



Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

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

Programmheft

September 2024 - Februar 2025

www.vhs-schweinfurt.de



Wissen und mehr



QUALIFIED BY
EFQM 2024

Vorverkauf
ab 3. September!

GLANZLICHTER

Sa, 2.11.2024
Premiere

Pagliacci / Le maschere

Oper von Ruggero Leoncavallo /

Di, 5.11.2024

Oper von Pietro Mascagni

Theater im
Gemeindehaus

Compagnia Nuova, Berlin
Theater der Stadt Schweinfurt

Di, 19.11.2024

NOVECENTO – Die Legende vom Ozeanpianisten

Mi, 20.11.2024

Theater im
Gemeindehaus

von Alessandro Baricco
mit Friedrich von Thun
und der Livemusik
des Max Neissendorfer Trios

Do, 19.12.2024

Tweets aus Versailles

Theater im
Gemeindehaus

Literatur und Musik mit Briefftexten von
Liselotte von der Pfalz präsentiert von
Gisa Flake und der lauten compagney
Musikalische Leitung: Wolfgang Katschner

Do, 6.2.2025
Tournée Premiere

Hexenjagd

Schauspiel von Arthur Miller

Theater im
Gemeindehaus

Euro-Studio Landgraf, Titisee-Neustadt
mit Wolfgang Seidenberg, Iris Boss, Carsten
Klemm, Maya Kenda, Hannah Prasse, Alexandra
Nesici, Ralf Grobel, Christian Meyer, Alexander
Kuchinka, Ines Reinhard

Fr, 28.2.2025
Tournée Premiere

Im Westen nichts Neues

Schauspiel nach dem Roman
von Erich Maria Remarque

Sa, 1.3.2025

So, 2.3.2025

Theater im
Gemeindehaus

a.gon Theater, München
mit Thorsten Nindel u.a.

Sa, 29.3.2025

Rolando Villazón in Concert

Theater im
Gemeindehaus

Eine musikalische Seelenreise
gemeinsam mit der Berliner
lauten compagney

Musikalische Leitung: Wolfgang Katschner

Fotos: Dario Acosta/Deutsche Grammophon,
Dietrich Dettmann, Susie Knoll, Robert Paul Kothe



www.theater-schweinfurt.de

 SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

Theater der Stadt
Schweinfurt



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

das Bildungsprogramm einer Volkshochschule ist von großer Bedeutung für die Stadt und das Umland, und so freut es mich, dass unsere Volkshochschule auch in Zeiten knapper Haushaltskassen wieder mit einem vielfältigen und spannenden Angebot aufwarten kann.

Ein zentrales Thema in diesem Semester ist der Umgang verschiedener gesellschaftlicher Gruppen mit der Digitalisierung. In einer Zeit, in der technologische Entwicklungen unser tägliches Leben rasant verändern, ist es unerlässlich, dass alle Menschen die Chance erhalten, digitale Kompetenzen zu erwerben und diese neuen Technologien zu nutzen.

Unsere Volkshochschule spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Mit ihren vielschichtigen Bildungsangeboten unterstützt sie unsere Bürgerinnen und Bürger dabei, sich sicher und kompetent in der digitalen Welt zu bewegen.

Egal ob jung oder alt, berufstätig oder im Ruhestand, aus unterschiedlichen sozialen Schichten oder kulturellen Hintergründen – unsere Volkshochschule bietet für jeden passende Kurse und Workshops an, damit sich keiner auf diesem Weg zurückgelassen fühlt. So tragen wir dazu bei, die digitale Kluft zu überbrücken und eine gerechtere, vernetzte Gemeinschaft zu schaffen.

Ein besonderer Höhepunkt im Programm erwartet uns im Februar: Pater Anselm Grün wird bei uns in Schweinfurt zu Gast sein und zum Thema „Zeit für Versöhnung“ sprechen. Er wird aufzeigen, dass Spaltung kein unabänderliches Schicksal ist, dass Versöhnung möglich und notwendig ist, und wie wir den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken können.

In diesem Zusammenhang möchte ich auch die Bedeutung des gemeinsamen Lernens betonen. Gemeinsames Lernen schafft nicht nur Wissen und Fähigkeiten, sondern fördert auch den sozialen Austausch und das Gemeinschaftsgefühl.

Gerade jetzt, wo viele Menschen das Gefühl der Vereinsamung erleben, ist das Lernen in der Gemeinschaft ein wertvolles Mittel, um neue Kontakte zu knüpfen und soziale Bindungen zu stärken.

Unsere Volkshochschule bietet hierfür den idealen Rahmen, um gemeinsam zu wachsen, zu lernen und sich miteinander zu verbinden.

So lade ich Sie herzlich ein, die abwechslungsreichen Angebote zu nutzen und die positiven Auswirkungen des gemeinsamen Lernens zu erleben und wünsche Ihnen viele bereichernde Erfahrungen, neue Erkenntnisse und interessante Begegnungen in unserem Programm. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, Brücken zu bauen, sowohl in der digitalen Welt als auch im zwischenmenschlichen Miteinander.

Ihr

Sebastian Remelé
Oberbürgermeister der Stadt Schweinfurt



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

im Namen der Volkshochschule Schweinfurt möchte ich Sie herzlich zu unserem aktuellen Programm begrüßen und zu einem neuen Semester voller Lernen, Entdeckungen und persönlicher Weiterentwicklung willkommen heißen!

Getreu dem Motto „Kinder sind unsere Zukunft“ freue ich mich ganz besonders Ihnen heute das neue Projekt der vhs vorzustellen: unsere Kinder-Uni, die im Oktober startet. Das Konzept der Kinder-Uni besteht darin Vorlesungen anzubieten, in denen wissenschaftliche Themen kindgerecht vermittelt werden, nicht nur um Wissen zu erweitern, sondern auch um das Interesse der Kinder an Bildung zu fördern. Um an den vorerst vier geplanten kostenfreien Vorlesungen pro Semester teilnehmen zu können, müssen sich die Kinder vorab einen Studentenausweis in unserer Volkshochschule holen. Im Wintersemester behandeln wir spannende Themen wie beispielsweise „Wie funktioniert unser Herz und kann es wirklich brechen?“ und „Musik – das wunderbare Reich der Töne“.

Von den Kindern zu den Eltern. Im Kurs „Eltern im digitalen Zeitalter“ lernen sie, wie sie ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Der Kurs bietet Einblicke in die Funktionsweise verschiedener Plattformen und deren Einfluss auf Kinder. Häufige Risiken wie Cybermobbing, unangemessene Inhalte und Datenschutzprobleme werden besprochen und praktische Tipps zum Schutz Ihrer Kinder vermittelt. Erweitert ist unser Programm auch dank der Förderung durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus im Bereich der Digitalstrategie, wodurch wir eine Vielzahl neuer und abwechslungsreicher Veranstaltungen anbieten, darunter Hilfestellungen bei der Gestaltung von Plattformen für Networking, Workshops zum Influencer-Marketing und den Umgang mit digitalem Stress.

Im letzten Jahr hat die Caspar David Friedrich–Ausstellung im Museum Georg Schäfer viele Besucher begeistert und so ist es mir eine ganz besondere Freude hier den Vortrag von Thomas Schuler, einem der führenden Napoleon-Experten Deutschlands, anzukündigen, in dem er die Haltung Caspar David Friedrichs zu Napoleon und die Art und Weise, wie er dieser in seinen Bildern Ausdruck verlieh, beleuchtet. Das zu Beginn des 19. Jahrhunderts schwedische Greifswald, die Heimat Caspar David Friedrichs, wurde 1807 von der Grande Armée Napoleons besetzt. Der Maler verarbeitete die Unterdrückung der deutschen Lande durch die Franzosen symbolisch in mehreren seiner Naturgemälde und nahm u. a. in dem Ölbild „Der Chasseur im Wald“ unmittelbar Stellung zu den großen Ereignissen seiner Zeit.

Selbstverständlich finden Sie im Herbstprogramm auch wieder unsere altbewährten Angebote aus den Bereichen Fremdsprachen, Kultur, Kreativität, Gesundheit sowie Recht und Politik. Auf diese Weise stellen wir sicher, dass für jeden Interessierten etwas Passendes dabei ist.

Es grüßt herzlich

Elke Moulin
und das Team der vhs

Inhaltsverzeichnis

Vorworte	1
Unsere Räume	3
vhs-Beirat / Förderverein	4
vhs-Leitbild	5
Vhs-Kursleiter/innensuche	5
Allgemeine Geschäftsbedingungen	6
Anmeldeformular	7
Anmeldezeiten und Hinweise	8
Datenschutz / Ferienkalender	9
Team der vhs	94
Stichwortregister	95

Gesellschaft



Politik und Zeitgeschichte	10
Geschichte, Heimatgeschichte	12
Philosophie und Ethik	13
Geld und Recht	14
Pädagogik, Psychologie	16
Umwelt / Technik / Naturwissenschaften	18

Beruf



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

Sprachen



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

Gesundheit

Gesundheitsförderung, Erkrankungen, Heilmethoden	37
Kosmetik, Schwangerschaft / Geburt / Erste Hilfe / Rettungsschwimmer	39
Leben mit Krankheit oder Behinderung	40
Entspannung, Yoga, TaiChi, Massage, Gymnastik	41
Rehabilitationssport	51
Fitness und Kondition	51
Bewusste Ernährung und mehr	53



Kultur

Literatur	54
Musik	55
Tanz	56
Theater	58



Kreativität

Malen und Zeichnen	58
Druck, Radierung, Keramik	60
Kooperation mit den Museen	60
Fotografie	61
Handwerk und Künstlerisches Gestalten	61
Freizeit und Technik	62

Spezial

Studium Generale	12
Studium Regionale	13
junge vhs	63
Grundbildung: Lernen von Anfang an	66
Fortbildung für vhs Kursleiter/innen	66



Außenstellen

Bergheinfeld BF	68
Dittelbrunn DI	70
Euerbach EB	71
Geldersheim GH	72
Gochsheim GS	73
Niederwerrn NW	74
Poppenhausen PN	76
Schonungen SG	77
Schwanfeld SF	79
Schwebheim SH	80
Sennfeld SE	82
Stadtlauringen ST	83
Üchtelhausen ÜH	85
Waigolshausen WH	86
Wasserlosen WG	87
Werneck WE	88



vhs-Seminargebäude Schultesstraße 19b



Beirat der Volkshochschule Schweinfurt

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

Ursula Waker

Vorsitzende des vhs-Beirats

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



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

Dr. Dorothee Wittmann-Klemm

stellvertretende Vorsitzende des vhs-Beirats

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



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

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

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

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



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

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied.

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

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

vfv Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt

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

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



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

www.vhs-schweinfurt.de



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

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

Unser Anspruch

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

Unsere Kompetenzen

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

Unser Angebot

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

Unsere Vision

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

Unsere Partner

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

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

www.vhs-schweinfurt.de

Yogini | Stricknadeljongleur*in | Formelversther*in | Lernheiter*in | Genussesser*in | 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 | Zukunftsbereiber*in | Ansprechpartner*in

I Polii
I Strick
I kenne
I Selb
I Mot
I 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 | Zukunftsbereiber*in | Ansprechpartner*in

I Politikerkläre
I Stricknadeljon
I kenne*in I W
I Selbneräher*

Werden Sie Kursleiter*in an der vhs.

I Motivator*in | Integrationsbeisther*in | Verständlichmacher*in | Handreicher*in | Antriebbegeber*in | Computerversther*in | Zukunftsbereiber*in | Ansprechpartner*in | Politikerklärer*in | Mathekapiere*r | Gymnastikbetreiber*in | Atemtechniker*in | Geschichtskenner*in | Philosoph*in | Literaturliebhaber*in | Ökologievertmiller*in | 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 | Zukunftsbereiber*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 mitgeteilt. Die Zahlung per Rechnungstellung ist nur in begründeten Ausnahmefällen möglich und grundsätzlich mit einer Bearbeitungsgebühr von mindestens 10 € verbunden.

Ermäßigungen

Was wird ermäßigt?

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

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

Für alle Kurse gilt:

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

Wie bekommen Sie diese Ermäßigung?

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

Staffelgebühren bei Sprachkursen:

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

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

Kursabsagen und Änderungen

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

Rücktritt

(1) Ein Rücktritt von Kursen ist möglich

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

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

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

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

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

Kündigung durch die vhs

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

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

Kündigung durch den/die Vertragspartner/-in

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

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

Online-Kurse

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

Kinder-Kurse

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

Prüfungen

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

Gutscheine

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

Urheberrecht

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

Haftung

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

Teilnahme

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

Anmelden ist billiger

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

Datenschutzerklärung siehe Seite 9

Beirat

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

SEPA-Lastschriftverfahren

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

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

Impressum

Herausgeberin:
Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

Titelbild: NVD auf Pixabay

Erstellung Layout: [jupp]medien Werbeagentur, Hammelburg

Druck: Bonifatius GmbH Druck | Buch | Verlag, Paderborn

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 Stockwerksanfrage; Alarmknopf vorhanden

Glaskwischentüren pro Stockwerk und Klassenzimmertüren:

jeweils 1,05m breit, keine elektronischen Automatiktüren

Rollstuhl-WC:

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

Induktionsanlage: nicht vorhanden

Rollstuhlparkplatz:

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



Anmeldung Herbst 2024



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

Kursnummer(n)

Name	Vorname
Straße	
PLZ	Wohnort
Telefonisch erreichbar	
E-Mail:	

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

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

Ermäßigung bei allen Kursen für

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

NACHWEISE BITTE BEILEGEN!

Schriftliche Einwilligung gemäß Datenschutz:

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

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

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

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

Ablehnung der Datennutzung zu weiteren Zwecken

Zukünftige vhs-Programme möchte ich nicht mehr zugeschickt bekommen.

Datum/Unterschrift: _____

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

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

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

SEPA-Lastschriftmandat:

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

IBAN
DE

BIC

Ort, Datum Eigenhändige Unterschrift/en des Zeichnungsberechtigten

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

Kontoinhaber/ Zahler (Name, Firma)

Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut Kontoinhaber/ Zahler

Wichtige Informationen zur Abbuchung der Kursgebühren !

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

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

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

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

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

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

Anmeldezeiten

Sie können sich anmelden:

im Sekretariat der vhs Schultesstraße 19b, 2. Stock

Montag	09.09.2024	08:30 – 16:00 Uhr
Dienstag	10.09.2024	08:30 – 16:00 Uhr
Mittwoch	11.09.2024	08:30 – 16:00 Uhr
Donnerstag	12.09.2024	08:30 – 17:00 Uhr
Freitag	13.09.2024	08:30 – 12:00 Uhr

Danach wieder zu den üblichen Öffnungszeiten:

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

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

Zusätzlich auch im Bürgerservice Rathaus Erdgeschoss, 09.09. bis 24.09.2024 (keine Barzahlung)

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

Bitte Ticket ziehen bei „vhs-Anmeldung“

Vom 09.09. bis 24.09.2024 ist ein kostenfreier Rücktritt möglich, danach gelten unsere AGB.

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

So einfach melden Sie sich an:

Sie kommen zu uns in die

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

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

per Briefpost:

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

per Telefon:

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

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

per Telefax:

09721 / 51 - 5445 vhs

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

per E-Mail:

vhs@schweinfurt.de

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

Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

per Internet:

www.vhs-schweinfurt.de

Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

Zahlungsweise:

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

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

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

Bankverbindung der vhs

IBAN DE55 7935 0101 0000 0003 72

BIC BYLADEM1KSW

Gibt es Ermäßigungen?

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

Ort und Zeit

Unter den Ankündigungen der einzelnen Veranstaltungen finden Sie:

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

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

Teilnehmer/Innen im Schichtdienst

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

Gehörlose Teilnehmer/Innen

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

Teilnahmebestätigung und Zeugnisse

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

Parkplätze

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

Was Sie noch wissen sollten!

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

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

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

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

Online-Angebote

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

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

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

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

Ferienkalender

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
Mo	2 9 16 23 30	9 16 23 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
Di	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25
Mi	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Do	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Fr	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Sa	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22
So	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23

- Unterrichtsfreie Sonntage im vhs-Gebäude
- Anmeldestart: 09.09.2024
- Semesterbeginn: 30.09.2024
- Tag der deutschen Einheit 03.10.2024
- Herbstferien 28.10. – 01.11.2024
- Weihnachtsferien 23.12.24 – 06.01.2025

„Investition in Ihre Zukunft“
 Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Infrastruktur, Verkehr und Technologie

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

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

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

vhs-Schweinfurt Qualitätsmanagement

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Volkshochschule ist für alle da.

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

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

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

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

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

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

Programmbereich : GESELLSCHAFT

Beratung und Information:

Elke Moulin, Tel: 09721 51-5433

E-Mail: elke.moulin@schweinfurt.de

vhs: Demokratische Orte des Lernens

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

Politik und Zeitgeschichte

„Demokratie leben“ – Basiswissen Politik

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

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

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

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



Warum vhs?

Klaus Roth

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

Europas neue Rolle in der Welt

Europas neue Rolle in der Welt - eine Standortbestimmung
Europa als globaler Player ist längst mehr als nur ein wirtschaftlicher Zusammenschluss. Europa ist eine politische Macht und sieht sich als demokratische Institution pausenlos sowohl externen als auch internen Angriffen ausgesetzt.

Klaus Roth

**Fr am 11.10.
18.30-20 Uhr**

1 mal

**vhs Schultesstr. 19 b
Erdgeschoss, Zi. 015**

Kurs-Nr. 11101

10 €

Parteien-Verbot

Erfahren Sie alles über den Prozess des Parteienverbots. Wer ist berechtigt, ein Verbotverfahren einzuleiten, und welche Schritte sind dafür erforderlich? Entdecken Sie die rechtlichen Grundlagen und die notwendigen Voraussetzungen für ein erfolgreiches Parteienverbot.

Klaus Roth

**Fr am 25.10.
18.30-20 Uhr**

1 mal

**vhs Schultesstr. 19 b
Erdgeschoss, Zi. 015**

Kurs-Nr. 11102

10 €

Europa und die Bombe?

Erhalten Sie einen Einblick in die Sicherheitspolitik unseres Kontinents, diskutieren Sie über die Notwendigkeit nuklearer Bewaffnung und vertiefen Sie sich in die Auswirkungen einer zweiten Ära Trump oder Biden.

Wir gehen der Frage nach, ob Europa eine eigene europäische nukleare Abschreckung braucht.

Klaus Roth

**Fr am 8.11.
18.30-20 Uhr**

1 mal

**vhs Schultesstr. 19 b
Erdgeschoss, Zi. 015**

Kurs-Nr. 11103

10 €

**MEIN JOB IST
SPIESSIG?**

Von wegen!!!

KOMM IN MEIN TEAM!



Europa nach der US-Wahl

Europa ist längst mehr als nur ein wirtschaftlicher Zusammenschluss; es hat sich als bedeutende politische Macht etabliert. Als demokratische Institution steht es kontinuierlich vor internen und externen Herausforderungen. Diese Veranstaltung beleuchtet Europas neue Rolle auf der globalen Bühne und bietet eine Standortbestimmung nach einer Wahl, die das zukünftige Europa nachhaltig beeinflussen kann und wird.

Klaus Roth
Do am 14.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015
Kurs-Nr. 11104 10 €

Wehrhafte Demokratie

Das Konzept der wehrhaften Demokratie schränkt sensibel die demokratischen Rechte ein, da es bestimmte Grundsatzentscheidungen als unabänderlich festlegt und der Entscheidung einer Mehrheit entspringt. Welche Rechte sind das? Wie wirken sich die Demonstrationen gegen „rechts“ darauf aus? Wie groß ist die Gefahr von „rechts“ für diese unsere Demokratie?

Klaus Roth
Do am 12.12. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015
Kurs-Nr. 11105 10 €

Recep Tayyip Erdogan: Ein Portrait

Der Vortrag befasst sich mit der Person Recep Tayyip Erdogan's (geb. 1954) und mit seiner Biographie, die auch als türkische Biographie dieser Zeit gelesen werden kann. Ebenso wird es um die politischen, religiösen Voraussetzungen gehen, die seinen Aufstieg und die lange Amtszeit des türkischen Präsidenten erst ermöglichen. Begleitet wird der Vortrag von Filmausschnitten (u.a. aus dem türkischen Biopic „Reis“) und Bildern. Die Aktualität des Themas ist angesichts des Krieges in Gaza und der Region unübersehbar.

Jochen Menzel
Do am 5.12. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 11106 11 €

Lebensweltbetrachtungen

In diesem Kurs wählen die Teilnehmenden selbst ihre Themen aus dem eigenen Erfahrungs- und Lebensumfeld als Ausgangspunkt für die Diskussion. Ziel ist es, eigene Ansichten zu klären, neue Orientierungen zu finden und andere Einstellungen und Meinungen zu tolerieren. Findet 14-tägig statt. Ab 10 Personen reduziert sich die Gebühr auf 42,50 €.

Barbara Hellmann
Do ab 10.10. 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. Findet 14-tägig statt. Ab 10 Personen reduziert sich die Gebühr auf 42,50 €.

Eva-Maria Wohlfarth
Do ab 17.10. 8 mal vhs Schrotturnm
10-11.30 Uhr Erdgeschoss
Kurs-Nr. 11202 53 €

Online-Angebot: Demokratie im Gespräch

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

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

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

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

Mi 18.9.: Rechtsfragen rund um die Künstliche Intelligenz
 Mi 16.10.: Europas Weg zu digitalen Identitäten
 Mi 13.11.: Soziale Medien und gesellschaftliche Spaltung

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 dankt 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 23. Bei der Anmeldung muss unbedingt eine E-Mailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen per E-Mail zugeschickt.

Information und Anmeldung bei: Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435 oder E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de. Der Einstieg ist jederzeit auch nach dem 30.9./Semesterbeginn möglich.



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

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

Rebellische Komponistinnen

Diana Brekalo, Musikhochschule Würzburg
Mi 6.11., 19.30 Uhr **Rathausdiele**
Nr. 11302

Unser Darmmikrobiom – Ein weitaus unterschätztes Organ

Dr. Lena Amend, Helmholtz Institute für RNA-based Infection Research (HIRI)
Di 3.12., 19.30 Uhr **Rathausdiele**
Nr. 11303

Glaube, Kirche(n), Religion in der Gesellschaft heute

Dr. Boris Kalbheim, Lehrstuhl für Religionspädagogik und Didaktik des Religionsunterrichts
Mi 8.1., 19.30 Uhr **Rathausdiele**
Nr. 11304

Die Zeit, das Altern und unser Gedächtnis

Dr. Thomas Polak, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie
Mi 5.2., 19.30 Uhr **Rathausdiele**
Nr. 11305

Cybergrooming – Die Anbahnung sexuellen Kindesmissbrauchs via Internet

Dr. Tamina Preuß, Lehrstuhl für Internationales Strafrecht, Strafprozessrecht, Wirtschafts- und Steuerstrafrecht
Mi 5.3., 19.30 Uhr **Rathausdiele**
Nr. 11306

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 (Fachmesen, 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:

Europas neue Rolle in der Welt	11101
Wehrhafte Demokratie	11105
Von Hilferuf bis Abschreckung – Kommunikation im Pflanzenreich	11301
Rebellische Komponistinnen	11302
Unser Darmmikrobiom – Ein weitaus unterschätztes Organ	11303
Glaube, Kirche(n), Religion in der Gesellschaft heute	11304
Die Zeit, das Altern und unser Gedächtnis	11305
Cybergrooming – Die Anbahnung sexueller Kindesmissbrauchs via Internet	11306
Die Gartenstadtbewegung in Deutschland	12104
Caspar David Friedrich und Napoleon	12105
Die Geschichte einer außergewöhnlichen Beziehung	
Zeit für Versöhnung	13101
Brot, Bier und die Quelle der Gesundheit	13102
Ich wähle, also bin ich!	
Existenzielle Wahl und Selbstentwurf	13104
Paul Gerhard und seine Zeit	13201
Jesus Christus im Alten Testament	13202
Marienbad - Goethes letzte Liebe?	52103
Die Akte Agamemnon – in der Bearbeitung von Goethes Iphigenie	52104

Die Gartenstadtbewegung in Deutschland

Diese Veranstaltung bietet eine Einführung in die Gartenstadtbewegung und deren Ursprünge, inspiriert durch Ebenezer Howards Vision einer harmonischen Kombination von urbanem und ländlichem Leben. Behandelt werden die historische Entwicklung der Gartenstadtbewegung 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 Gartenstadtbewegung, die Bedeutung von Grünflächen und naturnaher Gestaltung sowie die aktuelle Relevanz und Wiederentdeckung der Gartenstadtidée.

Wolf-Dieter Grün

Do am 21.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 12104 12,50 €

Lesen alter Handschriften

Bis nach dem 2. Weltkrieg wurde von vielen noch die deutsche Schreibschrift, oft fälschlich „Sütterlin“ genannt, benutzt. Das erschwert heute das Lesen der schriftlichen Hinterlassenschaft wie Briefe, Tagebücher, Verträge, Kochrezepte usw. So droht manches wertvolle Dokument unerkannt vernichtet zu werden. Im Seminar gibt ein Archivar i.R. Anleitung zum Entziffern von alten Handschriften und beantwortet Fragen zu alten Dokumenten, informiert aber auch über Grundzüge des Archivwesens und Recherchemöglichkeiten in Archiven. Wenn möglich, sollten eigene Schriftstücke mitgebracht werden.

Termine: 4.11., 11.11. und 18.11. jeweils 19-21 Uhr

Wolf-Dieter Grün

Mo ab 4.11. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 12100 41 €

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? Diese 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 16.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-17 Uhr mit Pausen 1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 12101 63 €

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 30.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11.45 Uhr 1. Stock, Zi. 104

Kurs-Nr. 12102 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.“

Von Sankt Nikolaus zu Santa Claus

Begleiten Sie mich auf eine spannende Zeitreise und entdecken Sie die kulturellen Wurzeln hinter dem beliebten Gabenbringer. In diesem Vortrag erkunden wir die Entwicklung dieser ikonischen Figur der Weihnachtszeit. Erfahren Sie mehr über die Ursprünge des Heiligen Nikolaus, seine Wandlung im Laufe der Jahrhunderte und die vielfältigen Traditionen, die zum heutigen Bild des Santa Claus geführt haben. Erleben Sie einen fesselnden Einblick in die Geschichte und die kulturelle Bedeutung hinter dem Weihnachtsmann, der Ihre Feiertage auf ganz neue Weise beleuchten wird.

Stefan Köhler

Do am 28.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 12103 10 €

Geschichte und Heimatgeschichte

Caspar David Friedrich und Napoleon Die Geschichte einer außergewöhnlichen Beziehung

Das zu Beginn des 19. Jahrhunderts schwedische Greifswald, die Heimat Caspar David Friedrichs, wurde 1807 von der Grande Armée Napoleons besetzt. Der Maler verarbeitete die Unterdrückung der deutschen Lande durch die Franzosen symbolisch in mehreren seiner Naturgemälde und nahm u. a. in dem Ölbild „Der Chasseur im Wald“ unmittelbar Stellung zu den großen Ereignissen seiner Zeit. Der Vortrag des Napoleon-Experten Thomas Schuler beleuchtet die Haltung Caspar David Friedrichs zu Napoleon und die Art und Weise, wie er dieser in seinen Bildern Ausdruck verlieh. Nähere Informationen zum Referenten unter: www.aufnapoleonsspuren.de Mit Caspar David Friedrich durch das Jahr 2024 – wir sind dabei!

Thomas Schuler

Do am 24.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 202

Kurs-Nr. 12105 18 €

„Die DDR in der Erinnerungskultur“

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

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

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

Jede Tafel enthält einen Ausstellungstext von Ulrich Mählert und Stefan Wolle, sechs Fotos oder Faksimiles sowie einen QR-Code, der auf audiovisuelle Begleitmaterialien im Internet verweist.

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

Kurs-Nr. 12106

Studium Regionale: Geschichte und Gegenwart erfahrbar machen

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

Gästeführungen:

- jeden Samstag bis 26.10., 14 Uhr Kurz und knackig – Schweinfurt in einer Stunde
- jeden Montag bis 28.10., 14 Uhr Turmführung – Der Schrottturm
- Sa, 5.10., 16 Uhr Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Do, 10.10., 19 Uhr Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- So, 13.10., 15 Uhr GenussHoch³: Herbst-Weingenuß am Stammheimer Eselsberg
- Mo, 14.10., 17 Uhr Schweinfurt: Untergang und Wiederaufbau
- Mi, 16.10., 16 Uhr Rathausgeschichtl mit Putzfrau Paula
- Fr, 25.10., 17 Uhr GenussHoch³: Schweinfurts Schokoladenseiten
- Do, 31.10., 17 Uhr Führung mit Pfarrer Frey zur Reformation
- Sa, 2.11., 16 Uhr Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Do, 14.11., 19 Uhr Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Do, 21.11., 17 Uhr Die Gründerzeit in Schweinfurt: Wasser, Technik und bahnbrechende Innovationen
- Sa, 23.11., 18 Uhr Whiskey-Verkostung: Whiskeys aus Franken und Deutschland
- Do, 5.12., 18 Uhr Weihnachtliche Naschführung
- Sa, 7.12., 16 Uhr Führung durch die SACHS-Ausstellung
- Do, 12.12., 19 Uhr Abendliche Runde mit dem Nachtwächter
- Do, 19.12., 17 Uhr Weihnachtliche Altstadtführung mit Schrottturmbesichtigung
- Sa, 28.12., 15 Uhr Fackelwanderung zur Weihnachtszeit
- Mo, 30.12., 14 Uhr Weihnachtsführung durch die Hl. Geist Kirche

Philosophie und Ethik

Zeit für Versöhnung – Ein Abend mit Pater Anselm Grün

Pater Anselm Grün, einer der bekanntesten spirituellen Autoren der Gegenwart, wird in seinem Vortrag „Zeit für Versöhnung“ die Bedeutung von Vergebung und Versöhnung im Leben beleuchten. Er wird aufzeigen, wie durch Versöhnung innere Freiheit und Frieden gefunden werden können, und praktische Impulse geben, wie alte Wunden geheilt und Konflikte gelöst werden können. Lassen Sie sich von den weisen Worten und tiefen Einsichten dieses außergewöhnlichen Redners berühren und bereichern.

Anselm Grün
Do am 6.2. 1 mal Kunsthalle Schweinfurt
18.30-20 Uhr Rüfferstr. 4
Nr. 13101 10 € Eintritt

Brot, Bier und die Quelle der Gesundheit

Die Symbolik von Brot und Bier führt uns zur Quelle unserer Gesundheit

Wir betrachten die symbolische Bedeutung unserer bayerischen Grundnahrungsmittel, um dem Ursprung von Gesundheit und Krankheit näher zu kommen. Gesundheit kommt von Sonne (althochdeutsch Sunna), es meint das Besonn-Sein und die Sonne bringt das Getreide hervor. Doch was meint dieses Besonn-Sein? Was hat das Brotbacken mit einer Geburt zu tun? Brezeln stehen für die Dreieinigkeit des Menschen, doch was bedeutet ein Auseinanderbrechen dieser Einheit? Gebäck in Stangenform steht für den Lebensweg – doch wo führt dieser hin? Zopfgebäck geht auf ein magisches Ritual zurück, doch kann Magie heilen? Vortrag und Gespräch.

Michael Warmuth
Do am 14.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19b
18.30-20.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 13102 16 €



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

„Der Körper, den ich habe – der Leib, der ich bin“

Mit „Haben“ und „Sein“ bezeichneten der Existenzphilosoph Marcel und der Psychoanalytiker Fromm „zwei grundlegende Existenzweisen, zwei verschiedene Arten der Orientierung sich selbst und der Welt gegenüber“ (Fromm 1979). In der Existenzweise des Habens ist die Beziehung zu mir selbst und zur Welt die des produktiv-schöpferischen Tuns und der Partizipation, der Lebendigkeit und authentische Bezogenheit zur Mit- und Umwelt, der Selbst- und Weltverantwortlichkeit. Beide Modalitäten zeigen sich ursprünglich im Verhältnis zu unserer eigenen Leiblichkeit. Somit „verkörpert“ jeder Mensch im wahrsten Sinne des Wortes eine „Exzentrische“ Position zwischen Haben und Sein, was mit einem beträchtlichen sowohl individuellen als auch kollektiven Konfliktpotenzial einhergeht.

Dies ist eine Einladung zu einem Gesprächskreis zu existenziellen Themen des Menschen, vergleichbar den philosophischen Salons oder Cafés. Die Veranstaltung ist offen für alle Interessenten; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft sich am Gespräch zu beteiligen.

Winfried Wagner

Mi am 13.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 13103 16 €

Ich wähle, also bin ich!

Existenzielle Wahl und Selbstentwurf

„Wenn das Individuum sich selbst gewählt hat, so ist es im Begriff, sich selbst zu realisieren.“ (Sören Kierkegaard)

Die Existenzialpsychologie geht davon aus, dass sie Existenz des Menschen von zwei Grundstrebungen bestimmt ist: Alle Menschen wollen überleben, und alle Menschen streben nach einem erfüllten Leben, nach Selbstwerdung. Selbstrealisierung umfasst solch fundamentale Bedürfnisse wie das nach individueller Freiheit, Autonomie und Authentizität. Wählen heißt abwägen, was mir wirklich wert und wichtig ist. Mit existenziellen Wahlen stellen wir Weichen für unser weiteres Leben und vollziehen so unseren persönlichen Selbst- und Lebensentwurf. „Sein heißt für uns wählen“, und „Bewusstsein von uns selbst haben und uns wählen sind eins“ (Sartre). Es gibt also keine Selbstrealisierung ohne Wahl. Denn bei der hier sich zeigenden Wahlfreiheit geht es nicht nur um eine „Freiheit von“ etwas - von objektiven Einschränkungen, Bedingungen und so weiter - sondern vor allem um eine „Freiheit zu“: nämlich zur Verwirklichung seiner selbst zu einer authentischen und autonomen Selbst- und Lebensgestaltung.

Dies ist eine Einladung zu einem Gesprächskreis zu existenziellen Themen des Menschen, vergleichbar den philosophischen Salons oder Cafés. Die Veranstaltung ist offen für alle Interessenten; Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jedoch die Bereitschaft sich am Gespräch zu beteiligen.

Winfried Wagner

Mi am 15.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 13104 16 €

Paul Gerhard und seine Zeit

Paul Gerhard und seine Zeit - eine Zeitreise: Paul Gerhard war ein evangelischer Pastor, lebte im 17. Jhr. und wirkte u.a. an der Nikolaikirche in Berlin, in Mittenwalde und Lübben. Sein Leben war geprägt durch den 30-jährigen Krieg und er musste viele persönliche Verluste hinnehmen. Von seinen fünf Kindern überlebte ihn nur ein Sohn. Trotzdem komponierte er wunderbar hoffnungsvolle Kirchenlieder, von denen 26 noch heute im Evangelischen Kirchengesangbuch vorhanden sind und immer noch gesungen werden. Seine ganze Jugend war vom Krieg bestimmt, er war 11 Jahre als er ausbrach und 41 als völliger Erschöpfungskrieg zu Ende ging. Trotzdem verlor er nie sein Gottvertrauen. Diesem Geheimnis lohnt es sich, auf die Spur zu kommen. Daneben werden die Ursachen für die Ausweitung des 30-jährigen Krieges zum europäischen Großkonflikt beleuchtet.

Kerstin Feuerstein-Dörnhöfer

Mo am 14.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Nr. 13201 12,50 €

Jesus Christus im Alten Testament

Was zunächst widersprüchlich oder fehlerhaft scheint, könnte sich doch als wahr erweisen, wenn man die alttestamentarischen Geschichten von Adam und Eva, Kain und Abel, Noah, Melchisedek, Abraham und Isaak, Jakob, Josef und seine Brüder oder Mose und die Plagen in Ägypten und weitere genauer betrachtet. Abseits der klassischen Prophezeiungen können wir schemenhafte Bilder von Jesus Christus in den alten jüdischen Geschichten erkennen, wenn wir genau hinschauen. So bleibt es Abraham letztlich erspart, seinen Sohn zu opfern. Ein anderer erbringt jedoch dieses Opfer und gibt den geliebten Sohn in den Tod. Vielleicht kann man darin und in vielen anderen Geschichten schon Hinweise oder Fingerzeige auf eine Person erkennen, die letztlich die gesamte Bibel durchzieht: Jesus Christus.

Kerstin Feuerstein-Dörnhöfer

Mo am 25.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Nr. 13202 12,50 €

Geld und Recht

Mutterschutz, Elterngeld & Co

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

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

Anmeldung über die vhs erforderlich.

Barbara Ruß

Di am 5.11. 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 miteinbeziehen sollte, wer dazu überhaupt in der Lage ist und was von den verschiedenen Testergebnissen zu halten ist. Zudem wird geklärt, ob es Alternativen und/oder Ergänzungen zur Berufsunfähigkeitsabsicherung gibt.

Ulrike Schwab

Do am 24.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 2. Stock, Zi. 206
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 angelegentlich 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 7.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 14112 14 €

Existenzielles 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-schützenden Sichtweise, damit gerade Berufsstarter gut vorbereitet die richtigen Entscheidungen treffen können.

Ulrike Schwab

Do am 14.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 2. Stock, Zi. 206
Kurs-Nr. 14113 14 €

Rendite ohne Verlustrisiko

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

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

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

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

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

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

Ulrike Schwab

**Do am 21.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14114 14 €

Was Geldanleger zu Finanzthemen unbedingt wissen sollten!

Fundiertes Vermögensmanagement für Finanzinteressierte mit und ohne Vorwissen.

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

**Termine: 3. und 10.12. vhs Schultesstr. 19 b,
jeweils 18-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 14115 29 €

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 17.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

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 23.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14202 10 €

Der Pflichtteil – des einen Freund, des anderen Leid

Das Pflichtteilsrecht ist eine der tragenden Säulen des deutschen Erbrechts. Vorgestellt werden das Pflichtteilsrecht in allen seinen Ausprägungen, die gesetzliche Erbfolge, die Möglichkeiten, von dem oder den Erben Auskünfte über den Bestand des Nachlasses zu verlangen, und der Inhalt sog. Pflichtteilsergänzungsansprüche.

Hier griff der Gesetzgeber durch die Erbrechtsform ein. Es werden die Regelungen dargestellt, ebenso Möglichkeiten der Verhinderung von Pflichtteilsansprüchen sowie pflichtteilsvermeidende Gestaltungsmöglichkeiten und die Möglichkeit, den Pflichtteilsanspruch als erbschaftssteuerliches Instrument zu nutzen.

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

Thomas Wolfrum

**Di am 19.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 14203 10 €

Erbrechtsmediation unter Geschwistern

Nach dem Tod des letzten Elternteils können erhebliche Probleme zwischen Geschwistern bei der Aufteilung des Erbes auftreten. Die Betroffenen stehen vor zahlreichen bürokratischen Herausforderungen. Mitunter gibt es Streit darüber, wer welche Geschenke erhalten hat und ob diese angerechnet werden müssen. Oft ist auch nicht klar, wer die Angelegenheit federführend in die Hand nehmen soll. Zusätzlich muss geklärt werden, ob der Verstorbene eine über den Tod hinaus gültige Vollmacht erteilt hat.

Die Erbrechtsmediation soll die Auseinandersetzung zwischen Rechtsanwälten vermeiden und den Familienfrieden nachhaltig sichern und gegebenenfalls deeskalisieren. Besonders nach dem Tod eines Elternteils kann die Abwicklung des Nachlasses, etwa durch den Verkauf einer Immobilie, komplex sein und die familiären Beziehungen belasten.

Die Methode der Erbmediation gibt Möglichkeiten, einzelne Schritte sorgfältig abzustimmen und Konflikte damit zu vermeiden.

Soll ein Makler beauftragt werden?

Muss ein Sachverständigengutachten gemacht werden?

Hat der Verkauf steuerrechtliche Konsequenzen?

Hat es Schenkungen in letzten zehn Jahre gegeben?

Wer hat die Kontoauszüge der letzten 10 Jahre?

Wie wird die Wohnung geräumt und aufgelöst?

Welche Verbindlichkeiten bestehen noch?

Ein spannender Abend durch die angewandte Rechtskunde für Betroffene.

Die Dozentin ist Rechtsanwältin und arbeitet seit 25 Jahren als Mediatorin. Sie engagiert sich in der Fachgruppe Erbmediation der Bundesarbeitsgemeinschaft für Familienmediation und wird an diesem Abend über den Ablauf eines Mediationsverfahrens informieren.

Iris Harff

**Mo am 4.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
20-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14204 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 Schmäzle

**Mi am 16.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14301 10 €

Eigentumswohnung und WEG: Rechtliches zur Eigentümergemeinschaft

Die neue Eigentumswohnung - was kommt nun?

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

Der Referent ist Rechtsanwalt mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht.

Frank Schmäzle

**Di am 10.12. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14302 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, Umlagemaststäbe, Formalien und Fristen bei Abrechnung der Nebenkosten, Betriebskosten- und Heizkostenverordnung

Der Referent ist Rechtsanwalt mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht.

Frank Schmäzle

**Di am 14.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14303 10 €

Immobilienverkauf von privat

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

Britta Maier-Brunnhuber

**Di am 8.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14401 20 €

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, Kaution, 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 19.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 14402 20 €

Gute Vorsätze sind gefasst – und was nun?

Jedes Jahr das Gleiche, wir nehmen uns etwas für das neue Jahr vor und kaum sind 2 Wochen um, denken wir nicht mehr daran. An diesen beiden Abenden lernen wir eine neue Methode kennen, um das zu ändern.

Im ersten Teil werden wir lernen, Ziele genauer zu betrachten, auf Umsetzbarkeit abzuklopfen und richtig zu formulieren. Mit der WOOP Methode (wissenschaftlich fundierte mentale Strategie: wish, outcome, obstacle, plan) überlegen wir uns, wie wir die Sachen richtig angehen können. Im zweiten Teil schauen wir uns an, was geklappt hat und wo wir nachsteuern müssen, weil etwas nicht funktioniert hat.

Axel Weisenberger

**Di ab 17.12. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 15102 20 €

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

**Do am 16.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 15103 10 €

Elternvortrag zum Kurs „Kinder stärken“

Die Referentin spricht über das Konzept des Kurses „Kinder stärken“. Dabei geht besonders um das Thema Resilienz, also der „inneren Widerstandskraft“, die einen in schwierigen und herausfordernden Situationen, zum Bsp. im Schulalltag, sicher sein lässt. Der Vortrag dauert ca. 60 Minuten, danach ist noch Zeit für Fragen.

Diese Veranstaltung ist für die Eltern/Erziehungsberechtigten empfehlenswert, deren Kinder den Workshop „Kinder stärken“ besuchen. Sie finden den Kurs im Bereich Junge vhs.

Der Vortrag findet ab 6 Personen statt. Bei starker Nachfrage kann noch ein Zusatztermin eingerichtet werden.

Katja Gebhardt

**Mi am 27.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 15201 10 €

Den Kinderkurs finden Sie unter junge vhs.

Online-Angebot: Eltern im digitalen Zeitalter

In dem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt der sozialen Medien zu begleiten. Stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen! Technische Voraussetzungen erfahren Sie auf Seite 23. Bei der Anmeldung muss unbedingt eine E-Mailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen ca. 1 Woche vorher per E-Mail zugeschickt.

Robin Weniger

**Di am 4.2. 1 mal Virtuelles Klassenzimmer
17.30-19.45 Uhr vhs.cloud**

Kurs-Nr. 15203V 14,50 €

Pädagogik – Psychologie

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

Mentale Fitness – Der Schlüssel zu Erfolg im Beruf und Freizeit

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die ihre mentale Stärke entwickeln möchten, um in ihrem Berufsleben und 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 5.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Nr. 15101 10 €



Warum vhs?

Gaby Kuhmann

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

„Wege aus der Co-Abhängigkeit“ – Diagnose und Ursachen -

Eine Sucht schadet nicht nur der/dem Erkrankten auch seine Angehörigen können stark unter ihrem/seinem Verhalten leiden. Partner oder Kinder suchtkranker Eltern übernehmen beispielsweise so viel Verantwortung, dass die Sucht ihr Leben bestimmt und sie selbst psychische Störungen davon tragen und unter der emotionalen Abhängigkeit leiden. Sie werden Co abhängig.

Gaby Kuhmann

**Mo am 18.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 15104 10 €

Bitte beachten Sie den Kurs **Umgang mit digitalem Stress** auf Seite Seite 38.



Warum vhs?

Robin Weniger

„Weil ich gerne interaktiv mit den Teilnehmenden arbeite. Meiner Meinung nach lernt man nur durch Fehler und diese entstehen beim „Machen“.“

Kurses in Kooperation mit dem Sozialdienst kath. Frauen Schweinfurt e. V.

26.11., 19 Uhr „Mama – nicht schreien!“ Gelingende Kommunikation in der Familie

versch. Termine „Elternkurs: KOMPAKT“

Informationen zu den Elternkursen und zur Anmeldung finden Sie unter www.skf-schweinfurt.de oder unter 09721 9414300

Nr. 15302 + 15301



Warum vhs?

Norbert Höchner

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

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.

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

Termine nur mit Anmeldung:

Mi 07.10., 15 Uhr; Do 28.11., 16 Uhr; Do 16.01., 16 Uhr

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

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

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

Kurs-Nr. 15302

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

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

Anmeldung erforderlich, kostenfrei

Kerstin Schug, Norbert Wahler

**Mi am 27.11. 1 mal Casa Vielfalt, 2. Stock Hospizbüro
14-18 Uhr St. Anton-Str. 8, 97422 Schweinfurt**

Kurs-Nr. 15401

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 Feld Männergewalt immer wieder auftaucht, zusammengefunden und den Verein „Männer contra Gewalt e.V.“ gegründet. Dem Verein gehören Ärzte, Psychotherapeuten, Polizisten, Rechtsanwälte und andere Männer, die gegen Männergewalt etwas tun wollen, an. 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

Kontakt: Tel.: 0176-96540443,

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

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

FIZ – Familien im Zeughaus

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

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

Fachstelle für Tagespflege und Familienbildung

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

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

Koordinierende Kinderschutzstelle „KoKi“

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

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

Familienstützpunkt Innenstadt

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

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

Erziehungsberatungsstelle für Eltern und Jugend

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

- Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Erziehungsberechtigte 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 2,50 €
Aktionspreis 2,00 €

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

Mo. 23. September bis Sa. 5. Oktober 2024

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

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

www.schweinfurt.de/abfall

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

Länderkunde



Ländervortrag Kambodscha

Der Vortrag spannt einen Bogen von den Anfängen der großen Königreiche der Khmer bis zum heutigen Kambodscha. Dabei beleuchtet er die Hochkultur von Funan (1.-6. Jh.), Angkor (9. Jh. bis 1431), Kambodscha in Abhängigkeit seiner Nachbarn (15.-19. Jh.), sowie die Zeit des französischen Kolonialismus (1867-1953). Die Ereignisse des 20. Jahrhunderts, allen voran die Unabhängigkeit Kambodschas und die Neutralitätspolitik von Prinz Sihanouk (1953-1970), der Indochina-Krieg und die Gewaltherrschaft des kommunistischen Führers Pol Pot, bilden weitere Schwerpunkte. Im Vortrag lernen Sie auch die besonderen touristischen Attraktionen des Landes kennen.

Frank Ludwig hat internationale Beziehungen, Regionalwissenschaften Indochinas und die Khmer-Sprache am Moskauer Staatlichen Institut für Internationale Beziehungen studiert. Von 1993 bis 2005 hat er in Kambodscha gelebt. Er hat langjährige Erfahrung im Unterrichten von Khmer und landeskundlichen Veranstaltungen zu Kambodscha. Darüber hinaus war er viele Jahre als Berater und in Projekten in anderen Ländern Indochinas, in Zentralasien, Bhutan, Sri Lanka und der Ukraine tätig.

Frank Ludwig
Di am 15.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 16101 10 €

Technik – Umwelt – Naturwissenschaft

Online-Angebot: Energiesparen und energetisches Sanieren

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern e.V. bietet kostenlose Online-Vorträge rund ums Energieeinsparen an:
 14.10., 12.30 Uhr: Heizenergie und Strom sparen mit Komfort
 15.10., 19 Uhr: Solarstrom selbst erzeugen mit PV-Kleinstanlagen

22.10., 19 Uhr: Die Wärmepumpe - Vorteile und Einsatzzwecke
 24.10., 19 Uhr: Heizen mit Holz - So geht's richtig!
 30.10., 19 Uhr: Sanierung und Heizung - Förderlandschaft im Überblick

14.11., 12.30 Uhr: Anbieterwechsel - Gewusst wie!
 20.11., 19 Uhr: Alles Einstellungssache - Die gute Heizung
 18.12., 19 Uhr: Aus Alt mach Neu - Wie richtig sanieren?
 Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Alle Online-Vorträge und Links zur Anmeldung unter: www.verbraucherzentrale-bayern.de/ veranstaltungen. Dort sind auch noch weitere Themen und Termine aufgezeigt.

Kurs-Nr. 17111V gebührenfrei



Wildpilze im Spätsommer und Herbst

Pilze wachsen immer und in den verschiedensten Formen. Sie haben unterschiedliche Aufgaben in unserem Ökosystem. Wir versuchen Ihnen die verschiedenen Pilze in Fauna und Flora aufzuzeigen. Wenn sich die Möglichkeit bietet, zeigen wir Ihnen auch Pilze, die Sie am selben Tag zu Hause probieren können. Bitte bringen Sie einen Korb, ein Messer, Ihre Fragen und wetterfeste Kleidung mit. Da Pilze stark witterungsabhängig wachsen und wir die verschiedenen Ökosysteme kurz zuvor begutachten müssen, kann die genaue Örtlichkeit erst am Mittwoch vor der Lehrwanderung bekannt gegeben werden. Bitte schauen Sie daher kurz vor der Wanderung auf der Homepage www.pilzkurs-emil.de nach dem Treffpunkt (bitte aktualisieren Sie Ihren Browser, um Aktualisierungen auf der Homepage angezeigt zu bekommen).

René Emil Klein
Sa am 28.9. 1 mal Treffpunkt: Parkplatz
10-13 Uhr TV Jahn Gaststätte
Kurs-Nr. 17201 17,50 €

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

Wildkräuter und Giftpflanzen

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.

René Emil Klein

**So am 3.11. 1 mal Treffpunkt: Parkplatz
14-17 Uhr TV Jahn Gaststätte**

Kurs-Nr. 17202 17,50 €

Tierischer Juckreiz – Allergien bei Hund & Katze

Die Zahl der vierbeinigen Allergiker wächst. Wir gehen der Frage nach, warum das so ist und besprechen grundlegende Fragen wie: Was ist überhaupt eine Allergie, wie entstehen Allergien und was kann man dagegen tun? Sie erfahren wie man naturheilkundlich eingreifen und schulmedizinische Therapien ergänzen bzw. unterstützen kann. Der Vortrag beinhaltet außerdem Informationen über die verschiedenen Allergietypen und klassische Therapieansätze mit ihren Vor- und Nachteilen. Die Dozentin ist verbandsgeprüfte Tierheilpraktikerin.

Miriam Steinmetz

**Di am 22.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 17401 20 €

Hunde- und Katzenfutter – Was ist wirklich drin?

Wollten Sie schon immer einmal wissen, was genau in dem Futter für Ihren Hund oder Ihre Katze enthalten ist? Dieser Vortrag informiert über die verschiedenen Arten von Fertigfutter und wie diese zusammengesetzt sind, sowie über die gesetzlichen Bestimmungen für Haustierfutter. Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Rohprotein, tierische und pflanzliche Nebenerzeugnisse, welche Zusatzstoffe sind erlaubt und was ist eigentlich das 4%-Märchen? Wie aussagekräftig sind Testergebnisse, z.B. von Stiftung-Warentest?

Gerne können Sie das Futter Ihres Haustieres mitbringen, denn im Anschluss ist noch Zeit für Fragen und um gemeinsam die Zutatenliste zu checken.

Die Dozentin ist verbandsgeprüfte Tierheilpraktikerin.

Miriam Steinmetz

**Mi am 20.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 17402 20 €

Graue Samtpfoten – Wenn Katzen in die Jahre kommen

Ab wann ist eine Katze eigentlich alt? In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit den besonderen Ansprüchen älterer Katzen z.B. an Futter, Bewegung und Pflege. Mit welchen Einschränkungen und typischen Erkrankungen müssen Sie bei der Seniorenkatze rechnen? Wir besprechen wie sich diese Alterserkrankungen zeigen und von Ihnen erkannt werden können. Sie erfahren, wie man gezielt Problemen vorbeugen bzw. entgegenwirken kann und wie Sie Ihre Katze im Alter körperlich und geistig fit halten können.

Die Dozentin ist verbandsgeprüfte Tierheilpraktikerin.

Miriam Steinmetz

**Di am 14.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 17403 20 €

Veranstaltungen mit dem Naturwissenschaftlichen Verein SW e. V.

Geothermie – Zauberwort der Klimawende?

Referent: Diplomgeologe Marcellus Schulze, Hof
Kostenfrei. Spende erbeten. Ohne Anmeldung.

**Fr am 11.10. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Nr. 17801

Stadtrundgang zu Naturwerksteinen im Schweinfurter Stadtbild: Gründerzeitviertel und westliche Schweinfurter Innenstadt

Referent: Dr. Georg Büttner, Schweinfurt/Hof
Dauer: ca. 2-3 Stunden. Kostenfrei. Spende erbeten.
Ohne Anmeldung.

Im Anschluss ist ggf. eine gemeinsame Einkehr möglich.
**So am 20.10. Treffpunkt: 14.00 Uhr
VHS-Gebäude, Schultesstraße 19 b**

Nr. 17802

Gotland – eine naturwissenschaftliche Exkursion zu fossilen Korallenriffen, Orchideen und Seevögeln

Referenten: Dr. Raimund Rödel und Anke Barthel, Schweinfurt
Kostenfrei. Spende erbeten. Ohne Anmeldung.

**Fr am 25.10. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Nr. 17803

Die Mehlbeere – Baum des Jahres 2024

Referent: Förster Bernd Müller, Schweinfurt
Die Mehlbeere ist aufgrund ihrer Toleranz gegenüber Wärme und Trockenheit bestens an unser neues Klima angepasst. Allerdings mag sie kalkhaltige Standorte; auf sauren Quarzstandorten fehlt sie. Heute wird sie daher schon gerne - vorausgesetzt der Boden und das Substrat passen - in Städten zur Bereicherung des Stadtgrüns gepflanzt. Eine weitere Besonderheit ist ihre ausgeprägte Neigung zur Hybridisierung auch mit nahen Verwandten, wie z.B. der Elsbeere und der Vogelbeere.
Kostenfrei. Spende erbeten. Ohne Anmeldung.

**Fr am 8.11. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Nr. 17804

Naturwissenschaftlicher Treff zum Jahresende

Aktuelle Themen, Gedankenaustausch und Rückblick
Kostenfrei. Interessenten willkommen. Ohne Anmeldung.

**Fr am 6.12. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Nr. 17805

Naturwissenschaftlicher Treff mit Schwerpunkt Naturfotografie

Referent: Lambert Bühler, Sulzheim
Kostenfrei. Interessenten willkommen. Ohne Anmeldung.

**Fr am 10.1. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Nr. 17806

Lebensräume für Tiere in kleinen Gärten – Igelhaus, Sandarium, Kübelteich und Nisthilfen

Referenten: Petra Schemmel und Werner Drescher
Kostenfrei. Spende erbeten. Ohne Anmeldung.

**Fr am 14.2. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Nr. 17807

Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesundheit ...
...Weiterbildung bei der Volkshochschule bringt Wissen und mehr!

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

vhs
Schweinfurt

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

Programmbereich: BERUF

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

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

Berufliche Entwicklung und Kompetenzen

Beratung und Informationen:

Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435

E-mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

Kommunikation, Sozialkompetenz und Arbeitstechniken

Geheimnisse effektiver Kommunikation – Entschlüsseln Sie den Dialog des Erfolgs

Entdecken Sie die Macht bewusster und unbewusster Interaktionen im Berufs- und Privatleben. Dieser Kurs kombiniert Theorie und Praxis und unterstützt dabei, effektive Kommunikation zu erlernen und Beziehungen zu stärken. Es gibt Übungen zur Reflexion des eigenen Kommunikationsverhaltens, zur Erkennung von Potenzialen und deren Ausbau. Verstehen Sie den Wert einer Aussage durch die Reaktion des Gegenübers und navigieren Sie erfolgreich durch zwischenmenschliche Beziehungen.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 27 €.

Termine: 10.10., 24.10. und 7.11.

Volker Peter

Do ab 10.10.

3 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18.30-20 Uhr

Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21101

37,50 €

Resilienz - Impulsvortrag

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

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

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

Dagmar Schmidt

Mi am 16.10.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

19-20.30 Uhr

Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21102

12,50 €



Selbstmanagement im Beruf und im Alltag

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

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

Christiane Krämer-Siegmann

Do am 17.10.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

19-21 Uhr

Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21103

17 €



Warum vhs?

Carsten Heimers

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

Crashkurs Persönlichkeitspsychologie – sich und andere besser verstehen

Jeder kennt es: Manche Aufgaben und Herausforderungen fallen einem leicht, andere schwerer. Ebenso ist es im Umgang mit anderen Menschen (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 19.10.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

9-17 Uhr mit Pause

Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21104

60,50 €

Bitte beachten Sie auch das Angebot im Programmbereich **Theater**, Kurs-Nr. 55101 und die Seminarangebote im Programmbereich **Pädagogik/Psychologie** zu sozialem Umgang und Persönlichkeitspsychologie.

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

Die Kunst ein Ziel zu erreichen – Workshop

Probleme werden oft eher aufrechterhalten als gelöst. Dabei steckt im Wort Lösung bereits „sich lösen“, von etwas. An diesem Abend werden Schritte vermittelt, die Sie bei jeder Zielumsetzung anwenden können, um wirklich voranzukommen. Eine wunderbare Möglichkeit, die eigene Kompetenz zu stärken.

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

Dagmar Schmidt

Mi am 23.10.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

19-21 Uhr

Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21105

17 €

Ich muss! – Muss ich wirklich?

„Ich muss noch schnell ...“ - Kennen Sie auch diesen und ähnliche Sätze?

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

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

Christiane Krämer-Siegmann

Do am 14.11.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

19-21 Uhr

Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21106

17 €

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 13.1. und Mo 20.1.
jeweils 17-19 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21107

33,50 €

Stärken und Fähigkeiten entdecken

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

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

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

Christiane Krämer-Siegmann

Do am 16.1. 1 mal
19-21 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21108

17 €



Präsentation und Rhetorik

Dieses Kursangebot besteht aus den Teilen „PowerPoint Grundlagen“ und „Präsentieren/Rhetorik“.

Erlernen Sie in diesem praxisorientierten Workshop die Kunst des Präsentierens. Erfahren Sie, wie Sie mit PowerPoint Präsentationen erstellen und diese mit überzeugender Rhetorik zum Leben erwecken. Der Kurs verbindet technisches Grundlagenwissen mit kommunikativen Fähigkeiten, um Ihnen zu helfen, Ihr Publikum zu fesseln und zu begeistern. Lernen Sie in diesem Kombikurs, ein souveräner und inspirierender Redner zu werden. Im zweiten Teil können Sie eine selbst erstellte Präsentation halten und bekommen Feedback vom Kursleiter (und auf Wunsch auch von der Gruppe).

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €.

Volker Peter

Sa 9.11. und Sa 16.11.

vhs Schultesstr. 19 b

jeweils 10-16 Uhr mit Pause

1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 21109

100 €

Bitte beachten Sie auch das Angebot

Sketchnotes – Denken mit dem Stift Kurs-Nr. 58205
im Bereich Kreativität.

Unternehmensführung, Berufswahl, beruflicher Einstieg



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 30.11. 1 mal
10-16 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 21301

50 €

Bitte beachten Sie auch die Angebote

Webseiten gestalten Kurs-Nr. 25402, **Suchmaschinenoptimierung** Kurs-Nr. 25401V und **Rechtliches für Website-Betreiber** Kurs-Nr. 25403V
im Bereich EDV.

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

Sa am 18.1. 1 mal
10-13 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 21302

25 €

Bewerbungstraining – Jetzt durchstarten

Der Kurs richtet sich an alle, die eine berufliche Veränderung wagen wollen. Sie erhalten Unterstützung bei der Erstellung von authentischen Bewerbungsunterlagen und bei der Vorbereitung des Vorstellungsgesprächs. In gemeinsamen Rollenspielen wird an Ihrem persönlichen, selbstbewussten Auftritt gearbeitet.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 60 €.

Nadine Schmitt

Do ab 24.10. 4 mal
18.30-21 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
2. Stock, Zi. 205

Kurs-Nr. 21401

83,50 €



Warum vhs?

Nadine Schmitt

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

Bewerbungen und Netzwerken mit LinkedIn, Xing und Social Media

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie LinkedIn, Xing und Social Media für Ihre Außerdarstellung nutzen können. Sie erfahren, wie Sie Ihre Profile optimal gestalten und wie Sie die Plattformen für Networking und die Suche nach neuen Herausforderungen einsetzen können.

Inhalte:

- Kurzvorstellung von LinkedIn, Xing, Instagram und Facebook
- Worin unterscheiden sich die einzelnen Plattformen?
- Welche Ziele kann ich mit diesen Netzwerken und Plattformen für meine Karriere erreichen?
- Dos and Don'ts
- Personal Branding, wie präsentiere ich mich online, Darstellung von Leistungen und Expertise
- Design von ansprechenden Inhalten, professionelle Fotos, aussagekräftige Headlines

Bitte mitbringen: Tablet oder Laptop. Für die Nutzung der Plattformen ist eine Vorabregistrierung erforderlich.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Torsten Jaunich

Sa 9.11. und Sa 16.11. jeweils 10-17 Uhr mit Pause **vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21402 40 €

Influencer-Marketing-Workshop: Von der Strategie zur erfolgreichen Umsetzung

In diesem Kurs lernen Sie alles, was man braucht, um ein erfolgreiche/r Influencer/in zu werden und erhalten praktische Tipps für den Aufbau Ihrer eigenen Influencer-Präsenz sowie für die erfolgreiche Zusammenarbeit mit Marken.

Inhalte:

- Was ist Influencer Marketing, wie funktioniert es und welche Arten von Influencern gibt es?
- Entwicklung der persönlichen Marke, Identifizierung der Nische und Zielgruppe, Aufbau einer Social Media Präsenz, Erstellung und Optimierung von Profilen, Contenterstellung, Design, Foto-/Video- und Textbearbeitung, strategischer Einsatz von Hashtags und Geo-Tags und die Interaktion mit Followern
- Zusammenarbeit mit Marken, wie findet man passende Markenpartnerschaften, Arten von Kooperationen und Kampagnen
- Urheber- und Markenrecht, Persönlichkeits- und Bildrechte, Versicherungsaspekte (keine Rechtsberatung).

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Torsten Jaunich

Sa 23.11. und Sa 30.11. jeweils 10-17 Uhr mit Pause **vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21403 40 €



Weiterbildung oder Quereinstieg in die Welt der Kinderbetreuung

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

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 25.9.2024.

Agentur für Arbeit Schweinfurt

Di am 1.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21404 gebührenfrei

Gesundheit und Soziales – Berufe mit Zukunft

Sie möchten einen sinnstiftenden Beruf mit guter Zukunftsperspektive? In unserer Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über die vielfältigen Einsatzbereiche in den Berufsfeldern Gesundheit und Soziales. Sie lernen hierbei insbesondere die jeweiligen Tätigkeiten und deren Voraussetzungen sowie den regionalen Arbeitsmarkt kennen. Darüber hinaus informieren wir Sie, wie die Agentur für Arbeit Sie dabei unterstützen kann. Der große Bedarf an Fachkräften bietet gute Zukunftsperspektiven in diesem Berufsfeld. Nutzen Sie Ihre Chance.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldeschluss: 29.10.2024.

Agentur für Arbeit Schweinfurt

Di am 5.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21405 gebührenfrei

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: 14.1.2025.

Agentur für Arbeit Schweinfurt

Di am 21.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 21406 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: 7.10., 4.11., 2.12., 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 €

BAYERN KOLLEG SCHWEINFURT
Staatliches Gymnasium des zweiten Bildungswegs

WEITERBILDUNG ABITUR

Florian-Geyer-Straße 13 • 97421 Schweinfurt
Telefon. 09721-475 93-0 • 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, Infrastruktur, Verkehr und TechnologieInvestitionen dieser Volkshochschule wurden vom
Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft,
Infrastruktur, Verkehr und Technologie kofinanziert.

Wichtig Wichtig Wichtig

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

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

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

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

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

HERDT

www.herdtd.com

„Software zum guten Kurs“:

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

Für weitere Informationen wenden Sie sich an:

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

Online-Angebote

Technische Voraussetzungen: PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam. Alternativ können Sie mit Ihrem Tablet oder Smartphone an einer Konferenz teilnehmen. Einige Funktionen können auf dem Smartphone eingeschränkt sein.**Unterstützt werden folgende Browser:** Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium). Bei der Anmeldung muss unbedingt eine Emailadresse angegeben werden. **Die Zugangsdaten werden Ihnen ca. 1 Woche vorher per E-Mail 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 17.10. 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 Benachrichtigungszentrum
- 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 19.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-17 Uhr mit Pause 1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25102 70 €



Warum vhs?

Ansgar
Ecker

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

Einführung Windows 11
für Umsteiger/innen

Der Workshop richtet sich an alle, die sich mit dem neuen Betriebssystem von Microsoft vertraut machen möchten. Windows 11 bietet eine Reihe neuer Funktionen und Verbesserungen im Vergleich zu seiner Vorgängerversion. Im Kurs lernen Sie, wie Sie effektiv und effizient mit Windows 11 arbeiten können, insbesondere, wenn Sie bereits Erfahrungen mit früheren Windows-Versionen gemacht haben. Wir machen uns mit den grundlegenden Bedienungselementen vertraut, erkunden die Benutzeroberfläche und lernen, wie tägliche Aufgaben wie Dateiverwaltung, Anpassung von Einstellungen und vieles mehr erledigt werden können.

Ansgar Eckert

Sa am 30.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-17 Uhr mit Pause 1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25103 70 €

Bitte beachten Sie auch das Online-Angebot
Eltern im digitalen Zeitalter Kurs-Nr. 15203V
im Bereich Gesellschaft.

Künstliche Intelligenz, Internetsicherheit

Künstliche Intelligenz (KI) –
Hype oder Vape?

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 5.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-17 Uhr mit Pause 1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25201 70 €

Einführung in die Künstliche Intelligenz (KI): ChatGPT, Gemini und KI-Apps

Der Kurs bietet einen ersten Überblick über KI-Chatbots bis hin zur KI-Bildgenerierung und richtet sich an alle, die mehr über Künstliche Intelligenz erfahren möchten. Der Workshop wird in Form von Vorträgen, Übungen und Diskussionen durchgeführt. Er ermöglicht es den Teilnehmenden, die Inhalte selbst zu entdecken und mit ChatGPT, Gemini und KI-Bildgeneratoren zu experimentieren. Zusammen designen wir Bilder mit der KI.

- Überblick über die KI-Systeme und Apps
 - Unterschiede zwischen den KI-Chatbots
 - Verwendung von KI zur Erstellung verschiedener Texte
 - Grundlagen der Textgenerierung und Anwendungsbeispiele
 - Grundlagen der KI-Bildgenerierung verstehen (Design von KI-Bildern)
 - Potenziale und Grenzen von KI-Chatbots verstehen
- Bitte mitbringen: Laptop. Um die KI-Systeme selbst zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Torsten Jaunich

Sa 5.10. und Sa 12.10. vhs Schultesstr. 19 b
jeweils 10-17 Uhr mit Pause Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 25202 40 €

Online-Angebot: Canva Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

Entdecken Sie die Welt der Kreativität in diesem interaktiven Canva-Workshop. Lernen Sie die Grundlagen des benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs, ohne Vorkenntnisse. Erfahren Sie wichtige Designprinzipien und setzen Sie sie direkt in die Tat um. Es werden verschiedene Projekte erstellt, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt. Außerdem gibt es wertvolle Tipps und Tricks, um Designs zu verbessern. Egal ob Unternehmer, Studenten oder Kreativinteressierte - hier ist für jeden etwas dabei.

Ein Canva-Account muss nicht vorhanden sein, sondern wird gemeinsam im Kurs angelegt.

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

Robin Weniger

Do am 24.10. 1 mal Virtuelles Klassenzimmer
17-20 Uhr vhs.cloud
Kurs-Nr. 25203V 31 €

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 5.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 101
Kurs-Nr. 25204 31 €

Android- Smartphones

Android-Smartphones und -Tablets für Einsteiger/innen

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

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

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

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

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

Nicht für Apple-Geräte geeignet!

Thomas Scholl

Mo ab 4.11. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015
Kurs-Nr. 25301 117 €

Webseiten erstellen und gestalten

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

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

Besprochen werden verschiedene Ansatzpunkte und Techniken: Keyword-Analyse, Auswertung des Besucherverhaltens, HTML-Code und -Struktur, URLs, Weiterleitungen, duplicate Content, Verlinkung.

Voraussetzungen: HTML-Kenntnisse sind von Vorteil.

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

Stephan Betzel

Fr am 22.11. 1 mal Virtuelles Klassenzimmer
18-21 Uhr vhs.cloud
Kurs-Nr. 25401V 31 €

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

Sie erhalten einen grundlegenden Einblick in Konzeption und Ausführung einer Website und die Sprachen HTML zur Strukturierung der Seiten und CSS zur Gestaltung. Um eine Website zu erstellen, braucht man mehr als nur die Tastenkombinationen eines bestimmten Programms zu kennen. Irgendwann muss man sich mit HTML beschäftigen. Bilder wollen erstellt und aufbereitet werden. Sie treffen Entscheidungen für den Einsatz bestimmter Techniken und möchten von Suchmaschinen gefunden werden. Dieser Kurs gibt Ihnen Tipps und Hinweise, worauf Sie achten müssen und führt Sie in die Sprachen HTML und CSS ein, als Grundlage für aufbauende Kurse und zum Start mit der eigenen Website.

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

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

Voraussetzung: gute Windows- und Textverarbeitungskenntnisse sowie Interneterfahrung.

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

Stephan Betzel

Sa ab 23.11. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-17 Uhr 1. Stock, Zi. 101
Kurs-Nr. 25402 195 €

Online-Angebot: 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.

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

Stephan Betzel

Fr am 13.12. 1 mal Virtuelles Klassenzimmer
18-21 Uhr vhs.cloud
Kurs-Nr. 25403V 31 €

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

**Di ab 8.10. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25501 77 €

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

**Do ab 10.10. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-12 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25502 187 €

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

Inhalte:

- Word: Kopf- und Fußzeilen, Rechtschreibhilfe, Bilder einfügen, Tabellenfunktion und Tabulatoren, Textbausteine, Texte übersetzen, Serienbriefe erstellen

- Outlook: Effiziente Arbeitstechniken: Ansicht anpassen, Kategorien verwalten, Signaturen erstellen, Abwesenheitsnotiz aktivieren

- Excel: Tabellen erstellen, speichern, drucken und formatieren, Formeln, Funktionen, Arbeitsmappenverwaltung, Diagrammerstellung

- Internet: Entstehung, Aufbau und Möglichkeiten des Internets, Provider, Bedienung der Software (Browser), verschiedene Möglichkeiten der Suche mit Suchmaschinen, Sicherheit im Internet

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

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

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

Ihr eigenes Laptop/Notebook kann mitgebracht werden!

Werner Förster

**Do ab 10.10. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25503 187 €

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 8.1. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25504 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 25.10., 18.15-21.30 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
Sa 26.10., 8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25505 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 16.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25506 62,50 €

OneNote Tipps und Tricks (E)

Schon seltsam - OneNote ist in Microsoft-Anwenderkreisen kaum bekannt und doch so nützlich. Seit 2003 ist es fester Bestandteil des Office-Pakets. Als „externes Gedächtnis“ kann es jede/r für seine/ihre beruflichen, privaten, vereins- und hobbymäßigen Zwecke verwenden. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit OneNote gemacht haben und ihr Wissen vertiefen wollen. Im Kurs werden wir uns mit den folgenden Themen beschäftigen: OneNote - Notizbücher im gemeinsamen Zugriff, Arbeiten mit Kategorien, Inhaltsverzeichnisse, Arbeiten mit Vorlagen, Veröffentlichung von Notizbüchern, Tipps und Kniffe.

Werner Förster

**Mo am 27.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25507 31 €

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.herdt.de, Version wie von Ihnen selbst eingesetzt, mit oder ohne Übungsanhang) ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Rainer Hartmann

**Sa 23.11. und So 24.11. vhs Schultesstr. 19 b
jeweils 8.45-16.15 Uhr mit Pause 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25508 125 €

Excel Weiterführung am Wochenende, Stufe 2 (E)

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

Voraussetzungen: Kenntnisse entsprechend Excel Stufe 1.

Inhalte: Relative, absolute und gemischte Bezüge, mit einfachen Funktionen arbeiten, spezielle Funktionen einsetzen, mit Datum und Uhrzeit arbeiten, Diagramme erstellen und schnell gestalten, Diagramme bearbeiten, bedingte Formatierung, benutzerdefinierte Zahlenformate, Formatvorlagen und Mustervorlagen.

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

Rainer Hartmann

**Sa 18.1. und So 19.1. vhs Schultesstr. 19 b
jeweils 8.45-16.15 Uhr mit Pause 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25509

125 €

Excel Aufbau am Wochenende, Stufe 3 (E)

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

Voraussetzungen: Excel-Kenntnisse entsprechend Excel Stufe 2.

Inhalte: Daten sortieren und filtern, arbeiten mit Namen, Regeln für bedingte Formatierungen, Tabellen gliedern, Formeln überwachen, Spezialfilter verwenden, mit Excel-Datenbanken arbeiten, Daten kombinieren und konsolidieren, Pivot-Tabellen erstellen und anpassen, verschiedene Diagrammtypen, spezielle Diagrammbearbeitung.

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

Rainer Hartmann

**Sa 8.2. und So 9.2. vhs Schultesstr. 19 b
jeweils 8.45-16.15 Uhr mit Pause 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25510

125 €

Textverarbeitung

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

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

Inhalte: Dokumentformatierung optimieren, Tabellen und Diagramme, Zusammenarbeit und Freigabe, Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten.

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

Auf unserer Homepage finden Sie die ausführlichen Inhaltsangaben.

Thomas Scholl

**Sa am 11.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25511

62,50 €



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.“

Präsentation

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

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

Inhalte: Design und Layout-Optimierung, Animationen und Übergänge, Multimedia und Interaktivität, Effektive Präsentationstechniken, Zeitsparende Tipps und Tricks.

Auf unserer Homepage finden Sie die ausführlichen Inhaltsangaben.

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

Thomas Scholl

**Sa am 1.2. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102**

Kurs-Nr. 25512

62,50 €

Bitte beachten Sie auch das Angebot **Präsentation und Rhetorik**, Kurs-Nr. 21109 im Programmbereich Beruf.

Programmiersprachen

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).

Bitte bringen Sie einen schnellen USB-Stick mit.

Stephan Betzel

**Di ab 8.10. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25601

94 €

Online-Angebot: Grundlagen der JavaScript-Programmierung für WebSites

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

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

Manipulieren Sie Dinge in Ihren html-Dokumenten: Text, Bilder, Design.

Reagieren Sie auf Aktionen des Websitebesuchers, indem Sie Eingaben verarbeiten oder seine Geräte (Maus, Tastatur) überwachen.

Inhalte: Variablen, Datentypen, Arrays, Kontrollstrukturen, Funktionen, Objekte, Browser-Events (Ereignissteuerung), Browser manipulieren: BOM, html und css manipulieren: DOM. Zum Arbeiten mit Javascript brauchen Sie einen Editor zum Schreiben des Codes und einen Browser zum Ausführen, was beides eigentlich jeder Computer schon besitzt.

Zum einfacheren Arbeiten im Kurs verwenden wir folgende Software: aktueller Browser: Chromium oder Firefox, Editor: Visual Studio Code.

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

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

Hierbei geht es darum, effektiv Hilfsmittel einzusetzen.

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

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

Stephan Betzel

**Di ab 7.1. 4 mal Virtuelles Klassenzimmer
18-20.15 Uhr vhs.cloud**

Kurs-Nr. 25602V

94 €

PC-Technik

Netzwerklösungen für Heimanwender/innen

In vielen Familien werden mehrere PCs, Notebooks oder Tablets verwendet und schon stellt sich die Frage, wie Informationen und Dateien zwischen den Geräten einfach ausgetauscht werden können. Die Übertragung per USB-Stick oder Mail funktioniert für gelegentliche Vorhaben ganz gut, ist aber keine Dauerlösung. Gleichzeitig wollen Sie z. B. Scanner und Drucker nicht mehrfach kaufen, sondern gemeinsam nutzen.

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

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

Werner Förster

**Mo am 20.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101**

Kurs-Nr. 25701

31 €

Programmbereich: SPRACHEN

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

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

In der Welt zu Hause

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

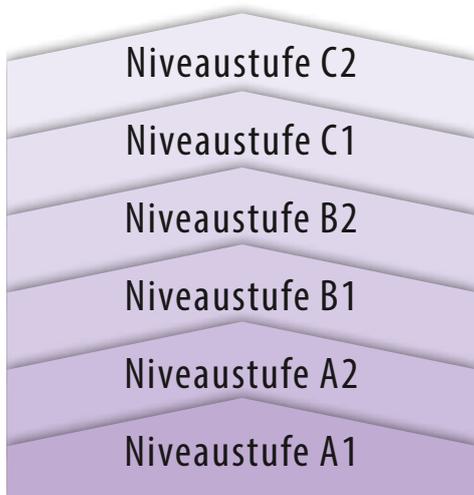
Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

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

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

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)



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

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

Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile:

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

Sprachenlernen mit System

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 Grundstufe A2

Englisch A2 am Vormittag

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

Lehrbuch: Great A2 2nd edition (grün), Klett, ca. ab Lektion 5.
N.N.

Do ab 1.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 330222 max. 120 €

Englisch A2 am Vormittag

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

Lehrbuch: Great A2 second edition, Klett, ab ca. Lektion 8

Elisabeth De Meuter

Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 330223 max. 120 €

Englisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Great! A2, Klett, ab ca. Lektion 1

Amira Gostomski

Mi ab 2.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 330231 max. 120 €

Englisch Grundstufe A2 Auffrischkurse

Englisch A2 Auffrischung

Brush up your English with a friendly native speaker. Join this course if you want to practice English in a safe and comfortable environment, where we will refresh your basic knowledge of grammar and assist you in regaining a more fluid use of it. In diesem Kurs können Sie Ihre englischen Sprach- und Grammatikkenntnisse mit einer muttersprachlichen Dozentin in angenehmer Umgebung auffrischen und vertiefen und Ihre kommunikativen Fähigkeiten verbessern. Geeignet für Teilnehmer/innen mit Sprachkenntnissen der Stufe A2.

Gayle Hoffman

Mi ab 2.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr 2. Stock, Zi. 203

Kurs-Nr. 330241 max. 120 €

Englisch Grundstufe A2 Konversationskurse

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 30.9. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.45-18.15 Uhr 2. Stock, Zi. 205

Kurs-Nr. 330252 max. 120 €

Englisch Conversation A2/B1 am Vormittag

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

Teaching materials will be provided in class.

Amira Gostomski

Mo ab 30.9. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr

3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330251 max. 120 €

Englisch Mittelstufe B1

Englisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus A2.

Lehrbuch: „Go for it B1“, Hueber-Verlag, ca. ab Lektion 6

Regina Abrucio Krappmann

Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 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-Verlag ca. ab Lektion 5

Ulrike Mühl

Mo ab 7.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330333 max. 120 €

Englisch

Um eine bessere Preistransparenz für Sie zu gewährleisten, haben wir die Darstellung der Kursgebühren angepasst. Wir möchten Sie aber darauf hinweisen, dass sich die Gebühren unserer Kurse dabei nicht erhöht haben.

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

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

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

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

Englisch A1 am Abend

Neuer Anfängerkurs für Anfänger/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, ab Lektion 1

Olena Borysenko

Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr 2. Stock, Zi. 203

Kurs-Nr. 330131 max. 120 €

Englisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Englisch A1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (ca. 3 Semester) der Stufe A1.

Lehrbuch: Great A1, 1. Auflage (blau), Klett, ab ca. Lektion 7

Regina Abrucio Krappmann

Di ab 1.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr 2. Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 330141 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

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

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

Amira Gostomski

Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330332 max. 120 €

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-Verlag ca. ab Lektion 7

Ulrike Mühl
Di ab 8.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 330334 max. 120 €

Englisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

Theater lovers in English B1/B2

A course for theater lovers in English! Join a group of like-minded enthusiasts to read together „The Great Gatsby“ written by F. Scott Fitzgerald. We'll read about this mysterious millionaire who tries to win back his lost love Daisy in the Jazz Age America. At the end of our course, we will reward ourselves by attending this stage play at our very own Stadttheater Schweinfurt.

Gayle Hoffman
Mi ab 2.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-12.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 330391 max. 120 €

Englisch Mittelstufe B2

Englisch B2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus der Stufe B1.

Lehrbuch: „Go for it B2“, Hueber-Verlag, ab Lektion 1

Amira Gostomski
Mo ab 30.9. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 330431 max. 120 €

Englisch Grundstufe B2 Auffrischkurse

English Conversation B2 Auffrischkurs

Dieser Kurs richtet sich an Lernende mit Vorkenntnissen der Stufe B2, die ihre Kenntnisse und Sprachfähigkeiten gern intensiv auffrischen und erweitern möchten. Gemeinsam mit einer Muttersprachlerin werden die Teilnehmenden nicht nur bisher Erlerntes wiederholen und festigen, sondern auch Besonderheiten wie Redewendungen, neue Vokabeln oder weitere grammatikalische Regeln innerhalb eines kommunikativen Rahmens lernen und anwenden.

Marie-Louise Andersen de Medrano

Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 330441 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-Verlag, ca. ab Lektion 6

Ulrike Mühl
Di ab 8.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 330451 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 fortgeschrittenen 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 7.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
15.45-17.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 330452 max. 120 €

Englisch Aufbaustufe C1 – C2 Konversationskurse

Conversation C1 am Vormittag

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

Ulrike Mühl
Di ab 8.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 330551 max. 120 €

English Conversation C1/C2

A good command of the English language will help you communicate effectively in almost any environment. Whether your motivation is travel, work, or better communication with loved ones that live abroad, come improve your English-speaking and listening skills with a native speaker. Enjoy reading and discussing a wide range of topics in a friendly environment.

Gayle Hoffman
Mi ab 2.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.45-20.15 Uhr 2. Stock, Zi. 203
Kurs-Nr. 330552 max. 120 €

Englisch mit Zeit und Muße

Englisch B1 für Senioren/innen

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2. Englisch lernen in kleinen Schritten in gemäßigttem Tempo. Lehrbuch: Great B1, alte Ausgabe (blau) ca. ab Lektion 10

Ingetraut Lemmerich
Mi ab 2.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305
Kurs-Nr. 330262 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 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 2. Stock, Zi. 206
Kurs-Nr. 330264 max. 120 €

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 30.9. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 330263 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 is part of each class. Materials will be distributed in class.

Amira Gostomski
Mi ab 2.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 304
Kurs-Nr. 330265 max. 120 €



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

Prüfungsvorbereitende Englischkurse

Cambridge Advanced

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

Lernende auf dieser Stufe können

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

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

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

Lehrbuch: „Ready for C1 Advanced“, 4th edition, Student's Book, macmillan education, ISBN 978-3-19-402927-9

Hildegard Dippert

**Di ab 8.10. 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 oder über unsere homepage: www.vhs-schweinfurt.de

Englisch für den Beruf

Business English A2/B1

Do you want to make an international phone call in English? Would you like to write an email or a letter to an English speaking company? Then you are the right person for this course: phone calls, emails, business letters, making appointments and arrangements etc.

Course book from Klett: At Work, A2/B1 (ISBN 978-3-12-502755-8)

Hannes Maier

**Di ab 1.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.45-20.15 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

Kurs-Nr. 330811 max. 120 €

Französisch

Um eine bessere Preistransparenz für Sie zu gewährleisten, haben wir die Darstellung der Kursgebühren angepasst. Wir möchten Sie aber darauf hinweisen, dass sich die Gebühren unserer Kurse dabei nicht erhöht haben.

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

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

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

Französisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Französisch A1 am Nachmittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus zwei Semestern.

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber-Verlag ab Lektion 6

Agnès Boismorel

**Di ab 8.10. 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

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber-Verlag ab Lektion 1

Kévin Bouillard

**Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

Kurs-Nr. 340231 max. 120 €

Französisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber-Verlag ab Lektion 3

N. N.

**Di ab 8.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

Kurs-Nr. 340232 max. 120 €

Französisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber-Verlag ab Lektion 5

Agnès Boismorel

**Mi ab 9.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 206**

Kurs-Nr. 340233 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 7.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

Kurs-Nr. 340351 max. 120 €

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

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

Kévin Bouillard

**Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
15.45-17.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

Kurs-Nr. 340350 max. 120 €

Französisch Mittelstufe B2 Konversationskurse

Französisch B2 Conversation

Dans ce cours, nous explorerons divers sujets d'actualité tels que l'histoire, la musique, la peinture, le cinéma, la littérature et la culture culinaire en France, ainsi que la Francophonie. Les participants sont également invités à suggérer des sujets dans la mesure du possible. Ce cours vise à améliorer vos compétences en langue française et à vous offrir l'opportunité de renforcer et d'élargir vos capacités de communication en échangeant avec d'autres personnes.

Aïcha Soumeïya Arbaoui

**Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014**

Kurs-Nr. 340451 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 30.9. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 306**

Kurs-Nr. 340261 max. 120 €



Italienisch

Um eine bessere Preistransparenz für Sie zu gewährleisten, haben wir die Darstellung der Kursgebühren angepasst. Wir möchten Sie aber darauf hinweisen, dass sich die Gebühren unserer Kurse dabei nicht erhöht haben.

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 Italienisch

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

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

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

Italienisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ab Lektion 1
Annette May
 Do ab 21.11. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
 9-10.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305
 Kurs-Nr. 350121 max. 120 €

Italienisch A1 am Abend für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ab Lektion 1
Giulia Chevron
 Di ab 1.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
 19.15-20.45 Uhr 2. Stock, Zi. 202
 Kurs-Nr. 350131 max. 120 €

Italienisch für die Reise

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
 Eine Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsländ 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: Lehrbuch: Viva le vacanze (neu), Hueber ISBN-13: 9783192172434
 Je 3 Unterrichtsstunden an 8 Samstagen, ab 5.10, jeweils 9:00 bis 11:15 Uhr

Vittoria Falco
 Sa ab 5.10. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
 9-11.15 Uhr 2. Stock, Zi. 201
 Kurs-Nr. 350191 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

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 5 Semestern A1.
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 7
Annette May
 Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
 10.45-12.15 Uhr 3. Stock, Zi. 305
 Kurs-Nr. 350142 max. 120 €

Italienisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. einem Semester A1 oder einem Urlaubskurs.
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 3
Vittoria Falco
 Fr ab 4.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
 17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 304
 Kurs-Nr. 350152 max. 120 €

Italienisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 2 Semestern A1.
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 4
Patrizia Pfeuffer-Bellini
 Di ab 1.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
 19-20.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303
 Kurs-Nr. 350153 max. 120 €

Italienisch A1 am Samstag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 2 Semestern A1.
 Auch für Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen.
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 6
 Je 3 Unterrichtsstunden an 8 Samstagen, Beginn: 5.10.24, jeweils von 9.30 - 11.45 Uhr
Dott.ssa Jessica Pinna
 Sa ab 5.10. 8mal vhs Schultesstr. 19 b
 9.30-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304
 Kurs-Nr. 350112 max. 120 €

Italienisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 3 Semestern A1.
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 6/7
Patrizia Pfeuffer-Bellini
 Mo ab 30.9. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
 19-20.30 Uhr 3. Stock, Zi. 304
 Kurs-Nr. 350154 max. 120 €

Italienisch A1 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.
 Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 8
Dr. Hermann Lun
 Mo ab 30.9. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
 17.30-19 Uhr 1. Stock, Zi. 104
 Kurs-Nr. 350155 max. 120 €

Italienisch A1 – Auffrischkurse

Italienisch für die Reise – Auffrischkurs

Eine Reise können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Aufenthaltsland auch sprachlich zurechtfinden. In diesem Kurs werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukerei Ihre Sprachkenntnisse zu wichtigen Alltagssituationen auf Reisen wiederholen und festigen sowie viel über Bräuche und Traditionen in Italien erfahren.
 Dieser Auffrischkurs eignet sich für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus ca. 4 Semestern A1. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.
Dott.ssa Jessica Pinna
 2 Termine:
 Freitag 15.11., 17.30-19 Uhr und vhs Schultesstr. 19 b
 Samstag 16.11, 12.30-16 Uhr 3. Stock, Zi. 303
 Kurs-Nr. 350192 38 €

Italienisch A1 – Spezialkurse

Italienisch Aussprachetraining – Workshop

In diesem Workshop werden Sie durch viele abwechslungsreiche Ausspracheübungen Ihre italienische Aussprache verbessern. Der Kurs ist für Lernende mit Vorkenntnissen der Stufe A1 von ca. 2 Semestern geeignet. Unterrichtsmaterial wird von der Kursleitung gestellt.
Dott.ssa Jessica Pinna
 Do ab 10.10. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
 17.30-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 205
 Kurs-Nr. 350113 31 €

Italienisch Grundstufe A2

Italienisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.
Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett-Verlag, ab Lektion 1
Dott.ssa Jessica Pinna
Di ab 1.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 2. Stock, Zi. 203
Kurs-Nr. 350231 max. 120 €

Italienisch A2 Auffrischkurse

Italienisch Auffrischung A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.
Zusätzlich zum Lehrbuch wiederholen und festigen wir den Lernstoff gründlich anhand diverser Materialien, die die Kursleiterin mitbringt. Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf der kommunikativen Übung der Sprache
Lehrbuch: Con piacere A2 (alte Ausgabe), Klett-Verlag
Monika Cortese
Di ab 1.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.45-12.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 350241 max. 120 €

Italienisch Auffrischung A2 - Workshop

Wir wiederholen und vertiefen unsere Italienischkenntnisse. Auch für Wiedereinsteiger/innen aus früheren Kursen, die nach Lehrbuch schon einmal die Stufe A2 vollendet haben.
Dott.ssa Jessica Pinna
Fr am 10.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-13.30 Uhr 2. Stock, Zi. 206
Kurs-Nr. 350242 31 €

Italienisch A2/B1 Konversationskurse

Italienisch Konversation A2/B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.
Parliamo! In questo corso ci concentreremo, attraverso l'arricchimento individuale del lessico, sulla produzione orale. Tramite articoli, testi, libri, video e podcast, ci confronteremo su diversi temi, in modo da dare vita a uno scambio di idee!
Dott.ssa Jessica Pinna
Di ab 1.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.15-20.45 Uhr 2. Stock, Zi. 203
Kurs-Nr. 350252 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 Mittelstufe B1

Italienisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2/B1.
Lehrwerk: Con piacere nuovo B1, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 2
Monika Cortese
Di ab 1.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.15-10.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 350322 max. 120 €

Italienisch B1 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 30.9. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr 2. Stock, Zi. 205
Kurs-Nr. 350332 max. 120 €

Italienisch Mittelstufe B2

Italienisch B2 am Vormittag

In questo corso utilizziamo la rivista „Adesso“ (Spotlight - Verlag), una raccolta di articoli di vari temi che riguardano l'attualità, la società, la cultura, le città dell'Italia adatti a soddisfare gli interessi più diversi.
Dott.ssa Laura Bruno
Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-10.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 350422 max. 120 €

Italienisch Mittelstufe B2 und Aufbaustufe C1

Italienisch B2/C1 am Nachmittag

In questo corso utilizziamo la rivista „Adesso“ (Spotlight - Verlag), una raccolta di articoli di vari temi che riguardano l'attualità, la società, la cultura, le città dell'Italia adatti a soddisfare gli interessi più diversi.
Dott.ssa Laura Bruno
Di ab 1.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.15-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 350432 max. 120 €



Spanisch

Um eine bessere Preistransparenz für Sie zu gewährleisten, haben wir die Darstellung der Kursgebühren angepasst. Wir möchten Sie aber darauf hinweisen, dass sich die Gebühren unserer Kurse dabei nicht erhöht haben.

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

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

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

Spanisch für Null-Anfänger/innen Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Spanisch A1 für die Reise – Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Endlich ist es soweit - die Reise ins sonnige Spanien oder ein anderes spanischsprachiges Land steht vor der Tür, Sie können sich aber bisher nur mit Händen und Füßen verständigen. In diesem Intensivkurs lernen Sie den 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“ ISBN: 9783125142572, Klett-Verlag, ab Lektion 1
Elizabeth Meyer Ureña
Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.30-12 Uhr 3. Stock, Zi. 304
Kurs-Nr. 360902 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 978 3 06 120933 9, ab Lektion 1

4 Termine à 4 Unterrichtsstunden: 27.1. bis 30.1.25, jeweils montags bis donnerstags 16.30 - 19.45 Uhr mit 15 Minuten Pause

Elizabeth Meyer Ureña

**Mo ab 27.1. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360901

83,20 €

Spanisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Spanisch A1 am Vormittag

Dieser Kurs ist ein Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen aus einem Semester.

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

Lehrbuch: „Perspectivas contigo A1“, Cornelsen, ISBN 978 3 06 120933 9, ab Lektion 5

Gabriela Martin

**Fr ab 4.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360141

max. 120 €

Spanisch A1/A2 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

In diesem Kurs arbeiten wir schwerpunktmäßig mit der Übung und Verbesserung der Kommunikation sowie der Anwendung des Erlernten beim Sprechen.

Wir verwenden das Lehrbuch „Perspectivas contigo A1“ Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-120933-9) ca. ab Lektion 11 und „Perspectivas contigo - Sprachtraining A1“ (ISBN 978-3-06-120946-9)

Mónica Wierling

**Mi ab 9.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360142

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 A1/A2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1. Wir beenden das Lehrbuch A1 und beginnen im Laufe des Semesters mit A2.

Lehrbuch: „Perspectivas contigo A1“, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120933-9, ca. ab Lektion 10-11

und „Perspectivas contigo A2“, Cornelsen-Verlag, ISBN 978-3-06-120935-3

Camila López Sauri

**Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360151

max. 120 €

Spanisch A1/A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Wir beenden das Lehrbuch „Perspectivas contigo A1“, Cornelsen, ISBN 9783061209339, (wenn vorhanden, bitte mitbringen), ab Lektion 12.

Dann beginnen wir mit dem Kursbuch „Perspectivas contigo A2“, Cornelsen, ISBN 978-3-06-120935-3, ab Lektion 1.

Elizabeth Meyer Ureña

**Mi ab 9.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.45-21.15 Uhr 2. Stock, Zi. 204**

Kurs-Nr. 360152

max. 120 €

Spanisch A1 Intensivkurs Teil 2 (Lektion 5-8)

Fortsetzung von „Intensivkurs Teil 1“ - Für Teilnehmer/innen mit geringen Kenntnissen aus 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 978 3 06 120933 9, ab Lektion 5

4 Termine à 4 Unterrichtsstunden : 3.2. bis 6.2.25, jeweils montags bis donnerstags 16.30 - 19.45 Uhr mit 15 Minuten Pause

Elizabeth Meyer Ureña

**Mo ab 3.2. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360902

83,20 €

Spanisch A1 Intensivkurs 3 (Lektion 9-12)

Fortsetzung von „Intensivkurs Teil 2“ - Für Teilnehmer/innen mit Kenntnissen aus 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 978 3 06 120933 9, ab Lektion 9

4 Termine à 4 Unterrichtsstunden: 10.2. bis 13.2.25, jeweils montags bis donnerstags 16.30 - 19.45 Uhr mit 15 Minuten Pause

Elizabeth Meyer Ureña

**Mo ab 10.2. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360903

83,20 €

Spanisch Grundstufe A2

Spanisch A2 am Nachmittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, Cornelsen-Verlag, ca. ab Lektion 9

Carolin Cecilia Ruiz Fernandez

**Mi ab 2.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-18 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

Kurs-Nr. 360233

max. 120 €

Spanisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1

Lehrbuch: „Perspectivas contigo A2“, Cornelsen, ab Lektion 2/3

Camila López Sauri

**Di ab 1.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014**

Kurs-Nr. 360231

max. 120 €

Spanisch A2 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: „Perspectivas contigo A2“, Cornelsen, ab Lektion 4

Carolin Cecilia Ruiz Fernandez

**Mi ab 2.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013**

Kurs-Nr. 360232

max. 120 €

Spanisch Mittelstufe B1

Spanisch B1 am Vormittag

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Perspectivas contigo B1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 8/9

Elizabeth Meyer Ureña

**Mo ab 7.10. 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 arbeiten wir schwerpunktmäßig mit der Übung und Verbesserung der Kommunikation sowie der Anwendung des Erlernten beim Sprechen.

Lehrbuch: Perspectivas contigo B1 (ISBN-13: 9783061209544) ab Lektion 3

und Perspectivas contigo Sprachtraining B1 (ISBN-13: 9783061209483)

Mónica Wierling

**Mi ab 9.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303**

Kurs-Nr. 360332

max. 120 €

Spanisch B1 am Abend

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2/B1.

Lehrbuch: Perspectivas contigo B1, Cornelsen-Verlag, ab Lektion 10

Elizabeth Meyer Ureña

**Mi ab 9.10. 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 10.10. 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 7.10. 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 10.10. 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 arbeiten wir schwerpunktmäßig mit der Übung und Verbesserung der Kommunikation sowie der Anwendung des Erlernten beim Sprechen.

Lehrbuch „Con gusto nuevo B2“ vom Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-514688-4) ab Lektion 2

Mónica Wierling

Mo ab 7.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 360422 max. 120 €



Weitere Fremdsprachen

Um eine bessere Preistransparenz für Sie zu gewährleisten, haben wir die Darstellung der Kursgebühren angepasst. Wir möchten Sie aber darauf hinweisen, dass sich die Gebühren unserer Kurse dabei nicht erhöht haben.

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 €

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

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

Chinesisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Der Kurs ist geeignet für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse. Lehrbuch: Wird von der Lehrkraft bei Kursbeginn bekanntgegeben.

Shi Li

Mi ab 16.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 370211 max. 120 €

Chinesisch B1

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch; New Concept Chinese 2, Textbook, ISBN 978-7-5619-3379-4 ca. ab Lektion 25

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Shi Li

Di ab 15.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.15-18.45 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 370231 max. 120 €

Chinesisch B2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1

Lehrbuch: New Concept Chinese 4, Textbook, Beijing Language and Culture University Press, ISBN 978-7-5619-3567-5, ab Lektion 1

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Shi Li

Di ab 15.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 370242 max. 120 €



Warum vhs?

Shi Li

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

Neugriechisch A1

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

Lehrbuch: Kalimera neu, ca. ab Lektion 5

Katharina Efthimiou

Mo ab 30.9. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 371212 max. 120 €

Neugriechisch A2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

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

Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Kalimera neu, ca. ab Lektion 11

Maria Vetta

Mo ab 30.9. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr 2. Stock, Zi. 203

Kurs-Nr. 371225 max. 120 €

Neugriechisch B1 - Online

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2/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: S. Seite 23

Athina Siasi

Mi ab 2.10. 12 mal Virtuelles Klassenzimmer
17.15-18.45 Uhr vhs.cloud

Kurs-Nr. 371231V max. 120 €

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: S. Seite 23

Athina Siasi
Mi ab 2. 10. 12 mal Virtuelles Klassenzimmer
19-20.30 Uhr vhs.cloud

Kurs-Nr. 371241V max. 120 €

Russisch A2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1/A2.

Lehrbuch: Jasno A1-A2 neu, ca. ab Lektion 12

Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Elena Keil
Di ab 1. 10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011

Kurs-Nr. 371921 max. 120 €

Russisch B1

Hier können Sie auffrischen, was Sie einmal z.B. in der Schule, für den Beruf oder für Reisen gelernt haben und schlummern-des Wissen aktivieren.

Lehrbuch: Jasno B1, Klett-Verlag, ca. ab Lektion 8; Konversation und Lehrbuch in lebendiger Mischung. Seiteneinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Ljudmila Königer
Mo ab 30.9. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.45-20.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013

Kurs-Nr. 371932 max. 120 €



Warum vhs?

Lidia
Suciu

„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.“

Rumänisch A1

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus einem Semester.

Seiteneinsteiger/innen mit passenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Kursbuch: Cu succes! Kurs- und Übungsbuch für Anfänger. Klett-Verlag, ab Lektion 4

Lidia Suciu, Matilda Suciu
Do ab 10. 10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 104

Kurs-Nr. 372612 max. 120 €

Deutsche Gebärdensprache für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation NichtHörender zu überwinden. Im Kurs werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt. Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Der Kurs findet ab 5 Personen statt.

Inna Saal
Di ab 1. 10. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013
Kurs-Nr. 300001 max. 120 €

Bitte beachten Sie, dass die Sprachkurse „Russisch für Kinder“ ab sofort unter der Rubrik „Junge vhs“ auf der Seite 64 zu finden sind.



Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurs- und Kundenservice:

Anja Otto, Tel.: 09721 51-5446

E-Mail: Anja.Otto@Schweinfurt.de

Programmbereichsleitung:

Julia Korol, Tel.: 09721 51-5432,

E-mail: Julia.Korol@Schweinfurt.de

Dieser Programmbereich umfasst zwei Angebotsformate: Zum einen sind es die ganz normalen vhs-Kurse zum Erlernen der deutschen Sprache und zum anderen sind es Lehrgänge und Intensivkurse, die wir im Auftrag für das BAMF durchführen.

Prüfungen im Programmbereich Deutsch als Fremdsprache

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

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

Diesen finden Sie unter Infos/Services --> Einstufung Sprachen.

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

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

Deutsch Grundstufe A1

Deutsch A1 am Vormittag - 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 1.10.-4.2.

Claudia Fella
Di ab 1. 10. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 306

Kurs-Nr. 32110 max. 288 €

Deutsch A1 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

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

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

30 Termine: vom 30.9.-3.2.

Hannes Maier
Mo ab 30.9. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 302

Kurs-Nr. 32111 max. 288 €

Deutsch A1 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1-Teil 1.

Lehrbuch: „Die neue Linie 1 A1“ Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607275-5) und „Die neue Linie 1 A1“ Intensivtrainer (978-3-12-607240-3), Klett-Verlag, ab Lektion 8.

Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.

30 Termine: vom 1.10.-4.2.

Katharina Efthimiou
Di ab 1. 10. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.45-21.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012

Kurs-Nr. 32121 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 30.9.-3.2.

Hannes Maier
Mo ab 30.9. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.45-21.15 Uhr 3. Stock, Zi. 302

Kurs-Nr. 32211 max. 288 €

Deutsch A2 am Samstag - 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.

15 Termine vom 5.10.-8.2.

Petra Röhl
Sa ab 5. 10. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 302

Kurs-Nr. 32212 max. 288 €

Deutsch A2 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2 -Teil 1.
Lehrbuch: Linie 1 A2 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607074-4) und Linie 1 A2 Intensivtrainer (9783126070782), Klett-Verlag, ab Lektion 9.
15 Termine vom 10.10.-6.2.

Julia Feser
Do ab 10.10. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 302
Kurs-Nr. 32221 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 montags und donnerstags statt.
30 Termine vom 30.9.-13.2.

Claudia Fella
Mo ab 30.9. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr 2. Stock, Zi. 202
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 montags und donnerstags statt.
30 Termine vom 30.9.-13.2.

Claudia Fella
Mo ab 30.9. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr 2. Stock, Zi. 202
Kurs-Nr. 324112 max. 288 €

Deutsch B2 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B2 - Teil 1.
Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.2 (ISBN 978-3-19-12-1209-4) Hueber Verlag, ab Lektion 1.
15 Termine vom 30.9.-3.2.

Julia Feser
Mo ab 30.9. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012
Kurs-Nr. 32421 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.
15 Termine: vom 1.10.-28.1.

Martina Werb
Di ab 1.10. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 302
Kurs-Nr. 32311 max. 288 €

Deutsch B1 am Samstag - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.
Lehrbuch: Linie 1 B1 Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Linie 1 B1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 1.
15 Termine vom 5.10.-1.2.

Katharina Efthimiou
Sa ab 5.10. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 32312 max. 288 €

Deutsch B1 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1 - Teil 1.
Lehrbuch: Linie 1 B1, Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Linie 1 B1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 7.
Der Kurs findet dienstags und donnerstags statt.
30 Termine: vom 1.10.-4.2.

Katharina Efthimiou
Di ab 1.10. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012
Kurs-Nr. 32321 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

Deutsch B1 am Abend - intensiv

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.
Dieser Deutschkurs bietet eine intensive Sprachvermittlung, die Sie innerhalb eines Semesters von A2- auf B1-Niveau bringt und dabei Ihre Kommunikationsfähigkeiten und grammatikalischen Kenntnisse gezielt verbessert und auf die Prüfung Zertifikat Deutsch B1 vorbereitet.

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 mittwochs und freitags statt.
30 Termine vom 5.10. - 31.1.

Gebührenstaffelung:
6-9 Anmeldungen = 576 €
ab 10 Anmeldungen = 346 €

Katharina Efthimiou
Mi ab 2.10. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012
Kurs-Nr. 32361 max. 576 €

Digitale Werkzeuge für den Einstieg in die Arbeitswelt: Unterstützung für zugewanderte Deutschlernende

Für zugewanderte Deutschlernende mit Sprachniveau A2 oder B1, die auf der Suche nach niedrigschwelligen Jobs sind oder ihre Chancen auf dem deutschen Arbeitsmarkt verbessern möchten.

Der Kurs bietet den Teilnehmenden eine Einführung in grundlegende digitale Werkzeuge und Plattformen zur Unterstützung ihres Einstiegs in die Arbeitswelt. Durch praxisnahe Workshops und interaktive Sessions werden die Teilnehmenden mit den wichtigsten Tools für die Arbeitssuche vertraut gemacht.

Anmeldung nur nach Beratung.
Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Malte Liesner
Do ab 29.8. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b
12.30-14 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 32901 gebührenfrei

Beratung durch die Agentur für Arbeit

zu den Themen berufliche Orientierung, Weiterbildung und Wiedereinstieg.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich.
Termine: Mo 7.10., 4.11. und 2.12., jeweils 12.30-13.30 Uhr
vhs Schultesstr. 19 b, Erdgeschoss, Zi. 011



Teilnehmer/innen des Berufssprachkurses B2 bei einer Exkursion zur ZF-Sachs Ausstellung – auf den Spuren der Unternehmensgeschichte und Innovationen.

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 Bedingungen 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

Chirurgische Klinik

Die Chirurgische Klinik des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:

08.10.: Venenleiden – Ursache und Therapie,
Katrin Körner (Oberärztin)

05.11.: Die Bauchspeicheldrüse: Von Zyste bis Krebs,
Prof. Dr. Detlef Meyer (Chefarzt)

Nr. 41101

Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie

Die Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungschirurgie des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:

13.10.: Tag der Orthopädie,
Dr. Matthias Blanke (Chefarzt)

Nr. 41102

Neurologische Klinik

Die Neurologische Klinik des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:

17.10.: Parkinson – Mehr als nur Zittern, Prof. Dr. René Handschu (Oberarzt) und Dr. med. univ. Lena Kamski (Oberärztin)

Nr. 41103

Klinik für Urologie und Kinderurologie

Die Klinik für Urologie und Kinderurologie des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu dem Thema

21.10.: „Steinreich“ und trotzdem unglücklich – Urologische Behandlung bei Nieren-/Harnleitersteinen, Dr. Alexander Krebs (Chefarzt)

Nr. 41104

Klinik für Spezielle Schmerztherapie

Die Klinik für Spezielle Schmerztherapie des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 17 Uhr in der Tagesklinik Schmerztherapie (Gesundheitspark) zu folgendem Thema:

23.10.: Medikamente in der Behandlung chronischer Schmerzen, Dr. Sabine Wondra (Oberärztin)

Nr. 41105

Klinik für Frauenkunde und Geburtshilfe und Klinik für Kinder und Jugendliche

Die Frauenklinik des Leopoldina-Krankenhauses informiert ab 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu dem Thema

04.11.: „Wir bekommen ein Kind“, Prof. Dr. Michael Weigel (Chefarzt), Christine Ewers (Hebamme) und Hans-Martin Lode (Oberarzt).

Die Klinik für Kinder und Jugendliche informiert ab 19.30 Uhr im Konferenzraum B81 (8.OG) des Leopoldina-Krankenhauses zu dem Thema

09.12.: Unfallverhütung und erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern, Mathias Usener (Ltd. Oberarzt)

Nr. 41106

Schweinfurter Arzt-Patientenseminare in Kooperation mit dem Krankenhaus St. Josef „Cannabis und Alkohol“

Oft miteinander verglichene Suchtmittel und „gegeneinander ausgespielt“ – keines ist risikofrei. Hierbei wird sachlich und unpolitisch informiert.

Do am 17.10. Krankenhaus St. Josef
17-18.30 Uhr Cafeteria, 2.St.

Nr. 41107

Schweinfurter Arzt-Patientenseminare in Kooperation mit dem Krankenhaus St. Josef „KI in der Medizin“

Künstliche Intelligenz ist ein Modethema auch in der Medizin. Für manchen ist es ein Versprechen einer neuen digitalen Welt, voller neuer Möglichkeiten; für andere ist es eine Horrorvision der Dominanz von Maschinenalgorithmen. Was KI heute kann (und was nicht) wird auch anhand des praktischen Einsatzes in Endoskopieverfahren erklärt.

Di am 19.11. Krankenhaus St. Josef
17-18.30 Uhr Cafeteria, 2.St.

Nr. 41108

Schweinfurter Arzt-Patientenseminare in Kooperation mit dem Krankenhaus St. Josef „Husten, Sodbrennen, Krebs“

Reflux in der Speiseröhre – lästig und nicht immer harmlos.

Do am 16.1. Krankenhaus St. Josef
17-18.30 Uhr Cafeteria, 2.St.

Nr. 41109

Seminare/Vorträge mit Anmeldung

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.

Tatjana Pierau
Mi am 9.10. vhs Schultesstr. 19 b
13.30-15 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Nr. 41201 10 €

Vergesslichkeit im Alter – wir tun etwas dagegen

An diesem Abend wird gezeigt, dass Lernen auch im Alter möglich ist und sich dabei neue Nervenzellen bilden können. In diesem Vortrag wird Neues über die Lernforschung allgemein und speziell das Lernen im Alter vermittelt, um es dann auch gleich in der Praxis auszuprobieren. Mit leicht zu erlernenden kinesiologischen Übungen kann man dem eigenen Gehirn Gutes tun.

Monika Breidenbach
Do am 10.10. vhs Schultesstr. 19 b
15-16.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Nr. 41202 10 €



Warum vhs?

Monika Breidenbach

„Weil die vhs mir schon seit über 25 Jahren ermöglicht mein Wissen mit Freude an Interessierte weiterzugeben.“

Bitte beachten Sie auch den Kurs „Schamanisch-Indianische Flöte – Ein Kurs zum Selberbauen“ unter der Kursnummer 53405 im Bereich Musik.

Gut durch die Wechseljahre mit Hilfe des ganzheitlichen Naturheilverfahrens nach Pfarrer Sebastian Kneipp

Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderung, die typische Beschwerden mit sich bringen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Unruhe u.v.m. 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.

Barbara Wiesenthel

Do am 10.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 41203 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.

Tatjana Pierau

Fr am 11.10. vhs Schultesstr. 19 b
13.30-15 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Nr. 41204 10 €



Online Angebot – Gar nicht duft – 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 beschieren 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 durcheinander zu bringen 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 und als Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Medizin und Psychologie tätig. Den Vortrag hält sie als Privatperson.

Technische Voraussetzungen siehe Seite 23. Bei der Anmeldung muss unbedingt eine Emailadresse angegeben werden. Die Zugangsdaten werden Ihnen ca. 1 Woche vorher per Email zugeschickt.

Vanessa Köneke

Mi am 16.10. Virtuelles Klassenzimmer
17-18.30 Uhr vhs.cloud
Nr. 41205V 10 €



Warum vhs?

Vanessa Köneke

„Weil vielfältige Bildung allen Menschen zugänglich sein sollte.“

Schilddrüsenerkrankungen und Homöopathie

Die Bedeutung der Schilddrüse wird allgemein stark unterschätzt, obwohl Schilddrüsenstörungen bei etwa einem Drittel der Bevölkerung auftreten. Zu den häufigsten Schilddrüsenerkrankungen gehören (knotige) Strumata, Hashimoto-Thyreoiditis, Hypo- und Hyperthyreose. In diesem Vortrag erfahren Sie die Vor- und Nachteile der Homöopathie und wie aus Sicht des Referenten, Heilpraktiker, Schilddrüsenerkrankungen mit homöopathischen Mitteln unterstützt werden können. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Dr. Michael Leisten

Do am 24.10. vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Nr. 41206 5 €

Bitte beachten Sie auch die Vorträge im Bereich Pädagogik/ Psychologie „Mentale Fitness – Der Schlüssel zu Erfolg im Beruf und Freizeit“ und „Gute Vorsätze sind gefasst – und was nun?“

Umgang mit digitalem Stress

Was ist digitaler Stress? Wie erkenne ich, dass ich gestresst bin? Was sind die Ursachen und was kann ich gegen den Stress tun? Diesen Fragen wird an den beiden Tagen auf den Grund gegangen. Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Michael Warmuth

Mi am 27.11. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Nr. 41207 10 €

Die homöopathische Hausapotheke

„Homöopathische Hausapotheke“ – was steckt dahinter? Die Heilpraktikerin erklärt in Ihrem Vortrag mit vielen Beispielen aus der Praxis, die Vor- und Nachteile der homöopathischen Selbstmedikation bei akuten Erkrankungen und wo die Grenzen liegen.

Barbara Mantel

Di am 21.1. vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013

Nr. 41208 10 €



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 Farbwahl, bis hin zum typgerechten Augenmake-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 19.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr 2. Stock, Zi. 205
Kurs-Nr. 421011 30 €

Schminkworkshop: Alltagsmake-up

Inhalt, Material und Kursleitung wie 421011, jedoch:

Sabrina Kolbenstetter
Sa am 25.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 304
Kurs-Nr. 421012 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
Mo ab 4.11. oder
Mo. 13.1. je 5 mal Yogapraxis im Prana
18-19.30 Uhr Hadergasse 40
Kurs-Nr. 42201 65 €

Yoga für Schwangere mit Geburtsvorbereitung

Mit sanften Yogaiübungen, Entspannung und Meditation kann hier Kraft für Schwangerschaft und Geburt getankt werden. Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und das 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 oder 09721 22019.

Susanne Hofmann
Mi ab 30.10., 7 mal
19.15-21.15 Uhr oder Do ab 31.10., 7 mal
9.15-11.15 Uhr Yogapraxis im Prana
Hadergasse 40
Kurs-Nr. 42203 111,44 €

Erste Hilfe am Kind

In diesem Kurs geht es um die häufigsten Notfälle im Kindesalter, z.B. um Vergiftungen, Hitzeschäden, lebensbedrohliche Atemstörungen, Wundversorgung u.v.m. Die Ausbildung erfolgt durch qualifizierte Ausbilderinnen und Ausbilder.

Die Teilnehmer/innen erhalten eine Broschüre über die Erste Hilfe am Kind. Der Kurs ist geeignet für alle Altersklassen und egal ob Babysitter, Großeltern oder Eltern. Material- und Lehrwerkskosten sind im Kurs zu entrichten.

Information zu den Terminen, Kosten und Anmeldung über die Veranstalter:

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,
Tel.: 09721 94904 22 oder unter
www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse
Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10,
Tel.: 09721 7037 723 oder unter
www.johanniter-kurs.de;
www.facebook.com/JUHBayern

Erste-Hilfe-Kurs

Wer noch nicht oder bereits vor längerer Zeit an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen hat, erwirbt in diesem Seminar das Grundwissen zum Thema Erste-Hilfe.

Es werden einfache und praktische Hinweise gegeben, wie man in Notfallsituationen reagieren und helfen kann. Themen sind Eigenschutz und lebensrettende Handgriffe, Wundversorgung und Verbände, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Fallbeispiele und vieles mehr. Material- und Lehrwerkskosten sind im Kurs zu entrichten.

Information zu den Terminen, Kosten und Anmeldung über die Veranstalter:

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,
Tel.: 09721 94904 22 oder unter
www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse
Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10,
Tel.: 09721 7037 723 oder unter
www.johanniter-kurs.de;
www.facebook.com/JUHBayern

Erste Hilfe – Fortbildung

Dieser Kurs dient der Auffrischung der Ersten-Hilfe-Kenntnisse. Lebensrettende Sofortmaßnahmen werden wiederholt und trainiert, um auf Notfälle vorbereitet zu sein. Material- und Lehrwerkskosten sind je nach Veranstalter im Kurs zu entrichten. Anmeldung beim Veranstalter. Eine Anmeldebestätigung wird nicht verschickt.

Information zu den Terminen, Kosten und Anmeldung über die Veranstalter:

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,
Tel.: 09721 94904 22 oder unter
www.brk-schweinfurt.de/angebot/kurse
Johanniter Unfall Hilfe, Unterer Marienbach 10,
Tel.: 09721 7037 723 oder unter
www.johanniter-kurs.de;
www.facebook.com/JUHBayern

Rettungsschwimmkurs

Für das Deutsche Rettungsschwimmabzeichen in Bronze (In Kooperation mit der BRK Wasserwacht)

Gesunde Schwimmer/innen lernen unter Anleitung erfahrener aktiver Rettungsschwimmer/innen, die Gefahren des Wassers zu erkennen, mit Gefahrensituationen fertig zu werden, das eigene Leben und das Leben Dritter zu schützen und zu erhalten. Theorie und Praxis werden im Schweinfurter Silvana Sport- und Freizeitbad geübt: Schwimmen mit Kleidern, verschiedene Sprünge, Strecken- und Tieftauchen, Transportschwimmen, Befreiungsgriffe an Land und im Wasser, Abschleppgriffe, Kombinationsübungen, Demonstration des Anlandbringens, Lagerung und Herz-Lungen-Wiederbelebung.

Treffpunkt: 19.30 Uhr an der Kasse. Eintritt muss jede/r selber zahlen. Der Kurs kostet 25 € (wird im Kurs kassiert), darin enthalten sind Rettungsfiel, Urkunde und Abzeichen.

Lena Biro BRK-Wasserwacht
Do ab 10.10. 10 mal Silvana-Sport- u. Freizeitbad
19.30-21 Uhr An den Unteren Eichen 1
Kurs-Nr. 42360 25 €



Große Chance!



Wir qualifizieren Sie zum/r Trainer/-in, damit Sie bei freier Zeiteinteilung unsere Erste-Hilfe-Kurse leiten können. Die Ausbildung ist pädagogisch und fachlich fundiert und zertifiziert. Ihre ehrenamtliche Trainingstätigkeit wird attraktiv honoriert.

Info-Telefon: 0800 0 19 15 15 16 (gebührenfrei)

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
 Ortsverband Schweinfurt / Bad Kissingen

Am Unteren Marienbach 10, 97421 Schweinfurt
www.johanniter.de/unterfranken

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

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung

Für alle Interessierten

Vortrag in Kooperation mit dem Hospizverein Schweinfurt e.V., keine Anmeldung erforderlich
Referentin: Susanne Ritzmann, 2. Vorsitzende des Hospizvereins Schweinfurt e.V.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Di am 19.11. 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 ihr Wohlbefinden und hilft bei der Alltagsbewältigung.

Sie erhalten praktische, alltagstaugliche Infos für eine ausgewogene Ernährung in Familie und am Arbeitsplatz. Es handelt sich um einen Vortrag, Zeit zum Austausch und eine kleine Verkostung.

Leitung: Judith Herrmann, staatlich geprüfte Ernährungsberaterin VDD

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Di am 15.10. 12.30-14 Uhr Krebsberatungsstelle

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 Brusterkrankungen
Auskunft und Anmeldung (inkl. Material 25 €, max. 4 Teilnehmende) über Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Martina Göb, Hebamme und zertifizierte MammaCare®-Trainerin

Mi am 16.10. 1 mal Krebsberatungsstelle 19-21 Uhr

Kurs-Nr. 43203 25 €

Schreibzeit

Für Krebspatienten und Angehörige

Freuden, Belastendes... alles kann zu Papier gebracht werden. Wir schreiben unsere Gedanken ohne Perfektionsanspruch aufs Blatt. Gezielte Anregungen und Hilfestellungen der Seminarleiterin lassen jeden schnell ins Schreiben kommen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, beim kreativen Schreiben gibt es kein richtig oder falsch! Versuchen Sie es! Einfach schreiben!

Leitung: Kerstin Hahn, Psychoonkologin, Coach für gesundheitsförderndes Schreiben

Auskunft und Anmeldung (Kosten 15 €) über die Krebsberatungsstelle (Tel. 09721 4742380).

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Sa am 9.11. 9-14 Uhr Krebsberatungsstelle

Nr. 43204 15 €

Gruppen

Gruppe junge Erwachsene und Krebs – lockeres Zusammensein

Fragen, Ängste, Rat und auch Aktivitäten haben hier Platz.

Leitung: Petra Illner, Nicole Mahlmeister-Rückert und Sarah Rottmann

Zeit: versch. Samstage von 10–11.30 Uhr

Psychosoziale Krebsberatungsstelle

Verschiedene Samstage 11-12.30 Uhr Krebsberatungsstelle

Kurs-Nr. 43301

„Singen bewegt – Singen macht Laune“

Nur für Betroffene und Angehörige

Einfache Lieder werden unter Anleitung einstudiert. Die Freude am Singen steht im Mittelpunkt! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Leitung: **Pedro Cichon**

1. Mo im Monat 14.30 Uhr, Termine bitte erfragen.

14.30-15.30 Uhr Krebsberatungsstelle

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.

Leitung: Christine Stelzenmüller, Monika Igelsbacher, Sabine Petschler, Marina Schäfer, Sabine Schäfer

jeden letzten Donnerstag im Monat außer Januar und Dezember

Treffpunkt und Infos bei Anmeldung, 14-17 Uhr inkl. Pause

Teilnahme in eigener Verantwortung!

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

Sa ab 14.9. und 9.11.

9.30-11.30 Uhr Krebsberatungsstelle

Kurs-Nr. 43305 8 €

„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.

Ramona Hoos, Yogalehrerin Yogatherapie, Krankenschwester

immer mittwochs ab Januar von 11.45 bis 13.15 Uhr

Kosten: teilweise Rückerstattung über die Krankenkasse möglich

Treffpunkt: Oberwerrn, Parkmöglichkeiten direkt vor dem Haus.

Kurs-Nr. 43306

Sport und Krebs – Rehasport findet in Kooperation mit der Turngemeinde Schweinfurt statt. Leitung und Anmeldung über die Turngemeinde Schweinfurt, 09721 22242.

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).**

Selbsthilfearbeit und die Unterstützung durch Krankenkassen

Näheres in Einzelberatung zur Antragstellung hinsichtlich der Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V beim Runden Tisch der Krankenkassen Unterfranken.

Selbsthilfegruppen aus der Region Schweinfurt können ab Mitte Oktober 2024 gerne hierfür telefonisch oder per Email einen persönlichen Beratungstermin bei Frau Sigrun Rack (Geschäftsstelle Runder Tisch der Krankenkassen Unterfranken Aktivbüro der Stadt Würzburg) vereinbaren: 0931/373935; sigrun.rack@stadt.wuerzburg.de

Sigrun Rack
Mo am 13.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
12.15-17 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011
Kurs-Nr. 43101

„Selbsthilfe in der Region Schweinfurt“ ist eine Zusammenfassung aller Selbsthilfegruppen von Juli 2021, hier finden Sie auch Hinweise zur Gründung und Finanzierung von Selbsthilfegruppen.

Die Broschüre ist abrufbar unter:
www.vhs-schweinfurt (info/Services/Zielgruppen/Selbsthilfegruppen).
Bitte beachten Sie auch die untenstehende Anzeige.

Entspannung – Körpererfahrung – Massage

Beratung und Information:
Johanna Wagner, Tel.: 09721 51-5436
E-mail: johanna.wagner@schweinfurt.de

Präventionsangebote nach §20 SGB V

Die vhs Schweinfurt bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt.

Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

Selbsthilfegruppen in der Region Schweinfurt



68 Selbsthilfegruppen zu gesundheitsbezogenen, psychosozialen und sozialen Themen wurden in einer 2021 aktualisierten Broschüre zusammengefasst. Diese bietet Bürgerinnen und Bürgern einen Überblick zur Selbsthilfe-Arbeit und eine Vielzahl von Anlaufstellen in der Region. Sie ist ausschließlich online abrufbar über die Internetseiten der Stadt und des Landkreises (www.schweinfurt.de; www.landkreis-schweinfurt.de). Einfach QR-Code scannen.



Stressmanagement und Entspannung

Bis ins hohe Alter fit

Ein Bewegungskurs für Seniorinnen und Senioren, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit zu erhalten, Stürze zu vermeiden, Mobilität zu entwickeln, Stärke aufzubauen, Sicherheit zu vermitteln und die Beweglichkeit zu verbessern. Es werden Hinweise gegeben, wie man sich auch zu Hause bewegen kann. Musik, Hand- und Kleingeräte werden eingesetzt. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 36,50 €.

Christa Thain-Wehner

Mo ab 7.10.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
9.45-10.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44101		48,50 €

Grundkurs Autogenes Training

Entspannung durch die Kraft eigener Gedanken. Dieses weit verbreitete Entspannungsverfahren ist frei von kulturellen oder religiösen Weltanschauungen, und der Nutzen ist wissenschaftlich belegt. Durch die ruhige und konzentrierte Vorstellung von Körperempfindungen wie Wärme und Schwere kann man einen Zustand tiefer Entspannung erreichen. Die Grundlagen des Autogenen Trainings werden unter fachkundiger Anleitung theoretisch vermittelt, praktisch eingeübt und mit Übungen aus dem Achtsamkeitstraining ergänzt. Dieser Kurs richtet sich an physisch und psychisch gesunde Personen, die ein wirksames Instrument zur Erreichung tiefer Entspannung suchen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 47 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, zwei Kissen.

Eva Markert

Mo ab 7.10.	6 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr		Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 44102		62,50 €

Bewegung und Entspannung

Bevor wir die Entspannung genießen, wird der Bewegungsapparat durch leichte Übungen mobilisiert und die Körperwahrnehmung geschult. Anschließend werden Möglichkeiten aufgezeigt, um Stress abzubauen, damit Körper und Geist wieder in Einklang kommen. Vorgestellt werden verschiedene Methoden zur Entspannung wie ruhige Bewegungsübungen, Phantasiereisen oder Muskelentspannung. Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 27,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evtl. kleines Kissen.

Christa Thain-Wehner

Di ab 8.10.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
17-17.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44103		36,50 €

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 21.10.	5 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44104		39 €

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 23,50 €.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen bequeme Kleidung, Socken.

Svenja Benz

Mo ab 4.11.	3 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44105		31,50 €

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, Mitgefühlsübungen 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 9.11.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b
10-16 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44106		42 €

Wald erleben

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 Schweinfurt.

Sarah Keller

Di am 15.10.	1 mal	Gaststätte Hockeyclub
15.30-17.30 Uhr		Albin-Kitzinger-Straße 6
Kurs-Nr. 44107		12,50 €

Wald erleben

Inhalt und Material wie Kurs 44106

Sarah Keller

Di am 12.11.	1 mal	Gaststätte Hockeyclub
15.30-17.30 Uhr		Albin-Kitzinger-Straße 6
Kurs-Nr. 441071		12,50 €



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.“



Warum vhs?

Sarah Keller

„Weil der Wald uns alle angeht und ich den Teilnehmenden das Ökosystem Wald mit all seinen Facetten näherbringen möchte.“

Walderleben

Inhalt und Material wie Kurs 44106

Sarah Keller

**Fr am 13.12. 1 mal G aststätte Hockeyclub
10-12 Uhr Albin-Kitzinger-Straße 6**

Kurs-Nr. 441072 12,50 €

Walderleben

Inhalt und Material wie Kurs 44106

Sarah Keller

**Di am 21.1. 1 mal Gaststätte Hockeyclub
15.30-17.30 Uhr Albin-Kitzinger-Straße 6**

Kurs-Nr. 441073 12,50 €

Walderleben mit der ganzen Familie

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.

Für Kinder bis 12 Jahre beträgt die Gebühr 5 €. Sie müssen aber von einer Erwachsenenperson begleitet werden.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sonnen-/Insekten-/Zeckenschutz, Getränk.

Kooperation mit dem Forstamt Schweinfurt.

Sarah Keller

**Mi am 30.10. 1 mal Gaststätte Hockeyclub
10-12 Uhr Albin-Kitzinger-Straße 6**

Kurs-Nr. 44108 12,50 €

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).

Mit Jin Shin Jyutsu® das Wohlbefinden steigern

Erfahren Sie was hinter dem Begriff Jin Shin Jyutsu® steckt. Die einfache Methode kann, ähnlich wie in der Akupunktur, den Energiefluss anregen und harmonisieren. Durch das Berühren bestimmter Punkte/Energiezentren am Körper (durch die Kleidung) können Blockaden gelöst und somit körperliches Wohlbefinden sowie mentale und emotionale Ausgeglichenheit erlangt werden. In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick wie Sie aus Sicht von Jin Shin Jyutsu® Stress abbauen und Ihren Körper in kurzer Zeit regenerieren können. Jin Shin Jyutsu® kann jederzeit im Alltag angewendet werden. Der Kurs findet ab 4 Personen statt, ab 6 Personen beträgt die Gebühr 19 €.

Bitte mitbringen: Kissen, Decke, warme Socken, Schreibmaterialien mit Buntstiften, Getränk.

Katharina Hornung

**Sa am 9.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 44109 29 €

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 80 €.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkflasche.

Angelina Schmidt

**Do ab 12.12. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**

Kurs-Nr. 44110 104 €

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 Atemmediation 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 21 €.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, Trinkflasche und wenn vorhanden Yoga- oder Sitzkissen.

Angelina Schmidt

**Fr am 13.12. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
14.30-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 44111 28 €

Warum vhs?

„Weil ich durch die vhs viele Menschen erreiche, um mit ihnen Momente zu teilen, die unseren Alltag bereichern.“

Angelina Schmidt

Atem holen – wie atme ich richtig?

Inhalt und Material wie Kurs 44109

Angelina Schmidt

**Sa am 15.2. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-13.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 44112 28 €

Ein Tag für mich – für Frauen

Dieser besondere Tag ist für Frauen gedacht, die abschalten und den Stress des Alltags hinter sich lassen wollen. Mittels unterschiedlichen Entspannungsmethoden stellen Sie sich selbst in ihren eigenen Mittelpunkt und erfahren so Balance für Körper, Geist und Seele. Mit den erlebten Entspannungsmöglichkeiten können Sie sich dann ihr ganz persönliches Entspannungsprogramm für zu Hause zusammenstellen. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmerinnen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 29 €.

Der Kurs beinhaltet 30 Minuten Pause. Bitte Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Verpflegung plus Getränk, evtl. Schreibsachen für Notizen mitbringen.

Eva Markert

**Sa am 18.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 44113 38,50 €

GESUNDHEIT GÖNN'ICH MIR!

Krankengymnastik - Physiotherapie

BEUGEL - WARMUTH GmbH

Mehr Informationen unter Tel.: 09721/ 18 59 18

Yoga und mehr

Yoga in der Mittagspause – „Stress-Balance“

Die Leistungserwartung, die heute an jede/n gestellt wird, wächst ständig. Sei es im Beruf, in der Familie, im Alltag oder auch in der Freizeitgestaltung. Eine Möglichkeit dem entgegenzuwirken kann ein gezieltes Stressmanagement sein. Fangen Sie jetzt damit an und nutzen Sie Ihre Mittagspause für einen schnellen Einstieg in eine gesunde Körper-Geist-Seele-Balance. Der angebotene Yogakurs reaktiviert durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen den Energiefluss, der sich wiederum beruhigend und damit stärkend auf die Bewältigung der Leistungsanforderungen im Beruf, Familie und Alltag auswirkt. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 26 €.

Außer warmen rutschfesten Socken ist keine besondere Kleidung nötig.

Christina Königer		
Do ab 7.11.	5 mal	vhs Schultesstr. 19 b
11.30-12.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44201		35 €

Yoga in der Mittagspause – „Stress-Balance“

Inhalt wie 44215

Christina Königer		
Do ab 9.1.	5 mal	vhs Schultesstr. 19 b
11.30-12.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 442011		35 €

Yoga für mehr Lebensfreude und Energie

Jeder Mensch ist einzigartig, hat seine eigene Geschichte und somit auch ganz persönliche Erwartungen an Yoga. Wir haben den Wunsch nach mehr körperlichem Wohlbefinden, emotionaler Stabilität, nach Stille oder sogar nach dem Sinn des Lebens. Das Üben mit dem Körper, die Atempraxis und die Meditation unterstützen uns darin, uns bewusster wahrzunehmen. Die Bewegungen werden achtsam und fließend im Atemrhythmus des Übens geführt.

Sowohl körperlich als auch mental entwickeln wir dabei einen freundlichen Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt. Es entsteht eine Balance aus Kraft, Leichtigkeit und wohlthuender Stille. Diese sanfte Art zu Üben ermöglicht auf die Bedürfnisse und das Können jedes Einzelnen einzugehen. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 52 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken. Der Kurs findet in den Ferien statt.

Claudia Schimmel-Werb		
Do ab 10.10.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b
10-11.15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44202		69,50 €

Yoga für mehr Lebensfreude und Energie

Inhalt wie 44202

Claudia Schimmel-Werb		
Do ab 16.1.	6 mal	vhs Schultesstr. 19 b
10-11.15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 442021		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 70,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, evtl. Kissen.

Stefanie Roth		
Di ab 15.10.	9 mal	vhs Schultesstr. 19 b
11.30-13 Uhr		Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 44203		94 €

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 23.10.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.45-20.15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44204		62,50 €

Zeit für mich mit Hatha-Yoga

Inhalt wie Kurs 44204

Kornelia Meffert		
Do ab 24.10.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44205		62,50 €

Zeit für mich mit Hatha-Yoga

Inhalt wie Kurs 44204

Kornelia Meffert		
Mi ab 15.1.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18.45-20.15 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44206		55 €

Zeit für mich mit Hatha-Yoga

Inhalt wie Kurs 44204

Kornelia Meffert		
Do ab 16.1.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44207		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 62,50 €.

Kornelia Meffert		
Do ab 24.10.	8 mal	vhs Schultesstr. 19 b
8.15-9.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44208		83,50 €

YogaPilates

Inhalt wie Kurs 44208, jedoch:

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 55 €.

Kornelia Meffert		
Do ab 16.1.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
8.15-9.45 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44209		73 €

Yoga Grundstufe

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Die Kurse sind konzipiert für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (wenn vorhanden).

N. N.		
Di ab 5.11.	7 mal	vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44210		54,60 €

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 wohlthuenden 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 Stoffwechselgeschehen 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 47 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Angelika Höhl		
Mi ab 6.11.	6 mal	vhs Schultesstr. 19 b
10.30-12 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44211		62,50 €

Luna Yoga® für Frauen Für Gesundheit und Lebensfreude

Inhalt wie Kurs 44211

Angelika Höhl

Do ab 7.11. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.30-12 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44212 62,50 €

Luna Yoga® für Frauen Für Gesundheit und Lebensfreude

Inhalt wie Kurs 44211

Angelika Höhl

Mi ab 8.1. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.30-12 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44213 62,50 €

Luna Yoga® für Frauen Für Gesundheit und Lebensfreude

Inhalt wie Kurs 44211

Angelika Höhl

Do ab 9.1. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.30-12 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44214 62,50 €

Hormonyoga

Die Übungsreihe ist für alle Frauen, jedoch besonders für Frauen ab 35 und Frauen in den Wechseljahren. Mit speziellen Übungen aus den verschiedenen Richtungen des Yoga (Atemübungen, Kundalini Yoga, tibetische Energietechniken) soll die Bildung der weiblichen Hormone angeregt werden.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 39 €.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Christina Königer

Do ab 7.11. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.45-11.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44215 52 €

Hormonyoga

Inhalt wie Kurs 44215

Christina Königer

Do ab 9.1. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.45-11.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44216 52 €

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 14.12. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44217 30,50 €

Warum vhs?

Claudia Girtgen Diehl

„Weil Vielfalt, Interesse, Freude, Kompetenz und Motivation aufeinandertreffen.“

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. Die Kurse sind konzipiert für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 55 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (wenn vorhanden).

Christoph Schneider

Fr ab 10.1. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44218 73 €

Warum vhs?

Christoph Schneider

„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.“

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.

Hiltrud Schurz

Di ab 1.10. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44241 156 €

Yoga – Aufbaukurs

Inhalt wie Kurs 44241

Hiltrud Schurz

Mi ab 2.10. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44242 156 €

Yoga – Aufbaukurs

Inhalt wie Kurs 44241

Hiltrud Schurz

Mi ab 2.10. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44243 156 €

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

Kurs entfällt am 8.10., 26.11.

Lydia Heidt

Di ab 1.10. 16 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44244 125 €

Vinyasa-Yoga am Morgen

Inhalt wie Kurs 44244, jedoch

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 125 €.

Kurs entfällt am 9.10., 27.11.

Lydia Heidt

Mi ab 2.10. 16 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44245 166,50 €

Vinyasa-Yoga am Abend

Inhalt wie Kurs 44244, jedoch:

Kurs entfällt am 9.10., 27.11.

Lydia Heidt

Mi ab 2.10. 16 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44246 125 €

Yoga und Entspannung

Nur für Personen mit Vorkenntnissen

Ganzheitliches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda.

Yoga, ein Weg von außen nach innen, ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Es verbessert das Körpergefühl, hält den Körper elastisch und flexibel, stärkt den Rücken, lässt Energie fließen, fördert innere Qualitäten wie Ausgeglichenheit, Gelassenheit, innere Ruhe. Der Kurs beinhaltet Asanas (Körperübungen und –stellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und – auf Wunsch der Teilnehmer/innen – Meditation. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 70,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, evtl. Kissen.

Stefanie Roth

Di ab 15.10. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44247 94 €

Yoga und Entspannung

Inhalt und Gebühr wie Kurs 44247

Stefanie Roth

Di ab 15.10. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44248 94 €

Die „Fünf Tibeter®“ – Gesundheit und Mobilität bis ins hohe Alter

Die Juwelen des Himalaya, wie die Übungen aus dem Hatha Yoga auch genannt werden, sind für jeden einfach zu erlernen und halten bei täglicher Praxis den Bewegungsapparat elastisch und geschmeidig, trainieren das 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 47 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Marlene Niklaus

Mo ab 13.1. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44251 62,50 €

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 26 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder ähnliches.

Ute Thein

Di ab 1.10. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.45-18 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44302 35 €

Qi Gong – Der Atem nährt das Qi

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.

Diesmal wird der Schwerpunkt auf verschiedene „Atemarten“ beim Qi Gong gelegt. Anhand einfacher Übungen mit kleinen Bewegungen (u.a. aus dem Übungszyklus „Gesundheitsschützendes Qi Gong“) und Übungen in Ruhe (im Sitzen und im Stehen) werden diese vorgestellt und geübt. Dabei werden ihre heilsamen und auch unterschiedlichen Wirkungen deutlich werden. Die physiologischen Grundlagen dazu werden erörtert, sowie immer wieder auch Bezüge zur Psychosomatik, Naturheilkunde und traditionellen chinesischen Medizin hergestellt und Akupressurpunkte aufgesucht. Geeignet für Beginner und für Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Dr. med. Eugenia Kuhn

Mo ab 21.10. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
20-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44303 39 €

Qigong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Qigong ist ein wunderbarer Schatz aus dem kulturellen Erbe Chinas. Die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) verbindet verschiedene Theorien zu einem System. Zentral ist die Lehre von der Umwandlung der Lebensenergie Qi (neben Leitbahnsystem, Wandlungsphasen, Yin-Yang- u. Organlehre). Diese Vorstellungen sind von den Menschen der alten Zeit durch die Praxis ihrer Übungen und im Kampf gegen Krankheiten entwickelt und durch Beobachtungen der Phänomene weiterentwickelt worden.

Der Begriff Qigong ist 1949 entstanden. In den klassischen Texten werden Begriffe wie Yangsheng, Daoyin, Xingi verwendet. Sie bezeichnen Übungen, die Körper und Geist stärken, Alterungsprozesse beeinflussen und der Vorbeugung, Vermeidung und Behandlung von Krankheiten und der Gesundheitsvorsorge dienen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

Kurs entfällt am 22.10. und findet nicht in den Ferien statt.

Claudia Rausch-Michl

Di ab 8.10. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44304 52 €

Qigong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Qigong ist ein wunderbarer Schatz aus dem kulturellen Erbe Chinas. Die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) verbindet verschiedene Theorien zu einem System. Zentral ist die Lehre von der Umwandlung der Lebensenergie Qi (neben Leitbahnsystem, Wandlungsphasen, Yin-Yang- u. Organlehre). Diese Vorstellungen sind von den Menschen der alten Zeit durch die Praxis ihrer Übungen und im Kampf gegen Krankheiten entwickelt und durch Beobachtungen der Phänomene weiterentwickelt worden.

Der Begriff Qigong ist 1949 entstanden. In den klassischen Texten werden Begriffe wie Yangsheng, Daoyin, Xingi verwendet. Sie bezeichnen Übungen, die Körper und Geist stärken, Alterungsprozesse beeinflussen und der Vorbeugung, Vermeidung und Behandlung von Krankheiten und der Gesundheitsvorsorge dienen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

Kurs entfällt am 22.10. und findet nicht in den Ferien statt.

Claudia Rausch-Michl

Di ab 8.10. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.40-20.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44305 52 €



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, Atemseminare

Grundstufe des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong

Das Shaolin neijin yichi chan Qigong ist ein authentischer Qigongstil, der vor 1500 Jahren im nördlichen Shaolinkloster in China entstanden ist. Wie der Name es vermuten lässt, liegen seine Wurzeln im Chanbuddhismus. Es wird mit der inneren Kraft gearbeitet und durch verschiedene Übungen werden die Meridiane im menschlichen Körper geöffnet und damit ein freier Fluss von Qi hergestellt. Dieser Qigongstil ist stufenweise aufgebaut und arbeitet mit den 3 Ebenen von Körper, Qi und Geist. So wird der Körper durch die Übungen in Bewegung gedehnt und entspannt, während die Übungen in Stille den Körper, den Geist und die Atmung so regulieren, dass innere Kraft aufgebaut und Qi im Körper gesammelt werden kann. Der Stil ist für jeden erlernbar, da er auf den Prinzipien von Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit aufbaut.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 47 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Roman Heider

Mi ab 2.10. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44301 62,50 €



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

Qigong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Qigong ist ein wunderbarer Schatz aus dem kulturellen Erbe Chinas. Die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) verbindet verschiedene Theorien zu einem System. Zentral ist die Lehre von der Umwandlung der Lebensenergie Qi (neben Leitbahnsystem, Wandlungsphasen, Yin-Yang- u. Organlehre). Diese Vorstellungen sind von den Menschen der alten Zeit durch die Praxis ihrer Übungen und im Kampf gegen Krankheiten entwickelt und durch Beobachtungen der Phänomene weiterentwickelt worden.

Der Begriff Qigong ist 1949 entstanden. In den klassischen Texten werden Begriffe wie Yangsheng, Daoyin, Xingi verwendet. Sie bezeichnen Übungen, die Körper und Geist stärken, Alterungsprozesse beeinflussen und der Vorbeugung, Vermeidung und Behandlung von Krankheiten und der Gesundheitsvorsorge dienen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

Der Kurs pausiert nach dem 1. Kursabend bis zum 15.11.

Claudia Rausch-Michl

**Fr ab 4.10. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 44307 117 €

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 26 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe.

Petra Bleil

**Mi ab 6.11. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-18.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 002**

Kurs-Nr. 44308 35 €

Yi Jin Jing –

Muskel, Sehnen und Knochen Qigong

Es handelt sich hierbei um eine Übungsreihe zur Kräftigung von Muskeln, Sehnen und Knochen. Einer Erzählung nach sind die Übungen in Südchina in einem Kloster entstanden, um den Mönchen einen Ausgleich für die langen Meditationen zu verschaffen. Sie sind also seit Jahrhunderten bekannt und es gibt die Übungen in verschiedenen Varianten. Die hier vorgestellte Variante beruht auf den zwölf traditionellen Übungen des Yi Jin Jing, die sich in der modernen Qigong-Forschung als besonders wirkungsvoll erwiesen haben.

Yi-Jin-Jing unterscheidet sich deutlich von den üblichen Fitnessübungen, da sie zum einen geistiges Üben miteinschließt, zum anderen wird der ganze Körper über das Bindegewebe aktiviert und nicht nur einzelne „Problemzonen“ bearbeitet.

Egal um welchen Körperteil es geht, durch die unterschiedlichen Bewegungen des Yi-Jin-Jing werden die Blutzirkulation und der Stoffwechsel angeregt, das Bindegewebe wird gekräftigt und Beweglichkeit und Geschmeidigkeit nehmen zu.

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 2.10. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 44321 87 €

Taijiquan Einführungskurs 24-Yang-Stil

Taijiquan hat seinen Ursprung in der Kampfkunst und entstand in China vor 400 Jahren, andere Quellen sprechen von 800 Jahren. Es wird den inneren Kampfkünsten zugerechnet und hat in den 1950er eine stark auf die Gesundheit ausgerichtete Entwicklung genommen.

Ein wesentliches Element des Taijiquan ist das Üben von sogenannten „Formen“. Formen sind eine Bewegungsfolge, die sich aus miteinander verknüpften Figuren (auch Bilder genannt) zusammensetzen. Dabei folgt man grundlegenden Haltungs- und Bewegungsprinzipien, die für die gesundheitsfördernde Wirkung verantwortlich sind. Die 24-Yang-Kurzform (Peking-Form) ist eine 1956 entstandene Form, die weltweit geübt und gelehrt wird. Sie betont die gesundheitlichen und meditativen Aspekte und enthält alle grundlegenden Prinzipien des Taijiquan. In diesem Kurs lernen Sie diese grundlegenden Haltungs- und Bewegungsprinzipien anhand einfacher Übungen kennen, um darauf aufbauend die ersten Figuren der 24-Yang-Kurzform zu üben. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 78 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Hans-Ulrich Wolkenstein

**Do ab 10.10. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-19.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 44322 104 €

Taijiquan 24-Yang-Stil (Peking-Form)

Unterrichtet und geübt werden alle vier Teile (Figuren 1-24) der Peking-Form sowie Basisübungen, die das Verständnis des Taijiquan vertiefen. Für alle, die bereits den 24-Yang-Stil kennengelernt haben. Der Einstieg ist aber auch für Unerfahrene problemlos möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Hans-Ulrich Wolkenstein

**Do ab 10.10. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 44323 78 €

Atem-Bewegung-Begegnung: Einführungskurs in Aikidō

Aikidō ist „Bewegt-sein“ – bewegt sein von einer inneren Kraft, unserem Atem. Diese Atemkraft prägt und koordiniert all unsere Bewegungen im Aikidō. Es sind dies ebenso entspannte wie kraftvolle und fließende Bewegungen. Und da wir uns im Aikidō immer zusammen mit einem Partner bewegen, ist Aikidō 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. Aikidō 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 Aikidō gleichermaßen für alle geeignet.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

Thomas Walter, Winfried Wagner

**Mi ab 9.10. 10 mal Aiki-Institut
19-20.30 Uhr Nußbergstr. 35**

Kurs-Nr. 44341 77,50 €

Japanisches Qi-Gong „Ich atme, also bin ich!“

„Einatmend nehme ich die Welt in mir auf, ausatmend gebe ich mich der Welt hin.“ (Lama Govinda)

Atmen ist Leben – es ist der unmittelbare leibliche Ausdruck von Lebendigkeit. Und ohne Atmen gibt es auch kein Erleben. Übungen aus dem japanischen Qi-Gong helfen uns unsere Körperhaltung und Struktur wahrzunehmen und zu kräftigen. Angenehme Meridiandehnungen und Atembewegungen stärken die Funktion der inneren Organe und damit unsere „Haltung von innen her“. Das japanische Qi-Gong ist somit eine wunderbare Methode für alle, die für sich einen Übungsweg zur Gesundheitsförderung und Selbstentwicklung suchen.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung. Der Kurs findet 14-tägig ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 43,50 €.

Edith Wagner

**Do ab 10.10. 6 mal Aiki-Institut
19-20.30 Uhr Nußbergstr. 35**

Kurs-Nr. 44342 58 €

Das Schwert, das zum „wahren Leben“ erweckt – Einführung in die japanische Schwertarbeit

Das Schwert ist ein weltweit in allen Kulturen vorkommendes mythologisches Motiv. Es steht für das geistige Prinzip der klaren Unterscheidung des Wesentlichen vom Unwesentlichen, indem es den „Schleier der Täuschungen durchschneidet“ und so zur Aufrichtigkeit des Herzens und Klarheit des Geistes beiträgt. Darüber hinaus steht das Schwert für den Mut, sich den Auseinandersetzungen und Anforderungen, inneren und äußeren Konflikten des Lebens zu stellen und den dafür erforderlichen Halt in sich selbst zu finden. Alle Menschen sind mit diesen Qualitäten ausgerüstet, und wem das klar ist, den fürchten laut dem von japanischen Schwertmeistern inspirierten Zen-Meister Takuan sogar die „Räuber des Lebens“, was immer für jeden Einzelnen das sei. Die Übung mit dem Schwert wird somit nicht im leistungsorientierten Sinne verstanden, denn ihr Anliegen ist nicht so sehr sich eine bestimmte Fertigkeit anzueignen, als vielmehr sich eine bestimmte innere Verfassung zu erarbeiten. Offen für alle Interessierten. Es wird mit Holzschertern geübt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Stunde Mittagspause ist eingeplant. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Personen statt.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug, Getränk.

Winfried Wagner

**Sa am 26.10. 1 mal Aiki-Institut
10-15.30 Uhr Nußbergstr. 35**

Kurs-Nr. 44343 29 €



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

DER AUDIO-PODCAST DES LEOPOLDINA-KRANKENHAUSES SCHWEINFURT

DER PODCAST

**Medizin &
Menschen**

Leopoldina-Krankenhaus
Schweinfurt



**Der Medizin-Talk
zum Verstehen.**

EINE STUNDE – EIN THEMA.

Im Mittelpunkt: Ihre Gesundheit

In unserem Podcast sprechen wir über Themen rund um Gesundheit, Medizin und „das Leo“: unser Krankenhaus. Die Gesundheit ist unser höchstes Gut, das wir pflegen und schützen. Leider können wir nicht immer jede Erkrankung vermeiden. Im Fall der Fälle brauchen wir Experten, die uns helfen, die Krankheit zu verstehen und verschiedene Behandlungsoptionen aufzeigen.

MEDIZIN-TALK ZUM VERSTEHEN

Kein Fachchinesisch, keine Zungenbrecher: Medizinische Themen werden im Audio-Podcast klar und verständlich behandelt. Gesundheitsexperten liefern Ihnen die wichtigsten Informationen und Antworten rund um Gesundheitsfragen – von ADHS über Herzinfarkt bis zu Erkrankungen der Wirbelsäule.

THEMEN

Eine aktuelle Übersicht zu den geplanten Themen der Podcast-Reihe finden Sie auf www.radioprimaton.de. Sie haben eine Frage? Melden Sie sich unter info@radioprimaton.de, unser Experte wird das Thema in der passenden Folge aufgreifen.

SENDETERMINE

Die Ausstrahlung über Radio Primaton erfolgt jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat von 13.00 bis 14.00 Uhr sowie jeweils am Abend des gleichen Tages von 18.00 bis 19.00 Uhr.

VERFÜGBARKEIT

Hören Sie die Podcasts „Medizin&Menschen“ wann immer Sie möchten. Zu finden sind sie zum Download auf unserer Website, bei vielen bekannten Streamingdienstleistern und auch auf radioprimaton.de.



Massage

Marma-Massage®:

„mehr als sich wohlfühlen...“

Marma-Massage® ist die wissenschaftliche Weiterentwicklung der traditionellen ayurvedischen Ölmassage durch Prof. Dr. R. Lobo/ H. Wagner, bei der die aktuelle Lebenssituation berücksichtigt wird. Die zentrale Frage ist: Was betrifft mich? Was brauche ich? Über die Marmas, die als Frühwarnsystem gelten und Alltagsbelastungen auch soziale Ungleichgewichte signalisieren, können individuelle Impulse zur Gesamtentlastung gegeben werden, z. B. stärkend, belebend, beruhigend, kühlend. Elemente aus dem shake-spear-Aktivierungstraining®, bei dem körpereigene mit biomechanischen Schwingungen spezieller Geräte (unter 5 Hz) gekoppelt werden, unterstützen die Körperarbeit. Hintergrundinformationen werden gegeben, Massagegriffe erlernt und wechselseitig in Abstimmung mit dem Partner angewendet. Paarweise Anmeldung erforderlich. Teilnehmerpreis pro Person. Mittagspause von 13-15 Uhr. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 29 €.

Bitte pro Paar mitbringen: Bettlaken, 2 große Handtücher, 1 kleines Handtuch, Decke, bequeme Kleidung (die Öl vertragen sollte), Schreibsachen, Blutdruckmessgerät (wenn vorhanden), leichtes Essen, Getränke, 5 € Materialgeld; bitte auf kurze Fingernägel achten.

Gisela Staffort-Hartlieb

Sa am 9.11. 1 mal Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65 10-18 Uhr Praxis f. Gesundheitstraining

Kurs-Nr. 44501 38,50 €

Beckenboden

Beckenbodentraining

Um den Beckenboden trainieren zu können, wird zunächst das Zusammenspiel von Atmung, Muskulatur und Bewegung er-spürt. 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

Di ab 1.10. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.45-20.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44601 62,50 €

Rund um die Wirbelsäule

Wirbelsäulengymnastik und mehr

Wirbelsäule und Gelenke werden durch einseitige Belastung oder Überbelastung in Beruf und Haushalt beeinträchtigt. Unter Anleitung einer Physiotherapeutin werden ausgleichende gymnastische Übungen unter besonderer Berücksichtigung der alltäglichen Arbeitshaltung durchgeführt, die die gesamte Wirbelsäule (von Kopf bis zum Steißbein) mobilisieren und die Arm- und Beinmuskulatur sowie die Rumpfmuskulatur kräftigen. Alle Übungen dienen der gesundheitlichen Vorsorge und der Anleitung zur eigenen Aktivität; sie ersetzen keine medizinischen Maßnahmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch od. kleines Kissen, Theraband (wenn vorhanden), leichte Turnschuhe.

Astrid Schlösser

Di ab 1.10. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b 9-9.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44701 48 €

Wirbelsäulengymnastik und mehr

Inhalt wie Kurs 44701

Astrid Schlösser

Di ab 1.10. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b 10-10.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44702 48 €

Wirbelsäulengymnastik und mehr

Inhalt wie Kurs 44701

Astrid Schlösser

Di ab 1.10. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b 11-11.55 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44703 48 €

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 Faszien-gewebe 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

Mi ab 8.1. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.15-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44711 43,50 €

Faszien fit – Rücken fit

Inhalt wie Kurs 44711

Helga Weiß

Mi ab 8.1. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.45-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44712 43,50 €

„Sanft und spielerisch“ üben trotz Fibromyalgie

Kennen Sie das? Die Gelenke fühlen sich zunehmend steif an, Muskelsehnenübergänge schmerzen, herkömmliche Gymnastik, Massage oder Fitnesstraining wirken oft verschlimmernd. Wir schränken unsere Bewegung immer mehr ein und setzen damit eine Schmerzspirale in Gang, aus der wir nicht herausfinden. Schlaf- und Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen, Kopf- oder Rückenschmerzen und innere Anspannung nehmen zu. Mithilfe von speziell entwickelten Gymnastik- und Dehnübungen (u.a. nach Dr. Weiss), ergänzt durch spielerische Elemente mit und ohne Musik sowie gezielten Informationen wollen wir unser Körperbewusstsein fördern, unsere Grenzen kontinuierlich und behutsam erweitern und versuchen, den Teufelskreis zu überwinden, damit das Leben wieder lebenswert werden kann. Elemente aus dem Hatha-Yoga und dem shake-spear Aktivierungstraining®, bei dem körpereigene mit biomechanischen Schwingungen spezieller Geräte (unter 5 Hz) gekoppelt werden, fließen in die Übungspraxis mit ein. Beleben statt auspowern, entspannen statt anspannen, Dynamik statt Kraft, spielerisch statt mechanisch sind wichtige Wegweiser. Nur Mut! 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.

Kurs entfällt am 9.10.

Gisela Staffort-Hartlieb

Mi ab 2.10. 8 mal Walther-v.-d.-Vogelweide-Str. 65 17-18.30 Uhr Praxis f. Gesundheitstraining

Kurs-Nr. 44721 77 €

Warum vhs?

Gisela Staffort-Hartlieb

Weil ich über die vhs mit meinem Angebot zur Fibromyalgie und zur Marma-Massage® Betroffene bzw. Interessierte breitgefächert ansprechen kann.“

Fitnessgymnastik und mehr

Pilates – sanftes Training

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Auf schonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Der Rücken sowie der Beckenboden werden generell gestärkt. Da der Schwerpunkt der einzelnen Übungen auf der Körperkontrolle liegt, ist Pilates ein einzigartiges Workout, das lang anhaltende Trainingsergebnisse garantiert! Die Stunde beginnt mit einem dynamischen Aufwärmen und endet mit Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

Bettina Schmitt

Mo ab 7.10. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.30-17.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44801 47 €

Pilates – sanftes Training

Inhalt wie Kurs 44801

Bettina Schmitt

Mo ab 13.1. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-17.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44802 31,50 €

Pilates – sanftes Training

Inhalt wie Kurs 44801

Bettina Schmitt

Mo ab 7.10. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-18.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44803 47 €

Pilates – sanftes Training

Inhalt wie Kurs 44801

Bettina Schmitt

Mo ab 13.1. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-18.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44804 31,50 €

Bitte beachten Sie auch den Kurs B54105 **Afrikanischer Tanz** und **Pilates** im Bereich Tanz.

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

Di ab 1.10. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44805 104 €

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

Sa am 19.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-15 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44812 37 €



Warum vhs?

Johannes Schneider

„Bildung für alle, in Gemeinschaft lebenslanges individuelles Lernen“

Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Frauen ab 16 Jahren

Dieser pädagogisch angeleitete Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskurs vereint traditionelle Kampfkunstprinzipien und moderne Pädagogik. Er findet in einem sicheren Umfeld statt und kann alltägliche Handlungskompetenzen fördern. Der Kurs wurde speziell für die sich ändernden Gefahrensituationen und Bedürfnisse von Frauen abgestimmt. Sie profitieren von theoretischen und praktischen Szenario- und Methodikübungen, welche nachhaltig mehr Sicherheit im Alltag vermitteln können. Zudem können Sie das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl durch aktives und achtsames Wiederholen der Übungen positiv fördern. 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

Sa am 12.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-15 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44813 37 €

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

Mi ab 2.10. 15 mal Sporthalle
18.30-19.15 Uhr Walther-Rathenau-Gymnasium

Kurs-Nr. 44821 49,50 €

Präventives Haltungstraining für Frauen

Inhalt wie Kurs 44821, jedoch: Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 58,50 € und ab 10 Personen beträgt die Gebühr 49,50 €.

Bitte mitbringen: Sportsachen, Gymnastikmatte.

Christa Thain-Wehner

Mi ab 2.10. 15 mal Sporthalle
19.15-20 Uhr Walther-Rathenau-Gymnasium

Kurs-Nr. 44822 67 €

Energy Dance® –

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

Eine Stunde lang den Kopf abschalten, den Alltagsstress hinter sich lassen und mit der Aufmerksamkeit in den Körper wandern. Die körpereigene Energie kommt in Fluss und fördert das Wohlbefinden. Energy Dance® führt ohne jede Choreografie in vielfältige Bewegungsabläufe. Leicht und mühelos wird den vorgegebenen Bewegungen gefolgt, ohne Schrittfolgen zu lernen oder Takte zu zählen. Ein rhythmisch-dynamischer Fitness- und Gesundheitssport zu motivierender und ausdrucksstarker Musik. Energy Dance® ist ein ganzheitliches Angebot für mehr Beweglichkeit, Gesundheit und Lebensenergie.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Turnschuhe mit weißer Sohle.

Bettina Schmitt

Mo ab 7.10. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44823 47 €

Energy Dance® –

Raus aus dem Kopf – rein in den Körper

Inhalt wie Kurs 44823

Bettina Schmitt

Mo ab 13.1. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44824 31,50 €

Auch in diesem Semester sind wieder **Aquakurse** geplant, leider stand ein genauer Termin bei Druckfreigabe noch nicht fest. Für weitere Informationen informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage.

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 auch am 28.10. statt.

Heike Rudolph

Mo ab 30.9. 5 mal Baggersee
10-11 Uhr Ankerplatz Segelschiffe

Kurs-Nr. 44841 35,50 €

Moveto!® –

Ausdauer- und Kräftigungstraining

Moveto® kombiniert Herzkreislauftraining, allgemeine Mobilisierung und Rückengymnastik. Es vereint Nordic Walking Stabilisations-, Atem- und Koordinationsübungen zu einem ganzheitlichen Programm in der Natur. Dabei werden durch den Wechsel aus Ausdauertraining und kräftigenden Übungen mit Kleingeräten alle körperlichen Systeme angesprochen, die Gelenke mobilisiert und die Wirbelsäule gekräftigt.

Ziel ist es, den Teilnehmenden den (Wieder-) Einstieg in den Sport zu erleichtern und etwas für die Gesundheit zu tun. Hinzu kommt die Stärkung der Psyche und des Immunsystems durch den Aufenthalt im Freien. Moveto® ist für jede Altersklasse und jeden Fitnesszustand geeignet. Kleingeräte werden gestellt.

Treffpunkt direkt am südlichen Parkplatz beim See. Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung, Trinken, Nordic Walking Stöcke (wenn vorhanden). Diese können sonst ausgeliehen werden.

Andrea Lemke

Sa ab 5.10. 4 mal Baggersee
10-11 Uhr Parkplatz Süd

Kurs-Nr. 44861 28,50 €

Rehabilitationssport

Funktionstraining bei Osteoporose

In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Osteoporose ist Osteoporose 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 Dienstagmorgens in Räumen der Volkshochschule statt. Aus versicherungstechnischen Gründen setzt die Teilnahme an der Osteoporose-Gymnastik eine Mitgliedschaft im Bundeselektrolytverband 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; Email: 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.

Bitte beachten Sie auch das folgende vhs-Kursangebot **Bewegung und Entspannung bei Weichteilrheumatismus & Fibromyalgie - Grundkurs** Kurs-Nr. 44721 im Programmbereich Gesundheit.

Fitness und Kondition

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 30.9. 15 mal Halle A und B der TG Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46101 46 €

Piloxing®

Boxen-Pilates-Tanzen Kombination

Ein Intervalltraining für jedes Level, das Fett verbrennt, Muskeln aufbaut, Herz-Kreislauf trainiert und effektiv den Körper formt und strafft. Die Boxelemente fördern die Beweglichkeit, Flexibilität und Ausdauer. Die Pilates-Elemente sorgen für die Kräftigung der tiefer liegenden Muskelgruppen und verbessern die Körperhaltung, die Tanz-Elemente aus dem klassischen Aerobic lockern die Muskulatur auf.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

Birgit Stürmer, City Fitness

Mo ab 30.9. 10 mal City Fitness - SW Obere Str. 15

Kurs-Nr. 46102 71,50 €

Bewegung mit Pep

Gymnastik und Konditionsübungen mit Musik, mit und ohne Step und in jedem Fall mit Pep, für den ganzen Körper. Bodystyling für Bauch, Beine und Po, auch mit Hanteln und Fußmanschetten.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Übungsleiterteam, TV Jahn 1895 e.V.

Mo ab 30.9. 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.

Birgit Stürmer, City Fitness

Di ab 1.10. 10 mal City Fitness - SW Obere Str. 15

Kurs-Nr. 46104 71,50 €

Piloxing® Barre

Ein Mix aus Boxen, Pilates und Ballett-Workout an der Stange. Verbesserung der Körperbalance, Aktivierung der tieferen Muskulatur, leichtes Ausdauer-Training, Reduzierung des Gewichtes und Bodyforming.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken.

Birgit Stürmer, City Fitness

Di ab 1.10. 10 mal City Fitness - SW Obere Str. 15

Kurs-Nr. 46105 71,50 €

DeepWork®

DeepWork® ist ein angewandtes, funktionelles Ganzkörpertraining, ein einzigartiges Programm aus den fünf Elementen und voller Energie. Das Kursprogramm unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings, dessen Prinzip auf An- und Entspannung basiert. Ausdauertraining und Kraft kommen gleichermaßen zum Einsatz, was tiefliegende Muskeln in Form bringt und die Fettverbrennung auf Hochtouren laufen lässt.

Ralph Ludwig, City Fitness

Di ab 1.10. 10 mal City Fitness - SW Obere Str. 15

Kurs-Nr. 46106 71,50 €

Fit mit Fun für Sie & Ihn

Aerobic, Step-Aerobic, Ausdauertraining, Muskelkräftigung, Dehnen, Entspannen, das breite Angebot der Gymnastik u. a. mit Geräten und Theraband. Ein abwechslungsreiches, vielseitiges Fitnessprogramm unterstützt von Musik.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Brigitte Stahl, TG SW 1848 e.V.

Di ab 1.10. 15 mal Halle A und B der TG Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46107 60 €

FIT und VITAL

Gymnastik zur Stärkung und Erhaltung der Fitness und Beweglichkeit. Auch die Entspannung soll nicht zu kurz kommen.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Barbara Walter, DJK e.V.

Di ab 1.10. 15 mal Friedrich-Fischer-Schule Sporthalle

Kurs-Nr. 46108 60 €

Nordic Walking für Anfänger/innen

Einführung in das professionelle Gehen mit Nordic Walking Stöcken.

Mitzubringen sind: Nordic Walking Stöcke und bequeme, aber feste Schuhe. Ggf. können Stöcke vom Veranstalter verliehen werden.

Inge Zink, TV Jahn 1895 e.V.

Mi ab 2.10. 10 mal Treffpunkt: Hockeyclub 9.30-11 Uhr

Kurs-Nr. 46109 52,50 €

Zeitgemäße Gymnastik für jedes Alter

Bewegung fördert die Gesundheit! Das breitgefächerte Gymnastikprogramm mit Musik dient der Erhaltung und Wiederherstellung von Beweglichkeit und Elastizität im Alter.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Brigitte Dibal, TG SW 1848 e.V.

Mi ab 2.10. 15 mal Halle A und B der TG Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46110 60 €

Thai Bo

Box- und Kickbewegungen aus dem Thai Boxen und Kickboxen in Verbindung mit Musik für Fitnessbegeisterte, die etwas mehr Power in den Kursen haben möchten. Ganzkörperworkout nicht nur für Ausdauer, sondern auch für Koordination, Schnelligkeit und Muskelaufbau. Fettverbrennung ist vorprogrammiert und sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Kein Kampfsport!

Birgit Stürmer, City Fitness

Mi ab 2.10. 10 mal City Fitness - SW Obere Str. 15

Kurs-Nr. 46111 71,50 €

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates-Training ist mittlerweile weltweit anerkannt und für viele ein beliebtes Fitness-Workout. Ziel der sanften Ganzkörperübungen ist es, die Funktionen der Wirbelsäule als tragendes System für eine aufrechte Körperhaltung und ein gutes Körpergefühl zu stärken. Nur für Fortgeschrittene geeignet. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Sabrina Reinschlüssel, TV Jahn 1895 e.V.

**Mi ab 2.10. 12 mal Celtis-Gymnasium
19-20 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)**

Kurs-Nr. 46112 42,50 €

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!

Birgit Stürmer, City Fitness

**Fr ab 4.10. 10 mal City Fitness - SW
17.15-18 Uhr Obere Str. 15**

Kurs-Nr. 46113 71,50 €

CIRCL™ Mobility

CIRCL Mobility™ hilft, Stress abzubauen, den Bewegungsumfang wiederherzustellen und die Beweglichkeit zu erneuern. Es erweitert die Beweglichkeit und baut Spannungen ab.

Man gelangt schneller zur körperlichen Fitness und zu einer Verbesserung von Gleichgewicht und Konzentration. Durch die Stimulation des Nervensystems können Muskelaktivierung und Durchblutung gefördert werden.

Birgit Stürmer, City Fitness

**Fr ab 4.10. 10 mal City Fitness - SW
18-18.45 Uhr Obere Str. 15**

Kurs-Nr. 46114 71,50 €

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.

Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Gute Laune, Turnschuhe, Getränk (Kauf auch Vorort möglich), Handtuch, evtl. eigene Gymnastikmatte (auch Vorort vorhanden).

Andrea Saar, AC 82 Schweinfurt e.V.

**Mi ab 9.10. 12 mal AC 82 Schweinfurt e.V.
19-20 Uhr Oskar v.-Miller Str. 74**

Kurs-Nr. 46115 62,50 €

Nordic Walking für Fortgeschrittene

Nordic Walking ist eine trendige Bewegungsform. Ein idealer und effektiver Ausdauersport, um sich fit zu halten und die Natur zu genießen. Nur für Fortgeschrittene.

Mitzubringen sind: Nordic Walking Stöcke und bequeme, aber feste Schuhe. Ggf. können Stöcke vom Veranstalter verliehen werden.

Inge Zink, TV Jahn 1895 e.V.

**Do ab 10.10. 10 mal Treffpunkt: Hockeyclub
9.30-11 Uhr**

Kurs-Nr. 46116 52,50 €

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.

**Do ab 10.10. 15 mal Halle A und B der TG
8.30-9.30 Uhr Lindenbrunnenweg 51**

Kurs-Nr. 46117 60 €

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.

**Do ab 10.10. 15 mal Halle A und B der TG
20-21 Uhr Lindenbrunnenweg 51**

Kurs-Nr. 46118 60 €

Rhythmische Sportgymnastik für Erwachsene

Sportliches Gehirnjogging? Das geht?

Die Stunde umfasst Beweglichkeits-, Dehn- und Kräftigungstraining mit Handgeräten wie Ball, Band, Seil, Reifen oder Keule und ist für alle zwischen 18 und 75 geeignet. Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

Julia Strauch, TG SW 1848 e.V.

**Di ab 15.10. 15 mal Halle C der TG
20-21.30 Uhr Lindenbrunnenweg 51**

Kurs-Nr. 46119 89,50 €

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, Trinken. Wichtig: Bitte benutzen Sie am Tag des Kurses keine Handcreme und Bodylotion.

Katharina Mantel

**Sa am 5.10. 1 mal Unique Studios
12-13 Uhr Luitpoldstr. 17**

Kurs-Nr. 46121 20 €

Polefitness zum Kennenlernen

Inhalt wie Kurs 46121

Katharina Mantel

**Sa am 25.1. 1 mal Unique Studios
12-13 Uhr Luitpoldstr. 17**

Kurs-Nr. 461211 20 €

Polefitness

Inhalt wie Kurs 46121

Katharina Mantel

**Do ab 10.10. 6 mal Unique Studios
19.30-20.25 Uhr Luitpoldstr. 17**

Kurs-Nr. 46122 139 €

Polefitness

Inhalt wie Kurs 46121

Katharina Mantel

**Do ab 21.11. 5 mal Unique Studios
19.30-20.25 Uhr Luitpoldstr. 17**

Kurs-Nr. 461221 115 €

Mama & Baby Polefitness

6-wöchiger Polefitness Kurs, bei dem das Baby mit in die Kursstunde eingebunden wird und Mamas keine extra Betreuung für ihr Baby benötigen. Dieser Kurs ist besonders auf die Bedürfnisse von frischen Mamas nach erfolgter Rückbildung ausgelegt.

Bitte mitbringen: kurze Sport-Hose, T-Shirt, Socken, Matte oder ein großes Handtuch, kleines Handtuch, Trinken, Spielzeug, Decke. Wichtig: Bitte benutzen Sie am Tag des Kurses keine Handcreme und Bodylotion.

Katharina Mantel

**Mi ab 2.10. 6 mal Unique Studios
10-11 Uhr Luitpoldstr. 17**

Kurs-Nr. 46123 139 €

Aquafitness

Aquafit für Jung und Alt

Aquafitness, die Fitness im Wasser für Jung und Alt, sowohl im Spaß-, Spiel- als auch Leistungsbereich.

Karin Gäß-Böhm, DJK e.V.

**Mi ab 2.10. 15 mal Kerschensteiner Schule
19.45-20.30 Uhr Schwimmhalle**

Kurs-Nr. 46131 79 €

Sport für junge Menschen

Die Kurse in Kooperation mit den Sportvereinen finden Sie auf Seite 63.

Sportangebote für Frauen

Gymnastik mit und ohne Musik für Seniorinnen

Ausdauer- und funktionstheoretische, abwechslungsreiche Übungen für Wirbelsäule und Gelenke.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Else Böhm, FTS

**Mo ab 30.9. 15 mal Albert-Schweitzer-Schule
19-20 Uhr Sporthalle**

Kurs-Nr. 46301 52 €

Gymnastik mit und ohne Musik für Seniorinnen

Ausdauer- und funktionstherapie, abwechslungsreiche Übungen für Wirbelsäule und Gelenke für Seniorinnen. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Else Böhm, FTS	15 mal	Auenschule Sporthalle
Do ab 10.10.		
19-20 Uhr		
Kurs-Nr. 46302		52 €

Gymnastik Allerlei für 50+

Fitnessmix für Frauen ab 50. Zu schwingvoller 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.	12 mal	Celtis-Gymnasium
Mi ab 2.10.		
18-19 Uhr		Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)
Kurs-Nr. 46303		42,50 €

Problemzonen-Training

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.	15 mal	Kerschensteiner Schule
Mi ab 2.10.		
20-21 Uhr		Sporthalle
Kurs-Nr. 46304		60 €

Gymnastik für Frauen am Vormittag

Der Kurs richtet sich an alle, die fit bleiben und Spaß an Bewegung ohne Überforderung haben wollen. Neben einem konditionellen Aufwärmteil mit Musik werden durch gezieltes und wiederholtes Training alle Muskelgruppen trainiert.

Brigitte Dibal, TG SW 1848 e.V.	15 mal	Halle A und B der TG
Do ab 10.10.		
9-10 Uhr		Lindenbrunnenweg 51
Kurs-Nr. 46305		60 €



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!“

Bewusste Ernährung und mehr

Gesund und vital durch den Winter

Erkältungskrankheiten, Schnupfen, Husten, Fieber und sich wochenlang nicht gesund und fit fühlen, kennen wir alle. Aber, muss das wirklich sein?

Mit der richtigen Ernährung kann sich unser Organismus auf die Anforderungen der 4. Jahreszeit einstellen und so die Erkältung und die Krankheitsreger erfolgreich abwehren.

Lernen Sie an diesen 4 Abenden, Warum bekommen wir immer wieder Erkältungen? Was tut sich in meinem Organismus? Was brauche ich, um gesund und fit durch den Winter zu kommen? Wie stelle ich die Ernährung für den Tag zusammen, um mich gesund zu ernähren und Erkältungen die Stirn zu bieten? Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 31,50 €.

Andrea Freund	4 mal	vhs Schultesstr. 19 b
Mi ab 9.10.		
17-18.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 47101		42 €

Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein

An den drei Abenden wird das Thema gesunde Ernährung unter verschiedenen Gesichtspunkten angesehen. Was ist gesunde, ausgewogene Ernährung und wo finde ich die Nährstoffe? Wie erstelle ich einen ausgewogenen, abwechslungsreichen Speiseplan und erstelle entsprechend einen Einkaufszettel? Wie lagere und koche ich lebensmittelschonend? Wie viel Geld kostet mich eine gesunde Mahlzeit?

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 23,50 €.

Andrea Freund	3 mal	vhs Schultesstr. 19 b
Do ab 14.11.		
17-18.30 Uhr		1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 47102		31,50 €

Nie mehr Übergewicht

Unser Gewicht hat nicht nur mit „wie viel esse ich“, zu tun. Nein, es spielen ganz viele Faktoren ineinander, warum wir nicht einfach abnehmen, wenn wir weniger essen.

Natürlich spielt Essen eine wichtige Rolle, aber auch Ärger, Stress, Gewohnheiten, Stoffwechsel, Alter, Tabletten, Hormone, das Gedächtnis unseres Körpers uvm. Diese Punkte sind ganz entscheidend, wenn wir abnehmen wollen. Nur wenn wir das Gesamtbild anschauen und da an den richtigen Schrauben drehen, können wir abnehmen und das Gewicht dauerhaft im Wunschmodus halten. Es werden verschiedene Modelle aufgezeigt, die zu Übergewicht führen. Es werden Idealbilder einer gesunden, ausgewogenen Woche erarbeitet und herausgefunden, was bei einem selbst fehlt und wie, oder was geändert werden kann, dass das Traumgewicht erreicht und auf Dauer behalten werden kann.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 31,50 €.

Andrea Freund	5 mal	vhs Schultesstr. 19 b
Mi ab 15.11.		
18.30-20 Uhr		Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 47103		52 €

In diesem Semester planen wir Kochkurse auch in der Stadt anzubieten, die bisher nur im Landkreis stattfinden. Leider stand der genaue Termin für die Küchennutzung bei Redaktionsschluss noch nicht fest. Für weitere Informationen informieren Sie sich bitte auf unserer Homepage.

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

Kontakt: Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 30, 97421 Schweinfurt
Ansprechpartnerin: Michaela Mantel



Seminare des „Netzwerks Junge Eltern/ Familie“

Mo 21.10., 18.30-20 Uhr: Kinderlebensmittel unter der Lupe

Mo 04.11., 18.30-20 Uhr: Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten (Online)

Mo 18.11., 17.30-19 Uhr: Bewegung bewegt alles! Bewegung, Sinneswahrnehmung und Spiel in den ersten drei Lebensjahren

Mi 20.11., 17-18.30 Uhr: Von der Milch zum Brei

Mi 27.11., 09.30-12 Uhr: Am Familientisch - mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln durch den Winter

Fr 29.11., 10-11:30 Uhr: Bewegungsabenteuer und Spiel & Spaß im Haus! (mit Kindern im Alter von 1-3 Jahren)

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
Spaziergang durch die Literaturgeschichte: Weibsbilder

Anhand von Gedichten setzen wir unseren Spaziergang durch die Literaturgeschichte fort. Und wer wird uns unterwegs begegnen? Weibsbilder. Nichts als Weibsbilder. Sie werden uns zeigen, wie sich das Frauenbild in der Gesellschaft immer wieder gewandelt hat und wie individuell Frauen heute gesehen werden. Es bedarf keiner besonderen Vorkenntnisse, um dabei mitzumachen und den Austausch von Gedanken und Meinungen zu genießen. Mitzubringen sind lediglich Aufgeschlossenheit und eine Portion Neugier.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 83,50 €.

Dr. Dorothee Wittmann-Klemm
Mi ab 2.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 301
Kurs-Nr. 52101 107 €

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 „Guldenberg“ von Christoph Hein. Alle weiteren Buchtitel werden dann bekanntgegeben.

Bitte zum ersten Termin oben genanntes Buch lesen und mitbringen.

Termine: 8.10., 5.11., 3.12., 7.1., 4.2.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 43 €.

Eva-Maria Haschke
Di ab 8.10. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b 16-17.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014
Kurs-Nr. 52102 53,50 €
Marienbad - Goethes letzte Liebe?

Der größte deutsche Dichter Johann Wolfgang von Goethe hatte zeitlebens zahlreiche Frauengeschichten. Im fortgeschrittenen Alter von 73 Jahren verliebte er sich im Kurort Marienbad nochmals Hals über Kopf in Ulrike von Levetzow, die seine Enkelin hätte sein können. Die unerfüllt gebliebene Liebe stürzte Goethe in eine tiefe Depression, die sein Alterswerk bis hin zu Faust II beeinflusste. Die „Marienbader Elegie“ gilt als das bedeutendste Gedicht Goethes aus dieser Zeit. Die wichtigste Frau im Leben des alten Goethe, Verwandte im Geist und liebevolle Begleiterin bis in den Tod, war jedoch eine andere.

Dr. Martin Dörnhöfer
Di am 12.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 52103 10 €
Die Akte Agamemnon – in der Bearbeitung von Goethes Iphigenie

10 Jahre nach Ausbruch des Trojanischen Krieges kehren die siegreichen „Helden“ in ihre griechische Heimat zurück. Doch nicht allen gelingt eine schnelle und gesunde Rückkehr. Besondere Berühmtheit erlangte die Irrfahrt des listenreichen Odysseus, die nochmals weitere 10 Jahre dauerte. Der oberste Heerführer der Griechen, Agamemnon, der zu Beginn des Krieges große Schuld auf sich geladen hat, erleidet bei seiner Rückkehr ein tragisches Schicksal. Agamemnons totgegläubte Tochter Iphigenie hat derweil den Krieg im sicheren und fernen Tauris als Hohepriesterin der Göttin Artemis überstanden, wird jedoch von Sehnsucht nach ihrer Heimat gequält. Als plötzlich Iphigenies Bruder Orest auftaucht, schöpft Iphigenie Hoffnung auf eine Wiedervereinigung mit ihrer Familie. Kann sie trotz ihrer Pflichten in Tauris mit Orest nach Griechenland zurückkehren? Wie kann sie den Götterfluch überwinden, der seit Tantalos so lange schon auf ihrer Familie lastet? Goethe hat diesen Fragen sein „klassischstes“ Werk gewidmet.

Dr. Martin Dörnhöfer
Di am 28.1. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 52104 10 €

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 Kurs lernen Sie, Ihre Gedanken und Emotionen in schillernde Worte zu kleiden. Wir erkunden verschiedene Techniken des kreativen Schreibens, 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 Kurs bietet Raum für persönliches Wachstum und künstlerische Entwicklung.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 95,50 €.

Benjamin Warmuth
Di ab 1.10. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b 18-20 Uhr 3. Stock, Zi. 301
Kurs-Nr. 52105 127,50 €

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.“

Die besondere Rede

Eine Rede, die nicht nur Zahlen, Daten und Fakten enthält, sondern vor allem viel Herz - darum geht es in diesem Kurs. Gemeinsam werden wir eine ganz besondere Rede schreiben, z.B. für ein wichtiges Vereinsmitglied, einen Jubilar, oder auch für einen lieben Menschen, der für immer von uns gehen musste.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, ggf. Laptop.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19 €.

Julia Kohler
Do am 17.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 18-21 Uhr 2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 52106 29 €

Warum vhs?
Julia Kohler

„Weil ich weiß, wie sehr die richtigen Worte berühren können. Und dieses Gefühl möchte ich gerne weitergeben.“

Worte, die das Herz berühren – Reden rund um die Hochzeit

Kurz vor dem Valentinstag möchten Sie Ihrem Herzensmenschen die Frage aller Fragen stellen, wissen aber nicht wie? Sie stecken mitten in der Hochzeitsplanung und zerbrechen sich den Kopf, wie man das perfekte Ehegelübde formuliert? Zwei liebe Menschen geben sich das JA-Wort und Sie möchten eine Rede halten, die alle Herzen erwärmt und kein Auge trocken lässt? In diesem Kurs werden wir all diese Themen gemeinsam angehen und die perfekte Rede für den perfekten Tag kreieren. Bitte mitbringen: Schreibsachen, ggf. Laptop. Der Kurs findet ab 4 Teilnehmenden statt, ab 6 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19 €.

Julia Kohler		
Do am 30.1.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr		2. Stock, Zi. 201
Kurs-Nr. 52107		29 €

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 Fingerpicking werden vermittelt und anhand geeigneter Lieder geübt. Der Musikstil reicht von bekannten Rock- und Popsongs bis hin zu Schlager. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt. In der Kursgebühr sind Kopierkosten von 5 € enthalten. Der Kurs entfällt am 18.10. und 25.10. Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät.

Dieter Pache		
Fr ab 4.10.	12 mal	vhs Schultesstr. 19 b
17-18 Uhr		1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 53301		113 €

Gitarre spielen ohne Noten Grundkurs 1 - Teil 1

Inhalte und Material wie Kurs 53301.

Dieter Pache		
Do ab 10.10.	12 mal	vhs Schultesstr. 19 b
19.10-20.10 Uhr		1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 53302		113 €

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		
Mi ab 2.10.	12 mal	vhs Schultesstr. 19 b
16.50-17.50 Uhr		1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 53303		113 €

Gitarre spielen ohne Noten Grundkurs 2 - Teil 1

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen aus mindestens 2 Semestern und Wiedereinsteiger/innen, nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte. Im diesem Kurs sollte man keine Schwierigkeiten haben, zwischen bekannten Akkorden zu wechseln und einfache Lieder aus dem Liederbuch spielen können. Anhand 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		
Do ab 10.10.	12 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18-19 Uhr		1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 53304		113 €

Erlernen des Gitarrenspiels - Fortgeschrittene 1 - Teil 2

Für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger/innen, nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte. Fortsetzung aus dem letzten Semester. Im 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. 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 2.10.	12 mal	vhs Schultesstr. 19 b
18-19 Uhr		1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 53305		113 €

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 2.10.	10 mal	vhs Schultesstr. 19 b
19.15-20.45 Uhr		1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 53401		90 €

Wohlfühltag mit Rhythmus und Klang

In entspannter und gelöster Atmosphäre können verschiedene Perkussionsinstrumente ausprobiert und kennengelernt werden. Die Reise geht von der Klangschale und dem Gong über die Handpan bis hin zu aktivierenden Rhythmusreisen auf afrikanischen Trommeln. Dabei werden die Instrumente sowohl aktiv - im gemeinsamen Tun - als auch passiv - im Hörgenuss - erlebt. Eine gemeinsame Mittagspause schafft Raum für Gespräche und Austausch.

In der Gebühr sind 20 € Ausleihgebühr für die Instrumente enthalten.

Petra Eisend		
Sa am 30.11.		Rosengasse 9
10-17 Uhr	mit Pause	97421 Schweinfurt
Kurs-Nr. 53402		57,50 €

Der klingende Stock Australiens – Didgeridoo - Baukurs

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel und Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Auch das Mundstück aus Holz beeinflusst die Klangfarbe.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen (Kurs-Nr. 53404), 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 14.12.	1 mal	vhs Schultesstr. 19 b
9-14 Uhr		1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 53403		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 14.12. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
15-17 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 53404 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. 53406).

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 15.12. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-15 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 53405 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 15.12. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-17 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 53406 10,50 €

Handpan-Workshop

In den letzten 15 Jahren hat ein Percussioninstrument für Furore in der Musikwelt gesorgt. Die Handpans haben mit ihren zaubernden Tönen und außergewöhnlichen Klangsphären einen Siegeszug angetreten. Unterschiedliche Stimmungen sind in verschiedensten Klangfarben möglich - Effekte bringen weitere Möglichkeiten der Gestaltung. Die Percussionistin Petra Eisend zeigt im Workshop, wie diese besonderen Instrumente zu spielen sind.

In der Gebühr sind 20 € Ausleihgebühr für die Instrumente enthalten.

Petra Eisend

**Sa am 18.1. 1 mal Rosengasse 9
10-13 Uhr 97421 Schweinfurt**

Kurs-Nr. 53407 55 €

Mundharmonika - Bluesharp 1

Wie kein anderes Instrument lässt sich die Bluesharp leicht überall hin mitnehmen. In diesem Anfängerkurs speziell für Leute, die gerne Rock, Blues oder Boogie spielen möchten, werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise auch für absolute Anfänger/innen vermittelt. Wir beginnen mit einfachen Folk-Stücken nach einer Methode ohne Noten und üben das Rhythmusspiel und die Crossharp-Technik (G auf der C-Harp) mit Bending (Herunterbiegen der Töne).

Wir verwenden eine Harp in C-Dur mit 10 ungeteilten Kanälen nach dem System Richter in spielbarer Qualität (Preisklasse ab 30 €). Im Kurs können Harps ab 37 € erworben werden.

Dietmar Neumann

**Fr am 31.1. vhs Schultesstr. 19 b
14-21 Uhr mit Pause Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 53408 50 €

Tanz

Tanzen im besten Alter

Sie wollen einen Teil Ihrer frei gewordenen Zeit sinnerfüllt verbringen und suchen nach dem richtigen Einstieg in das Tanzen? In einer Gemeinschaft mit Gleichgesinnten im besten Alter wollen Sie zudem etwas für Ihre Konzentrations- und 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 €.

Marianne Mann

**Do ab 10.10. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
14.30-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 54101 90 €

Tanzen in seiner Vielfalt

Nur für Frauen!

Es werden Kreistänze aus den verschiedensten Ländern wie z.B. Griechenland, Bulgarien, der Türkei, Armenien und Israel getanzt. Die Tänze sind ruhig-meditativ, folkloristisch, spielerisch, fröhlich, besinnlich oder beschwingt und flott. Wenn sie erlernt sind und die Beine ohne nachzudenken von alleine lostanzen, 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 70,50 €.

Veronika Leuner, Maria Koester-Lück

**Do ab 10.10. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.45-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 54102 88 €

Tanzen in seiner Vielfalt

Für alle. Für diesen Kurs ist Tanzerfahrung erforderlich!

Inhalte und Material wie Kurs 54102.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 70,50 €.

Veronika Leuner, Maria Koester-Lück

**Do ab 10.10. 9 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 54103 88 €

Salsa Cubana Weekend

Salsa - an diesem Wochenende lernen Sie die Grundlagen des feurigen Tanzes und noch mehr.

Im Intensivkurs werden Taktgefühl, Grundschriffe und einfache Figuren unterrichtet. Spaß gibt es inklusive. Danach werden die spanischen Begriffe und Figuren wie „dile que no“, „enchufala“, „dame“ usw. keine Fremdwörter mehr sein und die erste Salsa-Party lässt nicht lange auf sich warten!

Es werden nicht nur Tanzschritte vermittelt, sondern die Teilnehmer/innen erhalten gleichzeitig einen Einblick in die lateinamerikanische Kultur. Der Kursleiter ist ausgebildeter Salsa-Tanzlehrer.

Einzelanmeldungen sind möglich und erwünscht, der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen. Bitte mitbringen: geeignete Tanzschuhe oder bequeme Turnschuhe (kein Absatz, keine Straßenschuhe!), Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 56 €.

Maurizio Lalomia

Sa 12.10. und So 13.10.	vhs Schultesstr. 19b
jeweils 13.30-16.50 Uhr	Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 54104	70 €

Bachata Weekend

Bachata ist ein einfach zu erlernender Tanz aus der Dominikanischen Republik, der auf jeder Salsa-Party zu romantischer Musik gespielt und getanzt wird. Seit 2019 gehört er zum immateriellen Weltkulturerbe der UNESCO.

In diesem Intensivkurs werden Taktgefühl, Grundschriffe und einfache Figuren unterrichtet. Wir wollen keine Wettbewerbe austragen, sondern allen Teilnehmenden das Gefühl vermitteln, dass jeder Spaß am Tanzen haben kann.

Es werden nicht nur Tanzschritte gelernt, sondern die Teilnehmer/innen erhalten gleichzeitig einen Einblick in die lateinamerikanische Kultur. Der Kursleiter ist ausgebildeter Salsa-Tanzlehrer.

Einzelanmeldungen sind möglich und erwünscht, der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen. Bitte mitbringen: geeignete Tanzschuhe oder bequeme Turnschuhe (kein Absatz, keine Straßenschuhe!), Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 56 €.

Maurizio Lalomia

Sa 9.11. und So 10.11.	vhs Schultesstr. 19b
jeweils 13.30-16.50 Uhr	Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 54105	70 €

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 Absätze, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35 €.

Lisa Staimer

So am 20.10.	1 mal	vhs Schultesstr. 19b
11-17 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 54106		46 €

Karibische Tänze – Grundkurs:

Salsa, Merengue, Merenhouse und mehr

Lust auf lateinamerikanisches Feuer? Sich mal wieder so richtig lebendig fühlen von Kopf bis Fuß? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Für Neueinsteiger/innen und zur Auffrischung von Vorkenntnissen.

Eingeladen sind sowohl Paare als auch Einzelpersonen. Wir werden die Freude genießen, uns zum Feuerwerk der Musik von Salsa, Merengue und Merenhouse zu bewegen. Einfühlsam und mit viel Geschick werden die Grundschriffe und Variationen zu dieser Musik in angenehmem Lerntempo vermittelt. Vamos a bailar!

Landeskunde und Geschichte sind ebenso Bestandteile des Workshops wie die Schulung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Flexibilität.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35 €.

Lisa Staimer

Sa am 16.11.	1 mal	vhs Schultesstr. 19b
11-17 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 54107		46 €

Karibische Tänze – Grundkurs:

Salsa, Merengue, Merenhouse und mehr

Inhalte und Material wie Kurs 54107.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35 €.

Lisa Staimer

So am 19.11.	1 mal	vhs Schultesstr. 19b
11-17 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 54108		46 €



**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

Karibische Tänze – Aufbaukurs:

Salsa, Merengue, Merenhouse und mehr

Inhalte und Material wie Kurs 54107, jedoch: Aufbaukurs für alle Niveaus.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35 €.

Lisa Staimer

So am 9.2.	1 mal	vhs Schultesstr. 19b
11-17 Uhr		Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 54109		46 €

Hula aus Hawaii –

Trommeln und tanzen mit Aloha-Feeling

Hulatanz ist eine uralte Tradition auf den hawaiianischen Inseln. Hula ist „der Herzschlag des hawaiianischen Volkes“ und erzählt die Geschichte(n) der Polynesier. Der ursprüngliche Kahiko-Stil, „Heiliger Hula“ wird ausschließlich von Perkussionsinstrumenten begleitet. Früher war dieser Tanz den Männern vorbehalten. Wir erlernen das Trommeln mit der Ipu Heke ole, einer Handtrommel (wird zur Verfügung gestellt), sowie die Grundschriffe und Bewegungen des klassischen Hulatanzes. Darauf aufbauend erweitern wir zum Auna-Stil, dem modernen Hula, der weich fließend, voller Eleganz und Anmut getanzt wird. In kleinen Kombinationen umgesetzt, beginnt sofort das Tanzvergnügen. Wir trainieren die polynesischen Tanztechnik in achtsamer Tanzweise (Provedmoved-Bewegungslehre©, Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Hintergrundwissen zu den Tänzen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Tuch, Schal oder Pero, Tanzschläppchen/Socken und ein Getränk mitbringen.

Hula kann von allen getanzt werden. Alter, Geschlecht und Fitnessstand spielen keine Rolle.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 16,50 €.

Christiane Göbel

Sa am 1.2.	1 mal	vhs Schultesstr. 19b
10-13 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 54201		22 €

Bitte beachten Sie auch die Kurse
Orientalischer Tanz Kurs-Nrn. WE28-WE32
in der Außenstelle Werneck.

Orientalischer Tanz - Basisworkshop

Weil es nicht nur Spaß macht, sondern auch guttut.

Weich fließende, schlängelnde Bewegungen, aber auch kraftvolle Tanzelemente zeichnen den Orientalischen Tanz von Nordafrika bis Indien (Bollywood) aus. Es ist der Tanz der Muskelkontrolle (insb. Beckenboden), Haltungstraining, Körpererfahrung, Kreativität und Anmut mit Freude vereint. 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 1.2.	1 mal	vhs Schultesstr. 19b
13.30-16.30 Uhr		Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 54202		22 €

Theater



Improvisationstheater – Intensivwochenende

Beim Improvisationstheater geht es um die Frage, was in uns steckt und wie wir es aktivieren können. Spontaneität und Kreativität werden hierbei gefördert. Wir müssen keine „Rampensäue“ sein, ganz im Gegenteil. In diesem Kurs erweitern wir unsere Möglichkeiten, uns auszudrücken und in andere Rollen zu schlüpfen. Zu Beginn des Kurses wählen wir zwei Schwerpunkte, die wir eingebettet in Körper- und Sprechtraining vertiefen. Wir experimentieren spielerisch mit Rolle, Bühne und Mitspielenden. Mut wird mit viel Spaß belohnt. Lust auf etwas Neues? Oder schon mal Impro gemacht? Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/innen ebenso wie an jene, die bereits einen oder mehrere Kurse besucht haben.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Am Samstag gibt es die Möglichkeit einer gemeinsamen Mittagspause.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 52,50 €.

Rike Schweizer

Sa 19.10., 9.30-17 Uhr und

So 20.10., 9.30-13.30 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 55101

70 €



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 1.10.

10 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18-20 Uhr

2. Stock, Zi. 205

Kurs-Nr. 58202

104 €



Bild zu Kurs-Nr. 58203



Warum vhs?

„Weil die Kurse neue Perspektiven eröffnen und Spaß machen“

Dagmar Schmidt



Warum vhs?

„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.“

Nadine Jorzik

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 30.9.

10 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18-20 Uhr

3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58201

104 €

Chinesische Kalligraphie

Entdecken Sie die faszinierende Welt der chinesischen Kalligraphie und Tuschemalerei in diesem praxisorientierten Einführungskurs. Tauchen Sie ein in die Kunst des Umgangs mit chinesischem Pinsel, edler Tusche und feinem Reispapier. In diesem Kurs verschmelzen Kunst und Philosophie in den traditionellen Zeichen, die mit Achtsamkeit geschrieben werden.

Erfahren Sie, wie Elemente der Tuschemalerei, wie Bambus oder Orchidee die asiatische Bildkomposition bereichern und Ihrer Kreativität neue Horizonte eröffnen. Erleben Sie die Vielfalt und Schönheit dieser jahrhundertealten Kunstform und lassen Sie sich von ihrer Tiefe und Eleganz inspirieren.

In der Kursgebühr sind 30 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 69 € (inkl. 30 € Materialkosten).

Nadine Jorzik

Mi ab 2.10.

5 mal

vhs Schultesstr. 19 b

18-19.30 Uhr

3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58203

82 €

Ölmalerei für Fortgeschrittene

Kursinhalte sind: Materialkunde, Form und Volumen (Aufbau, Dimensionen, Proportionen, Licht und Schatten), Komposition (Symmetrie, Wahl des Lichts), Technik und Handwerk der Ölmalerei (Bildbeginn, Ausrichtung der Pinselstriche), Komposition und Mischung von Farben (Mischung der Grundfarben, kalte und warme Farben). Auf die Theorie folgen praktische Übungen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 155 €.

Hayk Howanesjan

Fr ab 4.10.

15 mal

vhs Schultesstr. 19 b

17.30-19.45 Uhr

3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58204

172 €

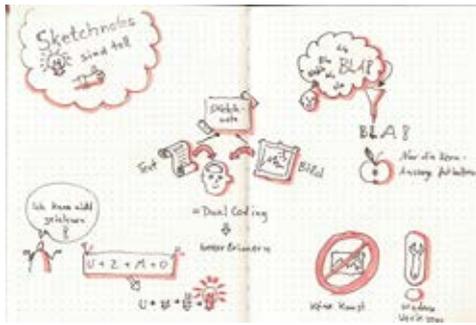


Bild zu Kurs-Nr. 58205

Sketchnotes – Denken mit dem Stift

Sketchnotes sind eine Kombination aus Notizen und kleinen Skizzen. Die Notizen werden durch visuelle Elemente (kleine Skizzen, Rahmen, Pfeile, Lettering, ...) ergänzt. Dies hat den Vorteil, dass die Notizen besser im Gedächtnis haften bleiben, da mehrere Kanäle angesprochen werden. Sie können nicht zeichnen? Das ist überhaupt kein Problem, da die Skizzen sich oft aus nur wenigen Strichen, Bögen oder Buchstaben zusammensetzen. Es geht nicht darum, Kunst zu fabrizieren, sondern schnell etwas zu Papier zu bringen.

Sketchnotes eignen sich für alle Lebenslagen, z.B. im Beruf bei Meetings, in der Schule oder auch im Privatleben. Besonders angesprochen fühlen dürfen sich Personen, die häufig Mitschriften oder Notizen machen oder auch komplexe Sachverhalte visualisieren müssen. Auch für die Arbeit am Flipchart kann man Sketchnotes einsetzen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch DIN A5 oder A4, gepunktet, kariert oder blanko (keine Linien!), Fineliner wie z.B. Pitt artist Pen (Faber Castell) oder Stabilo Point 88, Brushpen oder Filzstifte (breite, pinselartige Spitze) in verschiedenen Farben (grau, gelb, grün) oder auch Textmarker in verschiedenen Farben.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 23,50 €.

Axel Weisenberger

Mo ab 7.10. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b 18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58205 31,50 €

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, Rötelpalette, Wasserbecher.

Für Fortgeschrittene.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 87,50 €.

Elona Ernst-Coburger

Do ab 10.10. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b 17.30-20.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58206 109,50 €

Acryl - Malkurs

Inhalte und Material wie Kurs 58206, jedoch:

Elona Ernst-Coburger

Di ab 15.10. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b 16-19 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58207 109,50 €

Japanische Aquarellmalerei und Sumi-e

Der Zauber dieser Maltechnik liegt darin, dass man mit einfachen Strichen die Objekte so naturalistisch malt, wie sie dem Auge erscheinen. Durch die Einfachheit, Abstraktion und das Weglassen überflüssiger Einzelheiten gelingt die Verbindung mit dem inneren Wesen der Natur.

Bitte mitbringen: Teetasse, chinesischen/japanischen Malpinsel, chinesisches/japanisches Malpapier, Tusche, Aquarellfarbe, Malgefäß, Teller und Tuch. Material kann auch bei der Kursleiterin bestellt werden (bitte bei Bedarf spätestens 3 Tage vor Kursbeginn bei der vhs melden).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Teilnehmenden statt, bei 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42 €.

Li-Lin Hummitzsch

Fr 28.6., 17-21 Uhr und vhs Schultesstr. 19 b Sa 29.6., 9.30-13.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58208 55,50 €



Bild zu Kurs-Nr. 58208

Namensstempel mit „Hanzi“-Schrift

Mit einem Siegel erhalten erstellte Bilder eine persönliche Botschaft und einen individuellen Ausdruck. Ziel des Kurses ist es, den Namen in „Hanzi“-Schrift zu übersetzen, zu schreiben und auf Stempel zu gravieren.

Bitte mitbringen: Holz, Schnitzwerkzeug, Tusche, Stempelfarbe und Papier; das Material kann auch von der Kursleiterin besorgt werden.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Teilnehmenden statt, bei 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42 €.

Li-Lin Hummitzsch

Fr 25.10., 17-21 Uhr und vhs Schultesstr. 19 b Sa 26.10., 9.30-13.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58209 55,50 €



Bild zu Kurs-Nr. 58210

Zeichnen im Urban-Sketching-Stil

Urban Sketching ist die Kunst des Weglassens. Das kann uns auch beim Zeichnen helfen, wenn wir gerade im Winter nicht draußen in der Stadt, sondern zu Hause nach Fotos oder Stillleben zeichnen. Wir zeichnen mit Bleistift, Tuschestift oder auch Kugelschreiber alltägliche Szenen nach Fotovorlagen im Unterrichtsraum und lernen dabei, was wir wirklich zeichnen müssen, um eine glaubwürdige Skizze anzufertigen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock oder Skizzenbuch A5 oder A4 (je nach Verfügbarkeit). Bleistift, Tuschestift oder Kugelschreiber.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 23,50 €.

Axel Weisenberger

Di ab 5.11. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b 18-19.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58210 31,50 €



Bild zu Kurs-Nr. 58211

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 Kenntnisse 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, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 24 €.

Dagmar Schmidt

Sa am 16.11. 10-15 Uhr vhs Schultesstr. 19 b 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58211 32 €

Keramikmalen am Wochenende

Die Teilnehmer/innen suchen sich im Atelier Keramikstücke aus, die dann in verschiedenen Techniken bemalt werden können.

Bitte mitbringen: Materialgebühr (zwischen 8,90 € und 29,90 €, wird im Kurs abgerechnet).

Dorothea Böttcher

Sa am 30.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 10-15 Uhr 97422 Schweinfurt, Riedbachweg 2

Kurs-Nr. 58212 35 €

Tanz des Pinsels - Winterliche Motive Japanische Tuschkmalerei für Anfänger/ innen und Fortgeschrittene

Spätherbst und Winter eignen sich mit ihrer reduzierten Farbpalette besonders gut zur Darstellung mit Mitteln der japanischen Tuschkmalerei: Wenige Pinselstriche in tiefem Schwarz auf feinem Reispapier, dazu ein paar Grautöne und ab und zu die Spur einer Gastfarbe - mehr braucht es nicht, um kleine Kunstwerke zu schaffen, die winterliche Impressionen festhalten. Nach einer kurzen Einführung in Technik und Wesen dieser sehr minimalistischen Malweise können schon Anfänger/innen bald erste Erfolge verbuchen, Fortgeschrittene erhalten Unterstützung und jede Menge Anregungen. Am Ende des Tages wird jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin darüber hinaus auch mindestens eine Weihnachtskarte in den Händen halten, die sich sehen lassen kann.

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 7.12. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-16 Uhr 3. Stock, Zi. 305**

Kurs-Nr. 58213 43,50 €



Bild zu Kurs-Nr. 58213



Bild zu Kurs-Nr. 58214

Radierung – Alte Tiefdrucktechnik neu entdeckt

Durch Experimentieren und den Einsatz von verschiedenen Materialien wird nach eigenen Bildideen die alte Kunst der Radier-technik ausprobiert. Schon nach den ersten Abenden können Drucke mit nach Hause genommen werden. Es wird mit Druckplatten aus Kunststoff oder Metall gearbeitet, die monochrom oder mehrfarbig eingefärbt werden und dann mit Hilfe einer Druckerpresse auf Büttenpapier gedruckt werden. Dabei kann abstrakt oder gegenständlich gearbeitet werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Arbeitsmaterial und Werkstattausrüstung werden bereitgestellt (Materialkosten: ca. 20 €, werden nach Bedarf im Kurs abgerechnet).

Joachim Greschner, Dieter Kraft

**Do ab 9.1. 6 mal Schweinfurter Radierwerkstatt
18-20 Uhr Georg-Schäfer-Straße 22**

Kurs-Nr. 58214 60 €

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.**

Figürliche Keramik: Engel frei gestalten

In diesem Workshop widmen wir uns dem Thema Engel in der bildenden Kunst. In freier Gestaltung erstellen die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung ihren persönlichen Engel. Nach der Fertigstellung werden die Werke nach einer notwendigen Trocknungszeit gebrannt und können noch vor Weihnachten abgeholt werden. Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Kleine Unterlage (Brettchen).

In der Kursgebühr sind 9,50 € Brennkosten enthalten. Die Materialkosten werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet. In Kooperation mit der Kunsthalle Schweinfurt.

Termine: 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11.

Anne Heß

**Do ab 17.10. 5 mal Kunsthalle Schweinfurt Atelier
16.30-18.30 Uhr Rufferstr. 4**

Kurs-Nr. 58301 73,50 €

Bitte beachten Sie auch die Programmangebote **Kreatives Gestalten mit Ton** Kurs-Nrn. UH09 und UH12 in unserer Außenstelle Üchtelhausen.

Bildungsveranstaltungen in Kooperation mit den Schweinfurter Museen



Museum Georg Schäfer

Informationen und Anmeldung ausschließlich unter 09721 51-4825 oder
E-Mail: mgs@schweinfurt.de

An jedem ersten Dienstag im Monat:

Freier Eintritt für das gesamte Haus!

(An diesem Tag sind keine externen Gruppenführungen möglich.)

Tod und Teufel - Faszination des Horrors

Sonderausstellung vom 14.7.-20.10.2024

Das detaillierte Programm finden Sie auf der Homepage www.museumgeorgschaefer.de.

Eintrittspreise: 13 €, ermäßigt 11 €

Tod und Teufel - Faszination des Horrors

Expertenführung durch die Sonderausstellung mit Prof. Dr. Wolf Eiermann.

Führungsgebühr: 5 €

Di am 1.10., 14 Uhr

Tod und Teufel - Faszination des Horrors

Expertenführung durch die Sonderausstellung mit Prof. Dr. Wolf Eiermann.

Führungsgebühr: 5 €

Di am 1.10., 18.30 Uhr

Matinee: Horror und Kommerz

Themenführung durch die Sonderausstellung.

Mit Gabriele Hendges M.A.

Führungsgebühr: 5 € zzgl. Museumseintritt

So am 20.10., 11 Uhr

Kunst für Erwachsene:

Die Faszination des Bösen

Abschiedsführung durch die Sonderausstellung.

Mit Gabriele Hendges M.A.

Führungsgebühr: 5 € zzgl. Museumseintritt

So am 20.10., 14 Uhr

Winterwelten –

Cooler aus der Sammlung Georg Schäfer

Sonderausstellung vom 8.12.2024–16.2.2025

Das detaillierte Programm finden Sie auf der Homepage www.museumgeorgschaefer.de.

Eintrittspreise: 7 €, ermäßigt 5 €

Wenn das Glöckchen klingelt...

Der Heilige Abend und seine Rituale im Wandel der Zeit

Vortrag mit Bildern und Musik.

Mit Prof. Dr. Guido Fuchs, Hildesheim.

Teilnahmegebühr: 10 €

Sa am 21.12., 16.30 Uhr

Druck, Radierung und Keramik

Tag der offenen Tür der Schweinfurter Radierwerkstatt

Traditionell können an diesem Tag die verschiedenen Arbeitsbereiche der Schweinfurter Radierwerkstatt besichtigt werden und man kann Schritt für Schritt die Entstehung und den Druck einer Radierung miterleben. Das ist bei einer Farbradierung von mehreren Kupferplatten besonders spannend, ein wahres Farbschauspiel entfaltet sich vor den Augen des Zuschauers.

An den Wänden der Werkstatt hängen gerahmt die Arbeiten des vergangenen Jahres. Man erkennt darin die enorme Vielfalt, die die Radiertechnik, eine jahrhundertalte Tiefdrucktechnik, möglich macht.

Die seit mehr als 40 Jahren bestehende Schweinfurter Radierwerkstatt ist eine freie Arbeitsgemeinschaft von 15 Künstlerinnen und Künstlern, die in einer gemeinsamen Werkstatt alle mit Radiertechniken graphisch arbeiten und doch ganz individuelle Wege der Umsetzung gehen.

Termin: Sonntag 24.11.2024, 10-16 Uhr.

Ort: Schweinfurter Radierwerkstatt, Georg-Schäfer-Str. 22



Kunsthalle Schweinfurt

Informationen und Anmeldung unter: 09721 51-4721 (Kasse) oder per Mail an kasse.kunsthalle@schweinfurt.de.

Anfragen zu Führungen und Beratung zu Workshops unter: 09721 51-4744 oder per Mail an info@kunsthalle-schweinfurt.de.

Ausstellungen in der Kunsthalle

11.10.2024-26.1.2025 Thomas Hildenbrand

20.2.2025-22.6.2025 InformELLE: Künstlerinnen der 1950/60er Jahre

Öffentliche Führungen:

Neue Blicke auf die Sammlung

Hören Sie spannenden (Kunst-)Geschichten zu den Kunstwerken von einem der kompetenten und engagierten Kunstvermittler der Kunsthalle und lernen Sie so die vielseitige Sammlung kennen. Im persönlichen Gespräch erfahren Sie Details zu den ausgestellten Werken und historischen Hintergründen.

Jeden ersten Sonntag im Monat findet um 14.30 Uhr eine öffentliche Führung zu verschiedenen Themen statt.

Kosten: 2,50 € (Führungsgebühr) zzgl. Eintritt. Keine Anmeldung erforderlich.

Bitte beachten Sie auch das Angebot

Figürliche Keramik: Engel frei gestalten Kurs-Nr. 58301.

KULTURVILLA MUSEUM OTTO SCHÄFER SCHWEINFURT

Museum Otto Schäfer

Judithstr. 16, 97422 Schweinfurt

Infos und Anmeldung unter

www.museumottoschaefer.de

Saison-Auftakt:

Konzert von Jan-Peter Itze (Solo)

Konzert-Empfang mit dem Schweinfurter Kulturpreisträger. Davor um 18.30 Uhr auf Wunsch Hausrundgang oder Führung zur Italien-Ausstellung (begrenzte Kontingent).

Ticket: 14 €

So am 15.9., 19.30 Uhr

Vortragsreihe „WissensZeit“

29.9., 18 Uhr: **Verliebt in Italien - Verliebt in Bücher:** Die deutschen Künstlerbibliotheken Roms (Dr. Ulf Dingerdissen, Museum Georg Schäfer)

27.10., 18 Uhr: **August Sander - Fotokunst: Leben, Werk und lokale Bezüge** (Prof. Dr. Annette Deeken, u.a. Universität Trier)

24.11., 18 Uhr: **Antisemitismus - Aktuelle Erscheinungsformen und historische Wurzeln** (Dr. Markus Roth, Fritz-Bauer-Institut Frankfurt a.M.)

29.12., 18 Uhr: **Dürer in Korea - Deutsche Druckmeister treffen Asien** (Jan Soldin, Museumsleiter)

26.1., 18 Uhr: **Die Brüder Grimm und ihre weltweite Ausstrahlung** (Dr. Bernd Lauer, Grimm-Gesellschaft Kassel)

23.2., 18 Uhr: **„Der Mann, der in der Hölle war“ - Dantes Göttliche Komödie** (Hans Driesel und Dr. Katrin Hesse)

Tickets: 8,50 €

Ausstellungseröffnung:

Hell>>Heaven Oneway: Martin Stommel zu Dantes „Göttlicher Komödie“

In seinem sensiblen Radierwerk verarbeitet der Bonner Künstler Martin Stommel Dantes berühmte Dichtung. Zusammen mit dem Künstler bietet das Museum ein „begehbare Buch“, das Dante auf seiner Reise durch die Hölle, über das Fegefeuer und den Berg der Läuterung in den Himmel führt. Bildgewaltig setzt Martin Stommel die „Seelenzustände“ der Sünder bis zu Dantes Geliebter Beatrice in Szene.

Eintritt frei. **Grußwort von OB Sebastian Remelé. Der Künstler ist anwesend.**

So am 20.10., 19 Uhr

Gesicht, Hand und Fuß

Anatomie-Zeichenkurs für Erwachsene mit Ronni Zettner im Dreierblock.

Ticket: 40 €

Termine: 23.10., 13.11. und 4.12., 18.30-20.30 Uhr

Spotlight:

Führungen zu „versteckten“ Themen

mit Michael Bucher.

3.11., 14.30 Uhr: **Hinter den Kulissen - die ehemalige Industriellenvilla Schäfer im Fokus**

6.1., 14.30: **Bücherschätze hautnah - „Blättern“, wo es sonst verboten ist**

9.2., 14.30: **Dürers Meisterstiche - die Chance auf alle Originale**

Tickets: 8,50 €

Kalligraphie –

Eintauchen in die arabische Schrift

in Kooperation mit der IKRA-Schule.

Ticket: 20 €

Sa am 9.11., 14 Uhr

Art & Relax

Meditatives Formzeichnen mit Ronni Zettner.

Ticket: 15 €

Do am 16.1., 18.30-20.30 Uhr

Kreativkurse für Kinder und Jugendliche finden Sie im Programmbereich **Junge vhs** auf der Seite 64.

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 8.2., 9-16 Uhr und

vhs Schultesstr. 19 b

So 9.2., 9-12 Uhr

Untergeschoss, Zi. 005

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 18.11.

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 25.11.

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 13.1.

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 20.1.

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

17-20 Uhr

1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58504

39 €

Schnitzen von Blumen – Flower Whittling

Der Kurs gibt eine Einführung in das Handwerk des Schnitzens. Wir schnitzen eine Blume und dabei werden verschiedene Schnitttechniken erklärt. So können erste Erfahrungen mit dem Werkstoff Holz und dem Führen eines Schnitzmessers gesammelt werden. Schnitzen ist für jede/n geeignet und ist eine Möglichkeit, sich kreativ zu beschäftigen. Es kann als Ausgleich zu unserem oft anstrengenden, kopflastigen Alltag dienen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Menschen, die gerne ein Gefühl für den Umgang mit einem Holzwerkzeug und dem Medium Holz bekommen möchten.

Bitte mitbringen: Schnittschutzhandschuhe der Klasse 5 (z.B. von NoCry), Schnitzmesser. Wer kein Schnitzmesser besitzt, kann sich eines für die Dauer des Kurses für 10 € ausleihen (darf nicht mit nach Hause genommen werden). Material wie verschiedene Holzstücke, Abziehleder und Messer können vor Ort erworben werden.

In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten für ein Stück Lindenholz enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal 8 Personen statt.

Paul Bell
Sa ab 9.11. **4 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**
9.30-11 Uhr **1. Stock, Zi. 106**
Kurs-Nr. 58601 **45 €**



Bild zu Kurs-Nr. 58601

Freies Schnitzen - Whittling

Der Kurs gibt eine Einführung in das Handwerk des Schnitzens und den sicheren Umgang mit dem Schnitzmesser und dem Werkstoff Holz. Es werden verschiedene Schnitttechniken und Hölzer vorgestellt. Das Ergebnis ist dabei offen. Wir schnitzen langsam und bewusst, um das Holz zu spüren und den Umgang mit dem Messer zu üben.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen und Menschen, die gerne ein Gefühl für den Umgang mit einem Holzwerkzeug und dem Medium Holz bekommen möchten.

Bitte mitbringen: Schnittschutzhandschuhe der Klasse 5 (z.B. von NoCry), Schnitzmesser. Wer kein Schnitzmesser besitzt, kann sich eines für die Dauer des Kurses für 10 € ausleihen (darf nicht mit nach Hause genommen werden). Material wie verschiedene Holzstücke, Abziehleder und Messer können vor Ort erworben werden.

In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten für ein Stück Lindenholz enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von maximal 8 Personen statt.

Paul Bell
Sa ab 18.1. **3 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**
9-10.30 Uhr **1. Stock, Zi. 106**
Kurs-Nr. 58602 **35 €**



Bild zu Kurs-Nr. 58602

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 8.2., 11-16 Uhr und **vhs Schultesstr. 19 b**
So 9.2., 10-15 Uhr **1. Stock, Zi. 106**
Kurs-Nr. 58603 **82,50 €**



Bild zu Kurs-Nr. 58603

Freizeit

Schach allein? Das muss nicht sein!

Dieser Einsteigerkurs richtet sich in erster Linie an „Paare“: Oma mit Enkel, Opa mit Enkelin, Ehepaare, Kolleginnen und/oder Kollegen, befreundete Interessenten... So haben Sie gleich vom ersten Tag an einen passenden Spielpartner an Ihrer Seite und können das Gelernte sofort anwenden. Beginnend mit den Zugregeln tasten wir uns bis zur vollständigen Partie vor, lernen einige taktische Motive kennen und probieren einfache Endspieltechniken aus.

Schachspielen kann in jedem Alter gelernt werden. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und trainiert das Gedächtnis.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37,50 €.

Erich Feichtner
Di ab 1.10. **5 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**
19-20.30 Uhr **2. Stock, Zi. 206**
Kurs-Nr. 58801 **50 €**



Infos zur Pilotenausbildung in Schweinfurt

Fluglehrer des Aero-Club Schweinfurt erklären, wie man in Schweinfurt und Umgebung eine Pilotenausbildung machen kann. Es werden Tipps für alle Arten von Pilotenlizenzen gegeben und wo man sie erwerben kann. Erläutert werden alle Ausbildungsschritte bis zur behördlichen Prüfung und die Voraussetzungen. Natürlich werden Fragen der Teilnehmenden ausgiebig behandelt.

Der Kurs ist für alle Personen ab 15 Jahren geeignet. Für Ausbildungsinteressierte besteht an Wochenenden die Möglichkeit zu einem Schnupperflug (nicht im Kurs enthalten).

Peter Wigger
Fr am 18.10. **1 mal** **Aero-Club Schweinfurt e.V.**
19-21.15 Uhr **Flugplatz**
Kurs-Nr. 58802 **3 €**



Junge vhs: Programm für junge Menschen

Information und Beratung:
Anastasia Tsampaslidis, Tel.: 09721 51-5431
a.tsampaslidis@schweinfurt.de

Kinder-Uni Schweinfurt



Kinder-Uni der Volkshochschule Schweinfurt

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 September findest du den Vorlesungsplan im aktuellen vhs-Programmheft oder auf der Homepage der vhs Schweinfurt www.vhs-schweinfurt.de. Dort siehst du, welche spannenden Vorlesungen auf dich warten.

2. Anmelden und Studentenausweis holen: Komm während der Öffnungszeiten zur vhs und melde dich persönlich an. Für nur 4 € pro Semester bekommst du deinen eigenen Studentenausweis, mit dem du alle Vorlesungen kostenlos besuchen kannst.

3. Stempel sammeln und eine Auszeichnung verdienen: Für jede Vorlesung, die du besuchst, erhältst du einen Stempel. Hast du drei Stempel 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!**

WINTERSEMESTER



1. Vorlesung: Musik – das wunderbare Reich der Töne

Überall um uns herum ist Musik zu finden. Oft hören wir sie gar nicht bewusst, zum Beispiel im Supermarkt oder in der Werbung. Manchmal genießen wir sie aber auch und singen Geburtstags- oder Weihnachtslieder, hören uns neue Hits an, machen vielleicht selbst Musik auf einem Instrument, tanzen oder besuchen sogar Konzerte.

Aber was ist Musik eigentlich? Wurde sie erfunden? Besteht sie nur aus Tönen? Braucht man sie überhaupt?

Und kann Musik auch unsere Gefühle zum Ausdruck bringen – wie kann sie uns beeinflussen?

In dieser Vorlesung wollen wir mithilfe eines Klaviers und einer Geschichte diese Fragen beantworten, sowie lernen, bewusster zuzuhören und unsere Wahrnehmungen und Gedanken zu verstehen.

Der Dozent war Professor an der Hochschule für Musik in Würzburg.

Prof. Rudolf Ramming

Sa am 19.10.

Musikschule, Schultesstr. 17

11-12 Uhr

Raum 004 (Erdgeschoss)

Kurs-Nr. 60002

Studentenausweis erforderlich



2. Vorlesung: Kann ein Herz wirklich brechen?

In dieser Vorlesung beantwortet eine echte Kardiologin, also eine Ärztin, die alles über das Herz weiß, folgende Fragen:

Was macht unser Herz genau, wo sitzt es?

Wie sieht das Herz von innen aus?

Warum schlägt das Herz von Kindern schneller als das von einem Erwachsenen? Was ist der Unterschied?

Wie halte ich mein Herz gesund?

Gefühle und das Herz – kann ein Herz wirklich „brechen“?

Wichtige Entdeckungen und Erfindungen zum Thema Herz – was ist ein Stethoskop und ein EKG?

Dr. Elke Dees-Löbel

Sa am 30.11.

vhs Schultesstr. 19 b

11-12 Uhr

Erdgeschoss, Zi. 012

Kurs-Nr. 60003

Studentenausweis erforderlich



3. Vorlesung: Kennst du die „Paulchen-Methode“? – Mit Kunst spielerisch zum Erfolg

Mit der kreativen Paulchen-Methode schaffst du es ganz leicht und spielerisch, besser zu lernen. Jeder von uns hat ein „Paulchen“ in sich. In dieser Vorlesung geht es darum, wie du es mit einer kinderleichten Kreativtechnik finden kannst. Ist das „Paulchen“ erst einmal gefunden, wird es mit Spaß und Freude trainiert. Nun steht deinem persönlichen Erfolg nichts mehr im Weg. Willst du wissen, wie es funktioniert? Dann komm in die Vorlesung!

Die Dozentin ist Kunstpädagogin.

Bitte mitbringen: Federmäppchen mit farbigen Stiften.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

Sa am 14.12.

vhs Schultesstr. 19 b

11-12 Uhr

Erdgeschoss, Zi. 012

Kurs-Nr. 60004

Studentenausweis erforderlich



4. Vorlesung: 52 Freunde fürs Leben und ein Bakterienabenteuer

Wusstet ihr, dass die meisten von uns im Laufe des Lebens 52 Zähne bekommen?

Wenn ihr sie richtig pflegt und ein paar einfache Tipps befolgt, können diese Zähne euch ein ganzes Leben lang als wichtige Werkzeuge zum Kauen und Sprechen dienen.

Aber aufgepasst: In unserem Mund leben mehr Bakterien als es Menschen auf der Erde gibt! Igitt, oder? Nein, überhaupt nicht! Viele dieser Bakterien sind superwichtig für gesunde Zähne.

Aber nicht nur für die Zähne selber sind diese Bakterien wichtig. Wusstet ihr schon, dass bestimmte Bakterien im Mund zum Beispiel auch für das richtige Funktionieren eurer Blutadern zuständig sind? Oder dass sich Zähne durchaus mit Eiern vergleichen lassen?

Ein gesunder Mund ist wichtig und wenn ihr nur ein paar Regeln beherzigt, könnt ihr es sicher schaffen, schöne und gesunde Zähne zu behalten. Kommt mit uns auf eine spannende Reise durch den Mund, die euch vieles dazu erklärt. Wer möchte, kann hierfür gerne einen kleinen Handspiegel und eine Taschenlampe mitbringen!

Der Dozent ist Parodontologe und wenn du genau wissen möchtest, was das ist, komm in die Vorlesung!

Prof. Dr. Gregor Petersilka

Sa am 18.1.

vhs Schultesstr. 19 b

11-12 Uhr

Erdgeschoss, Zi. 012

Kurs-Nr. 60005

Studentenausweis erforderlich

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

Auseinandersetzungen unter Kindern sind Teil deren Entwicklung und können helfen, soziale Kompetenzen zu erwerben. Allerdings werden beim Streit oft genug Grenzen überschritten und die Kinder leiden. Statistisch gesehen erlebt ein Drittel aller Heranwachsenden zwischen dem 8. – 14. Lebensjahr Hänselei, Ausgrenzung bis hin zu Mobbing – diese belastenden Erfahrungen können die Entwicklung des Kindes negativ beeinflussen. In dem Kurs geht es darum, Kinder für das Thema Konflikte/ Konfliktlösungen zu sensibilisieren und alternative Verhaltensweisen zu entwickeln. Dabei wird kindgerecht das Thema Resilienz/ innere Widerstandskraft vermittelt, Zusammenhänge von Mobbing bzw. Streit spielerisch erarbeitet und es werden Alternativen zu verschiedenen Streitsituationen in Rollenspielen eingeübt.

Katja Gebhardt

Mi. 20.11., 13-14 Uhr

Sa. 23.11., 13-14 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

So. 24.11., 10-11 Uhr

Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 61501

21 €

Vor Besuch des Kinderkurses ist der Vortrag „Resilienztraining für Kinder“ für die Eltern empfehlenswert. Sie finden diesen unter der Kursnummer 15201.

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

Inhalte wie 61501, jedoch für Kinder der 3. und 4. Klasse.

Katja Gebhardt

Mi. 20.11. 15-16.30 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

Fr. 22.11. 16-17.30 Uhr

Sa. 23.11. 9.30-11 Uhr

Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 61502

30,50 €

Vor Besuch des Kinderkurses ist der Vortrag „Resilienztraining für Kinder“ für die Eltern empfehlenswert. Sie finden diesen unter der Kursnummer 15201.

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 2.10.

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 10.10.

15 mal

Halle A und B der TG

10.15-11 Uhr

Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46202

46 €

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

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

Angelika Arnold
Di ab 8.10. 2 mal vhs Schultesstr. 19 b
15.15-18 Uhr 1. Stock, Zi. 102
Kurs-Nr. 62501 77 €

Russisch für Kinder - Anfänger Gruppe A

Neue Gruppe: Muttersprachlicher Ergänzungsunterricht für Kinder im Grund- und Vorschulalter (5-6 Jahre), die Russisch verstehen und sprechen, es aber nicht lesen und schreiben können.

Nicht geeignet für Kinder, die keine Russischkenntnisse haben! Dieser Kurs wird von der Oskar-Soldmann-Stiftung unterstützt.

6-7 TN = 120 €
 8 TN = 90 € 2. Kind 15 € Ermäßigung

Svetlana Matveeva
Fr ab 4.10. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-17 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014
Kurs-Nr. 63001 max. 120 €

Russisch für Kinder - Gruppe B

Muttersprachlicher Ergänzungsunterricht für Kinder im Grundschulalter (6-9 Jahre), die langsam lesen und in Druckschrift schreiben können.

Nicht geeignet für Kinder, die keine Russischkenntnisse haben! Dieser Kurs wird von der Oskar-Soldmann-Stiftung unterstützt.

6-7 TN = 120 €
 8 TN = 90 € 2. Kind 15 € Ermäßigung

Svetlana Matveeva
Mo ab 30.9. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-17 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014
Kurs-Nr. 63002 max. 120 €

Russisch für Kinder - Gruppe C

Muttersprachlicher Ergänzungsunterricht für Kinder im Grundschulalter (8-10 Jahre), die einfache Texte gut lesen und in Schreibschrift schreiben können.

Nicht geeignet für Kinder, die keine Russischkenntnisse haben! Dieser Kurs wird von der Oskar-Soldmann-Stiftung unterstützt.

6-7 TN = 120 €
 8 TN = 90 € 2. Kind 15 € Ermäßigung

Svetlana Matveeva
Mi ab 2.10. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-17 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014
Kurs-Nr. 63003 max. 120 €

Russisch für Kinder - Gruppe D

Muttersprachlicher Ergänzungsunterricht für Kinder im Alter von 7-10 Jahren, die gut lesen und in Schreibschrift schreiben können. Nicht geeignet für Kinder, die keine Russischkenntnisse haben! Dieser Kurs wird von der Oskar-Soldmann-Stiftung unterstützt.

6-7 TN = 180 €
 8 TN = 135 € 2. Kind 20 € Ermäßigung

Svetlana Matveeva
Mo ab 30.9. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.10-18.40 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014
Kurs-Nr. 63004 max. 180 €

Russisch für Kinder - Gruppe E

Muttersprachlicher Ergänzungsunterricht für Kinder im Alter von 10-14 Jahren, die gut lesen und in Schreibschrift schreiben können. Nicht geeignet für Kinder, die keine Russischkenntnisse haben! Dieser Kurs wird von der Oskar-Soldmann-Stiftung unterstützt.

6-7 TN = 180 €
 8 TN = 135 €
 2. Kind 20 € Ermäßigung

Svetlana Matveeva
Mi ab 2.10. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.10-18.40 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014
Kurs-Nr. 63005 max. 180 €

Russisch für Kinder - Gruppe F

Muttersprachlicher Ergänzungsunterricht für Schüler/innen ab 12 Jahren, die bereits Texte auf dem Niveau der 4.-6. Klasse lesen und verstehen können, die Schreibschrift beherrschen sowie erste Grammatikkenntnisse besitzen.

Dieser Kurs wird von der Oskar-Soldmann-Stiftung unterstützt.
 6-7 TN = 120 €
 8 TN = 90 € 2. Kind 15 € Ermäßigung

Svetlana Matveeva
Fr ab 4.10. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.10-18.10 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014
Kurs-Nr. 63006 max. 120 €

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 12.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-12 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 65801 14 €

Traumfänger basteln für Kinder von 8-12 Jahren

In diesem Kurs basteln wir Traumfänger, die wir mit Federn und Perlen schmücken. Sie sollen böse Träume fernhalten und schöne Träume einfangen.

In der Kursgebühr sind Materialkosten von 10 € enthalten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 22 € (inkl. 10 € Materialkosten).

Olga Geier
Sa am 16.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-15.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106
Kurs-Nr. 65802 26 €

Elternvortrag zum Kurs „Kinder stärken“

Die Referentin spricht über das Konzept des Kurses „Kinder stärken“. Dabei geht besonders um das Thema Resilienz, also der „inneren Widerstandskraft“, die einen in schwierigen und herausfordernden Situationen, zum Bsp. im Schulalltag, sicher sein lässt. Der Vortrag dauert ca. 60 Minuten, danach ist noch Zeit für Fragen.

Diese Veranstaltung ist für die Eltern/Erziehungsberechtigten empfehlenswert, deren Kinder den Workshop „Kinder stärken“ besuchen.

Der Vortrag findet ab 6 Personen statt. Bei starker Nachfrage kann noch ein Zusatztermin eingerichtet werden.

Katja Gebhardt
Mi am 27.11. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 15201 10 €



Warum vhs?

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

Katja Gebhardt

Bildungsveranstaltungen in Kooperation mit den Schweinfurter Museen

Anmeldung ausschließlich über das jeweilige Museum!



Museum Georg Schäfer
 Informationen und Anmeldung ausschließlich unter 09721 51-4825 oder
 E-Mail: mgs@schweinfurt.de

Kunst für Kinder: Vom Schaf zum Schal

Allmählich wird es draußen ungemütlich. Wie schützen wir uns vor Kälte? Heute und früher? Was hat das Schaf damit zu tun? Wir basteln ein kuscheliges Schäfchen zum Mitnehmen.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

Teilnahmegebühr: 5 €
So am 13.10., 14 Uhr

Kunst für Kinder: O du schöne Weihnachtszeit

Wir machen einen Rundgang durch die neue Sonderausstellung, lauschen einer Geschichte und gestalten phantasievolle weihnachtliche Kleinigkeiten.

Mit Christine Friedrich-Weiß.

Teilnahmegebühr: 5 €
So am 15.12., 14 Uhr



Kunsthalle Schweinfurt

Informationen und Anmeldung unter: 09721 51-4721 (Kasse) oder per Mail an kasse.kunsthalle@schweinfurt.de. Anfragen zu Führungen und Beratung zu Workshops unter: 09721 51-4744 oder per Mail an info@kunsthalle-schweinfurt.de.

Offenes Atelier – Leinwandhelden gesucht!

Jeden ersten Sonntag im Monat von 14.30-16.30 Uhr öffnen wir die Tore für unsere jungen Leinwandhelden. Parallel zur Führung kannst du deiner Kreativität und Fantasie mit Pinsel und Farben freien Lauf lassen. Einfach vorbeikommen und loslegen.

Mit Annette Albert.

Kosten: 2,50 € für Material (inkl. Eintritt). Anmeldung nicht erforderlich.

KULTURVILLA MUSEUM OTTO SCHÄFER SCHWEINFURT

Museum Otto Schäfer

Judithstr. 16, 97422 Schweinfurt
Infos und Anmeldung unter
www.museumottoschaefer.de

Young Talents

Zeichenkurs für junge Talente und die, die es werden wollen mit Ronni Zettner.

Ticket: 8,50 €

Do am 24.10., 15.30-17 Uhr und/oder

Do am 14.11., 15.30-17 Uhr

Ferienprogramm: Halloween-Masken

mit Ronni Zettner.

Ticket: 12 €

Mo 28.10. und Di 29.10., jeweils 14-16 Uhr

Wichtelwerkstatt

Weihnachtsgeschenke, Schmuck u.v.m. selbst gestalten am Aktionstag mit Lisa Brinkmann.

Ticket: 5 € pro Kind (Erwachsene frei)

Sa am 7.12., 12-18 Uhr

Angebote im Landkreis

Information und Beratung:

Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435

Anastasia Tsampaslidis, Tel.: 09721 51-5431

Schlüsselanhänger und Schmuck aus Perlen basteln - Für Kinder ab 8 Jahren

Kurs-Nr. DI08 25 €

Happy Painting:

Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Kurs-Nr. EB09 15,50 €

Schlüsselanhänger und Schmuck aus Perlen basteln - Für Kinder ab 8 Jahren

Kurs-Nr. EB10 25 €

Makramee knüpfen

für Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

Kurs-Nr. EB11 25 €

Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs

für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren

Kurs-Nr. GH08 10 €

„Spuk in den Gaden“

Kurs-Nr. GH09 Eintritt frei

Happy Painting: Malen

für Kinder von 6-12 Jahren

Kurs-Nr. GH10 14,50 €

Als die Bilder laufen lernten

für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. GS14 12,50 €

Weihnachtsbasteln

für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. GS15 25 €

Sonne, Mond und Sterne - kleine Welt- raumkunde für Kinder von 6-10 Jahre

Kurs-Nr. NW19 14 €

Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs

für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren

Kurs-Nr. PN08 10 €

Weihnachtsbäckerei

für Kinder von 8-12 Jahren

Kurs-Nr. SE12 26 €

Seifen sieden für Kinder von 8-12 Jahren

Kurs-Nr. SE13 23 €

Als die Bilder laufen lernten

für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. SF08 14 €

Als die Bilder laufen lernten

für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. SG17 14 €

Sonne, Mond und Sterne - kleine Welt- raumkunde für Kinder von 6-10 Jahre

Kurs-Nr. SH20 14 €

Aquarellmalerei für 6- bis 9-Jährige

Kurs-Nr. SH21 17 €

Backspaß für Kinder von 8-12 Jahren

Kurs-Nr. ST16 27 €

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

für Mädchen und Jungen – Grundkurs

Kurs-Nr. ST17 33,50 €

Weihnachtsbasteln

für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. ST18 26,50 €

Chemie für Kinder von 9-12 Jahren

Kurs-Nr. UH14 14 €

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen – Grundkurs

Kurs-Nr. UH15 33,50 €

Computerschreiben mit dem 10-Finger- system in 5 Stunden

für Kinder ab 9 Jahren

Kurs-Nr. WE45 60 €

Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs

für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren

Kurs-Nr. WE46 10 €

Als die Bilder laufen lernten

für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. WE47 15 €

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen - Grundkurs

Kurs-Nr. WE48 33,50 €

Schlüsselanhänger und Schmuck aus Perlen basteln - Für Kinder ab 8 Jahren

Kurs-Nr. WE49 25 €

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 €

Happy Painting:

Malen für Kinder von 6-12 Jahren

Kurs-Nr. WG14 15,50 €

Selbstgemachtes aus der Küche

für Kinder von 8-12 Jahren

Kurs-Nr. WG15 25 €

Lustige Experimente

für Kinder von 6-10 Jahren

Kurs-Nr. WH06 14 €

Grundbildung

Information und Beratung:

Anastasia Tsampalidis, Tel.: 09721 51-5431
a.tsampalidis@schweinfurt.de

Assistenzdienst für Menschen mit Behinderung

Sie wollen bei einem vhs-Kurs mitmachen! Sie brauchen Unterstützung! Zum Beispiel: eine Begleitperson. Die Offene Behindertenarbeit (OBA) des Diakonischen Werkes Schweinfurt bietet einen individuellen Assistenzdienst an. Damit wird Menschen mit Behinderung eine gleichberechtigte Teilhabe am Programm der Volkshochschule ermöglicht. Geschulte Assistent/innen unterstützen vhs-Teilnehmer/innen mit Behinderung während der Kursdauer, wenn Hilfe benötigt wird. Entstehende Betreuungskosten können ggf. über die zuständige Pflegekasse abgerechnet werden.

Aus organisatorischen Gründen ist eine rechtzeitige Anmeldung nötig.

Für nähere Informationen oder zum Abrufen des Assistenzdienstes wenden Sie sich bitte an:

Offene Behinderten Arbeit (OBA) der Diakonie,
Telefon 09721 2087 320
E-Mail: oba@diakonie-schweinfurt.de

Lesen – Schreiben – Rechnen

Rund 6,2 Mio Erwachsene in Deutschland können nicht gut lesen und schreiben. Die Mehrgenerationenhäuser gehören zu den 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.

Ansprechpartnerin für den Schwerpunkt „Förderung von Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz bei Erwachsenen“ ist Frau Manuela Schramm.

Tel.: 09721 2087451, E-Mail: schramm.manuela@diakonie-schweinfurt.de, MGH Schweinfurt - Bauerngasse 8 - 97421 Schweinfurt

Hinweise zur Barrierefreiheit: vhs Schweinfurt

vhs-Hauszugang, Schultesstr. 19b:
ebenerdig, elektrische 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 m und 1,15 m hoch auch in Blindenschrift; keine akustische Stockwerkansage; Alarmknopf vorhanden.

Glaswischentüren pro Stockwerk und Klassenzimmertüren:

jeweils 1,05 m breit, keine elektronischen Automatiktüren

Rollstuhl-WC:

vorhanden im Untergeschoss: Türbreite 0,94 m; Tür öffnet sich nach außen, keine elektronische Automatiktür; 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 0,45 m; anfahrbar von vorne, und links; Waschbeckenhöhe 0,88 m; Raumbreite ab Waschbecken 1,73 m; Alarmknopf vorhanden – mit Euroschlüssel zu öffnen

Induktionsanlage: nicht vorhanden

Rollstuhlparkplatz:

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

Fortbildungen für unsere Kursleitungen

Qualität und Teilnehmerzufriedenheit entscheiden sich maßgeblich im vhs-Kursgeschehen. Die Qualifikation und Fortbildung unserer Kursleiter/innen haben deshalb bei uns einen hohen Stellenwert.

Unsere Kursleitungen können von einer Grundlagenqualifikation über fachdidaktische Seminare bis hin zu speziellen Aspekten des Lehrens und Lernens mit Erwachsenen ihre fachlichen, didaktischen, methodischen und sozialen Kompetenzen laufend erweitern. Die Fortbildungen finden über den Bayerischen Volkshochschulverband statt.

Information und Anmeldung ausschließlich über den Bayerischen vhs-Verband, Fäustlestr. 5, 80339 München oder www.kursif.de

Grundlagenseminar 1 Einführung für vhs-Kursleiter/innen

Lehren lernen - Lernen lehren

Lernen Sie mehr über das Lehren und Lernen von und mit Erwachsenen. Lernen Sie als neue Kursleitung Ihre Volkshochschule als Institution kennen und machen Sie sich vertraut mit Kursplanung, Kursorganisation und Kurseinstieg.

Ihre Entwicklungsschritte können Sie anhand eines persönlichen Kompetenzprofils dokumentieren und am Ende der Reihe der Grundlagenseminare auswerten. Legen Sie mit diesem Seminar einen weiteren Grundstein für Ihre berufliche und persönliche Entwicklung als Kursleiter/-in.

Kursgebühr: 25,- €. Information bei Johanna Wagner (Tel. 51-5431), Anmeldung über den Bayerischen vhs-Verband, Fäustlestr. 5, 80339 München oder www.kursif.de.

Johanna Wagner

Sa am 5.10. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-17 Uhr 2. Stock, Zi. 202

Johanna Wagner

Sa am 15.2. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-17 Uhr 2. Stock, Zi. 202

Weitere Fortbildungsangebote des Bayerischen Volkshochschulverbandes finden Sie auf www.kursif.de.

Alle Kursleitungen -ob erst kurz dabei oder schon lange- sind herzlich willkommen, die Fortbildungen des bvv (und unsere) zu besuchen.

Umgang mit der Dokumentenkamera & Co

Digitale Medien sind für den modernen Unterricht unabdingbar. Dokumentenkamera, Smartboard, Beamer, Raummikrofon können Ihren Unterrichtsalltag erleichtern und eröffnen neue Möglichkeiten der Wissensvermittlung. Der Umgang mit den Medien wird veranschaulicht und Ideen für den Unterrichtseinsatz werden gezeigt.

Julia Korol

Sa am 28.9. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b,
9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 304
(Kurs Nr. 82101) gebührenfrei

Information und Anmeldung über Julia Korol (Tel. 51-5432) oder die vhs Schweinfurt, Tel. 51-5444, www.vhs-schweinfurt.de. Ausschließlich für Kursleitungen der vhs Schweinfurt. Kostenfrei.

Grundlagen des Hybridunterrichts

In einer sich zunehmend digitalisierenden Welt gewinnt der Hybridunterricht, der die Vorteile von Präsenz- und Online-Lernen kombiniert, immer mehr an Bedeutung. Besonders vorteilhaft ist das Hybridformat für Teilnehmer und Teilnehmerinnen von Einzelveranstaltungen, da sie kurzfristig entscheiden können, ob sie persönlich teilnehmen oder sich bei ungünstigem Wetter, angespannter Verkehrs- oder Parkplatzsituation oder einer leichten Erkältung einfach online zuschalten möchten. In diesem Workshop erlernen Sie technische und mediale Kompetenzen anhand praxisnaher Übungen und Anwendungsbeispiele.

Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit digitalen Medien und Technologien sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich.

Die Anmeldung erfolgt bei der vhs Schweinfurt. Der Workshop ist exklusiv für Kursleitungen der vhs Schweinfurt und kostenfrei. Anmeldung erforderlich!

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Laszlo Papp

Sa am 23.11. 1mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr 2. Stock, Zi. 203

Kurs-Nr. 82201 gebührenfrei

Information und Anmeldung über Julia Korol (Tel. 51-5432) oder die vhs Schweinfurt, Tel. 51-5444, www.vhs-schweinfurt.de. Ausschließlich für Kursleitungen der vhs Schweinfurt.



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



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

umfangreich und vielfältig präsentiert sich das neue Programmheft der Volkshochschule Schweinfurt. Mit dem zentralen Schulungsgebäude in der Stadt sowie den 16 Außenstellen im Landkreis Schweinfurt bietet die Volkshochschule, kurz vhs, 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 Bandbreite an Themen reicht 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



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

AUSSENSTELLEN

Beratung und Information:

Lisa Örtel Tel. 09721 51-5435

E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

Anastasia Tsampaslidis Tel. 09721 51-5431

E-Mail: a.tsampaslidis@schweinfurt.de

Wir bedanken uns bei unseren Kursleitungen, dass wir wieder in unseren **16 vhs-Außenstellen** ein ansprechendes Programm anbieten können.

Wenn Sie Ihre Wunsch-Veranstaltung im vhs-Programm Ihrer Gemeinde vermissen, schauen Sie mal ins Programm der Nachbargemeinden.

Wie in jedem Semester kooperieren wir auch in diesem mit verschiedenen Einrichtungen im Landkreis Schweinfurt:

1. Servicestelle Ehrenamt

Die Servicestelle Ehrenamt ist Fach- und Netzwerkeinrichtung zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und zur Stärkung des Ehrenamts im Landkreis Schweinfurt und seit Anfang 2021 direkt im Landratsamt Schweinfurt im Arbeitsbereich „Ehrenamt und Teilhabe“ angesiedelt

Das kostenlose Weiterbildungsangebot „Fit fürs Ehrenamt“ im Landkreis Schweinfurt richtet sich an alle Ehrenamtlichen, die sich in Vereinen, Verbänden oder Initiativen des Landkreises freiwillig einbringen. Die Kursangebote werden von qualifizierten Referent/innen geleitet und haben die Stärkung des lokalen freiwilligen Engagements zum Ziel. Fachbezogen, zielgruppenorientiert, methodensicher, praxisrelevant, motivierend. Da die Servicestelle Ehrenamt als einer von 21 „digital-verein(t)-Standorten“ in Bayern ausgewählt wurde, besteht die Möglichkeit, qualifizierte Kurse zum zukunftsweisenden Thema „Digitalisierung im Ehrenamt“ anzubieten.

Weitere Informationen zum Arbeitsbereich „Ehrenamt und Teilhabe“ erhalten Sie auf der Homepage des Landratsamtes Schweinfurt <https://www.landkreis-schweinfurt.de>. Vereinbaren Sie gerne auch einen individuellen Beratungstermin unter 09721 55-455, ehrenamt@landratsamt.de.

2. Angebote für Familien

Der Landkreis Schweinfurt bietet seit November 2019 einen **digitalen Familienwegweiser** unter:



www.familie-sw.de

Mit regionalen Kursen (auch online), Vorträgen, Betreuungsangeboten, Freizeittipps, interessanten Clips und Informationen rund um Entwicklung, Erziehung, Gesundheit, Ernährung und vielen anderen Themen.

Diese Website ist mit allen gängigen Medien nutzbar – auch unterwegs.

Sämtliche Adressen und Kontakte, die für Familien wichtig sind, finden Sie dort vor. „Mit einem Klick alles im Blick.“

Weitere Angebote für Familien finden Sie unter:

Kommunale Jugendarbeit

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

Tel. 09721 55-519, E-Mail: koja@lrasw.de

www.landkreis-schweinfurt.de/koja

3. Interkommunale Allianz Oberes Wermtal (ILE)

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei, eine Anmeldung unter info@oberes-wermtal.de oder 09726 9155-27 ist erforderlich. Aktuelle Informationen gibt es auf www.oberes-wermtal.de oder im Newsletter der Bauhütte Obbach – Anmeldung dazu per E-Mail möglich!

Fachvorträge:

Do 22.2., 19-20.30 Uhr Garten(t)räume der Zukunft – Staudenverwendung im Klimawandel, Bürgerhaus, Dittelbrunn.

Do 13.6., 19-20.30 Uhr Mein Denkmalgeschütztes Traumahaus, Werneck.

Präventionsangebote nach §20 SGB V

Die Volkshochschule Schweinfurt bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt. Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

Und noch ein Wort in eigener Sache:

Wenn Sie ein neues Thema oder eine spannende Idee haben, die unser Programm bereichern kann, melden Sie sich bitte bei uns. Wir freuen uns über Reaktionen. Denn: unser Programm ist Ihr Programm!

Bergheinfeld (BF)

Anmeldung ab Montag, 9. September. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Jede Person kann bei der Anmeldung pro Kurs jeweils nur zwei Anmeldungen abgeben. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Bergheinfeld nicht möglich ist.

Telefonische Anmeldung am 9.9. ab 10 Uhr. Auch Online- und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 9.9. 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

Anschrift Gemeindeverwaltung:

Hauptstr. 38, 97493 Bergheinfeld.

Veranstaltungen in Kooperation mit der Gemeindebibliothek

Spieleabende in der Bibliothek

In Kooperation mit dem Katholischen Frauenbund Bergheinfeld. Beginn ist immer um 19.15 Uhr in der Gemeindebibliothek Bergheinfeld. Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich.

Termine: 18.9., 8.10., 25.11.

Information und Rückfragen in der Bibliothek, Tel.: 09721 90038.

**Mi ab 18.9. 3 mal Zehnthaus, Bibliothek
19.15-22 Uhr Bergheinfeld, Hauptstr. 36**

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 7.10. 5 mal Zehnthaus, Bibliothek
10.30-12 Uhr Bergheinfeld, Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF04 gebührenfrei

Strickparty und Handarbeitstreff

Lust auf Wollegefühle? Dann auf zur Bercher Strickparty in die Gemeindebibliothek. Anfänger/innen und Spezialist/innen können zusammen ihrer Wolllust frönen und haben bei Problemen mit Lissy Dahlfeld eine kompetente Beraterin.

Termine: 18.10., 8.11., 6.12.

Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei, Getränke und Snacks gibt es gegen eine Spende.

**Fr ab 18.10. 3 mal Zehnthaus, Bibliothek
19-22 Uhr Bergheinfeld, Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF05 gebührenfrei

Lesung: Schottland-Krimis mit Gordon Tyrie

Thomas Kastura alias Gordon Tyrie liest aus seiner erfolgreichen Reihe auf den schottischen Hebriden angesiedelten Cosy Thriller vor. Für Details erkundigen Sie sich bitte in der Bibliothek (09721 90038) oder besuchen Sie die Online-Auftritte der Bibliothek (bibliothek.bergheinfeld.de oder webopac.winbiap.de/bergheinfeld).

**Mi am 23.10. Zehnthaus, Bibliothek
Bergheinfeld, Hauptstr. 36**

Nr. BF06

Konzert: Kilian, Kolonat und TonArt

Am diesjährigen Adventsabend der Bibliothek gibt es ein Konzert mit fränkischer Musik der Gruppe um den ehemaligen „Rhöner Läushammel“ Kilian Moritz.

Für Details erkundigen Sie sich bitte in der Bibliothek (09721 90038) oder besuchen Sie die Online-Auftritte der Bibliothek (bibliothek.bergheinfeld.de oder webopac.winbiap.de/bergheinfeld).

**Mi am 11.12. Zehnthaus, Bibliothek
Bergheinfeld, Hauptstr. 36**

Nr. BF07

Kurse

Yoga für alle

In unserer schnelllebigen Zeit gewinnen Entspannungstechniken an immer größerer Bedeutung. Einige Möglichkeiten werden im Kurs angeboten. Bei den Körperübungen arbeiten wir sehr dynamisch, gehen in Dreh-Dehn-Stellungen und lockern so verspanntes Bindegewebe (Faszien), um dann auch klassische Yoga-Stellungen besser halten zu können.

Die Faszienrolle wird dabei unterstützend als Hilfsmittel eingesetzt, um das Bindegewebe langsam und rhythmisch geschmeidiger zu machen. So erfolgt ein Wechsel zwischen sanften Bewegungen und stabilisierenden Halteübungen und der gesamte Körper wird flexibler und kräftiger.

Der Alltag kann wieder entspannter und gelassener gemeistert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen, eigene (Yoga-) Matte, Faszienrolle (falls vorhanden; ansonsten kann die Rolle für 13 € bei der Dozentin erworben werden). Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Caroline Borgolte

**Mi ab 18.9. 10 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
18.30-20 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF08 69 €

Yoga Grundstufe

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper und Geist führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Der Kurs ist für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer konzipiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (falls vorhanden), eigene (Yoga-) Matte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 47 €.

N. N.

**Di ab 5.11. 7 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
19.30-21 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF09 58,50 €

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 33,50 €.

Der Kurs entfällt am 11.11.

Christiane Schwittek

**Mo ab 30.9. 9 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
18.50-19.50 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF10 41,50 €

Rückenfit

Inhalte wie Kurs BF10.

Christiane Schwittek

**Mo ab 13.1. 5 mal Bergheinfeld, Zehnthaus
18.50-19.50 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF11 23 €

Einzelveranstaltungen

Hören ist Kopfsache

Warum Hörgeräte alleine oft nicht ausreichen.

Ein Hörverlust sollte ganzheitlich behandelt werden: Hörgeräte + Hörtraining = Hörgesundheit.

In Kooperation mit der Hörwelt Hertlein.

Anmeldung erforderlich!

Sabine Hertlein

**Mi am 23.10. Haus der Begegnung
17-18.30 Uhr Bergheinfeld, Schweinfurter Str. 3**

Nr. BF01 gebührenfrei

Seniorenachmittag:

Hausnotrufe und Menüservice

Allein zu wohnen und selbstbestimmt zu leben ist für viele Menschen ein wesentlicher Bestandteil ihrer Lebensplanung. Immer mehr Menschen leben alleine zu Hause. Das Alleinsein ist gestaltbar, das gilt für alle: für ältere Menschen, Menschen mit chronischen Erkrankungen oder mit besonderen Risiken. Hierfür leisten der BRK-Hausnotruf sowie der Menüservice einen wichtigen Beitrag.

Der Vortrag findet in Kooperation mit dem Bayerischen Roten Kreuz statt, die Dienstleistungen des Bayerischen Roten Kreuzes werden vorgestellt.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Bergheinfeld. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kreisverband Schweinfurt Bayerisches Rotes Kreuz K.d.ö.R.

**Do am 31.10. Zehnthaus
14-15.30 Uhr Bergheinfeld, Hauptstr. 36**

Nr. BF02 gebührenfrei



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

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 33,50 €.

Der Kurs entfällt am 11.11.

Christiane Schwittek

Mo ab 30.9. 9 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF12 41,50 €

Gymlates

Inhalte wie Kurs BF12.

Christiane Schwittek

Mo ab 13.1. 5 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF13 23 €

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 54 €.

Gabriele Graser

Mo ab 7.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF14 67,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs BF14.

Gabriele Graser

Mo ab 7.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF15 67,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs BF14.

Gabriele Graser

Mo ab 7.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF16 67,50 €

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, Thera-Bänder und Stäbe zum Einsatz.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 54 €.

Der Kurs entfällt am 20.11.

Julia Amrhein

Mi ab 9.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF17 67,50 €

Rückengerechtes Ganzkörpertraining

Inhalte wie Kurs BF17.

Der Kurs entfällt am 20.11.

Julia Amrhein

Mi ab 9.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF18 67,50 €

Rückengerechtes Ganzkörpertraining

Inhalte wie Kurs BF17.

Der Kurs entfällt am 15.11.

Julia Amrhein

Fr ab 11.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF19 67,50 €

Rückengerechtes Ganzkörpertraining

Inhalte wie Kurs BF17.

Der Kurs entfällt am 15.11.

Julia Amrhein

Fr ab 11.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF20 67,50 €

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 45 €.

Brigitte Berninger

Do ab 10.10. 8 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF21 56 €

Mit Qigong den Tag beginnen

Inhalte wie Kurs BF21.

Brigitte Berninger

Do ab 10.10. 8 mal Bergheinfeld, Zehnthaus Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF22 56 €

Pilates

Pilates fördert gezielt die Tiefen- und Oberflächmuskulatur, 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 55,50 €.

Nicole Jakobowski

Do ab 10.10. 15 mal Grundschule, Turnhalle Bergheinfeld, Hauptstr. 34

Kurs-Nr. BF23 69 €

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 55,50 €.

Nicole Jakobowski

Do ab 10.10. 15 mal Grundschule, Turnhalle Bergheinfeld, Hauptstr. 34

Kurs-Nr. BF24 69 €

Pilze im Spätherbst

Pilze wachsen immer und in den verschiedensten Formen. Sie haben unterschiedliche Aufgaben in unserem Ökosystem. Wir versuchen Ihnen die verschiedenen Pilze in Fauna und Flora aufzuzeigen. Wenn sich die Möglichkeit bietet, zeigen wir Ihnen auch Pilze, die Sie am selben Tag zu Hause probieren können. Bitte bringen Sie einen Korb, ein Messer, Ihre Fragen und wetterfeste Kleidung mit. Da Pilze stark witterungsabhängig wachsen und wir die verschiedenen Ökosysteme kurz zuvor begutachten müssen, kann die Örtlichkeit erst am Mittwoch vor der Lehrwanderung bekannt gegeben werden. Bitte schauen Sie daher kurz vor der Wanderung auf der Homepage www.pilzkurs-emil.de nach dem Treffpunkt (bitte aktualisieren Sie Ihren Browser, um Aktualisierungen auf der Homepage angezeigt zu bekommen).

René Emil Klein

Sa am 23.11. 1 mal Bergheinfeld 14-17 Uhr

Kurs-Nr. BF25 17,50 €

Heimische Hülsenfrüchte lecker serviert

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Informationen zu verschiedenen regionalen Hülsenfrüchten in Bioqualität, die in der hiesigen Ökomodelregion erfolgreich angebaut und vermarktet werden. Erbse, Bohne, Linse und viel mehr sind nicht altbacken, sondern gewinnen in der aktuellen Ernährung immer mehr an Bedeutung. Gerade der hohe Eiweißgehalt macht sie so attraktiv. Darüber hinaus lassen sie sich schmackhaft, lecker und einfach zubereiten.

Nach einer kurzen Einführung in den Anbau der Hülsenfrüchte werden deren Nährwerte beleuchtet. Im Anschluss werden leckere, alltagstaugliche und gesunde Gerichte aus den heimischen Hülsenfrüchten zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Gefäße für Reste, evtl. Haarschutz. In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Susanne Langmandel

Do am 24.10. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule Kreuzstr. 59

Kurs-Nr. BF26 35,50 €

Persische Küche

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 Safrancreme.

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

Do am 21.11. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule Kreuzstr. 59

Kurs-Nr. BF27 29 €

Die schnelle thailändische Küche

Die thailändische Küche ist berühmt für ihre würzigen Aromen und vielfältigen Gerichte. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten werden in unzähligen Variationen kombiniert, beispielsweise mit Garnelen und Fisch, Huhn, Rindfleisch oder Gemüse. In Thailand kommen viele verschiedene Pasten zum Einsatz, wie etwa Currypasten oder süße Pasten.

An diesem Abend bereiten wir schnelle Gerichte zu, die Ihren Gaumen verwöhnen werden. Wir kochen gemeinsam:

- Feuriges Hähnchen
- Süß-saures Gemüse-Obst-Curry
- Scharfes Rindergeschneitzeltes
- Thai-Huhn in Kokosmilch

Lassen Sie sich von den intensiven Aromen und der Vielfalt der thailändischen Küche verzaubern!

Neben Informationen zur asiatischen 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, Getränk.

In der Kursgebühr sind 17 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry
Do am 5.12. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule
18.30-22 Uhr Kreuzstr. 59

Kurs-Nr. BF28 39 €

Seniorenachmittag: Trümpfe der belgischen Nordseeküste

Flandern liegt im nördlichen Teil des Königreichs Belgien und ist eine der drei großen Regionen des Landes. Flanderns Strände locken nicht nur mit viel Sonne und Sand, Wassersport und Nordseeluft. Hier gibt es alles, wofür Flandern sonst noch berühmt ist: die unwiderstehliche Mischung aus Gelassenheit und Glamour, aus internationalem Flair und bodenständiger Gemütlichkeit, aus Vielfalt und Originalität. Brügge ist die Hauptstadt und die größte Stadt der Provinz Westflandern. Am letzten Sonntag im August findet an der belgischen Küste der traditionelle Blumenkorso statt. Sand und Wasser sind die „Bausteine“, aus denen Sandskulpteure aus aller Welt am Strand von Ostende fantastische Bauwerke und Figuren schaffen. All diese Trümpfe der belgischen Nordseeküste werden im Bildervortrag vorgestellt.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Pfändhausen.

Gerhard Köhler
Di am 19.11. Pfändhausen
14-15.30 Uhr Pfarrheim, Kirchenstr. 1
Nr. DI02 gebührenfrei

Clever erben und vererben – neue Rechtslage

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

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

Anmeldung erforderlich! Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Kerstin Pausch-Trojan
Do am 28.11. Dittelbrunn, Bürgerhaus
19-20.30 Uhr Am Schleifweg 1
Nr. DI03 9,50 €

Kurse

Pilates für Fortgeschrittene

Kombiniert mit Kleingeräten. Für Teilnehmer/innen, die schon einen Pilateskurs besucht haben.

Diese Art des Trainings führt zu einer verbesserten muskulären Balance und einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Der Kurs entfällt am 14.11.
Brigitte Koritke-Gemmer
Do ab 10.10. 15 mal Dittelbrunn, Am Steinig 1
19.15-20.15 Uhr Marienbach Zentrum, Konditionsraum
Kurs-Nr. DI04 69 €

„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!
Norbert Wahler, Kerstin Schug
Sa am 19.10. 1 mal Dittelbrunn, Bürgerhaus
10-14 Uhr Am Schleifweg 1
Kurs-Nr. DI05 gebührenfrei

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 kann das körperliche Wohlbefinden fördern und physische und psychische Verspannungen lösen. Die Atmung wird vertieft, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit werden gefördert.

Der Kurs findet 14-tägig statt.
Claudia Rausch-Michl
Mo ab 13.1. 5 mal Dittelbrunn, Bürgerhaus
17.45-19.15 Uhr Am Schleifweg 1
Kurs-Nr. DI06 42 €

Frühjahrskur

Im Frühjahr erwachen Körper und Geist aus dem Winterschlaf. An diesem Abend erhalten Sie wertvolle Tipps, wie Sie sich von altem Ballast und Schlacken befreien und aktiv, fit und fröhlich ins neue Jahr starten und/oder Fasching bis Ostern fasten können.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin. Bitte mitbringen: 3 € Materialkosten, Schreibsachen.

Kirsten Löhner
Fra am 14.2. 1 mal Dittelbrunn, Bürgerhaus
19-21.30 Uhr Am Schleifweg 1
Kurs-Nr. DI07 12 €



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.

Schlüsselanhänger und Schmuck aus Perlen basteln – Für Kinder ab 8 Jahren

Wir lernen kleine Schmuckstücke aus Perlen zu fertigen, wie zum Beispiel Schlüssel- und Kettenanhänger, Sonnenfänger, Armbänder und vieles mehr.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 21 € (inkl. 10 € Materialkosten.)

Olga Geier
Sa am 26.10. 1 mal Dittelbrunn
10-12.30 Uhr Grund- und Hauptschule, Tannigweg 2
Kurs-Nr. DI08 25 €

Dittelbrunn (DI)

Anmeldung ab Montag, 9. September im Rathaus, Erdgeschoss, Bürgerbüro Zi. 11. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Auch Online-, telefonische und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 9.9. bearbeitet.

Bei telefonischen, schriftlichen und Fax-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschiedt.

Telefonische Anmeldung nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Kreß, Tel.: 09725 712411, Fax: 09725 71247711
E-Mail-Adresse: melanie.kress@dittelbrunn.de
Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97456 Dittelbrunn

Einzelveranstaltungen

Seniorenachmittag: Selbständig und sicher im Alter leben

Der Hausnotruf ermöglicht ein sicheres und selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden. Ein Knopfdruck genügt, um einen Notruf auszulösen. Die Johanniter informieren u.a. zu folgenden Fragen: Wann ist ein Hausnotruf sinnvoll? Wie funktioniert das Gerät? Wer kommt, um zu helfen? Wie bekommt man die Kosten für den Hausnotruf erstattet?

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Hambach.

Uwe Wöhler
Do am 14.11. Hambach, Pfarrheim
15-16.30 Uhr Herrengasse 1
Nr. DI01 gebührenfrei

Euerbach (EB)

Anmeldung ab Montag, 9. September in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekräftigung zugesandt. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Euerbach nicht mehr möglich ist.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Mi, Do, Fr 8.15-12 Uhr, Di 9-12 Uhr, Mo+Do 13-17 Uhr, Di+Mi 13-15 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Gessner, Tel.: 09726 9155-0, Fax: 09726 9155-500
E-Mail-Adresse: janet.gessner@euerbach.de
Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97502 Euerbach

Einzelveranstaltungen

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 „Ökumenischen Kirchenkaffee“ Euerbach. Ansprechpartnerin ist Frau Strauß, Tel. 09726/1730.

Elisabeth Köhler

Mi am 30.10.

Euerbach, Kath. Pfarrheim

14-15.30 Uhr

Kirchgasse 6

Nr. EB01

Eintritt frei

Gewicht nachhaltig reduzieren

Wie kann ich mein Gewicht nachhaltig reduzieren? Was haben, Stress, Emotionen und Glaubenssätze mit dem Essverhalten zu tun? Wie können wir die neuronale Plastizität also die Lernfähigkeit unseres Gehirns nutzen, um unser Essverhalten nachhaltig gesünder zu gestalten? Wie wirken in diesem Zusammenhang Entspannung und Imaginationen? Es wird eine individuelle Essstruktur erarbeitet und Achtsamkeitstechniken und Imaginationen vorgestellt und angewandt. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien für eigene Notizen. **Anmeldung erforderlich.**

Der Vortrag findet ab 6 Personen statt. Ab 8 Personen beträgt die Gebühr 10 €.

Eva Markert

Do am 10.10.

Obbacher Rathaus

19-21 Uhr

Dorfgraben 11

Nr. EB02

13,50 €

Kurse

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 39 €.

Der Kurs entfällt am 16.10.

Kerstin Weeth

Mi ab 2.10.

10 mal

Obbacher Rathaus

17.30-18.30 Uhr

Dorfgraben 11

Kurs-Nr. EB03

48,50 €

Pilates Mattenkurs Einsteiger

Pilates ist eine Trainingsmethode, die unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft, indem die tiefliegende Stütz Muskulatur sowie der Beckenboden gestärkt und die Wirbelsäule mobilisiert wird. Dank der Präzision, die das Üben von Pilates ausmacht, genügt das eigene Körpergewicht, um ein ganzheitliches Training zu garantieren. Auf schonende Weise verbessern sich somit Körperhaltung, Koordination und Ausdauer. Ziel ist ein starker und dadurch gesunder Körper. Der Kurs beinhaltet die klassischen Übungen unter Berücksichtigung der Pilates Prinzipien.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

Kristina Schnapp

Mi ab 6.11.

6 mal

Obbacher Rathaus

18.45-19.45 Uhr

Dorfgraben 11

Kurs-Nr. EB04

40,50 €

Qigong am Abend

Qigong ist eine von 5 tragenden Säulen der „chinesischen Medizin“. Im Kurs wird das Chan Shou Gong – die Übung für ein langes Leben vorgestellt. Diese Qigong-Form ist einfach in ihrer Ausführung. Der Körper wird sanft bewegt, die Atmung vertieft sich und der Geist erfährt Ruhe. So ist es möglich, achtsam die Woche abzuschließen und sich wieder in seine innere Mitte zu zentrieren, um ganz bei sich zu sein. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 34,50 €.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder leichte Turnschuhe und Getränk.

Der Kurs entfällt am 15.11.

Kerstin Neubert

Fr ab 8.11.

5 mal

Obbacher Rathaus

17.30-19 Uhr

Dorfgraben 11

Kurs-Nr. EB05

46 €

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).

Preis: 8 € pro Person, Kinder bis 6 Jahre frei, im Kurs zu zahlen.

Anmeldung direkt bei Jutta Göbel, zertifizierte Gästeführerin: 09726 8336 (AB) oder 0175 4240577; Email: goebel.jutta@web.de
 Weitere Infos: www.kelten-fuehrung-obbach.de

Jutta Göbel

So am 10.11.

1 mal

Obbach

13.30-15.30 Uhr

Kurs-Nr. EB06

8 €

„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 „Letzten-Hilfe-Kurse“ bestehen aus 4 Modulen: Sterben als Teil des Lebens; Vorsorgen und entscheiden; Körperliche und seelische Nöte lindern; Abschied nehmen (können).

Anmeldung erforderlich!

Kerstin Schug, Norbert Wahler

Do am 21.11.

1 mal

Obbacher Rathaus

16-20 Uhr

Dorfgraben 11

Kurs-Nr. EB07

Eintritt frei

Pilze im Spätherbst

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

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

René Emil Klein

So am 24.11.

1 mal

Euerbach

10-13 Uhr

Kurs-Nr. EB08

17,50 €



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.

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 26.10.

1 mal

Obbacher Rathaus

10-12 Uhr

Dorfgraben 11

Kurs-Nr. EB09

15,50 €

Schlüsselanhänger und Schmuck aus Perlen basteln – Für Kinder ab 8 Jahren

Wir lernen, wie man kleine Schmuckstücke aus Perlen macht, wie zum Beispiel Schlüssel- und Kettenanhänger, Sonnenfänger, Armbänder und vieles mehr. In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 21 € (inkl. 10 € Materialkosten).

Olga Geier
Sa am 30.11. 1 mal Obbacher Rathaus
9-11.30 Uhr Dorfgraben 11
Kurs-Nr. EB10 25 €

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 von 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 21 € (inkl. 10 € Materialkosten).
Olga Geier
Sa am 30.11. 1 mal Obbacher Rathaus
12-14.30 Uhr Dorfgraben 11
Kurs-Nr. EB11 25 €

Nahrungsergänzungsmittel – Sinn und Unsinn

Mineralstoffe und Spurenelemente sind lebensnotwendig und daher unentbehrlich für den menschlichen Körper. Nahrungsergänzungsmittel können diese liefern. Doch wofür braucht der Körper diese Vitalstoffe, wie sind sie zu dosieren und was genau bewirken sie? In welchen Lebensmitteln stecken die meisten Vitamine und Mineralstoffe und in welchen Mengen braucht sie der Körper? Wann machen Nahrungsergänzungsmittel Sinn und wann sind sie schlichtweg überflüssig? Der Vortrag gibt einen detaillierten Einblick und die wichtigsten Antworten auf die Fragen. Die Referentin ist Heilpraktikerin und Phytotherapeutin. 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.
Sara Götz
Do am 24.10. Geldersheim, Fränkischer Hof, Gaststätte
10-11.30 Uhr Würzburger Str. 22
Nr. GH02 Eintritt frei

Mainau – die Blumeninsel im Bodensee

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. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Seniorenkreis Geldersheim statt. Um 14.30 Uhr beginnt der Nachmittag mit Kaffee und Kuchen. **Eine Anmeldung ist erforderlich bei Frau Christ, Tel. 09721-87424.**

Gerhard Köhler
Di am 14.1. Geldersheim, Schützengarten
15-16.30 Uhr Schützenstr. 2
Nr. GH03 Eintritt frei

Frauen lesen vor

Frauen aus Geldersheim lesen aus ihrer Lieblingslektüre. Ein interessanter Abend mit Literatur und Musik. Lassen Sie sich überraschen. **Eine Anmeldung in der Gemeinde ist erforderlich.**

Do am 30.1. Geldersheim
19-21 Uhr Kirchgaden
Nr. GH04 Eintritt frei

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 30.9. 10 mal Geldersheim, Schweinfurter Str. 4
16.30-18 Uhr Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum
Kurs-Nr. GH05 69 €

Yoga für Körper, Geist und Seele

Inhalte und Material wie Kurs GH05.

Marlene Walter
Mo ab 30.9. 10 mal Geldersheim, Schweinfurter Str. 4
18.30-20 Uhr Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum
Kurs-Nr. GH06 69 €

Autogenes Training mit Klangentspannung

Das autogene Training ist ein Entspannungsverfahren und zugleich eine Form der Selbsthypnose. Durch die mehrmals knappen, wiederholten Ansagen kann ein körperliches Wohlbefinden erzeugt werden. Dies hat Einfluss auf die Organfunktionen, das Unterbewusstsein wird angesprochen und zugleich wird das Nervensystem ins Gleichgewicht gebracht. Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters, Anfänger/innen und Fortgeschrittene, die sich nach Ruhe im Alltag sehnen. Bitte mitbringen: Decke, warme, bequeme Kleidung. Der Kurs findet in Kooperation mit dem 1. FC Geldersheim statt. Die Anmeldung läuft über die vhs.

1. FC 1945 Geldersheim e. V., Nadine Köberlein
Mo ab 7.10. 3 mal Sportheim, Yoga Raum
18-19 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 20
Kurs-Nr. GH07 31,50 €



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

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 5.10. 1 mal Grundschule, Turnhalle
10-13 Uhr Geldersheim, Schweinfurter Str. 9
Kurs-Nr. GH08 10 €

„Spuk in den Gaden“

Zu dieser Kinderlesung sind Kinder von 7 bis 9 Jahren sehr herzlich eingeladen. In Kooperation mit der Bücherei Geldersheim. Eine Anmeldung ist unter der Mail-Adresse info@koebgeldersheim.de erforderlich.

Fra am 25.10. 1 mal Geldersheim
18-19.30 Uhr Kirchgaden
Kurs-Nr. GH09 Eintritt frei

Geldersheim

Anmeldung ab Montag, 9. September in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo+Do 13-17 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Erhard, Tel.: 09721 7887-10, Fax: 7887-40

E-Mail-Adresse: meldeamt@geldersheim.de

Anschrift Rathaus: Würzburger Str. 18, 97505 Geldersheim

Einzelveranstaltungen

Ausstellungen und Veranstaltungen in Geldersheim

Veranstalter: Gadenverein Geldersheim
Informationen: www.gadenverein.de

15.9. bis 20.10. (jeweils sonntags, 15–17 Uhr):

Ausstellung „Kunst aus Geldersheim – Geldersheim in der Kunst“

Vernissage 13.9.24; 19.30 Uhr

22.9., 14-18 Uhr Geldersheimer Gadenfest

19.10., 20 Uhr Geldersheimer Blues-Night: BBB – Backstage Blues Band „Chicago Blues Party“

10.11. bis 15.12. (jeweils sonntags, 15–17 Uhr):

Ausstellung „Impressionistische Malerei“ - Werke von Brunhild Schwertner

Vernissage 8.11.24; 19.30 Uhr

1.12., 12-20 Uhr Geldersheimer Gaden-Weihnacht

Eine Kartenreservierung ist unter karten@gadenverein.de erforderlich.

Nr. GH01

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 23.11. 1 mal Geldersheim, Schweinfurter Str. 4
10-12 Uhr Feuerwehrhaus, Mehrzweckraum**

Kurs-Nr. GH10 14,50 €

Gochsheim (GS)

Anmeldung ab Montag, 9. September. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch anzumelden.

Bei schriftlichen Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Bitte beachten Sie die aktuellen Öffnungszeiten im Rathaus. Diese sind unter www.gochsheim.de einsehbar.

Ansprechpartnerinnen in der Gemeindeverwaltung:

Frau Kippes: 09721 6444-42

Frau Nastvogel: 09721 6444-1

E-Mail-Adresse: sekretariat@gochsheim.de

Anschrift Rathaus: Am Plan 4-6, 97469 Gochsheim

Einzelveranstaltungen

Kopfschmerzen und Migräne – homöopathisch behandeln

Es gibt über 300 verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Wie jede andere Erkrankung ist auch Migräne bzw. Kopfschmerz sehr individuell und eine Therapie muss sich immer an den Bedürfnissen des Betroffenen orientieren. Einheitliche Therapiemaßnahmen oder Therapievorschlüsse können immer nur begleitend sein, niemals kann ein komplettes Therapieschema für alle Betroffenen angewendet werden. Die hier vorgestellten homöopathischen Therapieansätze sind aus der Erfahrung langjähriger homöopathischer Praxis und in Zusammenarbeit mit den Betroffenen entstanden. Ein Pauschalmittel gibt es nicht, es müssen immer individuelle Mittel gefunden werden. Im Rahmen des Vortrages werden die Ursachen von Kopfschmerzen und ihre Zusammenhänge aufgezeigt, konventionelle Therapien betrachtet und homöopathische Therapien und Fallverläufe vorgestellt.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Anmeldung erforderlich!

Dr. Michael Leisten

**Do am 14.11. Gochsheim, Historisches Rathaus, Sitzungssaal
19-20.30 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Nr. GS01 gebührenfrei

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.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte, evtl. Hanteln, Theraband, Getränk, Handtuch.

Der Kurs findet ab 13 Teilnehmenden statt.

Der Kurs entfällt am 17.12.

Renate Schneider

**Di ab 1.10. 15 mal Gochsheim Schulturnhalle
17.30-18.15 Uhr Frankenstr. 1**

Kurs-Nr. GS02 37,50 €

Bodyforming

Inhalte und Material wie Kurs GS02.

Der Kurs entfällt am 17.12.

Renate Schneider

**Di ab 1.10. 15 mal Gochsheim Schulturnhalle
18.30-19.15 Uhr Frankenstr. 1**

Kurs-Nr. GS03 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 1.10. 10 mal Gochsheim
18-19 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal
Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Kurs-Nr. GS04 67,50 €



*Verschenken Sie doch
mal Entspannung!*

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

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 48,50 €, ab 10 Teilnehmenden 39 €.

Der Kurs entfällt am 20.11.

Alexandra Fiedler

**Mi ab 9.10. 7 mal Gochsheim
17.15-18.45 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal
Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Kurs-Nr. GS05 64,50 €

Kundalini Yoga zur Stressbewältigung

Inhalte und Material wie Kurs GS05.

Der Kurs entfällt am 20.11.

Alexandra Fiedler

**Mi ab 9.10. 7 mal Gochsheim
19-20.30 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal
Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Kurs-Nr. GS06 64,50 €

Gesund und schlank ohne Diät

Dauerhaft schlank werden und bleiben ohne Jo-Jo-Effekt ist das Ziel dieses Kurses. Das geht, und zwar „mit Leichtigkeit!“ Wir wissen alle, mit unserem Gewicht ist das so eine Sache. Wir essen wie gewohnt und trotzdem zeigt der Zeiger auf der Waage stetig mehr Gewicht an. Diäten haben Sie schon ausprobiert, aber nach Ende der Diät ist das Gewicht schnell wieder auf den Hüften. Das muss nicht sein! Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie gesund abnehmen und Ihr neues Wohlfühlgewicht dauerhaft halten können. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 23 €.

Andrea Freund

**Do ab 16.1. 2 mal Gochsheim
18-20 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal
Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Kurs-Nr. GS07 31 €

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, Socken.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14 €.

Svenja Benz

**Di ab 4.2. 2 mal Gochsheim
18.30-20 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal
Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Kurs-Nr. GS08 18,50 €

Wildpilze im Spätsommer und Herbst

Pilze wachsen immer und in den verschiedensten Formen. Sie haben unterschiedliche Aufgaben in unserem Ökosystem. Wir versuchen Ihnen die verschiedenen Pilze in Fauna und Flora aufzuzeigen. Wenn sich die Möglichkeit bietet, zeigen wir Ihnen auch Pilze, die Sie am selben Tag zu Hause probieren können. Bitte bringen Sie einen Korb, ein Messer, Ihre Fragen und wetterfeste Kleidung mit. Der genaue Treffpunkt wird frühestens am Mittwoch vorher auf der Homepage www.pilzkurs-emil.de bekannt gegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist (bitte aktualisieren Sie Ihren Browser, um Aktualisierungen auf der Seite angezeigt zu bekommen).

René Emil Klein

**Sa am 28.9. 1 mal Gochsheim
14-17 Uhr**

Kurs-Nr. GS09 17,50 €

„Letzte-Hilfe-Kurs“ –

Umgang mit Trauer und Sterben

Die Maltser 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!

Norbert Wahler, Kerstin Schug

**Do am 24.10. 1 mal Gochsheim
17-21 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal
Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Kurs-Nr. GS10 gebührenfrei

Heimische Hülsenfrüchte lecker serviert

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Informationen zu verschiedenen regionalen Hülsenfrüchten in Bioqualität, die in der hiesigen Ökomodellregion erfolgreich angebaut und vermarktet werden. Erbse, Bohne, Linse und viel mehr sind nicht altbacken, sondern gewinnen in der aktuellen Ernährung immer mehr an Bedeutung. Gerade der hohe Eiweißgehalt macht sie so attraktiv. Darüber hinaus lassen sie sich schmackhaft, lecker und einfach zubereiten.

Nach einer kurzen Einführung in den Anbau der Hülsenfrüchte werden deren Nährwerte beleuchtet. Im Anschluss werden leckere, alltagstaugliche und gesunde Gerichte aus den heimischen Hülsenfrüchten zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Gefäße für Reste, evtl. Haarschutz.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Susanne Langmandel

**Do am 17.10. 1 mal Gochsheim Mittelschule
18-22 Uhr Adam-Riese-Str. 12**

Kurs-Nr. GS11 35,50 €

Suppen aus aller Welt

Suppen sind auf der ganzen Welt zu Hause. Vorgestellt werden eine gelbe Erbsensuppe, Süßkartoffelsuppe mit Granatapfelkernen, Mulligatawny, Kokossuppe mit Garnelen, Borschtsch, Roter Linsentopf und Ungarische Gulaschsuppe. Kommen Sie mit auf eine Reise um die Welt und bringen Sie Abwechslung in Ihren Suppentopf. Dazu gibt es selbst gebackene Brötchen, eine Buttermischung und ein Dessert.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 11 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

**Do am 24.10. 1 mal Gochsheim Mittelschule
18.30-22 Uhr Adam-Riese-Str. 12**

Kurs-Nr. GS12 34 €

Vietnamesische Küche

„Haben Sie schon gegessen?“ In Vietnam gehört das gemeinsame Abendessen mit der Familie und den Freunden zu einem der wichtigsten Rituale des Tages. Bei Konversationen wird nicht nur nach dem Wohlergehen gefragt, sondern auch, ob jemand schon gegessen hat. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die vietnamesische Kultur und Essgewohnheit kennen, sondern auch klassisch traditionelle Gerichte. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen:

- Bún thit nuong (Gegrilltes Fleisch mit Reismudeln)

- Chà giò (Vietnamesische Frühlingsrollen)

- Bánh tráng cuốn (Sommerrollen)

In den Rezepten sind Garnelen und viele asiatische Kräuter enthalten.

Neben Informationen zur vietnamesischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter und eventuell Schreibmaterial.

In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

Anita To My Nguyen

**Mo am 20.1. 1 mal Gochsheim Mittelschule
18-22 Uhr Adam-Riese-Str. 12**

Kurs-Nr. GS13 36,50 €



Junge vhs

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.

Als die Bilder laufen lernten – für Kinder von 6-10 Jahren

In diesem Workshop erfährst du Interessantes über die Geschichte des Films und des Kinos. Wir beschäftigen uns mit den Vorgängern des Zeichentrickfilms und du lernst unter anderem Rollkino, Daumenkino und Wunderscheibe kennen.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Block, Schere, Klebstift, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 9,50 €.

Anne-Dominique Schild

**Sa am 16.11. 1 mal Gochsheim
13-15 Uhr Jugendtreff an der Jahnstr. 14**

Kurs-Nr. GS14 12,50 €

Weihnachtsbasteln für Kinder von 6-10 Jahren

Mach mit beim fröhlichen Weihnachtsbasteln! Gemeinsam gestalten wir tollen Tannenbaumschmuck, bunte Tisch- und Wanddekoration und zauberhafte kleine Geschenke. Lass deiner Kreativität freien Lauf und bring die Weihnachtsfreude in dein Zuhause.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 21 € (inkl. 10 € Materialkosten).

Olga Geier

**Sa am 7.12. 1 mal Gochsheim
10-12.30 Uhr Jugendtreff an der Jahnstr. 14**

Kurs-Nr. GS15 25 €

Niederwerrn (NW)

Anmeldung ab Montag, 9. September, 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 9.9. nach den persönlichen Anmeldungen bearbeitet. Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Do 9-12 Uhr und 14-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:

Frau Hutter und Frau Pfister, Tel.: 09721 4999-77,

Fax: 09721 4999-99

E-Mail-Adresse: vhs@niederwerrn.de

Anschrift Rathaus:

Schweinfurter Straße 54, 97464 Niederwerrn

Einzelveranstaltungen

Stress und Stressbewältigung im Alltag

In diesem Vortrag erfahren Sie Hintergründe zur Entstehung von Stress und warum er sich nicht nur negativ auswirkt, sondern sogar zu einer gesundheitlichen Belastung werden kann. Anschließend wird ein Überblick über verschiedene Entspannungsmethoden und Tipps für den Alltag gegeben, um dem Stress wirksam zu begegnen.

Anmeldung erforderlich! Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Eva Markert

**Do am 17.10. Niederwerrn, Gemeindebibliothek
19-20.30 Uhr Schweinfurter Str. 23**

Nr. NW01 9,50 €

Autorenlesung mit Matthias Soeder

Atemberaubende Spannung - in seinen beiden Thrillern „Herzschlag des Bösen 1 + 2“ gewährt der Autor schockierende Einblicke in die Seele eines Psychopathen. Matthias Soeder wird nicht nur Auszüge aus den beiden Büchern lesen, sondern auch anhand von Fotos und Videos spannendes Hintergrundwissen zu seinen Recherchen für die Bücher liefern.

Karten ab 21.10. in der Gemeindebibliothek (Vorverkauf: 3 €; Abendkasse: 5 €).

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Niederwerrn.

**Do am 14.11. Niederwerrn, Gemeindebibliothek
19-20.30 Uhr Schweinfurter Str. 23**

Nr. NW02

Heuschnupfen

Heuschnupfen ist eine allergisch bedingte Entzündung der Nasenschleimhaut. Welche naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was Sie selbst dagegen tun können, erklärt Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Sara Götz in diesem Vortrag.

Anmeldung erforderlich! Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7,50 €.

Sara Götz

**Do am 23.1. Niederwerrn, Gemeindebibliothek
19-20.30 Uhr Schweinfurter Str. 23**

Nr. NW03 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 28,50 €.

Der Kurs entfällt am 21.11. und 28.11.

Astrid Schlösser

Do ab 26.9. 8 mal Gemeindeganzentrum Halle
9-9.55 Uhr Eingang Schulstraße, Niederwerrn

Kurs-Nr. NW04 35,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW04.

Der Kurs entfällt am 21.11. und 28.11.

Astrid Schlösser

Do ab 26.9. 8 mal Gemeindeganzentrum Halle
10-10.55 Uhr Eingang Schulstraße, Niederwerrn

Kurs-Nr. NW05 35,50 €

Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

Gelenkschonende Kräftigungs- und Dehnübungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Koordination. Entspannungsübungen runden das ganzheitliche Programm ab.

Bitte mitbringen: eigene Iso- oder Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Theraband (falls vorhanden).

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 32 €.

Der Kurs entfällt am 27.11.

Heide Gabold

Mi ab 2.10. 8 mal Gemeindeganzentrum Halle
18.30-19.30 Uhr Eingang Schulstraße, Niederwerrn

Kurs-Nr. NW06 39,50 €

Life Kinetik®

Erleben Sie mit Life Kinetik® die Verknüpfung von lebenslangem Lernen und sportlicher Bewegung. Diese einzigartige Bewegungsform macht Spaß unabhängig von Ihrem Alter oder Ihrer persönlichen Konstitution, fördert spielerisch verschiedenste Fähigkeiten wie Merkfähigkeit, Stressresistenz und Konzentration und kann Demenzerkrankungen vorbeugen. Lernen Sie Life Kinetik® kennen und überschreiten Sie Schritt für Schritt alte Grenzen Ihres Gehirns.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 46 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

Fr ab 4.10. 12 mal Oberwerrn, Haus des Kindes
18-19 Uhr Am Falltor 2

Kurs-Nr. NW07 58 €

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 4.10. 15 mal Oberwerrn, Haus des Kindes
19-20 Uhr Am Falltor 2

Kurs-Nr. NW08 72 €

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 54 €.

Gabriele Graser

Di ab 8.10. 14 mal Gemeindeganzentrum Halle
8.10-9.10 Uhr Eingang Schulstraße, Niederwerrn

Kurs-Nr. NW09 67,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW09.

Gabriele Graser

Di ab 8.10. 14 mal Gemeindeganzentrum Halle
9.20-10.20 Uhr Eingang Schulstraße, Niederwerrn

Kurs-Nr. NW10 67,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW09.

Gabriele Graser

Di ab 8.10. 14 mal Gemeindeganzentrum Halle
10.30-11.30 Uhr Eingang Schulstraße, Niederwerrn

Kurs-Nr. NW11 67,50 €

Mit Qigong den Tag beginnen

Qigong, die „chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung“, ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern als auch der Gesundheitsvorsorge dienen.

Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44 €.

Der Kurs entfällt am 20.11.

Brigitte Berninger

Mi ab 9.10. 7 mal Bauhof am Rathaus
8.30-10 Uhr Niederwerrn, Schweinfurter Str. 54

Kurs-Nr. NW12 49 €

Mit Qigong den Tag beginnen

Inhalte wie Kurs NW12.

Der Kurs entfällt am 20.11.

Brigitte Berninger

Mi ab 9.10. 7 mal Bauhof am Rathaus
10.15-11.45 Uhr Niederwerrn, Schweinfurter Str. 54

Kurs-Nr. NW13 49 €

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 33,50 €.

Raimund Czaika

Do ab 10.10. 6 mal Oberwerrn, Haus des Kindes
19-20.30 Uhr Am Falltor 2

Kurs-Nr. NW14 41,50 €

„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!

Norbert Wahler, Kerstin Schug

Mi ab 12.2. 1 mal Niederwerrn (Eingang Schulstr.)
17-21 Uhr Gemeindeganzentrum v.-Münster-Zimmer

Kurs-Nr. NW15 gebührenfrei

Pralinen selbstgemacht – Neue Rezepte

Unter Anleitung eines Konditors werden Trüffelpralinen, Marzipanvariationen und andere Leckereien zubereitet, die Sie verschenken oder selbst genießen können. Neben Informationen zur Pralinenherstellung erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause und die Herstellung von Desserts.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Pralinen.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Ralf Döpfner

Di ab 19.11. 1 mal Niederwerrn, Volksschule
18-22 Uhr Pestalozzistr. 9

Kurs-Nr. NW16 36 €

Schnelle Asia-Küche

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir leckere asiatische Gerichte zu. Sie erhalten eine einfache Einführung in die asiatische Küche. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir kochen zusammen und genießen:

- Kebab mit Joghurt-Gurken-Soße (Iranisches Art)
- Feuriges Hähnchen (Thai Art)
- Gemüsecurry mit Kokosraspel (Indische Art)
- Chicken Jalfrezi (Pakistani Art)
- Beilage: Reis

Neben Informationen zur afghanischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 16 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

Do am 30.1. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche 18.30-22 Uhr Pestalozzistr. 9

Kurs-Nr. NW17 38 €

Vietnamesische vegetarische Küche

In Vietnam gibt es zahlreiche vegetarische Gerichte. Neben Tofugerichten bietet die vietnamesische Küche auch eine exotische Vielfalt an gesunden und nährstoffreichen Gemüsesorten. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen:

- Đậu phụ sốt cà chua (Tofu in Tomatensauce)
- Rau muống xào giá (gebratener Wasserspinat mit Sojasprossen)
- je nach Saison: Su Su xào (gebratene Chayote) oder Su hào xào (gebratener Kohlrabi)
- Đậu hu 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 10.2. 1 mal Niederwerrn, Volksschule 18-22 Uhr Pestalozzistr. 9

Kurs-Nr. NW18 38 €



Verschenken Sie doch mal Fitness!

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



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.

Sonne, Mond und Sterne – kleine Welt- raumkunde für Kinder von 6-10 Jahre

Was sind die Geheimnisse unserer Planeten? Warum verändert der Mond seine sichtbare Form? Wo ist die Sonne bei Nacht? Wie sieht mein Sternbild am Himmel aus? Diese Fragen wollen wir durch kindgerechte Experimente beantworten.

Bitte mitbringen: Block, Farbstifte, Schere, Kleber, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Anne-Dominique Schild

Sa am 18.1. 1 mal Niederwerrn (Eingang Schulstr.) 13-15 Uhr Gemeindezentrum v.-Münster-Zimmer

Kurs-Nr. NW19 14 €

Poppenhausen (PN)

Anmeldung ab Montag, 9. September Bitte nutzen Sie

vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Telefonische Anmeldung ist nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt. Für Einzelveranstaltungen ist zwingend eine Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse. Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8.30-12 Uhr, Di 14-16.30 Uhr, Do 14-18 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Metz Tel.: 09725/71100, Fax: 09725/711050

E-Mail-Adresse: waltraud.metz@poppenhausen.de

Anschrift Rathaus:

Martin-Werner-Platz, 97490 Poppenhausen

Einzelveranstaltungen

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko, im Falle von Krankheit und Betreuungsbedürftigkeit nicht mehr in vollem Umfang entscheidungs- und handlungsfähig zu sein. Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie - in aller Regel ohne gerichtliches Betreuungsverfahren - selbst regeln, wer sich in diesem Fall um Ihre Angelegenheiten kümmern soll. Mit einer Patientenverfügung können Sie festlegen, wie Ihre medizinische Betreuung aussehen soll.

Der Vortrag einer Notarin informiert über die gesetzliche Lage und über die Möglichkeiten zur Gestaltung.

Anmeldung erforderlich!

Bianca Muschel

Di am 15.10. Poppenhausen, Rathaus, Sitzungssaal 18-19.30 Uhr Martin-Werner-Platz

Nr. PN01 gebührenfrei

Demenz

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis Schweinfurt statt. Die Mitarbeiterin der Fachstelle informiert über verschiedene Formen der Demenz und stellt mögliche Hilfen dar.

Anmeldung erforderlich!

Rebecca Lesch

Di am 12.11. Poppenhausen, Rathaus, Sitzungssaal 19-20.30 Uhr Martin-Werner-Platz

Nr. PN02 gebührenfrei

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 12.10. Poppenhausen

10-12 Uhr

Nr. PN03 13 €

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: Süßkartoffel-Pakora mit Minzsoße
- Hauptspeise 1: Kichererbsen-Kartoffel-Curry
- Hauptspeise 2: Spinat-Paneer-Curry (Palak Paneer)
- Hauptspeise 3: Gemüse-Biryani
- Beilage: Basmatireis

Neben Informationen zur indischen 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 16 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

Mi am 9.10. 1 mal Poppenhausen, Schulküche 18.30-22 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1

Kurs-Nr. PN04 37,50 €



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“

Tapas, leckeres Fingerfood aus Spanien

Ob gebraten, frittiert oder mariniert - die kleinen Häppchen aus Spanien bieten für jeden Geschmack etwas. Wir bereiten bis zu 10 verschiedene Tapas zu, mit Schafkäse, Garnelen, spanischer Paprikawurst, Thunfisch, Avocado usw. Als Dessert gibt es einen spanischen Mandelkuchen mit Eis und Sahne. 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 17.10. 1 mal Poppenhausen, Schulküche
18.30-22 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

Kurs-Nr. PN05 34,50 €

Persische Küche

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 Lubia Polo, ein herzhaftes Reisgericht mit Brechbohnen und Hackfleisch (auch vegetarisch möglich). Zum Nachtisch wird aus Zucker, Rosenwasser und Safran Kachi zubereitet, eine traditionelle persische Safrancreme.

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 21.10. 1 mal Poppenhausen, Schulküche
18.30-21 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

Kurs-Nr. PN06 29 €

Pralinen selbstgemacht – Neue Rezepte

Unter Anleitung eines Konditors werden Trüffelpralinen, Marzipanvariationen und andere Leckereien zubereitet, die Sie verschenken oder selbst genießen können. Neben Informationen zur Pralinenherstellung erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause und die Herstellung von Desserts.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Pralinen.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Ralf Döpfner

**Di am 26.11. 1 mal Poppenhausen, Schulküche
18-22 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

Kurs-Nr. PN07 36 €



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

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 9.11. 1 mal Poppenhausen, Werntalhalle
9-12 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1**

Kurs-Nr. PN08 10 €

Schonungen (SG)

Anmeldung ab Mittwoch, 11. September. 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

29.09., 17 Uhr (Einlass 16 Uhr): Berührendes Harfenkonzert mit Gesang. Eintritt auf Spendenbasis

24.11., 17 Uhr (Einlass 16 Uhr): Konzert mit dem „Klimas Trio“ – der „Teufelsgeiger“ mit seinen beiden Töchtern. Benefizveranstaltung

05.01., 17 Uhr (Einlass 16 Uhr): Neujahrskonzert der Gemeinde Schonungen (Programm stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest)

Nr. SG01

Seniorenachmittag: Gemeinsames Singen

Die Gemeinde Schonungen lädt in Zusammenarbeit mit dem AWO Ortsverein zu einem schönen Seniorenachmittag ein.

Anmeldung ist erforderlich.

Wolfgang Müller

Mi am 30.10.

14-15.30 Uhr

Schonungen, Werlingstr. 17

AWO Seniorenzentrum, Cafeteria

Nr. SG02

Eintritt frei

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 30.10.

19-20.30 Uhr

Schonungen, Marktplatz 1

Rathaus, EG, Besprechungsraum

Nr. SG03

Eintritt frei

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 9.10.

12 mal

20-21.30 Uhr

Schonungen, Wenkheimgasse 4

Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal

Kurs-Nr. SG04

max. 120 €

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 81,50 €. In der Kursgebühr sind 36 € (3 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten. **Der Kurs findet auch in den Herbstferien am 28.10. statt.**

Mathias Heß

Mo ab 30.9.

12 mal

18.30-19.30 Uhr

Schonungen, An der Tann 6

Hallenschwimmbad

Kurs-Nr. SG05

93 €

Aqua-Fitness

Inhalt wie Kurs SG05.

Mathias Heß

Mo ab 30.9.

12 mal

19.30-20.30 Uhr

Schonungen, An der Tann 6

Hallenschwimmbad

Kurs-Nr. SG06

93 €

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 Herbstferien statt, am 20.11. entfällt er.**
Mathias Heß
Mi ab 2.10. 11 mal Schonungen, An der Tann 6
12-12.45 Uhr Hallenschwimmbad
Kurs-Nr. SG07 73 €

Wassergymnastik

Inhalte wie SG07.
Mathias Heß
Mi ab 2.10. 11 mal Schonungen, An der Tann 6
13-13.45 Uhr Hallenschwimmbad
Kurs-Nr. SG08 73 €

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 7.10. 12 mal Schonungen
10-11 Uhr Younite, Hauptstr. 58
Kurs-Nr. SG09 70,50 €

Fitnessgymnastik/ Bodyworkout

Nach einem kurzen Aerobic Teil mit einfachen Schrittfolgen trainieren wir mit Hanteln, Therabändern, Gymnastikbällen etc., um alle Muskelgruppen zu kräftigen. Zum Stundenausklang entspannen wir uns mit einem kleinen Dehnprogramm. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53 €, ab 10 Teilnehmenden 42,50 €.
 Bitte mitbringen: 2 kleine Hanteln, Getränk.
Barbara Brand
Do ab 10.10. 12 mal Schonungen
18-19 Uhr Grundschule, Turnhalle, Schulweg 11
Kurs-Nr. SG10 70,50 €

Meditative Entspannung mit Klangschalen

Abschalten, entspannen, sich wohl fühlen, auftanken – wer möchte das nicht?
 An zwei Abenden haben Sie die Möglichkeit, sich mental an Orte der Ruhe, des Wohlbefindens und der Regeneration zu begeben. Die entspannende Wirkung der Meditationsreisen wird durch die sanften Klänge der Klangschalen unterstützt. 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 22.11. 2 mal Schonungen, Wenkeheimgasse 4
18.30-20 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal
Kurs-Nr. SG11 18,50 €

Grundstufe des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong

Das Shaolin neijin yichi chan Qigong ist ein authentischer Qigongstil, der vor 1500 Jahren im nördlichen Shaolinkloster in China entstanden ist. Wie der Name es vermuten lässt, liegen seine Wurzeln im Chanbuddhismus. Es wird mit der inneren Kraft gearbeitet und durch verschiedene Übungen werden die Meridiane im menschlichen Körper geöffnet und damit ein freier Fluss von Qi hergestellt. Dieser Qigongstil ist stufenweise aufgebaut und arbeitet mit den 3 Ebenen von Körper, Qi und Geist. So wird der Körper durch die Übungen in Bewegung gedehnt und entspannt, während die Übungen in Stille den Körper, den Geist und die Atmung so regulieren, dass innere Kraft aufgebaut und Qi im Körper gesammelt werden kann. Der Stil ist für jeden erlernbar, da er auf den Prinzipien von Entspannung, Ruhe und Natürlichkeit aufbaut. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 62 €.
 Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.
Roman Heider
Fr ab 10.1. 8 mal Schonungen, Wenkeheimgasse 4
17-18.30 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal
Kurs-Nr. SG12 82,50 €

Tanz des Pinsels – Herbst- und Winterimpressionen Japanische Tuschkmalerei für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Herbst und Winter mit ihrer reduzierten Farbpalette eignen sich besonders gut zur Darstellung mit Mitteln der japanischen Tuschkmalerei: wenige Pinselstriche in tiefem Schwarz auf feinem Reispapier, dazu ein paar Grautöne und ab und zu die Spur einer Gastfarbe – mehr braucht es nicht, um kleine Kunstwerke zu schaffen, die herbstliche oder winterliche Impressionen festhalten. Nach einer kurzen Einführung in Technik und Wesen dieser sehr minimalistischen Art zu malen können schon Anfänger/innen bald erste Erfolge verbuchen, Fortgeschrittene erfahren Unterstützung und erhalten jede Menge Anregungen. Am Ende des Tages wird jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin darüber hinaus auch mindestens eine Weihnachtskarte in Händen halten, die sich sehen lassen kann.
 Das Material wird gestellt (Abrechnung am Ende des Kurses), kann aber auch mitgebracht werden. Der Kurs findet in einer Gruppe ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Personen beträgt die Gebühr 38,50 €.
Dr. Dorothee Wittmann-Klemm
Sa am 19.10. Schonungen
9-16 Uhr mit Pause Evang. Gemeindehaus
Kurs-Nr. SG13 51 €

Steaks und Kurzgebratenes aus Wildfleisch

Der Kurs zeigt, dass man aus einer Rehkeule bzw. Wildschweinkeule leckere Steaks und Kurzgebratenes zaubern kann. Die Auswahl reicht vom Steak in Portweinsauce, Geschnetzeltem in Preiselbeersauce bis zu Wildhackfleisch in Rotweinsahnesauce und Wildgulasch. Dabei wird alles von der Keule verarbeitet. Aus den Knochen zaubern wir eine leckere Wildsauce, Fleischabschnitte werden zu Hackfleisch verarbeitet, der Rest zu Steaks und Geschnetzeltem. Es wird genau besprochen, auf was es beim Braten von Fleisch ankommt. Mit passenden Beilagen wie Semmelknödeln, Kartoffelplätzchen, Brokkoli in Mandelbutter und einem Dessert wird alles anschließend gemeinsam verkostet. Neben Informationen zur Verarbeitung von Wild erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für die Reste.
 In der Kursgebühr sind 16 € Materialkosten enthalten.
Bernd Rösner
Do am 14.11. 1 mal Schonungen, An der Tann 6
18.30-22 Uhr Realschule, Schulküche
Kurs-Nr. SG14 39 €

Pralinen selbstgemacht – Neue Rezepte

Unter Anleitung eines Konditors werden Trüffelpralinen, Marzipanvariationen und andere Leckereien zubereitet, die Sie verschenken oder selbst genießen können. Neben Informationen zur Pralinenherstellung erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause und die Herstellung von Desserts.
 Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Pralinen.
 In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.
Ralf Döpfner
Di am 28.1. 1 mal Schonungen, An der Tann 6
18-22 Uhr Realschule, Schulküche
Kurs-Nr. SG15 36,50 €

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 diesen Abend: Nigri-Sushi mit Lachs, vegetarische Maki-Sushi, Fisch-Maki-Sushi, Geflügel-Temaki-Sushi.
 Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste. In der Kursgebühr sind 17 € Materialkosten enthalten. Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!
Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry
Mi am 5.2. 1 mal Schonungen, An der Tann 6
18.30-22 Uhr Realschule, Schulküche
Kurs-Nr. SG16 39,50 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Schonungen

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

Als die Bilder laufen lernten – für Kinder von 6-10 Jahren

In diesem Workshop erfährst du Interessantes über die Geschichte des Films und des Kinos. Wir beschäftigen uns mit den Vorgängern des Zeichentrickfilms und du lernst unter anderem Rollkino, Daumenkino und Wunderscheibe kennen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt. Bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.
 Bitte mitbringen: Buntstifte, Block, Schere, Klebstift, Materialgeld (2,- €).
Anne-Dominique Schild
Sa am 16.11. 1 mal Schonungen, Schulweg 11
10-12 Uhr Grundschule, Werkraum
Kurs-Nr. SG17 14 €

Schwanfeld (SF)

Anmeldung im Rathaus Schwanfeld ab Montag, 9. September. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (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

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.

**So am 20.10. 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.

**So am 27.10. Schwanfeld, Jüdischer Friedhof
13.30-15 Uhr Ludwig-Gutmann-Weg**

Nr. SF02 Eintritt frei

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. Der Vortrag findet ab 6 Personen statt. Ab 8 Personen beträgt die Gebühr 8,50 €.

Anmeldung ist erforderlich.

Kristin Möhler

**3.12. Schwanfeld, Bürgerzentrum
18.30-20 Uhr Kirchgasse 10**

Nr. SF03 11 €

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 30.9. 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: 20.9., 27.9., 4.10., Do 10.10., 25.10., 8.11., 29.11., 6.12., 13.12., 20.12.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53 €.

Eva Adelhardt

**Fr ab 20.9. 10 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum
19-20.30 Uhr Kirchgasse 10**

Kurs-Nr. SF05 66 €

Bodyforming

Bodyforming ist ein abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörpertraining, wobei wirklich „alles“ in Bewegung kommt. Es dient der Verbesserung und Erhaltung der körperlichen Fitness. Am Anfang der Stunde steht ein effektives Herz-Kreislauftraining mit Schulung der Koordination.

Es folgt ein gezieltes Muskelkräftigungsprogramm für Nacken, Schultern, Bauch, Beine, Po und Rücken mit gelenkschonenden Übungen für eine gute Körperhaltung. Das Bindegewebe wird gestrafft und die Tiefenmuskulatur gekräftigt. Die Übungen erfolgen wechselseitig in Verbindung mit Hanteln und Theraband. Die Stunde endet mit 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, Theraband, Getränk, Handtuch.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Renate Schneider

**Mo ab 30.9. 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 83 €.

Monika Lang

**Mo ab 7.10. 14 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum
17.45-19.15 Uhr Kirchgasse 10**

Kurs-Nr. SF07 97 €



Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Schwanfeld
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.

Als die Bilder laufen lernten – für Kinder von 6-10 Jahren

In diesem Workshop erfährst du Interessantes über die Geschichte des Films und des Kinos. Wir beschäftigen uns mit den Vorgängern des Zeichentrickfilms und du lernst unter anderem Rollkino, Daumenkino und Wunderscheibe kennen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt. Bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Block, Schere, Klebstift, Materialgeld (2,- €).

Anne-Dominique Schild

**Sa am 14.12. 1 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum
10-12 Uhr Kirchgasse 10**

Kurs-Nr. SF08 14 €

Warum vhs?

Anne-Dominique Schild

„Weil mich die Begeisterung der Kinder für das Experimentieren jedes Mal aufs Neue fasziniert.“

Schwebheim (SH)

Anmeldung ab Montag, 9. September. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Bitte beachten Sie, dass 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 Rottmann, Tel.: 09723 910117, Fax: 09723 910133
E-Mail-Adresse: buergerservice@schwebheim.de
Anschrift Rathaus: Kirchplatz 2, 97525 Schwebheim

Einzelveranstaltungen

Veranstaltungen des Ortsgeschichtlichen Arbeitskreises

Sonntag, 15.9., 14:00–17:00 Uhr - Sonderausstellung „Dr. Ernst von Bibra“, Museum in den Schlossscheunen
Sonntag, 29.09., 14:00–17:00 Uhr - Sonderausstellung „Dr. Ernst von Bibra“, Museum in den Schlossscheunen
Montag, 18.11., 16:00–18:00 Uhr - In Erinnerungen schwebeln „Schwebheim in alten Bildern“, Bürgerhaus Schwebheim, Arkadensaal

Nr. SH01

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 8.10. Schwebheim, Hauptstr. 25
18-19.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal)
Nr. SH02 Eintritt frei

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 Mehrgenerationenhaus Schwebheim.

Anmeldung erforderlich.

Elisabeth Köhler
Do am 10.10. Schwebheim, Hauptstr. 25
16-17.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal)
Nr. SH03 Eintritt frei

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.

Anmeldung erforderlich.

Barbara Wiesenthel
Do am 17.10. 1 mal Schwebheim, Hauptstr. 25
18-19.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal)
Kurs-Nr. SH04 Eintritt frei

Herbstzeit – Erkältungszeit – Grippezeit

Sie sind seit einiger Zeit antriebslos, haben einen Nebel im Kopf, sind schlapp und müde? Selbst leichte Aufgaben werden zur Anstrengung? Oder Sie möchten gesund durch den Winter kommen? Welche regulatorischen Maßnahmen kann ich zu Hause anwenden, um meine Selbstheilungskräfte an den Start zu bringen? Vorbeugende, ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten aus dem Schatz der Naturmedizin um Ihr Immunsystem zu stärken werden praktisch aufgezeigt.

Die Referentin ist Ernährungs- und Diätberaterin sowie Heilpraktikerin. Bitte mitbringen: 3€ für Materialkosten.

Anmeldung erforderlich.

Kirsten Löhner
Mo am 21.10. 1 mal Schwebheim, Hauptstr. 25
19-21 Uhr Bürgerhaus (Gasträume)
Kurs-Nr. SH05 Eintritt frei

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. **Anmeldung erforderlich.**

Kristin Möhler
Do am 14.11. Schwebheim, Hauptstr. 25
18-19.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal)
Nr. SH06 Eintritt frei

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.

Anmeldung erforderlich.

Gerhard Rölthlein
Mi am 8.1. 1 mal Schwebheim, Hauptstr. 25
18-19.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal)
Kurs-Nr. SH07 Eintritt frei

Schüssler-Salze: Was steckt dahinter?

Nach ihrem Entdecker, Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüssler, sind viele körperliche und seelische Leiden auf einen Mangel an anorganischen Stoffen im Körper zurückzuführen. Im Zentrum des Vortrags stehen zwölf körpereigene Mineralsalze, die in potenziierter Form die Schüssler-Therapie ausmachen. Die Heilpraktikerin erklärt die Vor- und Nachteile dieser Methode. Laut Schüssler können die Mineralstoffe als Funktionsmittel in der Zelle einen positiven Einfluss auf den gesamten Zellstoffwechsel haben. **Anmeldung erforderlich.**

Barbara Mantel
Do am 30.1. Schwebheim, Hauptstr. 25
18-19.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal)
Nr. SH08 Eintritt frei

Kurse

Aroha - Mehr Vitalität, mehr Wohlbefinden

Aroha - das effektive Ganzkörpertraining. Aroha eignet sich als Training für alle Altersgruppen und für jedes Fitnesslevel. Die Übungseinheiten werden in einem moderaten Tempo und bei Musik im 3/4-Takt durchgeführt. Der Körper wird besser durchblutet und die Sauerstoffversorgung steigt an. Die unkomplizierten Bewegungen stärken das Herz-Kreislauf-System, verbrennen viele Kalorien, bauen Stress ab, erhöhen das Körpergefühl, die Balance und die Koordination. Verspannungen der Muskulatur können gelöst werden.

Aroha wurde aus dem Haka-Kriegstanz der Maori, der Ureinwohner Neuseelands, entwickelt.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 29€.

Brigitte Koritke-Gemmer
Di ab 1.10. 6 mal Schwebheim
17-18 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20
Kurs-Nr. SH09 38,50 €

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 1.10. 15 mal Schwebheim
18-19 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20
Kurs-Nr. SH10 96 €

Aqua-Power Kurs

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Bewegungsraum Wasser zur Kräftigung von Muskulatur, Atmung, Herz und Kreislauf bei angenehmer Schonung und Entlastung der Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.

Keine Altersbegrenzung.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen schwimmen können.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Personen beträgt die Gebühr 72 € (inkl. Schwimmbadgebühr (3 € pro Termin)).

Der Kurs findet auch am 31.10.24 statt.

Mathias Heß

**Do ab 10.10. 11 mal Schwebheim
18-19 Uhr Hallenbad, Schulstr. 20**

Kurs-Nr. SH11 81,50 €

Aroha – Das besondere Fitnessstraining (für Einsteiger)

Lassen Sie sich überraschen, lernen Sie das Trainingsprogramm im dreiviertel Takt kennen. Aroha ist effektiv und unkompliziert, festigt wichtige Muskelgruppen und führt zu innerer Ausgeglichenheit. Ein Kurs, an dem jede(r) ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter und Trainingszustand teilnehmen kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Stoppersocken oder leichte Turnschuhe, Handtuch

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

Brigitte Koritke-Gemmer

**Di ab 19.11. 5 mal Schwebheim
17-18 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

Kurs-Nr. SH12 32 €

Aroha - Mehr Vitalität, mehr Wohlbefinden

Aroha - das effektive Ganzkörpertraining.

Aroha eignet sich als Training für alle Altersgruppen und für jedes Fitnesslevel. Die Übungseinheiten werden in einem moderaten Tempo und bei Musik im 3/4-Takt durchgeführt. Der Körper wird besser durchblutet und die Sauerstoffversorgung steigt an. Die unkomplizierten Bewegungen stärken das Herz-Kreislauf-System, verbrennen viele Kalorien, bauen Stress ab, erhöhen das Körpergefühl, die Balance und die Koordination. Verspannungen der Muskulatur können gelöst werden.

Aroha wurde aus dem Haka-Kriegstanz der Maori, der Ureinwohner Neuseelands, entwickelt.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19,50 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

**Di ab 7.1. 4 mal Schwebheim
17-18 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

Kurs-Nr. SH13 25,50 €

Pilates – Zauber der Körpermitte (für Anfänger/innen)

Pilates sorgt für straffe Formen sowie für eine aufrechte Haltung. Diese entstehen indem Sie sich konsequent mit ihrem Körperzentrum verbinden. Der Atem ist der rote Faden des Trainings. So entwickeln Sie innere Stärke. Das ist der erste Schritt zu neuer Körperkompetenz. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränke, bequeme Kleidung.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19,50 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

**Di ab 4.2. 4 mal Schwebheim
18-19 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

Kurs-Nr. SH14 25,50 €

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Nähinteressierte, die über keine oder wenig Grundkenntnisse verfügen, aber auch an alle, die schon Näherfahrung haben.

Für Anfänger/innen ist das Ziel des Kurses, ein einfaches Accessoire (z.B. eine Tasche oder ein Kissen) oder ein Kleidungsstück (z.B. einen Rock) selbstständig zu nähen.

Wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranwagen wollen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen, dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen. Fortgeschrittene beginnen gleich beim ersten Termin mit dem Nähen. Anfänger/innen dient der erste Kursabend zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnittausswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend 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 69 €.

Sigrid Krönlein

**Mo ab 30.9. 4 mal Schwebheim
18-21 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20**

Kurs-Nr. SH15 80,50 €

Literatur aktuell

Wir beginnen unseren Literaturkurs mit dem Buch „Die Verwandlung“ von Franz Kafka.

Die Treffen sind 14-tägig,

Termine: 9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 29 €.

Christa Wölfel

**Mi ab 9.10. 5 mal Schwebheim
9-10.30 Uhr Gemeindebibliothek, Schulstr. 20**

Kurs-Nr. SH16 36 €

Klöppel- und Sticktreff

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse im Klöppeln haben und einen Austausch ihrer Erfahrungen wünschen, um dadurch ihre Fertigkeiten zu erweitern.

Der Klöppel- und Sticktreff findet immer am 1. Montag im Monat statt (Ausnahme Feiertage), ab 19 Uhr im Bürgerhaus Schwebheim (Arkadensaal).

Termine: 7.10., 4.11., 2.12., 13.1., 3.2., 3.3

Eine Anmeldung im Rathaus ist unbedingt erforderlich. Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus. Tel.: 09723 9101-17.

**Mo ab 7.10. 5 mal Schwebheim, Hauptstr. 25
19-21 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal)**

Kurs-Nr. SH17 Eintritt frei

Klöpplsamstag

An diesem Tag vertiefen Sie die Kenntnisse in der alten Kulturtechnik Klöppeln.

Eine Anmeldung im Rathaus ist unbedingt erforderlich. Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus. Tel.: 09723 9101-18.

**Sa am 16.11. 1 mal Schwebheim, Hauptstr. 25
9-18 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal)**

Kurs-Nr. SH18 Eintritt frei

Stimmungsaufheller in der Aromatherapie

Tauchen Sie in die wunderbare Welt der Düfte ein und lassen Sie sich bezubern.

Naturreine ätherische Öle haben ein sehr breit gefächertes Wirkungsspektrum. In diesem Workshop erleben Sie die Düfte, die Körper und Geist beleben, stärken und die Stimmung aufhellen können. Die Grundregeln des Mischens und der Anwendung werden vermittelt und zum Abschluss des Workshops kann sich jede/r einen persönlichen „Lichtbringer“ für die Duftlampe mischen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 20 € und ab 10 Personen 18 € inkl. Materialkosten (9 €).

Tanja Ullrich

**Do am 28.11. 1 mal Schwebheim, Hauptstr. 25
18.30-21 Uhr Bürgerhaus (Gasträume)**

Kurs-Nr. SH19 24 €



Junge vhs

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.

Aquarellmalerei für 6- bis 9-Jährige

Wir zaubern erzählte Farbgeschichten auf Papier und werden mit einer Nass-in-Nass-Technik schöne Aquarelle malen.

Die Kinder benötigen einen Malkittel, eine Zeitung, einen dünnen und dicken weichen Pinsel, außerdem für den Transport (der nassen Bilder) 2 Backbleche und einen großen Karton (für ein Bild in Größe Din A3). In der Kursgebühr sind 8 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern kostet der Kurs 13 €.

Anita Oppelt

**Sa am 11.1. 1 mal Schwebheim, Hauptstr. 25
10-12.30 Uhr Bürgerhaus (Gasträume)**

Kurs-Nr. SH20 17 €

**Sonne, Mond und Sterne – kleine Welt-
raumkunde für Kinder von 6-10 Jahre**

Was sind die Geheimnisse unserer Planeten? Warum verändert der Mond seine sichtbare Form? Wo ist die Sonne bei Nacht? Wie sieht mein Sternbild am Himmel aus? Diese Fragen wollen wir durch kindgerechte Experimente beantworten.

Bitte mitbringen: Block, Farbstifte, Schere, Kleber, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt. Bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Anne-Dominique Schild

**Sa am 18.1. 1 mal Schwebheim, Hauptstr. 25
10-12 Uhr Bürgerhaus (Gasträume)**

Kurs-Nr. SH21 14 €

Sennfeld (SE)

Anmeldung ab Montag, 9. September. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Sennfeld nicht möglich ist.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Di, Mi, Fr 8-12 Uhr. Mo 14-16 Uhr, Do 13.30-17.30 Uhr.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Winkler, Tel.: 09721 7651-21, Fax: 09721 7651-71
E-Mail-Adresse: ewo@sennfeld.de**

Vertretung Frau Söldner, Tel.: 09721 7651-0, 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).

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 52 €, ab 12 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 43 €.

Annette Fiedler		
Do ab 10.10.	14 mal	Sennfeld
17.30-18.30 Uhr	S	chulturnhalle, Gartenstr. 2
Kurs-Nr. SE04		64 €

Gesunder Darm – gesunder Mensch – gesundes Immunsystem

80% unseres Immunsystems befinden sich im Darm. Der Workshop beantwortet unter anderem die Frage, was das mit den Zähnen zu tun hat. Außerdem gibt er Hilfestellungen, wenn Sie an Verdauungsstörungen oder Unverträglichkeiten leiden, Ihre Haut sehr trocken oder unrein ist oder Sie einfach etwas für Ihre Gesundheit tun möchten. Es wird gezeigt, was man für die Darmgesundheit tun kann, um so das physische und psychische Wohlbefinden zu steigern. Stärkende Maßnahmen für einen gesunden Darm werden besprochen und mit praktischen Übungen auf der Matte kombiniert.

Bitte mitbringen: (Iso-)Matte, Decke, Kissen, leere Gläser/Dosen, Geschirrhandtücher, 3 € Kopiergeld.
Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14,50 €.

Kirsten Löhner		
Fr am 25.10.	1 mal	Sennfeld, Gartenstr. 2
19-22 Uhr		Grund- und Mittelschule, Mehrzweckraum
Kurs-Nr. SE05		19 €

Meditative Klangentspannung

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.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 11 €.

Svenja Benz		
Mi ab 8.1.	3 mal	Sennfeld, Hauptstr. 2
18.30-19.30 Uhr		Bürgersaal, Alte Schule
Kurs-Nr. SE06		14 €

„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!

Norbert Wahler, Kerstin Schug		
Do am 23.1.	1 mal	Sennfeld, Hauptstr. 2
17-21 Uhr		Bürgersaal, Alte Schule
Kurs-Nr. SE07		gebührenfrei

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		
Di am 8.10.	1 mal	Sennfeld, Gartenstr. 2
18-21.30 Uhr		Grund- und Mittelschule
Kurs-Nr. SE08		42,50 €

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-, Schnittausswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend nur Stoff- und Papierschere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähadeln und Maßband.

Auch Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, 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 €.

Sigrid Krönlein		
Mi ab 13.11.	4 mal	Sennfeld, Gartenstr. 2
18-21 Uhr		Grund- und Mittelschule
Kurs-Nr. SE09		80,50 €

Einzelveranstaltungen

Sennfelder Kulturveranstaltungen

Sa 19.10., 17 Uhr Jubiläumskonzert des Sennfelder Posanenchors, Evang. Dreieinigkeitskirche

So 27.10., 17 Uhr Herbstkonzert des Gemischten Chores des Gesangvereins 1870 Sennfeld, Frankenhalle

Mo 18.11., 19 Uhr Schieß mir den Apfel von der Birne, Bürgersaal der Alten Schule

Di 10.12., 19 Uhr Advents- und Weihnachtssingen, Bürgersaal der Alten Schule

So 15.12., 17 Uhr Weihnachtskonzert des Ensembles Gloria Brass, Evang. Dreieinigkeitskirche

Di 17.12., 18 Uhr Alle Jahre wieder!, Bürgersaal der Alten Schule

Nr. SE01

Tatmittel Internet

Ein Vertreter der Kriminalpolizei stellt in diesem Vortrag die Gefahren der Internetkriminalität vor.

Anmeldung erforderlich!

Roland Schmied		
Mi am 9.10.		Sennfeld, Hauptstr. 2
19-20.30 Uhr		Bürgersaal, Alte Schule
Nr. SE02		gebührenfrei

Demenz

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis Schweinfurt statt. Die Mitarbeiterin der Fachstelle informiert über verschiedene Formen der Demenz und stellt mögliche Hilfen dar.

Anmeldung erforderlich!

Rebecca Lesch		
Mi am 29.1.		Sennfeld, Hauptstr. 2
19-20.30 Uhr		Bürgersaal, Alte Schule
Nr. SE03		gebührenfrei

Leckere Gerichte fürs Weihnachtsbuffet

Wir kochen verschiedene festliche Gerichte für den Advents- und Weihnachtsbrunch. Neben Fisch, Fleisch und Käse verarbeiten wir hauptsächlich frisches Herbstgemüse und Obst und stellen daraus cremige Suppen, raffinierte Vorspeisen und Nachtische für ein Buffet her. Als Hauptspeise bereiten wir Kürbis- und Spinatspätzle mit einer Beilage zu.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch und Behälter für Reste. In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten.

Martina Volkmar

**Mi am 20.11. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
18.30-21.30 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche
Kurs-Nr. SE10 32,50 €**

Aufläufe und Gratins

Aufläufe sind relativ schnell zubereitet. Die Zutaten schneiden, eventuell das eine oder andere anbraten, dünsten, ab in die Auflaufform, Sahne oder eine Soße und Käse darüber und den Rest erledigt der Ofen. Vorgestellt werden u.a. Filet-Pilz-Gratin, Fischauflauf Mailänder-Art, Bratkartoffel-Hühnchen-Auflauf, Frikadellen-Gratin, Mozzarella-Gratin auf Balsamico-Tomaten und Römische Zucchini. Dazu gibt es Baguette, Salat und zwei Buttermischungen und natürlich ein Dessert.

Neben Informationen zur schnellen Auflaufküche 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 21.11. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
18.30-22 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche
Kurs-Nr. SE11 35 €**



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.

Weihnachtsbäckerei für Kinder von 8-12 Jahren

Wir backen und gestalten tolle Sachen aus der weihnachtlichen Küche, die zu kleinen Geschenken für eure Liebsten werden können. Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Schürze, mehrere Dosen für Plätzchen, 4 Schraubgläser (2 x 0,5 L und 2 x 0,2 L), Malsachen, Schere, Klebstift.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Anita Oppelt

**Fr am 13.12. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
16-18.30 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche
Kurs-Nr. SE12 26 €**

Seifen sieden für Kinder von 8-12 Jahren

Wir lernen, wie man bunte und duftende Seifen selbst herstellt. Mit einfachen Zutaten und unter fachkundiger Anleitung stellen wir gemeinsam kleine Gästeseifen her, die sich auch perfekt als Geschenk eignen.

In der Kursgebühr sind 8 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 19 € (inkl. 8 € Materialkosten).

Olga Geier

**Sa am 1.2. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
10-12.30 Uhr Grund- und Mittelschule
Kurs-Nr. SE13 23 €**

Stadtlauringen (ST)

Anmeldung ab Montag, 9. September in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de

Bei schriftlichen, Fax und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Stadtlauringen nicht möglich ist.

Anmeldezeiten im Rathaus: Mo-Fr 7.30-12 Uhr

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Zimny Tel.: 09724 9104-25, Fax: 09724 9104-50

Email: abgabenverwaltung@stadtlauringen.de

Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97488 Stadtlauringen

Einzelveranstaltungen

Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte

Der Vortragende spricht verschiedene Situationen mit den Anwesenden durch und gibt Tipps, wie man sich vor diesen Straftätern schützen kann.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Birnfeld. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen.

Bitte um Anmeldung bei Frau Irmgard Reß, 09724/488.

Michael Beetz

Mi am 6.11. 15-16.30 Uhr Birnfeld Sportplatz

Nr. ST01 Eintritt frei

Schlaganfall, Unterzuckerung, Sturz und Brüche

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Sulzdorf/Stadtlauringen und dem Bayerischen Roten Kreuz. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen.

Anmeldung ist erforderlich, bitte über Frau Anita Reß Tel. 09724 454 oder Frau Brigitte Sobisch Tel. 09724 430.

Frau Hilbert

Mi am 16.10. 14-15.30 Uhr Dorfgemeinschaftshaus Sulzdorf Liborius-Wagner-Platz 3a

Nr. ST02 Eintritt frei

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 Oberlauringen. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen. **Bitte um Anmeldung bei Frau Zirkelbach 09724/2922.**

Ansgar Mauder

Mi am 16.10. 14.30-16 Uhr Oberlauringen, Kirchburg Seniorencafe

Nr. ST03 Eintritt frei

Ein Erlebnis – Kreuzfahrt zum Nordkap

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Stadtlauringen. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen. **Anmeldung ist erforderlich, bei Martha Markert, Tel. 09724 1697.**

Nach Norwegen reisen bedeutet hautnahe Begegnung mit der Natur, Bergen und Tälern, Land und Wasser, reißenden Stromschnellen und stillen Bächen. In Norwegen ist alles extrem: das Wetter, der Wind, das Land, die Fjorde und das Meer. Nur die Menschen sind es nicht, obwohl sie doch alle Nachfahren der Wikinger sind. Norwegen ist 385.178 km² groß, da ist genug Platz für die rund 5 Millionen Einwohner. Neben den Stationen Bergen, Olden, Alesund, den Lofoten, Tromsø und Honningsvåg geht es natürlich zum Nordkap. Der Beamervortrag zeigt Fotos in Überblendschau.

Gerhard Köhler

Do am 7.11. 14-15 Uhr Stadtlauringen Schüttbau

Nr. ST04 Eintritt frei

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. Der Vortrag findet ab 6 Personen statt. Ab 8 Personen beträgt die Gebühr 7,50 €.

Anmeldung erforderlich.

Gerhard Röhlein

**Fr am 22.11. 1 mal Stadtlauringen, Kellereistr. 12
19-20.30 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei**

Kurs-Nr. ST05 9,50 €

Die Homöopathische Hausapotheke

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die etwas tiefer in die Anwendung homöopathischer Mittel bei akuten Beschwerden und Verletzungen einsteigen wollen. Häufig stellen sich bei der Anwendung homöopathischer Mittel grundlegende Fragen wie: Wie dosiere ich richtig? Welches Mittel bei welchen Beschwerden? Wie unterscheide ich die verschiedenen Mittel? Außerdem werden die wichtigsten Arzneimittelbilder und eine Zusammensetzung einer homöopathischen Hausapotheke besprochen.

Die Referentin ist Heilpraktikerin. Der Vortrag findet ab 6 Personen statt. Ab 8 Personen beträgt die Gebühr 9 €.

Anmeldung erforderlich.

Barbara Mantel

**Mi am 4.12. 19-20.30 Uhr Stadtlauringen, Kellereistr. 12
Amtshaus d. Amtskellerei**

Nr. ST06 12 €



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

Kurse

Entspannung durch Klang

Wenn Sie gerne abschalten, entspannen und neue Energie auf tanken möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Obertonreiche Klänge sind Musik für unsere Seele. Sie bringen unseren Körper zum Schwingen und führen uns weg vom täglichen Gedankenstress. Sie greifen direkt in unser Unterbewusstsein ein und versetzen uns in einen angenehmen harmonischen Zustand. Die Klänge der Klangschalen können die Selbstheilungskräfte aktivieren, man kommt zur Ruhe und kann neue Kraft schöpfen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 23,50 €, ab 10 Teilnehmenden 19 €.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkflasche.

Angelina Schmidt

**Do ab 10.10. 3 mal Stadtlauringen, Kellereistr. 12
19-20.30 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei**

Kurs-Nr. ST07 31 €

Kranz binden –

Gestalten Sie Ihren eigenen Herbstkranz

In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam einen Herbstkranz 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).

Mitzubringen, falls vorhanden: Gartenschere, Schere, Heißklebepistole

Carolin Koch

**Fr am 11.10. 1 mal Stadtlauringen, Kirchplatz 2
18-19.30 Uhr Kunsthandwerkerhof**

Kurs-Nr. ST08 23 €

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 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 56,50 €, ab 10 Teilnehmenden 45,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch.

Der Kurs entfällt am 17.12.

Kristina Schnapp

**Di ab 5.11. 10 mal Stadtlauringen, Eingang Dornhecke
18-19 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Gymnastikraum**

Kurs-Nr. ST09 75,50 €

Pilates Mattenkurs

Inhalte wie ST09.

Kristina Schnapp

**Di ab 5.11. 10 mal Stadtlauringen, Eingang Dornhecke
19.15-20.15 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Gymnastikraum**

Kurs-Nr. ST10 74 €

Yoga Grundstufe

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Die Kurse sind konzipiert für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (wenn vorhanden), eigene (Yoga-) Matte

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31,50 €.

N. N.

**Di ab 28.1. 5 mal Stadtlauringen, Kellereistr. 12
17.30-19 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei**

Kurs-Nr. ST11 39 €

Aufbaugymnastik für den Beckenboden

Ein Kurs für Frauen und Männer jeden Alters.

Kennen Sie Ihren Beckenboden? Häufig ist es schwer, Muskeln zu spüren und zu trainieren, die tief im Körper verborgen liegen. Doch mit Bildern und Bewusstseinsübungen gelingt es die Wahrnehmung hierfür zu schulen. Es werden einfache, effektive Übungen erlernt, um den Beckenboden vor Belastung zu schützen. Die Dozentin ist Yogalehrerin.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 28,50 € und ab 10 Teilnehmenden 23 €.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

N. N.

**Di ab 28.1. 5 mal Stadtlauringen, Kellereistr. 12
19.30-20.30 Uhr Amtshaus d. Amtskellerei**

Kurs-Nr. ST12 38 €

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

**Do am 10.10. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
18.30-21.30 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Schulküche**

Kurs-Nr. ST13 30 €

Pralinen selbstgemacht – Neue Rezepte

Unter Anleitung eines Konditors werden Trüffelpralinen, Marzipanvariationen und andere Leckereien zubereitet, die Sie verschenken oder selbst genießen können. Neben Informationen zur Pralinenherstellung erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause und die Herstellung von Desserts.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Pralinen.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Ralf Döpfer

**Mi am 27.11. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
18-22 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Schulküche**

Kurs-Nr. ST14 36 €

Vietnamesische Küche

„Haben Sie schon gegessen?“ In Vietnam gehört das gemeinsame Abendessen mit der Familie und den Freunden zu einem der wichtigsten Rituale des Tages. Bei Konversationen wird nicht nur nach dem Wohlergehen gefragt, sondern auch, ob jemand schon gegessen hat. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die vietnamesische Kultur und Essgewohnheit kennen, sondern auch klassisch traditionelle Gerichte. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen:

- Bún thịt nướng (Gegrilltes Fleisch mit Reissnudeln)

- Chà giò (Vietnamesische Frühlingsrollen)

- Bánh tráng cuốn (Sommerrollen)

In den Rezepten sind Garnelen und viele asiatische Kräuter enthalten.

Neben Informationen zur vietnamesischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter und eventuell Schreibmaterial.

In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

Anita To My Nguyen

**Fr am 24.1. 1 mal Gochsheim Mittelschule
18-22 Uhr Adam-Riese-Str. 12**

Kurs-Nr. ST15 38 €



junge vhs

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.

Backspaß für Kinder von 8-12 Jahren

Wir backen und gestalten tolle Köstlichkeiten aus der Küche, die zu kleinen Geschenken für eure Liebsten werden können.

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Schürze, mehrere Dosen fürs Gebäck, 4 Schraubgläser (2 x 0,5 L und 2 x 0,2 L). Malsachen, Schere, Klebstift.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Anita Oppelt

**Sa am 19.10. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
10-12.30 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Schulküche**

Kurs-Nr. ST16 27 €

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.

Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Personen statt.

Bitte mitbringen: lange Trainingshose, Hallenschuhe, ausreichend Getränke (kein Cola oder Limo), Brotzeit.

Rainer Zehe

**Sa 23.11. und So 24.11. 2 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
jeweils 10-15 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Gymnastikraum**

Kurs-Nr. ST17 33,50 €

Weihnachtsbasteln für Kinder von 6-10 Jahren

Mach mit beim fröhlichen Weihnachtsbasteln! Gemeinsam gestalten wir tollen Tannenbaumschmuck, bunte Tisch- und Wanddekoration und zauberhafte kleine Geschenke. Lass deiner Kreativität freien Lauf und bring die Weihnachtsfreude in dein Zuhause.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 22,50 € (inkl. 10 € Materialkosten).

Olga Geier

Sa am 21.12. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1 9.30-12 Uhr Friedrich-Rückert Volksschule, Werkraum

Kurs-Nr. ST18 26,50 €

Üchtelhausen (UH)

Anmeldung ab Montag, 9. September. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekräftigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo 8-12 Uhr+13-16 Uhr, Di+Mi+Fr 8-12 Uhr, Do 14-18 Uhr.

Ansprechpartnerinnen in der Gemeindeverwaltung:

Frau Schraud oder 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 bis 3,5 Stunden):

max. Teilnehmerzahl 25 Personen

Donnerstag, 3.10.24, 13 Uhr

Sonntag, 13.10.24, 13 Uhr

Treffpunkt: über die Jeusingstraße in Weipoltshausen bis zum Wald hochfahren und dort parken. Ab Weipoltshausen gibt es eine Beschilderung.

Eine Anmeldung über die Gemeinde Üchtelhausen, Kirchplatz 1, Hesselbach, 97532 Üchtelhausen bei Frau Schraud oder Frau Kornblum, Tel. 09720 9100-0 oder über vhs@uechtelhausen.de ist unbedingt erforderlich.

Nr. UH01

Homöopathie in der Frauenheilkunde – Vor- und Nachteile

An diesem Abend gibt die Heilpraktikerin einen Einblick in die klassische Homöopathie und geht auf Vor- und Nachteile ein. Die Homöopathie geht davon aus, dass es bei frauenspezifischen Beschwerden homöopathisch Möglichkeiten zur Linderung gibt. Welche das sind und ob bzw. wie man das ausprobieren kann, erklärt die Referentin im Gespräch. Der Vortrag findet ab 6 Personen statt. Ab 8 Personen beträgt die Gebühr 9 €.

Anmeldung erforderlich.

Barbara Mantel

Mi am 23.10.

**Hesselbach
Rathaus, Kirchplatz 1**

19-20.30 Uhr

Nr. UH02 12 €

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. Der Vortrag findet ab 6 Personen statt.

Anmeldung erforderlich.

Andrea Lux

Mi am 4.12.

19-20.30 Uhr Hesselbach

Rathaus, Kirchplatz 1

Nr. UH03 10 €

Gewicht nachhaltig reduzieren

Wie kann ich mein Gewicht nachhaltig reduzieren? Was haben, Stress, Emotionen und Glaubenssätze mit dem Essverhalten zu tun? Wie können wir die neuronale Plastizität also die Lernfähigkeit unseres Gehirns nutzen, um unser Essverhalten nachhaltig gesünder zu gestalten? Wie wirken in diesem Zusammenhang Entspannung und Imaginationen? Es wird eine individuelle Essstruktur erarbeitet und Achtsamkeitstechniken und Imaginationen vorgestellt und angewandt. Bitte mitbringen: Schreibmaterialien für eigene Notizen. Der Vortrag findet ab 6 Personen statt. Ab 8 Personen beträgt die Gebühr 8,50 €.

Anmeldung erforderlich.

Eva Markert

Do am 9.1.

18-19.30 Uhr Hesselbach

Rathaus, Kirchplatz 1

Nr. UH04 11 €

Kurse

Pilates mit Faszioelementen

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise kann die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert werden. Die Entspannung erfolgt am Ende der Stunde. Durch den Einsatz aller Pilates-Kleingeräte ist es möglich, auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend einzugehen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €; ab 10 Teilnehmenden 57,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Brigitte Koritke-Gemmer

Mo ab 30.9. 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 ausgeglicheneren Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden 57,50 €.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränke

Brigitte Koritke-Gemmer

Mo ab 30.9. 15 mal

19.15-20.15 Uhr Üchtelhausen

Kirchberg7

Kurs-Nr. UH06 72 €

Schafkopfen – wie geht das?

(Anfänger/innen)

Schafkopf spielt man in Bayern nicht nur so, man zelebriert es. Schließlich ist das Schafkopfspiel in Bayern „Kulturgut“. Lernen Sie Schafkopfen von den Profis. Sie erfahren etwas zur Geschichte und vieles über die Spielvariationen beim Schafkopfen, Tipps und Tricks inbegriffen.

In Zusammenarbeit mit dem Stammtisch „Alter Knochen“.

Norbert Hart

Do ab 10.10. 5 mal

18.30-21 Uhr Hesselbach

Rathaus, Kirchplatz 1

Kurs-Nr. UH07 25 €

Schafkopfen – wie geht das?

(Fortgeschrittene)

Schafkopf spielt man in Bayern nicht nur so, man zelebriert es. Schließlich ist das Schafkopfspiel in Bayern „Kulturgut“. Vertiefen Sie Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse mit den Profis. Sie erfahren etwas zur Geschichte und vieles über die Spielvariationen beim Schafkopfen, Tipps und Tricks inbegriffen.

In Zusammenarbeit mit dem Stammtisch „Alter Knochen“.

Norbert Hart

Do ab 10.10. 5 mal

18.30-21 Uhr Hesselbach

Rathaus, Kirchplatz 1

Kurs-Nr. UH08 25 €

Kreatives Gestalten mit Ton und Engobe

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, es kann farbige Engobe auf lederhartem Ton aufgetragen werden.

Für Arbeitsmaterial werden 2 € berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 73 € (inkl. 12 € Brennkostenanteil).

Bitte mitbringen: Ton (40% Schamotte), Baumwolltuch, altes Küchenmesser, Müllbeutel, Materialgeld (2 €).

Katharina Weissenberger

Fr ab 11.10. 3 mal

10-16 Uhr Üchtelhausen

Grundschule, Schulstr. 21

Kurs-Nr. UH09 81,50 €

Arbeiten mit Holz

Der Kurs richtet sich an Hobbyhandwerker/innen und soll im ersten Teil Grundwissen über das Arbeiten mit Holz vermitteln.

Themen sind: Holzarten und -eigenschaften, Verleimungstechnik, Holzverbindungen, Oberflächenbehandlung, Schrauben und andere Verbindungstypen, Stilkunde, Holzeinkauf, Werkzeugkunde. Nach dem ersten Teil folgt bei Interesse der Teilnehmer/innen ein weiterer Kurs, in dem das Erlernete praktisch angewendet wird. Unter Anleitung können dann kleine Möbelstücke selbst gebaut werden. Der Kursleiter ist Schreiner und Raumausstatter.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 54 €.

In der Kursgebühr sind 4 € Materialkosten enthalten.

Markus Glöckner

Mo ab 4.11. 6 mal

19-20.30 Uhr Üchtelhausen

Grundschule Werkraum, Schulstr. 21

Kurs-Nr. UH10 79,50 €

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung (PM) ist eine leicht erlernbare Technik, die zu tiefer Entspannung führt, indem unterschiedliche Muskelgruppen im Wechsel angespannt und wieder entspannt werden. Unter fachkundiger Anleitung wird dieses Entspannungsverfahren theoretisch vermittelt, praktisch eingeübt und mit Übungen aus dem Achtsamkeitstraining ergänzt. Grundsätzlich dient die PM dazu, Stress und Anspannung im Alltag vorzubeugen und entgegenzuwirken. Sie kann bei bereits bestehendem Stress als Linderung dienen und damit zu mehr Gelassenheit und Lebensqualität führen. Unsere Gesundheit wird positiv beeinflusst. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 48,50 €.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, zwei Kissen

Eva Markert		Üchtelhausen
Do ab 16.1.	6 mal	Kirchberg7, Turnhalle
18-19.30 Uhr		
Kurs-Nr. UH11		64,50 €

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		Üchtelhausen
Fr ab 17.1.	2 mal	Grundschule, Schulstr. 21
19-22 Uhr		
Kurs-Nr. UH12		61,50 €

Steaks und Kurzgebratenes aus Wildfleisch

Der Kurs zeigt, dass man aus einer Rehkeule bzw. Wildschweinkeule leckere Steaks und Kurzgebratenes zaubern kann. Die Auswahl reicht vom Steak in Portweinsauce, Geschnetzeltem in Preiselbeersauce bis zu Wildhackfleisch in Rotweinsahnesauce. Dabei wird alles von der Keule verarbeitet. Aus den Knochen zaubern wir eine leckere Wildsauce, Fleischabschnitte werden zu Hackfleisch verarbeitet, der Rest zu Steaks und Geschnetzeltem. Es wird genau besprochen, auf was es beim Braten von Fleisch ankommt. Mit passenden Beilagen wie Semmelknödeln, Kartoffelplätzchen, Brokkoli in Mandelbutter und einem Dessert wird alles anschließend gemeinsam verkostet. Neben Informationen zur Verarbeitung von Wild erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Behälter für die Reste.

In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner		Üchtelhausen
Mi am 11.12.	1 mal	Grundschule, Schulstr. 21
18.30-22 Uhr		
Kurs-Nr. UH13		37,50 €



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.

Chemie für Kinder von 9-12 Jahren

In spannenden Experimenten untersuchen wir einfache chemische Vorgänge. Wir werden erfahren, woraus eine Kerzenflamme besteht, wie Chromatographie funktioniert, welches Gas in Backpulver steckt und vieles mehr.

Bitte mitbringen: Stifte, Schere, Block, Materialgeld (2 €). Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt. Bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 11 €.

Anne-Dominique Schild		Üchtelhausen
Sa am 14.12.	1 mal	Grundschule Turnhalle, Schulstr. 21
13-15 Uhr		
Kurs-Nr. UH14		14 €

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.

Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Personen statt.

Bitte mitbringen: lange Trainingshose, Hallenschuhe, ausreichend Getränke (kein Cola oder Limo), Brotzeit.

Rainer Zehe		Üchtelhausen
Sa 8.2. und So 9.2.	2 mal	Grundschule Turnhalle, Schulstr. 21
jeweils 10-15 Uhr		
Kurs-Nr. UH15		33,50 €



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

Waigolshausen (WH)

Anmeldung ab Montag, 9. September. 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 9.9. bearbeitet. Telefonische Anmeldung nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Waigolshausen nicht möglich ist.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebekräftigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Di 7.30-12 Uhr und 14-17 Uhr; Mi 7.30-12 Uhr, Do 7.30-12 Uhr und 14-18 Uhr; Fr 7.30-12 Uhr. Telefonisch ist das Rathaus zu den genannten Öffnungszeiten sowie Mo von 10-12 Uhr erreichbar.

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

Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

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

Anmeldung erforderlich.

Kerstin Pausch-Trojahn		Hergolshausen, Gasthaus zum Engel
Mi am 13.11.		Bräugasse 1
18.30-20 Uhr		
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.

Nicht nur Teilnehmer/innen ab 50 Jahren, sondern auch Einsteiger/innen sind in diesem Kurs bestens aufgehoben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte. Teilnehmer/innen, die nicht Mitglied im TSV Theilheim sind, zahlen am 1. Kursabend 12 € für die Raumnutzung (für den gesamten Kurs).

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Herbstferien (31.10.) statt.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

Nicole Jakubowski		Theilheim, Sportheim
Do ab 10.10.	12 mal	Am Seeberg 10
9-10 Uhr		
Kurs-Nr. WH02		55,50 €

Rücken-Aktiv

Bei Rücken-Aktiv lernen Sie sich im Alltag rückenfreundlich zu bewegen, Ihr Körperbewusstsein zu schulen und Ihre Körperhaltung zu verbessern. Durch die Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt 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 33,50 €.

Der Kurs entfällt am 24.10.

Helga Weiß

**Do ab 10.10. 9 mal Waigolshausen, Jahnstr. 101
19-20 Uhr Freizeitzentrum, Halle**

Kurs-Nr. WH03 41,50 €

Faszien fit - Rücken fit

Ursache für viele Rückenprobleme können verkürzte und verklebte Faszien sein. Es gibt unterschiedliche Methoden, um Faszien zu mobilisieren. Meist wird durch Druck z.B. mit einer Rolle an den Faszien gearbeitet. In diesem Kurs werden jedoch drei andere Methoden vorgestellt und diese mit Übungen aus der klassischen und der neuen Rückenschule kombiniert. Die Muskulatur wird hierbei trainiert und das Faszienewebe wird dadurch elastischer. Atem- und Entspannungsübungen wirken positiv auf den Muskeltonus, Körperhaltung und -wahrnehmung werden geschult. Gute Tipps für den Alltag gibt es obendrein. Begleitet wird der Kurs von Musik. Geeignet für Männer und Frauen, die vorbeugend für die Gesundheit aktiv werden möchten oder bereits leichte bis mittelstarke Beschwerden haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Getränk. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 18,50 €.

Helga Weiß

**Do ab 9.1. 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. WE12,
Fotobuch erstellen, Kurs-Nr. WE13,
WhatsApp – sozial vernetzt, Kurs-Nr. WE14,
Nützliche Apps am Smartphone, Kurs-Nr. WE15.

Anmeldung ausschließlich über die Außenstelle Werneck.



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 9 27 21/51 54 44



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.

Lustige Experimente für Kinder von 6-10 Jahren

Hier findet ihr eine bunte Mischung spannender Experimente. Wir lassen Gummibärchen tauchen und eine Karotte schwimmen, finden heraus, ob eine Zitrone durch eine Briefmarke passt und warum ein Luftkissenboot über Land und Wasser gleiten kann.

Bitte mitbringen: Stifte, Schere, Klebestift, Block, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Anne-Dominique Schild

**Sa am 16.11. 1 mal Freizeitzentrum, Kegelbahn
16-18 Uhr Jahnstr. 101, Waigolshausen**

Kurs-Nr. WH06 14 €

Wasserlosen (WG)

Anmeldung ab Montag, 9. September in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de.

Veranstaltungen in der Dr.-Maria-Probst-Halle Wasserlosen, wenn nicht anders vermerkt.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 9.9. 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

Anschrift Rathaus: Kirchstraße 1, 97535 Wasserlosen, GT Greßthal

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 Wasserlosen.

Anmeldung in der Gemeinde erforderlich.

Katja Gebhardt

**Do am 7.11. Wasserlosen, Grundschule
19.30-21 Uhr Friedhofstr. 14**

Nr. WG01 Eintritt frei

Übersäuerung - Sind Sie sauer?

Viele Menschen in unserer heutigen Wohlstandsgesellschaft leiden an Beschwerden, die keiner diagnostizierbaren Krankheit zuzuordnen sind. Sie werden als Hypochonder dargestellt oder fühlen sich krank ohne Grund. In vielen Fällen gibt es aber doch eine Ursache: der Körper ist „übersäuert“ und reagiert auf vielfältige Art und Weise. Müdigkeit, Haarausfall, Zahnfleischprobleme, Gicht, brüchige Fingernägel, Kopfschmerzen, Glieder- u. Gelenksbeschwerden, unerklärliche Gewichtszunahme und viele andere Störungen können hier ihre Wurzel haben.

Doch was heißt „Übersäuerung“ eigentlich? Und welche Mittel und Wege gibt es, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen?

Die Referentin ist Heilpraktikerin.

Barbara Mantel

**Mi am 29.1. 1 mal Greßthal, Pfarrheim
19-20.30 Uhr Backofengasse 1**

Kurs-Nr. WG02 12 €

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 58 €.

Monika Schmitt

**Mo ab 30.9. 15 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
17-18 Uhr Dr. M.-Probst-Halle**

Kurs-Nr. WG03 72 €

Wirbelsäulengymnastik

Inhalte wie WG03.

Monika Schmitt

**Mo ab 30.9. 15 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
18-19 Uhr Dr. M.-Probst-Halle**

Kurs-Nr. WG04 72 €

Beckenboden- und Bauchgymnastik für Frauen

Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur werden in Verbindung mit der Atmung trainiert. Mit sanften Übungen lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Der Kurs ist für Frauen in jedem Alter geeignet. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 38,50 €.

Monika Schmitt

**Mo ab 30.9. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
19.10-20.10 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum**

Kurs-Nr. WG05 48 €

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 30.9. 12 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
19.05-20.05 Uhr Dr. M.-Probst-Halle**

Kurs-Nr. WG06 62,50 €

Präventives Haltungstraining

Inhalte wie WG06.

Christa Thain-Wehner

**Mo ab 30.9. 12 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
20.05-21.05 Uhr Dr. M.-Probst-Halle**

Kurs-Nr. WG07 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 €.

Brigitte Hofmann

**Do ab 10.10. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
17.30-19 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum**

Kurs-Nr. WG08 69 €

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 bekanntgegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist.

Anmeldung erforderlich!

René Emil Klein

**So am 3.11. 1 mal Wasserlosen
10-13 Uhr**

Kurs-Nr. WG09 17,50 €

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.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste. In der Kursgebühr sind 17 € Materialkosten enthalten. Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

**Do am 24.10. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18 Dr.
18.30-22 Uhr M.-Probst-Halle, Küche**

Kurs-Nr. WG10 39 €

Heimische Hülsenfrüchte lecker serviert

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Informationen zu verschiedenen regionalen Hülsenfrüchten in Bioqualität, die in der hiesigen Ökomodellregion erfolgreich angebaut und vermarktet werden. Erbse, Bohne, Linse und viel mehr sind nicht altbacken, sondern gewinnen in der aktuellen Ernährung immer mehr an Bedeutung. Gerade der hohe Eiweißgehalt macht sie so attraktiv. Darüber hinaus lassen sie sich schmackhaft, lecker und einfach zubereiten.

Nach einer kurzen Einführung in den Anbau der Hülsenfrüchte werden deren Nährwerte beleuchtet. Im Anschluss werden leckere, alltagstaugliche und gesunde Gerichte aus den heimischen Hülsenfrüchten zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Gefäße für Reste, evtl. Haarschutz.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Susanne Langmandel

**Do am 9.1. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
18-22 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche**

Kurs-Nr. WG11 35,50 €



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

Spielerisches Bewegen zur Förderung der körperlichen und motorischen Entwicklung für 2-6-jährige Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Wird mehr als ein Kind angemeldet, so ist pro weiteres Kind ein Aufpreis von 23 € zu zahlen (maximal 2 Kinder pro Erwachsene/r). Der Kurs findet ab 8 Eltern-Kind-Paaren statt, ab 10 Eltern-Kind-Paaren beträgt die Gebühr 37 €.

Sieglinde Herold

**Mo ab 30.9. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
14.45-15.45 Uhr Dr. M.-Probst-Halle**

Kurs-Nr. WG12 46 €

Kinderturnen für 2- bis 6-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen

Inhalte wie WG12.

Sieglinde Herold

**Mo ab 30.9. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
15.45-16.45 Uhr Dr. M.-Probst-Halle**

Kurs-Nr. WG13 46 €

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 19.10. 1 mal Greßthal, Rathaus
10-12 Uhr Kirchstr. 1**

Kurs-Nr. WG14 15,50 €

Selbstgemachtes aus der Küche – Für Kinder von 8-12 Jahren

Wir werden schöne und leckere Sachen aus der Küche und dem Garten herstellen, die zu kleinen Geschenken für eure Liebsten werden können.

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Schürze, mehrere Dosen für das Selbstgemachte, 4 Schraubgläser (2 x 0,5L + 2 x 0,2L), Malsachen, Schere, Klebestift.

In der Kursgebühr sind 10,- € Materialkosten enthalten.

Anita Oppelt

**Sa am 7.12. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
10-12.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche**

Kurs-Nr. WG15 25 €

Werneck (WE)

Anmeldung ab Donnerstag, 12. September, 7.30 Uhr in der Gemeindeverwaltung im Rathaus Werneck. Das Telefon ist am 1. Anmeldetag ab 8 Uhr besetzt. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Auch schriftliche, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.9. 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

Anschrift Rathaus:

Balthasar-Neumann-Platz 8, 97440 Werneck.

Einzelveranstaltungen

Anders sehen – Klar sehen: Angebot im Rahmen der Woche des Sehens

„Klar sehen“ lautet das Motto der Woche des Sehens, die bundesweit vom 8. bis 15.10.2024 stattfindet. Dies nimmt die EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) der Blindeninstuttsstiftung zum Anlass, allen Interessierten Gelegenheit zum anders sehen - oder klar sehen - zu geben. Im Laufe des Lebens verändern sich Sichtweisen und das eigene Sehvermögen. Manchmal sind das schleichende Prozesse, die man selbst lange Zeit gar nicht bemerkt. Manche Menschen sehen sich von heute auf morgen vor neue Herausforderungen gestellt, weil sie aufgrund ihres veränderten Sehvermögens ihren Alltag ganz anders organisieren müssen.

Nach einer kurzen fachlichen Einführung haben Sie die Gelegenheit, mit Hilfe einer Simulationsbrille zu erleben, wie die Welt beispielsweise mit einer Makuladegeneration (AMD) oder einer anderen Augenerkrankung aussieht. Das Team hat einige praktische Tipps und Tricks sowie Hilfsmittel zum Ausprobieren im Gepäck.

Besondere Bedarfe (z.B. Sprachdolmetscher, auch Deutsche Gebärdensprache (DGS)) bitte anmelden.

Anmeldung erforderlich!

Margit Schmidt

**Mo am 14.10. 10-12 Uhr Werneck, Spitalstr. 2-4
Kreislaiten- und Pflegeheim**

Nr. WE01 gebührenfrei

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! Der Vortrag findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 7 €.

Sara Götz
Di am 15.10. **Werneck, Mittelschule**
18-19.30 Uhr **Bühlweg 3**
Nr. WE02 **9,50 €**

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 Etleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

Elisabeth Köhler
Di am 15.10. **Etleben, Pfarrheim**
15-16.30 Uhr **Mühlstr. 4**
Nr. WE03 **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 Werneck und dem Seniorenbeirat Werneck.

Barbara Mantel
Mi am 16.10. **Werneck, Evang. Pfarrheim**
15-16.30 Uhr **Balthasar-Neumann-Str. 23**
Nr. WE04 **Eintritt frei**

Bäderland Bayerische Rhön

Mitten im Naturpark Bayerische Rhön, umgeben von Spessart, Thüringer Wald, den Hassbergen und dem fränkischen Weinland, liegt das Bäderland Bayerische Rhön. Zusammen mit Bad Neustadt an der Saale bilden die vier Kurorte Bad Bocklet, Bad Brückenau, Bad Kissingen und Bad Königshofen das Bäderland Bayerische Rhön - die „gesunde Urlaubsregion“ in der Mitte Deutschlands. Der Bildervortrag stellt die fünf Heilbäder des Bäderlandes vor, welche trotz ihrer räumlichen Nähe eine Fülle von Gesundheitseinrichtungen und wunderschöne Kurparkanlagen bieten.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schleierieth und dem Seniorenbeirat Werneck.

Gerhard Köhler
Mi am 16.10. **Schleierieth, Alte Schule**
15-16.30 Uhr **Schlehenstr. 6**
Nr. WE05 **Eintritt frei**

Seniorinnen und Senioren im Visier der Betrüger und Diebe

Ein Vertreter der Kriminalpolizei behandelt in diesem Vortrag die Themen Diebstahl unterwegs und zu Hause, Betrug, den Enkeltrick und den Umgang mit baren und unbaren Zahlungsmitteln. Kurze Filme zeigen Situationen, wie eine solche Straftat zustande kommen kann. Der Referent spricht diese Situationen mit den Anwesenden durch und gibt Tipps, wie man sich vor diesen Straftätern schützen kann.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Mühlhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

Michael Beetz
Do am 17.10. **Mühlhausen, Sportheim**
15-16.30 Uhr **Am Sportplatz 1**
Nr. WE06 **Eintritt frei**

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 Egenhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

Ansgar Mauder
Do am 24.10. **Egenhausen, Sportheim**
14-15.30 Uhr **An den Kastanien 1**
Nr. WE07 **Eintritt frei**

Vergesslichkeit im Alter – wir tun was dagegen

Die Kinesiologin zeigt, dass Lernen auch im Alter möglich ist und sich dabei auch neue Nervenzellen bilden können. In diesem Vortrag wird Neues über die Lernforschung allgemein und speziell das Lernen im Alter vermittelt, um es dann auch gleich in der Praxis auszuprobieren. Mit diesen leicht erlernbaren kinesiologischen Übungen kann man nicht nur dem eigenen Gehirn Gutes tun und dieses anregen, sondern auch die beiden Gehirnhälften wieder aktiv miteinander arbeiten lassen. Die Übungen können somit eine wertvolle Hilfe gegen Vergesslichkeit, Unbeweglichkeit und leichte körperliche Beschwerden sein.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Vasbühl und dem Seniorenbeirat Werneck.

Monika Breidenbach
Do am 7.11. **Vasbühl, Sportheim**
15-16.30 Uhr **Hunnenweg 3**
Nr. WE08 **Eintritt frei**

Israel einmal anders erleben

Eine Reise, die über den Besuch biblischer Stätten hinausgeht. Natürlich ist es immer wieder faszinierend und unglaublich spirituell, das Land Israel zu bereisen. Biblische Stätten in Galiläa und Jerusalem sind ein Muss für jeden Pilger. Weitere Schwerpunkte dieser einmaligen Reise waren Orte in Palästina, wie z.B. Samaria-Sebastije, Berg Garizim, Sichem, Hebron und Mamre, die wegen der schon damals politischen Rahmenbedingungen eher selten besucht werden. Die Begegnung mit einheimischen Christen als „lebendige Steine“ geben zudem Einblick in die vielfältigen Wirkungsweisen in diversen Einrichtungen.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Zeuzleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

Renate Pfeuffer
Do am 16.1. **Zeuzleben, Sportheim**
15-16.30 Uhr **Jahnstr. 1**
Nr. WE09 **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 EBLEben und dem Seniorenbeirat Werneck.

Eva Markert
Do am 16.1. **EBLEben, Sportheim**
15-16.30 Uhr **Seeweg 5**
Nr. WE10 **Eintritt frei**

Gemeinsames Singen

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schraudenbach und dem Seniorenbeirat Werneck.

Wolfgang Müller
Mo am 10.2. **Schraudenbach, Sportheim**
14-15.30 Uhr **Stettbacher Str. 5**
Nr. WE11 **Eintritt frei**

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 Telefonieren, Kontakte verwalten, Fotografieren, Bilder verwalten, Kalender pflegen, Nachrichten bzw. SMS richtig nutzen und Apps installieren. Mit vielen Übungen.

Termine: Di 1.10. und Di 8.10., 10-12 Uhr.

Bitte mitbringen: Smartphone.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten (für Schulungsunterlagen).

Kursleitung: Birgit Wahl und Co-Trainer, Verein Digital-60plus e.V. **Digital-60plus e.V.**

Di ab 1.10. **2 mal** **Werneck, Rathaus**
10-12 Uhr **Balthasar-Neumann-Platz 8**
Kurs-Nr. WE12 **32 €**

Fotobuch erstellen

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

Erlernen Sie, Ihr eigenes Fotobuch zu gestalten und zu bestellen. Inhalte des Kurses sind: Benötigte Bilder vom Smartphone auf den PC oder das Tablet übertragen, einfach mit dem Konfigurator einsteigen, Fotos, Texte und Hintergründe einfügen, speichern, prüfen und bestellen.

Termine: Di 19.11. und Di 3.12., 10-12 Uhr.

Bitte mitbringen: PC oder Tablet; Smartphone, wenn dort Fotos sind.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten (für Schulungsunterlagen).

Kursleitung: Birgit Wahl und Fotografin, Verein Digital-60plus e.V. **Digital-60plus e.V.**

Di ab 19.11. **2 mal** **Werneck, Rathaus**
10-12 Uhr **Balthasar-Neumann-Platz 8**
Kurs-Nr. WE13 **32 €**

WhatsApp - sozial vernetzt

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren. Lernen Sie die vielen Funktionen von WhatsApp kennen - nicht nur das Chatten mit Freunden und Familie, sondern auch das Versenden von mehreren Bildern oder an mehrere Kontakte gleichzeitig, ohne eine Gruppe anzulegen, das Einschränken des Statusverands, das Lesen von Nachrichtenkanälen, Videotelefonie und Sprachnachrichten. Zahlreiche Übungen festigen das Gelernte.

Termine: Di 7.1. und Di 14.1., 10-12 Uhr.

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 ab 7.1. 2 mal Werneck, Rathaus
10-12 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE14 32 €

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.

Termine: Di 4.2. und Di 11.2., 10-12 Uhr.

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.

**Di ab 4.2. 2 mal Werneck, Rathaus
10-12 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE15 32 €

Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden

Für Jugendliche und Erwachsene.

Ob in der Schule, im Studium, Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem „10-Fingersystem in 5 Stunden“ ist es nun möglich. Klingt unglaublich, ist aber wahr.

Dies funktioniert mit Lehr- und Lernmethoden, die Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. 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 ab 9.10. 2 mal Werneck, Mittelschule
18.45-21.45 Uhr Bühlweg 3**

Kurs-Nr. WE16 60 €

Englisch A1 - Fortsetzungskurs

Fortsetzung aus dem letzten Semester. Lehrbuch: Great A1, voraussichtlich ab Lektion 5.

In diesem Kurs widmen wir uns in lockerer Atmosphäre dem Erlernen der Weltsprache Englisch. Mehrere Millionen Gesprächspartner auf der ganzen Welt warten auf Sie!

Gebühr 5-6 Teilnehmende: 120 €, 7-8 Teilnehmende: 100 €, ab 9 Teilnehmenden: 90 €.

Sascha Seubert

**Di ab 1.10. 12 mal Werneck, Mittelschule
19.45-21.15 Uhr Bühlweg 3**

Kurs-Nr. WE17 max. 120 €



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.“

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 30.9. 12 mal Werneck, Rathaus
17.30-19 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE18 83 €

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 30.9. 12 mal Werneck, Rathaus
19.15-20.45 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE19 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 1.10. 12 mal Werneck, Rathaus
8.15-9.30 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE20 69 €

Sanftes Vinyasa Yoga am Vormittag

Inhalte und Material wie Kurs WE18.

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 1.10. 12 mal Werneck, Rathaus
9.45-11 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8**

Kurs-Nr. WE21 69 €

Herbstzeit – Erkältungszeit – Grippezeit

Sie sind seit einiger Zeit antriebslos, fühlen sich benebelt, sind schlapp und müde? Selbst leichte Aufgaben werden zur Anstrengung? Oder möchten Sie gesund durch den Winter kommen? Welche regulativen Maßnahmen kann ich zu Hause anwenden, um meine Selbstheilungskräfte in Schwung zu bringen? Vorbeugende, ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten aus dem Schatz der Naturmedizin zur Stärkung des Immunsystems werden praxisnah vorgestellt.

Die Referentin ist Ernährungs- und Diätberaterin sowie Heilpraktikerin.

Bitte mitbringen: 3 € für Materialkosten.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 10,50 €.

Kirsten Löhner			
Mo am 30.9.	1 mal	Werneck, Mittelschule	
19-21 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE22			14 €

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 am 1.10.	10 mal	Werneck, Hallenbad	
13.20-14.05 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE23			63 €

Wassergymnastik

Inhalte wie WE23.

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 am 1.10.	10 mal	Werneck, Hallenbad	
14.05-14.50 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE24			63 €

Wassergymnastik

Inhalte wie WE23.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt. Ab 12 Teilnehmenden beträgt die Kursgebühr 35 € (inkl. 21 € Eintrittsgebühr).

Elisabeth Stahl			
Di am 7.1.	6 mal	Werneck, Hallenbad	
13.20-14.05 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE25			38 €

Wassergymnastik

Inhalte wie WE23.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt. Ab 12 Teilnehmenden beträgt die Kursgebühr 35 € (inkl. 21 € Eintrittsgebühr).

Elisabeth Stahl			
Di am 7.1.	6 mal	Werneck, Hallenbad	
14.05-14.50 Uhr		Bühlweg 3	
Kurs-Nr. WE26			38 €

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.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35,50 €.

Barbara Fahrmayr			
Di ab 1.10.	10 mal	Werneck, Rathaus	
20-21 Uhr		Balthasar-Neumann-Platz 8	
Kurs-Nr. WE27			44 €



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.“

Orientalischer Tanz – Fröhlicher Shaabi-Stock-Tanz

Diese unbeschwertere, mitreißende Choreografie zu populärer Orientpopmusik im Saidi-Shaabi-Stil verbindet Moderne mit Tradition, Pop mit Folklore. Stocktanz ist ein traditioneller ägyptischer Tanzstil. Spielerisch kokett wird ein Ausgestockt als Requisit (Leihstöcke werden gestellt) im Tanz eingesetzt. Ein weiterer Kursinhalt ist Tanztechnik: verschiedene Tanzstile, achtsame Tanzweise und Fitness (nach der Provedmoved-Bewegungslehre©) sowie Hintergrundwissen zu den Tänzen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) und Repertoirepflege. Ab Mittelstufe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfähige (Tanz-)schläppchen (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			
Di ab 8.10.	12 mal	Werneck, Rathaus	
18.15-19.45 Uhr		Balthasar-Neumann-Platz 8	
Kurs-Nr. WE28			99 €

Orientalischer Tanz – Bollywood: „Dance like an Indian“

Wer kennt sie nicht, die bombastischen Filme aus Indien mit ihren grandiosen Tanzeinlagen: lebensfroh, grazil, exotisch und voller Energie. Hier verschmelzen indische, westliche und orientalische Tanzelemente. Diese mitreißende, leicht eingängige, moderne Choreografie wird intensiv Schritt für Schritt geübt. Wir trainieren im Kurs die spezielle Tanztechnik in achtsamer Tanzweise (Provedmovetechnik©: Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus). Die Vermittlung von Hintergrundwissen (Herkunft, kultureller und sozialer Kontext) rundet den Kurs ab. Bollywoodtanz ist für alle geeignet, die Spaß am Tanzen in der Gruppe haben. Leichte tänzerische Vorkenntnisse (orientalischer Tanz oder andere Tänze) sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfähige Tanzschläppchen/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 9.10.	12 mal	Werneck, Rathaus	
18.45-20.15 Uhr		Balthasar-Neumann-Platz 8	
Kurs-Nr. WE29			99 €

Orient Line Dance

Orient Line Dance (in Provedmove-Technik©: achtsame, kontrollierte Bewegungen) ist für alle geeignet, die gerne zu orientalischer Musik tanzen, Spaß und Entspannung suchen und dabei Wert auf ein Fitnesstraining in Bezug auf Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodenspannung und Muskeltonus legen. Der Tanz trainiert zudem das Gehirn und verbessert Merkfähigkeit und Koordination. Orient Line Dance basiert auf Schrittfolgen und Bewegungsmustern des Orientalischen Tanzes, die während eines Liedes in Linien- oder Blockformation wiederholt werden. Somit sind die Tänze schnell erlernbar. Sie können von allen getanzt werden, die Spaß an tänzerischer Bewegung in der Gruppe haben. Alter und Fitnessstand spielen keine Rolle.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschläppchen/Socken und ein Getränk.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 38,50 €, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31 €.

Christiane Göbel			
Mi ab 9.10.	8 mal	Werneck, Rathaus	
20.15-21.15 Uhr		Balthasar-Neumann-Platz 8	
Kurs-Nr. WE30			44 €



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

Hula tanzen – achtsames Tanztraining für Körper und Geist am Spätnachmittag

Hula tanzen bedeutet: In der Sprache des Herzens Körper, Geist und Seele bewegen. Tanzen im „Spirit of ALOHA“ ist ein ausgezeichnetes Training für alle, die Fitness für Körper und Geist sowie Balsam für die Seele suchen. Die Tänze aus Hawaii und Tahiti gehören zu den achtsamen Tanzsportarten, die mobilisieren und kräftigen. Geschichte und Geschichten der Polynesier werden in den Hula-Tänzen überliefert und sind sowohl fröhlich, kraftvoll dynamisch als auch weich fließend anmutig. Wir erlernen Tänze (Skript inkl.) verschiedener Stilrichtungen: Moderne, aber auch sehr alte Tänze, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden. Des Weiteren trainieren wir polynesishe Tanztechnik in achtsamer Tanzweise (Provedmotechnik© - 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, unabhängig von Alter bzw. Fitnessstand. 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 10.10. 10 mal **Werneck, Rathaus**
17.30-18.30 Uhr **Balthasar-Neumann-Platz 8**
Kurs-Nr. WE31 **64 €**

Orientalischer Tanz – Bollywood: „Dance like an Indian“

Inhalte und Material wie Kurs WE29.

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 10.10. 12 mal **Werneck, Rathaus**
18.45-20.15 Uhr **Balthasar-Neumann-Platz 8**
Kurs-Nr. WE32 **99 €**

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 10.10. 15 mal **Werneck, Rathaus**
9.45-10.45 Uhr **Balthasar-Neumann-Platz 8**
Kurs-Nr. WE33 **75,50 €**

Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Näherinteressierte, 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 heranwagen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen? Dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen. Fortgeschrittene beginnen gleich beim ersten Termin mit dem Nähen. Anfänger/innen dient der erste Kursabend zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnittausswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend neben Ihrer Nähmaschine nur Stoff- und Papierschere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähnadeln und Maßband.

Auch Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, passendes Nähgarn), evtl. Schnittmuster, nach denen Sie nähen wollen, können Sie gerne schon am ersten Abend mitbringen.

Bei Bedarf können einzelne Zutaten (Vlieseline, Gummi) über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66 €.

Sigrid Krönlein
Mi ab 9.10. 4 mal **Werneck, Mittelschule**
18-21 Uhr **Bühlweg 3**
Kurs-Nr. WE36 **77 €**

Pilze im Spätherbst

Pilze wachsen immer und in den verschiedensten Formen. Sie haben unterschiedliche Aufgaben in unserem Ökosystem. Wir versuchen Ihnen die verschiedenen Pilze in Fauna und Flora aufzuzeigen. Wenn sich die Möglichkeit bietet, zeigen wir Ihnen auch Pilze, die Sie am selben Tag zu Hause probieren können. Bitte bringen Sie einen Korb, ein Messer, Ihre Fragen und wetterfeste Kleidung mit. Da Pilze stark witterungsabhängig wachsen und wir die verschiedenen Ökosysteme kurz zuvor begutachten müssen, kann die Örtlichkeit erst am Mittwoch vor der Lehrwanderung bekannt gegeben werden. Bitte schauen Sie daher kurz vor der Wanderung auf der Homepage www.pilzkurs-emil.de nach dem Treffpunkt (bitte aktualisieren Sie Ihren Browser, um Aktualisierungen auf der Homepage angezeigt zu bekommen).

René Emil Klein
Sa am 23.11. 1 mal **Werneck**
10-13 Uhr
Kurs-Nr. WE37 **17,50 €**

Traumgärten 1 - Planung

Der Hausgarten ist für viele Monate im Jahr das „grüne Wohnzimmer“ der Familie. Kenntnisse über die wichtigsten Grundlagen der Gestaltung werden in diesem Seminar vermittelt.

Für Gärten im Planungsprozess und ebenso für die Umgestaltung älterer Gärten bietet das Seminar Hilfestellung. Jede/r Teilnehmer/in wird in der Planung speziell seines/Ihres Gartens unterstützt und kann unter der Anleitung einer erfahrenen Gartenarchitektin Lösungen für den eigenen Traumgarten entwickeln.

Bitte mitbringen: Plan des Gartens im Maßstab 1:100 oder 1:50, Pläne und Ansichten des Hauses, evtl. Bebauungsplan. Fotos auf dem Laptop oder ausgedruckt (bitte nicht nur auf dem Handy). Bleistift, Farbstifte, Radiergummi, Lineal oder Dreikant.

Max. 5 Gärten, pro Garten kann je eine Begleitperson teilnehmen (30 €).

Moira Scholz
Fr 24.1., 19-21 Uhr und **Werneck, Mittelschule**
Sa 25.1., 9-17 Uhr **Bühlweg 3**
Kurs-Nr. WE38 **100 €**

Schnitzel und Steak: Beliebte Klassiker und Exoten

In diesem Kurs bereiten wir beliebte Klassiker wie Wiener Schnitzel, Pfefferrahmschnitzel aber auch Exoten wie Hühnerbrustfilet mit Banane, Filetscheiben in Parmesan, Griechisches Bauernsteak, Steak in Blätterteig und mehr zu. Der Kurs gibt Tipps zum richtigen Vorbereiten, Panieren und Braten des Fleisches, aber auch wie man eine leckere Soße zaubert. Mit leckeren Beilagen und einem Dessert lassen wir es uns dann schmecken.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner
Di am 15.10. 1 mal **Werneck, Mittelschule**
18.30-22 Uhr **Bühlweg 3**
Kurs-Nr. WE39 **35 €**

Heimische Hülsenfrüchte lecker serviert

In diesem Kurs erhalten Sie grundlegende Informationen zu verschiedenen regionalen Hülsenfrüchten in Bioqualität, die in der hiesigen Ökomodellregion erfolgreich angebaut und vermarktet werden. Erbse, Bohne, Linse und viel mehr sind nicht altbacken, sondern gewinnen in der aktuellen Ernährung immer mehr an Bedeutung. Gerade der hohe Eiweißgehalt macht sie so attraktiv. Darüber hinaus lassen sie sich schmackhaft, lecker und einfach zubereiten.

Nach einer kurzen Einführung in den Anbau der Hülsenfrüchte werden deren Nährwerte beleuchtet. Im Anschluss werden leckere, alltagstaugliche und gesunde Gerichte aus den heimischen Hülsenfrüchten zubereitet.

Bitte mitbringen: Schürze, Gefäße für Reste, evtl. Haarschutz.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Susanne Langmandel
Di am 22.10. 1 mal **Werneck, Mittelschule**
18-22 Uhr **Bühlweg 3**
Kurs-Nr. WE40 **35,50 €**

Pralinen selbstgemacht - Neue Rezepte

Unter Anleitung eines Konditors werden Trüffelpralinen, Marzipanvariationen und andere Leckereien zubereitet, die Sie verschenken oder selbst genießen können. Neben Informationen zur Pralinenherstellung erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause und die Herstellung von Desserts.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Pralinen.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Ralf Döpfner
Mi am 13.11. 1 mal **Werneck, Mittelschule**
18-22 Uhr **Bühlweg 3**
Kurs-Nr. WE41 **36 €**

Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein

An drei Abenden wird das Thema gesunde Ernährung aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet. Was ist eine gesunde, ausgewogene Ernährung und in welchen Lebensmitteln finde ich wichtige Nährstoffe? Wie erstelle ich einen ausgewogenen, abwechslungsreichen Speiseplan und einen entsprechenden Einkaufszettel? Wie lagere und koche ich lebensmittelschonend? Was kostet eine gesunde Mahlzeit? Am 3. Kurstag werden die erworbenen Kenntnisse in einem Kochkurs praktisch angewendet.

In der Kursgebühr sind 15 € Materialgebühr enthalten.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 54 €.

Andrea Freund
Mo 27.1. und 3.2., 18-19.30 Uhr **Werneck, Mittelschule**
Sa 8.2., 10-14 Uhr **Bühlweg 3**
Kurs-Nr. WE42 **67 €**

Vietnamesische vegetarische Küche

In Vietnam gibt es zahlreiche vegetarische Gerichte. Neben Tofugerichten bietet die vietnamesische Küche auch eine exotische Vielfalt an gesunden und nährstoffreichen Gemüsesorten. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen:

- Đậu phụ sốt cà chua (Tofu in Tomatensauce)
- Rau muống xào giá (gebratener Wasserspinaat mit Sojasprossen)
- je nach Saison: Su Su xào (gebratene Chayote) oder Su hào xào (gebratener Kohlrabi)
- Đậu hũ xào Rau và nam đồng 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 27.1. 1 mal Werneck, Mittelschule Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE43 38 €

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

Di am 4.2. 1 mal Werneck, Mittelschule Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE44 39,50 €



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 ab 9.10. 2 mal Werneck, Mittelschule Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE45 60 €

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 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

Mo am 28.10. 1 mal Schleiereth, Schulturnhalle Rundelshäuser Str. 1

Kurs-Nr. WE46 10 €

Als die Bilder laufen lernten – für Kinder von 6-10 Jahren

In diesem Workshop erfährst du Interessantes über die Geschichte des Films und des Kinos. Wir beschäftigen uns mit den Vorgängern des Zeichentrickfilms und du lernst unter anderem Rollkino, Daumenkino und Wunderscheibe kennen.

Bitte mitbringen: Buntstifte, Block, Schere, Klebstift, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 11 €.

Anne-Dominique Schild

Sa am 14.12. 1 mal Werneck, Mittelschule Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE47 15 €

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 11.1. und So 12.1. Schleiereth, Schulturnhalle Rundelshäuser Str. 1

jeweils 10-15 Uhr Kurs-Nr. WE48 33,50 €

Schlüsselanhänger und Schmuck aus Perlen basteln – Für Kinder ab 8 Jahren

Wir lernen kleine Schmuckstücke aus Perlen zu fertigen, wie zum Beispiel Schlüssel- und Kettenanhänger, Sonnenfänger, Armbänder und vieles mehr.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt, bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 21 € (inkl. 10 € Materialkosten).

Olga Geier

Sa am 18.1. 1 mal Werneck, Mittelschule Bühlweg 3

10-12.30 Uhr Kurs-Nr. WE49 25 €



**Leiterin der Volkshochschule
Elke Moulin**

Gesellschaftsbereich
Spezial

☎ **09721/51-5433**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: elke.moulin@schweinfurt.de



Verwaltungsleiter
Rainer Forster
Vertretung der Leitung
Drittmittel geförderte Maßnahmen

☎ **09721/51-5441**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: rainer.forster@schweinfurt.de



Deutsch als Fremdsprache
Integrationskurse,
Deutschkurse mit BAMF-Förderung

Julia Korol
☎ **09721/51-5432**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: julia.korol@schweinfurt.de



Fremdsprachen, Politische Bildung

Cornelia Florschütz
☎ **09721/51-5434**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: cornelia.florschuetz@schweinfurt.de
Teilzeit: Mo-Do: 8:30 - 12:30 Uhr
Freitags und nachmittags nach tel. Vereinbarung



Beruf & Karriere, EDV, Kultur,
Außenstellen

Lisa Örtel
☎ **09721/51-5435**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de



Junge vhs, Grundbildung,
Außenstellen

Anastasia Tsampaslidis
☎ **09721/51-5431**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: a.tsampaslidis@schweinfurt.de



Gesundheit, Pädagogik, Psychologie

Johanna Wagner
☎ **09721/51-5436**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: johanna.wagner@schweinfurt.de
Teilzeit: Mo, Di, Do, Fr: 8:30 - 12:30 Uhr
Mittwochs und nachmittags nach tel. Vereinbarung



Anmeldung, Sekretariat

Joachim Reuss
☎ **09721/51-5444**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: joachim.reuss@schweinfurt.de



Anmeldung, Sekretariat

Manuela Weinig
☎ **09721/51-5443**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: manuela.weinig@schweinfurt.de



Integrationskurs- und Kundenservice

Anja Otto
☎ **09721/51-5446**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: anja.otto@schweinfurt.de



Verwaltung, Buchhaltung

Michaela Bandorf
☎ **09721/51-5442**
Fax **09721/51-5445**
E-Mail: michaela.bandorf@schweinfurt.de



Kurse und Veranstaltungen der vhs finden überwiegend im angemieteten Schulungsgebäude in der **Schultesstraße 19b** in Schweinfurt statt. Die Stadt- und Wohnbau GmbH (SWG) als Vermieter stellt dort einen umfangreichen Hausmeisterdienst zur Verfügung. Der/die aktuell im Dienst befindliche Hausmeister/in der Stadt- und Wohnbau Service GmbH Schweinfurt (SWSG) ist unter folgender Rufnummer erreichbar: ☎ **09721/533 34 73**

A

Abnehmen GS07
 Achtsamkeit 44102, 44104, 44106
 Acrylmalen 58206, 58207
 Afrikanischer Tanz 54106
 Ahnenforschung 12101, 12102
 Aikido 44341-44343
 Akupunktur, Akupressur 44109
 Allergien beim Tier 17401
 Alte Kirche Schonungen SG01
 Android 25301
 Anthroposophie 13301
 Aqua-Fitness 44851, 44852, 46131, SG06-SG09, SH11, WE23-WE26
 Aquarellmalerei 58208, 58209
 Aroha SH09, SH12, SH13
 Aromatherapie SH19
 Arzt-Patientenseminare ab 41101-41109
 Asiatische Küche BF28, NW17, PN04, WE44
 Asien 16101
 Atmen 44111, 44112
 Augengymnastik 41204
 Ausstellungen GH01, SH01
 Autogenes Training 44102, GH07

B

Bachata 54105
 Backen und Kochen NW16, PN07, SE12, ST14, ST16, WE41, WG15
 Basteln 65802, DI08, EB10, EB11, GS15, ST18, WE49
 Baum des Jahres 17804
 Beckenbodengymnastik 44601, BF14-BF20, NW04, NW05, NW09-NW11, ST12, WG05
 Berufsunfähigkeit 14111
 Berufswahl 21404-21407
 Betreuungsverfügung 14201, WH01
 Betriebskostenabrechnung 14303
 Bewerbung 21401, 21402
 Blockflöte 53401
 Blutdruck SH02, WE02
 BodyFit SE04
 Bodyforming BF24, GS02, GS03, SF06, SG10, WE27
 Brönnhof UH01, UH011
 Buchführung 21302
 Bundeswehr 11103
 Büro- und Telekommunikation 25502, 25503, 25504
 Büroorganisation 25502, 25503, 25504

C

Chinesisch 370211, 370231, 370242
 Chinesische Kalligraphie 58203
 Computerkurse ab 25101
 Computerschreiben 25501, 62501, WE16, WE45

D

Darmgesundheit SE05
 Demenz PN02, SE03
 Demokratie 11102, 11104, 11105
 Demokratie im Gespräch 11111V
 Deutsch als Fremdsprache ab 3200319
 Deutsche Einheit 12106
 Deutsche Schreibschrift 12100
 DGS 300001
 Didgeridoo 53403, 53404
 Digitaler Stress 15203V, 41207
 Dozentenfortbildung ab 81101
 Duftstoffe 41205V

E

EDV-Kurse ab 25101
 Eigentümergemeinschaft 14302
 Einbürgerung ab 327001
 Elterngeld 14101
 Eltern-Kind-Angebote WG12, WG13, 46201, 46202, WG12, WG13
 Elternkurse 15301

Elternunterhalt SG03
 Energieberatung 17111V, ST07
 Energy Dance 44823, 44824
 Englisch ab 330131, WE17
 Entspannung 41207, 43304, 43305, 44102, 44103-44106, 44110-44113, 44201-44209, 44213-44220, 44241-44248, 44251, 44301-44308, 44321-44323, 44501, 53402, BF08, BF09, BF21, BF22, DI06, EB02, EB05, GH05-GH07, GS05, GS06, GS08, NW01, NW12-NW14, PN03, SE06, SF07, SG11-SG13, UH04, UH11, WE10, WE18-WE21, WE34, WE35, WG08, WH02
 Entspannung in der Mittagszeit 44201, 442011
 Erbrechen 14202-14204, DI03, PN01, SF03, SH06
 Ernährung 43202, ab 47101, DI07, GS07, WE42
 Erste-Hilfe-Kurse 42301
 Erziehung ab 15201, 61501, 61502
 Ethik 13101
 Europa 11101-11104
 Excel 25502-25504, 25508-25510
 Existenzialpsychologie 13103, 13104
 Experimentieren NW19, SH21, UH14, WH06

F

Fakenews 11104
 Familie 44108
 Familienforschung 12101, 12102
 Faszien 44213, 44308, 44711, 44712, WH04
 Faszie® SH09, SH12, SH13
 Fibromyalgie 44721
 Figürliches Modellieren 58301
 Finanzplanung 14112-14115
 Fitness ab 46102, GS02, GS03, SE04, SF06, SG05, SG10, WE27
 Fitnessgymnastik 44601, ab 44801, ab 46101, BF24
 Fliegen 58802
 Flöte 53401, 53405, 53406
 Fotobuch WE13
 Fotokurse 58401
 Französisch ab 340152, SF04, SG04
 Frauenheilkunde UH02

G

Gadenverein Geldersheim GH01
 Gartengestaltung WE38
 Gebärdensprache 300001
 Gehörlosensprache 300001
 Genealogie 12101
 Geothermie 17801
 Geschichte 12103-12105, 13201
 Gesprächskreis 11201, 11202
 Gesundheit GH02, SH02, SH05, ST02, WE01, WE02, WE04, WE08, WE22
 Gitarre ab 53301
 Glasperlendreuen 58603
 Gotland 17803
 Griechisch s. Neugriechisch ab 371212
 Grundgesetz 11105
 Gymnastik 44101, 44103, 46107, 46108, 46110, 46112, 46118, 46119, 46301-46303, 46305, BF12, BF13, BF24, GS04, SG05, SG10, ST12, WE33, WG06, WG07

H

Handpan 53407
 Hausapotheke ST06
 Heimatgeschichte 12103, 12104, 17802, SF01, SF02, SG01, SH01, UH01, UH011
 Heimnetzwerk 25701
 Heizung ST07
 Herz 60003
 Heuschnupfen NW03
 Holzverarbeitung UH10
 Homepage erstellen 25402, 25602V
 Homöopathie 41206, 41208, GS01, ST06, UH02
 Hormonyoga 44209, 44214
 Hospizarbeit 15401, DI05, EB07, GS10, NW15, SE07
 HTML und CSS 25402
 Hulatanz 54201, WE31

Hülsenfrüchte BF26, GS11, WE40, WG11
 Hummeln SH07, ST05
 Hundefutter 17402

I

Immobilienverkauf 14401
 Improvisationstheater 55101
 Indische Küche PN04
 Internet 25101, 25204, 25403V, SE02
 Italienisch ab 350112

J

Jin Shin Jyutsu® 44109
 Jüdisches Leben 11112V, SF02
 Junge vhs 21501, 44813, 46201, 46202, 52304, 52308, 52317, 52318, 52321, 52322, ab 60002, DI08, EB09, EB10, EB11, GH08-GH10, GS14, GS15, NW19, PN08, SE12, SE13, SF08, SG17, SH20, SH21, ST16-ST18, UH14, UH15, WE45-WE49, WG12-WG15, WH06

K

Kambodscha 16101
 Karibischer Tanz 54104, 54105, 54107-54109
 Katzen 17403, 17402
 Keramik 58212, 58301, UH09, UH12
 Kinderbetreuung 21404
 Kinderkurse siehe Junge vhs
 Kinderturnen WG12, WG13
 Kinder-Uni 60002-60005
 Klangmeditation 44105, 44110, 44111, 44112, GS08, SE06, SG11
 Klimawende 17801
 Klöppeln SH17, SH18
 Kneipp 41203, SH04
 Kochkurse BF26-BF28, GS07, GS11-GS13, NW17, NW18, PN04-PN06, SE10-SE12, SG14-SG16, ST13, ST15, UH13, WE39-WE44, WG10, WG11, WG15
 Kombikurse am PC ab 25502
 Kommunikation 15201, 152011, 15202, 15301, 21101, 21104, 61501, 61502
 Kondition ab 46101
 Konfliktmanagement 21104, 21107
 Kopfschmerzen GS01
 Krankheit ab 43201
 Kränze ST08
 Kräuter NW03, SH02, WE02, WG09
 Kräuterwanderung WG09
 Kreatives Schreiben 52105-52107
 Krebs 41109, ab 43201
 Kundalini Yoga GS05, GS06, NW14, SF07, WG08
 Kunstgeschichte 12105
 Künstlerisches Gestalten 25203V, ab 58601
 Künstliche Intelligenz 25201-25203V, 41108
 Kursleiterfortbildung ab 81101

L

Ländervortrag 16101
 Lebensräume für kleine Tiere 17807
 Lerntechniken 60004
 Lesekreis BF04
 Lesung GH04, GH09
 Letzte Hilfe Kurs 15401, DI05, EB07, GS10, NW15, SE07
 Life Kinetik® NW07
 Literatur 43204, ab 52101, BF04, SH16
 Luna-Yoga 44208, 44210-44212

M

Make-up 421011, 421012
 Malkurse ab 58201, 65801, EB09, GH10, SG13, SH20, WG14
 Mamma care 43203
 Märchen EB01, SH03, WE03
 Marketing 21403
 Massage 44501
 Mathematik 21501
 Meditation 44104, 44106
 Meditatives Tanzen 54102, 54103

Mensch und Tier ab 17401
Messerschärfkurs ab 58501
Mietnomaden 14402
Mietrecht 14303
Migräne GS01
Motivation 15101
Moveto 44861
Mundart GH03, SG02, ST03, WE07, WE11
Mundharmonika 53408
Museumpädagogik ab 52301, SF01
Musik ab 53301, 60002
Mutterschutz 14101

N

Nachbarrecht 14301
Nähen SE09, SH15, WE36
Nahrungsergänzungsmittel GH02
Natur 17203, 44107-441073, 44108
Naturfotografie 17806
Naturheilverfahren GS01, SE05, SH02, SH05, WE02, WE22
Naturwissenschaftlicher Verein ab 17801
Neugriechisch 371212, 371225, 371231V, 371241V
NordicWalking 44841, 46109, 46116

O

Ölmalerei 58204
OneNote 25506, 25507
Online-Angebot 11111V, 11112V, 15203V, 17111V, 25203V,
25401V, 25403V, 25602V, 371231V, 371241V,
41205V
Online-Kommunikation 21403
Orientalischer Tanz 54201, 54202, WE28-WE32
Ortsgeschichtlicher Arbeitskreis Schwebheim SH01
Osteoporose 45401, 45402
Outlook 25502-25505

P

Patientenverfügung 14201, 43201, UH03, WH01
Percussion 53407
Persische Küche BF27, PN06
Pflanzenkunde WG09
Pflegefamilie 15302
Philosophie 13102
Pilates 44205, 44218, 44801-44805, 46112, 54106, BF12, BF13,
BF23, DI04, EB04, NW08, SH10, SH14, ST09, ST10, UH05,
UH06, WE34, WE35, WHO2
Piloxing 46102, 46104, 46105
Pilzbestimmung SE08
Pilzlehrwanderung 17201, 17202, BF25, EB08, GS09, WE37
Polefitness 46121, 461211, 46122, 461221, 46123
Politik ab 11101
Portraitzeichnen 58211
Powerpoint 21109, 25512
Pralinen NW16, PN07, SG15, ST14, WE41
Präsentation 21109
Problemzonenstraining 46304
Programmiersprachen 25601, 25602V
Progressive Muskelentspannung UH11
Prüfungen 320401-7, 320501-7, 327011, 327051
Prüfungsvorbereitung 21501
Psychologie 13103, 13104, 15102, 21104
Pubertät 61502
Python 25601

Q

Qi Gong 44104, 44301-44308, 44321, 44341, 44342, BF21,
BF22, EB05, NW12, NW13, SG12

R

Radierung 58214
Rechtliches im Internet 25403V
Rehabilitationssport 45401, 45402
Religion 13101, 13201, 13202
Resilienz 15201, 152011, 21102, 61501, 61502, WG01
Rettungsschwimmkurs 42360
Rhetorik 21109
Rheuma 44721
Rückbildungsgymnastik 44821
Rückengymnastik 44822, 46118, BF10, BF11, BF17- BF20, GS04,
NW04-NW06, NW09-NW11, WG06, WG07,
WH03, WH04
Rückenschulung 44711, 44712
Rumänisch 372612
Russisch 371921, 371932, 63001, ab 63002

S

Salsa 54104, 54107, 54108, 54109
Schach 58801
Schafkopfen UH07, UH08
Schamanische-Indianische Flöte 53405, 53406
Schilddrüse 41206
Schlafstörung 41201
Schminken 421011, 421012
Schnitzen 58601, 58602
Schüßler-Salze SH08
Schwertarbeit 44343
Seife gießen SE13
Selbständigkeit 21301
Selbsthilfegruppen 43101
Selbstmanagement 15101, 15103, 15104, 21103, 21105,
21106, 21108
Selbstmotivation 15102, 15103
Selbstverteidigung 44812, 44813, GH08, PN08, ST17, UH15,
WE46, WE48
Senioren 41202, 46101, 46108, 46117, 46305, 54101, BF01,
BF02, DI01, DI02, GH03, SG02, ST02-ST04, WE03-WE15
Senioren-gymnastik 44101, WE33, WH02
Sicheres Auftreten 55101
Singen 43302
Sinnhaftigkeit 13103, 13104
Sketchnotes 58205
Smartphone und Tablet 25301, WE12, WE13, WE14, WE15
Social Media 21402, 21403
Spanisch ab 360141
Spanische Küche PN05
Stadtführungen 12201
Stadtgeschichte 12104, 17802
Stempel 58209
Sterben 15401, DI05, EB07, GS10, NW15, SE07
Sticken SH17, SH18
Stressbewältigung 15102, 21102, 41207, 44102, EB02, NW01,
UH04, UH11
Stricken BF05
Studium Regionale 12103, 12201
Suchmaschinenoptimierung 25401V
Sucht 15104
Sushi WE44
Sütterlinschrift 12100

T

Tabellenkalkulation 25508-25510
T'ai chi Ch'uan 44321, 44322, 44323, DI06
Tanz 44823, 44824, ab 54101, SF05, WE28-WE32
Testament 14203
Thailändische Küche BF28
Theater 55101
Tibeter 44251
Tierfutter 17402
Töpfern UH09, UH12
Trauer 15401, DI05, EB07, GS10, NW15, SE07
Trickdiebstahl ST01
Trommeln 53402, 53407
Türkei 11106
Tuschmalerei 58203, 58213, SG13

U

Übersäuerung WG02
Universitätsbund ab 11301
Unterhaltungspflicht SG03
Unternehmensführung 21301, 21302
Urban Sketching 58210

V

Vegetarische Küche PN04
Vietnamesische Küche GS13, NW18, ST15, WE43
Vinyasa-Yoga 44242, 44243, 44246
Volksliedgut GH03
Vorsorgevollmacht 14201, UH03, WH01

W

Wahlrecht 11102
Wald erleben 17203, 44107-441073, 44108
Waldbaden PN03
Wanderung 43303, EB06, UH01, UH011
Wassergymnastik 44851, 44852, 46131, WE23-WE26
Wechseljahre 41203
Weichteilrheumatismus 44721
Werken UH10
Wiedervereinigung 12106
Wildbienen SH07, ST05
Wildkräuter WG09
Windows 25101, 25102, 25103
Wirbelsäulengymnastik 44601, 44701-44703, 44712, BF14-
BF20, NW04-NW06, NW09- NW11,
WG03, WG04
Word 25502-25504, 25511

Y

Yoga 43306, 44201-44220, 44241-44251, BF08, BF09, GH05,
GH06, NW14, SF07, ST11, WE18-WE21, WG08, WH05
Yoga für Schwangere 42201, 42202, 42203, 42204

Z

Zähne 60005
Zehn-Finger-Tast schreiben 25501, 62501, WE16, WE45
Zeichnen 58201, 58202, 58205, 58210, 58211
Zeitmanagement 21103
Zertifikat Deutsch 327021, 327022, 327041, 327042
Zielerreichung 21105
Zumba® EB03



gemeinsam
weiter

vor Ort
und
digital

Mehr Bildung. Mehr Dabeisein.
Ihre Volkshochschule

Gemeinsam erreichen wir mehr.



Ihr Spendencode im Wert von 2 €
liegt in Ihrer Filiale bereit.
Sie entscheiden, welches Projekt
von der Sparkasse unterstützt wird.
Abholen, einlösen und spenden!

Die Spendenplattform der Sparkasse Schweinfurt-Haßberge wird grüner!

Starten Sie Ihr nachhaltiges Vereinsprojekt,
sichern Sie sich einen einmaligen Nachhaltig-
keitsbonus von 200 Euro, finden Sie mit uns
Unterstützer und sammeln Sie Spenden.

Jetzt direkt anmelden
und (nachhaltiges)
Projekt hochladen unter:



gemeinsam-erreichen-wir-mehr.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Schweinfurt-Haßberge