



Programmheft Frühjahr/Sommer 2026

März – August 2026



Gesellschaft



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Beruf



Spezial

Volkshochschule der Stadt Schweinfurt mit den Außenstellen:
Bergrheinfeld, Dittelbrunn, Euerbach, Geldersheim,
Gochsheim, Niederwerrn, Poppenhausen, Schonungen,
Schwanfeld, Schwebheim, Sennfeld, Stadtlauringen,
Üchtelhausen, Waigolshausen, Wasserlosen, Werneck



www.vhs-schweinfurt.de

Neue Reihe migrantisches Theater



mit freundlicher Unterstützung durch



HOCHDEUTSCHtürkisch: Alter, was geht?

Deutschtürkische Komödie mit dem
Theater Ulüm

Freitag, 27. März 2026, 19:30 Uhr
Theater im Gemeindehaus



Sind Sie Ausländer? Nein! Ich bin Türke!

Komödie von Aydin Engin und Atilla Cansever

Samstag, 20. Juni 2026, 19:30 Uhr
Theater im Gemeindehaus



www.theater-schweinfurt.de

NEULAND!

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

**Theater der Stadt
Schweinfurt**

0 € Gebühren, 100 % Freiheit

**Zahle weniger, erlebe
mehr mit deiner
kostenlosen*
Kreditkarte!**

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

* Keine Grundgebühr im ersten Jahr.

Bei jungen Kunden bis einschließlich 27 Jahren auch
über das erste Jahr hinaus kostenlos, wenn mind. 12
Transaktionen p.a. erfolgen.

vr-bank-mr.de/kostenlose-kreditkarte



**VR-Bank
Main-Rhön eG**



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

mit diesem Programm stellt die Volkshochschule erneut ihr vielfältiges und gesellschaftlich relevantes Bildungsangebot vor. Als offener Ort des Lernens, des Austauschs und der Begegnung ist sie aus der kommunalen Bildungs- und Kulturlandschaft nicht wegzudenken. Im Jahr 2026 feiert die Volkshochschule der Stadt Schweinfurt ihr 80-jähriges Bestehen. Zu diesem besonderen Jubiläum gratuliere ich sehr herzlich und danke für acht Jahrzehnte engagierter Bildungsarbeit in unserer Stadt.

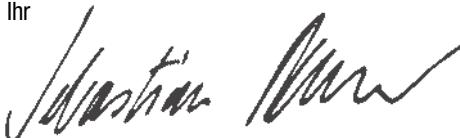
Auch im kommenden Semester greift die vhs zentrale historische, kulturelle und gesellschaftliche Themen auf, wie etwa die Veranstaltung zum 500. Geburtstag von Olympia Morata. Unter dem Titel „Olympia Morata: Mut, Bildung und Glaube im Zeitalter des Umbruchs“ wird eine herausragende Humanistin und Gelehrte vorgestellt, deren Lebensweg von religiösen und gesellschaftlichen Konflikten geprägt war. Ihr Wirken zwischen Italien und Deutschland regt bis heute dazu an, über Mut, Bildung und persönliche Haltung in Zeiten des Wandels nachzudenken. Die Würdigung Olympia Moratas durch ein Gymnasium und ein Denkmal in Schweinfurt unterstreicht ihre besondere Bedeutung für die Geschichte unserer Stadt.

Mit großem Interesse blicke ich auch auf die neue Ausstellung in der vhs „Die Partei hat immer recht. Die SED im Alltag der DDR“ der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur. Die von dem Historiker Dr. Stefan Wolle erarbeitete Schau zeigt anschaulich, wie stark die SED das Leben der Menschen in der DDR prägte und kontrollierte. Sie leistet damit einen wichtigen Beitrag zur politischen Bildung und zur Auseinandersetzung mit unserer jüngeren deutschen Geschichte.

Dieses Grußwort ist nun mein letztes als Oberbürgermeister und zugleich als Kulturreferent unserer Stadt. Umso mehr ist es mir ein Anliegen, an dieser Stelle Danke zu sagen: Frau Elke Moulin, der Leiterin der Volkshochschule, gilt mein ausdrücklicher Dank für ihre engagierte und vorausschauende Leitung. Ebenso danke ich allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der vhs in der Verwaltung und in der Programmplanung, die mit großem Engagement, Fachkenntnis und Herzblut jedes Semester ein Programm auf die Beine stellen, das weit über ein reines Kursangebot hinausgeht. Ihr Einsatz macht die vhs zu dem lebendigen Lern- und Kulturort, den wir alle schätzen.

Ich wünsche der Volkshochschule auch weiterhin viel Erfolg und Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, anregende Entdeckungen, neue Perspektiven und bereichernde Erfahrungen im kommenden Semester.

Ihr



Sebastian Remelé
Oberbürgermeister der Stadt Schweinfurt

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

seit nunmehr 80 Jahren steht unsere Volkshochschule für lebenslanges Lernen, Offenheit und bürgerschaftliches Engagement. Wenn wir in das Frühjahrs- und Sommersemester 2026 starten, tun wir dies mit großer Dankbarkeit für diese lange Tradition – und mit Freude auf das, was vor uns liegt.

Im Sommer dieses Jahres dürfen wir ein besonderes Jubiläum feiern: Am 16. Juli 1946, nur wenige Monate nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges, wurde unsere vhs gegründet. Sie war die erste Volkshochschule, die in Unterfranken neu eingerichtet wurde. Engagierte Bürgerinnen und Bürger schlossen sich damals zusammen, getragen von dem Wunsch, Bildung, Austausch und demokratisches Miteinander wieder möglich zu machen. Ein 16-köpfiges Kuratorium mit Persönlichkeiten aus Politik, Schulwesen, Industrie und Kirche legte den Grundstein für diese Arbeit. Dieser Geist des gemeinschaftlichen Handelns prägt unsere Volkshochschule bis heute.

Gleichzeitig erleben wir alle, wie sehr das Jahr 2025 von Unsicherheiten geprägt war mit einer vertrackten internationalen Lage, verhärteten politischen Fronten und gesellschaftlichen Spannungen. Bildung kann in solchen Zeiten Halt geben. Sie stärkt die Fähigkeit, Zusammenhänge zu verstehen, unterschiedliche Perspektiven auszuhalten und selbstbewusst zu handeln. Deshalb sind Volkshochschulen gerade jetzt so wichtig.

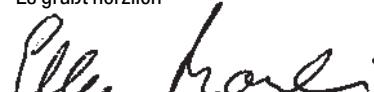
Unser neues Programm zeigt eindrucksvoll, wie vielfältig und lebendig Lernen an der vhs ist. Politische Vorträge gehören ebenso dazu wie kreative Kurse zum Herstellen von Parfüm, Pflegeprodukten oder Cocktailkerzen. Ein KI-Kurs für Einsteiger eröffnet neue Zugänge zur digitalen Welt, Angebote zur Internetsicherheit geben praktische Orientierung, und sogar das Fliegenlernen findet seinen Platz. Reisen Sie mit uns nach China oder Finnland, legen Sie einen Tag der Achtsamkeit ein oder lernen Sie vegan zu kochen. Ein Blick ins Stichwortverzeichnis lässt staunen – und macht Lust, Neues auszuprobieren.

Nach 17 Jahren im vhs-Sekretariat verabschieden wir Jochen Reuß in den mehr als wohlverdienten Ruhestand. Für seine große Verlässlichkeit und sein Engagement danke ich ihm sehr herzlich. Auch Johanna Wagner, pädagogische Mitarbeiterin, verlässt die vhs. Ihr gilt ebenfalls mein Dank für die wertvolle Arbeit und die Impulse, die sie eingebracht hat.

Ich danke allen Kursleiterinnen und Kursleitern für ihren Einsatz und Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, für Ihr Interesse an Bildung. Besonders bedanken möchte ich mich auch bei Herrn Oberbürgermeister Remelé, auf dessen Unterstützung die Volkshochschule stets zählen konnte und der unsere Arbeit über viele Jahre hinweg verlässlich begleitet und gefördert hat.

Bleiben Sie neugierig, bleiben Sie offen und vor allem: Bleiben Sie uns verbunden.

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	101
Stichwortregister	103



Gesellschaft

Politik und Zeitgeschichte	10
Geschichte, Heimatgeschichte	12
Philosophie und Ethik	13
Geld und Recht	15
Pädagogik, Psychologie	17
Länderkunde	19
Technik / Umwelt / Naturwissenschaft	20



Beruf

Berufliche Entwicklung

und Kompetenzen	22
Kommunikation, Sozialkompetenz	22
Unternehmensführung, Berufswahl	23
Unterstützender Unterricht / Schulabschlüsse	

EDV/ IT-Bereich

EDV-Basiswissen, Betriebssysteme	24
Künstliche Intelligenz, Internetsicherheit	25
Smart Home und Smartphones	25
Webseiten erstellen und gestalten	26
Computerschreiben	26
MS-Office Anwendungsprogramme	26
Tabellenkalkulation	27



Sprachen

Sprachniveau A1 – C2	29
Sprachprüfungen	29
Deutsch als Fremdsprache	38
Chinesisch	37
Englisch	30
Französisch	33
Gebärdensprache	38
Griechisch s. Neugriechisch	
Italienisch	34
Japanisch	37
Koreanisch	37
Neugriechisch	37
Russisch	38
Schwedisch	38
Spanisch	35



Gesundheit

Vorträge	40
Leben mit Krankheit oder Behinderung	42
Entspannung, Yoga, TaiChi, Massage, Gymnastik	43
Betriebliches Gesundheitsmanagement	50
Rehabilitationssport	50
Kurse in Kooperation mit Sportvereinen	51
Bewusste Ernährung und mehr	52
Kosmetik, Schwangerschaft,	
Erste Hilfe / Rettungsschwimmer	54



Kultur

Literatur	56
Musik	56
Tanz	58
Theater	59



Kreativität

Malen und Zeichnen	60
Druck, Radierung, Keramik	63
Kooperation mit den Museen	63
Fotografie	64
Handwerk und Künstlerisches Gestalten	64
Freizeit und Technik	66



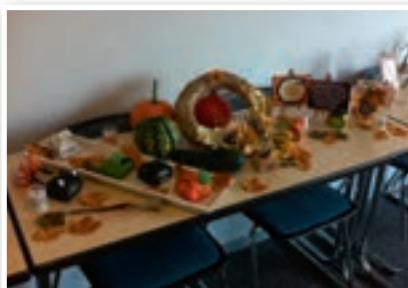
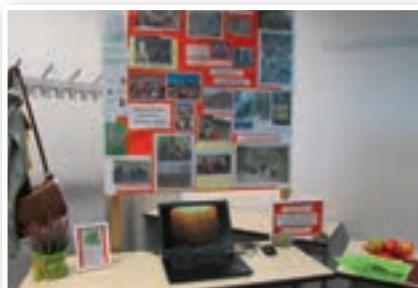
Spezial

Studium Generale	12
Studium Regionale	13
junge vhs	67
Grundbildung: Lernen von Anfang an	72
Fortbildung für vhs Kursleiter/innen	73

Außenstellen

Bergheimfeld BF	75
Dittelbrunn DI	77
Euerbach EB	78
Geldersheim GH	79
Gochsheim GS	81
Niederwerrn NW	82
Poppenhausen PN	83
Schonungen SG	84
Schwanfeld SF	86
Schwebheim SH	86
Sennfeld SE	88
Stadtlauringen ST	90
Üchtelhausen ÜH	92
Waigolshausen WH	93
Wasserlosen WG	94
Werneck WE	95

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.

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

- | | |
|-------------------------------|--|
| • Nicolas Lommatsch | (Stadtrat) |
| • Sebastian Hauck | (Landkreisgemeinden, vhs-Außenstellen) |
| • Ljubow Hurlebaus | (Stadträtin) |
| • Margarita Karpf | (Integrationsbeirätin) |
| • Kathi Petersen | (Stadträtin) |
| • Thomas Schlereth | (Agentur für Arbeit) |
| • Monika Joachim | (Schulen) |
| • Bernd Rausch | (Jugendorganisation) |
| • Florian Töpper | (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.

Ursula Waker
Vorsitzende des vhs-Beirats

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



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

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

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



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

vfV Förderverein
 Volkshochschule
 Schweinfurt
Wir fördern mehr Wissen.



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

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

ein breitgefächertes
 Kursangebot erhalten bleibt

die Ausstattung der
 Schulungsräume ständig
 verbessert wird

weitere kulturelle Projekte
 der Volkshochschule
 Schweinfurt unterstützt
 werden können



vfv Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt
 Schultesstraße 19b • 97421 Schweinfurt
 Telefon: 09721/51-5441 • E-Mail: vhs@schweinfurt.de

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

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.

Zahlungsmöglichkeiten

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

Ermäßigungen

Was wird ermäßigt?

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

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

Für alle Kurse gilt:

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

Wie bekommen Sie diese Ermäßigung?

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

Staffelgebühren bei Sprachkursen:

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

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

Kursabsagen und Änderungen

Wenn sich nicht genügend Teilnehmer/Innen für eine geplante Veranstaltung angemeldet haben, muss diese abgesagt werden, es sei denn wir vereinbaren nach Rücksprache mit Ihnen eine Aufzahlung. Bei Ausfall einer Veranstaltung oder Kurstermine bieten wir ggf. Ersatztermine an. Eine Veranstaltung kann vorzeitig abgebrochen werden aus Gründen, auf die die vhs keinen Einfluss hat, (z.B. Ausfall einer Kursleitung wegen Krankheit). In diesem Fall wird das Entgelt nach dem Verhältnis der abgewinkelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für die Teilnehmenden unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung ohne Wert ist.

Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Kursleitung durchgeführt wird. Die vhs behält sich deshalb vor, andere als die namentlich angekündigten Kursleitungen mit adäquater Qualifikation einzusetzen.

Rücktritt

(1) Ein Rücktritt von Kursen ist möglich

1. bis vier Wochen vor Kursbeginn ohne Angaben von Gründen. Die Kursgebühren werden erstattet.
 2. bei weniger als 4 Wochen vor Kursbeginn bis zum Ablauf des ersten Viertels des Kurses nur bei Krankheit, Orts- oder Berufswechsel. Entsprechende Bestätigungen (Arzt, Gemeinde, Arbeitgeber) sind umgehend vorzulegen. Die Kursgebühren werden erstattet abzüglich einer Bearbeitungspauschale von 25 % der Kursgebühren.
 3. nach dem ersten Viertel der Veranstaltung werden keine Kursgebühren erstattet.
- (2) Ein Rücktritt bei Wochenendveranstaltungen und Veranstaltungen, die nur einmalig stattfinden, ist möglich
1. bis vier Wochen vor Beginn der Veranstaltung ohne Angaben von Gründen. Die Kursgebühren werden erstattet.

2. bei weniger als 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung nur bei Krankheit, Orts- oder Berufswechsel. Entsprechende Bestätigungen (Arzt, Gemeinde, Arbeitgeber) sind vorzulegen. Die Gebühren werden erstattet abzüglich einer Bearbeitungspauschale von 25 % der Gebühren.

3. bei Teilnahme an der Veranstaltung werden keine Gebühren erstattet.

- (3) Etwaige in der Kursgebühr enthaltene Materialkosten sind bei Rücktritt vom Kurs in voller Höhe zu entrichten, sofern der Rücktritt weniger als 7 Tage vor Kursbeginn erklärt wird.
- (4) Bei einem Rücktritt von Kursen und Veranstaltungen, deren Gebühren unter 16,50 € liegen, werden keine Gebühren erstattet.
- (5) Der Rücktritt muss unverzüglich der Volkshochschule unter Nachweis des Grundes schriftlich erklärt werden. Eine Erklärung lediglich gegenüber der Kursleitung ist nicht ausreichend. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt.
- (6) Durch vertragliche Sonderregelungen können für bestimmte Veranstaltungen, Lehrgänge oder Prüfungen von den obengenannten Rücktrittsregelungen abweichende Vereinbarungen getroffen werden.
- (7) Bei Nachmeldung einer Ersatzperson finden die Rücktrittsregelungen für die ursprünglich angemeldete Person keine Anwendung.

Kündigung durch die vhs

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

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuscheinflüsse oder durch querulatörisches 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 abgewinkelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Vertragspartner/-in unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Vertragspartner/-in wertlos ist.

Online-/Hybridkurse

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

Kinder-Kurse

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

Prüfungen

Eine Anmeldung für Prüfungen ist nur mit persönlicher Vorsprache und Unterschrift möglich. Die Bezahlung der Prüfungsgebühren erfolgt am Tag der Anmeldung. Nach der Anmeldung ist ein Rücktritt nicht mehr möglich. Fremdkosten, die die 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 Prüfungsinstutes, die im Sekretariat der vhs eingesehen werden können.

Gutscheine

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

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Kursen und Veranstaltungen nur mit Erlaubnis der Volkshochschule gestattet. 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 sowie die Nutzungsordnung für die EDV-Einrichtung sind zu beachten.

Anmelden ist billiger

Sie haben vergessen, sich anzumelden? Pech, wenn der Kurs abgesagt werden musste und Sie könnten 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

Beirat

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

SEPA-Lastschriftverfahren

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

Hinweise zur Barrierefreiheit

vhs-Hauszugang, Schulzesstr. 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 tiefe; 2,20 m hoch;

Stockwerkswahlknöpfe zwischen 0,90 und 1,15 hoch auch in Blindenschrift;

keine akustische Stockwerkansage; Alarmknopf vorhanden

Glaszwischentüren 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;

Kabinenmaße: 2,36 x 2,26 m; ein beweglicher Haltegriff (links von der Toilette, hochklappbar, Höhe Unterkante 0,67, Höhe Oberkante 0,85, Länge 0,82), Toiletten-Sitzhöhe 0,45 m; anfahrbar von vorne, und links;

Waschbeckenhöhe 0,88m; Raumbreite ab Waschbecken 1,73m; Alarmknopf vorhanden

Induktionsanlage:

nicht vorhanden

Rollstuhlparkplatz:

einer vorhanden hinter dem vhs-Gebäude;

Maße 4,96 x 3,50m; Kopfparkplatz= Parkbuchte geradeaus einfahrbar

Anmeldung Frühjahr 2026

Kursnummer(n)

--	--	--

Name

Vorname

Straße

PLZ

Wohnort

Telefonisch erreichbar

E-Mail:

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 Art. 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der Volkshochschule Schweinfurt um umfangreiche Auskunftserteilung zu meinen gespeicherten Daten zu ersuchen. Gemäß Art. 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 Widerruff 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-Programmhäfte möchte ich nicht mehr zugeschickt bekommen.

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!

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
Schulstraße 19b
97421 Schweinfurt

Gläubiger-ID: **DE3300100000124214**

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

SEPA-Lastschriftmandat:

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

Hinweis:

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

Kontoinhaber / Zahler (Name, Firma)

Straße, Hausnummer, Postleitzahl, Ort

Kreditinstitut Kontoinhaber / Zahler

BIC

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

IBAN

DE													
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ort, Datum:

Eigenhändige Unterschrift / en des Zeichnungsberechtigten

Anmeldezeiten

Sie können sich anmelden:

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

Montag	16.02.2026	08:30 – 16:00 Uhr
Dienstag	17.02.2026	08:30 – 11:30 Uhr
Mittwoch	18.02.2026	08:30 – 16:00 Uhr
Donnerstag	19.02.2026	08:30 – 17:00 Uhr
Freitag	20.02.2026	08:30 – 12:00 Uhr

Danach wieder zu den üblichen Öffnungszeiten:

Montag – Dienstag	08:30 – 12:00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	08:30 – 12:00 und 15:00 – 17:00 Uhr
Freitag	08:30 – 12:00 Uhr

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

Zusätzlich auch im Bürgerservice Rathaus Erdgeschoss,

16.02. bis 03.03.2026 (keine Barzahlung)

Montag – Donnerstag 08:00 – 18:00 Uhr

Freitag 08:30 – 16:00 Uhr

Bitte Ticket ziehen bei „vhs-Anmeldung“

Vom 16.02. bis 03.03.2026 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 das Anmeldeformular 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 das Anmeldeformular im vorderen Teil dieses Programms.

Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

per Telefon:

09721/51-5444 vhs oder
09721/510 Bürgerservice

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

Es erfolgt **eine zeitgleiche** Anmeldung.

per Telefax:

09721 / 51-5445 vhs

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

per E-Mail:

vhs@schweinfurt.de

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

Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

per Internet:

www.vhs-schweinfurt.de

Es erfolgt jedoch **keine zeitgleiche** Anmeldung.

Zahlungsweise:

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

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

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

Bankverbindung der vhs

IBAN DE55 7935 0101 0000 0003 72

BIC BYLADEM1KSW

Gibt es Ermäßigungen?

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

Ort und Zeit

Unter den Ankündigungen der einzelnen Veranstaltungen finden Sie:

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

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

Teilnehmer/Innen im Schichtdienst

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

Gehörlose Teilnehmer/Innen

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

Teilnahmebestätigung und Zeugnisse

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

Parkplätze

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

Was Sie noch wissen sollten!

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

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

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

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

Online-Angebote

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

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

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

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

Ferienkalender

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

Unterrichtsfreie Sonntage im vhs-Gebäude

Osterferien 30.03. – 12.04.2026

Anmeldestart: 16.02.2026

Pfingstferien 24.05. – 07.06.2026

Semesterbeginn: 09.03.2026

Semesterende: 07.08.2026

„Investition in Ihre Zukunft“



Bayerisches Staatsministerium für Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

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

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



Kinder-Uni



vhs-Angebote im Online-Format



vhs-Angebote im Hybrid-Format

vhs-Schweinfurt Qualitätsmanagement

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

- 2024 Rezertifizierung nach EFQM
- 2023 Bindung unserer und Akquise neuer Kursleitungen
- 2022 Aktualisierung des Leitbildes (Diversität, nachhaltige Entwicklung, digitale Lebenskompetenz)
- 2021 Rezertifizierung nach EFQM
- 2020 digitale Strategientwicklung 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-Profilen innerhalb einer Wettbewerbsanalyse
- 2009/2010 Optimierung unseres Raummanagements in Folge des Neubaubeginns
- 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 Vertragsförderung 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 Prüfungsinstute 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 zu übergeben.

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. Speicherhölder 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 Kontaktdata 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 Kontaktdata unseres Datenschutzauftragten lauten:

datenschutz@schweinfurt.de

Telefonnummer 09721 51-2643

Impressum

Herausgeber:

Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

Titelbild:

Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

Erstellung Layout:

[jupp]medien Werbeagentur, Bad Kissingen

Druck:

MÖLLER PRO MEDIA GmbH, Ahrensfelde

Auflage:

10.200 Exemplare



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.

Die BRICS-Staaten und die mögliche neue Weltordnung

Die BRICS-Staaten sind eine informelle Gruppe von Ländern, die ursprünglich aus Brasilien, Russland, Indien, China und Südafrika bestand und die rasant wächst. Seit dem 1. Januar 2024 wurden Ägypten, Äthiopien, Iran und die Vereinigten Arabischen Emirate als neue Mitglieder aufgenommen und im Jahr 2025 trat auch Indonesien bei. Die Gruppe versteht sich als wirtschaftliches und politisches Gegengewicht zu den westlichen Industriestaaten. Doch was ist das eigentliche Ziel dieser Gemeinschaft? Handelt es sich um eine echte Alternative zur bestehenden Weltordnung oder um ein Zweckbündnis voller interner Konflikte? Wir analysieren die Ziele, das Potenzial und die Auswirkungen dieser neuen globalen Allianz auf Europa und die Welt.

Klaus Roth
Mo am 15.4.
18.30-20 Uhr
vhs Schultesstr. 19 b
1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 11102

10 €

Lebensweltbetrachtungen

Gesprächskreis mit Impulsen aus dem Alltag
In diesem offenen Gesprächskreis stehen die persönlichen Erfahrungen und Lebenswelten der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Zu jedem Termin bringt die Kursleitung ein ImpulstHEMA, einen Gedankenstoß mit, der Raum für Austausch, Reflexion und angeregte Gespräche schafft. Gleichzeitig haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, eigene Themenvorschläge einzubringen und so die inhaltliche Gestaltung des Kurses aktiv mitzubestimmen. Ziel ist es, in einer vertraulichen Atmosphäre eigene Ansichten zu klären, neue Perspektiven zu entdecken und unterschiedliche Sichtweisen tolerierend miteinander zu verbinden.

Die Veranstaltung findet 14-tägig statt und lädt alle ein, die sich Zeit nehmen möchten, um zuzuhören, sich auszusprechen und gemeinsam Orientierung im Alltag zu finden.

Ab 10 Personen reduziert sich die Gebühr auf 42,50 €.

Barbara Hellmann
Do ab 19.3.
10-11.30 Uhr
vhs Schrotturm
Erdgeschoss
Kurs-Nr. 11202

53 €

„Ich geh' zum Bund!“ – Wenn Kinder und Enkel Soldaten werden wollen

Der Dienst an der Waffe ist kein Job wie jeder andere. Als Eltern oder Großeltern stellt man sich viele Fragen: Wie sicher ist der Arbeitsplatz? Wie steht es um die soziale Absicherung und die Fürsorge für die jungen Menschen? Wir laden Sie zu einem kritischen Informationsabend ein, an dem wir die Bundeswehr als Arbeitgeber aus der Sicht von Erziehungsberechtigten beleuchten. Diskutieren Sie mit uns über Chancen, Risiken und die soziale Verantwortung, die dieser besondere Weg mit sich bringt.

Klaus Roth
Mo am 11.5.
18.30-20 Uhr
vhs Schultesstr. 19 b
1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 11103

10 €

Warum vhs?



Klaus Roth

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

Politik und Zeitgeschichte

Chinas Machtstrebenv: Wird die Weltordnung neu sortiert?

Mit imposanten Militärparaden demonstriert Peking seine Stärke. Staatschef Xi strebt nach einer neuen Weltordnung, in der China eine zentrale Rolle spielt. Doch was bedeutet dieser Machtanspruch für die globale Stabilität? Der Kurs Pekings führt zunehmend in die Konfrontation mit den USA und stellt die deutsche Außenpolitik vor eine historische Belastungsprobe.

Klaus Roth
Di am 10.3.
18.30-20 Uhr
vhs Schultesstr. 19 b
1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 11101

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 12.3.
10-11.30 Uhr
vhs Schrotturm
Erdgeschoss
Kurs-Nr. 11201

53 €



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

DIE PARTEI HAT IMMER RECHT

Die SED im Alltag der DDR

BUNDESSTIFTUNG
AUFAARBEITUNG



[bundesstiftung-aufarbeitung.de/
dieSEDimAlltag](http://bundesstiftung-aufarbeitung.de/dieSEDimAlltag)



Ausstellung

„Die Partei hat immer recht. Die SED im Alltag der DDR“

Aus Anlass des 80. Jahrestages der Zwangvereinigung von SPD und KPD im April 1946 zeigt die Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur die neue Ausstellung „Die Partei hat immer recht. Die SED im Alltag der DDR“. Ihr Autor ist der Historiker Dr. Stefan Wolle.

Die Ausstellung zeigt auf 20 Plakaten, wie tief die Sozialistische Einheitspartei Deutschlands in das Leben der Menschen eingriff. Die Schau verdeutlicht, dass die SED weit mehr war als eine politische Organisation: Sie bestimmte Politik, Wirtschaft und Justiz ebenso wie den privaten Alltag.

Im Mittelpunkt stehen die Mechanismen ihrer Herrschaft – ideologische Schulung, Kontrolle, Repression und das ständige Einfordern von Loyalität. Die Ausstellung macht sichtbar, wie die Partei ihr Machtmonopol mit Hilfe von Polizei, Justiz und Staatsicherheit absicherte und zugleich ein System sozialer Abhängigkeiten und Gewöhnung schuf. Zugleich thematisiert sie die Widersprüche des Lebens in der Diktatur zwischen Überzeugung und Anpassung, Idealismus und Opportunismus.

Die Ausstellung ist in den Gängen der Volkshochschule - Schulstr. 19b im dritten Stockwerk zu den Unterrichtszeiten der vhs **ab 7. April** zu sehen.

Der Eintritt ist frei.

Kurs-Nr. 12106



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 von 19 bis 20 Uhr statt.

Der Link ist für alle Veranstaltungen gleich:

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

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

Mi, 25.2.: Von „Pick-Up-Artists“ bis „Perfect Wife“: Warum das Netz Geschlechterstereotype verstärkt

Mi, 25.3.: Der internationale Wettlauf um Künstliche Intelligenz: Bleibt die Ökologie auf der Strecke?

Mi, 22.4.: „Level Up“ oder „Game Over“ bei Fortnite & Co.? Wie Jugendschutz bei Computerspielen besser durchgesetzt werden kann

Mi, 20.5.: Barrierefreiheit und Inklusion im Netz: Wo stehen wir in Deutschland?

Mi, 17.6.: Zwischen Selbsthilfe und Radikalisierung: Welche Rolle spielt das Netz als sozialer Vernetzungsraum?

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

Information und Anmeldung bei: Lisa Örtel, Tel.: 09721

51-543 oder Email: lisa.oertel@schweinfurt.de.

Der Einstieg ist jederzeit auch nach dem 9.3./Semesterbeginn möglich.

Kurs-Nr. 11112V



**JÜDISCHES LEBEN
IN DEUTSCHLAND**

JM
JÜDISCHES
MUSEUM
FRANKFURT

**bildungsstätte
anne frank**
Zentrum für jüdische Bildung und
Bewegung Hessen



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

Künstliche Intelligenz für eine grünere Zukunft – Nachhaltige Lösungen für Produktion und Logistik

Prof. Dr. Christian Menden, THWS Business School
Mi 11.3., 18.30 Uhr
Rathausdiele
Kurs-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 (Fachmessen, Tagungen, Vorträge etc.) oder bei wichtigen Gesprächen mit Bildungseinrichtungen und übersetzen im Bedarfsfall.

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

Studium Generale

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

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

Olympia Morata: Mut, Bildung und Glaube im Zeitalter des Umbruchs Nr. 12001

Paulus, der Frauenfeind? Nr. 13101

**Forever young!
Der Traum von der Unendlichkeit** Nr. 13102

Künstliche Intelligenz für eine grünere Zukunft – Nachhaltige Lösungen für Produktion und Logistik Nr. 11306

Literaturkreis am Nachmittag Nr. 52101

Spaziergang durch die Literaturgeschichte Nr. 52102

Geschichte und Heimatgeschichte



Bild Wikimedia Commons

Olympia Morata: Mut, Bildung und Glaube im Zeitalter des Umbruchs

Was kann uns heute eine Frau sagen, die vor 500 Jahren geboren wurde und nur 29 Jahre alt wurde?

In Schweinfurt wurde sie mit der Benennung eines Gymnasiums und mit einem Denkmal vor der Stelle, an der einmal ihr Wohnsitz war, geehrt. Olympia Morata war tief geprägt vom Humanismus – einer Bildungsbewegung, die sich an der Gedankenwelt der Antike orientierte. Ihr Ziel war es, den Menschen darin zu unterstützen, seine wahre Bestimmung zu erkennen und durch die Nachahmung klassischer Vorbilder ein ideales Menschsein anzustreben.

Gleichzeitig prägten heftige Auseinandersetzungen um Reformen in der Kirche ihre Zeit. Sowohl in ihrem Heimatland Italien als auch in ihrem Zufluchtsland Deutschland standen sich zwei Seiten gegenüber: auf der einen Seite Vertreter der alten Ordnung, die um ihre Existenz und ihren Besitz fürchteten. Auf der anderen Seite ihre Gegner – eine sehr vielfältige Gruppe, zu der katholische Bettelorden, Humanisten und Universitätsphilosophen ebenso gehören wie wandernde Prediger und die bekannten Reformatoren.

Diese religiösen und gesellschaftlichen Konflikte bestimmten den Lebensweg Olympia Moratas – und machen ihn bis heute bemerkenswert.

Wolf-Dieter Grün
Do am 12.3.
18-19.30 Uhr
vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 12001
12,50 €

Schweinfurt, wie es früher einmal war – ein virtueller Gang durch die Stadt um 1900

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

Stefan Köhler
Do am 7.5.
19-20.30 Uhr
vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 12002
10 €

Ein Heimatbuch erstellen: Vom Sammeln von Geschichten bis zum fertigen Werk

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ein persönliches Heimatbuch gestalten, das Geschichten, Erinnerungen und historische Ereignisse Ihrer Region vereint. Es wird gezeigt, welche Themen sich dafür eignen, wie sich interessante Erzählungen finden lassen und wie Quellen wie Fotos, Dokumente und Zeitungsartikel recherchiert werden können. Zudem erhalten Sie praktische Tipps, wie eigene Erinnerungen eingebunden und Materialien rechtlich korrekt genutzt werden. Lernen Sie, wie Sie Geschichten, Texte und Bilder zu einem ansprechenden Gesamtwerk kombinieren und Ihr Heimatbuch sinnvoll strukturieren – sei es chronologisch, thematisch oder nach Regionen. Der Kurs dauert 3 Stunden und richtet sich an alle, die die Geschichte ihrer Heimat dokumentieren möchten. Auf Wunsch kann eine weitere Veranstaltung zur Vertiefung angeboten werden.

Melden Sie sich an und lassen Sie Ihre Heimatgeschichte lebendig werden!

Wolf-Dieter Grün
So am 19.4.
14-17 Uhr
vhs Schultesstr. 19 b
Erdgeschoss, Zi. 015
Kurs-Nr. 12101
25 €

Einführung in das Lesen alter Handschriften: Der Schlüssel zu vergangenem Leben

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

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

- Anleitung zum Entziffern alter Schriften
- Spannende Hintergründe zu historischen Dokumenten
- Recherche-Tipps für Archive
- Die Möglichkeit, eigene Schriftstücke mitzubringen und gemeinsam zu entschlüsseln

Entdecken Sie, welche Schätze in Ihrer Familie oder in Archiven verborgen liegen – und bewahren Sie sie vor dem Vergessen. Termine: Mittwoch 13.5. und 20.5. jeweils 17-18.30 Uhr

Wolf-Dieter Grün
Mi ab 13.5.
17-18.30 Uhr
vhs Schultesstr. 19 b
1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 12102
25 €



Ahnenforschung (Genealogie) - Grundlagen

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

Voraussetzung: keine - nur Interesse an der eigenen Familienforschung.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Aufzeichnungen/ Notizen zu Ihren Vorfahren;

Ein Manuskript auf USB-Stick kann während des Kurses für 10 € erworben werden.

Ansgar Eckert

So am 14.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101

Kurs-Nr. 12103 52 €

Wenn Erinnerungen sprechen – Geschichten lebendig halten

Für alle, die persönliche, familiäre oder regionale Erinnerungen dokumentieren möchten – egal ob aus Interesse an Heimatgeschichte, für ein Projekt oder als persönliches Erinnerungsstück.

Jede Erinnerung ist ein Schatz – lernen Sie, wie Sie daraus Geschichte machen!

In diesem Kurs tauchen Sie ein in die faszinierende Methode der sogenannten „Oral History“ – das Festhalten gelebter Erinnerungen in authentischer, persönlicher Form. Ob Familiengeschichten, Lebenserinnerungen oder lokale Zeugnisse: Sie erfahren, wie man mündlich überlieferte Geschichten einfängt, verschriftlicht und so für kommende Generationen bewahrt.

Nach einer praxisnahen Einführung in die Grundlagen und Ziele der Oral History geht es direkt ans Erzählen, Zuhören und Schreiben: In einem Workshop-Teil erhalten Sie Werkzeuge und Tipps, um persönliche oder familiäre Erinnerungen stilvoll und lebendig aufzubereiten – sei es für Jahrbücher, Schulprojekte, Ausstellungen oder das eigene Familienarchiv.

Kursinhalte:

- Was ist Oral History? Einführung in Methode, Ziel und Nutzen
- Vom Gespräch zum Text: Tipps für eine authentische Verschriftlichung
- Kreative Ansätze zur Gestaltung von Texten für Jahrbücher, Projekte oder die eigene Familie
- Austausch und Praxis: Eigene Texte schreiben, Feedback erhalten

Machen Sie Geschichte lebendig – mit Ihrer eigenen Stimme.

Wolf-Dieter Grün

Mi am 17.6. 16-18 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 12104 16,60 €

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@suewinfurt360.de

- | | |
|----------------------------|---|
| Fr, 13.3., 15 Uhr | Schweinfurter Frauen – Namen in Stein gemeißelt |
| So, 22.3., 15 Uhr | Einfach Friedrich Rückert |
| Do, 26.3., 18 Uhr | Rundgang mit dem Landsknecht |
| Do, 9.4., 20:30 Uhr | Abendliche Runde mit dem Nachtwächter |
| Mo, 13.4., 18 Uhr | Altstadtpaziergang mit Putzfrau Paula |
| Di, 14.4., 17 Uhr | Geschichte made by women I – Frauen werden sichtbar |
| So, 19.4., 16 Uhr | Auf den Spuren der Liebe |
| Mo, 20.4., 17 Uhr | Erinnerungen bewahren, Geschichte begreifen – der Jüdische Friedhof Schweinfurt |
| Fr, 24.4., 17 Uhr | GenussHoch ³ – Schweinfurts Schokoladenseiten |
| Di, 28.4., 19 Uhr | GenussHoch ³ – Schweinfurter Biergenuss mit dem Biermichl |
| Mi, 29.4., 17 Uhr | Schweinfurt von unten und oben |
| Sa, 2.5., 14 Uhr | Schweinfurt in einer Stunde |
| Fr, 15.5., 17 Uhr | GenussHoch ³ – Schweinfurter Genusstour |
| Sa, 16.5., 16 Uhr | Wahr oder nicht wahr? – Eine Rätseltour durch Schweinfurt |
| Mi, 27.5., 17 Uhr | Stadtgeschichte in Stein verewigt – Der Schweinfurter Hauptfriedhof |
| Do, 28.5., 19 Uhr | Rundgang mit der Magd Minna |
| Fr, 5.6., 15 Uhr | Romantische Mühlenwanderung |
| Mo, 8.6., 14 Uhr | Schweinfurts Geschichte: Rathaus und Schrotturm |
| So, 21.6., 16 Uhr | Kunst im Vorübergehen |
| Mi, 24.6., 17 Uhr | Die Main-Fischer und ihre Tradition |
| Do, 25.6., 19 Uhr | Rundgang mit der Ratsherrenfrau Anna Dorothea |
| Do, 2.7., 17 Uhr | Geschichte made by women II – Frauen werden sichtbar |
| Do, 9.7., 20:30 Uhr | Abendliche Runde mit dem Nachtwächter |
| Fr, 17.7., 19 Uhr | Romantischer Spaziergang durch die südliche Altstadt |
| Do, 23.7., 19 Uhr | Führung mit dem Burgvogt |
| Fr, 31.7., 19 Uhr | Romantischer Spaziergang durch die nördliche Altstadt |
| Do, 6.8., 18 Uhr | Schweinfurter Wirtshausgeschichten |
| Fr, 7.8., 19 Uhr | Ein Streifzug durch das mittelalterliche Zürich |

Philosophie und Ethik

Paulus, der Frauenfeind?

Paulus und die Frauen – ein heikles Thema! In vielen kirchlichen Kreisen wird gerne auf das Neue Testament verwiesen, wenn es darum geht, Frauen vom kirchlichen Amt fernzuhalten. Aber wie stichhaltig sind diese Argumente wirklich? Stimmt dieses biblische Frauenbild eigentlich? Und ist Paulus wirklich ein verlässlicher Zeuge für die kirchliche Praxis, wie sie heute verstanden wird? Diese Fragen wollen wir uns genauer ansehen.

Kathi Petersen

Di am 17.3. 19-20.30 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 13101

12,50 €

Forever young!

Der Traum von der Unendlichkeit

Der Traum, für immer jung zu bleiben – wer träumt nicht davon? In einer Zeit, in der religiöse Vorstellungen über das Leben nach dem Tod weniger Menschen trösten, suchen immer mehr Menschen nach Wegen, dem Altern zu entkommen. Wer sich nicht mit dem Alterungsprozess abfinden will – und die nötigen finanziellen Mittel hat – kann heute aus einer Vielzahl von Angeboten wählen, um das Leben zu verlängern und den Alterungsprozess hinauszuschieben. Doch was ist von solchen Versprechungen zu halten?

Kathi Petersen

Di am 21.4. 19-20.30 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 13102

12,50 €



Ausstellung

Frauen im geteilten Deutschland

Seit über drei Jahrzehnten ist die deutsche Teilung Geschichte. Dennoch begegnet man (und frau) immer noch vielen Klischees, die Frauen aus Ost- und Westdeutschland zugeschrieben werden. Die Westfrau wird oft entweder als „Heimchen am Herd“ oder als knallharte Karrierefrau beschrieben. Die Ostfrau hingegen steht im Kohlebergbau „ihren Mann“. Sie wird als tough bezeichnet oder auch als Babenmutter, weil sie ihre Kinder in die Krippe gibt. Die Westfrau gendert, während die Ostfrau damit nichts anzufangen weiß. Die Ostfrau gilt mal als Verliererin, mal als Gewinnerin der deutschen Einheit. Die Liste der Zuschreibungen ist lang. Obwohl sie sich teilweise grotesk widersprechen, zeugen sie doch alle von der Überzeugung, man wisse genau, wie DIE Ostfrau und DIE Westfrau eigentlich ticken. Vor allem eines scheint klar zu sein: Sie ticken alle gleich, aber im Vergleich zum anderen Teil Deutschlands sehr unterschiedlich. Woher kommen diese Zuschreibungen? Und was ist an ihnen dran? Die Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“ will auf diese Fragen eine Antwort geben. Herausgegeben von der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur und kuratiert von Clara Marz ist die Schau ein Beitrag zum 35. Jahrestag der deutschen Einheit. Auf 20 Plakaten werden die unterschiedlichen Lebensrealitäten von Frauen in der Bundesrepublik und der DDR der 1970er und 1980er Jahre dargestellt. Es ist Anliegen der Ausstellung, die vielfältigen Erfahrungen von Frauen sichtbar zu machen und deren deutsch-deutsche Lebenswirklichkeiten mit den Gemeinsamkeiten und Unterschieden aufzuzeigen. Zugleich wirft die Ausstellung die Frage auf, ob Frauen in beiden deutschen Staaten trotz unterschiedlicher politischer und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen ein gemeinsames Streben nach Selbstbestimmung in einem männlich geprägten System verbanden.

Die Ausstellung ist in den Gängen der Volkshochschule - Schultesstr. 19b im dritten Stockwerk zu den Unterrichtszeiten der vhs zu sehen. Nur noch bis 27.3.!
Der Eintritt ist frei.

Kurs-Nr. 12105



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



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

www.swg-schweinfurt.de



Geld und Recht

Mutterschutz, Elterngeld & Co

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

Anmeldung über die vhs erforderlich.

Barbara Ruß

**Di am 10.3.
17-18.30 Uhr**

**Diakonisches Werk
Gymnasiumstr. 16, 3 Stock
gebührenfrei**

Kurs-Nr. 14101

Berufsunfähigkeit:

Warum Vorsorge heute wichtiger denn je ist

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 16.4.
19-21 Uhr**

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

Kurs-Nr. 14111

Vorsorge mit Weitblick: Finanzplanung für Frauen

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

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

Allerdings gehört aber das Familieneinkommen beider 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 7.5.
19-21 Uhr**

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

Kurs-Nr. 14112

14 €

Wichtige Finanzentscheidungen für Schüler, Studenten und Berufsstarter

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

Wie unterstützt der Staat mit entsprechenden Förderungen meine Vermögensbildung?

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

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

Ulrike Schwab

**Do am 30.4.
19-21 Uhr**

Kurs-Nr. 14113

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

14 €



Volkshochschule
Schweinfurt

Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesellschaft ...

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



Anmeldung unter
Tel. 09721-515444 oder
www.vhs-schweinfurt.de



Kapital sichern, Rendite steigern: Erfolgreiches Investieren ohne Risiko

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 Hauptmerkmal liegt auf der unabhängigen und verbraucherschützerischen Sichtweise, damit Sie gut vorbereitet die richtigen Entscheidungen treffen können.

Ulrike Schwab

Do am 21.5. vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 14114 14 €

Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Ein Notfall kann jeden treffen. Es ist sinnvoll, darauf vorbereitet zu sein. Dazu dienen oben genannte Dokumente. Die Dozentin ist Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familiengericht. Sie klärt auf, was Sie beachten müssen und geht auch auf Fragen der Teilnehmer/innen ein.

Kerstin Pausch-Trojahn

Do am 19.3. vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 14201 10 €

Immobilienübertragung in der Familie – klug schenken oder sinnvoll vererben?

Soll das Haus an die Kinder übergehen? Und wenn ja – wann und wie? In dieser Veranstaltung stellt eine erfahrene Rechtsanwältin verschiedene Wege der Übertragung vor – zu Lebzeiten (z. B. mit Wohn- oder Nießbrauchsrecht) oder von Todes wegen durch Testament oder Erbvertrag. Dabei werden praxisnah die jeweiligen Vor- und Nachteile dargestellt.

Neben steuerlichen Fragen, Versorgung im Alter und der Absicherung des Partners geht es auch um familiäre Herausforderungen: Wie lassen sich mehrere Kinder gerecht behandeln? Müssen alle gleich bedacht werden? Und was ist mit Pflichtteilsansprüchen der Kinder, die eventuell nicht berücksichtigt wurden?

Sie erhalten wertvolle Impulse für eine rechtssichere und durchdachte Nachfolgegestaltung im Sinne der ganzen Familie.

Iris Harff

Do am 16.4. vhs Schultesstr. 19 b
20-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103
Kurs-Nr. 14202 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 23.4. vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 14203 10 €

Pflegeheimaufenthalt – und wer trägt die Kosten?

Der Sozialhilferegress und die Unterhaltpflicht gegenüber den Eltern.

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

Inhalt der Veranstaltung sind folgende Themenkomplexe: Voraussetzung der Unterhaltpflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflegerechten in Vermögensübertragungs- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvereinbarungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke und Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs. Der Referent ist Rechtsanwalt sowie Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht.

Thomas Wolfrum

Di am 16.6. vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 14208 10 €

Pflegeheimaufenthalt – und wer trägt die Kosten?

wie Kursnummer 14208 jedoch

Di am 21.7. vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 104
Kurs-Nr. 14209 10 €

Eigentumswohnung und WEG: Rechtliches zur Eigentümergemeinschaft

Die neue Eigentumswohnung – was kommt nun?

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

Der Referent ist Rechtsanwalt mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht.

Frank Schmälzle

Do am 19.3. vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 14301 10 €

Betriebskostenabrechnung

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

Der Referent ist Rechtsanwalt mit dem Tätigkeitsschwerpunkt Mietrecht.

Frank Schmälzle

Di am 21.4. vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
Kurs-Nr. 14302 10 €

Nachbarrecht:

Rechte und Pflichten der Nachbarn

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

Insbesondere werden behandelt:

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

Frank Schmälzle

Mi am 10.6. vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005
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 17.3. 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, Kautions-, Vermietungsplanung und -vorbereitung, Interessenüberprüfung im Vorfeld, Schutz vor unlauteren „Profis“, Möglichkeiten der Bonitätsprüfung, Besichtigungstermine planen und durchführen, Bestandteile des Mietvertrages.

Britta Maier-Brunnhuber

Di am 28.4.
18-21 Uhr

Kurs-Nr. 14402

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

20 €

Pädagogik – Psychologie

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

Frauen helfen Frauen e.V.

Unter dem Dach des Trägervereins Frauen helfen Frauen e.V. befinden sich die **Fachberatungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt** und das **Frauenhaus für die Region Main-Rhön**.

Die Mitarbeiterinnen der **Fachberatungsstelle** bieten vertrauliche und kostenlose Beratung für Frauen und Mädchen, die akut von häuslicher und/oder sexualisierter Gewalt betroffen sind oder in der Vergangenheit Gewalt erlebt haben. In einem geschützten Rahmen unterstützen wir bei der Klärung der Situation, informieren über Handlungsmöglichkeiten und begleiten bei weiteren Schritten. Eine anonyme Beratung ist auf Wunsch möglich.

Weitere Informationen und Onlineberatung unter www.fachberatung-schweinfurt.de

Kontakt: Tel.: 09721-185233
oder per Mail office@fachberatung-schweinfurt.de

Im **Frauenhaus der Region Main-Rhön** finden von Gewalt betroffene Frauen Unterkunft, Schutz und Beratung. Das Frauenhaus ist rund um die Uhr telefonisch unter **09721-783060** erreichbar.

Weitere Informationen: www.frauenhaus-schweinfurt.de



Diaden-Workshop: In Beziehung zu sich selbst und anderen

Keine Lust auf Small-Talk oder oberflächliche Gespräche? Manchmal braucht es nur einen Menschen, der uns wirklich zuhört – ohne Ratschläge, ohne Bewertung.

In diesem Workshop lernen wir die Praxis der Diadenarbeit kennen, einer Methode, bei der sich zwei Menschen gegenüber sitzen und abwechselnd auf eine zentrale Frage antworten, während der andere aufmerksam und urteilsfrei zuhört. Diaden bringen einen neuen Zugang zu einem selbst, Entlastung von Gedanken, Emotionen oder alten Themen, verbessertes Zuhören ohne sofort zu reagieren, tieferes Verständnis für andere Menschen, Stille und Klarheit im „Innen“ wie im „Außen“.

Laut der Max-Planck-Gesellschaft fördern Diaden Empathie, soziale Fähigkeiten und helfen bei Einsamkeitsgefühlen.

Malte Liesner

Do am 26.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 15101 10 €

„Werte als innerer Kompass“

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, was Ihre persönlichen Werte prägt und wie sie Ihr Leben beeinflussen. Durch einen achtsamen Soll-Ist-Abgleich Ihrer aktuellen Lebenssituation werden Potenziale sichtbar. Daraus entwickeln wir eine klare Zielsetzung und konkrete Handlungsschritte, die sich leicht in Ihren Alltag integrieren lassen.

Katja Hümmer

Mi am 15.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 15102 17 €

Reden für Familie und Freunde

Sie müssen eine Rede halten, wissen nicht, wie Sie anfangen sollen, sind aufgeregt? An diesem Tag lernen Sie, was für eine Rede wichtig ist: Sprache, Körpersprache, Struktur, Umgang mit Ängsten. Wir beginnen mit der Theorie und wechseln zu praktischen Übungen. Am besten ist es, wenn Sie ein Thema mitbringen. Ziel ist es mit Worten Bilder entstehen zu lassen, die Ihre Zuhörer nicht vergessen werden!

Der Kurs findet ab 5 Personen statt. Ab 7 Personen kostet der Kurs 48,50 €.

Karl Endrich

Sa am 25.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 15103 68 €





Sprache, Denken, Handeln: NLP kennenzulernen

NLP gilt als eine der bekanntesten Methoden für Kommunikation und persönliche Weiterentwicklung.

Doch was steckt wirklich dahinter? In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die Grundlagen des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP) und erfahren, wie Sprache, Denken und Verhalten miteinander verbunden sind. Sie lernen, wie NLP im Alltag unterstützend eingesetzt werden kann – zum Beispiel im Umgang mit Stress, in der Kommunikation oder bei Veränderungsprozessen. Kleine Selbsterfahrungsübungen geben Ihnen die Möglichkeit, das Gehörte direkt auszuprobieren und einen persönlichen Eindruck zu gewinnen.

Karin Hofmann

Mi am 6.5. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
18-19.30 Uhr **1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 15104 **10 €**



Warum vhs?

Karin Hofmann

„Die vhs ist für mich ein Ort, an dem Menschen sich in einem geschützten Rahmen weiterentwickeln und Neues für ihr persönliches Wohlbefinden entdecken können.“

Die Kraft der kleinen Schritte – Wie Projekte im Leben gelingen

Dieser Vortrag ist für alle, die endlich ins Tun kommen, dranbleiben und spürbare Ergebnisse erreichen möchten – beruflich wie privat. Der Referent berichtet von seiner eigenen Erfahrung und zeigt auf, welcher Ansatz wirken kann, wie groß der erste Schritt sein sollte, damit Sie Ihr Pläne und Vorsätze (z.B. Gewicht reduzieren, mit Sport starten, die Ernährung umstellen, Stress senken, Ordnung schaffen, eine Weiterbildung beginnen, den Job wechseln oder den Schritt in die Selbstständigkeit gehen) auch wirklich umsetzen können, ohne auf halber Strecke das Handtuch zu werfen. Inhalte sind Visualisierungstechniken, Strategien zur Steigerung der mentalen Ausdauer, Selbstmanagement und Disziplin, Resilienz gegenüber Misserfolg und Niederlagen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien.

Norbert Höchner

Di am 12.5. 19-20.30 Uhr **vhs Schultesstr. 19 b**
1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 15105 **10 €**

Veranstaltungen im Bereich Elternbildung

Elternvortrag zum Kurs „Kinder stärken“

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

Diese Veranstaltung richtet sich insbesondere an Eltern und Erziehungsberechtigte von Kindern, die am Workshop „Kinder stärken“ teilnehmen. Auch andere Interessierte sind herzlich eingeladen. Der Kurs ist im Bereich „Junge vhs“ auf Seite 68 zu finden.

Dr. Katja Gebhardt

Mi am 18.3. 18.30-20 Uhr **vhs Schultesstr. 19 b**
Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 15201 **10 €**

Pflegefamilie werden

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

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

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

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

Termine nur mit Anmeldung:

Mi 17.3., 16 Uhr; Do 20.5., 15.30 Uhr; Do 16.7., 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, Raum 28, Martin-Luther-Platz 20

Anmeldung und Fragen unter pflegeeltern@schweinfurt.de, Tel. Nr. 09721 51-7856.

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

pflegeeltern@schweinfurt.de oder telefonisch unter 09721 51-7856

Informationen zum Thema finden Sie auch unter www.pflegefamilien-sw.de

Kurs-Nr. 15301



Verschenken Sie doch mal Wissen! Mit einem Gutschein

für eine Veranstaltung
in Ihrer Volkshochschule

Den Wert bestimmen Sie.
Gibt's bei uns im Sekretariat.
Tel. 09721-515444



Veranstaltungen zum Umgang mit Tod und Sterben

Sterbebettvisionen, Nahtodphänomen, Nachtodkontakte – neueste Erkenntnisse und Übungen

Die meisten von uns haben Angst vor dem Tod. Wir möchten damit nicht konfrontiert werden und laufen, solange es geht, vor ihm davon. Wir setzen den Tod gleich mit Angst vor Vernichtung und interpretieren ihn oft als Niederlage. Dies ist unter anderem zurückzuführen auf das Weltbild der modernen, materialistisch geprägten Wissenschaft und Medizin, für welche ein Fortbestehen eines möglichen Bewusstseins nach dem Tod nicht denkbar ist.

Neue Erkenntnisse zeigen, dass Menschen, die außergewöhnliche Erfahrungen in Todesnähe gemacht haben, diese Angst vor dem Tod verlieren. Wie ist das zu erklären?

In diesem Seminar versuchen wir diese Frage zu beantworten, in dem wir die Inhalte von Nahtoderfahrungen, Sterbebettvisionen und Nachtodkontakte genauer untersuchen, um deren transformierende Wirkung besser zu verstehen. Auch wird das überlieferte Wissen anderer Kulturen, die sich die ursprüngliche Kraft ihrer Kosmologien noch bewahrt haben, einfließen, wie z.B. die Erkenntnisse aus dem tibetischen Totenbuch. Ergänzend dazu werden hilfreiche meditative Übungen, die das Verständnis dazu vertiefen, praktisch angeleitet.

Weitere Termine: 26.3., 23.4., 30.4.

Dr. med. Dipl.-Chem. Eugenia Kuhn

Do ab 19.3. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b

19-20.30 Uhr 1. Stock, Zi. 105

Kurs-Nr. 15401 49 €

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

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

Anmeldung erforderlich, kostenfrei

Kerstin Schug, Norbert Wahler

Mi am 22.4. 1 mal Casa Vielfalt, 2. Stock Hospizbüro 16-20 Uhr St. Anton-Str. 8, 97422 Schweinfurt

Kurs-Nr. 15402

Männer contra Gewalt

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

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

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

Information: www.maenner-contra-gewalt.de

Kontakt: Tel.: 0176-96540443,

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

Länderkunde



China hautnah – Kultur, Menschen, Regionen und kulinarische Vielfalt

Das Reich der Mitte! Ein Land, in dem Moderne auf Tradition trifft, wie an keinem anderen Ort der Erde, die kulinarische Vielfalt nicht abwechslungsreicher und die Sprachen nicht unterschiedlicher sein könnten. Tauchen Sie ein in eine Jahrtausende alte Kultur, die zum zweiten Mal in ihrer Geschichte als eines der fortschrittlichsten Länder der Welt zählt. In meinem Vortrag nehme ich Sie mit in die Geschichte Chinas und dessen Entstehung wie wir es heute kennen. Lernen Sie eine Seite des Landes kennen, welche Sie zuvor noch nicht erlebt haben. Auf Basis persönlicher Reisen und Erlebnisse vor Ort während meines 3,5-jährigen Aufenthaltes in China, werde ich Sie durch die verschiedensten Ecken des Landes führen. Von ethnischen Gruppen, Reisterrassen, dem kalten Norden und dem warmen Süden über Sprachen und Schriftzeichen bis hin zur Große Mauer.

Florian Mehling

Di am 24.3.

18-19.30 Uhr

Kurs-Nr. 16101

vhs Schultesstr. 19 b

Untergeschoss, Zi. 005

12,50 € Eintritt



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

FIZ – Familien im Zeughaus

Offene Kinder- und Familientreffs

(Ansprechperson: Alexandra Seger Tel.: 51-7875)

- Eltern-Kind-Treff für die ganz Kleinen
- Kleinkindtreff für Kinder unter 3 Jahren
- Flitz ins FIZ, Offener Treff für Grundschüler
- Ferienbetreuung für Schulkinder

Familienstützpunkt Innenstadt

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

Der Familienstützpunkt im Haus der Familie (Zeughaus) bietet im Dienstags-Café wöchentlich dienstags von 9-11.30 Uhr (außer in den Ferien) interessante Vorträge, Aktivitäten und Austausch für Mütter, Väter, Großeltern und alle Interessierten kostenfrei an.

Koordinierungsstelle „Frühe Kindheit – KoKi“

(Ansprechpersonen: Susanne Decker, Tel.: 51-6666 und Annika Hetz, Tel.: 51-6668; fruehe.hilfen@schweinfurt.de)

- Beratung, Unterstützung und Vermittlung von Hilfen für Familien mit Kindern von Schwangerschaft bis zum 6. Lebensjahr
- Babygrüßung
- Mobile Beratung für Eltern mit Säuglingen und Babys
- Einsatz von Familienhebammen und -kinderkrankenschwestern
- Haushaltscoaching
- Spiel- und Lernprogramm
- Babypflegekurs, Stillgruppe und Spielegruppe

Nicht im FIZ:

Fachdienst Kindertagesbetreuung - Tagespflege

(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 „Kinder forschen“

Warum vhs?



Florian Mehling

„Meinen Vortrag über China biete ich bei der VHS an, weil diese eine Plattform bietet, die interessierte und wissenshungrige Menschen erreicht und man so persönliche Erfahrungen mit anderen Kulturen direkt vermitteln kann.“



Technik – Umwelt – Naturwissenschaft

Online-Angebot: Energiesparen und energetisches Sanieren

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

- 3.3., 19 Uhr:** Leben ohne Plastik – Wege aus der Wegwerfgesellschaft
- 9.3., 19 Uhr:** E-Mobilität - Elektrisiert in die Zukunft!
- 12.3., 19 Uhr:** Wie schütze ich mein Haus gegen Extremwetterereignisse wie Hitze, Regen und Flut?
- 16.3., 19 Uhr:** Was hat mein Konsum mit der Klimakrise zu tun?
- 17.3., 19 Uhr:** Sanierungspflicht bei Hauskauf und Erbe
- 23.3., 19 Uhr:** Dynamische Stromtarife – wann lohnen sie sich?
- 2.4., 19 Uhr:** Energiesparen im Alltag - Tipps und Tricks!
- 24.4., 19 Uhr:** Stoff zum Nachdenken: Nachhaltigkeit im Kleiderschrank
- 4.5., 12:30 Uhr:** Gasheizung am Scheideweg: Mögliche Szenarien der zukünftigen Gasnutzung auch im Zusammenhang mit der kommunalen Wärmeplanung!
- 11.5., 12:30 Uhr:** Anbieterwechsel - Gewusst wie!
- 22.5., 12:30 Uhr:** Ihre Heizkostenabrechnung verstehen und prüfen!
- 16.6., 10:00 Uhr:** Neue Heizung? Aktuelle Gesetze, Förderungen und technische Möglichkeiten
- 7.7., 19 Uhr:** Energieausweis für Wohngebäude
- 15.7., 12:30 Uhr:** Was bedeutet die kommunale Wärmeplanung für mich?
- 16.7., 19 Uhr:** Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen

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

Kurs-Nr. 17111V

gebührenfrei



Pilze im Sommer

Wenn die Tage lang werden und die Wälder in warmem Licht stehen, erwacht auch die Welt der Sommerpilze. Bei günstiger Witterung zeigen sich bereits ab Juni zahlreiche wärmeliebende Arten – von Wulstlingen über Täublinge bis hin zu den ersten Röhrlingen, unter denen sich ausgezeichnete Speisepilze finden lassen.

Gemeinsam unter fachkundiger Begleitung erfahren Sie:

- welche Sommerpilze bedenkenlos genießbar und welche besser zu meiden sind
- wie man charakteristische Merkmale sicher erkennt
- welche Bedeutung Pilze in der Natur spielen

Dazu gibt's spannende Geschichten, überraschende Fakten und praktische Tipps. Kontrollierte Fundstücke dürfen Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: der Witterung angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, luftiger Korb und kleines Pilzmesser

Treffpunkt/ Kursort: Parkplatz Waldgaststätte TV Jahn Schweinfurt, Ernst-Paul-Straße 6, 97422 Schweinfurt
(zum Einfügen: 50.066866, 10.244830)

Voraussetzungen: keine, Motto: Jeder kann Pilze bestimmen lernen!

Anmeldung erforderlich

Tobias Knorr

So am 5.7. 1 mal Treffpunkt: Parkplatz TV Jahn Gaststätte 9-12 Uhr

Kurs-Nr. 17201 17,50 €

Die faszinierende Welt der Bienen – Honig, Imkerei und Naturschutz

Anlässlich des Weltbienentags lädt diese Veranstaltung dazu ein, die Honigbiene als erstaunlichen „Superorganismus“ kennenzulernen. Sie erfahren, wie ein Bienenstaat funktioniert: Wie tausende Einzelwesen als perfekt abgestimmte Gemeinschaft arbeiten, Aufgaben verteilen und so eine unverzichtbare Leistung für unsere Umwelt und Ernährung erbringen. Denn ohne Bienen gäbe es viele unserer Lebensmittel – wie Äpfel oder Beeren – nicht.

Der Kurs vermittelt anschaulich Grundlagen der Imkerei und gibt Einblicke in Werkzeuge, Arbeitsabläufe und die Honiggewinnung. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Produkt Honig: Bei einer Verkostung verschiedener Honigsorten lernen Sie Qualitäts- und Geschmacksunterschiede kennen und erfahren, welchen Wert Honig als Naturprodukt hat, woran hochwertige Qualität zu erkennen ist und wie ein bewusstes, verantwortungsvolles Kaufverhalten aussieht. Dabei wird auch erläutert, warum regionaler Honig eine besondere Bedeutung für Umwelt, Imkerei und Verbraucher/innen hat.

Ergänzend erhalten Sie praktische Tipps zur bienenfreundlichen Gestaltung von Garten oder Balkon sowie Einblicke, warum grundsätzlich jeder Imker/in werden kann – auch ohne Vorkenntnisse oder großen Platzbedarf.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich für Natur, Nachhaltigkeit, Ernährung und Bienen interessieren.

Mathias Sejnowski

**Mi am 20.5. vhs Schullesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 17300

10 €

Aktion Kompostverkauf

Samstag 21. März bis Samstag 11. April 2026

Geprüfter Kompost zu Spitzenpreisen.

Jetzt zugreifen

solange Vorrat reicht 40-l-Sack statt 3,00 € Aktionspreis 2,50 €

Lose Kompost statt 16,- € /m³ Aktionspreis 12,- € /m³

NEUER Wertstoffhof in der Oslostraße 1, 97424 Schweinfurt

NEUE Öffnungszeiten: Mo - Mi und Fr 8.00 - 16.00 Uhr, Do: 8.00 - 17.00 Uhr, Sa: 8.00 - 13.00 Uhr

www.schweinfurt.de/abfall

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt



Wer pfeift denn da? Vogelstimmenführungen

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

Treffpunkt ist immer mittwochs ab 1. April (auch in den Ferien und bei jedem Wetter) die Pfinz (= Ententeich) in den Wehranlagen um 19 Uhr. Letzter Termin ist der 27. Mai. In den Ferien sind die Führungen speziell auf Kinder ausgerichtet. Geleitet werden sie jeweils von den Vogelstimmenführern: Bernhard Dippert oder Martin Kreier.

Keine Anmeldung erforderlich, kostenfrei.

Vogelschutzverein

Mi ab 1.4. 9 mal Treffpunkt: Wehranlagen
19-20.30 Uhr

Kurs-Nr. 17301 gebührenfrei

Veranstaltungen mit dem Naturwissenschaftlichen Verein SW e. V.

Bei Fragen zu Inhalten können Sie sich gerne per Mail an Herrn Drescher wenden
werner.drescher@nvv-schweinfurt.de

Einführung in die Lebewelt des Oberen Muschelkalks

Referent: Günter Stürmer, Schweinfurt

Kosten für Nichtmitglieder 3 Euro

Naturwissenschaft. Verein NWV

Fram 6.3. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 17801

Das Rebhuhn - Vogel des Jahres 2026

Referentin: Dietlind Hußlein, Schweinfurt

Kostenfrei. Spende erbeten.

Naturwissenschaft. Verein NWV

Fram 20.3. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 17802

Ein Gemälde der Renaissance wird befragt und vermessen

Referent: Prof. Dr. Ernst Erich Doberkat, Schweinfurt

Kosten für Nichtmitglieder 3 Euro

Naturwissenschaft. Verein NWV

Fram 17.4. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 17803

Exkursion ins Naturschutzgebiet Ruine Homburg

Referent: Prof. Dr. Winfried Türk, Höxter

Treff/Abfahrt: 9:00 Uhr Stadthalle Schweinfurt oder 10:00 Uhr Gössenheim - Parkplatz an der Ruine Homburg

Dauer: ganztags

Kosten für Nichtmitglieder 4 Euro

Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr möglich.

Naturwissenschaft. Verein NWV

Sa am 18.4.

9.00-17 Uhr

Kurs-Nr. 17804

Was tut sich pharmazeutisch in der Diabetes-Behandlung?

Referentin: Dr. Anne-Kathrin Müller, Dittelbrunn, Apothekerin

Kosten für Nichtmitglieder 3 Euro

Naturwissenschaft. Verein NWV

Fram 8.5.

19.30-21.30 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 17805

Botanisch-naturkundliche Exkursion über Burghausen zur Kirchenruine Michelsberg

Referent: Karl Schwarz, Poppenlauer

Treff/Abfahrt: 13:00 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt

Laufstrecke: ca. 5 km

Dauer ca. 4 Stunden

Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr möglich

Kosten für Nichtmitglieder 4 Euro

Naturwissenschaft. Verein NWV

Sa am 9.5.

13-17 Uhr

Kurs-Nr. 17806

Gräber der sog. Aunjetitzer Kultur aus der Zeitepoche und dem Land der Himmelscheibe (Harzvorland)

Referent: Archäologe Dr. Matthias Sopp, Großheirat

Kosten für Nichtmitglieder 3 Euro

Naturwissenschaft. Verein NWV

Fram 22.5.

19.30-21.30 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 17807

Gräber der sog. Aunjetitzer Kultur aus der Zeitepoche und dem Land der Himmelscheibe (Harzvorland)

Referent: Diplom-Physiker Stefan Glück, Schweinfurt

Kosten für Nichtmitglieder 3 Euro

Naturwissenschaft. Verein NWV

Fram 19.6.

19.30-21.30 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 17808

Höhlen erkunden und Gold-Waschen - Familien-Exkursion nach Südhüringen

Führung entlang der Fränkischen Linie zur Zinselhöhle

Referent: Naturpark- und Höhlenführer Ralf Kirchner, Frankenblick

Treff/Abfahrt: 09:30 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt

Kosten für Höhlenbesuch und geführte Wanderung (evtl. mit Goldwaschen): Erwachsene: 11 Euro; Kinder: 7 Euro

Laufstrecke: ca. 5 km

Dauer ca. 4-5 Stunden mit integrierter Mittagspause im Gelände (Rucksackverpflegung)

Für das Goldwaschen hat Herr Kirchner einige Waschpfannen, weitere Teilnehmer können mit Werkzeug zuarbeiten bzw. entspannen. Im Wasser benötigen sie (Gummi-)Stiefel. Ob das Goldwaschen tatsächlich möglich ist, entscheidet (zeitnah) die Umweltbehörde.

Organisation: Georg Büttner, Schweinfurt und Ralf Rudolph, Eltmann

Mitbringen ist wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe und „Rucksackverpflegung“.

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher verbindliche Anmeldung bis 05.06.2026 erforderlich unter georg.buettner@nvv-schweinfurt.de

Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr möglich

Naturwissenschaft. Verein NWV

Sa am 20.6.

9.30-14.30 Uhr

Kurs-Nr. 17809

Naturwissenschaftlicher Treff mit Gestaltung des Jahresprogramms 2027/28

Kostenfrei. Interessenten willkommen!

Naturwissenschaft. Verein NWV

Fram 17.7. vhs Schultesstr. 19 b
19.30-21.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 17810

Besichtigung des kleinen Industriemuseums unter dem Motto - Made in Schweinfurt

Organisation: Elisabeth Winkler

Referent: Museumsleiter Wolfgang Rücknagel, Schweinfurt

Treffpunkt: 14 Uhr, Schweinfurt, Gutermann-Promenade 1

Hier befindet sich eine große Anzahl von Wälzlagern und technischen Geräten. Wir erfahren wie z. B. Sachs und SKF nach Schweinfurt kamen und es bringt zum Staunen, wo und wofür Schweinfurt in aller Welt bekannt ist.

Begrenzte Teilnehmerzahl, daher verbindliche Anmeldung bis 10.07.2026 erforderlich bei E. Winkler: Tel. 09721/32147

Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr möglich

Kostenfrei. Spende erbeten.

Naturwissenschaft. Verein NWV

Sa am 18.7.

14-15.30 Uhr

Kurs-Nr. 17811

PKW-Exkursion zum Tag des Geotops: Geologie entlang der Fränkischen Saale von ihrer Quelle bis Bad Kissingen

Referent: Dr. Georg Büttner Schweinfurt

Treff/Abfahrt: 09:30 Uhr Parkplatz Stadthalle Schweinfurt

Dauer: ganztags

PKW-Exkursion mit einigen kleineren Fußwegen

Mitbringen ist wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe und „Rucksackverpflegung“.

Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr möglich.

Kostenfrei. Spende erbeten.

Naturwissenschaft. Verein NWV

Sa am 19.9.

9.30-18 Uhr

Kurs-Nr. 17812



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.ortel@schweinfurt.de

Kommunikation, Sozialkompetenz und Arbeitstechniken

Geheimnisse effektiver Kommunikation

Kennen Sie das? Sie meinen es gut, doch Ihr Gegenüber versteht etwas ganz anderes? In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Ihre Botschaften wirklich ankommen - im Job und im Privatleben.

Sie entdecken Ihre persönlichen Kommunikationsmuster, erkennen unbewusste Signale und üben in konkreten Situationen, wie Sie klarer kommunizieren und Missverständnisse vermeiden. Das Ergebnis: stärkere Beziehungen, mehr Überzeugungskraft und souveränes Auftreten in schwierigen Gesprächen.

Theorie trifft Praxis - mit sofort anwendbaren Techniken für Ihren Alltag.

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

Termine: Mo 9.3., Mi 11.3., Mo 16.3., Mi 18.3., 18.30-20 Uhr.

Volker Peter
Mo und Mi ab 9.3. 4 mal vhs Schulstr. 19 b
18.30-20 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 21101 50 €

Resilienz - Impuls vortrag

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

Dagmar Schmidt

**Mo am 9.3. 1 mal vhs Schulstr. 19 b
20.15-21.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21102 14,50 €

Menschenkenntnis stärken – für eine bessere Zusammenarbeit im Beruf

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

Das Seminar möchte die Teilnehmer/innen dabei unterstützen, das eigene Verhalten und das Verhalten anderer besser zu verstehen und zu reflektieren, um

- die eigenen Potenziale besser kennenzulernen und wertschätzen,
- 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 25.4. mit Pause vhs Schulstr. 19 b
9-17 Uhr 1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 21103 60,50 €



Warum vhs?

Carsten Heimers

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

Konstruktiv mit Konflikten umgehen

Konflikte gehören zum menschlichen Leben und zum beruflichen Alltag. Dennoch werden Konflikte gerne vermieden. Und wenn Konflikte ausgetragen werden, dann oft mit großer Leidenschaft und Emotion und mit wenig Wertschätzung und Verständnis für die „Gegenseite“. Dabei wäre eine konstruktive Auseinandersetzung mit den eigentlichen Konfliktursachen so wichtig. Sowohl, um in der Sache voranzukommen, als auch um eine gute Zusammenarbeit der Beteiligten zu ermöglichen.

Im Seminar lernen die Teilnehmer/innen Grundlagen der „Konflikttheorie“, Konfliktarten und -stile sowie das Harvard-Konzept zur Lösung von Konflikten kennen. Die Teilnehmer/innen haben dabei die Möglichkeit, individuelle Fälle zu besprechen und den eigenen Konfliktstil zu reflektieren. Zudem wird erläutert, was bei der Planung und Durchführung von Verhandlungen zu beachten ist.

Die Teilnehmer/innen werden durch Diskussionen und kleine Einzel-/Gruppenarbeiten aktiv in das Seminar eingebunden und können eigene Fragen, Anliegen und Praxisfälle einbringen. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 12 €.

Carsten Heimers

**Mo am 22.6. 1 mal vhs Schulstr. 19 b
17-19 Uhr Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21104 17 €

Bitte beachten Sie auch das Angebot im Programmbereich **Theater** und die Seminarangebote im Programmbereich **Pädagogik/Psychologie**.

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

vhs Volkshochschule Schweinfurt

Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesellschaft ...

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

Anmeldung unter
Tel. 09721-51 54 44 oder
www.vhs-schweinfurt.de



Unternehmensführung, Berufswahl, beruflicher Einstieg

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 21.3. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
10-16 Uhr **1. Stock, Zi. 103**

Kurs-Nr. 21301 **50 €**



Quelle: Pexels.com

Bitte beachten Sie auch die Angebote
Komplettkurs Canva Kurs-Nr. 25201, **Werde zum Social Media-Profi** Kurs-Nr. 25204, **Rechtlches für Website-Betreiber** Kurs-Nr. 25401, **Die eigene Website mit Wordpress** Kurs-Nr. 25402 und **Fit fürs Büro** Kurs-Nr. 25502 und 25503 im Bereich EDV.

Beruflich durchstarten in Deutschland – Einstieg in Ausbildung und Arbeit

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

Agentur für Arbeit Schweinfurt

Do am 2.7. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
13.30-15 Uhr **Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21402 **gebührenfrei**

Die Zukunft gehört dir – Jetzt einen Berufsabschluss nachholen

Im Berufsleben stehen immer wieder Veränderungen an. Darauf ist es nie zu spät einen Berufsabschluss zu erreichen. Wir zeigen verschiedene Wege einen Berufsabschluss nachzuholen, stellen Fördermöglichkeiten vor und geben erste Einblicke in den regionalen Arbeitsmarkt.

Das Angebot ist kostenlos, **eine Anmeldung ist erforderlich**.

Agentur für Arbeit Schweinfurt

Do am 30.7. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
17-18.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 21403 **gebührenfrei**

Online-Angebot: Kurs- und Zertifikatssystem Xpert Business

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

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

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

Warum vhs?

Robert Bauer

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

WEITER BILDUNG ABITUR



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



Unterstützender Unterricht / Schulabschlüsse

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

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

Hinweis: externe Prüfungsteilnehmer/innen müssen sich selbst rechtzeitig an der zuständigen Schule zu den Prüfungen anmelden. Der Unterricht wird durch den Verein zur Förderung der Volkshochschule der Stadt Schweinfurt (vfV) unterstützt und kann deshalb bereits ab 6 Teilnehmer/innen stattfinden.

Fit ins Abitur im Fach Mathematik am Gymnasium

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

Termine: Fr 13.3., 20.3., 27.3., 17.4., 24.4., Do 30.4. (Zi 201), Christoph Oliver Kunkel

**Fr ab 13.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
15.30-17 Uhr 2. Stock, Zi. 206
Kurs-Nr. 21501 30 €**



Quelle: Pixabay.com

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

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

Termine: Fr 13.3., 20.3., 27.3., 17.4., 24.4., Do 30.4. (Zi 201), Fr 8.5. und 15.5.

**Christoph Oliver Kunkel
Fr ab 13.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.15-18.45 Uhr 2. Stock, Zi. 206
Kurs-Nr. 21502 40 €**

EDV, IT

Beratung und Information:

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

Wir schulen mit Windows 11 und MS-Office 2019.

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

„Investition in Ihre Zukunft“

Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

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



Wichtig Wichtig Wichtig

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

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

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

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

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

Wir setzen auf
Schulungsunterlagen von

HERDT
www.herd़t.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

PC-Basiswissen mit Windows 11 und Office (E)

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

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

Inhalte:

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

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

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

Ansgar Eckert

**So ab 15.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101
Kurs-Nr. 25101 62,50 €**

Warum vhs?

**Ansgar
Eckert**

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

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 (Browser, Suche, Sicherheit)
- Hardware und Software

Für diesen Kurs benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

Jwan Tahir

**Mo ab 13.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-19 Uhr 1. Stock, Zi. 102
Kurs-Nr. 25102 104 €**



Künstliche Intelligenz, Internetsicherheit



Quelle: Pexels.com

Kompaktkurs Canva

Der Kurs vermittelt Ihnen die notwendigen Werkzeuge, um mit Canva schnell und einfach professionelle Präsentationen zu erstellen. Canva ist eine vielseitige Online-Plattform zur Gestaltung von Designs, die Vorlagen für Präsentationen, Social-Media-Posts, Poster und mehr bietet. Entdecken Sie die intuitive Benutzeroberfläche von Canva und lernen Sie die wichtigsten Funktionen kennen. Nach einer Einführung in die Grundlagen der Gestaltung können Sie Layouts gestalten, Farben und Schriften wählen und Bilder und Grafiken wirkungsvoll einsetzen. Weitere Inhalte sind: Designs erstellen, Präsentieren und visualisieren, Animationen und Formatierungen, Exportieren und teilen.

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

Torsten Jaunich

Mo 16.3. und 23.3.

jeweils 14.30-16.45 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25201

47 €

KI im Alltag nutzen: Chatbots und Bildgenerierung

Dieser Workshop bietet einen fundierten und praxisnahen Einstieg in die Welt der generativen Künstlichen Intelligenz. Er richtet sich an alle Interessierten mit dem Ziel, die digitale Handlungskompetenz für einen verantwortungsvollen Umgang mit KI in Alltag und Beruf zu erwerben. Die Veranstaltung ermöglicht Ihnen das direkte Experimentieren mit führenden Tools wie ChatGPT, Gemini, Copilot und KI-Bildgeneratoren. Inhaltlich wird zunächst ein Überblick über aktuelle KI-Systeme und Apps gegeben, gefolgt von einem Fokus auf die Unterschiede der KI-Chatbots und das effiziente Texten (Prompt-Engineering). Weiterhin beschäftigen wir uns mit der KI-Bildgenerierung, wobei wir den Designprozess verstehen und gemeinsam Bilder erstellen. Ein wichtiger Bestandteil ist die kritische Auseinandersetzung mit den Potenzialen und Grenzen dieser Technologie, um eine reflektierte Anwendung zu gewährleisten. Der Workshop kombiniert Vorträge, praktische Übungen und Diskussionen.

Bitte bringen Sie zur aktiven Teilnahme einen Laptop mit. Zudem ist die vorherige Registrierung bei den KI-Anbietern notwendig. Der Kurs dient der Information und beinhaltet keine Rechtsberatung zu Datenschutz, Urheberrecht oder anderen juristischen Themen.

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

Torsten Jaunich

Mo 16.3. und 23.3.

jeweils 17-20 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b

1. Stock, Zi. 102

Kurs-Nr. 25202

20 €

Einführung in ChatGPT – der perfekte Einstieg in die Künstliche Intelligenz

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

Inhalte:

- Künstliche Intelligenz - Hype oder Vape?
- Wie funktioniert KI?
- Geschichte, Entstehung und Potenziale der KI
- Viele praktische Anwendungsbeispiele mit ChatGPT und anderen KI-Tools
- Video-Tutorials und Glossar

Voraussetzung: Eine Portion Neugierde auf die künstliche Intelligenz. Ein Manuskript auf USB-Stick kann während des Kurses erworben werden.

Ansgar Eckert

So am 19.4.

9-16.15 Uhr

Kurs-Nr. 25203

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

1. Stock, Zi. 102

62,50 €

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 12.5.

18-21 Uhr

Kurs-Nr. 25205

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

1. Stock, Zi. 101

31 €

Smartphones

Smartphone-ABC – erster Einblick in die Smartphone-Welt

Smartphones sind heutzutage nicht mehr wegzudenken und für immer mehr Menschen ständige Begleiter. Dabei sind sie weit mehr als Telefone und bieten echte Vorteile. Für die ältere Generation, die nicht damit aufgewachsen ist, erweist sich der Zugang zu Smartphones hingegen vielfach als große Herausforderung. In diesem Vortrag werden die Grundlagen und Anwendungen erklärt, um aus der schieren Menge der denkbaren Möglichkeiten persönliche Vorteile herauszufiltern. Zudem zeigen wir auf, worauf bei einer Anschaffung geachtet werden sollte.

Anmeldung erforderlich.

BayernLab Bad Neustadt a.d.Saale

Mi am 18.3.

14-15.30 Uhr

Kurs-Nr. 25201

1 mal

vhs Schultesstr. 19 b

Untergeschoss, Zi. 005

gebührenfrei

Werde zum Social Media-Profi – Fortgeschrittenenkurs

Dieser Fortgeschrittenenkurs richtet sich an alle, die bereits Grundlagenkenntnisse in Instagram haben und ihre Fähigkeiten auf das nächste Level heben möchten. Wir fokussieren uns auf Strategien, fortgeschrittenen Techniken und Insider-Tipps, um Ihre Reichweite zu maximieren und eine authentische Community aufzubauen. In diesem Kurs erstellen wir gemeinsam einen individuellen und ansprechenden Social-Media-Auftritt, der Ihre Persönlichkeit und Ihre Ziele widerspiegelt. Wir entwickeln und designen Beiträge, erarbeiten und bearbeiten Ihr individuelles Profil und lernen dabei verschiedene Gestaltungsmittel und -elemente kennen. Dabei geben die Teilnehmer/innen die Wünsche und Vorstellungen ihres Social-Media-Auftritts vor, ob künstlerisch/kreativ oder nur als Inspirations- und Informationsquelle.

Inhalte:

- Professionelle Foto- und Videotechniken mit Canva, Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI), Storytelling-Techniken für fesselnde Inhalte
- Zielgruppenanalyse, Nischenfindung, Content-Strategieentwicklung für maximale Wirkung, Strategien zur Steigerung von Interaktion und Engagement
- Monetarisierungsstrategien für Influencer und Insider-Tipps für mehr Reichweite und Sichtbarkeit.

Dieser Kurs ist ideal für Teilnehmer/-innen, die ihre Social-Media-Kenntnisse auf Instagram vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop.

Um Instagram und Canva nutzen zu können, ist eine Vorabregistrierung erforderlich.

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

Torsten Jaunich

Mo 27.4., 4.5. und 11.5.

jeweils 18-21 Uhr

Kurs-Nr. 25204

vhs Schultesstr. 19 b

Untergeschoss, Zi. 005

30 €

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 erzielle ich mit dem Google Internet Browser bessere Suchergebnisse?

Bitte eigenes, betriebsbereites Android Smartphone (Mindesstandforderung: Android 11) oder Android Tablet mitbringen inkl. Ladekabel und Netzteil und, sofern vorhanden, Google-ID und Passwort.

Nicht für Apple-Geräte geeignet!

Axel Weisenberger

Do ab 7.5.

10-12 Uhr

Kurs-Nr. 25302

5 mal

vhs Schultesstr. 19 b

Erdgeschoss, Zi. 011

104 €



Webseiten erstellen und gestalten

Rechtliches für Website-Betreiber/innen (E)

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

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

Stephan Betzel

Di am 21.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 101
Kurs-Nr. 25401 31 €

Die eigene Website mit Wordpress

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

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

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

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

Termine: Mo 27.4., Do 30.4., Mo 4.5., Do 7.5., jeweils 18-21 Uhr.

Stephan Betzel
Mo und Do ab 27.4. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 101
Kurs-Nr. 25402 132 €

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 10.3. und 17.3. jeweils 18-20.45 Uhr vhs Schultesstr. 19 b
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 Büroalltags vorzubereiten. Es werden neben den EDV-Grundkenntnissen die gängigen Anwendungsprogramme 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

Di ab 11.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101
Kurs-Nr. 25502 187 €

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 Büroalltags vorzubereiten. Es werden neben den EDV-Grundkenntnissen die gängigen Anwendungsprogramme 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

Di ab 11.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101
Kurs-Nr. 25503 187 €

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 14.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101
Kurs-Nr. 25504 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

Mi am 13.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-21.30 Uhr 1. Stock, Zi. 101
Kurs-Nr. 25505 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.herd.de, Version wie von Ihnen selbst eingesetzt, mit oder ohne Übungsanhang) ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Rainer Hartmann

Sa 14.3. und So 15.3. vhs Schultesstr. 19 b
jeweils 8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102
Kurs-Nr. 25506 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.herd.de, Version wie von Ihnen selbst eingesetzt, mit oder ohne Übungsanhang) ist von Vorteil, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme.

Rainer Hartmann

Sa 18.7. und So 19.7. vhs Schultesstr. 19 b
jeweils 8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102
Kurs-Nr. 25508 125 €

Excel-Formulare (E)

Hier lernen Sie, wie Sie individuelle Excel-Formulare erstellen, formatieren und mit Überprüfungsfunktionen versehen können. Es werden Excel-Steuerungselemente (Kontrollkästchen, Optionsfelder usw.) besprochen, mit denen sie Ihr Formular interaktiv gestalten können.

Werner Förster

Sa am 25.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 101
Kurs-Nr. 25509 62,50 €

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

Rainer Hartmann

Sa 9.5. und So 10.5. vhs Schultesstr. 19 b
jeweils 8.45-16.15 Uhr 1. Stock, Zi. 102
Kurs-Nr. 25507 125 €



Neue Kurse – jetzt buchen!

Lernen Sie auch unsere Online-Angebote kennen.

www.vhs-schweinfurt.de
www.volkschochschule.de





Volkshochschule
Schweinfurt

Besuchte einen von 476.000
vhs-Kursen pro Jahr



Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

**Mach dich zukunftsfit:
Wir haben Raum und Zeit.**



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 sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

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

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

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

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)

Niveaustufe C2

Niveaustufe C1

Niveaustufe B2

Niveaustufe B1

Niveaustufe A2

Niveaustufe A1

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

Anfänger/innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2. Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige 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 verstündigen
- 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 B 2 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 internationale renommierte Kooperationspartner gewonnen.

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



Quelle: Pixabay.com

Englisch

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

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

Beratung Englisch

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

Wenn Sie nicht 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 Programm -> Sprachen.



Englisch für Null-Anfänger/innen

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Englisch A1 am Nachmittag für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

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

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

Ute Kempf

Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
14.30-16 Uhr 2. Stock, Zi. 204
Kurs-Nr. 330131 max. 120 €

Englisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Englisch für die Reise A1 am Vormittag

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

Mit Englisch können Sie sich in vielen Ländern gut verständigen - auch dann, wenn es nicht die dortige Muttersprache ist. In diesem Kurs erlernen Sie auf abwechslungsreiche Weise wichtige Wörter und Sätze für typische Alltagssituationen auf Dienstreise oder im Urlaub - ob im Hotel, im Restaurant, beim Einkaufen oder unterwegs. Anhand von gezielten praktischen Übungen und Rollenspielen gewinnen Sie im Laufe des Kurses an Sicherheit im Sprechen und werden somit bestens auf Ihren Aufenthalt im Ausland vorbereitet.

Lehrbuch: Hooray for Holidays! Neu, Hueber, ISBN 9783190772438, ca. ab Lektion 5

Regina Abrucio Krappmann
Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304
Kurs-Nr. 330901 max. 120 €

Englisch A1 am Abend

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

In diesem Kurs lernen Sie mit viel Freude am Sprechen und Ausprobieren die englische Sprache in entspannter Atmosphäre. Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, Klett, ISBN 9783125017535, ab Lektion 4

Amira Gostomski
Do ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015
Kurs-Nr. 330151 max. 120 €

Englisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

In diesem Kurs erarbeiten und wiederholen wir zunächst die letzten Kapitel aus dem Lehrbuch Great! A1. Im Laufe des Kurses beginnen wir dann mit dem nächsten Niveau A2.

Lehrbuch: Great! A1, 2nd edition, Klett, ISBN 9783125017535, ca. ab Lektion 7/8

Gayle Hoffman
Do ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr 2. Stock, Zi. 203
Kurs-Nr. 330152 max. 120 €

Englisch Grundstufe A2

Englisch A2 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Great! A2, 2nd edition, Klett, ISBN 9783125017573, ab Lektion 4

Regina Abrucio Krappmann
Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 304
Kurs-Nr. 330221 max. 120 €

Englisch Grundstufe A2

Konversationskurse

English Conversation A2 am Vormittag

Neuer Kurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1/A2.

Wir sprechen über allgemeine und aktuelle Themen und erarbeiten und üben einen nützlichen Wortschatz für Reisen, Urlaub und Alltagssituationen. Let's get started! Come and join us. Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

Annette May
Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-12.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 330253 max. 120 €

English Conversation A2/B1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

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 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 303
Kurs-Nr. 330251 max. 120 €

Practicing English A2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Sie haben früher – vielleicht in der Schule oder vor längerer Zeit – Englisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse jetzt wieder aktivieren und erweitern? In entspannter Atmosphäre werden wir anhand verschiedener kommunikativer Übungen Ihren Wortschatz ausbauen, die Grammatik wiederholen und mit Hilfe von praktischen Sprechanlässen zu alltagsrelevanten Themen Hemmungen und Schwierigkeiten beim freien Sprechen in der Fremdsprache abbauen sowie das Hörverstehen trainieren. Spannende Lektüre rundet unser Programm ab. Seiteneinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Feel free to join us!

Gabriele Houlihan
Mo ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.45-18.15 Uhr 2. Stock, Zi. 205
Kurs-Nr. 330252 max. 120 €

Englisch Mittelstufe B1

Englisch B1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

The aim of this English course is to deepen and review the level A2 and to get started with B1 as well as practicing the correct pronunciation and intonation. Bring motivation and enthusiasm for language and speaking with you.

In diesem Kurs vertiefen wir unsere Englischkenntnisse auf der Stufe A2 und arbeiten parallel auch im Lehrbuch Great! B1 ab Lektion 3 weiter. Bringten Sie Lust und Motivation auf Sprache und Sprechen mit!

Lehrbuch: Great! B1, 2nd edition, Klett, ISBN 9783125017580, ca. ab Lektion 3

Ute Kempf
Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011
Kurs-Nr. 330321 max. 120 €



Englisch B1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2/B1.

Lehrbuch: Go for it B1, Hueber, ISBN 9783191029401, ab Lektion 7/8

Regina Abrucio Krappmann

Do ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b

8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 306

Kurs-Nr. 330324 max. 120 €

Englisch B1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Great! B1, 2nd edition, Klett, ISBN 9783125017764, ab Lektion 5

Amira Gostomski

Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b

19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 330331 max. 120 €

Englisch B1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2/B1.

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

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

Lehrbuch: Go for it B1, Hueber, ISBN 9783191029401, ca. ab Lektion 7/8

Ulrike Mühl

Mo ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b

17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330333 max. 120 €



Warum vhs?

Ulrike Mühl

"True life is meeting people." Weil das wahre Leben in der Begegnung liegt. Weil gemeinsames Lernen effektiver ist und man sich gegenseitig motivieren und unterstützen kann. Weil Sprachen verbinden, den Horizont erweitern und das Gedächtnis schulen.

VHS, weil es einfach Spaß macht."

Englisch B1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2/B1.

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

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

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

Ulrike Mühl

Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b

17-18.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330334 max. 120 €

Englisch Mittelstufe B2 Konversationskurse

Conversation B2 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1/B2.

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

Lehrbuch: Go for it B2, Hueber, ISBN 9783192029400, ab Lektion 7

Ulrike Mühl

Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b

8.30-10 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 330451 max. 120 €

Englisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

Englisch Conversation B1 am Vormittag

Neuer Kurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

Take this opportunity to improve your vocabulary and pronunciation as well as your grammar with a native speaker in a safe, comfortable environment. In this course, we will discuss everyday topics like travel, food, daily routines and current events, while building your confidence in speaking.

You will interact within a group that is interested in strengthening their communication skills, and come away with the ability to speak more fluently!

Gayle Hoffman

Do ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b

10.30-12 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 330352 max. 120 €

English Conversation B2/C1

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B2.

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

Amira Gostomski

Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b

8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 330452 max. 120 €

Teatime Conversation (B2)

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1/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 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 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b

15.45-17.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 330453 max. 120 €



Quelle: Pixabay.com



Englisch Aufbaustufe C1 Konversationskurse

English Conversation B2/C1

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B2/C1.
This course is recommended for intermediate level students. In this course you will develop greater control of the English grammar. Express and understand key information about typical situations such as business or leisure. Increase your vocabulary to cover subjects such as holidays, everyday's life and food, etc. Listening comprehension, discussions and reading are part of each class. Materials will be distributed in class.

Amira Gostomski

Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 330452 max. 120 €

Conversation C1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B2/C1.

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

Ulrike Mühl

Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 330551 max. 120 €

Englisch mit Zeit und Muße

Konversationskurs Englisch B1 für Senioren/innen

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

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 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr 1. Stock, Zi. 103

Kurs-Nr. 330261 max. 120 €

Englisch B2 für Senioren/innen

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

Englisch lernen in kleinen Schritten und gemäßigtem Tempo.

Lehrbuch: Great! B1, alte Ausgabe (blau), Klett, ISBN 9783125014848, ca. ab Lektion 10 und Go for it! B2, Hueber, ISBN 9783190429400, ab Lektion 2

Ingetraut Lemmerich

Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 330265 max. 120 €

Englisch B1 für Senioren/innen mit dem Schwerpunkt Konversation

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

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 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 2. Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 330263 max. 120 €

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 Wörtern 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 erarbeiten und zu vertiefen.

Lehrbuch: Ready for C1 Advanced, 4th edition, Student's Book, macmillan education, ISBN 9783194029279, ca. ab Lektion 6 und (nicht zwingend notwendig für den Kurs) Ready for C1 Advanced, 4th edition, Workbook, macmillan education, ISBN 9783194129276

Hildegard Dippert

Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015

Kurs-Nr. 330751 max. 120 €

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



Volkshochschule
Schweinfurt

Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesellschaft ...

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

Anmeldung unter
Tel. 09721-51 54 44 oder
www.vhs-schweinfurt.de



Quelle: Pixabay.com

Französisch

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

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

Beratung Französisch

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

Wenn Sie nicht 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 Programm -> Sprachen.



Französisch Grundstufe A1 Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Französisch A1 am Abend

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

Lehrbuch: Chapeau! A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber, ISBN 9783191834340, ab Lektion 4

Aude Dussert

**Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014**

Kurs-Nr. 340151 max. 120 €

Französisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

La matinée française – Konversationskurs Französisch (B1)

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

Vous aimez parler français et souhaitez améliorer vos connaissances autour de sujets tels que les voyages, la littérature et le cinéma? Ce cours de conversation est pour vous! Rejoignez-nous pour discuter en français dans une ambiance conviviale. A bientôt!

Lehrbuch: Prenons la parole A2/B1, Klett, ISBN 9783125292840, ab Lektion 3

Aude Dussert

**Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.30-12 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

Kurs-Nr. 340350 max. 120 €

Französisch A1 am Nachmittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Chapeau! A1, Hueber, ISBN 9783191834340, ab Lektion 12

Agnès Boismorel

**Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-18 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

Kurs-Nr. 340152 max. 120 €

Französisch Grundstufe A2

Französisch A2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1/A2.

Lehrbuch: Chapeau! A2, Hueber, ISBN 9783191034344, ab Lektion 9

Agnès Boismorel

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

Kurs-Nr. 340232 max. 120 €

Französisch B1 Conversation facile

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

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 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

Kurs-Nr. 340351 max. 120 €

Französisch Grundstufe B1 Auffrischungskurse

Französisch Auffrischung B1

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1, die diese in entspannter Atmosphäre auffrischen und festigen möchten.

Lehrbuch: Reprise B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber-Verlag, ISBN 9783190033805, ab Lektion 4

Aude Dussert

**Do ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.30-12 Uhr 3. Stock, Zi. 304**

Kurs-Nr. 340341 max. 120 €

Französisch mit Zeit und Muße

Französisch B2 Konversationskreis für Senioren/innen

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.

Edgar Schuck

**Mo ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 306**

Kurs-Nr. 340261 max. 120 €



Quelle: Pixabay.com

Italienisch

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

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

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 Programm->Sprachen.



Italienisch für Null-Anfänger/innen

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Italienisch A1 am Vormittag für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse
Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Entdecken Sie auf unterhaltsame und kommunikative Weise die italienische Sprache von Anfang an. In diesem Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und einfache Gespräche auf Italienisch zu führen.

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

Annette May
Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
9-10.30 Uhr 2. Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 350121 max. 120 €

Italienisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Italienisch A1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 9783125022027, ca. ab Lektion 5

Annette May
Do ab 12.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
9-10.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 350141 max. 120 €

Italienisch Grundstufe A2

Italienisch A2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

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

Lehrbuch: Con piacere nuovo A2, Klett, ISBN 9783125252097, ab Lektion 3

Patrizia Pfeuffer-Bellini
Mo ab 16.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
19-20.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015

Kurs-Nr. 350232 max. 120 €

Italienisch A1 am Abend

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

Kann eine Sprache so viel Spaß machen? Entdecken Sie auf unterhaltsame und kommunikative Weise die italienische Sprache. In diesem Kurs lernen Sie, sich in Alltagssituationen und auf Reisen zu verständigen und einfache Gespräche auf Italienisch zu führen.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 9783125022027, ab Lektion 3

Patrizia Pfeuffer-Bellini
Di ab 17.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
17.15-18.45 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 350152 max. 120 €

Italienisch Grundstufe A2 Konversationskurse

Italienisch Konversation A2 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

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

Giordana Galbiati
Di ab 10.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
11-12.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 350251 max. 120 €

Italienisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 9783125022027, ca. ab Lektion 7/8

Giulia Chevron
Di ab 10.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
19.15-20.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 350154 max. 120 €

Italienisch Mittelstufe B1/B2

Italienisch B1/B2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1/B2.

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 9.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
18.30-20 Uhr 2. Stock, Zi. 205

Kurs-Nr. 350332 max. 120 €

Italienisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Sprechen, lernen, lachen. Grammatik? Kein Problem!

Lehrbuch: Con piacere nuovo A1, Klett, ISBN 9783125022027, ab Lektion 9

Patrizia Pfeuffer-Bellini
Di ab 17.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
19-20.30 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 350153 max. 120 €

Italienisch Mittelstufe B1 Konversationskurse

Italienisch Konversation B1 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

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

Giordana Galbiati
Di ab 10.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
9.15-10.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 350252 max. 120 €



Italienisch Mittelstufe B2 und Aufbaustufe C1

Italienisch B2 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B2.

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

Dott.ssa Laura Bruno

Do ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.45-10.15 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 350422 max. 120 €

Italienisch B2/C1 am Nachmittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B2/C1.

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

Dott.ssa Laura Bruno

Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.15-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 350432 max. 120 €

Italienisch Spezial

Workshop: Sizilien - Land, Leute und Kultur

Dieser Workshop ist für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1 geeignet.

Sizilien ist mehr als Sonne und Meer. Wir begeben wir uns auf eine Entdeckungsreise über Italiens größte Insel und lernen dabei die Gastronomie, Geschichte und Musik Siziliens kennen. Zusammen entdecken wir, welche kulturellen Einflüsse diese Insel bestimmen und erfahren, was heute die Vielfältigkeit dieses Ortes wirklich ausmacht. Dieser Workshop wird auf Italienisch gehalten, Sie benötigen dazu mindestens Sprachkenntnisse der Stufe B1.

Giordana Galbiati

Sa am 25.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-12.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 350391 24 €



Quelle: Pixabay.com

Spanisch Grundstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Spanisch A1 am Vormittag

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

In diesem Kurs können Sie unkompliziert in die spanische Sprache einsteigen: Im Handumdrehen erwerben Sie erste Basiskenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Aussprache sowie die wichtigsten Sprachmittel, um in Situationen des Alltags und auf Reisen auf Spanisch zu kommunizieren. Sie erhalten außerdem spannende Einblicke in die Kultur Spaniens und der Länder Lateinamerikas.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen, ISBN 9783061209339, ca. ab Lektion 4

Gabriela Martin

Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 2. Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 360141 max. 120 €

Spanisch

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

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

Beratung Spanisch

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

Wenn Sie nicht sicher sind, welcher Kurs für Sie die richtige ist, nutzen Sie einen kostenlosen Einstufungstest auf unserer Homepage www.vhs-schweinfurt.de.
Diesen finden Sie unter Programm -> Sprachen.



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

Spanisch A1 am Abend für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs können Sie unkompliziert in die spanische Sprache einsteigen: Im Handumdrehen erwerben Sie erste Basiskenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Aussprache sowie die wichtigsten Sprachmittel, um in Situationen des Alltags und auf Reisen auf Spanisch zu kommunizieren, wobei das Sprechen in diesem Kurs im Fokus ist. Sie erhalten außerdem spannende Einblicke in die Kultur Spaniens und der Länder Lateinamerikas.

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

Mónica Wierling

Mo ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013

Kurs-Nr. 360131 max. 120 €

Spanisch A1 am Abend – Schwerpunkt Spanisch für die Reise

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

Endlich ist es soweit - die Reise ins sonnige Spanien oder ein anderes spanischsprachiges Land steht vor der Tür. In diesem Kurs lernen und wiederholen Sie anhand von kommunikativen Übungen den spanischen Grundwortschatz mit den wichtigsten Vokabeln und Sätzen und bekommen einen Einblick in die spanische Grammatik. Neben allgemeinsprachlichen Kenntnissen können Sie hier Sprachkenntnisse für Dienstreisen und für den Urlaub in typischen Alltagssituationen wie z.B. bei der Verständigung am Flughafen, im Hotel oder Restaurant und beim Einkaufen erwerben. Sie haben ausreichend Gelegenheit, das Erlernte im Anschluss in verschiedenen Dialogübungen zu trainieren und anzuwenden. Daneben erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Länder.

Lehrbuch: Spanisch à la carte neu, Klett, ISBN 9783125142572, ab Lektion 6

Azucena Gómez Gómez

Mo ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 203

Kurs-Nr. 360152 max. 120 €

Spanisch A1 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1. In diesem Kurs können Sie Ihre spanischen Sprachkenntnisse in angenehmer Atmosphäre erweitern: Anhand von kommunikativen Übungen vertiefen Sie Ihre Basiskenntnisse in Wortschatz, Grammatik und Aussprache und erlernen und trainieren die wichtigsten Sprachmittel, um sich sowohl in sprachlichen Situationen des Alltags als auch auf Dienstreisen zu verständigen. Sie erhalten außerdem spannende Einblicke in die Kultur Spaniens und der Länder Lateinamerikas. Wir arbeiten zunächst mit den letzten beiden Kapiteln aus dem Lehrbuch Perspectivas contigo A1 und beginnen danach mit dem Niveau A2.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A1, Cornelsen, ISBN 9783061209339, ab Lektion 11

Azucena Gómez Gómez

Mo ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 360151 max. 120 €



Spanisch Grundstufe A2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

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

Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, Cornelsen, ISBN 9783061209353, ab Lektion 5

Mónica Wierling

Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 360222 max. 120 €

Spanisch A2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, Cornelsen, ISBN 9783061209353, ab Lektion 7

Elizabeth Meyer Ureña

Mi ab 18.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.45-21.15 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 360231 max. 120 €

Spanisch A2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

In diesem Kurs können Sie Ihre Spanisch-Kenntnisse mit Spaß und abwechslungsreichen Übungen zur Kommunikation erweitern. Sie vertiefen Ihren Wortschatz, erlernen wichtige Redemittel sowie die notwendige Grammatik und lernen so, in Situationen des Alltags und auf Reisen an einer spanischen Unterhaltung teilzunehmen. Dazu erhalten Sie spannende Einblicke in die Kultur spanischsprachiger Länder.

Lehrbuch: Perspectivas contigo A2, Cornelsen, ISBN 9783061209353, ca. ab Lektion 9

Camila López Sauri

Do ab 12.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.15-20.45 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 360234 max. 120 €



Warum vhs?

Camila
López Sauri

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

Spanisch A2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1/A2.

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

Carolin Cecilia Ruiz Fernandez

Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013

Kurs-Nr. 360232 max. 120 €

Spanisch Grundstufe A2 Konversationskurse

Spanisch Mittelstufe B1/B2

Konversationskurse

Spanisch Conversación B1/B2 am Vormittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

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

Elizabeth Meyer Ureña

Mo ab 23.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.15-10.45 Uhr 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 360351 max. 120 €

Spanisch Conversación B1/B2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

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

Elizabeth Meyer Ureña

Mo ab 23.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 2. Stock, Zi. 204

Kurs-Nr. 360352 max. 120 €

Spanisch Conversación A2 am Nachmittag

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1/A2

Kursmaterialien werden von der Lehrkraft mitgebracht.

Carolin Cecilia Ruiz Fernandez

Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-18 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013

Kurs-Nr. 360252 max. 120 €

Spanisch Mittelstufe B1 Auffrischungskurse

Spanisch Auffrischungskurs B1 am Vormittag

Auffrischungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Vorkenntnisse auf dem Niveau B1 zu wiederholen und zu festigen. Er eignet sich bei entsprechenden Vorkenntnissen auch für Quereinsteiger/innen.

En este curso repasamos lo aprendido hasta el nivel B1 tanto en gramática como en vocabulario y practicamos la competencia oral con temas como hechos actuales, viajes, trabajo, expectativas, descripción de películas o libros y opinar sobre temas actuales.

También son bienvenidos todos aquellos que han aprendido la lengua de manera informal o hace muchos años y quieren reactivar sus conocimientos previos.

Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber, ISBN 9783190745456, ab ca. Lektion 3/4

Elizabeth Meyer Ureña

Mo ab 23.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-12.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 360341 max. 120 €

Spanisch Auffrischungskurs B1 am Abend

Auffrischungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, Ihre Vorkenntnisse auf dem Niveau B1 zu wiederholen und zu festigen. Er eignet sich bei entsprechenden Vorkenntnissen auch für Quereinsteiger/innen.

En este curso repasamos lo aprendido hasta el nivel B1 tanto en gramática como en vocabulario y practicamos la competencia oral con temas como hechos actuales, viajes, trabajo, expectativas, descripción de películas o libros y opinar sobre temas actuales.

También son bienvenidos todos aquellos que han aprendido la lengua de manera informal o hace muchos años y quieren reactivar sus conocimientos previos.

Lehrbuch: Impresiones B1, Hueber, ISBN 9783190745456, ab ca. Lektion 3/4

Elizabeth Meyer Ureña

Mi ab 18.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 303

Kurs-Nr. 360342 max. 120 €

Spanisch Conversación B1/B2 am Abend

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

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

Elizabeth Meyer Ureña

Do ab 19.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 360353 max. 120 €

Spanisch Mittelstufe B2

Spanisch B2 am Vormittag

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

Lehrbuch: Con gusto nuevo B2, Klett, ISBN 9783125146884, ab Lektion 6

Mónica Wierling

Mo ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.15-11.45 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 360422 max. 120 €



Quelle: Pixabay.com

Weitere Fremdsprachen

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

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 Programm -> Sprachen.



Voraussetzung für die Online-Teilnahme:

PC oder Laptop mit Internetanschluss, Lautsprecher oder Kopfhörer, Mikrofon und WebCam.

Alternativ können Sie mit Ihrem Tablet oder Smartphone an einer Konferenz teilnehmen. Einige Funktionen können auf dem Smartphone eingeschränkt sein.

Unterstützt werden folgende Browser: Google Chrome, Mozilla Firefox, Opera, Safari & Edge (Chromium).

Der Zugang zu Ihrem Kurs wird Ihnen über die vhs rechtzeitig mitgeteilt (eine gültige Emailadresse ist notwendig).



Volkshochschule
Schweinfurt

**Verschenken Sie doch mal Wissen!
Mit einem Gutschein**
für eine Veranstaltung in Ihrer Volkshochschule

Den Wert bestimmen Sie.
Gibt's bei uns im Sekretariat.
Tel. 09721-51 5444



Chinesisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (Hybrid)

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Bei diesem Kurs können Sie bei jedem Kurstermin wählen, ob Sie am Präsenzunterricht mit der Kursleiterin im Schulungsgebäude teilnehmen möchten oder lieber von Zuhause aus online.

Lehrbuch: wird von der Lehrkraft bei Kursbeginn bekanntgegeben.

Shi Li

Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 370211 max. 120 €



Japanisch A1 am Abend (Online)

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

Seiteneinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Lehrbuch: Marugoto Rikai: Japanese language and culture. Starter A1 Rikai, ISBN 9783875487084, ab Lektion 4/5

Agnes Rieger

Do ab 19.3. 12 mal Virtuelles Klassenzimmer
18.15-19.45 Uhr vhs.cloud

Kurs-Nr. 371012V 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.“



Japanisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (Online)

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.

Haben Sie Interesse an Japan – an seiner einzigartigen Kultur, der faszinierenden Landschaft oder an Mangas und sind neugierig darauf, eine außergewöhnliche Sprache zu erlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Gemeinsam unternehmen wir erste Schritte in die japanische Sprache. Sie lernen einfache Redewendungen für den Alltag, typische Begrüßungsformen sowie ein wenig Grammatik. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in die japanischen Schriften Hiragana und Kanji.

Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

Agnes Rieger

Do ab 19.3. 12 mal Virtuelles Klassenzimmer
20-21.30 Uhr vhs.cloud

Kurs-Nr. 371011V max. 120 €



Koreanisch A1 für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse (Hybrid)

Neuer Anfängerkurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Interessieren Sie sich für die koreanische Sprache und Kultur? Egal, ob Sie K-Dramen und K-Pop besser verstehen möchten, eine Reise nach Korea planen oder einfach eine neue Sprache lernen wollen – dieser Kurs ist dafür der perfekte Einstieg. Neben dem Erlernen des koreanischen Alphabets steht einfache Alltagskommunikation im Vordergrund, so dass Sie sich in typischen sprachlichen Alltagssituationen in Korea verständigen können. Darüber hinaus erhalten Sie spannende Einblicke in die koreanische Kultur und Gesellschaft.

Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

Bei diesem Kurs können Sie bei jedem Kurstermin wählen, ob Sie am Präsenzunterricht mit der Kursleiterin im Schulungsgebäude teilnehmen möchten oder lieber von Zuhause aus online.

Sae Rop Lee

Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 372602 max. 120 €



Koreanisch A1 für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen (Hybrid)

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

Lehrbuch: Sejong Korean Extension Activity Book 1A – English Edition, National Institute of Korean Language, ab Lektion 7

Bei diesem Kurs können Sie bei jedem Kurstermin wählen, ob Sie am Präsenzunterricht mit der Kursleiterin im Schulungsgebäude teilnehmen möchten oder lieber von Zuhause aus online.

Sungran Shin

Mo ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 3. Stock, Zi. 304

Kurs-Nr. 372601 max. 120 €

Neugriechisch A2

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Wer sich auf diese herausfordernde Sprache einlässt, tut das mit einer besonderen Leidenschaft für Land und Leute. Gemeinsam werden wir auch in diesem Semester die vorhandenen Sprachkenntnisse mit einer muttersprachlichen Kursleiterin erweitern und vertiefen. Vor allem üben wir freies Sprechen und trainieren das Hörverstehen. Quereinsteiger/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Kalimera neu, Klett, ISBN 9783126066488, ca. ab Lektion 14

Maria Vetta

Mo ab 9.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 2. Stock, Zi. 203

Kurs-Nr. 371225 max. 120 €





Neugriechisch B2 (Online)

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit sehr guten Vorkenntnissen der Stufe B1/B2, die ihre Ausdrucksfähigkeit gezielt verbessern möchten. Im Mittelpunkt stehen Konversation und intensive Sprechübungen für den Alltag sowie Wiederholung von Grammatik und Wortschatzerweiterung. Seiteneinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

Athina Siasi

**Mi ab 11.3. 12 mal Virtuelles Klassenzimmer
19-20.30 Uhr vhs.cloud**

Kurs-Nr. 371241V max. 120 €

dische Aussprache mit einer Muttersprachlerin zu trainieren. Seiteneinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Vi ses! - Wir sehen uns!

Lehrbuch: Hejsan!, Klett-Verlag, ISBN 9783125280007, ab Lektion 6

Eva-Lotta Kaiser

**Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 201**

Kurs-Nr. 372011 max. 120 €



Russisch A1

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Seiteneinsteiger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Jasno A1-A2 neu, Klett, ISBN 9783125276741, ab Lektion 4

Elena Keil

**Di ab 10.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
18-19.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011**

Kurs-Nr. 371911 max. 120 €

Russisch B1

Fortsetzungskurs für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

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

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

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

Ljudmila Königer

**Mo ab 9.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Erdgeschoss, Zi. 011**

Kurs-Nr. 371932 max. 120 €

Deutsche Gebärdensprache am Abend für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Neuer Kurs für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

Deutsche Gebärdensprache (DGS) für Anfänger/innen - Brücken bauen durch Sprache:

In diesem Einführungskurs lernen Sie die Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS). Der Kurs richtet sich an alle, die neugierig sind auf eine visuelle Sprache und einen ersten Einblick in die Welt der Gehörlosen gewinnen möchten. Das Erlernen der DGS schafft eine Grundlage für Sprachbrücken und Begegnungen zwischen Gehörlosen und Hörenden und macht somit echte Teilhabe möglich.

Sie erlernen:

- das Fingeralphabet
- wichtige Alltagsgebärden
- Mimik und Körpersprache als Teil der Kommunikation
- einfache Dialoge
- Grundlagen der DGS-Grammatik

Neben der Sprache vermittelt der Kurs auch Wissen über die Gehörlosenkultur und fördert gegenseitiges Verständnis.

Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

Inna Saal

**Do ab 12.3. 12 mal vhs Schulstr. 19 b
17-18.30 Uhr 2. Stock, Zi. 205**

Kurs-Nr. 300001 max. 120 €

Bitte beachten Sie, dass die Sprachkurse „Koreanisch A1 für Jugendliche (12-16 Jahre)“ und „Chinesisch für muttersprachliche Kinder“ unter der Rubrik „Junge vhs“ auf den Seiten 68 und 69 zu finden sind.

Schwedisch A1 für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

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

Lär dig svenska med mig! - Lerne Schwedisch mit mir! Anhand von kommunikativen Übungen lernen Sie in diesem Kurs, sich in Alltagssituationen (z.B. beim Einkaufen, auf Reisen, in der Stadt, im Restaurant) auf Schwedisch zu verständigen. Sie haben die Gelegenheit, mit viel Spaß und in entspannter Atmosphäre Ihren Wortschatz zu erweitern und Ihre schwed-

Deutsch als Fremdsprache

Integrationskurs- und Kundenservice:

Anja Otto, Tel.: 09721 51-5446

E-Mail: Anja.Otto@Schweinfurt.de

Programmbereichsleitung:

Julia Korol, Tel.: 09721 51-5432,

E-mail: Julia.Korol@Schweinfurt.de

Dieser Programmbereich umfasst zwei Angebotsformate:

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

Prüfungen im Programmbereich

Deutsch als Fremdsprache

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

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 €



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.“

Deutsch Grundstufe A1

Deutsch A1 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A1 Kursbuch (ISBN 978-3-12-607275-5) und die neue Linie 1 A1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607240-3) Klett, ab Lektion 1

15 Termine: vom 10.3. - 28.7.

Martina Werb

Di ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr Erdgeschoss, Zi. 013

Kurs-Nr. 32111 max. 288 €

Deutsch A1 am Abend- Teil 2

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

Lehrbuch: Linie 1 A1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607055-3) und Linie 1 A1 Intensivtrainer (978-3-12-607059-1), Klett-Verlag, ab Lektion 9.

15 Termine: vom 12.3. - 23.07.

Ute Kempf

Do ab 12.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 3. Stock, Zi. 302

Kurs-Nr. 32121 max. 288 €

Deutsch Grundstufe A2

Deutsch A2 am Abend- Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A1.

Lehrbuch: Die neue Linie 1 A2 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607247-2) und die neue Linie 1 A2 Intensivtrainer (978-3-12-607249-6), Klett-Verlag, Ab Lektion 1.

Der Kurs findet montags und donnerstags statt.

30 Termine: vom 9.3. - 20.7.

Claudia Fella

Mo ab 9.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr 2. Stock, Zi. 202

Kurs-Nr. 32211 max. 288 €

Deutsch A2 am Vormittag - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.1.

Lehrbuch: Linie 1 A2 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607074-4) und Linie 1 A2 Intensivtrainer (9783126070782), Klett-Verlag, ab Lektion 9.

15 Termine: vom 10.3. - 14.7.

Claudia Fella

Di ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr 3. Stock, Zi. 306

Kurs-Nr. 32220 max. 288 €

Deutsch B1 am Samstag - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.1.

Lehrbuch: Linie 1 B1, Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Linie 1 B1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 9.

15 Termine: vom 14.3. - 18.7.

Petra Röll

Sa ab 14.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-12 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 32322 max. 288 €

Deutsch Mittelstufe B2

Deutsch B2 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.

Lehrbuch: Sicher im Alltag und Beruf! B2.1 (ISBN: 978-3-19-101209-0), Hueber Verlag, ab Lektion 1.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

30 Termine: vom 9.3. - 15.7.

Julia Feser

Mo ab 9.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012

Kurs-Nr. 32411 max. 288 €

Deutsch Mittelstufe B1

Deutsch B1 am Abend - Teil 1

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe A2.

Lehrbuch: Die neue Linie 1 B1 Kurs- und Übungsbuch (978-3-12-607256-4) und die neue Linie 1 B1 Intensivtrainer (978-3-12-607258-8), Klett-Verlag, ab Lektion 1.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

30 Termine: vom 9.3. - 15.7.

Hannes Maier

Mo ab 9.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.45-21.15 Uhr 3. Stock, Zi. 302

Kurs-Nr. 32311 max. 288 €

Deutsch B2 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B2.1.

Lehrbuch: Sicher in Alltag und Beruf! B2.2 (ISBN 978-3-19-12-1209-4) Hueber Verlag, ab Lektion 1.

15 Termine: vom 10.3. - 14.7.

Julia Feser

Di ab 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 104

Kurs-Nr. 32421 max. 288 €



Warum vhs?

Ulrike
Haagen

„Weil man in der vhs viele unterschiedliche und interessante Menschen kennenlernen, weil ich ganz tolle Kollegen habe und ich professionell unterstützt werde.“

Deutsch B1 am Abend - Teil 2

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der Stufe B1.1.

Lehrbuch: Linie 1 B1, Kursbuch (ISBN 978-3-12-607094-2) und Linie 1 B1 Intensivtrainer (ISBN 978-3-12-607098-0) Klett, ab Lektion 9.

Der Kurs findet montags und mittwochs statt.

30 Termine: vom 9.3. - 15.7.

Julia Feser

Mo ab 9.3. 30 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.45-21.15 Uhr Erdgeschoss, Zi. 012

Kurs-Nr. 32321 max. 288 €



Programmbereich: GESUNDHEIT

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



„vhs macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens. Die Volkshochschulen erfüllen damit einen wichtigen öffentlichen Auftrag.

Vorträge in Kooperation mit den Schweinfurter Krankenhäusern

Schweinfurter Arzt-Patienten-Seminar
in Kooperation mit dem Leopoldina-Krankenhaus
Nähre Informationen zu den Seminaren und weitere Termine für das Jahr 2026 erhalten Sie unter www.leopoldina.de.

Chirurgische Klinik

Die Chirurgische Klinik des Leopoldina-Krankenhauses informiert um 18 Uhr im Konferenzraum A01 des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:
10.3.: Die Operation der Schilddrüse und Nebenschilddrüse, Dr. Andrea Hackl (Oberärztin)
24.3.: Der Leistenbruch – Operative Verfahren, Ulf Sauer (Leitender Oberarzt)
26.3.: Darmkrebs – Operative Möglichkeiten, Prof. Dr. Detlef Meyer (Chefarzt)
28.4.: DaVinci – Robotisch assistierte Eingriffe in der Viszeralchirurgie, Ulf Sauer (Leitender Oberarzt)
Nähre Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Nr. 41101

Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungs chirurgie

Die Orthopädie, Unfallchirurgie, Hand- und Wiederherstellungs chirurgie des Leopoldina-Krankenhauses informiert um 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.0G) des Leopoldina-Krankenhauses zu folgenden Themen:

3.3.: Karpaltunnel Syndrom und andere Erkrankungen der Hand, Dr. Michael Völk (Oberarzt)

5.5.: Die schmerzhafte Schulter, Dr. Germar Müller (Oberarzt)

7.7.: Osteoporose und ihre Gefahren – Prophylaxe und Therapie, Dr. Andreas Leyrer (Oberarzt)

Nähre Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Kurs-Nr. 41102

Klinik für Spezielle Schmerztherapie

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

11.3.: „Ich hab's doch im Rücken, nicht im Kopf!“ – vom Umgang mit chronischen Schmerzen, Dr. Olaf Herm (Facharzt)

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

1.7.: Ganzheitliche Schmerztherapie, Dr. Lena Kamski (Fachärztin)

Nähre Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Kurs-Nr. 41103

Klinik für Urologie

Die Klinik für Urologie und Kinderurologie des Leopoldina-Krankenhauses informiert um 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.0G) zu dem Thema

23.3.: „STEINREICH“ und trotzdem unglücklich – Urologische Behandlungsstrategien bei Nieren-/ Harnleitersteinen, Dr. Alexander Krebs (Chefarzt)

Nähre Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Kurs-Nr. 41104

Klinik für Psychosomatik

Die Klinik für Psychosomatik des Leopoldina-Krankenhauses informiert im Konferenzraum B81 (8.0G) bzw. in A01 des Leopoldina-Krankenhauses zu dem Thema

13.4.: 19.30 Uhr Mein Kind kann nicht schlafen, Dr. Kerstin Koburg (Oberärztin)

14.7.: 17 Uhr Depressive Erkrankungen, Dr. Jasmin Eberhardt (Fachärztin)

Nähre Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Kurs-Nr. 41105

Klinik für Frauenkunde und Geburtshilfe

Die Frauenklinik des Leopoldina-Krankhauses informiert um 18 Uhr im Konferenzraum B81 (8.0G) des Leopoldina-Krankhauses zu dem Thema

2.3.: Probleme von Frauen mit dem Beckenboden, Dr. Michael Schrauder (Chefarzt)

4.5.: Wir bekommen ein Kind, Dr. Michael Schrauder (Chefarzt)

11.5.: 19.30 Uhr: Unfallverhütung und Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern, Matthias Usener (Ltd. Oberarzt)

Nähre Informationen zu den Seminaren über www.leopoldina.de.

Kurs-Nr. 41106

Schweinfurter Arzt-Patienten-Seminar

in Kooperation mit dem St. Josef Krankenhaus

Nähre Informationen zu den Seminaren und weitere Termine für das Jahr 2026 erhalten Sie unter www.josef.de. Alle Vorträge finden nachmittags (ab 16 Uhr) in der Cafeteria, 2. Stock statt; die genaue Uhrzeit und der Treffpunkt werden noch bekannt gegeben. Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihrer Kontaktdaten per E-Mail an unter: marketing@josef.de

Bauchwandbrüche und Sportlerleiste – was nun?

Vortrag über Hernien von Dr. Pavol Klobusicky, Ph.D., MBA, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie

Mi am 25.3. Krankenhaus St. Josef

Kurs-Nr. 41107

Fettleber

Nur harmloser „Wohlstandseffekt“ oder doch eine Krankheit? Vortrag von Dr. Markus Ewald, Chefarzt der Inneren Medizin

Mi am 15.4. Krankenhaus St. Josef

Kurs-Nr. 41108

Reizdarm

Welche Rolle spielen Darmbakterien? Vortrag von Dr. Markus Ewald, Chefarzt der Inneren Medizin

Mi am 6.5. Krankenhaus St. Josef

Kurs-Nr. 41109

Aktuelle Entwicklungen in der Handchirurgie

Vortrag von Dr. Reza Yusefi-Asrami, Chefarzt der Handchirurgie

Fri am 12.6. Krankenhaus St. Josef

Kurs-Nr. 41110

Proktologie – mehr als nur ein Tabuthema

Vortrag von Dr. Pavol Klobusicky, Ph.D., MBA, Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie

Mi am 8.7. Krankenhaus St. Josef

Kurs-Nr. 41111

Reanimationsworkshop

Der Workshop findet im Rahmen der „Woche der Wiederbelebung“ statt, Vortrag von Dr. Wolfgang Menger, Chefarzt der Anästhesie & Intensivmedizin sowie Ärztlicher Direktor des Krankenhaus St. Josef

Do am 24.9. Krankenhaus St. Josef

Kurs-Nr. 41112



Vorträge mit Anmeldung

Die Kunst der inneren Stärke: Resilienz in turbulenten Zeiten

In einer Welt, die ständig im Wandel ist und uns vor neue Herausforderungen stellt, ist Resilienz (Widerstandskraft) zu einer unverzichtbaren Fähigkeit geworden. Denn jede Herausforderung birgt auch die Chance zum Wachstum. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie man die eigene innere Stärke kultivieren und somit Rückschläge besser überwinden kann.

Eva Markert

Mo am 9.3.
18-19.30 Uhr

Kurs-Nr. 41201

vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 005

10 €



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 an 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, kraftvoller Leben individuell und nachhaltig zu begleiten.“

Augengymnastik – „Gymnastik“ der etwas anderen Art

Tun Sie Ihren Augen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes. Unsere Augen müssen jeden Tag viele Stunden angespannt arbeiten. Sie nehmen viele Informationen auf und leiten sie weiter. In unserer heutigen Zeit sieht man viel zu lange auf Bildschirme (PC, TV etc.).

Das abwechslungsreiche Sehen wie Entspannung und Anspannung wird unseren Augen nur noch selten gestattet. Mit gezielten Übungen kann die Augenmuskulatur trainiert werden. Dadurch können Ihre Augen fit bleiben oder wieder beweglicher werden.

Tatjana Pierau

Fr am 20.3.
14-15.30 Uhr

Kurs-Nr. 41202

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

10 €

Hormone im Gleichgewicht – ein Fahrplan durch die Wechseljahre

Fühlen Sie sich oft müde, überfordert, unkonzentriert – und keiner kann sagen, was mit Ihnen los ist? Sie sind nicht allein! Viele Frauen (ab 35!) erleben in den Wechseljahren genau das: Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme ohne Grund, Brainfog, Schlafprobleme und das Gefühl, sich selbst zu verlieren. In dem Vortrag erfahren Sie die Vielzahl der Symptome, die zu den Wechseljahren gehören (es sind über 70!), wie evtl. auf natürlichem Weg und/oder mit bioidentischen Hormonen Beschwerden reduziert werden können und die 6 Säulen für deinen Weg zurück zu Energie, Klarheit und Lebensfreude. Die Ernährungs- & Hormonberaterin gibt alltagstaugliche Tipps zur sofortigen Umsetzung mit nach Hause. Sie werden sehen, die Wechseljahre sind nicht das Ende sondern der Anfang.

Sonya Eickert

Di am 14.4.
18-19.30 Uhr

Kurs-Nr. 41203

1 mal
vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 005

10 €



Warum vhs?

Sonya
Eickert

„Die VHS ist eine bekannte Lern-Plattform die es jedem ermöglicht, Zugang zu hochwertigem Experten-Wissen zu bekommen!“

Wissen statt Mythos.

Ein Blick hinter die Kulissen der Hypnose

Hypnose gilt als eine der ältesten und wirksamsten Heilmethoden der Welt.

Doch was genau verbirgt sich dahinter? In dieser Informationsveranstaltung erhalten Sie spannende Einblicke in die Wirkungsweise der Hypnose und erfahren, wie sie in ganz unterschiedlichen Lebensbereichen unterstützend genutzt werden kann – etwa beim Umgang mit Stress, zur Förderung von Gelassenheit oder bei persönlichen Veränderungsprozessen. Sie erfahren die Möglichkeiten dieser Methode und haben Gelegenheit, Ihre Fragen in geschütztem Rahmen zu stellen. Hinweis: Im Kurs wird keiner hypnotisiert.

Karin Hofmann

Mi am 29.4.
18-19.30 Uhr

Kurs-Nr. 41204

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

10 €

Atmung – Der Schlüssel zur Gesundheit

Wussten Sie, dass für unsere Sauerstoffversorgung im Körper der Kohlendioxidgehalt der Ausatemluft wichtiger ist, als die Menge an Sauerstoff, die wir einatmen? Diesen Zusammenhang, der auf physikalischen Grundlagen basiert und von Dr. Buteyko in die Anwendung gebracht wurde, lernen wir an diesem Abend kennen. Denn indem wir die Atmung besser verstehen, können wir mit darauf abgestimmten, leicht durchführbaren Atemübungen unsere Gesundheit, egal ob Asthma, Ängste, Übergewicht, Blutdruck, Erschöpfung und vieles mehr positiv unterstützen. Die Hintergründe erklärt Ihnen an diesem Abend die Heilpraktikerin für Psychotherapie Monika Breidenbach und Sie bekommen direkt Übungen an die Hand, mit denen Sie zu Hause effektiv, mit wenig Zeitaufwand, Ihre Atmung optimieren können.

Monika Breidenbach

Do am 7.5.
15-16.30 Uhr

Kurs-Nr. 41205

vhs Schultesstr. 19 b
Erdgeschoss, Zi. 013

10 €

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Kneipp

Ihr Immunsystem bricht Unterstützung? Dann hat das klassische Naturheilverfahren mit den 5 Säulen „Ernährung - Bewegung - Kräuter - Balance - Wasser“ nach Pfarrer Sebastian Kneipp einige Tipps für Sie.

Barbara Wiesenthal

Sa am 9.5.
10-11.30 Uhr

Kurs-Nr. 41206

vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 005

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 Bildschirme (PC, TV etc.).

Das abwechslungsreiche Sehen wie Entspannung und Anspannung wird unseren Augen nur noch selten gestattet. Mit gezielten Übungen kann die Augenmuskulatur trainiert werden. Dadurch können Ihre Augen fit bleiben oder wieder beweglicher werden.

Tatjana Pierau

Mo am 18.5.
14-15.30 Uhr

Kurs-Nr. 41207

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

10 €

Hilfe, ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut! Psoriasis, Rosacea, Couperose, Neurodermitis u.a. Hautkrankheiten ganzheitlich und natürlich behandeln!

Immer häufiger treten atopische und autoimmunologische Hauterkrankungen gleichzeitig mit Lebensmittelunverträglichkeiten auf. In diesem Vortrag werden neben den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen auch die homöopathischen Perspektiven auf Hautkrankheiten beleuchtet. Daraus ergeben sich wertvolle Impulse für die homöopathische Behandlung. Der Referent teilt seine langjährigen praktischen Erfahrungen und stellt ausgewählte Ergebnisse aus der Naturheilkunde vor. Abschließend wird der Abend in einer offenen Diskussionsrunde ausklingen, in der Raum für Fragen und Austausch bleibt. Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Dr. Michael Leisten, HP

Do am 11.6.
19-20.30 Uhr

Kurs-Nr. 41208

vhs Schultesstr. 19 b
Erdgeschoss, Zi. 013

5 €



Leben mit Krankheit oder Behinderung

Mein Weg mit Multipler Sklerose: Fünf Jahre voller Erfahrungen, Veränderung und Hoffnung

Wie kann man trotz einer chronischen Erkrankung wie Multipler Sklerose ein aktives und erfülltes Leben führen? In diesem Vortrag berichtet der Referent von seinen Erfahrungen aus fünf Jahren Leben mit MS. Er zeigt, wie bewusste Ernährung, Meditation, Yoga und eine positive Lebenseinstellung helfen können, den Alltag neu zu gestalten. Neben persönlichen Einblicken gibt es praktische Anregungen und Impulse für alle, die selbst betroffen sind oder sich für das Thema interessieren. Der Vortrag ersetzt keine medizinische Beratung, sondern bietet persönliche Erfahrungsberichte und Anregungen zur Lebensgestaltung.

Felix Höhn

Mi am 25.3. 1 mal vhs Schulzesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 43101 10 €

Alle folgenden Angebote finden in Kooperation mit der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Schweinfurt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. statt.

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 Pankreaskarzinozentrum 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

Gruppen

Gruppe junge Erwachsene und Krebs – lockeres Zusammensein

Fragen, Ängste, Aktivitäten haben ihren Platz.

Petra Illner, Nicole Mahlmeister-Rückert und

Sarah Rottmann

versch. Samstage, Termine erfragen Krebsberatungsstelle

10-11.30 Uhr

Kurs-Nr. 43301

Workshops

Die MammaCare®-Methode

Für alle Interessierten

Frauen lernen, ihre Brust systematisch zu untersuchen. Neben den ärztlichen Maßnahmen, bietet diese Methode eine große Chance zur Früherkrankungen von Brusterkrankungen. Kosten inkl. Material 30 €, max. 4 Teilnehmende

Martina Göb, Hebamme und zertifizierte MammaCare®-Trainerin

Mi am 11.3. 1 mal Krebsberatungsstelle
19-21 Uhr

Kurs-Nr. 43201

„Singen bewegt - Singen macht Laune“

Nur für Betroffene und Angehörige

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

Pedro Cichon

1. Mo im Monat 5 mal Krebsberatungsstelle
14.30-15.30 Uhr, Termine erfragen

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.

Teilnahme in eigener Verantwortung!

Christine Stelzenmüller, Sabine Petschler, Martina Schäfer, Sabine Schäfer

jeden letzten Donnerstag im Monat außer Januar und Dezember

14-17 Uhr inkl. Pause

Kurs-Nr. 43303

Schreibzeit

Für Krebspatienten und Angehörige

Freuden, Belastendes... alles kann zu Papier gebracht werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, beim kreativen Schreiben gibt es kein richtig oder falsch! Versuchen Sie es! Einfach schreiben!

Kosten 15 €

Kerstin Hahn, Psychoonkologin, Coach für gesundheitsförderndes Schreiben

Mi am 22.4. 1 mal Krebsberatungsstelle
16-19 Uhr

Kurs-Nr. 43202

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.



Gesundheit



Entspannungsgruppe

Frauengruppe - nur für Betroffene

ENTSPANNEN - KRAFT tanken - ZEIT für sich mit Achtsamkeits-, Atem- und Körperübungen.

Treffpunkt: DJK Maibach (sehr gute Parkmöglichkeiten)

Kosten 8 € pro Termint

Nicole Mahlmeister-Rückert, Ergotherapeutin, Entspannungstherapeutin

jeden 3. Mittwoch im Monat, außer in den Schulferien (8 € je Nachmittag)

9.30-11 Uhr

Kurs-Nr. 43304

„Yoga für Dich“

für Betroffene und Angehörige

Yoga bedeutet „Einheit und Harmonie“. Achtsames, gesundes und atembetontes Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

Kosten: teilweise Rückerstattung über die Krankenkasse möglich

Treffpunkt: Oberwerrn, Parkmöglichkeiten direkt vor dem Haus

Ramona Hoos, Yogalehrerin Yogatherapie

immer mittwochs ab Januar

11.45-13.15 Uhr

Kurs-Nr. 43305

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

Gruppe für junge Angehörige von Krebspatienten

Stärkung von Ressourcen, Selbstfürsorge, Austausch und Verbindung

Treffpunkt: Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt.

Ester Balling, Psychoonkologin (DKG)

Einmal im Monat donnerstags

14.30-16 Uhr

Kurs-Nr. 43306

Gesprächsgruppe für Menschen mit metastasiertem Krebs

Zeit für Austausch, Infos und gegenseitige Unterstützung.

Treffpunkt: Krebsberatungsstelle Schweinfurt

Doris Göb, Psychoonkologin (DKG)

jeden 2. Montag im Monat,

9-10.30 Uhr

Kurs-Nr. 43307

„Kraftquelle - Malen“

Einsteigerkurs Malen (für Betroffene)

Der Situation einen AUS-Druck geben!

KEINE Vorkenntnisse erforderlich!

In Kooperation mit Museums-Service MuSe Schweinfurt und dem Rotary Club Schweinfurt Peterstern

Kosten: 10 € Materialkosten für Kraftquelle, 8 € für Einsteigerkurs

Treffpunkt: Kunsthalle der Stadt Schweinfurt

Susanne Krumm, Kunsttherapeutin

jeden 2. Mittwoch im Monat, Einsteigerkurs

16.30-19 Uhr

Kurs-Nr. 43308

Kursangebot zu den Themen Entspannung – Körpererfahrung – Massage

Präventionsangebote nach §20 SGB V

Die vhs Schweinfurt bietet Ihnen im Programmberich 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 Beurteilung zertifizieren.

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

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

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

Stressmanagement und Entspannung

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. Der Kurs findet in Kooperation mit der offenen Behindertenarbeit statt und ist offen für alle - mit und ohne Einschränkung.

Der 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

Do ab 12.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44102 36,50 €

Entspannung durch Klang

Wenn Sie gerne abschalten, entspannen und neue Energie aufzutanken möchten, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Obertonreiche Klänge sind Musik für unsere Seele. Sie bringen unseren Körper zum Schwingen und führen uns weg vom täglichen Gedankenstress. Sie greifen direkt in unser Unterbewusstsein ein und versetzen uns in einen angenehmen harmonischen Zustand. Die Klänge der Klangschalen können die Selbstheilungskräfte aktivieren, man kommt zur Ruhe und kann neue Kraft schöpfen.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 62,50 €.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinkflasche.

Angelina Schmidt

Do ab 12.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44103 83,50 €

Meditation für Interessierte und Skeptiker

Meditation befasst sich mit Bewusstseinsschulung und kann als wirksames Werkzeug der Selbsterforschung genutzt werden, um negative Gefühls- und Gedankenmuster zu verändern und zu mehr Selbstkontrolle und Mitgefühl zu kommen. Auch die mittlerweile aufgekommenen wissenschaftlichen Arbeiten zum Phänomen Meditation bestätigen die positive Wirkung auf die Körper-Geist-Seele-Gesamtheit des Menschen.

Das Seminar soll einerseits Hintergrundwissen vermitteln, zu den vielfältigen Meditationsarten und deren Besonderheiten, zu ev. auftretenden Hindernissen, auch zu Ergebnissen der modernen Forschung um die Wirkung von Meditationsübungen auf Gehirn und Körper. Andererseits werden schwerpunktmäßig Meditationsübungen in einem aufbauenden, stufenweisen Vorgehen konkret angeleitet, um damit praktische Erfahrungen zu machen. Als Ergänzung ist das Samstagseminar Kurs-Nr. 44105 besonders empfehlenswert.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen kostet der Kurs 39 €. Der Kurs entfällt am 13.4.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, kl. Kissen.

Dr. med. Dipl.-Chem. Eugenia Kuhn

Mo ab 16.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44104 52 €

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 44104 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.

Dr. med. Dipl.-Chem. Eugenia Kuhn

Sa am 21.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 44105 42 €



Waldbaden-Walderleben

Der schöne Stadtwald von Schweinfurt gibt uns so viele Möglichkeiten ihn kennenzulernen. Erleben Sie die wohltuende Wirkung des Waldes und konzentrieren Sie sich mit allen Sinnen ganz auf sich und die Natur. Lernen Sie achtsam zu sein, Stress abzubauen und Ihre Gesundheit zu stärken. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und entdecken Sie, was wir sonst viel zu oft übersehen.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sonnen-/Insekten-/Zeckenschutz, Getränk. Kooperation mit dem Forstamt.

Sarah Keller

Di am 14.4. 1 mal **Gaststätte Schießhaus**
15-17 Uhr **Haardt**
Kurs-Nr. 44106 **12,50 €**

Waldbaden-Walderleben

Inhalt, Material und Dozentin wie Kurs 44106, jedoch:
Di am 14.7. 1 mal **Gaststätte Schießhaus**
15.30-17.30 Uhr **Haardt**
Kurs-Nr. 44107 **12,50 €**



Warum vhs?

Sarah Keller

„Weil der Wald uns alle angeht und ich den Teilnehmenden das Ökosystem Wald mit all seinen Facetten näherbringen möchte.“

Einführung in die Meditation – Ein Workshop nur für Männer

In einer Welt, die immer schneller wird, fällt es vielen Männern schwer, einen Raum für innere Ruhe, Klarheit und echte Präsenz zu finden. Dieser Workshop lädt ein, genau diesen Raum zu betreten.

In einem vertrauensvollen, offenen und männlichen Umfeld erfahren Sie die Grundlagen der Meditation – einfach, verständlich und alltagsnah. Es werden verschiedene Atem- und Körperwahrnehmungsübungen, verschiedene Meditationsformen erprobt und praktische Strategien besprochen, um Meditation in den Alltag zu integrieren. Der Workshop richtet sich an Männer jeden Alters, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wichtig ist nur die Bereitschaft sich auf neue Erfahrungen einzulassen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung

Oliver Volkmut

Sa am 9.5. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
10-12 Uhr **Untergeschoss, Zi. 003**
Kurs-Nr. 44108 **14 €**

Fit im Kopf – fit im Alltag

Nicht nur die körperliche, auch die geistige Fitness kann trainiert und verbessert werden. Regelmäßiges Training trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung bei, es bringt das Gehirn auf Trab. Die Einbeziehung von Bewegungs- und Entspannungselementen sowie Übungen zur Förderung von Fantasie und Kreativität ermöglichen eine Beteiligung von Körper, Geist und Seele. Das Gedächtnistraining kann unabhängig vom Alter besucht werden und macht einfach Spaß!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 32,50 €.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, Stift, Papier und evtl. Handtuch für die Matte

Helga Weiß
Mi ab 10.6. 5 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
17.15-18.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 003**
Kurs-Nr. 44109 **43,50 €**

Atem holen - wie atme ich richtig?

Durch wenig Bewegung, falsche Haltung und viel Sitzen atmen wir meist nur flach im oberen Brustbereich. In diesem Seminar werden grundlegende Tipps für das richtige Atmen erklärt. Wichtige Atemtechniken werden vorgestellt und angewandt, so reinigen wir Lunge und Körper. Mit einer Atemmeditation in Begleitung von Klangschalen endet der Kurs. Tägliche Übungen können Wohlbefinden, Schlaf, Konzentration, Gedächtnis und Lungenfunktion verbessern, Selbstheilungskräfte können aktiviert werden und Ruhe kann einkehren. Die Dozentin ist Klang- und Atemtherapeutin.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 23,50 €.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, Trinkflasche und wenn vorhanden Yoga- oder Sitzkissen.

Angelina Schmidt
Sa am 13.6. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
9.30-14 Uhr **Untergeschoss, Zi. 001**
Kurs-Nr. 44110 **31,50 €**



Warum vhs?

Angelina Schmidt

„Weil ich durch die vhs viele Menschen erreiche, um mit ihnen Momente zu teilen, die unseren Alltag bereichern.“

Meditationsworkshop

Meditation ist eine bewährte und beliebte Methode, um Achtsamkeit, Entspannung und innere Klarheit zu fördern. Gleichzeitig kann sie ein wertvoller Anker sein – als Trost, als Motivation und als Werkzeug, um die eigenen Ressourcen besser zu nutzen. Es gibt zahlreiche Meditationsarten. Im Workshop liegt der Schwerpunkt auf Atemtechniken, Körperhaltung und allgemeiner Meditation. Zusätzlich werden Meditationen ausgewählt, die zu den Teilnehmenden passen könnten, z.B. Bhakti-Meditation, Visuelle Reisen oder Yoga Nidra. Ergänzend zur Praxis gibt es Hintergrundwissen und einen lockeren Austausch rund um das Thema Meditation. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen, Getränk und gerne eine Kleinigkeit zu essen (z.B. Obst). Es empfiehlt sich vorher keine schweren Mahlzeiten einzunehmen.

Oliver Volkmut

Sa am 20.6. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
10-12.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 003**
Kurs-Nr. 44111 **17,50 €**

Einführungs- und Infoabend: MBSR – Achtsamkeit gegen Stress

Achtsamkeit üben – was bedeutet das eigentlich? An diesem Abend erhalten Sie einen lebendigen Einblick in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), ein weltweit bewährtes Programm zur Stressbewältigung. Sie erfahren, wie Meditation, achtsames Bewegen und kleine Pausen im Alltag helfen können, gelassener zu werden und neue Kraft zu schöpfen. Neben Hintergrundwissen gibt es kleine praktische Übungen zum Ausprobieren – für alle, die neugierig sind.

Sandra Matl

Do am 2.7. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
18.30-20.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 003**
Kurs-Nr. 44112 **14 €**

Einführung in die Meditation

Meditieren – wie geht das eigentlich? Gemeinsam üben wir leichte Techniken, um im Moment anzukommen, Stress loszulassen und innere Ruhe zu finden. Dieser Vormittag ist eine praktische Einführung für Neugierige, die Meditation einmal ausprobieren möchten.

Sandra Matl

Sa am 4.7. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
10-11.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 003**
Kurs-Nr. 44113 **10 €**

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 per Mail an kontaktstelle-ehrenamt@schweinfurt.de).



Yoga und mehr

Hormonyoga zum Schnuppern

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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Christina Königer

Di am 10.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44201 7 €

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.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk

Christina Königer

Di ab 14.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44202 35 €

Yoga und Entspannung

Ganzheitliches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda. Yoga, ein Weg von außen nach innen, ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Es verbessert das Körpergefühl, hält den Körper elastisch und flexibel, stärkt den Rücken, lässt Energie fließen, fördert innere Qualitäten wie Ausgeglichenheit, Gelassenheit und innere Ruhe. Der Kurs beinhaltet Asanas (Körperübungen und -stellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und - auf Wunsch der Teilnehmer/innen - Meditation. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 94 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, evtl. Kissen.

Christina Königer

Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
11.30-13 Uhr Untergeschoss, Zi. 002

Kurs-Nr. 44203 125 €

Yoga Grundstufe

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Die Kurse sind konzipiert für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 94 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (wenn vorhanden).

Angelina Marko

Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44204 125 €

Kennenlernangebot Yoga Nidra – Tiefenentspannung erleben

Dieses besondere Angebot lädt Sie ein, Yoga Nidra kennenzulernen – eine Tiefenentspannungstechnik, die weit über gewöhnliche Entspannung/ gewohnte Vorstellung von Entspannung hinausgeht. Es handelt sich um eine Art psychischer Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen sollen.

Die Stunde beginnt mit sanften Rücken-Yoga-Übungen, um Verspannungen zu erspüren und zu lösen. Anschließend folgt eine geführte 20- bis 30-minütige Meditation im Liegen. Yoga Nidra fördert ganzheitliche Entspannung und kann positive Effekte wie verbesserte Schlafqualität bewirken.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Decke, warme Socken, Kissen.

Angelina Marko

Mi am 11.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44206 10 €

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. Er findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 62,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, gr. Handtuch.

Kornelia Meffert

Mi ab 11.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.45-20.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44205 83,50 €

Yoga Nidra – Tiefenentspannung erleben

In dem Kurs erleben Sie Yoga Nidra, eine Tiefenentspannungs-technik aus dem Yoga, die weit über gewöhnliche Entspannung hinausgeht. Es handelt sich um eine Art psychischer Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen sollen. Die Stunde beginnt mit sanften Rücken-Yoga-Übungen, um Verspannungen zu erspüren und zu lösen. Anschließend folgt eine geführte 20- bis 30-minütige Meditation im Liegen. Yoga Nidra fördert ganzheitliche Entspannung und kann positive Effekte wie verbesserte Schlafqualität bewirken. Neben der Praxis werden in diesem Kurs auch theoretische Grundlagen zur Technik und Wirkung von Yoga Nidra vermittelt.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 39 €.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Decke, warme Socken, Kissen.

Angelina Marko

Mi ab 18.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44207 52 €

Warum vhs?

Angelina Marko

„Die VHS ist ein vielfältiger Ort der Begegnung, der neue Horizonte eröffnet und inspiriert.“



GESUNDHEIT GÖNN'ICH MIR!

Krankengymnastik - Physiotherapie

BEUGEL - WARMUTH GmbH

Mehr Informationen unter Tel.: 09721/ 18 59 18





Sanftes Yoga mit Tiefentspannung

Diese Yogastunde lädt ein, den Körper sanft zu bewegen, zu dehnen und zu kräftigen. Der Schwerpunkt liegt auf dem sanft stärkenden Yoga. Zum Abschluss führt eine Tiefenentspannung in eine tiefe Erholung – ein Moment, um bei sich selbst anzukommen.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 62,50 €.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Decke, warme Socken, Kissen.

Angelina Marko

Do ab 12.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.15-18.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 002
Kurs-Nr. 44208 83,50 €

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. Er findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 62,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, gr. Handtuch.

Kornelia Meffert

Do ab 12.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44209 83,50 €

Yoga und Achtsamkeit – Workshop

In diesem Workshop erforschen wir, wie Yoga und Achtsamkeit uns helfen, bewusster im Moment zu leben – mit uns selbst und im Miteinander mit anderen. Nach einem gemeinsamen Ankommen gibt es einen kurzen Vortrag zum Thema Achtsamkeit, den wir in einer praktischen Übung gemeinsam vertiefen. Anschließend üben wir sanftes Yoga und schließen mit einer längeren Tiefentspannung ab.

Nimm dir eine kleine Auszeit vom Alltag, um dir selbst und anderen achtsam zu begegnen.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Decke, warme Socken, Kissen.

Angelina Marko

Sa am 25.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-14 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44210 28 €

Yoga für mehr Lebensfreude und Energie

Jeder Mensch ist einzigartig, hat seine eigene Geschichte und somit auch ganz persönliche Erwartungen an Yoga. Wir haben den Wunsch nach mehr körperlichem Wohlbefinden, emotionaler Stabilität, nach Stille oder sogar nach dem Sinn des Lebens. Das Üben mit dem Körper, die Atempraxis und die Meditation unterstützen uns darin, uns bewusster wahrzunehmen. Die Bewegungen werden achtsam und fließend im Atemrhythmus des Übenden geführt.

Sowohl körperlich als auch mental entwickeln wir dabei einen freundlichen Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt. Es entsteht eine Balance aus Kraft, Leichtigkeit und wohltuender 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 45,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Claudia Schimmel-Werb

Mi ab 10.6. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44211 61 €

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 4.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
13-17 Uhr Untergeschoss, Zi. 004
Kurs-Nr. 44212 30,50 €



Warum vhs?

Claudia
Girtgen Diehl

„Weil Vielfalt, Interesse, Freude, Kompetenz und Motivation aufeinandertreffen.“

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 10.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44241 156 €

Yoga - Aufbaukurs

Inhalt, Material und Dozentin wie Kurs 44241 jedoch:

Mi ab 11.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-11 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44242 156 €

Hatha Vinyasa Yoga

Dieser Kurs ist für alle, die ihre Yogakenntnisse vertiefen möchten. Hatha Yoga bildet die Grundlage für die korrekte Ausrichtung der Asanas (Körperhaltungen) und die bewusste Atmung. Vinyasa Yoga ist dynamisch, bei der die Asanas mit dem Atem verbunden werden, um körperliche Stärke und Ausdauer zu verbessern. Geübt wird mal fließend, mal statisch, mal kräftig, mal sanft. Immer achtsam, mit genug Zeit für individuelle Ausrichtungen. Während der Schlussentspannung Shavasana, verteilt sich die Energie (Prana), die durch die Yogapraxis aktiviert wurde.

Der Kurs entfällt am 17.3. und 19.5.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Kissen, Socken

Lydia Heidt

Di ab 10.3. 14 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 001
Kurs-Nr. 44244 109,50 €

Hatha Vinyasa Yoga

Dieser Kurs ist für alle, die ihre Yogakenntnisse vertiefen möchten.

Hatha Yoga bildet die Grundlage für die korrekte Ausrichtung der Asanas (Körperhaltungen) und die bewusste Atmung. Vinyasa Yoga ist dynamisch, bei der die Asanas mit dem Atem verbunden werden, um körperliche Stärke und Ausdauer zu verbessern. Geübt wird mal fließend, mal statisch, mal kräftig, mal sanft. Immer achtsam, mit genug Zeit für individuelle Ausrichtungen. Während der Schlussentspannung Shavasana, verteilt sich die Energie (Prana), die durch die Yogapraxis aktiviert wurde.

Der Kurs entfällt am 18.3. und 20.5.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Decke, Kissen, Socken

Lydia Heidt

Di ab 11.3. 14 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003
Kurs-Nr. 44245 109,50 €



Yoga und Entspannung für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nur für Personen mit Vorkenntnissen

Ganzheitliches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda.

Yoga, ein Weg von außen nach innen, ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Es verbessert das Körpergefühl, hält den Körper elastisch und flexibel, stärkt den Rücken, lässt Energie fließen, fördert innere Qualitäten wie Ausgeglichenheit, Gelassenheit, innere Ruhe. Der Kurs beinhaltet Asanas (Körperübungen und -stellungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und - auf Wunsch der Teilnehmer/innen - Meditation. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 94 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, evtl. Kissen.

Christina Königer

Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr

Kurs-Nr. 44246 125 €

Yoga und Entspannung für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Nur für Personen mit Vorkenntnissen

Ganzheitliches Yoga in der Tradition von Swami Sivananda.

Yoga, ein Weg von außen nach innen, ist eine ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit. Es verbessert das Körpergefühl, hält den Körper elastisch und flexibel, stärkt den Rücken, lässt Energie fließen, fördert innere Qualitäten wie Ausgeglichenheit, Gelassenheit, innere Ruhe. Der Kurs beinhaltet Surya Namaskar (Bewegungen), Asanas (Halteübungen), Pranayama (Atemübungen), Tiefenentspannung und eine kurze Meditation. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 31,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Sitzkissen, evtl. Decke und Wollsocken.

Christoph Schneider

Di ab 9.6. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-19.30 Uhr

Kurs-Nr. 44247 42 €

Die „Fünf Tibeter® – Gesundheit und Mobilität bis ins hohe Alter

Die Juwelen des Himalaya, wie die Übungen aus dem Hatha Yoga auch genannt werden, sind für jeden einfach zu erlernen und halten bei täglicher Praxis den Bewegungsapparat elastisch und geschmeidig, trainieren das Herz-Kreislaufsystem und sorgen für einen aktiven Stoffwechsel. Man fühlt sich jünger und allgemein gesünder. Gleichzeitig können diese Übungen auch geistige Prozesse anregen. Die Dozentin ist zertifizierte „FünfTibeter®“ Trainerin und Mitglied im Tibeter Dachverband. 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 6.7. 4 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21.15 Uhr

Kurs-Nr. 44251 62,50 €



Warum vhs?

**Marlene
Niklaus**

„Die VHS gibt mir die Möglichkeit den dynamischen Yogazirkel „Fünf Tibeter“ an viele Menschen weiterzugeben. Ich bin seit 40 Jahren im Gesundheitsbereich tätig und meine Philosophie ist es, präventiv in Eigenverantwortung die körperliche und mentale Gesundheit durch die Fünf Tiber zu stärken.“

Qi Gong, Tai Chi, Atemseminare

Qi-Gong – Gelenke und Sehnen

Die heilsame Wirkung der Qi Gong-Übungen beruht auf der Beeinflussung physiologischer Prozesse im Sinne einer Regulation und Stärkung. Sie wird erreicht durch bestimmte Körperhaltungen und langsame Körperbewegungen, durch verschiedene Methoden der Atemführung und durch geistige Übungen. Die Aufmerksamkeit wird in achtsamer Weise auf den Körper und die in ihm fließende Lebensenergie (Qi) gerichtet.

Es werden Übungen im Sitzen und Stehen ausgeführt. Immer wieder werden Bezüge zur traditionellen chinesischen Medizin samt Akupunkturlehre, zur Naturheilkunde und zur Psychosomatik hergestellt.

Thema des Kurses sind insbesondere die Übungen aus dem Übungszyklus „Die 18 Übungen aus dem medizinischen Qi Gong“. Diese Übungen halten die Gelenke und Sehnen im ganzen Körper beweglich und geschmeidig. In Ergänzung werden auch Übungen aus dem Stillen Qi Gong (im Sitzen) durchgeführt.

Geeignet für Anfänger und für Fortgeschrittene.

Der Kurstag am 13.4. entfällt. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen kostet der Kurs 39 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Dr. med. Dipl.-Chem. Eugenia Kuhn

Mo ab 16.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
20-21.30 Uhr

Kurs-Nr. 44301 52 €

Qigong: Lebenskraft stärken – Gelassenheit üben

Im Qigong verbinden sich geistige Sammlung, Bewegung, Ruhehaltungen, Atemwahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellungsbilder zu einer wirkungsvollen Methode.

Achtsam fließende Bewegungen und zentrierende Haltungen auszuführen können es erleichtern zur Ruhe zu kommen, sich selbst mit den eigenen Grenzen und Möglichkeiten besser wahrzunehmen und innere Stärke aufzubauen. Auf sanfte und nachhaltige Weise können Vitalität und Lebensfreude geweckt werden. Die Übungen können individuell gut angepasst werden. Sie sind für alle geeignet, die im Alltag immer wieder in eine gute innere Balance finden, den Stress entspannter regulieren und das Leben gelassener und kraftvoll angehen wollen. Der Kurs ist sowohl für Beginner als auch Fortgeschrittene geeignet. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 52,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder ähnliches.

Ute Thein

Di ab 10.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.45-18 Uhr

Kurs-Nr. 44302 69,50 €

Qigong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Qigong ist ein wunderbarer Schatz aus dem kulturellen Erbe Chinas. Die Traditionelle chinesische Medizin (TCM) verbindet verschiedene Theorien zu einem System. Zentral ist die Lehre von der Umwandlung der Lebensenergie Qi (neben Leibbahnsystem, 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, Altersungsprozesse beeinflussen und der Vorbeugung, Vermeidung und Behandlung von Krankheiten und der Gesundheitsvorsorge dienen.

Der Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen kostet er 52 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

Claudia Rausch-Michl

Di ab 10.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.15-19.30 Uhr

Kurs-Nr. 44303 69,50 €

Qigong – Ein Weg zu innerer Ruhe, Gesundheit und Gelassenheit

Inhalt, Material und Dozentin wie Kurs 44303, jedoch:

Di ab 10.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.40-20.55 Uhr

Kurs-Nr. 44304 69,50 €



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.“



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 Fortgeschritten geeignet. Ab 8 Personen kostet der Kurs 148,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Decke.

Claudia Rausch-Michl

**Fr ab 13.3. 19 mal vhs Schultesstr. 19 b
8.30-10 Uhr Untergeschoss, Zi. 003**

Kurs-Nr. 44305 198 €

Taijiquan und Qigong

Vorbereitende und unterstützende Übung für das Taijiquan. Seit den 1920er Jahren entwickelte sich in China an Akademien und Universitäten aus geheimen Familienstilen des Taijiquan und den vielfältigen Qigongarten eine anerkannte Übungs-Methoden die in China aus den Bereichen Kunst&Kultur, Gesundheit, Sport und Selbstverteidigung nicht mehr wegzudenken ist.

Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit einem durch Überlieferung und Tradition entstandenen Wissen machte es möglich, dass vor allem die gesundheitlichen Aspekte dieser Bewegungskünste allen zugänglich wurden. Taijiquan bietet eine wundervolle Möglichkeit zur Förderung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Die Prinzipien die dabei zur Anwendung kommen sind in den westlichen Kulturen weniger bekannt, bzw. werden durch westliche Vorstellungen über Sport und Fitness reduziert bzw. durch Überbetonung einzelnen Aspekten (z.B. Atemung, Achtsamkeit, Entspannung, etc.) mystifiziert. So sind dann auch die grundlegenden Probleme beim Erlernen des Taijiquan die mitunter komplexen Bewegungsabläufe, eingebettet in eine für uns fremde Gedankenwelt und Kultur.

In diesem Kurs geht es um das Erlernen und Verstehen von Haltungs- und Bewegungsprinzipien anhand spezieller Übungen. Die Übungen sind zunächst einfach gehalten um die ersten grundlegenden Bewegungsmuster zu erkennen. Im Laufe des Kurses werden sie ausgebaut und umfangreicher, so dass sie schließlich in einer Taijiquan-Qigong-Form angewendet werden. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich; Erfahrungen im Bereich Körperwahrnehmung sind natürlich von Vorteil. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 65 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Hans-Ulrich Wolkenstein

**Mi ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.15 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 44321 87 €

Taijiquan 24-Yang-Stil (Peking-Form)

Unterrichtet und geübt werden alle vier Teile (Figuren 1-24) der Peking-Form sowie Basisübungen, die das Verständnis des Taijiquan vertiefen. Für alle, die bereits den 24-Yang-Stil kennengelernt haben. Grundsätzliche Vorkenntnisse im Taijiquan sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Hans-Ulrich Wolkenstein

**Do ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 44322 78 €

Fit for life: Aikidō 40+

Aikidō ist Bewegt-sein – bewegt sein von einer vitalen Kraft (Ki), die unmittelbar mit unserem Atem und unserer Gesamtbefindlichkeit zusammenhängt. Dies zeigt sich in den Bewegungen des Aikidō – es sind dies ebenso entspannte wie kraftvolle und fließende Bewegungen. Und da wir im Aikidō uns 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 zwischenmenschlichen Interaktion vor allem im Falle von Stress und Konflikt regulieren. Aikidō ist somit gesund für Geist und Körper und man lernt, wie man Stress- und Konfliktsituationen entspannt und doch kraftvoll, ruhig und zentriert, zugleich achtsam für sich selbst und für andere handhaben kann. Da körperliche Kraft hierbei eine untergeordnete Rolle spielt, ist Aikidō gleichermaßen für Frauen und Männer, die mitten im Leben stehen, im Sinne einer praktischen Lebenskunst (fit for life) vorzüglich geeignet.

Bitte mitbringen: Trainingsanzug.

Winfried Wagner, Thomas Walter

**Mi ab 11.3. 6 mal Aiki-Institut
19-20.30 Uhr Nußbergstr. 35**

Kurs-Nr. 44341 47,50 €

Aiki-Indo – Japanisches Qi-Gong

Durch rhythmische Bewegungen und Meridiandehnungen, Atemarbeit und Arbeit an der Körperstruktur wird die Zirkulation der Lebensenergie (Ki) im Körper harmonisiert. Langfristiges Ziel ist es, Verspannungen zu lösen und die Gesundheit zu fördern, sich zu zentrieren und so die innere Ruhe zu stärken.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung. Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 43,50 €.

Edith Wagner

**Do ab 12.3. 6 mal Aiki-Institut
18.30-20 Uhr Nußbergstr. 35**

Kurs-Nr. 44342 58 €

Beckenboden

Beckenboden

Um den Beckenboden trainieren zu können, wird zunächst das Zusammenspiel von Atmung, Muskulatur und Bewegung erfasst. 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 €. Der Kurs entfällt am 24.3.

Bitte mitbringen: kleines Kissen, kleines Handtuch bequeme Kleidung.

Ingeborg Jordan

**Di ab 10.3. 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 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9.30-10.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 44701 62,50 €

Wirbelsäulengymnastik und mehr

Inhalt, Material und Dozentin wie Kurs 44701, jedoch:

**Di ab 10.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.45-11.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 44702 62,50 €



Faszien fit - Rücken fit

Ursache für viele Rückenprobleme können verkürzte und verklebte Faszien sein. Es gibt unterschiedliche Methoden, um Faszien zu mobilisieren. Meist wird durch Druck z.B. mit einer Rolle an den Faszien gearbeitet. In diesem Kurs werden jedoch drei andere Methoden vorgestellt und diese mit Übungen aus der klassischen und der neuen Rückenschule kombiniert. Die Muskulatur wird hierbei trainiert und das Fasziengebebe 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

Mo ab 10.6.
18.45-20 Uhr

Kurs-Nr. 44711

5 mal
Untergeschoss, Zi. 003

43,50 €

„Sanft und spielerisch“ üben trotz Fibromyalgie – Chance der Rückkehr ins Leben

Kennen Sie das? Die Gelenke fühlen sich zunehmend steif an, Muskelsehnenübergänge schmerzen, herkömmliche Gymnastik, Massage oder Fitnesstraining wirken oft verschlimmernd. Wir schränken unsere Bewegung immer mehr ein und setzen damit eine Schmerzspirale in Gang, aus der wir nicht herausfinden. Schlaf- und Verdauungsstörungen, Stimmungsschwankungen, Kopf- oder Rückenschmerzen und innere Anspannung nehmen zu.

Mithilfe von speziell entwickelten Gymnastik- und Dehnübungen (u.a. nach Dr. Weiss), ergänzt durch spielerische Elemente mit und ohne Musik sowie gezielten Informationen wollen wir unser Körperbewusstsein fördern, unsere Grenzen kontinuierlich und behutsam erweitern und versuchen, den Teufelskreis zu überwinden, damit das Leben wieder lebenswert werden kann. Elemente aus dem Hatha-Yoga und dem shake-spear Aktivierungstraining®, bei dem körpereigene mit biomechanischen Schwingungen spezieller Geräte (unter 5 Hz) gekoppelt werden, fließen in die Übungspraxis mit ein. Beleben statt auspowern, entspannen statt anspannen, Dynamik statt Kraft, spielerisch statt mechanisch sind wichtige Wegweiser. Nur Mut! Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 58 €. Der 25.3. entfällt.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, bequeme Trainingskleidung, warme Socken (keine Strumpfhose), Schreibsachen. Aufzug ist vorhanden.

Gisela Staffort-Hartlieb

Mo ab 11.3. 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."

Workshop Feldenkrais – Schwerpunkt Rücken und Wirbelsäule

Mit Hilfe einer zusammen gerollten Decke werden die Wirbelsäule und Bereiche des Rückens erforscht und auf neue Weise wahrgenommen. Die Rolle dient als Sensor und Verstärker für die Auflage, Empfindungen und Druckverteilung. Mit kleinen, sanften Bewegungen wird das Nervensystem neu geschult für mehr Beweglichkeit und Selbst Bewusst Sein.

Für alle Altersgruppen und jede Kondition geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und großes Handtuch. Der Kurs findet ab 4 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 13 €.

Barbara Adamus

Sa am 28.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
14-16.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44751 24 €

Fitnessgymnastik und mehr

Pilates – sanftes Training

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Auf schonende Weise verbessern sich Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Der Rücken sowie der Beckenboden werden generell gestärkt. Da der Schwerpunkt der einzelnen Übungen auf der Körperkontrolle liegt, ist Pilates ein einzigartiges Workout, das langanhaltende Trainingsergebnisse garantiert! Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 68 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Handtuch

Heide Gabold

Mo ab 9.3. 13 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.30-17.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44801 90,50 €

Pilates – sanftes Training

Inhalt und Material wie Kurs 44801, jedoch:

Heide Gabold

Mo ab 9.3. 13 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.45-18.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 44802 90,50 €

Pilates - Mattenprogramm

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, bei dem vor allem die tiefer liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung der Körperhaltung und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Alle Bewegungen werden flüssig 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 101,50 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Handtuch.

Heide Gabold

Di ab 10.3. 13 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-11.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44803 135,50 €

Stark & sicher – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

Dieser pädagogisch angeleitete Kurs verbindet traditionelle Kampfkunst mit moderner Pädagogik – speziell ausgerichtet auf die Herausforderungen, denen Frauen im Alltag begegnen. Er vermittelt leicht erlernbare, effiziente Techniken zur Selbstverteidigung sowie praxistaugliche Strategien zur Deeskalation. In einem sicheren Lernraum lernen die Teilnehmerinnen, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, klar zu kommunizieren und sich im Ernstfall entschlossen zu behaupten. Der Kurs ist handlungs- und erfahrungsorientiert angelegt: Die bewusste Auseinandersetzung mit gewohnten Reaktionsmustern sowie der reflektierte Umgang mit eigenen Grenzen stehen im Zentrum. Im Fokus stehen Selbstbewusstsein, Körpersprache und mentale Stabilität – gestärkt durch eine Kombination aus praktischen Übungen, theoretischen Impulsen und Austausch in der Gruppe. Der Kurs wird gemeinsam von zwei erfahrenen Kursleitenden durchgeführt. So ist eine individuelle Begleitung der Teilnehmerinnen auf hohem Niveau möglich. Persönliche Stärken werden gezielt gefördert, Entwicklungspotenziale achtsam begleitet. Gemeinsame Reflexion rundet das intensive Lernerlebnis ab. Die Veranstaltung ist für Frauen ab 16 Jahren geeignet unabhängig vom Fitnesslevel. Im Kurs sind 2 € Materialgebühren enthalten für die Nutzung spezieller Ausstattung. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 40,50 €.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk & Snack.

Johannes Schneider, Nadine Jorzik

Sa am 27.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-15 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 44811 53,50 €

Selbstverteidigung & Gewaltprävention – Grundkurs für alle 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. Sie profitieren von theoretischen und praktischen Szenario- und Methodikübungen, welche nachhaltig mehr Sicherheit im Alltag vermitteln können. Zudem können Sie das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl durch aktives und achtsames Wiederholen der Übungen positiv fördern.

Der Kurs ist handlungs- und erfahrungsorientiert angelegt: Die Teilnehmenden setzen sich aktiv mit gewohnten Reaktionsmustern auseinander und werden ermutigt, neue Strategien für sicheres Auftreten, Deeskalation und Selbstschutz zu entwickeln. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern auch um eine bewusste innere Haltung.

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 18.7. 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“



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 11.3. 10 mal Walther-Rathenau-Gymnasium

18.30-19.30 Uhr Sporthalle

Kurs-Nr. 44821

44 €

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 Fortgeschritten sind herzlich willkommen.

Anfahrt über den Hafen, Treffpunkt direkt am Parkplatz beim See. Bitte Stöcke (Länge nur bis Nabelhöhe) mitbringen.

Heike Rudolph

Mo ab 9.3. 5 mal Baggersee, Ankerplatz Segelschiffe

10-11 Uhr Parkplatz Nord

Kurs-Nr. 44841

46 €

Auch Nordic Walking will gelernt sein

Inhalt, Material und Dozentin wie Kurs 44841, jedoch:

Do ab 11.6. 3 mal Baggersee, Ankerplatz Segelschiffe

17-18 Uhr Parkplatz Nord

Kurs-Nr. 44842

28 €

Aquatrainung

„Training im Wasser - fit an Land“ - ein ideales Anti-Aging-Programm für Mann und Frau mit Aqua-Tabata-Einheiten, für alle Alters- und Gewichtsklassen, geringe Verletzungsgefahr. Fördert Kraft und muskuläre Balance. Durch den hydrostatischen Druck wird das Bindegewebe massiert und entwässert. Der Kurs ist für Nichtschwimmer nicht geeignet. Das Wasser hat eine Temperatur von ca. 28 Grad Celsius.

Teilnehmergebühr ist inkl. Eintritt. Der Sammelleinlass für die Gruppe ist um 7.45 Uhr. Die Kurszeit umfasst die Zeit im Wasser (45-50 Minuten) und die An- und Auskleidezeit. Der Kurs findet mit 10 Personen statt, ab 12 Personen beträgt die Gebühr 84 €.

Carola Hooijman, Mathias Heß

Fr ab 13.3. 16 mal Gartenstadtschule

8-8.45 Uhr Schwimmhalle

Kurs-Nr. 44851

100,50 €

Aquatrainung

Inhalt und Material wie Kurs 44851, jedoch:

Teilnehmergebühr ist inkl. Eintritt. Der Sammelleinlass für die Gruppe ist um 8.30 Uhr. Die Kurszeit umfasst die Zeit im Wasser (45-50 Minuten) und die An- und Auskleidezeit. Der Kurs findet mit 10 Personen statt, ab 12 Personen beträgt die Gebühr 84 €.

Carola Hooijman, Mathias Heß

Fr ab 13.3. 16 mal Gartenstadtschule

8.50-9.35 Uhr Schwimmhalle

Kurs-Nr. 44852

100,50 €

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Betriebliche Gesundheitsförderung mit der Volkshochschule zahlt sich aus.

Suchen Sie einen Partner für die betriebliche Gesundheitsförderung in Ihrer Firma oder planen Sie Gesundheitstage in Ihrem Haus. Die vhs ist ein verlässlicher Partner – gemeinsam stellen wir für Ihr Team das passgenaue Programm zusammen. Ob Rückenkurse, Pilates, Ganzkörpertraining, Augentraining für Bildschirmarbeitsplätze, Stressbewältigung, Selbstfürsorge, Achtsamkeit am Arbeitsplatz, Yoga auf dem Stuhl, Meditation, oder Autogenes Training – die vhs bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten. Auch Vorträge zu Gesundheitsthemen oder Kochkurse als Teambuildingmaßnahme finden Sie in unserem Angebot. Ihr Ansprechpartner vor Ort ist Johanna Wagner, Tel. 51-5436, johanna.wagner@schweinfurt.de.

Rehabilitationssport

Funktionstraining bei Osteoporose

In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Osteoporose Osteoporose ist eine Krankheit, die durch den Verlust an Knochensubstanz hervorgerufen wird und die sich bei den meisten Frauen in den Wechseljahren bemerkbar macht.

Osteoporose beginnt mit chronischen Knochenschmerzen, zunächst vor allem beim Wechsel von Ruhe zur Bewegung. Krankengymnastische Übungen verschaffen einen Ausgleich und eine Erleichterung für die alltäglichen Tätigkeiten.

Die Kurse finden das ganze Semester über jeden Montag- und Dienstagnachmittag in Räumen der Volkshochschule statt. Aus versicherungstechnischen Gründen setzt die Teilnahme an der Osteoporose-Gymnastik eine Mitgliedschaft im Bundesselfhilferverband Osteoporose e.V. voraus.

Der Mitgliedsbeitrag umfasst jährlich derzeit 30 €

Eine Teilnehmergebühr wird an die Gruppe entrichtet in Form einer ärztlichen Verordnung für Funktionsgymnastik, oder als Selbstzahler.

Information und Anmeldung bei Karin Baum 09721 33468 bzw. 0173-5751815, oder Friederike Back, 0152 26699842

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-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 Krebskrankungen 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 Körpererfühl verbessern kann.

Orthopädische Rehabilitationsgymnastik

Die Orthopädische Rehabilitationsgymnastik ist in erster Linie ein Angebot für Menschen, die sich wegen krankhafter Veränderungen oder Einschränkungen am Bewegungsapparat ärztlicher Behandlung unterziehen mussten und in der Folge zur Erhaltung eines besseren Gesundheitszustands für eine befristete Zeit diesen Sport verordnet bekommen.

Für folgende Gruppen können Sie sich im Fachbereich CityFitness der Turngemeinde Schweinfurt 1848 e.V. anmelden (mit ärztlicher Verordnung). Information und Beratung erfolgt bei Birgit Stürmer. Obere Straße 15, 97421 Schweinfurt, Telefon: 09721/6890081; E-Mail: cityfitness@turngemeinde-schweinfurt.de

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

Orthopädische Rehabilitationsgymnastik

Die Orthopädische Rehabilitationsgymnastik ist in erster Linie ein Angebot für Menschen, die sich wegen krankhafter Veränderungen oder Einschränkungen am Bewegungsapparat ärztlicher Behandlung unterziehen mussten und in der Folge zur Erhaltung eines besseren Gesundheitszustands für eine befristete Zeit diesen Sport verordnet bekommen.

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.

Rehasport Neurologie

Sport bei Multiple Sklerose, Schlaganfall, Demenz, Morbus Parkinson und Cerebrale Bewegungsstörungen, zur Verbesserung der körperlichen und neurologischen Leistungsfähigkeit. Durch gezielte Übungen werden Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination gesteigert sowie kognitive Störungen therapiert.

Montag 10.45 - 11.30 Uhr

Freitag 15.45 - 16.30 Uhr

Bitte beachten Sie auch das folgende vhs-Kursangebot
Bewegung und Entspannung bei Weichteile Rheumatismus & Fibromyalgie – Grundkurs
 Kurs-Nr. 44721 im Programmbereich Gesundheit



Kurse in Kooperation mit Schweinfurter Sportvereinen und Fitness-Centern

Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule Ihnen für die Teilnahme an Kursen in Kooperation mit Sportvereinen, Fitness-Centern u.a. keine Bestätigung für die Krankenkasse ausstellen kann und dass für den Eintrag in Ihr Bonusheft das Vorzeigen Ihrer vhs-Anmeldebestätigung bei Ihrer Krankenkasse ausreicht.

Sport- und Fitnessangebote

Montagsgymnastik

Bodyforming und Konditionstraining, dazu flotte Musik für Spaß und gute Laune für Jung und Junggebliebene, Mann und Frau.

Claudia Melber-Köhler, TG SW 1848 e.V.
Mo ab 9.3. 15 mal Halle A und B der TG
9.30-10.15 Uhr Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46101 46 €

Bewegung mit Pep

Gymnastik und Konditionsübungen mit Musik, mit und ohne Step und in jedem Fall mit Pep, für den ganzen Körper. Body-styling für Bauch, Beine und Po, auch mit Hanteln und Fußmanschetten.

Bitte Übungsmatte mitbringen.
Übungsleiterteam, TV Jahn 1895 e.V.
Mo ab 9.3. 12 mal Celtis-Gymnasium
19-20 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)

Kurs-Nr. 46103 42,50 €

Piloxing® Booty

Ein Bauch-Beine-Po Kurs mit speziellen Piloxing®-Bändern, zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Gewebes. Zusätzlich werden Rücken und Arme gekräftigt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe.
Birgit Stürmer, City Fitness - TG SW 1848 e.V.
Di ab 10.3. 10 mal City Fitness - SW
17.15-18 Uhr Obere Str. 15

Kurs-Nr. 46104 77,50 €

DeepWork®

DeepWork® ist ein angewandtes, funktionelles Ganzkörper-training, ein einzigartiges Programm aus den fünf Elementen und voller Energie. Das Kursprogramm unterliegt dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings, dessen Prinzip auf An- und Entspannung basiert. Ausdauertraining und Kraft kommen gleichermaßen zum Einsatz, was tiefliegende Muskeln in Form bringt und die Fettverbrennung auf Hochtouren laufen lässt.

Bitte mitbringen: Anti-Rutschsöckchen.
Ralph Ludwig, City Fitness - TG SW 1848 e.V.
Di ab 10.3. 10 mal City Fitness - SW
18.45-19.30 Uhr Obere Str. 15

Kurs-Nr. 46105 77,50 €

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 10.3. 15 mal Halle A und B der TG
19.30-20.30 Uhr Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46106 60 €

FIT und VITAL 55+

Gymnastik zur Stärkung und Erhaltung der Fitness und Beweglichkeit. Auch die Entspannung soll nicht zu kurz kommen.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Kursleitung: Barbara Walter

DJK e.V.
Mo ab 9.3. 15 mal Friedrich-Fischer-Schule
19-20 Uhr Sporthalle

Kurs-Nr. 46107 60 €

Rhythmische Sportgymnastik für Erwachsene

Sportliches Gehirnjogging? Das geht?

Die Stunde umfasst Beweglichkeits-, Dehn- und Kräftigungs-training mit Handgeräten wie Ball, Band, Seil, Reifen oder Keule und ist für alle zwischen 18 und 75 geeignet.

Julia Strauch, TG SW 1848 e.V.
Di ab 10.2. 15 mal Halle C der TG
20-21.30 Uhr Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46108 89,50 €

Nordic Walking für Anfänger/innen

Einführung in das professionelle Gehen mit Nordic Walking Stöcken.

Mit zu bringen sind: Nordic Walking Stöcke und bequeme, aber feste Schuhe. Ggf. können Stöcke vom Veranstalter ausgeliehen werden.

Inge Zink, TV Jahn 1895 e.V.
Mi ab 11.3. 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 11.3. 15 mal Halle A und B der TG
18-19 Uhr Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46110 60 €

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 11.3. 12 mal Celtis-Gymnasium
19-20 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)

Kurs-Nr. 46112 42,50 €

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.

Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

Bitte mitbringen: Gute Laune, Turnschuhe, Getränk (Kauf auch vor Ort möglich), Handtuch, evtl. eigene Gymnastikmatte (auch vor Ort vorhanden).

Andrea Saar, AC 82 Schweinfurt e.V.
Mi ab 11.3. 12 mal AC 82 Schweinfurt e.V.
19-20 Uhr Oskar v.-Miller Str. 74

Kurs-Nr. 46113 67,50 €

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 12.3. 15 mal Halle A und B der TG
8.30-9.30 Uhr Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46114 60 €

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.

Mit zu bringen sind: Nordic Walking Stöcke und bequeme, aber feste Schuhe. Ggf. können Stöcke vom Veranstalter ausgeliehen werden.

Inge Zink, TV Jahn 1895 e.V.
Do ab 12.3. 10 mal Treffpunkt: Hockeyclub
9.30-11 Uhr

Kurs-Nr. 46115 52,50 €

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 12.3. 15 mal Halle A und B der TG
20-21 Uhr Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46118 60 €



Polefitness zum Kennenlernen

Polefitness ist eine Sportart, die Kraft, Körperspannung und Flexibilität vereint. Polefitness verbindet Akrobatkübungen und verschiedene Figuren bis hin zu komplexeren Choreografien an einer vertikalen Stange. Durch die Vielfältigkeit der Übungen ist der Sport für jeden geeignet, man benötigt keinerlei sportliche Vorerfahrung und auch Alter oder Geschlecht sind völlig zweitrangig. Polefitness trainiert den gesamten Körper, schult die Koordination, die Konzentration und verbessert die Körperspannung.

Bitte mitbringen: kurze Sport-Hose, T-Shirt, Socken, Matte oder ein großes Handtuch, kleines Handtuch, Getränk. Wichtig: Bitte benutzen Sie am Tag des Kurses keine Handcreme und keine Bodylotion.

Katharina Mantel, Unique Studios

Do am 9.4. **19.30-20.25 Uhr** **Unique Studios**
Kurs-Nr. 46120 **20 €**

Luitpoldstr. 17

Polefitness zum Kennenlernen

Inhalt, Material und Kursleitung wie 46120, jedoch:
Do am 11.6. **19.30-20.25 Uhr** **Unique Studios**
Kurs-Nr. 46121 **20 €**

Luitpoldstr. 17

Gymnastik für Frauen am Vormittag

Der Kurs richtet sich an alle, die fit bleiben und Spaß an Bewegung ohne Überforderung haben wollen. Neben einem konditionellen Aufwärmteil mit Musik werden durch gezieltes und wiederholtes Training alle Muskelgruppen trainiert.

Bitte mitbringen: Matte und Getränk.

Brigitte Dibal, TG SW 1848 e.V.

Do ab 12.3. **15 mal** **Halle A und B der TG**
9-10 Uhr **Lindenbrunnenweg 51**

Kurs-Nr. 46304 **60 €**

Warum vhs?

Felix Höhn

„Weil ich davon überzeugt bin, dass Wissen geteilt werden sollte.“

Gymnastik mit und ohne Musik für Seniorinnen

Ausdauergymnastik sowie funktionsgerechte, abwechslungsreiche Übungen für Wirbelsäule und Gelenke für Seniorinnen. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Else Böhm, FTS

Do ab 12.3. **15 mal** **Auenschule**
19-20 Uhr **Sporthalle**

Kurs-Nr. 46305 **60 €**

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.

In der Materialgebühr sind 2 € für ein Skript enthalten.

Andrea Freund

Mo ab 15.4. **2 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**
18-20 Uhr **2. Stock, Zi. 205**

Kurs-Nr. 47103 **28 €**

Sport für junge Menschen

Die Kinderkurse in Kooperation mit den Sportvereinen finden Sie auf der Seite 68.

Sportangebote für Frauen

Gymnastik mit und ohne Musik für Seniorinnen

Ausdauergymnastik sowie funktionsgerechte, abwechslungsreiche Übungen für Wirbelsäule und Gelenke.

Bitte Übungsmatte mitbringen.

Else Böhm, FTS

Mo ab 9.3. **15 mal** **Albert-Schweizer-Schule**
19-20 Uhr **Sporthalle**

Kurs-Nr. 46301 **60 €**

Darmgesundheit stärken – mit Kimchi, Wasserkefir & Co

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für unser Wohlbefinden, unsere Energie und ein starkes Immunsystem. In diesem Kurs erfahren Sie, wie eng Ernährung und Darmgesundheit miteinander verbunden sind – und wie Sie durch natürliche Fermentation Ihre Verdauung auf genussvolle Weise unterstützen können.

Wir bereiten gemeinsam würziges Kimchi zu, das koreanische Gemüsegericht voller lebendiger Milchsäurebakterien, und lernen die Herstellung von spritzigem Wasserkefir kennen – einem erfrischenden probiotischen Getränk.

Neben der praktischen Zubereitung erhalten Sie wertvolles Wissen über die Wirkung fermentierter Lebensmittel und viele alltagstaugliche Tipps für eine darmfreundliche Ernährung.

Bitte bringen Sie ein Schneidebrett, Messer, zwei Glasgefäße, ein Geschirrtuch und eine Schürze mit.

In der Gebühr sind 8 € für Materialkosten beinhaltet.

Olga Boos-Blasius

Fam 13.3. **1 mal** **vhs Schultesstr. 19 b**
18-21 Uhr **1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 47101 **29 €**

Gymnastik Allerlei für 50+

Fitnessmix für Frauen ab 50. Zu schwungvoller Musik werden Übungen für den gesamten Bewegungsapparat angeboten. Koordination, Beweglichkeit, Stärkung des Beckenbodens, Dehnung und Muskelerhalt stehen im Mittelpunkt. Der Kurs ist optimal dazu geeignet, um Stress abzubauen, neue Energie zu gewinnen und Spaß zu haben. Bitte Übungsmatte mitbringen.

Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.

Mi ab 11.3. **12 mal** **Celtis-Gymnasium**
18-19 Uhr **Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)**

Kurs-Nr. 46302 **42,50 €**

Problemzonentraining

Mit Gymnastik nach flotter Musik wird Problemzonen wie Bauch, Po, Beinen zu Leibe gerückt. Feste Turnschuhe und Übungsmatte mitbringen. Ab und zu wird mit Hanteln gearbeitet.

Anneliese Büttner-Schaupp, DJK e.V.

Mi ab 11.3. **15 mal** **Kerschensteiner Schule**
20-21 Uhr **Sporthalle**

Kurs-Nr. 46303 **60 €**

Die Kraft der Ernährung

Entdecken Sie die Kraft der Ernährung für Ihre Gesundheit! Wussten Sie, dass eine ausgewogene und nährstoffreiche Kost zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen kann? Sie kann von der Bekämpfung von Entzündungen bis hin zur Stärkung des Immunsystems helfen. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie Sie mit Lebensmitteln Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können – Ihre Gesundheit beginnt auf dem Teller! Mit vier leckeren Rezepten für zu Hause.

Felix Höhn

Mo am 13.4. **vhs Schultesstr. 19 b**
18.30-20 Uhr **Untergeschoss, Zi. 005**

Kurs-Nr. 47102 **10 €**

Warum vhs?

Andrea Freund

„Weil ich über die vhs viele Menschen erreiche und mein Herzenswunsch ist diese zu informieren, wie leicht es ist, sich gesund zu ernähren, Gewicht zu reduzieren und lange fit und gesund zu bleiben!“

Mehr als gute Medizin.

Ihre Gesundheit im Mittelpunkt



Medizinische Themen klar und verständlich erklärt.

Unsere medizinischen Experten liefern Ihnen auf vielen unterschiedlichen Kanälen die wichtigsten Informationen zu Ihrer Gesundheit. Wir helfen Ihnen, Krankheiten zu verstehen und zeigen Behandlungsoptionen auf.

Podcast Medizin & Menschen



Online Magazin Medizin & Menschen



Medizin im Gespräch – Der Gesundheitstalk



Arzt-Patienten-Seminare



YouTube



Facebook



Instagram



Leopoldina-Krankenhaus
der Stadt Schweinfurt GmbH
Gustav-Adolf-Straße 6 – 8 · 97422 Schweinfurt
Telefon: 09721 720-0 · Fax: 09721 720-2975
E-Mail: info@leopoldina.de · www.leopoldina.de

Mehr als gute Medizin.
Leopoldina
Krankenhaus Schweinfurt



Kochkurse

Jahreszeitliches Kochen

Obst und Gemüse schmeckt am besten, wenn wir es dann essen, wenn es auch reif ist. Natürlich ist es dann auch nachhaltiger und sogar günstiger im Einkauf. Deshalb bereiten wir Rezepte je nach Jahreszeit zu. Kochen Sie leckere Gerichte mit (Bio-)Gemüse und (Bio-)Obst der Saison. Wir zaubern ein Fünf-Gänge-Menü mit leckeren Sachen wie gebackenen Salbeilätzern, einer Quiche, Frühlingssalat und Fisch mit Paprikarosotto. Zum süßen Abschluss gibt es noch einen Früchtetraum mit frischen Beeren der Saison. Neben vielen Informationen erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 12 € enthalten.

Carola Faulstich

Di am 24.3. 1 mal Fachschule für Heilerziehungspflege
18-21 Uhr Küche, Carl-Zeiß-Str. 14, Schweinfurt
Gemeinnützige Gesellschaft für soziale Dienste

Kurs-Nr. 47301 36,50 €

Die Kraft der Ernährung – veganer Kochkurs

Entdecken Sie die Kraft der pflanzlichen Küche. In diesem veganen Kochkurs lernen Sie, gesunde und leckere Gerichte zuzubereiten, die Körper und Geist stärken. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie, wie einfach und genussvoll gesunde Ernährung sein kann. Ein Kurs voller Inspiration für ein bewusstes Leben.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.
Bitte mitbringen: Schreibzeug, Behälter für Reste, Geschirrtücher, Topflappen, Getränk.

Felix Höhn

Di am 14.4. 1 mal Fachschule für Heilerziehungspflege
18-20 Uhr Küche, Carl-Zeiß-Str. 14, Schweinfurt
Gemeinnützige Gesellschaft für soziale Dienste

Kurs-Nr. 47302 28 €



Bild Van3ssa Pixabay

Mittelmeerküche, lecker und gesund

Vorgestellt werden unter anderem Gerichte mit Fisch, Fleisch, Gemüse, Salat, ein Dessert und Gebäck. Dabei kochen wir mit frischen Kräutern, Knoblauch, Nüssen und gesundem Olivenöl. Lassen Sie sich überraschen.

Neben Informationen zur mediterranen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, mind. 2 Geschirrtücher, kleine Behälter für die Reste, Stift.

In der Kursgebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Fr am 22.5. 1 mal Amt für Ernährung, Landwirtschaft
9-12.30 Uhr und Forsten, Lehrküche, 4. Stock

Kurs-Nr. 47303 39,50 €

Weitere Gesundheitsthemen wie Kosmetik, Schwangerschaft, Erste Hilfe, Rettungsschwimmer

Schminkworkshop: Alltagsmake-up

In diesem Schminkkurs erlernen Sie die Grundkenntnisse für Ihr Alltagsmake-up. Es geht von der richtigen Grundierung, über die Farbwahl bis hin zu typgerechten Augen-Make-up und das Auftragen in der richtigen Reihenfolge.

Materialkosten von 5 € sind im Preis enthalten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 5-8 Personen statt.

Bitte mitbringen: Getränk. Wenn möglich, ungeschminkt kommen.

Sabrina Kolbenstetter

Sa am 14.3. 1 mal vhs Schultessstr. 19 b
9-12 Uhr 2. Stock, Zi. 205

Kurs-Nr. 42101

30 €

Schminkworkshop: Alltags Make-up für „Best Ager“

In diesem Schminkkurs erlernen Sie die Grundkenntnisse für Ihr Alltagsmake-up passend zu den Bedürfnissen reiferer Haut. Es geht nicht nur um die richtige Grundierung und Farbwahl, Sie erhalten auch Tipps zur passenden dekorativen Kosmetik. 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 25.4. 1 mal vhs Schultessstr. 19 b
9-12 Uhr Erdgeschoss, Zi. 015

Kurs-Nr. 42102

30 €

Yoga in der Schwangerschaft

Mit Kundalini-Yoga bewusster und leichter durch Schwangerschaft und Geburt. Spezielle Haltungen, Atemübungen und Meditationen bereiten auf die Geburt und das Wochenbett vor. Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit Kundalini-Yoga Lehrerin und Ausbilderin Sabrina Neu statt.

Anmeldung direkt unter kundalini-neu@gmx.de oder 0174 3166142.

Sabrina Neu

Mo ab 13.4. bzw. 5 mal Hebamme mit Yogapraxis
Mo ab 8.6.18-19.30 Uhr im Prana, Hadergasse 40

Kurs-Nr. 42201 und 42202

70 €

Achtung Lebensretter Gesucht!

- 556 € Basis oder 3.000 € Aufwandsentschädigung**
- Kostenlose Teilnahme an Fort- und Weiterbildungen**
- Betriebliches Gesundheitsmanagement**

**Werde Erste-Hilfe-Ausbilder*in
beim BRK Schweinfurt**



Neugierig? Fragen?

09721/94904 -22
ausbildung.sw@brk.de
www.brk-schweinfurt.de

**Bayerisches
Rotes
Kreuz**





Yoga für Schwangere mit Geburtsvorbereitung

Mit sanften Yogaübungen, Entspannung und Meditation kann hier Kraft für Schwangerschaft und Geburt getankt werden. Informationen zu Schwangerschaft, Geburt und dem Wochenbett runden den Kurs ab.

Der Kurs findet in Kooperation statt. Anmeldung und weitere Informationen erhalten Sie unter info@hebamme-sw.de oder 09721 22019.

Die Kosten verrechnet die Hebamme mit der Krankenkasse, wenn keine andere Geburtsvorbereitung abgerechnet wurde.

Susanne Hofmann

Mi ab 8.4.

Oder Do. ab 9.4. 7 mal

Hebamme mit Yogapraxis im Prana, Hadergasse 40

Kurs-Nr. 42203 und 42204

159,60 €

(für Selbstzahlerinnen)

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

<https://www.kvschweinfurt.brk.de/kurse.html>

Johanniter Unfall Hilfe, Am Unteren Marienbach 10,

Tel.: 09721 7037 723 oder unter

www.johanniter-kurse.de; www.Facebook.com/JUHBayern

Erste-Hilfe-Kurs und Erste-Hilfe – Fortbildung

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

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

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

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 15,

Tel.: 09721 94904 22 oder unter

<https://www.kvschweinfurt.brk.de/kurse.html>

Johanniter Unfall Hilfe, Am Unteren Marienbach 10,

Tel.: 09721 7037 723 oder unter

www.johanniter-kurse.de;

www.Facebook.com/JUHBayern

Rettungsschwimmkurs

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

Gesunde Schwimmer/innen lernen unter Anleitung erfahrener aktiver Rettungsschwimmer/innen, die Gefahren des Wassers zu erkennen, mit Gefahrensituationen fertig zu werden, das eigene Leben und das Leben Dritter zu schützen und zu erhalten.

Theorie und Praxis werden im Schweinfurter Silvana Sport- und Freizeitbad geübt: Schwimmen mit Kleidern, verschiedene Sprünge, Strecken- und Tieftauchen, Transportschwimmen, Befreiungsgriffe an Land und im Wasser, Abschleppgriffe, Kombinationsübungen, Demonstration des Anlandbringens, Lagerung und Herz-Lungen-Wiederbelebung.

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

Dominik Benchert BRK-Wasserwacht

**Do ab 12.3. 10 mal Silvana-Sport- u. Freizeitbad
19.30-21 Uhr An den Unteren Eichen 1**

Kurs-Nr. 42360

25 €

Jetzt bewerben!



Große Chance!

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

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

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

 **JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben

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



Programmbereich: KULTUR

Beratung und Information:

Lisa Örtel, Tel: 09721 51-5435
E-Mail: lisa.ortel@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.

Spaziergang durch die Literaturgeschichte

Erneut setzen wir unseren Spaziergang durch die Literaturgeschichte fort. Doch diesmal wenden wir uns nicht vergangenen Zeiten zu, sondern der Zukunft: Wir werden uns mit KI geschaffenen Gedichten beschäftigen und versuchen, so etwas nach eigenen Angaben mit KI zu erstellen. Das wiederum fordert zum Vergleichen heraus! Wer neugierig an Sprache und Lyrik interessiert ist, sollte uns begleiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber Aufgeschlossenheit und Experimentierfreude!

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 83,50 €.

Dr. Dorothee Wittmann-Klemm

Di ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 52102 107 €



Quelle: Pixabay.com

Literatur

Literaturkreis am Nachmittag

Im Literaturkreis unterhalten sich lesefreudige Mitmenschen über ein Buch und setzen sich damit auseinander. Kritik, Anregungen und Gespräche über Texte und Autoren stehen im Mittelpunkt.

Beim ersten Treffen besprechen wir den Roman „Lichtungen“ von Iris Wolff. Alle weiteren Buchtitel werden im Kurs bekannt gegeben.

Bitte zum ersten Termin oben genanntes Buch lesen und mitbringen.

Termine: 10.3., 14.4., 12.5., 9.6., 30.6., 21.7.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 51,50 €.

Eva-Maria Haschke

Di ab 10.3. 6 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-17.30 Uhr Erdgeschoss, Zi. 014

Kurs-Nr. 52101 64,50 €



Quelle: Pixabay.com

Kreatives Schreiben: Worten das Fliegen lehren

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Aspekten des kreativen Schreibens. Angefangen bei Inspiration und Konzeptionierung bis zum fertigen Text. Mit unterhaltsamen Aufgaben zwischen den Terminen lernen Sie, wie Sie die Kreativität in Ihren Alltag einweben können. Vorerfahrungen sind praktisch, aber nicht notwendig. Gedichte, Kurzgeschichten oder einfach Unsinn. Ohne Druck werden Sie hier an verschiedene Textgattungen herangeführt und zu kreativem Arbeiten ermutigt.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 68,50 €.

Benjamin Warmuth

Di ab 10.3. 8 mal vhs Schultesstr. 19 b
18.30-20 Uhr 3. Stock, Zi. 301

Kurs-Nr. 52103 96 €

Warum vhs?

Benjamin Warmuth



„Weil der Austausch von Perspektiven ein wichtiges Element des kreativen Schaffens ist und ich möchte, dass dies beim kreativen Schreiben viel Freude bereitet.“

Mord im Kopf - Krimis selbst schreiben

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie man einen fesselnden Krimi verfasst?

In unserem Schreibworkshop „Mord im Kopf“ erforschen wir die Geheimnisse der Kriminalliteratur und die Kunst des Schreibens – von der Ideenfindung über den Plot-Aufbau bis hin zu den Charakteren, die das Böse verkörpern oder den Fall lösen.

Inhalte des Workshops:

- Einführung in verschiedene Krimi-Genres
- Entwicklung von spannenden Charakteren und ihrer Motivationen
- Konstruktion eines packenden Plots mit Wendepunkten und Überraschungen

• Schreiben von Szenen und Dialogen, die den Leser fesseln
Dieser Workshop richtet sich an alle, die kreativ schreiben möchten, sei es als Hobby oder mit dem Ziel, einen eigenen Krimi zu veröffentlichen. Entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, Verbrechen aufs Papier zu bringen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, ggf. Laptop.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53,50 €.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger, Wolfgang Göttinger
Sa am 4.7. vhs Schultesstr. 19 b
9-16 Uhr mit Pause 2. Stock, Zi. 201

Kurs-Nr. 52104 75 €

Musik



Quelle: Pixabay.com

Gitarrenspielen 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 Anschlagtechniken und Fingerpickings werden vermittelt und anhand geeigneter Lieder geübt. Der Musikstil reicht von bekannten Rock- und Popsongs bis hin zu Schlagnern.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt. In der Kursgebühr sind Kopierkosten von 5 € enthalten.

Bitte mitbringen: Gitarre, Stimmgerät.

Dieter Pache
Do ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
19.10-20.10 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53304 95 €



Erlernen des Gitarrenspiels

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, Stimmgerät.

Dieter Pache

Do ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 106 18-19 Uhr

Kurs-Nr. 53303 95 €

Erlernen des Gitarrenspiels -

Grundkurs 2 - Teil 2

Fortsetzung aus dem letzten Semester, für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen aus mindestens 3 Semestern und Wiedereinsteiger/innen, nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte.

In diesem Kurs sollte man keine Schwierigkeiten haben, zwischen bekannten Akkorden zu wechseln und einfache Lieder aus dem Liederbuch spielen können. Anhand bekannter „Evergreens“ werden Akkorde, Schlagrhythmen und Fingerpicking vertieft und erweitert.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt. In der Kursgebühr sind Kopierkosten von 5 € enthalten.

Bitte mitbringen: Gitarre und Stimmgerät.

Der Kurs entfällt am 10.6.

Dieter Pache

Mi ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b 16.50-17.50 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53301 95 €

Gitarre spielen ohne Noten

Fortgeschrittene

Fortsetzung aus dem letzten Semester, nur für Erwachsene bzw. nicht mehr Musikschulberechtigte.

In diesem Kurs sollte man keine Schwierigkeiten haben, zwischen bekannten Akkorden zu wechseln und Lieder aus dem Liederbuch spielen können. Anhand bekannter „Evergreens“ werden Akkorde, Schlagrhythmen und Fingerpicking vertieft und erweitert. Die Lieder werden etwas anspruchsvoller und vielseitiger sein als in den Grundkursen.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von max. 6 Teilnehmenden statt. In der Kursgebühr sind Kopierkosten von 5 € enthalten.

Bitte mitbringen: Gitarre und Stimmgerät.

Der Kurs entfällt am 10.6.

Dieter Pache

Mi ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b 18-19 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53302 95 €

Spaß am gemeinsamen Singen

Für alle, die Freude am Singen haben.

Wir singen was uns gefällt. Das können Volkslieder sein. Oder bekannte Popsongs aus dem Radio. Und natürlich eure Lieblingslieder.

Du möchtest mitsingen? Dann komm gerne vorbei.

In Kooperation mit der Offenen Behindertenarbeit Schweinfurt.

Termine: 3.3., 17.3., 14.4., 28.4., 12.5., 9.6., 23.6., 7.7., 21.7., jeweils 16.45-17.45 Uhr

Gebühr: 2 € pro Treffen (direkt vor Ort zu bezahlen). Geld für Getränke mitbringen.

Kursort: Offene Behindertenarbeit, An den Schanzen 4, 97421 Schweinfurt.

Info und Anmeldung bei der OBA (09721 2087-324 oder vohmann.bianca@diakonie-schweinfurt.de).

Bianca Vohmann

Di ab 3.3.

16.45-17.45 Uhr

Kurs-Nr. 53401

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 Spielegenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus. Der Rohling aus australischer Esche oder Eukalyptus wird mit Feile, Raspel und Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Auch das Mundstück aus Holz beeinflusst die Klangfarbe.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen (Kurs-Nr. 53405), in dem nochmals kurz die Zirkularatmung und Grundtöne auf dem Instrument erläutert werden. Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei allen Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r kann! Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich! Bitte mitbringen: Die Materialkosten beginnen ab 65 € und werden im Kurs verrechnet.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30,50 €.

Anton Nachbauer

Sa am 4.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 106 9-14 Uhr

Kurs-Nr. 53404 43 €



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 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 90 €, ab 9 Teilnehmenden 69,50 €.

Irma Vöhringer

Mi ab 11.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b 18.45-20.15 Uhr 2. Stock, Zi. 206

Kurs-Nr. 53402 125 €

Erlernen des Mundharmonikaspiele

Folk- & Countryharp 1

Der ideale Einstieg für Anfänger/innen. Wir beginnen mit einem einfachen Folk-Stück und einem Spiritual nach einer Methode ohne Noten und üben Einzeltonspiel, Handtremolo und einfache Begleittechniken. Im Einstiegskurs werden die elementaren Spieltechniken auf anschauliche Weise, auch an totale Anfänger/innen vermittelt.

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

Sa am 10.5. 10-17 Uhr mit Pause vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 53403 60 €

Der klingende Stock Australiens –

Didgeridoo - Spielkurs

Klang, Entspannung und Antischnarchtraining.

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkularatmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoo spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte. Eine kontrollierte Studie der Universität Zürich und der Zürcher Höhenklinik Wald hat ergeben, dass sich Didgeridoospiele 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 4.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 106 15-17 Uhr

Kurs-Nr. 53405 18,50 €



Schamanisch-Indianische Flöte – Ein Kurs zum Selberbauen

Der wunderbare Klang der Medizin- und/oder Liebesflöte der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt und wird oft bei der schamanischen Arbeit eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu erreichen. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs wird eine solche Flöte gebaut. Die Teilnehmer/innen suchen sich zu Beginn des Kurses einen Rohling aus, der dann bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flöten- und Holzarten zur Auswahl.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, einen Schnupper-Spielkurs zu besuchen (Kurs-Nr. 53407).

Alle Werkzeuge werden gestellt. Bei allen Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die wirklich jede/r kann! Handwerkliche Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gegenstände zum Schmücken der Flöte (Leder(bänder), Federn, Anhänger etc.).

Die Materialkosten beginnen ab 65 € und werden im Kurs verrechnet.

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

Anton Nachbauer

So am 5.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-15 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53406 50,50 €



Schamanisch-Indianische Flöte – Spielkurs

Der wunderbare Klang der Medizin- und/oder Liebesflöte der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und entspannt und wird oft bei der schamanischen Arbeit eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument im Stande ist, den Menschen tief zu berühren und zu erreichen. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt.

In diesem Kurs geht es um ein gemeinsames musikalisches Erfahren des Klanges. Instrumente stehen zur Verfügung (Leihgebühr: 5 €). Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Anton Nachbauer

So am 5.7. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-17 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 53407 10,50 €

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 60 €.

Der Kurs entfällt am 21.5.

Marianne Mann

Do ab 12.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
14.30-16 Uhr Untergeschoss, Zi. 003

Kurs-Nr. 54101 75 €

Tanzen in seiner Vielfalt

Es werden Kreistänze aus den verschiedensten Ländern wie z.B. Griechenland, Bulgarien, der Türkei, Armenien und Israel getanzt. Die Tänze sind ruhig-meditativ, folkloristisch, spielerisch, fröhlich, besinnlich oder beschwingt und flott. Wenn sie erlernt sind und die Beine ohne nachzudenken von alleine loszutanzten, 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 34 €.

Veronika Leuner, Maria Koester-Lück

Do ab 12.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 54102 42,50 €

Tanzen in seiner Vielfalt

Für diesen Kurs ist Tanzerfahrung erforderlich (nur für Fortgeschrittene)!

Inhalte und Material wie Kurs 54102.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

Veronika Leuner, Maria Koester-Lück

Do ab 12.3. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 54103 55,50 €

Tanzen in seiner Vielfalt

Inhalte und Material wie Kurs 54102.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 34 €.

Veronika Leuner, Maria Koester-Lück

Do ab 11.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
17-18.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 54104 42,50 €

Tanzen in seiner Vielfalt

Inhalte und Material wie Kurs 54102, jedoch: Für diesen Kurs ist Tanzerfahrung erforderlich (nur für Fortgeschrittene)!

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

Veronika Leuner, Maria Koester-Lück

Do ab 11.6. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-21 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 54105 55,50 €

Afrikanischer Tanz und Pilates

Wie passt das zusammen?

Pilates stärkt die Körpermitte und wurde für Tänzer/innen entwickelt, der afrikanische Tanz bringt dem Körper Power direkt aus der Körpermitte. Die Pilates-Übungen stärken und dehnen den Körper rundherum. Kombiniert mit der Lebendigkeit in schönen Tanzbewegungen zu Trommelmusik macht es doppelt Spaß. Wir knüpfen neue Verbindungen zur Kraft in unserer Mitte und zur Erde unter unseren Füßen.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe mit Ledersohle, keine Absätze, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30 €.

Lisa Staimer

So am 15.3. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10.30-15.30 Uhr Untergeschoss, Zi. 001

Kurs-Nr. 54106 40 €

Line Dance

Line Dance bringt Körper, Geist und Koordination in Einklang – und das ganz ohne Tanzpartner. In Reihen und Linien tanzen wir einfache Choreografien zu mitreißender Musik aus Country und Pop. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger/innen und alle Altersklassen – Freude an Bewegung genügt. Neben dem Gemeinschaftsgefühl fördert Line Dance Rhythmus, Konzentration und Beweglichkeit. Und ganz nebenbei kann sich die Laune bessern und Stress reduziert werden.

Für diesen Kurs ist keine Vorerfahrung erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Hallenschuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.

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

Der Kurs entfällt am 15.5. und 19.6.

Sabrina Stephan

Frab 20.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
16.45-17.45 Uhr Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 54107 66,50 €



Line Dance für Fortgeschrittene

Inhalte und Material wie Kurs 54107, jedoch: Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Tänzer.
Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 75 €.

Der Kurs entfällt am 15.5. und 19.6.

Sabrina Stephan

Fr ab 20.3. 10 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
18-19.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 54108 **100 €**

Tanz dich frei

In einer liebvollen Atmosphäre frei tanzen: losgelöst, zart, ausgeflippt - sich selbst wahrnehmen, kommen lassen, was kommt. Man selbst sein, leben! Auch werden beim angeleiteten Tanz andere wahrgenommen und „sein gelassen“. Tanzen macht glücklich, befreit den Kopf, hält beweglich und hilft aufrecht zu stehen. Die Musik, die Bewegung und ein wertschätzendes Miteinander geben Kraft für den Alltag. Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, fest sitzende flache Schuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.

Susanne Bartsch

Fr am 20.3. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
19-20.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 54109 **10 €**



Warum vhs?

Susanne Bartsch

„Weil ich selbst erlebe, wie Tanzen befreien kann und das allen anderen auch wünsche.“

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. Einfühlend und mit viel Geschick werden die Grundschritte und Variationen zu dieser Musik in angenehmem Lerntempo vermittelt. Vamos a bailar!

Landeskunde und Geschichte sind ebenso Bestandteile des Workshops wie die Schulung der Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Flexibilität.

Bitte mitbringen: bequeme Tanzkleidung, leichte flache Jazztanzschuhe oder Gymnastikschuhe, keine Straßenschuhe!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30 €.

Lisa Staimer

So am 14.6. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
10.30-15.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 54110 **40 €**



Warum vhs?

Lisa Staimer

„Weil es mir viel Freude macht, Erwachsene zu inspirieren neue Schritte zu wagen und dann zu sehen, wie sie über sich hinauswachsen. Außerdem macht das Lernen in der Gemeinschaft Spaß.“

Karibische Tänze – Aufbaukurs: Salsa, Merengue, Merenhouse und mehr

Inhalte und Material wie Kurs 54110, jedoch:
Aufbaukurs für alle Niveaus.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30 €.

Lisa Staimer

So am 5.7. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
10.30-15.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 001**

Kurs-Nr. 54111 **40 €**

Orientalischer Tanz - Einführungskurs

Lassen Sie sich von der Lebensfreude, Anmut und Kreativität dieses Tanzes begeistern und freuen Sie sich an der sofortigen Umsetzung in kleinen Kombinationen. Dieser Tanz fasziniert durch weich fließenden bis zu kraftvoll dynamischen Bewegungen. Ganz nebenbei steigert Orientalischer Tanz durch das spezielle, achtsame Tanztraining (Provedmoveteknik©) Beweglichkeit, Körperbewusstsein, Beckenbodenspannung und Muskeltonus. Durch regelmäßigen Tanz wird das Her-Kreislauf-System gestärkt, die Ausdauer und geistige Fitness (Merkfähigkeit) verbessert sowie der Stoffwechsel unterstützt. Zudem fördert Tanz die Sozialkontakte und verbessert das psychische Wohlbefinden. Für alle, die orientalischen Tanz einmal ausprobieren oder wieder auffrischen möchten (z. B. nach einer längeren Pause).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfähige Tanzschläppchen/Socken, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 17,50 €.

Christiane Göbel

Sa am 25.4. 1 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
13.30-16.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 54202 **23,50 €**

Bitte beachten Sie auch die Kurse
Orientalischer Tanz Kurs-Nr. WE18-WE23
in der Außenstelle Werneck

Orient & Friends im Rahmen des Kulturfrühlings Werneck

Eine Tanzveranstaltung rund um den Orientalischen Tanz, nur für Frauen. Hier können Sie Tanzvorführungen genießen oder selbst tanzen und auftreten. Wieder dabei: Orientbasar Tanzbekleidung „Amel“. Für Getränke und Snacks sorgt das Team des Sportheims.

**Termin: Freitag, 27.3., Einlass ab 18.30 Uhr,
Sportheim Eßleben, Seeweg 5.**

Info: Christiane Göbel, 0174 98 66 5 36 oder 09305 / 99 34 48.
Eintritt: 9 € (nur Abendkasse, keine Ermäßigung).

Theater



Workshop in Kooperation mit dem Theater Schloss Maßbach

Theater erleben – Rollen entdecken

In diesem Kurs tauchen wir in ein Theaterstück ein und erwecken einzelne Szenen zum Leben. Gemeinsam erforschen wir, wie man eine Rolle entwickelt, sich einer Szene annähert und sie spannend inszeniert. Wir probieren aus, verändern, entdecken und bringen die Szenen auf die Bühne.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 25 €.

Lisa Wagner

Di ab 7.7. 3 mal **vhs Schultesstr. 19 b**
18.30-20.30 Uhr **Untergeschoss, Zi. 004**

Kurs-Nr. 55101 **33 €**



Kreativität

Bitte beachten: Die für den jeweiligen Kurs benötigten Materialien finden Sie auf Ihrer Teilnahmebestätigung.

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, knebbare Radiergummi, einige Wattestäbchen. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 83,50 €.

Dagmar Schmidt

Mo ab 9.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58201 104 €



Bild zu Kurs-Nr. 58201/2

Zeichnen lernen mit Bleistift und Kohle

Inhalt und Material wie Kurs 58201.

Dagmar Schmidt

Di ab 10.3. 10 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-20 Uhr 2. Stock, Zi. 205

Kurs-Nr. 58202 104 €

Warum vhs?

Dagmar Schmidt

„Weil die Kurse neue Perspektiven eröffnen und Spaß machen“

Acryl - Malkurs

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit Form, Farbe und Textur verschiedene Sujets zu malen.

Mit Acrylfarbe lassen sich die meisten Effekte von lasierenden Techniken bis hin zum dicken Impasto erzielen.

Material: Acrylfarben: Titanweiß, Echtgelb hell, Magenta, Cyan und Schwarz. Acryl-Malblock DIN A3, Skizzenblock DIN A4, Acrylmalpinsel in versch. Größen, Bleistift, Rötelkreide, Palette, Wasserbecher.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, bei 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 87,50 €.

Elona Ernst-Coburger

Di ab 10.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b
16-19 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58203 109,50 €



Bild zu Kurs-Nr. 58207

Acryl - Malkurs

Inhalt und Material wie Kurs 58203, jedoch:

Für Fortgeschrittene.

Elona Ernst-Coburger

Do ab 12.3. 7 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-20.30 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58204 109,50 €

Ölmalerei für Fortgeschrittene

Kursinhalte sind: Materialkunde, Form und Volumen (Aufbau, Dimensionen, Proportionen, Licht und Schatten), Komposition (Symmetrie, Wahl des Lichts), Technik und Handwerk der Ölmalerei (Bildbeginn, Ausrichtung der Pinselstriche), Komposition und Mischung von Farben (Mischung der Grundfarben, kalte und warme Farben). Auf die Theorie folgen praktische Übungen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 194,50 €, ab 10 TN beträgt die Gebühr 155,50 €.

Hajk Hovhannisjan

Fr ab 13.3. 15 mal vhs Schultesstr. 19 b
17.30-19.45 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58205 222 €

Keramikmalen zu Ostern

Die Teilnehmer/innen suchen sich im Atelier Keramikstücke aus, die dann in verschiedenen Techniken bemalt werden können. Hier können österliche Keramiken oder andere Gebrauchskeramiken gestaltet werden.

Bitte mitbringen: Materialgebihr (zwischen 9,90 € und 34,90 € pro Stück, wird im Kurs abgerechnet), Pausenverpflegung.

Dorothea Böttcher

Sa am 14.3. 1 mal Keramikatelier, Riedbachweg 2
10-15 Uhr 97422 Schweinfurt

Kurs-Nr. 58206 35 €

Aquarellfarben kreativ fließen lassen

Farben fließen lassen, den Kopf freibekommen und erleben, wie aus einer spontanen Farbfläche ein kleines Kunstwerk entsteht - darum geht es in diesem Workshop. Wir beginnen mit lockeren Farbspielen, entdecken neue Farbkombinationen und folgen intuitiv den Formen, die sich zeigen. Schritt für Schritt verwandelt sich die Farbfläche - unterstützt durch ein paar leichte Linien - in ein lebendiges Motiv. Der Kurs ist ideal für alle, die sich kreative Entspannung wünschen, einen spielerischen Zugang zur Aquarellmalerei suchen oder ihre Malpraxis vertiefen möchten. Am Ende des Workshops kann man bereits ein ausdrucksstarkes kleines Kunstwerk mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Aquarellpapier (250gr) DIN A5 oder A4 (mind. 4 Bögen), Schmierpapier, mind. 3 Lieblingsfarben (Aquarellkasten oder flüssig), 1 Wasserbecher oder Napf, 1 Aquarellpinsel (Rundpinsel spitz zulaufend, mittlere Stärke), 1 Tuch oder Papierrolle, 1 Fineliner (z. B. 0,2 mm, schwarz), Bunt- oder Aquarellstift Schwarz, Kleine Sprühflasche mit Wasser (wenn vorhanden), Abdeckung für den Tisch. In der Kursgebühr sind 3 € Kopierkosten enthalten.

Claudia Graser

Mo am 13.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58207 24 €

Warum vhs?

Claudia Graser



„Weil hier Kreativität und Menschen zusammenfinden.“



Frühlingsblumen in Acryl

Der Frühling ist die beste Zeit für Kreativität. Es ist die Zeit, in der die Natur und die Gefühle erwachen und man besonders Lust hat, lebendige und strahlende Bilder zu schaffen. In diesem Kurs werden wir Frühlingsblumen wie Narzissen, Tulpen oder Magnolien malen. Sie lernen die grundlegenden Techniken der Acrylmalerei: wie man ein Bild Schicht für Schicht aufbaut, ihm Leuchtkraft, Intensität und Licht verleiht. Mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung, die Ihre Arbeiten lebendig und ausdrucksstark macht, gestalten Sie Ihre Werke. Die Motive sind anspruchsvoll und trotzdem kann jeder auch ohne Vorerfahrung ein beeindruckendes Bild erschaffen.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (ca. 25-30 cm, kann auch im Kurs für 3 € erworben werden), Acrylfarben in Frühlingsfarben: Blau, Grün, Gelb, Rosa, Rot und Weiß (Farben sollten eine ausreichende Qualität haben, damit sie gut decken und nicht zu wässrig sind), verschiedene Pinsel (flach, rund oder leicht abgerundet), Mischpalette, Wasserbehälter, trockene Tücher oder Küchenpapier, feuchte Reinigungstücher, Bleistift und Radiergummi, Unterlage für die Tische (altes Bettluch, Pappe o.ä.).

Alternativ bietet die Kursleiterin ein vollständiges Materialpaket für 15 €. Bei Interesse bitte vorher bei der vhs melden.

Olena Korchmynska

So am 19.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-15 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58208 28 €



Bild zu 58208



Warum vhs?

Olena
Korchmynska

„Als wir aus der Ukraine nach Deutschland kamen, haben uns dieses Land und diese Stadt herzlich und freundlich aufgenommen, so dass ich etwas zurückgeben möchte. Mit den vhs-Kursen möchte ich dazu beitragen, Schweinfurt noch mehr als Kulturstadt zu stärken, in der Kunst und Wissen allen zugänglich ist. Ich möchte meine Erfahrung und mein Wissen teilen, damit alle davon profitieren können.““

Italienische Landschaften in Acryl

In diesem Kurs werden wir italienische Landschaften malen: sonnenbeschiene Gassen, bunte Häuser, Weinberge und blühende Gärten. Sie lernen die grundlegenden Techniken der Acrylmalerei, wie man mit nasser und trockener Bürste arbeitet und erhalten wichtige Tipps und Tricks. Schritt für Schritt erstellen wir lebendige und ausdrucksstarke Bilder. Die Motive sind anspruchsvoll, aber mit dem richtigen Ansatz und mit Unterstützung der Kursleitung kann jeder ein Bild erschaffen, das einen „Wow“-Effekt erzeugt. Vorkenntnisse in Acrylmalerei sind nicht erforderlich, der Kurs ist für alle Erfahrungsstufen geeignet. Bitte mitbringen: Keilrahmen (ca. 25-30 cm, kann auch im Kurs für 3 € erworben werden), Acrylfarben in frischen Sommer- und Landschaftsfarben: Blau, Grün, verschiedene Gelb- und Rottöne, Ocker, Braun und Weiß (Farben sollten eine ausreichende Qualität haben, damit sie gut decken und nicht zu wässrig sind), verschiedene Pinsel (flach, rund oder leicht abgerundet), Mischpalette, Wasserbehälter, trockene Tücher oder Küchenpapier, feuchte Reinigungstücher, Bleistift und Radiergummi, Unterlage für die Tische (altes Bettluch, Pappe o.ä.).

Alternativ bietet die Kursleiterin ein vollständiges Materialpaket für 15 €. Bei Interesse bitte vorher bei der vhs melden.

Olena Korchmynska

So am 21.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
11-15 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58209 28 €



Bild zu 58209

Zentangle®-Yoga mit dem Stift

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Zentangle®. Mit einfachen, strukturierten Mustern entstehen kleine Kunstwerke, die nicht nur schön anzusehen sind, sondern auch wohltuend auf Körper und Geist wirken. In entspannter Atmosphäre finden Sie Ruhe, bekommen den Kopf frei und schöpfen neue Kraft. Meditation mit Stift und Papier.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 20 € enthalten. Das Materialpaket enthält alles, um im Kurs und darüber hinaus eine kreative Auszeit zu genießen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, bei 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 51,50 €.

Sybille Schubert

So am 25.4. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b
10-16 Uhr 3. Stock, Zi. 305

Kurs-Nr. 58210 62 €



Bild zu 58210

Urban Sketching – Zeichnen in der Stadt für Anfänger/innen

Wir erobern zeichnerisch unsere Stadt, ob drinnen, z.B. in der Stadtgalerie, oder draußen. Wir skizzieren einzelne Gebäude oder ganze Häuserzeilen, Menschen und Tiere, Schaukastenpuppen oder die Auslage beim Fischverkäufer, so wie wir sie gerade jetzt im Moment sehen und erleben. Nicht die Details sind wichtig, sondern es geht darum, den Moment mit ein paar Strichen festzuhalten. Bildausschnitt, Perspektive und Farbauswahl sind ebenso Thema wie die Auswahl des Werkzeuges. Auch mit Kugelschreiber kann man gute Skizzen machen.

Wir versuchen möglichst draußen zu zeichnen und werden im Kurs auch ein paar Schritte gehen. Bitte gutes Schuhwerk tragen.

Bitte mitbringen: Block oder Skizzenbuch (A4 oder A5), Bleistift, Kugelschreiber oder Fineliner. Weitere Materialien werden vom Kursleiter zum Ausprobieren zur Verfügung gestellt. Der Kurs findet im Freien statt. Treffpunkt: vor dem vhs-Gebäude. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 34,50 €.

Axel Weisenberger

Do ab 7.5. 5 mal
18-19.30 Uhr

Kurs-Nr. 58211

46 €



Bild zu 58211

Urban Sketching – Zeichnen in der Stadt für Experimentierfreudige

Sie haben den Kurs „Urban Sketching für Anfänger/innen“ besucht oder haben schon Erfahrung beim Zeichnen von Architektur und Perspektive gesammelt? Sie möchten einfach aus ihrer Komfortzone herauskommen und etwas neues zeichnerisch ausprobieren? Dann ist dieser Kurs der richtige für Sie! Wir werden an jedem Kurstag an einem anderen Platz zeichnen und malen und dabei verschiedene Techniken ausprobieren. Ziel ist es, die eigene Komfortzone zu verlassen und so beim Zeichnen „locken“ zu werden. Dadurch kann man ein Motiv besser erfassen und nur die notwendigen Details abbilden. Wir versuchen möglichst draußen zu zeichnen und werden im Kurs auch ein paar Schritte gehen. Bitte gutes Schuhwerk tragen. Bitte mitbringen: Block oder Skizzenbuch (A4 oder A5), Bleistift, Kugelschreiber oder Fineliner. Weitere Materialien werden vom Kursleiter zum Ausprobieren zur Verfügung gestellt. Der Kurs findet im Freien statt. Treffpunkt: vor dem vhs-Gebäude. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 34,50 €.

Axel Weisenberger
Do ab 2.7. 5 mal
18-19.30 Uhr

Kurs-Nr. 58212 46 €



Bild zu 58213

Aquarellmalerei – Stillleben mit Frühlingsblumen

In diesem Workshop setzen wir frische Frühlingsblumen stimmungsvoll in Szene. Mit Aquarellfarben gestalten wir lockere Stillleben, üben den Umgang mit Licht, Farbe und Komposition und lassen die Leichtigkeit des Frühlings auf Papier fließen. Wir üben das genaue Beobachten, lockeres Skizzieren und das lasierende Malen mit Wasser und Farbe.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Anfänger/innen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier (ca. DIN A4), Wasserbehälter, Bleistift, Radierer, Malerkrepp/Klebeband, Küchenrolle/Waschlappen, Bunt- oder Aquarellstifte, evtl. Fineliner.

Tatjana Schmidt
Sa 9.5. und So 10.5.
jeweils 10-13 Uhr

Kurs-Nr. 58213 42 €

Portraitzeichnen

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, bei 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42 €.

Dagmar Schmidt
Do ab 11.6. 4 mal
18-20 Uhr

Kurs-Nr. 58215 55,50 €

Warum vhs?

Tatjana Schmidt



„Weil ich dort Menschen ermutigen kann, ihre künstlerische Seite zu entdecken und Aquarellmalerei Schritt für Schritt kennenzulernen.“

Aquarellmalen - Maritime Szenen

Wir widmen uns der frischen, weiten Welt des Meeres. Leuchttürme, Küstenlandschaften, Möwen und Meeresswellen - mit lockerer Pinselführung und lasierenden Farbverläufen fangen wir maritime Stimmungen in Aquarell ein. Dabei lernen wir den Umgang mit Form, Licht und Schatten und die besondere Atmosphäre des Meeres auf Papier zu übertragen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch Anfänger/innen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel, Aquarellpapier (ca. DIN A4), Wasserbehälter, Bleistift, Radierer, Sprühdose, Malerkrepp/Klebeband, Küchenrolle/Waschlappen, Bunt- oder Aquarellstifte, evtl. Fineliner.

Tatjana Schmidt
Sa 13.6. und So 14.6.
jeweils 10-13 Uhr

Kurs-Nr. 58214 42 €



Bild zu 58215

62



Japanische Aquarellmalerei und Sumi-e

Der Zauber dieser Maltechnik liegt darin, dass man mit einfachen Strichen die Objekte so naturalistisch malt, wie sie dem Auge erscheinen. Durch die Einfachheit, Abstraktion und das Weglassen überflüssiger Einzelheiten gelingt die Verbindung mit dem inneren Wesen der Natur.

Bitte mitbringen: Teetasse, chinesischen/japanischen Malpinsel, chinesisches/japanisches Malpapier, Tusche, Aquarellfarbe, Malgefäß, Teller und Tuch. Material kann auch bei der Kursleiterin bestellt werden (bitte bei Bedarf spätestens 3 Tage vor Kursbeginn bei der vhs melden).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 42 €.

Li-Lin Hummitzsch

Fr 19.6. und 26.6.
jeweils 17-21 Uhr

vhs Schullesstr. 19 b
1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58216

55,50 €



Bild zu 58216



Kreativkurse für Kinder und Jugendliche finden Sie im Programmberich **Junge vhs** auf der Seite 68.

Druck, Radierung und Keramik

Kalender-Druck-Projekt in WerkDruck

Im Jahr 2026 wird der Jahreskalender für 2027 erstellt. Es wird ein Thema gewählt und jede/r Teilnehmer/in gestaltet dazu ein Blatt.

Bisher haben sich immer wieder wagemutige Laien gefunden, die mit diesem alten Handwerk zu erstaunlichen Ergebnissen gekommen sind. Keine(r) war vorher je mit Blei-Typen, Buchdruck-Farbe und schweren Hochdruck-Maschinen in Berührung gekommen. Neue Azubis jeden Alters sind für das Kalenderprojekt willkommen, das Ende November 2026 abgeschlossen sein wird.

Ort: WerkDruck, Laboratorium für Handsatz und Versuchsanstalt zur Bewahrung des Buchdrucks, Guter- mannpromenade 7 – Disharmonie

Kosten: 110 €. Dafür gibt es vier Kalender.

Kurszeit: nach Absprache in Kleingruppen übers Jahr verteilt, Beginn: Ende März.

Anmeldung und Information unter: werkdruck@arcor.de und bei Werner Enke, 09721 44373.

Die Radiergruppe der Volkshochschule Schweinfurt hat sich selbstständig gemacht. Es ist möglich, dass Interessierte eine Einführung in die Radiertechnik erhalten. Dies umfasst eine Einführung in die Techniken der Radierung wie Kaltnadel, Strichätzung, Aquatinta, Zuckertusche, Direktätzung, Mezzotinto und Prägedruck mit Schwerpunkt auf der Farbradierung. Es werden Kupferplatten nach eigenem Entwurf bearbeitet und Radierungen gedruckt.

Informationen bei Hans Georg Schmidt, Telefon: 09721/45425

Bitte beachten Sie auch das Programmangebot
Kreatives Gestalten mit Ton Kurs-Nr. UH07
in unserer Außenstelle Üchtelhausen.

Bildungsveranstaltungen in Kooperation mit den Schweinfurter Museen



Museum Georg Schäfer

Informationen und Anmeldung ausschließlich unter 09721 51-4830 oder E-Mail: mgs@schweinfurt.de

Druckkreif!

Albrecht Dürers Erfolgsgeschichten

In Kooperation mit dem Museum Otto Schäfer

Sonderausstellung vom 1.3.2026-7.6.2026.

Eintrittspreise: 9 €, ermäßigt 7 €

Druckkreif!

Albrecht Dürers Erfolgsgeschichten

Öffentliche Kuratorenführung durch die Sonderausstellung mit Jan Soldin.

Kosten: 5 € pro Person

Di am 3.3., 14 Uhr oder Di am 3.3., 18.30 Uhr

Veranstaltungen zum Internationalen Frauentag

Führungsgebühr jeweils: 5 €, zzgl. (halben) Eintritt (für Frauen).

Mord verjährt nicht: Judith und Salome – zwei biblische Kriminalfälle

Öffentliche Themenführung durch die Ständige Sammlung mit Sandra Sembach.

So am 8.3., 14 Uhr oder So am 8.3., 15 Uhr

Mädchen und Frauen über drei Generationen im MGS

Öffentliche Themenführung durch die Ständige Sammlung mit Margit Hofmann.

So am 8.3., 14.30 Uhr

Frauen zwischen traditionell und progressiv

Öffentliche Themenführung durch die Ständige Sammlung mit Margit Hofmann.

So am 8.3., 15.30 Uhr

Druckkreif!

Albrecht Dürers Erfolgsgeschichten

Öffentliche Kuratorenführung durch die Sonderausstellung mit Dr. Ulf Dingerdissen.

Kosten: 5 € pro Person

Di am 7.4., 14 Uhr oder Di am 7.4., 18.30 Uhr oder Di am 5.5., 14 Uhr oder Di am 5.5., 18.30 Uhr oder Di am 2.6., 14 Uhr oder Di am 2.6., 18.30 Uhr

Matinee spezial

Der Dürer Code: Kunst im Zeichen der Zeichen

Öffentlicher Vortrag zur Sonderausstellung.

Mit Jan Soldin.

Kosten: 8,50 € pro Person

So am 19.4., 11 Uhr

Kreativ-Workshop für Erwachsene:

Dürers Raumwelten

Inspiriert von Albrecht Dürers Perspektiv- und Zeichenlehre gestalten wir eine kunstvolle Collage.

Mit Ronni Zettner.

Kosten: 10 € pro Person

Di am 28.4., 18 Uhr

„Der haarig bärig Maler spricht“

Vortrag zur Sonderausstellung mit Hans Driesel.

Kosten: 8,50 € pro Person

Di am 12.5., 18 Uhr

KULTURVILLA MUSEUM OTTO SCHÄFER SCHWEINFURT

Museum Otto Schäfer

Judithstr. 16, 97422 Schweinfurt

Infos und Anmeldung unter

www.museumottoschaefer.de

Spotlight - Sonderführung:

Hinter den Kulissen

Ein Gang durch die ehemalige Villa Schäfer und das heutige Museum. Geschichte der Sammlung und Architektur mit Michael Bucher.

Kosten: jeweils 8,50 €

Sa am 7.3., 14.30 Uhr oder Sa am 9.5., 14.30 Uhr



Gesprächskonzert – Friedrich Rückert: Nur Liebe, Liebe, Liebe allein

Zur Entwicklung von Rückerts Liebesdichtung von Marco Rognini, JMU Würzburg. Musikalisch begleitet mit zeitgenössischer Klaviermusik.

In Kooperation mit der Rückert-Gesellschaft.

Kosten: 12,50 €

Fram 13.3., 18 Uhr

Anatomie zeichnen:

Kosten: jeweils 12 €

Mi am 25.3., 18.30 Uhr Porträt mit dem Asaro-Kopf

Zeichne nicht nur - verstehe das Gesicht! Kurs mit Ronni Zettner.

Mi am 29.4., 18.30 Uhr Porträts zeichnen mit Model

Ohne Unterricht (dieser findet am 25.3. statt), aber mit Raum zum Beobachten, Entdecken und Vertiefen.

Mi am 27.5., 18.30 Uhr Proportionen des Menschen

Die Ordnung des Körpers - wie sie Künstler seit der Antike verwenden. Mit Ronni Zettner.

Mi am 24.6., 18.30 Uhr Aktzeichnen mit Model

Freies Zeichnen und zur Kenntnisvertiefung. Ohne Unterricht (dieser findet am 27.5. statt).

Vorträge „WissensZeit“:

Kosten: jeweils 8,50 €

So am 29.3., 18 Uhr Der arm gemein Esel.

Hans Sachs und der Bauernkrieg

Mit Prof. em. Dr. Niklas Holzberg, LMU München. In Kooperation mit dem historischen Verein Schweinfurt.

So am 26.4., 18 Uhr Spargel in Bayern als Garten- und Ackerfrucht

Zu den regionalen Anfängen eines exotischen Gemüses. Von Prof. em. Dr. Wolfgang Wüst, FAU-Erlangen-NBG. In Kooperation mit dem historischen Verein Schweinfurt.

So am 31.5., 18 Uhr Lessings Kopfkino.

Oder wenn aus Wörtern Bilder werden

Mit Christine Schramm M.A., Uni Bamberg.

So am 28.6., 18 Uhr Moliere:

Des Sonnenkönigs Komödiant

Lesung von Hans Driesel.

Konzert: Jazz & Art: Jan-Peter Itze.

Der Schweinfurter Jazz-Pianist und Kulturpreisträger stellt sein neues Solo-Programm vor.

Kosten: 12,50 €

Fram 26.6., 19.30 Uhr

Angebote der Museen für Kinder finden Sie im Programm-Bereich **Junge vhs** auf der Seite 69.

Fotografie

Fotografieren – Mehr Spaß an den eigenen Bildern

Machen Sie mehr aus Ihren Fotos! In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Sie mit Blende, Belichtungszeit und ISO Ihr Bildergebnis gezielt beeinflussen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung geht es mit der Kamera auf Motivsuche: Wir üben den bewussten Umgang mit Licht, Perspektive und Bildaufbau - für lebendigere, spannendere Aufnahmen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Kamera besser verstehen und mit Freude fotografieren möchten.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera (Bedienung der wichtigsten Funktionen).

Bitte mitbringen: eigene Kamera mit Handbuch, leere Speicherkarten, volle Akkus (ggf. Ersatzakku), Stativ, Blitz und Fernauslöser, falls vorhanden. Wettergerechte Kleidung für den Praxisteil im Freien. Bei schlechtem Wetter findet der Praxisteil in Innenräumen statt.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 32,50 €.

Lars Schulz

Sa am 28.3. 9-16 Uhr mit Pause

vhs Schultesstr. 19 b Untergeschoss, Zi. 005

Kurs-Nr. 58401 43,50 €

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 fortgeschritten 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. Wir bitten um Beachtung der Waffenverbotszonenverordnung https://www.schweinfurt.de/m_53990.

Andreas Bieringer

Mo am 27.4. 17-20 Uhr 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58501 40 €

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

Inhalt und Material wie Kurs 58501.

Andreas Bieringer

Mo am 22.6. 17-20 Uhr 1 mal vhs Schultesstr. 19 b 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58502 40 €



vhs Volkshochschule Schweinfurt

Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesellschaft ...

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

Anmeldung unter Tel. 09721-515444 oder www.vhs-schweinfurt.de



Freies Holz-Schnitzen – Whittling

Der Kurs gibt eine Einführung in das Handwerk des Holzschnitzens 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 Fortgeschrittene. In einer kleinen Gruppe bekommt man ein Gefühl für den Umgang mit einem Holzwerkzeug und dem Medium Holz.

Bitte mitbringen: Schnittschutzhandschuhe der Klasse 5, scharfe Schnitzmesser. Wer kein Schnitzmesser besitzt, kann sich eines für die Dauer des Kurses für 15 € ausleihen (darf nicht mit nach Hause genommen werden). Material wie verschiedene Holzstücke, Abziehleder und Messer können vor Ort erworben werden.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten für ein Stück vorbearbeitetes Lindenholz und die Nutzung spezieller Abziehblöcke zum Nachschärfen der Messer enthalten.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 36 € (inkl. 10 € Materialkosten).

Wir bitten um Beachtung der Waffenverbotszonoverordnung https://www.schweinfurt.de/m_53990.

Termine: Sa 18.4., So 19.4., Sa 25.4., 12.30-14 Uhr.

Paul Bell

Sa ab 18.4. 3 mal vhs Schultesstr. 19 b

jeweils 12.30-14 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58601 46 €



Bild zu Kurs-Nr. 58601

Korbflechten mit Peddigrohr

Entdecken Sie die Kunst des Korbflechens und erschaffen Sie Ihre eigenen kleinen Körbe aus Peddigrohr. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, aus verschiedenen Farben und Formen zu wählen und Ihr ganz persönliches Unikat zu schaffen. Lernen Sie die Techniken des traditionellen Handwerks kennen.

Bitte mitbringen: 5-10 € Materialkosten (werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 5-6 Personen statt.

Nicole Jünger

Mo ab 4.5. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b

17-18.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58602 60 €

Korbflechten mit Peddigrohr für Fortgeschrittene

Vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten im Korbflechten und erschaffen Sie Ihre eigenen kleinen Körbe aus Peddigrohr! In diesem Aufbaukurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse. Auch der Korboden wird selbst geflochten. Teilnahmevoraussetzung: Teilnahme am Grundkurs oder vergleichbare Kenntnisse.

Bitte mitbringen: 5-10 € Materialkosten (werden je nach Verbrauch im Kurs abgerechnet).

Nicole Jünger

Mo ab 4.5. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b

18.45-20.15 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58603 60 €

Natürlich schön: Pflegeprodukte selbst gemacht

In diesem Workshop kreieren wir drei hochwertige Produkte für das eigene Wohlbefinden oder auch als Geschenk. Es werden Badekugeln, ein Peeling und ein Lippenbalsam hergestellt - alles aus natürlichen Zutaten und ätherischen Ölen. Entspannung, Kreativität und Nachhaltigkeit stehen dabei im Vordergrund, mit selbstgemachter, umweltbewusster Pflege. Bitte mitbringen: 15 € Materialkosten.

Katharina Rauh

Sa am 20.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b

8.30-12.30 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58605 31 €



Bild zu Kurs-Nr. 58605

Eigene Parfüms kreieren – Duftwerkstatt für Einsteiger/innen

Tauchen Sie ein in die Welt der Düfte und stellen Sie Ihr ganz persönliches Parfüm her. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Parfümerherstellung, entdecken Duftnoten und Mischverhältnisse und kreieren Ihr eigenes Unikat - ganz nach Ihrem Geschmack. Erlernen Sie den Umgang mit ätherischen Ölen und Alkoholbasis und erfahren Sie alles zu Duftfamilien und Parfümtypen.

Ideal für alle, die sich kreativ entfalten und etwas ganz Persönliches erschaffen möchten.

Bitte mitbringen: 15 € Materialkosten.

Katharina Rauh

Mi am 10.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b

18-21 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58604 23 €

Cocktail-Kerzen – Duftkerzen mit Sommerlaune

Mojito, Piña Colada oder Cosmopolitan - in diesem Kurs verwandeln wir beliebte Cocktails in duftende Kerzenkreationen! Sie lernen die Grundlagen der Kerzenherstellung kennen, wie man Kerzen gießt, färbt und aromatisiert und gestalten Ihre eigenen Cocktail-inspirierten Duftkerzen mit dekorativen Elementen.

Bitte mitbringen: 18 € Materialkosten.

Katharina Rauh

Sa am 20.6. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b

13-16 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 58606 23 €



Bild zu Kurs-Nr. 58606



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 13.6., 11-16 Uhr
So 14.6., 10-15 Uhr

Kurs-Nr. 58607

vhs Schultesstr. 19 b
1. Stock, Zi. 106

86 €



Bild zu Kurs-Nr. 58607

Freizeit

Ich lerne Schach!

Sie wollten schon immer wissen wie man Schach spielt? Was Menschen daran so fasziniert, dass sie stundenlang schweigend vor einem Brett sitzen können und die Welt um sich herum vergessen? In diesem Kurs können Sie es erfahren. Von Grund auf lernen Sie hier die Spielregeln, die durch zahlreiche Übungen und Aufgaben gefestigt werden. Komplette Partien, die Sie gegen andere Teilnehmer/innen spielen, runden den Kurs ab. Schachspielen kann in jedem Alter gelernt werden. Es fördert die Konzentrationsfähigkeit und trainiert das Gedächtnis. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37,50 €.

Erich Feichtner

**Mo ab 13.4. 5 mal vhs Schultesstr. 19 b
19-20.30 Uhr 2. Stock, Zi. 206**

Kurs-Nr. 58801 50 €



Finnland erleben: Ein Nachmittag mit Kultur und Bewegung

Finnland ist bekannt für seine eindrucksvolle Natur: Seen, sanfte Fjelle und weite Wälder prägen das Land. Doch Finnland ist auch bekannt für seine kuriosen Freizeitaktivitäten. Die Deutsch-Finnische Gesellschaft möchte Ihnen an diesem Nachmittag die finnische Lebensart und landeskundliche Informationen näherbringen. Sie können traditionelle Spiele wie das finnische Wurfspiel Mölkky, Gummistiefelweitwurf und Frisbeegolf ausprobieren. Diese verbinden Taktik, Bewegung und Geschicklichkeit. Ein fester Bestandteil der finnischen Kultur ist die gemeinsame Kaffeepause, die dort mit Kaffee und typisch finnischen süßen oder herzhaften Köstlichkeiten zelebriert wird - ein Moment der Tradition und Geselligkeit, der auch an diesem Nachmittag nicht fehlen darf.

Der Nachmittag findet im Pfisterpark in Oberndorf statt, Ostseite, (gegenüber TVO), Pavillon.

Anmeldung erforderlich.

Anke Heßdörfer

**Sa am 25.4. 1 mal
14-17 Uhr**

Kurs-Nr. 58802

5 €



Fliegen und Fliegenlernen in Schweinfurt

Fliegen, Fliegenlernen, Flugzeugtechnik. All das ist auch heute für viele noch unbekanntes Terrain, das man allenfalls aus der Zeitung, dem Fernsehen oder eventuell bei einer Flugreise etwas näher kennt. Fluglehrer des Aero-Club Schweinfurt erklären anschaulich, wie ein Flugzeug funktioniert, was ein Privat- oder Berufspilot lernen und können muss, bevor er oder sie allein ein Flugzeug steuern darf. Nicht zu kurz kommen die Fragen, wie eine derartige Ausbildung abläuft, was sie kostet, wie man als Flugzeugführer/in in Übung bleibt und welche Möglichkeiten es dazu gibt. Auch in Schweinfurt kann man sich zum Piloten ausbilden lassen. Die Vielzahl an Themen, die zum Beherrschung eines Flugzeugs auch theoretisch notwendig sind, wird vorgestellt.

Wer dann Lust verspürt, selbst einmal die Erfahrung der Flugzeugsteuerung in der Praxis zu erleben, hat bei passendem Wetter am nachfolgenden Tag am Flugplatz Schweinfurt-Süd die Gelegenheit dazu (unabhängig vom Kurs).

Der Kurs ist für alle Personen ab 15 Jahren geeignet.

Peter Wiggen

**Fam 22.5. 1 mal Flugplatz
19-21.15 Uhr Schweinfurt-Süd**

Kurs-Nr. 58803

3,50 €



vhs Volkshochschule Schweinfurt

Verschenken Sie doch mal Wissen! Mit einem Gutschein

für eine Veranstaltung in Ihrer Volkshochschule

Den Wert bestimmen Sie. Gibt's bei uns im Sekretariat. Tel. 09721-5154 44



junge vhs: Programm für junge Menschen

Information und Beratung:
Birgitta Hornung, Tel.: 09721 51-5431
birgitta.hornung@schweinfurt.de



Die Kinder-Uni der vhs Schweinfurt wird von der Oskar-Soldmann-Stiftung gefördert.

So wirst du Student/Studentin an der Kinder-Uni der vhs Schweinfurt:

Bist du zwischen 8 und 12 Jahre alt und neugierig auf spannende neue Themen?

Dann bist du an der Kinder-Uni der vhs Schweinfurt genau richtig!

So meldest du dich an:

1. Vorlesungsplan erkunden: Du findest den Vorlesungsplan im aktuellen vhs-Programmheft oder auf der Homepage der vhs Schweinfurt www.vhs-schweinfurt.de. Dort kannst du stöbern und herausfinden, welche spannenden Vorlesungen auf dich warten.

2. Anmelden und Studentenausweis holen: Während der vhs-Öffnungszeiten ist eine Anmeldung möglich; diese kann von dir persönlich oder einer anderen Person erledigt werden. Für nur 4 € pro Semester wird ein Studentenausweis für dich ausgestellt, mit dem du alle Vorlesungen besuchen kannst. Für die Vorlesungen musst du dich aber noch gesondert anmelden, das geht dann auch telefonisch.

3. Stempel sammeln und eine Auszeichnung verdienen:

Für jede Vorlesung, die du besuchst, erhältst du einen Stempel. Hast du drei Stempel in einem Semester gesammelt, bekommst du eine Urkunde als Belohnung für dein Interesse und deine regelmäßige Teilnahme!

Sei dabei und entdecke eine Welt voller Wissen und Abenteuer an der Kinder-Uni der vhs Schweinfurt!

SOMMERSEMESTER



1. Vorlesung: Wie arbeitet eine Bundestagsabgeordnete?

Politik ist spannend! Wie funktioniert sie und wie werden neue Gesetze gemacht und beschlossen? Wie kann ich selbst dabei mitbestimmen? Und was passiert, wenn alle Abgeordneten ihre Meinung sagen?

In dieser Veranstaltung bekommst du Antworten auf all diese Fragen. Agnes Conrad, die selbst für Schweinfurt im Bundestag sitzt, erklärt dir, wie ein normaler Arbeitstag für sie aussieht. Sie zeigt dir, wie im Bundestag über Politik gesprochen wird, welche neuen Gesetze wichtig sind und wie sie dann entschieden werden. Du erfährst, wie eine Abstimmung funktioniert und kannst auch selbst einmal abstimmen.

Für die Vorlesung ist eine gesonderte telefonische oder persönliche Anmeldung notwendig.

Agnes Conrad

Sa am 14.3.
11-12 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
Erdgeschoss, Zi. 012

Nr. 600011

Studentenausweis erforderlich



3. Vorlesung: Albrecht Dürer: Seit 500 Jahren ein Superstar der Kunst!

Wer war eigentlich Albrecht Dürer? Wo und wie lebte er? Und malte er schon gerne, als er so alt war wie du? Ziemlich sicher hast du schon einmal ein Kunstwerk von Albrecht Dürer gesehen – vielleicht ohne zu wissen, dass es von ihm stammt. In dieser Vorlesung schauen wir uns einige seiner berühmtesten Werke an und finden gemeinsam heraus, was sie so besonders macht. Warum waren die Menschen zu seiner Zeit von Dürer begeistert? Und warum sind seine Bilder auch heute noch weltberühmt? Wir gehen auf Entdeckungsreise in Dürers Werkstatt und finden heraus, wie er seine Kunstwerke geschaffen hat. Womit hat er gemalt? Und was sind eigentlich ein Kupferstich oder eine Radierung? Natürlich wollen wir nicht nur schauen und staunen, sondern auch selbst kreativ werden: Wir probieren aus, wie Dürer gearbeitet hat! Bring dafür am besten ein paar Buntstifte mit – dann kannst du dein eigenes kleines Kunstwerk im Stil von Albrecht Dürer gestalten und mit nach Hause nehmen.

Wenn du danach noch mehr sehen möchtest, kannst du vom 1. März bis 7. Juni einige von Dürers Drucken in der Ausstellung „Druckreif!“ im Museum Georg Schäfer in Schweinfurt sogar im Original bewundern.

Für die Vorlesung ist eine gesonderte telefonische oder persönliche Anmeldung notwendig.

Rebecca Mönch

Sa am 9.5.
11-12 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
Erdgeschoss, Zi. 012

Nr. 600013

Studentenausweis erforderlich



2. Vorlesung: Warum können wir die Luft anhalten – aber nicht für immer?

Wir atmen ständig, ohne darüber nachzudenken. Doch in jedem Atemzug steckt ein kleines Wunder! Unsere Lunge holt Sauerstoff aus der Luft und gibt uns Energie zum Spielen, Lüften, Denken und Lachen.

In dieser Kinder-Uni-Vorlesung erforschen wir gemeinsam, was in unserer Lunge passiert. Wir finden heraus, wie viel Luft in sie hineinpasst, warum unser Körper irgendwann wieder „Atmen, bitte!“ ruft – und wie stark wir eigentlich pusten können! Mit spannenden Experimenten rund um Luft und Atmung entdecken wir, was unsere Lunge alles kann.

Für die Vorlesung ist eine gesonderte telefonische oder persönliche Anmeldung notwendig.

Eugenia Korol

Sa am 18.4.
11-12 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
Erdgeschoss, Zi. 012

Nr. 600012

Studentenausweis erforderlich



4. Vorlesung: Das Internet – nichts für dumme Leute!

Es gibt fast niemanden mehr, der sich heute nicht wie selbstverständlich – und oft täglich – durch das Internet bewegt. Dabei kann richtig viel falsch laufen, wenn man sich keine Gedanken macht, wie das Internet funktioniert. Dazu gehören beispielsweise folgende Fragestellungen: Wie kommen denn die Informationen ins Internet? Wie kann ich Falsches von Richtigem unterscheiden? Und: Was heißt das überhaupt, falsch und richtig? Am Ende des Kurses kann hoffentlich jeder ein bisschen besser mit den Informationen aus dem Internet umgehen.

Prof. Dr. Marcus Schulz ist Professor für Marketing und Vertrieb an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Würzburg-Schweinfurt an der Fakultät Wirtschaftsingenieurenwesen.

Für die Vorlesung ist eine gesonderte telefonische oder persönliche Anmeldung notwendig.

Prof. Dr. Marcus Schulz

Sa am 13.6.
11-12 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
Erdgeschoss, Zi. 012

Nr. 600014

Studentenausweis erforderlich



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

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

In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch, wie Streit entsteht und wie man gut damit umgeht. Mit Geschichten, Rollenspielen und kreativen Übungen stärken sie ihre Sozialkompetenz und innere Stärke. Sie finden faire Lösungen und lernen, wie man freundlich miteinander umgehen kann – auch wenn es schwierig wird.

Bitte mitbringen: warme Socken und lockere Kleidung.

Dr. Katja Gebhardt

Fr. 13.3., 14.30-15.30 Uhr

Sa. 14.3., 9-10 Uhr

So. 15.3., 9-10 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 61501

21 €

Empfehlenswert hierzu ist auch der Elternvortrag zum Kurs „Kinder stärken“. Sie finden diesen unter der Kursnummer 15201 auf Seite 18.

Warum vhs?

**Katja
Gebhardt**

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

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

Inhalt wie Kurs 61501, jedoch für ältere Kinder.

Bitte mitbringen: warme Socken und lockere Kleidung.

Dr. Katja Gebhardt

Fr. 13.3., 16.30-18 Uhr

Sa. 14.3., 11.30-13 Uhr

So. 15.3., 11.30-13 Uhr

vhs Schultesstr. 19 b
Untergeschoss, Zi. 004

Kurs-Nr. 61502

21 €

Eltern-Kind-Turnen

Spielerische körperliche Koordinations- und Konditionsübungen mit Musik für Eltern mit 1- bis 3- jährigen Kindern, die bereits laufen können. Die Kursgebühr ist pro 1 Erw. mit 1 Kind. **Elke Büttel-Wirth, TV Jahn 1895 e.V.**

**Mi ab 12.3. 12 mal Celtis-Gymnasium
17-18 Uhr Untere Sporthalle (Eingang Gymnasiumstraße)**

Kurs-Nr. 46201 42,50 €

Eltern-Kind-Turnen

Spielerisches Bewegen zur Förderung der körperlichen und motorischen Entwicklung unter fachlicher Anleitung für Eltern mit 1,5- bis 3- jährigen Kindern, die bereits laufen können. Die Kursgebühr ist pro 1 Erw. mit 1 Kind.

Ulrike Bendel, TG SW 1848 e.V.

Do ab 12.3. 15 mal Halle A und B der TG

10-11 Uhr Lindenbrunnenweg 51

Kurs-Nr. 46202 46 €

Happy Painting für Kinder (6-12 Jahre) mit einem/einer Erwachsenen

In diesem Malkurs geht es bunt und lustig zu. Das Besondere dabei ist, dass ein Elternteil und Kind Seite an Seite arbeiten. So wird dieser Malkurs für alle zu einem ganz besonderen Erlebnis. Mit unterschiedlichen Materialien erarbeiten die kleinen und großen Künstler/innen unter kunstpädagogischer Anleitung ihre ganz persönlichen Kunstwerke. Für Happy Painting braucht es keinerlei Vorkenntnisse, mit viel Spaß werden die nötigen Mal- und Zeichengrundlagen erlernt, um tolle Bilder zu schaffen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Filzstifte (dick und dünn), Buntstifte, DIN A4 Zeichenkarton, Schere, Klebestift.

3,50 € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt. Vorlagen und Skript werden zur Verfügung gestellt.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

Sa am 2.5. 1 mal vhs Schultesstr. 19 b

10-12 Uhr 1. Stock, Zi. 106

Kurs-Nr. 65801 21 €



Bild zu 65801

Chinesisch für muttersprachliche Kinder (5-7 Jahre)

Für Teilnehmer/innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen (bis zu 20 Wörtern). Der Kurs richtet sich an Kinder aus chinesischsprachigen oder biculturellen Familien.

In diesem Kurs arbeiten wir auf spielerische Weise, im Mittelpunkt steht der freudvolle mündliche Spracherwerb anhand von Liedern, Spielen und Aktivitäten.

Lehrbuch: Easy Steps to Chinese for Kids Band 2A, Beijing University Press, ISBN 9787561931707 und

Easy Steps to Chinese for Kids 2B, Beijing University Press, ISBN 9787561932728

5-6TN = 120 €

7-8TN = 100 €; ab 9 Kindern 90 €

Shi Li

**Sa ab 14.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b
9-10.40 Uhr 1. Stock, Zi. 106**

Kurs-Nr. 64001 max. 120 €



Chinesisch für muttersprachliche Kinder (8-11 Jahre)

Fortsetzungskurs für Kinder aus chinesischsprachigen oder bikulturellen Familien im Grundschulalter (8-11 Jahre), die bereits erste Grundkenntnisse in Chinesisch mitbringen: etwa ein Semester Unterricht (ca. 11 Lektionen mit Themen wie Begrüßung und einfacher Selbstvorstellung), oder ein grundlegendes Verständnis von Pinyin sowie einen aktiven Wortschatz von etwa 20–50 einfachen Wörtern.

Lehrbuch: Erste Schritte in Chinesisch, Band 1, Beijing University Press, ISBN 9787561921937 und

Erste Schritte in Chinesisch, Band 2, Beijing University Press, ISBN 9787561923986

5-6 TN = 120 €

7-8 TN = 100 €; ab 9 Kindern 90 €

Shi Li

Sa ab 14.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b

11-12.30 Uhr

Kurs-Nr. 64002

1. Stock, Zi. 104

max. 120 €

Koreanisch A1 für Jugendliche (12-16 Jahre)

Neuer Anfängerkurs für Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse von 12 bis 16 Jahren.

K-Pop, K-Dramen und koreanische Kultur begeistern dich? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich!

Hier lernst du die Grundlagen der koreanischen Sprache – vom Alphabet Hangeul bis zu einfachen Sätzen für den Alltag. Außerdem tauchst du in spannende Aspekte der koreanischen Kultur ein.

Lehrbuch wird in der ersten Kursstunde bekanntgegeben.

Sae Rop Lee

Mi ab 11.3. 12 mal vhs Schultesstr. 19 b

15.45-17.15 Uhr

Kurs-Nr. 64003

3. Stock, Zi. 304

max. 120 €

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: Nashorn! Nashorn?

Albrecht Dürer hat ein Nashorn gezeichnet, ohne vorher eines gesehen zu haben. Wir schauen uns Dürers berühmten Druck genau an und malen danach unser eigenes Fantasie-Nashorn.

Mit Rebecca Mönch M.A.

Teilnahmegebühr: 5 €

So am 15.3., 14 Uhr

Osterferien-Workshop für Kinder: Druckwerkstatt

Wir erkunden zunächst die Werke Albrecht Dürers in der Sonderausstellung. Wir entdecken die spannenden Geschichten in und hinter den ausgestellten Drucken. Im Anschluss experimentieren wir selbst mit Farbe, Materialien und Formen in der kleinen Druckwerkstatt. Mit Stempeln, Walzen, Styroform und Tetrapaks entstehen bunte Druckkunstwerke und vielleicht die eine oder andere Ostergrußkarte.

Mit Rebecca Mönch M.A.

Teilnahmegebühr: 10 €

Do am 2.4., 13.30 Uhr

Kunst für Kinder: Albrecht Dürer Superstar

Albrecht Dürer war durch die Verbreitung seiner Drucke überall berühmt. Wir schauen uns seine Arbeiten an und entdecken die Geschichten auf und hinter den ausgestellten Werken. Anschließend drucken wir selbst ein kleines Kunstwerk.

Mit Rebecca Mönch M.A.

Teilnahmegebühr: 5 €

So am 17.5., 14 Uhr

KULTURVILLA MUSEUM OTTO SCHÄFER SCHWEINFURT

Museum Otto Schäfer

Judithstr. 16, 97422 Schweinfurt
Infos und Anmeldung unter
www.museumottoschaefer.de

Young Talents:

Kosten: jeweils 8,50 €

Do am 26.3., 15.30 Uhr Alltagsobjekte im Raum

Fokus auf Perspektive, Skizze, Form und mehr: Wir zeichnen einen Gegenstand. Kurs mit Ronni Zettner.

Do am 30.4., 15.30 Uhr Insekten

Mit Ronni Zettner entdecken, wie sich Insekten mit einfachen Formen Schritt für Schritt aufs Papier bringen lassen.

Do am 28.5., 15.30 Uhr Wir zeichnen ein Auto

Perspektive und Schwungkraft: Mit Konstruktionslinien lernen, wie ein Auto im Comic-Stil gezeichnet wird.

Do am 25.6., 15.30 Uhr Mein Haustier

Tiere sind schwer zu zeichnen? Nicht mit der nötigen Technik. Mit Ronni Zettner.

Ferienprogramm: Daumenkino: „Wie der Hase läuft“

Wir erwecken Bilder zum Leben! Spielerisch mit dem Dürer-Hasen. Für Kind von 7-9 Jahren mit Ronni Zettner.

Kosten: 6 €

Fram 10.4., 15 Uhr

Ferienprogramm: Naturdrucke

Die Natur entdecken und ihre Details herausarbeiten. Für 10-13-Jährige mit Ronni Zettner.

Kosten: 12 €

Di am 2.6., 14 Uhr

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

Weiterbildung für heute. Wissen für morgen.
An Ihrer vhs Schweinfurt.



vhs
Volkshochschule
Schweinfurt

SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt



Gesellschaft



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Beruf



Grundbildung

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



Angebote im Landkreis		Gästeseifen herstellen für Kinder von 8-12 Jahren		Kinderturnen für 2- bis 5-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen	
Information und Beratung: Lisa Örtel, Tel.: 09721 51-5435 Birgitta Hornung, Tel.: 09721 51-5431		Kurs-Nr. PN07	25,50 €	Kurs-Nr. WG13	46 €
Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“ von 6-12 Jahren		Familienwaldbad		Partydeko für den Kindergeburtstag von 6-12 Jahren	
Kurs-Nr. BF27	14,50 €	Kurs-Nr. SE12	22 €	Kurs-Nr. WG14	25,50 €
Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren (Grundkurs)		Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“ von 6-12 Jahren		Klangentspannung für Kinder von 6-8 Jahren	
Kurs-Nr. BF28	8,50 €	Kurs-Nr. SE13	14,50 €	Kurs-Nr. WH05	7,50 €
Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“ von 6-12 Jahren		Happy Painting für Kinder (6-12 Jahre) mit einem Erwachsenen		Klangentspannung für Kinder von 9-10 Jahren	
Kurs-Nr. DI08	14,50 €	Kurs-Nr. SH12	17,50 €	Kurs-Nr. WH06	11,50 €
Familienwaldbad		Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren (Grundkurs)		Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden für Kinder ab 9 Jahren	
Kurs-Nr. EB06	22 €	Kurs-Nr. SH13	8,50 €	Kurs-Nr. WE40	60 €
Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“ von 6-12 Jahren		Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren (Grundkurs)		Osterbäckerei für Kinder von 7-12 Jahren	
Kurs-Nr. EB08	15,50 €	Kurs-Nr. SH14	8,50 €	Kurs-Nr. WE41	27,50 €
Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“ von 6-12 Jahren		Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen (Grundkurs)		Familienwaldbad	
Kurs-Nr. GH09	14,50 €	Kurs-Nr. ST13	27 €	Kurs-Nr. WE42	22 €
Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren (Grundkurs)		Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“ von 6-12 Jahren		Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren (Grundkurs)	
Kurs-Nr. GH10	8,50 €	Kurs-Nr. ST14	13 €	Kurs-Nr. WE43	8,50 €
Sandbilder für Kinder von 4-6 Jahren		Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“ von 6-12 Jahren		Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren (Grundkurs)	
Kurs-Nr. GS10	13 €	Kurs-Nr. UH10	13 €	Kurs-Nr. WE44	8,50 €
Kinderturnen für 2- bis 5-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen		Kurs-Nr. WG12		46 €	



Volkshochschule
Schweinfurt

Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesellschaft ...

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

Anmeldung unter
Tel. 09721-51 54 44 oder
www.vhs-schweinfurt.de

Besuchte 2023 den Kurs
„Besser lesen lernen für Erwachsene“



Die Volkshochschule
**Vielleicht der
Beginn von etwas
ganz Großem.**

Besser lesen für die schönsten Momente. Für besseres
Lesen, Schreiben und Rechnen ist man nie zu alt.
Entdecke jetzt neue Perspektiven an der Volkshochschule.



Dozentenfortbildungen

Grundbildung

Information und Beratung:
Birgitta Hornung, Tel.: 09721 51-5431
birgitta.hornung@schweinfurt.de

Online-Angebot: Richtig heizen und lüften. So bleibt Ihre Wohnung schimmelfrei

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern bietet kostenlose Online-Vorträge zum Thema Energie sparen an. In diesem Vortrag lernen Sie:

- wie Sie richtig heizen und lüften,
- wie Sie dadurch Energie sparen und Heizkosten senken,
- wie Sie Schimmel in der Wohnung vermeiden.

Sie erfahren außerdem:

- was richtiges Lüften bedeutet,
- wie man ein Hygrometer benutzt,
- was Sie tun können, wenn Schimmel schon da ist.

Wann? Dienstag, 24.3., 19-20.30 Uhr

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/einfache-sprache-schimmel-vermeiden-und-beseitigen-wie-heize-und-lufte-ich-richtig/2572806>



Online-Angebot: Energie sparen im Alltag – Tipps und Tricks

Die Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern bietet kostenlose Online-Vorträge zum Thema Energie sparen an. Viele Menschen möchten heute weniger Strom und Heizenergie verbrauchen. Das hilft Geld zu sparen. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche einfachen Schritte im Alltag dabei helfen können.

Nach dem Vortrag können Sie Ihre Fragen stellen.

Wann? Mittwoch, 13.5., 19-20 Uhr

Anmeldelink: <https://join.next.edudip.com/de/webinar/einfache-sprache-energie-sparen-im-alltag-tipps-und-tricks/2572971>



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 Grundbildungangebote diese Zahl zu verringern. Ärzte, Arbeitgeber, Kindergarten, Schule, Sport- und andere Vereine, Jobcenter und Beratungsstellen bilden ein Netzwerk, um den Menschen den Zugang zu diesem Bildungsangebot zu erleichtern.

Das Mehrgenerationenhaus ist Ansprechpartner für den Schwerpunkt „Förderung von Lese-, Schreib- und Rechenkompetenz bei Erwachsenen“. Tel.: 09721 2087450, E-Mail: mehrgenerationenhaus-schweinfurt@diakonie-schweinfurt.de, MGH Schweinfurt - Bauerngasse 8 - 97421 Schweinfurt.

Assistenzdienst für Menschen mit Behinderung

Sie wollen bei einem vhs-Kurs mitmachen und benötigen Unterstützung wie z.B. eine Begleitperson.

Die Offene Behindertenarbeit (OBA) des Diakonischen Werkes Schweinfurt bietet einen individuellen Assistenzdienst an.

Damit wird Menschen mit Behinderung eine gleichberechtigte Teilhabe am Programm der Volkshochschule ermöglicht. Geschulte Assistent/innen unterstützen vhs-Teilnehmer/innen mit Behinderung während der Kursdauer, wenn Hilfe benötigt wird.

Entstehende Betreuungskosten können ggf. über die zuständige Pflegekasse abgerechnet werden.

Aus organisatorischen Gründen ist eine rechtzeitige Anmeldung nötig.

Für nähere Informationen oder zum Abrufen des Assistenzdienstes wenden Sie sich bitte an:

Offene Behinderten Arbeit (OBA) der Diakonie,

Telefon 09721 2087 320

E-Mail: oba@diakonie-schweinfurt.de

Hinweise zur Barrierefreiheit: Volkshochschule 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; Stockwerkswahlknöpfe zwischen 0,90 m und 1,15 m hoch auch in Blindenschrift; keine akustische Stockwerksanlage; Alarmknopf vorhanden

Glaszwischentüren 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; Kabinenmaße: 2,36 m x 2,26 m; ein beweglicher Haltegriff (links von der Toilette, hochklappbar, Höhe Unterkante 0,67 m, Höhe Oberkante 0,85 m, Länge 0,82 m), Toiletten-Sitzhöhe 0,45 m; anfahrbar von vorne, und links; Waschbeckenhöhe 0,88 m; Raumbreite ab Waschbecken 1,73 m; Alarmknopf vorhanden – mit Euroschlüssel zu öffnen

Induktionsanlage: nicht vorhanden

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



**Verschenken Sie
doch mal Wissen!
Mit einem Gutschein**

für eine Veranstaltung
in Ihrer Volkshochschule

Den Wert bestimmen Sie.
Gibt's bei uns im Sekretariat.
Tel. 09721–51 54 44



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 2 Umgang mit schwierigen Kurssituationen

Gruppe und Kommunikation: Lernen Sie die typischen Phasen der Entwicklung von Gruppen kennen und erfahren Sie, welche Aufgaben an Sie als Kursleiter/-in in diesem Prozess gestellt werden. Häufig auftretende Situationen des Kursgeschehens werden genauer betrachtet und Möglichkeiten des pädagogischen Umgangs erarbeitet. Erproben Sie in geschützter Umgebung typische Kommunikationssituationen und erfahren Sie, wie Sie ein Feld für lebendiges Lehren und Lernen in Ihren Kursen schaffen können.

Kursgebühr: 25,- €. Information und Anmeldung über den

Bayerischen vhs-Verband, Fäustlestr. 5, 80339 München oder www.kursif.de

Johanna Wagner

**Sa am 25.4.
9-17 Uhr**

**1 mal vhs Schultesstr. 19 b
2. Stock, Zi. 202**

Kurs-Nr. 81101

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.

Smartboard, Dokumentenkamera & Co.: Digitale Tools didaktisch sinnvoll einsetzen

Digitale Medien sind aus dem modernen Unterricht nicht mehr wegzudenken.

In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, wie Smartboard, Dokumentenkamera, Beamer und Raummikrofon sicher und didaktisch sinnvoll eingesetzt werden können.

Sie erfahren, wie diese Geräte den Unterricht bereichern, Lernprozesse unterstützen und neue Wege der Wissensvermittlung ermöglichen.

Anhand konkreter Beispiele entwickeln Sie Ideen für den gezielten Einsatz im eigenen Unterricht.

Informationen und Anmeldung über Julia Korol (Tel. 51-5432).

Julia Korol

**Fri am 27.2.
15-18 Uhr**

**1 mal vhs Schultesstr. 19 b,
3. Stock, Zi. 304**

Kurs-Nr. 82101

Fit für Hybrid: Technikausstattung der vhs Schweinfurt optimal nutzen

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie die technische Ausstattung der vhs Schweinfurt optimal für hybriden bzw. reinen online Unterricht einsetzen können. Von der Nutzung der vorhandenen Geräte und Software bis hin zur Einrichtung eines reibungslosen Ablaufs erfahren Sie, wie Sie Ihre Veranstaltungen sowohl für Präsenz- als auch für Online-Teilnehmende technisch sicher gestalten.

Julia Korol

**Fri am 17.4.
15-18 Uhr**

**1 mal vhs Schultesstr. 19 b
2. Stock, Zi. 201**

gebührenfrei

Informationen 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.



Stadtbücherei Schweinfurt

Ihr Zugang zur bunten Welt der Medien

3 Zweigstellen mit über 80.000 Medien - klassisch, digital und virtuell

6 Onlineportale (Pressearchiv, Nachschlagewerke, Filme und mehr)

56 Arbeitsplätze mit kostenlosem WLAN

Ein buntes Programm für Kinder und Erwachsene: Spieltreff, Bilderbuchtheater, Escape Games, Literarisches Frühstück und Lesungen

Fachliche Beratung, Medientipps und -ausstellungen, Führungen

Wir freuen uns auf Sie !

Hauptstelle im Ebracher Hof

Di. bis Fr. 10-18 und Sa. 10-14Uhr

<https://bibliothekskatalog.schweinfurt.de>



**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Kursteilnehmerinnen und
Kursteilnehmer,
liebe Bürgerinnen und Bürger,**

auch im Frühjahr/Sommer 2026 erwartet Sie wieder ein umfangreiches und vielfältiges Programm der Volkshochschule Schweinfurt. Mit dem zentralen Schulungsgebäude in der Stadt sowie den 16 Außenstellen im Landkreis Schweinfurt bietet die Volkshochschule eine große Bandbreite an hochwertigen Kursen und Bildungsangeboten, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.

Ganz gleich, ob Sie neue Sprachen lernen, sich kreativ entfalten oder berufliche Kenntnisse erweitern wollen – in der vhs Schweinfurt sowie in unseren Außenstellen finden Sie das passende Angebot. Die Themen reichen von beruflicher Weiterentwicklung über Freizeit, Ehrenamt und Familienbildung bis hin zu Kultur und Gesundheit.

Nutzen Sie gerne die Möglichkeit, an Ihren persönlichen Zielen zu arbeiten und sich unter der Anleitung unserer engagierten Dozentinnen und Dozenten weiterzubilden oder Neues zu entdecken.

Hierbei wünsche ich Ihnen viel Erfolg, vor allem aber Freude an und Spaß bei der Sache.

Ihr

Florian Töpper
Landrat

AUSSENSTELLEN

Beratung und Information:
Lisa Örtel Tel. 09721 51-5435
E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de
Birgitta Hornung Tel. 09721 51-5431
E-Mail: birgitta.hornung@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@lrsw.de

www.landkreis-schweinfurt.de/koja

3. Interkommunale Allianz Oberes Werntal (ILE)

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen ist kostenfrei, eine Anmeldung unter info@oberes-werntal.de oder 09726 9155-27 ist erforderlich. Aktuelle Informationen gibt es auf www.oberes-werntal.de oder im Newsletter der Bauhütte Obbach – Anmeldung dazu per E-Mail möglich!

Fachvorträge:

Do 23.4., 19 Uhr Wertermittler bei Haus- und Hofverkauf – Geführter und tatsächlicher Wert, Poppenhausen, Rathaus Sitzungssaal

Do 21.5., 19 Uhr Umbau einer Scheune – Vom Zweckgebäude zum Wohn(t)raum, Geldersheim, In den Gaden

Do 25.6., 19 Uhr Heizen in der Zukunft – Maximale Unabhängigkeit mit der richtigen Heiztechnik, Obbach, Altes Rathaus

Do 24.9., 19 Uhr Dachbegrünung und Regenwassermanagement, Dittelbrunn, Bürgerhaus

4. Ökomodellregion Oberes Werntal

Veranstaltungen der Öko-Modellregion finden Sie unter: <https://oekomodellregionen.bayern/oberes-werntal/termine>.

Präventionsangebote nach §20 SGB V

Die Volkshochschule Schweinfurt bietet Ihnen im Programmberich 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 Bezugsschaltung 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!



Bergrheinfeld (BF)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Jede Person kann bei der Anmeldung pro Kurs jeweils nur zwei Anmeldungen abgeben. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Bergrheinfeld nicht möglich ist.

Telefonische Anmeldung am 16.2. ab 10 Uhr. Auch Online- und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 16.2. bearbeitet, hier wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Do 14-17.30 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Eusemann, Tel.: 09721 9700-0, Fax: 9700-30.

E-Mail-Adresse: gemeindeverwaltung@bergrheinfeld.de

Anschrift Gemeindeverwaltung:

Hauptstr. 38, 97493 Bergrheinfeld.

Einzelveranstaltungen

Die Kraft der Ernährung

Entdecken Sie die Kraft der Ernährung für Ihre Gesundheit! Wussten Sie, dass eine ausgewogene und nährstoffreiche Kost zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen kann? Sie kann von der Bekämpfung von Entzündungen bis hin zur Stärkung des Immunsystems helfen. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, wie Sie mit Lebensmitteln Ihre Gesundheit positiv beeinflussen können – Ihre Gesundheit beginnt auf dem Teller! Mit vier leckeren Rezepten für zu Hause.

Passend zum Vortrag findet am 23.4. ein Kochkurs statt (BF25, separate Anmeldung erforderlich).

Felix Höhn

Do am 16.4.
18.30-20 Uhr

Bergrheinfeld, Zehnhaus
Hauptstr. 36

Nr. BF01

10 €

Seniorennachmittag:

Schlagerrreise durch die 70er und 80er Jahre

Ein Nachmittag mit Schlagern aus den 70er und 80er Jahren mit Ansgar Mauder.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Bergrheinfeld.

Do am 21.5.
14-15.30 Uhr

Bergrheinfeld, Pfarrheim
St.-Georgen-Str. 7

Nr. BF02

gebührenfrei

Veranstaltungen in Kooperation mit der Gemeindebibliothek

Strickparty und Handarbeitstreff

Lust auf Wollgefühle? Dann auf zur Bercher Strickparty in die Gemeindebibliothek. Anfänger/innen und Spezialist/innen können zusammen ihrer Wolllust frönen und haben bei Problemen mit Lissy Dahlfeld eine kompetente Beraterin.

Termine: 20.2., 13.3., 17.4.

Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei, Getränke und Snacks gibt es gegen eine Spende.

Fr ab 20.2. 3 mal **Bergrheinfeld, Zehnhaus**
19.15-22 Uhr **Bibliothek, Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF03

gebührenfrei

Spieleabende in der Bibliothek

In Kooperation mit dem Katholischen Frauenbund Bergrheinfeld.

Beginn ist immer um 19.15 Uhr in der Gemeindebibliothek Bergrheinfeld. Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich.

Termine: 23.2., 11.3., 27.3., 16.4., 19.5.

Information und Rückfragen in der Bibliothek, Tel.: 09721 90038.

Mo ab 23.2. 5 mal **Bergrheinfeld, Zehnhaus**

Bibliothek, Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF04 **gebührenfrei**

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 61 €.

Der Kurs entfällt am 10.6.

Caroline Borgolte

Mi ab 11.3. 11 mal **Bergrheinfeld, Zehnhaus**
18.30-20 Uhr **Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF08

76 €

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.

Termine: 2.3., 13.4., 4.5., 1.6., 6.7.

Anmeldung im Rathaus erforderlich.

Mo ab 2.3. 5 mal **Bergrheinfeld, Zehnhaus**

Bibliothek, Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF05 **gebührenfrei**

Kulturwoche und Brunnenfest vom 7.6.-14.6.2026

Freuen Sie sich auf die Kulturwoche Bergrheinfeld im Juni 2026! Auf dem Programm stehen das Theaterensemble Ernst von Leben, die Musiker Wulli & Sonja, die Kabarettistin Rena Schwarz, das fränkische Häs-Duo, das musikalische Quartett Orchestra Mondo sowie Ex-Fernsehmoderator und Buchautor Tobias Schlegl. Den Abschluss bildet wie in jedem Jahr das Brunnenfest.

Das detaillierte Programm ist voraussichtlich ab Mai 2026 unter www.bergrheinfeld.de zu finden.

So am 7.6.

Bergrheinfeld

18-20 Uhr

Nr. BF06

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 50 €.

Julia Amrhein

Mi ab 11.3. 13 mal **Bergrheinfeld, Zehnhaus**
8-9 Uhr **Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF09

62,50 €

Kurse

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 können sich Verspannungen auflösen und die Glieder werden wieder geschmeidig werden. Neben den Halteübungen und den Bewegungen werden auch Atemübungen praktiziert. Der Kurs ist für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer konzipiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, festes Sitzkissen, ggf. Decke und warme Socken, eigene (Yoga-) Matte, Yoga-Gurt oder Gürtel (wenn vorhanden).

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 50 €.

Christoph Schneider

Di ab 10.3. 9 mal **Bergrheinfeld, Zehnhaus**

Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF07 **62,50 €**

Rückengerechtes Ganzkörpertraining

Inhalte wie Kurs BF09.

Julia Amrhein

Mi ab 11.3. 13 mal **Bergrheinfeld, Zehnhaus**
9-10 Uhr **Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF10

62,50 €

Rückengerechtes Ganzkörpertraining

Inhalte wie Kurs BF09.

Julia Amrhein

Fr ab 13.3. 13 mal **Bergrheinfeld, Zehnhaus**
8-9 Uhr **Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF11

62,50 €

Rückengerechtes Ganzkörpertraining

Inhalte wie Kurs BF09.

Julia Amrhein

Fr ab 13.3. 13 mal **Bergrheinfeld, Zehnhaus**
9-10 Uhr **Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF12

62,50 €



Rückengerechtes Ganzkörpertraining

Inhalte wie Kurs BF09.

Julia Amrhein

**Frab 13.3. 13 mal Bergheimfeld, Zehnhaus
10-11 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF13 62,50 €

Pilates

Pilates fördert gezielt die Tiefen- und Oberflächenmuskulatur, Kraft, Flexibilität und Koordination. Der Kurs ist für alle geeignet, die Rückenprobleme haben oder die sich fit und beweglich halten wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte.
Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 18,50 €.

Nicole Jakubowski

**Do ab 12.3. 5 mal Bergheimfeld, Grundschule
17.30-18.30 Uhr Turnhalle, Hauptstr. 34**

Kurs-Nr. BF14 23 €

Zumba®: Tanz dich fit

Das von Lateinamerika inspirierte, leicht verständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Programm! Auch für Anfänger/innen geeignet! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Es werden Kondition, Koordination, Flexibilität und Kreislauf trainiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, fest sitzende flache Schuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35,50 €.

Maria Duric

**Do ab 12.3. 10 mal Bergheimfeld, Grundschule
18.30-19.30 Uhr Turnhalle, Hauptstr. 34**

Kurs-Nr. BF15 44,50 €

Qigong – Bewegung atmet Ruhe

Qigong ist eine chinesische Methode zur Erhaltung der Vitalkräfte im Menschen. Es umfasst eine Vielzahl von bewegten und stillen Übungen, die Körper, Geist und Atmung fordern und fördern. Im Kurs werden einfache Übungen vorgestellt, die den Bewegungsapparat sanft trainieren, damit Aufrichtung, Beweglichkeit und elastische Kraft im Körper wiederhergestellt bzw. erhalten bleiben. Dabei kommt der Geist zur Ruhe, die Aufmerksamkeit und Konzentration werden geschult und die Atmung vertieft sich. Abschließende meditative Übungen u. a. aus dem stillen Qigong runden die Kursabende ab und bieten Einblicke in die Meridian- und Akupressurlehre der TCM. Eine Übertragung in den Alltag ist möglich, sodass eine inspirierende Ruhe- und Kraftquelle entstehen kann.

Der Kurs ist für Anfänger/innen und Fortgeschrittenen geeignet. Bitte mitbringen: Stoppersocken oder leichte Turnschuhe und Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 62,50 €.

Termine: Fr 13.3., 20.3., 27.3., 17.4., 24.4., 19.6., 26.6., 3.7., 10.7., 18.30-20 Uhr.

Kerstin Neubert

**Frab 13.3. 9 mal Bergheimfeld, Zehnhaus
18.30-20 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF16 83 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur geübt, 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 €.

Der Kurs entfällt am 29.6.

Gabriele Graser

**Mo ab 16.3. 14 mal Bergheimfeld, Zehnhaus
8.15-9.15 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF17 67,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie BF17.

Der Kurs entfällt am 29.6.

Gabriele Graser

**Mo ab 16.3. 14 mal Bergheimfeld, Zehnhaus
9.30-10.30 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF18 67,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie BF17.

Der Kurs entfällt am 29.6.

Gabriele Graser

**Mo ab 16.3. 14 mal Bergheimfeld, Zehnhaus
10.45-11.45 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF19 67,50 €

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 55,50 €.

Der Kurs entfällt am 8.6.

Christiane Schwittek

**Mo ab 16.3. 15 mal Bergheimfeld, Zehnhaus
18.55-19.55 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF20 69 €

Gymlates

Gymlates ist eine Mischung aus funktioneller Gymnastik und Pilates. Auf sanfte und nachhaltige Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und so die Körperhaltung verbessert. Gymlates verleiht unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Der Kurs entfällt am 8.6.

Christiane Schwittek

**Mo ab 16.3. 15 mal Bergheimfeld, Zehnhaus
20-21 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF21 69 €

Stuhlyoga

Beginnen Sie Ihren Morgen mit einer sanften, achtsamen Auszeit. In diesem Kurs begleitet Sie eine einfache Yogareihe im Sitzen auf dem Stuhl. Die Übungen sind leicht zugänglich, sanft und damit ideal für Einsteiger/innen, Wiedereinsteiger/innen und alle, die sich eine besondere Yogapraxis wünschen. Eine wohltuende Mischung aus Atemübungen und kurzen Meditationen unterstützt zusätzlich dabei, ruhig, klar und konzentriert in den Tag zu starten.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Decke, warme Socken.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 34,50 €.

Angelina Marko

**Do ab 16.4. 5 mal Bergheimfeld, Zehnhaus
8.30-10 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF22 46 €

Yoga Nidra – Tiefenentspannung erleben

In dem Kurs erleben Sie Yoga Nidra, eine Tiefenentspannungstechnik aus dem Yoga, die weit über gewöhnliche Entspannung hinausgeht. Es handelt sich um eine Art psychischen Schlaf, in dem körperliche, geistige und seelische Aktivitäten zur Ruhe kommen sollen. Die Stunde beginnt mit sanften Rücken-Yoga-Übungen, um Verspannungen zu erspüren und zu lösen. Anschließend folgt eine geführte 20- bis 30-minütige Meditation im Liegen. Yoga Nidra fördert ganzheitliche Entspannung und kann positive Effekte wie verbesserte Schlafqualität bewirken.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, Decke, warme Socken, Kissen.

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 34,50 €.

Angelina Marko

**Do ab 16.4. 5 mal Bergheimfeld, Zehnhaus
10.15-11.45 Uhr Hauptstr. 36**

Kurs-Nr. BF23 46 €

Männer kochen für ihre Partner/innen

In diesem Kurs kochen Männer für ihre Partner/innen ein 5-Gänge-Menü, bestehend aus kalter Vorspeise, Suppe, Hauptgericht und Beilagen, Dessert und Gebäck. Ab etwa 20.30 Uhr werden die Partner/innen mit einem Glas Sekt begrüßt. Gegen 20.45 Uhr wird das Menü als Buffet serviert und gemeinsam genossen. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, mind. 2 Geschirrtücher, kleine Behälter für die Reste, Stift.

In der Kursgebühr sind 20 € Materialkosten (pro Paar) enthalten.

Bernd Rösner

**Mo am 9.3. 1 mal Bergheimfeld, Mittelschule
18.30-22 Uhr Kreuzstr. 59**

Kurs-Nr. BF24 43,50 €

Die Kraft der Ernährung – veganer Kochkurs

Entdecken Sie die Kraft der pflanzlichen Küche. In diesem veganen Kochkurs lernen Sie, gesunde und leckere Gerichte zuzubereiten, die Körper und Geist stärken. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie, wie einfach und genussvoll gesunde Ernährung sein kann. Ein Kurs voller Inspiration für ein bewussteres Leben.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Der Kochkurs findet ergänzend zum Vortrag „Die Kraft der Ernährung“ am 16.4. statt (BF01, separate Anmeldung erforderlich).

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Behälter für Reste, Geschirrtücher, Topflappen, Getränk.

Felix Höhn

**Do am 23.4. 1 mal Bergheimfeld, Mittelschule
18.30-20.30 Uhr Kreuzstr. 59**

Kurs-Nr. BF25 22,50 €





Warum vhs?

Carola Faulstich

„Weil ich es liebe zu kochen und neue Rezepte auszuprobieren und der Austausch mit den Teilnehmenden immer eine Bereicherung ist.“

Jahreszeitliches Kochen

Kochen Sie mit mir leckere Gerichte mit (Bio-)Gemüse und (Bio-)Obst der Saison. Wir zaubern ein Fünf-Gänge-Menü mit so leckeren Sachen wie gebackene Salbeiblätter, eine Quiche, Frühlingssalat oder Fisch mit Paprika-Risotto. Darf es zum süßen Abschluss noch ein Früchtetraum mit frischen Beeren der Saison sein?

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 11 € enthalten.

Carola Faulstich

Di am 9.6. 1 mal Bergheimfeld, Mittelschule 18-21 Uhr Kreuzstr. 59

Kurs-Nr. BF26 29 €

Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Bergheimfeld

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.

Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“

Entdecke die faszinierende Welt der Zauberei!

In unserem neuen Zauberkurs für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren lernen die kleinen Magier die Grundlagen der Zauberkunst. Gemeinsam werden wir spannende Tricks einstudieren, die das Publikum staunen lassen. Neben der praktischen Zauberkunst stehen bei der kleinen Zauberschule HAPPYHEX Kreativität und Teamgeist im Vordergrund. Bitte bringt Neugierde, Fantasie und euer Federmäppchen mit. Alles andere stellen wir bereit! 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt. Keine Vorerfahrungen nötig.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

Sa am 14.3. 1 mal Bergheimfeld, Zehnhaus 10-12 Uhr Hauptstr. 36

Kurs-Nr. BF27 14,50 €

Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren (Grundkurs)

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in gefährlichen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren coole Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du im Alltag brauchen kannst. Der Kurs ist genau auf die Bedürfnisse und Situationen von Kindern im Alter von 6-9 Jahren abgestimmt. Du lernst: Wie du dich sicher fühlst und selbstbewusster wirst, praktische Übungen zur Selbstverteidigung und wichtige Tricks und Tipps für mehr Sicherheit im Alltag.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfsportexperte. Gemeinsam üben wir in einer freundlichen und sicheren Umgebung. Egal ob du schon Sport machst oder nicht, alle sind willkommen und der Spaß steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack. Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt.

Johannes Schneider

Sa am 4.7. 1 mal Bergheimfeld, Grundschule 13.30-16 Uhr Turnhalle, Hauptstr. 34

Kurs-Nr. BF28 8,50 €

Dittelbrunn (DI)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar im Rathaus, Erdgeschoss, Bürgerbüro Zi. 11. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch anzumelden.

Auch Online-, telefonische und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 16.2. bearbeitet.

Bei telefonischen und schriftlichen Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Telefonische Anmeldung nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Kreß, Tel.: 09725 712411

E-Mail-Adresse: melanie.kress@dittelbrunn.de

Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97456 Dittelbrunn

Einzelveranstaltungen

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

Mi am 18.3. 19-20.30 Uhr Dittelbrunn, Bürgerhaus Am Schleifweg 1

Nr. DI01 10 €

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 Pfändhausen.

Eva Markert

Di am 14.4. 14.30-16 Uhr Pfändhausen Pfarrheim, Kirchenstr. 1

Nr. DI02 Eintritt frei

Bedeutung von „Volksliedgut“

„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 Hambach.

Wolfgang Müller

Do am 16.7. 15-16.30 Uhr Hambach, Pfarrheim Herrengasse 1

Nr. DI03 Eintritt frei



Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesellschaft ...

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

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



Kurse

Pilates für Fortgeschrittene

Kombiniert mit Kleingeräten. Für Teilnehmer/innen, die schon einen Pilateskurs besucht haben.

Diese Art des Trainings führt zu einer verbesserten muskulären Balance und einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Brigitte Körinke-Gemmer

Do ab 12.3. 15 mal Dittelbrunn, Bürgerhaus
19.15-20.15 Uhr Am Schleifweg 1

Kurs-Nr. DI04 69 €

Meditationsworkshop

Meditation ist eine bewährte und beliebte Methode, um Achtsamkeit, Entspannung und innere Klarheit zu fördern. Gleichzeitig kann sie ein wertvoller Anker sein – als Trost, als Motivation und als Werkzeug, um die eigenen Ressourcen besser zu nutzen.

Es gibt zahlreiche Meditationsarten. Im Workshop liegt der Schwerpunkt auf Atemtechniken, Körperhaltung und allgemeiner Meditation. Zusätzlich werden Meditationen ausgewählt, die zu den Teilnehmenden passen könnten. z.B. Bhakti-Meditation, Visuelle Reisen oder Yoga Nidra. Ergänzend zur Praxis gibt es Hintergrundwissen und einen lockeren Austausch rund um das Thema Meditation. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Kissen, Getränk und gerne eine Kleinigkeit zu essen (z.B. Obst). Es empfiehlt sich vorher keine schweren Mahlzeiten einzunehmen.

Oliver Volkmut

So am 26.4. 1 mal Dittelbrunn, Bürgerhaus
10-12.30 Uhr Am Schleifweg 1

Kurs-Nr. DI05 14 €

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.

Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bei Unwetter ist eine kurzfristige Kursabsage durch die vhs möglich.

Treffpunkt: Almrausch.

Bitte mitbringen: Rucksack, wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip, Regenkleidung), festes Schuhwerk, Sitzkissen/-unterlage, Sonnenschutz, Insekten-/Zeckenschutz, Getränk.

Lisa Sauerhammer

Fri am 8.5. 1 mal Dittelbrunn
17-19 Uhr

Kurs-Nr. DI06 13,50 €

T'ai chi chuan (Übungsgruppe)

Für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen aus vorhergehenden Semestern.

T'ai Chi Ch'uan (Yang-Stil) ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao und dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin/Yang) aufbaut. Seine äußeren Formen sind ruhig fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. T'ai chi ch'uan ist gleichermaßen Schlüssel zur Erhaltung einer natürlichen Gesundheit, Aufmerksamkeitschulung und meditative Übung. Es fördert das körperliche Wohlbefinden und löst physische und psychische Verspannungen. Die Atmung wird vertieft, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit werden gefördert.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37 €.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Claudia Rausch-Michl

Mo ab 28.9. 5 mal Dittelbrunn, Bürgerhaus
17.45-19.15 Uhr Am Schleifweg 1

Kurs-Nr. DI07 49,50 €



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.

Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“

Entdecke die faszinierende Welt der Zauberei!

In unserem neuen Zauberkurs für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren lernen die kleinen Magier die Grundlagen der Zauberkunst. Gemeinsam werden wir spannende Tricks einstudieren, die das Publikum staunen lassen. Neben der praktischen Zauberkunst stehen bei der kleinen Zauberschule HAPPYHEX Kreativität und Teamgeist im Vordergrund.

Bitte bringt Neugierde, Fantasie und euer Federmäppchen mit. Alles andere stellen wir bereit. 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt. Keine Vorerfahrungen nötig.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

Sa am 21.3. 1 mal Dittelbrunn, Bürgerhaus
10-12 Uhr Am Schleifweg 1

Kurs-Nr. DI08 14,50 €



Bild zu Kurs-Nr. DI08

Euerbach (EB)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Mi, Do, Fr 8.15-12 Uhr,

Di 9-12 Uhr, Mo+Do 13-17 Uhr, Di+Mi 13-15 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Gessner, Tel.: 09726 9155-0, Fax: 09726 9155-500

E-Mail-Adresse: janet.gessner@euerbach.de

Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97502 Euerbach

Einzelveranstaltungen

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 Sömmersdorf.

Eva Markert

Di am 17.3. Sömmersdorf, Sportheim Waldschenke
15.30-17 Uhr Neuer Sportplatz Sömmersdorf

Nr. EB01

Akupressur - die sanfte Selbsthilfe

Akupressur, eingebettet in die Traditionelle Chinesische Medizin, hat eine jahrtausendealte Tradition. Die sanfe Methode ohne Risiken und Nebenwirkungen eignet sich hervorragend zur Selbstbehandlung und Unterstützung bei akuten und chronischen Beschwerden. Der Vortrag gibt eine kurze Einführung in die Akupressur und zeigt die praktische Anwendung. Die Referentin ist Heilpraktikerin.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Obbach.

Barbara Mantel

Di am 7.7. Obbach, Evang. Gemeindehaus
14-15.30 Uhr Dr.-Georg-Schäfer-Str. 1

Nr. EB02

Kurse

Einführung in verschiedene Entspannungsmethoden

Wer kennt es nicht? Stress, Müdigkeit, Gedankenreisen - und manchmal spielt die Psyche einfach nicht mehr mit. Genau dann brauchen wir einen Ort, an dem Körper und Geist zur Ruhe kommen dürfen. In diesem Kurs widmen wir uns einfachen, aber wirkungsvollen Methoden aus der Achtsamkeit und Entspannung. Inhalt des Kurses sind Atemübungen, die den Geist beruhigen und das Nervensystem regulieren; Meditationen, Yoga Nidra (eine Methode der Tiefenentspannung) und der Austausch untereinander. Die Stunde eignet sich für alle, die einen Moment des Loslassens suchen, ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Es ist keine Vorerfahrung nötig.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

Oliver Volkmut

Mi ab 11.3. 5 mal Obbacher Rathaus
16-17 Uhr D orfgraben 11

Kurs-Nr. EB03

31 €



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 Schritt kombinationen zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Trainiert werden Kondition, Koordination, Flexibilität und Kreislauf.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 58,50 €.

Kerstin Weeth

Mo ab 11.3. 15 mal
17.30-18.30 Uhr

Kurs-Nr. EB04

73 €

Obbacher Rathaus
Dorfgraben 11

Im Keltenwald – Gästeführung für Kinder im Alter von 7 bis 11 Jahren und Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel ...

Willst Du auf die spannende Suche nach dem wilden Volk gehen? Wir werden viele tolle Geschichten hören und Faszinierendes entdecken... Eine kurzweilige Spurensuche im Wald und in den Flur erwartet uns. Es ist Keltenzeit!

Die Rundtour ist ca. 1,5 km lang. Feste Schuhe und wettergerechte Kleidung sind erforderlich.

Treffpunkt: Reichthalscheune zwischen 97502 Obbach und 97717 Sulzthal (von Obbach kommend in Richtung Sulzthal nach ca. 1,5 km auf der linken Seite).

Anmeldung direkt bei Jutta Göbel: 09726/8336 oder 0175/4240577; Email: goebel.jutta@web.de

Weitere Infos: www.kelten-fuehrung-obbach.de

Jutta Göbel

Fr am 7.8. 1 mal Obbach
16-18 Uhr

Kurs-Nr. EB07

8 €

Für jede Kindereinzel - oder Kindergruppenanmeldung ist ein zahlender Erwachsener in Begleitung erforderlich.



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.

Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“

Entdecke die faszinierende Welt der Zauberei!

In unserem neuen Zauberkurs für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren lernen die kleinen Magier die Grundlagen der Zauberkunst. Gemeinsam werden wir spannende Tricks einstudieren, die das Publikum staunen lassen. Neben der praktischen Zauberkunst stehen bei der kleinen Zauberschule HAPPYHEX Kreativität und Teamgeist im Vordergrund. Bitte bringt Neugierde, Fantasie und euer Federmäppchen mit. Alles andere stellen wir bereit! 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Keine Vorerfahrungen nötig.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

Sa am 18.4. 1 mal
10-12 Uhr

Kurs-Nr. EB08

Obbacher Rathaus
Dorfgraben 11

15,50 €

Euerbach

Familienwaldbad

Der alte Waldfuchs wacht auf, doch er hat seinen Traum vergessen. Nur durch das bewusste Erleben des Waldes und das Wahrnehmen aller Sinne könnt ihr ihm helfen, seinen Traum Stück für Stück zurückzubringen. Entspannungsreise durch den Wald mit Basteln eines Traumfängers und Waldbade-Elementen.

Für Kinder im Alter von 4-10 Jahren inkl. einer erwachsenen Begleitperson.

Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bei Unwetter ist eine kurzfristige Kursabsage durch die vhs möglich.

Treffpunkt: Alter Sportplatz Sömmersdorf (Ende Fichtestraße). Bitte mitbringen: Rucksack, wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip, Regenkleidung), festes Schuhwerk, Sitzkissen/-unterlage, Sonnenschutz, Insekten-/Zeckenschutz, Getränk. In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten enthalten.

Lisa Sauerhammer

So am 17.5. 1 mal
10-12.30 Uhr

Kurs-Nr. EB06

22 €

Geldersheim (GH)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo+Do 13-17 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Erhard, Tel.: 09721 7887-10, Fax: 7887-40

E-Mail-Adresse: meldeamt@geldersheim.de

Anschrift Rathaus:

Würzburger Str. 18, 97505 Geldersheim

Einzelveranstaltungen

Ausstellungen und Veranstaltungen in Geldersheim

Veranstalter: Gadenverein Geldersheim

Informationen: www.gadenverein.de

18.4., 20 Uhr Konzert: Café Sehnsucht - Silvia Kirchhoff, „Chansons der tausend Gefühle“

14.6.-19.7. Ausstellung: Andreas Futter - Skulpturen Vernissage 12.6., 19.30 Uhr

13.6., 19 Uhr Sommer-Konzert: Open Air vor den Gaden - „Gasölina“

Anmeldung und nähere Informationen bei Martin Schlör: karten@gadenverein.de

Kurs-Nr. GH01

Schilddrüsenerkrankungen – Naturheilkundliche Alternativen zur Hormontherapie

Schilddrüsenerkrankungen sind ausgesprochen häufig und können in jedem Lebensalter auftreten. Bei etwa jedem dritten Erwachsenen in Deutschland bildet sich im Laufe des Lebens mindestens eine krankhafte Schilddrüsenveränderung. Heilpraktikerin Sara Götz referiert mit Fallbeispielen über mögliche Alternativen zur Hormontherapie aus der Naturheilkunde. Die Referentin ist Heilpraktikerin und Phytotherapeutin.

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

Mi am 11.3. Geldersheim, Fränkischer Hof, Gaststätte 10-11.30 Uhr

Würzburger Str. 22

Nr. GH02

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.

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.**

Renate Pfeuffer
Di am 2.6. **Geldersheim, Schützengarten**
15-16.30 Uhr **Schützenstr. 2**
Nr. GH03

Sanftes Pilates

Inhalte und Material wie Kurs GH06.

1. FC 1945 Geldersheim e. V., Nadine Köberlein
Mo ab 22.6. **3 mal Geldersheim, Sportheim**
18-19 Uhr **Yoga Raum, Schweinfurter Str. 20**
Kurs-Nr. GH07

33 €

Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren (Grundkurs)

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in gefährlichen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren coole Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du im Alltag brauchen kannst. Der Kurs ist genau auf die Bedürfnisse und Situationen von Kindern im Alter von 6-9 Jahren abgestimmt. Du lernst: Wie du dich sicher fühlst und selbstbewusster wirst, praktische Übungen zur Selbstverteidigung und wichtige Tricks und Tipps für mehr Sicherheit im Alltag.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfsportexperte. Gemeinsam üben wir in einer freundlichen und sicheren Umgebung. Egal ob du schon Sport machst oder nicht, alle sind willkommen und der Spaß steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack. Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt.

Johannes Schneider

Sa am 4.7. 1 mal Geldersheim, Grundschule
10-12.30 Uhr **Schweinfurter Str. 9**
Kurs-Nr. GH10

8,50 €

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.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Fitnessmatte, Decke, Kissen, warme Socken.

Dieser Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 50 €.

Marlene Walter
Mo ab 9.3. 9 mal Geldersheim, Grundschule
16.30-18 Uhr **Schweinfurter Str. 9**
Kurs-Nr. GH04

62,50 €

Yoga für Körper, Geist und Seele

Inhalte und Material wie Kurs GH04.

Marlene Walter
Mo ab 9.3. 9 mal Geldersheim, Grundschule
18.30-20 Uhr **Schweinfurter Str. 9**
Kurs-Nr. GH05

62,50 €

Sanftes Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem dein Atem mit der Bewegung in Einklang gebracht wird. Deine tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Beckenboden werden angespannt, der Rumpf wird stabilisiert und dein Powerhouse aktiviert. Zur Entspannung genießen wir die Dehnung in unserer Muskulatur. Willkommen ist jeder, egal welchen Alters oder Geschlechts.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme und warme Kleidung, Rutschsocken, Handtuch und ein Getränk.

1. FC 1945 Geldersheim e. V., Nadine Köberlein
Mo ab 9.3. 3 mal Geldersheim, Sportheim
18-19 Uhr **Yoga Raum, Schweinfurter Str. 20**
Kurs-Nr. GH06

33 €

Programm für Kinder



Eine Einrichtung der Gemeinde Geldersheim

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

Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“

Entdecke die faszinierende Welt der Zauberei!

In unserem neuen Zauberkurs für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren lernen die kleinen Magier die Grundlagen der Zauberkunst. Gemeinsam werden wir spannende Tricks einstudieren, die das Publikum staunen lassen. Neben der praktischen Zauberkunst stehen bei der kleinen Zauberschule HAPPYHEX Kreativität und Teamgeist im Vordergrund. Bitte bringt Neugierde, Fantasie und euer Federmäppchen mit. Alles andere stellen wir bereit! 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt. Keine Vorerfahrungen nötig.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger
Sa am 13.6. 1 mal Geldersheim, Feuerwehrhaus,
Mehrzweckraum
10-12 Uhr

Schweinfurter Str. 4

Kurs-Nr. GH09

14,50 €



Bild zu Kurs-Nr. GH09



Gochsheim (GS)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar. 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 6444-41

E-Mail-Adresse: sekretariat@gochsheim.de

Anschrift Rathaus: Am Plan 4-6, 97469 Gochsheim

Einzelveranstaltungen

Pflegebedürftigkeit - was nun?

Die Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis Schweinfurt informiert Rund um das Thema Pflegebedürftigkeit. Was ist zu tun, wenn ein Pflegefall eintritt? Welche organisatorischen Schritte sind möglich, welche Leistungen können in Anspruch genommen werden? Außerdem soll der Frage auf den Grund gegangen werden, wie man sich auf einen Pflegefall vorbereiten kann und welche Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten es im Landkreis Schweinfurt gibt.

Anmeldung erforderlich!

Rebecca Lesch

**Mo am 13.4. Gochsheim, Historisches Rathaus, Sitzungssaal
19-20.30 Uhr Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Nr. GS01

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, Getränk, Handtuch.

Der Kurs findet ab 13 Teilnehmenden statt.

Der Kurs entfällt am 23.6. und 30.6.

Renate Schneider

**Di ab 10.3. 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 23.6. und 30.6.

Renate Schneider

**Di ab 10.3. 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.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Wasser.

Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet und findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 64,50 €.

Heide Gabold

**Di ab 10.3. 13 mal Gochsheim
18-19 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal
Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Kurs-Nr. GS04 85,50 €

Rückenfit

Inhalte und Material wie Kurs GS04.

Heide Gabold

**Di ab 10.3. 13 mal Gochsheim
19.15-20.15 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal
Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Kurs-Nr. GS05 85,50 €

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 83 €, ab 10 Teilnehmenden 66,50 €.

Der Kurs entfällt am 6.5., 13.5. und 20.5.

Alexandra Fiedler

**Mi ab 11.3. 12 mal Gochsheim
17.15-18.45 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal
Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Kurs-Nr. GS06 110,50 €

Kundalini Yoga zur Stressbewältigung

Inhalte und Material wie Kurs GS06.

Der Kurs entfällt am 6.5., 13.5. und 20.5.

Alexandra Fiedler

**Mi ab 11.3. 12 mal Gochsheim
19-20.30 Uhr Historisches Rathaus, Sitzungssaal
Am Plan 2 (Eingang Schweinfurter Straße)**

Kurs-Nr. GS07 110,50 €

Asiaküche mit Sushi

Sushi-Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltetem, mit Essig gewürztem Reis kombiniert mit rohem, gekochtem oder marinierter 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:

- 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, Schneidebrett und Messer, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 18 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

**Do am 23.4. 1 mal Gochsheim Mittelschule
18.30-22 Uhr Adam-Riese-Str. 12**

Kurs-Nr. GS08 41,50 €

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“

Marokkanische Küche – ein Hauch von Orient

Marokko ist als Reiseland sehr beliebt, aber auch kulinarisch hat es einiges zu bieten. Am bekanntesten ist wohl Tajine. Dieser Begriff bezeichnet gleichzeitig das Gefäß und den Inhalt (geschmortes Ragout aus Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse). Es ist das Nationalgericht Marokkos und es soll über 200 Variationen geben. Auch verschiedene Gewürze wie Kreuzkümmel, Koriander und Harissa geben den Gerichten eine besondere Note.

Neben Informationen zur marokkanischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, 3 Geschirrtücher, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

**Di am 19.5. 1 mal Gochsheim Mittelschule
18.30-22 Uhr Adam-Riese-Str. 12**

Kurs-Nr. GS09 35,50 €



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.

Sandbilder für Kinder von 4-6 Jahren

In diesem Kurs werden kreative Sandbilder mit verschiedenfarbigem Sand gestaltet. Formen und Farben werden spielerisch kombiniert, um einzigartige Kunstwerke zu erschaffen. Die Kursleiterin hält verschiedene Vorlagen bereit, aus denen die Kinder ein Motiv auswählen können. Ein kreativer Spaß für kleine Künstlerinnen und Künstler!

In der Kursgebühr sind 7 € Materialkosten enthalten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Anastasia Mager

Sa am 14.3. 1 mal 10-11 Uhr **Gochsheim**
Jugendtreff an der Jahnstr. 14

Kurs-Nr. GS10 13 €



Warum vhs?

Anastasia Mager

„Weil die Volkshochschule ein wertvolles Angebot bietet, um Kinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Diese Bildungsreise möchte ich als Erzieherin begleiten, indem ich die Neugier der Kinder wecke, ihre Kreativität fördere und ihre sozialen wie kognitiven Fähigkeiten stärke.“

Niederwerrn (NW)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar, 9 Uhr. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 16.2. nach den persönlichen Anmeldungen bearbeitet. Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Erreichbarkeit im Rathaus:

Mo-Do 9-12 Uhr und 14-16 Uhr, Fr 9-12 Uhr.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:

Informationsschalter, Tel.: 09721 4999-0,

Fax: 09721 4999-99

E-Mail-Adresse: vhs@niederwerrn.de

Anschrift Rathaus:

Schweinfurter Straße 54, 97464 Niederwerrn

Vortrag

Mit dem Fahrrad von Mainfranken nach Paris

Johannes Reichert fuhr 2024 mit dem Fahrrad 901 Kilometer von Schweinfurt nach Paris. Die ersten Tagesetappen führten ihn quer durch den Odenwald an den Neckar. Über Heidelberg und den Pfälzerwald erreichte Reichert am siebten Touren-Tag die französische Grenze bei Saarbrücken. Von hier aus ging es dann weiter durch Lothringen. Auf dem Radweg Véloroute-V52 fuhr Reichert im Tal der Marne durch die weltbekannten Weinlagen der Champagne bis direkt hinein ins Zentrum der französischen Hauptstadt. Dank breiter Fahrradstraßen ließen sich die Sehenswürdigkeiten dieser phantastischen Weltmetropole bei herrlichem Sommerwetter ganz entspannt erkunden.

Eintritt frei.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Niederwerrn.

Do am 16.4. 19-20.30 Uhr **Niederwerrn, Neue Mitte**

Schulstraße 7

Nr. NW01 Eintritt frei

Kurse

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verschiedenster Art runden das Gesundheitstraining ab.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35 €.

Gabriele Graser

Di ab 10.3. 9 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle 8.10-9.10 Uhr **Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW02 43,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW02.

Gabriele Graser

Di ab 10.3. 9 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle 9.20-10.20 Uhr **Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW03 43,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW02.

Gabriele Graser

Di ab 10.3. 9 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle 10.30-11.30 Uhr **Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW04

43,50 €

Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

Gelenkschonende Kräftigungs- und Dehnübungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Koordination. Entspannungsübungen runden das ganzheitliche Programm ab.

Bitte mitbringen: eigene Iso- oder Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Theraband (falls vorhanden).

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 59,90 €, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 47,50 €.

Heide Gabold

Di ab 11.3. 12 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle 18.30-19.30 Uhr **Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW05

79 €

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 38,50 €.

Astrid Schlosser

Do ab 12.3. 10 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle 9-10 Uhr **Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW06

48,50 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte

Inhalte wie Kurs NW06.

Astrid Schlosser

Do ab 12.3. 10 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle 10-11 Uhr **Eingang Schulstraße**

Kurs-Nr. NW07

48,50 €

Pilates für Fortgeschrittene

Pilates ist eine geeignete Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Die von Joseph Pilates entwickelten Übungen bilden die Grundlage von Basi® Pilates. Durch das Training mit verschiedenen Kleingeräten wird der Rücken gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 57,50 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

Fr ab 13.3. 15 mal Oberwerrn, Haus des Kindes 19-20 Uhr **Am Falltor 2**

Kurs-Nr. NW08

72 €



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 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 41,50 €, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 33,50 €.

Raimund Czaika

Do ab 11.6. 6 mal Oberwerrn, Haus des Kindes
19-20.30 Uhr Am Falltor 2

Kurs-Nr. NW09 55,50 €

Bowls und mehr – Imbiss zum Mitnehmen

Bowls sind Gerichte, bei denen verschiedene Zutaten in einer Schüssel angerichtet werden. Sie sind vollwertig und gesund und können nach dem persönlichen Geschmack zusammengestellt werden. Außerdem sind sie für die Außer-Haus-Verpflegung gut geeignet. Wir probieren verschiedene Varianten aus, denn Bowls können als Hauptgericht, Power-Frühstück oder Snack verwendet werden.

Zusätzlich erhalten sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Behälter für Reste. In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich

Di am 28.4. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche
18-21 Uhr Pestalozzistr. 9

Kurs-Nr. NW10 28 €

Indische Küche mit Curry

In den meisten indischen Sprachen versteht man unter Curry ein Hauptgericht. In der Urdu-Sprache heißt es nicht Curry, sondern Saalan. Curry wird in verschiedenen Ländern wie Indien, Pakistan und Thailand auf unterschiedliche Art verwendet, z.B. als Pulver oder Paste. Die sogenannte englische Curry-Mischung geht auf die britische Kolonialzeit im 18. Jahrhundert zurück. Die englischen Kolonialherren waren mit der Vielfalt der Masalas (Curry) überfordert und ließen eine Currysierung kreieren, die dem europäischen Geschmack entsprach, damit man auch in Europa die beliebten Currygerichte kochen konnte. Sein sattes Gelb erhielt es durch das Gewürz Kurkuma. Der Kurs zeigt, wie man mit Curry leckere, gesunde und schnelle Gerichte zaubern kann. Anschließend genießen wir unser Menü gemeinsam.

Wir kochen:

- Vorspeise 1: Chicken-Pokora mit Raita
- Vorspeise 2: Putenstreifen am Spieß mit Minzsoße
- Hauptspeise 1: Gemüse-Curry
- Hauptspeise 2: Hackfleisch mit Blumenkohl
- Beilage: Reis

Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste. In der Kursgebühr sind 17 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

Do am 21.5. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche
18.30-22 Uhr Pestalozzistr. 9

Kurs-Nr. NW11 40 €

Poppenhausen (PN)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Telefonische Anmeldung ist nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt. Für Einzelveranstaltungen ist zwingend eine Anmeldung erforderlich, keine Abendkasse.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8.30-12 Uhr, Di 14-16.30 Uhr, Do 14-18 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Metz Tel.: 09725/71100, Fax: 09725/711050

E-Mail-Adresse: waltraud.metz@poppenhausen.de

Anschrift Rathaus:

Martin-Werner-Platz, 97490 Poppenhausen

Kranz binden –

Gestalten Sie Ihren eigenen Frühlingskranz

In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam einen Frühlingskranz für Ihre Tür, den Tisch oder einen Ort Ihrer Wahl. Dabei verwenden wir ausschließlich Naturmaterialien. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und zaubern Sie ein individuelles Schmuckstück für Ihr Zuhause.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt. In der Gebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Gartenschere, Schere, Heißklebe pistole.

Carolin Koch

Do am 12.3. 1 mal Poppenhausen

Grund- und Mittelschule, Mittagsbetreuung (im EG)

18.30-20 Uhr Rudolf-Werner-Str.1

Kurs-Nr. PN03 25,50 €

Einzelveranstaltungen

Heilungsprozesse durch Ernährung unterstützen

Viele Erkrankungen können durch adäquate Ernährung positiv beeinflusst werden. So konnte in mehreren Studien gezeigt werden, dass eine bedarfsdeckende Ernährung den Heilungsprozess fördert und verbessert. In diesem Vortrag erläutert eine Heilpraktikerin und Phytotherapeutin die Vorgänge und Abläufe in unserem Körper und erklärt, welche Nahrungsmittel sich bei welchen Erkrankungenförderlich auswirken können.

Anmeldung erforderlich!

Sara Götz

Di am 20.5. Poppenhausen, Rathaus, Sitzungssaal
18.30-20 Uhr Martin-Werner-Platz

Nr. PN01 11 €

Kurse

Shinrin Yoku – Waldbaden

Der Begriff „Shinrin Yoku“ ist japanisch und bedeutet so viel wie „Baden in der Walduft, 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 23.5. 1 mal Poppenhausen
10-12 Uhr

Kurs-Nr. PN02 13,50 €

Vegetarische Mittelmeerküche

Mittelmeer, Sonne, leckeres Essen und ein Gläschen Wein. Das Leben kann so schön sein! Vorgestellt werden vegetarische Gerichte rund ums Mittelmeer, wie gefüllte Pizza mit Mozzarella, Tomaten-Linsensuppe mit Couscous, Ciabatta-Tomaten-Auflauf, überbackene Gnocchi (selbst gemacht) und Kartoffelpuffer mit Schafskäse und Tomatenpaprika. Ein leckeres Dessert rundet den Genuss ab.

Außerdem erhalten Sie Informationen zur Mittelmeerküche und hilfreiche Anregungen für das alltägliche Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Messer, Schneidebrett, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 11 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Mi am 29.4. 1 mal Poppenhausen, Schulküche
18.30-21.30 Uhr Rudolf-Werner-Str. 1

Kurs-Nr. PN05 31,50 €

Brunch für Genießer/innen

Am Sonntag gemütlich mit Freunden brunchen und die Seele baumeln lassen. In diesem Kurs bekommen Sie Rezepte und Tipps für die Vorbereitung und den Einkauf ohne Stress. Zusammen probieren wir alle Leckereien aus und genießen sie in geselliger Runde.

Neben neuen Rezeptideen erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche Kochen zu Hause.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich

Di am 5.5. 1 mal Poppenhausen, Schulküche 18-21 Uhr

Rudolf-Werner-Str. 1

Kurs-Nr. PN06 28 €



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.

Gästeseifen herstellen für Kinder von 8-12 Jahren

Wir lernen, wie man bunte und duftende Seifen selbst herstellt. Mit einfachen Zutaten und unter fachkundiger Anleitung gießen wir geschmolzene Basisseife in Formen und stellen so gemeinsam kleine Gästeseifen her, die sich auch perfekt als Geschenke eignen.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6-8 Kindern statt.

Olga Geier

Sa am 25.4. 1 mal Poppenhausen Grund- und Mittelschule, Mittagsbetreuung (im EG) 10-12.30 Uhr

Rudolf-Werner-Str. 1

Kurs-Nr. PN07 25,50 €

Schonungen (SG)

Anmeldung ab Mittwoch, 18. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Barzahlungen sind nicht mehr möglich.

Bei schriftlichen, Telefon-, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo, Mi, Do, Fr 8-12 Uhr, Mo 14-16 Uhr, Do 14-17:30 Uhr.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:

Frau Wetz, Frau Neumeier Tel.: 09721 7570-127,

Fax: 7570-130

E-Mail-Adresse: poststelle@schonungen.de

Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97453 Schonungen

Vermittlung Tel.: 09721 7570-0

Sanftes Fitnesstraining

Bewegung tut gut! Mit leichten Kräftigungsübungen, Dehnen sowie Gleichgewichts- und Koordinationstraining in lockerer Atmosphäre und netter Gesellschaft wird unsere Beweglichkeit für ein aktives und selbstbestimmtes Leben im dritten Lebensabschnitt erhalten.

Bitte mitbringen: Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €, ab 10 Teilnehmenden 44,50 €.

Barbara Brand

Mo ab 9.3. 12 mal

Schonungen

10-11 Uhr

Younite, Hauptstr. 58

Kurs-Nr. SG04

74 €

Einzelveranstaltungen

Kulturveranstaltungen in der „Alten Kirche“ in Schonungen

So 1.3., 17 Uhr „Bunter Nachmittag mit Stargast Wolle P.“

So 22.3., 17 Uhr „Früher war mehr Lametta“ – eine Hommage an Loriot

So 17.5., 17 Uhr „Blinder Tenor erobert die großen Bühnen zurück“

So 19.7., 17 Uhr „Summertime - Summerwine“

Kurs-Nr. SG01

Der Säure-Base-Haushalt: Die Basis für Gesundheit und Schönheit

Figurprobleme entstehen neben der Speicherung von Fett in erster Linie durch die Ablagerung von neutralisierten Säuren und „Giften“. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie täglich für die Entschlackung Ihres Körpers tun können, warum Sport manchmal zu einem schlechteren Aussehen führt und wie sehr sich durch kleine Änderungen in Ihrem Alltag große Änderungen (nicht nur) in Ihrem optischen Erscheinungsbild ergeben können.

Anmeldung erforderlich!

Andrea Wieland

Do am 16.4. 19-20.30 Uhr Schonungen, Wenkheimgasse 4 Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal

Nr. SG02 10 €

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.

Der Kurs findet ab 8 Personen statt, ab 10 Personen beträgt die Gebühr 69,50 €. In der Kursgebühr sind 30 € (3 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten.

Mathias Heß

Mo ab 9.3. 10 mal Schonungen Hallenschwimmbad 18.30-19.30 Uhr An der Tann 8a

Kurs-Nr. SG05 79,50 €

Aqua-Fitness

Inhalte wie Kurs SG05.

Mathias Heß

Mo ab 9.3. 10 mal Schonungen Hallenschwimmbad 19.30-20.30 Uhr An der Tann 8a

Kurs-Nr. SG06 79,50 €

Wassergymnastik

Ein Kurs für Frauen und Männer aller Altersstufen.

Abwechslungsreiche Wassergymnastik als Herz-Kreislauftraining sowie Muskeltraining zur Verbesserung und Erhaltung von Kondition und Koordination ohne die Gelenke zu überlasten.

Der Kurs findet ab 8 Personen statt, ab 10 Personen beträgt die Gebühr 54,50 €. In der Kursgebühr sind 27 € (3 € pro Termin) Schwimmbadgebühr enthalten.

Mathias Heß

Mi ab 11.3. 9 mal Schonungen Hallenschwimmbad 12-12.45 Uhr An der Tann 8a

Kurs-Nr. SG07 61 €

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 11.3. 12 mal Schonungen, Wenkheimgasse 4 18.30-20 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal

Kurs-Nr. SG03 120 €

Wassergymnastik

Inhalte wie Kurs SG07.

Mathias Heß

Mi ab 11.3. 9 mal Schonungen Hallenschwimmbad 13-13.45 Uhr An der Tann 8a

Kurs-Nr. SG08 61 €



Fitnessgymnastik / Bodyworkout

Nach einem kurzen Warm-up werden alle Muskelgruppen abwechslungsreich mit verschiedenen Schwerpunkten trainiert. Zum Stundenausklang gönnen wir uns ein wohltuendes Dehnprogramm zur Entspannung.

Bitte mitbringen: kleine Hanteln, Gymnastikmatte, Getränk. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €, ab 10 Teilnehmenden 44,50 €.

Barbara Brand

Mi ab 11.3. 12 mal Schonungen, Schule am Bach 18-19 Uhr Turnhalle, Bachstr. 2

Kurs-Nr. SG09

74 €

Kundalini Yoga – Frühlingserwachen: Entgiften, erneuern, aufblühen

Mit dem Frühling beginnt die Zeit des Aufbruchs und der Erneuerung – auch in uns selbst. In diesem Kurs stehen die Reinigung und Entlastung von Körper und Geist im Mittelpunkt. Durch gezielte Übungsreihen (Kriyas) aus dem Kundalini Yoga unterstützen wir die natürlichen Entgiftungsprozesse, aktivieren unseren Stoffwechsel und bringen neue Energie in Fluss. Atemtechniken, Tiefenentspannung und Meditation helfen dabei, Altes loszulassen und Platz für Leichtigkeit, Vitalität und innere Klarheit zu schaffen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Getränk (Wasser).

Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 41,50 €.

Der Kurs entfällt am 29.4. und 6.5.

Sabine Höchner

Mi ab 11.3. 6 mal Löffelsterz 18.30-20 Uhr Bürgerhaus, Löffelsterzer Hauptstr. 11

Kurs-Nr. SG10

55,50 €

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 gebracht 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.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72,50 €.

Roman Heider

Fr ab 13.3. 9 mal Schonungen, Wenkheimgasse 4 17-18.30 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal

Kurs-Nr. SG11

96,50 €

Grundstufe des Shaolin Neijin Yizhichan Qigong

Inhalte und Material wie Kurs SG11.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 80,50 €.

Der Kurs findet auch in den Sommerferien statt.

Roman Heider

Fr ab 19.6. 10 mal Schonungen, Wenkheimgasse 4 17-18.30 Uhr Altes Rathaus, Karl-Haus-Saal

Kurs-Nr. SG12

107 €

Die folgenden 2 Veranstaltungen finden im Rahmen des Projektes „Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+“ statt. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit der Gesundheitsregionen Plus im Gebiet Main-Rhön unter Beteiligung der Gesundheitsregion Plus Stadt und Landkreis Schweinfurt. Das Projekt wird von der AOK gefördert und vom Diakonischen Werk Schweinfurt e.V. durchgeführt.

Mental gestärkt im Alter Teil 1 – Genussvoll ernähren im Alter

Im Alter verändern sich die Ansprüche an eine gesunde Ernährung. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Mahlzeiten nährstoffreich, alltagstauglich und genussvoll gestalten – für mehr Wohlbefinden und Vitalität.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, 3 Geschirrtücher, Getränk.

Anmeldung erforderlich!

Sabine Dück

Mi am 15.4. 1 mal Schonungen 16.30-18 Uhr Realschule, Schulküche, An der Tann 6

Kurs-Nr. SG15

gebührenfrei

Mental gestärkt im Alter Teil 2 – Ernährungsumstellung fängt im Kopf an

Alte Gewohnheiten zu verändern, ist oft schwer – doch mit den richtigen Impulsen gelingt es leichter. In diesem Kurs lernen Sie einfache Strategien kennen, die Sie Schritt für Schritt in eine gesündere Ernährungspraxis bringen.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, 3 Geschirrtücher, Getränk.

Anmeldung erforderlich!

Sabine Dück

Mi am 22.4. 1 mal Schonungen 16.30-18 Uhr Realschule, Schulküche, An der Tann 6

Kurs-Nr. SG16

gebührenfrei

Vom Schaf zum Wollknäuel – Der Weg von der Rohwolle zum gesponnenen Faden

An diesem Tag wird die Rohwolle gewaschen und zum Trocknen ausgebreitet. Dann wird die getrocknete Wolle durch Auseinanderzupfen von Pflanzen- und Grasresten befreit und mit dem Kardieren begonnen, d.h. die Wolle wird in eine Richtung gekämmt, so dass ein feines Vlies entsteht. Dieses kann dann zum Spinnen und Filzen verwendet werden. Danach wird die kardierte Wolle (Wollvlies) gesponnen, entweder am Spinnrad oder mit der Handspindel. Zum Abschluss filzen wir ein kleines Werkstück und gehen dann auf die Weide zu den Schafen. Der Kurs findet mit 8-10 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Materialgeld (2 Euro), Brotzeit und Trinken. Treffpunkt: 10.45 Uhr Parkplatz des Kaltenhofs, von dort läuft man zum Grundstück des Veranstalters.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Verein Gemeinsam Leben Gestalten e.V. statt.

Hanne Schumm

Sa am 13.6. 1 mal Schonungen 11-16 Uhr

Kurs-Nr. SG17

22 €



Schwanfeld (SF)

Anmeldebeginn ist am 16. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de) anzumelden. Die Anmeldung im Rathaus Schwanfeld ist erst ab Montag, 23. Februar möglich. 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 und/oder dolores.stiller@schwanfeld.de.
Anschrift: Rathausplatz 2, 97523 Schwanfeld.

Einzelveranstaltungen

Schwanfeld - unsere Heimat

Öffentliche Führungen im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Schwanfeld - unsere Heimat“. Anmeldung im Rathaus Schwanfeld erforderlich!

Führung im Bandkeramik-Museum

Schwanfeld - das älteste Dorf Deutschlands. Sie erhalten Einblick in das Leben der frühesten Steinzeitbauern in Deutschland und in Schwanfeld. Besonders anschaulich werden die originalen Fundstücke durch zahlreiche Nachbildungen, die diese steinzeitlichen Alltagsgegenstände in neuwertigem Zustand zeigen. Freiwillige Spenden werden für das Bandkeramik-Museum verwendet.

Mindestteilnehmerzahl: 6 Personen.

So am 19.4. Schwanfeld, Bandkeramik-Museum
14-17 Uhr Pfarrgasse 4

Nr. SF01 Eintritt frei

Führung im Jüdischen Friedhof

Ein jüdischer Friedhof ist ein Friedhof mit Besonderheiten, die sich aus den Gesetzen des Judentums ergeben. Während der Führung wird besonders auf das Sterben, den Tod, die Beerdigung, das Trauern, das Trösten und das Totengedenken im Judentum eingegangen. Zugleich erfahren die Besucher/innen einiges über die Schwanfelder Juden, und es besteht die Möglichkeit, das Taharahaus - das Haus der Reinheit - mit dem Brunnen zu besichtigen. Bitte gutes Schuhwerk tragen, bei feuchtem Wetter evtl. Gummistiefel.

Frau Schmid
So am 26.4. Schwanfeld, Jüdischer Friedhof
13.30-15 Uhr Ludwig-Gutmann-Weg

Nr. SF02 Eintritt frei

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, Reisen, Kultur und Geschichte. Anregungen werden gerne angenommen. Grammatikübungen werden entsprechend eingebaut.

Kristin Seiwert
Mo ab 9.3. 10 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum
19.30-21 Uhr Kirchgasse 10

Nr. SF03 85 €

Bodyforming

Bodyforming ist ein abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörpertraining, wobei wirklich „alles“ in Bewegung kommt. Es dient der Verbesserung und Erhaltung der körperlichen Fitness. Am Anfang der Stunde steht ein effektives Herz-Kreislauftraining mit Schulung der Koordination. Es folgt ein gezieltes Muskelkräftigungsprogramm für Nacken, Schultern, Bauch, Beine, Po und Rücken mit gelenkschonenden Übungen für eine gute Körperhaltung. Das Bindegewebe wird gestrafft und die Tiefenmuskulatur gekräftigt. Die Übungen erfolgen wechselweise in Verbindung mit Hanteln und Theraband. Die Stunde endet mit sanftem Stretching, Entspannung und Körperwahrnehmung auf der Matte. Bodyforming kennt keine Altersgrenze. Man fühlt sich schlanker, selbstbewusster und durchtrainiert vom Kopf bis in die Zehen.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte, Hanteln, Getränk, Handtuch.
Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Renate Schneider

Mo ab 9.3. 15 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum

9.45-10.45 Uhr Kirchgasse 10

Kurs-Nr. SF04 69 €

Kundalini Yoga

Tägliche Herausforderungen des Alltags gelassener, flexibler und entspannter annehmen ist das Ziel des Kurses. Kundalini Yoga mit seinen gezielten Übungsreihen aktiviert die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Durch den Dreiklang von Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation hilft es uns auf dem Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €.

Der Kurs entfällt am 11.5.

Monika Lang

Mo ab 9.3. 13 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum

17.45-19.15 Uhr Kirchgasse 10

Kurs-Nr. SF05 90 €

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.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Termine: Fr 13.3., 20.3., 27.3., 10.4., 17.4., 8.5., 15.5., 22.5., 29.5., 5.6.2026.

Elke Popp

Fr ab 13.3. 10 mal Schwanfeld, Bürgerzentrum

19-20.30 Uhr Kirchgasse 10

Kurs-Nr. SF06 69 €

Schwebheim (SH)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de) per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Bitte beachten Sie, dass Barzahlungen nicht möglich sind.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr: 8-12 Uhr, Mo: 13-17 Uhr, Do: 13-17.30 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Gock, Tel.: 09723 910117, Fax: 09723 910133

E-Mail-Adresse: buergerservice@schwebheim.de

Anschrift Rathaus: Kirchplatz 2, 97525 Schwebheim

Einzelveranstaltungen

Veranstaltungen des Ortsgeschichtlichen Arbeitskreises

Montag, 23.02., 19.30 Uhr: Vortrag Dr. Schneider: Der Kirchplatz verändert sein Gesicht

Montag, 16.03., 19.30 Uhr: Vortrag G. Birkle: Die alte und neue Lehre in Schwebheim

Samstag 20.6., Sonntag 21.6., 14 Uhr: Kaffeeklatsch am Schafstall „Kaffee wie zu Omas Zeiten“

Samstag, 15.08.: Theaterkracken & Ogak Schwebheim: Theateraufführung - Schafstall Schwebheim

Kurs-Nr. SH01

Aromatherapie:

Mit ätherischen Ölen genussvoll entgiften

Sie möchten einige überschüssige Kilos loswerden - und das auf entspannte und natürliche Weise? Dann nutzen Sie die Kraft der ätherischen Öle! Die duften nicht nur wunderbar, sondern können uns auch ganz gezielt bei der Gewichtsreduktion unterstützen. Lassen Sie sich bei diesem interaktiven Vortrag in das Reich der Düfte entführen und finden Sie Ihren persönlichen Favoriten.

Wichtig: Bitte verzichten Sie an diesem Abend auf Parfum, da es Ihre Wahrnehmung verzerrn könnte.

Anmeldung erforderlich!

Andrea Wieland

Do am 23.4. Schwebheim

19-20.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Nr. SH02 gebührenfrei

Entschlackung: Figurkiller Übersäuerung

Figurprobleme entstehen neben der Speicherung von Fett in erster Linie durch die Ablagerung von neutralisierten Säuren und „Giften“. In diesem Vortrag erfahren Sie, was Sie täglich für die Entschlackung Ihres Körpers tun können, warum Sport manchmal zu einem schlechteren Aussehen führt und wie sehr sich durch kleine Änderungen in Ihrem Alltag große Änderungen in Ihrem optischen Erscheinungsbild ergeben können.

Anmeldung erforderlich!

Andrea Wieland

Do am 7.5. Schwebheim

19-20.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Nr. SH03 gebührenfrei



Kurse

Das Octocore®-Pilates-Trainingsprogramm

Die Übungen sind für alle Altersstufen erlernbar und ermöglichen ein effektives und zeitsparendes Ganzkörpertraining. Im Kurs werden Bewegungsabläufe angeleitet, die auf eine Kräftigung der tieferliegenden Muskulatur, eine bewusste Körperhaltung sowie auf gelenkschonendes Arbeiten ausgerichtet sind. Auch Dehnung, Muskelentspannung und Körperfahrnehmung spielen eine Rolle. Das Octocore® -Band wird zunächst von der Kursleiterin bereitgestellt und kann auf Wunsch käuflich erworben werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €.

Brigitte Körinke-Gemmer

Di ab 10.3. 15 mal Schwebheim
17-18 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH04 96 €

Aroha mit 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 Körinke-Gemmer

Di ab 10.3. 15 mal Schwebheim
18-19 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH05 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 67 € (inkl. Schwimmbadgebühr, 3 € pro Termin).

Mathias Heß

Do ab 12.3. 10 mal Schwebheim
18-19 Uhr Hallenbad, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH06 76 €

Mit Sprossen, Keimlingen und Smoothies in den Frühling starten

Diese wahren Superfoods versorgen uns mit Unmengen an Vitaminen, Mineralstoffen und mit allen für uns wichtigen Aminosäuren. Sie lernen, wie die Superfoods hergestellt werden können und welche Vorteile dies für Ihre Gesundheit haben kann. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin.

Bitte mitbringen: leere Gefäße, kleine Gläser, Dosen; Materialgebühr 3-4 € (für Kopien usw.).

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 14,50 €.

Kirsten Löhner

Fam 20.3. 1 mal Schwebheim
19-22 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH07 19 €

Kalte Hände, kalte Füße?

Das klassische Naturheilverfahren mit den 5 Säulen „Ernährung - Bewegung - Kräuter - Balance“ nach Pfarrer Sebastian Kneipp bietet zahlreiche Tipps bei Befindlichkeitsstörungen des Herz-Kreislaufsystems. Der theoretische Teil findet im Bürgerhaus statt, danach folgen praktische Übungen am Kneippbecken in Schwebheim.

Barbara Wiesenthal

Sa am 11.7. 1 mal Schwebheim
10-12 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Nr. SH08 13 €

Literatur aktuell

Wir lesen in unserem Kurs den Roman „Das Narrenschiff“ von Christoph Hein.

Die Treffen sind 14-tägig, **Termine: 11.3., 25.3., 22.4., 6.5., 20.5.**

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 36 € und ab 10 Teilnehmenden 29 €.

Christa Wölfel

Mi ab 11.3. 5 mal Schwebheim
9-10.30 Uhr Gemeindebibliothek, Schulstr. 20

Kurs-Nr. SH09 48 €

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: 13.4., 4.5., 1.6., 6.7., 3.8., 7.9.

Eine Anmeldung im Rathaus ist unbedingt erforderlich. Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus.

Tel.: 09723 9101-17.

Mo ab 13.4. 6 mal Schwebheim
19-21 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH10 gebührenfrei

Klöppelsamstag

An diesem Tag vertiefen Sie die Kenntnisse in der alten Kultutechnik Klöppeln.

Eine Anmeldung im Rathaus ist unbedingt erforderlich. Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus.

Tel.: 09723 9101-17.

Sa am 25.4. 1 mal Schwebheim
10-12 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH11 gebührenfrei

Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Schwebheim

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

Happy Painting für Kinder (6-12 Jahre) mit einem/einer Erwachsenen

In diesem Malkurs geht es bunt und lustig zu. Das Besondere dabei ist, dass ein Elternteil und Kind Seite an Seite arbeiten. So wird dieser Malkurs für alle zu einem ganz besonderen Erlebnis. Mit unterschiedlichen Materialien erarbeiten die kleinen und großen Künstler/innen unter kunstpädagogischer Anleitung ihre ganz persönlichen Kunstwerke. Für Happy Painting braucht es keinerlei Vorkenntnisse, mit viel Spaß werden die nötigen Mal- und Zeichengrundlagen erlernt, um tolle Bilder zu schaffen.

Bitte mitbringen: Bleistift, Filzstifte (dick und dünn), Buntstifte, Din A4 Zeichenkarton, Schere, Klebestift.

3,50 € Materialkosten werden im Kurs eingesammelt. Vorlagen und Skript werden zur Verfügung gestellt.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

Sa am 27.6. 1 mal Schwebheim
10-12 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH12 17,50 €

Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren (Grundkurs)

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in gefährlichen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren coole Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du im Alltag brauchen kannst. Der Kurs ist genau auf die Bedürfnisse und Situationen von Kindern im Alter von 6-9 Jahren abgestimmt. Du lernst: Wie du dich sicher fühlst und selbstbewusster wirst, praktische Übungen zur Selbstverteidigung und wichtige Tricks und Tipps für mehr Sicherheit im Alltag.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfsportexperte. Gemeinsam üben wir in einer freundlichen und sicheren Umgebung. Egal ob du schon Sport machst oder nicht, alle sind willkommen und der Spaß steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack.

Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt.

Johannes Schneider

Sa am 1.8. 1 mal Schwebheim
10-12.30 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH13 8,50 €

Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren (Grundkurs)

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in gefährlichen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren coole Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du im Alltag brauchen kannst. Der Kurs ist genau auf die Bedürfnisse und Situationen von Kindern im Alter von 10-13 Jahren abgestimmt. Du lernst: Wie du dich sicher fühlst und selbstbewusster wirst, praktische Übungen zur Selbstverteidigung und wichtige Tricks und Tipps für mehr Sicherheit im Alltag.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfsportexperte. Gemeinsam üben wir in einer freundlichen und sicheren Umgebung. Egal ob du schon Sport machst oder nicht, alle sind willkommen und der Spaß steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack.

Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt.

Johannes Schneider

Sa am 1.8. 1 mal

Schwebheim

13.30-16 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kurs-Nr. SH14

8,50 €

Sennfeld (SE)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Sennfeld nicht möglich ist. Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo, Di, Mi, Fr 8-12 Uhr. Mo 14-16 Uhr, Do 13.30-17.30 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Winkler, Tel.: 09721 7651-21, Fax: 09721 7651-71

E-Mail-Adresse: 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).

Einzelveranstaltungen

Sennfelder Kulturveranstaltungen

Sa 14.3., 19 Uhr Jahreskonzert „Die Jungen Sennfelder“, Frankenhalle

Fr 3.4., 19 Uhr Passionskonzert zum Karfreitag, Evang. Drei-Einigkeitskirche

So 14.6., 9.30 Uhr Kantatengottesdienst mit Sennfelder Kantaten, Erlöserkirche Bad Kissingen

Di 5.5., 19 Uhr Wirtshaussingen, Alte Schule, Bürgersaal

Sa 4.7., 18 Uhr Musik am Pavillon, Sport- und Freizeitanlage

So 19.7., 19 Uhr Sonnenstrahlchor-Konzert, Evang. Drei-Einigkeitskirche

Kurs-Nr. SE01

Erschöpfungszustände und klassische Homöopathie

Burn-out - Syndrom: „Hilfe, ich bin erschöpft - ich kann nicht mehr!“ Burn-out Syndrom-Betroffene fühlen sich aufgrund konstanter Dauerbelastungen körperlich wie seelisch nicht mehr oder nur noch unter größter Anstrengung fähig, den eigenen oder von außen herangetragenen Ansprüchen an die Leistungsfähigkeit zu entsprechen. Zu den Beschwerden und Symptomen wie dauernde Müdigkeit, Ess- und Schlafstörungen, depressive Verstimmung, psychosomatische Störungen, Denk- und Konzentrationsstörungen u.a. stellt sich oft ein Gefühl des Versagens ein. Gerade hier können die unproblematischen Medikamente der klassischen Homöopathie sehr schnell, sanft und schonend helfen, aus diesem verfahrenen Zustand herauszukommen. Es werden die entsprechenden Homöopathika vorgestellt und in ihre Wirkungs- und Einnahmeweise eingeführt. Darüber hinaus geht es in diesem Vortrag auch um Maßnahmen die zur Verhinderung von Burn-out Zuständen sinnvoll sind.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Anmeldung erforderlich.

Dr. Michael Leisten, HP

Do am 23.4. Sennfeld

19-20.30 Uhr Bürgersaal, Alte Schule, Hauptstr. 2

Nr. SE02 gebührenfrei

Seniorenvortrag: Lachen ist die beste Medizin

Der Volksmund weiß es schon lange: Lachen ist tatsächlich gesund, hält jung und verbindet! Wir entdecken gemeinsam die heitere Welt des Lachyoga – eine Kombination aus Atem-, Dehn- und ganz vielen Lachübungen, die ganz ohne Humor oder Witze auskommt. Ob im Sitzen oder Stehen – Lachyoga ist leicht umzusetzen. Es fördert das Wohlbefinden durch die vermehrte Sauerstoffaufnahme (aktive Bauchatmung), aktiviert den Kreislauf, baut Stress ab und Glückshormone auf. Lachen steigert die Grundstimmung, kann auf natürliche Weise schmerzmindernd wirken und sorgt für mehr Lebensfreude im Alltag. Die Veranstaltung ist ohne sportliche Voraussetzungen für alle Altersstufen geeignet.

Anmeldung in der Gemeinde erforderlich!

Heike Firsching

Mi am 13.5.

Sennfeld, Hauptstr. 6

14-15.30 Uhr Evang. Gemeindezentrum Senntrum,

Nr. SE03

gebührenfrei



Warum vhs?

Heike Firsching

„Weil gemeinsam lernen verbindet und mehr Spaß macht.“

Kurse

Zumba®: Tanz dich fit

Das von Lateinamerika inspirierte, leicht verständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Programm! Auch für Anfänger/innen geeignet! Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß. Es werden Kondition, Koordination, Flexibilität und Kreislauf trainiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, fest sitzende flache Schuhe (keine Straßenschuhe), Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 35,50 €.

Sandra Glaser

Do ab 12.3. 10 mal

Sennfeld

17.30-18.30 Uhr

Schulturnhalle, Gartenstr. 2

Kurs-Nr. SE04

44,50 €

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: Gaststätte „Keine Ahnung“.

Bitte mitbringen: Rucksack, wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip, Regenkleidung), festes Schuhwerk, Sitzkissen/-unterlage, Sonnenschutz, Insekten-/Zeckenschutz, Getränk.

Lisa Sauerhammer

Mo am 4.5. 1 mal

Sennfeld

17-19 Uhr

Kurs-Nr. SE05

13,50 €



Die folgenden 3 Veranstaltungen finden im Rahmen des Projektes „Mental gestärkt im Alter – Gesundheitsförderung 60+“ statt. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit der Gesundheitsregionen Plus im Gebiet Main-Rhön unter Beteiligung der Gesundheitsregion Plus Stadt und Landkreis Schweinfurt. Das Projekt wird von der AOK gefördert und vom Diakonischen Werk Schweinfurt e.V. durchgeführt.

Mental gestärkt im Alter Teil 1 – Im höheren Lebensalter in Bewegung kommen

Sie würden sich gerne mehr bewegen, sind sich aber unsicher, wie Sie am besten starten? In dieser Einheit lernen Sie, welche positiven Auswirkungen regelmäßige Bewegung auf Ihren Körper und Ihre Psyche haben kann und worauf Sie achten müssen, wenn Sie beginnen. Dafür bekommen Sie eine kleine Übungsroutine an die Hand.

Anmeldung erforderlich.

Felix Zöller
Di am 12.5. 1 mal Sennfeld, Hauptstr. 6
16-17.30 Uhr Evang. Gemeindezentrum Senntrum
Kurs-Nr. SE06 gebührenfrei

Mental gestärkt im Alter Teil 2 – Bewegung trotz Schmerzen

Körperliche Einschränkungen und Schmerzen können einem die Freude an Bewegung gründlich verderben. Lernen Sie in dieser Einheit Möglichkeiten kennen, wie Sie mit gezielter Bewegung und Entspannungstechniken trotz Schmerzen aktiv bleiben oder werden.

Anmeldung erforderlich.

Felix Zöller
Di am 26.5. 1 mal Sennfeld, Hauptstr. 6
16-17.30 Uhr Evang. Gemeindezentrum Senntrum
Kurs-Nr. SE07 gebührenfrei

Mental gestärkt im Alter Teil 3 – In Bewegung bleiben

Wir kennen ihn alle – den inneren Schweinehund. Gemeinsam in der Gruppe überlegen Sie in dieser Einheit, wie Sie Ihren inneren Schweinehund überlisten können. Lernen Sie Strategien kennen, die Ihnen dabei helfen.

Anmeldung erforderlich.

Felix Zöller
Di am 2.6. 1 mal Sennfeld, Hauptstr. 6
16-17.30 Uhr Evang. Gemeindezentrum Senntrum
Kurs-Nr. SE08 gebührenfrei

Kranz binden – Gestalten Sie Ihren eigenen Frühlingskranz

In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam einen Frühlingskranz für Ihre Tür, den Tisch oder einen Ort Ihrer Wahl. Dabei verwenden wir ausschließlich Naturmaterialien. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und zaubern Sie ein individuelles Schmuckstück für Ihr Zuhause.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt. In der Gebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Gartenschere, Schere, Heißklebepistole.

Carolin Koch

Do am 19.3. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
18.30-20 Uhr Grund- und Mittelschule, Werkraum
Kurs-Nr. SE09

25,50 €

Köstlich und vielseitig: Kochen mit Hülsenfrüchten

Hülsenfrüchte sind wahre Multitalente in der Küche - voller pflanzlicher Proteine, Ballaststoffe und wertvoller Nährstoffe. In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die bunte Vielfalt von Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Co. Wir kochen abwechslungsreiche und alltagstaugliche Gerichte, die nicht nur gesund sind, sondern auch richtig gut schmecken. Dabei erfahren Sie, wie Hülsenfrüchte optimal zubereitet werden, um leicht bekömmlich zu sein und wie sie jede Mahlzeit bereichern können - ob herhaft, orientalisch oder überraschend süß. Ein Kurs für alle, die Lust auf neue Geschmackserlebnisse und bewusste Ernährung haben.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schneidbrett, Messer, kleine Vorratsbehälter.

In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 14 € enthalten.

Olga Boos-Blasius

Do am 23.4. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
18-21 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche
Kurs-Nr. SE10

31,50 €

Man is(s)t draußen

Was gibt es Schöneres, als an einem lauen Sommerabend mit Familie oder Freunden draußen zu sitzen und selbst gemachte Köstlichkeiten zu genießen? Diese sollen sich leicht zubereiten lassen und bei sommerlichen Temperaturen nicht schwer im Magen liegen.

So backen wir für ein Büfett einen Maiskuchen und servieren ihn mit Paprikabutter. Für das Gartenfest mischen wir eine köstliche Bowle und für den Grillabend gibt es Ideen für verschiedene Soßen und Alternativen zu Steak und Bratwurst. Freuen Sie sich auf den Sommer und genießen Sie einen entspannten Abend beim Kochen mit netten Menschen.

Neben Informationen zur leichten Sommerküche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich

Di am 19.5. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
18-21 Uhr Grund- und Mittelschule, Küche
Kurs-Nr. SE11

28 €

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.

Familienwaldbad

Der alte Waldfuchs wacht auf, doch er hat seinen Traum vergessen. Nur durch das bewusste Erleben des Waldes und das Wahrnehmen aller Sinne kann er ihn helfen, seinen Traum Stück für Stück zurückzubringen. Entspannungsreise durch den Wald mit Basteln eines Traumfängers und Waldbade-Elementen.

Für Kinder im Alter von 4-10 Jahren inkl. einer erwachsenen Begleitperson.

Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bei Unwetter ist eine kurzfristige Kursabsage durch die vhs möglich.

Treffpunkt: Gaststätte „Keine Ahnung“.

Bitte mitbringen: Rucksack, wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip, Regenkleidung), festes Schuhwerk, Sitzkissen/-unterlage, Sonnenschutz, Insekten-/Zeckenschutz, Getränk.

In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten enthalten.

Lisa Sauerhammer

So am 26.4. 1 mal Sennfeld
10-12.30 Uhr
Kurs-Nr. SE12

22 €

Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“

Entdecke die faszinierende Welt der Zauberei!

In unserem neuen Zauberkurs für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren lernen die kleinen Magier die Grundlagen der Zauberkunst. Gemeinsam werden wir spannende Tricks einstudieren, die das Publikum staunen lassen. Neben der praktischen Zauberkunst stehen bei der kleinen Zauberschule HAPPYHEX Kreativität und Teamgeist im Vordergrund. Bitte bringt Neugierde, Fantasie und euer Federmäppchen mit. Alles andere stellen wir bereit! 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt. Keine Vorerfahrungen nötig.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

Sa am 16.5. 1 mal Sennfeld, Gartenstr. 2
10-12 Uhr Grund- und Mittelschule
Kurs-Nr. SE13

14,50 €

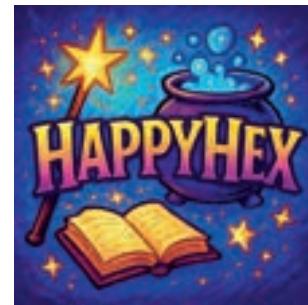


Bild zu Kurs-Nr. SE13



Stadtlauringen (ST)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de.

Bei schriftlichen, Fax und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

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

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 Stadtlauringen. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen. Bitte um telefonische Anmeldung bei Frau Markt 09724-1697.

Barbara Mantel

Mi am 4.3.

Stadtlauringen (Kellereistraße 12)

14-15.30 Uhr

Schüttbau d. Amtskellerei

Nr. ST01

Ernährung im Alter

Eine gesunde, abwechslungsreiche und bedarfsgerechte Ernährung ist in jedem Lebensalter wichtig. Nur so können Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden erhalten bzw. gesteigert werden. Der Ernährung älterer Menschen sollte man jedoch besondere Aufmerksamkeit schenken, da aufgrund veränderter Körperfunktionen und altersbedingten Erkrankungen häufig spezielle Ernährungsempfehlungen gelten.

Was verändert sich im menschlichen Körper im Alter? Wie können Mangelzustände vermieden werden? Und wie können das Wohlbefinden gesteigert und die Leistungsfähigkeit erhalten bleiben?

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Sulzdorf/Stadtlauringen. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen. Bitte um telefonische Anmeldung bei Frau Reß 09724-454; bzw. Frau Sobisch 09724-430

Barbara Mantel

Mi am 18.3.

Dorfgemeinschaftshaus Sulzdorf

15-16.30 Uhr

Liborius-Wagner-Platz 3a

Nr. ST02

Praktische Gesundheitstipps für Seniorinnen und Senioren

An diesem Nachmittag werden alltagstaugliche Gesundheitstipps vorgestellt und Übungen aus der Kinesiologie durchgeführt, mit denen sich Jeder etwas Gutes tun kann. Es werden ebenfalls Hinweise gegeben, wie Sie Ihr Gehirn möglichst lange vor dem Vergessen bewahren.

Die praktischen Übungen lernen wir direkt vor Ort kennen und sie wirken Vergesslichkeit, Unbeweglichkeit und leichten körperlichen Beschwerden entgegen. Sie sind für jeden Besucher/jede Besucherin des Vortrags gut durchführbar und Sie können diese, ebenso wie die Gesundheitstipps, direkt zu Hause anwenden.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Altenmünster. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen. Bitte um telefonische Anmeldung bei Frau Dahm 09724/9999011.

Monika Breidenbach

Do am 19.3.

15-16.30 Uhr

Nr. ST03

Altenmünster

Alte Schule



Warum vhs?

**Monika
Breidenbach**

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

Pflegeheimaufenthalt – und wer trägt die Kosten?

Der Sozialhilferegress und die Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern.

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

Inhalt der Veranstaltung sind folgende Themenkomplexe: Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflegerechten in Vermögensübertragungs- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke und Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.

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

Anmeldung ist erforderlich!

Thomas Wolfrum

Di am 28.4.

19-20.30 Uhr

Nr. ST04

Stadtlauringen, Kellereistr. 12

Amtshaus d. Amtskellerei

11,50 €

Nachmittag für Seniorinnen und Senioren: Schlager der 70er und 80er Jahre

Ein Nachmittag mit Schlager aus den 70er und 80er Jahren mit Ansgar Mauder. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Oberlauringen. Herzlich eingeladen sind alle Senioren aus dem Markt Stadtlauringen. Bitte um telefonische Anmeldung bei Frau Zirkelbach 09724-2922.

Ansgar Mauder

Mi am 15.4.

15-16.30 Uhr

Nr. ST05

Oberlauringen, Kirchenburg

Seniorencafe

Hildegard von Bingen

Vor gut 900 Jahren lebte die Mystikerin Hildegard von Bingen in der Pfalz. Ihr Wissen und Können reichten aber weit über die landläufig bekannten Heilmethoden und Ernährungsrichtlinien hinaus. Sie war Musikerin, Visionärin und Ärztin.

In diesem Vortrag werden das Leben und Werk der Hildegard von Bingen beleuchtet und eine Frau vorgestellt, die ihrer damaligen Zeit weit voraus war.

Die Referentin ist Heilpraktikerin und arbeitet unter anderem mit den Methoden der Hildegard von Bingen.

Anmeldung ist erforderlich!

Barbara Mantel

Di am 23.6.

18-19.30 Uhr

Nr. ST06

Stadtlauringen, Kellereistr. 12

Amtshaus d. Amtskellerei

12 €

Kurse

Yoga Grundstufe

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper, Geist und Seele führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Die Kurse sind konzipiert für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 47 €.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (wenn vorhanden).

Angelina Marko

Mo ab 9.3.

5 mal

Stadtlauringen

9.30-11 Uhr

Amtskellerei (Kellereistr. 12)

Kurs-Nr. ST07

63 €



Darmgesundheit stärken – mit Kimchi, Wasserkefir & Co

Ein gesunder Darm ist die Grundlage für unser Wohlbefinden, unsere Energie und ein starkes Immunsystem. In diesem Kurs erfahren Sie, wie eng Ernährung und Darmgesundheit miteinander verbunden sind – und wie Sie durch natürliche Fermentation Ihre Verdauung auf genussvolle Weise unterstützen können. Wir bereiten gemeinsam würziges Kimchi zu, das koreanische Gemüsegericht voller lebendiger Milchsäurebakterien, und lernen die Herstellung von spritzigem Wasserkefir kennen – einem erfrischenden probiotischen Getränk. Neben der praktischen Zubereitung erhalten Sie wertvolles Wissen über die Wirkung fermentierter Lebensmittel und viele alltagstaugliche Tipps für eine darmfreundliche Ernährung. Bitte bringen Sie ein Schneidebrett, Messer, zwei Glasgefäße, ein Geschirrtuch und eine Schürze mit. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt. In der Gebühr sind 8 € für Materialkosten beinhaltet. Ab 8 Personen beträgt die Gebühr 23 € (inkl. Materialgebühr).

Olga Boos-Blasius

Mi am 13.5. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
18-21 Uhr Schulküche, Friedrich-Rückert Volksschule
Kurs-Nr. ST08 **28 €**

Tanz des Pinsels – Sommerwind

Nach einer kurzen Einführung in Technik und Wesen der japanischen Tuschmalerei werden wir uns daran machen, mit einfachsten Mitteln, nämlich Pinsel und Tusche und ein klein wenig Farbe, der Natur nachzuspüren. Auf duftigem Reispapier werden üppige Blumen entstehen, die bei aller Opulenz durch ihre minimalistische Darstellung bestechen, oder auch Landschaften, die aus der Enge in die Weite entführen. Ob Anfänger/innen oder Fortgeschrittene – jede(r) wird sich dabei über individuelle Erfolge freuen können.

Das Material wird gestellt (Abrechnung am Ende des Kurses), kann aber auch mitgebracht werden. Der Kurs findet in einer Gruppe ab 6 Teilnehmenden statt. Ab 8 Personen beträgt die Gebühr 29 €.

Dr. Dorothee Wittmann-Klemm

Sa am 13.6. mit Pause Stadtlauringen, Kirchplatz 2
9-16 Uhr **Kunsthandwerkerhof**
Kurs-Nr. ST09 **38,50 €**

Tapas, leckeres Fingerfood aus Spanien

Überraschen Sie Ihre Gäste und holen Sie sich den Urlaub nach Hause! Lassen Sie sich bei diesem kulinarischen Erlebnis von der mediterranen Lebensfreude anstecken und genießen Sie die einzigartigen Gaumenfreuden aus Spanien! In diesem Kurs erfahren Sie einiges rund um die Zubereitung der kleinen und feinen Köstlichkeiten. Zubereitet werden unter anderem Pflaumen im Schinkenmantel, Avocado Tapas, Ziegenkäse mit Chili und Oliven, Hackbällchen in Sherry-Tomaten u.v.m. Neben Informationen zur spanischen Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Di am 10.3. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
18.30-22 Uhr **Schulküche, Friedrich-Rückert Volksschule**
Kurs-Nr. ST10 **35 €**

Gesund und lecker kochen – keine Zeit?

Doch – es ist möglich.

Wir kochen leckere, schnelle Gerichte mit Zutaten, die jeder zu Hause hat. Dabei wird Wissen um die richtigen Fette, Kohlenhydrate und Eiweiße vermittelt. Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Bitte mitbringen: Schürze, Schreibsachen, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Gabriele Merseburger

Mi am 22.4. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
18-21 Uhr **Schulküche, Friedrich-Rückert Volksschule**
Kurs-Nr. ST11 **34 €**

Die Thailändische Küche kinderleicht

Die Thailändische Küche ist berühmt für ihre gewürzreichen Aromen und ihre vielfältigen Gerichte. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten kombiniert man auf alle möglichen Arten, zum Beispiel mit Garnelen und Fisch, Huhn, Rindfleisch und Gemüse. In Thailand werden viele Pasten wie Currysauce oder süße Pasten benutzt. An diesem Abend bereiten wir ein schnelles Menü zu, das Ihren Gaumen verwöhnt.

- Hackfleisch mit Zitronengras

- Feuriges Hähnchen

- Thai-Grillhähnchen mit Zitronengras

- Gemüse-Obst-Curry

Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 17 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

Do am 7.5. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
18.30-22 Uhr **Schulküche, Friedrich-Rückert Volksschule**
Kurs-Nr. ST12 **39 €**

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.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen und Jungen von 9 bis 13 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. Körperkontakt und praktische Übungen sind im Kurs unvermeidbar, wobei die Sicherheit der Kinder immer an erster Stelle steht.

Bitte mitbringen: lange Trainingshose, Hallenschuhe, ausreichend Getränke (kein Cola oder Limo), Brotzeit.

Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt.

Rainer Zehe

Sa 21.3. und So 22.3. 1 mal Stadtlauringen
Friedrich-Rückert Volksschule
jeweils 10-14 Uhr **Gymnastikraum, Eingang Dormhecke**
Kurs-Nr. ST13 **27 €**

Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“

Entdecke die faszinierende Welt der Zauberei!

In unserem neuen Zauberkurs für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren lernen die kleinen Magier die Grundlagen der Zauberkunst. Gemeinsam werden wir spannende Tricks einstudieren, die das Publikum staunen lassen. Neben der praktischen Zauberkunst stehen bei der kleinen Zauberschule HAPPYHEX Kreativität und Teamgeist im Vordergrund. Bitte bringt Neugierde, Fantasie und euer Federmäppchen mit. Alles andere stellen wir bereit! 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt. Keine Vorerfahrungen nötig.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

Sa am 25.4. 1 mal Stadtlauringen, Schulstraße 1
10-12 Uhr **Friedrich-Rückert Volksschule, Werkraum**
Kurs-Nr. ST14 **13 €**

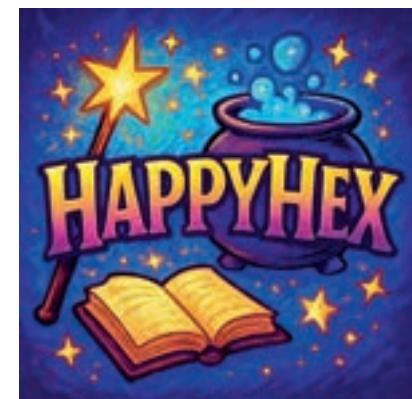


Bild zu Kurs-Nr. ST14



Üchtelhausen (UH)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo 8-12 Uhr+13-16 Uhr, Di+Mi+Fr 8-12 Uhr, Do 14-18 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Kornblum, Tel.: 09720 9100-0, Fax: 09720 9100-29

E-Mail-Adresse: vhs@uechtelhausen.de

Anschrift Rathaus:

Hesselbach, Kirchplatz 1, 97532 Üchtelhausen

Einzelveranstaltungen

Brönnhof-Rundgang

Führung durch das ehemalige US-Übungsgelände „Brönnhof“ mit Erläuterungen und historischen, heimatgeschichtlichen Hintergrundinformationen durch Gerd Geiß. Führung kostenfrei, Spende möglich.

Termine zu Fuß (Dauer ca. 3,5 bis 4 Stunden):

max. Teilnehmerzahl 25 Personen

Sonntag 12.04.2026, 13 Uhr

Donnerstag 14.05.26, 13 Uhr

Sonntag, 07.06.26, 13 Uhr

Treffpunkt: über die Jeusingstraße in Weipoltshausen bis zum Wald hochfahren und dort parken. Ab Weipoltshausen gibt es eine Beschilderung.

Eine **Anmeldung** über die Gemeinde Üchtelhausen, Kirchplatz 1, Hesselbach, 97532 Üchtelhausen bei Frau Kornblum, Tel. 09720 9100-0 oder über vhs@uechtelhausen.de ist **unbedingt erforderlich**:

Kurs-Nr. UH01

Frühjahrskur für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist

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 bis Ostern fasten können.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin.

Bitte mitbringen: 3 € Materialkosten, Schreibsachen.

Kirsten Löhner

Mo am 16.3. 1 mal Hesselbach
19-21.30 Uhr Rathaus, Kirchplatz 1

Kurs-Nr. UH02 12 €

Bedeutung von „Volksliedgut“

Zum Seniorennachmittag lädt der 1. Bürgermeister Johannes Grebner alle Seniorinnen und Senioren der Gemeinde recht herzlich ein.

„G'schichtli“ von verschiedenen Autoren werden in fränkischer Mundart vorgetragen oder vorgelesen. Zusammen mit dem Publikum werden auch „Liadli“ mit „Quetschenbegleitung“ (Ziehharmonika) gesungen.

Wolfgang Müller

Montag 08.06.2026 Üchtelhausen
14-16.30 Uhr Kirchberg7

Nr. UH03

Bürgerinnenversammlung

Zur Bürgerinnenversammlung lädt der 1. Bürgermeister Johannes Grebner alle recht herzlich ein.

Mittwoch 10.06.2026

19-20.30 Uhr

Nr. UH04

Üchtelhausen
Kirchberg7

Kurse

Pilates mit Faszioelementen

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise können Körperlaltung, 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72 €, ab 10 Teilnehmenden 57,50 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

Mo ab 9.3. 15 mal Üchtelhausen
18.15-19.15 Uhr Kirchberg7

Kurs-Nr. UH05 96 €

Basi® Pilates für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die schon einen Pilateskurs besucht haben.

Diese Art des Trainings führt zu einer verbesserten muskulären Balance und einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Trainingserfolge werden bereits nach ein paar Stunden sichtbar und spürbar.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränke

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden 57,50 €.

Brigitte Koritke-Gemmer

Mo ab 9.3. 15 mal Üchtelhausen
19.15-20.15 Uhr Kirchberg7

Kurs-Nr. UH06 96 €

Kreatives Gestalten mit Ton und Engobe

Ein kreatives Wochenende um die Vielfalt des Materials „Ton“ kennenzulernen. Es können kleine Figuren, Gefäße oder Schalen entstehen. Die erforderliche Technik und Handhabung des Materials wird durch die Kursleitung vermittelt. Am 3. Kurstag können wir die angetrocknete Keramik farblich mit Engobe oder Redox-Farben bemalen. Für Arbeitsmaterial werden 2 € berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt.

Die Gebühr beinhaltet 12 € Brennkostenanteil.

Bitte mitbringen: TON (40% Schamotte), Baumwolltuch, altes Küchenmesser, Müllbeutel, Materialgeld (2 €).

Katharina Weissenberger

Fr 13.3., 17-20 Uhr Üchtelhausen
Sa 14.3., 10-16 Uhr, Grundschule, Schulstr. 21

Kurs-Nr. UH07 84,50 €

Glasieren von gebrannter Keramik

In diesem Kurs können Sie mitgebrachte Keramik farbig glasieren. Die Keramik muss „gebrannt“ sein (Brenntemperatur der Glasur 1060°C).

Für Arbeitsmaterial werden 2 € berechnet und bei der Kursleiterin bezahlt. In der Kursgebühr sind 6 € Brennkostenanteil enthalten.

Bitte mitbringen: Baumwolltuch, Haarpinsel Gr. 10er/12er, Materialgeld.

Katharina Weissenberger

Mo am 13.4. 1 mal Üchtelhausen
17-20 Uhr Grundschule, Schulstr. 21

Kurs-Nr. UH08 23,50 €

Power der Pflanzenküche

Entdecken Sie die Power der pflanzlichen Küche – schnell, gesund und unglaublich lecker. Sie werden sehen, dass die vegetarische Küche alles andere als langweilig ist. Sie ist bunt, vielseitig, nahrhaft und kann mit wenig Zeitaufwand auf den Tisch gebracht werden. Wir kreieren zum Beispiel Maispuffer mit Avocadocreme oder gerösteten Blumenkohl aus dem Ofen. Selbst ein veganes Kichererbsencurry wird sie garantiert begeistern. Tauchen Sie ein in die Welt des pflanzlichen Genusses – und erleben Sie, wie gut bewusste Ernährung schmecken kann. Neben Informationen zur Zubereitung von vegetarischen Gerichten erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich

Do am 26.3. 1 mal Üchtelhausen
18-21 Uhr Grundschule, Schulstr. 21

Kurs-Nr. UH09 28 €

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.

Kleine Zauberschule „HAPPYHEX“

Entdecke die faszinierende Welt der Zauberei!

In unserem neuen Zauberkurs für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren lernen die kleinen Magier die Grundlagen der Zauberkunst. Gemeinsam werden wir spannende Tricks einstudieren, die das Publikum staunen lassen. Neben der praktischen Zauberkunst stehen bei der kleinen Zauberschule HAPPYHEX Kreativität und Teamgeist im Vordergrund. Bitte bringt Neugierde, Fantasie und euer Federmäppchen mit. Alles andere stellen wir bereit! 3,50 € werden im Kurs eingesammelt. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Keine Vorerfahrungen nötig.

Dr. Natascha Nowack-Göttinger

Sa am 20.6. 1 mal Üchtelhausen
10-12 Uhr Grundschule Werkraum, Schulstr. 21

Kurs-Nr. UH10 13 €



Waigolshausen (WH)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.

Auch Online-, telefonische und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 16.2. bearbeitet. Telefonische Anmeldung nur möglich, wenn ein SEPA-Mandat vorliegt. Bitte beachten Sie, dass eine Barzahlung in Waigolshausen nicht möglich ist. Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Di 7.30-12 Uhr und 14-17 Uhr; Mi 7.30-12 Uhr, Do 7.30-12 Uhr und 14-18 Uhr; Fr 7.30-12 Uhr. Telefonisch ist das Rathaus zu den genannten Öffnungszeiten sowie Mo von 10-12 Uhr erreichbar.

Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:

Frau Gold, Tel.: 09722 9111-11, Fax: 09722 9111-20

E-Mail-Adresse: buergerbuero@waigolshausen.de

Anschrift Rathaus: Kirchstr. 8, 97534 Waigolshausen

Kurse

Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.

Pilates 50+

Pilates fördert gezielt die Tiefen- und Oberflächenmuskulatur, Kraft, Flexibilität und Koordination. Der Kurs ist für alle geeignet, die Rückenprobleme haben oder die sich fit und beweglich halten wollen.

Teilnehmer/innen ab 50 Jahren und Einsteiger/innen sind in diesem Kurs bestens aufgehoben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte.

Teilnehmer/innen, die nicht Mitglied im TSV Theilheim sind, zahlen am 1. Kursabend 10 € für die Raumnutzung (für den gesamten Kurs).

Bitte beachten: Der Kurs findet auch in den Osterferien statt. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37 €.

Nicole Jakubowski

Do ab 12.3. 10 mal Theilheim, Sportheim 9-10 Uhr Am Seeberg 10

Kurs-Nr. WH01 46,50 €

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 geübt 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 27 €.

Helga Weiß

Do ab 12.3. 7 mal Waigolshausen, Jahnstr. 101 19-20 Uhr Freizeitzentrum, Halle

Kurs-Nr. WH02 34 €

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 Fasziengebebe 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.

Helga Weiß

Do ab 11.6. 3 mal Waigolshausen, Jahnstr. 101

19-20 Uhr Freizeitzentrum, Halle

Kurs-Nr. WH03 14,50 €

Fit im Kopf – fit im Alltag

Nicht nur die körperliche, auch die geistige Fitness kann trainiert und verbessert werden. Regelmäßiges Training trägt zu einer Steigerung der Gehirnleistung bei, es bringt das „Gehirn auf Trab“. Die Einbeziehung von Bewegungs- und Entspannungselementen sowie Übungen zur Förderung von Fantasie und Kreativität ermöglichen eine Beteiligung von Körper, Geist und Seele. Das Gedächtnistraining kann unabhängig vom Alter besucht werden und macht einfach Spaß!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Matte, Getränk, Stift, Papier.

Helga Weiß

Do ab 2.7. 3 mal Waigolshausen, Jahnstr. 101

19-20 Uhr Freizeitzentrum, Halle

Kurs-Nr. WH04 14,50 €

Bitte beachten Sie auch die folgenden Angebote in der Außenstelle Werneck:

Smartphone für Einsteiger/innen, Kurs-Nr. WE08, **Nützliche Apps am Smartphone**, Kurs-Nr. WE09, **WhatsApp – sozial vernetzt**, Kurs-Nr. WE10, **Fotografieren mit dem Smartphone**, Kurs-Nr. WE11, **E-Mails mit dem Smartphone**, Kurs-Nr. WE12.

Anmeldung ausschließlich über die Außenstelle Werneck.

Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Waigolshausen

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

Klangentspannung für Kinder von 6-8 Jahren

Hören, fühlen, erkunden – in diesem Schnupperkurs können Kinder von 6-8 Jahren Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen erleben, kombiniert mit spannenden Fantasiereisen mit Körpertherapie-Klangschalen.

Klangreisen und Klangspiele können positiv auf Körper, Geist und Seele wirken und die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit stärken. Die spannende Welt der Klänge bringt den nötigen Ausgleich in den stressigen Alltag.

Bitte mitbringen: Kleines Kissen, Decke, Getränk. Damit alle Kinder bestmöglich vom Kurs profitieren können, bitten wir die Eltern, bei der Anmeldung eventuelle gesundheitliche Einschränkungen ihres Kindes anzugeben.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 5-6 Kindern statt.

Vittoria Valenti

Sa am 11.4. 1 mal Waigolshausen, Freizeitzentrum 13-14 Uhr Jahnstr. 101

Kurs-Nr. WH05 7,50 €

Klangentspannung für Kinder von 9-10 Jahren

In diesem Entspannungs-Schnupperkurs für Kinder von 9-10 Jahren werden durch sanfte Entspannungsübungen spielerisch positive Erfahrungen gesammelt, die die Sinne und die Wahrnehmung schärfen. Die Kinder bekommen Einblicke in die spannende Welt der Klänge und deren Wirkungsweise auf den Körper.

Klangreisen und Klangspiele können positiv auf Körper, Geist und Seele wirken und die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit stärken. Die spannende Welt der Klänge bringt den nötigen Ausgleich in den stressigen Alltag.

Bitte mitbringen: Kleines Kissen, Decke, Getränk. Damit alle Kinder bestmöglich vom Kurs profitieren können, bitten wir die Eltern, bei der Anmeldung eventuelle gesundheitliche Einschränkungen ihres Kindes anzugeben.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 5-6 Kindern statt.

Vittoria Valenti

Sa am 11.4. 1 mal Waigolshausen, Freizeitzentrum 14.30-16 Uhr Jahnstr. 101

Kurs-Nr. WH06 11,50 €

Wasserlosen (WG)

Anmeldung ab Montag, 16. Februar in der Gemeindeverwaltung. Auch online ist eine Anmeldung möglich unter www.vhs-schweinfurt.de.

Veranstaltungen in der Dr.-Maria-Probst-Halle Wasserlosen, wenn nicht anders vermerkt.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 16.2. bearbeitet.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung 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

Seniorenveranstaltung: Pflegeheim-aufenthalt – und wer trägt die Kosten?

Der Sozialhilferegess und die Unterhaltpflicht gegenüber den Eltern. Die Veranstaltung befasst sich mit zwei Themenbereichen, die zuletzt trotz Einführung der Pflegeversicherung eine immense praktische Bedeutung gewonnen haben und deren Relevanz dennoch den Betroffenen erst spät, dann aber umso heftiger bewusst wird.

Inhalt der Veranstaltung sind folgende Themenkomplexe:
Voraussetzung der Unterhaltpflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflegerechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke und Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.

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

Anmeldung in der Gemeinde erforderlich!

Thomas Wolfrum

Mi am 25.3.
15-16.30 Uhr

Greßthal, Pfarrheim
Backofengasse 1

Nr. WG01

Eintritt frei

Nahrungsergänzungsmittel – sinnvoll oder nicht?

Nahrungsergänzungsmittel finden wir in vielen Geschäften wie Drogerien, Supermärkten, Naturkostläden und Apotheken, um nur einige Vertriebsschienen zu nennen. Brauchen wir sie? Wie und wann sind sie sinnvoll?

Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und vieles mehr werden an diesem Abend behandelt.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, 5 € Materialkosten.

Kirsten Löchner

Fr am 12.6.
19-21.30 Uhr

Greßthal, Pfarrheim
Backofengasse 1

Nr. WG02

17 €

Kurse

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 42 €.

Christa Thain-Wehner

Mo ab 9.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofstr. 18

19.05-20.05 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG03 52,50 €

Präventives Haltungstraining

Inhalte wie Kurs WG03.

Christa Thain-Wehner

Mo ab 9.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofstr. 18

20.05-21.05 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG04 52,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Bei dieser aktiven Wirbelsäulengymnastik lernen Sie das Körperbewusstsein zu schulen und Ihre Leistungsfähigkeit im Alltag zu steigern. Entspannungsübungen runden das ganzheitliche Programm ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37 €.

Der Kurs entfällt am 11.5.

Sandra Weiffen

Mo ab 16.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofstr. 18

16.55-17.55 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG05 46 €

Wirbelsäulengymnastik

Inhalte und Material wie WG05.

Der Kurs entfällt am 11.5.

Sandra Weiffen

Mo ab 16.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofstr. 18

18-19 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG06 46 €

Beckenboden- und Bauchgymnastik für Frauen

Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur werden in Verbindung mit der Atmung trainiert. Mit sanften Übungen lernen Sie Ihren Körper besser kennen. Der Kurs ist für Frauen in jedem Alter geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe mit heller Sohle, Gymnastikmatte, kleines Handtuch.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 46 € und ab 10 Teilnehmenden 37 €.

Der Kurs entfällt am 11.5.

Sandra Weiffen

Mo ab 16.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofstr. 18

19.15-20.15 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum

Kurs-Nr. WG07 61,50 €

Beckenboden- und Bauchgymnastik für Frauen

Inhalte und Material wie WG07.

Der Kurs entfällt am 15.5.

Sandra Weiffen

Fr ab 20.3. 8 mal Wasserlosen, Friedhofstr. 18

9.30-10.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum

Kurs-Nr. WG08 49,50 €

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 Körpererfühl, 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 19.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofstr. 18

19-20.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum

Kurs-Nr. WG09 69 €

Scharfe Küche aus Sri Lanka

Die Küche Sri Lankas ist eine der schärfsten Küchen Asiens. Sie ähnelt stark der indischen Küche. Es wird nicht nur Gemüse, sondern auch viel Obst ins Gericht integriert. Die Curry-Gewürzmischungen unterscheiden sich in Farbe, Geschmack und Schärfe: helle Currys sind am mildesten, sie werden mit Kokosmilch gekocht. Rote Currys sind sehr scharf und enthalten viele rote Chilischoten. Schwarze Currys sind durch die gerösteten Gewürze dunkel.

Wir kochen zusammen:

- Frikadellen

- Dhal Curry

- Hühnercurry mit Koriandergrün

- Nandines Hähnchencurry mit Reis

Neben Informationen zur Kultur und Küche Sri Lankas 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 16,50 € Materialkosten enthalten. Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry

Di am 14.4. 1 mal Wasserlosen, Friedhofstr. 18

18.30-22 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Küche

Kurs-Nr. WG10 39,50 €

Antipasti, Mezze und Tapas

In diesem Kurs werden verschiedene Vorspeisen rund um das Mittelmeer vorgestellt. Von selbstgemachtem Hummus über Falafel bis hin zu Lahmacun, Köfte, Sherry-Champignons mit Chorizo, Fischspießchen in Mandelsoße und mehr. Dazu gibt es selbstgemachtes Fladenbrot und natürlich ein leckeres Dessert.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, 3 Geschirrtücher, Getränk, Schneidebrett und Messer, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner

Di am 5.5. 1 mal Wasserlosen, Friedhofstr. 18

18.30-22 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 5-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen

Spielerisches Bewegen zur Förderung der körperlichen und motorischen Entwicklung für 2-5-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 9.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
14.45-15.45 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG12 46 €

Kinderturnen für 2- bis 5-Jährige in Begleitung eines/einer Erwachsenen

Inhalte und Material wie Kurs WG12.

Sieglinde Herold

Mo ab 9.3. 10 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
15.45-16.45 Uhr Dr. M.-Probst-Halle

Kurs-Nr. WG13 46 €

Partydeko für den Kindergeburtstag für Kinder von 6-12 Jahren

Wir stellen gemeinsam verschiedene Dekorationen für die nächste Party oder Geburtstagsfeier her.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Olga Geier

Sa am 18.4. 1 mal Wasserlosen, Friedhofsstr. 18
10-12.30 Uhr Dr. M.-Probst-Halle, Musikraum

Kurs-Nr. WG14 25,50 €

Werneck (WE)

Anmeldung ab Donnerstag, 19. Februar, 7.30 Uhr in der Gemeindeverwaltung im Rathaus Werneck. Das Telefon ist am 1. Anmeldetag ab 9 Uhr besetzt. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online (www.vhs-schweinfurt.de), per E-Mail oder telefonisch per Fax anzumelden.

Auch schriftliche, Online-, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 19.2. nach den persönlichen Anmeldungen bearbeitet. Bei telefonischen, schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt. Bitte beachten Sie, dass für einzelne Kurse keine Online-Anmeldung möglich ist.

Kurse bzw. Einzelveranstaltungen finden in der Mittelschule in Werneck, Bühlweg 3 (am Schwimmbad) statt, sofern nicht anders vermerkt.

Öffnungszeiten im Rathaus:

Mo-Fr 8-12 Uhr; Mo, Di 13.30-15.30 Uhr; Do 13.30-17.30 Uhr.

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Sendner, Tel.: 09722 2213, Fax: 09722 2231

E-Mail-Adresse: vhs@werneck.de

Anschrift Rathaus:

Balthasar-Neumann-Platz 8, 97440 Werneck.

Einzelveranstaltungen

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!

Sara Götz

Mi am 15.4. 19-20.30 Uhr Werneck, Mittelschule Bühlweg 3

Nr. WE01 9,50 €

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 Mühlhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

Barbara Mantel

Do am 19.3. 15-16.30 Uhr Mühlhausen, Sportheim Am Sportplatz 1

Nr. WE02 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 Zeuzleben und dem Seniorenbeirat Werneck.

Michael Beetz

Do am 26.3. 15-16.30 Uhr

Nr. WE03

Zeuzleben, Sportheim
Jahnstr. 1

Eintritt frei

Selbständig und sicher im Alter leben

Ein Mitarbeiter der Johanniter referiert unter anderem über die Themen Sturzprävention, Wohnraumanpassung, Hausnotruf, Menüservice und Patientenfahrdienste.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Egenhausen und dem Seniorenbeirat Werneck.

Jannik Stumpf

Do am 26.3. 14-15.30 Uhr

Nr. WE04

Egenhausen, Sportheim
An den Kastanien 1

Eintritt frei

Unterwegs auf dem „Jesus-Trail“ in Israel

Nach mehrmaligen Aufenthalten mit einer Pilgergruppe das Heilige Land auf andere Art und Weise kennenlernen: Mit der Bibel im Rucksack hat sich die Referentin einen langgehegten Traum erfüllt. Die Wanderung auf Jesu Spuren führt von Nazareth bis nach Kafarnaum und zeigte eine atemberaubende und abwechslungsreiche Landschaft. Der Kontakt mit der einheimischen Bevölkerung ermöglichte unvergessliche Eindrücke abseits von touristischen Wanderpfaden. Der Weg führt an wichtigen Stationen aus dem Leben Jesu und an anderen historischen Sehenswürdigkeiten vorbei. Schließlich taucht man noch in das quirliche und faszinierende Jerusalem mit seiner Vielfalt an verschiedenen Glaubensrichtungen ein.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schleeried und dem Seniorenbeirat Werneck.

Renate Pfeuffer

Mi am 15.4. 15-16.30 Uhr

Nr. WE05

Schleeried, Alte Schule
Schlehenstr. 6

Eintritt frei

Der kluge Darm, unser zweites Gehirn

Die Zusammensetzung der Darmflora ist bei jedem Menschen individuell. Sie stellt ein komplexes und dynamisches, bakterielles Ökosystem dar, welches sich innerhalb der ersten Lebensjahre etabliert und sich im Laufe des Lebens stetig verändert. Dementsprechend ist es entscheidend auf die Darmgesundheit vermehrt zu achten. Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Sara Götz referiert darüber, wie Sie Ihren Darm selbst aufbauen und positiv beeinflussen können.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schraudenbach und dem Seniorenbeirat Werneck.

Sara Götz

Mo am 8.6. 15-16.30 Uhr

Nr. WE06

Schraudenbach, Sportheim
Stettbacher Str. 5

Eintritt frei



Natur- und pflanzenkundliche Wanderung im Steinbruch Essleben

Im malerischen Tal zwischen Essleben und Mühlhausen liegen die früheren Steinbrüche. Wir erkunden trockene Standorte und wandern entlang des Brummbaches. Hier gibt es eine vielfältige Pflanzen- und Tierwelt zu entdecken.

In Kooperation mit dem Bund Naturschutz in Bayern, OG Werneck.

Treffpunkt: An der Grundmühle, Mühlhausen.

Anmeldung nicht erforderlich, die Teilnahme ist kostenlos. Spenden werden gern gesehen. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Georg Rüttiger

Sa am 9.5.
14-17 Uhr

1 mal

Werneck

Kurs-Nr. WE07

gebührenfrei

Kurse

Smartphone für Einsteiger/innen

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

Erlernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone, wie Sie sich in ein sicheres WLAN einwählen, Ihr Smartphone konfigurieren und die Grundfunktionen wie Telefonieren, Kontakte verwalten, Fotografieren, Bilder verwalten, Kalender pflegen, Nachrichten bzw. SMS richtig nutzen und Apps installieren. Mit vielen Übungen.

Termine: Mi 8.4. und 15.4., 9.30-12 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.

Mi ab 8.4.
9.30-12 Uhr

2 mal

Werneck, Rathaus

Kurs-Nr. WE08

42 €

Nützliche Apps am Smartphone

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

So richtig interessant wird Ihr Smartphone mit Apps – kleinen Programmen für ganz verschiedene Zwecke: Internet-Browser, Suchmaschine inkl. Bildersuche, Spracheingabe, Übersetzen von Texten, Musik erkennen, in der Stadt navigieren, Nachrichten-Apps, Vergleich von Spritpreisen, Verreisen mit der Bahn, Nutzen des örtlichen Nahverkehrs, digitaler Ausweis, E-Rezept, ePA (elektronische Patientenakte). Die vorgestellten Apps sind kostenlos, sie müssen nur heruntergeladen, installiert und konfiguriert 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 5.5. und 12.5., 9.30-12 Uhr.

Bitte mitbringen: Smartphone, Zugang zum Play- oder App-Store.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten (für Schulungsunterlagen).

Kursleitung: Birgit Wahl und Co-Trainer, Verein Digital-60plus e.V.

Digital-60plus e.V.

Di ab 5.5.
9.30-12 Uhr

2 mal

Werneck, Rathaus

Kurs-Nr. WE09

44 €

WhatsApp - sozial vernetzt

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

Sie nutzen bereits WhatsApp auf Ihrem Smartphone, um Ihrer Familie und Freunden Bilder und Textnachrichten zu schicken? In diesem Kurs erfahren Sie, dass WhatsApp noch viel mehr kann, z.B. mehrere Bilder an einen Kontakt oder an mehrere Kontakte gleichzeitig versenden, Sprachnachrichten versenden, den aktuellen Standort mitteilen, um sich spontan zu treffen, Datenschutz richtig einstellen, Bilder vom Urlaub - über „Status“ ausgewählten Kontakten anzeigen, eine Videokonferenz mit der Familie und Freunden durchführen. Die Funktionen werden gemeinsam am Smartphone geübt.

Termine: Mo 1.6. und 8.6., 9.30-12 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.

Mo ab 1.6.
9.30-12 Uhr

2 mal

Werneck, Rathaus

Kurs-Nr. WE10

42 €

Fotografieren mit dem Smartphone

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

Smartphones sind inzwischen eine oft genutzte Alternative zur Fotokamera. Mit einfachen Tipps und Fotoregeln kann man mit ihnen tolle Fotos machen. Ist das Foto erst einmal aufgenommen, stellt sich die Frage, was man damit macht. In diesem Kurs erhalten Sie eine ausführliche Erklärung der Kamera-App und Tipps für eindrucksvolle Fotos. Zudem erfahren Sie, wie sie die Bilder bearbeiten, organisieren, teilen, auf den PC übertragen und präsentieren können.

Bitte mitbringen: Smartphone mit Kamera.

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 am 7.7.
9.30-12 Uhr

1 mal

Werneck, Rathaus

Kurs-Nr. WE11

26 €

E-Mails mit dem Smartphone

Der Kurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren.

E-Mails werden in der Kommunikation mit öffentlichen Bereichen, Behörden und mit privaten Unternehmen (Arzt, Handwerker, Strom-/Gaslieferanten) immer wichtiger. Wie richte ich meine E-Mail-App richtig ein? Wie lese, versende und verwalte ich E-Mails mit oder ohne Anhängen? Wie erkennt man Phishing-Mails und wie geht man damit um?

Bitte mitbringen: Smartphone und E-Mailadresse.

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.

Mi am 8.7.
9.30-12 Uhr

1 mal

Werneck, Rathaus

Kurs-Nr. WE12

26 €

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 Lehrgangunterlagen vom Herd-Verlag zum Preis von 19,95 € enthalten.

Angelika Arnold

Mo 11.3. und 25.3.

Werneck, Mittelschule

jeweils 18-20.45 Uhr

Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE13

60 €

Santtes 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 Yogalötzte, Decke, kleines Handtuch, dicke Socken, etwas zum Drüberziehen für die Schlussentspannung.

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 9.3. 12 mal

Werneck, Rathaus

17.30-19 Uhr

Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE14

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 Yogaklötzte, Decke, kleines Handtuch, dicke Socken, etwas zum Drüberziehen für die Schlussentspannung.

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 9.3. 12 mal Werneck, Rathaus
19.15-20.45 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE15 83 €



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.“

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 einen 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 regelmäßigen 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.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Yogamatte, Sitzkissen, 2 Yogaklötzte, Decke, kleines Handtuch, dicke Socken, etwas zum Drüberziehen für die Schlussentspannung.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

Pia Gekkerov

Di ab 10.3. 12 mal Werneck, Rathaus
8.15-9.30 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE16 69 €

Sanftes Vinyasa Yoga am Vormittag

Inhalte und Material wie WE14.

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 10.3. 12 mal Werneck, Rathaus

9.45-11 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE17 69 €

Orient Tanz – Oriental Pop mit/ohne Poi: Tanz – Licht – Bewegung

Poitanz hat sich zu einem weltweiten Trend entwickelt, der Tanz und Performance verbindet. Ursprünglich von den Maori entwickelt, um Beweglichkeit und Koordination zu verbessern, hat Poitanz auch die Orienttanzszene erobert. Er ist eine Weiterentwicklung des traditionellen Lichtertanzes. Eine schwungende, rotierende Leuchtkugel (Leihpois werden kostenlos zur Verfügung gestellt) unterstützt die Tanzbewegungen und verstärkt diese. Je nach persönlichem Geschmack kann man natürlich die Choreografie auch ohne Poi tanzen. Ein effektives Koordinationstraining ist es allemal.

Bitte mitbringen: Getränk, rutschfähige Tanzschläppchen/Socken und ein Tuch für die Hüfte.

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 10.3. 12 mal Werneck, Rathaus

18.15-19.45 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE18 99 €

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.“

Orient Line Dance für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Lassen Sie sich mitreißen und erleben Sie Freude beim Tanz in der Gruppe! Der Orient-Line-Dance verbindet orientalische Tanzbewegungen, Schrittfolgen zu Kurzkombis (Skript & Video verfügbar) und wiederholt diese in Linien- bzw. Blockformationen. Diese Form des Orientalischen Tanzen ermöglicht es Tanzbewegungen spielerisch leicht zu erlernen/aufzufrischen und sofort im Tanz umzusetzen.

Bitte mitbringen: Getränk, rutschfähige Tanzschläppchen/Socken und ein Tuch für die Hüfte.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 48,50 €, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 38,50 €.

Christiane Göbel

Di ab 11.3. 10 mal Werneck, Rathaus

18-19 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE19 64 €

Orient & Friends

im Rahmen des Kulturfrühlings Werneck

Eine Tanzveranstaltung rund um den Orientalischen Tanz, nur für Frauen. Hier können Sie Tanzvorführungen genießen oder selbst tanzen und auftreten. Wieder dabei: Orientbasar Tanzbekleidung „Amel“. Für Getränke und Snacks sorgt das Team des Sportheims.

Termin: Freitag, 27.3., Einlass ab 18.30 Uhr, Sportheim Eßleben, Seeweg 5.

Info: Christiane Göbel, 0174 98 66 536 oder 09305 / 99 34 48.
Eintritt: 9 € (nur Abendkasse, keine Ermäßigung).

Orientalischer Tanz – Latino Feeling

Die mitreißende Fusion von orientalischer Musik und lateinamerikanischer Rhythmen lassen Urlaubsstimmung aufkommen. Isolierte orientalische Bewegungen verschmelzen mit fließenden lateinamerikanischen Bewegungen zu einer ausdrucksstarken Komposition voller sinnlicher Lebensfreude und Präsenz. Ein Fest für die Sinne – eine Freude für jede/n Tänzer/in.

Bitte mitbringen: Getränk, rutschfähige Tanzschläppchen/Socken und ein Tuch für die Hüfte.

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 11.3. 12 mal Werneck, Rathaus

19-20.30 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE20 99 €

Polynesische Tänze – Hula aus Hawaii und Tahiti

Polynesische Tänze und Hula aus Hawaii und Tahiti sind mehr als „nur“ tanzen. Die Faszination der polynesischen Tänze, insbesondere des Hulatanzes, entfaltet sich in einem einzigartigen Zusammenspiel aus Körpertraining, Freude an Bewegung und Gruppendynamik. Hula, oft als „Herzschlag des hawaiianischen Volkes“ bezeichnet, ist nicht nur ein lebendiges Geschichtsbuch, welches die Traditionen, Geschichten und Mythen der Polynesier erzählt, sondern genauso angesagt wie andere Tänze aus dem polynesischen Dreieck.

Schritt für Schritt werden die Tänze, mit/ohne Implements erlernt (Skript & Video verfügbar) und das Repertoire gepflegt. Wir trainieren dabei ganzheitlich Beweglichkeit, Körpergefühl, Beckenbodens- und Muskeltonus – alles in einer achtsamen Tanzweise (Provedmotivetechnik©) für mehr Lebensqualität und Wohlbefinden. Getanzte Anmut, Schönheit und kulturellem Ausdruck verbinden sich mit dynamischer Kraft zu einem ganzheitlichen Training das Spaß macht.

Lassen Sie sich von der Lebensfreude des Hulatanzes mitreißen und erleben Sie die Gemeinschaft des Tanzens! Neu-, Quer- und Wiedereinsteiger/innen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Hose, Rock mit Gummibund oder Pareo), Tanzschläppchen / 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 12.3. 10 mal Werneck, Rathaus

17.30-18.30 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE21 64 €

Orientalischer Tanz – Latino Feeling

Inhalte und Material wie Kurs WE20.

Christiane Göbel

Do ab 12.3. 12 mal Werneck, Rathaus

19-20.30 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE22 99 €



Bollywood: „Dance like an Indian“

Bollywood-Filme sind ein Fest der Sinne und ziehen mit ihren grandiosen Tanznummern jeden in ihren Bann. Lebensfroh, exotisch und voller Energie werden in den Tanzszenen die Lieder tänzerisch wiedergegeben. Die Mischung aus indischen, westlichen und orientalischen Elementen macht jede Darbietung einzigartig und lässt die Herzen höherschlagen. Wir erlernen in diesem Kurs Schritt für Schritt eine gut tanzbare Choreographie aus einem Bollywood-Film.

Bitte mitbringen: Getränk, rutschfähige Tanzschläppchen/Socken und ein Tuch für die Hüfte.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30,50 €, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 24,50 €.

Christiane Göbel

Di ab 30.6. 5 mal Werneck, Rathaus 18.30-19.45 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE23 40,50 €

Im Rahmen aller Kurse im Bereich Orientalischer Tanz pflegen wir das Repertoire und steigern durch das spezielle, achtsame Tanztraining (Provedmoveteknik©) Beweglichkeit, Körperbewusstsein, Beckenbodenspannung und Muskeltonus.

Durch regelmäßiges Tanzen werden das Herz-Kreislauf-System gestärkt, die Ausdauer und geistige Fitness (Merkfähigkeit) verbessert und der Stoffwechsel unterstützt. Zudem fördert Tanz die Sozialkontakte und verbessert das psychische Wohlbefinden. Das Angebot wird durch Hintergrundwissen zu den Tänzen und kulturellem Kontext ergänzt. Die Choreographie (Skript/Video verfügbar) wird schrittweise und systematisch aufbauend auf den Basisbewegungen geübt. Leichte Vorkenntnisse (auch in anderen Tanz- und Sportarten) sind vorteilhaft.

Wassergymnastik

Gymnastik im Wasser mit Musik als Konditions- und Muskelauftakttraining, 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

Mi ab 11.3. 10 mal Werneck, Hallenbad 13.20-14.05 Uhr Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE24 63 €

Wassergymnastik

Inhalte wie Kurs WE24.

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

Mi ab 11.3. 10 mal Werneck, Hallenbad 14.05-14.50 Uhr Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE25 63 €

Wassergymnastik

Inhalte wie Kurs WE24.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt. Ab 12 Teilnehmenden beträgt die Kursgebühr 29 € (inkl. 17,50 € Eintrittsgebühr).

Elisabeth Stahl

Di ab 16.6. 5 mal Werneck, Hallenbad 13.20-14.05 Uhr Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE26 31,50 €

Wassergymnastik

Inhalte wie Kurs WE24.

Für diesen Kurs ist keine Online-Anmeldung möglich.

Der Kurs findet ab 10 Teilnehmenden statt. Ab 12 Teilnehmenden beträgt die Kursgebühr 29 € (inkl. 17,50 € Eintrittsgebühr).

Elisabeth Stahl

Di ab 16.6. 5 mal Werneck, Hallenbad 14.05-14.50 Uhr Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE27 31,50 €

Fit durch Bewegung mit Musik

Gymnastik nach Musik für Frauen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, feste Hallenschuhe.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 51,50 €.

Doris Hart

Mi ab 11.3. 14 mal Eßleben, Schulturnhalle 19.30-20.30 Uhr Mühlhäuser Str. 1

Kurs-Nr. WE28 64,50 €

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 12.3. 15 mal Werneck, Rathaus 9.45-10.45 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE29 75,50 €

Bodyforming

Bodyforming ist ein Ganzkörpertraining mit Musik und hohem Spaßfaktor. Durch gezielte Kräftigungsübungen können Fitness und Muskeln aufgebaut, Fett abgebaut und die gute Laune und das Wohlbefinden gesteigert werden. Der Kurs beginnt mit einem Warm-up und endet mit Dehnungs- und Entspannungsübungen. Der Kurs ist für alle geeignet, egal ob trainiert oder untrainiert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37 €.

Barbara Fahrmayr

Di ab 17.3. 10 mal Werneck, Rathaus 20-21 Uhr Balthasar-Neumann-Platz 8

Kurs-Nr. WE30 46 €

Frühjahrskur für einen gesunden Körper und einen gesunden Geist

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 bis Ostern fasten können.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätreaterin.

Bitte mitbringen: 3 € Materialkosten, Schreibsachen.

Kirsten Löhner

Di am 28.4. 1 mal Werneck, Mittelschule 19-21.30 Uhr Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE31 12 €

Shinrin Yoku – Waldbaden im Schlossgarten

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: Schlosspark Werneck am See.
Bitte mitbringen: Rucksack, wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip, Regenkleidung), festes Schuhwerk, Sitzkissen/-unterlage, Sonnenschutz, Insekten-/Zeckenschutz, Getränk.

Lisa Sauerhammer

Sa am 20.6. 1 mal Werneck 10-12 Uhr

Kurs-Nr. WE32 13,50 €

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 Näh erfahrung 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-, Schnittauswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend neben Ihrer Nähmaschine nur Stoff- und Papier schere, Bleistift, Schneidekreide, 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 Krölein

Mi ab 15.4. 4 mal Werneck, Mittelschule 18-21 Uhr Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE33 77 €



Ferngesteuerte Flugmodelle fliegen – kann ich das auch?

In diesem Kurs in Kooperation mit den Luftsportfreunden Schraudenbach erhalten die Teilnehmenden eine verständliche Einführung in die Welt der ferngesteuerten Flugmodelle. Vermittelt werden die grundlegenden Prinzipien der Flugtechnik und Steuerung sowie ein Überblick über verschiedene Modelltypen, Antriebsarten und moderne Lade- und Akkutechnik. Auch rechtliche und sicherheitsrelevante Aspekte des Modellflugs werden kompakt erläutert und in den Zusammenhang eines verantwortungsvollen Umgangs mit Flugmodellen gestellt. Die Teilnehmenden erhalten darüber hinaus die Möglichkeit – nach Absprache unabhängig vom Kurs – erste praktische Erfahrungen am Flugsimulator zu sammeln oder im Lehrer-Schüler-Betrieb echte Flugmodelle zu steuern.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten; Kinder können in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen.

Christoph Steffen, Stefan Reith

Mo am 20.4. 1 mal Werneck, Mittelschule Bühlweg 3 18-19.30 Uhr
Kurs-Nr. WE34 gebührenfrei

Die Afghanische Küche

Die afghanische Küche wird abgeleitet von der pakistanschen, persischen, indischen und türkischen Küche. Eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel ist Brot, das zusammen mit Tee bereits eine komplette Mahlzeit bildet. Meistens wird es jedoch als Beilage zu Hauptgerichten wie z.B. Lamm, Huhn, Rind, Fisch und verschiedenen Gemüsesorten und vor allem zu Suppen gereicht. Auch verschiedene Reissorten sind wichtig. Joghurt wird oft getrocknet und zu Kugeln geformt gegessen. In diesem Kurs kochen wir einfache afghanische Gerichte:

- Frikadellen afghanischer Art (Tschapli Kabab)
- Gebratene Aubergine
- Afghanistanisches Kichererbsen-Pulao
- Kabuli-Reis

Neben Informationen zur afghanischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste. In der Kursgebühr sind 17 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!
Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry
Mi am 11.3. 1 mal Werneck, Mittelschule Bühlweg 3 18.30-22 Uhr
Kurs-Nr. WE35 40,50 €

Feierabendküche in 35 Minuten

Vorgestellt werden Gerichte wie Kokos-Suppe mit Süßkartoffeln, Kichererbsen-Pfanne, Fladenbrot-Gyros-Pizza, Gemüseomelette mit Lachsfilet, Pfannenpizza und andere mehr. Damit das Essen schnell fertig ist, ist nicht nur die Auswahl der Lebensmittel ausschlaggebend, sondern auch die Art der Zubereitung und Küchentechnik. Bei vielen Rezepten lässt sich die Vorgehensweise so abändern, dass das Essen viel schneller fertig ist.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, 3 Geschirrtücher, Getränk, eine große Schüssel, Vorratsdosen für die Reste. Vorerfahrung ist ausdrücklich erwünscht.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner
Mo am 23.3. 1 mal Werneck, Mittelschule Bühlweg 3 18.30-21.30 Uhr
Kurs-Nr. WE36 33 €

Vietnamesisches Streetfood Teil 1

In diesem Kurs tauchen Sie in die faszinierende Welt der vietnamesischen Straßenküche ein und bereiten einige der beliebtesten und authentischsten Gerichte selbst zu.

Erlernen Sie die Kunst der perfekten Balance zwischen süß, sauer, knackig und scharf, die für die vietnamesische Küche so charakteristisch ist. Wir beginnen mit klassischen Gerichten wie:

- Bánh Mì – das berühmte vietnamesische Sandwich, das mit knackigem Gemüse, frischen Kräutern und einer Auswahl an Fleisch oder vegetarischen Optionen gefüllt wird.
- Bánh Xèo – knusprige vietnamesische Pfannkuchen, die mit einer verführerischen Mischung aus Garnelen, Schweinefleisch und Sojasprossen gefüllt, in Stücke geschnitten und in würzige Soße getunkt werden.
- Bánh Cuộn (einfache Variante) – Reisflakes getoppt mit Schweinehackfleisch, Morseln, vietnamesischer Wurst und Sojasprossen und frischem Gemüse.
- Chè bí do (Kürbisdessert) - Chè ist der Sammelbegriff für vietnamesische Desserts, Puddings oder süße Getränke.

Jeder Schritt wird detailliert erklärt, von den Techniken bis hin zur Auswahl der richtigen Zutaten, sodass Sie die Aromen Vietnams direkt in Ihre Küche bringen können. Dieser Kurs ist ideal für Küchenneulinge sowie erfahrene Köche, die ihre Fähigkeiten erweitern und neue Geschmackswelten entdecken möchten.

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, Schreibmaterial.

In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

Anita To My Nguyen

Mi am 15.4. 1 mal Werneck, Mittelschule Bühlweg 3 18-22 Uhr
Kurs-Nr. WE37 41,50 €

Brotvielfalt

Brot selbst zu backen ist gar nicht so schwer. Es sind nur wenige Zutaten erforderlich. Man benötigt Mehl, Hefe oder Sauerteig, Wasser, Salz und Zeit.

Da viele Menschen industriell hergestelltes Brot nicht mehr so gut vertragen, wollen wir uns mit diesem Thema beschäftigen. Egal ob Roggenbrot, Brötchen, Partybrote oder Weißbrot, wir probieren verschiedene Rezepte aus und es werden hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Backen zu Hause gegeben. Auch Tipps zur Resteverwertung erhalten Sie an diesem Abend.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Carola Faulstich

Fri am 17.4. 1 mal Werneck, Mittelschule Bühlweg 3 18-21 Uhr
Kurs-Nr. WE38 29,50 €

Der Duft von indischem Curry

Das Geheimnis der Indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt der kostbaren Gewürze. Sie basiert auf dem über 3000 Jahre alten Wissen um die heilende Wirkung von Nahrungsmitteln. In der ayurvedischen Medizin Indiens werden allen Gewürzen und Kräutern bestimmte Heilkräfte zugeordnet. Im Kurs werden einige ayurvedische Masalas (Gewürzmischungen) kennengelernt. Da es beim Kochen heute oft schnell gehen muss, sind die Rezepte im Kurs für die schnelle Küche konzipiert.

- Vorspeise 1: Auberginen in Kichererbsenteig mit Minze
- Vorspeise 2: Seekh Kebab (Hackfleisch, Ingwer, Knoblauch und Gewürze) mit Mango Chutney
- Hauptspeise 1: Chicken-Mango-Curry (Hähnchenbrustfilet, Mango, Nüsse und indische Gewürze)
- Hauptspeise 2: Auberginen-Kartoffel-Curry (Ingwer, Senf, Tomaten, Knoblauch und Gewürze)
- Beilage: Basmati Reis

Neben Informationen zur indischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

In der Kursgebühr sind 16,50 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry
Mi am 17.6. 1 mal Werneck, Mittelschule Bühlweg 3 18.30-22 Uhr
Kurs-Nr. WE39 40 €



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 11.3. und 25.3. jeweils 15-17.45 Uhr
Werneck, Mittelschule Bühlweg 3
Kurs-Nr. WE40 60 €



Osterbäckerei für Kinder von 7-12 Jahren

Wir werden zu Ostern zusammen backen. Dabei stellen wir traditionelle Backwaren mit Pfiff und moderne Sachen wie z.B. Cakepops her.

Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn das Kind von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen ist.

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Schürze, Dosen für Plätzchen, 3 Schraubgläser (kein Kunststoff, 2x250 ml, 1x500 ml). In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

Anita Oppelt

Sa am 14.3. 1 mal Werneck, Mittelschule
10-13 Uhr Bühlweg 3

Kurs-Nr. WE41 27,50 €

Familienwaldbad

Der alte Waldfuchs wacht auf, doch er hat seinen Traum vergessen. Nur durch das bewusste Erleben des Waldes und das Wahrnehmen aller Sinne könnt ihr ihm helfen, seinen Traum Stück für Stück zurückzubringen. Entspannungsreise durch den Wald mit Basteln eines Traumfängers und Waldbade-Elementen.

Für Kinder im Alter von 4-10 Jahren inkl. einer erwachsenen Begleitperson.

Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt. Bei Unwetter ist eine kurzfristige Kursabsage durch die vhs möglich.

Treffpunkt: Schlosspark Werneck am See.

Bitte mitbringen: Rucksack, wetterangepasste Kleidung (Zwiebelprinzip, Regenkleidung), festes Schuhwerk, Sitzkissen/-unterlage, Sonnenschutz, Insekten-/Zeckenschutz, Getränk.

In der Kursgebühr sind 5 € Materialkosten enthalten.

Lisa Sauerhammer

So am 14.6. 1 mal Werneck
10-12.30 Uhr

Kurs-Nr. WE42 22 €

Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 6-9 Jahren (Grundkurs)

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in gefährlichen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren coole Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du im Alltag brauchen kannst. Der Kurs ist genau auf die Bedürfnisse und Situationen von Kindern im Alter von 6-9 Jahren abgestimmt. Du lernst: Wie du dich sicher fühlst und selbstbewusster wirst, praktische Übungen zur Selbstverteidigung und wichtige Tricks und Tipps für mehr Sicherheit im Alltag.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfsportexperte. Gemeinsam üben wir in einer freundlichen und sicheren Umgebung. Egal ob du schon Sport machst oder nicht, alle sind willkommen und der Spaß steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack. Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt.

Johannes Schneider

Sa am 20.6. 1 mal Schleerith, Schulturnhalle
10-12.30 Uhr Rundelshäuser Str. 1

Kurs-Nr. WE43 8,50 €

Gewaltpräventions- und Selbstverteidigungskurs für Schülerinnen und Schüler von 10-13 Jahren (Grundkurs)

In diesem Kurs lernst du, wie du dich in gefährlichen Situationen besser schützen kannst. Wir kombinieren coole Kampfkunsttechniken mit wichtigen Tipps, die du im Alltag brauchen kannst. Der Kurs ist genau auf die Bedürfnisse und Situationen von Kindern im Alter von 10-13 Jahren abgestimmt. Du lernst: Wie du dich sicher fühlst und selbstbewusster wirst, praktische Übungen zur Selbstverteidigung und wichtige Tricks und Tipps für mehr Sicherheit im Alltag.

Der Kursleiter ist ein erfahrener Lehrer und Kampfsportexperte. Gemeinsam üben wir in einer freundlichen und sicheren Umgebung. Egal ob du schon Sport machst oder nicht, alle sind willkommen und der Spaß steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Snack. Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt.

Johannes Schneider

Sa am 20.6. 1 mal Schleerith, Schulturnhalle
13.30-16 Uhr Rundelshäuser Str. 1

Kurs-Nr. WE44 8,50 €

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

GEORGE SANTAYANA

Die INITIATIVE GEGEN DAS VERGESSEN ist eine Arbeitsgemeinschaft, die insbesondere in der Stadt und Region Schweinfurt die Zeit des Nationalsozialismus aufarbeitet. Das jahrelange Vertuschen, Verdrängen und Verharmlosen der braunen Vergangenheit war und ist peinlich und gefährlich.

Rechtsextreme Entwicklungen beweisen das. Erinnern setzt geschichtliche Kenntnisse voraus.

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

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

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

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

INITIATIVE
gegen das
VERGESSEN

www.initiative-gegen-das-vergessen.de

Leitung



Leiterin der Volkshochschule

Elke Moulin

Gesellschaftsbereich

☎ 09721/51-5433

Fax 09721/51-5445

E-Mail: elke.moulin@schweinfurt.de

Verwaltungsleitung



Verwaltungsleiter

Rainer Forster

Vertretung der Leitung

Drittmittelgeförderte Maßnahmen

☎ 09721/51-5441

Fax 09721/51-5445

E-Mail: rainer.forster@schweinfurt.de

Programmbereichsleitung



Deutsch als Fremdsprache
Integrationskurse,
Deutschkurse mit BAMF-Förderung

Julia Korol

☎ 09721/51-5432

Fax 09721/51-5445

E-Mail: julia.korol@schweinfurt.de



Fremdsprachen

Cornelia Florschütz

☎ 09721/51-5434

Fax 09721/51-5445

E-Mail: cornelia.florschuetz@schweinfurt.de

Teilzeit: Mo-Do: 8:30 - 14:30 Uhr

Freitags und nachmittags nach tel. Vereinbarung



Beruf & Karriere, EDV, Kultur,
Außenstellen

Lisa Örtel

☎ 09721/51-5435

Fax 09721/51-5445

E-Mail: lisa.ortel@schweinfurt.de



Junge vhs, Grundbildung,
Außenstellen

Birgitta Hornung

☎ 09721/51-5431

Fax 09721/51-5445

E-Mail: birgitta.hornung@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

Unter der zentralen Durchwahlnummer 09721-51-5444 sind wir während der Geschäftszeiten stets telefonisch erreichbar.

Anmeldung, Sekretariat, Verwaltung, Service

Anmeldung, Sekretariat

Manuela Weinig

☎ 09721/51-5443
Fax 09721/51-5445
E-Mail: manuela.weinig@schweinfurt.de



Anmeldung, Sekretariat

Eric Wansch

☎ 09721/51-5444
Fax 09721/51-5445
E-Mail: eric.wansch@schweinfurt.de



Verwaltung, Buchhaltung

Michaela Bandorf

☎ 09721/51-5442
Fax 09721/51-5445
E-Mail: michaela.bandorf@schweinfurt.de



Integrationskurs- und Kundenservice

Anja Otto

☎ 09721/51-5446
Fax 09721/51-5445
E-Mail: anja.otto@schweinfurt.de



Kurse und Veranstaltungen der vhs finden überwiegend im angemieteten Schulungsgebäude in der **Schultesstraße 19b** in Schweinfurt statt. Die Stadt- und Wohnbau GmbH (SWG) als Vermieter stellt dort einen umfänglichen Hausmeisterdienst zur Verfügung. Der/die aktuell im Dienst befindliche Hausmeister/in der Stadt- und Wohnbau Service GmbH Schweinfurt (SWSG) ist unter folgender Rufnummer erreichbar:

☎ 09721/533 34 73

Teilen Sie Ihr Können - als Kursleiter*in an der vhs!



Sie verfügen über **fundierte Kenntnisse** zu einem konkreten Thema und möchten Ihr **qualifiziertes Wissen teilen** und weitergeben? Sie arbeiten gerne mit Menschen zusammen und haben **Freude am Unterrichten**? Sie können sich vorstellen einen **lebendigen Vortrag**, einen **spannenden Workshop** oder einen **nachhaltigen Kurs** zu geben? Wenn Sie noch keine Lehrerfahrung und dennoch Interesse haben, rufen Sie uns an. Im Gespräch können wir klären, wie wir Sie unterstützen können.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann kontaktieren Sie uns:

Volkshochschule Schweinfurt
Schultesstraße 19b, 97421 Schweinfurt
www.vhs-schweinfurt.de

... oder direkt unter: 09721-515444

 **SCHWEINFURT**
Zukunft findet Stadt

A

Abnehmen 47103, 47302, BF01, BF25, SG02, SH02
 Achtsamkeit 44104, 44105, EB03
 Acrylmalen 58203, 58204, 58208, 58209
 Afrikanischer Tanz 54106
 Ahnenforschung 12103
 Aikido 44341, 44342
 Aiki-Indo 44342
 Akupressur EB02
 Alte Kirche Schonungen SG01
 Android 25302
 Aqua-Fitness 44851, 44852, SG05, SG06, SH06, WE24-WE27
 Aquarellmalerei 58207, 58213, 58214, 58216
 Aroha SH05
 Arzt-Patientenseminare ab 41101
 Asiatische Küche 47304, GS08, NW11, PN04, ST12, WG10
 Atmung 41205, 44110
 Augengymnastik 41202, 41207
 Ausstellungen GH01, SH01
 Autogenes Training EB03

B

Backen und Kochen WE41
 Basteln GS10, PN07, WG14
 Beckenbodengymnastik 44601, BF09-BF13, BF17-BF19, NW02-NW04, NW06, NW07, WG07, WG08
 Berufsunfähigkeit 141111
 Berufswahl 21402, 21403
 Betreuungsverfügung 14201
 Betriebskostenabrechnung 14302
 Bibel 13101
 Blockflöte 53402
 Bodyforming GS02, GS03, SF04, SG09, WE30
 Brönnhof UH01, UH011, UH012
 Brotbacken WE38
 Brunch PN06
 Bundeswehr 11101, 11102, 11103
 Bürgerinnenversammlung UH04
 Burnout SE02
 Büro- und Telekommunikation 25502, 25503

C

Canva 25201
 ChatGPT 25202, 25203
 China 16101
 Chinesisch 370211, 64001, 64002
 Computerkurse ab 25101
 Computerschreiben 25501, 62501, WE13, WE40

D

Darmgesundheit 47101, ST08
 Demenz 44109, WH04
 Demokratie ab 11101
 Demokratie im Gespräch 11111V
 Design 25201
 Deutsch als Fremdsprache ab 3200347
 Deutsche Einheit 12105, 12106
 Deutsche Schreibschrift 12102
 DGS 300001
 Didgeridoo 53404, 53405
 Dozentenfortbildung ab 81101
 Dürer 600014

E

EDV-Kurse ab 25101
 Eigentünergemeinschaft 14301
 Einbürgerung ab 327001
 Elterngeld 14101
 Eltern-Kind-Angebote 46201, 46202, 65801, EB06, SE12, SH12, WE42, WG12, WG13
 Elternunterhalt DI01
 Energieberatung 17111V, 71701V, 71702V
 Englisch ab 330131

Entspannung 43304, ab 44102, 44751, 54109, 58207, 58210, BF07, BF08, BF16, BF22, BF23, DI02, DI05-DI07, EB01, EB03, GH04-GH08, GS06, GS07, NW09, PN02, SE05, SE12, SF05, SG10-SG12, ST07, ST09, WE14-WE17, WE32, WE42, WG09, WH01, WH05, WH06
 Erbrecht 14202, 14203, ST04
 Ernährung 43101, ab 47101, 70010, BF01, BF25, PN01, SG02, SG15, SG16, SH03, SH07, ST02, ST08, UH02, WE31, WG02
 Erziehung 15201, 61501, 61502
 Europa ab 11101
 Excel 25502, 25503, 25506-25509

F

Familienforschung 12101, 12103
 Faszien 44212, 44711, WH03
 Feldenkrais 44751
 Fibromyalgie 44721
 Finanzplanung ab 14112
 Fingerfood SG14, ST10
 Finnland 58802
 Fitness ab 46103, GS02, GS03, SF04, SG04, SG09, WE30
 Fitnessgymnastik ab 44801, ab 46101
 Fliegen 58803, WE34
 Flöte 53402, 53406, 53407
 Fotokurse 58401, WE11
 Französisch ab 340151, SF03, SG03
 Frauen 12105, 44811, 44821
 Frauenbild 13101
 Frühjahrskur UH02, WE31

G

Gadenverein Geldersheim GH01
 GebärdenSprache 300001
 Gedächtnistraining 44109, WH04
 Gehörlosensprache 300001
 Genealogie 12103
 Geschichte 12001, 12002, 12104
 Gesprächsführung 15101
 Gesprächskreis 11201, 11202
 Gesunde Küche ab 47301, ST11
 Gesundheit DI02, EB01, GH02, ST03, WE02, WE06
 Gitarre ab 53301
 Glasieren UH08
 Glasperlendrehen 58607
 Griechisch s. Neugriechisch ab 371225
 Gymnastik 44102, ab 46106, BF21, GS04, GS05, SG09, WE28, WE29, WG03, WG04

H

Hausmittel ST01
 Hauterkrankungen 41208
 Heimatgeschichte ab 12001, SF01, SF02, SG01, SH01, UH01, UH011, UH012
 Heuschnupfen WE01
 Hildegard von Bingen ST06
 Homepage erstellen 25402
 Homöopathie SE02
 Hormone 41203
 Hormonyoga 44201, 44202
 Hospizarbeit 15401, 15402
 Hulatanz 54201, WE21
 Hummeln 17300
 Hypnose 41204

I

Immobilienverkauf 14401
 Indische Küche NW11, WE39
 Internet 25102, 25205, 25401, 600013
 Internetsicherheit 25205
 Italienisch ab 350121
 Japanisch 371011V, 371012V
 Jüdisches Leben 11112V, SF02

Junge vhs 21501, 21502, 44811, 46201, 46202, 52308, 52309, 52317, 52323, 52325, 52328, 52331, 52333, 52335, ab 600011, 600012, BF27, BF28, DI08, EB06-EB08, GH09, GH10, GS10, PN07, SE12, SE13, SH12-SH14, ST13, ST14, UH10, WE40-WE44, WG12-WG14, WH05, WH06

K

Karibischer Tanz 54110, 54111
 Keramik 58206, UH07, UH08
 Kerzen gestalten 58606
 Kinderkurse siehe Junge vhs
 Kinderturnen WG12, WG13
 Kinder-Uni ab 600011
 Klangmeditation 44103, 44110, WH05, WH06
 Klöppeln SH10, SH11
 Kneipp 41206, SH08
 Kochkurse ab 47101-47304, BF24-BF26, GS08, GS09, NW10, NW11, PN04-PN06, SE10, SE11, SG13-SG16, ST08, ST10-ST12, UH09, WE35-WE39, WE41, WG10, WG11
 Kommunikation 15201, 21101, 61501, 61502
 Kondition ab 46101
 Konfliktmanagement 21103, 21104
 Korbfechten 58602, 58603
 Koreanisch 372601, 372602, 64003
 Krankheit ab 43101
 Kränze PN03, SE09
 Kreatives Schreiben 52103, 52104
 Krebs ab 43201
 Kundalini Yoga GS06, GS07, NW09, SF05, SG10, WG09
 Künstlerisches Gestalten ab 58601
 Künstliche Intelligenz 25202, 25203
 Kursleiterfortbildung ab 82101

L

Ländervortrag 16101
 Lerntechniken WH04
 Lesekreis BF05
 Letzte Hilfe Kurs 15401, 15402
 Line Dance 54107, 54108, SF06
 Literatur 15103, 43202, ab 52101, BF05, SH09
 Lunge, Lungenfunktion 600012

M

Make-up 42101, 42102
 Malkurse ab 58201, 65801, EB08, SH12, ST09, ST14, UH10
 Mamma care 43201
 Männer 44108
 Männerkochkurs BF24
 Marketing 21401, 25204
 Marokkanische Küche GS09
 Mathematik 21501, 21502
 MBSR 44112
 Meditation 44104, 44105, 44108, 44111, 44113
 Meditatives Tanzen 54102-54105
 Mediterrane Küche 47303, ST10, WG11
 Menschenkenntnis 21103
 Messerschärfkurs 58501, 58502
 Mietnomaden 14402
 Mietrecht 14302
 Mölkky 58802
 Motivation 15105
 Multiple Sklerose 43101
 Mundart DI03, UH03
 Mundharmonika 53403
 Museumsprädagogik ab 52301, SF01
 Mutterschutz 14101

N

Nachbarrecht 14303
Nähen WE33
Natur 44106, 44107
Naturheilverfahren GH02, PN01, WE01
Naturkosmetik 58605
Naturwissenschaftlicher Verein ab 17801
Neugriechisch 371225, 371241V
NLP 15104
Nordic Walking 44841, 44842, 46109, 46115

O

Ölmalerei 58205
OneNote 25504, 25505
Online-Angebot 11111V, 11112V, 17111V, 71701V, 71702V
Online-Kommunikation 21401, 25204
Orientalischer Tanz 54202, WE18-WE23
Ortsgeschichtlicher Arbeitskreis Schwebheim SH01
Osteoporose ab 454011
Outlook 25502, 25503

P

Pädagogik ab 15101, 44109
Parfümherstellung 58604
Patientenverfügung 14201
Pflanzenkunde WE07
Pflegebedürftigkeit GS01, WG01
Pflegefall 14208, 14209
Pflegefamilie 15301
Pflegekosten 14208, 14209, GS01, ST04, WG01
Pflegeprodukte 58605
Pilates 44801-44803, 46112, 54106, BF14, BF21, DI04, GH06, GH07, NW08, SH04, SH05, UH05, UH06, WH01
Piloxing 46104
Pilzlehrwanderung 17201
Polefitness 46120, 46121
Politik ab 11101, 600011
Portraitzeichnen 58215
Problemzonentraining 46303
Progressive Muskelentspannung DI05
Prüfungsvorbereitung 21501, 21502
Psychologie 13102, 15101, 15102, 15104, 21103

Q

Qi Gong 44104, 44301-44305, 44321, 44341, 44342, BF16, GH08, SG11, SG12

R

Rechtliches im Internet 25401
Rechtsfragen ab 14201, DI01, ST04, WG01
Redenschreiben 15103
Rehabilitationssport ab 454011
Reisen 16101
Religion 13101
Resilienz 15201, 21102, 41201, 61501, 61502
Rettungsschwimmkurs 42360
Rheuma 44721
Rückbildungsgymnastik 44821
Rückengymnastik 46118, BF09-BF13, BF20, GS04, GS05, NW02-NW07, WG03, WG04, WH02, WH03
Rückenschulung 44711
Russisch 371911, 371932

S

Salsa 54110, 54111
Schach 58801
Schamanische-Indianische Flöte 53406, 53407
Schenkung 14202
Schilddrüse GH02
Schminken 42101, 42102
Schnitzen 58601
Schwedisch 372011
Schweinfurt 12001, 12002
Seifenherstellung PN07
Selbstmanagement 15105

Selbstständigkeit 21301, 25202

Selbstverteidigung 44811, 44812, BF28, GH10, SH13, SH14, ST13, WE43, WE44
Senioren 44109, 46101, 46107, 46114, 46304, 54101, BF02, DI02, DI03, EB01, GH03, SE03, SE06-SE08, SG15, SG16, ST01-ST03, ST05, UH03, WE02-WE06, WE08-WE12
Seniorengymnastik SE06-SE08, WE29, WH01
Sicheres Auftreten 55101
Singen 43302, 53401
Sinnhaftigkeit 13102
Smartphone und Tablet 25301, 25302, WE08-WE12
Social Media 21401, 25204
Spanisch ab 360131
Spanische Küche ST10
Stadtgeschichte 12001, 12002, 12104
Sterben 15401, 15402
Sticken SH10, SH11
Stressmanagement 21102, 44108, 44111-44113, DI05, EB03
Studium Regionale 12001, 12002
Sushi 47304, GS08
Sütterlinschrift 12102

T

Tabellenkalkulation 25506-25509
T'ai chi Ch'uan 44321, 44322, DI07
Tanz ab 54101, SF06, WE18-WE23
Tapas ST10, WG11
Testament 14202
Thailändische Küche PN04, ST12
Theater 55101
Tibeter 44251
Töpfern UH07, UH08
Trauer 15401, 15402
Tuschmalerei ST09

U

Übersäuerung SG02, SH03
Universitätsbund 11306
Unterhaltpflicht DI01
Unternehmensführung 21301, 21401
Urban Sketching 58211, 58212

V

Vegan 47102, 47302, BF25
Vegetarische Küche PN05, UH09
Verbraucherbildung 70010
Vietnamesische Küche WE37
Vinyasa-Yoga 44244, 44245, WE14, WE15, WE17
Vogelschutzverein 17301
Vogelstimmen 17301
Volksliedgut DI03, UH03
Vorsorgevollmacht 14201

W

Waldbaden DI06, PN02, SE05, SE12, WE32, WE42
Waldpädagogik 44106, 44107
Wandern 43303, EB05, EB07, UH01, UH011, UH012, WE07
Wassergymnastik 44851, 44852, SG07, SG08, WE24-WE27
Wechseljahre 41203, 41206
Weichteilrheumatismus 44721
Wiedervereinigung 12105, 12106
Windows 25101, 25102
Wirbelsäulengymnastik 44601, 44701, 44702, 44711, BF09-BF13, BF17-BF19, NW02-NW07, WG05, WG06
Wollverarbeitung SG17
Word 25502, 25503
Wordpress 25402

Y

Yin-Yoga WE16
Yoga ab 43305, BF07, BF08, BF22, BF23, GH04, GH05, NW09, SF05, ST07, WE14-WE17, WG09
Yoga für Schwangere ab 42201
Yoga Nidra 44206-44208, 44210, BF22, BF23

Z

Zaubern BF27, DI08, EB08, GH09, SE13, ST14, UH10
Zehn-Finger-Tastschreiben 25501, 62501, WE13, WE40
Zeichnen 58201, 58202, 58211, 58212, 58215
Zentangle® 58210
Zertifikat Deutsch ab 327021
Zumba® BF15, EB04, SE04

 Volkshochschule Schweinfurt

Ob Sprachen, Beruf, Kultur oder Gesellschaft ...

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

Anmeldung unter
Tel. 09721-515444 oder
www.vhs-schweinfurt.de



FUTURE SKILLS



Mach dich fit für die Zukunft –
erlange Resilienz für deinen Alltag!

Jetzt Kurse finden unter:

volkshochschule.de

#zukunftsor_vhs

Ein Baum für jedes neue Privat-Girokonto.



Informieren Sie sich in
unseren Filialen oder unter
sparkasse-sw-has.de/nachhaltig

Nachhaltig ist einfach.

Ihre Sparkasse Schweinfurt-Haßberge
leistet einen aktiven Beitrag zum
Thema Nachhaltigkeit und pflanzt für
jedes neue Privat-Girokonto einen
Baum in den Wäldern unserer Region.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Schweinfurt-Haßberge**

©oatawa