anmeldung erforderlich.**

### Meditatives Malen für Frauen im Stile des Informel

Workshop am Muttertag mit Anne Heß.  
**Kosten: 5 € inkl. Eintritt. So am 11.5., 14-16 Uhr. Anmeldung erforderlich.**

### Künstlerinnen auf der Biennale di Venezia (1950-1964), der documenta (1955-1964) und in Franken

Vortrag von Dr. Anne-Kathrin Hinz, Forschungsstelle Informelle Kunst am Kunsthistorischen Institut der Universität Bonn.  
**Kosten: 10 € inkl. Eintritt. Do am 15.5., 19 Uhr**

### Seniorenwochen: Kunstgespräch und Kaffeekränzchen

Eine unterhaltsame Reise ins Informel für Senior/innen. Workshop mit Karla Wiedorfer.  
**Kosten: 3 €. Fr am 23.5., 10.30 Uhr. Anmeldung erforderlich.**



### Museum Otto Schäfer

Judithstr. 16, 97422 Schweinfurt  
 Infos und Anmeldung unter [www.museumottoschaefer.de](http://www.museumottoschaefer.de)

### Vortragsreihe „WissensZeit“

An jedem letzten Sonntag im Monat.  
**Tickets: 8,50 € über [www.museumottoschaefer.de](http://www.museumottoschaefer.de).**

### Spezial: 500 Jahre Bauernkrieg

Sondervorträge in Kooperation mit dem Historischen Verein Schweinfurt e.V.

### Kampf um Freiheit und Recht: Der Bauernkrieg 1525 unter theologischen und ethischen Perspektiven

von Kathi Petersen, Dipl.-Theol. Schweinfurt.  
 Die Frage, wie ein Christ in der Welt leben und sich der Obrigkeit gegenüber verhalten sollte, wurde in der Reformationszeit heiß diskutiert. Davon zeugt auch ein Sammelband hier im Museum Otto Schäfer, der 1527 für Heinrich Rybisch gebunden wurde. Der erste Teil der 33 Reformationsdrucke behandelt sozialethische Fragen, besonders im Kontext des Bauernkriegs. Auch nach 500 Jahren haben diese nicht an Brisanz verloren, wie sich in aktuellen Auseinandersetzungen zeigt.  
**Tickets zum Sonderpreis: 5 €, dank der Unterstützung des Historischen Vereins. Mitglieder frei. So am 30.3., 18 Uhr**

### Bauernkrieg und Fränkische Reichsstädte: Krisenmanagement in Schweinfurt, Nürnberg und Rothenburg

von Prof. Dr. phil. Wolfgang Wüst, FAU Erlangen-Nürnberg.  
 Am Kriegsverlauf der Jahre 1524/25 an der reichsstädtischen Peripherie zeigt sich, dass die in der Bauernkriegsforschung lange vernachlässigte Zusammenschau von Stadt- und Land dringend angezeigt ist. In den drei ausgewählten Reichsstädten bündelten sich zum einen Erfahrungen aus spätmittelalterlichen Bürger-, Handwerker- und Zunftaufständen, die trotz oligarchischer Ratsverfassung 1524/25 erneut aufbrachen. Schweinfurt, Nürnberg und Rothenburg o. d. Tauber unterstützten bis zur militärischen Niederlage die agierenden Bauernhaufen. Reichsstädtische Konsulenten berieten die Bauern. Diese Vorgänge reiften in den Entscheidungsgremien der Räte langsam. Sie wurden begleitet durch alternative Formen des Stadttregiments.  
**Ticket: 5 € Do am 10.4., 18 Uhr**

## Bauernkrieg im Allgäu: Überregionale Aspekte eines vermeintlich begrenzten regionalen Konflikts

von Dr. phil. Stefan Fischer M.A., Kaufbeuren, Stadtarchivar i. R. Im Bauernaufstand der ersten Jahreshälfte 1525 im Allgäu bündeln sich fast alle Aspekte und Eigenheiten des großen Deutschen Bauernkriegs. Aber es gibt auch Einzelphänomene wie den „Allgäuer Brauch“, den Memminger Vertrag von 1526, die berühmten 12 Artikel und die Bundesordnung der „Christlichen Vereinigung“. Sie weisen alle über das Allgäu hinaus und im Kriegsverlauf zeichneten sich zwei weitere Entwicklungen dieser Art ab: Zum einen zeigte sich, dass eine neue staatliche Organisation auf Grund der Bundesordnung nach eidgenössischem Vorbild wenn auch nur kurz, doch auch möglich war und zum anderen trat die unverhohlene Westexpansion des Herzogtums Bayern ins Allgäu und nach Oberschwaben als bestimmende Komponente der politischen Entwicklung der Gesamtregion für die nächsten 300 Jahre offen zutage.

**Ticket: 5 €**  
**Mi am 21.5., 18 Uhr**

## Anatomie-Zeichenkurs

mit Ronni Zettner. An mehreren Abenden widmet sich Ronni Zettner in ihrem Zeichenkurs für Anfänger und Fortgeschrittene der menschlichen Anatomie. Mit oder ohne Modell werden so Kenntnisse geschaffen oder vertieft, die es möglich machen, Menschen mit anderen Augen zu sehen oder zu zeichnen!

**Termine: 12.3., 26.3., 9.4., 18.30-20.30 Uhr.**  
**Ticket über [www.museumottoschaefer.de](http://www.museumottoschaefer.de).**

## Landschaft konstruieren

mit Ronni Zettner (Praxisteil) und Jan Soldin (historischer Teil). Anlässlich der Ausstellung Stefanie Hofer beleuchtet die Führung mit anschließendem Praxisteil Stadt- und Landdarstellungen in der Kunst seit dem 15. Jahrhundert anhand wertvoller Originale. Mit Ronni Zettner wird das Erfahrene vertieft: unter fachkundiger Anleitung mit Bleistift und Papier.

**Termine: 8.5. und 9.5., 18.30-20.30 Uhr.**  
**Ticket über [www.museumottoschaefer.de](http://www.museumottoschaefer.de).**

## Ausstellungseröffnung: Stefanie Hofer - Schöne Aussichten!

Was auf den ersten Blick wie Fotos erscheint, sind tatsächlich technisch ausgeklügelte Radierungen: Die Münchnerin Stefanie Hofer hat sich auf eine Technik spezialisiert, die treffend ins Museum für Graphik und Buchkunst passt. Bis zu zwölf Farbschichten mit unterschiedlichen Grautönen sind nötig, um ihre teils sehr großformatigen Motive mit der entsprechenden Licht- und Schattenwirkung einzufangen. Im Zentrum ihrer Kunst stehen dabei stets Landschaft und Architektur - Natur und Mensch, wie sie sich gegenseitig prägen und beeinflussen.

**So am 6.4., 18 Uhr**

 Angebote der Museen für Kinder finden Sie im Programmbereich **Junge vhs** auf der Seite 66.

## 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 gehen wir auf Motivjagd. Technik allein ist nicht alles, auch unsere Betrachtungsweise beeinflusst das Ergebnis.

Bitte mitbringen: eigene Kamera mit Handbuch; Stativ, Blitz und Fernauslöser, falls vorhanden; leere Speicherkarte, geladenen Akku.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 45 €.

**Lars Schulz**  
**Sa 24.5., 9-16 Uhr und vhs Schultesstr. 19 b**  
**So 25.5., 9-12 Uhr Untergeschoss, Zi. 105**  
**Kurs-Nr. 58401 60 €**

## Handwerk und künstlerisches Gestalten

### Messerschärfkurs

Ziel des Kurses ist das Erlernen des Messerschärfens mit dem Wetzstein, aber auch andere Techniken mit Wetzstahl, Keramik- und Diamantstab werden angewendet. Er richtet sich gleichermaßen an beginnende und fortgeschrittene Hobbyköche und -köchinnen. Mit dem erlernten Rüstzeug können auch Taschen- und Freizeitmesser nachgeschärft werden.

Kursinhalte sind eine kleine Messerkunde (Merkmale guter Kochmesser, Benutzung, Aufbewahrung, Pflege), eine kleine Schärfkunde (Klingen-/Schneidengeometrie, geeignete Schärfmittel), Vorführung und Übung manueller Schärftechniken (von grober Schleifsteinkörnung bis zum Feinstlederabzug) mit den mitgebrachten Messern.

Bitte mitbringen: bis zu fünf stumpfe Küchenmesser verschiedenster Größen, gerne auch die bisher benutzten eigenen Schärfmittel.

Die zur Anwendung kommenden Schleifsteine bzw. Schärfmittel werden gestellt. 10 € Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 4-5 Personen statt.

**Andreas Bieringer**  
**Mo am 10.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17-20 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 58501 39 €**



### Warum vhs?

**Andreas Bieringer**

„Weil es mir viel Freude macht, mein Wissen und meine Fertigkeiten an Interessierte weiterzugeben. Und dann vor allem das Lächeln der Teilnehmenden zu sehen, wenn das Erlernte in der praktischen Übung erfolgreich ausgeführt wurde.“

### Messerschärfkurs

Inhalte und Material wie Kurs 58501.

**Andreas Bieringer**  
**Mo am 17.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17-20 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 58502 39 €**

### Messerschärfkurs

Inhalte und Material wie Kurs 58501.

**Andreas Bieringer**  
**Mo am 12.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17-20 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 58503 39 €**

### Messerschärfkurs

Inhalte und Material wie Kurs 58501.

**Andreas Bieringer**  
**Mo am 19.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17-20 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 58504 39 €**

### Korbflechten

Entdecken Sie die Kunst des Korbflechtens und erschaffen Sie Ihren eigenen individuellen Korb! In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, aus einer Vielzahl von Farben und Formen zu wählen und Ihr ganz persönliches Unikat zu schaffen. Lernen Sie die Techniken des traditionellen Handwerks kennen.

Bitte mitbringen: 5-10 € Materialkosten (werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 5-6 Personen statt.

**Nicole Jünger**  
**Mo ab 24.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b**  
**17-18.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106**  
**Kurs-Nr. 58601 57,50 €**



### Warum vhs?

**Nicole Jünger**

„Weil ich gerne kreativ bin und Ihnen die Kreativität näherbringen möchte.“

## Glasperlen herstellen – Schmuck aus Glas

Leuchten Ihre Augen, wenn Sie Glasperlen sehen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Seit Anbeginn der Glasperlenherstellung sind Menschen fasziniert von der Vielfältigkeit dieses Materials. Vor langer Zeit waren Glaswaren Raritäten, die sich nur Könige leisten konnten. Heute, wo fast alle Geheimnisse um das Glas gelüftet sind, ist es aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Auch im Design- und Schmuckbereich wird Glas in allen möglichen Formen und Farben verwendet. Werden Sie selbst zum Designer/zur Designerin.

Es wird gezeigt, wie man Glasperlen an einem Gasbrenner selbst herstellt und Sie lernen verschiedene faszinierende Techniken kennen. Nach einer Sicherheitseinführung können Sie auch schon loslegen. Am zweiten Tag des Kurswochenendes werden die Glasperlen zu individuellen Schmuckstücken weiterverarbeitet. So stellen Sie im Handumdrehen ein besonderes Geschenk her für sich oder einen lieben Menschen. Je nach Materialverbrauch entstehen Zusatzkosten von ca. 45-65 € für Rohglas, Gas etc. Das Material zur Schmuckherstellung wird je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet und ist abhängig von Ihrer Materialauswahl.

Bitte mitbringen: kleine spitze Zange, kleinen Schraubenzieher, evtl. kleines altes Messer, altes Wasserglas, Einwegfeuerzeug, Schutz- oder Sonnenbrille.

Bitte tragen Sie nur Kleidung aus Baumwolle. Kunstfaser und Feuer vertragen sich nicht.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 5-6 Personen statt.

**Monika Rannert**

Sa 10.5., 11-16 Uhr und  
So 11.5., 10-15 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b  
1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58602

86 €



Bild zu Kurs-Nr. 58602

## Von Maschen bis Mandalas: Einführung in kreative Handarbeitstechniken

Entdecken Sie die Welt der Handarbeitstechniken und deren kreative und kulturelle Dimensionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen verschiedener Handarbeitstechniken kennen, darunter Stricken, Häkeln, die Herstellung von Traumfängern oder Mandalas und das Kreieren von Perlentieren. Ob Sie sich auf eine Technik konzentrieren oder mehrere ausprobieren möchten, bleibt Ihnen überlassen.

Unter fachkundiger Anleitung werden Ihnen nicht nur praktische Fertigkeiten vermittelt, sondern auch Hintergrundwissen zu den kulturellen Ursprüngen und der gestalterischen Bedeutung dieser Techniken. So verbinden Sie handwerkliches Können mit einem tieferen Verständnis für die Traditionen und kreativen Möglichkeiten der Handarbeitskunst.

Am Ende des Kurses nehmen Sie ein selbstgefertigtes Werk mit nach Hause - ein Ausdruck Ihrer neu entdeckten Kreativität.

Bitte mitbringen: 5-10 € Materialkosten (werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet).

**Nicole Jünger**

Sa ab 17.5.  
11-12.30 Uhr

3 mal

vhs Schultesstr. 19 b  
1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58603

34,50 €

## Freizeit

### Bridge-Schnupperkurs

Denken Sie bei Bridge auch unwillkürlich an ältere englische Damen beim Tee in einem verstaubten Wohnzimmer? Dann wird es Zeit, herauszufinden, wie die Wahrheit aussieht! Oder wussten Sie schon, dass es im Bridge um Angriff und Verteidigung geht? Dass man Verträge abschließt, die es zu erfüllen gilt? Oder dass in jeder Runde einer der vier Spieler mit teils offengelegten Karten spielt, während sein Partner nur Handlanger ist? Frankreich, Polen und die Niederlande wissen dieses spannende und faszinierende Spiel derart zu würdigen, dass es sogar an Schulen unterrichtet wird. Auch die ehemalige Tenniskönigin Martina Navratilova kennt sich aus: „Bridge ist mehr als ein Kartenspiel. Es ist ein Denksport. Bridge fördert logisches, detektivisches und schnelles Denken. Bridge trainiert Geduld, Konzentration und partnerschaftliche Fähigkeiten.“

Wenn Sie gerne Karten spielen und Freude an Taktik und Logik haben, bekommen Sie bei diesem kostenlosen Schnuppertag die Gelegenheit zu erfahren, was Bridge wirklich ausmacht. Denn Bridge hat seinen Namen nicht von ungefähr: Das Spiel schlägt Brücken zwischen Jung und Alt, Mann und Frau, Besonnenen und Risikofreudigen.

Bei entsprechendem Interesse folgt ein Bridge-Anfängerkurs (Kurs-Nr. C58802).

**Sabine Lucas-Schilling, Gesine Nieten**

Sa am 15.3.  
13-16.30 Uhr

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b  
1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58801

gebührenfrei

### Bridge-Kurs für Anfänger/innen

Bridge gehört wie Schach zu den Denksportarten, weil dieses Kartenspiel Konzentration, Kombinationsgabe und ein gutes Gedächtnis erfordert. Bridge ist jedoch viel kommunikativer als Schach, denn es wird immer zusammen mit einem Partner gespielt. Es ist ein faszinierendes und anspruchsvolles Kartenspiel, das logisches Denken und partnerschaftliche Kooperation perfekt verbindet. Das Bridgespiel besteht, ähnlich wie Skat, aus 2 Phasen: Reizphase und Spielphase. Nach diesen 8 Kurseinheiten sind Sie so weit, dass Sie schon Bridge spielen, wenn auch noch nicht perfekt reizen können.

Wir benutzen dabei die Minibrige-Methode, eine vereinfachte Reizmethode, damit Sie gleich von Anfang an spielen und Spaß haben können. Nebenbei machen wir Sie mit den wichtigsten Spieltechniken vertraut.

Kenntnisse anderer Kartenspiele wie Skat oder Schafkopf sind von Vorteil, jedoch nicht Bedingung.

Je nach Thema dauert der Kursabend 1,5-2 Stunden. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Notizblock.

Der vorherige Besuch des kostenlosen Schnupperkurses (C58801) wird empfohlen.

Der Kurs findet voraussichtlich auch am 25.4. (Osterferien) statt. Kursort: Casa Vielfalt, Raum „Lichtblick“.

**Sabine Lucas-Schilling, Gesine Nieten**

Fr ab 21.3.  
17.30-19.30 Uhr

8 mal

Casa Vielfalt  
St. Anton-Str. 8, 97422 Schweinfurt

Kurs-Nr. 58802

48 €

## Infos zur Pilotenausbildung in Schweinfurt

In ein Passagierflugzeug einzusteigen ist heute eine fast normale Sache. Mit einem Kleinflugzeug zu fliegen und alles aus dem Cockpit mitzubekommen ist für viele jedoch neu. Erfahrene Fluglehrer des Aero-Club Schweinfurt erklären, was man lernen muss, um selbst ein Segelflugzeug, einen Motorsegler oder ein Motorflugzeug zu steuern. Es wird aufgezeigt, wie und mit welchen Flugzeugen man auch in Schweinfurt das Fliegen erlernen kann. Teilnehmer/innen können nach Vereinbarung und gegen Kostenbeteiligung einen Einführungsflug mit Fluglehrer zu einem späteren Zeitpunkt absolvieren. Natürlich werden am Veranstaltungstag auch die Schulflyzeuge besichtigt. Der Kurs ist für alle Personen ab 15 Jahren geeignet.

**Peter Wiggen**

Mo am 5.5.  
19-21.15 Uhr

1 mal Aero-Club Schweinfurt e.V.  
Flugplatz Schweinfurt-Süd

Kurs-Nr. 58803

3,50 €

## Finnland erleben: Ein Nachmittag mit Kultur und Bewegung

Finnland begeistert mit seiner einzigartigen Natur: Seen, sanfte Fjelle und weite Wälder prägen das Land. Doch Finnland ist auch bekannt für seine ungewöhnlichen Freizeitaktivitäten. An diesem Nachmittag möchte Ihnen die Deutsch-Finnische Gesellschaft die nordische Lebensart und landeskundliche Informationen näherbringen. Erleben Sie finnische Lebensfreude beim Ausprobieren traditioneller Spiele wie dem Wurfspiel Mökkky, Gummistiefelweitwurf und Frisbeegolf. Diese verbinden Taktik, Bewegung und Geschicklichkeit. Ein fester Bestandteil der finnischen Kultur ist die gemeinsame Kaffeepause, die dort mit Kaffee und typisch finnischen süßen oder herzhaften Köstlichkeiten zelebriert wird - ein Moment der Tradition und Geselligkeit, der auch an diesem Nachmittag nicht fehlen darf. Der Nachmittag findet im Pfisterpark in Oberndorf statt.

**Anmeldung erforderlich.**

**Anke Heßdörfer**

Sa am 10.5.  
14-17 Uhr

1 mal

Pfisterpark  
Oberndorf

Kurs-Nr. 58804

5 €



## Junge vhs: Programm für junge Menschen

Information und Beratung:  
Anastasia Tsampalidis, Tel.: 09721 51-5431  
a.tsampalidis@schweinfurt.de



Die Kinder-Uni der vhs Schweinfurt wird von der Oskar-Soldmann-Stiftung gefördert.

### So wirst du Student/Studentin an der Kinder-Uni der vhs Schweinfurt!

**Bist du zwischen 8 und 12 Jahre alt und neugierig auf spannende neue Themen?  
Dann bist du an der Kinder-Uni der vhs Schweinfurt genau richtig!**

#### So meldest du dich an:

**1. Vorlesungsplan erkunden:** Ab Februar findest du den Vorlesungsplan im aktuellen vhs-Programmheft oder auf der Homepage der vhs Schweinfurt [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de). Dort kannst du stöbern und herausfinden, welche spannenden Vorlesungen auf dich warten.

**2. Anmelden und Studentenausweis holen:** Während der vhs-Öffnungszeiten ist eine Anmeldung möglich; diese kann von dir persönlich oder einer anderen Person erledigt werden. Für nur 4 € pro Semester wird ein Studentenausweis für dich ausgestellt, mit dem du alle Vorlesungen besuchen kannst. Für die Vorlesungen musst du dich aber noch gesondert anmelden, das geht dann auch telefonisch.

**3. Stempel sammeln und eine Auszeichnung verdienen:** Für jede Vorlesung, die du besuchst, erhältst du einen Stempel. Hast du drei Stempel in einem Semester gesammelt, bekommst du eine Urkunde als Belohnung für dein Interesse und deine regelmäßige Teilnahme!

**Sei dabei und entdecke eine Welt voller Wissen und Abenteuer an der Kinder-Uni der vhs Schweinfurt!**

## SOMMERSEMESTER



### 1. Vorlesung: Sind die Römer wirklich mit ihrem Latein am Ende?!

Warum heißt das lateinische Wort amica (deutsch: Freundin) im Spanischen amiga, im Italienischen amica, im Französischen aber amie? Die großen Eroberungen der Römer in weiten Teilen Europas führten dazu, dass sich ihre Sprache weit ausbreitete. Wenn wir uns heute aber in Frankreich, Spanien und Italien umschauen, merken wir, dass die Leute zwar ganz unterschiedlich sprechen, aber auch, dass viele Wörter ähnlich sind. Wie es dazu kam, wollen wir genauer erforschen: Warum entwickelten sich aus dem Lateinischen verschiedene neue Sprachen? Wieso klingen die Sprachen so unterschiedlich? Und stimmt es wirklich, dass die Römer mit ihrem Latein am Ende sind? Die Dozentin ist Sprachwissenschaftlerin an der Universität Tübingen.

**Dr. Mirjam Sigmund**

**Sa am 15.3. 11-12 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b Erdgeschoss, Zi. 012**  
**Kurs-Nr. 600011 Studentenausweis erforderlich**



### 2. Vorlesung: Wie werde ich Schriftsteller?

#### Paul Maar antwortet an einem Sams-tag!

In dieser spannenden Vorlesung erklärt euch der beliebte Kinder- und Jugendbuchautor Paul Maar, wie Bücher entstehen und welche Fähigkeiten es braucht, um Schriftsteller zu werden. Woher kommen die Ideen und die Charaktere für eine Geschichte? Wie schafft man es, eine Geschichte lebendig und interessant zu gestalten? Egal, ob du selbst gerne Geschichten schreibst oder einfach nur neugierig bist, in dieser Vorlesung bekommst du einen Einblick in die Welt der Bücher und kannst herausfinden, ob auch in dir ein kleiner Schriftsteller steckt! Dabei wird Herr Maar auch aus dem Nähkästchen plaudern und über seine eigene Arbeit berichten.

**Paul Maar**

**Sa am 5.4. 11-12 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b Erdgeschoss, Zi. 012**  
**Kurs-Nr. 600012 Studentenausweis erforderlich**



### 3. Vorlesung: Ameisenärzte: Wie die kleinen Helfer Wunden heilen

Tiere haben schlaue Wege gefunden, einander zu helfen, wenn sie verletzt sind. Ameisen sind besonders gut darin! Wenn eine Ameise ein Bein verliert, tragen ihre Freunde sie in Sicherheit. Bei manchen Ameisen, wie den Matabele-Ameisen, gibt es eine besondere Drüse, die über 120 heilende Stoffe produziert und Wunden vor Infektionen schützt. Andere Ameisen, wie die Holzameisen, beißen sogar infizierte Beine ab, um die Ausbreitung der Infektion zu verhindern. So sorgen Ameisen dafür, dass ihre verletzten Freunde eine Chance haben, gesund zu werden. Der Biologe und Ameisenforscher Herr Dr. Erik Frank von der Universität in Würzburg wird hierzu in dieser Vorlesung von seiner Forschung sowie seinen höchst spannenden Beobachtungen bei den kleinen Krabbeltierchen berichten.

**Dr. Erik Frank**

**Sa am 17.5. 11-12 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b Erdgeschoss, Zi. 012**  
**Kurs-Nr. 600013 Studentenausweis erforderlich**



### 4. Vorlesung: Entdeckungsreise durch die Welt der Roboter

Wich finde Roboter cool - du auch? Welche Roboter kennst du? Und welchen Robotern bist du schon mal wirklich begegnet? Wofür könntest du einen Roboter brauchen? Was unterscheidet die Roboter, die wir heute schon in unserer Welt antreffen können von denen, die es bisher nur in unserer Phantasie gibt? Wenn dich diese Fragen auch so faszinieren wie mich, dann komm mit auf eine Entdeckungstour durch die Welt der Roboter! Lass uns gemeinsam klären, was ein Roboter überhaupt ist, woraus Roboter bestehen und wie sie aufgebaut sind. Woher Roboter wissen, was sie tun sollen, das ist auch so eine Frage... wir werden es gemeinsam herausfinden.

**Prof. Dr.-Ing. Stefan Friedrich**

**Sa am 28.6. Entweder 10-11 Uhr** **vhs Schultesstr. 19 b Erdgeschoss, Zi. 012**  
**Kurs-Nr. 600014 Studentenausweis erforderlich**

**Oder 11.30 – 12.30 Uhr** **Erdgeschoss, Zi. 012**  
**Kurs-Nr. 6000141 Studentenausweis erforderlich**

### Eltern-Kind-Turnen

Spielerische körperliche Koordinations- und Konditionsübungen mit Musik für Eltern mit 1- bis 3-jährigen Kindern, die bereits laufen können. Die Kursgebühr ist pro 1 Erw. mit 1 Kind.

**Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.**

**Mi ab 12.3. 12 mal Celtis-Gymnasium**  
**17-18 Uhr Untere Sporthalle (Eingang 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 13.3. 15 mal Halle A und B der TG**  
**10.15-11 Uhr Lindenbrunnenweg 51**  
**Kurs-Nr. 46202 46 €**

### „Kinder stärken“

#### für Kinder der 1. und 2. Klasse

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

Im Kurs geht es darum, die Kinder für das Thema Konflikte und deren Lösungen zu sensibilisieren und kompetente Verhaltensweisen zu entwickeln. Dabei werden kindgerecht u.a. die Themen Sozialkompetenz und Resilienz vermittelt, Zusammenhänge von Mobbing bzw. Streit spielerisch erarbeitet und es werden Alternativen zu verschiedenen Streitsituationen in Rollenspielen eingeübt. Bitte mitbringen: warme Socken und lockere Kleidung.

**Katja Gebhardt**

**Fr. 28.3., 14.30-15.30 Uhr**  
**Sa. 29.3., 9-10 Uhr vhs Schultesstr. 19 b**  
**So. 30.3., 9-10 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**  
**Kurs-Nr. 61501 21 €**

Vor Besuch des Kinderkurses ist der Elternvortrag zum Kurs „Kinder stärken“ empfehlenswert. Sie finden diesen unter der Kursnummer 15201.



## Warum vhs?

**Katja  
Gebhardt**

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

### „Kinder stärken“

**für Kinder der 3. und 4. Klasse**

Inhalt und Material wie Kurs 61501, jedoch:

**Katja Gebhardt**

**Fr. 28.3., 16.30-18 Uhr**

**Sa. 29.3., 11.30-13.00 Uhr**

**So. 30.3., 11.30-13.00 Uhr**

**Kurs-Nr. 61502**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**Untergeschoss, Zi. 004**

**30,50 €**

Vor Besuch des Kinderkurses ist der Elternvortrag zum Kurs „Kinder stärken“ empfehlenswert. Sie finden diesen unter der Kursnummer 15201.

### Happy Painting

**für Kinder (6-12 Jahre) mit einem/einer Erwachsenen**

In diesem Malkurs geht es bunt und lustig zu. Das Besondere dabei ist, dass ein Elternteil und Kind Seite an Seite arbeiten. So wird dieser Malkurs für alle zu einem ganz besonderen Erlebnis. Mit unterschiedlichen Materialien erarbeiten die kleinen und großen Künstler/innen unter kunstpädagogischer Anleitung ihre ganz persönlichen Kunstwerke. Für Happy Painting braucht es keinerlei Vorkenntnisse, mit viel Spaß werden die nötigen Mal- und Zeichengrundlagen erlernt, um tolle Bilder zu schaffen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Filzstifte (dick und dünn), Buntstifte, Din A4 Zeichenkarton, Schere, Klebestift.

3,50 € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt. Vorlagen und Skript werden zur Verfügung gestellt.

**Dr. Natascha Nowack-Göttlinger**

**Sa am 22.3. 1 mal**

**10-12 Uhr**

**Kurs-Nr. 65801**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**1. Stock, Zi. 106**

**21 €**



Bild zu 65801

### Freies Handschnitzen

**für Kinder ab 9 Jahren**

Hast du Lust das Schnitzen zu lernen? In diesem Kurs bekommst du eine Einführung in dieses Handwerk und den sicheren Umgang mit dem Schnitzmesser sowie dem Werkstoff Holz. Du bekommst sowohl verschiedene Schnitttechniken als auch Hölzer erklärt. Als Werkstück werden wir einen Vogel oder ein skandinavisches Buttermesser schnitzen. Sollten wir besonders schnell vorankommen, können wir dieses dann noch bunt anmalen. Schnitzen ist eine Möglichkeit, sich kreativ zu beschäftigen und kann als Ausgleich zum oft anstrengenden Schulalltag dienen.

Wer kein Schnitzmesser besitzt, kann dieses für die Zeit des Kurses ausleihen für 10 € (ohne Mitnahme nach Hause).

Bitte mitbringen: Schnittschutzhandschuhe, Klasse 5

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal 7 Personen statt.

In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten für die vorgesägten Holzstücke enthalten.

**Paul Bell**

**Sa ab 17.5.**

**13-14 Uhr**

**Kurs-Nr. 65802**

**3 mal**

**vhs Schultesstr. 19 b**

**1. Stock, Zi. 106**

**29 €**



Bild zu 65802

## Bildungsveranstaltungen in Kooperation mit den Schweinfurter Museen

Anmeldung ausschließlich über das jeweilige Museum!



**Museum Georg Schäfer**

Informationen und Anmeldung ausschließlich unter 09721 51-4825 oder

E-Mail: mgs@schweinfurt.de

Ab 1.3.2025 bleibt das Museum Georg Schäfer montags und dienstags geschlossen. Mittwochs ist bis 20 Uhr geöffnet. An jedem ersten Mittwoch im Monat: Halber Eintrittspreis für das gesamte Haus.

### Kunst für Kinder: Maskerade im Museum

Passend zur närrischen Zeit entdecken wir buntes Treiben auf den Gemälden und gestalten anschließend unsere eigene Faschingsmaske.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

**Teilnahmegebühr: 5 €**

**So am 2.3., 14 Uhr**

### Osterferien-Workshop: Mit dem Osterhasen im MGS

Wir lassen uns von den Gemälden in Frühlings- und Osterstimung versetzen, die wir anschließend kreativ umsetzen.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

**Teilnahmegebühr: 7 €**

**Do am 17.4., 10.30 Uhr**

### Kunst für Kinder: Frühlingsgefühle

Inspiriert von Sonnenschein, Blumen und ausgelassener Stimmung auf den Gemälden gestalten wir anschließend unsere eigene bunte Frühlingsdekoration.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

**Teilnahmegebühr: 5 €**

**So am 27.4., 14 Uhr**

### Kunst für Kinder: Muttertag

Wir begegnen Kindern, Eltern und Familien auf den Gemälden und basteln anschließend eine Kleinigkeit für einen lieben Menschen.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

**Teilnahmegebühr: 5 €**

**So am 11.5., 14 Uhr**

### Pfingstferien-Workshop: Pfingsten im MGS

Wir lassen uns von den verschiedensten Gemälden inspirieren und gestalten anschließend dekorative Kleinigkeiten.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

**Teilnahmegebühr: 7 €**

**Do am 12.6., 10.30 Uhr**



## Kunsthalle Schweinfurt

Informationen und Anmeldung unter: 09721 51-4721 (Kasse) oder per Mail an [kasse.kunsthalle@schweinfurt.de](mailto:kasse.kunsthalle@schweinfurt.de).  
Anfragen zu Führungen und Beratung zu Workshops unter: 09721 51-4744 oder per Mail an [info@kunsthalle-schweinfurt.de](mailto:info@kunsthalle-schweinfurt.de).

### Offenes Atelier

Jeden ersten Sonntag im Monat von 14.30-16.30 Uhr öffnen wir die Tore für unsere jungen Leinwandhelden.  
Mit Annette Albert.  
**Kosten: 2,50 € für Material (inkl. Eintritt). Anmeldung nicht erforderlich.**

### Ferienprogramm Fasching

Do 6.3., 10.30-12.30 Uhr Farbenexplosion und Formenwirbel: Farben, Formen, Fantasie - Workshop für Kinder mit Claudia Lindenlaub-Sauer.  
Do 6.3., 14-16.30 Uhr Spritzgesicht - Workshop für Kinder mit Annette Albert.  
Fr 7.3., 10-13 Uhr Faschingsbilder gestalten - Workshop für Kinder mit Anne Heß.

### Ferienprogramm Ostern

Di 15.4., 16-18 Uhr Farbenexplosion und Formenwirbel - Farben, Formen und Gefühle - Workshop für Kinder mit Claudia Lindenlaub-Sauer.  
Mi 16.4., 11-12.30 Uhr Osterkerze gestalten - Workshop mit Tina Hock.  
Do 17.4., 10-13 Uhr Frottage, Collage, Schnipp-Schnapp-Drucktechnik - Workshop für Kinder mit Anne Heß.  
Do 17.4., 14-16 Uhr Gelb, Rot, ein wenig Grün und noch weniger Blau - Workshop für Kinder mit Annette Albert.

### Ferienprogramm Pfingsten

Di 10.6., 11-14 Uhr Frottage, Collage, Schnipp-Schnapp - Workshop für Kinder mit Anne Heß.  
Mi 11.6., 10-13 Uhr Das bunte Skizzenheft - Workshop für Kinder mit Anne Heß.  
Do 12.6., 13.30-15.30 Uhr Farbenexplosion und Formenwirbel - Actionpainting - Workshop für Kinder mit Claudia Lindenlaub-Sauer.  
Do 12.6., 14-16 Uhr Rot, Gelb, Blau - Kreis, Quadrat, Dreieck - Workshop für Kinder mit Annette Albert.

Anmeldung und Bezahlung für die Ferienprogramme über: <https://www.unserferienprogramm.de/schweinfurt/index.php>

## KULTURVILLA MUSEUM OTTO SCHÄFER SCHWEINFURT

### Museum Otto Schäfer

Judithstr. 16, 97422 Schweinfurt  
Infos und Anmeldung unter [www.museumottoschaefer.de](http://www.museumottoschaefer.de)

### Young Talents

Der mehrteilige Zeichenkurs für junge Talente ab 10 Jahren, oder die, die es werden wollen!  
Ronni Zettner schult Motorik und Fantasie, für Anfänger und Fortgeschrittene. Dabei geht sie etwa auf die Konstruktion von Körpern ein, wie man perspektivisch zeichnet, oder bringt ganz neue künstlerische Techniken mit. Einzeln oder mit Rabatt für mehrere Termine buchbar.  
**Termine: 13.3., 27.3., 10.4., jeweils 15.30-17 Uhr.**

### Ferienprogramm „Wie der Hase läuft“

Daumenkino mit Hilfe von Stempeln, für Kinder von 7-9 Jahren.  
**Termine: 22.4. und 23.4., 14-17 Uhr.**

### Ferienprogramm „Meine geheime Welt“

Landschaftszeichnen inspiriert von der Ausstellung „Schöne Aussichten“ von Stefanie Hofer für Kinder von 10-13 Jahren.  
**Termine: 17.6. und 18.6., 14-17 Uhr.**

## Angebote im Landkreis

### Information und Beratung:

Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435  
Anastasia Tsampaslidis, Tel.: 09721 51-5431

### Kochen für den Kindergeburtstag

Kurs-Nr. BF29 32 €

### Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen - Grundkurs

Kurs-Nr. BF30 33,50 €

### Traumfänger basteln für Kinder ab 8 Jahren

Kurs-Nr. DI07 25,50 €

### Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren - Grundkurs

Kurs-Nr. EB10 10 €

### Im Keltenwald - Gästeführung für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren

Kurs-Nr. EB11 8 €

### Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren - Aufbaukurs

Kurs-Nr. GH09 10 €

### Kleine Forschungsreise in das Land des Lichts für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. GH10 14 €

### Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren - Grundkurs

Kurs-Nr. GS12 10 €

### Makramee knüpfen für Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

Kurs-Nr. GS13 25,50 €

### Neue spannende Experimente für Kinder von 5-8 Jahren

Kurs-Nr. GS14 14 €

### Spannende Experimente für Kinder von 6-10 Jahre

Kurs-Nr. NW14 14 €

### Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren - Aufbaukurs

Kurs-Nr. PN07 10 €

### Sandbilder für Kinder von 4-6 Jahren

Kurs-Nr. SE12 13 €

### Osterbäckerei

Kurs-Nr. SE13 29 €

### Fledermausnacht

Kurs-Nr. SE14 8,50 €

### Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren - Grundkurs

Kurs-Nr. SH17 10 €

### Einfache Papierexperimente zum Staunen für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. SH18 14 €

### Makramee knüpfen für Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

Kurs-Nr. ST15 27 €

### Happy Painting: Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Kurs-Nr. ST16 13 €

### Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren - Grundkurs

Kurs-Nr. ST17 10 €

### Fledermausnacht

Kurs-Nr. ST18 10,50 €

### Makramee knüpfen für Kinder ab 10 Jahren

Kurs-Nr. UH13 25,50 €

### Junge Forschende von 7-10 Jahren

Kurs-Nr. UH14 15 €

## Entdeckungsreise mit dem Mikroskop für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Kurs-Nr. WH06 14 €

## Kinderturnen für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen

Kurs-Nr. WG12 46 €

## Kinderturnen für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen

Kurs-Nr. WG13 46 €

## Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren - Grundkurs

Kurs-Nr. WG14 10 €

## Traumfänger basteln

Kurs-Nr. WG15 25,50 €

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

Kurs-Nr. WE39 60 €

## Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren - Grundkurs

Kurs-Nr. WE40 10 €

## Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren - Aufbaukurs

Kurs-Nr. WE41 10 €

## Osterbäckerei

Kurs-Nr. WE42 27,50 €

## Junge Forschende von 5-8 Jahren

Kurs-Nr. WE43 15 €

## Happy Painting: Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Kurs-Nr. WE44 15,50 €

## Bienentag

Kurs-Nr. WE45 10 €

## Fledermausnacht

Kurs-Nr. WE46 8,50 €

## Grundbildung

### Information und Beratung:

Anastasia Tsampaslidis, Tel.: 09721 51-5431  
a.tsampaslidis@schweinfurt.de

### Die elektronische Patientenakte – Einfach erklärt

Die elektronische Patientenakte - abgekürzt ePA - ist wie ein digitaler Ordner für Ihre Gesundheitsdaten. In diesem Kurs erklärt eine Mitarbeiterin der Krankenkasse:

- Was ist die ePA?
- Wie funktioniert sie?
- Welche Vorteile hat die ePA für Sie?
- Was passiert, wenn Sie keine ePA möchten?
- Sind Ihre Daten sicher? Wer darf die Daten sehen?
- Können Arztpraxen, Apotheken und Krankenhäuser auch alle Informationen sehen?

Sie können alle Ihre Fragen stellen. Außerdem bekommen Sie Tipps, wie Sie die ePA ohne eine App nutzen können.

Der Kurs ist einfach und verständlich. Sie brauchen kein technisches Wissen. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Der Kurs findet zusammen mit der Krankenkasse SDK-BKK statt.

**Termin: Dienstag, 11. März, 14.30 bis 16.00 Uhr**  
**Ort: vhs Schultesstraße 19 b, Untergeschoss, Raum 005**  
**Kursnummer: 41201**

**Wichtig: Bitte melden Sie sich vorher an.**

## Assistenzdienst für Menschen mit Behinderung

Sie wollen bei einem vhs-Kurs mitmachen und benötigen Unterstützung wie z.B. eine Begleitperson.

Die Offene Behindertenarbeit (OBA) des Diakonischen Werkes Schweinfurt bietet einen individuellen Assistenzdienst an.

Damit wird Menschen mit Behinderung eine gleichberechtigte Teilhabe am Programm der Volkshochschule ermöglicht. Geschulte Assistent/innen unterstützen vhs-Teilnehmer/innen mit Behinderung während der Kursdauer, wenn Hilfe benötigt wird.

Entstehende Betreuungskosten können ggf. über die zuständige Pflegekasse abgerechnet werden.

**Aus organisatorischen Gründen ist eine rechtzeitige Anmeldung nötig.**

Für nähere Informationen oder zum Abrufen des Assistenzdienstes wenden Sie sich bitte an:

**Offene Behinderten Arbeit (OBA) der Diakonie,**  
**Telefon 09721 2087 320**  
**E-Mail: oba@diakonie-schweinfurt.de**

## Lesen – Schreiben – Rechnen

Rund 6,2 Mio Erwachsene in Deutschland können nicht gut lesen und schreiben. Die Mehrgenerationenhäuser gehören zu den wichtigen Anlaufstellen, um durch Grundbildungsangebote diese Zahl zu verringern. Ärzte, Arbeitgeber, Kindergarten, Schule, Sport- und andere Vereine, Jobcenter und Beratungsstellen bilden ein Netzwerk, um den Menschen den Zugang zu diesem Bildungsangebot zu erleichtern.

**Das Mehrgenerationenhaus ist Ansprechpartner für den Schwerpunkt „Förderung von Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz bei Erwachsenen“.** Tel.: 09721 2087450, E-Mail: mehrgenerationenhaus-schweinfurt@diakonie-schweinfurt.de, MGH Schweinfurt - Bauerngasse 8 - 97421 Schweinfurt.

## Hinweise zur Barrierefreiheit: vhs Schweinfurt

### vhs-Hauszugang, Schultesstr. 19b:

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

### Aufzug:

alle vhs-Räume sind ebenerdig mit dem Aufzug erreichbar; Aufzug-Türbreite 0,90 m; Kabinenmaß: ab Haltegriff 1 m breit (1,10 m Bodenbreite), 1,40 m tief; 2,20 m hoch; Stockwerkwahlknöpfe zwischen 0,90 m und 1,15 m hoch auch in Blindenschrift; keine akustische Stockwerksanzeige; 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; Kabinenmaß: 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 0,88 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





**Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Kursteilnehmerinnen und  
Kursteilnehmer,  
liebe Bürgerinnen und Bürger,**

auch im Frühjahr/Sommer 2025 erwartet Sie wieder ein umfangreiches und vielfältiges Programm der Volkshochschule Schweinfurt. Mit dem zentralen Schulungsgebäude in der Stadt sowie den 16 Außenstellen im Landkreis Schweinfurt bietet die Volkshochschule eine große Bandbreite an hochwertigen Kursen und Bildungsangeboten, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.

Ganz gleich, ob Sie neue Sprachen lernen, sich kreativ entfalten oder berufliche Kenntnisse erweitern wollen – in der vhs Schweinfurt sowie in unseren Außenstellen finden Sie das passende Angebot. Die Themen reichen von beruflicher Weiterentwicklung über Freizeit, Ehrenamt und Familienbildung bis hin zu Kultur und Gesundheit.

Nutzen Sie gerne die Möglichkeit, an Ihren persönlichen Zielen zu arbeiten und sich unter der Anleitung unserer engagierten Dozentinnen und Dozenten weiterzubilden oder Neues zu entdecken.

Hierbei wünsche ich Ihnen viel Erfolg, vor allem aber Freude an und Spaß bei der Sache.

Ihr

Florian Töpfer  
Landrat

## AUSSENSTELLEN

### Beratung und Information:

**Lisa Örtel Tel. 09721 51-5435**

**E-Mail: [lisa.oertel@schweinfurt.de](mailto:lisa.oertel@schweinfurt.de)**

**Anastasia Tsampaslidis Tel. 09721 51-5431**

**E-Mail: [a.tsampaslidis@schweinfurt.de](mailto:a.tsampaslidis@schweinfurt.de)**

Wir bedanken uns bei unseren Kursleitungen, dass wir wieder in unseren **16 vhs-Außenstellen** ein ansprechendes Programm anbieten können.

Wenn Sie Ihre Wunsch-Veranstaltung im vhs-Programm Ihrer Gemeinde vermissen, schauen Sie mal ins Programm der Nachbargemeinden.

Wie in jedem Semester kooperieren wir auch in diesem mit verschiedenen Einrichtungen im Landkreis Schweinfurt:

### 1. Servicestelle Ehrenamt

Die Servicestelle Ehrenamt ist Fach- und Netzwerkeinrichtung zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und zur Stärkung des Ehrenamts im Landkreis Schweinfurt und seit Anfang 2021 direkt im Landratsamt Schweinfurt im Arbeitsbereich „Ehrenamt und Teilhabe“ angesiedelt

Das kostenlose Weiterbildungsangebot „Fit fürs Ehrenamt“ im Landkreis Schweinfurt richtet sich an alle Ehrenamtlichen, die sich in Vereinen, Verbänden oder Initiativen des Landkreises freiwillig einbringen. Die Kursangebote werden von qualifizierten Referent/innen geleitet und haben die Stärkung des lokalen freiwilligen Engagements zum Ziel. Fachbezogen, zielgruppenorientiert, methodensicher, praxisrelevant, motivierend. Da die Servicestelle Ehrenamt als einer von 21 „digital-verein(t)-Standorten“ in Bayern ausgewählt wurde, besteht die Möglichkeit, qualifizierte Kurse zum zukunftsweisenden Thema „Digitalisierung im Ehrenamt“ anzubieten.

Weitere Informationen zum Arbeitsbereich „Ehrenamt und Teilhabe“ erhalten Sie auf der Homepage des Landratsamtes Schweinfurt <https://www.landkreis-schweinfurt.de>. Vereinbaren Sie gerne auch einen individuellen Beratungstermin unter 09721 55-455, [ehrenamt@landratsamt.de](mailto:ehrenamt@landratsamt.de).

### 2. Angebote für Familien

Der Landkreis Schweinfurt bietet seit November 2019 einen **digitalen Familienwegweiser** unter:



[www.familie-sw.de](http://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](mailto:koja@lrasw.de)

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

### 3. Interkommunale Allianz Oberes Wermtal (ILE)

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei, eine Anmeldung unter [info@oberes-wermtal.de](mailto:info@oberes-wermtal.de) oder 09726 9155-27 ist erforderlich. Aktuelle Informationen gibt es auf [www.oberes-wermtal.de](http://www.oberes-wermtal.de) oder im Newsletter der Bauhütte Obbach – Anmeldung dazu per E-Mail möglich!

### Präventionsangebote nach §20 SGB V

Die Volkshochschule Schweinfurt bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

### Und noch ein Wort in eigener Sache:

**Wenn Sie ein neues Thema oder eine spannende Idee haben, die unser Programm bereichern kann, melden Sie sich bitte bei uns. Wir freuen uns über Reaktionen. Denn: unser Programm ist Ihr Programm!**

## Bergheinfeld (BF)

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar.** Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online ([www.vhs-schweinfurt.de](http://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. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Bergheinfeld nicht möglich ist.

Telefonische Anmeldung am 17.2. ab 10 Uhr. Auch Online- und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 17.2. bearbeitet, hier wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Do 14-17.30 Uhr.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Eusemann, Tel.: 09721 9700-0, Fax: 9700-30.**

**E-Mail-Adresse: [gemeindeverwaltung@bergheinfeld.de](mailto:gemeindeverwaltung@bergheinfeld.de)**

**Anschrift Gemeindeverwaltung: Hauptstr. 38, 97493 Bergheinfeld.**

## Einzelveranstaltungen

### Peter Hess®-Klangmethoden

Der Vortrag bietet eine Einführung in die Grundlagen und Wirkungsweise der Peter Hess®-Klangmethoden.

Wer war Peter Hess und was macht seine Klangmethoden so besonders? Die wissenschaftlichen Hintergründe werden erläutert und Studien vorgestellt. Der Vortrag bietet Raum für Fragen und schließt mit einer geführten meditativen Entspannung mit Klangschalen ab.

**Anmeldung erforderlich!**

**Svenja Benz**

**Do am 22.5. Bergheinfeld, Haus der Begegnung Schweinfurter Str. 3**

**Nr. BF01 9,50 €**

### Seniorenachmittag

#### Alte Hausmittel neu entdeckt

Alte Hausmittel erfreuen sich wieder zunehmender Beliebtheit. Auch die Schulmedizin geht mittlerweile immer mehr dazu über, bei milden Krankheitsverläufen auf die alten, überlieferten Naturheilmittel zurückzugreifen. Vor allem bei Kindern haben sich diese einfach anzuwendenden Methoden wie Güsse, Wickel, Tees etc. bewährt. Hausmittel helfen hier oft schnell, effektiv und preiswert. Auch früher wussten sich die Menschen schon zu helfen. Wir wollen uns dieses Wissen wieder ins Gedächtnis rufen und von den Erfahrungen früherer Generationen profitieren. Die Referentin ist Heilpraktikerin.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Bergheinfeld.

**Barbara Mantel**

**Do am 10.4. Bergheinfeld, Pfarrheim St.-Georgen-Str. 7**

**Nr. BF02 gebührenfrei**

## Veranstaltungen in Kooperation mit der Gemeindebibliothek

### Strickparty und Handarbeitstreff

Lust auf Wollgefühle? Dann auf zur Bercher Strickparty in der Gemeindebibliothek. Anfänger/innen und Spezialist/innen können zusammen ihrer Wolllust frönen und haben bei Problemen mit Lissy Dahlfeld eine kompetente Beraterin.

**Termine: 7.3., 11.4.**

Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei, Getränke und Snacks gibt es gegen eine Spende.

**Fr ab 7.3. 2 mal Bergheinfeld, Hauptstr. 36 Zehnthaus, Bibliothek**

**Kurs-Nr. BF03 gebührenfrei**

### Literaturstunde am Vormittag

Dieses Angebot ist für Lesebegeisterte jeden Alters gedacht. An den Treffen (in der Regel jeden ersten Montag im Monat) werden die von den Teilnehmenden ausgesuchten Bücher besprochen. Auch Biografien werden betrachtet. Angedacht ist ebenfalls die Vorstellung von persönlichen Lieblingsbüchern.

**Anmeldung im Rathaus erforderlich.**

**Mo ab 10.3. 5 mal Bergheinfeld, Hauptstr. 36 Zehnthaus, Bibliothek**

**Kurs-Nr. BF04 gebührenfrei**

### Spielerabende in der Bibliothek

In Kooperation mit dem Katholischen Frauenbund Bergheinfeld. Beginn ist immer um 19.15 Uhr in der Gemeindebibliothek Bergheinfeld. Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich.

**Termine: 21.3., 28.4., 27.5.**

Information und Rückfragen in der Bibliothek, Tel.: 09721 90038.

**Fr ab 21.3. 3 mal Bergheinfeld, Hauptstr. 36 Zehnthaus, Bibliothek**

**Kurs-Nr. BF05 gebührenfrei**

### Nacht der Bibliotheken

Zur bundesweiten „Nacht der Bibliotheken“ lädt die Gemeindebibliothek Bergheinfeld zu einem bunten Programm unter dem Motto „Unbegrenzte Möglichkeiten“ ein. Unter anderem dürfen Sie sich auf das Konzert-Programm „American Songwriter“ von Tom & Häns freuen. Für Details erkundigen Sie sich in der Bibliothek (09721 90038) oder besuchen Sie die Online-Auftritte der Bibliothek ([bibliothek.bergheinfeld.de](http://bibliothek.bergheinfeld.de) / [webopac.winbiap.de/bergheinfeld](http://webopac.winbiap.de/bergheinfeld)).

**Fr am 4.4. Bergheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek, Hauptstr. 36**

**Nr. BF06**

### Junge Kulturwoche und Brunnenfest vom 23.6.-29.6.2025

Die Kulturwoche Bergheinfeld geht neue Wege und findet 2025 erstmals als „Junge Kulturwoche“ statt. Sie wird sich explizit an Kinder, Familien und junge Erwachsene richten. Auf dem Programm stehen unter anderem ein Tape-Art-Workshop für Jugendliche, ein Poetry-Slam-Abend und als besonderes Highlight eine Lesung aus „Die Drei??? Kids“ mit Bestsellerautor Boris Pfeiffer. Den Abschluss bildet wie in jedem Jahr das Brunnenfest.

Das detaillierte Programm ist voraussichtlich ab Mai 2025 unter [www.bergheinfeld.de](http://www.bergheinfeld.de) zu finden.

## Kurse

### Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verschiedenster Art runden das Gesundheitstraining ab.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58 €.

**Der Kurs entfällt am 30.6.**

**Gabriele Graser**

**Mo ab 10.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF08 72 €**

### Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs BF08.

**Der Kurs entfällt am 30.6.**

**Gabriele Graser**

**Mo ab 10.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF09 72 €**

### Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs BF08.

**Der Kurs entfällt am 30.6.**

**Gabriele Graser**

**Mo ab 10.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF10 72 €**

### Rückenfit

Vielseitige und abwechslungsreiche Übungen für den Rücken: drehen, beugen, stabilisieren, stärken. Zusätzlich gibt es Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur und des Nackens. Ziel ist es, mehr Beweglichkeit, Kraft und Mobilität zu erreichen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

**Christiane Schwittek**

**Mo ab 10.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF11 69 €**

### 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 findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

**Christiane Schwittek**

**Mo ab 10.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF12 69 €**

**Yoga Grundstufe**

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper und Geist führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Der Kurs ist für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer konzipiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Sitzkissen, ggf. Decke und warme Socken, eigene (Yoga-) Matte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

**Christoph Schneider**

**Di ab 11.3. 8 mal Bergheinfeld, Zehnthaus  
19.30-21 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF13 55,50 €**

**Yoga für alle**

In unserer schnelllebigen Zeit gewinnen Entspannungstechniken an immer größerer Bedeutung. Einige Möglichkeiten werden im Kurs angeboten.

Bei den Körperübungen arbeiten wir sehr dynamisch, gehen in Dreh-Dehn-Stellungen und lockern so verspanntes Bindegewebe (Faszien), um dann auch klassische Yoga-Stellungen besser halten zu können.

Die Faszienrolle wird dabei unterstützend als Hilfsmittel eingesetzt, um das Bindegewebe langsam und rhythmisch geschmeidiger zu machen. So erfolgt ein Wechsel zwischen sanften Bewegungen und stabilisierenden Halteübungen und der gesamte Körper wird flexibler und kräftiger.

Der Alltag kann wieder entspannter und gelassener gemeistert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen, eigene (Yoga-) Matte, Faszienrolle (falls vorhanden; ansonsten kann die Rolle für 13 € bei der Dozentin erworben werden).

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

**Caroline Borgolte**

**Mi ab 12.3. 10 mal Bergheinfeld, Zehnthaus  
18.30-20 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF14 69 €**

**Rückengerechtes Ganzkörpertraining**

Unter Anleitung einer Physiotherapeutin werden mit abwechslungsreichen und funktionellen Übungen rückenschonend Rücken-, Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Armmuskulatur gekräftigt. Mobilisationsübungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, Dehnungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen runden das Gesundheitsprogramm ab. Es kommen verschiedene Kleingeräte wie Hanteln, Bälle, Therabänder und Stäbe zum Einsatz.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 50 €.

**Der Kurs entfällt am 30.4. und 28.5.**

**Julia Amrhein**

**Mi ab 12.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnthaus  
8-9 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF15 62,50 €**

**Rückengerechtes Ganzkörpertraining**

Inhalte wie Kurs BF15.

**Der Kurs entfällt am 30.4. und 28.5.**

**Julia Amrhein**

**Mi ab 12.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnthaus  
9-10 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF16 62,50 €**

**Rückengerechtes Ganzkörpertraining**

Inhalte wie Kurs BF15.

**Der Kurs entfällt am 2.5. und 30.5.**

**Julia Amrhein**

**Fr ab 14.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnthaus  
8-9 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF17 62,50 €**

**Rückengerechtes Ganzkörpertraining**

Inhalte wie Kurs BF15.

**Der Kurs entfällt am 2.5. und 30.5.**

**Julia Amrhein**

**Fr ab 14.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnthaus  
9-10 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF18 62,50 €**

**Mit Qigong den Tag beginnen**

Qigong, die „chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung“, ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern als auch der Gesundheitsvorsorge dienen.

Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 39 €.

**Der Kurs entfällt am 27.3.**

**Brigitte Berninger**

**Do ab 13.3. 7 mal Bergheinfeld, Zehnthaus  
8.30-10 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF19 49 €**

**Mit Qigong den Tag beginnen**

Inhalte wie Kurs BF19.

**Der Kurs entfällt am 27.3.**

**Brigitte Berninger**

**Do ab 13.3. 7 mal Bergheinfeld, Zehnthaus  
10.15-11.45 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF20 49 €**

**Pilates**

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 18,50 €.

**Nicole Jakobowski**

**Do ab 13.3. 5 mal Bergheinfeld, Grundschule  
17.30-18.30 Uhr Turnhalle, Hauptstr. 34**

**Kurs-Nr. BF21 23 €**

**Bodyforming**

Ziel des Kurses ist der Aufbau von Muskeln und der Abbau von Fett. Nach einem Warm Up und Ausdaueranteil wird mit oder ohne Hilfsmittel, wie z.B. Tube oder Hanteln, der Körper gekräftigt und gefestigt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, feste Sportschuhe, eigene Matte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 18,50 €.

**Nicole Jakobowski**

**Do ab 13.3. 5 mal Bergheinfeld, Grundschule  
18.30-19.30 Uhr Turnhalle, Hauptstr. 34**

**Kurs-Nr. BF22 23 €**

**Moveto!® –**

**Nordic Walking mit kräftigenden Übungen**

Moveto® kombiniert HerzKreislauftraining, allgemeine Mobilisierung und Rückengymnastik. Es vereint Nordic Walking Stabilisations-, Atem- und Koordinationsübungen zu einem ganzheitlichen Programm in der Natur. Dabei werden durch den Wechsel aus Ausdauertraining und kräftigenden Übungen mit Kleingeräten alle körperlichen Systeme angesprochen, die Gelenke mobilisiert und die Wirbelsäule gekräftigt.

Ziel ist es, den Teilnehmenden den (Wieder-) Einstieg in den Sport zu erleichtern und etwas für die Gesundheit zu tun. Hinzu kommt die Stärkung der Psyche und des Immunsystems durch den Aufenthalt im Freien. Moveto® ist für jede Altersklasse und jeden Fitnesszustand geeignet. Kleingeräte werden gestellt.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, Trinken, Nordic Walking Stöcke (wenn vorhanden). Diese können sonst ausgeliehen werden.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 17 €.

**Treffpunkt: Kiesgrubenweg/Landwehr, hinter der Fa. Recknagel.**

**Andrea Lemke**

**Mo ab 23.6. 4 mal Bergheinfeld  
17-18 Uhr**

**Kurs-Nr. BF23 27 €**

**„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 dies oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht“. Die „Letzte-Hilfe-Kurse“ bestehen aus 4 Modulen: Sterben als Teil des Lebens; Vorsorgen und entscheiden; Körperliche und seelische Nöte lindern; Abschied nehmen (können).

**Anmeldung erforderlich!**

**Kerstin Schug, Norbert Wahler**

**Sa am 5.4. 1 mal Bergheinfeld, Haus der Begegnung  
9.30-13.30 Uhr Schweinfurter Str. 3**

**Kurs-Nr. BF24 gebührenfrei**

## Wildkräuter- und Giftpflanzenlehrwanderung

Lernen Sie bekannte aber auch versteckte 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 frühestens am Mittwoch vorher auf der Homepage [www.kraeuterkurs-emil.de](http://www.kraeuterkurs-emil.de) bekanntgegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist.

**René Emil Klein**

**So am 30.3. 1 mal Bergheinfeld  
10-13 Uhr**

**Kurs-Nr. BF25 21 €**

## Alte Getreideschätze und heimische Gemüse lecker serviert

Wir bereiten verschiedene Gerichte aus alten Getreidesorten und heimischem Gemüse zu und lernen mehr über die Nährstoffe, die Verfügbarkeit sowie über den Anbau in der Region. Bitte mitbringen: Schürze, Gefäße für Reste, evtl. Haarschutz. In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

**Susanne Langmandel**

**Do am 13.3. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule  
18-22 Uhr Kreuzstr. 59**

**Kurs-Nr. BF26 35,50 €**

## Das perfekte Rumpsteak

In diesem Kurs geht es um das richtige Braten speziell von Rindersteaks. Zuvor wird besprochen, was beim Vorbereiten, Würzen und Braten zu beachten ist. Wenn dann die Beilagen zubereitet sind, darf jeder sein Steak nach seinen Vorlieben braten. Mit den Beilagen, Salat und natürlich einem Dessert lassen wir es uns dann schmecken. Außerdem wird gezeigt, wie man zum Steak eine schnelle Pfefferrahmsauce zaubert. Natürlich ohne Fertigsoße.

Neben Informationen zur richtigen Zubereitung von Steak erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, mind. 2 Geschirrtücher, kleine Behälter für die Reste, Stift.

In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

**Bernd Rösner**

**Di am 18.3. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule  
18.30-22 Uhr Kreuzstr. 59**

**Kurs-Nr. BF27 37 €**

## Vegetarische Rezepte für Herd oder Grill

Im Sommer kann Fleisch auf dem Grill landen - muss es aber nicht. Es gibt viele vegetarische Alternativen wie zum Beispiel gefüllte Spitzpaprika oder Röst-Blumenkohl. Auch einen Couscous-Salat mit gegrillten Auberginen probieren wir zusammen aus. Alle Rezepte werden im Ofen zubereitet, da der Kurs in Schulküchen durchgeführt wird.

Neben Informationen zur Zubereitung von Grillgut erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Carola Faulstich**

**Di am 29.4. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule  
18-21 Uhr Kreuzstr. 59**

**Kurs-Nr. BF28 30 €**



## Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Bergheinfeld

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

## Kochen für den Kindergeburtstag

Macht den schönsten Tag im Jahr zu etwas ganz Besonderem! Gemeinsam zaubern wir süße und herzhaft Leckereien - von Schokolade und Hafer bis zu Obst, Gemüse und Fleisch. So wird die Geburtstagsfeier nicht nur köstlich, sondern auch kreativ und unvergesslich. Es erwartet euch ein spannender Kochkurs mit kindgerechten Rezepten, Tipps und Tricks für das perfekte Geburtstagsessen, viel Spaß und selbst gemachte Köstlichkeiten zum Mitnehmen.

Der Kurs richtet sich an Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene, die gemeinsam den Kochlöffel schwingen wollen. Kinder können alleine oder in Begleitung teilnehmen.

Die Kursleitung ist Ernährungsberaterin und Köchin.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Getränke, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten pro Person enthalten, unabhängig ob Erwachsener oder Kind.

**Paola Weidner**

**Fr am 2.5. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule  
14-17 Uhr Kreuzstr. 59**

**Kurs-Nr. BF29 32 €**

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren.

Sowohl Mädchen als auch Jungen kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden. In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennenlernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen. Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jutsu.

Bitte mitbringen: lange Trainingshose, Hallenschuhe, ausreichend Getränke (kein Cola oder Limo), Brotzeit.

Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Kindern statt.

**Rainer Zehe**

**Sa 15.3. und So 16.3. Bergheinfeld, Grundschule  
jeweils 10-15 Uhr Turnhalle, Hauptstr. 34**

**Kurs-Nr. BF30 33,50 €**

## Dittelbrunn (DI)

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar im Rathaus, Erdgeschoss, Bürgerbüro Zi. 11. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online ([www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)), per E-Mail oder telefonisch anzumelden.**

Auch Online-, telefonische und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 17.2. bearbeitet.

Bei telefonischen und schriftlichen Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Telefonische Anmeldung nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Kreß, Tel.: 09725 712411**

**E-Mail-Adresse: [melanie.kress@dittelbrunn.de](mailto:melanie.kress@dittelbrunn.de)**

**Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97456 Dittelbrunn**

## Einzelveranstaltungen

### Diebstahl, Betrug und Enkeltrick

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.**

**Michael Beetz**

**Di am 25.3. 1 mal Dittelbrunn, Bürgerhaus  
19-20.30 Uhr Am Schleifweg 1**

**Nr. DI01 gebührenfrei**

### Seniorenachmittag: 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 Hambach.

**Andrea Lux**

**Do am 20.3. 15-16.30 Uhr Hambach, Pfarrheim  
Herrengasse 1**

**Nr. DI011 Eintritt frei**

### Seniorenachmittag: Die Homöopathische Hausapotheke

„Homöopathische Hausapotheke“ - was steckt dahinter?

In diesem Vortrag erklärt eine Heilpraktikerin anhand vieler Praxisbeispiele die Vor- und Nachteile der homöopathischen Selbstmedikation bei akuten Erkrankungen und zeigt auf, wo ihre Grenzen liegen.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Pfändhausen.

**Barbara Mantel**

**Mo am 14.4. 14-15.30 Uhr Pfändhausen, Kirchenstr. 1**

**Nr. DI02 Eintritt frei**

**Kurse**

**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. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Socken, Getränk.

**Heike Firsching**

**Di am 11.3. 1 mal Dittelbrunn, Bürgerhaus  
18.30-20.30 Uhr Am Schleifweg 1**

**Kurs-Nr. DI03 12,50 €**

**Pilates für Fortgeschrittene**

Kombiniert mit Kleingeräten. Für Teilnehmer/innen, die schon einen Pilateskurs besucht haben.

Diese Art des Trainings führt zu einer verbesserten muskulären Balance und einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

**Brigitte Koritke-Gemmer**

**Do ab 13.3. 15 mal Dittelbrunn, Marienbach Zentrum  
19.15-20.15 Uhr Konditionsraum, Am Steinig 1**

**Kurs-Nr. DI04 69 €**

**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 8.9. 5 mal Dittelbrunn, Bürgerhaus  
17.45-19.15 Uhr Am Schleifweg 1**

**Kurs-Nr. DI05 42 €**

**Kranz binden –**

**Gestalten Sie Ihren eigenen Frühlingskranz**

In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam einen Frühlingskranz für Ihre Tür, den Tisch oder einen Ort Ihrer Wahl. Dabei verwenden wir ausschließlich Naturmaterialien. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und zaubern Sie ein individuelles Schmuckstück für Ihr Zuhause.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt. In der Gebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Gartenschere, Schere, Heißklebepistole.

**Carolyn Koch**

**Fr am 4.4. 1 mal Dittelbrunn  
18-19.30 Uhr Grund- und Hauptschule, Tannigweg 2**

**Kurs-Nr. DI06 25 €**



**Programm für Kinder**

**Eine Einrichtung der Gemeinde Dittelbrunn**

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

**Traumfänger basteln für Kinder ab 8 Jahren**

Wir fertigen Traumfänger aus bunten Bändern, Perlen und Federn und entdecken gemeinsam die spannende Geschichte hinter den Traumfängern.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

**Olga Geier**

**Sa am 29.3. 1 mal Dittelbrunn  
10-12.30 Uhr Grund- und Hauptschule, Tannigweg 2**

**Kurs-Nr. DI07 25,50 €**

**Euerbach (EB)**

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de).**

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Mi, Do, Fr 8.15-12 Uhr, Di 9-12 Uhr, Mo+Do 13-17 Uhr, Di+Mi 13-15 Uhr.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Gessner, Tel.: 09726 9155-0, Fax: 09726 9155-500**

**E-Mail-Adresse: [janet.gessner@euerbach.de](mailto:janet.gessner@euerbach.de)**

**Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97502 Euerbach**

**Einzelveranstaltungen**

**Ernährung im Alter**

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Obbach. Bitte um telefonische Anmeldung bei Frau Müller 09726-2999.

Eine gesunde, abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Ernährung ist in jedem Lebensalter wichtig. Nur so können Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden erhalten bzw. gesteigert werden. Der Ernährung älterer Menschen sollte man jedoch besondere Aufmerksamkeit schenken, da aufgrund veränderter Körperfunktionen und altersbedingten Erkrankungen häufig spezielle Ernährungsempfehlungen gelten.

Was verändert sich im menschlichen Körper im Alter? Wie können Mangelzustände vermieden werden? Und wie können das Wohlbefinden gesteigert und die Leistungsfähigkeit erhalten bleiben?

**Barbara Mantel**

**Di am 8.4. Obbach, Evang. Gemeindehaus  
14-15.30 Uhr Dr.-Georg-Schäfer-Str. 1**

**Nr. EB01 gebührenfrei**

**Hildegard von Bingen**

Vor gut 900 Jahren lebte die Mystikerin Hildegard von Bingen in der Pfalz. Ihr Wissen und Können reichten aber weit über die landläufig bekannten Heilmethoden und Ernährungsrichtlinien hinaus. Sie war Musikerin, Visionärin und Ärztin.

In diesem Vortrag werden das Leben und Werk der Hildegard von Bingen beleuchtet und eine Frau vorgestellt, die ihrer damaligen Zeit weit voraus war.

Die Referentin ist Heilpraktikerin und arbeitet unter anderem mit den Methoden der Hildegard von Bingen.

In Zusammenarbeit mit dem „Ökumenischen Kirchenkaffee“ Euerbach. Ansprechpartnerin ist Frau Strauß, Tel. 09726/1730.

**Barbara Mantel**

**Mi am 16.4. Euerbach  
14-15.30 Uhr Evang. Gemeindefaal**

**Nr. EB02 gebührenfrei**

**Verschenken Sie doch mal Fitness!**

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

## Kurse

### Yoga am Abend

Entspannung für Körper, Geist und Seele.

In diesem Kurs erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, das auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Wir kombinieren Körper- und Atemübungen, die Verspannungen lösen und die innere Ruhe stärken.

Das meditative Gongspiel und die Klangschalen unterstützen dabei, in eine tiefe Entspannung einzutauchen.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die sich eine wohlthuende Auszeit gönnen möchten. Er bietet die Möglichkeit, den Tag in Ruhe zu beenden und den Körper zu regenerieren.

Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 €, ab 10 Personen 55,50 €.

**Christina Königer**

**Di ab 11.3. 10 mal Sömmersdorf, Kath. Pfarrheim 20-21.30 Uhr Passionsweg 1**

**Kurs-Nr. EB03 92 €**

### Zumba®: Tanz dich fit

Das von Lateinamerika inspirierte, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Programm ist für alle geeignet, baut aber auf Zumba Kenntnissen auf.

Das Training vergessen, sich von der Musik treiben lassen und sich in Form bringen ist das Motto. Der Zumba®-Kurs besteht aus Schrittkombinationen zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. 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 12.3. 15 mal Obbacher Rathaus 17.30-18.30 Uhr Dorfgraben 11**

**Kurs-Nr. EB04 73 €**

### Qigong – Bewegung atmet Ruhe

Qigong ist eine chinesische Methode zur Erhaltung der Vitalkräfte im Menschen. Es umfasst eine Vielzahl von bewegten und stillen Übungen, die Körper, Geist und Atmung fördern und fördern. Im Kurs werden einfache Übungen vorgestellt, die den Bewegungsapparat sanft trainieren, damit Aufrichtung, Beweglichkeit und elastische Kraft im Körper wiederhergestellt bzw. erhalten bleiben. Dabei kommt der Geist zur Ruhe, die Aufmerksamkeit und Konzentration werden geschult und die Atmung vertieft sich. Abschließende meditative Übungen u. a. aus dem stillen Qigong runden die Kursabende ab und bieten Einblicke in die Meridian- und Akupressurlehre der TCM. Eine Übertragung in den Alltag ist möglich, sodass eine inspirierende Ruhe- und Kraftquelle entstehen kann.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Stoppersocken oder leichte Turnschuhe und Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 €.

**Kerstin Neubert**

**Mi ab 12.3. 10 mal Obbacher Rathaus 19-20.30 Uhr Dorfgraben 11**

**Kurs-Nr. EB05 92 €**

### 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, schlendern durch den Wald, öffnen unsere Sinne durch verschiedene Achtsamkeits-, Bewegungs- und Atemübungen und stärken somit gleichzeitig unser Immunsystem. Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bei Unwetter ist eine kurzfristige Kursabsage durch die vhs möglich.

**Treffpunkt: Alter Sportplatz Sömmersdorf (Ende Fichtestraße).**

Bitte mitbringen: Rucksack, wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip, Regenkleidung), festes Schuhwerk, Sitzkissen/-unterlage, Sonnenschutz, Insekten-/Zeckenschutz, Getränk.

**Lisa Sauerhammer**

**Sa am 26.4. 1 mal Euerbach 10-12 Uhr**

**Kurs-Nr. EB06 13,50 €**

### Pilates Mattenkurs Einsteiger

Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft, indem die tiefliegende Stütz- und Muskulatur sowie der Beckenboden gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert wird. Dank der Präzision, die das Üben von Pilates ausmacht, genügt das eigene Körpergewicht, um ein ganzheitliches Training zu garantieren. Auf schonende Weise verbessern sich somit Körperhaltung, Koordination und Ausdauer. Ziel ist ein starker und dadurch gesunder Körper. Der Kurs beinhaltet die klassischen Übungen unter Berücksichtigung der Pilates Prinzipien.

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Pfingstferien statt.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

**Kristina Schnapp**

**Mi ab 11.6. 6 mal Obbacher Rathaus 18.45-19.45 Uhr Dorfgraben 11**

**Kurs-Nr. EB07 40,50 €**

### Ins Tal der Kelten – Die Kompakte

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

Die ca. 1,5 km lange Rundwanderung erfolgt auf Natur- und Waldwegen. Feste Schuhe und wettergerechte Kleidung sind erforderlich.

**Treffpunkt: Reichthalscheune zwischen Obbach und Sulzthal. (Von Obbach kommend in Richtung Sulzthal nach ca. 1,5 km auf der linken Seite).**

Gebühr: 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](http://www.kelten-fuehrung-obbach.de)

**Jutta Göbel**

**Sa am 30.3. 1 mal Obbach 14-16 Uhr**

**Kurs-Nr. EB08 8 €**

### Vegetarische Genüsse vom Holzkohlegrill

Es muss nicht immer Fleisch sein. Auch für Liebhaber der vegetarischen Küche gibt es leckere Grillgerichte mit Gemüse, Käse und Früchten. Wir bereiten raffinierte Grillgerichte mit passenden Soßen und Salat, Brot und zum Abschluss ein süßes Dessert zu.

Gegrillt werden u. a. Champignon-Käse-Paprika-Spieße, geröstetes Ciabatta mit Frischkäse und Balsamico-Erdbeeren, Teufelsoße, Süßkartoffeln mit Tomatensalsa, Birne vom Grill mit Gorgonzola und Mandeln und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Bernd Rösner**

**Do am 26.6. 1 mal Obbacher Rathaus 18.30-22 Uhr Dorfgraben 11**

**Kurs-Nr. EB09 35 €**



### Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Euerbach

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

### Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in gefährlichen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren coole Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du im Alltag brauchen kannst. Der Kurs ist genau auf die Bedürfnisse und Situationen von Kindern im Alter von 6-9 Jahren abgestimmt. Du lernst: Wie du dich sicher fühlst und selbstbewusster wirst, praktische Übungen zur Selbstverteidigung und wichtige Tricks und Tipps für mehr Sicherheit im Alltag.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfsportexperte. Gemeinsam üben wir in einer freundlichen und sicheren Umgebung. Egal ob du schon Sport machst oder nicht, alle sind willkommen und der Spaß steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack.

Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Kindern statt.

**Johannes Schneider**

**Sa am 12.4. 1 mal Euerbach, Schulstr. 1 10-13 Uhr Grundschule, Sporthalle**

**Kurs-Nr. EB10 10 €**



**Im Keltenwald**

Gästeführung für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren. Willst Du auf die spannende Suche nach dem wilden Volk gehen? Wir werden viele tolle Geschichten hören und Faszinierendes entdecken... Eine kurzweilige Spurensuche im Wald und in den Flur erwartet uns. Es ist Keltenzeit! Die Rundtour ist ca. 1,5 km lang. Feste Schuhe und wettergerechte Kleidung sind erforderlich. Treffpunkt: Reichthalscheune zwischen 97502 Obbach und 97717 Sulzthal (von Obbach kommend in Richtung Sulzthal nach ca. 1,5 km auf der linken Seite). Gebühr: 8,- € pro Person. Für jede Kindereinzeln- oder Kindergruppenanmeldung ist ein zahlender Erwachsener in Begleitung erforderlich.

Anmeldung direkt bei Jutta Göbel: 09726/8336 oder 0175/4240577; Email: goebel.jutta@web.de  
Weitere Infos: www.kelten-fuehrung-obbach.de

<b>Jutta Göbel</b>		
<b>Sa am 9.8.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Obbach</b>
<b>16-18 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. EB11</b>		<b>8 €</b>



**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

**Geldersheim (GH)**

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)**

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo+Do 13-17 Uhr.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Erhard, Tel.: 09721 7887-10, Fax: 7887-40**

**E-Mail-Adresse: [meldeamt@geldersheim.de](mailto:meldeamt@geldersheim.de)**

**Anschrift Rathaus:**

**Würzburger Str. 18, 97505 Geldersheim**

**Einzelveranstaltungen**

**Ausstellungen und Veranstaltungen in Geldersheim**

Veranstalter: Gadenverein Geldersheim  
Informationen: [www.gadenverein.de](http://www.gadenverein.de)

**9.3.-13.4. Ausstellung: Georgia Drescher „Mensch-Sein“**

Vernissage 7.3., 19.30 Uhr

**25.5.-29.6. Ausstellung: Achim Horras „Kiss me“**

Vernissage 23.5., 19.30 Uhr

**31.5., 20 Uhr Konzert: Three4Fun aus Karlstadt**

Eine Kartenreservierung ist unter [karten@gadenverein.de](mailto:karten@gadenverein.de) erforderlich.

**Nr. GH01**

**Und sie fliegt doch – interessante Geschichten rund um die pummeligen Hummeln!**

Gerne erfreuen wir uns am Anblick der pelzigen Hummeln, einer Gattung der Wildbienen. Sie sind ein Wunder der Natur. Sie überlisten die Gesetze der Schwerkraft mit einem fast doppelt so hohen Energieeinsatz wie der Kolibri. Sie sind aber auch wertvolle Nutztiere, die jährlich Milliarden von Tomaten, Gurken, Beeren und viele andere für uns wertvolle Nahrungsmittel bestäubt. Doch wie viele andere Bienenarten sind auch viele Hummeln vom Aussterben bedroht. Ihr Verschwinden hätte dramatische Folgen für die Menschheit. Um diesen Tieren helfen zu können, muss man verstehen wie ihr Lebenszyklus verläuft. Deshalb 1,5 Stunden spannende Wissensvermittlung aus dem Leben dieser pelzigen Geschöpfe.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Frauenbund Geldersheim statt und beginnt um 9 Uhr mit einem Frühstück. Die Kosten für das Frühstück betragen 10 €.

**Bitte melden Sie sich über Frau Hammer 09721-83212 an. Gerhard Röthlein**

**Do am 13.3. Geldersheim, Fränkischer Hof, Gaststätte 10-11.30 Uhr Würzburger Str. 22**

**Nr. GH02**

**Erben und Vererben**

Das Verfassen 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**

**Do am 3.4.**

**19-20.30 Uhr**

**Geldersheim, Schweinfurter Str. 4**

**Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum**

**Nr. GH03**

**10 €**

**Fränkische Mundart und Lieder**

„G’schichtli“ von verschiedenen Autoren werden in fränkischer Mundart vorgetragen oder vorgelesen. Zusammen mit dem Publikum werden auch „Liadli“ mit „Quetschenbegleitung“ (Ziehharmonika) gesungen.

Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenkreis Geldersheim statt. Um 14.30 Uhr beginnt der Nachmittag mit Kaffee und Kuchen.

**Eine Anmeldung ist erforderlich bei Frau Hümmel, Tel. 09721-89443.**

**Ansgar Mauder**

**Di am 6.5.**

**15-16.30 Uhr**

**Geldersheim, Fränkischer Hof, Saal**

**Würzburger Str. 22**

**Nr. GH04**

**gebührenfrei**

**Mediennutzung im Grundschulalter – Chancen & Risiken**

Immer früher haben Kinder Zugang zu verschiedenen Medien, wie Smartphones, PC-Spiele oder Tablets. Neben aktuellen Informationen, alltagstauglichen Anregungen und Tipps zur Medienerziehung stehen die Fragen der Eltern sowie der Erfahrungsaustausch im Mittelpunkt. Fragen zu Altersbeschränkungen, kindersicheren Einstellungen für Streaming-Dienste, Apps, aber auch Fragen zu Kinobesuchen und vielem mehr werden beantwortet.

Der Vortrag richtet sich an interessierte Eltern, Großeltern und Miterziehende.

In Kooperation mit der Grundschule Geldersheim.

**Anmeldung erforderlich unter: [landkreis-schweinfurt.de/aktuelles/veranstaltungen-termine](http://landkreis-schweinfurt.de/aktuelles/veranstaltungen-termine) => 8.5. „Mediennutzung im Grundschulalter – Chancen & Risiken?!“.** Informationen unter 09721/55519, [koja@lrasw.de](mailto:koja@lrasw.de)

**Anmeldeschluss: Mi, 30.04.**

**Andrea Handwerker**

**Do am 8.5.**

**19-20.30 Uhr**

**Geldersheim, Grundschule**

**Schweinfurter Str. 9**

**Nr. GH05**

**gebührenfrei**

## Kurse

### Yoga für Körper, Geist und Seele

Mit einfachen und sanften Körperübungen (Asanas) in Verbindung mit dem Atem werden die Flexibilität und Muskulatur des gesamten Körpers, die Atemtiefe und die Körperwahrnehmung verbessert. Außerdem wird durch die Tiefenentspannung mehr Gelassenheit, innere Ruhe, Lebensfreude und Energie erreicht. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, Anfänger/innen und Fortgeschrittene.

Dieser Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55 €.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Fitnessmatte, Decke, Kissen, warme Socken.

**Marlene Walter**

**Mo ab 10.3. 10 mal Geldersheim, Grundschule Schweinfurter Str. 9**

**Kurs-Nr. GH06 69 €**

### Yoga für Körper, Geist und Seele

Inhalte und Material wie Kurs GH06.

**Marlene Walter**

**Mo ab 10.3. 10 mal Geldersheim, Grundschule Schweinfurter Str. 9**

**Kurs-Nr. GH07 69 €**

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem dein Atem mit der Bewegung in Einklang gebracht wird. Deine tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Beckenboden werden angespannt, der Rumpf wird stabilisiert und dein Powerhouse aktiviert. Zur Entspannung genießen wir die Dehnung in unserer Muskulatur. Willkommen ist jeder, egal welchen Alters oder Geschlechts.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Rutschsocken, Handtuch und ein Getränk.

**1. FC 1945 Geldersheim e. V., Nadine Köberlein**

**Mo ab 23.6. 3 mal Geldersheim, Schweinfurter Str. 20 Sportheim, Yoga Raum**

**Kurs-Nr. GH08 33 €**



## Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Geldersheim

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

### Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren – Aufbaukurs

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen aus dem letzten Semester. Dieser pädagogisch angeleitete Aufbaukurs richtet sich an alle Schüler/innen im Alter von 10 bis 13 Jahren, die bereits den Basiskurs besucht haben oder erste Erfahrungen im Bereich Selbstverteidigung oder Kampfkunst mitbringen. Hier lernst du fortgeschrittene Techniken und Strategien, die dir helfen, dich im Alltag und in schwierigen Situationen noch besser zu schützen.

Im Kurs kombinieren wir anspruchsvollere Kampfkunsttechniken mit vertieften praktischen Übungen und neuen Tipps, die du direkt anwenden kannst. Du lernst: wie du dein Selbstbewusstsein weiter stärkst, komplexere Selbstverteidigungsübungen sicher ausführt und dein Wissen über persönliche Sicherheit erweiterst. Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfkunstexperte und leitet die Gruppe in einer sicheren und motivierenden Umgebung an. Egal, ob du schon sportlich aktiv bist oder neue Herausforderungen suchst – alle, die sich weiterentwickeln möchten, sind herzlich willkommen. Der Fokus liegt auf Spaß, Teamarbeit und persönlichem Erfolg.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack. Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Kindern statt.

**Johannes Schneider**

**Sa am 29.3. 1 mal Geldersheim, Grundschule Schweinfurter Str. 9**

**Kurs-Nr. GH09 10 €**

### 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: Stifte, Schere, Kleber, Block, Materialgeld (2 €).

**Anne-Dominique Schild**

**Sa am 28.6. 1 mal Geldersheim, Schweinfurter Str. 4 13-15 Uhr Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum**

**Kurs-Nr. GH10 14 €**

## Gochsheim (GS)

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online ([www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)), per E-Mail oder telefonisch anzumelden. Bei schriftlichen Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugesandt.**

Bitte beachten Sie die aktuellen Öffnungszeiten im Rathaus. Diese sind unter [www.gochsheim.de](http://www.gochsheim.de) einsehbar.

**Ansprechpartnerinnen in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Kippes: 09721 6444-42**

**Frau Nastvogel: 09721 6444-41**

**E-Mail-Adresse: [sekretariat@gochsheim.de](mailto:sekretariat@gochsheim.de)**

**Anschrift Rathaus: Am Plan 4-6, 97469 Gochsheim**

## Einzelveranstaltungen

### Frauen und die Wechseljahre

Das Klimakterium bezeichnet die Jahre der hormonellen Umstellung einer Frau, besser bekannt ist diese Phase als die sogenannten Wechseljahre. In dieser Zeit verändern sich die Konzentrationen der Geschlechtshormone. Dieses Hormon-Ungleichgewicht kann typische Wechseljahresbeschwerden hervorrufen. Dazu gehören vor allem Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Nervosität. Auch ein Rückgang des Lustempfindens sowie ein Abbau der Scheidenhaut mit entsprechender Trockenheit kommen häufig vor. In diesem Vortrag vermittelt eine Heilpraktikerin, was „Frau“ machen kann, um die oben genannten Beschwerden zu lindern und welche heimischen Kräuter bei Wechseljahresbeschwerden Abhilfe schaffen können.

**Anmeldung erforderlich.**

**Sara Götz**

**Mo am 28.4. Gochsheim, Historisches Rathaus, Sitzungssaal 19-20.30 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

**Nr. GS01 9,50 €**

### Peter Hess®-Klangmethoden

Der Vortrag bietet eine Einführung in die Grundlagen und Wirkungsweise der Peter Hess®-Klangmethoden. Wer war Peter Hess und was macht seine Klangmethoden so besonders? Die wissenschaftlichen Hintergründe werden erläutert und Studien vorgestellt. Der Vortrag bietet Raum für Fragen und schließt mit einer geführten meditativen Entspannung mit Klangschalen ab.

**Anmeldung erforderlich.**

**Svenja Benz**

**Mo am 5.5. Gochsheim, Historisches Rathaus, Sitzungssaal 17.30-19 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

**Nr. GS02 9,50 €**

## Warum vhs?



**Anne-Dominique Schild**

*„Weil mich die Begeisterung der Kinder für das Experimentieren jedes Mal aufs Neue fasziniert.“*

**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 findet ab 13 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte, evtl. Hanteln, Getränk, Handtuch.

**Der Kurs entfällt am 24.6. und 1.7.**

**Renate Schneider**

**Di ab 11.3. 15 mal Gochsheim Schulturnhalle  
17.30-18.15 Uhr Frankenstr. 1**

**Kurs-Nr. GS03 37,50 €**

**Bodyforming**

Inhalte und Material wie Kurs GS03.

**Der Kurs entfällt am 24.6. und 1.7.**

**Renate Schneider**

**Di ab 11.3. 15 mal Gochsheim Schulturnhalle  
18.30-19.15 Uhr Frankenstr. 1**

**Kurs-Nr. GS04 37,50 €**

**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 und verkürzte Muskeln und Bänder gedehnt. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet und findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 50,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Wasser.

**Heide Gabold**

**Di ab 11.3. 10 mal Gochsheim, Am Plan 2, Histor. Rathaus,  
18-19 Uhr Sitzungssaal, (Eingang Schweinfurter Straße)**

**Kurs-Nr. GS05 67,50 €**



**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

**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, sodass es möglich ist, gezielt Körperfunktionen zu stärken oder auf- und auszubauen sowie mentale Prozesse zu beeinflussen. Die Körper- und Entspannungsübungen des Kundalini Yoga eignen sich in idealer Weise zum Stressabbau und zur gezielten Vorbeugung gesundheitlicher Beschwerden. Die anschließende Meditation stärkt die Konzentrationsfähigkeit und dient der Reflexion der eigenen Wahrnehmung. Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Wasser.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €, ab 10 Teilnehmenden 44,50 €.

**Der Kurs entfällt am 30.4.**

**Alexandra Fiedler**

**Mi ab 12.3. 8 mal Gochsheim, Am Plan 2, Histor. Rathaus  
17.15-18.45 Uhr Sitzungssaal, (Eing. Schweinfurter Straße)**

**Kurs-Nr. GS06 74 €**

**Kundalini Yoga zur Stressbewältigung**

Inhalte und Material wie Kurs GS06.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 83 €, ab 10 Teilnehmenden 66,50 €.

**Der Kurs entfällt am 30.4., 28.5., 4.6., 25.6., 2.7.**

**Alexandra Fiedler**

**Mi ab 12.3. 12 mal Gochsheim, Am Plan 2, Histor. Rathaus  
19-20.30 Uhr Sitzungssaal, (Eingang Schweinfurter Straße)**

**Kurs-Nr. GS07 110,50 €**

**Mit Sprossen, Keimlingen und Smoothies in den Frühling starten**

Diese wahren Superfoods versorgen uns mit Unmengen an Vitaminen, Mineralstoffen und mit allen für uns wichtigen Aminosäuren. Sie lernen, wie die Superfoods hergestellt werden können und welche Vorteile dies für Ihre Gesundheit haben kann. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin.

Bitte mitbringen: leere Gefäße, kleine Gläser, Dosen; Materialgebühr 3-4 € (für Kopien usw.).

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14,50 €.

**Kirsten Löhner**

**Fr am 28.3. 1 mal Gochsheim Mittelschule  
19-22 Uhr Adam-Riese-Str. 12**

**Kurs-Nr. GS08 19 €**

**Meditative Entspannung mit Klangschalen**

Abschalten, entspannen, sich wohlfühlen, auftanken - wer möchte das nicht?

An zwei Abenden haben Sie die Möglichkeit, sich mental an Orte der Ruhe, des Wohlbefindens und der Regeneration zu begeben. Die entspannende Wirkung der Meditationsreisen wird durch die sanften Klänge der Klangschalen unterstützt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Meditation kann im Sitzen oder Liegen beigewohnt werden.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14 €.

**Svenja Benz**

**Di 15.4. und Di 22.4. Gochsheim, Am Plan 2, Histor. Rathaus  
18.30-20 Uhr Sitzungssaal, (Eingang Schweinfurter Straße)**

**Kurs-Nr. GS09 18,50 €**

**Tapas, leckeres Fingerfood aus Spanien**

Überraschen Sie Ihre Gäste und holen Sie sich den Urlaub nach Hause! Lassen Sie sich bei diesem kulinarischen Erlebnis von der mediterranen Lebensfreude anstecken und genießen Sie die einzigartigen Gaumenfreuden aus Spanien! In diesem Kurs erfahren Sie einiges rund um die Zubereitung der kleinen und feinen Köstlichkeiten. Zubereitet werden unter anderem Pflaumen im Schinkenmantel, Avocado Tapas, Ziegenkäse mit Chili und Oliven, Hackbällchen in Sherry-Tomaten u.v.m.

Neben Informationen zur spanischen Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Bernd Rösner**

**Do am 13.3. 1 mal Gochsheim Mittelschule  
18.30-22 Uhr Adam-Riese-Str. 12**

**Kurs-Nr. GS10 35 €**

**Thailändische Küche**

Die thailändische Küche ist berühmt für ihre gewürzreichen Aromen und ihre vielfältigen Gerichte. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten kombiniert man auf verschiedene Arten, z.B. mit Garnelen und Fisch, Huhn, Rindfleisch oder Gemüse. In Thailand werden sehr viele Pasten wie Curry oder süße Pasten benutzt. An diesem Abend bereiten wir schnelle Gerichte zu, die Ihren Gaumen verwöhnen.

- Hackfleisch mit Zitronengras
- Feuriges Hähnchen
- Thai-Grillhähnchen mit Zitronengras
- Gemüse-Obst-Curry

Neben Informationen zur thailändischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Behälter für Reste, Getränk.

In der Kursgebühr sind 17 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

**Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry**

**Do am 26.6. 1 mal Gochsheim Mittelschule  
18.30-22 Uhr Adam-Riese-Str. 12**

**Kurs-Nr. GS11 39,50 €**

**Selbsthilfegruppen in der Region Schweinfurt**



68 Selbsthilfegruppen zu gesundheitsbezogenen, psychosozialen und sozialen Themen wurden in einer 2021 aktualisierten Broschüre zusammengefasst. Diese bietet Bürgerinnen und Bürgern einen Überblick zur Selbsthilfe-Arbeit und eine Vielzahl von Anlaufstellen in der Region. Sie ist ausschließlich online abrufbar über die Internetseiten der Stadt und des Landkreises ([www.schweinfurt.de](http://www.schweinfurt.de); [www.landkreis-schweinfurt.de](http://www.landkreis-schweinfurt.de)). Einfach QR-Code scannen.






## Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Gochsheim

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

## Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren – Grundkurs

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in gefährlichen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren coole Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du im Alltag brauchen kannst. Der Kurs ist genau auf die Bedürfnisse und Situationen von 10-13-Jährigen abgestimmt. Du lernst: Wie du dich sicher fühlst und selbstbewusster wirst, praktische Übungen zur Selbstverteidigung und wichtige Tricks und Tipps für mehr Sicherheit im Alltag.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfsportexperte. Gemeinsam üben wir in einer freundlichen und sicheren Umgebung. Egal ob du schon Sport machst oder nicht, alle sind willkommen und der Spaß steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack.

Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Kindern statt.

**Johannes Schneider**

**Sa am 22.3. 1 mal Gochsheim, Am Plan 2, Histor. Rathaus 10-13 Uhr Sitzungssaal, (Eingang Schweinfurter Straße)**

**Kurs-Nr. GS12 10 €**

## Makramee knüpfen für Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

Wir werden die wichtigsten Makramee-Knoten lernen und dabei tolle kleine Sachen machen, wie Deko für Wand und Tisch, Schlüssel- und Kettenanhänger und Schmuck für den Weihnachtsbaum.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6-8 Kindern statt.

**Olga Geier**

**Sa am 5.4. 1 mal Gochsheim 10-12.30 Uhr Jugendtreff an der Jahnstr. 14**

**Kurs-Nr. GS13 25,50 €**

## Neue spannende Experimente für Kinder von 5-8 Jahren

Miniblitze und kleine Vulkane, hüpfender Puffreis, Flaschengeister - diese und weitere spannende Vorgänge werden durch einfache Experimente erforscht.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Block, Schere, Klebstift, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

**Anne-Dominique Schild**

**Sa am 24.5. 1 mal Gochsheim 16-18 Uhr Jugendtreff an der Jahnstr. 14**

**Kurs-Nr. GS14 14 €**

## Niederwerrn (NW)

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar, 9 Uhr. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.**

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 17.2. nach den persönlichen Anmeldungen bearbeitet. Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Do 9-12 Uhr und 14-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr.

**Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:**

**Hannes Schmitt, Tel.: 09721 4999-0, Fax: 09721 4999-99**

**E-Mail-Adresse: vhs@niederwerrn.de**

**Anschrift Rathaus:**

**Schweinfurter Straße 54, 97464 Niederwerrn**

## Einzelveranstaltungen

### Peter Hess®-Klangmethoden

Der Vortrag bietet eine Einführung in die Grundlagen und Wirkungsweise der Peter Hess®-Klangmethoden.

Wer war Peter Hess und was macht seine Klangmethoden so besonders? Die wissenschaftlichen Hintergründe werden erläutert und Studien vorgestellt. Der Vortrag bietet Raum für Fragen und schließt mit einer geführten meditativen Entspannung mit Klangschalen ab.

**Anmeldung erforderlich!**

**Svenja Benz**

**Di am 13.5.**

**18-19.30 Uhr**

**Niederwerrn, Neue Mitte**

**Schulstraße 7**

**Nr. NW01**

**9,50 €**

## Kurse

### Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verschiedenster Art runden das Gesundheitstraining ab.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42,50 €.

**Gabriele Graser**

**Di ab 11.3. 11 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle 8.10-9.10 Uhr Eingang Schulstraße**

**Kurs-Nr. NW02 53 €**

### Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW02.

**Gabriele Graser**

**Di ab 11.3. 11 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle 9.20-10.20 Uhr Eingang Schulstraße**

**Kurs-Nr. NW03 53 €**

### Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW02.

**Gabriele Graser**

**Di ab 11.3. 14 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle 10.30-11.30 Uhr Eingang Schulstraße**

**Kurs-Nr. NW04 53 €**

### Mit Qigong den Tag beginnen

Qigong, die „chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung“, ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern als auch der Gesundheitsvorsorge dienen.

Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44 €.

**Der Kurs entfällt am 26.3.**

**Brigitte Berninger**

**Mi ab 12.3. 7 mal**

**Niederwerrn, Neue Mitte**

**8.30-10 Uhr**

**Schulstraße 7**

**Kurs-Nr. NW15**

**49 €**

### Mit Qigong den Tag beginnen

Inhalte wie Kurs NW15.

**Der Kurs entfällt am 26.3.**

**Brigitte Berninger**

**Mi ab 12.3. 7 mal**

**Niederwerrn, Neue Mitte**

**10.15-11.45 Uhr**

**Schulstraße 7**

**Kurs-Nr. NW16**

**49 €**

### 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 12.3. 10 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle 18.30-19.30 Uhr Eingang Schulstraße**

**Kurs-Nr. NW05 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 findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 28,50 €.

**Astrid Schlösser**

**Do ab 13.3. 8 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle 9-9.55 Uhr Eingang Schulstraße**

**Kurs-Nr. NW06 35,50 €**

## Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW06.

**Astrid Schlösser**

**Do ab 13.3. 8 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle  
10-10.55 Uhr Eingang Schulstraße**

**Kurs-Nr. NW07**

**35,50 €**

## 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 13.3. 8 mal Oberwerrn, Haus des Kindes  
19-20.30 Uhr Am Falltor 2**

**Kurs-Nr. NW08**

**55,50 €**

## Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist eine geeignete Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Die von Joseph Pilates entwickelten Übungen bilden die Grundlage von Basi®Pilates. Durch das Training mit verschiedenen Kleingeräten wird der Rücken gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 57,50 €.

**Brigitte Koritke-Gemmer**

**Fr ab 14.3. 15 mal Oberwerrn, Haus des Kindes  
19-20 Uhr Am Falltor 2**

**Kurs-Nr. NW09**

**72 €**

## 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 zur Demonstration.

Bitte mitbringen oder anziehen: Weite bzw. kurze Kleidung (Hose oder Rock), Handtuch.

**Barbara Wiesenthel**

**Mi am 7.5. 1 mal Niederwerrn, Neue Mitte  
18-20 Uhr Schulstraße 7**

**Kurs-Nr. NW10**

**13 €**

## Die 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.

Gemeinsam kochen wir ein komplettes Menü:

Vorspeise 1: Süßkartoffelpuffer indischer Art mit Minz-Joghurt

Vorspeise 2: Paprika-Ringe mit Minz-Chutney

Hauptspeise 1: Weißkohl-Möhren-Curry

Hauptspeise 2: Blumenkohl-Cashewkern-Curry

Beilage: Reis

Getränk: Lassi

Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 16 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

**Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry**

**Mi am 19.3. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche  
18.30-22 Uhr Pestalozzistr. 9**

**Kurs-Nr. NW11**

**38 €**

## Kochen im Wok

Das Kochen im Wok geht relativ schnell, ist lecker und gesund. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man Gemüse, Fleisch und Fisch vorbereitet, in die richtige Größe schneidet und im Wok oder einer großen Pfanne leckere Gerichte zaubert. Die Auswahl reicht von Thai-Hähnchen, Schweinefilet mit Curry bis zu Fisch mit Ingwer und vielem mehr. Dabei wird darauf geachtet, dass nur Zutaten und Gewürze gebraucht werden, die im normalen Supermarkt erhältlich sind. Bitte einen Wok mitbringen, wenn vorhanden.

Neben Informationen zur asiatischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Bernd Rösner**

**Do am 27.3. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche  
18.30-22 Uhr Pestalozzistr. 9**

**Kurs-Nr. NW12**

**35 €**

## Persische Küche – neue Rezepte

Freuen Sie sich auf die himmlischen Düfte und Aromen, die in der persischen Küche durch die Verwendung von frischen Kräutern und ausgewählten Gewürzen entstehen. Wir werden gemeinsam ein zauberhaftes Menü wie aus 1001 Nacht zubereiten und es im Anschluss gemeinsam genießen.

Die Vorspeise Mirza Ghasemi mit geräucherten Auberginen kommt aus dem Nord-Iran. Als Hauptspeise wird das typisch persische Adas Polo gekocht, ein Reisgericht mit Linsen, Datteln und Sultaninen, in dem sich verschiedenste Aromen des Orients vereinen. An diesem Abend wird vegetarisch bzw. vegan gekocht, Adas Polo kann jedoch auch mit Fleisch zubereitet werden. Zum Nachtisch gibt es Halwa.

Neben Informationen zur persischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Küchenmesser.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 14 € enthalten.

**Homa Madabadi**

**Di am 24.6. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche  
18.30-21 Uhr Pestalozzistr. 9**

**Kurs-Nr. NW13**

**29 €**



## Programm für Kinder

**Eine Einrichtung der Gemeinde Niederwerrn**

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

## Spannende Experimente für Kinder von 6-10 Jahre

In diesem Kurs wird mit viel Spaß experimentiert, um das Geheimnis einer Bumerangdose zu entdecken, um zu erfahren, ob man Wasserstrahlen verknoten kann, wie ein Zauberrad funktioniert und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Block, Farbstifte, Schere, Kleber, kleine Kaffeedose oder Nussdose mit Deckel, Materialgeld (2 €).

**Anne-Dominique Schild**

**Sa am 24.5. 1 mal Gemeindezentrum Niederwerrn  
13-15 Uhr v.-Münster-Zimmer (Eingang Schulstr.)**

**Kurs-Nr. NW14**

**14 €**

**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

## Poppenhausen (PN)

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online ([www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.**

Telefonische Anmeldung ist nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt. Für Einzelveranstaltungen ist zwingend eine Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8.30-12 Uhr, Di 14-16.30 Uhr, Do 14-18 Uhr.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Metz Tel.: 09725/71100, Fax: 09725/711050**

**E-Mail-Adresse: [waltraud.metz@poppenhausen.de](mailto:waltraud.metz@poppenhausen.de)**

**Anschrift Rathaus:**

**Martin-Werner-Platz, 97490 Poppenhausen**

## Einzelveranstaltungen

### Tatort Darmschleimhaut

Die Darmgesundheit ist ein wichtiges Thema. Der Darm ist das Zentrum des Schleimhaut-Immunnetzwerkes und in ihm ist ein Großteil der Körperimmunkzellen stationiert. Dementsprechend ist es entscheidend, auf die Darmgesundheit zu achten. Störungen des Darmmilieus können mit vielen Erkrankungen unterschiedlicher Art in Verbindung gebracht werden, wie z.B. Unverträglichkeiten, Hautveränderungen, Stoffwechselprobleme, Allergien und Schilddrüsenerkrankungen. Eine Heilpraktikerin und Phytotherapeutin erklärt in diesem Vortrag die Zusammenhänge, zeigt worauf zu achten ist und was Sie selbst tun können, um sich und Ihre Darmflora fit zu halten.

**Anmeldung erforderlich!**

**Sara Götz**

**Di am 3.6. Poppenhausen, Rathaus, Sitzungssaal**

**19-20.30 Uhr Martin-Werner-Platz**

**Nr. PN01 11 €**

## Kurse

### Shinrin Yoku – Waldbaden

Der Begriff „Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet so viel wie „Baden in der Waldluft, in der Atmosphäre des Waldes“.

In Japan und Korea ist Shinrin Yoku bereits seit Jahren Teil der Gesundheitsvorsorge und soll der Stressbewältigung dienen. Bei unserem Waldbad bewegen wir uns langsam, schlendernd durch den Wald, öffnen unsere Sinne durch verschiedene Achtsamkeits-, Bewegungs- und Atemübungen und stärken somit gleichzeitig unser Immunsystem. Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bei Unwetter ist eine kurzfristige Kursabsage durch die vhs möglich.

Treffpunkt: Kreuzung Wiesberg/Altenfelderhofstraße.

Bitte mitbringen: Rucksack, wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip, Regenkleidung), festes Schuhwerk, Sitzkissen/-unterlage, Sonnenschutz, Insekten-/Zeckenschutz, Getränk.

**Lisa Sauerhammer**

**Sa am 10.5. Poppenhausen**

**10-12 Uhr**

**Kurs-Nr. PN02 13,50 €**

### Partygerichte aus dem Backofen

Wenn Sie mehrere Gäste zum Essen erwarten, sind Gerichte aus dem Backofen ideal. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein tiefes Backblech oder eine große Auflaufform. Von der feurigen Schnitzelpfanne über mexikanische Lasagne bis hin zu pikanten Aufläufen, römischen Zucchini und vielem mehr werden verschiedene Rezepte vorgestellt. Alle Rezepte sind für ca. 10 Personen berechnet.

Dazu gibt es hilfreiche Anregungen für die tägliche gesunde Küche zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Bernd Rösner**

**Di am 11.3. 1 mal Poppenhausen, Schulküche**

**18.30-22 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

**Kurs-Nr. PN03 34,50 €**

### Antipasti, Nudeln und die italienische Lebensart

Tauchen Sie für einen Abend in das italienische Lebensgefühl ein. Entspannte Atmosphäre, ein Glas Rotwein, leichte Gerichte aus Nudeln, die wir selbst hergestellt haben, Zeit zum Kochen und Plaudern, da sind selbst handgemachte Gnocchi keine Zauberei. Ein süßer Mohnauflauf mit Nudeln und Vanillesoße zum Abschluss schmeckt köstlich.

Neben Informationen zur italienischen Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Carola Faulstich**

**Di am 8.4. 1 mal Poppenhausen, Schulküche**

**18-21 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

**Kurs-Nr. PN04 30 €**

### 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 Tomatensoße)
- Rau muống xào giá (gebratener Wasserspinaat 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 Shiitakipilzen)
- Dessert: Chè chuối (puddingähnliches Kokosnussmilchdessert mit Banane)

Hinweis: Nước mắm (Fischsoße) ist in der vietnamesischen Küche nicht wegzudenken. Um den Geschmack der Gerichte dem Original anzunähern, werden bei den meisten Gerichten glutamat- und zuckerhaltige Zutaten als Ersatz für die Fischsoße verwendet, da keine originale Fischsoße verwendet 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 zu Hause.

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter und eventuell Schreibmaterial.

In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

**Anita To My Nguyen**

**Mo am 12.5. 1 mal Poppenhausen, Schulküche**

**18-22 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

**Kurs-Nr. PN05 38 €**

### Asiaküche mit Sushi meiner Art

Sushi-Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem, mit Essig gewürztem Reis und rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch oder Gemüse. Es wird in Japan als Snack, als Vorspeise oder als Hauptgericht gegessen und in den unterschiedlichsten Varianten serviert. Im Kurs wird zuerst gezeigt, wie man schmackhaften Sushi-Reis zubereitet. Danach rollen wir mit einer Bambusmatte verschiedene Sushi.

Wir kochen zusammen und genießen anschließend:

Nigiri-Sushi mit Lachs, vegetarische Maki-Sushi, Fisch-Maki-Sushi, Geflügel-Temaki-Sushi.

Neben Informationen zur asiatischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Schneidebrett und Messer, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 18 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

**Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry**

**Do am 10.7. 1 mal Poppenhausen, Schulküche**

**18.30-22 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

**Kurs-Nr. PN06 39,50 €**



### Warum vhs?

*Ata Ur Chaudhry*

„Weil es mir Spaß macht anderen meine Art von Kochen bzw. verschiedene Arten von Kochen beizubringen. Statt Fastfood essen einfach selbst kochen. Schnell, einfach und gesund“



**Programm für Kinder**

Eine Einrichtung der Gemeinde Poppenhausen

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

**Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren – Aufbaukurs**

Dieser pädagogisch angeleitete Aufbaukurs richtet sich an alle Schüler/innen im Alter von 10 bis 13 Jahren, die bereits den Basiskurs besucht haben oder erste Erfahrungen im Bereich Selbstverteidigung oder Kampfkunst mitbringen.

Hier lernst du fortgeschrittene Techniken und Strategien, die dir helfen, dich im Alltag und in schwierigen Situationen noch besser zu schützen. Im Kurs kombinieren wir anspruchsvollere Kampfkunsttechniken mit vertieften praktischen Übungen und neuen Tipps, die du direkt anwenden kannst. Du lernst: wie du dein Selbstbewusstsein weiter stärkst, komplexere Selbstverteidigungsübungen sicher ausführst und dein Wissen über persönliche Sicherheit erweiterst.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfkunstexperte und leitet die Gruppe in einer sicheren und motivierenden Umgebung an. Egal, ob du schon sportlich aktiv bist oder neue Herausforderungen suchst – alle, die sich weiterentwickeln möchten, sind herzlich willkommen. Der Fokus liegt auf Spaß, Teamarbeit und persönlichem Erfolg. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack.

Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Kindern statt.

**Johannes Schneider**

**Sa am 5.4. 1 mal Poppenhausen, Werntalhalle  
10-13 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

**Kurs-Nr. PN07 10 €**

**Schonungen (SG)**

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Barzahlungen sind nicht mehr möglich.**

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: poststelle@schonungen.de**

**Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97453 Schonungen**

**Vermittlung Tel.: 09721 7570-0**

**Einzelveranstaltungen**

**Kulturveranstaltungen in der „Alten Kirche“ in Schonungen**

**6.4., 17 Uhr** (Einlass 16 Uhr): **Kabarett „Schackalacka“ mit Oti Schmelzer.**

Freuen Sie sich auf einen humorvollen, spritzigen Comedy-Abend „erster Sahne“.

**1.6., 17 Uhr** (Einlass 16 Uhr): **„Thank you Elvis“.**

Duke Elvis – alias Holger Schmitt-Pawlik – präsentiert in einer Hommage an den unvergessenen „King of Rock ‘n’ Roll“ Elvis Presley, live gesungen, dessen größte Hits.

**Nr. SG01**

**Seniorenachmittag: Gemeinsames Singen**

Die Gemeinde Schonungen lädt in Zusammenarbeit mit dem AWO Ortsverein zu einem schönen Seniorenachmittag ein.

**Anmeldung erforderlich.**

**Wolfgang Müller**

**Mi am 9.4. Schonungen, Werlingstr. 17**

**14-15.30 Uhr AWO Seniorenzentrum, Cafeteria**

**Nr. SG02 gebührenfrei**

**Kurse**

**Conversation française - Niveau B2-C1**

Vous avez de bonnes connaissances de français et vous souhaitez les approfondir, alors venez en parler!

Au programme: textes tirés de l'actualité, extraits d'auteurs contemporains, chansons, bandes dessinées ou caricatures, improvisation et jeux de rôle, etc... et un soupçon de grammaire.

2 € Kopierkosten werden zu Beginn des Kurses eingesammelt. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Personen beträgt die Gebühr 100 € und ab 9 Personen 90 €.

**Agnès Boismorel**

**Mi ab 12.3. 12 mal Schonungen, Wenkheimgasse 4  
18.30-20 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**

**Kurs-Nr. SG03 120 €**

**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 53 €, ab 10 Teilnehmenden 42,50 €.

Bitte mitbringen: Getränk.

**Barbara Brand**

**Mo ab 10.3. 12 mal Schonungen  
10-11 Uhr Younite, Hauptstr. 58**

**Kurs-Nr. SG04 74 €**

**Abnehmen ohne zu hungern und Jojo-Effekt**

Sie haben schon mehrmals eine Diät gemacht und der Jojo-Effekt schlug gnadenlos zu? Hier lernen Sie wie Sie erkennen, warum Sie essen, was Ihr Unterbewusstsein damit zu tun hat, warum Emotionen eine große Rolle spielen, wie Sie Ihr Essverhalten ändern können, alte Muster durchbrechen und trotzdem ohne Diät an Gewicht verlieren.

Bitte mitbringen: 3,- € Materialgebühr, Schreibunterlage, Kissen, Decke, Matte, Getränk.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin.

**Kirsten Löhner**

**Mo am 10.3. 1 mal Schonungen, Wenkheimgasse 4  
19-22 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**

**Kurs-Nr. SG05 18,50 €**

**Fitnessgymnastik / Bodyworkout**

Nach einem kurzen Warm up werden alle Muskelgruppen abwechslungsreich mit verschiedenen Schwerpunkten trainiert. Zum Stundenausklang gönnen wir uns ein wohltuendes Dehnprogramm zur Entspannung.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €, ab 10 Teilnehmenden 44,50 €.

Bitte mitbringen: kleine Hanteln, Gymnastikmatte, Getränk.

**Barbara Brand**

**Do ab 13.3. 12 mal Schonungen  
18-19 Uhr Grundschule, Turnhalle, Schulweg 11**

**Kurs-Nr. SG06 74 €**

**Grundstufe des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong**

Das Shaolin neijin yichi chan Qigong ist ein authentischer Qigongstil, der vor 1500 Jahren im nördlichen Shaolinkloster in China entstanden ist. Wie der Name es vermuten lässt, liegen seine Wurzeln im Chanbuddhismus. Es wird mit der inneren Kraft gearbeitet und durch verschiedene Übungen werden die Meridiane im menschlichen Körper geöffnet und damit ein freier Fluss von Qi hergestellt. Dieser Qigongstil ist stufenweise aufgebaut und arbeitet mit den 3 Ebenen von Körper, Qi und Geist. So wird der Körper durch die Übungen in Bewegung gedehnt und entspannt, während die Übungen in Stille den Körper, den Geist und die Atmung so regulieren, dass innere Kraft aufgebaut und Qi im Körper gesammelt werden kann. Der Stil ist für jeden erlernbar, da er auf den Prinzipien von Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit aufbaut. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 40,50 €. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

**Roman Heider**

**Fr ab 14.3. 5 mal Schonungen, Wenkheimgasse 4  
17-18.30 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**

**Kurs-Nr. SG07 53,50 €**



**Verschenken Sie doch mal Fitness!**

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

## Meditative Entspannung mit Klangschaalen

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 Klangschaalen unterstützt. Die Teilnahme an der Meditation kann auch sitzend erfolgen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet in einer Gruppe ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14 €.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen bequeme Kleidung, Socken.

**Svenja Benz**

**Fr ab 14.3. 2 mal Schonungen, Wenkheimgasse 4  
19-20.30 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal**

**Kurs-Nr. SG08 18,50 €**

## Aqua-Fitness

Ein Kurs für junge und junggebliebene Schwimmer/innen.

Gymnastik und Jogging zu Musik im Wasser. Ohne die Gelenke zu belasten, wird die Kondition verbessert und die Körpermuskulatur gestärkt.

Voraussetzung: Teilnehmende müssen schwimmen können. Ab 10 Personen beträgt die Gebühr 68 €. In der Kursgebühr sind 30 € (3 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten.

Der Kurs findet in den Osterferien auch am 14.4. statt.

**Mathias Heß**

**Mo ab 17.3. 10 mal Schonungen, An der Tann 6  
18.30-19.30 Uhr Hallenschwimmbad**

**Kurs-Nr. SG09 77,50 €**

## Aqua-Fitness

Inhalte wie Kurs SG09.

Der Kurs findet in den Osterferien auch am 14.4. statt.

**Mathias Heß**

**Mo ab 17.3. 10 mal Schonungen, An der Tann 6  
19.30-20.30 Uhr Hallenschwimmbad**

**Kurs-Nr. SG10 77,50 €**

## Wassergymnastik

Ein Kurs für Frauen und Männer aller Altersstufen.

Abwechslungsreiche Wassergymnastik als Herz-Kreislauftraining sowie Muskeltraining zur Verbesserung und Erhaltung von Kondition und Koordination ohne die Gelenke zu überlasten. Ab 10 Personen beträgt die Gebühr 65 €. In der Kursgebühr sind 33 € (3 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

**Mathias Heß**

**Mi ab 19.3. 11 mal Schonungen, An der Tann 6  
12-12.45 Uhr Hallenschwimmbad**

**Kurs-Nr. SG11 73 €**

## Wassergymnastik

Inhalte wie SG11.

Der Kurs findet auch in den Osterferien statt.

**Mathias Heß**

**Mi ab 19.3. 11 mal Schonungen, An der Tann 6  
13-13.45 Uhr Hallenschwimmbad**

**Kurs-Nr. SG12 73 €**

## Tanz des Pinsels – Frühlingsgefühle Japanische Tuschkmalerei für Anfänger/ innen und Fortgeschrittene

Nach einer kurzen Einführung üben bzw. verbessern wir uns zunächst in der Technik der asiatischen Tuschkmalerei. Dann aber fangen wir mit dem Pinsel auf Gras-, Bambus-, Reis- oder Maulbeerpapier die ganze Fülle der neuen Blüten und zarten, jungen Blätter ein. Wenn es uns dabei gelingt, Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen, werden wir am Ende lauter kleine Kunstwerke in Händen halten.

Das Material wird gestellt (Abrechnung im Kurs), kann aber auch mitgebracht werden.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 29 €.

**Dr. Dorothee Wittmann-Klemm**

**Sa am 29.3. Bürgerhaus Hausen  
9-16 Uhr mit Pause Hausener Friedhofsstr. 1**

**Kurs-Nr. SG13 38,50 €**

## Natur und Klang

In diesem Kurs geht es darum, die Natur mit allen Sinnen zu erfassen und wahrzunehmen, in sie einzutauchen. Unterstützt wird dieses Klang-Natur-Walderlebnis durch die sanften Klänge von Klangschaalen. So kann man zur Ruhe zu kommen, zu sich kommen, in sich Raum und Weite schaffen, damit Kraft und Klarheit wachsen können.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber man sollte gut zu Fuß sein. Der Kurs findet in einer Gruppe ab 6 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Klangschaale (falls vorhanden), Sitzunterlage, evtl. Getränk. Absage erfolgt bei Regen oder Gewitter.

**Treffpunkt: Mainberg - Unterführung zum Mainradweg**

**Svenja Benz**

**Do am 8.5. 1 mal Schonungen  
17.30-19.30 Uhr**

**Kurs-Nr. SG14 11,50 €**

## Vom Schaf zum Wollknäuel – Der Weg von der Rohwolle zum gesponnenen Faden

An diesem Tag wird die Rohwolle gewaschen und zum Trocknen ausgebreitet. Dann wird die getrocknete Wolle durch Auseinanderzupfen von Pflanzen- und Grasresten befreit und mit dem Kardieren begonnen, d.h. die Wolle wird in eine Richtung gekämmt, so dass ein feines Vlies entsteht. Dieses kann dann zum Spinnen und Filzen verwendet werden. Danach wird die kardierte Wolle (Wollvlies) gesponnen, entweder am Spinnrad oder mit der Handspindel. Zum Abschluss gehen wir auf die Weide zu den Schafen. Der Kurs findet mit 8-10 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Materialgeld (2 Euro), Brotzeit und Trinken.

**Treffpunkt: 10.45 Uhr Parkplatz des Kaltenhofs, von dort läuft man zum Grundstück des Veranstalters.**

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Verein Gemeinsam Leben Gestalten e.V. statt.

**Hanne Schumm**

**Sa am 24.5. 1 mal Schonungen  
11-16 Uhr mit Pause**

**Kurs-Nr. SG15 22 €**

## Spargelgerichte für Schlemmer

Spargel ist sehr lecker und wenn er von heimischen Feldern kommt, ist die richtige Zeit, ihn zu genießen. Dieser Kurs zeigt, wie man weißen und grünen Spargel vorbereitet und leckere Gerichte daraus zaubert, wie Spargel mit Parmesankruste, Spargel in Kartoffel-Schinkenhülle, panierten Spargel, Spargel mit Krabbensauce usw. Ob als eigenständiges Gemüsegericht, mit Fleischbeilage oder auch als Auflauf, Spargel ist in seiner Verwendung sehr vielfältig. Lassen Sie sich überraschen.

Neben Informationen zum Kochen von Spargel erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, mind. 2 Geschirrtücher, kleine Behälter für die Reste, Stift.

In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

**Bernd Rösner**

**Di am 13.5. 1 mal Schonungen  
18.30-22 Uhr Realschule, Schulküche, An der Tann 6**

**Kurs-Nr. SG16 37 €**

## Zu gut für die Tonne – wie koche ich aus „Resten“ ein leckeres Essen?

Hart gewordenes Brot, das gekochte Gemüse vom Vortag oder der halb volle Joghurtbecher – all diese Lebensmittel sind zu gut für die Tonne. Aber was soll daraus noch zubereitet werden? Gemeinsam lernen wir leckere Rezepte (z.B. Bratlinge mit Gemüse, Brotchips mit Joghurt Dip) aus „Resten“ zu kochen. Dadurch reduziert man Lebensmittelabfälle und spart gleichzeitig Zeit und Geld.

Entdecken Sie die Einfachheit der Resteverwertung in Kombination mit kulinarischem Genuss.

Bitte mitbringen: Eigene Schürze, Aufbewahrungsbehälter für die Gerichte, ggf. Geschirrhandtücher.

In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten enthalten.

**Nicole Erfurth**

**Mo am 30.6. 1 mal Schonungen  
18-21 Uhr Realschule, Schulküche, An der Tann 6**

**Kurs-Nr. SG17 25,50 €**



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

## Schwanfeld (SF)

Anmeldung im Rathaus Schwanfeld ab Montag, 17. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online ([www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)), per E-Mail oder telefonisch anzumelden. Eine Barzahlung ist in Schwanfeld nicht möglich.

Öffnungszeiten Rathaus:

Mo - Fr 7-11.30 Uhr und Mo-Do 13-16 Uhr.

**Ansprechpartnerin im Rathaus:**

**Frau Stiller, Tel.: 09384 9717-0,**

**E-Mail-Adresse: [info@schwanfeld.de](mailto:info@schwanfeld.de) und/oder [dolores.stiller@schwanfeld.de](mailto:dolores.stiller@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 Bandkeramik-Museum

Schwanfeld - das älteste Dorf Deutschlands. Sie erhalten Einblick in das Leben der frühesten Steinzeitbauern in Deutschland und in Schwanfeld. Besonders anschaulich werden die originalen Fundstücke durch zahlreiche Nachbildungen, die diese steinzeitlichen Alltagsgegenstände in neuwertigem Zustand zeigen.

Freiwillige Spenden werden für das Bandkeramik-Museum verwendet.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen.

**So am 6.4. Schwanfeld, Bandkeramik-Museum  
14-17 Uhr Pfarrgasse 4**

**Nr. SF01 Eintritt frei**

## 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.

**Frau Schmid**

**So am 27.4. Schwanfeld, Jüdischer Friedhof  
13.30-15 Uhr Ludwig-Gutmann-Weg**

**Nr. SF02 Eintritt frei**

## Vom Unkraut zum Heilkraut

In diesem Vortrag wird eine Heilpraktikerin und Phytotherapeutin darüber referieren, welche Heilkräuter in unserer Gegend wachsen und gegen welche Erkrankungen sie eingesetzt werden können.

**Anmeldung erforderlich!**

**Sara Götz**

**Di am 20.5. Schwanfeld, Bürgerzentrum  
19-20.30 Uhr Kirchgasse 10**

**Nr. SF03 10 €**

## Kurse

**Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.**

## Französischer Konversationskurs (B2)

Conversation facile

In entspannter Atmosphäre wollen wir unsere Französischkenntnisse pflegen und erweitern. Wir beschäftigen uns mit Texten aus verschiedenen Bereichen: Alltagsleben, Landeskunde, Politik, Geschichte und Kultur. Anregungen werden gerne angenommen. Grammatikübungen werden entsprechen eingebaut.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

**Kristin Seiwert**

**Mo ab 10.3. 10 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum  
19.30-21 Uhr Kirchgasse 10**

**Kurs-Nr. SF04 85 €**

## Squares, Paar-, Kreis-, Kontra- und Linetänze

Tanz mit - bleib fit!

Tanzen ist die schönste Art, die eigene geistige und körperliche Fitness zu fordern und zu fördern. Tanzen vermittelt Lebensfreude, bedeutet Gemeinschaft und steigert das Wohlbefinden. Es werden Squares, Paar-, Kreis-, Kontra- und Linetänze erlernt. Jung und alt - jede/r kann alleine kommen, es wird kein/e Tanzpartner/in benötigt.

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe.

**Termine: 7.3., 21.3., 28.3., Do 24.4., 2.5., 16.5., 23.5., 6.6., 20.6., 4.7.**

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

**Eva Adelhardt**

**Fr ab 7.3. 10 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum  
19-20.30 Uhr Kirchgasse 10**

**Kurs-Nr. SF05 69 €**

## Bodyforming

Bodyforming ist ein abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörpertraining, wobei wirklich „alles“ in Bewegung kommt. Es dient der Verbesserung und Erhaltung der körperlichen Fitness.

Am Anfang der Stunde steht ein effektives Herz-Kreislauftraining mit Schulung der Koordination.

Es folgt ein gezieltes Muskelkräftigungsprogramm für Nacken, Schultern, Bauch, Beine, Po und Rücken mit gelenkschonenden Übungen für eine gute Körperhaltung. Das Bindegewebe wird gestrafft und die Tiefenmuskulatur gekräftigt. Die Übungen erfolgen wechselweise in Verbindung mit Hanteln und Theraband.

Die Stunde endet mit sanftem Stretching, Entspannung und Körperwahrnehmung auf der Matte. Bodyforming kennt keine Altersgrenze. Man fühlt sich schlanker, selbstbewusster und durchtrainiert vom Kopf bis in die Zehen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte, Hanteln, Getränk, Handtuch.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

**Renate Schneider**

**Mo ab 10.3. 15 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum  
10-11 Uhr Kirchgasse 10**

**Kurs-Nr. SF06 69 €**

## Kundalini Yoga

Tägliche Herausforderungen des Alltags gelassener, flexibler und entspannter annehmen ist das Ziel des Kurses. Kundalini Yoga mit seinen gezielten Übungsreihen aktiviert die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Durch den Dreiklang von Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation hilft es uns auf dem Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €.

**Der Kurs entfällt am 26.5.**

**Monika Lang**

**Mo ab 10.3. 13 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum  
17.45-19.15 Uhr Kirchgasse 10**

**Kurs-Nr. SF07 90 €**

Main **WORD** und mehr...

Regionale Krimis  
und Liebesgeschichten  
rund um den Main

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**



Die **vhs**  
Volkshochschulen

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

## Schwebheim (SH)

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online ([www.vhs-schweinfurt.de](http://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. Bitte beachten Sie, dass Barzahlungen nicht möglich sind.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr: 8-12 Uhr, Mo: 13-17 Uhr, Do: 13-17.30 Uhr.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Gock, Tel.: 09723 910117, Fax: 09723 910133**

**E-Mail-Adresse: [buergerservice@schwebheim.de](mailto:buergerservice@schwebheim.de)**

**Anschrift Rathaus: Kirchplatz 2, 97525 Schwebheim**

## Einzelveranstaltungen

### Pflegeheimaufenthalt – und wer trägt die Kosten?

#### Der Sozialhilferegress und die Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern

Die Veranstaltung befasst sich mit zwei Themenbereichen, die zuletzt trotz Einführung der Pflegeversicherung eine immense praktische Bedeutung gewonnen haben und deren Relevanz dennoch den Betroffenen erst spät, dann aber umso heftiger bewusst wird.

Inhalt der Veranstaltung sind folgende Themenkomplexe:

Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflegerrechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke und Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.

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

**Anmeldung erforderlich.**

**Thomas Wolfrum**

**Di am 11.3. Schwebheim**

**19-20.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25**

**Nr. SH01 gebührenfrei**

### Der Säure-Base-Haushalt:

#### Unsere Basis für Gesundheit & Schönheit

(In Kooperation mit der Stern-Apotheke Schwebheim)

Sie fühlen sich müde, schlapp, energielos oder gar krank? Unsere moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Viele Menschen mit gestörtem Säure-Base-Haushalt ahnen gar nicht, dass diese Übersäuerung für Ihre Beschwerden verantwortlich ist, oder zumindest maßgeblich an deren Entstehung beteiligt war.

**Anmeldung erforderlich.**

**Andrea Wieland**

**Do am 13.3. Schwebheim**

**19-20.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25**

**Nr. SH02 gebührenfrei**

### Besser schlafen mit der Kneipp-Therapie

Im Vortrag gewinnen Sie einen Überblick über das Naturheilverfahren von Pfarrer Sebastian Kneipp und erfahren, welche wohltuende Wirkung den 5 Schwerpunkten „Ernährung – Bewegung – Kräuter – Balance – Wasser“ zugeordnet werden. Laut Kneipp kann seine Theorie für guten Schlaf sorgen und bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen unterstützen. „Lernt das Wasser richtig kennen und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein“, so Pfarrer Sebastian Kneipp.

**Anmeldung erforderlich.**

**Barbara Wiesentheit**

**Di am 29.4. 1 mal Schwebheim**

**18-19.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25**

**Kurs-Nr. SH03 gebührenfrei**

### Die Kunst der inneren Stärke: Resilienz in turbulenten Zeiten

In einer Welt, die ständig im Wandel ist und uns vor neue Herausforderungen stellt, ist Resilienz (Widerstandskraft) zu einer unverzichtbaren Fähigkeit geworden. Denn jede Herausforderung birgt auch die Chance zum Wachstum. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie man die eigene innere Stärke kultivieren und somit Rückschläge besser überwinden kann.

**Anmeldung erforderlich.**

**Eva Markert**

**Do am 5.6. Schwebheim**

**18-19.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25**

**Nr. SH04 gebührenfrei**

### Frauen und die Wechseljahre

Das Klimakterium bezeichnet die Jahre der hormonellen Umstellung einer Frau, besser bekannt ist diese Phase als die sogenannten Wechseljahre. In dieser Zeit verändern sich die Konzentrationen der Geschlechtshormone. Dieses Hormon-Ungleichgewicht kann typische Wechseljahresbeschwerden hervorrufen. Dazu gehören vor allem Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Nervosität. Auch ein Rückgang des Lustempfindens sowie ein Abbau der Scheidenhaut mit entsprechender Trockenheit kommen häufig vor. In diesem Vortrag vermittelt eine Heilpraktikerin, was „Frau“ machen kann, um die oben genannten Beschwerden zu lindern und welche heimischen Kräuter bei Wechseljahresbeschwerden Abhilfe schaffen können.

**Anmeldung erforderlich.**

**Sara Götz**

**Di am 24.6. Schwebheim**

**19-20.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25**

**Nr. SH05 gebührenfrei**

## Kurse

### Aroha – Mehr Vitalität, mehr Wohlbefinden

Aroha – das effektive Ganzkörpertraining.

Aroha eignet sich als Training für alle Altersgruppen und für jedes Fitnesslevel. Die Übungseinheiten werden in einem moderaten Tempo und bei Musik im 3/4-Takt durchgeführt. Der Körper wird besser durchblutet und die Sauerstoffversorgung steigt an. Die unkomplizierten Bewegungen stärken das Herzkreislauf-System, verbrennen viele Kalorien, bauen Stress ab, erhöhen das Körpergefühl, die Balance und die Koordination. Verspannungen der Muskulatur können gelöst werden.

Aroha wurde aus dem Haka-Kriegstanz der Maori, der Ureinwohner Neuseelands, entwickelt.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €.

**Brigitte Koritke-Gemmer**

**Di ab 11.3. 15 mal Schwebheim**

**17-18 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

**Kurs-Nr. SH06 96 €**

### Pilates für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die mindestens schon einen Pilateskurs besucht haben.

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise können Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert werden. Der Kurs wird mit Elementen aus der Feldenkrais-Methode sowie mit Übungen aus dem Hatha-Yoga kombiniert. Die Entspannung erfolgt am Ende der Stunde. Durch den Einsatz aller Pilates-Kleingeräte ist es möglich, auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend einzugehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 72 €.

**Brigitte Koritke-Gemmer**

**Di ab 11.3. 15 mal Schwebheim**

**18-19 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

**Kurs-Nr. SH07 96 €**

### Literatur aktuell

Wir beginnen unseren Literaturkurs mit der Lektüre des Romans „Die Vegetarierin“ von Han Kang (als Taschenbuch erhältlich). Die südkoreanische Autorin erhielt 2024 den Nobelpreis für Literatur.

Die Treffen sind 14-tägig,

**Termine: 12.3., 26.3., 9.4., 30.4., 14.5.**

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 29 €.

**Christa Wölfel**

**Mi ab 12.3. 5 mal Schwebheim**

**9-10.30 Uhr Gemeindebibliothek, Schulstr. 20**

**Kurs-Nr. SH08 36 €**

### Aqua-Power Kurs

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Bewegungsraum Wasser zur Kräftigung von Muskulatur, Atmung, Herz und Kreislauf bei angenehmer Schonung und Entlastung der Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.

Keine Altersbegrenzung.  
 Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen schwimmen können.  
 Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Personen beträgt die Gebühr 46 € (inkl. Schwimmbadgebühr, 3 € pro Termin).  
 In den Osterferien findet kein Kurs statt.

<b>Mathias Heß</b>		<b>Schwebheim</b>
<b>Do ab 20.3.</b>	<b>7 mal</b>	<b>Hallenbad, Schulstr. 20</b>
<b>18-19 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. SH09</b>		<b>52 €</b>

### Osterkränze

Gestalte Deinen individuellen Kranz mit Trockenblumen passend für Dein Zuhause.  
 Die Materialkosten von 15 € werden mit der Gebühr abgebucht.

<b>Inka Volk</b>		<b>Schwebheim</b>
<b>Mo am 17.3.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Bürgerhaus (Gasträume), Hauptstr. 25</b>
<b>18-20.30 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. SH10</b>		<b>30 €</b>

### Wildkräuter- und Giftpflanzenlehrwanderung

Lernen Sie bekannte aber auch versteckte 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 frühestens am Mittwoch vorher auf der Homepage [www.kräuterkurs-emil.de](http://www.kräuterkurs-emil.de) bekanntgegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist.

**Anmeldung erforderlich!**

<b>René Emil Klein</b>		<b>Schwebheim</b>
<b>So am 30.3.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Naturfreundehaus, Mühlweg 30</b>
<b>14-17 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. SH11</b>		<b>21 €</b>

### Bestimmung von Blütenpflanzen

Mit praktischen Bestimmungsübungen und Einführung in die Systematik der Pflanzen.  
**Anmeldung erforderlich. Termine: 28.3., 11.4., 25.4., 9.5., 30.5., 13.6., 27.6., 11.7., 25.7., 8.8.**  
 Der Kurs findet ab 12 Teilnehmenden statt, ab 15 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 39 €.

<b>Erich Rößner</b>		<b>Schwebheim</b>
<b>Fr ab 28.3.</b>	<b>10 mal</b>	<b>Naturfreundehaus, Mühlweg 30</b>
<b>18-19.30 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. SH12</b>		<b>48 €</b>

### Klöppel- und Sticktreff

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse im Klöppeln haben und einen Austausch ihrer Erfahrungen wünschen, um dadurch ihre Fertigkeiten zu erweitern.  
 Der Klöppel- und Sticktreff findet immer am 1. Montag im Monat statt (Ausnahme Feiertage), ab 19 Uhr im Bürgerhaus Schwebheim (Arkadensaal).

**Termine: 7.4., 5.5., 2.6., 7.7., 4.8., 1.9.**  
**Eine Anmeldung im Rathaus ist unbedingt erforderlich.**  
 Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus.  
**Tel.: 09723 9101-17.**

<b>Mo ab 7.4.</b>	<b>6 mal</b>	<b>Schwebheim</b>
<b>19-21 Uhr</b>		<b>Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25</b>
<b>Kurs-Nr. SH13</b>		<b>gebührenfrei</b>

### Moveto!® – Ausdauer- und Kräftigungstraining in der Natur

Moveto® kombiniert Herzkreislauftraining, allgemeine Mobilisierung und Rückengymnastik. Es vereint Nordic Walking, Stabilisations-, Atem- und Koordinationsübungen zu einem ganzheitlichen Programm in der Natur. Dabei werden durch den Wechsel aus Ausdauertraining und kräftigenden Übungen mit Kleingeräten alle körperlichen Systeme angesprochen, die Gelenke mobilisiert und die Wirbelsäule gekräftigt.  
 Ziel ist es, den Teilnehmenden den (Wieder-) Einstieg in den Sport zu erleichtern und etwas für die Gesundheit zu tun.  
 Hinzu kommt die Stärkung der Psyche und des Immunsystems durch den Aufenthalt im Freien. Moveto® ist für jede Altersklasse und jeden Fitnesszustand geeignet. Kleingeräte werden gestellt.  
 Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, Trinken, Nordic Walking Stöcke (wenn vorhanden). Diese können sonst ausgeliehen werden.

**Treffpunkt: Parkplatz Heideschule**

<b>Andrea Lemke</b>		<b>Schwebheim</b>
<b>Di ab 29.4.</b>	<b>4 mal</b>	<b>Bürgerhaus (Gasträume), Hauptstr. 25</b>
<b>18-19 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. SH14</b>		<b>22 €</b>

### 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 9101-17.**

<b>Sa am 12.4.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Schwebheim</b>
<b>9-18 Uhr</b>		<b>Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25</b>
<b>Kurs-Nr. SH15</b>		<b>gebührenfrei</b>

### Wanderung im Schwebheimer Kräutergarten

Exkursion mit Hans Fischer zum Thema: „Kräuter im Anbau und am Wegesrand“.  
 Treffpunkt: Rathaus Schwebheim am Do 19.06.2025 (Fronleichnam) um 9 Uhr.  
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos.

<b>Hans Fischer</b>		<b>Schwebheim</b>
<b>Do am 19.6.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Rathaus, Kirchplatz 2</b>
<b>9-12 Uhr</b>		
<b>Kurs-Nr. SH16</b>		<b>gebührenfrei</b>



### Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Schwebheim

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

### Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren (Grundkurs)

In diesem pädagogisch angeleiteten Kurs lernst du spielerisch, wie du dich im Alltag und in schwierigen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren altersgerechte Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du einfach in deinem täglichen Leben anwenden kannst. Der Fokus liegt darauf, dein Selbstbewusstsein zu stärken und dir ein Gefühl von Sicherheit zu geben. Du übst praktische Techniken zur Selbstverteidigung und erhältst wertvolle Hinweise für mehr Sicherheit in deinem Umfeld.

Der Kurs findet in einer sicheren und freundlichen Umgebung statt und wird von einem erfahrenen Pädagogen und Kampfkunstexperten geleitet. Spaß und persönliche Entwicklung stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack.  
 Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Kindern statt.

**Johannes Schneider**

<b>Sa am 15.3.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Schwebheim, Schulstr. 20</b>
<b>10-13 Uhr</b>		<b>Grundschule Turnhalle</b>
<b>Kurs-Nr. SH17</b>		<b>10 €</b>

### Einfache Papierexperimente zum Staunen für Kinder von 6-10 Jahren

Weißt du eigentlich, dass man für manche verblüffenden Experimente nicht viel anderes braucht als Papier, Kleber und Schere?

Wie stark ist Papier? Kann man auf einem Blatt Papier Tröte spielen? Welcher Papierflieger gleitet am besten durch die Luft?

Diese und weitere Fragen werden wir mit einfachen, aber eindrucksvollen Experimenten beantworten.

Bitte mitbringen: DIN A4 Malblock, Farbstifte, Schere, Kleber, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

**Anne-Dominique Schild**

<b>Sa am 28.6.</b>	<b>1 mal</b>	<b>Schwebheim</b>
<b>10-12 Uhr</b>		<b>Bürgerhaus (Gasträume), Hauptstr. 25</b>
<b>Kurs-Nr. SH18</b>		<b>14 €</b>

## Sennfeld (SE)

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online ([www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.**

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekräftigung zugesandt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Sennfeld nicht möglich ist.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo, Di, Mi, Fr 8-12 Uhr, Mo 14-16 Uhr, Do 13.30-17.30 Uhr.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Winkler, Tel.: 09721 7651-21, Fax: 09721 7651-71**

**E-Mail-Adresse: [ewo@sennfeld.de](mailto:ewo@sennfeld.de)**

**Vertretung Frau Söldner,**

**Tel.: 09721 7651-0, [buergerdienst@sennfeld.de](mailto: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

**Di 11.3. Die Nachtigall und die Rose**, Märchen von Oscar Wilde, Peter Hub

**So 16.3. Mar y Tierra**, Lateinamerikanische Musik

**Sa 29.3. Jahreskonzert „Die Jungen Sennfelder“**, Frankenhalle

**Fr 18.4. Passionskonzert zum Karfreitag**

**Mi 30.4. Wirtshaussingen im Bürgersaal**

**Sa 12.7. Musik am Pavillon**, Sport- und Freizeitanlage

**So 20.7. Sonnenstrahl-Chor-Konzert**

Nr. SE01

## Tipps zum Umgang mit Medien – Kindergarten- und Grundschulalter

Immer früher haben Kinder Zugang zu verschiedenen Medien wie Tablets, digitalen Spiel- und Lerngeräten (sog. Smart Toys), Smartphones, Fernsehen und Streamingdiensten, PC-Spielen und Konsolen und vielem mehr. Was ist für welches Alter geeignet, welche Nutzungszeiten und -regeln sollten festgelegt werden? Welche Chancen und Risiken – auch gesundheitlicher Art – birgt die Mediennutzung? Was sagen, was erlauben? Natürlich sind auch Geschwisterkonflikte aufgrund des meist unterschiedlichen Alters vorprogrammiert.

Der Vortrag richtet sich an Eltern von Kindergarten- und Grundschulkindern. An diesem Abend erhalten Sie Informationen, können Fragen stellen und Erfahrungen austauschen.

**Anmeldung erforderlich unter: [landkreis-schweinfurt.de/aktuelles/veranstaltungen-termine](mailto:landkreis-schweinfurt.de/aktuelles/veranstaltungen-termine); Informationen unter 09721/55519, [koja@lrasw.de](mailto:koja@lrasw.de)**

**Andrea Handwerker**

**Do am 27.3. Sennfeld Grund- und Mittelschule**

**19-20.30 Uhr Gartenstr. 2**

**Nr. SE02 gebührenfrei**

## Selbstbestimmt Wohnen im Alter

Selbstbestimmtes Wohnen im Alter – das ist ein Thema, mit dem sich viele Menschen früher oder später beschäftigen (müssen). Wer im Alter möglichst lange und selbstständig in seiner vertrauten Umgebung bleiben und nach Möglichkeit zu Hause gepflegt werden möchte, muss sich fragen, ob die räumlichen Gegebenheiten der Wohnung oder des Hauses dies zulassen. Die Seniorenbeauftragte und Wohnberaterin am Landratsamt Schweinfurt gibt in diesem Vortrag wertvolle Hilfestellung. Wie kann barrierearmes und behindertengerechtes Wohnen gelingen und was ist bei der Finanzierung zu beachten, um ein selbstbestimmtes Wohnen in den eigenen vier Wänden zu ermöglichen?

**Anmeldung in der Gemeinde erforderlich!**

**Eva Borschert**

**Mi am 7.5.**

**Sennfeld, Hauptstr. 6**

**14-15 Uhr**

**Evang. Gemeindezentrum Sennturm**

**Nr. SE03**

**gebührenfrei**

## Kurse

### BodyFit

Fortsetzungskurs für Teilnehmende des letzten Semesters.

Ein Ganzkörpertraining mit Musik unter Anleitung einer Physiotherapeutin für alle, die ihren „Body“ fit halten möchten oder wieder fit bekommen wollen. Bei diesem Workout werden neben einem Ausdauertraining Bauch, Beine, Po, aber natürlich auch die gesamte Rumpfmuskulatur gestärkt. Auch kommen Kleingeräte zum Einsatz. Es beginnt mit einer dynamischen Erwärmung, gefolgt vom aktiven Hauptteil und endet mit einem Stretching.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Fitnessmatte (falls vorhanden), Handtuch und Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 33,50 €, ab 12 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 28 €.

**Annette Fiedler**

**Do ab 13.3.**

**9 mal**

**Sennfeld**

**17.30-18.30 Uhr**

**Schulturnhalle, Gartenstr. 2**

**Kurs-Nr. SE04**

**41,50 €**

### Frühjahrskurs

Im Frühjahr erwecken 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 bis Ostern fasten können.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin.

Bitte mitbringen: 3 € Materialkosten, Schreibsachen.

**Kirsten Löhner**

**Fr am 14.3.**

**1 mal**

**Sennfeld**

**19-21.30 Uhr**

**Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2**

**Kurs-Nr. SE05**

**12 €**



### Natur und Klang

In diesem Kurs geht es darum, die Natur mit allen Sinnen zu erfassen und wahrzunehmen, in sie einzutauchen. Unterstützt wird dieses Klang-Natur-Walderlebnis durch die sanften Klänge von Klangschalen. So kann man zur Ruhe zu kommen, zu sich kommen, in sich Raum und Weite schaffen, damit Kraft und Klarheit wachsen können.

**Treffpunkt: Parkplatz hinter dem Fa. Kühne-Gelände, Johann-Wenzel-Straße, Sennfeld.**

**Svenja Benz**

**Fr am 18.7.**

**1 mal**

**Sennfeld**

**17.30-19.30 Uhr**

**Kurs-Nr. SE06**

**11,50 €**

## Renovieren leicht gemacht – Handwerkliche Grundlagen für Einsteiger/innen

Möchten Sie kleinere Reparaturen selbst erledigen oder Ihr Zuhause renovieren, aber wissen nicht, wie und wo Sie anfangen sollen? In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen verschiedener handwerklicher Tätigkeiten, um Ihre vier Wände eigenständig zu verschönern.

Kursinhalte:

- Werkzeug- und Materialkunde

- Kleinreparaturen durchführen, z.B. Silikonfugen ausbessern, Streichen und Lackieren, Verputzen

- Materialberechnung und -planung

- Grundlagen der Raumgestaltung und vieles mehr

Bitte mitbringen: ca. 15 € Materialgebühr (wird nach Verbrauch im Kurs abgerechnet).

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 45 €.

**Andrzej Nieradka**

**Mi ab 12.3.**

**4 mal**

**Sennfeld, Gartenstr. 2**

**18-20 Uhr**

**Grund- und Mittelschule, Werkraum**

**Kurs-Nr. SE07**

**61,50 €**

## Nähen

### für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Nähinteressierte, die über keine oder wenig Grundkenntnisse verfügen, aber auch an alle, die schon Näherfahrung haben.

Für Anfänger/innen ist das Ziel des Kurses, ein einfaches Accessoire (z.B. eine Tasche oder ein Kissen) oder ein Kleidungsstück (z.B. einen Rock) selbstständig zu nähen.

Wollen Sie, wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranzuwagen, 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, etc, 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. Die Nähmaschinen aus der Schule können genutzt werden.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 €.

**Der Kurs entfällt am 30.4.**

**Sigrid Krönlein**

**Mi ab 2.4.**

**4 mal**

**Sennfeld, Gartenstr. 2**

**18-21 Uhr**

**Grund- und Mittelschule**

**Kurs-Nr. SE08**

**80,50 €**

## Wildkräuter-Workshop: Wildkräuter sicher bestimmen mit und ohne App

Sie wollen Wildkräuter sicher bestimmen lernen? Apps und Bücher sind gute Hilfsmittel, aber wie kann ich mir sicher sein? Und da kommen wir ins Spiel. Wir bringen ihnen die Komplexität der Pflanzenbestimmung passend zu den wichtigsten Wildkräutern näher und helfen, eine sichere Bestimmung zu finden.

**René Emil Klein**

**Mi am 2.4.**

**1 mal**

**Sennfeld, Gartenstr. 2**

**18-21.30 Uhr**

**Grund- und Mittelschule**

**Kurs-Nr. SE09**

**54 €**

**Persische Küche – neue Rezepte**

Freuen Sie sich auf die himmlischen Düfte und Aromen, die in der persischen Küche durch die Verwendung von frischen Kräutern und ausgewählten Gewürzen entstehen. Wir werden gemeinsam ein zauberhaftes Menü wie aus 1001 Nacht zubereiten und es im Anschluss gemeinsam genießen.

Die Vorspeise Mirza Ghasemi mit geräucherten Auberginen kommt aus dem Nord-Iran. Als Hauptspeise wird das typisch persische Adas Polo gekocht, ein Reisgericht mit Linsen, Datteln und Sultaninen, in dem sich verschiedenste Aromen des Orients vereinen. An diesem Abend wird vegetarisch bzw. vegan gekocht, Adas Polo kann jedoch auch mit Fleisch zubereitet werden. Zum Nachtisch gibt es Halwa.

Neben Informationen zur persischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Küchenmesser.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 14 € enthalten.

**Homa Madabadi**

**Di am 29.4. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2  
18.30-21 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche  
Kurs-Nr. SE10 29 €**

**Vegetarische Rezepte für Herd oder Grill**

Im Sommer kann Fleisch auf dem Grill landen – muss es aber nicht. Es gibt viele vegetarische Alternativen wie zum Beispiel gefüllte Spitzpaprika oder Röst-Blumenkohl. Auch einen Couscous-Salat mit gegrillten Auberginen probieren wir zusammen aus. Alle Rezepte werden im Ofen zubereitet, da der Kurs in Schulküchen durchgeführt wird.

Neben Informationen zur Zubereitung von Grillgut erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Carola Faulstich**

**Di am 13.5. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2  
18-21 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche  
Kurs-Nr. SE11 31 €**



**Programm für Kinder**

**Eine Einrichtung der Gemeinde Sennfeld**

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

**Sandbilder für Kinder von 4-6 Jahren**

In diesem Kurs werden kreative Sandbilder mit verschiedenfarbigem Sand gestaltet. Formen und Farben werden spielerisch kombiniert, um einzigartige Kunstwerke zu erschaffen. Die Kursleiterin hält verschiedene Vorlagen bereit, aus denen die Kinder ein Motiv auswählen können. Ein kreativer Spaß für kleine Künstlerinnen und Künstler!

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten enthalten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

**Anastasia Mager**

**Sa am 29.3. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2  
10-11 Uhr Grund- und Mittelschule  
Kurs-Nr. SE12 13 €**

**Warum vhs?**



**Anastasia Mager**

*„Weil die Volkshochschule ein wertvolles Angebot bietet, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Diese Bildungsreise möchte ich als Erzieherin begleiten, indem ich die Neugier der Kinder wecke, ihre Kreativität fördere und ihre sozialen wie kognitiven Fähigkeiten stärken.“*

**Osterbäckerei**

Für Kinder von 7-12 Jahren.

Wir werden zu Ostern zusammen backen. Dabei stellen wir traditionelle Backwaren mit Pfiff und moderne Sachen wie z.B. Cakepops her.

Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn das Kind von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen ist.

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Schürze, Dosen für Plätzchen, 3 Schraubgläser (2x250 ml, 1x500 ml).

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

**Anita Oppelt**

**Sa am 5.4. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2  
10-13 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche  
Kurs-Nr. SE13 29 €**

**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.

Treffpunkt: Schranke zum Sennfelder See.

**Anmeldung ist erforderlich** (Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen).

Gebühr: 8,50 € pro Erwachsener bzw. pro Erwachsener-Kind-Paar. Aufzahlung ab dem 2. Kind: 4 €.

**Gerhard Röthlein**

**Fr am 18.7. 1 mal Sennfeld  
20-22 Uhr  
Kurs-Nr. SE14 8,50 €**

**Stadtlauringen (ST)**

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter [www.vhs-schweinfurt.de](http://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](mailto:abgabenverwaltung@stadtlauringen.de)**

**Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97488 Stadtlauringen**

**Einzelveranstaltungen**

**Fränkische Mundart und Lieder**

„G’schichtli“ von verschiedenen Autoren werden in fränkischer Mundart vorgetragen oder vorgelesen. Zusammen mit dem Publikum werden auch „Liadli“ mit „Quetschenbegleitung“ (Ziehharmonika) gesungen. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Altenmünster. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen.

**Bitte um Anmeldung bei Frau Dahm 09724/9999011.**

**Ansgar Mauder**

**Do am 13.3. Altenmünster  
15.30-17 Uhr Alte Schule  
Nr. ST01 gebührenfrei**

**Märchen für jede Altersstufe**

Es werden Ihnen Märchen für jede Altersstufe und für viele Gelegenheiten - aus verschiedenen Ländern der Erde, kombiniert mit kurzen Interpretationsmöglichkeiten vorgestellt.

Es erwarten Sie Einblicke in die jahrtausendealte Tradition der Volksmärchen, erzählt von einer Märchenerzählerin der Europäischen Märchengesellschaft.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Sulzdorf. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen.

**Bitte um Anmeldung bei Frau Reß 09724-454; bzw. Frau Sobisch 09724-430.**

**Elisabeth Köhler**

**Mi am 9.4. Dorfgemeinschaftshaus Sulzdorf  
15-16.30 Uhr Liborius-Wagner-Platz 3a  
Nr. ST02 gebührenfrei**

**Elternunterhalt – was Kinder für ihre Eltern zahlen müssen!**

Der Vortrag vermittelt die Voraussetzung des Anspruchs auf Elternunterhalt unter Beachtung der neuesten Rechtsprechung des Bundesgerichtshofes. Fragen zum Thema werden ausführlich beantwortet. Die Referentin ist Rechtsanwältin für Betreuungsrecht.

**Anmeldung erforderlich!**

**Andrea Lux**

**Do am 10.4. Stadtlauringen, Kellereistr. 12  
19-20.30 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei  
Nr. ST03 10 €**

## Seniorenachmittag: Gemeinsames Singen

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Oberlauringen. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen.

Bitte um Anmeldung bei Frau Zirkelbach 09724/2922.

Wolfgang Müller

Mi am 14.5.

Oberlauringen, Kirchenburg

14.30-16 Uhr

Seniorencafé

Nr. ST04

gebührenfrei

## Fränkische Mundart und Lieder

„G'schichtli“ von verschiedenen Autoren werden in fränkischer Mundart vorgetragen oder vorgelesen. Zusammen mit dem Publikum werden auch „Liadli“ mit „Quetschenbegleitung“ (Ziehharmonika) gesungen. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Stadtlauringen. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen.

Bitte um Anmeldung bei Martha Markert Tel. 09724/1697.

Ansgar Mauder

Mi am 4.6.

Stadtlauringen

14-15.30 Uhr Schüttbau d. Amtskellerei (Kellereistraße 12)

Nr. ST05

gebührenfrei

## Kurse

### Kranz binden – Gestalten Sie Ihren eigenen Frühlingskranz

In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam einen Frühlingskranz für Ihre Tür, den Tisch oder einen Ort Ihrer Wahl. Dabei verwenden wir ausschließlich Naturmaterialien. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und zaubern Sie ein individuelles Schmuckstück für Ihr Zuhause.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 20 € (inkl. 12 € Materialkosten).

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Gartenschere, Schere, Heißklebepistole

Carolin Koch

Fr am 21.3.

1 mal

Stadtlauringen, Kirchplatz 2

18-19.30 Uhr

Kunsthandwerkerhof

Kurs-Nr. ST06

23 €

### Ohne Plastik leben

Mikroplastik ist in aller Munde. Es ist u.a. in Wasch-, Putz-, Reinigungsmitteln, Kosmetika und vielem mehr enthalten. Mikroplastik verursacht, dass unsere Meere verschmutzen, Fische sterben und landet sogar in Lebensmitteln auf unserem Teller. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Plastik im Haushalt durch überlegtes Einkaufen vermeiden und selbst Wasch-, Putzmittel und Kosmetik kostengünstig herstellen können. Die Referentin ist Heilpraktikerin. Anmeldung erforderlich.

Bitte mitbringen: Leere Waschmittelflaschen (2 Liter), alte Getränkeflaschen (½ – 1 Liter) und kleine Behältnisse oder Einmachgläser. Für einen Unkostenbeitrag von bis zu 8 € können Material und Kopien erworben werden.

Die Veranstaltung findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 15,50 €.

Kirsten Löhner

Di am 1.4.

1 mal

Stadtlauringen, Schulstraße 1

18.30-21.30 Uhr

Friedrich-Rückert Volksschule, Schulküche

Kurs-Nr. ST07

20,50 €

### Pilzworkshop intensiv

Wir bringen Ihnen die wichtigsten Merkmale und Regeln zur Pilzbestimmung bei. 10-12 Speisepilze sollen bestimmt werden. Der Workshop findet ausschließlich drinnen statt. Es gibt ein Skript und wenn möglich auch Übungsmaterial.

René Emil Klein

Do am 3.4.

1 mal

Stadtlauringen, Kellereistr. 12

18-21.30 Uhr

Amtshaus d. Amtskellerei

Kurs-Nr. ST08

54 €

### Pilates Mattenkurs

Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft, indem die tiefliegende Stütz Muskulatur sowie der Beckenboden gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert wird. Dank der Präzision, die das Üben von Pilates ausmacht, genügt das eigene Körpergewicht um ein ganzheitliches Training zu garantieren. Auf schonende Weise verbessern sich somit Körperhaltung und Koordination. Ziel ist ein starker und dadurch gesunder Körper, der sich kraftvoll aus der eigenen Mitte trägt. Der Kurs beinhaltet die klassischen Übungen unter Berücksichtigung der Pilates Prinzipien und eignet sich sowohl für Einsteiger als auch Geübte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 28,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

Kristina Schnapp

Di ab 17.6.

6 mal

Stadtlauringen, Kellereistr. 12

18-19 Uhr

Amtshaus d. Amtskellerei

Kurs-Nr. ST09

35,50 €

### Pilates Mattenkurs

Inhalte und Material wie Kurs ST09.

Kristina Schnapp

Di ab 17.6.

6 mal

Stadtlauringen, Kellereistr. 12

19.15-20.15 Uhr

Amtshaus d. Amtskellerei

Kurs-Nr. ST10

35,50 €

### Pilates auf dem Stuhl

Gerade im Alter ist es wichtig, die Beweglichkeit des Körpers aufrecht zu erhalten und die Muskeln weiter zu trainieren. Eine möglichst gut trainierte Stütz Muskulatur kann vor Stürzen schützen und regelmäßige Übungen die Mobilität erhalten. Dieser Kurs trainiert in vier Einheiten eine feste Übungsreihenfolge, um eine Grundlage zu schaffen, zu Hause eigenständig weiter zu trainieren. Dafür wurden Übungen zusammengestellt, die sicher auf einem Stuhl gemacht werden können. Die Teilnehmenden erhalten eine gebildete Trainingsanleitung und Übungsequipment, das über die gesamte Kursdauer auch zu Hause verwendet werden kann.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19 €.

Bitte mitbringen: Handtuch, zwei Trinkflaschen zu je 0,5l.

Kristina Schnapp

Do ab 27.6.

4 mal

Stadtlauringen, Kellereistr. 12

18-19 Uhr

Amtshaus d. Amtskellerei

Kurs-Nr. ST11

25 €

### Asiaküche mit Sushi meiner Art

Sushi-Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltetem, mit Essig gewürztem Reis und rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch oder Gemüse. Es wird in Japan als Snack, als Vorspeise oder als Hauptgericht gegessen und in den unterschiedlichsten Varianten serviert. Im Kurs wird zuerst gezeigt, wie man schmackhaften Sushi-Reis zubereitet. Danach rollen wir mit einer Bambusmatte verschiedene Sushi. Wir kochen zusammen und genießen anschließend diesen Abend: Nigri-Sushi mit Lachs, vegetarische Maki-Sushi, Fisch-Maki-Sushi, Geflügel-Temaki-Sushi.

Neben Informationen zur asiatischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 17 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

Do am 27.3.

1 mal

Stadtlauringen, Schulstraße 1

18.30-22 Uhr

Friedrich-Rückert Volksschule, Schulküche

Kurs-Nr. ST12

39,50 €

### Die bunte Welt der Macarons

Macarons sind mit einer leckeren Creme gefüllt. Die Herstellung dieser kleinen, aber feinen Leckereien bereitet Ihnen nach diesem Macarons-Backkurs keinerlei Schwierigkeiten mehr. Sie lernen, den feinen und leichten Biskuitteig mit der klassischen Füllung herzustellen. Natürlich können Sie Ihre kleinen Kunstwerke mit nach Hause nehmen.

Neben Informationen zur französischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Haarsieb, Rührgerät mit Schneebesen, Spritzbeutel mit Lochtülle, Geschirrtücher und eine Box zum Transportieren der Macarons.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Nicole Erfurth

Mo am 12.5.

1 mal

Stadtlauringen, Schulstraße 1

18-21 Uhr

Friedrich-Rückert Volksschule, Schulküche

Kurs-Nr. ST13

29 €

### Orientalischer Grillgenuss vom Holzkohlegrill

In arabischen Ländern hat das Braten über offenem Feuer eine lange Tradition. Lamm/Rinderspieße und Hackröllchen, Geflügel aber auch Käse, Gemüse werden gerne gegrillt. Dazu schmackhafte Soßen und Salate mit frischem Gemüse, Couscous oder Bulgur, Gemahlener Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zimt sorgen für die typisch orientalische Note. Gemeinsam bereiten wir unsere Gerichte zu, danach wird für sie auf dem Holzkohlegrill gegrillt. Mit Fladenbrot und natürlich einem orientalischen Dessert müssen Sie nur noch genießen.

Neben Informationen zur arabischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Do am 5.6.

1 mal

Stadtlauringen, Schulstraße 1

18.30-21.30 Uhr

Friedrich-Rückert Volksschule, Schulküche

Kurs-Nr. ST14

35,50 €



**Programm für Kinder**

Eine Einrichtung der Gemeinde Stadtlauringen

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

**Makramee knüpfen für Kinder im Alter von 8 – 12 Jahren**

Wir werden die wichtigsten Makramee-Knoten lernen und dabei tolle kleine Sachen machen, wie Deko für Wand und Tisch, Schlüssel- und Kettenanhänger und Schmuck. In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.  
**Olga Geier**  
**Fr am 4.4. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1 15-17.30 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Werkraum**  
**Kurs-Nr. ST15 26,50 €**

**Happy Painting: Malen für Kinder von 6-12 Jahren**

Bunt, kreativ und richtig cool, das ist Happy Painting. Mit viel Spaß werden dieses Mal die nötigen Collage-Grundlagen erlernt, um dann wunderschöne eigene Kunstwerke zu kreieren. Von berühmten Künstler/innen lassen wir uns inspirieren und setzen dann eigene Projekte um. Unter kunstpädagogischer Anleitung entstehen so tolle Kunstwerke. Für Happy Painting braucht es keinerlei Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Filzstifte, Schere und Klebestift. 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Vorlagen und Impulspapiere werden zur Verfügung gestellt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.  
**Dr. Natascha Nowack-Göttinger**  
**Sa am 24.5. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1 10-12 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Werkraum**  
**Kurs-Nr. ST16 13 €**

**Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren**

In diesem pädagogisch angeleiteten Kurs lernst du spielerisch, wie du dich im Alltag und in schwierigen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren altersgerechte Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du einfach in deinem täglichen Leben anwenden kannst. Der Fokus liegt darauf, dein Selbstbewusstsein zu stärken und dir ein Gefühl von Sicherheit zu geben. Du übst praktische Techniken zur Selbstverteidigung und erhältst wertvolle Hinweise für mehr Sicherheit in deinem Umfeld. Der Kurs findet in einer sicheren und freundlichen Umgebung statt und wird von einem erfahrenen Pädagogen und Kampfkunstexperten geleitet. Spaß und persönliche Entwicklung stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack. Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Kindern statt.  
**Johannes Schneider**  
**Sa am 28.6. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1 10-13 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Turnhalle**  
**Kurs-Nr. ST17 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.  
**Treffpunkt: See in Madenhausen.**  
**Anmeldung ist erforderlich (Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen).**  
**Gebühr: 10,50 € pro Erwachsener bzw. pro Erwachsener-Kind-Paar. Aufzahlung ab dem 2. Kind: 4 €.**  
**Gerhard Röthlein**  
**Fr am 25.7. 1 mal Madenhausen 20-22 Uhr Gemeindehaus**  
**Kurs-Nr. ST18 10,50 €**

**Üchtelhausen (UH)**

**Anmeldung ab Montag, 17. 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 zugesandt.  
 Öffnungszeiten im Rathaus:  
 Mo 8-12 Uhr+13-16 Uhr, Di+Mi+Fr 8-12 Uhr, Do 14-18 Uhr.  
**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**  
**Frau Kornblum, Tel.: 09720 9100-0, 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. 3,5 bis 4 Stunden):  
 max. Teilnehmerzahl 25 Personen  
**Sonntag, 27.4., 13 Uhr**  
**Sonntag, 18.5., 13 Uhr**  
**Samstag, 28.6., 13 Uhr**  
 Treffpunkt: über die Jeusingstraße in Weipoltshausen bis zum Wald hochfahren und dort parken. Ab Weipoltshausen gibt es eine Beschilderung.  
**Eine Anmeldung über die Gemeinde Üchtelhausen, Kirchplatz 1, Hesselbach, 97532 Üchtelhausen bei Frau Kornblum, Tel. 09720 9100-0 oder über vhs@uechtelhausen.de ist unbedingt erforderlich:**

Nr. UH01

**Kräuter und Bluthochdruck**

In diesem Vortrag erfahren Sie welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten es in der Naturheilkunde gegen Bluthochdruck gibt und welche Kräuter eingesetzt werden können. Die Referentin ist Heilpraktikerin und Phytotherapeutin. **Anmeldung erforderlich.**  
**Sara Götz**  
**Di am 18.3. Hesselbach 19-20.30 Uhr Rathaus, Kirchplatz 1**  
**Nr. UH02 11 €**

**Märchen für jede Altersstufe**

Zum Seniorennachmittag lädt der 1. Bürgermeister Johannes Grebner alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde recht herzlich ein. Es werden Märchen für jede Altersstufe und viele Gelegenheiten, kombiniert mit Interpretationsmöglichkeiten vorgestellt. Es erwarten Sie Einblicke in die jahrtausendealte Tradition der Volksmärchen und viele märchenhafte Überraschungen von einer Märchenerzählerin der Europäischen Märchengesellschaft. **Anmeldung ist erforderlich.**  
**Elisabeth Köhler**  
**Mo am 12.5. Üchtelhausen 14-15.30 Uhr Kirchberg7 gebührenfrei**  
**Nr. UH03**

**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.



## Hildegard von Bingen

Zur 16. Bürgerinnenversammlung lädt der 1. Bürgermeister Johannes Grebner alle Frauen der Gemeinde ein.

Vor gut 900 Jahren lebte die Mystikerin Hildegard von Bingen in der Pfalz. Ihr Wissen und Können reichten aber weit über die landläufig bekannten Heilmethoden und Ernährungsrichtlinien hinaus. Sie war Musikerin, Visionärin und Ärztin.

In diesem Vortrag werden das Leben und Werk der Hildegard von Bingen beleuchtet und eine Frau vorgestellt, die ihrer damaligen Zeit weit voraus war.

Die Referentin ist Heilpraktikerin und arbeitet unter anderem mit den Methoden der Hildegard von Bingen.

**Anmeldung erforderlich.**

**Barbara Mantel**

**Mi am 14.5.**

**19-20.30 Uhr**

**Üchtelhausen**

**Kirchberg7**

**Nr. UH04**

**gebührenfrei**

## Kurse

### Pilates mit Faszielementen

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise kann die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert werden. Die Entspannung erfolgt am Ende der Stunde. Durch den Einsatz aller Pilates-Kleingeräte ist es möglich, auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend einzugehen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €; ab 10 Teilnehmenden 57,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

**Brigitte Koritke-Gemmer**

**Mo ab 10.3. 15 mal**

**18.15-19.15 Uhr**

**Üchtelhausen**

**Kirchberg7**

**Kurs-Nr. UH05**

**96 €**

### Basi®Pilates für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die schon einen Pilateskurs besucht haben. Diese Art des Trainings führt zu einer verbesserten muskulären Balance und einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden 57,50 €.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränke

**Brigitte Koritke-Gemmer**

**Mo ab 10.3. 15 mal**

**19.15-20.15 Uhr**

**Üchtelhausen**

**Kirchberg7**

**Kurs-Nr. UH06**

**72 €**

### Autogenes Training

Das Autogene Training ist eine etablierte Methode der Selbstentspannung. Durch Konzentration auf bestimmte Formeln wie z. B. „Mein Arm ist schwer“ oder „Mein Herz schlägt ruhig“ können körperliche und geistige Entspannung gezielt gefördert werden. Insbesondere Menschen, die unter Stress, Schlafproblemen, unspezifischen Schmerzen, erhöhtem Blutdruck oder innerer Anspannung leiden, könnten von dieser Technik profitieren.

Autogenes Training ist einfach in den Alltag integrierbar und benötigt nur wenig Zeit pro Übungseinheit. Um die Methode korrekt anzuwenden, wird empfohlen, sie zunächst unter fachkundiger Anleitung zu erlernen. 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 und ein kleines Sitzkissen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 23 €.

**Katja Gebhardt**

**Mi ab 12.3. 5 mal**

**19.30-20.30 Uhr**

**Üchtelhausen**

**Kirchberg7**

**Kurs-Nr. UH07**

**31 €**

### Arbeiten mit Holz

Der Kurs richtet sich an Hobbyhandwerker/innen und soll Grundwissen über das Arbeiten mit Holz vermitteln und vertiefen. Auf Wunsch der Teilnehmenden sind auch praktische Einheiten möglich.

Themen sind: Holzarten und -eigenschaften, Verleimungstechnik, Holzverbindungen, Oberflächenbehandlung, Schrauben und andere Verbindungstypen, Stilkunde, Holzeinkauf, Werkzeugkunde. Der Kursleiter ist Schreiner und Raumausstatter.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 51,50 €.

In der Kursgebühr sind 4 € Materialkosten enthalten.

**Markus Glöckner**

**Di ab 11.3. 6 mal**

**19-20.30 Uhr**

**Üchtelhausen**

**Grundschule Werkraum, Schulstr. 21**

**Kurs-Nr. UH08**

**70,50 €**

### Schafkopfen – wie geht das?

#### (Fortgeschrittene)

Schafkopf spielt man in Bayern nicht nur so, man zelebriert es. Schließlich ist das Schafkopfspiel in Bayern „Kulturgut“. Vertiefen Sie Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse mit den Profis. Sie erfahren etwas zur Geschichte und vieles über die Spielvarianten beim Schafkopfen, Tipps und Tricks inbegriffen.

In Zusammenarbeit mit dem Stammtisch „Alter Knochen“

**Norbert Hart**

**Do ab 13.3. 5 mal**

**18.30-20.30 Uhr**

**Hesselbach**

**Rathaus, Kirchplatz 1**

**Kurs-Nr. UH09**

**25 €**

### Kranz binden –

#### Gestalten Sie Ihren eigenen Frühlingskranz

In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam einen Frühlingskranz für Ihre Tür, den Tisch oder einen Ort Ihrer Wahl. Dabei verwenden wir ausschließlich Naturmaterialien. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und zaubern Sie ein individuelles Schmuckstück für Ihr Zuhause.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 20 € (inkl. 12 € Materialkosten).

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Gartenschere, Schere, Heißklebepistole.

**Carolin Koch**

**Fr am 28.3.**

**1 mal**

**Üchtelhausen**

**18-19.30 Uhr**

**Grundschule Werkraum, Schulstr. 21**

**Kurs-Nr. UH10**

**23 €**

### Kreatives Gestalten mit Ton

Entdecken Sie Ihre Kreativität!

Anfänger/innen lernen den Rohstoff Ton kennen und üben verschiedene Techniken. Fortgeschrittene erarbeiten unter Anleitung materialgerechte Formen und gestalten eigene Ideen. In diesem Kurs wird nicht glasiert.

Für Arbeitsmaterial werden 2 € berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 54,50 € (inkl. 9 € Brennkostenanteil).

Bitte mitbringen: Ton (40% Schamotte), Baumwolltuch, altes Küchenmesser, Müllbeutel, Materialgeld.

**Katharina Weissenberger**

**Fr. 21.3., 19-22 Uhr**

**Üchtelhausen**

**Sa. 22.3., 10-16 Uhr**

**Grundschule Werkraum, Schulstr. 21**

**Kurs-Nr. UH11**

**61,50 €**

### 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 Soße – alles wird direkt zusammen zubereitet. Kein lästiges Abgießen der Nudeln mehr, da das Kochwasser zum einen Teil verdunstet und sich zum anderen Teil in eine leckere Soße verwandelt. Auch das Spülen vieler verschiedener Töpfe und Pfannen fällt weg.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

**Bernd Rösner**

**Di am 6.5.**

**1 mal**

**Üchtelhausen**

**18.30-21.30 Uhr**

**Grundschule, Schulstr. 21**

**Kurs-Nr. UH12**

**30,50 €**



**Programm für Kinder**

Eine Einrichtung der Gemeinde Üchtelhausen

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

**Makramee knüpfen für Kinder ab 10 Jahren**

Wir werden die wichtigsten Makramee-Knoten lernen und dabei tolle kleine Sachen machen, wie Deko für Wand und Tisch, sowie Schlüssel- und Kettenanhänger. In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6-8 Kindern statt.

**Olga Geier**  
**Sa am 5.4. 1 mal Üchtelhausen**  
**15-17.30 Uhr Grundschule Werkraum, Schulstr. 21**  
**Kurs-Nr. UH13 25,50 €**

**Junge Forschende von 7-10 Jahren**

Miniblitze und -vulkane, hüpfender Puffreis, Flaschengeister – diese und weitere spannende Vorgänge wollen wir durch einfache Experimente erforschen.

Bitte mitbringen: Stifte, Schere, Kleber, Block, Materialgeld (2 €).  
**Anne-Dominique Schild**  
**Sa am 24.5. 1 mal Üchtelhausen**  
**10-12 Uhr Grundschule Werkraum, Schulstr. 21**  
**Kurs-Nr. UH14 15 €**

**Waigolshausen (WH)**

**Anmeldung ab Montag, 17. 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 17.2. bearbeitet. Telefonische Anmeldung nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Waigolshausen nicht möglich ist. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt. Öffnungszeiten im Rathaus: Di 7.30-12 Uhr und 14-17 Uhr; Mi 7.30-12 Uhr, Do 7.30-12 Uhr und 14-18 Uhr; Fr 7.30-12 Uhr. Telefonisch ist das Rathaus zu den genannten Öffnungszeiten sowie Mo von 10-12 Uhr erreichbar.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**  
**Frau Gold, Tel.: 09722 9111-11, Fax: 09722 9111-20**  
**E-Mail-Adresse: buergerbuero@waigolshausen.de**  
**Anschrift Rathaus: Kirchstr. 8, 97534 Waigolshausen**

**Einzelveranstaltungen**

**Das Testament**

Vorgestellt werden die verschiedenen Arten von Testamenten (handschriftliches Testament, Ehegattentestament, Erbvertrag). Behandelt werden hierbei grundlegende Fragen wie die gesetzliche Erbfolge, Testierfähigkeit, Testierfreiheit und Bindung durch erfolgte Verfügung, Pflichtteilsansprüche, Wirkamkeitsvoraussetzungen und Aufhebungsmöglichkeiten. Das Seminar bringt anschauliche Beispiele und ermöglicht die aktive Mitwirkung durch Wortbeiträge und Fragen. Der Referent ist Rechtsanwalt sowie Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht.

**Anmeldung erforderlich.**  
**Thomas Wolfrum**  
**Di am 13.5. 1 mal Hergolshausen, Gasthaus zum Engel**  
**19-20.30 Uhr Bräugasse 1**  
**Kurs-Nr. WH01 gebührenfrei**

**Kurse**

**Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.**

**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. Teilnehmer/innen ab 50 Jahren und 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 12 € für die Raumnutzung (für den gesamten Kurs). Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37 €.

**Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Osterferien (17.4. und 24.4.) statt.**  
**Nicole Jakobowski**  
**Do ab 13.3. 10 mal Theilheim, Sportheim**  
**9-10 Uhr Am Seeberg 10**  
**Kurs-Nr. WH02 46 €**

**Rücken-Aktiv**

Bei Rücken-Aktiv lernen Sie sich im Alltag rückenfreundlich zu bewegen, Ihr Körperbewusstsein zu schulen und Ihre Körperhaltung zu verbessern. Durch die Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt und verkürzte Muskeln und Bänder gedehnt. Entspannungsübungen runden das Programm ab. Angesprochen sind Frauen und Männer jeden Alters.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Getränk. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 29,50 €.

**Helga Weiß**  
**Do ab 13.3. 8 mal Waigolshausen, Jahnstr. 101**  
**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. Meist wird durch Druck z.B. mit einer Rolle an den Faszien gearbeitet. In diesem Kurs werden jedoch drei andere Methoden vorgestellt und diese mit Übungen aus der klassischen und der neuen Rückenschule kombiniert. Die Muskulatur wird hierbei trainiert und das Faszienewebe wird dadurch elastischer. Atem- und Entspannungsübungen wirken positiv auf den Muskeltonus, Körperhaltung und -wahrnehmung werden geschult. Gute Tipps für den Alltag gibt es obendrein. Begleitet wird der Kurs von Musik. Geeignet für Männer und Frauen, die vorbeugend für die Gesundheit aktiv werden möchten oder bereits leichte bis mittelstarke Beschwerden haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Getränk. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 18,50 €.

**Helga Weiß**  
**Do ab 26.6. 5 mal Waigolshausen, Jahnstr. 101**  
**19-20 Uhr Freizeitzentrum, Halle**  
**Kurs-Nr. WH04 23 €**

Bitte beachten Sie auch die folgenden Angebote in der Außenstelle Werneck:

**Smartphone für Einsteiger/innen**, Kurs-Nr. WE11,  
**WhatsApp – mehr machen**, Kurs-Nr. WE12,  
**Nützliche Apps am Smartphone**, Kurs-Nr. WE13.  
 Anmeldung ausschließlich über die Außenstelle Werneck.



**Programm für Kinder**

Eine Einrichtung der Gemeinde Waigolshausen

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

**Entdeckungsreise mit dem Mikroskop für Kinder von 7 bis 10 Jahren**

Hier findet ihr eine bunte Mischung spannender Experimente. Wir lassen Gummibärchen tauchen und eine Karotte schwimmen, finden heraus, ob eine Zitrone durch eine Briefmarke passt und warum ein Luftkissenboot über Land und Wasser gleiten kann. Bitte mitbringen: Block, Farbstifte, Mikroskop (falls vorhanden), 2 € Materialgeld.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern in der Kegelbahn des Freizeitzentrums statt.  
**Anne-Dominique Schild**  
**Sa am 28.6. 1 mal Waigolshausen, Freizeitzentrum**  
**16-18 Uhr Jahnstr. 101**  
**Kurs-Nr. WH06 14 €**

## Wasserlosen (WG)

**Anmeldung ab Montag, 17. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter [www.vhs-schweinfurt.de](http://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 17.2. bearbeitet.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekräftigung zugeschickt. Bitte beachten Sie, dass in Wasserlosen keine Barzahlung möglich ist.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Mi 14-18 Uhr.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Schlotter, Tel.: 09726 9067-16, Fax: 09726 9067-29.**

**E-Mail-Adresse: [gemeinde@wasserlosen.de](mailto:gemeinde@wasserlosen.de)**

**Anschrift Rathaus:**

**Kirchstraße 1, 97535 Wasserlosen, GT Greßthal**

## Einzelveranstaltungen

### Erben und Vererben

Das Verfassen 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 in der Gemeinde erforderlich!**

**Andrea Lux**

**Mi am 2.4.**

**15-16.30 Uhr**

**Greßthal, Pfarrheim**

**Backofengasse 1**

**Nr. WG01**

**gebührenfrei**

### Kräuter und Rheuma

Millionen Menschen in Deutschland leiden an Rheuma. Was ist der Grund für die schmerzenden Gelenke? Wie können rheumatische Erkrankungen behandelt werden, welche weiteren unterstützenden Behandlungsmöglichkeiten gibt es und welche Rolle können heimische Kräuter dabei spielen? Eine Übersicht mit vielen weiterführenden Informationen wird die Heilpraktikerin Sara Götz hierzu an diesem Abend geben.

**Anmeldung erforderlich!**

**Sara Götz**

**Di am 8.4.**

**19-20.30 Uhr**

**Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle, Foyer**

**Friedhofsstr. 18**

**Nr. WG02**

**11 €**

### Innehalten im Alltag:

#### Die Kraft der Achtsamkeit

In einer Welt, die zunehmend von Hektik und Stress geprägt ist, wird es immer wichtiger, Momente des Innehaltens zu finden und die eigene Achtsamkeit zu fördern. In diesem Vortrag erfahren Sie von der Bedeutung und den Vorteilen der Achtsamkeit im Alltag. Zudem erhalten Sie praktische Ansätze, um diese wertvolle Fähigkeit in Ihr tägliches Leben integrieren zu können.

**Eva Markert**

**Do am 3.7.**

**18-19.30 Uhr**

**Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle, Foyer**

**Friedhofsstr. 18**

**Nr. WG03**

**9,50 €**

## Kurse

### Wirbelsäulengymnastik

Bei dieser aktiven Wirbelsäulengymnastik lernen Sie das Körperbewusstsein zu schulen und Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag zu steigern. Entspannungsübungen runden das ganzheitliche Programm ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53 €.

**Der Kurs entfällt am 5.5.**

**Sandra Weiffen**

**Mo ab 10.3. 15 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle  
17-18 Uhr Friedhofsstr. 18**

**Kurs-Nr. WG04**

**66 €**

### Wirbelsäulengymnastik

Inhalte wie Kurs WG04.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53 €.

**Der Kurs entfällt am 5.5.**

**Sandra Weiffen**

**Mo ab 10.3. 15 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle  
18-19 Uhr Friedhofsstr. 18**

**Kurs-Nr. WG05**

**66 €**

### 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, kleines Handtuch.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 € und ab 10 Teilnehmenden 35,50 €.

**Der Kurs entfällt am 5.5.**

**Sandra Weiffen**

**Mo ab 10.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18  
19.10-20.10 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum**

**Kurs-Nr. WG06**

**59 €**

### Präventives Haltungstraining

Rücken-Fit und mehr. Wir trainieren Rücken, Arme, Beine, Bauch und Po – also die gesamte Muskulatur -, rückengerechtes Verhalten im Alltag, Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Es ist geplant, ab und zu mit Theraband, Redondoball und Seil zu arbeiten. Bitte eigene Gymnastikmatte mitbringen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 50 €.

**Christa Thain-Wehner**

**Mo ab 10.3. 12 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle  
19.05-20.05 Uhr Friedhofsstr. 18**

**Kurs-Nr. WG07**

**62,50 €**

### Präventives Haltungstraining

Inhalte wie Kurs WG07.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 50 €.

**Christa Thain-Wehner**

**Mo ab 10.3. 12 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle  
20.05-21.05 Uhr Friedhofsstr. 18**

**Kurs-Nr. WG08**

**62,50 €**

## 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 €.

**Der Kurs entfällt am 3.4.**

**Brigitte Hofmann**

**Do ab 13.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18  
19-20.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum**

**Kurs-Nr. WG09**

**69 €**

## Indischer Kochabend

Die indische Küche bietet viele interessante Gewürze. Sie ist sehr schmackhaft und gesund. Dieser Abend bietet Ihnen die Möglichkeit zusammen mit dem Kursleiter mit viel Spaß und Genuss die indische Küche kennenzulernen. Schnell und einfach werden original-indische Gerichte gezaubert.

Folgendes Menü wird zusammen gekocht und anschließend gemeinsam genossen.

Vorspeise: Puten-Champignons mit Salat und Minz-Soße

Hauptspeise 1: Chicken-Ananas-Curry

Hauptspeise 2: Rote Linsen-Möhren-Curry

Hauptspeise 3: Fischcurry mit Kokosnuss

Beilage: Reis

Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

Behälter für Reste. In der Kursgebühr sind 17 € Materialkosten enthalten. Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

**Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry**

**Do am 10.4. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18  
18.30-22 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche**

**Kurs-Nr. WG10**

**39 €**

## Schnelle und gesunde Gerichte für heiße Tage

Lacht die Sonne, fehlt zu einem perfekten Tag eigentlich nur noch köstliches Essen. Doch was zaubert man am besten an Tagen mit Temperaturen um die 30 Grad? Ob Salat, Suppe, Gemüse, Fisch oder Fleisch: Die Gerichte sind leicht, gesund, schnell zubereitet und schmecken dazu auch noch gut. Danach werden Sie nichts anderes mehr essen wollen. Gekocht wird u.a. kalte Gemüsesuppe, Ofentomaten mit Hähnchenbrust, Kartoffelpuffer mit Pesto und Räucherlachs, Erdbeer-Gazpacho und vieles mehr.

Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Bernd Rösner**

**Mi am 25.6. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18  
18.30-21.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche**

**Kurs-Nr. WG11**

**32,50 €**



**Programm für Kinder**

Eine Einrichtung der Gemeinde Wasserlosen

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

**Kinderturnen für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen**

Spielesches Bewegten zur Förderung der körperlichen und motorischen Entwicklung für 2-6-jährige Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Wird mehr als ein Kind angemeldet, so ist pro weiteres Kind ein Aufpreis von 23 € zu zahlen (maximal 2 Kinder pro Erwachsene/r).

Der Kurs findet ab 8 Eltern-Kind-Paaren statt, ab 10 Eltern-Kind-Paaren beträgt die Gebühr 37 €.

**Sieglinde Herold**

**Mo ab 10.3. 10 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle 14.45-15.45 Uhr Friedhofsstr. 18**

**Kurs-Nr. WG12 46 €**

**Kinderturnen für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen**

Inhalte wie Kurs WG12.

Der Kurs findet ab 8 Eltern-Kind-Paaren statt, ab 10 Eltern-Kind-Paaren beträgt die Gebühr 37 €.

**Sieglinde Herold**

**Mo ab 10.3. 10 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle 15.45-16.45 Uhr Friedhofsstr. 18**

**Kurs-Nr. WG13 46 €**

**Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren**

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in gefährlichen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren coole Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du im Alltag brauchen kannst. Der Kurs ist genau auf die Bedürfnisse und Situationen von Kindern im Alter von 6-9 Jahren abgestimmt. Du lernst: Wie du dich sicher fühlst und selbstbewusster wirst, praktische Übungen zur Selbstverteidigung und wichtige Tricks und Tipps für mehr Sicherheit im Alltag.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfsportexperte. Gemeinsam üben wir in einer freundlichen und sicheren Umgebung. Egal ob du schon Sport machst oder nicht, alle sind willkommen und der Spaß steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack. Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Kindern statt.

**Johannes Schneider**

**Sa am 3.5. 1 mal Wasserlosen, Dr. M.-Probst-Halle 10-13 Uhr Friedhofsstr. 18**

**Kurs-Nr. WG14 10 €**

**Traumfänger basteln für Kinder ab 8 Jahren**

Wir fertigen Traumfänger aus bunten Bändern, Perlen und Federn und entdecken gemeinsam die spannende Geschichte hinter den Traumfängern.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

**Olga Geier**

**Sa am 10.5. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18 10-12.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum**

**Kurs-Nr. WG15 25,50 €**

**Werneck (WE)**

**Anmeldung ab Donnerstag, 20. Februar, 7.30 Uhr in der Gemeindeverwaltung im Rathaus Werneck. Das Telefon ist am 1. Anmeldetag ab 8.30 Uhr besetzt. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online ([www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.**

Auch schriftliche, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 20.2. nach den persönlichen Anmeldungen bearbeitet. Bei telefonischen, schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt. Bitte beachten Sie, dass für einzelne Kurse keine Online-Anmeldung möglich ist. Kurse bzw. Einzelveranstaltungen finden in der Mittelschule in Werneck, Bühlweg 3 (am Schwimmbad) statt, sofern nicht anders vermerkt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8-12 Uhr; Mo, Di 13.30-15.30 Uhr; Do 13.30-17.30 Uhr.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Sendner, Tel.: 09722 2213, Fax: 09722 2231**

**E-Mail-Adresse: [vhs@werneck.de](mailto:vhs@werneck.de)**

**Anschrift Rathaus:**

**Balthasar-Neumann-Platz 8, 97440 Werneck.**

**Einzelveranstaltungen**

**Resilienz bei Kindern**

Resilienz ist für Kinder genauso wichtig wie für Erwachsene. Damit kommen wir besser durch schwierige Situationen oder dauerhafte ungünstige Umstände. Idealerweise wachsen wir sogar innerlich daran.

Doch was bedeutet eigentlich Resilienz? Übersetzt bedeutet es „innere Widerstandskraft“. Welche Beziehungs- und Verhaltensfaktoren beeinflussen sie und wie können Eltern und Bezugspersonen Kindern helfen, resilienter zu werden?

Die Referentin widmet sich in ihrem Vortrag einführend diesem Thema, beleuchtet wissenschaftliche Hintergründe und gibt Ihnen hilfreiche Tipps zur Förderung der Resilienz Ihres Kindes (insbesondere für Kinder im Vorschul-/Grundschulalter).

In Zusammenarbeit mit der Grundschule Schleierieth.

**Anmeldung in der Schule erforderlich.**

**Katja Gebhardt**

**Do am 20.3. 19.30-21 Uhr**

**Schleierieth, Grundschule Rundelshäuser Str. 1**

**Nr. WE01**

**gebührenfrei**

**Der Säure-Base-Haushalt: Die Basis für Gesundheit und Schönheit**

Sie fühlen sich müde, schlapp, energielos oder gar krank? Unser moderne Ernährungs- und Lebensweise kann leicht zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Viele Menschen mit gestörtem Säure-Base-Haushalt ahnen gar nicht, dass diese Übersäuerung für ihre Beschwerden verantwortlich ist, oder zumindest maßgeblich an deren Entstehung beteiligt war.

**Anmeldung erforderlich!**

**Andrea Wieland**

**Mi am 9.4. 19-20.30 Uhr**

**Werneck, Mittelschule Bühlweg 3**

**Nr. WE02**

**10 €**



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



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



Anmeldung unter Tel.: 09721/51-5444 oder [www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)

## Wernecker Kulturfrühling 2025

- 15.3. Eröffnungsveranstaltung „Wo die Hasen Hosen haßen“
- 16.3. Kirchenführung der anderen Art
- 20.3. Lesung – Titus Müller
- 21.3. Gesund und fair würzen
- 22.3. The King Creole, Konzert
- 23.3. Tanztee mit Lemonade
- 28.3. Orient und Friends
- 28.3. Heinz Ehrhardt Abend
- 29.3. Frühlingskonzert
- 4.4. Poetry Slam
- 11.4. Kinkerlitzchen
- 12.4. Konzert Klangtastisch
- 20.4. Osterkonzert MV EBLEben
- 25.4.-26.4. Open Air Kino
- 27.4. Mariensingen, St.-Jakobuskirche Vasbühl

Kurs-Nr. WE03

## Märchen für jede Altersstufe

Es werden Märchen für jede Altersstufe und viele Gelegenheiten, kombiniert mit Interpretationsmöglichkeiten vorgestellt. Es erwarten Sie Einblicke in die jahrtausendealte Tradition der Volksmärchen und viele märchenhafte Überraschungen von einer Märchenerzählerin der Europäischen Märchengesellschaft. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Werneck und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Elisabeth Köhler**

**Mi am 16.4. Werneck, Evang. Pfarrheim  
15-16.30 Uhr Balthasar-Neumann-Str. 23**

**Nr. WE04 Eintritt frei**

## Ruhe und Entspannung im Alter

Ein- und Durchschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität und vieles mehr können Folge von ständiger Anspannung sein. Mittels einfacher Übungen im Sitzen erleben Sie bei dieser Veranstaltung Entspannung für Körper und Geist. Außerdem lernen Sie, diese Techniken auch im Alltag anzuwenden, um so mehr Lebensfreude durch Entspannung zu gewinnen.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Mühlhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Eva Markert**

**Do am 20.3. Mühlhausen, Sportheim  
15-16.30 Uhr Am Sportplatz 1**

**Nr. WE05 Eintritt frei**

## Besser hören aus eigener Kraft

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.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schleerieth und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Sabine Hertlein**

**Mi am 16.4. Schleerieth, Alte Schule  
15-16.30 Uhr Schlehenstr. 6**

**Nr. WE06 Eintritt frei**

## Insel Mainau

Die Blumeninsel Mainau ist unbestritten eine der größten Attraktionen des Bodensees. Dank des beinahe schon mediterranen Bodenseeklimas wachsen auf der Insel Palmen, Orchideen und andere mediterrane Pflanzen. Die Insel wird ganzjährig liebevoll gepflegt und hergerichtet, so dass sich ein Besuch zu jeder Jahreszeit lohnt. Wegen ihrer überaus reichen subtropischen Vegetation wird die Mainau auch „Blumeninsel“ genannt. Der Beamervortrag zeigt Fotos in Überblendschau. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Egenhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Gerhard Köhler**

**Do am 24.4. Egenhausen, Sportheim  
14-15.30 Uhr An den Kastanien 1**

**Nr. WE07 Eintritt frei**

## Schlaganfall, Unterzuckerung, Sturz und Brüche

Vortrag in Kooperation mit dem Bayerischen Roten Kreuz.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Zeuzleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Holger Brätz**

**Do am 24.4. Zeuzleben, Sportheim  
15-16.30 Uhr Jahnstr. 1**

**Nr. WE08 Eintritt frei**

## Alte Hausmittel neu entdeckt

Alte Hausmittel erfreuen sich wieder zunehmender Beliebtheit. Auch die Schulmedizin geht mittlerweile immer mehr dazu über, bei milden Krankheitsverläufen auf die alten, überlieferten Naturheilmittel zurückzugreifen. Vor allem bei Kindern haben sich diese einfach anzuwendenden Methoden wie Güsse, Wickel, Tees etc. bewährt. Hausmittel helfen hier oft schnell, effektiv und preiswert. Auch früher wussten sich die Menschen schon zu helfen. Wir wollen uns dieses Wissen wieder ins Gedächtnis rufen und von den Erfahrungen früherer Generationen profitieren. Die Referentin ist Heilpraktikerin.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schraudenbach und dem Seniorenbeirat Werneck.

**Barbara Mantel**

**Mo am 30.6. Schraudenbach, Sportheim  
15-16.30 Uhr Stettbacher Str. 5**

**Nr. WE09 Eintritt frei**

## Natur- und pflanzenkundliche Wanderung in der Eschenbachaue Rundelshausen

Bei einer geführten Tour in entlang des renaturierten Eschenbaches in Rundelshausen (gegenüber dem Industrie- und Gewerbegebiet A70) lernen wir die reiche Flora und Fauna unserer Heimat kennen. In den Feuchtwiesen am Eschenbach hat auch der Biber bereits eine Heimat gefunden.

Treffpunkt: Am Parkplatz rechts der GV-Straße B19 – Rundelshausen, bei der 1. Zufahrt zum Industrie- und Gewerbegebiet A70.

Anmeldung nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

**Georg Rüttiger**

**Sa am 3.5. 1 mal Werneck  
14-17 Uhr**

**Kurs-Nr. WE10 gebührenfrei**

## Kurse

### Smartphone für Einsteiger/innen

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

Erlernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone, wie Sie sich in ein sicheres WLAN einwählen, Ihr Smartphone konfigurieren und die Grundfunktionen wie Telefonieren, Kontakte verwalten, Fotografieren, Bilder verwalten, Kalender pflegen, Nachrichten bzw. SMS richtig nutzen und Apps installieren. Mit vielen Übungen.

Bitte mitbringen: Smartphone.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten (für Schulungsunterlagen).

Kursleitung: Birgit Wahl und Co-Trainer, Verein Digital-60plus e.V.

**Digital-60plus e.V.**

**Mi 12.3. und Di 18.3. Werneck, Rathaus  
jeweils 9.30-12 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE11 37 €**

### WhatsApp – mehr machen

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

Sie nutzen bereits WhatsApp auf Ihrem Smartphone, um Ihrer Familie und Freunden Bilder und Textnachrichten zu schicken?

In diesem Kurs erfahren Sie, dass WhatsApp noch viel mehr kann, z.B. mehrere Bilder an einen Kontakt oder an mehrere Kontakte gleichzeitig versenden, Sprachnachrichten versenden, den aktuellen Standort mitteilen, um sich spontan zu treffen, Datenschutz richtig einstellen, Bilder vom Urlaub – über „Status“ ausgewählten Kontakten anzeigen, eine Videokonferenz mit der Familie und Freunden durchführen. Die Funktionen werden gemeinsam am Smartphone geübt.

Bitte mitbringen: Smartphone.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten (für Lern-App und Schulungsunterlagen).

Kursleitung: Birgit Wahl und Co-Trainer, Verein Digital-60plus e.V.

**Digital-60plus e.V.**

**Di 3.6. und Di 10.6. Werneck, Rathaus  
jeweils 9.30-12 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE12 37 €**

### Nützliche Apps am Smartphone

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

Richtig interessant wird Ihr Smartphone mit Apps – kleinen Programmen für ganz verschiedene Zwecke: Internet-Browser, Suchmaschine inkl. Bildersuche, Navigation, Texte übersetzen, Nachrichten-Apps, Benzinpreise vergleichen, Bahn fahren, digitaler Ausweis, E-Rezept. Die vorgestellten Apps sind kostenlos, sie müssen nur heruntergeladen und installiert werden. Wir schauen uns im Kurs an, was nützlich oder hilfreich ist und auch wirklich nichts kostet. Ohne „Fachchinesisch“ wird erklärt, was man braucht und was nicht. Nicht zuletzt wird das Thema „Weitergabe persönlicher privater Daten“ angesprochen, das oft mit der Nutzung einer App einhergeht.

Bitte mitbringen: Smartphone, Zugang zum Play- oder App-Store.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten (für Schulungsunterlagen).

Kursleitung: Birgit Wahl und Co-Trainer, Verein Digital-60plus e.V.

**Digital-60plus e.V.**

**Mi 2.7. und Mi 9.7. Werneck, Rathaus  
jeweils 9.30-12 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE13 37 €**

## 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 ungläublich, ist aber wahr.

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

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

**Angelika Arnold**

**Mi 2.4. und 9.4.**

**jeweils 18.45-21.45 Uhr**

**Werneck, Mittelschule**

**Bühlweg 3**

**Kurs-Nr. WE14**

**60 €**

## Sanftes Vinyasa Yoga am Abend – Grundkurs

In der heutigen Zeit mit ihren vielfältigen Anforderungen sind wir oft gestresst, energielos und manchmal sogar „ausgebrannt“. Yoga kann helfen, das Gleichgewicht der Energien auf sanfte und nachhaltige Weise wiederherzustellen. In diesem Kurs werden sanfte Vinyasa Yoga Grundhaltungen unterrichtet. Die fließenden Bewegungsabfolgen sind sowohl für Einsteiger/innen als auch für alle Teilnehmenden geeignet, die gerne sanft praktizieren wollen.

Wenn du es also ruhiger magst, dann bist du hier genau richtig. Die sanften eingebauten Yin Yoga Asanas (Dehnungen, die länger gehalten werden) runden die Yogastunde ab. Sie lassen dich in einen meditativen Zustand kommen und ermöglichen eine wundervolle Begegnung mit dir selbst und deinem Körper. Jede Stunde wird durch eine geführte Meditation am Ende der Yogapraxis vervollständigt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, Sitzkissen, 2 Yogaklötze, Decke, kleines Handtuch, dicke Socken, etwas zum Drüberziehen für die Schlussspannung.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66,50 €.

**Pia Gekkerov**

**Mo ab 10.3.**

**12 mal**

**Werneck, Rathaus**

**17.30-19 Uhr**

**Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE15**

**83 €**

## Yin Yoga am Morgen

Yin Yoga ist die liebevolle und tiefgehende Arbeit mit deinem Körper und deinem Geist.

Jeder Mensch bringt andere Bedürfnisse mit. Während der eine körperliche Verspannungen lösen möchte, sucht der andere nach innerer Ruhe und Gelassenheit. Wer Yin Yoga praktiziert, kann eine ganzheitliche Wirkung spüren. Durch das lange Halten der Körperübungen (Asanas) für bis zu 8 Minuten werden verkürzte Muskeln, starre Bänder, das Bindegewebe und verklebte Faszien wieder energetisiert und in Schwung gebracht. Der gesamte Körper wird bei regelmäßigem Üben flexibler und geschmeidiger. Die Energieflüsse (Meridiane) werden stimuliert und der Stoffwechsel angeregt. Yin Yoga unterstützt somit das allgemeine Wohlbefinden und fördert die körperliche Gesundheit. Darüber hinaus hilft diese Praxis, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, Sitzkissen, 2 Yogaklötze, Decke, kleines Handtuch, dicke Socken, etwas zum Drüberziehen für die Schlussspannung.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

**Pia Gekkerov**

**Di ab 11.3.**

**12 mal**

**Werneck, Rathaus**

**8.15-9.30 Uhr**

**Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE17**

**69 €**

## Sanftes Vinyasa Yoga am Vormittag

Inhalte wie Kurs WE15.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

**Pia Gekkerov**

**Di ab 11.3.**

**12 mal**

**Werneck, Rathaus**

**9.45-11 Uhr**

**Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE18**

**69 €**

## Wassergymnastik

Gymnastik im Wasser mit Musik als Konditions- und Muskelaufbautraining, zur Anregung des Stoffwechsels und nach Hüft- bzw. Knieoperationen. Ein Kurs für Interessierte aller Altersstufen.

Die Wassergymnastik ist keine Krankengymnastik und ersetzt keine Reha.

Wassertemperatur ca. 29 Grad.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt. Ab 12 Teilnehmenden beträgt die Kursgebühr 58 € (inkl. 35 € Eintrittsgebühr).

**Elisabeth Stahl**

**Di ab 11.3.**

**10 mal**

**Werneck, Hallenbad**

**13.20-14.05 Uhr**

**Bühlweg 3**

**Kurs-Nr. WE19**

**63 €**

## Wassergymnastik

Inhalte wie Kurs WE19.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt. Ab 12 Teilnehmenden beträgt die Kursgebühr 58 € (inkl. 35 € Eintrittsgebühr).

**Elisabeth Stahl**

**Di ab 11.3.**

**10 mal**

**Werneck, Hallenbad**

**14.05-14.50 Uhr**

**Bühlweg 3**

**Kurs-Nr. WE20**

**63 €**



### Warum vhs?

*Pia Gekkerov*

„Weil die vhs es mir ermöglicht feste Kurse zu leiten, welche den Teilnehmenden regelmäßiges Üben und Sicherheit gewährleisten. Die Kursstunden bauen aufeinander auf, so dass jeder Teilnehmende viel für sich mitnehmen kann.“

## Power Vinyasa Yoga am Abend

Yoga ist ein wunderbar ganzheitliches System aus Asanas (Körperhaltungen), Atemtechniken und Meditation. Power Vinyasa Yoga eignet sich besonders gut für Menschen, die eine aktive, körperorientierte Yogapraxis üben möchten und die Freude an Bewegung haben.

Verbinde dynamische und kraftvolle Übungen mit deinem Atem. Die Yogastunden sind kreativ und fließend – manchmal vielleicht auch etwas herausfordernd. Bei der Ausführung der Asanas gibt es kein Besser oder Schlechter. Es gibt keine Konkurrenz. Lerne dich und deinen Körper auf eine ganz neue Art kennen, lasse das Äußere los und komme bei dir an.

Vorkenntnisse in einem Yogastil wie Hatha Yoga, Vinyasa Yoga oder Ashtanga Yoga sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, Sitzkissen, 2 Yogaklötze, Decke, kleines Handtuch, dicke Socken, etwas zum Drüberziehen für die Schlussspannung.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66,50 €.

**Pia Gekkerov**

**Mo ab 10.3.**

**12 mal**

**Werneck, Rathaus**

**19.15-20.45 Uhr**

**Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE16**

**83 €**

## Wassergymnastik

Inhalte wie Kurs WE19.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt. Ab 12 Teilnehmenden beträgt die Kursgebühr 29 € (inkl. 17,50 € Eintrittsgebühr).

**Elisabeth Stahl**

**Di ab 24.6. 5 mal**

**Werneck, Hallenbad  
Bühlweg 3**

**Kurs-Nr. WE21**

**31,50 €**

## Wassergymnastik

Inhalte wie Kurs WE19.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt. Ab 12 Teilnehmenden beträgt die Kursgebühr 29 € (inkl. 17,50 € Eintrittsgebühr).

**Elisabeth Stahl**

**Di ab 24.6. 5 mal**

**Werneck, Hallenbad  
Bühlweg 3**

**Kurs-Nr. WE22**

**31,50 €**

## Bodyforming

Bodyforming ist ein Ganzkörpertraining mit Musik und hohem Spaßfaktor. Durch gezielte Kräftigungsübungen können Fitness und Muskeln aufgebaut, Fett abgebaut und die gute Laune und das Wohlbefinden gesteigert werden. Der Kurs beginnt mit einem Warm-up und endet mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Der Kurs ist für alle geeignet, egal ob trainiert oder untrainiert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37 €.

**Barbara Fahrmayr**

**Di ab 11.3. 10 mal**

**Werneck, Rathaus  
Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE23**

**46 €**

## Orientalischer Tanz – spannender Arabic-Flamenco

Die Verbindung von Flamenco und orientalischen Tanzelementen ist eine Stilrichtung des Orientalischen Tanzes, die auf einer langen Tradition basiert. Dieser Klassiker begeistert in seiner Choreographie (Skript) durch tiefe Emotionen, Ausdruck, Körperspannung und extravaganen Arm- und Handführungen. Wir trainieren die orientalische Tanztechnik in achtsamer Tanzweise (Provedmovetechnik©: mehr Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Hintergrundwissen zu den Tänzen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) und Repertoirepflege runden den Kurs ab. Ab Mittelstufe: Leichte tänzerische Vorkenntnisse (orientalisch oder andere Tänze) sind vorteilhaft.

Bitte mitbringen: einen langen, sehr weiten Rock (Übungsrocke können im Unterrichtsraum geliehen werden), bequeme Kleidung, rutschfähige (Tanz-)schlappchen (Socken), Getränk.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 86,50 €, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 €.

**Der Kurs entfällt am 24.6.**

**Christiane Göbel**

**Di ab 11.3. 12 mal**

**Werneck, Rathaus  
Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE24**

**99 €**

## Orientalischer Tanz – Fächerschleiertanz:

### Fesselndes Farben- und Formenspiel

Dieser fesselnde Tanz beeindruckt durch die Bewegung der Seidentücher. Er kann auch gut dort gezeigt werden, wo „Bauchtanz“ sonst nicht passend wäre. Zu orientalischen Tanzbewegungen (Skript) wird mit zwei Tanzfächern, die mit langen, wehenden Seidentüchern bespannt sind, getanzt. Wir trainieren des Weiteren orientalische Tanztechnik in achtsamer Tanzweise (Provedmovetechnik©: mehr Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Hintergrundwissen zu den Tänzen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) und Repertoirepflege runden den Kurs ab. Ab Mittelstufe: Leichte tänzerische Vorkenntnisse (orientalisch oder andere Tänze) sind vorteilhaft.

Bitte mitbringen: 2 Fächerschleier (erhältlich im einschlägigen Internethandel; bitte frühzeitig bestellen), bequeme Kleidung, rutschfähige Tanzschlappchen/Socken, Getränk.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 86,50 €, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 €.

**Christiane Göbel**

**Mi ab 12.3. 12 mal**

**Werneck, Rathaus  
Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE25**

**99 €**

## Orient Line Dance – für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Orient Line Dance basiert auf Schrittfolgen und Bewegungsmustern des Orientalischen Tanzes, die während eines Liedes in Linien- bzw. Blockformation wiederholt werden. Somit können die Tänze schnell erlernt werden. Ganz nebenbei werden Grundbewegungen und -schritte des Orientalischen Tanzes erlernt bzw. wiederholt. Orient Line Dance (in Provedmovetechnik©: achtsame, kontrollierte, gesundheitsfördernde Bewegungen) ist für alle geeignet, die gerne zu orientalischer Musik tanzen, Spaß und Entspannung suchen und dabei Wert auf Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus legen. Er ist zudem Gehirnjogging und steigert die Merkfähigkeit und Koordination.

Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an tänzerischer Bewegung in der Gruppe haben. Alter und Fitnessstand spielen keine Rolle.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (evtl. Hüfttuch), Tanzschlappchen/Socken und ein Getränk.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 38,50 €, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31 €.

**Christiane Göbel**

**Mi ab 12.3. 8 mal**

**Werneck, Rathaus  
Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE26**

**44 €**

## Polynesische Tänze –

### Hula aus Hawaii und Tahiti

Polynesische Tänze sind voller positiver Energie und Anmut und ein ganzheitliches Training, das Spaß macht und guttut. Die Tänze erzählen Geschichte(n) der Inselvölker, sind kraftvoll dynamisch oder weich fließend. Tanz ist der „Herzschlag der Polynesier“. Wir erlernen Tänze verschiedener Stilrichtungen und Inseln (moderner, aber auch traditioneller Hulatanz) in achtsamer Tanzweise (Provedmovetechnik©: Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Hintergrundwissen zu den Tänzen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) und Repertoirepflege runden den Kurs ab.

Hula kann von allen getanzt werden, die Spaß an tänzerischer Bewegung in der Gruppe haben. Neu-, Quer- und Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschlappchen (Socken), Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55 €, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 48 €.

**Christiane Göbel**

**Do ab 13.3. 10 mal**

**Werneck, Rathaus  
Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE27**

**64 €**

## Orientalischer Tanz –

### Fächerschleiertanz:

### Fesselndes Farben- und Formenspiel

Inhalte wie Kurs WE25.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 86,50 €, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 €.

**Christiane Göbel**

**Do ab 13.3. 12 mal**

**Werneck, Rathaus  
Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE28**

**99 €**

## Orient & Friends

### im Rahmen des Kulturfrühlings Werneck

Eine Tanzveranstaltung rund um den Orientalischen Tanz, nur für Frauen. Hier können Sie Tanzvorführungen genießen oder selbst tanzen und auftreten. Wieder dabei: Orientalischer Tanzbekleidung „Amel“. Für Getränke und Snacks sorgt das Team des Sportheims.

Termin: **Freitag, 28.3.**, Einlass ab 18.30 Uhr, Sportheim Eßleben, Seeweg 5.

Info: Christiane Göbel, 0174 98 66 5 36 oder 09305 /99 34 48.

**Eintritt: 9 € (nur Abendkasse, keine Ermäßigung).**

## Bis ins hohe Alter fit

Ein Bewegungskurs für Seniorinnen und Senioren, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit zu erhalten, Stürze zu vermeiden, die Mobilität zu fördern, Stärke aufzubauen, Sicherheit zu vermitteln und die Beweglichkeit zu verbessern. Es werden Hinweise gegeben, wie man sich auch zu Hause bewegen kann. Musik, Hand- und Kleingeräte werden eingesetzt.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 60,50 €.

**Christa Thain-Wehner**

**Do ab 13.3. 15 mal**

**Werneck, Rathaus  
Balthasar-Neumann-Platz 8**

**Kurs-Nr. WE29**

**75,50 €**



**Warum vhs?**

*Christiane Göbel*

„Weil ich es schätze, dass die vhs staatlich gefördert und privat unterstützt, Bildung für alle“ möglich macht und die Angebote damit bezahlbar sind und allen offenstehen.“

**Fit durch Bewegung mit Musik**

Gymnastik nach Musik für Frauen.  
Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 48 €.

**Doris Hart**  
**Mi ab 12.3. 13 mal Ebleben, Schulturnhalle**  
**19.30-20.30 Uhr Mühlhäuser Str. 1**  
**Kurs-Nr. WE30 60 €**

**„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 dies oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht“. Die „Letzte-Hilfe-Kurse“ bestehen aus 4 Modulen: Sterben als Teil des Lebens; Vorsorgen und entscheiden; Körperliche und seelische Nöte lindern; Abschied nehmen (können).

**Anmeldung erforderlich!**  
**Kerstin Schug, Norbert Wahler**  
**Fr am 21.3. 1 mal Werneck, Mittelschule**  
**14-18 Uhr Bühlweg 3**  
**Kurs-Nr. WE31 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.

Wollen Sie, wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranzuwagen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen? Dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen. Fortgeschrittene beginnen gleich beim ersten Termin mit dem Nähen.

Anfänger/innen dient der erste Kursabend zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnittauswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend neben Ihrer Nähmaschine nur Stoff- und Papierschere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähadeln und Maßband.

Auch Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, passendes Nähgarn), evtl. Schnittmuster, nach denen Sie nähen wollen, können Sie gerne schon am ersten Abend mitbringen.

Bei Bedarf können einzelne Zutaten (Vlieseline, Gummi) über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66 €.

**Sigrid Krönlein**  
**Mo ab 28.4. 4 mal Werneck, Mittelschule**  
**18-21 Uhr Bühlweg 3**  
**Kurs-Nr. WE32 77 €**

**Urban Sketching –  
Zeichnen 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: Rathausplatz Werneck.**

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 32 €.

**Axel Weisenberger**  
**Do ab 26.6. 5 mal Werneck**  
**18-19.30 Uhr**  
**Kurs-Nr. WE33 42,50 €**



Bild zu Kurs WE33

**Indisch-Pakistanische Küche  
mit Meeresfrüchten**

Fisch und Meeresfrüchte sind nicht nur gesund, sondern schmecken auch lecker. Sie enthalten wenig Fett und liefern viel wertvolles Eiweiß. Dieser Kurs zeigt verschiedene Möglichkeiten, wie man auf indisch-pakistanische Art Meeresfrüchte und Fisch zubereiten kann.

Wir kochen zusammen verschiedene Speisen und schlemmen dann gemeinsam.

- Fisch-Pakoras mit Minz-Soße
- Lachs-Fischcurry mit Kokosnuss
- Fisch mit Saag (Spinat)
- Garnelen-Reis (Palu)
- Beilage: Reis

Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten enthalten. Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

**Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry**  
**Mo am 7.4. 1 mal Werneck, Mittelschule**  
**18.30-22 Uhr Bühlweg 3**  
**Kurs-Nr. WE34 42,50 €**

**Persische Küche – neue Rezepte**

Freuen Sie sich auf himmlischen Düfte und Aromen, die in der persischen Küche durch die Verwendung von frischen Kräutern und ausgewählten Gewürzen entstehen. Wir werden gemeinsam ein zauberhaftes Menü wie aus 1001 Nacht zubereiten und es im Anschluss gemeinsam genießen.

Wir kochen als Vorspeise Borani, eine erfrischende Mischung aus Joghurt und Spinat, die mit Gewürzen und Kräutern verfeinert wird. Als Hauptgericht gibt es Lobia Polo, ein herzhaftes Reisgericht mit Brechbohnen und Hackfleisch (auch vegetarisch möglich). Zum Nachtisch wird aus Zucker, Rosenwasser und Safran Kachi zubereitet, eine traditionelle persische Saffrancreme.

Neben Informationen zur persischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Küchenmesser.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 14 € enthalten.

**Homa Madabadi**  
**Mo am 31.3. 1 mal Werneck, Mittelschule**  
**18.30-21 Uhr Bühlweg 3**  
**Kurs-Nr. WE35 29 €**

**Neue Salatideen**

Ob als Vorspeise, Beilage oder Hauptgericht, Salate sind sehr vielseitig in der Verwendung. Wir probieren zusammen neue Rezepte aus und genießen sie dann natürlich zusammen mit selbst gebackenem Weißbrot. Wir bereiten Salate wie den altbekannten Kartoffelsalat in neuem Gewand oder einen Avocado-Gurkensalat mit Limettendressing zu. Es gibt auch Anregungen für verschiedene Dressings, die einem Salat immer eine etwas andere Geschmacksrichtung geben.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Carola Faulstich**  
**Di am 6.5. 1 mal Werneck, Mittelschule**  
**18-21 Uhr Bühlweg 3**  
**Kurs-Nr. WE36 31 €**

### Indisches Street Food

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. Die selbst hergestellte Kleinigkeiten sind meist qualitativ hochwertig und verleihen den den Gerichten eine persönliche Note. In diesem Kurs lernen Sie das traditionelle Zubereiten von Fingerfood und von unkomplizierten Vorspeisen, die man sehr gut auch mal zwischendurch genießen kann. Anschließend probieren wir zusammen unsere selbst hergestellten Köstlichkeiten.

- Kichererbsen-Kartoffel-Curry
- Tandoori Chicken mit Mango
- Chicken-Chili-Massala
- Fischfilet mit Sesam

Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 18 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

**Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry**  
**Di am 13.5. 1 mal Werneck, Mittelschule**  
**18.30-22 Uhr Bühlgweg 3**

**Kurs-Nr. WE37 40,50 €**

### Leckeres vom Holzkohlegrill

Wer gerne grillt, sollte wissen, was beim Grillen zu beachten ist, um ein rundum gelungenes Grillergebnis zu erzielen. Die Auswahl reicht von selbst mariniertem Fleisch und Fisch, bis zu Vegetarischem und natürlich auch einem Dessert heiß vom Grill. Dazu gibt es passende Soßen, Salate und Brot. Gemeinsam bereiten wir alles vor. Anschließend wird für Sie gegrillt und Sie müssen nur noch genießen. Gegrillt werden unter anderem Fleisch-Gemüse-Spieße, Steak in Senf-Marinade, Kammsteak in Honigmarinade und Zucchini mit Schafskäse.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

**Bernd Rösner**  
**Di am 24.6. 1 mal Werneck, Mittelschule**  
**18.30-22 Uhr Bühlgweg 3**

**Kurs-Nr. WE38 35 €**



### Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Werneck

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

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

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem „10-Fingersystem in 5 Stunden“ ist es nun möglich. Klingt unglaublich, ist aber wahr.

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

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

**Angelika Arnold**  
**Mi 2.4. und 9.4. Werneck, Mittelschule**  
**jeweils 15.30-18.30 Uhr Bühlgweg 3**

**Kurs-Nr. WE39 60 €**

### Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren – Grundkurs

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in gefährlichen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren coole Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du im Alltag brauchen kannst. Der Kurs ist genau auf die Bedürfnisse und Situationen von Kindern abgestimmt. Du lernst: Wie du dich sicher fühlst und selbstbewusster wirst, praktische Übungen zur Selbstverteidigung und wichtige Tricks und Tipps für mehr Sicherheit im Alltag.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfsportexperte. Gemeinsam üben wir in einer freundlichen und sicheren Umgebung. Egal ob du schon Sport machst oder nicht, alle sind willkommen und der Spaß steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack. Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Kindern statt.

**Johannes Schneider**  
**Fr am 7.3. 1 mal Schleerieth, Schulturnhalle**  
**10-13 Uhr Rundelshäuser Str. 1**

**Kurs-Nr. WE40 10 €**

### Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren – Aufbaukurs

Dieser pädagogisch angeleitete Aufbaukurs richtet sich an alle Schüler/innen im Alter von 6 bis 9 Jahren, die bereits den Basis-kurs besucht haben oder erste Erfahrungen im Bereich Selbstverteidigung oder Kampfkunst mitbringen. Hier lernst du fortgeschrittene Techniken und Strategien, die dir helfen, dich im Alltag und in schwierigen Situationen noch besser zu schützen. Im Kurs kombinieren wir anspruchsvollere Kampfkunsttechniken mit vertieften praktischen Übungen und neuen Tipps, die du direkt anwenden kannst. Du lernst: wie du dein Selbstbewusstsein weiter stärkst, komplexere Selbstverteidigungsübungen sicher ausführt und dein Wissen über persönliche Sicherheit erweiterst.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfkunstexperte und leitet die Gruppe in einer sicheren und motivierenden Umgebung an. Egal, ob du schon sportlich aktiv bist oder neue Herausforderungen suchst – alle, die sich weiterentwickeln möchten, sind herzlich willkommen. Der Fokus liegt auf Spaß, Teamarbeit und persönlichem Erfolg.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack. Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Kindern statt.

**Johannes Schneider**  
**Mo am 14.4. 1 mal Schleerieth, Schulturnhalle**  
**10-13 Uhr Rundelshäuser Str. 1**

**Kurs-Nr. WE41 10 €**

### Osterbäckerei

Für Kinder von 7-12 Jahren.

Wir werden zu Ostern zusammen backen. Dabei stellen wir traditionelle Backwaren mit Pfiff und moderne Sachen wie z.B. Cakepops her.

Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn das Kind von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen ist.

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Schürze, Dosen für Plätzchen, 3 Schraubgläser (2x250 ml, 1x500 ml).

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

**Anita Oppelt**  
**Sa am 29.3. 1 mal Werneck, Mittelschule**  
**10-13 Uhr Bühlgweg 3**

**Kurs-Nr. WE42 27,50 €**

### Junge Forschende 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.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Block, Schere, Klebstift, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

**Anne-Dominique Schild**  
**Sa am 5.4. 1 mal Werneck, Mittelschule**  
**13-15 Uhr Bühlgweg 3**

**Kurs-Nr. WE43 15 €**

## Happy Painting: Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Bunt, kreativ und richtig cool, das ist Happy Painting. Mit viel Spaß werden dieses Mal die nötigen Collage-Grundlagen erlernt, um dann wunderschöne eigene Kunstwerke zu kreieren. Von berühmten Künstler/innen lassen wir uns inspirieren und setzen dann eigene Projekte um. Unter kunstpädagogischer Anleitung entstehen so tolle Kunstwerke. Für Happy Painting braucht es keinerlei Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte, Filzstifte, Schere und Klebestift. 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Vorlagen und Impulspapiere werden zur Verfügung gestellt.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

**Dr. Natascha Nowack-Göttlinger**

**Sa am 10.5. 1 mal Werneck, Mittelschule  
10-12 Uhr Bühlweg 3**

**Kurs-Nr. WE44 15,50 €**

## Bienentag

Für Kinder im lesefähigen Alter in Begleitung eines Erwachsenen. Majas wilde Schwester, die Vielfalt der Wildbienen. Mit Spiel und Spaß werden wir an diesem Vormittag gemeinsam mit den Kindern die vielfältige Lebensweise der unterschiedlichen Wildbienenarten kennenlernen. Dabei erfahren wir auch, was diese Bienen für uns Menschen wert sind, warum sie gefährdet sind und wie wir sie schützen können. Zur Stärkung 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 24.5. 1 mal Werneck  
9-12.30 Uhr**

**Kurs-Nr. WE45 10 €**

## Fledermausnacht

Fledermäuse – Die geheimnisvollen Jäger der Nacht. Ein Angebot für Erwachsene und Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Fledermäuse sind die einzigen fliegenden Säugetiere. Spezialisiert auf die nächtliche Jagd weichen sie jedem noch so kleinen Hindernis aus und bewegen sich zielsicher und lautlos auf ihre Beute zu. Mit Spiel und Spaß beschäftigen wir uns mit diesen nächtlichen Flugkünstlern. Wir werden die Tiere bei entsprechendem Wetter sehen und vor allem hören. Nach diesem Abenteuer für die ganze Familie werden Sie Fledermäuse in Zukunft mit ganz anderen Augen betrachten.

Ort: Schlosspark Werneck, Treffpunkt am Eingang Besucherparkplatz (Ortsausgang Richtung Würzburg).

Anmeldung ist erforderlich (Kinder nur in Begleitung eines Erwachsenen).

Gebühr: 8,50 € pro Erwachsener bzw. pro Erwachsener-Kind-Paar.

Aufzahlung ab dem 2. Kind: 4 €.

**Gerhard Röhlein**

**Fr am 22.8. 1 mal Werneck  
20-22 Uhr Schloss**

**Kurs-Nr. WE46 8,50 €**

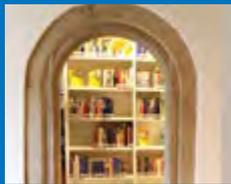


Zukunft findet Stadt

STADTBÜCHEREI SCHWEINFURT







90.000 Medien

1.300 Quadratmeter

unendlich viele Möglichkeiten





Zukunft findet Stadt



**Leiterin der Volkshochschule  
Elke Moulin**

Gesellschaftsbereich

☎ **09721/51-5433**  
Fax **09721/51-5445**  
E-Mail: [elke.moulin@schweinfurt.de](mailto:elke.moulin@schweinfurt.de)



Verwaltungsleiter  
**Rainer Forster**  
Vertretung der Leitung  
Drittmittelgeförderte Maßnahmen

☎ **09721/51-5441**  
Fax **09721/51-5445**  
E-Mail: [rainer.forster@schweinfurt.de](mailto:rainer.forster@schweinfurt.de)



Deutsch als Fremdsprache  
Integrationskurse,  
Deutschkurse mit BAMF-Förderung

**Julia Korol**  
☎ **09721/51-5432**  
Fax **09721/51-5445**  
E-Mail: [julia.korol@schweinfurt.de](mailto:julia.korol@schweinfurt.de)



Fremdsprachen, Politische Bildung

**Cornelia Florschütz**  
☎ **09721/51-5434**  
Fax **09721/51-5445**  
E-Mail: [cornelia.florschuetz@schweinfurt.de](mailto:cornelia.florschuetz@schweinfurt.de)  
Teilzeit: Mo-Do: 8:30 - 14:30 Uhr  
Freitags und nachmittags nach tel. Vereinbarung



Beruf & Karriere, EDV, Kultur,  
Außenstellen

**Lisa Örtel**  
☎ **09721/51-5435**  
Fax **09721/51-5445**  
E-Mail: [lisa.oertel@schweinfurt.de](mailto:lisa.oertel@schweinfurt.de)



Junge vhs, Grundbildung,  
Außenstellen

**Anastasia Tsampaslidis**  
☎ **09721/51-5431**  
Fax **09721/51-5445**  
E-Mail: [a.tsampaslidis@Schweinfurt.de](mailto:a.tsampaslidis@Schweinfurt.de)



Gesundheit, Pädagogik, Psychologie

**Johanna Wagner**  
☎ **09721/51-5436**  
Fax **09721/51-5445**  
E-Mail: [johanna.wagner@schweinfurt.de](mailto:johanna.wagner@schweinfurt.de)  
Teilzeit: Mo, Di, Do, Fr: 8:30 - 12:30 Uhr  
Mittwochs und nachmittags nach tel. Vereinbarung



Anmeldung, Sekretariat

**Manuela Weinig**

☎ **09721/51-5443**  
Fax **09721/51-5445**  
E-Mail: [manuela.weinig@schweinfurt.de](mailto:manuela.weinig@schweinfurt.de)



Anmeldung, Sekretariat

**Joachim Reuss**

☎ **09721/51-5444**  
Fax **09721/51-5445**  
E-Mail: [joachim.reuss@schweinfurt.de](mailto:joachim.reuss@schweinfurt.de)



Verwaltung, Buchhaltung

**Michaela Bandorf**

☎ **09721/51-5442**  
Fax **09721/51-5445**  
E-Mail: [michaela.bandorf@schweinfurt.de](mailto:michaela.bandorf@schweinfurt.de)



Integrationskurs- und Kundenservice

**Anja Otto**

☎ **09721/51-5446**  
Fax **09721/51-5445**  
E-Mail: [anja.otto@schweinfurt.de](mailto:anja.otto@schweinfurt.de)



**Kurse und Veranstaltungen** der vhs finden überwiegend im angemieteten Schulungsgebäude in der **Schullesstraße 19b** in Schweinfurt statt. Die Stadt- und Wohnbau GmbH (SWG) als Vermieter stellt dort einen umfangreichen Hausmeisterdienst zur Verfügung. Der/die aktuell im Dienst befindliche Hausmeister/in der Stadt- und Wohnbau Service GmbH Schweinfurt (SWSG) ist unter folgender Rufnummer erreichbar:

☎ **09721/533 34 73**

## Teilen Sie Ihr Können - als Kursleiter\*in an der vhs!



Sie verfügen über **fundierte Kenntnisse** zu einem konkreten Thema und möchten Ihr **qualifiziertes Wissen teilen** und weitergeben?

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

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

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

**Haben wir Ihr Interesse geweckt?**

**Dann kontaktieren Sie uns:**

Volkshochschule Schweinfurt  
Schullesstraße 19b, 97421 Schweinfurt  
[www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)

... oder direkt unter: **09721-515444**

## A

Abnehmen 47102, 47103, SG05  
 Achtsamkeit 41205, 41206, 44101, 44104, 44106, WG03  
 Acrylmalen 58203, 58204  
 Afrikanischer Tanz 54105, 54110  
 Ahnenforschung 12104, 12106  
 Aikido 44341  
 Allergien 41202, 41202V  
 Alte Kirche Schonungen SG01  
 Ameisenforschung 600013  
 Android 25301  
 Aqua-Fitness 44851, 44852, SG09, SG10, SH09, WE19-WE22  
 Aquarellmalerei 58209, 58212  
 Aroha SH06  
 Arzt-Patientenseminare ab 41101  
 Asiatische Küche GS11, NW11, NW12, PN06, ST12, WE34, WE37  
 Atmen 44110  
 Augengymnastik 41208  
 Ausstellungen GH01  
 Autogenes Training 44106, UH07

## B

Backen und Kochen SE13, ST13, WE42  
 Basteln DI06, GS13, SE12, SH10, ST06, ST15, UH10, UH13, WG15  
 Beckenbodengymnastik 44601, BF08-BF10, BF15-BF18, NW02-  
 NW07, WG06  
 Berufsunfähigkeit 14111  
 Berufswahl 21401, 21403, 21404  
 Betreuungsverfügung 14201  
 Betriebskostenabrechnung 14302  
 Betrug DI01  
 Bewerbung 21402  
 Bienen WE45  
 Blockflöte 53401  
 Blutdruck UH02  
 Body Fit SE04  
 Bodyforming BF22, GS03, GS04, SF06, SG06, WE23  
 Bridge 58801, 58802  
 Brönnhof UH01, UH011, UH012  
 Buchführung 21301, 21303  
 Bundeswehr 11103  
 Büro- und Telekommunikation 25502, 25503

## C

Chinesisch 370211, 370242  
 Chinesische Kalligraphie 58208  
 Computerkurse ab 25101  
 Computerschreiben 25501, WE14, WE39  
 Contemporary Dance 54101

## D

Darmgesundheit PN01  
 Demenz 41209  
 Demokratie 11001, 11002, 11101-11103, 11111V  
 Deutsch als Fremdsprache ab 32111  
 Deutsche Einheit 12107  
 Deutsche Schreibschrift 12101  
 DGS 300001  
 Didgeridoo 53404, 53405  
 Diebstahl DI01  
 Digitaler Stress 41205  
 Dozentenfortbildung ab 81101  
 Duftstoffe 41202V

## E

EDV-Kurse ab 25101  
 Eigentümergemeinschaft 14301  
 Einbürgerung ab 327001  
 Elektronische Patientenakte 41201  
 Elterngeld 14101  
 Eltern-Kind-Angebote 46201, 46202, 65801, WE45, WE46,  
 WG12, WG13  
 Elternunterhalt ST03  
 Energieberatung 17111V  
 Energy Dance 44814  
 Englisch ab 330121  
 Englisch Yoga 44201  
 Entspannung 41205, 43304, 43305, 44101-44110, 44201-  
 44212, 44241-44248, 44251, 44301-44307,  
 44321, 44322, 44751, BF01, BF13, BF14, BF19,  
 BF20, DI02, DI04, EB05, EB06, GH06-GH08, GS02,  
 GS06, GS07, GS09, NW01, NW08, PN02, SE06,  
 SF07, SG07, SG08, SG13, SG14, WE15-WE18,  
 WG03, WG09, WH02  
 Entspannung in der Mittagszeit 44201, 44203  
 Erbrechen 14202, GH03, WG01, WH01  
 Ernährung 43202, 47102, 47103, EB01, GS08, SE05, SG05, SH02  
 Erziehung 15201, 61501, 61502  
 Europa 11001, 11002, 11101-11103  
 Excel 25502, 25503, 25506-25508  
 Experimentieren GH10, GS14, NW14, SH18, UH14, WE43, WH06

## F

Familienforschung 12104, 12106  
 Fasten 47101  
 Faszien 44212, 44305, 44711, 44712, WH04  
 Fatigue 43201  
 Feldenkrais 44751  
 Fibromyalgie 44721  
 Finanzplanung 14112-14115  
 Finnland 58804  
 Fitness ab 46102, GS03, GS04, SE04, SF06, SG04, SG06, WE23  
 Fitnessgymnastik ab 44801, ab 46101, 46302, 46303, BF22  
 Fledermäuse SE14, ST18, WE46  
 Fliegen 58803  
 Flöte 53401, 53406, 53407  
 Fotokurs 58401  
 Französisch ab 340121, SF04, SG03  
 Frauen 12107, 44812, SH05

## G

Gadenverein Geldersheim GH01  
 Gebärdensprache 300001  
 Gehörlosensprache 300001  
 Genealogie 12106  
 Geschichte 12102, 12103, 12105  
 Gesprächskreis 11201, 11202  
 Gesundheit BF02, UH02, WE02  
 Gitarre ab 53301  
 Glasperlendrehen 58602  
 Griechisch s. Neugriechisch ab 371212V  
 Grillen BF28, EB09, SE11, ST14, WE38  
 Gymnastik 46107-46109, 46111, 46113, 46118, 46301-46305,  
 BF12, BF22, GS05, SG06, WE29, WE30, WG07, WG08

## H

Häkeln 58603  
 Handarbeit 58603  
 Heimatgeschichte 12102-12105, SF01, SF02, SG01, UH01-  
 UH012  
 Heuschnupfen 41202  
 Hildegard von Bingen EB02, UH04  
 Holzverarbeitung UH08  
 Homepage erstellen 25402  
 Homöopathie 41202  
 Hospizarbeit 15401, 15402, BF24, WE31  
 Hulatanz 54201, WE27  
 Hummeln 17402, GH02

## I

Immobilienverkauf 14402  
 Improvisationstheater 55101  
 Indische Küche NW11, WE34, WE37, WG10  
 Internet 25101, 25201-25203, 25401, GH05, SE02  
 Internetsicherheit 25201-25203  
 Italienisch ab 350132  
 Italienische Küche PN04

## J

Jazz-Tanz 54101  
 Jüdisches Leben 11112V, SF02  
 Junge vhs 44812, 46201, 46202, 52303, 52308-52310, 52311,  
 52312, 52314, 52319, 52323, 52328-52330, ab  
 600011, BF29, BF30, DI06, EB10, EB11, GH09, GH10,  
 GS12-GS14, NW14, PN07, SE12-SE14, SH17, SH18,  
 ST15-ST18, UH13, UH14, WE39-WE46, WG12-WG15,  
 WH06

## K

Karibischer Tanz 54106-54109  
 Keramik UH11  
 Kinderkurse siehe Junge vhs  
 Kinderturmen WG12, WG13  
 Kinder-Uni ab 600011  
 Klangschalen 44103, 44107, 44109, BF01, GS02, GS09, NW01,  
 SE06, SG08, SG14  
 Klöppeln SH13, SH15  
 Kneipp 41204, NW10, SH03  
 Kochkurse 47102, 47103, BF26-BF29, EB09, GS10, GS11, NW11-  
 NW13, PN03-PN06, SE10, SE11, SE13, SG16, SG17,  
 ST12, ST14, UH12, WE34-WE38, WE42, WG10, WG11  
 Kombikurse am PC 25502, 25503  
 Kommunikation 15201, 61501, 61502  
 Kondition ab 46101  
 Konfliktmanagement 21102, 21103  
 Korbflechten 58601  
 Koreanisch 372601  
 Krankenkasse 41201  
 Krankheit ab 43201  
 Kränze DI05, SH10, ST06, UH10  
 Kräuter BF25, GS01, SE09, SH05, SH11, SH16, UH02, WE02,  
 WG02  
 Kräuterwanderung BF25, SE09, SH11  
 Kreatives Schreiben 52105, 52106  
 Krebs ab 43201  
 Kundalini Yoga EB03, GS06, GS07, NW08, SF07, WG09  
 Künstlerisches Gestalten 25206, 58601-58603, 65802  
 Künstliche Intelligenz 25205, 25206  
 Kursleiterfortbildung ab 81101

## L

Lachyoga DI02  
 Ländervortrag 16101  
 Lesekreis BF04  
 Lesung UH03  
 Letzte Hilfe Kurs 15401, 15402, BF24, WE31  
 Literatur ab 52101, BF04, SH08  
 Luna-Yoga 44206

## M

Make-up 42101, 42102  
 Malkurse ab 58201, 65801, SG13, ST16, WE33, WE44  
 Mamma care 43203  
 Märchen ST02, UH03  
 Marketing 25204  
 Mathematik 21501  
 Medienpädagogik GH05, SE02  
 Meditation 44101, 44104  
 Meditatives Tanzen 54103, 54104  
 Mensch und Tier 17401  
 Menschenkenntnis 21102  
 Messerschärfkurs ab 58501  
 Mietnomaden 14401  
 Mietrecht 14302  
 Mölkky 58804

Motivation 15101  
 Moveto® 44861, BF23, SH14  
 Mundart GH04, SG02, ST01, ST04, ST05  
 Museumspädagogik ab 52301, SF01  
 Mutterschutz 14101

## N

Nachbarrecht 14303  
 Nachhaltigkeit ST07  
 Nähen SE08, WE32  
 Natur 44105, 44108, 44109, SG14  
 Naturheilverfahren PN01, SF03, UH02, WE02, WG02  
 Naturwissenschaftlicher Verein ab 17801  
 Neugriechisch ab 371212V  
 Nordic Walking 44841, 46110, 46116, SH14  
 Norwegisch 371511V

## O

Ölmalerei 58207  
 OneNote 25505  
 Online-Angebot 11111V, 11112V, 25200V, 25601V, 41202V  
 Online-Kommunikation 25204  
 Orientalischer Tanz 54202, WE24-WE28  
 Osteoporose 45401, 45402  
 Outlook 25502-25504

## P

Patientenverfügung 14201  
 Persische Küche NW13, SE10, WE35  
 Pflanzenkunde BF25, SE09, SH11, SH12, WE10  
 Pflegefall 14204  
 Pflegefamilie 15301  
 Pilates 44205, 44801, 44802, 44805, 46113, 54105, 54110,  
 BF12, BF21, DI03, EB07, GH08, NW09, SH07, ST09-ST11,  
 UH05, UH06, WH02  
 Piloxing 46102, 46104, 46117  
 Pilzworkshop ST08  
 Plastik ST07  
 Polefitness 46121-46123  
 Politik ab 11001  
 Portraitzeichnen 58210  
 Problemzonenstraining 46303  
 Programmiersprachen 25601V  
 Prüfungen ab 327001  
 Prüfungsvorbereitung 21501  
 Psychologie 21102  
 Pubertät 15202  
 Python 25601V

## Q

Qi Gong 44101, 44301-44305, 44306, 44307, 44321, 44341,  
 BF19, BF20, EB05, SG07

## R

Recht GH03, SH01, ST03  
 Rechtliches im Internet 25401  
 Rehabilitationssport 45401, 45402  
 Renovieren SE07  
 Resilienz 15201, 21101, 41206, 61501, 61502, SH04, WE01  
 Rettungsschwimmkurs 42360  
 Rheuma 44721, WG02  
 Robotik 600014  
 Rückbildungsgymnastik 44821  
 Rückengymnastik 44822, 46118, BF11, BF15-BF18, GS05,  
 NW02-NW07, WG07, WG08, WH03, WH04  
 Rückenschulung 44711, 44712  
 Russisch 371911, 371932

## S

Salsa 54106, 54107, 54108, 54109  
 Schafkopfen UH09  
 Schamanische-Indianische Flöte 53406, 53407  
 Scheidungsrecht 14203  
 Schlafstörung 41207  
 Schminken 42101, 42102  
 Schnitzen 65802  
 Schreibwerkstatt 600012  
 Selbständigkeit 21302  
 Selbstmanagement 15101, 15102  
 Selbstmotivation 15102  
 Selbstverteidigung 44811-44813, BF30, EB10, GH09, GS12,  
 PN07, SH17, ST17, WE40, WE41, WG14  
 Senioren 41209, 46101, 46108, 46115, 46304, 54102, BF02,  
 EB01, GH04, SG02, SH01, ST01-ST05, WE04-WE13  
 Seniorengymnastik WE29, WH02  
 Sicheres Auftreten 55101, 55102  
 Singen 43302, 53402, 53403, SG02, ST04  
 Smartphone und Tablet 25301, GH05, SE02, WE11, WE12, WE13  
 Social Media 25204  
 Sommer vhs 21403, 58212, EB11, SE06, SE14, ST18, WE46  
 Spanisch ab 360131  
 Spanische Küche GS10  
 Spargel SG16  
 Stadtgeschichte 12102, 12105  
 Steak BF27  
 Sterben 15401, 15402, BF24, WE31  
 Sticken SH13, SH15  
 Stressbewältigung 21101, 41205, 44106, SH04  
 Stricken 58603, BF03  
 Studium Regionale 12103  
 Sushi PN06, ST12  
 Sütterlinschrift 12101

## T

Tabellenkalkulation 25506-25508  
 T'ai chi Ch'uan 44321, 44322, DI04  
 Tanz 44814, ab 54101, SF05, WE24-WE28  
 Tapas GS10  
 Testament WH01  
 Thai Bo 46112  
 Thailandische Küche GS11  
 Theater 55101, 55102  
 Tibeter 44251  
 Tierversetzungen 17401  
 Töpfern UH11  
 Trauer 15401, 15402, BF24, WE31  
 Tuschemalerei 58208, 58211, SG13

## U

Übersäuerung WE02  
 Umwelt und Naturwissenschaft ST07  
 Unterhaltspflicht ST03  
 Unternehmensführung 21301, 21302  
 Urban Sketching 58205, 58206, WE33  
 USA 11101, 11102, 16101

## V

Vegetarische Küche BF28, EB09, NW11, SE11  
 Vietnamesische Küche PN05  
 Vinyasa-Yoga 44244-44246, WE15-WE18  
 Vogelstimmen 17403  
 Volksliedgut GH04  
 Vorsorgevollmacht 14201

## W

Wahlrecht 11001, 11002, 11101, 11102  
 Wald erleben 44105, 44108, SG14  
 Waldbaden EB06, PN02  
 Waldpädagogik 44105, 44108  
 Wanderung 43303, EB08, EB11, SH11, SH12, SH16, UH01-  
 UH012, WE10  
 Wassergymnastik 44851, 44852, SG11, SG12, WE19-WE22  
 Wechseljahre 41204, GS01, SH05  
 Weichteilrheumatismus 44721  
 Werken UH08  
 Wiedervereinigung 12107  
 Wildbienen GH02  
 Wildkräuter 17201, BF25, SE09, SH11  
 Windows 25101, 25102  
 Wirbelsäulengymnastik 44601, 44701-44703, 44711-44713,  
 BF08-BF10, BF15-BF18, NW02-NW07,  
 WG04, WG05  
 Wohnen im Alter SE03  
 Wollverarbeitung SG15  
 Word 25502, 25503  
 Wordpress 25402

## Y

Yoga 43306, ab 44201, BF13, BF14, EB03, GH06, GH07, NW08,  
 SF07, WE15-WE18, WG09  
 Yoga für Schwangere 42201-42205  
 Yoga Nidra 44209, 44210

## Z

Zehn-Finger-Tast schreiben 25501, WE14, WE39  
 Zeichnen 58201, 58202, 58205, 58206, 58210, WE33  
 Zertifikat Deutsch ab 327021  
 Zumba® EB04



gemeinsam  
weiter

vor Ort  
und  
digital

**Mehr Bildung. Mehr Dabeisein.**  
**Ihre Volkshochschule**



# Wir machen den Job wahr, den du dir vorstellst.

**Der Job, der dich und  
andere weiterbringt.**

Finde mit uns im Team die Unterstützung und den Erfolg für deine berufliche Zukunft.

Jetzt bewerben:  
[sparkasse-sw-has.de/deinjob](https://sparkasse-sw-has.de/deinjob)



**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Schweinfurt-Haßberge**