



**Programm**  
**Herbst-/Winter 2019**  
**Volkshochschule Nüdlingen**

*Anmeldungen sind persönlich, telefonisch oder schriftlich möglich:  
Rathaus der Gemeinde Nüdlingen, Zimmer Nr. 6  
Kissinger Str. 1, 97720 Nüdlingen  
Tel. 0971 / 7271 – 16  
Fax 0971 / 7271 – 20  
info@nuedlingen.de*

Die VHS Nüdlingen ist eine von sieben Außenstellen der Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg.

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß dem Bundesdatenschutzgesetz nur VHS-intern. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Die Kursgebühren sind bargeldlos zu entrichten.

# Kurse

## 1923102KN Eine sanfte Rückenschule mit der Feldenkrais-Methode

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Isomatte und eine Decke

Dozentin: Michaela Krieter, Feldenkraislehrerin

Treffpunkt: Alte Schule in Nüdlingen, Gastronomieraum

Termin: Mittwoch, 18. September 2019

Uhrzeit: 19:15 – 20:45 Uhr, 7 Einheiten

Teilnehmergebühr: 39,00 €

Der Kurs ist vom Vorseмester ausgebucht. Anmeldungen auf Warteliste sind möglich!

## 1929001KN Yoga für Kinder von 5-10 Jahren

*Kinderyoga ist eine gute Möglichkeit, die Konzentration zu fördern und den Körper wahrzunehmen. Spielerisch den Anforderungen des Schulalltags entgegenwirken durch beruhigende Yogaübungen.*

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken.

Dozentin: Andrea Zehner

Treffpunkt: Kindergarten Nüdlingen, Turnraum unterer Eingang

Termin: Montag, 30. September 2019

5 Abende, Ende 04. November 2019

Uhrzeit: 17:30 – 18:30 Uhr

Teilnehmergebühr: 17,00 €

### **1923101KN Yoga für Körper, Geist und Seele**

*Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Es umfasst sanfte Körperübungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Yoga dient zur Förderung des Wohlbefindens und zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden gefördert.*

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken.

**Dozentin:** Andrea Zehner

**Treffpunkt:** Kindergarten Nüdlingen, Turnraum unterer Eingang

**Termin:** Montag, den 30. September 2019,  
5 Abende, Ende 04. November 2019

**Teilnehmergebühr:** 35,00 €

### **1929002KN Orientalischer Tanz für Kinder**

*Es werden Grundelemente und Basic's vermittelt, aus denen Gruppentänze anhand einer Choreographie erarbeitet werden.*

**Bitte mitbringen:** Gymnastikhose, großes Tuch für Hüfte, Socken oder Gymnastikschlappen

**Dozentin:** Marion Kiesel

**Treffpunkt:** Kindergarten Nüdlingen, Turnraum (unterer Eingang)

**Termin:** Dienstag, 17. September 2019  
5 Abende, Ende 15. Oktober 2019

**Uhrzeit:** 17:30 – 18:20 Uhr

**Teilnehmergebühr:** 15,00 €

## **Medizinisches QiGong (Traditionelle Chinesische Medizin)**

*Zielgruppe: Menschen, die eine gesundheitliche Gesamtverbesserung auf alle Ebenen – körperlich, geistig und seelisch – anstreben und erreichen wollen.*

**Alle Übungen finden überwiegend sitzend auf Stühlen statt. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!**

**Dozentin: Ludmilla Kiesel**

**Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum**

### **Termine:**

1. ab Montag, 05. August 2019, 10 Einheiten von 08:45 – 10:45 Uhr
2. ab Donnerstag, 08. August 2019, 10 Einheiten von 08:45 – 10:45 Uhr
3. ab Donnerstag, 08. August 2019, 10 Einheiten von 18:45 – 20:45 Uhr

**Teilnehmergebühr: 53,00€**

**Die drei Kurse sind vom Vorsemester ausgebucht. Anmeldungen auf Warteliste sind möglich!**

**1922401KN Töpfern – Freies, kreatives Gestalten mit Ton**

*Dekoratives und Nützliches aus Ton für Haus und Garten wird in diesem Kurs hergestellt. Material wird besorgt. Die Kosten hierfür gehen extra und sind an die Referentin zu bezahlen.*

**Dozentin:** Frau Steigerwald-Menzel

**Treffpunkt:** Schlossbergschule Nüdlingen, Werkraum

**Termine:** Donnerstag, 26. September 2019, findet eine Materialbesprechung von 19:00 – 20:00 Uhr statt (Werkraum der Schlossbergschule Nüdlingen)

Danach 10./17./24./30. Oktober, 21./28. November,  
jeweils 19:00 – 22:00 Uhr, 6 Einheiten

**Teilnehmergebühr:** 65,00 €

**1923106KN Mit Entspannung durch den Alltag**

*Mit Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen genießen Sie diese Zeit, tanken auf und stärken sich selbst. Die Entspannungsübungen können auf dem Boden oder auf dem Stuhl sitzend durchgeführt werden. Anmeldungen bis spätestens 04.10.2019!*

**Bitte mitbringen:** Yoga-Matte oder Unterlage (alternativ sind auch Stühle vorhanden), Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken. Achtung: Bitte an der Straße parken!

**Dozentin:** Daniela Röder

**Treffpunkt:** Naturheilpraxis Röder, Nüdlingen, Am Pfaffenpfad 11

**Termine:** Dienstag, 08. Oktober 2019,  
5 Vormittage, Ende 12. November 2019

**Uhrzeit:** 10.00 bis 11.00 Uhr

**Teilnehmergebühr:** 22,00 €

# Einzelveranstaltungen

## 1923603KN Wickel und Auflagen bei chronischen Gelenkbeschwerden

Gerade in der feuchten Herbstzeit, wenn die Kälte in die Knochen kriecht, spüren viele wieder ihre Gelenkbeschwerden. In diesem Kurs werden Wickel und Auflagen vorgestellt, um die Gelenke zu durchwärmen und Verspannungen zu lösen um somit Linderung zu schaffen.

Dozentin: Nicole Müller

Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum

Termin: Dienstag, 08. Oktober 2018

Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Teilnehmergebühr: 12,00 € inkl. Skript

## 1923601KN Sonnenkräuter gegen den Winterblues

Die dunkle Jahreszeit ist für Körper, Geist und Seele eine Herausforderung. Infekte, Anfälligkeiten und Depressionen nehmen wieder zu. Gesunde Kräuter, Gewürze und Farben unterstützen diese anstrengende Zeit und lassen sie leichter überstehen. Anmeldungen bis spätestens 22.10.2019.

Dozentin: Daniela Röder

Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum

Termin: Donnerstag, 24. Oktober 2019

Uhrzeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Teilnehmergebühr: 12,00

### 1923604KN Wickel und Auflagen in der Erkältungszeit

*Schon Oma wusste um die Heilkraft von Zitronen- und Quarkwickel. In diesem Vortrag werden die Grundlagen für Wickel und Auflagen sowie die Anwendung und Wirkweise besprochen. Neben dem Halswickel werden Brust- und Pulswickel vorgestellt.*

**Dozentin: Nicole Müller**

**Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum**

**Termin: Dienstag, 19. November 2019**

**Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr**

**Teilnehmergebühr: 12,00 € inkl. Skript**

### 1923605KN Mit Hilfe von Aromen durch die Erkältungszeit

*Mit naturreinen Stoffen das Immunsystem unterstützen statt schwächen: In diesem Workshop werden Brustbalsam, Nasentropfen, Erkältungsbad sowie Raumbeduftung und Desinfektionsreiniger/-seife für die Erkältungszeit selbst hergestellt. Inklusive Skript!*

*Bitte mitbringen: eigene Schraubgläschen (50 ml) oder Glasflaschen (50 ml)*

**Dozentin: Nicole Müller**

**Treffpunkt: Alte Schule Nüdlingen, Gastronomieraum**

**Termin: Samstag, 30. November 2019**

**Uhrzeit: 10.00 bis 14.00 Uhr**

**Teilnehmergebühr: 25,00 €**

### 1923602KN Stressbewältigung mit einfachen Mitteln

*Dieser Nachmittag soll uns wieder einmal bewusstmachen, dass Hektik und Stress nicht unseren Alltag beherrschen sollen. Ankommen, loslassen und durchatmen - durch wunderbare Düfte, Massagen, und vieles mehr gibt es Hilfe zur Selbsthilfe. Anmeldungen bis spätestens 07.01.2020!*

**Bitte mitbringen: Matte für den Boden, Decke zum Zudecken, kleines Kissen, großes und kleines Handtuch, Plastikschüssel für ein Fußbad**

**Dozentin: Daniela Röder**

**Treffpunkt: Naturheilpraxis Röder, Am Pfaffenpfad 11,  
97720 Nüdlingen**

**Termin: Freitag, 10. Januar 2019**

**Uhrzeit: 16.00 – 19.30 Uhr**

**Teilnehmergebühr: 27,00 €**

## Standort Alte Schule in Nüdlingen, Wurmerich:

Von Bad Kissingen kommend in die Ortsmitte fahren, am Rathaus/Sparkasse gegenüber rechts abbiegen in die Straße

„Wurmerich“. Danach gleich rechts einen Parkplatz am Feuerwehrhaus suchen bzw. gegenüber des Feuerwehr-Hauses bergabwärts parken ist möglich. Die Alte Schule befindet sich im Kirchenvorhof gegenüber dem Feuerwehrhaus.

Von Münnerstadt kommend in der Ortsmitte am Rathaus nach links abbiegen.







## DATENSCHUTZERKLÄRUNG

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg (nachfolgend „vhs“ oder „wir“ genannt) sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Es wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtstag) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihren Geburtstag erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse 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 nur zur Vertragsdurchführung verwendet. Die Angabe von IBAN, Name, Vorname und Adresse des Kontoinhabers ist Pflicht, um uns ein Lastschriftmandat zu erteilen. Der Lastschriftmandatsbogen ist abtrennbar, Sie müssen zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben.

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 ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Sind die Pflichtangaben Ihrer Anmeldeinformationen jedoch unvollständig, ist die Durchführung einer Anmeldung nicht möglich. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-Adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die **Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen**. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, Telefonnummer und wenn erforderlich E-Mail-Adresse an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die

Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtstag) an die jeweilige Stadtkasse zur Durchsetzung der Forderung im berechtigten Interesse weiterzuleiten.

### 5. 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 InteressentIn oder KursteilnehmerIn zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach berechtigtem Widerruf der Einzugsermächtigung gelöscht. Andernfalls erfolgt die Löschung 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme: erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über Ihre 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.

Kontakt des Datenschutzbeauftragten:  
Hans-Jürgen Bühner: [datenschutz@stadt.badkissingen.de](mailto:datenschutz@stadt.badkissingen.de)

### Zuständige vhs- Zentralen:

vhs-Büro Bad Kissingen:  
vhs-Büro Hammelburg:

Bad Bocklet, Burkardroth, Oberthulba, Oerlenbach, Nüdlingen  
Bad Brückenau, Euerdorf

vhs-Büro	Ansprechpartner	Straße	Ort	Telefon	Öffnungszeiten – Tag: Uhr
Bad Kissingen	Gisela Schriek	Maxstraße 23	97688 Bad Kissingen	0971/807-1210	Mo.: 14-16; Di.-Do.: 9-12; Fr. 9-11
Hammelburg	Claudia Beyrle	Frobeniusstraße 2	97762 Hammelburg	09732/902-434	Mo.-Fr.: 10-12
Bad Brückenau	Jan Marberg / Roland Heinlein	Rathausplatz 1	97769 Bad Brückenau	09741/804-55	Mi./ Do.: 10-12:30; Di./ Mi./ Fr.: 14-17; Do.: 14-18; Sa.: 10-14
Bad Bocklet	Christa Bauer / Maria Koch	Kleinfeldlein 14	97708 Bad Bocklet	09708/9122-0	Mo.-Fr.: 8-12; Do.: 14-18
Burkardroth	Veronika Roth	Am Marktplatz 10	97705 Burkardroth	09734/9101-23	Mo.-Fr.: 8-12; Do.: 14-18
Euerdorf	Ingrid Loh / Silke Hack	Zeilweg 2	97717 Euerdorf	09704/913125	Mo.-Fr.: 8-12; Do.: 15-18
Nüdlingen	Rita Wilm	Kissinger Straße 1	97720 Nüdlingen	09717/7271-16	Mo./ Mi./ Do./ Fr.: 8-12; Mo.: 13-15:30; Do.: 13-17:30
Oberthulba	Anita Sell	Kirchgasse 16	97723 Oberthulba	09736/8122-25	Mo.-Do.: 8-12
Oerlenbach	Vanessa Parente	Schulstraße 8	97714 Oerlenbach	09725/7101-14	Mo.-Fr.: 8-12; Mo.: 14-16 ; Mi.: 13-17:30