



Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

Außenstellen

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



**Programm
Frühjahr / Sommer
2020**

Inhaltsverzeichnis



Gesellschaft und Leben

Führungen/Einzelvorträge (mit Abendkursen).....	8
Psychologie/Pädagogik	10
Verbraucherfragen/Recht	13
Naturwissenschaft	16
Weltanschauung/Theologie/ Philosophie	16
Ökologie/Gesundes Wohnen/ Garten.....	17
Studium regionale	19



Kultur und Gestalten

Foto/Video/Film	25
Literatur	27
Musik	28
Künstlerisches und kreatives Gestalten	29



Gesundheit und Fitness

Entspannung/Körpererfahrung	33
Bewegung/Gymnastik/Fitness	40
Tanz	48
Ernährung/Kochen	52
Genuss/Lebensmittelkunde.....	57
Kosmetik/Erscheinungsbild	58
Erkrankungen/Heilmethoden/ Kräuter	59



Sprachen und Verständigung

Gebärdensprache	62
Arabisch	62
Deutsch als Fremdsprache.....	62
Englisch.....	63
Französisch	65
Italienisch	65
Portugiesisch	66
Russisch.....	66
Spanisch.....	66



Beruf und Karriere

Berufliche Fachthemen	67
EDV	67 - 68
Kompetenzentwicklung	71

junge vhs Junge vhs 72

Tabellarische Kursübersichten nach Ort	
Bad Bocklet.....	77
Bad Brückenau.....	78
Burkardroth	79
Euerdorf.....	79
Oberthulba	80
Nüdlingen	80
Oerlenbach.....	81
Bad Kissingen	82
Hammelburg.....	89
Gebäudeverzeichnis	94
Kooperationspartner.....	96
Anmeldeformular.....	97
Informationen zum Datenschutz.....	98
Impressum.....	98
AGB	99

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Volkshochschulbesucherinnen und Volkshochschulbesucher,

mit diesem Programm laden wir Sie herzlichst dazu ein, auch im Frühjahr- und Sommersemester 2020 an unseren Bildungsangeboten teilzunehmen.

Lebensbegleitendes Lernen ist zu einer alters- und berufsübergreifenden Voraussetzung für Zukunftsfähigkeit geworden. Die Weiterbildungsquote der erwerbsfähigen Bevölkerung ist über die letzten Jahre beständig angestiegen und zeigt aktuell, dass nahezu jeder zweite ein Angebot zur Weiterbildung nutzt. Dies macht deutlich, wie wichtig die Möglichkeiten zum Lernen im Erwachsenenalter sind, um erfolgreich und aktiv am technologischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Wandel teilzuhaben und diesen mitzugestalten. Mit unseren Bildungsangeboten an der Städtischen Volkshochschule Bad Kissingen und Hammelburg möchten wir Ihnen genau dies ermöglichen. Gemeinsam mit unseren Standorten und dem gesamten vhs-Team haben wir ein abwechslungs- und umfangreiches Programm erstellt.

Der Programmbereich Gesellschaft und Leben umfasst eine Reihe an unterschiedlichen Themenvorträgen und Führungen, von geführten Radtouren über Reisevorträge bis hin zu Themen der Finanzplanung oder der Gartengestaltung. Ihre Fertigkeiten im künstlerischen Gestalten können Sie im Bereich Kultur und Gestalten unter anderem in Kursen zu Filzen, Aquarellmalerei, Fotografie, Nähen und Musik ausbauen. In unserem größten Programmbereich Gesundheit und Fitness finden Sie bei Entspannungs-, Yoga-, Pilates-, Fitness- und Tanzkursen sowie Ernährungs- und Kochkursen ein breites Angebot, um sich in allen Bereichen gesund und fit zu halten. Die Sprachkurse im Bereich Sprachen und Verständigung bieten Ihnen nicht nur die Möglichkeit zum Wiedereinstieg in eine bereits erlernte Sprache, sondern auch die Chance, eine Sprache neu zu erlernen. Sie möchten Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten im beruflichen Kontext erweitern? Dann finden Sie bei uns unter Beruf und Karriere Kurse zu PC-Grundlagen, Selbständigkeit und sicheres Auftreten. Im Programmbereich Junge vhs finden Sie Eltern-Kind- und Kinderkurse zu Schwimmen, Turnen oder gemeinsamen Basteln.

Erlauben Sie uns abschließend noch auf zwei Personaländerungen hinzuweisen. Die langjährige Volkshochschulleiterin Gisela Schriek trat im Herbst 2019 ihren wohlverdienten Ruhestand an. Seitdem übernimmt Michael Balk die Leitung der Volkshochschule. Zum anderen ist der Sitz der Verbundstelle, welche die Umsetzung des Verbundes koordiniert und von Frau Nikola Werner besetzt wird, nun planmäßig in Bad Kissingen.

Wir danken allen Beteiligten, den Mitarbeitern der Zentralen und der Außenstellen, für ihre Arbeit, ihr Engagement und Herzblut. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchstöbern des neuen Kursprogramms und ein erfolgreiches Lernerlebnis.

Michael Balk
Leiter der Städtischen
Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

Claudia Beyrle
Geschäftsführerin
vhs-Büro Hammelburg

Neue Struktur der regionalen Volkshochschulen

Das erste gemeinsame Semester des vhs-Verbundes zwischen Bad Kissingen und Hammelburg ist abgeschlossen. Zeitgleich wurde das umfangreiche Qualitätsmanagementsystem EFQM eingeführt und validiert. Deshalb dürfen wir jetzt das EFQM Logo tragen. Weiterhin wollen wir auch in diesem Programmheft auf Neuheiten hinweisen, die aus dem strukturellen Wandel entstanden sind.

Neu ist die Anordnung der Kurse im Programmheft, weil die Kurse aller vhs-Standorte jetzt nach Programmbereichen und thematisch gegliedert sind. Trotzdem bleibt der schnelle Überblick über das regionale Angebot nicht auf der Strecke. Eine tabellarische Übersicht nach vhs-Standorten gibt den richtigen Überblick. Auch auf der neuen Homepage: www.vhs-kisshab.de kann das vhs-Angebot nach vhs-Standorten durchsucht und gebucht werden.

Was ist neu?

Das Anmeldeformular

Ab sofort gibt es ein neues Anmeldeformular, das für alle vhs-Standorte gültig ist.

Der Internetauftritt

Als verbundene Volkshochschulen gibt es nur noch eine Internetseite, auf der alle Kurse zu finden sind: www.vhs-kisshab.de

Zahlungsverfahren

Das SEPA-Lastschriftmandat ist für alle vhs-Standorte gültig. Abgebucht wird nach Beginn des Kurses zum 15. des darauffolgenden Monats. Die Gebühren für alle Kurse werden nur von den vhs-Büros Hammelburg und Bad Kissingen eingezogen.

Informationsfluss

Wir setzen verstärkt auf Korrespondenz über E-Mail. Haben Sie keine E-Mail angegeben, werden wir Sie natürlich weiterhin telefonisch kontaktieren.

AGB

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) sind für alle vhs-Standorte gleich. Ein Blick in die AGB beantwortet vielleicht die eine oder andere Frage.

Datenschutz

Ein leidiges Thema, aber wichtig! Wir haben einen einheitlichen Datenschutz entwickelt, der für alle vhs-Standorte gilt und für den Schutz Ihrer Daten sorgt. (siehe Rückseite Anmeldeformular)

Die Strukturen der Städtischen Volkshochschulen

Insgesamt gibt es neun vhs-Standorte: Zwei Zentralen und sieben Außenstellen. Jede vhs-Außenstelle hat eine Zentrale als Betreuungs- und Ansprechpartner.

Ansprechpartner

Ist in den vhs-Außenstellen vor Ort niemand erreichbar, so ist die zugehörige vhs-Zentrale Ihr nächstliegender Ansprechpartner.

Die Zuordnung ist wie folgt:

Hammelburg	Markt Euerdorf, Stadt Bad Brückenau
Bad Kissingen	Markt Bad Bocklet, Markt Burkardroth, Markt Oberthulba, Gemeinde Oerlenbach, Gemeinde Nüdlingen

Anordnung der Kurse

Die Kurse aller Standorte sind zusammen in einem Heft nach unseren Programmbereichen sortiert. Farblich markiert findet man die Kurse schnell. Suchen Sie einen Kurs vor Ort, so hilft Ihnen das Verzeichnis aller Kurse nach vhs-Standorten am Ende des Programmheftes weiter.

Tipps und Tricks

Meine Kurse vor Ort:

Auf den letzten Seiten finden Sie ein Verzeichnis mit allen vhs-Standorten und den dazugehörigen Kursen sowie der Seitenzahl mit den genauen Kursdetails.

Online Anmeldung:

Auf www.vhs-kisshab.de können Sie Ihre Kurse von Zuhause aus online buchen. Wie in anderen Online-shops steht Ihnen hier ein Warenkorbsystem zur Verfügung.

Wie melde ich mich ohne Internet an?

Sie können sich persönlich, schriftlich (mit Anmeldeformular), telefonisch (als Stammkunde) oder online zu den Kursen anmelden. Das Anmeldeformular liegt an allen vhs-Standorten aus und steht unter www.vhs-kisshab.de ebenfalls zum Download bereit.

Wohin mit meinem Anmeldeformular?

Bei einer schriftlichen Anmeldung können Sie das Anmeldeformular zu Ihrem nächstgelegenen vhs-Standort bringen. Egal wo, egal für welchen Kurs.

Die Adressen der vhs-Standorte

Auf der Rückseite des Anmeldeformulars oder bei den „Organisatorischen Daten“ auf den ersten Seiten des Programmheftes finden sich die Adressen und Kontaktmöglichkeiten aller vhs-Standorte.

Wen spreche ich an und wo?

Auskunft und Anmeldungen sind an jedem vhs-Standort möglich. Freilich erhalten Sie den besten Service bei den vhs-Standorten, wo der Kurs auch stattfindet.

Die Außenstellen können anhand der Endung der Kursnummer erkannt werden:

HA = Hammelburg
 HB = Bad Brückenau
 HE = Euerdorf
KG = Bad Kissingen
 KB = Bad Bocklet
 KD = Burkardroth
 KL = Oerlenbach
 KN = Nüdlingen
 KO = Oberthulba

Informationen zu den Sprachkursen

Fremdsprachenkurse in der vhs haben das Ziel, den Hörer schnell zu befähigen, in Kommunikationssituationen sprachlich zu bestehen. Es werden Situationen gewählt, in denen man sich als Reisender oder Besucher eines fremden Landes verständlich machen muss. Entsprechend diesem Ziel werden die Lehrbücher ausgewählt.

Sprachkurse finden in der Regel ab 10 Teilnehmern statt. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann ein Kurs abgehalten werden, wenn die Teilnehmer mit einer Kürzung der Stundenzahl oder einer Aufzahlung einverstanden sind. Berechtigte gemäß der AGB erhalten bei Sprachkursen 10 % Ermäßigung. Unterrichtsbücher sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Die Kursgebühr richtet sich nach der Anzahl der angemeldeten Teilnehmer im zweiten Kurstermin nach folgender Aufstellung:

Kursgebühr für 10 x 90 Minuten:

ab 10 TN	50,- €	für	10x
9 TN	56,- €	oder	9x
8 TN	63,- €	oder	8x
7 TN	71,- €	oder	7x
6 TN	83,- €	oder	6x

Kursgebühr für 12 x 90 Minuten:

ab 10 TN	60,- €	für	12x
9 TN	67,- €	oder	11x
8 TN	76,- €	oder	10x
7 TN	85,- €	oder	8x
6 TN	100,- €	oder	7x

Kursgebühr für 14 x 90 Minuten:

ab 10 TN	70,- €	für	14x
9 TN	78,- €	oder	13x
8 TN	88,- €	oder	11x
7 TN	99,- €	oder	10x
6 TN	116,- €	oder	8x

vhs- Außenstellen

Den vhs-Außenstellen der Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg steht in unserem ersten gemeinsamen Programmheft eine ganz besondere Bedeutung zu. Die gute Zusammenarbeit auf politischer, technischer und menschlicher Ebene eröffnet allen TeilnehmerInnen neue Möglichkeiten, wie z. B. ein vielfältigeres Kursangebot und flexiblere Anmelde-möglichkeiten.

Zuständige vhs- Zentralen:

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



Bad Brückenau

Rathausplatz 1
97769 Bad Brückenau
T 09741 804-55
Ansprechpartner:
Jan Marberg / Roland Heinlein
Öffnungszeiten:
Mi./ Do. 10:00-12:30 Uhr
Di./ Mi./ Fr. 14:00-17:00 Uhr
Do. 14:00-18:00 Uhr
Sa. 10:00-14:00 Uhr



Nüdlingen

Kissinger Straße 1
97720 Nüdlingen
T 0971/7271-16
Ansprechpartnerin:
Rita Wilm
Öffnungszeiten:
Mo./ Mi./ Do./ Fr. 8:00-12:00 Uhr
Mo. 13:00-15:30 Uhr
Do. 13:00-17:30 Uhr



Bad Bocklet

Ansprechpartnerinnen:
Christa Bauer / Maria Koch
Kleinfeldlein 14
97708 Bad Bocklet
T 09708/9122-0
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8:00-12:00 Uhr
Do. 14:00-18:00 Uhr



Oberthulba

Kirchgasse 16
97723 Oberthulba
T 09736/8122-25
Ansprechpartnerin:
Franziska Weidner
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8:00-12:00 Uhr
Mo. 14:00-16:00 Uhr
Do. 14:00-18:00 Uhr



Burkardroth

Am Marktplatz 10
97705 Burkardroth
T 09734/9101-23
Ansprechpartnerin:
Veronika Roth
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8:00-12:00 Uhr
Do. 14:00-18:00 Uhr



Oerlenbach

Schulstraße 8
97714 Oerlenbach
T 09725/7101-14
Ansprechpartnerin:
Vanessa Parente
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8:00-12:00 Uhr
Mo. 14:00-16:00 Uhr
Mi. 13:00-17:30 Uhr



Euerdorf

Zeilweg 2
97717 Euerdorf
T 09704 913124
Ansprechpartnerinnen:
Ingrid Loh / Silke Hack
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 8:00-12:00 Uhr
Do. 15:00-18:00 Uhr

Nähere Informationen unter:
www.vhs-kisshab.de



Gesellschaft und Leben



Führungen/ Einzelvorträge (mit Abendkursen)

Der fremde Deutsche

Kurs-Nr.: 11000HA

Arunagirinathan Umewaran

Freitag, 15. Mai, 19.30 bis 21.00 Uhr

Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4,
Hammelburg

3,50 € (Abendkasse 5 €)

„23 Jahre nach meiner Flucht aus dem Bürgerkrieg in Sri Lanka war ich zum ersten Mal wieder in meiner früheren Heimat. Auf dem Rückflug nach Europa waren meine Kriegsängste endlich verschwunden. Ich wusste jetzt, dass ich jederzeit nach Sri Lanka zurückkommen konnte. Beim Landeanflug auf Hamburg atmete ich tief durch und sagte mir: ‚Hier bist du zu Hause, Umes.‘“

„Der fremde Deutsche“ ist die Geschichte der gelungenen Integration eines tamilischen Kriegsflüchtlings, der als unbegleiteter zwölfjähriger Junge nach Deutschland kam. Die Odyssee seiner achtmonatigen Flucht beschrieb Umewaran Arunagirinathan in seinem 2006 erschienenen Buch „Allein auf der Flucht“. Jetzt berichtet er über sein Leben in der neuen Heimat. Anschaulich schildert er seinen Weg vom geduldeten Kinderflüchtling zum Arzt und deutschen Staatsbürger. Dabei lotet er auch die Möglichkeiten, Erwartungen und Probleme einer Integration aus und setzt sich kritisch mit den Lebensformen und der Kultur seines Herkunftslandes auseinander. Der Autor will mit seinem Buch bei Deutschen um mehr Verständnis für Flüchtlinge werben und zugleich Flüchtlinge ermutigen, sich in die deutsche Gesellschaft einzufügen.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg,
unterstützt von Main Saale Chirurgie, Dr. Döring

Filterblasen, Feindbilder, Falschmeldungen, Fake News: Stimmt das, was in der Zeitung steht?

Kurs-Nr.: 11005HA

Ralf Ruppert

Michael Nöth

Mittwoch, 29. April, 19.00 bis 20.30 Uhr

Aula der Grund- und Mittelschule,
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

Kostenfrei (ohne Anmeldung)

Filterblasen, Feindbilder, Falschmeldungen, Fake News: Stimmt das, was in der Zeitung steht? Ralf Ruppert, Redakteur der Saale-Zeitung, und Michael Nöth, Ressortleiter der Main-Post, sprechen über den Alltag zwischen Lügenpresse und Faktencheck und den Wandel in den Medien. Sie erklären, wie die Me-

dienhäuser umgehen mit dem Angriff auf eines ihrer höchsten Güter, der Glaubwürdigkeit.

In Kooperation mit der Europa-Union Hammelburg e.V.

Durch die Toskana zur Ewigen Stadt

Kurs-Nr.: 11010KG

Michael Stuka

Dienstag, 11. Februar, 19.30 bis 21.00 Uhr

Littmann-Atelier (Arkadenbau), Ludwigstr. 2,
Bad Kissingen

5,- € (Abendkasse)

Sehnsuchtsziel Toskana – diese Region Italiens gehört zu den bekanntesten und wohl schönsten Kulturlandschaften der Erde, die jährlich hundertausende Besucher aus aller Welt anzieht. Das magische Gebiet mit seinen charakteristischen Landschaften erfreut Herz und Seele des Reisenden. Und die Kunststädte Pisa, Siena, Lucca und natürlich Florenz laden zum Bummeln und Genießen ein. Der Referent ist auf seinen Touren mit dem Zelt unterwegs gewesen und konnte so die für ihn schönsten Orte zum Übernachten auswählen und die Natur hautnah genießen. Auf mehreren Reisen hat Stuka unter anderem auch die Ewige Stadt Rom besucht. In der Hauptstadt Italiens mit dem Sitz der katholischen Kirche scheint es fast unmöglich, alle Sehenswürdigkeiten zu besichtigen. Genießen Sie die Aufnahmen vom Petersdom, Forum Romanum, Kapitol, Spanischer Treppe, die unzähligen Brunnen wie etwa dem Trevi und spüren Sie das Flair der Märkte. Erleben Sie einen einfühlsamen, unterhaltsamen, live-kommentierten Reisebericht mit schönen, eindrucksvollen Natur- und Personenaufnahmen.

Farblichtbildervortrag

Karten an der Abendkasse

Von Malawi über Tansania, Ruanda und Uganda nach Kenia

Kurs-Nr.: 11015KB

Rudi Kleinhenz

Montag, 27. April, 19.30 bis 21.00 Uhr

Wandelhalle (kl. Kursaal), Am Kurpark, Bad
Bocklet

5,- € mit Kurkarte 4,- €

Im alten Landcruiser durch Ost-Afrika.

Neufundland und die Bermuda-Inseln

Kurs-Nr.: 11020KB

Rudi Kleinhenz

Montag, 20. April, 19.30 bis 21.00 Uhr

Wandelhalle (kl. Kursaal), Am Kurpark, Bad Bocklet

5,- € mit Kurkarte 4,- €

Eine Reise zwischen Wildnis und Badeparadies.



Theaterfahrt nach Meiningen

Kurs-Nr.: 11025KD

N.N.

Samstag, 25. April, 17.45 bis 22.30 Uhr
Treffpunkt: Am Marktplatz, Burkardroth
44,- € (Inkl. Busfahrt) - 1. Rang rechts und links 44,- €,
2. Parkett rechts und links 42,- €
Theaterfahrt in das südhüringische Staatstheater
Meiningen Großes Haus - zusammen mit dem
Rhönklub-Zweigverein Burkardroth.
Richard Wagner: Der Fliegende Holländer
Romantische Oper in drei Aufzügen
Dichtung vom Komponisten
Eine Koproduktion mit dem Theater Ulm
Musikalische Leitung: GMD Philippe Bach
Regie: Kay Metzger, Bühne & Kostüme: Petra
Mollérus, Chor: Manuel Bethé

Süddeutsche Barockarchitektur und ihre italienischen Vorbilder

Kurs-Nr.: 11040KG

Richard Konstantin Blasy

Dienstag, 28. April, 19.30 bis 21.00 Uhr
Littmann-Atelier (Arkadenbau), Ludwigstr. 2,
Bad Kissingen
5,- € (Abendkasse)

Die Sakral- und Profanbauten des süddeutschen Barocks gehören zum Großartigsten im deutschen Bauschaffen der Neuzeit, ausgelöst durch die kirchenpolitische Situation im 16. Jahrhundert, in der Bayern seine Kontakte zu Rom und damit seine Beziehungen zur Kunst und Kultur Italiens vertiefte. So wurde auch Italiens Baukunst - durch Italiener, Vorarlberger, Graubündner wie auch durch Literatur vermittelt - vorbildlich für das Bauschaffen nördlich der Alpen! Ein Prozess, der um 1600 begann und mit den Kirchen, Schlössern, Palästen von Agostino Barelli, Enrico Zuccalli, Johann Michael Fischer, Balthasar Neumann u. a. in München, Würzburg, Ottobeuren, Zwiefalten u. a. O. bis um 1750 seine reichste Entfaltung gewann.

Bitte beachten:
An- und Abmelden
können Sie sich bis drei
Werktage vor Kursbeginn.
Für einen reibungslosen
Kursbetrieb ist für uns
beides von großer
Wichtigkeit.

Graf Friedrich und seine Kunstsammlung in Schloss Aschach

Kurs-Nr.: 11090KB

N.N.

Samstag, 9. Mai, 15.15 bis 16.45 Uhr
Museen Schloss Aschach
7,- €

Friedrich Graf von Luxburg kaufte Schloss Aschach 1874 für sich und seine Familie als Sommerschloss. Dieses stattete er ganz nach dem Geschmack seiner Zeit mit zahlreichen Kunstwerken aus. Begeben Sie sich auf Spurensuche zu den unterschiedlichsten Objekten der Sammlung im neu eröffneten Graf-Luxburg-Museum.

Graf Karl und seine Kunstsammlung in Schloss Aschach

Kurs-Nr.: 11095KB

N.N.

Sonntag, 21. Juni, 15.15 bis 16.45 Uhr
Museen Schloss Aschach
7,- €

Wie sein Vater Graf Friedrich war Karl von Luxburg ein begeisterter Kunst-Sammler. Auf seinen Reisen als Diplomat unter anderem nach China und Argentinien erwarb er faszinierende Kunstwerke aus fremden Ländern, mit denen er seine Wohnräume in Aschach ausstattete. Die neu gestaltete ostasiatische Sammlung des Graf-Luxburg-Museums lädt zum Schauen und Staunen ein.

Abenteuer Hocharktis: Spitzbergen

Kurs-Nr.: 11100KB

Julia Back

Montag, 9. März, 19.30 bis 21.00 Uhr
Wandelhalle (kl. Kursaal), Am Kurpark, Bad Bocklet
5,- €

Ein Reisebericht
Longyearbyen, Hauptstadt Spitzbergens, ist die nördlichste Stadt der Welt, 1000km vom Nordpol entfernt. Wer hier Urlaub macht taucht in die Heimat des Eisbären ein. Entsprechend muss man sich als Reisender mit den Regeln und Gesetzen zum Leben und Überleben auf Spitzbergen vertraut machen. Tauchen Sie mit mir in die kalte und faszinierende Welt der Hocharktis ein und erfahren Sie mehr über die nördlichste Insel Europas.

Dialekte in Franken - ein Überblick

Kurs-Nr.: 11105KG

Dr. Monika Fritz-Scheuplein

Montag, 17. Februar, 19.30 bis 21.00 Uhr
Littmann-Atelier (Arkadenbau), Ludwigstr. 2,
Bad Kissingen
Eintritt frei

Universitätsbund Würzburg:
Im Rahmen dieser Vortragsreihe referieren Professoren der Universität Würzburg über aktuelle Themen.



Sozialisationswandel in der Tabletklasse

Kurs-Nr.: 11110KG

Dr. Timo Bautz

Montag, 2. März, 19.30 bis 21.00 Uhr
Littmann-Atelier (Arkadenbau), Ludwigstr. 2,
Bad Kissingen
Eintritt frei

Universitätsbund Würzburg:
Im Rahmen dieser Vortragsreihe referieren Professoren der Universität Würzburg über aktuelle Themen.

Psychologie / Pädagogik

Workshop „Spiele“

Kurs-Nr.: 1206KG

Susanne Jellinek

Samstag, 8. Februar, 9.00 bis 16.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
39,- €

Ein Workshop, der die eigene Spielbiografie thematisiert, sowie verschiedene Spielformen vorstellt und auf die Spielentwicklung eines Menschen eingeht. Dabei werden Spielangebote geplant, die z.B. für den ehrenamtlichen Einsatz, an Schulen oder Kindergärten eingesetzt werden können.

Bitte mitbringen: das eigene Lieblingsspiel

Mit mehr Humor durchs Leben!

Kurs-Nr.: 12005KG

Dorothee Grauer

Donnerstag, 2. April, 18.30 bis 20.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Humorvolle Menschen sind beliebt. Wir hören gerne Witze, wir lachen gerne. Nicht jeder ist so gestrickt. Mancher wünscht sich mehr Humor. Nur wie? Keine Sorge. Humor kann gefördert und gelernt werden. Das erfahren Sie in diesem wissenschaftlich fundiertem Vortrag.

„Tu Dir was Gutes und denk ‚mal an Dich“

Nein-Sagen-können

Kurs-Nr.: 1259HA

Barbara Büttner

Montag, 20. Januar, 19.00 bis 20.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
15,- €

Dieser Mitmach-Workshop ist eine kurze Auszeit vom Alltag. Angeleitet von der Heilpraktikerin für Psychotherapie Barbara Büttner spüren Sie, was Sie immer und jederzeit selbst tun können, um Ihre Seele aufatmen zu lassen. Nehmen Sie wertvolle Tipps mit und entdecken Sie, welche Kräfte in Ihnen stecken und nur darauf warten, geweckt zu werden. Schwerpunkt: Nein-Sagen-können. Ab 5 Teilnehmern
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und Decke

Konflikte friedlich lösen

Kurs-Nr.: 12015KG

Tânia Pereira Bagszas

Dienstag, 3. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
20,- €

Hier lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg kennen. In zwischenmenschlichen Beziehungen stellen wir häufig fest, wie schwierig es sein kann richtig zu kommunizieren und Konflikte auszutragen. Oft verlieren wir die Kontrolle und finden uns in einem grundlosen Streit wieder. Die GFK hilft durch gegenseitige Achtung und Respekt Konflikte friedlicher zu lösen.

Mit neuen Möglichkeiten durch das Jahr

Kurs-Nr.: 12020KB

Barbara Ordner

Dienstag, 18. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Eingang
Pausenhof

8,- €

Wie wir Aufgaben und Herausforderungen annehmen, bewusst unser Herz offen halten und achtsam unsere Schritte gehen.

Fit im Kopf - Da geht noch was

Kurs-Nr.: 12025HA

Gisela Christina Jobst

Donnerstag, 28. Mai, 19.00 bis 20.30 Uhr
Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4,
Hammelburg
5,- €

Die überraschenden Fähigkeiten unseres Gehirns – warum wir Schlüssel, Geldbeutel und Handy vergessen und unsere Gedächtnisleistung trotzdem nicht in Frage stellen müssen! Auch unser Gehirn macht im Laufe der Jahre einen Wandel durch. Die Lebenserwartung steigt und damit auch die Anforderungen an unser Gehirn. Sie erfahren, warum man Dinge vergisst und wie man einem guten Gedächtnis auf die Sprünge helfen kann. Viele praktische Übungen zum Mitmachen. Die Referentin ist Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining.

Fit im Kopf - Bewegung im Gehirn

Viola Hurrelein

Bleiben Sie fit im Kopf trotz Wintermüdigkeit. So wie Sie Ihren Körper für den Sommer trainieren, können Sie dies auch mit Ihrem Gehirn tun und so die Flexibilität, Merkfähigkeit, Wortfindung und Konzentration steigern. Das gelingt mit lustigen Übungen, Tipps und Tricks für den kommenden Frühling. Das Seminar eignet sich für alle, die geistig leistungsfähiger werden wollen. Die Dozentin ist Ergotherapeutin und Fachtherapeutin für kognitives Training.
Bitte mitbringen: Block und Schreibzeug



Kostenloser Schnuppertag

Kurs-Nr.: 12030HA

Dienstag, 3. März, 18.30 bis 20.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
Kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Anschlusskurs

Kurs-Nr.: 12035HA

Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5x
Beginn: 10. März
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
35,- €

Ermutigend erziehen - ein Angebot nicht nur für Eltern

Kurs-Nr.: 12040HA

Irmtrud Scharl

Donnerstag, 19. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
10,50 €

Es geht darum, sich die grundlegende Bedeutung des Zugehörigkeitsgefühls sowie wichtige Bedürfnisse des Kindes bzw. Jugendlichen, z. B. das Teilhaben-Wollen, bewusst zu machen. Sie sollen befähigt werden, sein Verhalten - insbesondere entmutigte Verhaltensweisen wie Machtkampf und Rückzug - einzuordnen. Sie erfahren, was ermutigend wirkt und wie der Familienrat nach Dreikurs, welcher auch in der Klasse und in Betreuungssituationen eingesetzt werden kann, zu einem harmonischen Miteinander beiträgt. Übungen zur Förderung der Konzentration und zur Stärkung des Selbstbewusstseins runden das Programm ab. Das Angebot gilt allen, die mit Kindern zu tun haben und sich mehr Verständnis sowie neue Impulse für einen wertschätzenden Umgang mit ihren Schützlingen wünschen – auch Tagesmütter und -väter sowie Leihomas und -opas sind willkommen. Die Referentin ist selbst Mutter, Lehrerin, individualpsychologische Ermutigungstrainerin und Familienrat-trainerin.

ab 5 Teilnehmern

Vom guten Umgang mit Umbrüchen im Leben

Kurs-Nr.: 12045HA

Irmtrud Scharl

Donnerstag, 7. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
10,50 €

Umbrüche gibt es im Leben jedes einzelnen Menschen, das Thema betrifft uns alle. Manche Umbrüche sind vorhersehbar oder gar planbar: die Geburt eines Kindes, der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus, der Eintritt in den Ruhestand, der Verlust der Eltern beispielsweise. Natürlich gibt es Unwägbarkeiten, doch im Großen und Ganzen können wir uns auf die neue Lebensphase vorbereiten und sie aktiv mitgestalten. Andere Umbrüche kommen als unerwarteter Einschnitt: der Verlust des Arbeitsplatzes, ein Unfall, eine schwere Krankheit, eine Trennung, der plötz-

liche Tod eines geliebten Menschen und andere sogenannte Schicksalsschläge. Doch auch ihnen müssen wir nicht hilflos ausgeliefert sein; auch hier bleiben uns Gestaltungsmöglichkeiten, wie wir mit der neuen Situation umgehen wollen, und auch hier können wir schon im Vorfeld etwas tun. Der Mensch ist und bleibt Gestalter seines eigenen Lebens. Die Referentin gibt Ihnen gerne an diesem Abend erprobte Tipps und Anregungen. Es bleibt Zeit für Ihre Fragen und dem gegenseitigen Austausch soll Raum gegeben werden.

ab 5 Teilnehmern

Hypnose - Infoveranstaltung

Kurs-Nr.: 12050HA

Renate Mieszczanin

Freitag, 20. März, 18.30 bis 20.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
8,- €

Schon immer hat Hypnose fasziniert, aber auch Unbehagen ausgelöst. Der Vortrag informiert über die Wirkung und die Einsatzmöglichkeiten der Hypnose (wie Abnehmen, Nichtraucher werden, wieder durchschlafen, entspannen, Prüfungen/Vorträge erfolgreich meistern, u.v.m.). Wo sind die Grenzen? Hypnose-Coaching hält für viele Themen eine Lösung bereit. Erkennen und nutzen Sie die Kraft Ihres Unterbewusstseins. Fragen werden gerne beantwortet.

ab 7 Teilnehmern

Worte und Gedanken hinterfragen - Glaubenssätze verändern

Kurs-Nr.: 12055HA

Renate Mieszczanin

Freitag, 24. April, 18.00 bis 20.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
9,50 €

Wie oft denken Sie: „Das darf man nicht“, „Das macht man nicht“. Wer ist in solchen Momenten eigentlich dieser „man“? Wer bzw. was hält Sie davon ab, dieses oder jenes zu tun? Es sind Regeln, Verhaltensmuster, Glaubenssätze, Überzeugungen, die wir in der Kindheit übernommen haben, die uns von unseren Bezugspersonen übermittelt worden sind. Es sind unterbewusste Lebensregeln, die Ihr Erwachsenenleben prägen, Sie bestenfalls unterstützen oder hinderlich blockieren. Nutzen Sie diesen Workshop, um an Ihren persönlichen Glaubenssätzen zu arbeiten, diese zu finden und zu verändern.

ab 7 Teilnehmern

Bitte mitbringen: Schreibutensilien



Salutogenese. Meine Balance im Leben

Kurs-Nr.: 12060HB

Klaus Ziegler

Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8x

Beginn: 5. Februar

Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenau
92,- €

Zufrieden mit sich und seinem Leben und dabei widerstandsfähig und belastbar zu sein ist ein grundlegendes Bedürfnis aller Menschen. Diese Zufriedenheit entsteht und wächst je stärker eine Person die Gewissheit hat,

- dass sie mit ihrem Leben klar kommt,
- dass sie ihr Leben auch in schwierigen Situationen gestalten kann,
- dass sie sich Wünsche erfüllen kann,
- dass sie in der Lage ist persönliche Ziele zu erreichen,
- dass es vieles im Leben gibt das ihr bedeutsam und wertvoll ist.

Die Salutogenese, die Wissenschaft zur Förderung von Gesundheit, hat diese Themen in ihrer Auswirkung auf die Gesundheit intensiv erforscht und eine Reihe von Gesundheitskursen und Trainings entwickelt. Über die gesamte Kursdauer werden nicht nur theoretische Grundlagen, sondern auch die praktische Anwendung in Gruppen- und Einzelarbeiten vermittelt.

Autonomie. Mut zum Eigensinn

Kurs-Nr.: 12065HB

Klaus Ziegler

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 7x

Beginn: 22. April

Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenau
80,- €

Ein gesunder Eigensinn ist ein Katalysator für die persönliche Entwicklung! Im Kurs erhalten Sie Impulse wie Sie aktiv für Ihre Persönlichkeitsentfaltung eintreten können. Sie überprüfen, was Sie aktiv für Ihr erfülltes Leben tun und tun können. Dazu beschäftigen wir uns mit:

- Werte - Was ist mir im Leben wichtig?
- Autonomie - Wie viel Verantwortung für mein Leben übernehme ich?
- Selbstkenntnis - Wie aufrichtig gehe ich mit mir um?
- Selbstbehauptung - Wie erfolgreich vertrete ich meine Meinung, Bedürfnisse, Ziele? Alle Aspekte bearbeiten wir alltagspraktisch mit Übungen, Lernpartnerschaften und Transferaufgaben.

Wie tickt mein Hund?

Kurs-Nr.: 12070HB

Klaus Heinemann

Dienstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 6x

Beginn: 4. Februar

Musikschule (vhs-Raum), Ernst-Putz-Straße 9, Bad Brückenau

16,- €

Die sechs Veranstaltungen beinhalten:

1. Der Hund: ein Wolf im Hundefell?: Genetischer Code und Verhalten - wie sich der Hund aus dem Wolf entwickelt haben könnte
2. Wie ein Hund die Welt wahrnimmt: Man erlebt Erstaunliches, wenn man sich längere Zeit auf der Ebene eines Hundes bewegt
3. Die Gefühlswelt von Hunden: Fühlt sich ein Hund schuldig, wenn er trotz Verbots einen Schuh zerkaut hat?
4. Das Lernverhalten von Hunden: Hunde lernen auf vielfältige Weise - aber verstehen sie, was sie lernen?
5. Die Welpenzeit: Hunde werden nicht menschenfreundlich geboren, aber sie können menschenfreundlich werden
6. Die Zukunft des Hundes: Vom Dorfköter zum Statussymbol - welche Zukunft haben Hunde?

Erste Hilfe für Hund und Katze

Kurs-Nr.: 12075HA

Miriam Steinmetz

Donnerstag, 2. April, 19.00 bis 21.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

19,50 €

Hunde- und Katzenbesitzer lernen hier, wie sie einen Notfall erkennen und dann zielgerichtet handeln können. Besprochen werden z. B. Erstversorgung bei Schock, Hitzschlag, Bissverletzung, Wundversorgung, Knochenbruch, Verbrennung und Vergiftung. Es werden auch giftige Pflanzen und Substanzen in Haus und Garten erläutert. Sie erfahren, was Sie selbst an Erste Hilfe leisten können und welche Hilfsmittel, auch zur Eigensicherung, anzuwenden sind. Die Dozentin ist verbandsgeprüfte Tierheilpraktikerin.
ab 8 Teilnehmern

Das Bindungsverhalten des Hundes

Kurs-Nr.: 12080KG

Gesine Mantel

Freitag, 26. Juni, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
9,- €

„Bindung“ ist ein viel strapaziertes Wort, das Hundetrainer oft falsch verwenden. So soll z. B. ein Mangel an Bindung vorliegen, wenn ein Hund seine Freiheit genießt und nur ungern auf Zuruf zurückkommt. Dabei hat dieses Verhalten mit der Bindung selten etwas zu tun! Was eine Bindung charakterisiert und was alles sie tatsächlich beeinflusst, werden wir wissenschaftlich fundiert näher betrachten. Fragen und eine Diskussion sind im Anschluss ausdrücklich erwünscht.



Verbraucherfragen/Recht

Berufsunfähigkeit: Das unterschätzte Risiko

Kurs-Nr.: 13005KG

Ulrike Schwab

Montag, 30. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 4), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
8,- €

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 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. Umso wichtiger, aber gar nicht so einfach ist es, privat vorzusorgen. Alleine schon aufgrund der erforderlichen Gesundheitsangaben und der Kalkulation nach dem Einstiegsalter ist es sinnvoll, dies nicht allzu lange aufzuschieben. Dieser Kurs zeigt klar auf, was alles auf dem Weg bis zum Versicherungsschutz zu beachten ist. Es wird erklärt, warum man bei der Auswahl zahlreiche Versicherer mit einbeziehen sollte, wer dazu überhaupt in der Lage ist und was von den verschiedenen Testergebnissen zu halten ist. Zudem wird auch geklärt, ob es Alternativen und/oder Ergänzungen zur Berufsunfähigkeitsabsicherung gibt.

1 mal 1 für Berufsstarter

Kurs-Nr.: 13010KG

Ulrike Schwab

Montag, 20. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 4), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
8,- €

Existentielles Finanzwissen für Berufsstarter, Schüler und Studenten
Welche Absicherungen sind als Schüler, Student oder Berufsstarter zwingend notwendig? Was ist dabei unbedingt zu beachten? Womit 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? Dieser Kurs ist keine Werbeveranstaltung für ein bestimmtes Produkt, eine bestimmte Versicherung oder dergleichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der unabhängigen und verbraucher-schützerischen Sichtweise, damit gerade Berufsstarter, Schüler und Studenten gut vorbereitet die richtigen Entscheidungen treffen können.

Durchblick im Finanzdschungel bei der aktuellen Niedrigzinsphase

Kurs-Nr.: 13015KG

Ulrike Schwab

Montag, 4. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 4), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
8,- €

Die gesetzliche Rente reicht zukünftig als alleinige Lebensgrundlage bei Weitem nicht mehr aus. Wer seinen Lebensunterhalt im Alter sichern möchte, kommt um zusätzliches privates Sparen nicht herum. Aber wie? Bei Zinsen nahezu Null führt die Inflation mittel- bis langfristig zu einem Kapitalverlust. Weiterhin bestehen aber Volatilität und Unsicherheit an den Aktienmärkten. Deswegen sollen wesentliche Garantien aus Sicht der meisten Anleger erhalten bleiben. Und auch steuerliche Aspekte dürfen nicht vernachlässigt werden. Denn Kursgewinne aus Aktien, Aktienfonds, ETF's unterliegen komplett der Abgeltungssteuer, dem Solidaritätszuschlag und der Kirchensteuer, was leider allzu oft vergessen wird. Welche Konzepte gibt es in diesem Umfeld? Wie sieht eine Vermögensoptimierung aus? Dieser Kurs ist keine Werbeveranstaltung für ein bestimmtes Produkt, eine bestimmte Versicherung oder dergleichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der unabhängigen und verbraucher-schützerischen Sichtweise, damit Sie gut vorbereitet die richtigen Entscheidungen treffen können.

Finanzplanung für Frauen: Eben nicht „Arm dran im Alter“

Kurs-Nr.: 13020KG

Ulrike Schwab

Montag, 18. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 4), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
8,- €

Die finanzielle Absicherung im Alter ist für Frauen ein wichtiges Thema. Doch mit der Umsetzung hapert es leider noch oft. So sorgen Frauen oft 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, ihr Einkommen sei zu gering für eine Rücklage. Es gilt, seine Finanzen selbst „in die Hand zu nehmen“, als Single und auch in einer Partnerschaft. Mit 20, 30, 40 oder auch noch Anfang 50. Denn der Partner ist keine Altersvorsorge!



Vom richtigen Umgang mit dem Rollator

Kurs-Nr.: 13025KG

Edgar Kast

Freitag, 3. April, 10.00 bis 12.00 Uhr
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
4,- €

Verkehrserzieher Edgar Kast informiert in einem Theorieteil darüber, was beim Kauf beachtet werden sollte und gibt Hinweise und richtige Tipps zum Umgang mit dem Rolli. Im Praxisteil werden mitgebrachte Rollatoren auf Sicherheit überprüft und Tipps und Tricks für den Alltag an einem Hindernisparcours gezeigt.

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Kurs-Nr.: 13030HA

Dr. Walter Kamp

Montag, 23. März, 19.30 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
6,- €

Die rechtlichen Grundlagen von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung werden umfassend dargestellt und beide Begriffe gegeneinander abgegrenzt. Der Referent geht auch auf die praktische Umsetzung ein und gibt entsprechende Gestaltungshinweise. Schließlich wird auf die Unterschiede von „Vorsorgevollmacht“ und „Betreuungsverfügung“ erörtert.

Selbst bestimmt vorsorgen - wer möchte das nicht?

Kurs-Nr.: 13035HA

Miriam Kübler

Donnerstag, 25. Juni, 19.00 bis 20.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Ein Autounfall, ein Schlaganfall, eine unerwartete schwere Krankheit verändern das Leben von Betroffenen und Angehörigen erheblich. Es tauchen Fragen auf wie: „Wer darf meine Post öffnen, wer bekommt medizinische Auskunft?“ Diese und weitere Fragen müssen dann zu einem Zeitpunkt geklärt werden, an dem es sinnvoll ist eine Antwort parat zu haben. Um hier Vorsorge zu treffen, bietet der Sozialdienst kath. Frauen e. V. Schweinfurt einen Vortrag mit anschl. Diskussion an. Die Referentin ist Dipl. Sozialpädagogin (FH) und wird über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und kurz über Patientenverfügung sprechen und entsprechende Erläuterungen geben.

Meine Rechte und Pflichten als Grundstückseigentümer

Kurs-Nr.: 13040HB

Dr. Heiko Weidenthaler

Dienstag, 28. April, 19.30 bis 21.00 Uhr
Musikschule (vhs-Raum), Ernst-Putz-Straße 9,
Bad Brückenau
6,- €

Für Grundstückseigentümer stellt sich häufig die Frage, welche Rechte und Pflichten sie treffen. Wie darf man das Grundstück nutzen? Welche Grenzabstände

sind einzuhalten hinsichtlich Bepflanzung und Bebauung? Inwieweit muss ich Vorkehrungen treffen, um eine Gefährdung Dritter zu vermeiden? Müssen Lärmeinwirkungen oder andere Beeinträchtigungen toleriert werden? Wie verhält es sich mit Grunddienstbarkeiten (z. B. Wegerechten)? Der Fachanwalt für Miet- und Wohneigentumsrecht gibt einen Überblick über typische Fragestellungen und deren rechtliche Handhabung. Selbstverständlich sind Fragen möglich.

Meine Rechte als Mieter und Vermieter

Kurs-Nr.: 13045HA

Dr. Heiko Weidenthaler

Donnerstag, 26. März, 19.00 bis 20.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
6,- €

Der Vortrag richtet sich an Mieter wie Vermieter. Es werden die häufig auftretenden Streitpunkte im Rahmen eines Wohnraumverhältnisses erläutert: Mieterhöhung, Kaution, Schönheitsreparaturen, Haustierhaltung, Nebenkostenabrechnung, Hausordnung. Im Anschluss an den Vortrag können in einer Gesprächsrunde Fragen und Themen vertieft werden.

Praktische Fragen rund um die Eigentumswohnung

Kurs-Nr.: 13050HA

Dr. Heiko Weidenthaler

Donnerstag, 30. April, 19.30 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
6,- €

Viele Personen bewohnen oder besitzen Eigentumswohnungen und es gibt immer wieder Meinungsverschiedenheiten, wie sich die Rechte und Pflichten hinsichtlich gestalten. Rechtsanwalt und Fachanwalt für Miet- und Wohnungseigentum Dr. Heiko Weidenthaler gibt einen Überblick über das Wohnungseigentumsrecht. Neben Grundlagen zum Wohnungseigentumsrecht werden zentrale Fragen beantwortet: Was ist der Unterschied zwischen Gemeinschaft- und Sondereigentum? Welche Rechte und Pflichten haben Wohnungseigentümer und Verwalter? Welche Kosten muss der einzelne Wohnungseigentümer tragen? Wie ist die Rechtslage bei baulichen Maßnahmen?

Patientenverfügung aus der Sicht eines Klinikarztes

Kurs-Nr.: 13055KL

Dr. Ulrich Hildenbrand

Donnerstag, 19. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
9,50 €

Dr. Ulrich Hildenbrand, Notarzt und Facharzt für Anästhesie, berichtet aus seiner Arbeit, wie Patientenverfügungen im Klinikalltag gehandhabt werden und warum es aus ärztlicher Sicht außerordentlich wichtig ist, in einer Patientenverfügung den Willen klar zu äußern. Im Vortrag wird das wegweisende Urteil des BGH vom Juni 2016 eingehend erläutert. Dr. Hildenbrand ist Verfasser des Buches Der Weg ist das Ziel. Ab 18 Jahren



Erben und Vererben: Der letzte Wille - oder doch nicht?

Kurs-Nr.: 13060KB

Dr. Markus Roßmann

Dienstag, 21. April, 18.30 bis 20.30 Uhr
Feuerwehrhaus, Am Rathaus 4, Steinach

In dem Vortrag soll anhand typischer Lebenssituationen das deutsche Erbrecht erörtert werden. Jedes Jahr wird erhebliches Vermögen vererbt. Die rechtlichen Grundlagen sind vielfach kaum bekannt. Fehler sind gerade hier besonders schwerwiegend, weil eine Korrektur im Todesfall nicht mehr möglich ist. Dann gilt das Gesetz oder die Verfügung von Todes wegen. Ob dies dann wirklich dem letzten Willen entspricht, ist oft fraglich. Der Vortrag von Notar Dr. Markus Roßmann soll Licht in die aktuelle Rechtslage bringen. Selbstverständlich besteht die Möglichkeit für Fragen.

Nachfolgeplanung und Testament

Kurs-Nr.: 13065HB

Dr. Sebastian Berkefeld

Donnerstag, 23. April, 19.00 bis 21.00 Uhr
Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenau
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Der Vortrag beleuchtet die wichtigsten Bausteine der Vorsorgeplanung und Nachlassplanung. Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Testament sind zwar in aller Munde, aber oft besteht große Unsicherheit darüber, was in welchem Dokument geregelt wird, welche Chancen und Risiken diese Instrumente haben und vor allem, was man am besten inhaltlich regeln sollte. Der Vortrag soll dazu beitragen, etwas Licht ins Dunkel zu bringen und einen ersten praxisnahen und gut verständlichen Überblick über die verschiedenen Themen zu geben.

Die Erbengemeinschaft

Kurs-Nr.: 13070HA

Thomas Wolfrum

Dienstag, 10. März, 19.30 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
6,- €

Die Erbengemeinschaft ist eines der zentralen Themen im Erbrecht und bildet gleichzeitig einen Quell für Konfliktpotenzial. Der Vortrag erläutert die Möglichkeiten, eine Erbengemeinschaft aufzulösen, in der Erbengemeinschaft zu agieren, als Erbengemeinschaft zu handeln und thematisiert, wie man unter Umständen Erbengemeinschaften durch Gestaltungen verhindern kann. Der Referent ist Rechtsanwalt sowie Fachanwalt für Erb- und Steuerrecht.

Sicher leben - Tipps für Ältere und Junggebliebene

Kurs-Nr.: 13075KD

Matthias Kleren

Mittwoch, 6. Mai, 15.00 bis 17.00 Uhr
Mittelschule (Klassenzimmer), Burkardroth
3,- €

Wie kann man sich vor Betrügnern und Trickdieben schützen? Dieser Vortrag richtet sich an ältere Menschen wie deren Angehörige, Freunde, Bekannte und Nachbarn. Angelehnt an die Broschüre „Sicher Leben“ gibt PHM Matthias Kleren (Präventionsbeamter der Polizeiinspektion Bad Kissingen) Tipps, nicht Opfer einer solchen Straftat zu werden.

Sicher und Fair im Straßenverkehr

Kurs-Nr.: 13080KG

Matthias Kleren

Donnerstag, 30. April, 18.00 bis 19.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
Eintritt frei

PHM Matthias Kleren, Verkehrserzieher bei der Polizeiinspektion Bad Kissingen und Geschäftsführer der Kreisverkehrswacht Bad Kissingen, hält einen Vortrag rund um die Straßenverkehrsordnung (StVO). In Rahmen des Vortrages werden die gültigen Änderungen der StVO berücksichtigt, sodass die Teilnehmer auf dem neuesten Stand sind. Es werden die neuen, aber auch wichtige „alte“ Verkehrsregeln aufgezeigt. Egal wie am Verkehr teilgenommen wird, ob zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Pkw. Für ein besseres Miteinander im Straßenverkehr. Von der Kreisverkehrswacht Bad Kissingen e. V. erhalten die Teilnehmer kostenfrei eine aktuelle Ausgabe der StVO ausgehändigt.

Kooperation mit der Kreisverkehrswacht
Bad Kissingen

ELSTER - das Steuer-Online-Portal Grundschulung

Kurs-Nr.: 13085HA

Elke Schöppner

Peter Preisendörfer

Montag, 16. März, 19.30 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Sie möchten Ihre Steuererklärung selbst erstellen und dem Finanzamt elektronisch übermitteln? Nutzen Sie hierfür ELSTER das kostenlose Online-Portal der Finanzverwaltung. In diesem Kurs wird Ihnen vermittelt, was Sie tun müssen, um ELSTER nutzen zu können (Registrierung bei ELSTEROnline). Weiterhin werden Ihnen Grundlagen zur Erstellung einer elektronischen Steuererklärung beigebracht (schrittweise Programmhandhabung). Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick über weitere Vorteile von ELSTER. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Die Dozenten sind Elsterbeauftragte im Finanzamt Lohr. Das Angebot beinhaltet keine Steuertipps oder steuerliche (Einzel-) Beratung.



ELSTER - Das Steuer-Online-Portal

Aufbauschulung

Kurs-Nr.: 13090HA

Elke Schöppner

Peter Preisendörfer

Montag, 30. März, 19.30 bis 21.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

In diesem Vortrags-Modul wird eine Muster-Steuererklärung mit Anlagen (z. B. EÜR und Umsatzsteuer) erstellt (z. B. für Übungsleiter, Besitzer einer PV-Anlage). Der Kurs setzt die Teilnahme an der Grundschulung voraus oder anderweitig erworbene Erfahrungen mit dem ELSTER-Programm. Die Dozenten sind Elsterbeauftragte im Finanzamt Lohr. Das Angebot beinhaltet keine Steuertipps oder steuerliche (Einzel-) Beratung.

Workshop DIY - Haushaltsreiniger

Kurs-Nr.: 13095KN

Nicole Müller

Samstag, 22. Februar, 10.00 bis 14.00 Uhr

Schlossbergschule Nüdlingen, Kantine Erdgeschoss

25,- € Materialkosten inklusive

Wie wir der Plastikflut und dem Werbewahnsinn klug begegnen können: Es werden Waschpulver, Weichspüler, Spülmittel, Putzmittel, Glasreiniger und WC-Reiniger selbst hergestellt. Diese Reinigungsmittel eignen sich wunderbar für den anstehenden Frühjahrsputz. Bitte mitbringen: Einmachgläser (250 ml) oder Glasflaschen (500 ml) für die Abfüllung der Proben

Naturwissenschaft

Faszination Sternenhimmel -

Geheimnisvolles Universum

Kurs-Nr.: 14000HA

Dieter Prinz

Dienstag, 18.30 bis 20.30 Uhr, 2x

Beginn: 11. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

15,- € (12 bis 17jährige 10 €)

Lassen Sie sich einladen zu einem Spaziergang durch die Sternbilder unseres Nachthimmels, lernen Sie unsere Planeten kennen und entdecken Sie unsere Nachbargalaxie „Andromeda“. Der Vortrag bietet gleichzeitig eine leicht verständliche Einführung in die moderne Astronomie. Die Zuhörer dürfen sich auch Themen selbst auswählen, ob „Schwarzes Loch“, „Urknall“, „Supernova“ oder Reisen zum Mars oder zu anderen Sternen. Zur Veranschaulichung werden alle Konstellationen am Computer simuliert. Sie lernen ein kleines Zimmerplanetarium und die Handhabung von drehbaren Sternkarten kennen. Wer möchte, kann sich die (im Playstore kostenfreie) APP „Stellarium“ auf Smartphone herunterladen und zum Kurs mitbringen. Abhängig vom Wetter kann eine Sternen-

beobachtung im Freien vereinbart werden. Und bringen Sie die Liste Ihrer Wunschthemen zum Kurs mit. Der Kurs ist auch für interessierte Schüler ab 12 Jahren geeignet.



Weltanschauung / Theologie / Philosophie

Anthroposophie: „Gibt es eine geistige Welt?“

Kurs-Nr.: 15000KG

Bernd Händler

Mittwoch, 19. Februar, 19.30 bis 21.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
6,- €

Wir sind in unserem Leben voll auf die sinnlich erfassbare äußere Welt fokussiert. Wir fragen auch wenig danach, wo diese Welt eigentlich ihren Ursprung hat. Das Geistige bzw. die übersinnliche Welt verbirgt sich uns. Können wir einen Zugang zu dieser Welt finden? Verschiedene Literaturquellen helfen uns, Zugang und Verständnis für diese Welten zu entwickeln.

Anthroposophie im Gespräch

Kurs-Nr.: 15005KG

Bernd Händler

Helga Schießer

19.30 bis 21.00 Uhr

22. April „Geburt und Tod“ (aus GA 203)

27. Mai „Die Lebenskraft im Pfingstereignis“ (aus GA 224)

24. Juni „Weisheit, Macht und Liebe“ (aus GA 143)

vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
Eintritt frei

Im Gesprächskreis wollen wir mit den nachfolgenden Themen zu einem vertieften Verständnis unseres Menschseins kommen. Dies soll uns in die Lage versetzen unsere Lebenssituationen besser verstehen zu können.

Workshop - Komm in dein Element

Kurs-Nr.: 15015KL

Margarete Gold

Dienstag, 26. Mai, 19.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule Oerlenbach, Zimmer 17

10,- €

Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind die fünf Elemente, die uns tagein tagaus beeinflussen. Kennen wir unser persönliches Element, können wir schnell feststellen, welche Elemente uns guttun und bei welchen wir lieber vorsichtig sein sollten. Wir werden Nahrungsmittel, Farben oder Aktivitäten, welche mit den verschiedenen Elementen verbunden sind, unter die Lupe nehmen. Von der Referentin erhalten Sie einen Kalender der Ihnen aufzeigt, an welchen Tagen Ihr persönliches Element vorherrscht. Damit können Sie bewusst aktive und passive Tage planen. Nutzen Sie die Kraftquelle der fünf Elemente, um Ihr Tagewerk



bestmöglich zu gestalten.

Das Arbeitskript in Höhe von 5,00 € muss direkt bei der Kursleitung erworben werden. Ohne Erwerb des Skripts kann die Teilnahme am Kurs nicht erfolgen!

Komm in Dein Element

Kurs-Nr.: 15010HA

Margarete Gold

Donnerstag, 12. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
15,- € (inkl. Skript)

Welches ist mein ganz persönliches Element? Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind die fünf Elemente, die uns tagesin tagaus beeinflussen. Kennen wir unser persönliches Element, können wir schnell feststellen, welche Elemente uns gut tun und bei welchen wir lieber vorsichtig sein sollten. Wir werden Nahrungsmittel, Farben oder Aktivitäten, welche mit den verschiedenen Elementen verbunden sind, unter die Lupe nehmen. Von der Referentin erhalten Sie einen Kalender der Ihnen aufzeigt, an welchen Tagen Ihr persönliches Element vorherrscht. Damit können Sie bewusst aktive und passive Tage planen. Nutzen Sie die Kraftquelle der fünf Elemente, um Ihr Tagewerk bestmöglich zu gestalten.

Die Kursgebühr enthält ein Arbeitskript (5,00 €), das für die Durchführung des Kurses erforderlich ist.



Ökologie / Gesundes Wohnen / Garten

Biologische Vielfalt im Hortus Aphrodite

Kurs-Nr.: 16005HA

Thomas Weimar

Samstag, 30. Mai, 14.00 bis 16.00 Uhr
Treff: Otto-von-Bamberg Str. 5, Aura
10,50 €

HORTUS Aphrodite wurde im August 2019 als aktiver Partner des Hortus-Netzwerks von der UN-Dezide „Biologische Vielfalt“ als beispielhaftes Projekt zum Erhalt der einheimischen Vielfalt von Flora und Fauna ausgezeichnet. Was kennzeichnet einen Garten, der dem Hortus-Netzwerk, dessen Maxime Vielfalt, Schönheit und Nutzen ist, angehört? Wie schafft man es, in kurzer Zeit biologische Vielfalt im Garten zu erreichen? Was bedeutet die UN-Auszeichnung? Die Führung durch diesen Garten erklärt Zusammenhänge. Neben diesem Schwerpunkt verbindet der HORTUS Aphrodite durch seine Struktur und Naturmodule bewusst Natur und Seele. So werden seelische und körperliche Gesundheit direkt vor die Haustür befördert. Verschiedene Stationen im Garten regen zur Besinnung, Sinnlichkeit, Stille und Meditation an.
ab 8 Teilnehmern

Grünes Klassenzimmer im Hortus Aphrodite

Kurs-Nr.: 16010HA

Thomas Weimar

Samstag, 4. Juli, 14.00 bis 15.30 Uhr
Treff: Otto-von-Bamberg Str. 5, Aura
12,- € (pro Elternteil mit Kind)

Das Grüne Klassenzimmer ist ein Angebot an Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren. Sie erfahren im Naturgarten HORTUS Aphrodite bekannte und neue Zusammenhänge in der Natur. Es werden verschiedene Entdeckungen gemacht, Aufgaben gelöst und das Verständnis für den Zusammenhang von Flora und Fauna vertieft. Anmeldung nur in Verbindung mit mindestens einem Elternteil möglich. Die Aufsichtspflicht verbleibt bei den Eltern.

ab 5 Eltern-Kind-Paaren

Bitte mitbringen: angepasste Kleidung, feste Schreibunterlage, Schreib-/Buntstifte, Joghurt-/Honigglas mit Schraubverschluss

Besser leben ohne Plastik

Kurs-Nr.: 1103HA

Nadine Schubert

Dienstag, 21. Januar, 19.00 bis 21.00 Uhr
Stadtbibliothek, Hammelburg, Kirchgasse 4
3,50 € (Abendkasse 5 €)

Nadine Schubert, Autorin des SPIEGEL-Bestsellers „Besser leben ohne Plastik“ und „Noch besser leben ohne Plastik“ bietet Tipps und Tricks zum bewussten Einkauf bis hin zum Selbermachen von Produkten, die man »plastikfrei« nirgends bekommt. Die Ratschläge der Bloggerin aus Oberaurach (Unterfranken) sind nicht nur einfach umzusetzen, sondern bedeuten Arbeitserleichterung und Zeitersparnis.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg und BUND Naturschutz Kreisgruppe Bad Kissingen (auch Infostand)

Traumgärten I - Planung - Wochenendseminar

Kurs-Nr.: 16030HA

Moira Scholz

Freitag, 20.03.2019, 20:00 bis 21:30 Uhr
Samstag, 21.03.2019, 09:00 bis 17:30 Uhr (1 Stunde Pause)

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
98,- € Begleitperson 40,00 €, inkl. Materialkosten
Der Hausgarten ist für viele Monate das „grüne Wohnzimmer“ für die Familie. Dieses Seminar vermittelt in drei Vorträgen grundlegende Kenntnisse zur Gartengestaltung (Raumaufteilung, Höhenabwicklung, Wegeführung, Materialwahl, Gestaltung von Terrasse, Pergola, Teich, Spielecke, Gemüsegarten, Obstwiese, Abgrenzungen etc.). Das Seminar bietet für Gärten im Planungsprozess und ebenso für eine Umgestaltung Hilfestellung. Jeder Teilnehmer wird in der Planung seines Gartens unterstützt und kann unter Anleitung der Gartenarchitektin Lösungen entwickeln.
Teilnehmer: 4 - 5 Gärten; pro Garten ist je ein weiterer Teilnehmer möglich



Bitte mitbringen: Plan des Gartens im Maßstab 1:100 oder 1:50, Pläne und Ansichten vom Haus, Bebauungsplan. Fotos im Laptop oder ausgedruckt, bitte nicht nur auf dem Handy! Bleistift, Farbstifte, Radiergummi, Lineal oder Dreikant

Gehölzschnitt: Theorie und Praxis

Kevin Hartmann

In diesem zweitägigen Kurs lernen Sie den fachgerechten Schnitt von Gehölzen. Bevor Sie Ihr erworbenes Wissen am zweiten Kurstag unter Anleitung in der Praxis (voraussichtlich Schnitt von Obstbäumen einer Streuobstwiese) anwenden können, erfahren Sie am ersten Tag einige theoretische Grundlagen, die es beim Schnitt von Gehölzen zu beachten gilt. Hierbei soll Ihnen vor allem ein Auge für die Wuchseigenschaften verschiedener Gehölztypen sowie ein Verständnis für die Gesetzmäßigkeiten des Gehölzwachstums vermittelt werden. Mit diesem Wissen sind Sie dann in der Lage, Bäume, Obstbäume und Sträucher von Pflanzung bis Pflege fachgerecht zu schneiden. Der Treffpunkt zur Praxis am zweiten Kurstag wird Ihnen am ersten Kurstag mitgeteilt. Bitte mitbringen:

1. Tag : Schreibutensilien
2. Tag: Werkzeug (sofern vorhanden): Säge und Gartenschere, festes Schuhwerk und robuste, dem Wetter angemessene Kleidung

In Kooperation mit Allianz Fränkisches Saaletal

Kurs-Nr.: 1656HA

Theorie: Freitag, 31.01.20; 18.00 bis 21.00 Uhr und
Praxis: Samstag, 01.02.20; 13.30 bis 16.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
32,- €

Energetische Sanierung von Wohnhäusern (in Altorten)

Kurs-Nr.: 16040HA

Stefan Reith

Mittwoch, 11. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

**Mehrgenerationenhaus „Eulen-Treff“,
Gräfenbrunner Str. 29, Fuchsstadt
kostenfrei (ohne Anmeldung)**

Unsere Wohnhäuser verbrauchen teure Energie, einiges davon kann umweltfreundlich eingespart werden. Welche Möglichkeiten bieten Sanierungsmaßnahmen, welche Ziele sind hierbei realistisch, wie sieht ein Sanierungsfahrplan aus? Maßnahmen wie baulicher Wärme- und sommerlicher Hitzeschutz (Dämmen), Einsatz umweltfreundlicher Energien (Photovoltaik, Solarthermie, Energiespeicher) und gutes Raumklima (Heizen und Lüften) werden incl. aktueller Förderprogramme vorgestellt. Der Referent ist Dipl. Ing. (FH) und Energieberater der Verbraucherzentrale Bayern. Dieses Angebot ist Teil der Vortragsreihe ‚Mitten im Ort - mitten im Gespräch‘ und beschäftigt sich mit verschiedenen Themen im Handlungsfeld ‚Innenentwicklung und Ortskernrevitalisierung‘.

In Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale, dem Landkreis Bad Kissingen sowie der Allianz Fränkisches Saaletal e. V.

Energetische Sanierung von Wohnhäusern

Kurs-Nr.: 16045HB

Stefan Reith

**Dienstag, 12. Mai, 19.30 bis 21.30 Uhr
Musikschule (vhs-Raum), Ernst-Putz-Straße 9,
Bad Brückenau**

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Infos siehe Kurs 16040HA

In Kooperation der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern

Für unsere Abendveranstaltungen mit Abendkasse bauen wir einen Pool an Beschäftigten für Kassendienste auf. Wenn auch Sie Interesse haben, dann melden Sie sich gerne im vhs-Büro Bad Kissingen!

Gehölze im Garten

Kurs-Nr.: 1655HA

Moira Scholz

**Donnerstag, 6. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
15,- €**

Ein Garten ohne Gehölze ist unvorstellbar. Bäume und Sträucher bringen Höhe, Struktur, Duft, Schatten, Früchte, buntes Herbstlaub in den Garten. Auch heimische Gehölze, die für unsere Tierwelt so wichtig sind, können sehr hübsch sein!

Die Auswahl der Gehölze ist jedoch schwierig und leider machen sich Fehler erst nach vielen Jahren bemerkbar. Um bei der Pflanzplanung zu helfen, werden im Vortrag auf wesentliche Grundlagen zur Auswahl der passenden Gehölze, Pflanzung und langjährigen Pflege eingegangen.



Stromsparen im Haushalt

Stefan Reith

Ist die Stromrechnung zu hoch? Wie lese ich die Stromrechnung (Energiekostenabrechnung Strom/Gas/Heizung) richtig? Elektrische Haushaltsgeräte und deren Nutzung inkl. Lampen werden, was die Energieeffizienz betrifft, unter die Lupe genommen. Sie sollen erkennen, wie kurz- und mittelfristig Ihr Energieverbrauch gesenkt werden kann. Strom- und Gasanbieterwechsel werden ebenfalls thematisiert. Der Referent ist Dipl. Ing. (FH) und Energieberater der Verbraucherzentrale Bayern. Energie-Rechnungen dürfen mitgebracht werden
Anmeldung erforderlich.

Kurs-Nr.: 16050HB

Mittwoch, 25. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
Musikschule (vhs-Raum), Ernst-Putz-Straße 9,
Bad Brückenau
3,50 € Vorverkauf (Abendkasse 5 €)
In Kooperation der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern

Kurs-Nr.: 16055HA

Dienstag, 28. April, 19.00 bis 21.00 Uhr
Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4,
Hammelburg
3,50 € Vorverkauf (Abendkasse 5 €)
In Kooperation mit der Energieberatung der Verbraucherzentrale Bayern sowie Stadtbibliothek Hammelburg

Rutengehen - Workshop für Einsteiger

Kurs-Nr.: 16060KO

Margarete Gold

Mittwoch, 29. April, 18.00 bis 21.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Zi. EG 07), Waldstraße 26,
Oberthulba
17,- € Materialkosten in Höhe von 21,00 € für Skript und Rute sind bei der Kursleiterin zu bezahlen. Interessiert Sie das Rutengehen? Möchten Sie gerne mit der Wünschelrute umgehen können? Möchten Sie Erdstrahlen, Wasseradern und Gitternetze entdecken, die ohne die Wünschelrute schwerlich aufzufinden sind? Wie setzt man die Wünschelrute ein? Welche Art der Rute braucht man? Kann man diese selbst herstellen? Der Workshop gibt Ihnen eine Einführung und zeigt Ihnen, wie man mit der Rute in der Praxis umgeht.
Bitte mitbringen: Halbschuhe, wetterfeste Kleidung, Maßstab, Kompass (falls vorhanden), Schreibzeug, Farbstifte

Rutengehen - Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 16065KO

Margarete Gold

Mittwoch, 17. Juni, 18.00 bis 21.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Zi. EG 07), Waldstraße 26,
Oberthulba
15,- €
Aufbaukurs zu dem Kurs Rutengehen - Workshop für Einsteiger Nr. 20116080KO.
Bitte mitbringen: Halbschuhe, wetterfeste Kleidung, Maßstab, Kompass (falls vorhanden), Schreibzeug, Farbstifte

Mit Spaß das Leben entrümpeln

Kurs-Nr.: 16035KG

Margarete Gold

Dienstag, 31. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
10,- €
Unaufgeräumte Schubkästen, Regale oder ganze Schränke voller Kram? Nach welchen Prinzipien vermeidet man solchen Ballast von vornherein? Mit welchen praktischen Maßnahmen baut man ihn ab? Welche inneren Einstellungen hindern uns vielleicht daran und mit welchen Schritten überwinden wir diese? Sie erhalten Tipps, wie Sie sich von unnötigem Ballast befreien und Ihr Leben wieder in Schwung bringen. Anschließend an den Kurs kann ein Skript kostenlos online abgerufen werden.



Studium regionale

Die Schönheiten unserer Heimat zu entdecken, Hintergründe zu erfahren, touristische Angebote zu nutzen und fast vergessenes Brauchtum zu erleben, ist Ziel der Rubrik Studium regionale.

Whisky: Einmaischen und Brennen

Kurs-Nr.: 17000HA

Walter Zeitz

Samstag, 21. März, 13.00 bis 17.00 Uhr
Sturmiushof, Galgenberg 14, Diebach
20,- €
Erleben Sie, wie regionales Getreide zu einem hochwertigen regionalen Genussmittel verarbeitet wird. Wir weihen Sie in die Geheimnisse des Whiskybren-



nens ein und destillieren zwei Brände „New Make“. Während dieser Zeit maischen wir Whiskygetreide zum Brennen am nächsten Wochenende ein (Herstellung der Brennmaische).
5 bis 6 Teilnehmer

Whisky Tasting Kurs-Nr.: 17005HA

Walter Zeitz

Samstag, 21. März, 18.00 bis 21.00 Uhr
Sturmishofer, Galgenberg 14, Diebach
40,- €

Nach unserem Treff in der Destillattheke gehen wir in die Brennerei und erfahren, aus welchen Rohstoffen und wie Whisky produziert wird. Danach dürfen Sie das Sturmishofer „Wasser des Lebens“ „tasten“ (6 Whisky-Proben). Informieren werden wir über die Besonderheiten der einzelnen Whiskys und wie man sie richtig genießt. Dazu verwöhnen wir mit „Rhüäner Dabbas“. Voraussichtliches Ende gegen 21:00 Uhr
10 bis 20 Teilnehmer
Wer Whiskykurs 17000HA und 17005HA bucht, bekommt 10 € Rabatt.

Schloss Saaleck - Führung um die Burganlage Kurs-Nr.: 17010HA

Eva Albert

Sonntag, 24. Mai, 17.00 bis 18.00 Uhr
Treff: Schloss Saaleck Hammelburg, Schlosshof
5,- €

Hoch über der Fränkischen Saale thront Schloss Saaleck, das streng genommen eine Burg ist. Welche Erkenntnisse es über seine Baugeschichte gibt, erfahren Sie auf einem Rundgang um die Anlage. Es besteht auch die Möglichkeit, das Von-Günther-Zimmer mit Resten der ehemaligen Kapelle zu besichtigen.

Straßennamen erzählen Geschichten Kurs-Nr.: 17015HA

Eva Albert

Sonntag, 17. Mai, 17.00 bis 19.00 Uhr
Treff: Marktplatz Hammelburg
6,60 €

Warum die „Hoh-Gasse“ nicht mehr Hohe Gasse heißt und wieso im Seelhaus kein Krankenhaus mehr ist, erfahren Sie bei einer Stadtführung, die sich mit den Namen der Straßen und Plätze der Stadt Hammelburg beschäftigt.
ab 12 Teilnehmern

Was Sie schon immer über Wasser und Umwelt wissen wollten

Kurs-Nr.: 17020HA

Burkhard Oschmann

Montag, 22. Juni, 18.00 bis 19.00 Uhr
Treff: Kläranlage, Ziegelhütte 7, Hammelburg
3,- € (Abendkasse)

Täglich (ver)brauchen wir für Essen, Waschen, Toilette usw. Wasser, das anschließend im Kanal verschwin-

det. Doch wohin fließt es, wie wird es gereinigt? Der Abwasserzweckverband informiert bei einer Kläranlagenführung über Ableitung und Reinigung und zeigt, dass auch hier ohne HiTec nichts mehr geht.
Die Führung findet bei jedem Wetter statt.

Geführte Pilger-Radtour von Nüdlingen zu verschiedenen Kirchen

Kurs-Nr.: 17025KN

Andreas Metzelaers

Samstag, 16. Mai, 10.00 bis 17.00 Uhr
Treff: Friedenskapelle Nüdlingen
35,- €

Die Tour startet von Nüdlingen Richtung Münnerstadt. Sehenswürdigkeiten: Münnerstädter Talkirche, Klosterkirche Münnerstadt, Riemenschneider-Altar, Maria Bildhausen u. a. m. Bei jeder Station gibt es auf Wunsch einen kurzen Besinnungsmoment. Radwege sind meist befestigt, kurze Strecken jedoch naturbelassen. E-Bike muss eventuell eine kurze Strecke geschoben werden. Ganztagesfahrt mit ca. 55 km. Erforderlich: E-Bike mit vollem Akku mit mindestens 100 km Reichweite, Möglichkeit des Aufladens unterwegs, Ladekabel für Akku, Fahrradbrille und persönliche Schutzausrüstung

In Kooperation mit Andreas Metzelaers, zertifizierter ADFC Radtourenleiter

Verpflegungskosten sind im Preis nicht enthalten und werden von den Teilnehmern selbst getragen.

Geführte Kräuter-Radtour von Bad Kissingen nach Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 17030KN

Andreas Metzelaers

Samstag, 20. Juni, 10.00 bis 14.00 Uhr
Treff: Rosengarten Bad Kissingen, Ecke Villa Thea
25,- €

Die Radtour startet in Bad Kissingen am Rosengarten und führt entlang der Saale nach Bad Bocklet. Über Aschach geht es wieder zurück nach Bad Kissingen. Unterwegs gibt es fachkundige Informationen zu Kräutern und Sehenswürdigkeiten. Radwege sind meist befestigt, kurze Strecken jedoch naturbelassen. Erforderlich: E-Bike mit vollem Akku, Möglichkeit des Aufladens unterwegs, Ladekabel für Akku, Fahrradbrille und persönliche Schutzausrüstung

In Kooperation mit Andreas Metzelaers, zertifizierter ADFC Radtourenleiter

Verpflegungskosten sind im Preis nicht enthalten und werden von den Teilnehmern selbst getragen.

Zukunftsprojekt Neue Altstadt „Warum sanieren wir?“ (Teil 1)

Katja Romeis

Seit 2009 arbeitet die Stadt Bad Kissingen mit Hochdruck am Projekt „Neue Altstadt“. Die komplexe Kanalsanierung und Neugestaltung der Fußgängerzone ist keine einfache Aufgabe, denn es gibt keine Lösung von der Stange. Nur maßgeschneiderte Lösun-



gen stellen die Zukunftssicherung der ganzen Stadt sicher. Die Referentin informiert über ihre spannenden Aufgaben im Projekt Neue Altstadt.

Kurs-Nr.: 17035KG

Dienstag, 21. April, 15.00 bis 16.30 Uhr
Generationen-Netz, Von-Hessing-Str.1, Bad Kissingen
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 17036KG

Dienstag, 7. Juli, 15.00 bis 16.30 Uhr
Generationen-Netz, Von-Hessing-Str.1, Bad Kissingen
Eintritt frei (Anmeldung erforderlich)

Vorübergehende Heimat im Land der Täter.

Jüdische DP-Camps in Franken

Kurs-Nr.: 18001KG

Jim Tobias

Montag, 27. Januar, 19.30 bis 21.00 Uhr

Rathaus Bad Kissingen, Sitzungssaal

6,- € (Abendkasse)

Nach dem Zweiten Weltkrieg lebten in Franken rund 16.000 jüdische Displaced Persons (DPs) und warteten auf eine Auswanderungsmöglichkeit. In den 28 Camps, darunter zwei Kinderlager und 18 landwirtschaftliche Kibbuzim, kam es zu einer Wiedergeburt des osteuropäischen Judentums. Während die Juden in den Kibbuzim eine landwirtschaftliche Ausbildung erhielten, entstanden in den Camps Zentren jüdischer Kultur. Mit langjähriger Forschung gelang es Jim Tobias, die Lebenssituation der jüdischen DPs in Franken zu rekonstruieren. Er wird dieses Kapitel der fränkischen Nachkriegsgeschichte mit Beispielen aus der Region und einem Film über das jüdische Waisenhaus in Ansbach-Strüth in Erinnerung rufen. Jim Tobias, freier Journalist und Historiker, ist Mitbegründer und Leiter des Nürnberger Instituts für NS-Forschung und jüdische Geschichte des 20. Jahrhunderts.

Fredy Hirsch und die Kinder des Holocaust

Kurs-Nr.: 18002KG

Dirk Kämper

Stefan Mausbach

Winfried Laasch

Donnerstag, 13. Februar, 19.30 bis 21.00 Uhr
Landratsamt, Gr. Sitzungssaal, Bad Kissingen

8,- € (Abendkasse)

Fredy Hirsch gehört zu den vergessenen jüdischen Helden in der NS-Zeit. Es ist das Verdienst des Journalisten, Drehbuchautors und Produzenten Dirk Kämper, sein bewegtes Leben in Erinnerung gerufen zu haben. Der 1916 in Aachen geborene Hirsch war als homosexueller Jude in der NS-Diktatur doppelt gefährdet. So floh er 1935 in die damalige Tschechoslowakei, wo er Sport- und Kulturveranstaltungen für jüdische Kinder und Jugendliche organisierte. Als die deutsche Wehrmacht 1939 in Prag einmarschierte, half er vielen Kindern, das Land zu verlassen. Er selbst wurde verhaftet und kümmerte sich in There-

senstadt und Auschwitz-Birkenau um die jüngsten Häftlinge, für die er zu einer Vaterfigur wurde. Kurz vor der Auflösung des Familienlagers und der Ermordung seiner Schützlinge wurde er unter ungeklärten Umständen tot aufgefunden. Mit Filmausschnitten, die für eine Dokumentation der Reihe „ZDF-History“ über Fredy Hirsch gedreht wurden, werden wichtige Stationen aus Hirschs Leben nachgezeichnet.

Antisemitismus ist keine Meinung - vom notwendigen Kampf gegen alten und neuen Judenhass

Kurs-Nr.: 18003HA

Burkhard Hose

Donnerstag, 12. März, 20.00 bis 21.30 Uhr
Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4,
Hammelburg

5,- € (Abendkasse)

Der Vortrag wirft einen Blick auf den historischen Antisemitismus und auf den Versuch der letzten Jahrzehnte, dem fortdauernden Antisemitismus mit einer lebendigen Erinnerungskultur zu begegnen. Schließlich geht es um die Frage, wie in der Gegenwart alte und neue Erscheinungsweisen des Antisemitismus wirksam bekämpft werden können. Burkhard Hose, in Hammelburg geborener Theologe, ist Studentenpfarrer in Würzburg und katholischer Vorstand der Würzburger Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit.

Eine Veranstaltung der Stadtbibliothek Hammelburg.

Herkunft & Verdacht - Provenienzforschung am Museum im Kulturspeicher Würzburg

Kurs-Nr.: 18004KG

Beatrix Piezonka

Donnerstag, 19. März, 19.30 bis 21.00 Uhr
Landratsamt, Kl. Sitzungssaal, Bad Kissingen

6,- € (Abendkasse)

Spätestens seit dem Fall Cornelius Gurlitt ist die Provenienzforschung, die sich mit der Herkunftsgeschichte von Objekten beschäftigt, in aller Munde. In den Beständen fast aller bedeutenden Museen finden sich zahlreiche Kunstwerke, die ihren jüdischen Besitzern geraubt oder verfolgungsbedingt weit unter Wert abgepresst wurden. Die Recherche nach den früheren Besitzern ist geprägt von detektivischer Kleinarbeit: Datenbanken müssen durchsucht, Auktionskataloge gesichtet, Literatur gewälzt und Aktenberge durchforstet werden. Die Historikerin und Provenienzforscherin Beatrix Piezonka vom Museum im Kulturspeicher in Würzburg gewährt anhand konkreter Beispiele interessante Einblicke in diese Tätigkeit und lässt so Personen und Geschichten lebendig werden. Eines dieser Beispiele führt dabei nach Bad Kissingen.



Verfemt, verfeindet, innig verbunden: Judentum und Islam in der Geschichte

Kurs-Nr.: 18005KG

Dr. Johannes Rosenbaum

Donnerstag, 26. März, 19.30 bis 21.00 Uhr
Landratsamt, Gr. Sitzungssaal, Bad Kissingen
6,- €

Durch die wissenschaftliche Aufarbeitung der Shoah und des Antisemitismus existiert mittlerweile ein detailliertes und differenziertes Bild über das jüdisch-christliche Verhältnis in Europa. Doch wie gestaltete sich das jüdisch-muslimische Verhältnis in muslimisch geprägten Gesellschaften? Hatten Juden mit ähnlicher Repression zu leben oder herrschte ein tolerantes Miteinander? Und wie ist die Situation heute? Wie werden z. B. Juden und Muslime in Deutschland wahrgenommen und behandelt? Lässt sich Antisemitismus mit Islam- und Muslimfeindlichkeit vergleichen?

(K)ein Bild von Jeschua. Die Darstellung des Juden Jesus in der bildenden Kunst

Kurs-Nr.: 18006KG

Hans-Jürgen Beck

Donnerstag, 2. April, 19.30 bis 21.00 Uhr
Landratsamt, Gr. Sitzungssaal, Bad Kissingen
kostenfrei

Die Geschichte der abendländischen Kunst ist über weite Strecken eine Geschichte der Verdrängung der jüdischen Herkunft Jesu von Nazareth. Lange Zeit bot die christliche Kunst keinen Platz für ein Bild des Juden Jeschua ben Josef. Jesus und seine ersten Jüngerinnen und Jünger wurden ihres jüdischen Hintergrunds entkleidet. Juden dienten lediglich als mehr oder minder negativ gezeichnete Kontrastfolie, vor der sich der Christus des Glaubens umso strahlender abheben konnte. Dies änderte sich erstmals mit Rembrandt, blieb aber bis zum 19. Jahrhundert folgenlos. Erst jüdische Künstler wie Antokolsky, Gottlieb, Liebermann und Chagall entdeckten den Juden Jesus neu und gaben ihm in ihren Werken eindrucksvoll Gestalt. Der Vortrag zeichnet diese Entwicklung anhand zahlreicher Beispiele aus der bildenden Kunst nach.

Biografisches Gedenkbuch der Kissinger Juden während der NS-Zeit

Kurs-Nr.: 18007KG

Rudolf Walter

Mittwoch, 29. April, 19.30 bis 21.00 Uhr
Landratsamt, Gr. Sitzungssaal, Bad Kissingen
kostenfrei

Rudolf Walter hat sich während der letzten Jahrzehnte sehr intensiv mit dem jüdischen Leben in Bad Kissingen beschäftigt. So hat er etwa zusammen mit SchülerInnen die Dauerausstellung im jüdischen Gemeindehaus gestaltet. Sein jüngstes Projekt ist ein Online-Gedenkbuch für die Kissinger Juden während der NS-Zeit, in dem er die Entrechtung, Vertreibung, Deportation und Ermordung der Kissinger Juden während der

NS-Gewaltherrschaft an konkreten Familienbiografien darstellt. Es versucht, nicht nur Namen zu nennen und die wichtigsten biografischen Daten aufzulisten, sondern - soweit dies noch möglich ist - Lebensläufe und Schicksale zu rekonstruieren, um den individuellen Charakter der jeweiligen Persönlichkeit aufzuzeigen. In seinem Vortrag wird er Einblick in die jahrelangen Recherchen geben, die diesem Projekt zugrunde liegen, das Konzept des Gedenkbuchs erläutern und einige konkrete Biografien vorstellen.

Israelischer Tanzabend

Kurs-Nr.: 18008HA

Cornelia Mence

Donnerstag, 7. Mai, 19.00 bis 20.30 Uhr
Museum Herrenmühle, Turnhouter Str. 15,
Hammelburg
10,- €

Israelische Tänze spiegeln die unterschiedlichsten Einflüsse der verschiedenen Kulturen in Israel wider. Noch heute wird in Israel am Strand, auf Plätzen, in Straßen und natürlich bei Festen getanzt. Die TeilnehmerInnen lernen traditionelle, moderne, religiöse Tänze sowie Tänze zur Klezmer-Musik kennen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Tänze sind Gruppentänze, die für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet sind. Es empfiehlt sich, bequeme Kleidung und leichte Schuhe zu tragen. Die Referentin ist Kreisleitungspflegerin und Gesundheitspädagogin.

- max. 8 Personen

Anmeldung bis 30.04.2020 bei der vhs Hammelburg.

Bitte mitbringen: ein Getränk

Eine Veranstaltung des Museums Herrenmühle und der vhs Hammelburg.

Synagogen im Landkreis Bad Kissingen - neue Erkenntnisse

Kurs-Nr.: 18009HA

Cornelia Berger-Dittscheid

Donnerstag, 14. Mai, 19.30 bis 21.00 Uhr
Museum Herrenmühle, Turnhouter Str. 15,
Hammelburg
5,- € (Abendkasse)

Unterfranken wies einst die größte Dichte jüdischer Besiedelung im heutigen Bayern auf. Steinerne Zeugen dieses blühenden jüdischen Lebens waren zahlreiche Synagogen, die im Gefolge der NS-Diktatur zerstört oder zweckentfremdet wurden. Wenige vorbildlich restaurierte und museal hergerichtete Synagogen vermitteln uns heute einen Eindruck von einstiger jüdischer Religionsausübung. An ausgewählten regionalen Beispielen zeigt die Architektin und Kunsthistorikerin die Entwicklung der Synagogenarchitektur auf und stellt neueste Erkenntnisse vor, die sie als Mitarbeiterin am Synagogen-Gedenkbuch Bayern gewonnen hat. Sie wird bei dieser Gelegenheit auch den Band über den Landkreis Bad Kissingen präsentieren. *Eine Veranstaltung des Museums Herrenmühle und der vhs Hammelburg.*



Führung durch den jüdischen Friedhof in Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 18010KG

Peter Kaidel

Sonntag, 17. Mai, 14.30 bis 15.00 Uhr

Treff: Jüdischer Friedhof (Parkplatz Bergmannstr.),
Bad Kissingen

kostenfrei

Der jüdische Friedhof von Bad Kissingen hat eine über 200-jährige Geschichte. Er wurde mehrfach geschändet: während der Weimarer Republik, der NS-Zeit und zuletzt 1994. Ende August 1942 fand die letzte Beisetzung in der NS-Zeit statt. Danach wurde er geschlossen. Seit Kriegsende dient er wieder als Begräbnisstätte für die jüdischen Bürger der Stadt und für hier verstorbene Kurgäste. Peter Kaidel, Stadtheimatspfleger in Bad Kissingen und Betreuer des jüdischen Friedhofs, wird in seiner Führung die Geschichte so manchen Steins zum Sprechen bringen und jüdische Begräbnis- und Bestattungsriten erläutern. Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine angemessene Kopfbedeckung mitzubringen.

„Wahrheiten wachsen wie Bäume...“

Kurs-Nr.: 18011KG

Siegfried Steiger

Mittwoch, 20. Mai, 19.30 bis 21.00 Uhr

Landratsamt, Gr. Sitzungssaal, Bad Kissingen

8,- €

Anmerkungen zum Recht des Kindes auf Liebe und Achtung bei Janusz Korczak. Der Pädagoge, Arzt und Schriftsteller Janusz Korczak (1878-1942) nimmt eine Vorreiterrolle in der Kinderrechtsdiskussion ein. Als Erster appellierte er in seinen Schriften an die Erwachsenen, Kinder als vollwertige Menschen zu achten. Er formulierte Grundrechte für Kinder und setzte diese in seiner pädagogischen Praxis (etwa im Kinderparlament) um. 1912 eröffnete er in Warschau ein jüdisches Waisenhaus, das er 30 Jahre lang als Direktor leitete. Nach der deutschen Besetzung Polens wurde Korczak 1940 gezwungen, mit seinen Waisenhauskindern ins Ghetto zu ziehen. Von dort aus wurde er im August 1942 mit über 200 Kindern nach Treblinka deportiert und ermordet. Obwohl Korczak mehrere Angebote zur Rettung erhalten hatte, lehnte er sie ab, weil er die Kinder nicht im Stich lassen wollte. Siegfried Steiger, Vorsitzender der Korczak-Gesellschaft, führt in seinem Vortrag in Leben und Werk des großen Arztes und Pädagogen ein und beleuchtet dabei auch dessen Verhältnis zum Judentum.

Kurt Eisner - Revolutionärer Idealist und Vater des Freistaats

Kurs-Nr.: 18012KG

Christian Ude

Dienstag, 26. Mai, 19.30 bis 21.00 Uhr

Landratsamt, Gr. Sitzungssaal, Bad Kissingen

8,- €

Aus dem Leben des ersten bayerischen Ministerpräsidenten Kurt Eisner sind meist nur zwei Ereignisse bekannt: die Ausrufung des Freistaats Bayern im November 1918 und seine Ermordung Ende Februar 1919. Dass die Persönlichkeit des deutsch-jüdischen Politikers, Journalisten, Schriftstellers und überzeugten Pazifisten mehr Facetten besaß, wird der Vortrag vermitteln. So gehen auf ihn etwa die Einführung des ersten Frauenwahlrechts in Deutschland, des Achtstundenarbeitstags und einer Arbeitslosenversicherung zurück. Christian Ude, langjähriger Münchner Oberbürgermeister, ist einer der bekanntesten und profiliertesten Politiker der SPD in Bayern.

Jüdische Handschriften aus Franken

Kurs-Nr.: 18013HA

Prof. Dr. Katrin Kogman-Appel

Montag, 8. Juni, 19.30 bis 21.30 Uhr

Museum Herrenmühle, Turnhouter Str. 15,
Hammelburg

5,- € (Abendkasse)

Der Hammelburger Machsor, ein reich illustriertes Gebetbuch, das Jakob ben Schneor 1349 für Rabbiner Mair ben Elia in Hammelburg ausgestaltete, zählt zu den schönsten mittelalterlichen Handschriften Süddeutschlands. Die zahlreichen Darstellungen faszinieren mit überbordender Erzählfreude und Fabulierlust, die teilweise expressive Phantastik der zahlreichen Fabelwesen und der Humor, mit dem die liturgischen Texte begleitet werden. In ihrem Vortrag stellt Katrin Kogman-Appel den Hammelburger Machsor in den größeren Kontext anderer jüdischer Handschriften aus Franken. Prof. Dr. Katrin Kogman-Appel ist Professorin für Jüdische Studien an der WWU Münster. *Eine Veranstaltung des Museums Herrenmühle und der vhs Hammelburg.*

Auf jüdischen Spuren unterwegs in Bad Brückenau

Kurs-Nr.: 18014HB

Cornelia Mence

Dienstag, 30. Juni, 19.30 bis 20.30 Uhr

Treff: Parkplatz E-Center, Sinnort 2, Bad Brückenau
kostenfrei, Spenden für die Erinnerungsarbeit erbeten
Schon im 16. Jh. wurden Juden in Bad Brückenau erwähnt. Doch war die jüdische Gemeinde immer sehr klein geblieben. Erst um die Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert vergrößerte sie sich durch Zuzug aus den umliegenden Ortschaften deutlich und trug erheblich zum wirtschaftlichen Aufschwung der Stadt bei. Kreisheimatpflegerin Cornelia Mence berichtet während des Rundgangs über die Geschichte und Schick-



sale einzelner jüdischer Brückenauser und deren Lebensumfeld. Einige Stationen werden untermalt mit Texten aus der Erzählung „Zwischen zwei Städten“ des Literaturnobelpreisträgers Samuel J. Agnon, der darin die Stadt und das Bad Brückenauser in der Zeit des Ersten Weltkrieges beschreibt.

Jüdische Familiengeschichten aus Unterfranken Kurs-Nr.: 18015HB

Dr. Roland Flade

Donnerstag, 9. Juli, 19.30 bis 21.00 Uhr
Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenauser
kostenfrei, um Spenden wird gebeten

In seinem Vortrag zeichnet Roland Flade die Lebensgeschichten einiger jüdischer Familien aus Unterfranken nach. Einen besonderen Platz nehmen der gebürtige Brückenauser Senator David Schuster und dessen Familie ein. Flade beschreibt die Integration der Juden in die unterfränkische Gesellschaft, ihren Patriotismus und ihren Beitrag zu Wirtschaft, Kultur und Bildung, kommt aber auch auf Ausgrenzung und Verfolgung in der NS-Zeit zu sprechen. „Es sind“, so Roland Flade, „Geschichten von Menschen, die bis 1933 selbstverständlicher Teil der Gesellschaft waren und die sich nicht vorstellen konnten, dass ihnen ein unmenschliches Regime Heimat und Leben rauben würde.“ Der Journalist, Autor und Historiker Dr. Roland Flade war lange Zeit Redakteur bei der Main-Post.

Auf jüdischen Spuren unterwegs in Westheim Kurs-Nr.: 18016HA

Cornelia Mence

Donnerstag, 9. Juli, 19.00 bis 20.00 Uhr
Treff: Kirche Westheim, Petergasse 6
Teilnahme kostenfrei, Spenden für die Erinnerungsarbeit erbeten

Obgleich es seit fast 80 Jahren keine jüdische Bevölkerung in Westheim mehr gibt, existieren noch heute Spuren ihrer mindestens 450 Jahre langen Anwesenheit. In der Mitte des 19. Jh. hatte Westheim die zahlenmäßig größte jüdische Bevölkerung des heutigen Landkreises Bad Kissingen. Die Westheimer Juden waren geschätzte Mitglieder der Gemeinschaft, aktiv in Vereinen und Gemeinderat. Der Rundgang folgt den Spuren der Westheimer Juden im Lauf der Geschichte. Die TeilnehmerInnen lernen u. a. den Hirschenberger Platz, die Synagoge und die Mikwe kennen und erfahren etwas über die Schicksale von Familien und Einzelpersonen. Die Führung wird von der Kreisheimatpflegerin durchgeführt.

Eine Veranstaltung des Museums Herrenmühle und der vhs Hammelburg.

Die Stellung der Frau im Judentum und deren Veränderung im Lauf der Zeit

Kurs-Nr.: 18017KG

Dr. Antje Yael Deusel

Dienstag, 21. Juli, 19.30 bis 21.00 Uhr
Landratsamt, Gr. Sitzungssaal, Bad Kissingen
8,- €

Mit Rabbinerin Dr. Antje Yael Deusel, die am Bamberger Klinikum als Fachärztin für Urologie tätig ist, wurde im Herbst 2011 erstmals seit Regina Jonas wieder eine in Deutschland ausgebildete deutsche Jüdin in das Amt einer Rabbinerin eingeführt. In ihrem Vortrag geht sie der Frage nach, welche Rolle die Frau im traditionellen Judentum spielt und wie sich Stellung, Selbstverständnis und Aufgaben der jüdischen Frau im Laufe der Zeit verändert haben.

„Zaungast des Glücks“ Leben und Werk Emmerich Kálmáns

Kurs-Nr.: 18018KG

Hans-Jürgen Beck

Donnerstag, 23. Juli, 19.30 bis 21.00 Uhr
Landratsamt, Gr. Sitzungssaal, Bad Kissingen
kostenfrei

Emmerich Kálmán (1882-1953) gehörte mit seinen Operetten „Gräfin Mariza“ und „Die Czardasfürstin“ zu den erfolgreichsten Komponisten seiner Zeit. Doch der Meister der leichten Muse fühlte sich letztlich nur als „Zaungast des Glücks“. Die Erfahrung von Heimatlosigkeit und Verlust durchzog sein Leben: Der Bankrott des Vaters, das jähe Ende seiner kurzen Karriere als Klaviervirtuose, sein Scheitern als ernster klassischer Komponist, der frühe Tod seiner Geliebten Paula, die Flucht ins Exil vor den Nazis, der Tod zweier Schwestern in der Shoah, die antisemitischen Angriffe gegen ihn nach dem Krieg, die endlosen strindbergischen Eheszenen mit seiner Frau Vera, schließlich Alter, schwere Krankheit und Tod in der Fremde. Der Vortrag führt in das umfangreiche Werk Kálmáns ein und lässt sein bewegtes Leben Revue passieren.

Führung durch den jüdischen Friedhof in Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 18019KG

Peter Kaidel

Sonntag, 6. September, 14.30 bis 15.30 Uhr
Treff: Jüdischer Friedhof (Parkplatz Bergmannstr.),
Bad Kissingen
kostenfrei

Der jüdische Friedhof von Bad Kissingen blickt auf eine über 200-jährige Geschichte zurück. Stadtheimatpfleger Peter Kaidel wird in seiner Führung die Geschichte so manchen Steins zum Sprechen bringen und jüdische Begräbnis- und Bestattungsriten erläutern. Männliche Teilnehmer werden gebeten, eine angemessene Kopfbedeckung mitzubringen.



Auf jüdischen Spuren durch Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 18020KG

Marlies Walter

Sonntag, 13. September, 15.00 bis 16.30 Uhr

Treff: Judenhof, Bachgasse, Bad Kissingen

kostenfrei

Bad Kissingen besaß bis zur NS-Zeit eine der größten und bedeutendsten jüdischen Gemeinden in Bayern, deren Wurzeln bis ins Mittelalter zurückreichen. Wenn auch die Neue Synagoge dem nationalsozialistischen Terror zum Opfer gefallen ist, so besitzt Bad Kissingen doch immer noch zahlreiche sichtbare Zeugnisse jüdischen Lebens. Die Führung von Marlies Walter führt zum Judenhof in der Bachgasse, den Wohn- und Geschäftshäusern bekannter jüdischer Familien sowie zum Jüdischen Gemeindehaus mit Synagoge und Ausstellung. Kenntnisreich lässt sie dabei die jüdische Geschichte der Kurstadt lebendig werden.

Anmeldung bis 10.9.2020 bei der vhs Bad Kissingen. Max. 25 Teilnehmer.

Besichtigung des jüdischen Friedhofes in Pfaffenhausen

Kurs-Nr.: 18005HA

Cornelia Mence

Sonntag, 6. September, 11.00 bis 12.30 Uhr

Treffpunkt: Eingang jüdischer Friedhof An der Aich, Pfaffenhausen

Teilnahme kostenfrei, Spenden für die Erinnerungsarbeit erbeten

Der Friedhof in Pfaffenhausen ist der älteste jüdische Friedhof im Landkreis Bad Kissingen und diente lange Jahre als Bezirksfriedhof. Anhand einiger exemplarischer Beispiele erhalten die TeilnehmerInnen des Rundgangs Informationen zur Geschichte des Friedhofes sowie über Symbole, Inschriften und die dort beigesetzten Personen. Die Führung wird von der Kreisheimatpflegerin durchgeführt.

Bitte festes Schuhwerk tragen und eine Kopfbedeckung für Männer mitbringen.

Eine Veranstaltung des Museums Herrenmühle und der vhs Hammelburg.

Letztes Semester gab es den Kurs noch, jetzt können Sie ihn nicht mehr finden? Melden Sie sich bei uns! Wir können Sie auch als Interessent erfassen.

Kultur und Gestalten

Vom April bis Juni 2020 bieten das Museum Obere Saline und die vhs Künstlerworkshops an. Themen, Termine und Einzelheiten sind dem gesonderten Flyer zu entnehmen und auch unter www.vhs-kisshab.de einzusehen.

Foto/Video/Film

Fotografieren mit der Digitalkamera

Stefan Dancs

Sie haben sich eine Digitalkamera gekauft oder wollen lernen, welche Möglichkeiten Ihre Kamera bietet? Hier wird Ihnen die Funktionsweise vermittelt und Sie lernen die Zusammenhänge der Bedienungselemente kennen. Wir beschäftigen uns mit dem Verhältnis von Zeit und Blende, mit Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe. Der Kurs richtet sich an Einsteiger/innen und Fortgeschrittene. Am 1. Tag Einführung in technische Grundlagen und den Umgang mit Ihrer Digitalkamera, danach Aufnahmen in Bad Kissingen. Am 2. Tag Natur- und Portraitaufnahmen. Mittags werden die Aufnahmen besprochen und ausgewertet. Bitte mitbringen: eigene Digitalkamera

Kurs-Nr.: 2101KG

Samstag, 25. Januar, 9:00 bis 15:00 Uhr

Sonntag, 26. Januar, 9:00 bis 15:00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
90,- €

Kurs-Nr.: 21000KG

Samstag, 4. Juli, 8:30 bis 14:30 Uhr

Sonntag, 5. Juli, 8:30 bis 14:30 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
90,- €

Makrofotografie (Nahfotografie)

Kurs-Nr.: 21005KG

Stefan Dancs

Samstag, 4. Juli, 15.00 bis 19.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
29,- €

Faszinierende Motive in der Natur

Die Welt mit anderen Augen erkunden. Um Neues auszuprobieren und fotografisch festzuhalten, bietet dieses Genre für Fotoenthusiasten unbegrenzte Mög-



lichkeiten. Tiere, Pflanzen, Strukturen und Alltagsgegenstände sind die Motive, die sich in diesem speziellen Bereich der Fotografie finden lassen. Sie sehen, wie auch mit wenig Equipment der Einstieg in die Welt der Makrofotografie gelingt und erfahren die entscheidenden Faktoren sowie Tricks der Profis, um aus einem anschaulichen Bildmotiv ein faszinierendes Makrofoto entstehen zu lassen.

Bitte mitbringen: kleine Gegenstände zum Fotografieren und Kamera

Portrait-Fotografie

Kurs-Nr.: 21010KG

Stefan Dancs

Sonntag, 5. Juli, 15.00 bis 19.00 Uhr

**vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
29,- €**

Voraussetzung: Einführung in die Digitalfotografie oder entsprechend gute Kenntnisse. Der Workshop konzentriert sich auf Theorie und Praxis der Portrait-Fotografie ohne Studio. Inhalte: Aufbau und Gestaltung des Sujets, Lichtführung, Posing. Sie porträtieren sich gegenseitig und erhalten so einige gute Aufnahmen von sich selbst! Zum Schluss werten wir die Bilder aus und besprechen diese. Geeignet für digitale Spiegelreflexkameras. Sucher- und Kompaktkameras nur in begrenztem Umfang möglich.

Bitte mitbringen: Digitalkamera und Ausrüstung.

Bildbearbeitung am PC-Grundkurs

Kurs-Nr.: 21015HA

Stefan Dancs

Samstag, 9. Mai, 9.00 bis 15.00 Uhr

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
46,- €**

Dieser Kurs macht Sie mit den Möglichkeiten der digitalen Fotografie und der Bildbearbeitung am PC vertraut. Sie erfahren, wie digitale Bilder entstehen und was Pixel sind. Sie lernen Bild-Dateiformate und Farbmodelle kennen, wie Sie die Bilder auf den Computer übertragen und verwalten. Sie lernen die typischen Werkzeuge kennen. Sie führen Bildkorrekturen durch (z. B. Helligkeit, rote Augen). Sie lernen die Ebenen-Technik kennen, erstellen Bild-Montagen und fügen Text hinzu, präsentieren Bilder am PC und im Internet, drucken sie aus oder geben sie weiter. Eingesetzt wird die Software Adobe Photoshop Elements 15. Bei Bedarf lässt sich eine Testversion herunterladen.

Bitte mitbringen: Laptop und Schreibmaterial

Besser Fotografieren mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 21020HA

Ralf Bauer

Donnerstag, 20. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
9,50 €**

Das Smartphone hat jeder fast immer dabei, also eine Alternative zur Fotokamera. Die Bedienung ist jedoch anders. Mit Tipps und Tricks gelingen Ihnen besse-

re Bilder. Nach Behandlung allgemeiner Grundlagen und Einstellungen erklärt der Referent wichtige Zusammenhänge und sensibilisiert für Bildaufbau und -gestaltung. Außerdem demonstriert er, wie Bilder via Snapseed nachbearbeitet werden können. Auf individuelle Apps kann aufgrund der Vielzahl der vorhandenen Varianten nicht eingegangen werden.

ab 5 Teilnehmern

Bitte mitbringen: Smartphone (geladen)

Einführung in die digitale Fotografie

Kurs-Nr.: 21025HA

Ralf Bauer

Donnerstag, 19:30 bis 21:30 Uhr, 4x (plus ein Außen-termin nach Absprache)

Beginn: 05. März

Jugendzentrum, Kirchgasse 10, Hammelburg

48,- € (inkl. Skript)

Schwerpunkt Landschaftsfotografie.

Der Kurs richtet sich an Besitzer einer digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR), Systemkamera (DSLM) oder Bridgekamera ohne Vorkenntnisse. Die 4 Themenbereiche: technische Komponenten und Zusammenhänge, Bildgestaltung, Nachbearbeitung (als Demo) und Praxisteil in Form eines sog. Foto-Walks. Kursunterlagen bringt der Kursleiter mit.

7 bis 10 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Kamera mit leerer Speicherkarte und vollen Akkus, Handbuch zur Kamera, Stativ, ggf. Fernauslöser

Naturfotografie - Knips dich glücklich

Kurs-Nr.: 21030KO

Cornelia Keuler

Sonntag, 17. Mai, 14.00 bis 18.00 Uhr

Treff: Parkplatz Oehrbachtal

15,- €

Entdecke das Schöne auf unserem gemeinsamen Streifzug durch die Natur. Das Leben hat für uns so viele schöne Momente als Geschenk - wir müssen es nur sehen. Wenn alle Bilder geknipst sind, werden die schönsten herausgesucht und auf einer extra Pinwand im Internet - gerne auch mit Namen - veröffentlicht und gewürdigt. Das beste Bild wird nominiert. Bitte mitbringen: Digitalkamera, Smartphone-Cam, Spiegelreflexkamera

Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung am PC - Grundkurs

Kurs-Nr.: 21040KG

Herbert Wehner

Samstag, 15. Februar, 9.00 bis 16.00 Uhr

**Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße**

42,- €

Wie funktionieren Digitalkameras und welche Rolle spielen Pixel? Was bedeutet digitaler und optischer Zoom? Welche Digitalkamera ist für mich richtig? Wie kommen meine Bilder auf den PC und wie kann ich



die organisieren und präsentieren? Welche Bildformate sind sinnvoll? Wie kann ich Bilder am PC nachbearbeiten / optimieren? Fragen, die beantwortet werden! Der Kurs beinhaltet eine Einführung in die Welt der Digitalfotografie sowie der digitalen Bildbearbeitung mit dem Grafikprogramm Adobe Photoshop Elements.

Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung am PC - Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 21045KG

Herbert Wehner

Samstag, 7. März, 9.00 bis 16.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),
Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße
42,- €

... mit Adobe Photoshop Elements
Dieser Kurs richtet sich an alle, die erste Erfahrungen mit einer Digitalkamera und der digitalen Bildbearbeitung haben, bzw. den Teilnehmern des Grundlagenkurses oder aus dem Herbst/Wintersemester, um die Kenntnisse zu vertiefen. Anhand von Beispielen werden viele Probleme aus dem fotografischen Alltag bearbeitet, wie z. B. Bildhintergründe austauschen und aufwerten, Schärfentiefe und Bewegungsunschärfe einbauen, Diashows oder Bildübergänge erzeugen, die dann im Werbebereich oder auf Internetseiten als grafische Elemente eingesetzt werden können.



Literatur

Das Alphabet der Körpersprache und Rhetorik

Kurs-Nr.: 5305KG

Armin Meisner-Then

Samstag, 25. Januar, 10.00 bis 18.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
56,- €

Von A wie Ansprache/Argumentieren über G wie Gestik/Gang, M wie Mimik/Meinung, K wie Konflikt/Konfrontation, S wie Stimme/Schlagfertigkeit bis hin zu Z wie Zwiegespräch/Zielführung. Mit Beispielen aus dem Alltag und potentiellen Situationen bietet der Kurs einen Überblick über grundlegende Elemente der Rhetorik und Körpersprache. Sie lernen, was an non-verbale und verbale Fertigkeiten dazugehört, um vor/in einer Gruppe oder im Dialog klar seine Sache zu vertreten oder einen Inhalt zu präsentieren.

Menschen und Welt im Roman - Literaturkreis am Vormittag

Kurs-Nr.: 22000KG

Gerhild Ahnert

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 6x
Beginn: 5. Februar, alle zwei Wochen
Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,
Bad Kissingen
30,- €

Mensch und Welt im Roman: Es werden drei Roma-

ne im Semester vorgestellt - deutsche Romane oder Übersetzungen ins Deutsche. Sie erhalten Hintergrundinformationen zu den Autoren, der Zeit und den Orten. Anschließend folgt eine Diskussion über den Inhalt und die Form der jeweiligen Werke.

1. Thema: Valeria Luiselli, Archiv der verlorenen Kinder. Weitere Themen werden im Kurs besprochen.

Schreibtraining

Kurs-Nr.: 22005KG

Dr. Nils Aschenbeck

Samstag, 14.00 bis 17.00 Uhr, 4x
Beginn: 25. April (1x monatlich)
vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
52,- €

Sie lernen das Schreiben von Geschichten, Erinnerungen und Autobiographien. Es wird gemeinsam gelesen und diskutiert. Auch geht es um das „danach“. Was mache ich mit Texten oder meinem Buch? Wie finde ich einen Agenten oder einen Verlag? Zudem werden Möglichkeiten des Selbstverlages (auch E-Book) vorgestellt. Der Kursleiter arbeitet als freier Autor und Lehrbeauftragter an der Universität in Vechta.

Bücher-Frühling

Kurs-Nr.: 22015HA

Andrea Teltz

Donnerstag, 19. März, 19.30 bis 21.00 Uhr
Bunter Buchladen, Kissingener Straße 8, Hammelburg
9,- €

Der Bunte Buchladen Hammelburg stellt seine Favoriten der Leipziger Buchmesse vor. Erleben Sie, welche Bücher frühlingshaften Lesegenuss versprechen, schmökern Sie ohne Zeitdruck und freuen Sie sich auf einen entspannten Abend.

In Kooperation mit dem Bunten Buchladen Hammelburg

E-Books & Co. ausleihen für Anfänger (Onleihe)

Kurs-Nr.: 22020HB

Jan Marberg

Mittwoch, 1. April, 18.30 bis 20.00 Uhr
Musikschule (vhs-Raum), Ernst-Putz-Straße 9,
Bad Brückenau

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Wie lassen sich E-Books ausleihen und welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Mit dem Internet-Angebot Onleihe ist dies möglich. Über die Onleihe lassen sich nicht nur digitale Bücher (E-Books), sondern auch digitale Hörbücher, Filme und Zeitschriften bequem ausleihen. Der Kurs zeigt, wie die Onleihe funktioniert und gibt Tipps zur Nutzung. Allen Teilnehmenden wird ein dreimonatiger kostenloser Testzugang ausgehändigt.

Bitte mitbringen: Auf Wunsch können mobile Endgeräte und Laptops mitgebracht werden.



E-Books & Co. ausleihen für Anfänger (emu)

Kurs-Nr.: 22025HA

Jan Marberg

Montag, 23. März, 18.30 bis 20.00 Uhr
Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4,
Hammelburg

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Wie lassen sich E-Books ausleihen, und welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein? Mit dem Internet-Portal emu der Stadtbibliothek ist dies möglich. Der Kurs zeigt, wie das Portal funktioniert und gibt Tipps zur Benutzung. Auf Wunsch können mobile Endgeräte und Laptops mitgebracht werden.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg



Musik

Vorträge zur Musikgeschichte 1-5

Roland Heß

Heiter bis besinnlich. Einblicke in die Musik der verschiedenen Epochen auch aus ungewohnten Blickwinkeln. Anschließend Gelegenheit zur Diskussion.

Kurs-Nr.: 23000HB

Freitag, 14. Februar, 20.00 bis 21.30 Uhr
Musikschule (vhs-Raum), Ernst-Putz-Straße 9,
Bad Brückenau

10,- €

Heute behandelte Epoche: Das Mittelalter

Kurs-Nr.: 23005HB

Freitag, 13. März, 20.00 bis 21.30 Uhr
Musikschule (vhs-Raum), Ernst-Putz-Straße 9,
Bad Brückenau

10,- €

Heute behandelte Epoche: Renaissance

Kurs-Nr.: 23010HB

Freitag, 24. April, 20.00 bis 21.30 Uhr
Musikschule (vhs-Raum), Ernst-Putz-Straße 9,
Bad Brückenau

10,- €

Heute behandelte Epoche: Barock

Kurs-Nr.: 23015HB

Freitag, 22. Mai, 20.00 bis 21.30 Uhr
Musikschule (vhs-Raum), Ernst-Putz-Straße 9,
Bad Brückenau

10,- €

Heute behandelte Epoche: Klassik / Romantik

Kurs-Nr.: 23020HB

Freitag, 19. Juni, 20.00 bis 21.30 Uhr
Musikschule (vhs-Raum), Ernst-Putz-Straße 9,
Bad Brückenau

10,- €

Heute behandelte Epoche: Moderne

Afrikanisches Trommeln

Anfänger und leicht Fortgeschrittene

Sylvia Nostadt

Neben den Grundtechniken auf der Djembé erlernen wir rhythmische Muster für ein mehrstimmiges Stück. In kurzer Zeit ermöglichen die Trommeln ein gemeinsames Musizieren in der Gruppe. Neu- und Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! Kursniveau: von 0 Erfahrung bis zu 4 Jahre regelmäßigen Unterricht und bekennde Gemüthlerner. Leihtrommeln stehen kostenfrei zur Verfügung

Kurs-Nr.: 23055KG

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5x

Beginn: 5. März

Oehrberg, Einsiedelstr. 24, Burkardroth

75,- €

Kurs-Nr.: 23060KG

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5x

Beginn: 23. April

Oehrberg, Einsiedelstr. 24, Burkardroth

75,- €

Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene

Sylvia Nostadt

Neben den Grundtechniken auf der Djembè erlernen wir verschiedene rhythmische Muster, aus denen ein mehrstimmiges Stück entsteht. In kurzer Zeit ermöglichen so die Trommeln das Erlebnis des gemeinsamen Musizierens in der Gruppe. Der Spaß am gemeinsamen Spiel steht im Vordergrund. Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sind hier herzlich willkommen!

Kurs-Nr.: 23065KG

Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5x

Beginn: 4. März

Oehrberg, Einsiedelstr. 24, Burkardroth

75,- €

Kurs-Nr.: 23070KG

Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5x

Beginn: 22. April

Oehrberg, Einsiedelstr. 24, Burkardroth

75,- €

Gitarrenkurs - Aufbau

Kurs-Nr.: 23075KD

Volker Waldau

Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5x

Beginn: 20. April

Mittelschule (Klassenzimmer), Burkardroth

49,- €

Die Grundlagen des Einsteigerkurses werden vertieft und durch weitere Akkorde und Begleitmöglichkeiten ergänzt. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Basisakkorde.

Bitte mitbringen: ein eigenes Instrument und Schreibsachen.



Gitarre - Grundkurs Liedbegleitung

Kurs-Nr.: 23080KG

Volker Waldau

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 4. Februar

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
49,- €

Gitarre spielen zur Begleitung von Liedern ist keine Hexerei und auch für erwachsene Einsteiger ist es nie zu spät! Für Interessierte aller Altersstufen. Es werden die wichtigsten Grundakkorde, einfache Schlag- und Zupftechniken, sowie die Grundlagen der Barré-Technik anhand bekannter Lieder und Songs aus den verschiedensten Musikstilen vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht nötig, aber natürlich auch nicht von Nachteil! Sie erhalten fundierte Informationen rund um die Gitarre und bekommen Spiel- und Literaturtipps vom Profi! Alle Kursteilnehmer benötigen eine akustische Gitarre (Stahl- oder Nylonsaiteninstrument). Gerne dürfen vorhandene Liederbücher/Notenmaterial mitgebracht werden. Tägliche Übungszeit (mind. 15 Minuten) sollte eingeplant werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

Gitarre - Grundkurs Melodiespiel

Kurs-Nr.: 23085KG

Volker Waldau

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 16. Juni

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
51,- €

Melodie auf der Gitarre spielen - das ist gar nicht so schwierig. Im Kurs werden hierzu die Grundkenntnisse des Spielens nach dem Tabulatursystem vermittelt. Auch ohne Notenkenntnisse kann man hier einsteigen und schon bald erste kleine Melodien auf der Gitarre zum Besten geben. Parallel wird auch das Notenspiel aufgezeigt. Die Teilnehmer benötigen eine akustische Gitarre (Stahl- oder Nylonsaiten). Unkostenbeitrag für Kopien: € 2,- (in Kursgebühr enthalten)
Bitte mitbringen: akustische Gitarre (Stahl- oder Nylonsaiten)

Gitarre - Liedbegleitung

Kurs-Nr.: 23090KO

Volker Waldau

Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5x

Beginn: 15. Juni

Grund- u. Mittelschule (Zi. EG 07), Waldstraße 26,
Oberthulba

49,- €

Der Kurs vermittelt die Grundlagen zur einfachen Liedbegleitung. Neben den ersten Akkorden werden rhythmische Begleitmöglichkeiten durch Anschlags- wie auch durch Fingertechniken vermittelt.

Bitte mitbringen: eigenes Instrument, Schreibzeug

Lieder aus Georgien: Im Gesang verbunden

Kurs-Nr.: 23095KG

Raffaella Rosa Then

Freitag, 15.05.2020: 18:00 - 21:45 Uhr

Samstag, 16.05.2020: 09:00 - 17:00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 4), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
48,- €

Georgien, das kleine Land zwischen Kaukasusgipfeln und Schwarzmeerküste, ist Heimat einer uralten Gesangstradition. Wir lernen einfache Lieder aus verschiedenen georgischen Regionen und üben eine Form des entspannten Miteinander-Singens. Reisebilder und kleine Erzählungen zu Land und Leuten geben zusätzliche Einblicke in diese berührende Kultur. Gegen Ende des Kurses veranstalten wir bei Interesse eine „Supra“ - ein Festessen mit Gesang (jede/r bringt dazu eine Kleinigkeit zu essen mit). Etwas Sing-Vorerfahrung ist hilfreich, aber auch Neulinge und Neugierige sind herzlich willkommen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 2309KG (Zweitermin)

Samstag, 25. Januar, 10.00 bis 18.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 4), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
48,- €



Künstlerisches und kreatives Gestalten

Freude am Aquarellieren im Trias-Museum

Kurs-Nr.: 24000HE

Anneliese Eva Friedrich

Donnerstag, 19.00 bis 21.15 Uhr, 3x

Beginn: 30. April

Museum Triassica, Gerichtsgasse 22, Euerdorf
32,- €

Sie erlernen und üben das Aquarellieren anhand von Vorlagen. Geplant sind leichte Aquarelle, inspiriert durch das Trias-Museums wie Fossilien, Steine oder Fische. Die Kursabende sind umrahmt von entspannender Musik und angenehmen Literaturtexten. Auf Wunsch kann eine kurze Einführung in das Museum organisiert werden.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (nicht unter 300 g), Rotmarderhaarpinsel Nr. 9, Künstleraquarellfarben (wenn möglich), 2 Wassergefäße (nicht zu klein)

Freude am Aquarellieren

Kurs-Nr.: 24005HA

Anneliese Eva Friedrich

Donnerstag, 19.00 bis 21.15 Uhr, 6x

Beginn: 6. Februar

Bürgerspital, Josef-Schultheis-Str. 1, Hammelburg
54,- €

Sie erlernen und üben das Aquarellieren anhand von Vorlagen. Geplant sind leichte Aquarelle. Die Kurs-



abende sind umrahmt von entspannender Musik und Literaturtexten.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (nicht unter 300 g), Rotmarderhaarpinsel Nr. 9, Künstleraquarellfarben (wenn möglich), 2 Wassergefäße (nicht zu klein)

Aquarellmalerei

Marion Kugler

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir üben die Leichtigkeit des Aquarellmalens und malen auf Leinwand mit Acrylfarben ‚von der Skizze zum Bild‘: Landschaften, Stilleben, eventuell auch Vorlagen.

Jeder kann seinen persönlichen Malstil entwickeln.

Bitte mitbringen: Aquarellblock und Farben, verschiedene Pinsel, 2 Wassergläser

Kurs-Nr.: 24010KD

Donnerstag, 18.45 bis 21.00 Uhr, 4x

Beginn: 5. März

Mittelschule Burkardroth, Werkraum

41,- €

Kurs-Nr.: 24015KG

Eva Feichtinger

Freitag, 9.45 bis 12.00 Uhr, 6x

Beginn: 21. Februar

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Bad Kissingen

41,- €

Kurs-Nr.: 24020KG

Eva Feichtinger

Mittwoch, 18.00 bis 20.15 Uhr, 6x

Beginn: 19. Februar

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Bad Kissingen

41,- €

Töpfern - Freies Gestalten mit Ton

Edwin Hüfner

Dekoratives und Nützliches aus Ton für Haus und Garten anfertigen. Jede Art von Gestaltung ist möglich. Für den drinneren z. B.: Brunnen, Figuren oder Gefäße. Für den Garten: Tonkugeln, Vogeltränken, Stelen, Säulen, aber auch Oberthulbaer Tonkrüge, die zu Exponaten in bekannten Museen gehören. Für Einsteiger und erfahrene Hobbytöpfer. Das Material wird besorgt! Materialkosten werden nach dem persönlichen Verbrauch berechnet.

Kurs-Nr.: 24030KO

Montag, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6x

Beginn: 3. Februar

Schule Oberthulba, Töpferraum

55,- €

Kurs-Nr.: 24035KO

Mittwoch, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6x

Beginn: 5. Februar

Schule Oberthulba, Töpferraum

55,- €

Kalligraphie - die Kunst des schönen Schreibens

Kurs-Nr.: 24040HA

Konrad Albert

Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5x

Beginn: 27. April

Bürgerspital, Josef-Schultheis-Str. 1, Hammelburg
33,50 €

Handgeschriebene Schriftstücke wie Briefe oder Karten erleben im digitalen Zeitalter wieder eine ganz besondere Wertschätzung und Renaissance. Sie erfahren, wie schöne, alte Schriften erlernt, geübt und für besondere gestaltete Schriftstücke verwendet werden können. Wir widmen uns drei Schriften: der Romantica-Schrift (für Festlichkeiten), einer modernen und fetzigen Schrift, die beim Bekanntmachen von lustigen Ereignissen verwendet werden kann sowie der alten, edlen Gotik-Schrift, z. B. für das Schreiben von Urkunden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

6 bis 10 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Bleistifte, Radierer, Lineal, Fineliner, Wasserbehältnis (nicht aus Plastik), 2 Untertassen, Pinsel 1, 2, 3, 4

Materialkosten: 4,00 € sind im Kurs zu entrichten

Urban Sketching

Kurs-Nr.: 24045KG

Tatjana Schmidt

Donnerstag, 18.30 bis 20.30 Uhr, 6x

Beginn: 6. Februar

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr., Bad Kissingen

38,- €

Möchten Sie nicht nur Urlaubsfotos von Ihren Reisen oder Ausflüge mitbringen, sondern auch die eigenen Zeichnungen und Skizzen? Haben Sie Lust Ihre Umgebung kennenzulernen und sie so darzustellen, wie Sie es empfinden? Würden Sie gern neue Materialien ausprobieren und eventuell eine neue Technik für sich entdecken? Einfach das Skizzenbuch und Ihre Lieblingsmalmitteln nehmen und los geht's!

Bitte mitbringen: Papier, Skizzenbuch (A4- oder A3-Format), Aquarellpapier, Bleistifte div. Härte, Fineliner und/oder Füller, Aquarell-, Farb-, Filz-, Wachsstifte, Aquarellkasten, Pinsel, Wassergefäß, evtl. Fotos

Malen wie ein Kind

Kurs-Nr.: 24050KO

Doris Clement

Donnerstag, 5. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Zi. EG 07), Waldstraße 26, Oberthulba

9,- €

Es geht um Spaß und Leichtigkeit. Wir malen mit dicken Buntstiften frei und ohne nachzudenken. So lassen wir den Alltag hinter uns, kommen ins Hier und Jetzt. Es geht nicht darum, ein Kunstwerk zu erschaffen, sondern um die Freude am Tun.

Bitte mitbringen: Materialgeld ca. 2,50 €



Mandalamalerei

Kurs-Nr.: 24055KO

Doris Clement

Donnerstag, 12. März, 19.00 bis 20.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Zi. EG 07), Waldstraße 26,
Oberthulba
9,- €

Malkurs für Erwachsene. In diesem Kurs malen Sie ein Mandala ohne Zirkel, Schablonen etc. mit dicken Buntstiften. Dadurch finden Sie zur inneren Ruhe und schöpfen neue Kraft.

Bitte mitbringen: dünne Buntstifte, schwarzer Fineliner, Materialkosten ca. 2,50 €

Das eigene Skizzenbuch - Wochenendseminar

Kurs-Nr.: 24060KG

Christiane Behnke

Samstag und Sonntag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 6x

Beginn: 13. Juni

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
48,- €

Hier erlernen Sie das schnelle Skizzieren und Schraffieren. Das Thema kann frei gewählt werden: Lieblingsstadt, Haustier, Pflanzen, Fantasiefiguren, Geschichten. Nach der Ideensammlung beginnen die Freihandskizzen. Es soll ein Werk entstehen, auf das Sie stolz sein können.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch mit leeren Seiten, Papier, Fotos, Kleber, Schere, Cutter, Bleistift, Radiergummi, verschiedene Stifte und Farben
Kurs immer Samstag und Sonntag

Perspektivisches Zeichnen, Architektur - Wochenendseminar

Kurs-Nr.: 24065KG

Christiane Behnke

Samstag und Sonntag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 6x

Beginn: 16. Mai

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
48,- €

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Perspektivischen Zeichnens mit Licht und Schatten. Später steigern wir uns mit der farbigen Darstellung von Gebäuden, Straßen und Wegen. Bei gutem Wetter gehen wir eventuell ins Freie, um in der Stadt zu zeichnen. Technik frei wählbar.

Bitte mitbringen: Block mind. A4, besser A3, Bleistift, Radiergummi, großes Lineal, Geodreieck, weitere Stifte und Farben

Kurs immer Samstag und Sonntag

Stilleben - Wochenendseminar

Kurs-Nr.: 24070KG

Christiane Behnke

Samstag und Sonntag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 6x

Beginn: 25. April

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
48,- €

Sie lernen, Formen und Flächen zu begreifen und

dreidimensionale Objekte umzusetzen. Mit Schwarzweiß-Objekten beginnend werden später farbige Stillleben entstehen, wie z. B. Büromaterial, Blumen, die klassische Obstschale oder Stoffe. Von realistischen bis abstrakten Kompositionen ist alles möglich.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch mit leeren Seiten, Papier, Fotos, Kleber, Schere, Cutter, Bleistift, Radiergummi, verschiedene Stifte und Farben
Kurs immer Samstag und Sonntag

Holzschnitzen

Kurs-Nr.: 24075KG

Doris Rustler

Montag, 19.00 bis 21.15 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

vhs-Gebäude (Werkraum), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

64,- €, Gebühr bei 7-9 TN: 84,- €

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Der Kurs gibt Einblick in die Techniken des Holzschnitzens. Ziel ist das Erarbeiten von Kleinplastiken, Ornamenten, Figuren und Gebrauchsgegenständen, Schriften oder Schrifttafeln. Weitere Schwerpunkte sind Werkzeug- und Materialkunde, Schleifen und Schärfen von Bildhauerbeiteln sowie Oberflächenbehandlung.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Werkzeug. Anfänger kl. Schnitzmesser (Rosenmesser). Materialkosten nach Bedarf.

Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger

Kurs-Nr.: 24080KG

Andreas Scholl

Freitag, 28. Februar, 16 bis 19 Uhr

Samstag, 29. Februar, 9 bis 18 Uhr

Sonntag, 1. März 9 bis 14 Uhr

Ehem. Schuhfabrik, Mellrichstädter Str. 33,
Stockheim

89,- € (zzgl. ca. 20 € Materialkosten)

Das Drechseln erlaubt es, in relativ kurzer Zeit Holzgegenstände herzustellen. Ziel des Kurses soll sein, die Grundregeln des gefahrlosen Umgangs mit der Drechselbank zu kennen und beim „Selbstversuch“ zu beachten. Themen u. a.: Werkzeuge und Maschine kennen lernen - Aufspannmöglichkeiten und Gefahrsituationen - Drehen zwischen den Spitzen - Einüben der verschiedenen Profilformen. Der Kurs gliedert sich in Längsholz- und Querholzarbeiten.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung bzw. Arbeitsmantel, evtl. eigenes Werkzeug.

Drechseln für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 24085KG

Andreas Scholl

Freitag, 13. März, 16 bis 19 Uhr

Samstag, 14. März, 9 bis 18 Uhr

Sonntag, 15. März, 9 bis 14 Uhr

Ehem. Schuhfabrik, Mellrichstädter Str. 33,
Stockheim

89,- € (zzgl. ca. 30 € Materialkosten)



Thema: Kugeln drehen

Bitte mitbringen: Alte Kleidung bzw. Arbeitsmantel,
evtl. frisch geschlagenes Holz.

Nähkurs

Kurs-Nr.: 24095HA

Sabine Happ

Montag, 19.00 bis 21.30 Uhr, 6x

Beginn: 10. Februar

**Bürgerspital, Josef-Schultheis-Str. 1, Hammelburg
58,- €**

Sie lernen das Ausführen einfacher Näharbeiten (Nähe, Säume, Reißverschluss einnähen), dann das Zuschneiden und Nähen einfacher Kleidungsstücke. Jeder Teilnehmer kann sein Lieblingsstück selbst nähen. Auch Tipps an der Overlock-Maschine können gezeigt werden (bitte eigene Overlock-Maschine mitbringen). Falls Sie Fragen haben, melden Sie sich bitte bei der vhs.

8 bis 10 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Verlängerungskabel, Schmitze und Stoff (falls vorhanden)

Nähen für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 24100KG

Almut Gruber

Dienstag, 17.00 bis 19.30 Uhr, 6x

Beginn: 3. März

**vhs-Gebäude (Werkraum), Maxstr. 20a,
Bad Kissingen**

65,- €, Gebühr bei 5 TN: 72,- €

Wir schneiden zu und üben das saubere Verarbeiten von Blusen, Kleidern oder Hosen. Wir überprüfen Passform und Anprobe; auch Änderungen der eigenen Kleidung werden unterstützt. Anmeldungen auf Warteliste möglich.

Bitte mitbringen: Nähutensilien, wenn möglich Nähmaschine

Schnupperkurs „Textildruck“

Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahre

Kurs-Nr.: 24105HA

Beatrice Rose-Ebel

Donnerstag, 14. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
16,50 €**

Nach Lust und Laune werden Jeanstaschen mit deckender Stofffarbe gestaltet. Jeder entscheidet selbst, ob mit Modellen oder Alltagsgegenständen gedruckt wird. Es werden grundlegende Techniken zum Handdruck vermittelt. Das Material wird von der Kursleitung gestellt und nach Verbrauch abgerechnet. Die Taschen sind aus dunkelblauem Jeansstoff fertig genäht, bereits vorgewaschen und sehr stabil. Sie sind etwa 38x42 cm groß und haben zwei lange Henkel. Sie kosten inkl. Farbverbrauch pro Stück 8 €.

ab 5 Teilnehmern

Bitte mitbringen: Zeitung, neue Küchenschwämme, Einweghandschuhe, Küchenrolle

Kreative Goldschmiedewerkstatt

Kurs-Nr.: 24125KG

Mareile Hintze

Samstag, 14. März, 9.00 bis 17.00 Uhr

**Die Schmuckschmiede, Semmelstr. 77, Würzburg
87,- €**

Sie lernen in der ersten Stunde werden Sie ohne Vorkenntnisse unter fachkundiger Anleitung einen Ring aus dem Mustersortiment selbst herstellen. Sie lernen die wichtigsten Techniken des Goldschmiedens (Sägen, Biegen, Feilen, Löten, Polieren etc.) und fertigen einen Ring oder ein anderes kreatives Schmuckstück an. Eine Auswahl an Edelsteinen ist vorhanden (können nachträglich vom Edelsteinfasser eingefasst werden). Die Kosten für Edelmetalle richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden nach Gewicht abgerechnet. Bitte beachten: ca. 10 Tage vor Kursbeginn bei der Kursleiterin melden (Tel. 0931 14540) wegen Materialabspache. Für die Anfahrt gibt es günstige Zugverbindungen. Das Atelier befindet sich wenige Gehminuten vom Bahnhof Würzburg. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Arbeitskleidung. Materialkosten (ab € 50,- für einen Silberring; ab € 40,- für einen Silberanhänger)

Schnulli-Ketten - mit Liebe gemacht

Kurs-Nr.: 24130HA

Jutta Reith / Elke Nickel

Freitag, 6. März, 18.00 bis 19.30 Uhr

**Flo No. 5, Am Marktplatz 14, Hammelburg
9,50 €**

Einfach und schnell aus unserem vielfältigen Sortiment individuelle Schnulli-Ketten gestalten, individuell, aus schweiß- und speichelechten Perlen. Bitte mitbringen: ca. 12 € für Material

Einladungen zur Kommunion gestalten für Erwachsene (Anfänger)

Kurs-Nr.: 24135HA

Alexandra Hauk

Samstag, 15. Februar, 14.00 bis 15.30 Uhr

**Treff: Schweinfurter Str. 4, Fuchsstadt
10,50 €**

Werden Sie kreativ und gestalten Sie Ihre Einladungen selbst. Sie lernen verschiedene Techniken (z. B. Embossing, Stempel- und Prägetechnik) und erhalten viele Tipps und Tricks von der erfahrenen Kursleiterin. Bitte mitbringen: ca. 10 € für Material (Kosten werden nach persönlichem Verbrauch berechnet)

Tischdeko für die Kommunion basteln - für Erwachsene (Anfänger)

Kurs-Nr.: 24140HA

Alexandra Hauk

Samstag, 7. März, 14.00 bis 15.30 Uhr

**Treff: Schweinfurter Str. 4, Fuchsstadt
10,50 €**

Werden Sie kreativ und gestalten Sie Ihren Kommunionstisch. Dabei lernen Sie verschiedene Techniken



(Embossing, Stempeln und Prägetechnik). Wir basteln aus Karton und Transparentpapier Tisch- und Menükarten sowie kleine Goodies - also Gastgeschenke, die schön verpackt auf dem Teller liegen. Ihre Gäste werden begeistert sein.

Bitte mitbringen: ca. 10 € für Material (Kosten werden nach persönlichem Verbrauch berechnet)

Upcycling: Behäkelte Windlichter aus Gläsern

Kurs-Nr.: 24145HA

Christl Kleespies

Dienstag, 28. April, 18.00 bis 19.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

8,50 €

Wenn die Frischluftsaison beginnt, zaubern Windlichter eine romantische Stimmung in den Garten. An der Windlichthülle wird das erste Häkeln von Luftmaschen, festen Maschen und Stäbchen gezeigt. Für Anfänger ohne Häkelkenntnisse.

7 bis 10 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Baumwollgarn in der Stärke LL 125 m/50 g, Häkelnadel Stärke 3,5 oder 4,0, Schreibzeug für Notizen, leeres Wurstglas (400 ml) oder Gurken-glas (870 ml), Schere, Stopfnadel, Stoffband ca. 0,5 cm breit u. ca. 50 cm lang

Frühlingsdeko: Selbst gehäkelt

Kurs-Nr.: 24150HA

Christl Kleespies

Donnerstag, 13. Februar, 18.00 bis 19.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

8,50 €

Bunte gehäkelte Schmetterlinge, Streublümchen und Ostereier bringen den Frühling in die Wohnung.

Mit kleinen Häkelprojekten lernen Sie das Häkeln in Runden, den MagicRing und Stäbchen häkeln - für geübte Anfänger

7 bis 10 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Baumwollgarn in der Stärke LL 125 m/50 g, Wollreste, Häkelnadel Stärke 3,5 oder 4,0, Schreibzeug für Notizen, ein Pfeifenputzer braun, ein Styropor-Ei, Schere, Stopfnadel, Kopiergeld

Zerowaste: Kosmetikpads und Seifentücher häkeln

Kurs-Nr.: 24155HA

Christl Kleespies

Donnerstag, 20. Februar, 18.00 bis 19.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

8,50 €

Wiederverwendbare Kosmetikpads und passende Seifentücher aus Baumwolle häkeln macht Spaß und spart Abfall. Nebenbei lernen Sie Häkeln in Runden und wichtige Häkelarten wie Stäbchen, Krebsmaschen und Reliefstäbchen - für geübte Anfänger

7 bis 10 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Baumwollgarn in der Stärke LL 125 m/50 g, Häkelnadel Stärke 3,5 oder 4,0, Schreibzeug für Notizen, Schere, Stopfnadel, Kopiergeld



Gesundheit und Fitness



Entspannung Körpererfahrung

Chang Shou Qigong und Taiji-Qigong

Die 18 harmonischen Übungen

Kurs-Nr.: 31000HA

Nadja Marx-Englert

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 12x

Beginn: 4. Februar

Turnhalle, Kissingener Str. 80 (Hofeinfahrt),

Hammelburg

69,- €

Chang Shou Qigong - Das Qigong des langen und gesunden Lebens (Teil 1 u. 2) - ist eine alte daoistische Methode mit dem Ziel, die Gesundheit zu verbessern und zu erhalten. Die Übungen aus Teil 1 eignen sich besonders, um orthopädischen Beschwerden vorzubeugen oder sie zu lindern. Die Übungen aus Teil 2 nutzen die Theorie der 5 Wandlungsphasen aus der TCM. Es handelt sich um 8 einfache Übungen, die harmonisierend auf die Körperbereiche der 5 Wandlungsphasen und die damit verbundenen körperlichen und geistig-seelischen Funktionen einwirken. Im Anschluss wird Taiji-Qigong - die 18 harmonischen Übungen gelehrt. Charakteristisch für diese ist der Bewegungsfluss - man übt mit einem ruhigen Tempo wie beim Taiji mit einem Gefühl von „Ruhe in der Bewegung“. Die Bewegungen sind eine sehr wirksame Sequenz mit dem Ziel innerer und äußerer Ausgeglichenheit, der Erhaltung und Stärkung der körperlichen, geistigen und seelischen Gesundheit.

8 bis 14 Teilnehmer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe (oder rutschfeste Socken), evtl. ein Getränk

IDOGO-Qigong

Kurs-Nr.: 31005HA

Nadja Marx-Englert

Fabian Marx

Freitag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 10x

Beginn: 7. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

60,- €

IDOGO-Qigong wurzelt in den chinesischen Bewegungskünsten Qigong und Taijiquan und beruht auf der Verwendung eines speziellen Übungsstabes. Die Übungen sind ideal, um in den Alltag eingebaut zu werden, z. B. während einer kurzen Pause (ob zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs) von 10 - 15 Minuten, in der man sich mit 2 - 3 Übungen revitalisieren kann. Sie unterstützen den Aufbau einer korrekten Körperhaltung und führen zu einer optimierten Atmung. Gleichzeitig lösen sie durch gezielte Dehnung der



Muskulatur schnell und effektiv Verspannungen und Verkrampfungen, wodurch eine verstärkte Qi-Zirkulation entlang der Meridiane gefördert wird. Hinweis: Für diesen Präventionskurs können Sie von Ihrer Krankenkasse einen finanziellen Zuschuss bis 100 % der Kursgebühr erhalten. Dazu müssen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

kein Kurs am 14. Februar

8 bis 10 Teilnehmer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe (rutschfeste Socken), evtl. ein Getränk

QiGong

Ludmilla Kiesel

Zielgruppe: Menschen, die eine gesundheitliche Gesamtverbesserung - körperlich, geistig und seelisch - anstreben. Alle Übungen finden überwiegend auf Stühlen sitzend statt. Anmeldung auf Warteliste möglich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Kurs-Nr.: 31010KN

Montag, 8.45 bis 10.45 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

Alte Schule, Gastronomieraum, Nüdlingen

53,- €

Kurs-Nr.: 31015KN

Donnerstag, 8.45 bis 10.45 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Alte Schule, Gastronomieraum, Nüdlingen

53,- €

Kurs-Nr.: 31020KN

Donnerstag, 18.45 bis 20.45 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Alte Schule, Gastronomieraum, Nüdlingen

53,- €

Qigong: Lebenskraft stärken - Gelassenheit üben

Kurs-Nr.: 31025KL

Ute Thein

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 9x

Beginn: 5. März

Gemeindsaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen

54,- €

Ausgewählte Übungen aus der Reihe Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong von Prof. Jiao Guorui Die Lebenskraft (qi) durch Üben (gong) zu stärken und in Fluss zu bringen, hat eine lange Tradition in der chinesischen Heilkunde. Die langsam ausgeführten Bewegungen des Qigong Yangsheng verhelfen zu innerer Sammlung, Entspannung und Ruhe. Mit Hilfe geistiger Übungen der Konzentration und der Vorstellungskraft, verbunden mit der Körperhaltung und dem freien Fließen des Atems ist es möglich, nachhaltig die Gesundheit zu stärken, die Selbstheilungskräfte anzuregen und die Lebensfreude zu wecken. Die Übungen werden meist im Stehen ausgeführt. Zusätzliche Übungen zur Kräftigung der Wirbelsäule und zur Entspannung

werden auf der Matte liegend ausgeführt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke und Getränk sowie bequeme Kleidung und rutschfeste Socken bzw. flache Schuhe tragen!

(Ab 18 Jahre)

Qi Gong Wildgans Typ I

Weihong Yang

Ziel der sanften, fließenden Bewegungen sind die Verbesserung von körperlicher Beweglichkeit, Balance und Atmung sowie die Anwendung von Akupressur. Wegen erwiesener Wirksamkeit gegen Beschwerden erhielt DA Yan (Wildgans-) Qi Gong 1995 in China die staatliche Anerkennung. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs-Nr.: 31091KG

Sonntag, 9. Februar, 10.00 bis 17.00 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
42,- €

Kurs-Nr.: 31035KG

Donnerstag, 2. Juli 18.30 bis 21.30 Uhr, 2x

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
42,- €

Qi Gong

Kurs-Nr.: 31040HA

Helmut Cornielje

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 4. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt),
Hammelburg

50,- €

Übungen aus der traditionellen chinesischen Bewegungskultur

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder warme Socken

Qi Gong im Kurpark

Kurs-Nr.: 31042KG

Digna Arnold

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 6x

Beginn: 5. Mai

Treffpunkt: Kneippbecken im Kurpark

34,- €

Chinesische Gesundheits- und Atemübungen

Qi Gong ist ein Übungssystem der chinesischen Medizin zur Gesundung und Gesunderhaltung. Es stärkt das Immunsystem, stabilisiert das Nervensystem, lockert Verspannungen, löst Stress und steigert das Wohlbefinden. Wichtige Grundlagen sind die gleichmäßigen und fein dosierten runden Bewegungen zur Kräftigung und Dehnung, in denen die effektiven medizinischen Wirkungen wahrgenommen werden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe (findet evtl. in den Ferien am 2.6 u. 9.6. statt)



Entspannung für Körper, Geist und Seele

Kurs-Nr.: 31045KL

Andrea Zehner

Montag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

Gemeindsaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen
60,- €

Mit verschiedenen Entspannungstechniken kann eine physische und psychische Erholung gefördert werden. Es entsteht ein Gefühl der inneren Ruhe, das positiv zum allgemeinen Wohlbefinden beiträgt und besonders bei seelischer Belastung eine Hilfe sein kann.

Bitte mitbringen: Decke, zwei Kissen, warme Socken.

Bequeme Kleidung tragen!

(Ab 18 Jahre)

Fingerdruckmassage: Akupressur und Moxibution

Kurs-Nr.: KG3101

Weihong Yang

Donnerstag, 7. Mai, 18.30 bis 21.30 Uhr, 2x

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
38,- €

Seit 2000 Jahren werden Akupressur und Moxibution ergänzend zur Akupunktur angewandt. Aufgrund der Meridian-/Leitbahntheorie im Körper kann man selbst lernen verschiedene Reizpunkte zu bearbeiten. Vorbeugungsübungen werden individuell gezeigt und praktisch geübt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Matte

Yoga I

Kurs-Nr.: 31050KD

Ruth Kühnlein

Montag, 17.15 bis 18.45 Uhr, 10x

Beginn: 10. Februar

Alte Schule, In der Strütt 7, Stralsbach
41,- €

Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich selber ankommen. Durch dynamische Körperübungen (asanas), die mit dem Atem geführt werden, kommen wir zu einer bewussten Atem- und Körperwahrnehmung. Dadurch kann die innere Ruhe und Kraft, die in uns wohnt, immer spürbarer werden und uns im Alltag unterstützen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen und festes Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

Yoga II

Kurs-Nr.: 31055KD

Ruth Kühnlein

Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 10. Februar

Alte Schule, In der Strütt 7, Stralsbach
41,- €

Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich ankommen. Durch dynamische Körperübungen (asanas), die mit dem Atem geführt werden, kommen wir zu einer bewussten Atem- und Körperwahrnehmung.

Dadurch kann die innere Ruhe und Kraft, die in uns wohnt, immer spürbarer werden und uns im Alltag unterstützen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, kl. Kissen, festes Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

Yoga für Körper, Geist und Seele

Kurs-Nr.: 31065KL

Andrea Zehner

Montag, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

Gemeindsaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen
60,- €

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Yoga heißt Einheit und Harmonie. Es umfasst sanfte Körperübungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Yoga dient zur Förderung des Wohlbefindens und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Schlafende Fähigkeiten werden geweckt und der Körper wird flexibel. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden gefördert und Energien können besser fließen. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken. Bequeme Kleidung tragen! (Ab 18 Jahre)

Yoga - Bewegung hin zur Ganzheit

Kurs-Nr.: 31070KO

Bärbel Crampen

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 4. Februar

Grund- u. Mittelschule (Musiksaal), Waldstraße 26, Oberthulba
39,- €

Über Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga - Atemführung (Pranayama) - Energielenkung - Konzentration - Meditation das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wieder bewusst erfahren. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, kleines Kissen, evtl. Decke

Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich selber ankommen

Kurs-Nr.: 31075KG

Ruth Kühnlein

Mittwoch, 8.30 bis 10.00 Uhr, 10x

Beginn: 12. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
38,- €

Durch dynamische Körperübungen (asanas), die mit dem Atem geführt werden, kommen wir zu einer bewussten Atem- und Körperwahrnehmung. Dadurch kann die innere Ruhe und Kraft spürbar werden und uns im Alltag unterstützen.

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



Yoga - Bewegung hin zur Ganzheit mit Meditation Kurs-Nr.: 31080KO

Bärbel Crampen

Dienstag, 20.00 bis 21.45 Uhr, 10x

Beginn: 4. Februar

Grund- u. Mittelschule (Musiksaal), Waldstraße 26,
Oberthulba

44,- €

Über Körperhaltungen (Asanas) aus dem Hatha-Yoga -
Atemführung (Pranayama) - Energielenkung- Konzen-
tration - Meditation das Gleichgewicht zwischen Kör-
per, Geist und Seele wieder bewusst erfahren.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogakissen, kleines Kis-
sen, evtl. Decke

Wohlfühl-Yoga auf dem Stuhl mit Tiefenentspannung Kurs-Nr.: 31085HA

Petra Hartmann

Freitag, 6. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

11,- €

Yoga mal anders! Es ist möglich, viele Asanas auch
auf dem Stuhl zu praktizieren. Somit ist "Yoga auf dem
Stuhl" auch im Büro gegen Stress und Rückenschmer-
zen leicht und unkompliziert anwendbar. Die Übun-
gen sind auch für bewegungseingeschränkte und äl-
tere Menschen sehr gut geeignet. Yoga zum Wohlfüh-
len als Lichtblick und Oase in unserer hektischen Welt
kann direkt Energie zurückgeben, Stress abbauen und
Rücken- und Nackenschmerzen vorbeugen. Zu Beginn
und zu Ende wird eine Entspannungsübung durchge-
führt.

Bitte mitbringen zur Tiefenentspannung: Yogamatte,
Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

Hatha Yoga für Einsteiger

Kurs-Nr.: 31090KL

Corinna Sauer

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 8x

Beginn: 3. Februar

Wilhelm-Hegler-Halle (kl. Gymnastikraum),

Oerlenbach

32,- €

Yoga bedeutet Einheit und Harmonie. Yoga ist ein sehr
altes, indisches und ganzheitliches Übungssystem,
welches Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.
Das bei uns bekannteste Übungssystem ist das Hatha
Yoga. Im Hatha Yoga wird durch verschiedene Atem-
techniken (Pranayama) und Stellungen (Asanas) das
Körperbewusstsein gestärkt und es verhilft uns zu
mehr Lebensenergie (Prana).

Bitte mitbringen: Turn-/Yogamatte, Getränk, Decke;
Sportkleidung sowie dicke Socken tragen!

Ab 12 Jahren

Workshop: Kundalini Yoga und der Atmen (Pranayama)

Kurs-Nr.: 31130KG

Ulrike Schwittlick

Samstag, 9. Mai, 9.00 bis 12.30 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

15,- €

Kundalini Yoga wird auch als „Yoga des Bewusstseins“
bezeichnet. Neben einfachen, meist dynamischen
Übungsreihen (Kriyas) und Meditationen sind auch
Atemtechniken (Pranayama) von großer Bedeutung.
Wir werden verschiedene Pranayama-Techniken ken-
nenlernen und gemeinsam Yoga üben und meditieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, eine
Tasse und ggf. ein Yogakissen.

Kundalini Yoga

Kurs-Nr.: 31100KG

Ulrike Schwittlick

Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

31,- €

Kundalini Yoga, auch als „Yoga des Bewusstseins“ be-
zeichnet, besteht aus einfachen, meist dynamischen
Übungsreihen, die von Menschen jeden Alters und je-
der körperlichen Konstitution ausgeführt werden kön-
nen. Neben der Übungsreihe (Kriya) sind Tiefen-
entspannung, Mediationen und Atemübungen (sog.
Pranayamas) Bestandteil jeder Kundalini Yogastunde.
Körperliche Kräftigung, verbesserte Beweglichkeit und
eine Verbesserung der Fähigkeit, sich zu entspannen
stehen im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme
Kleidung, Tasse.

Yoga verbindet - Grundkurs

Kurs-Nr.: 31105KG

Viola Hill

Montag, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 23. März

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

38,- €

In der Yogapraxis wird unsere Wahrnehmung ge-
schärft. Alle Übungen der Yoga-Praxis sind Variatio-
nen und Verbindungen aus Grundhaltungen: stehen,
sitzen, liegen, drehen. Reduziere ich die Haltung auf
ihren „Grund“ - wird mir bewusst, was ich tue. Bei-
spiel: Ich nehme Kontakt zu meinen Füßen und Beinen
auf, wenn ich am Boden stehe. So üben wir, unseren
Körper wahrzunehmen. Wir reflektieren die Übungen
und besprechen alle Fragen, die zum Thema auftreten.
Ich gehe dabei auch auf individuelle Bedürfnisse der
Teilnehmer ein. Lass Dich ein, auf ein neues Körperge-
fühl und die Freude am Tun.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme
Kleidung



Yin Yoga - Vormittagskurs

Kurs-Nr.: 31125HA

Andrea Weidner

Freitag, 10.45 bis 12.15 Uhr, 10x

Beginn: 7. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
80,- €

Yoga ist eine nach innen gerichtete Praxis, die entwickelt wurde, um das Bewusstsein zu erweitern und um Loslassen, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit zu fördern. Das Leben hat eine Yin- und eine Yang-Perspektive, aus der man Yoga praktizieren kann. Man nutzt nicht den Körper, um in eine Position zu finden, sondern die Position, um in den Körper zu finden. Yin ist nachgiebig, gewährend und nährend. Die Positionen werden über einen längeren Zeitraum gehalten und durch die Verbindung zum Atem beruhigt sich der Geist. Wir entspannen unsere Muskeln, damit wir unsere Bänder trainieren können und um Raum und Kraft in den Gelenken zurückzugewinnen.

– keine Vorkenntnisse nötig

5 bis 9 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme und warme Kleidung, Socken und Yogablöcke (falls vorhanden) oder Kissen.

Mit Körperkraft in den Tag - Vormittagskurs

Kurs-Nr.: 31120HA

Andrea Weidner

Freitag, 9.00 bis 10.30 Uhr, 10x

Beginn: 7. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
78,- €

Körperkraft ist ein ganzheitliches Body- & Mind-Programm für mehr Achtsamkeit, Kraft, Gesundheit und positive Energie. Der Kurs ist vom Vorsemester bereits belegt. Anmeldungen auf Warteliste sind möglich. Ein Zusatzkurs ist leider nicht möglich.

Füße im Fokus: Spiraldynamik® + Yoga

Kurs-Nr.: 31140KG

Christina Pucher

Montag, 9.00 bis 10.00 Uhr, 8x

Beginn: 3. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
58,- €

Hallux valgus, Knick-, Senk- oder Spreizfuß, Hohlfuß, Krallenzehen - Fußprobleme sind weit verbreitet. Ein Kurs für alle, die ihre Fußprobleme angehen möchten. Anschauungsmodelle, Wahrnehmungsschulung und Yoga-Übungen machen uns den anatomischen Aufbau der Füße bewusst. Nach den Prinzipien der Spiraldynamik® lernen wir, unsere Füße gezielt zu koordinieren, anatomisch richtig zu stehen und zu gehen. Koordination, Kraft und Beweglichkeit für die Füße! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kl. Handtuch, DINA4 Papier, Stift

Meditation und Entspannung

Kurs-Nr.: 31145KO

Ilonka Härterich

Mittwoch, 19.00 bis 20.00 Uhr, 5x

Beginn: 4. März

Grund- u. Mittelschule (Zi. EG 07), Waldstraße 26,
Oberthulba

33,- €

Meditation ist ein Geschenk an Dich selbst, die Möglichkeit aus dem Alltag auszusteigen, Deine eigene Energie und Lebensfreude zu spüren und über Atem, Bewegung, Tanz und Stille zu Dir zu finden. In diesem Kurs wird mit stillen und dynamischen Meditationen, Muskelentspannung, Bodyscan, Bioenergetik und Achtsamkeit gearbeitet.

Bitte mitbringen: Matte, Decken, Socken, kleines Kissen, Meditationskissen (falls vorhanden)

Bio-Energetik und Entspannung

Kurs-Nr.: 31155KG

Ilonka Härterich

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 6x

Beginn: 5. Mai

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Bio-Energetik löst Verspannungen und Blockaden im Körper und die Energie kann wieder frei fließen. Durch Spannung und Entspannung nehmen wir unseren Körper wahr, atmen und erden uns. Als Abschluss einer Bio-Energetik-Stunde entspannen wir uns.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Socken, kleines Kissen, Meditationskissen (falls vorhanden), Schreibzeug

Entspannen mit Klangschalen - eine Klangreise zu inneren Kraftquellen

Kurs-Nr.: 31160HA

Anja Pfennig

Dienstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 3x

Beginn: 11. Februar

KlangRaum, Elfershausener Str. 16, Hammelburg-
Westheim

23,- €

Klangreisen können wunderbar in der Muskulatur und im Nervensystem Spannungen abbauen - Erholung für Körper und Geist. Die harmonischen Klänge und Schwingungen laden uns in besonderer Weise zum Loslassen ein. Beim Lauschen auf Klangschalen, OceanDrum, Gong, Handpan, Gitarre und Gesang können wir die körpereigenen Heilkräfte stärken, Ruhe und Gelassenheit einladen und mit neuer Energie in den Alltag zurückkehren.

6 bis 10 Teilnehmer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Wasser



Progressive Muskelentspannung mit Klangschalén

Kurs-Nr.: 31165HA

Anja Pfenning

Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 5x

Beginn: 16. März

KlangRaum, Elfershausener Str. 16,
Hammelburg-Westheim

24,90 €

Die Progressive Muskelentspannung ist eine aktive, wirkungsvolle und einfach zu erlernende Entspannungsmethode, die auf dem bewussten Anspannen und Entspannen bzw. Lockern der wichtigsten Muskelgruppen nacheinander basiert. So wird es möglich, die Zustände von Anspannung und Entspannung genauer zu unterscheiden und zu steuern. Unterstützt durch die wohltuenden Klänge und Schwingungen von Klangschalén wird ein tiefer Ruhezustand erreicht. 6 bis 10 Teilnehmer

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Wasser

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Kurs-Nr.: 31170KG

Manuela Prokosch

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8x

Beginn: 11. Februar

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
48,- € basiert

Die PME ist eine leicht erlernbare Methode zur Linderung nervlicher Spannungszustände. Sie wirkt sich positiv auf Stress, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck aus, und verhilft zu mehr Lebensqualität. Präventiv kann diese Technik auch gegen Burnout-symptome eingesetzt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, dicke Socken

Entspannungskurs für Frauen - Lebe den Moment

Kurs-Nr.: 31175HE

Simone Mahler

Mittwoch, 19.00 bis 20.15 Uhr, 4x

Beginn: 4. März

Entspannungspädagogische Praxis, Kiesweg 13,
Wirmsthal

44,- €

Ein Entspannungskurs für Frauen (Kleingruppe), in dem wir durch achtsamkeitsbasierte progressive Muskelentspannung, heilsames Atmen, Traum- und Körperreisen zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden. Mit dem Ziel, Stressauslöser frühzeitig zu erkennen und gelassener im Umgang mit diesen zu reagieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken (maximal 5 Personen)

Meditation & Malen für Frauen

Kurs-Nr.: 31180HE

Simone Mahler

Sa, 14. und 28. März 19:00 bis 21 Uhr, 2x

Entspannungspädagogische Praxis, Kiesweg 13,
Wirmsthal

44,- €

Erlebe einen entspannten Abend unter Frauen. Komme und lass Dich überraschen, erfahre Meditation & Malen als Quelle der Kraft. Jeder Workshop orientiert sich immer auf ein bestimmtes Thema, in das wir bei angenehmer Atmosphäre eintauchen und dies mit Pinsel und Farben sichtbar machen. Du musst kein Künstler sein, um diese wunderbare Erfahrung von Kreativität und Stille zu erleben - nur Mut für Neues.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, die auch schmutzig werden darf oder Malschürze, zzgl. ca. 2 bis 5 € Materialkosten (Keilrahmen)

(Maximal 5 Personen)

Achtsamkeitstraining

Kurs-Nr.: 31185HA

Matthias Dhammavaro Jordan

Samstag, 15. Februar, 10 bis 15 Uhr (30 Min. Pause)

und Sonntag, 16. Februar, 10 bis 15 Uhr (30 Min.

Pause)

Pfarrheim Westheim, Paulstraße, Hammelburg

85,- €

Unser Geist wird ständig von Gedanken und Gefühlen bewegt. Die Anforderungen des Alltags sind manchmal überwältigend. An diesem Wochenende werden Sie verschiedene Methoden der Meditation und Achtsamkeit kennenlernen und üben, sich von all diesen Anforderungen nicht aus der Bahn werfen zu lassen und immer wieder zu Ihrer Mitte zurück zu kommen. Durch das Üben von Meditation und Achtsamkeit entwickeln Sie Gelassenheit und Geduld, mehr Freude und Freundlichkeit für sich selbst und anderen, besseren Umgang mit Gedanken und Gefühlen und stressigen Situationen. Der Seminarleiter ist Heilpraktiker für Psychotherapie und lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien und Europa.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke, Pausensnack

Stressreduktion durch Achtsamkeit - MBSR-Einführungsworkshop

Kurs-Nr.: 31190KG

Helena Karczewska

Samstag, 4. April, 10.00 bis 16.00 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

65,- €

Das MBSR-Achtsamkeitstraining (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es richtet sich an alle Menschen mit beruflichem und privatem Stress, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen. Mit dem MBSR-Achtsamkeitstraining geht es um die Entwicklung einer neuen inneren Haltung: offen, vertrauens-



und geduldig mit sich selbst zu sein. Sie erhalten einen Einblick in die Methode, probieren verschiedene Meditationsübungen aus, um herauszufinden, ob MBSR für Sie geeignet ist.

Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Notizbuch und Stifte (Ab 18 Jahre)

Stressreduktion durch Achtsamkeit - MBSR-8-Wochenkurs

Kurs-Nr.: 31195KG

Helena Karczewska

Montag, 18.00 bis 20.30 Uhr, 9x

Beginn: 4. Mai

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr., Bad Kissingen

240,- €

Dem Alltag Ruhe, Stärke, Lebensfreude geben
Durch Stress geraten wir aus der Balance, verlieren den Kontakt zu uns, zu unseren Bedürfnissen und Potentialen und der innere und äußere Druck nehmen zu. Im MBSR-8-Wochenkurs haben Sie die Möglichkeit, Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion zu erlernen, die in den beruflichen und privaten Alltag integriert werden können. Die Praxis der Achtsamkeit nach MBSR-Konzept von Jon Kabat-Zinn ist ein guter Weg, um wieder Zugang zu inneren Ressourcen zu finden und das innere Gleichgewicht zu stärken. Der gewohnte Umgang mit Stress wird durchbrochen, konstruktive Verhaltensweisen entwickeln sich und wir können die schönen Dinge besser wahrnehmen und genießen. Vor dem Kurs ist ein kurzes Gespräch mit der Dozentin erforderlich. Falls Sie Interesse am Kurs haben, aber an dem MBSR-Einführungsworkshop („Stressreduktion durch Achtsamkeit - MBSR-Einführungsworkshop“) nicht teilnehmen können, ist der Kontakt mit der Dozentin erforderlich: MBSR-8-Wochenkurs@web.de oder 0163 2907198.

Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung und warme Socken

- findet am 1./8./13.6. in den Ferien statt

Eine sanfte Rückenschule mit der Feldenkrais-Methode

Kurs-Nr.: 31200KN

Michaela Krieter

Mittwoch, 19.15 bis 20.45 Uhr, 8x

Beginn: 29. Januar

Alte Schule, Gastronomieraum, Nüdlingen

47,50 €

Wer kennt es nicht - Schmerzen beim Bücken, Heben und Tragen? Fast jeder Dritte leidet unter Rückenschmerzen. Mehr über unser Bewegungsverhalten zu lernen, sich geschmeidig und leicht zu bewegen, ist das Ziel dieses Kurses. Die Übungen finden am Boden auf einer Matte statt. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet. Anmeldungen auf Warteliste sind möglich!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Isomatte und eine Decke.

Einführung in die Feldenkrais-Methode

Kurs-Nr.: 31205KG

Heinz Ortloff

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8x

Beginn: 4. März

Rot-Kreuz-Haus, Mehrzweckraum, Am Steingraben 6, Bad Kissingen

72,- €

Diese Lernmethode auf neurophysiologischer Grundlage lehrt zunächst die bewusste Wahrnehmung der Bewegungsabläufe des täglichen Lebens und eine höhere Sensibilität gegenüber dem eigenen Körper. Durch leichte, behutsame Bewegungen wird das Zentralnervensystem „neu programmiert“. Wir spüren, wie sich durch die wechselseitige Beeinflussung von Muskel- und Nervensystem der Muskeltonus ändert: unbewusste Verspannungen lösen sich und oft verschwinden die damit verbundenen Beschwerden. Indem wir lernen, achtsamer und ökonomischer mit uns selbst umzugehen, erweitern wir unsere Bewegungsmöglichkeit und steigern so unsere Lebensqualität. Für Interessierte aller Altersgruppen ohne Vorkenntnisse
Bitte mitbringen: Wolldecken, warme Socken, bequeme Kleidung

Lachen ist gesund!

Kurs-Nr.: 31210KG

Manfred Böhm

Samstag, 10.00 bis 11.00 Uhr, 4x

Beginn: 8. Februar

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

28,- €

Wussten Sie, dass beim Lachen über hundert Muskeln von der Gesichtsmuskulatur bis zur Atemmuskulatur aktiviert werden? An insgesamt vier Terminen im Februar lernen Sie alles rund ums Lachen und erfahren am eigenen Leib, dass Lachen auch ohne Grund wirklich möglich ist! Grundlage der Veranstaltung sind Übungen des Indischen Arztes Dr. Madan Kataria.
Bitte in bequemer Kleidung kommen

Gesund Saunieren

Kurs-Nr.: 31215HA

Monika Wigand

Samstag, 16. Mai, 8.50 bis 13.00 Uhr

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

22,- € (inkl. Saunaeintritt)

Haben Sie auch schon überlegt, mal in die Sauna zu gehen, aber den Einstieg irgendwie nie gefunden? Oder möchten Sie das Saunieren einfach noch etwas besser kennenlernen und erfahren, wie man gesund sauniert? Wir möchten Ihnen alles Wichtige für das gesundheitsbewusste Saunieren vermitteln: Wirkung auf den Körper, gesundheitsfördernde Eigenschaften, aber auch Risiken, zudem erfahren Sie mehr über die unterschiedlichen Saunaarten und Sauna-Regeln u.v.m. Sie lernen während der 4 Stunden das richtige Schwitzen in unterschiedlichen Saunen.



Sie sollten zum Zeitpunkt des Saunakurses gesund sein. Zudem wird empfohlen vor Kursbeginn mind. 1 Liter Wasser getrunken und gefrühstückt zu haben. Sie sollten satt, aber nicht vollgeessen sein.

5 bis 6 Teilnehmer

Bitte mitbringen: 1 körpergroßes Saunatuch, 1 Duschtuch, 1 Bademantel, Badeschuhe, 1 Paar dicke Wollsocken. Duschtutensilien.

In Kooperation mit dem Saaletalbad Hammelburg

Selbstverteidigung für Mädchen/Frauen ab 16 Jahren

Marco Hoos

Wie kann ich Gefahren erkennen, was kann ich tun? Wie kann ich Ängste abbauen? Wie wirke ich selbstbewusst und werde so erst gar nicht zum „Opfer“? In diesem Selbstverteidigungskurs wird gezeigt, wie man gefährliche Situationen erkennt und wie man sich verhalten sollte. Es werden einfache aber effektive Selbstverteidigungstechniken nach dem israelischen Krav Maga Prinzip erlernt. Ziel ist es auch selbstsicherer zu werden, die eigene Schlagangst abzubauen und die Schlagkraft zu erhöhen. Außerdem wird über die Themen Notwehr und Sexualstraftaten, Gefahrenprävention, Körpersprache, Hilfsmittel zur Verteidigung gesprochen und es gibt Informationen zu Pfefferspray und K.O.- Tropfen. Jede Teilnehmerin hat während des Kurses die Möglichkeit (keine Pflicht) ein echtes Pfefferspray unter Anleitung einzusetzen.

Kosten für Pfefferspray (5,- €) im Kurs zu bezahlen.
- ab 6 Teilnehmern

Kurs-Nr.: 31230HA

Samstag, 21. März, 10.00 bis 16.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
27,- €

Kurs-Nr.: 31235KO

Samstag, 14. März, 10.00 bis 16.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Musiksaal), Waldstraße 26, Oberthulba
27,- €

Kurs-Nr.: 31240HB

Samstag, 7. März, 10.00 bis 16.00 Uhr
Grundschule Bad Brückenau, Am kleinen Steinbusch 8, Bad Brückenau
27,- €



Bewegung / Gymnastik / Fitness

Mountainbike (MTB)-Fahrtechnikkurs für Anfänger/innen und leicht Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 32000HA

Peter Geuthner

Donnerstag, 17.00 bis 19.00 Uhr, 5x

Beginn: 23. April

Treff: Am Viehmarkt, Hammelburg

54,50 €

In diesem Kurs erlernen Sie die Basics für sicheres Fahren im Gelände. Auf Trails oder der Schotterpiste erhalten Sie mehr Sicherheit beim Mountainbiken und können Ihre Fahrtechnik verbessern. Vor jeder Fahrt wird ein kurzer Bike-Check durchgeführt. Tipps für Wartung und kleinere Reparaturen werden an einzelnen Tagen gezeigt. Gleichzeitig lernen Sie verschiedene, abwechslungsreiche Touren im Altlandkreis Hammelburg auf landschaftlich reizvollen Strecken kennen.

ab 5 Teilnehmern

Ausrüstung: MTB-Bike, Helm (Pflicht), Trinkflasche, Ersatzschlauch, Rad-Brille

Rund um den Truppenübungsplatz - geführte Mountainbiketour

Kurs-Nr.: 32005HA

Peter Geuthner

Samstag, 27. Juni, 10.00 bis 16.00 Uhr

Treff: Am Viehmarkt, Hammelburg

29,50 €

Die etwa 50 km lange Rundtour führt über Wirtschafts- und Waldwege zur Burgruine Homburg, durch den Ölgrund, zum Naturschutzgebiet Ammerfeld und zurück. 600 bis 700 Höhenmeter bezwingen wir in der 5 bis 6-stündigen Radtour auf landschaftlich reizvollen Strecken und mit reichlich Panoramaausblick, wobei das Mountain-Biken (MTB) im Mittelpunkt steht. Zahlreiche Einkehrmöglichkeiten wie der Schoppen Franz auf der Homburg oder das Gasthaus Krone in Hundsbach laden zum Verweilen ein (Einkehr nicht im Preis inbegriffen).

ab 5 Teilnehmern

Ausrüstung: MTB-Bike, Helm (Pflicht), Trinkflasche, Ersatzschlauch, Rad-Brille

Geführte MTB-Tour zur Bayerischen Schanz - für geübte Mountain-Biker

Kurs-Nr.: 32010HA

Peter Geuthner

Samstag, 18. Juli, 9.00 bis 17.00 Uhr

Treff: Am Viehmarkt, Hammelburg

39,50 €

Die etwa 80 km lange Tagestour richtet sich an alle, die gerne Touren mit Trails fahren. Die Trails sind nicht allzu schwer. Spaß und Genuss sollen im Vordergrund stehen. Die Anstiege werden ohne Tempodruck ge-



fahren, jedoch braucht man Grundkenntnisse in Fahrtechnik und Bike-Beherrschung, um die 1000 Höhenmeter in rund 8 Stunden zu bezwingen. Richtig Spaß wird die Birkenhainer Landstraße im Spessart mit ihren traumhaft schönen Wegen. Einkehrmöglichkeiten im Cafe in Rieneck, in der Waldschänke auf der Bayerischen Schanz und im Brotzeitstüble in Schonderfeld (Einkehr nicht im Preis inbegriffen). Eine gute Grundkondition ist erforderlich.

ab 5 Teilnehmern

Ausrüstung: MTB-Bike, Helm (Pflicht), Trinkflasche, Ersatzschlauch, Rad-Brille

Immun-fit afterwork im Park

Kurs-Nr.: 32015KG

Monika Glaab-Blumenberg

Montag, 19.15 bis 20.15 Uhr, 8x

Beginn: 15. Juni

Treffpunkt: Rot-Weiß-Tennisclub (vor Spielplatz),
Bad Kissingen

35,- €

Effektives leichtes Lauf-Walking-Training - Kneippwassertrinken - Heilwassertrinken zur Entgiftung und Stoffwechsellanregung - Schwinggymnastik.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

Nordic Walking

Jakob Propp

Treff: vhs-Gebäude, Maxstr. 20a, Bad Kissingen

Nach einer kurzen Einführung in die Thematik Nordic Walking, starten wir in die Praxis zum Erlernen verschiedener Schrittartern. Wir bewegen uns im Kurpark Richtung Saline, Richtung Wildpark auf verschiedenen Geländen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: 1 Paar Nordic-Walking Stöcke, Laufschuhe und dem Wetter entsprechende Kleidung.

Kurs-Nr.: 32021KG

Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 29. Mai

70,- €

- für Anfänger

Kurs-Nr.: 32026KG

Freitag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 29. Mai

70,- €

- für Fortgeschrittene

Step-Aerobic

Rosi Schuster

Step-Aerobic ist ein super Ausdauertraining (fatburner). Das Bewegungstempo ist konstant und das Training findet überwiegend im aeroben Bereich statt. Step-Aerobic verbessert die Koordination und das Rhythmusgefühl.

Bitte mitbringen: Step-Board (empfohlene Richtwerte: Mindestgröße 90x35 cm; 7,5 kg; Belastbarkeit bis 110 kg), Handtuch, Getränk

Kurs-Nr.: 32030KO

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 6x

Beginn: 28. Januar

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstraße 26,
Oberthulba

23,- €

Kurs-Nr.: 32035KO

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 10x

Beginn: 21. April

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstraße 26,
Oberthulba

37,- €

Bewegung mit Pep am Morgen

Kurs-Nr.: 32040KL

Annette Schubert

Mittwoch, 8.15 bis 9.15 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

Turnhalle Ebenhausen, Friedhofstraße

40,- €

Manchmal wild, manchmal locker und entspannt. So beginnen wir unser Ganzkörpertraining, dass Elemente aus Bodystyling, Yoga, Emotional Moves und Rückengymnastik beinhaltet. Nach den muskelaufbauenden Übungen für den ganzen Körper führen wir unseren Körper mit Stretching in die abschließende, ruhige Phase. Der ganze Körper ist an den Bewegungen beteiligt und wird abwechslungsreich trainiert. Die Bewegungsabläufe ermöglichen den Teilnehmern, den Alltag loszulassen und den Körper mit Freude zu trainieren.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk

Gesundheitsgymnastik - am Vormittag

Kurs-Nr.: 32045KG

Silke Haugwitz

Dienstag, 10.00 bis 11.00 Uhr, 10x

Beginn: 3. März

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

37,- €

In dieser Stunde geht es darum, Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein wiederzugewinnen. Großer Wert wird auf eine korrekte Atemtechnik gelegt, feinfühligere Bewegungsabläufe bringen Körper, Geist und Seele wieder in Balance und dienen somit der Anregung und der Entspannung. Die Übungen sind einfach und in Verbindung mit der richtigen Atmung ein wirksamer Weg, Gesundheit und Vitalität zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk



Problemzonentraining

Kurs-Nr.: 32055HA

Simone Schmitt

Kerstin Schaub

Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt),

Hammelburg

34,- €

Ganzkörpergymnastik zur Verbesserung des Körperbewusstseins und der Körperhaltung. Verspannungen lösen sich durch Stärkung schwächerer Muskeln und Dehnung verkürzter Muskulatur (muskuläre Balance). Bitte mitbringen: 500g-Hanteln, evtl. Thera-Band

Feel Fit - Fitnessgymnastik

Kurs-Nr.: 32060HA

Simone Schmitt

Kerstin Schaub

Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt),

Hammelburg

34,- €

Fettverbrennung durch Kombination einfacher Aerobic-Choreografien und Problemzonentraining. Kräftigung schwacher und Dehnung verkürzter Muskulatur. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, 500 g-Hanteln, evtl. Thera-Band

Fit-Mix – ein buntes Fitnessprogramm

Kurs-Nr.: 32065HA

Christina Wehner

Dienstag, 20.15 bis 21.15 Uhr, 10x

Beginn: 4. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt),

Hammelburg

40,- €

Nach einem flotten Warm-up oder kleinem Ausdaueranteil kräftigen wir die Muskelpartien von Bauch, Beine, Po bis Arm und Rücken. In dem Kurs arbeitest Du auch mit Fitnessübungen mit Pausen (Tabata) und bringst Dich dabei an deine Grenzen. Zum Abschluss gibt's Dehn- und Entspannungsübungen. Hauptsache ist, dass man mit Spaß bei flotter Musik fit bleibt. Bei gutem Wetter können nach Absprache einzelne Stunden nach draußen verlegt werden.

Bitte mitbringen: Matte, kl. Handtuch, Getränk, Turnschuhe

Body-Power & Fun

Kurs-Nr.: 32070HE

Nicole Ziegler

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 3. März

Einhard-Volksschule (Turnhalle), Am Heiligenberg 1,

Euerdorf

34,- €

BodyPower ist was der Namen sagt: Power für den

Body – ein herausforderndes Trainingsprogramm mit Spaßfaktor, das alle Muskelgruppen anspricht, zudem abwechslungsreich ist und Dich trotzdem an Deine Leistungsgrenzen bringt. Bei Bodystyling, Functional Training, H.I.I.T. uvm. wird es nicht langweilig werden, keine Stunde ist wie die andere.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch, Getränke

Rückenfit mit Faszientraining und Pilates - für Anfänger

Kurs-Nr.: 32080KG

Monika Glaab-Blumenberg

Montag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 14x

Beginn: 3. Februar

Berufsschule (Turnhalle), Seestr. 11, Bad Kissingen

59,- €

Ganzkörperdehnung mit Schwerpunkt auf verschiedenen Fasziengruppen, z. B. Beine, Po-, Becken-, Hüftmuskeln, Schulter etc. Gegen Muskelverspannungen, um Muskeltonus zu lösen; gegen muskuläre Disbalance, um Fehlhaltungen vorzubeugen und entgegenzuwirken. Schmerzlinderung durch gezielte Stoffwechsellaktivierung und Muskeldurchblutung.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, (Matte), große Pilatesrolle, Getränk

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.: 32085KG

Monika Glaab-Blumenberg

Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12 x

Beginn: 4. Februar

Jack-Steinberger Gymnasium, Steinstr. 18,

Bad Kissingen

45,- €

In diesem Kurs geht es um den Ausgleich von muskulären Schwächen durch gezielte Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Abbau von Verspannungen durch Dehnung und Mobilisation. Durch die Einbeziehung von Übungen aus dem Qi Gong und einer obligatorischen Entspannungsphase wird dem ganzheitlichen Ansatz der Wirbelsäulengymnastik entsprochen. In der 2. Kurshälfte liegt der Schwerpunkt jeweils auf einer bestimmten Körperregion (von Halswirbel bis Fußgelenk). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch

Ganzkörpergymnastik für jedes Alter mit Schwerpunkt Wirbelsäule

Kurs-Nr.: 32100HE

Nicole Ziegler

Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 2. März

Einhard-Volksschule (Turnhalle), Am Heiligenberg 1,

Euerdorf

34,- €

Zur natürlichen Stabilisierung der Wirbelsäule werden gezielte Übungen zur Kräftigung, Stärkung, Lockerung und Dehnung der Rückenmuskulatur und der gesamt-



ten Muskulatur durchgeführt. Um muskuläre Dysbalancen zu vermeiden oder auszugleichen werden auch andere Muskelgruppen in das Training einbezogen. So ist beispielsweise die Kräftigung der Bauchmuskulatur ebenfalls wichtiger Bestandteil des Kurses.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch, Getränke

Moving and Muscles

Kurs-Nr.: 32110KG

Daniela Rottenberger

Donnerstag, 20.15 bis 21.15 Uhr, 11x

Beginn: 6. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
37,- €

Ein Mix aus einfachen Aerobic-Kombinationen und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Zu Musik werden das Herz-/Kreislaufsystem und die Muskulatur optimal trainiert und die Koordination verbessert.
Bitte mitbringen: Handtuch, feste Schuhe, Getränk, wenn möglich Matte

BodyWeight trifft HIIT

Clarissa Nieradka

Die Muskulatur wird unter Einsatz des eigenen Körpergewichts gekräftigt. Kombiniert mit Trainingsgeräten im Bereich HIIT, dem hochintensiven Intervalltraining, kurbeln wir außerdem den Fettstoffwechsel an und verbessern die Ausdauer. Training wird voraussichtlich als Zirkel angeboten.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit abriebfester Sohle, Sportbekleidung, Handtuch, Getränk, evtl. Theraband

Kurs-Nr.: 32115KG

Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 8x

Beginn: 3. Februar

Staatliche Realschule (Turnhalle), Bibrastr.,
Bad Kissingen
50,- €

Kurs-Nr.: 32120KG

Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 8x

Beginn: 20. April

Staatliche Realschule (Turnhalle), Bibrastr.,
Bad Kissingen
50,- €

Dance Fitness-Tanzprogramm

Kurs-Nr.: 32121KG

Olga Frese

Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 12x

Beginn: 7. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
55,- €

Kombiniert verschiedene Tänze wie Salsa, Cha Cha Cha, Flamenco, Mambo, Tango, Hip Hop, Jazz mit einem intensiven Fitnessprogramm. Diese Dance-Mischung kurbelt die Fettverbrennung an, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert den Muskelaufbau.

Eine einfache, sportliche Choreographie bringt viel Spaß. Für alle geeignet!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

Body-Workout - effektives Ganzkörpertraining - Kurs-Nr.: 32125HA

Christina Wehner

Mittwoch, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
40,- €

Besser als jede Fitness-App. Es geht darum, mit dem eigenen Körpergewicht als Fitnessgerät zu arbeiten. In den ersten paar Stunden wird gezielt der Muskel gereizt, um sein Wachstum anzuregen. Im weiteren Verlauf werden Minibands, Gewichte und Zirkelheiten (keine Angst, nicht wie in der Schule) dazukommen, um den Trainingseffekt zu steigern. Der Kurs ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: 2 volle Wasserflaschen (0,5 l PET, kein Glas) oder Gewichte (ca. 500 g), Matte, Turnschuhe

BBP (Bauch - Beine - Po)

Rosi Schuster

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstraße 26,
Oberthulba

Ladies, hier kommt der Klassiker!

In diesem Kurs widmen wir uns ausschließlich den oben angegebenen Muskelgruppen. Mit einem gezielten intensiven Muskelaufbautraining, untermalt mit Musik, erarbeiten wir uns einen schön definierten und straffen BBP-Bereich.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr.: 32135KO

Montag, 16.30 bis 17.30 Uhr, 6x

Beginn: 27. Januar

23,- €

Kurs-Nr.: 32140KO

Montag, 16.30 bis 17.30 Uhr, 10x

Beginn: 20. April

37,- €

Bodystyling

Kurs-Nr.: 32145KG

Daniela Rottenberger

Donnerstag, 19.15 bis 20.15 Uhr, 11x

Beginn: 6. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
37,- €

In dieser Workoutstunde werden Arme, Po und Beine trainiert sowie die Rumpfmuskulatur (Rücken- und Bauchmuskeln) gekräftigt und stabilisiert.

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Schuhe, 2 Hanteln (à max. 1 kg) oder ersatzweise 0,5l Wasserflaschen, wenn möglich Matte



BBP und Rücken
Kurs-Nr.: 32150KG

Silke Haugwitz

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
37,- €

Nach dem Aufwärmen beginnen wir mit gezielten Kräftigungsübungen der „Problemzonen“. Das Programm ist abwechslungsreich und schult Koordination sowie Kraftausdauer. Danach werden gezielt die Rückenmuskulatur sowie die gerade und schräge Bauchmuskulatur trainiert - unser Stützkorsett. Regelmäßig angewendet beugen die Übungen späteren Schäden vor bzw. stabilisieren den momentanen Zustand. Erfahrungsgemäß motiviert man sich in der Gruppe eher und überwindet so den „inneren Schweinehund“. Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Zumba®
Kurs-Nr.: 32160KG

Olga Frese

Dienstag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 12x

Beginn: 4. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
55,- €

Zumba® vereint Latino-Rhythmen mit Hip-Hop, ChaChaCha, Merengue, Salsa und vielem mehr. Es vermittelt Lebensfreude, trägt spielerisch zur Fitness bei und ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet. Aber Vorsicht! Zumba® kann süchtig machen. Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

Zumba® - Fitness
Kurs-Nr.: 32165KG

Johanna Fenn

Freitag, 18.50 bis 19.50 Uhr, 7x

Beginn: 28. Februar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
65,- €

Das Ganzkörpertraining basiert auf bekannten Aerobic-Schritten, kombiniert mit moderner Salsa-, Merengue- und Pop-Musik – perfekt als Ausdauer- und Intervalltraining, Tanz, Koordination & Beweglichkeit. Fitness mit Spaßgarantie. Einfach ausprobieren!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® Gold
Kurs-Nr.: 32170KG

Johanna Fenn

Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 7x

Beginn: 31. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
65,- €

Kurbeln Sie Koordination, Kondition & Rhythmusgefühl an. Langsamer Fitness-Aufbau ohne Hüpfen und Springen, Erweiterung des Bewegungsradius' durch sanfte Tanzbewegungen, schrittweise Steigerung des

Wohlbefindens. Das alles zu Salsa- und lateinamerikanischer Musik. Das große Tanzvergnügen für jedes Alter. Kein Müssen, nur Wollen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Sportbekleidung, Getränk

Strong by Zumba®
Kurs-Nr.: 32175KG

Carolin Wolfrum

Mittwoch, 19.10 bis 20.10 Uhr, 7x

Beginn: 29. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
65,- €

Strong by ZUMBA® kombiniert intensives Intervalltraining mit perfekt abgestimmter Musik in ein Gruppentanzprogramm, bei dem sich positive Ergebnisse schneller bemerkbar machen. Mithilfe des Eigengewichts wird die Ausdauer, der Tonus und die Definition der Muskeln verbessert. Die bisherigen Grenzen werden überstiegen und das Fitnessziel schneller erreicht. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Zumba® Fitness

Tina Zeller (Team)

Zumba® ist eine Verschmelzung von Tanz und Fitness. Heiße lateinamerikanische Rhythmen regen die Fettverbrennung an und lassen den Schweiß fließen. Zumba® muss man nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß zu haben. Bitte mitbringen: leichte Trainingsschuhe mit wenig Profil, bequeme Sportkleidung, Getränk

Kurs-Nr.: 32180HA

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Turnhalle, Kissingener Str. 80 (Hofeinfahrt),
Hammelburg

60,- €

Kurs-Nr.: 32185HA

Donnerstag, 20.15 bis 21.15 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Turnhalle, Kissingener Str. 80 (Hofeinfahrt),
Hammelburg

60,- €

Kurs-Nr.: 32190HB

Dienstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 7x

Beginn: 10. März

YOU! Personal Fitness Lounge, Sinnaustr. 12,
Bad Brückenau

60,- €

Achtung: Die 7 gebuchten Stunden sind in maximal 8 aufeinanderfolgenden Terminen zu nutzen!

Beginn frei wählbar zwischen 10.03.2020 und
26.05.2020



Zumba® Gold

Kurs-Nr.: 32195HB

Tina Zeller (Team)

Freitag, 17.00 bis 17.50 Uhr, 7x

Beginn: 13. März

YOU! Personal Fitness Lounge, Sinnaustr. 12,
Bad Brückenau

60,- €

Ideal für Einsteiger - Zumba Gold! Mit kontrollierten Bewegungen im Low Impact steigern Sie Ihre Beweglichkeit und regen Ihr Kreislaufsystem für einen verbesserten Stoffwechsel an. Zu rhythmischer Musik mit einfachen Choroos purzeln die Pfunde!

Achtung: Die 7 gebuchten Stunden sind in maximal 8 aufeinanderfolgenden Terminen zu nutzen!

Beginn frei wählbar zwischen 13.03.2020 und 29.05.2020

Bitte mitbringen: leichte Trainingsschuhe mit wenig Profil, bequeme Sportkleidung, Getränk

Faszientraining

Kurs-Nr.: 32205KL

Petra Bengl

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Wilhelm-Hegler-Halle (gr. Gymnastikraum),
Oerlenbach

60,- €

Faszien sind ein faszinierendes Thema: Von zähflüssiger bis nahezu reißfester Substanz trennen und verbinden sie alles im Körper. Sie geben uns Form, Halt und Elastizität, sind Teil unseres Stoffwechsels sowie unseres Wahrnehmungs- und Immunsystems. Inhalte: - fasziales Dehnen - funktionelle Übungen zur Beweglichkeit - sanfte, lösende Techniken u. a. mit der Rolle, Ball, - Verfeinerung der Eigenwahrnehmung - theoretische Inhalte zum Thema

P. S. Auch Cellulite als Bindegewebethema lässt sich u. a. mit Faszientraining positiv beeinflussen.

Bitte mitbringen: Matte, (schwarze) Faszienrolle, Wasserflasche, Fitnessband, Tennisball, Gewichtsmantel (500 gr. o.ä., wenn vorhanden). Bequeme Kleidung und warme Socken tragen.

PNF-Stretching

Rosi Schuster

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstraße 26,
Oberthulba

Beweglichkeitstraining durch Dehnen und Strecken. Stretching vitalisiert die Muskeln und hält sie jung, insbesondere bei Steifheit und Empfindlichkeit der Glieder und Muskeln. Die schnelle Steigerung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit (Zusammenarbeit zwischen Nerven und Muskeln) ist ein Gewinn!! PNF = Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr.: 32210KO

Montag, 17.30 bis 18.15 Uhr, 6x

Beginn: 27. Januar

23,- €

Kurs-Nr.: 32215KO

Montag, 17.30 bis 18.15 Uhr, 10x

Beginn: 20. April

37,- €

Sensitive Fitness

Kurs-Nr.: 32220KG

Silke Haugwitz

Montag, 10.30 bis 11.30 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
Kampf gegen Alltagsbeschwerden. In dieser Stunde wird gelehrt, wie mit Haltung und Beweglichkeit durch fließenden Übungssequenzen trainiert werden können. Dabei kommen auch Stretching und Atemtechniken zum Einsatz. Der Kurs ist für Einsteiger geeignet.
Bitte mitbringen: Redouböälle Ø 18cm; Handtuch, Socken bzw. Barfusschuhe, Trinken

Faszien-Fitness

Kurs-Nr.: 32225KG

Silke Haugwitz

Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
37,- €

Faszien umhüllen und stützen unsere Organe, Muskeln, Sehnen und Knochen, verbessern Körperwahrnehmung und Koordination. Vernachlässigung der Faszien hat Verhärtungen, Verklebungen und Schmerzen zur Folge. Ziel ist das Vermitteln von Techniken zur Lösung dieser Verspannungen sowie Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Die Massage mit der Faszienrolle fördert den Stoffwechsel und sorgt gleichzeitig für mehr Elastizität. Das Gesamtprogramm verbessert die Belastbarkeit von Sehnen und Bändern, beugt Schmerzen vor, schützt die Muskulatur vor Verletzungen und hält unseren Körper in Form.
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk

Cardiotraining für Senioren

Rosi Schuster

Schwerpunkte in diesem Kurs sind die Kräftigung des Herz-/Kreislaufsystems und die Vitalisierung des Stoffwechsels. Natürlich kommen Spaß und Freude an der Bewegung auch nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr.: 32235KO

Montag, 18.30 bis 19.15 Uhr, 6x

Beginn: 27. Januar

Grund- u. Mittelschule (Musiksaal), Waldstraße 26,
Oberthulba

23,- €



Kurs-Nr.: 32240KO

Montag, 18.30 bis 19.15 Uhr, 10x

Beginn: 20. April

Grund- u. Mittelschule (Musiksaal), Waldstraße 26,
Oberthulba

37,- €

Mach mit - bleib fit

Kurs-Nr.: 32245KG

Karin Schneider

Donnerstag, 15.00 bis 16.00 Uhr, 14x

Beginn: 30. Januar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

35,- €

Gymnastik für Senioren, die Spaß an Bewegung haben. Durch natürliche und aktive Bewegung wollen wir unsere Muskeln kräftigen und die Gelenke beweglicher machen. Mit lockerem Training in fröhlicher Runde tragen wir damit zur Entspannung des gesamten Körpers bei. Der Ausgleich zu oft einseitiger Belastung im Alltag wirkt anregend und vitalisierend. Und als schöner Nebeneffekt helfen wir unserem Körper, intakt zu bleiben. Meldungen auf Warteliste möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Am 27.2 (In den Ferien) findet der Kurs statt

Vital sein - vital bleiben - Damengymnastik ab 60

Kurs-Nr.: 32250HA

Vanessa Kippes

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt),
Hammelburg

34,- €

Gymnastik für Damen, die ihre Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern wollen. Die Stunde beinhaltet Bewegung auf Musik, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, zudem Gleichgewichts- und Haltungsschulung - und eine kleine Entspannung.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, Sportschuhe, kleines Kissen oder Handtuch, evt. Getränk

Gesundheitsgymnastik für Damen ab 50

Kurs-Nr.: 32255HA

Vanessa Kippes

Donnerstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt),
Hammelburg

34,- €

Gymnastik für Damen, die ihre Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern wollen. Die Stunde beinhaltet Bewegung auf Musik, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, zudem Gleichgewichts- und Haltungsschulung - und eine kleine Entspannung.

Plus konditionsfördernde Übungen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportkleidung, Sportschuhe, kleines Kissen oder Handtuch, evt. Getränk

Pilates für Anfänger

Rosi Schuster

Grund- u. Mittelschule (Musiksaal), Waldstraße 26,
Oberthulba

Nachdem das Interesse am Pilates-Training stetig zunimmt, gibt es jetzt für Euch ein neues Kursangebot. Wir werden gemeinsam, nach den Prinzipien von Josef Pilates, jede Übung gemeinsam erarbeiten. Mit etwas Geduld werdet ihr euren Körper neu entdecken. Wartet nicht zu lange, denn die Teilnehmerzahl ist bei dieser Königsdisziplin begrenzt!

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr.: 32265KO

Dienstag, 17.00 bis 17.45 Uhr, 6x

Beginn: 28. Januar

23,- €

Kurs-Nr.: 32270KO

Dienstag, 17.00 bis 17.45 Uhr, 10x

Beginn: 21. April

37,- €

Power Pilates für Geübte

Kurs-Nr.: 32275KG

Monika Glaab-Blumenberg

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 14x

Beginn: 3. Februar

Berufsschule (Turnhalle), Seestr. 11, Bad Kissingen
59,- €

Krafttraining und Dehnen, Stabilität und Balance,
Cardio und Ausdauer, Faszienpilates

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Hanteln
0,5-1 kg, große Pilatesrolle, falls vorhanden

Pilates-Training

Rosi Schuster

Grund- u. Mittelschule (Musiksaal), Waldstraße 26,
Oberthulba

Das Ziel ist eine bessere Haltung, ein gestreckter, schlanker, geschmeidiger Körper mit neuem Körpergefühl. Prinzip und Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der stabilisierenden Muskeln (Stützmuskulatur).

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr.: 32280KO

Donnerstag, 16.45 bis 17.30 Uhr, 6x

Beginn: 30. Januar

23,- €

Kurs-Nr.: 32285KO

Donnerstag, 16.45 bis 17.30 Uhr, 10x

Beginn: 23. April

37,- €



Wassergymnastik „Aqua Spaß“ mit Aquajogging Kurs-Nr.: 32295KG

Judith Becker-Schipper

Dienstag, 13.00 bis 13.45 Uhr, 10x

Beginn: 21. Januar

Hallenschwimmbad, Reithausplatz 1, Bad Kissingen
78,- €

Gymnastische Übungen im Wasser schonen die Gelenke und kräftigen unsere Muskulatur. Wir laufen und hüpfen, tanzen und spielen, einfach und problemlos dank des Wassers. Das regt nicht nur unseren Kreislauf an, sondern auch unsere gute Laune: Viel Spaß in der Gruppe bei Musik ist garantiert. (inkl. Eintritt)
Bitte mitbringen: Badekleidung, Schwimmgürtel falls vorhanden

Golfsport - Fitness fürs Leben!

Kurs-Nr.: 32300HA

Golfclub Bad Kissingen

Donnerstag, 17.30 bis 19.30 Uhr, 5x

Beginn: 23. April

Treff: Golfclub Bad Kissingen, Euerdorfer Str. 11

65,- €

In der heutigen Zeit gibt es viele Möglichkeiten, sich fit zu halten oder zu machen, aber keine, die so schön wie der Golfsport ist. Golf ist mehr als nur eine Freizeitbeschäftigung für „Reiche“, es ist auch mehr als nur ein Spaziergang mit Schlägern. Golf erfordert auch keine Muskelberge. Was zählt sind Kondition, Konzentration und Koordination. Die Kombination des komplexen Bewegungsablaufes in Verbindung mit dem Naturgenuss in meist traumhaften Landschaften stärkt und fördert Ihre Fitness fürs Leben. Trainiert werden die verschiedenen Schläge auf dem Übungsgelände des Golfclubs. Daneben gibt es einen Einblick in die allgemeinen Golfregeln und Etikette.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (kein Jogginganzug) und Sportschuhe.

Wassergymnastik „Aqua Spaß“ mit Aquajogging Kurs-Nr.: 32300KG

Dorothea Heilinger

Dienstag, 19.45 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 21. Januar

Hallenschwimmbad, Reithausplatz 1, Bad Kissingen
78,- € (inkl. Eintritt)

Gymnastische Übungen im Wasser schonen die Gelenke und kräftigen dennoch unsere Muskulatur. Wir laufen und hüpfen, tanzen und spielen, einfach und problemlos dank des Wassers. Das regt nicht nur den Kreislauf an, sondern auch unsere gute Laune.
Bitte mitbringen: Badekleidung, Schwimmgürtel falls vorhanden. Anmeldungen auf Warteliste mit evtl. Nachrücken.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Schwimmgürtel, falls vorhanden

Wassergymnastik: Aqua-Fitness - Vital und gesund im Wasser

Kurs-Nr.: 32305HA

Monika Blum

Sonntag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 16. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

69,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Aqua-Fitness ist ein konditionsförderndes Allround-Angebot für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt und werden durch gezielte Übungen, Aerobic und Spaß beim Training mit Schaumstoffhilfsmitteln und Musik verbessert. Die positiven Seiten der Wassergymnastik für Gesundheit und Wohlbefinden kommen in idealer Weise zur Wirkung: Der Körper wird ausgeglichener belastet, der Gewichtsverlust im Wasser macht beweglicher, die Arbeit gegen den Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur, trainiert das Herz-Kreislauf-System und fördert den Fettabbau.

Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Bademantel

Aqua-Jogging - Fit im Wasser

Monika Blum

Ohne die Gelenke zu belasten wird die Muskulatur trainiert, Gelenkbeschwerden werden verringert, Hektik und Stress werden abgebaut. Aqua-Jogging umfasst das Erlernen der Grundtechniken des Laufens im tiefen Wasser mit Auftriebsgürteln sowie Aerobic mit Musik im brusttiefen Wasser zum Erwärmen des Bewegungsapparates. Guter Gesundheitszustand ist Voraussetzung. Nicht teilnehmen dürfen Personen mit Herzleiden, hohem Blutdruck, Asthma, Anfallsleiden, insulinpflichtigem Diabetes u. Nichtschwimmer.

Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Bademantel

Kurs-Nr.: 32310HA

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 10. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

69,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Kurs-Nr.: 32315HA

Sonntag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10x

Beginn: 16. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

69,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Aquatrainig

Babsi Wehner

Aqua-fitnessstraining ist ein gutes Ganzkörpertraining. Durch die besonderen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Widerstand) werden Arme, Beine, Po und Rumpf besonders effektiv trainiert. Die Gelenke werden entlastet, die Beweglichkeit sowie die Koordination und das Wohlbefinden gefördert. Wir trainie-



ren mit verschiedenen Geräten im Flachwasser ohne Schwimmgürtel.

Kurs-Nr.: 32320KB

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

Reha-Zentrum Bad Bocklet

85,- € (nur wenig Plätze frei)

Kurs-Nr.: 32325KB

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. Mai

Reha-Zentrum Bad Bocklet

85,- € (nur wenig Plätze frei)

Kurs-Nr.: 32330KB

Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

Reha-Zentrum Bad Bocklet

85,- € (nur wenig Plätze frei)

Kurs-Nr.: 32335KB

Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. Mai

Reha-Zentrum Bad Bocklet

85,- € (nur wenig Plätze frei)

Kurs-Nr.: 32340KG

Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Ballinghaus, Bad Kissingen

85,- € (nur wenig Plätze frei)

Aquatrainning

Kurs-Nr.: 32345KG

Dorothea Heilinger

Mittwoch, 18.30 bis 19.15 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

Parkwohnstift, Heinrich-von-Kleist-Str. 2,

Bad Kissingen

95,- €

Aquafitnessstraining ist ein gutes Ganzkörpertraining. Durch die besonderen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Widerstand) werden Arme, Beine, Po und Rumpf besonders effektiv trainiert. Die Gelenke werden entlastet, die Beweglichkeit sowie die Koordination und das Wohlbefinden gefördert.

Judo für Späteinsteiger / Wiedereinsteiger

Kurs-Nr.: 3295HA

Armin Jobst (DOKAN)

Dienstag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 11. Februar

Grundschule am Mönchsturm (Turnhalle), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

40,- €

Judo ist eine sanfte Kampfsportart für jedes Alter, die besonders gesundheits- und sozialorientiert ist. Schwerpunkte: Bewegungsorientierte Verbesserung

der Sturzneigung, Mobilisation der Muskulatur und Gehirnaktivität, Verbesserung des Gleichgewichts, Schulung der koordinativen und physiologischen Bewegung, neue Bewegungen erleben, Judobezogene Selbstverteidigung. Voraussetzung: ein freier Stand und Gang, der ohne Hilfsmittel möglich ist.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

In Kooperation mit dem DOKAN Hammelburg e.V.



Orientalischer Tanz

Claudia Kunzmann

Der Orientalische Tanz fördert die Beweglichkeit von Kopf bis Fuß. Man lernt den Körper zu akzeptieren; positives Denken und Kreativität werden tänzerisch gefördert.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, leichte Kleidung, großes Tuch

Kurs-Nr.: 33000KB

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 5x

Beginn: 3. März

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Eingang Pausenhof

19,- €

Kurs-Nr.: 33005KG

Mittwoch, 19.15 bis 20.15 Uhr, 10x

Beginn: 4. März

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

38,- €

Bewegung nach Musik - Manche nennen es auch Tanzen

Kurs-Nr.: 33010KG

Robert Deurer

Dienstag, 17.00 bis 18.30 Uhr, 7x

Beginn: 4. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

33,- €

In einer entspannten Atmosphäre überlassen wir uns der Musik und finden im freien Tanz wieder den Kontakt zu uns selbst, Verspannungen lösen sich. Es geht weder um Schrittfolgen noch um Choreografien, sondern um kreative Bewegung, sowohl allein als auch im Kontakt mit anderen. Dabei helfen uns spielerisch angeleitete Sequenzen. Auf diese Weise können sogar „Tanzmuffel“ Freude an Bewegung finden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, Gymnastikschläppchen/Innenraumturnschuhe



Tanzen Sie Tango Argentino!

Peter W. Lamping

Sabine Lamping

Tango argentino (nicht zu verwechseln mit dem Standardtango), 2009 von der UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe erhoben, ist ein ganz besonderer, leidenschaftlicher Tanz aus Buenos Aires. Einmal davon gekostet ... und schon ist man ihm verfallen! Es wird der „Estilo de Salón“ (engere Tanzhaltung) unterrichtet. Dieser Tanz ist auch für junge Menschen total spannend. Für Paare; Einzelanmeldungen nur möglich, wenn eine 2. Einzelperson angemeldet ist
Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohlen (wenn möglich Tanzschuhe); Röcke sollten nicht zu eng sein.

Kurs-Nr.: 33015KG

Samstag, 8. Februar, 14.00 bis 17.30 Uhr
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
25,- € pro Person

Kurs-Nr.: 33017KL

Samstag, 7. März, 14.00 bis 17.30 Uhr
Wilhelm-Hegler-Halle (gr. Gymnastikraum), Oerlenbach
25,- € pro Person

Kurs-Nr.: 33020HA

Samstag, 14. März, 14.00 bis 17.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
25,- € pro Person

Tanzkurs

Kurs-Nr.: 33025KB

ADTV Tanzschule Tinos Dance World

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4x

Beginn: 5. März

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Eingang

Pausenhof

75,- €

Lust auf ein unvergessliches Tanzangebot mit viel Spaß und Geselligkeit? Leicht zu erlernende Tänze zu aktuellen Musikrichtungen, z. B. wie Discofox, Walzer und Swing, sind Kursinhalt.

SALSA Lady Styling - Einsteiger

Kurs-Nr.: 33030KG

Carina Tessari

Donnerstag, 17.45 bis 18.45 Uhr, 5x

Beginn: 23. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
70,- €

Sie haben keinen Tanzpartner? Möchten aber trotzdem gern Salsa tanzen? Perfekt! Salsa Lady Styling ist nur für Frauen. Wir tanzen allein, ohne Partner, die Schritte sind aber auch paarweise tanzbar. Bewegung von Kopf bis Fuß - mit Hüften, Armen und allem, was dazugehört!

SALSA Lady Styling - Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 33035KG

Carina Tessari

Donnerstag, 17.45 bis 18.45 Uhr, 5x

Beginn: 5. März

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
70,- €

Sie haben keinen Tanzpartner? Möchten trotzdem gern Salsa tanzen? Perfekt! Salsa Lady Styling ist nur für Frauen. Wir tanzen ohne Partner, die Schritte sind aber auch paarweise tanzbar. Bewegung von Kopf bis Fuß - mit Hüften, Armen und allem, was dazugehört!

Hip Hop für Erwachsene

Kurs-Nr.: 33040KG

Tristan Kempf

Montag, 19.00 bis 19.55 Uhr, 7x

Beginn: 27. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
65,- €

Lust auf coole Hip-Hop-Musik von damals bis heute? Lust mit Spaß, Freude und in ausgelassener Stimmung das Hip-Hop-Tanzen kennenzulernen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Denn Hip Hop ist etwas für jedes Alter!

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk

Disco-Fox für Paare mit leichten Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 33045KG

Tristan Kempf

Samstag, 16.45 bis 18.00 Uhr, 4x

Beginn: 7. März

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
75,- €

Für alle, die Disco-Fox kennen und ausbauen möchten. Dreh- und Wickelfiguren zum Durchdrehen!

Tanzen in der zweiten Lebenshälfte

Kurs-Nr.: 33050KB

ADTV Tanzschule Tinos Dance World

Donnerstag, 10.00 bis 11.00 Uhr, 4x

Beginn: 5. März

Wandelhalle (kl. Kursaal), Im Kurpark, Bad Bocklet
49,- €

Mit großer Motivation und unter Anleitung erfahrener Lehrer erleben Sie eine ganz neue Art des Tanzens. Die Kombination aus gesundheitsfördernden Tanzelementen, rhythmischer Gymnastik (keine Bodenübungen) und abwechslungsreichen Schrittfolgen ist genau das Richtige, um körperlich und geistig fit zu bleiben. Für diesen Kurs benötigt man keinen Partner.



Tanzen für Einzelpersonen (ab 60 J.)

Kurs-Nr.: 33055KG

Tristan Kempf

Montag, 13.30 bis 14.30 Uhr, 7x

Beginn: 27. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
65,- €

Sie lieben Musik und Bewegung? Haben aber keinen Tanzpartner/ keine Tanzpartnerin? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie! Hier tanzen Sie ohne PartnerIn. Zusammen kurbeln wir in der Gruppe Koordination, Kondition & Rhythmusgefühl an, bauen langsam Fitness auf und erweitern den Bewegungsradius. Bewegung für Körper und Geist.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Getränk

Tanzkurs für Erwachsene - Kurskurs

Carina Tessari

Lernen Sie die Tänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer und Disco-Fox. Grundschriffe, Figuren, Führen & Geführt-werden. Dazu Tipps & Tricks! Anmeldung als Paar oder Einzelperson möglich.

Kurs-Nr.: 33060KG

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 4x

Beginn: 25. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
75,- €

Kurs-Nr.: 33065KG

Montag, 20.30 bis 22.00 Uhr, 4x

Beginn: 27. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
75,- €

Einsteiger-Tanzkurs für Erwachsene

Carina Tessari

Lernen Sie die Tänze Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Disco-Fox, Cha Cha Cha und Tago. Grundschriffe, Figuren, Führen & Geführtwerden. Dazu Tipps & Tricks! Anmeldung als Paar oder Einzelperson möglich.

Kurs-Nr.: 33070KG

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 8x

Beginn: 25. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
109,- €

Kurs-Nr.: 33075KG

Montag, 20.30 bis 22.00 Uhr, 8x

Beginn: 27. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
109,- €

Mitmachtänze - Balkan/Südosteuropa

Kurs-Nr.: 33080KG

Carola Matthies

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

Sinnberg-Grundschule, Turnhalle
50,- €

Tänze für jeden, der Freude und Interesse an Musik und Tanz vom Balkan hat oder diese kennenlernen möchte. Es werden einfache und auch mal anspruchsvollere Tänze aus verschiedenen Ländern eingeübt und im Kreis oder in der Reihe getanzt. Tanzpartner/in ist nicht nötig.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, feste Schuhe, die keine dunklen Striche ziehen, Getränk

Folklore-Tanzkurs

Kurs-Nr.: 33085KG

Edeltraud Kömm-Tauber

Dienstag, 15.00 bis 16.30 Uhr, 14x

Beginn: 4. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
46,- €

Tanzen in Gemeinschaft löst Spannungen und weckt Lebensfreude. Gleichzeitig tun Sie etwas für Ihre Konzentrations- und Gedächtnisleistung. Die Tänze sind beschwingt und leicht erlernbar. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung und Geselligkeit. Willkommen sind Tänzerinnen und Tänzer, auch ohne Partner.

Tanz Dich FREI

Kurs-Nr.: 33090HA

Bettina Zink

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 2x

Beginn: 12. März

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
17,- €

Lass Dich von verschiedenen Musikstücken zum freien Tanz inspirieren. Bewegen ist Leben! Erwecke in der Bewegung den Zugang zur Leichtigkeit und Lebensfreude - Tänzerisches Können ist nicht erforderlich, viel mehr das Interesse „sich selbst“ in Bewegung, im Tanz und in der Stille zu erleben! Bei Interesse sind weitere Kursabende nach Absprache möglich.

Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, ein Getränk, Socken oder Gymnastikschläppchen

Letztes Semester gab es den Kurs noch, jetzt können Sie ihn nicht mehr finden? Melden Sie sich bei uns! Wir können Sie auch als Interessent erfassen.



Latin Move - Tanzfitness für Einzeltänzer/-innen Tanzschule Project Dance

Freude und Spaß an lateinamerikanischen Rhythmen - der ideale Ausgleich für den Büroalltag! Zur typischen mitreißenden Musik aus Latein-Amerika, z. B. ChaCha und Salsa, lernen Sie als Einzeltänzer/-in einfache Choreographien aus dem Programm der lateinamerikanischen Tänze. Ob schnell, ob langsam, ob elegant, ob flott - hier sind alle Varianten vertreten und somit trainieren Sie Ihre Kondition und Koordination auf eine Weise, die einfach Spaß macht! Dieser Fitness Tanzkurs ist für jeden geeignet, der sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegt. Ab 8 Personen
Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr.: 33512HB

Samstag, 15. Februar, 15.00 bis 17.00 Uhr
Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenau
22,50 €

Kurs-Nr.: 33095HA

Samstag, 22. Februar, 15.00 bis 17.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
19,- €

Kurs-Nr.: 33100HA

Samstag, 16. Mai, 15.00 bis 17.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
19,- €

Kurs-Nr.: 33105HB

Samstag, 20. Juni, 15.00 bis 17.00 Uhr
Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenau
19,- €

Discofox und Walzer - Kompaktworkshop (Basis) Tanzschule Project Dance

Discofox - der ewig aktuelle Party-Tanzhit für jede Gelegenheit! Er entstand Anfang der 1970er Jahre - aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche. Mit seinem einfachen Grundschrift lässt er auch immer die Männer entspannt und die Ladies elegant aussehen. Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Workshop haben Sie ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit ersten Variationsmöglichkeiten an der Hand. Vom Walzer werden wir Ihnen den Grundschrift vom Langsamen Walzer zeigen sowie eine Möglichkeit, den Wiener Walzer so schön zu tanzen, dass Sie auf Ihrer oder einer anderen Hochzeit richtig gut ausschauen.... Dieser Workshop ist geeignet für alle Einsteiger ohne Vorkenntnisse oder lang zurückliegende Kenntnisse und auch als Hochzeitsvorbereitung.
Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr.: 33110HA

Samstag, 22. Februar, 17.15 bis 19.45 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
29,50 € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

Kurs-Nr.: 33115HA

Samstag, 16. Mai, 17.15 bis 19.45 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
29,50 € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

Kurs-Nr.: 33120HB

Samstag, 20. Juni, 17.15 bis 19.45 Uhr
Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenau
29,50 € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

Discofox-Workshop – neue Figuren (leicht fortgeschritten)

Der Party-Tanzhit für jede Gelegenheit!

Tanzschule Project Dance

Sie wollen Ihre Variationsmöglichkeiten durch neue Figuren im Discofox erweitern? Wieder neue spannende Kombinationen erlernen? Dann sind Sie hier genau richtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Eindruck auf der Fläche hinterlassen können! Es werden immer Kombinationen (z. B. Wickel-, Kreuzhand- oder Schiebetür-Figuren) unterrichtet, die die Gruppe noch nicht kennt, so dass für jeden etwas Neues dabei ist und die Unterrichtszeit viel zur Übung für Sie als Paar beiträgt. Sie erhalten Ihren Unterricht von Tanzsporttrainern, die Wert auf die Vermittlung von guten Grundprinzipien und Kombinationsfähigkeiten legen. Das befähigt Sie, Ihre neu gewonnenen Kenntnisse tänzerisch schnell und sicher umzusetzen. Gerne können Sie auch beide Workshops am Abend hintereinander besuchen.
Bitte mitbringen: Getränk

Kurs-Nr.: 33532HB

Samstag, 15. Februar, 20.00 bis 22.00 Uhr
Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenau
25,- € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

Kurs-Nr.: 33125HA

Samstag, 22. Februar, 20.00 bis 22.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
25,- € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

Kurs-Nr.: 33130HA

Samstag, 16. Mai, 20.00 bis 22.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
25,- € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

Kurs-Nr.: 33130HB

Samstag, 20. Juni, 20.00 bis 22.00 Uhr
Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenau
25,- € pro Person (Anmeldung nur paarweise)



Ernährung/Kochen

Jeder vhs-Kochkurs beinhaltet Tipps zur gesunden Ernährung, Informationen zur Verwendung gesunder Lebensmittel und eine gesundheitsfördernde Verarbeitung der Lebensmittel.

Der Schwindel mit den Diäten!

Kurs-Nr.: 34000KG

Eugen Chrebtow

Freitag, 20. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
9,- €

Diät ist nicht gleich Diät. Wir besprechen, welche Diäten „modern“ sind und was sich hinter ihnen verbirgt. Für jeden interessant, der sich mit Lebensmitteln und gesunder Ernährung auseinandersetzen will.

Wraps und Co. Leckerer für Picknick und Party

Kurs-Nr.: 34010HA

Bernd Rösner

Samstag, 23. Mai, 9.30 bis 13.00 Uhr
Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg
14,- €

Wraps, kleine Teigfladen aus Mehl, Mais- oder auch Vollkornmehl, mit Füllungen aus Gemüse, Fisch, Fleisch, Käse sind sie ideal fürs Picknick und Party. Mit Dips schmecken sie noch köstlicher. Wie sie sich einfach zuzubereiten lassen, zeigt dieser Kurs. Vorge stellt werden u. a. Mais-Weizen-Wraps mit Hähnchen und pikanter Salsa, Wrap mit Lachs und Kräutercemefraiche, Wrap mit Pute, Mango, Trauben und Nüssen und Dips wie Honig-Senf-Frischkäse-Dip, Italienischer Dip usw. Natürlich wird ein Nachtschisch nicht fehlen.
ab 8 Teilnehmern

Bitte haben Sie Verständnis, dass die Materialkosten auch dann erhoben werden, wenn Sie unentschuldig fehlen!!

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für Speisereste, Materialkosten ca. 8 €

Brunchen - alle lieben es...

Kurs-Nr.: 34015KL

Corinna Raab

Dienstag, 21. April, 18.00 bis 22.00 Uhr
Zimmer 37 - Schulküche, Oerlenbach
16,- € Die Materialkosten (ca. 12,00 €) sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

Blumenkohl-Apfel-Suppe, Pfannkuchen-Spieße, Blätterteigschnecken, Käse-Lauch-Muffins, Vanille-Butter, Kräuter-Aufstrich, bunter Käsesalat, Konfetti-Salat, Eiersalat, panierte Bällchen, gewickelte Hähnchenhapen, überbackene Minutensteaks, Frühstückswaffeln, Mozzarellawaffeln, Kiwi-Bananen-Smoothie, Himbeer-Bananen-Smoothie, Pfirsich-Quark
Bitte mitbringen: Pfanne, Küchenmesser, zwei Geschirrtücher, Behälter für Speisereste, Schreibsachen und Getränk. Die Materialkosten in Höhe von ca. 12,00 € sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

Und die Party kann beginnen

Kurs-Nr.: 34020KD

Corinna Raab

Freitag, 6. März, 18.00 bis 22.00 Uhr
Mittelschule (Schulküche), Burkardroth
24,- € (Inkl. Lebensmittel und Verkostung)
Steak-Gnocchi-Gratin, gefüllte Mozzarellakugeln, Geflügel-Schichtsalat, Speck-Zwiebelbrötchen, Pizzastangen, Hawaii-Stangen, Hack-Lauch-Suppe, Pizzasuppe, Cheesburgersuppe, Hawaii-Schnitzel, Hähnchen-Paprika-Gulasch, Hackfleischpizza, Ananas-Kokos-Becher, Himbeer-Sektcreme, Bröselbecher
Bitte mitbringen: Pfanne, kleines Küchenmesser, 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Speisereste, Getränk, Schreibsachen

Die Materialkosten für Lebensmittel werden von der Kursleitung eingesammelt. Sie müssen auch für versäumte Kurse bzw. Kurstage bezahlt werden, wenn sich die TeilnehmerInnen nicht rechtzeitig (mind. 3 Arbeitstage vor Kursbeginn) abgemeldet haben.



Neues für die Grillparty

Kurs-Nr.: 34025KG

Bernd Rösner

Freitag, 17. Juli, 18.00 bis 21.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße

12,- €

Wir zaubern leckere Rezepte für die Grillparty: Fleisch-Gemüse-Spieß, Steak in Senfmarinade, Hähnchen in Zitronen-Chili-Soße u.v.m., dazu passende Soßen, Salate und gegrillte Ananas mit Kokosflocken. Sie bereiten gemeinsam alles vor, danach wird gegrillt und Sie müssen nur noch genießen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, gr. Dose, Materialkosten
Backkenntnisse erforderlich!

Leckerer zur Grillparty

Kurs-Nr.: 34030HA

Corinna Raab

Samstag, 20. Juni, 9.00 bis 13.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg

16,- €

Für eine gelungene Sommer-Grillparty bringen diese tollen Rezepte mehr Abwechslung auf das Buffet:

Granatapfel-Gurkensalat, grüner Kartoffelsalat, Nudel-Rucola-Salat, fruchtiger Fenchelsalat, marinierter Tomaten-Mozzarella-Salat, Mexikanischer Gurkensalat, Tortellini-Mangosalat, Pizzabrotstangen, Süßkartoffelspalten mit Dip, Honig-Senf-Dip, Limetten-Dip, Kräuter-Senf-Dip, Tomaten-Basilikum-Butter, Currysauce, Zwiebel-Granatapfel-Sauce, Ciabatta mit Grillgemüse, Datteln im Speckmantel

ab 8 Teilnehmern

Bitte mitbringen: Pfanne, kl. Küchenmesser, 4 Geschirrtücher, Schürze, Restebehälter, Getränk, Schreibsachen

Es ist Grillzeit

Kurs-Nr.: 34030KO

Corinna Raab

Freitag, 3. Juli, 18.00 bis 22.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Schulküche), Waldstraße 26,
Oberthulba

15,- €

Gurken-Tomatensalat mit Pesto, Tomaten-Gurken-Mozzarella-Salat, Eisberg-Obstsalat, Brezelsalat, Grillgemüse-Salat, Tomaten-Brot-Salat, Toast-Burger, Zupfbrot, Brotzöpfe, Curry-Hähnchenspieße, Grillgemüse, Grillkäse-Päckchen, Ananas-Chutney, pffiger Dip, Basilikum-Limetten-Butter, Chili-Butter, Pfeffer-Butter
Bitte mitbringen: Pfanne, kleines Küchenmesser, 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Speisereste, Getränk, Schreibsachen, Materialgeld (ca. 12,00 €)

Einfache Asia Küche

Kurs-Nr.: 34055KG

Ata Ur Rehman Chaudhry

Freitag, 10. Juli, 18.00 bis 21.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße

14,- € (zzgl. 14 € Materialkosten für die Kursleitung)

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir asiatische Gerichte zu. Für die Rezepte sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir kochen zusammen und genießen im Anschluss. Rotes Linsen-Möhren-Curry (nach Pakistanischer Art); Feuriges Hähnchen (nach Thai Art); Hähnchen mit Orangensoße (nach Chinesischer Art); Hähnchen-Paprika-Möhren-Curry (nach Indischer Art); Beilage: Reis

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Kulinarische vegetarische Weltreise

Kurs-Nr.: 34060HA

Ata Ur Rehman Chaudhry

Samstag, 9. Mai, 10.30 bis 14.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg

14,- €

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden in die asiatische vegetarische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Mit Gewürzen, vor allem Pfeffer, Curry, lassen sich einfache Zutaten in tolle Gerichte verwandeln. Wir kochen und genießen:

1. Kartoffeln Pakoras mit Minzesoße (indische Art),
 2. rotes Linsen-Möhren-Curry (pakistanische Art),
 3. Kichererbsen Pulao (afghanische Art),
 4. Gemüsecurry mit Kokosraspeln (bengalische Art),
- Beilage: Reis
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäß für übrig gebliebene Speisen, Getränk, Materialgeld ca. € 14,00

Kochen wie in Indien

Kurs-Nr.: 3403KO

Ata Ur Rehman Chaudhry

Donnerstag, 30. Januar, 18.00 bis 21.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Schulküche), Waldstraße 26,
Oberthulba

14,- € Materialkosten 14,00 € beim Kursleiter

Die indische Küche greift auf 3000 Jahre alte Traditionen und Erfahrungen mit Nahrungsmittel zurück.

Sie lernen im Kurs einige Ayurvedische Masalas (Gewürzmischungen) kennen und wie man sie bei der Zubereitung von Speisen verwendet kann. Wir kochen: Vorspeise 1: Zwiebel Pakora, 2. Fisch Pakora, Dipp: Minze mit Joghurt, Hauptspeise 1: Hähnchencurry, 2. Kartoffel-Bohnen-Curry. Beilage: Reis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränke



Kochen wie in Pakistan

Kurs-Nr.: 34065KG

Ata Ur Rehman Chaudhry

Freitag, 1. Mai, 18.00 bis 21.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße

14,- € (zzgl. 14 € Materialkosten, für die Kursleitung)

Die pakistanische Küche hat viele Gemeinsamkeiten mit der ostindischen Küche (Punjab). Allgemein wird in Pakistan mehr Fleisch gegessen als in Indien. In der pakistanischen und indische Küche verwendet man für Garam Massala Gewürzmischungen fast immer Johgurt, Kurkuma, Schalotten, Ingwer, Chilis, Knoblauch und oft auch Tamarinde, so z. B. Lamm, Huhn, Rind, Garnelen, Fisch, Eier und verschiedene Gemüsesorten. Wir kochen auf typisch pakistanische Art und genießen dann zusammen. Vorspeise: Puten-Spieß; Dipp: Sauerkirschenchutney; Hauptspeise 1: Lahori Chicken 2: Linsen-Curry 3. Kartoffel-Bohnen Curry; Beilage: Reis

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäß für Reste, Getränk.

- 5 Minuten vorher anwesend sein

Sushi - eine japanische Köstlichkeit

Kurs-Nr.: 34075HA

Li-Lin Fu

Samstag, 23. Mai, 15.30 bis 20.30 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg

22,- €

Schon Marco Polo wusste: „Keine andere Küche der Welt schenkt uns aus dem fast Nichts solche Glückseligkeit“. Er sprach über die kulinarischen Kunststücke der asiatischen Küche. Wir werden uns an diesem Nachmittag mit einer japanischen Köstlichkeit beschäftigen. Sushi ist in Algenblätter gerollter Reis mit frischem Fisch, Fleisch, Gemüse u. a. Sushi ist sehr gesund und verblüfft durch interessante Geschmackskombinationen. Kosten für Lebensmittel: 10,00 € pro Person. Die Lebensmittelkosten sind im Kurs zu bezahlen. Sie werden auch für versäumte Kurstage fällig, wenn sich der Teilnehmer nicht mindestens 2 Tage vor dem Kurstag abgemeldet hat.

7 bis 10 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Sushi-Bambusmatte, beschichtete Pfanne mit Deckel oder Wok, Küchenmesser, Geschirrtücher, Behälter für restl. Essen.

Thailand Küche

Kurs-Nr.: 34078KG

Ata Ur Rehman Chaudhry

Freitag, 7. Februar, 18.00 bis 21.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße

14,- €

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, z. B. mit Garnelen, Fisch, Huhn, Rindfleisch, Gemüse. In Thailand werden sehr viele Pasten wie Curry, süße Pasten benutzt. Wir kochen zusammen: Hackfleisch mit Zitronengras, Hähnchen süß-sauer, Honigchicken, Feuriges Hähnchen

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäß für übrig gebliebene Speisen, Getränk. Materialgeld ca. € 14,-

Der Duft von indischem Curry

Ata Ur Rehman Chaudhry

Das Geheimnis der Indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt der kostbaren Gewürze. Im Kurs werden einige Ayurvedische Masalas (Gewürzmischungen) kennengelernt. Da es beim Kochen heute oft schnell gehen muss, sind die Rezepte auch für die schnelle Küche konzipiert. Vorspeise 1: Auberginen in Kichererbsenteig mit Minze; Vorspeise 2: Seekh Kebab; Hauptspeise 1: Chicken-Mango-Curry; Hauptspeise 2: Auberginen-Kartoffel-Curry; Beilage: Basmati Reis (Nähere Beschreibung im Internet) Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Kurs-Nr.: 34079KG

Freitag, 7. Februar, 18.00 bis 21.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße

14,- € (zzgl. 14 € Materialkosten, bar für die Kursleitung)

- 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend sein

Kurs-Nr.: 34080HA

Samstag, 8. Februar, 10.30 bis 14.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg

14,- € (zzgl. 14 € Materialkosten, bar für die Kursleitung)

Kurs-Nr.: 34085KO

Mittwoch, 4. März, 18.30 bis 21.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Schulküche), Waldstraße 26,
Oberthulba

14,- € (zzgl. 14 € Materialkosten, bar für die Kursleitung)



Die Afghanische Küche kinderleicht

Kurs-Nr.: 34090HA

Ata Ur Rehman Chaudhry

Samstag, 14. März, 10.30 bis 14.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg

14,- €

Die afghanische Küche wird abgeleitet von der pakistanischen, persischen, indischen und türkischen Küche. Eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel ist Brot, das zusammen mit Tee bereits eine komplette Mahlzeit bildet. Meistens wird es jedoch auch als Beilage – vor allem zu Suppen – gereicht. Auch viele Reissorten sind dort sehr wichtig. Joghurt wird sehr häufig getrocknet und zu Kugeln geformt gegessen. Süßspeisen sind eher selten. Wir kochen einfache afghanische Gerichte und genießen anschließend. Wir kochen: 1. Frikadellen (Tschapli Kabab), 2. gebratene Auberginen, 3. Kichererbsen Pulao, 4. Kabuli Reis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäß für übrig gebliebene Speisen, Getränk, Materialgeld ca. € 14,00

Vegane indische Küche

Ata Ur Rehman Chaudhry

Wie fast jedem bekannt, muss man als Veganer oder Vegetarier heutzutage kaum mehr Abstriche an leckeren Gerichten machen. Durch den Einsatz von geschmacksintensiven Gewürzen und verschiedenen Gemüsesorten, lassen sich köstliche fleischlose, oder auch Gerichte ohne tierische Produkte, zaubern. Wir kochen zusammen ein komplettes Menü leckerer veganer Rezepte, mit zwei Vorspeisen, Dips und zwei Hauptspeisen mit Reis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.
- 5 Minuten vorher anwesend sein

Kurs-Nr.: 34094KG

Samstag, 16. Mai, 10.30 bis 14.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße

14,- € (zzgl. 14,- € Materialkosten)

Kurs-Nr.: 34095HA

Samstag, 27. Juni, 10.30 bis 14.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg

14,- € (zzgl. 14,- € Materialkosten, bar an Kursleiter)

Die schnelle indische Küche

Ata Ur Rehman Chaudhry

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt von kostbaren Gewürzen. Das Essen muss in unserer heutigen Zeit oft schnell zubereitet werden, dies bedeutet aber keinesfalls, dass man auf die indische Küche verzichten muss, ganz im Gegenteil. Die nachfolgenden Rezepte sind für die schnelle indische - pakistanische Küche konzipiert.

Wir bereiten komplette Menüs - mit Vorspeisen, jeweils 2 Hauptspeisen und Nachspeisen. im Anschluss dürfen Sie Ihr Selbstgekochtes Menü gemeinschaftlich genießen. Vorspeise: 1 Gemüse Kebabs (Dipp: Früchte Chutney); 2. Chicken Pokora mit Joghurt - Minze Sauce; Hauptspeise 1: Hackfleisch Kartoffel Curry 2: Rote Beete-Linsencurry

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Kurs-Nr.: 34099KG

Freitag, 3. April, 18.00 bis 21.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße

14,- € (zzgl. 14 € Materialkosten, für die Kursleitung)
- 5 Minuten vorher anwesend sein

Kurs-Nr.: 34100KO

Freitag, 19. Juni, 18.00 bis 21.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Schulküche), Waldstraße 26,
Oberthulba

14,- € (zzgl. 14 € Materialkosten, für die Kursleitung)

Was koche ich heute?

Schnelle Gerichte für jeden Tag

Kurs-Nr.: 34105HA

Bernd Rösner

Samstag, 25. April, 10.00 bis 13.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

12,- €

In dem Kurs wird gezeigt, dass selbst kochen nicht lange dauert, meistens besser schmeckt als Fertiggerichte. Mit der richtigen Planung und Vorgehensweise lassen sich in ca. 30 Minuten leckere Gerichte zaubern. Sie bekommen bis zu 10 Rezeptideen und Tipps, wie das Kochen schneller von der Hand geht ab 8 Teilnehmer

Bitte haben Sie Verständnis, dass die Materialkosten auch dann erhoben werden, wenn Sie unentschuldigt fehlen!!

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für Speisereste, Materialkosten ca. 9 €

Spargel immer wieder - und mal anders...

Kurs-Nr.: 34110KB

Corinna Raab

Freitag, 15. Mai, 18.00 bis 22.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche
15,- €

Erdbeer-Spargelsalat, grün-weißer Spargelsalat, Nudel-Spargelsalat, Spargel-Cocktail, Geflügel-Spargelsalat, Spargelsuppe „klassisch & lecker“, Spargeltoast, Spargelpäckchen, gefüllte Pfannkuchen mit Spargel, gebratener Spargel, Spargel Quiche, Spargelcannelloni, Spargelblättertortaschen

Bitte mitbringen: Pfanne, kleines Küchenmesser, 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Speisereste, Getränk, Schreibsachen, Lebensmittelkosten 13-15 €



Kräuterwanderung

Kurs-Nr.: 34115KO

Cornelia Keuler

Donnerstag, 14. Mai, 16.00 bis 21.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Schulküche), Waldstraße 26,
Oberthulba
19,- €

Wir wandern durch die Wiesen, schauen uns die unterschiedlichen Kräuter an, sammeln diese und bereiten sie zu einem schmackhaften Essen zu.

Leckere und schnelle Feierabendküche

Kurs-Nr.: 34120KG

Bernd Rösner

Freitag, 14. Februar, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße
12,- € (zzgl. Materialkosten ca. 10,- €, bei Kursleitung zu bezahlen)

Feierabendküche - Riesenhunger, aber kaum Zeit? Bevor Sie zur Tiefkühlpizza greifen: In diesem Kurs werden bis zu 10 verschiedene Gerichte vorgestellt, die in ca. 30 Minuten herzustellen sind. Vom schnellen Pfannengericht, über alles in einem Topf und Gerichten aus der Röhre, bis zu Salaten reicht die Auswahl. Natürlich darf auch ein schnelles Dessert nicht fehlen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für Speisereste

Leckere Burger selbst gemacht, von gewöhnlich bis exotisch

Kurs-Nr.: 34125KG

Bernd Rösner

Freitag, 13. März, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße
12,- €

In diesem Kurs backen wir verschiedene Burgerbrötchen, die wir dann mit unterschiedliche Zutaten, vom verschiedenen Fleischsorten über Fisch bis zu Käse, Gemüse, Obst belegen und mit verschiedenen Soßen servieren. Die eine oder andere Beilage, wie Coleslaw usw. wird dazu gereicht. Zum Abschluss gibt es noch einen richtig leckeren süßen Burger als Nachtisch. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für Speisereste, Materialkosten

Streetfood - internationale Leckereien auf die Hand

Kurs-Nr.: 34130KG

Bernd Rösner

Freitag, 24. April, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße
12,- €

Die Geschmäcker sind vielfältig und laden beim Probieren der Streetfoodgerichte zu einer Reise um die Welt ein. Ob mit Fleisch, Fisch, Gemüse, als Curry oder Suppe, im Fladenbrot oder als gefüllte Teigtasche oder auch als süße Variante, die Auswahl ist riesig.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für Speisereste, Materialkosten

One-Pot: Schnelles aus einem Topf

Kurs-Nr.: 34135KG

Bernd Rösner

Freitag, 22. Mai, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße
12,- €

Auch in einer kleinen Küche mit nur einem Topf oder einer Pfanne und einer Herdplatte kann man leckeres und ausgefallenes Essen zaubern. Einfach und trotzdem raffiniert und ausschließlich in einem Topf ist hier das Motto - ideal für Berufstätige als fixe Küche oder Campingfans. Dazu gibt es Tipps wie ihre One-Pot-Gerichte noch schneller auf dem Tisch stehen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, gr. Dose, Materialkosten

USA-Kulinarisch (mehr als nur Hamburger)

Kurs-Nr.: 34140KG

Bernd Rösner

Freitag, 19. Juni, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße
12,- €

Wer an die Küche der USA denkt, denkt meist an Fastfood. Doch diese hat viel mehr zu bieten. Durch den Einfluss von verschiedenen Kulturen findet man hier viele schmackhafte Gerichte. Kommen sie mit auf eine Reise durch die USA. Wir kochen Gerichte mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Salat, Soßen, Dessert und Gebäck. Die Vielfalt ist riesig.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, gr. Dose, Materialkosten
Backkenntnisse erforderlich!



Aus der Backstube auf den Tisch - Kuchen- und Tortenkurs

Kurs-Nr.: 34145HA

Corinna Raab

Samstag, 28. März, 10.00 bis 15.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg

19,50 €

Lernen Sie die besten Kniffs und Tricks beim Kuchen- und Torten-Backen mit diesen Rezepten: Kirsch-Quark-Sahne, Bisquitrolle mit Quarkfüllung, Erdbeer-Frischkäse-Torte, Schoko-Kokos-Torte, fruchtiger Schüttelkuchen, Schwarz-Weiß-Kekse, Bisquitrollchen, Heidelbeer-Joghurt-Torte, Himbeer-Schmand-Schnitten, Mandarinen-Kuchen, Ananas-Mandarinen-Torte, Sauerkirsch-Mandel-Kuchen

ab 8 Teilnehmern

Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Tortenform 26er Durchmesser, Mixer, Spritzbeutel, Getränk, Tortenbehälter zum Heimtransport

Die Lebensmittelkosten sind im Kurs zu bezahlen. Sie werden auch für versäumte Kurstage fällig, wenn sich der Teilnehmer nicht mindestens 2 Tage vor dem Kurs-tag abgemeldet hat.

Gutes aus Pfanne & Ofen

Kurs-Nr.: 34150HA

Corinna Raab

Samstag, 15. Februar, 9.00 bis 13.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg

16,- €

Selbstgemacht ist besser als fertig gekauft. Gesunde Ernährung gelingt mit mehr Abwechslung. Wir kochen: Schinken & Käsekräcker, Scones, Schnitzelsandwich, Käse-Schinken-Kuchen, Kartoffel-Kuchen, Pizzabrot, Pitta-Gyros, Pfannkuchen „mexikanisch“, Ragout im Püreebest, Schnitzel mit Cornflakes- oder Parmesankräuterkruste, Kokos-Putenschnitzel mit süßsaurer Soße, Lendenpäckchen mit Kräutersoße und Erdnussreis, Jägertoast

ab 8 Teilnehmern

Bitte mitbringen: Pfanne, kl. Küchenmesser, 4 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste, Getränk, Schreibsachen

Die Lebensmittelkosten sind im Kurs zu bezahlen. Sie werden auch für versäumte Kurstage fällig, wenn sich der Teilnehmer nicht mindestens 2 Tage vor dem Kurs-tag abgemeldet hat.

Hafer - die Alleskörner

Kurs-Nr.: 34210KL

Sonja Wetterich

Freitag, 27. März, 18.00 bis 21.00 Uhr

Mittelschule Oerlenbach - Schulküche Zimmer 37
12,- €

Haferflocken helfen beim Entschlacken und Abnehmen und wirken sich langfristig auch positiv auf den Cholesterinspiegel und Blutzuckerspiegel bei Diabetes mellitus aus. Gerade in der Fastenzeit sind Hafertage eine Alternative zum Heilfasten. In diesen Workshop lernen Sie Vorteile und Wirkung von Hafer, im praktischen Teil kochen wir verschiedene Mahlzeiten mit Hafer (Suppe, Auflauf, Dessert, Kekse u.ä.). Die Lebensmittel werden vorwiegend vom Bio-Hof eingekauft. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Stift und Behälter für Speisereste. Die Materialkosten in Höhe von ca. 5,- € sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.



Genuss / Lebensmittelkunde

Wein- & Glas-Seminar

Kurs-Nr.: 37000HA

Ulrike Lange

Freitag, 3. April, 19.00 bis 21.30 Uhr

Museum Herrenmühle, Turnhouter Str. 15,
Hammelburg

29,- €

Tauchen Sie in die Geschichte des Glases ein und erfahren Sie alles über optimalen Weingenuss und was man bei Gläsern beachten sollte. Es werden drei hochwertige regionale Weine und ein Sekt in verschiedenen Gläsern probiert und sensorische Unterschiede von der Dipl. Oenologin fachkundig erörtert. Für die Weinprobe sind 12 € pro Person (3 € pro Probe) und der Museumseintritt in der Kursgebühr enthalten. ab 8 Teilnehmern

777 - und was war dann?

Kurs-Nr.: 1921753HA

Reiner Stein

Samstag, 18. Januar, 18.30 bis 21.30 Uhr

Museum Herrenmühle, Turnhouter Str. 15,
Hammelburg

28,- € inkl. 4 Weinproben und Museumseintritt

777 wurde das „hamulo castellum“ durch Karl dem Großen mit allen Ländereien und Weinbergen an das Kloster Fulda geschenkt. Diese Schenkung hatte über 1000 Jahre Bestand. Doch was bedeutete das bis zur Integration in das Königreich Bayern 1816 für die Stadt Hammelburg und den Weinbau im Saaletal, wie war die Entwicklung ab 1816 bis heute? Begleitet wird das Seminar von einer Weinprobe moderiert von Gästeführer Reiner Stein. Jeder erhält vier zum Thema passende Weine aus dem Saaletal mit Dätscher und Wasser. In Kooperation mit dem Museum Herrenmühle Hammelburg



Hobbybrauer im Dialog - was wäre das Bier ohne Hefe?

Kurs-Nr.: 37005HA

Michael Mihm

Donnerstag, 23. April, 19.00 bis 20.30 Uhr
Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4, Hammelburg

3,50 € (Abendkasse 5,- €)

Ohne Hefe wäre es nur eine Getreidesuppe. Erst die Hefe verwandelt Zucker in Alkohol. Hefen gehören somit zu den wichtigsten Mikroorganismen in der Bierherstellung. Schon in den frühen Hochkulturen des Mittleren Ostens wurden die alkoholischen Getränke Wein und Bier mit Hilfe von Hefen hergestellt, ohne dass man die Zusammenhänge kannte. So ganz einfach hat man's mit der Hefe nicht immer, die eine will gut versorgt werden, die andere ist anspruchsvoll und launisch was ihre Produktivität angeht und so weiter. Der Hobbybrauer Michael Mihm möchte etwas Aufklärung rund um die Hefe betreiben und somit zum besseren Verständnis beitragen. Eine Diskussion/ein Dialog mit den Teilnehmern ist erwünscht.

Der Vortrag findet am 23. April - Tag des deutschen Bieres und Welttag des Buches - in Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg statt.

Exkursion in die Deutsche Bierwelt

Kurs-Nr.: 37010KD

Sebastian Voll

Samstag, 15. Februar, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben
24,- €

Pils, Dunkles und Weizen. Damit ist über die Deutsche Bierwelt noch lange nicht alles gesagt. Wie wäre es mal mit einer Goose, einer Sticke oder einem Dampfbier? Ein Streifzug quer durch die deutsche Bierlandschaft und deren Besonderheiten. Selbstverständlich gehört dazu die Verkostung ausgewählter Biere, der Einstieg in die Themen Aroma und Geschmack, Sensorik und eine kleine Glaskunde.

Die Englische Bierwelt

Kurs-Nr.: 37015KD

Sebastian Voll

Freitag, 20. März, 19.00 bis 22.00 Uhr
Ort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben
24,- € (Inkl. Lebensmittel und Verkostung)

Eine kleine gedankliche Wanderung auf den Spuren des Englischen Biers. Von London über Burton up on Trent bis in die Central Lowlands. Was nun nach einem Whisky tasting klingt werden wir mit Bier begehen, dabei die Typisch englischen Aromen aufspüren und die Eigenarten der Britischen Braukultur kennenlernen. Selbstverständlich gehört dazu die Verkostung ausgewählter Biere, der Einstieg in die Themen Aroma und Geschmack, Sensorik und eine kleine Glaskunde.



Kosmetik/Erscheinungsbild

Locken-Styling - Locken, Wellen, Beach-Waves

Kurs-Nr.: 35005HE

Heiko Friseurteam Jaksch

Mittwoch, 25. März, 18.30 bis 20.00 Uhr
Friseursalon Jaksch, Hammelburger Str. 4, Euerdorf
20,- €

In diesem Workshop werden verschiedene Techniken mit Glätteisen oder Lockenstab zum Selbststylen vermittelt. Für lange, aber auch kürzere Haare.

Maximal 8 Personen

Make-up: Tipps und Tricks zum Selberschminken für Frauen jeden Alters

Kurs-Nr.: 35010HE

Heiko Friseurteam Jaksch

Mittwoch, 22. April, 18.30 bis 20.30 Uhr
Friseursalon Jaksch, Hammelburger Str. 4, Euerdorf
26,50 €

In diesem Kurs werden die Schritte zum Erstellen eines Tages-Makeups an einem Modell gezeigt. Anschließend kann das Gezeigte unter Anleitung selbst ausprobiert werden.

Bitte mitbringen: Materialkosten 5,00 €

Maximal 8 Personen

Make-up: Auffallen ohne aufzufallen

Kurs-Nr.: 35015HA

Lisa Stolas

Samstag, 28. März, 10.00 bis 12.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
25,- €

Haben Sie auch den Wunsch in nur wenigen Minuten ein Make-up zu zaubern, das Sie jünger, strahlender und frischer aussehen lässt? Bei diesem Workshop zeige ich Ihnen, genau wie es funktioniert.

Schritt für Schritt kreieren wir Ihr perfektes Tages-Make-up, das sie optimal in Szene setzt, ihre Schönheit unterstreicht und das Sie ebenfalls zu jedem Businesstermin (z. B. Bewerbungsgespräch) tragen können. Bitte ungeschminkt kommen.

5 bis 6 Teilnehmer

Bitte mitbringen: Materialkosten: 5 €



Erkrankungen/Heil- methoden/Kräuter

Wickel, Umschläge und Auflagen - natürliche Methoden zur Selbsthilfe

Kurs-Nr.: 36005KD

Monika Straub

Mittwoch, 4. März, 19.30 bis 21.30 Uhr

Pfarrheim Burkardroth

10,- € (Inkl. Materialkosten)

Wickel und Umschläge können viele Beschwerden besonders sanft, einfach und effektiv lindern.

Dieser Kurs macht Sie vertraut mit den Anwendungsmöglichkeiten, den Wickeltechniken und der Vorbereitung und Durchführung.

Der Darm - Das 8-Meter-Hirn

Silke Ebner

Der Darm hat deutlich mehr Aufgaben als nur zu verdauen. Abgeschlagenheit, Burnout, Allergien, Nahrungsmittelintoleranz, Übergewicht, wiederkehrende Infekte, Verdauungsbeschwerden oder Vergesslichkeit – es lohnt sich, sein Augenmerk auch auf dieses Organ zu richten. Was bringt den Darm aus dem Gleichgewicht und wie können Sie gegensteuern?

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Kurs-Nr.: 36015KG

Dienstag, 18. Februar, 19.00 bis 21.15 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
9,- €

Kurs-Nr.: 36020HB

Mittwoch, 13. Mai, 19.00 bis 21.15 Uhr

Musikschule (vhs-Raum), Ernst-Putz-Straße 9,
Bad Brückenau

9,- € (zzgl. 2 € Materialkosten)

Hilf Dir selbst!

Kurs-Nr.: 36030HA

Silke Ebner

Samstag, 7. März, 10.00 bis 15.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
22,- €

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die sich über kleinere oder größere Probleme wie z. B. Nervosität, Schlafstörungen, Gefühl der Kraft- und Energielosigkeit, Prüfungssängste oder auch gesundheitliche Schwierigkeiten wie Verdauungsstörungen, Verspannungen, Schmerzen u.Ä. hinweghelfen möchten. Verschiedenste Übungen helfen Ihnen dabei, Ihre innere Balance zu finden und zu halten. Außerdem lernen Sie das Meridiansystem sowie wichtige Akupressurpunkte kennen. Sie erhalten ein ausführliches Skript. Ab 8 Teilnehmer
Bitte mitbringen: Schreibsachen, kl. Kissen, Decke, 1 Flasche Wasser, Verpflegung. Materialkosten für Skript: € 3,-

Workshop DIY - Körperpflege

Kurs-Nr.: 36045KN

Nicole Müller

Samstag, 14. März, 10.00 bis 14.00 Uhr

Schlossbergschule Nüdlingen, Kantine Erdgeschoss
25,- € Materialkosten inklusive

Wie wir der Plastikflut und dem Werbewahnsinn begegnen können: In diesem Workshop werden Zahnpasta, Handwaschseife, Abschminkfluid, Bartöl, Peeling, Hautpflegeöl und Badezusatz selbst hergestellt. Bitte mitbringen: Einmachgläser (250 ml) oder Glasflaschen (500 ml) für die Abfüllung der Proben

Ätherische Öle zur Entspannung

Kurs-Nr.: 36055KG

Doris Wildenauer-Józsa

Freitag, 8. Mai, 17.00 bis 20.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
18,- € (zzgl. 4 € Materialkosten bei Kursleitung zu zahlen)

Ätherische Öle helfen in stressigen Zeiten zu entspannen. Wenn wir besser entspannen können, wirkt sich das positive auf unseren Schlaf und unser Immunsystem aus. Im Kurs lernen Sie unterschiedliche Öle und verschiedene Verwendungsweisen kennen. Im praktischen Teil haben Sie die Gelegenheit eine Duftmischung herzustellen, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Duftvorlieben abgestimmt ist.

Das Asperger-Syndrom - Beeinträchtigung oder Bereicherung?

Walburga Markos

In den Medien ist immer wieder von autistischen Menschen mit Asperger Syndrom zu hören (sh. Greta Thunberg oder die Filme „The good doctor“). Prognosen sehen für die Zukunft eine Häufigkeit von 1 unter 250 Personen voraus. Menschen mit Asperger-Syndrom fühlen sich wohl mit Dingen, Daten und Fakten und sind schnell überfordert, wenn es um das menschliche Miteinander geht. In unserer modernen Welt brauchen wir die Fähigkeiten der Menschen mit Asperger-Syndrom und je früher die Betroffenen lernen, mit den Einschränkungen umzugehen, desto besser können sie sich entwickeln. Es wird Zeit, diese andere Art des Seins von der Stigmatisierung zu befreien. In diesem Vortrag mit Erfahrungsaustausch stellt die Dozentin (Pädagogin mit Zusatzausbildung ADHS, Autismus) die bereichernden und die einschränkenden Seiten des Asperger-Syndrom dar - von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter.

Kurs-Nr.: 36060HA

Samstag, 20. Juni, 17.00 bis 19.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
9,50 €

Kurs-Nr.: 36065KG

Freitag, 19. Juni, 17.00 bis 19.30 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
9,50 €



Schröpfen - Ein vielseitiges Hausmittel

Kurs-Nr.: 36070KB

Wie Zhang

Samstag, 21. März, 9.30 bis 12.30 Uhr

Grund- und Mittelschule BadBocklet

17,- €

Eine uralte Methode der Gesundheitspflege ist mit dem modernen Schröpf-Set kinderleicht auszuführen. Das Schröpfen wird angewendet gegen alle möglichen Wehwehchen (Schulter, Rücken, Glieder). Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem gestärkt; außerdem wirkt das Schröpfen entschlackend und entzündungshemmend. Ein Schröpf-Set kann über die Kursleiterin besorgt werden.

Erste Hilfe mit Defibrillator und mehr

Kurs-Nr.: 36075HA

Reimar Glücklich

Mittwoch, 19. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Rot-Kreuz-Haus, Ofenthaler Weg 22 a, Hammelburg

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Defibrillatoren (Defi) gibt es in Hammelburg in der Turnhalle des Frobenius-Gymnasiums, der Jakob-Kaiser-Realschule und im Schwimmbad. Und neuerdings auch in der Eingangshalle der Raiffeisenbank. Doch wie geht man im Falle eines Falles vor, um die Handhabung des Defis sicher einzusetzen. Es ist einfacher als man denkt und rettet Leben. Bei diesem Einführungskurs wird gleichzeitig das Erste-Hilfe-Wissen aufgefrischt - wie zum Beispiel Lagerung eines Verletzten, Reanimation und Blutstillung bei bedrohlichen Verletzungen und die wichtigsten Handgriffe und Vorgehensweise bei einem Notfall geschult (mit Übungsteil). Der Kurs eignet sich für alle, die in kurzer Zeit ihr Wissen auf den neusten Stand bringen wollen und kein Zertifikat (z. B. für den Führerschein) benötigen.

In Kooperation mit BRK-Kreisverband Bad-Kissingen

Für unsere Abendveranstaltungen mit Abendkasse bauen wir einen Pool an Beschäftigten für Kassendienste auf. Wenn auch Sie Interesse haben, dann melden Sie sich gerne im vhs-Büro Bad Kissingen!

Hochsensibilität - Fluch oder Segen?

Kurs-Nr.: 36080KG

Maria Albrecht-Martin

Dienstag, 21. April, 19.30 bis 21.00 Uhr

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr., Bad Kissingen

5,- €

Diese Veranlagung für eine verfeinerte Wahrnehmung ist meist verbunden mit Vielbegabung, hoher Kreativität und ausgeprägten künstlerischen Fähigkeiten. Gleichzeitig ist sie verantwortlich für eine deutlich erhöhte Empfindsamkeit gegenüber den vielfältigen Reizen unserer modernen Welt. Daher geht mit ihr auch eine schnellere Erschöpfbarkeit und erhöhte Gefahr des Ausbrennens einher. In diesem Grundlagenvortrag erläutert die Dozentin (Pädagogin und Coach f. Hochsensible) unter Einbeziehung jüngster Forschungsergebnisse, was man genau unter dieser Powerbegabung versteht und was man tun kann, damit sie nicht in die Überforderung, sondern zu einem reichhaltigen, sinnerfüllten Leben führt.

Eröffnung der Kräutersaison mit der Grünen Neune

Kurs-Nr.: 36090KN

Daniela Röder

Freitag, 3. April, 15.00 bis 18.30 Uhr

Treff: Kläranlage Nüdlingen

17,- €

Die Natur erholt sich nach dem Winter erstaunlich schnell und es ist immer wieder überraschend, welche Pflanzen robust genug sind und im zeitigen Frühjahr schon an die Oberfläche wachsen. Mit der heiligen Zahl 3 (3x3) werden die ‚Grünen Neune‘, d.h. 9 heilige Kräuter gesammelt und traditionell zur Gründonnerstagsuppe verkocht. Gestärkt für das beginnende Jahr sollen diese vor Krankheiten schützen und nach der langen Winterszeit uns wieder fit machen. Nach der Kräutersammlung wird in der Kantine der Schlossbergschule gekocht. Bitte mitbringen: Sammelkorb, Schneidbrett, Messer, Geschirrtücher, Vorratsdose, Schreibsachen, wetterfeste Kleidung, Wechselschuhe. Die Materialkosten werden extra berechnet und sind an die Kursleiterin zu entrichten.

Frauenkräuter - Wildkräuterwanderung

Kurs-Nr.: 36095KN

Daniela Röder

Donnerstag, 2. Juli, 18.00 bis 20.00 Uhr

Ort wird bei Anmeldung bekanntgegeben

16,- €

Traditionell werden ab Mitte August die „Frauenkräuter“ gesammelt. Frauen als Hausvorstand hatten schon immer die Aufgabe zu umsorgen, zu trösten und zu heilen. Mit diesem alten Wissen kann jeder Teilnehmer das eine oder andere Wildkraut für sich entdecken. Der genaue Treffpunkt richtet sich nach der Vegetation und wird bei Anmeldung mitgeteilt.

Bitte mitbringen: Sammelkorb und Schreibsachen



Die Kraft der Gewürze

Kurs-Nr.: 36100HA

Gudrun Reinwald

Donnerstag, 5. März, 19.00 bis 20.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
8,- €

Gewürze zählen in der ayurvedischen Lehre zu den wichtigsten Bausteinen für eine gesunde Lebensweise. Jedes Gewürz hat zudem eine bestimmte Wirkung. In diesem Kurs lernen Sie wie Sie von dem altüberlieferten Wissen profitieren können. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Kräuterführung Waldschätze

Kurs-Nr.: 36105KB

Katja Reith

Freitag, 29. Mai, 18.30 bis 20.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Eingang
Pausenhof
9,- € (zzgl. Materialkosten 4,50 €)

Was bietet uns der Wald? Entdecke die Schätze des Waldes und erlebe die pure Entspannung im Herzen der grünen Riesen. Neben den Kräutern gibt es im Wald noch vieles mehr zu entdecken. Auf dem etwas anderen Waldspaziergang werden wir zusammen erfahren, welche Alternativen der Wald für uns aufzeigen kann. Alle Sinne werden hier angesprochen und bringen uns in Einklang mit der Natur. Bitte auf wetterangepasste Kleidung achten.

Vortrag zum Fasten

Theresia Wöltche

Fasten beflügelt nicht nur, sondern vermittelt auch ein neues Gefühl von Leistungsfähigkeit und seelischem Wohlbefinden. Mit dem bewussten Verzicht auf Nahrung gibt man dem Körper die Chance ihn zu entschlacken, zu entgiften und zu reinigen. Besonders im Frühjahr profitiert der Körper von dieser entlastenden und befreienden Maßnahme, auch z. B. um ihn für die Polensaison zu stärken. Dieser Informationsabend ist für Menschen gedacht, die das Fasten kennen lernen möchten.

Kurs-Nr.: 36120KL

Montag, 17. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr
Mittelschule Oerlenbach - Zimmer 17, EG
11,- €

Kurs-Nr.: 36121KO

Montag, 9. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Zi. EG 07), Waldstraße 26, Oberthulba
11,- €

Kurs-Nr.: 36122KL

Dienstag, 4. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr
Gemeindesaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen
11,- €

Einfach Gesund sein

Theresia Wöltche

Ich habe ein anderes Verständnis für Gesundheit. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Wenn es Dir gut geht, geht es den anderen auch gut. Du bist für Dich verantwortlich und es liegt in Deiner Hand, in Deinem Denken und Handeln wie es Dir geht. Weder Dein Partner, noch Dein Chef, Deine Eltern oder dein Arzt. Du bist für Deine Gedanken, Dein Ess- und Trinkverhalten oder Deine Bewegung selbst verantwortlich. Durch Human Therapy habe ich dieses Verständnis bekommen. Mit Human Therapy kommt der Körper schnell zur Ruhe, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Ich komme zu mir, immer mehr von außen nach innen. Human Therapy ist eine vom Regierungspräsidium Unterfranken anerkannte Weiterbildung im Gesundheitswesen.

Kurs-Nr.: 36110KO

Montag, 30. März, 19.00 bis 20.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Zi. EG 07), Waldstraße 26, Oberthulba
9,- €

Kurs-Nr.: 36115KL

Montag, 10. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr
Mittelschule (Zimmer 17), Oerlenbach
6,- €

Kurs-Nr.: 36125KL

Dienstag, 18. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr
Gemeindesaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen
6,- €

Basenfasten - die sanfte Fastenform auch für Anfänger

Kurs-Nr.: 36135KD

Monika Straub

21.04.2020, 19:30 - ca. 21:30 Uhr Einführungs-
vortrag (im Pfarrheim Burkardroth)
9.bis 17.05.2020 Fastenkurs
(in der alten Schule in Stralsbach)
115,- €

Was versteht man unter Basenfasten?

Basenfasten ist eine sinnvolle Alternative, wenn Sie grundsätzlich über eine Fastenwoche nachdenken um ihren Körper zu entsäuern und zu entlasten, aber vor dem Verzicht beim klassischen Heilfasten zurückschrecken. Warum Basenfasten? Dieser Kurs wird fachkundig begleitet und unterstützt mit: Wandern am Nachmittag (ca. 2 - 3 Std.), Fastenvorträge und Entspannungsübungen, Anleitungen zur Durchführung sowie Begleitmaßnahmen des Fastens, Rezepte für jeden Tag, Unterstützung bei Fastenkrisen, Tipps für die Zeit nach dem Fasten.



Sprachen

Informationen
zu den Gebühren
der Sprachkurse
finden Sie auf
Seite 5!

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache - Einführung

Kurs-Nr.: 8000HA

Oswald Friedrich

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 5. März

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

59,50 € (8 Teilnehmern, bei geringerer Teilnehmerzahl Aufzahlung)

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache (DGS) unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Im Kurs werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt.

Unterrichtsmaterial: ca. 21 €, zahlbar im Kurs ab 8 Teilnehmern

Arabisch

Arabisch Schnupperkurs

Kurs-Nr.: 4101KG

Dr. Peter Kirmsse

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x

Beginn: 21. Januar

vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
25,- €

Einführung in die Grundlagen der arabischen Sprache.

Arabisch Schnupperkurs

Kurs-Nr.: 41000KG

N.N.

Starttermin wird bei genügend Anmeldungen bekanntgegeben.

vhs-Gebäude (Raum 4), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
25,- €

Einführung in die Grundlagen der arabischen Sprache. Auch ein reiner Schriftkurs kann angeboten werden. Termin wird bei genügend Anmeldungen bekannt gegeben.

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch für absolute Anfänger - A1 *

Kurs-Nr.: 42010HA

Irene Schröder

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

50,- € (bei 10 Teilnehmern) siehe auch Infobox

Für Teilnehmer ohne Deutschkenntnisse oder mit sehr geringen Deutschkenntnissen.

Bitte mitbringen: Starten wir! (Kursbuch), ISBN: 978-3-19-016000-6, Hueber-Verlag

Deutsch für Anfänger - A1 (Teil 2) *

Kurs-Nr.: 42015HA

Irene Schröder

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 4. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

50,- € (bei 10 Teilnehmern) siehe auch Infobox

Für Teilnehmer des letzten Semesters sowie Interessierte mit ganz geringen Deutschkenntnissen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Starten wir! (Kursbuch), ISBN: 978-3-19-016000-6, Hueber-Verlag, ab Lektion 3

Deutsch als Fremdsprache - A 1.2 (Teil 2) *

Kurs-Nr.: 42000KG

Edwin Vierheilig

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 14x

Beginn: 3. Februar

Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

70,- € (Siehe Infobox)

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2019.

Lehrbuch wird bekannt gegeben. Quereinstieg möglich - leichte Vorkenntnisse erforderlich.

Deutsch - A2/B1 *

Kurs-Nr.: 42020HA

Irene Schröder

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10x

Beginn: 11. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

50,- € (bei 10 Teilnehmern) siehe auch Infobox

- auch Konversationskurs. Wir üben das freie Sprechen, erweitern den Wortschatz und arbeiten an der Grammatik. Der Kurs eignet sich auch zur ergänzenden Vorbereitung auf die Prüfung der Niveaustufe B1. Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben. kein Kurs am 10.03.

Deutsch als Fremdsprache - B 1 *

Kurs-Nr.: 42005KG

Edwin Vierheilig

Montag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 14x



Beginn: 3. Februar
Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße
70,- € (Siehe Infobox)
Lehrbuch wird bekannt gegeben.
- Vorkenntnisse (ca. A2- Niveau)

Deutsch im Beruf (Intensivkurs) - B1/2 *

Kurs-Nr.: 42025KG

Olga Manski

Montag und Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12x
Beginn: 3. Februar, zweimal wöchentlich
vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
60,- € (Siehe Infobox)

Deutsch zu sprechen und sich dabei sicher zu fühlen ist nicht einfach. Der Kurs richtet sich an alle, die Wortschatz und Grammatik verbessern wollen. Nach einer Einführung haben Sie die Chance, Vorträge zu aktuellen, zeitlosen Themen vorzubereiten und zu halten. Im Anschluss bekommen Sie Tipps und die Rückmeldung, die im alltäglichen Gespräch oft fehlt. Bitte mitbringen: Deutsch-Deutsch Wörterbuch
Voraussetzung für den Kurs sind sichere Kenntnisse von A1/2



Englisch

Englisch für den Urlaub * - nie mehr sprachlos!

Kurs-Nr.: 43045HA

Monika Seufert

Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5x

Beginn: 4. Mai

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
25,- € (bei 10 Teilnehmern) siehe auch Infobox,
halber Preis von 10x

In diesem Kurs vertiefen wir die sprachlichen Strukturen in Urlaubssituationen und erlangen wieder Vertrauen in vorhandene, eingerostete Basiskenntnisse. In typischen Situationen (Flughafen, Hotel, Restaurant, Supermarkt, etc.) festigen und erweitern wir den Wortschatz.

ab 6 Teilnehmern

Bitte 2 € für Kopien am Kursbeginn mitbringen.

Englisch für absolute Anfänger - A1 (Teil 1)*

Kurs-Nr.: 43055HA

Monika Seufert

Montag, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 4. Mai

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
50,- € (bei 10 Teilnehmern) siehe auch Infobox

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die sich schnell Grundkenntnisse für Beruf und Alltag aneignen wollen. Zum Kursmaterial gehört das Buch sowie der Zugang zu umfangreichem Online-Material (Übungen, Audio/Video), mit dem Sie ihren Lernfortschritt kontrollieren und optimieren. Motivati-

on und Bereitschaft zum Lernen sind für diesen Kurs Voraussetzung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Headway: Beginner: Student's Book with Online Practice, ISBN 978-0-19-452392-9, Verlag: Oxford University Press

Englisch für Anfänger - A1 (Teil2) *

Kurs-Nr.: 43000KG

Ulla Faltermeier

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 14x

Beginn: 6. Februar

Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

70,- € (Siehe Infobox)

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2019.

Buch: Great ! A 1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0, ab Unit 5. (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Englisch am Vormittag - A2 (Teil 3) *

Kurs-Nr.: 43005KG

Ingrid Berninger

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 14x

Beginn: 5. Februar

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

70,- € (Siehe Infobox)

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2019: Zur Auffrischung von Schulenglisch-Kenntnissen. Lehrbuch: Great! A2, Klett-Verlag, ab Lektion 6/7

Englisch am Vormittag - A2 (Teil 20) *

Kurs-Nr.: 43060HA

Monika Seufert

Montag, 9.00 bis 10.30 Uhr, 10x

Beginn: 4. Mai

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

50,- € (bei 10 Teilnehmern) siehe auch Infobox

Wir erweitern und vertiefen unsere Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre. Wortschatz, Grammatik, Hörverstehen und einfache Konversation trainieren und wiederholen wir in spielerischer Weise. Alle Teilnehmer mit verschüttetem Schulenglisch oder Grundkenntnissen sind willkommen. Sprachniveau A 2.1. Bitte mitbringen: Lehrbuch: NEXT A2/1, ISBN: 978-3-19-202932-7, Hueber-Verlag, ab Unit 3

Englisch - A2/B1 (Teil 3) *

Kurs-Nr.: 43010KG

Ulla Faltermeier

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 14x

Beginn: 5. Februar

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

70,- € (Siehe Infobox)

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2019.

English Network Connection New Edition, Niveau A2/ B1, Student's Book mit Audio CD, Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-1260560-3, ab Unit 6.

**Englisch für Ältere am Vormittag - B1
(Auffrischkurs)*****Kurs-Nr.: 43065HA***Klaudia Alcarari*

Mittwoch, 8.30 bis 10.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

50,- € (bei 10 Teilnehmern) siehe auch Infobox

Der Kurs wendet sich an ältere Teilnehmer, die ihre Englischkenntnisse wieder auffrischen und vertiefen möchten. Wir benutzen dazu ein Buch für Wiedereinsteiger, Niveau B1.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Fairway Refresher B1, ISBN: 978-3-12-501472-5, Klett-Verlag ab Lektion 7

Englisch am Vormittag - B1 (Teil 9) ***Kurs-Nr.: 43020KG***Ingrid Berninger*

Montag, 11.15 bis 12.45 Uhr, 14x

Beginn: 3. Februar

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

70,- € (siehe Infobox)

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2019. Für TeilnehmerInnen mit mittleren Kenntnissen. Lehrbuch: Great! B1, Klett-Verlag, ab Lektion 2/3

Business English - B1 (Teil 2) ***Kurs-Nr.: 43050HA***Maria Albrecht-Martin*

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12x

Beginn: 5. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

60,- € (bei 10 Teilnehmern) siehe auch Infobox

Sie brauchen Englisch am Arbeitsplatz? Sie möchten sich sicher beim Telefonieren oder im Kontakt mit Geschäftspartnern fühlen? Ihre englische E-Mail soll den aktuellen internationalen Standards entsprechen? Sie möchten typisch deutsche Fehler vermeiden und Missverständnisse in Ihren Geschäftsbeziehungen verhindern? In diesem Kurs trainieren wir die Situationen, die Ihnen in Ihrem Berufsalltag begegnen. Rollenspiele, Diskussionen, Videos und Hörtexte helfen Ihnen beim Entwickeln englischsprachiger Kompetenz und Souveränität. Gleichzeitig wiederholen wir Grammatikthemen, erweitern berufsbezogenen Wortschatz und üben typische Dialoge. Sie können zusätzlich Ihr Smartphone oder Tablet mit Hilfe einer speziellen App zur Lernunterstützung für unterwegs nutzen (Videos, Audios, Wortschatz). Fortführung des Winterkurses ab Unit 4 (Quereinsteiger willkommen).

Sprachniveau: B1 - Mittelstufe
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Basis für Business B1, ISBN: 978-3-06-121850-8, Cornelson-Verlag und am Kursbeginn 2,50 € für Kopien

Englisch - B1.2 (Teil 6) ***Kurs-Nr.: 43015KG***Ulla Faltermeier*

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 14x

Beginn: 3. Februar

Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

70,- € (siehe Infobox)

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2019.

English Network Plus New Edition, Niveau B1, Student's Book Audio CD online, Klett Sprachen GmbH, ISBN 978-3-12605198-9 ab Unit 5.

Englisch am Vormittag - B2 (Teil 10) ***Kurs-Nr.: 43025KG***Ingrid Berninger*

Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 14x

Beginn: 3. Februar

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

70,- € (siehe Infobox)

Fortsetzungskurs, Quereinstieg mit Vorkenntnissen möglich. Lehrbuch: Great! B2, Klett-Verlag, ab Lektion 2/3

Let's keep talking - B2 (advanced) ***Kurs-Nr.: 43035KG***Gisela Schriek*

Montag, 16.30 bis 18.00 Uhr, 12x

Beginn: 10. Februar

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

60,- € (siehe Infobox)

Ein Auffrischkurs für Teilnehmer, die Vorkenntnisse reaktivieren und vertiefen wollen. Das freie Sprechen wird geübt, einzelne Grammatikkapitel werden schwerpunktmäßig wiederholt. Fortsetzungskurs, jedoch auch für „Neueinsteiger“ mit entsprechenden Kenntnissen offen.

Let's keep talking - B2/C1 ***Kurs-Nr.: 43030KG***Gisela Schriek*

Dienstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 12x

Beginn: 4. Februar

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

60,- € (siehe Infobox)

Anhand von Texten über Alltagsthemen wird vor allem das freie Sprechen geübt. Einzelne Grammatikkapitel werden auf Wunsch schwerpunktmäßig wiederholt.

Englisch - C1 (Konversation) ***Kurs-Nr.: 43040KG***Gisela Schriek*

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12x

Beginn: 10. Februar

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

60,- € (siehe Infobox)

Anhand von Originaltexten aus der englischsprachigen Presse werden verschiedene Themen diskutiert.



Französisch

Französisch - A2.1 (Teil 2) *

Kurs-Nr.: 44005KG

Carolyn Geyer

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 14x

Beginn: 24. Februar

Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

70,- € (siehe Infobox)

Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2019.

Lehrbuch: Voyages 2, Klett-Verlag

(ISBN 978-3-12-529202-4)

Französisch - A2.1 (Teil 3) *

Kurs-Nr.: 44010KG

Sylvie Mattioni-Jörger

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 14x

Beginn: 5. Februar

vhs-Gebäude (Raum 4), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

70,- € (siehe Infobox)

Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2019.

Lehrbuch: Voyages 2, Klett - Verlag

(ISBN 978-3-12-529278-9)

Französisch für Fortgeschrittene am Vormittag – A2.2 *

Kurs-Nr.: 44020KG

Sylvie Mattioni-Jörger

Mittwoch, 10.00 bis 11.30 Uhr, 14x

Beginn: 5. Februar

vhs-Gebäude (Raum 4), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

70,- € (siehe Infobox)

Textes d'un niveau différent avec révisions grammaticales

Französisch 14 am Vormittag - B1*

Kurs-Nr.: 44035HA

Beatrice Brux

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

Kellereischloss, Kirchgasse 4, Hammelburg

50,- € (bei 10 Teilnehmern) siehe auch Infobox

Für Teilnehmer des letzten Kurses oder Interessierte mit guten Grundkenntnissen. Quereinsteiger sind willkommen - auch Konversationskurs (mit der Buchbeschaffung bitte warten)!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Perspectives „Allez-y!“

B1, ISBN: 978-3-06-520187-2, Cornelsen Verlag, ab

Lektion 6/7,

Französisch Oberstufe - B2 *

Kurs-Nr.: 44025KG

Gisela Schriek

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12x

Beginn: 6. Februar

vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

60,- € (siehe Infobox)

Für Teilnehmer, die Grundkenntnisse und Grammatik auffrischen und freies Sprechen üben wollen.

Rendez-vous du jeudi, Conversation en langue française - B2/C1 *

Kurs-Nr.: 44030KG

Sylvie Mattioni-Jörger

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

vhs-Gebäude (Raum 4), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

50,- € (siehe Infobox)

Petit groupe de personnes intéressées à la langue et à la culture françaises. C'est avec grand plaisir que nous discutons de textes variés. Venez vous joindre à nous!



Italienisch

Bella Italia

Kurs-Nr.: 45020KL

Marion Hirt

Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 13. Februar

Mittelschule (Zimmer 17), Oerlenbach

50,- € (siehe Infobox)

Eine Reise durch 10 Regionen Italiens. Geschichte, Kultur, kulinarische Köstlichkeiten, Bräuche mit sprachlicher Ergänzung. Vermittelt werden soll Nützliches für eine Reiseplanung (Zimmerreservierung, Bestellung in Restaurant und Bar, Orientierung in der Stadt, öffentliche Verkehrsmittel, etc.)

Kopierkosten nach Aufwand

Italienisch am Vormittag - A1 (Teil 2)

Kurs-Nr.: 45005KG

Maria-Rita Ciccone

Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 14x

Beginn: 3. Februar

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

70,- € (siehe Infobox), zzgl. 2 € Materialkosten bei

Kursleitung zu bezahlen)

Lehrbuch: Buongiorno, Bd.1, Klett-Verlag (ISBN 978-3-125254961), ab Lektion 6

Italienisch - A1 (Teil 2)

Kurs-Nr.: 45015KG

Iris Vollert

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

50,- € (siehe Infobox)

Fortsetzung aus dem Herbstsemester 2019.

Lehrbuch: Nuovo Progetto Italiano 1a

(Edilingua Edizioni Verlag), ab Lektion 4



Portugiesisch

Portugiesisch für Anfänger *

Kurs-Nr.: 46000KG

Ana Maria Benevides-Werner

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 12x

Beginn: 3. Februar

vhs-Gebäude (Raum 4), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
60,- € (siehe Infobox)

In diesem Kurs werden intensiv und effektiv in kurzer Zeit die ersten wichtigen Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache eingeübt, um sich selbstständig in Brasilien und Portugal in Alltags- oder Urlaubssituationen verständlich zu machen.

Lehrbuch: Falar..Ler.. Escrever Português



Russisch

Russisch mit Grundkenntnissen - A1*

Kurs-Nr.: 47005HA

Irene Schröder

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

50,- € (bei 10 Teilnehmern) siehe auch Infobox

Für Teilnehmer einer der letzten Kurse und alle, die einst Russisch lesen gelernt haben. Am Anfang des Kurses wird ausgiebig wiederholt. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Mocht 1, ISBN: 978-3-12-527640-6, Klett-Verlag, ab Lektion 2

Russisch für Anfänger - A1 *

Kurs-Nr.: 47010HA

Irene Schröder

Montag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

50,- € (bei 10 Teilnehmern) siehe auch Infobox

Der Kurs führt in das russische Alphabet und die Aussprache ein, mit dem Ziel der sprachlichen Vorbereitung auf private oder berufliche Begegnungen - für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Mocht 1, ISBN: 978-3-12-527640-6, Klett-Verlag, ab Lektion 1



Spanisch

Spanischkurs – Viajando (Reisen)

Kurs-Nr.: 48060KL

Karina Unda de Vierheilig

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 4. März

Mittelschule (Zimmer 17), Oerlenbach

50,- € (siehe Infobox)

Lust auf Weiterreisen? Die spanischsprechenden Länder warten auf uns! Um die Reise zu erleichtern soll uns dieser Kurs helfen mit den Alltagssituationen (z. B. bei der Ankunft, im Hotel, im Restaurant) umzugehen. Die Dozentin ist eine peruanische Reiseleiterin (Licenciada en Turismo). Ein Lehrbuch ist nicht erforderlich. Anfallende Kopierkosten sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

Spanisch für Anfänger - A1 *

Kurs-Nr.: 48055HA

Kludia Alcarari

Donnerstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Pfarrheim Hammelburg, Von-Hess-Str. 10,
Hammelburg

50,- € (bei 10 Teilnehmern, siehe auch Infobox)

- für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse -

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con Gusto A1,
ISBN 978-3-12-514980-9, Klett-Verlag, ab Lektion 1

Spanisch für AnfängerInnen - A1.2 (Teil 2) *

Kurs-Nr.: 48000KG

Edwin Vierheilig

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 14x

Beginn: 4. Februar

Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße

70,- € (Siehe Infobox)

Fortsetzungskurs. Lehrbuch: Perspectivas !Ya! A 1,
Cornelsen - Verlag (ISBN 978-3-464-20488-7) Unite:

Spanisch - A2 (Teil 6) *

Kurs-Nr.: 48045HA

Kludia Alcarari

Donnerstag, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Pfarrheim Hammelburg, Von-Hess-Str. 10,
Hammelburg

50,- € (bei 10 Teilnehmern, siehe auch Infobox))

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses. Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con Gusto A2,
ISBN: 978-3-12-514990-8, Klett-Verlag,
ab Lektion 1



Spanisch - A2 (Teil 10) *

Kurs-Nr.: 48050HA

Klaudia Alcarari

Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Pfarrheim Hammelburg, Von-Hess-Str. 10,
Hammelburg

50,- € (bei 10 Teilnehmern, siehe auch Infobox)

Wir vertiefen in diesem Kurs die Grammatik aus dem
Vorkurs und üben das Sprechen. Quereinsteiger sind
willkommen!

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con Gusto
A2, ISBN: 978-3-12-514990-8), Klett-Verlag,
ab Lektion 8

Spanisch für Fortgeschrittene - A2

Kurs-Nr.: 48010KO

Silvia Friedrich

Dienstag, 19.15 bis 20.45 Uhr, 10x

Beginn: 4. Februar

Grund- u. Mittelschule (Zi. EG 07), Waldstraße 26,
Oberthulba

50,- € (siehe Infobox)

Mit unserem Buch El puente nuevo starten wir wieder
so richtig in die spanische Sprache. Dieser Kurs ist
auch sehr gut für Quereinsteiger geeignet! Lehrbücher
können auf Anfrage bei der Anmeldung bestellt wer-
den (Kosten: ca. 30 €)

Spanisch - A2.2 (Teil 16) *

Kurs-Nr.: 48030KG

Edwin Vierheilig

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 14x

Beginn: 4. Februar

Anton-Kliegl-Schule (Raum E12), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

70,- € (siehe Infobox)

Perspectivas ¡ Ya! A2, (ISBN: 978-3-464-20489-4)
Cornelsen-Verlag, ab Lektion 3/4.

Kommunikation - Grammatik - Landeskunde

Bitte beachten:

An- und Abmelden kön-
nen Sie sich bis drei
Werktage vor Kursbe-
ginn. Für einen reibungs-
losen Kursbetrieb ist für
uns beides von großer
Wichtigkeit.

Beruf und Karriere

Berufliche Fachthemen

Nebenbei selbstständig

Robert Bauer

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die neben
einem hauptberuflichen Arbeits- oder Angestellten-
verhältnis, Studium oder Haushalt einer selbständigen
Tätigkeit nachgehen wollen. Der Workshop befasst
sich mit den Besonderheiten dieser Form der Selb-
ständigkeit. Es werden auch Fragen geklärt, die in Be-
zug auf ein bestehendes Arbeitsverhältnis, Kranken-
kassen und bei Behörden zu beachten sind.

Kurs-Nr.: 5150HA

Samstag, 1. Februar, 10.00 bis 16.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

35,- €

Kurs-Nr.: 51025KG

Samstag, 21. März, 10.00 bis 16.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

38,- €

Kurs-Nr.: 51030HA

Samstag, 23. Mai, 10.00 bis 16.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

35,- €

ab 6 Teilnehmern



Praxis-Workshop Smartphone – Android für Ein- steiger

Günther Köhler

Möglichkeiten, Einstellungen und Bedienung eines
Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem
Android. Themen: Die wichtigsten Einstellungen, (z. B.
WLAN, Display, Töne, welche Software ist auf meinem
Gerät?), Nutzung interessanter Smartphone-Apps (wo
finden sich kostenlose Apps im Netz? - Wie wird eine
App gefunden, akzeptiert, installiert und deinstalliert?
- Vorstellung nützlicher Apps, z. B. Online-Zeitungen,
Wetter, Reisen, ÖPNV, Tagesschau, ZDF Mediathek) -
E-Mail-Synchronisierung unterwegs.

ab 6 Teilnehmer

Bitte betriebsbereites Android-Smartphone bzw. And-
roid- Tablet mit Ladekabel sowie Ihre Google-ID samt
Passwort mitbringen.



Kurs-Nr.: 52052KG

Mittwoch, 5. Februar, 9.30 bis 12.30 Uhr, 2x
Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),
Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße
39,50 €

Kurs-Nr.: 52000KG

Dienstag, 17. März, 9.30 bis 12.30 Uhr, 2x
Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),
Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße
39,50 €

Kurs-Nr.: 52020HA

Montag, 20. April, 18.00 bis 21.00 Uhr, 2x
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
39,50 €

Kurs-Nr.: 52005KG

Donnerstag, 23. April, 18.00 bis 21.00 Uhr, 2x
Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),
Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße
39,50 €

Android-Smartphones und Tablets - Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 52010KG

Günther Köhler

Mittwoch, 18.00 bis 21.00 Uhr, 2x

Beginn: 8. Juli

Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),

Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße

42,- €

Lernen Sie Ihr Android-Smartphone und seine Möglichkeiten kennen. Inhalte: Sicherheitsfragen, Antivirensoftware, Verbindungen mit Google-Konto, E-Mail/Kalender/Terminverwaltung, Daten im Drive-Laufwerk zur Nutzung ablegen, Fotografieren, Filmen, Fotos auf dem Smartphone verwalten oder in Google-Fotos, Smartphone als MP3-Player nutzen, Navigation/Routenplanung, über Skype sprechen: moderne Kommunikation, mobil und stationär. Mit einer App sind Sie sofort mit der Information des Anbieters verbunden. Bitte mitbringen: betriebsbereites Android-Smartphone bzw. -Tablet, Ladekabel sowie Ihre Goggle-ID samt Passwort

Praxisworkshop iPhone - iPad - iPod

Kurs-Nr.: 52015KG

Günther Köhler

Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, 2x

Beginn: 16. Juni

Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),

Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße

42,- €

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten Ihres iPhones, iPads, iPods sowie Einstellungen und Bedienung mit dem Betriebssystem iOS. Themen: Die wichtigsten Einstellungen, (z. B. WLAN, Display, Töne, welche Software ist auf meinem Gerät?), Nutzung interessanter iPhone-Apps (wo finden sich kostenlose Apps im Netz? Wie wird eine App gefunden, akzeptiert, installiert und deinstalliert? Vorstellung nützlicher Apps, z. B. Online-Zeitungen, Wetter, Reisen, ÖPNV, Tagesschau, ZDF Mediathek), E-Mail-Synchronisierung unterwegs.

Bitte mitbringen: eigenes iPhone - iPad mit Ladekabel sowie Ihre Apple-ID samt Passwort

Word – Kompaktkurs

Kurs-Nr.: 52025KG

Sabine Kiesel

Samstag, 9. Mai, 9.00 bis 15.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),

Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße

42,- € (inkl. Unkostenbeitrag 2,50 €)

Sie lernen die Grundlagen der Textverarbeitung kennen und erstellen Dokumente mit grafischen Elementen, Bildern, Formen, WordArt, Rahmen, Schattierungen und Tabellen. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Briefgestaltung nach den Regeln der DIN 5008 und erstellen einen Privatbrief, Geschäftsbrief und Serienbriefe. Voraussetzung: Windowskenntnisse.

Textverarbeitung mit Word 2016 - Grundkurs*

Kurs-Nr.: 52030HA

Edgar Klein

Mittwoch, 18.00 bis 20.15 Uhr, 5x

Beginn: 5. Februar

Mittelschule (Computerraum 1),

Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

68,- €

Der Grundlagenkurs wendet sich an EinsteigerInnen, die sich mit den Grundlagen von MS Word 2016 vertraut machen möchten und AnwenderInnen, die bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen wollen. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC (Maus/Tastatur) und WINDOWS-Grundlagen werden vorausgesetzt. Gelehrt werden Grundlagen von MS Word 2016, Dokumente speichern, öffnen und drucken, schreiben mit Word, grafische Elemente einfügen und bearbeiten, Dokumente formatieren und gestalten sowie Privatbriefe und Etiketten erstellen.

ab 8 Teilnehmern



Formulare und Briefe mit Word 2016 *

Kurs-Nr.: 52035HA

Johannes Fischer

Samstag, 9. Mai, 9.30 bis 16.30 Uhr (45 Min. Pause)
Mittelschule (Computerraum 1),
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
37,- €

Sie haben bereits Erfahrung in Word und möchten diese erweitern? Sie erfahren im Kurs, wie Sie Geschäftsbriefe nach Norm gestalten können (Schriftkopf, Loch- und Stanzmarken, etc.) und diese für den Seriendruck vorbereiten. Außerdem lernen Sie die Gestaltung von Etiketten und Briefumschlägen (mit Seriendruckfeldern). Der Referent geht auch auf Vorteile von Formularfeldern ein. Grundkenntnisse im Umgang mit MS Word und im Umgang mit dem PC (WINDOWS, Maus, Tastatur) werden vorausgesetzt. Im Kurs ist ein optionales Skript (5 €) erhältlich.
ab 8 Teilnehmern

Excel - Grundkurs

Kurs-Nr.: 52040KG

Herbert Wehner

Samstag, 28. März, 9.00 bis 16.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),
Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße
42,- €

Für Einsteiger in Excel 2016 sowie Umsteiger von älteren Excelversionen.
Inhalte: Grundlagen, Begriffsdefinitionen, Erstellen und Formatieren einfacher Tabellen, wichtige Arbeitstechniken (Excelsyntax), Einfügen, Löschen von Zeilen und Spalten, Formeln, Grundrechenarten, Summenfunktion, kombinierte Formeln, relativer und absoluter Bezug, einfache Sortierfunktionen, Einführung in die Erstellung von Diagrammen, praktische Übungen, Erklärung der Unterschiede zu älteren Versionen, Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Excel - Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 52045KG

Herbert Wehner

Samstag, 4. April, 9.00 bis 16.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße
45,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Inhalte vom Grundkurs am 28. März werden vertieft. Quereinstieg bei Erfahrung möglich. Formatieren von Tabellen; Wichtige Arbeitstechniken in Excel (Excelsyntax); Funktionen (Wenn-Dann; Und-Oder, Anzahl, Zählenwenn, Sverweis usw.); Verschachtelte Funktionen; Summenfunktion; Rechnen mit Datum und Zeit; Kombinierte Formeln und Funktionen; Formelüberwachung; Relativer und absoluter Bezug; Daten strukturieren mit Pivot-Tabellen; Sortierfunktionen; Gruppieren und Teilergebnis; Finanzmathematik; Makros; Praktische Übungen zur Vertiefung des Lernstoffes aus dem Grundkurs

Tabellenkalkulation mit Excel 2016 - Grundlagen bis Fortgeschrittenenkurs *

Kurs-Nr.: 52050HA

Johannes Fischer

Montag, 2. März, 18:30 bis 20:45 Uhr
(15 Min. Pause), 5x
Mittelschule (Computerraum 1),
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
61,- €

Wer MS Excel professionell einsetzen will, muss Tabellen von Anfang an richtig strukturieren und gliedern, damit man später möglichst gut damit arbeiten kann. Anhand eines aufbauenden Beispiels erklärt der Kursleiter den effektiven Umgang mit größeren Datenmengen, die später sowohl tabellarisch als auch grafisch (Pivot Tabellen) ausgewertet werden können. Es wird das Kombinieren von Formeln und das Erstellen einer Grafik mit verschiedenen Diagrammtypen gezeigt. Tipps und Tricks gibt es inklusive. Grundkenntnisse im Umgang mit MS Excel und im Umgang mit dem PC (WINDOWS, Maus, Tastatur) werden vorausgesetzt. Im Kurs ist ein Skript (5 € optional) erhältlich.
ab 8 Teilnehmern

Präsentieren mit PowerPoint 2016 - Crashkurs *

Kurs-Nr.: 52055HA

Johannes Fischer

Samstag, 25. April, 9.30 bis 16.30 Uhr
(45 Min. Pause)
Mittelschule (Computerraum 1),
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
37,- €

PowerPoint Präsentationen sind in der Geschäftswelt und bei Vorträgen nicht wegzudenken. Im Kurs werden Sie Schritt für Schritt an die wichtigsten Präsentiertechniken (Einbinden von Bildern, Audio oder Filme, verschiedene Präsentationsmodi) herangeführt. Ihnen wird gezeigt, wie Sie mit Folienübergängen arbeiten können und wie Sie Effekte einzelner Elemente sowohl manuell als auch automatisiert steuern können. Sie erlernen das Arbeiten mit dem Folienmaster - einem Werkzeug, das der Präsentation ein professionelles Aussehen verleiht. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC (WINDOWS, Maus, Tastatur) werden vorausgesetzt.
ab 8 Teilnehmern

Souverän im Netz

Kurs-Nr.: 52060KB

BayernLab Bad Neustadt

Mittwoch, 6. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Eingang
Pausenhof
ohne Gebühr

Der sichere Umgang mit digitalen Medien wird immer wichtiger. Sie erhalten wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie sich vor Gefahren wie Würmern, Viren und Trojanern schützen können.



Internetseiten gestalten und verwalten mit Mobilise - Grundkurs

Kurs-Nr.: 52070KG

Herbert Wehner

Samstag, 25. April, 9.00 bis 16.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),
Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße

42,- €

Ihre eigene Internetseite ohne Programmierkenntnisse Sie benötigen für Verein, Geschäft oder privat eine Internetseite? Mobilise ist eine Webbaukasten-Software, die sich zur Erstellung professioneller Webseiten eignet. Sie werden am PC erstellt und sogleich live generiert. Das Design der Seiten ist modern gestaltet und sowohl auf PC und auf die Nutzung von mobilen Endgeräten angepasst. Sie lernen, wie man eine Webseite plant und strukturiert, worauf es beim Publizieren ankommt, wie man Webseiten effektiv formatiert und gestaltet, was man über Grafiken, Animationen, Vorlagen, Formulare wissen muss und wie man die Site publiziert, pflegt und bekannt macht.
Voraussetzungen: Windows- und Internetgrundkenntnisse.

eBay - Der größte Marktplatz der Welt

Kurs-Nr.: 52075KG

Herbert Wehner

Dienstag, 18. Februar, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),
Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße

21,- €

Dieser Kurs führt Sie in den Umgang mit dem Internetauktionshaus EBay ein. Was ist eBay? Daten, Fakten, Regeln, Artikel suchen und finden, Bewertungssystem, Mitglied werden: Anmeldung, Mein eBay, bieten und kaufen, Tipps für Käufer, richtig und mit Erfolg verkaufen, Artikel zum Verkauf einstellen, Kauf bzw. Verkaufsabwicklung nach Auktionsende, Zahlungsmodalitäten, Alternativen zu Ebay.

Viren - Würmer - Trojanische Pferde - Adware

Kurs-Nr.: 52080KG

Herbert Wehner

Dienstag, 17. März, 18.00 bis 21.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),
Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße

21,- €

Mehr Sicherheit und Geschwindigkeit am PC - Workshop. Ihr PC wird im Laufe der Zeit immer langsamer, der Windows-Start kostet immer mehr Zeit, beim Surfen im Internet werden Sie durch Werbeeinblendungen und lange Ladezeiten genervt? Hier lernen Sie, wie Sie Ihren PC von diesen „Schädlingen“ säubern und wieder beschleunigen können. Ferner erfahren Sie, wie Sie Ihren Rechner vor den Gefahren aus dem Internet oder E-Mails schützen können. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der Datensicherung und Rücksicherung mit Windows-Mitteln sowie mit externen Programmen. Lernen Sie Sicherheitsprobleme

kennen um diese zu vermeiden.

Bitte mitbringen: Sofern vorhanden ist es empfehlenswert, den eigenen Laptop mitzubringen.

PC-Grundlagen mit Windows10, Internet und Office

Kurs-Nr.: 52065KG

Herbert Wehner

Freitag, 13. März, 18.00 bis 21.00 Uhr
Samstag, 14. März, 09.00 bis 16.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (Informatikraum),
Bad Kissingen, Eingang Pfalzstraße

59,- €

Was ist wo in Windows? Die neue Windows 10-Oberfläche, den Computer starten, sichern und verlassen, Programme starten, auf Dokumente zugreifen mit dem Windows-Explorer, Dateien, Ordner, Bibliotheken, Programme suchen, zwischen Fenstern wechseln, Programme installieren, Einführung Internet/Internet-Explorer, E-Mail, Suchen und Finden im Internet, Gefahren und Nutzen des Internet, Einführung in Word 2016, Excel 2016, PowerPoint 2016. Voraussetzungen: Keine bzw. Grundkenntnisse in „alten“ Windows- und Office-Versionen.

Für unsere Abendveranstaltungen mit Abendkasse bauen wir einen Pool an Beschäftigten für Kassendienste auf. Wenn auch Sie Interesse haben, dann melden Sie sich gerne im vhs-Büro Bad Kissingen!

Erste Schritte am Computer *

Kurs-Nr.: 52085HA

Edgar Klein

Donnerstag, 18.00 bis 20.15 Uhr, 5x
Beginn: 6. Februar

Mittelschule (Computerraum 1),
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
68,- €

Wir möchten Ihnen den PC und das Windows Betriebssystem in langsamen Schritten näherbringen. Besonders geeignet ist dieser Kurs für ältere Einsteiger oder Anwender, die bereits vorhandene Kenntnisse auffrischen wollen. Inhalte: Computeraufbau, Maus und Tastatur, Betriebssystem Windows, erste Schritte in Word und im Internet
ab 8 Teilnehmern



Zweite Schritte am Computer *

Kurs-Nr.: 52090HA

Edgar Klein

Dienstag, 18.00 bis 20.15 Uhr, 5x

Beginn: 4. Februar

Mittelschule (Computerraum 1),
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

68,- €

Der Kurs baut auf „Erste Schritte am Computer“ auf und ist auch für Anwender gedacht, die bereits Grundkenntnisse haben oder diese auffrischen wollen. Inhalte: Betriebssystem Windows 10 (z. B. Windows-Explorer, Anwendungsprogramme), arbeiten mit Word 16 (Erstellen eines Dokuments, Arbeiten mit Texten) und dem Internetbrowser Firefox (u. a. Startseite festlegen, Lesezeichen setzen, abspeichern und wiederfinden) ab 8 Teilnehmern

Hausarbeiten, Seminararbeiten, wissenschaftl.

Arbeiten mit Word 2016 *

Kurs-Nr.: 52095HA

Johannes Fischer

Samstag, 20. Juni, 9.30 bis 16.30 Uhr
(45 Min. Pause)

Mittelschule (Computerraum 1),
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

37,- €

Sie haben bereits Erfahrung in Word und möchten Ihre Kenntnisse darin erweitern? Im Kurs wird darauf eingegangen, wie Sie Ihre Texte mit Werkzeugen von MS Word für die professionelle Haus- oder Seminararbeit sowie für das wissenschaftliche Arbeiten nutzen können. Lernen Sie die Vorteile von Formatvorlagen kennen, lassen Sie Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen und arbeiten Sie mit Fußnoten, dynamischen Kopf- und Fußzeilen. Grundkenntnisse in MS Word und im Umgang mit dem PC (WINDOWS, Maus, Tastatur) werden vorausgesetzt. Im Kurs ist ein optionales Skript (5 €) erhältlich.
ab 8 Teilnehmern

Die App Wohin-Du-Willst - Der ÖPNV-Planer für die Hosentasche

Kurs-Nr.: 52110HA

Tina Büdel

Donnerstag, 23. April, 19.00 bis 20.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Es gibt ein neues smartes Angebot, um im Landkreis Bad Kissingen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs zu sein: Mit der Wohin-Du-Willst-App können Sie Bus- und Bahnverbindungen suchen und sehen, was die gesuchte Verbindung kostet. Sie können Rufbusse bestellen und erhalten z. B. Nachrichten über Streckenänderungen. Im Vortrag stellt Tina Büdel vom Projektmanagement Mobilität und Versorgung, Landkreis Bad Kissingen, die App vor. Vor Ort kann die App im WLAN auf Smartphone oder Tablet heruntergeladen und eingerichtet werden.

In Kooperation mit dem Projektmanagement Mobilität und Versorgung des Landkreises Bad Kissingen

Die App Wohin-Du-Willst - Der ÖPNV-Planer für die Hosentasche

Kurs-Nr.: 52110HB

Tina Büdel

Dienstag, 17. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenau
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Es gibt ein neues smartes Angebot, um im Landkreis Bad Kissingen mit den öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs zu sein: Mit der Wohin-Du-Willst-App können Sie Bus- und Bahnverbindungen suchen und sehen, was die gesuchte Verbindung kostet. Sie können Rufbusse bestellen und erhalten z. B. Nachrichten über Streckenänderungen. Im Vortrag stellt die Tina Büdel vom Projektmanagement Mobilität und Versorgung, Landkreis Bad Kissingen, die App und ihre Funktionen vor. Vor Ort kann die App im WLAN auf das Smartphone oder Tablet heruntergeladen und eingerichtet werden.



Kompetenzentwicklung

Damit die Stimme stimmt

Kurs-Nr.: 53015KG

Armin Meisner-Then

Freitag, 15.05.2020: 18:00 - 21:45 Uhr

Samstag, 16.05.2020: 09:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
56,- €

Die menschliche Stimme ist ein lebenslang beanspruchtes Organ und verleiht dem Gewicht, was wir sagen. Das gilt insbesondere für nicht professionelle Redner und Vielsprecher. Der Kurs bietet Übungen und Methoden zur Kräftigung und Stabilisierung der Stimme und zur Modulation und Intonation des Gesagten. Lautsprache, spezifische Textformen, Dialoge, chorisches Sprechen sind Übung, um sich der Stimme bewusst zu werden und sie gezielt zu trainieren.

Präsentieren auf allen Ebenen - Rhetorik und Körpersprache

Kurs-Nr.: 53020KG

Armin Meisner-Then

Freitag, 27.03.2020: 18:00 - 21:45 Uhr

Samstag, 28.03.2020: 09:00 - 17:00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
56,- €

Von A wie Ansprache/Argumentieren über G wie Gestik/Gang, M wie Mimik/Meinung, K wie Sicher auftreten, seine Sache überzeugend vertreten, gut „überkommen“, wissen wie meine Körpersprache und die meines Gegenübers wirkt: Kompetenzen, die erlernbar sind und geübt werden können. Der Kurs vermittelt Techniken und Bausteine, die es ermöglichen, sei-



nen Auftritt vorzubereiten und zu optimieren. Inhalte: Kurzvorträge, Stegreifreden, Kunstgriffe, Tricks, Übungen zur Präsenz, thematische Präsentationen

Sicher auftreten - Seminar

Kurs-Nr.: 5310HA

Ramona Keller

Donnerstag, 13. Februar, 18.00 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
29,- €

Menschen mit Persönlichkeit und Selbstvertrauen ziehen Aufmerksamkeit auf sich und sind erfolgreich. Sie kennen ihre Stärken und akzeptieren ihre Schwächen. Man hört ihnen eher zu, schenkt ihnen mehr Vertrauen und umgibt sich gerne mit ihnen. Nutzen Sie das Seminar, um sich und Ihre Fähigkeiten besser kennenzulernen und dies glaubwürdig zu repräsentieren. Entdecken Sie mehr über Körpersprache und stärken Sie sich mit einer positiven Ausstrahlung!
ab 7 Teilnehmern

Bitte beachten:
An- und Abmelden
können Sie sich bis drei
Werktage vor Kursbeginn.
Für einen reibungslosen
Kursbetrieb ist für uns
beides von großer
Wichtigkeit.



Babyschwimmen

Ute Wolfrum

Schwimmen ist für Babys und Kinder gesund! Spaß an der Bewegung im Wasser steht im Vordergrund. Die Eltern lernen wichtige und sichere Haltetechniken. Es kräftigt die Muskeln und fördert die motorische Entwicklung. Ab der 12. Lebenswoche

Kurs-Nr.: 60000KG

Mittwoch, 18.00 bis 18.45 Uhr, 10x
Beginn: 5. Februar
Ort wird bei Anmeldung bekannt
85,- €

Kurs-Nr.: 60005KG

Mittwoch, 18.45 bis 19.30 Uhr, 10x
Beginn: 5. Februar
Ort wird bei Anmeldung bekannt
85,- €

Kinderwagen-Workout

Kurs-Nr.: 60015KL

Petra Bengl

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr, 10x
Beginn: 25. März
Treffpunkt: Kirchplatz in Oerlenbach (Schulstraße)
40,- €

Gesund, fit und ausgeglichen mit dem Kinderwagen-Workout: Kein Babysitter, kein stickiges Fitnessstudio, sondern flott an der frischen Luft unterwegs sein. Zwischendurch tun etwas für Bauch, Beine, Po und Beckenboden. Keine Angst: Für die Übungen suche ich Plätze, mit wenig Publikum - ihr könnt alles geben! Der Ausgleich für den gestressten Rücken sowie Stretching kommen auch nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: einen robusten Kinderwagen (kein Buggy), Wasserflasche, kl. Handtuch, Sportschuhe, wetterfeste Kleidung tragen.
Kinder ab 3 Monaten bis 3 Jahre mit Mutter oder Vater

Mutter/Vater-Kindturnen

Babsi Wehner

Wie oft setzen wir unser Kind in den Kinderwagen, weil noch schnell etwas besorgt werden muss. Wie oft helfen wir ihm, die Treppe hinaufzusteigen, auch wenn es gern ausprobieren würde, ob es selbst rückwärts oder auf allen Vieren hinaufklettern kann. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, Neues auszuprobieren und vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen.
Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe bzw. ABS-Socken, Gymnastikhose, T-Shirt. Für 2-3 Jahre

Kurs-Nr.: 60020KB

Freitag, 14.00 bis 15.00 Uhr, 8x
Beginn: 31. Januar
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle
29,- € (inkl. Materialkosten: 1,- €)

Kurs-Nr.: 60025KB

Freitag, 15.00 bis 16.00 Uhr, 8x
Beginn: 31. Januar
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle
29,- € (inkl. Materialkosten: 1,- €)

Mutter/Vater-Kindturnen

Kurs-Nr.: 60030KB

Babsi Wehner

Freitag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 8x
Beginn: 31. Januar
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle
29,- € (inkl. Materialkosten: 1,- €)
Wie oft setzen wir unser Kind in den Kinderwagen, weil noch schnell etwas besorgt werden muss. Wie oft helfen wir ihm, die Treppe hinaufzusteigen, auch wenn es gern ausprobieren würde, ob es selbst rückwärts oder auf allen Vieren hinaufklettern kann. Den Kindern wird die Möglichkeit gegeben, Neues auszuprobieren und vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen. Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe bzw. ABS-Socken, Gymnastikhose, T-Shirt. Für 1-2 Jahre

Turnspaß für Kind und Eltern

Kurs-Nr.: 60035KG

Ute Wolfrum

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr, 10x
Beginn: 5. Februar
Rehaklinik Am Kurpark (Bad), Kurhausstraße 9, Bad Kissingen
74,- €

Dem Grundbedürfnis der Kinder entspricht es, sich zu bewegen und Neues auszuprobieren. Gemeinsames Erleben beim Krabbeln, Laufen, Hüpfen und Balancieren steht im Vordergrund. Für Eltern oder Begleitpersonen geben wir Anregungen und bieten Gelegenheit für aktive Beteiligung. Kindgerechte Spiele, Bewegungslieder sowie Übungen mit Alltagsmaterialien und Kleingeräten sind Inhalte dieser Stunde.

Kinder in Bewegung für Kinder

Kurs-Nr.: 60040KB

Babsi Wehner

Samstag, 14.00 bis 15.00 Uhr, 8x
Beginn: 1. Februar
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle
29,- € (inkl. Materialkosten: 1,- €)
Kinder brauchen Bewegungserfahrungen für eine gesunde Entwicklung. Ausreichend Bewegung regt das Wachstum an, steigert die Muskelkraft, fördert Ausdauer und Geschicklichkeit und gibt Selbstbewusstsein. Bei Bewegung, Spiel und Sport sammeln Kinder außerdem soziale Erfahrungen. In diesem Kurs soll

das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden gefördert werden. Nur noch wenige Plätze frei. Kinder von 3-4 Jahren in Begleitung eines Elternteils.

Abenteuer- und Erlebnisturnen für Kinder

Babsi Wehner

Hier steht das ganzheitliche Handeln des Kindes im Vordergrund, wobei Sinnesempfindungen vermittelt werden, die es den Kindern ermöglichen, ihre Bedürfnisse nach Erlebnissen zu befriedigen. Auch die soziale und seelische Entwicklung der Kinder wird auf angeregt. Wenn Eltern sich Zeit zum Mitspielen nehmen, wird auch die Beziehung zw. Eltern u. Kind intensiviert. Anmeldung auf Warteliste mit Nachrücken möglich.

Kurs-Nr.: 60045KB

Samstag, 15.00 bis 16.00 Uhr, 8x
Beginn: 1. Februar
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle
29,- € (inkl. Materialkosten: 1,- €)
Kinder 4-6 Jahre in Begleitung eines Elternteils.

Kurs-Nr.: 60050KB

Samstag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 8x
Beginn: 1. Februar
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle
29,- € (inkl. Materialkosten: 1,- €)
Kinder 6-8 Jahre in Begleitung eines Elternteils.

Bewegung ist das Tor zum Lernen

Kurs-Nr.: 60055HA

Yvonne Schäfer

Freitag, 16.15 bis 17.00 Uhr, 3x
Beginn: 13. März
PHYSIOmed, Adalbert-Stifter-Str. 50, Hammelburg
18,- € pro Eltern-Kind-Paar
für Kinder (5 bis 11 Jahre) mit einem Elternteil
Brain-Gym Übungen fördern die geistige Fitness – einfache gymnastische Bewegungen stimulieren die Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistung. Diese Methode eignet sich besonders für Kinder in der Entwicklungsphase. Wir nutzen den Bewegungsdrang, um spielerisch Motivation, Kreativität und Fantasie zu fördern. Das Prinzip des Kurses basiert auf der Edukinesiologie, die von Paul Dennison entwickelt wurde – eine Methode, die ein in die Tiefe gehendes System des Lernens lehrt, das sich auf Bewegung gründet. 5 bis 6 Eltern-Kind-Paare
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Flasche Wasser

**Frühlingsbasteln für Erwachsene mit Kind
(3 bis 5 Jahre)**

Kurs-Nr.: 60060HA

Jutta Reith / Elke Nickel

Samstag, 28. März, 13.00 bis 14.30 Uhr
Flo No. 5, Am Marktplatz 14, Hammelburg
9,50 €
Kinder (3 bis 5 Jahre) und Erwachsene werden gemeinsam kreativ. Mit Farben, Filz, Bastelmaterialien

und viel Kreativität lassen wir es Frühling werden.
Bitte mitbringen: Malkittel, 8 € für Material

Mittsommercamp für Kids mit ihren (Groß-)Eltern
Kurs-Nr.: 60065KL

Anja Erz-Holschuh

Samstag, 20. Juni, 20:00 Uhr bis Sonntag, 21. Juni, 08:00 Uhr

Riedelgrube, Parkplatz Am Brennofen Ebenhausen
16,- € Materialkosten in Höhe von 2,00 € sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

Unser traditionelles Biwak am Mittsommer findet 2020 zum 7. Mal unter dem Sternenhimmel in der Riegelgrube statt. Die Zahl 7 ist eine geheimnisumwobene Zahl, um die es unter anderem gehen wird. Du darfst nur 7 Dinge mitbringen, zusätzlich zu den unten genannten. Wir stehen vor spannenden Aufgaben, die wir gemeinsam lösen. Und natürlich sitzen wir lange am Lagerfeuer, erzählen rätselhafte Geschichten und essen Stockbrot und weitere leckere Dinge. Nach dem gemeinsamen Frühstück in der Natur bauen wir das Lager ab und hinterlassen keine Spuren.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, warme Kleider für die Nacht, Schlafsack, Isomatte.

Moderner Orientalischer Tanz

Christina Scheit

Tanzen macht Spaß! Die Kinder erlernen spielerisch zu fröhlicher Musik Grundelemente des orientalischen Tanzes. Eine spannende Mischung aus 1001 Nacht und moderner Kinderdisco. Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund und auch das Tanzen mit Tüchern, Rasseln und Klanghölzern sowie ein Märchen am Ende lassen die Zeit wie im Fluge vergehen! Ohne Teilnahme der Eltern. Anmeldungen auf Warteliste mit Nachrücken möglich.

Bitte mitbringen: Gymnastikhose, Schläppchen oder Stoppersocken, ein Getränk und ein Tuch für die Hüfte (kann auch im Kurs geliehen werden)

Kurs-Nr.: 90005KG

Montag, 15.00 bis 15.45 Uhr, 8x

Beginn: 10. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

28,- €

Für Tanzmäuse 3-6 J. Kein Kurs am 09. und 16.03.20

Kurs-Nr.: 90010KG

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 8x

Beginn: 10. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

36,- €

Für Tanzmäuse 6-9 J. Kein Kurs am 09. und 16.03.20

Orientalischer Tanz für Kinder

Kurs-Nr.: 90015KN

Marion Kiesel

Dienstag, 17.00 bis 17.45 Uhr, 5x

Beginn: 11. Februar

Haus für Kinder, Turnraum, Unterer Eingang, Nüdlingen

15,- €

Es werden Grundelemente vermittelt, aus denen wir Gruppentänze anhand einer Choreografie erarbeiten. Bitte mitbringen: Gymnastikhose, großes Tuch für Hüfte, Socken oder Gymnastikschlappen.

Tanzen für Kinder

Carina Tessari

Koordination, Rhythmusgefühl, Beweglichkeit: Tanzen ist für Kinder ideal. Die Tänze sind dem Alter angepasst und nach Schwierigkeit aufgebaut. Eine Alterseinteilung ist daher sehr wichtig. Denn tanzen fördert auch Kontakt und Umgang mit Gleichaltrigen.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, Getränk

Kurs-Nr.: 90020KG

Dienstag, 14.50 bis 15.45 Uhr, 6x

Beginn: 28. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

49,- €

(3-6 Jahre)

Kurs-Nr.: 90025KG

Dienstag, 15.50 bis 16.45 Uhr, 6x

Beginn: 28. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

49,- €

(7-10 Jahre)

Hip Hop für Mädchen und Jungs - Kids

Tristan Kempf

Lust auf coole Hip-Hop-Musik? Lust, erste Hip-Hop-Schritte zu lernen? Mit Spaß, Freude und einer überwältigenden Stimmung?

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk

Kurs-Nr.: 90030KG

Montag, 15.00 bis 15.55 Uhr, 6x

Beginn: 27. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

49,- €

(6-7 Jahre)

Kurs-Nr.: 90035KG

Montag, 16.00 bis 16.55 Uhr, 6x

Beginn: 27. Januar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

49,- €

(8-12 Jahre)

Kurs-Nr.: 90040KG

Donnerstag, 15.30 bis 16.25 Uhr, 6x
Beginn: 30. Januar
Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
49,- €
(8-12 Jahre)

Hip Hop für Mädchen und Jungs - Teens

Tristan Kempf

Lust auf coole Hip-Hop-Musik? Lust, erste Hip-Hop-Schritte zu lernen? Mit Spaß und großartiger Stimmung? Dann ist das genau das Richtige für dich! Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk

Kurs-Nr.: 90045KG

Montag, 17.00 bis 17.55 Uhr, 6x
Beginn: 27. Januar
Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
49,- €
(Ab 13 Jahre)

Kurs-Nr.: 90050KG

Donnerstag, 16.30 bis 17.25 Uhr, 6x
Beginn: 30. Januar
Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
49,- €
(Ab 13 Jahre)

Breakdance für Mädchen und Jungs

Philipp Kleinhenz

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
Toprock, Downrock, Freezes, Powermoves: Breakdance ist DER Straßentanz aus New York – akrobatisch, begeisternd, cool.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk

Kurs-Nr.: 90055KG

Dienstag, 16.50 bis 17.45 Uhr, 6x
Beginn: 28. Januar
49,- €
(Ab 8 Jahren)

Kurs-Nr.: 90060KG

Dienstag, 17.45 bis 18.45 Uhr, 6x
Beginn: 28. Januar
49,- €
Fortgeschrittene

Videoclip Dancing für Mädchen und Jungs

Johanna Fenn

Choreografien zu Pop, Dancefloor, Hip Hop, Charts.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Getränk

Kurs-Nr.: 90065KG

Mittwoch, 17.00 bis 17.55 Uhr, 6x
Beginn: 29. Januar
Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
49,- €
(Ab 12 Jahren)

Kurs-Nr.: 90070KG

Mittwoch, 18.00 bis 18.55 Uhr, 6x
Beginn: 29. Januar
Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
49,- €
Ab 15 Jahre

Schwimmkurs mit Seepferdchen

Norbert Klodwig

Entsprechend ihrem individuellen Entwicklungsstand können die Kinder in diesem Schwimmkurs ausdauerndes Schwimmen lernen. Es besteht die Möglichkeit am Ende des Kurses das Seepferdchen-Abzeichen beim Kursleiter zu erwerben. Bitte 15 Minuten vorher anwesend sein zum Umziehen der Kinder

Kurs-Nr.: 90080KG

Donnerstag, 16.00 bis 16.30 Uhr, 10x
Beginn: 9. Januar
Hallenschwimmbad, Reithausplatz 1, Bad Kissingen
99,- €
15 Minuten vorher da sein zum Umziehen der Kinder

Kurs-Nr.: 90085KG

Donnerstag, 16.45 bis 17.15 Uhr, 10x
Beginn: 9. Januar
Hallenschwimmbad, Reithausplatz 1, Bad Kissingen
99,- €
15 Minuten vorher da sein zum Umziehen der Kinder

Kurs-Nr.: 90090KG

Freitag, 16.00 bis 16.30 Uhr, 10x
Beginn: 10. Januar
Hallenschwimmbad, Reithausplatz 1, Bad Kissingen
99,- €

Kurs-Nr.: 90095KG

Freitag, 16.45 bis 17.15 Uhr, 10x
Beginn: 10. Januar
Hallenschwimmbad, Reithausplatz 1, Bad Kissingen
99,- €
15 Minuten vorher da sein zum Umziehen der Kinder

Judo für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre)

Kurs-Nr.: 90100HA

Armin Jobst (DOKAN)

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x
Beginn: 11. Februar
Grundschule am Mönchsturm (Turnhalle),
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
40,- €

Judo trägt wie kaum eine andere Sportart zur ganzheitlichen Entwicklung und Erziehung von Jugendlichen bei. Das Motto „Siegen durch Nachgeben“ fördert neben dem Erlernen der Judotechniken auch die Bereitschaft, Konflikte sachlich zu behandeln und auf einer respektvollen Basis miteinander umzugehen. Schwerpunkte: Selbstwertgefühl und Selbstbehauptung entwickeln, Gewaltprävention, Kondition und Ko-

ordination schulen, neue Bewegung erleben.
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung
In Kooperation mit dem DOKAN Hammelburg e.V.

RollerKIDS Inline-Skating-Training

Kinderkurs (5–12 J.)

Kurs-Nr.: 90105HA

City-Skate

Donnerstag, 16. April, 9.30 bis 11.30 Uhr
Grundschule am Mönchsturm (Busplatz), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
28,50 €

Inline Skaten ist dynamisch, extrem vielseitig und ermöglicht Einsteigern wie Geübten schnelle sportliche Erfolgserlebnisse. Die meisten Kinder wagen sich im Grundschulalter das erste Mal auf die Skates. Das RollerKIDS Inline Skating Training bildet als spielerische und solide Einführung in die Basistechniken (u. a. effektives Bremsen) eine gute Grundlage für eine sichere und verletzungsfreie Ausübung. Bitte Ausrüstung mitbringen!

Inline Skates und Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschutz & Helm) werden nach Voranmeldung kostenfrei zur Verfügung gestellt.
ab 16 Teilnehmern

Tiere zeichnen und malen

Kurs-Nr.: 90110KO

Doris Clement

Mittwoch, 5. Februar, 16.00 bis 17.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Zi. EG 07), Waldstraße 26, Oberthulba
8,- €

In diesem Kurs zeige ich Dir, wie Du schnell und einfach Tiere zeichnen bzw. malen kannst. Du malst mit Buntstiften, Ölkreiden und Wasserfarben. Wenn Du magst, bringe ein Foto deines Haustiers bzw. Lieblingstiers mit.

Bitte mitbringen: dünne Buntstifte, Materialkosten in Höhe von 1,50 €

CHILL OUT - Entspannungskurs für KIDS

Kurs-Nr.: 90115HE

Simone Mahler

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr, 4x
Beginn: 4. März
Entspannungspädagogische Praxis, Kiesweg 13, Wirmsthal
44,- €

Ein Kurs in dem Kids ganz bewusst zur Ruhe kommen, durch Entspannungsmethoden, Meditation und Atemübungen. Durch das regelmäßige praktizieren werden die Kinder aufmerksamer und konzentrierter. Es wächst ein Gefühl von innerer Ruhe und Zufriedenheit.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken
Ab 10 Jahren; maximal 6 Personen

Kinderkunst – Kreative Achtsamkeit

Kurs-Nr.: 90120HE

Simone Mahler

Samstag, 28. März, 10.00 bis 12.00 Uhr
Entspannungspädagogische Praxis, Kiesweg 13, Wirmsthal
15,50 €

Malworkshop für Kinder, in dem neben der Freude am Malen und Zeichnen die Fantasie und Schaffenskraft im Vordergrund stehen. Sich auf das Thema einlassen. Kreativ sein mit Pinsel und Farbe, ganz wertfrei, so entsteht ein individuelles und wunderschönes Kunstwerk.

Bitte mitbringen: Malschürze oder Kleidung die schmutzig werden darf. Evtl. Materialkosten für Keilrahmen.

Ab 8 Jahren; maximal 8 Personen

Mittsommerncamp für Kinds

Kurs-Nr.: 90125KL

Anja Erz-Holschuh

Freitag, 19. Juni, 20:00 Uhr bis Samstag, 20. Juni, 08:00 Uhr
Riedelgrube - Parkplatz Am Brennofen, Ebenhausen
16,- € Materialkosten in Höhe von 2,00 € sind an den Kursleiter zu zahlen.

Unser traditionelles Biwak an Mittsommer findet 2020 zum 7. Mal unter dem Sternenhimmel in der Riegelgrube statt. Die Zahl 7 ist eine geheimnisumwobene Zahl, um die es gehen wird. Du darfst nur 7 Dinge mitbringen zusätzlich zu den unten genannten. Wir stehen vor neuen, spannenden Aufgaben, die wir gemeinsam lösen müssen. Und natürlich sitzen wir auch lange am Lagerfeuer, erzählen rätselhafte Geschichten und essen Stockbrot und weitere leckere Dinge. Nach einer kurzen Nacht und einem gemeinsamen Frühstück in der Natur bauen wir das Lager ab und hinterlassen keine Spuren.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, warme Kleider für die Nacht, Schlafsack, Isomatte

siehe Seite 16

Faszination Sternenhimmel - Geheimnisvolles Universum

Kurs-Nr.: 14000HA

Ab 12 Jahren

siehe Seite 17

Grünes Klassenzimmer im Hortus Aphrodite

Kurs-Nr.: 16010HA

Elternteil mit Kind 7–10 Jahre

Bad Bocklet

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr €	Kurs- nummer	Seite
Fr	31.01.2020	14:00	8x	Mutter/Vater-Kindturnen (2 - 3 Jahre)	29	60020KB	73
Fr	31.01.2020	15:00	8x	Mutter/Vater-Kindturnen (2 - 3 Jahre)	29	60025KB	73
Fr	31.01.2020	16:00	8x	Mutter/Vater-Kindturnen (1 - 2 Jahre)	29	60030KB	73
Sa	01.02.2020	14:00	8x	Kinder in Bewegung für Kinder	29	60040KB	73
Sa	01.02.2020	15:00	8x	Abenteuer- und Erlebnisturnen für Kinder	29	60045KB	73
Sa	01.02.2020	16:00	8x	Abenteuer- und Erlebnisturnen für Kinder	29	60050KB	73
Mi	05.02.2020	17:00	10x	Aquatraining	85	32320KB	49
Mi	05.02.2020	18:00	10x	Aquatraining	85	32330KB	49
Di	18.02.2020	19:00	1x	Mit neuen Möglichkeiten durch das Jahr	8	12020KB	10
Di	03.03.2020	19:00	5x	Orientalischer Tanz	19	33000KB	48
Do	05.03.2020	19:00	4x	Tanzkurs	75	33025KB	49
Do	05.03.2020	10:00	4x	Tanzen in der zweiten Lebenshälfte	49	33050KB	49
Mo	09.03.2020	19:30	1x	Abenteuer Hocharktis: Spitzbergen	5	11100KB	9
Sa	21.03.2020	09:30	1x	Schröpfen - Ein vielseitiges Hausmittel	17	36070KB	60
Mo	20.04.2020	19:30	1x	Neufundland und die Bermuda-Inseln	5	11020KB	9
Di	21.04.2020	18:30	1x	Erben und Vererben: Der letzte Wille - oder doch nicht?	0	13060KB	15
Mo	27.04.2020	19:30	1x	Von Malawi über Tansania, Ruanda und Uganda nach Kenia	5	11015KB	8
Mi	06.05.2020	17:00	10x	Aquatraining	85	32325KB	48
Mi	06.05.2020	18:00	10x	Aquatraining	85	32335KB	48
Mi	06.05.2020	19:00	1x	Souverän im Netz	0	52060KB	69
Sa	09.05.2020	15:15	1x	Graf Friedrich und seine Kunstsammlung in Schloss Aschach	7	11090KB	9
Fr	15.05.2020	18:00	1x	Spargel immer wieder - und mal anders...	15	34110KB	55
Fr	29.05.2020	18:30	1x	Kräuterführung Waldschätze	9	36105KB	61
So	21.06.2020	15:15	1x	Graf Karl und seine Kunstsammlung in Schloss Aschach	7	11095KB	9

Bad Brückenau

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr €	Kurs- nummer	Seite
Di	04.02.2020	20:00	6x	Wie tickt mein Hund?	16	12070HB	12
Mi	05.02.2020	19:00	8x	Salutogenese. Meine Balance im Leben	92	12060HB	12
Fr	14.02.2020	20:00	1x	Vorträge zur Musikgeschichte	10	23000HB	28
Sa	15.02.2020	15:00	1x	Latin Move - Tanzfitness für Einzeltänzer/-innen	22,5	33512HB	51
Sa	15.02.2020	20:00	1x	Discofox-Workshop - Fit für die Faschingszeit (leicht fortgeschritten)	25	33532HB	51
Sa	07.03.2020	10:00	1x	Selbstverteidigung für Mädchen/Frauen ab 16 Jahren	27	31240HB	40
Di	10.03.2020	20:00	7x	Zumba® - Fitness	60	32190HB	44
Fr	13.03.2020	17:00	7x	Zumba® Gold	60	32195HB	45
Fr	13.03.2020	20:00	1x	Vorträge zur Musikgeschichte	10	23005HB	28
Di	17.03.2020	19:00	1x	Die App Wohin-Du-Willst - Der ÖPNV-Planer für die Hosentasche	0	52110HB	71
Mi	25.03.2020	19:00	1x	Stromsparen im Haushalt	3,5	16050HB	19
Mi	01.04.2020	18:30	1x	E-Books & Co. ausleihen für Anfänger (Onleihe)	0	22020HB	27
Mi	22.04.2020	18:30	7x	Autonomie. Mut zum Eigensinn	80	12065HB	12
Do	23.04.2020	19:00	1x	Nachfolgeplanung und Testament	0	13065HB	15
Fr	24.04.2020	20:00	1x	Vorträge zur Musikgeschichte	10	23010HB	28
Di	28.04.2020	19:30	1x	Meine Rechte und Pflichten als Grundstückseigentümer	6	13040HB	14
Di	12.05.2020	19:30	1x	Energetische Sanierung von Wohnhäusern (in Altorten)	0	16045HB	18
Mi	13.05.2020	19:00	1x	Der Darm - Das 8-Meter-Hirn	9	36020HB	59
Fr	22.05.2020	20:00	1x	Vorträge zur Musikgeschichte	10	23015HB	28
Fr	19.06.2020	20:00	1x	Vorträge zur Musikgeschichte	10	23020HB	28
Sa	20.06.2020	15:00	1x	Latin Move - Tanzfitness für Einzeltänzer/-innen	19	33105HB	51
Sa	20.06.2020	17:15	1x	Discofox und Walzer - Der Kompaktworkshop (Basis)	25	33120HB	51
Sa	20.06.2020	20:00	1x	Discofox - Workshop - Neue Figuren (leicht fortgeschritten)	29,5	33130HB	51
Di	30.06.2020	19:30	1x	Auf jüdischen Spuren unterwegs in Bad Brückenau	0	18014HB	23
Do	09.07.2020	19:30	1x	Jüdische Familiengeschichten aus Unterfranken	0	18015HB	24

Burkardroth

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr €	Kurs- nummer	Seite
Mo	10.02.2020	17:15	10x	Yoga I	41	31050KD	35
Mo	10.02.2020	19:00	10x	Yoga II	41	31055KD	35
Sa	15.02.2020	19:00	1x	Exkursion in die Deutsche Bierwelt	24	37010KD	58
Mi	04.03.2020	19:30	1x	Wickel, Umschläge und Auflagen - natürliche Methoden zur Selbsthilfe	10	36005KD	59
Do	05.03.2020	18:45	4x	Aquarellmalerei	41	24010KD	30
Fr	06.03.2020	18:00	1x	Und die Party kann beginnen	24	34020KD	52
Fr	20.03.2020	19:00	1x	Die Englische Bierwelt	24	37015KD	58
Mo	20.04.2020	19:00	5x	Gitarrenkurs - Aufbau	49	23075KD	28
Di	21.04.2020	19:30	10x	Basenfasten - die sanfte Fastenform auch für Anfänger	115	36135KD	61
Sa	25.04.2020	17:45	1x	Theaterfahrt nach Meiningen	44	11025KD	9
Mi	06.05.2020	15:00	1x	Sicher leben - Tipps für Ältere und Junggebliebene	3	13075KD	15

Euerdorf

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr €	Kurs- nummer	Seite
Mo	02.03.2020	19:30	10x	Ganzkörpergymnastik für jedes Alter mit Schwerpunkt Wirbelsäule	34	32100HE	42
Di	03.03.2020	19:00	10x	Body-Power & Fun	34	32070HE	42
Mi	04.03.2020	19:00	4x	Entspannungskurs für Frauen - Lebe den Moment	44	31175HE	38
Mi	04.03.2020	17:00	4x	CHILL OUT - Entspannungskurs für KIDS	44	90115HE	76
Sa	14.03.2020	19:00	2x	Meditation & Malen für Frauen	44	31180HE	38
Mi	25.03.2020	18:30	1x	Locken-Styling - Locken, Wellen, Beach-Waves	20	35005HE	58
Sa	28.03.2020	10:00	1x	KINDERKUNST Kreative Achtsamkeit	15,5	90120HE	76
Mi	22.04.2020	18:30	1x	Make-up: Tipps und Tricks zum Selberschminken für Frauen jeden Alters	26,5	35010HE	58
Do	30.04.2020	19:00	3x	Freude am Aquarellieren im Trias-Museum	32	24000HE	29

Nüdlingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr €	Kurs- nummer	Seite
Mi	29.01.2020	19:15	8x	Rückenschule: Feldenkrais-Methode	47,5	31200KN	39
Mo	03.02.2020	08:45	10x	QiGong	53	31010KN	34
Do	06.02.2020	08:45	10x	QiGong	53	31015KN	34
Do	06.02.2020	18:45	10x	QiGong	53	31020KN	34
Di	11.02.2020	17:00	5x	Orientalischer Tanz für Kinder	15	90015KN	74
Sa	22.02.2020	10:00	1x	Workshop DIY - Haushaltsreiniger	25	13095KN	16
Sa	14.03.2020	10:00	1x	Workshop DIY - Körperpflege	25	36045KN	59
Fr	03.04.2020	15:00	1x	Eröffnung der Kräutersaison mit der Grünen Neune	17	36090KN	60
Sa	16.05.2020	10:00	1x	Geführte Pilger-Radtour von Nüdlingen zu verschiedenen Kirchen	35	17025KN	20
Sa	20.06.2020	10:00	1x	Geführte Kräuter-Radtour von Bad Kissingen nach Bad Kissingen	25	17030KN	20
Do	02.07.2020	18:00	1x	Frauenkräuter - Wildkräuterwanderung	16	36095KN	60

Oberthulba

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr €	Kurs- nummer	Seite
Mo	27.01.2020	16:30	6x	BBP (Bauch - Beine - Po)	23	32135KO	43
Mo	27.01.2020	17:30	6x	PNF-Stretching	23	32210KO	45
Mo	27.01.2020	18:30	6x	Cardiotraining für Senioren	23	32235KO	45
Di	28.01.2020	17:00	6x	Pilates für Anfänger	23	32265KO	46
Di	28.01.2020	18:00	6x	Step-Aerobic	23	32030KO	41
Do	30.01.2020	16:45	6x	Pilates-Training	23	32280KO	46
Do	30.01.2020	18:00	1x	Kochen wie in Indien	14	3403KO	53
Mo	03.02.2020	19:00	6x	Töpfern - Freies Gestalten mit Ton	55	24030KO	30
Di	04.02.2020	18:00	10x	Yoga - Bewegung hin zur Ganzheit	39	31070KO	35
Di	04.02.2020	20:00	10x	Yoga - Bewegung hin zur Ganzheit mit Meditation	44	31080KO	36
Di	04.02.2020	19:15	10x	Spanisch für Fortgeschrittene - A2	50	48010KO	67
Mi	05.02.2020	16:00	1x	Tiere zeichnen und malen	8	90110KO	76
Mi	05.02.2020	19:00	6x	Töpfern - Freies Gestalten mit Ton	55	24035KO	30
Mi	04.03.2020	19:00	5x	Meditation und Entspannung	33	31145KO	37
Mi	04.03.2020	18:30	1x	Der Duft von indischem Curry	14	34085KO	54
Do	05.03.2020	19:00	1x	Malen wie ein Kind	9	24050KO	30
Mo	09.03.2020	19:00	1x	Vortrag zum Fasten	11	36121KO	61
Do	12.03.2020	19:00	1x	Mandalamalen	9	24055KO	31
Sa	14.03.2020	10:00	1x	Selbstverteidigung für Mädchen ab 16 J.	27	31235KO	40

Mo	30.03.2020	19:00	1x	Einfach Gesund Sein	9	36110KO	61
Mo	20.04.2020	18:30	10x	Cardiotraining für Senioren	37	32240KO	46
Mo	20.04.2020	17:30	10x	PNF-Stretching	37	32215KO	45
Mo	20.04.2020	16:30	10x	BBP (Bauch - Beine - Po)	37	32140KO	43
Di	21.04.2020	18:00	10x	Step-Aerobic	37	32035KO	41
Di	21.04.2020	17:00	10x	Pilates für Anfänger	37	32270KO	46
Do	23.04.2020	16:45	10x	Pilates-Training	37	32285KO	46
Mi	29.04.2020	18:00	1x	Rutengehen - Workshop für Einsteiger	17	16060KO	19
Do	14.05.2020	16:00	1x	Kräuterwanderung	19	34115KO	56
So	17.05.2020	14:00	1	Naturfotografie - Knips dich glücklich	15	21030KO	26
Mo	15.06.2020	19:00	5x	Gitarre - Liedbegleitung	49	23090KO	29
Mi	17.06.2020	18:00	1x	Rutengehen - Aufbaukurs	15	16065KO	19
Fr	19.06.2020	18:00	1x	Die schnelle indische Küche	14	34100KO	55
Fr	03.07.2020	18:00	1x	Es ist Grillzeit	15	34030KO	53

Oerlenbach

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr €	Kurs- nummer	Seite
Mo	03.02.2020	19:30	10x	Entspannung für Körper, Geist und Seele	60	31045KL	35
Mo	03.02.2020	17:30	10x	Yoga für Körper, Geist und Seele	60	31065KL	35
Mo	03.02.2020	18:00	8x	Hatha Yoga für Einsteiger	32	31090KL	36
Di	04.02.2020	19:00	1x	Vortrag zum Fasten	11	36122KL	61
Do	06.02.2020	09:30	10x	Faszientraining	60	32205KL	45
Mo	10.02.2020	19:00	1x	Einfach Gesund Sein	6	36115KL	61
Do	13.02.2020	18:30	10x	Bella Italia - A1	50	45020KL	65
Mo	17.02.2020	19:00	1x	Vortrag zum Fasten	11	36120KL	61
Di	18.02.2020	19:00	1x	Einfach Gesund Sein	6	36125KL	61
Mi	19.02.2020	08:15	10x	Bewegung mit Pep am Morgen	40	32040KL	41
Mi	04.03.2020	18:30	10x	Spanischkurs- A1 (Viajando)	50	48060KL	66
Do	05.03.2020	19:00	9x	Qigong: Lebenskraft stärken	54	31025KL	34
Sa	07.03.2020	14:00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	25	33017KL	49
Do	19.03.2020	19:00	1x	Patientenverfügung aus der Sicht eines Klinikarztes	9,5	13055KL	14
Mi	25.03.2020	09:30	10x	Kinderwagen-Workout	40	60015KL	72
Fr	27.03.2020	18:00	1x	Hafer - die Alleskörner	12	34210KL	57
Di	21.04.2020	18:00	1x	Brunchen - alle lieben es...	16	34015KL	52
Di	26.05.2020	19:30	1x	Komm in Dein Element	15	15015KL	16
Fr	19.06.2020	20:00	1x	Mittsommercamp für Kids	16	90125KL	76
Sa	20.06.2020	20:00	1x	Mittsommercamp für Kids mit (Groß-) Eltern	16	60065KL	74

Bad Kissingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr €	Kurs- nummer	Seite
Do	09.01.2020	16:00	10x	Schwimmkurs mit Seepferdchen	0	90080KG	75
Do	09.01.2020	16:45	10x	Schwimmkurs mit Seepferdchen	0	90085KG	75
Fr	10.01.2020	16:00	10x	Schwimmkurs mit Seepferdchen	0	90090KG	75
Fr	10.01.2020	16:45	10x	Schwimmkurs mit Seepferdchen	0	90095KG	75
Fr	17.01.2020	16:00	3x	Seniorenuniversität: "Superstars" der Kunst	20	U001	SU
Di	21.01.2020	13:00	10x	Wassergymnastik "Aqua Spaß" mit Aquajogging	78	32295KG	47
Di	21.01.2020	18:00	5x	Arabisch Schnupperkurs	25	4101KG	62
Di	21.01.2020	19:45	10x	Wassergymnastik "Aqua Spaß" mit Aquajogging	78	32300KG	47
Do	23.01.2020	17:45	5x	SALSA Lady Styling - Einsteiger	70	33030KG	49
Sa	25.01.2020	09:00	2x	Fotografieren mit der Digitalkamera	90	2101KG	25
Sa	25.01.2020	10:00	1x	Das Alphabet der Körpersprache und Rhetorik	56	5305KG	27
Sa	25.01.2020	18:00	4x	Tanzkurs für Erwachsene - Kurskurs	75	33060KG	50
Sa	25.01.2020	18:00	8x	Einsteiger-Tanzkurs für Erwachsene	109	33070KG	50
Mo	27.01.2020	20:30	8x	Einsteiger-Tanzkurs für Erwachsene	109	33075KG	50
Mo	27.01.2020	20:30	4x	Tanzkurs für Erwachsene - Kurskurs	75	33065KG	50
Mo	27.01.2020	19:00	7x	Hip Hop für Erwachsene	65	33040KG	49
Mo	27.01.2020	13:30	7x	Tanzen für Einzelpersonen (ab 60 J.)	65	33055KG	50
Mo	27.01.2020	19:30	1x	Vorübergehende Heimat im Land der Täter. Jüdische DP-Camps in Franken	6	18001KG	21
Mo	27.01.2020	17:00	6x	Hip Hop für Mädchen und Jungs - Teens	49	90045KG	75
Mo	27.01.2020	15:00	6x	Hip Hop für Mädchen und Jungs - Kids	49	90030KG	74
Mo	27.01.2020	16:00	6x	Hip Hop für Mädchen und Jungs - Kids	49	90035KG	74
Di	28.01.2020	14:50	6x	Tanzen für Kinder	49	90020KG	74
Di	28.01.2020	15:50	6x	Tanzen für Kinder	49	90025KG	74
Di	28.01.2020	16:50	6x	Breakdance für Mädchen und Jungs	49	90055KG	75
Di	28.01.2020	17:45	6x	Breakdance für Mädchen und Jungs	49	90060KG	75
Mi	29.01.2020	17:00	6x	Videoclip Dancing für Mädchen und Jungs	49	90065KG	75
Mi	29.01.2020	18:00	6x	Videoclip Dancing für Mädchen und Jungs	49	90070KG	75
Mi	29.01.2020	19:10	7x	Strong by Zumba®	65	32175KG	82

Do	30.01.2020	15:00	14x	Mach mit - bleib fit	35	32245KG	46
Do	30.01.2020	15:30	6x	Hip Hop für Mädchen und Jungs - Kids	49	90040KG	75
Do	30.01.2020	16:30	6x	Hip Hop für Mädchen und Jungs - Teens	49	90050KG	75
Fr	31.01.2020	17:00	7x	Zumba® Gold	65	32170KG	44
Mo	03.02.2020	18:00	14x	Deutsch als Fremdsprache - A 1.2 (Teil 2) *	70	42000KG	62
Mo	03.02.2020	19:30	14x	Deutsch als Fremdsprache - B 1 *	70	42005KG	62
Mo	03.02.2020	18:00	14x	Englisch - B1.2 (Teil 6) *	70	43015KG	64
Mo	03.02.2020	11:15	14x	Englisch am Vormittag - B1 (Teil 9) *	70	43020KG	64
Mo	03.02.2020	09:30	14x	Englisch am Vormittag - B2 (Teil 10) *	70	43025KG	64
Mo	03.02.2020	19:00	14x	Power Pilates für Geübte	59	32275KG	46
Mo	03.02.2020	10:30	10x	Sensitive Fitness	0	32220KG	45
Mo	03.02.2020	09:00	8x	Füße im Fokus: Spiraldynamik® + Yoga	58	31140KG	37
Mo	03.02.2020	20:00	14x	Rückenfit mit Faszientraining und Pilates - für Anfänger	59	32080KG	42
Mo	03.02.2020	19:30	8x	BodyWeight trifft HIIT	50	32115KG	43
Mo	03.02.2020	19:00	10x	Holz schnitzen	64	24075KG	31
Mo	03.02.2020	09:30	14x	Italienisch am Vormittag - A1 (Teil 2)	70	45005KG	65
Mo	03.02.2020	18:00	10x	Italienisch - A1 (Teil 2)	50	45015KG	65
Mo	03.02.2020	18:00	12x	Portugiesisch für Anfänger - A1/2 *	60	46000KG	66
Di	04.02.2020	19:30	14x	Spanisch für AnfängerInnen - A1.2 (Teil 2) *	70	48000KG	66
Di	04.02.2020	18:00	14x	Spanisch - A2.2 (Teil 16) *	70	48030KG	67
Di	04.02.2020	19:30	5x	Gitarre - Grundkurs Liedbegleitung	49	23080KG	29
Di	04.02.2020	17:30	12 x	Wirbelsäulengymnastik	45	32085KG	42
Di	04.02.2020	19:30	12x	Zumba®	55	32160KG	44
Di	04.02.2020	17:00	7x	Bewegung nach Musik - Manche nennen es auch Tanzen	33	33010KG	48
Di	04.02.2020	09:30	12x	Let's keep talking - B2/C1 *	60	43030KG	64
Di	04.02.2020	15:00	14x	Folklore-Tanzkurs	46	33085KG	50
Mi	05.02.2020	10:00	14x	Französisch für Fortgeschrittene am Vormittag - A2.2 *	70	44020KG	65
Mi	05.02.2020	16:00	10x	Turnspaß für Kind und Eltern	74	60035KG	73
Mi	05.02.2020	18:00	10x	Babyschwimmen	85	60000KG	72
Mi	05.02.2020	18:00	10x	Mitmachtänze - Balkan/Südosteuropa	50	33080KG	50
Mi	05.02.2020	18:00	14x	Französisch - A2.1 (Teil 3) *	70	44010KG	65
Mi	05.02.2020	18:30	10x	Aquatraining	95	32345KG	48

Mi	05.02.2020	18:45	10x	Babyschwimmen	85	60005KG	72
Mi	05.02.2020	17:00	10x	BBP und Rücken	37	32150KG	44
Mi	05.02.2020	18:00	10x	Faszien-Fitness	37	32225KG	45
Mi	05.02.2020	09:30	6x	Menschen und Welt im Roman - Literaturkreis am Vormittag	30	22000KG	27
Mi	05.02.2020	09:30	2x	Android-Smartphones und Tablets für Einsteiger/innen	39,5	52052KG	68
Mi	05.02.2020	09:30	14x	Englisch am Vormittag - A2 (Teil 3) *	70	43005KG	63
Mi	05.02.2020	18:00	14x	Englisch - A2/B1 (Teil 3) *	70	43010KG	63
Do	06.02.2020	16:00	3x	Seniorenuniversität: Das Dunkle Universum	20	U002	SU
Do	06.02.2020	18:00	10x	Kundalini Yoga	31	31100KG	36
Do	06.02.2020	18:30	6x	Urban Sketching	38	24045KG	30
Do	06.02.2020	19:15	11x	Bodystyling	37	32145KG	43
Do	06.02.2020	20:00	10x	Aquatraining	85	32340KG	48
Do	06.02.2020	20:15	11x	Moving and Muscles	37	32110KG	43
Do	06.02.2020	18:00	12x	Französisch Oberstufe - B2 *	60	44025KG	65
Do	06.02.2020	09:30	10x	Rendez-vous du jeudi, Conversation en langue française - B2/C1 *	50	44030KG	65
Do	06.02.2020	18:00	14x	Englisch für Anfänger - A1 (Teil2) *	70	43000KG	63
Fr	07.02.2020	18:00	1x	Thailand Küche	14	34078KG	54
Fr	07.02.2020	18:00	1x	Der Duft von indischem Curry	14	34079KG	54
Fr	07.02.2020	17:00	12x	Dance Fitness-Tanzprogramm	55	32121KG	43
Sa	08.02.2020	10:00	4x	Lachen ist gesund!	28	31210KG	39
Sa	08.02.2020	14:00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	25	33015KG	49
Sa	08.02.2020	09:00	1x	Workshop "Spiele"	39	1206KG	10
So	09.02.2020	10:00	1x	Qi Gong Wildgans- Typ I (Zweitertermin)	42	31091KG	34
Mo	10.02.2020	16:30	12x	Let's keep talking - B2 (advanced) *	60	43035KG	64
Mo	10.02.2020	18:00	12x	Englisch - C1 (Konversation) *	60	43040KG	64
Mo	10.02.2020	15:00	8x	Moderner Orientalischer Tanz	28	90005KG	74
Mo	10.02.2020	16:00	8x	Moderner Orientalischer Tanz	36	90010KG	74
Di	11.02.2020	18:00	8x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)	48	31170KG	38
Di	11.02.2020	19:30	1x	Durch die Toskana zur Ewigen Stadt	5	11010KG	8
Mi	12.02.2020	08:30	10x	Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich selber ankommen	38	31075KG	35
Fr	14.02.2020	18:00	1x	Leckere und schnelle Feierabendküche	12	34120KG	56
Sa	15.02.2020	09:00	1x	Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung am PC - Grundkurs	42	21040KG	26
Mo	17.02.2020	19:30	1x	Dialekte in Franken - ein Überblick	0	11105KG	9

Di	18.02.2020	19:00	1x	Der Darm - Das 8-Meter-Hirn	9	36015KG	59
Di	18.02.2020	18:00	1x	eBay - Der größte Marktplatz der Welt	21	52075KG	70
Mi	19.02.2020	18:00	2x	Android-Smartphones und Tablets - Aufbaukurs	42	5206KG	70
Mi	19.02.2020	19:30	1x	Anthroposophie: "Gibt es eine geistige Welt?"	6	15000KG	16
Mi	19.02.2020	18:00	6x	Aquarellmalerei	41	24020KG	30
Fr	21.02.2020	09:45	6x	Aquarellmalerei	41	24015KG	30
Fr	21.02.2020	16:00	1x	Seniorenuniversität: Hexenprozesse im Hochstift Würzburg	20	U002A	SU
Mo	24.02.2020	18:00	14x	Französisch - A2.1 (Teil 2) *	70	44005KG	65
Fr	28.02.2020	18:50	7x	Zumba® - Fitness	65	32165KG	44
Fr	28.02.2020	16:00	3x	Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger	89	24080KG	31
Mo	02.03.2020	19:30	1x	Sozialisationswandel in der Tablet-Klasse	0	11110KG	10
Di	03.03.2020	19:00	1x	Konflikte friedlich lösen	20	12015KG	10
Di	03.03.2020	17:00	6x	Nähen für Fortgeschrittene	65	24100KG	32
Di	03.03.2020	10:00	10x	Gesundheitsgymnastik - am Vormittag	37	32045KG	41
Mi	04.03.2020	18:30	8x	Einführung in die Feldenkrais-Methode	72	31205KG	85
Mi	04.03.2020	19:15	10x	Orientalischer Tanz	38	33005KG	48
Mi	04.03.2020	19:00	5x	Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene	75	23065KG	28
Do	05.03.2020	19:00	5x	Afrikanisches Trommeln - Anfänger und leicht Fortgeschrittene	75	23055KG	28
Do	05.03.2020	17:45	5x	SALSA Lady Styling - Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen	70	33035KG	49
Sa	07.03.2020	16:45	4x	Disco-Fox für Paare mit leichten Vorkenntnissen	75	33045KG	49
Sa	07.03.2020	09:00	1x	Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung am PC - Aufbaukurs	42	21045KG	27
Do	12.03.2020	16:00	3x	Seniorenuniversität: Was ist Romantik und was bedeutet sie den Deutschen?	20	U003	SU
Fr	13.03.2020	09:00	2x	PC-Grundlagen mit Windows10, Internet und Office	59	52065KG	70
Fr	13.03.2020	09:00	3x	Drechseln für Fortgeschrittene	89	24085KG	31
Fr	13.03.2020	18:00	1x	Leckere Burger selbst gemacht, von gewöhnlich bis exotisch	12	34125KG	56
Sa	14.03.2020	09:00	1x	Kreative Goldschmiedewerkstatt	87	24125KG	32

Di	17.03.2020	18:00	1x	Viren - Würmer - Trojanische Pferde - Adware	21	52080KG	70
Di	17.03.2020	09:30	2x	Android-Smartphones und Tablets für Einsteiger/innen	39,5	52000KG	68
Do	19.03.2020	19:30	1x	Herkunft & Verdacht - Provenienzforschung am Museum im Kulturspeicher Würzburg	6	18004KG	21
Fr	20.03.2020	19:00	1x	Der Schwindel mit den Diäten!	9	34000KG	52
Sa	21.03.2020	10:00	1x	Nebenbei selbstständig	38	51025KG	67
Mo	23.03.2020	17:30	10x	Yoga verbindet - Grundkurs	38	31105KG	36
Do	26.03.2020	19:30	1x	Verfemt, verfeindet, innig verbunden: Judentum und Islam in der Geschichte	6	18005KG	22
Fr	27.03.2020	18:00	2x	Präsentieren auf allen Ebenen - Rhetorik und Körpersprache	56	53020KG	71
Sa	28.03.2020	09:00	1x	Excel - Grundkurs	42	52040KG	86
Mo	30.03.2020	19:00	1x	Berufsunfähigkeit: Das unterschätzte Risiko	8	13005KG	13
Di	31.03.2020	19:00	1x	Mit Spaß das Leben entrümpeln	10	16035KG	19
Do	02.04.2020	19:30	1x	(K)ein Bild von Jeschua. Die Darstellung des Juden Jesus in der bildenden Kunst	0	18006KG	22
Do	02.04.2020	18:30	1x	Mit mehr Humor durchs Leben!	12	12005KG	10
Fr	03.04.2020	10:00	1x	Vom richtigen Umgang mit dem Rollator	4	13025KG	14
Fr	03.04.2020	18:00	1x	Die schnelle indische Küche	14	34099KG	55
Sa	04.04.2020	09:00	1x	Excel - Aufbaukurs	45	52045KG	69
Sa	04.04.2020	10:00	2x	Workshop: Kleisterpapier gestalten - unter Verwendung historischer Mästerwalzen	195	240AKG	KWS
Sa	04.04.2020	10:00	1x	Stressreduktion durch Achtsamkeit - MBSR-Einführungsworkshop	65	31190KG	38
Do	16.04.2020	10:00	1x	Workshop: Modelldruck	50	240FKG	KWS
Do	16.04.2020	16:00	3x	Seniorenuniversität: Verlorene Stätten neu entdeckt	20	U004	SU
Fr	17.04.2020	10:00	1x	Workshop: Modelldruck	50	240FKG1	KWS
Sa	18.04.2020	10:00	1x	Workshop: Modelldruck	50	240FKG2	KWS
Mo	20.04.2020	19:00	1x	1 mal 1 für Berufsstarter	8	13010KG	13
Mo	20.04.2020	19:30	8x	BodyWeight trifft HIIT	50	32120KG	43
Di	21.04.2020	15:00	8x	Zukunftsprojekt Neue Altstadt	0	17035KG	21
Di	21.04.2020	19:30	1x	Hochsensibilität - Fluch oder Segen?	5	36080KG	60
Di	21.04.2020	18:00	5x	Arabisch Schnupperkurs	25	41000KG	62
Mi	22.04.2020	19:30	3x	Anthroposophie im Gespräch	0	15005KG	16

Mi	22.04.2020	19:00	5x	Afrikanisches Trommeln für Fortgeschrittene	75	23070KG	28
Do	23.04.2020	19:00	5x	Afrikanisches Trommeln - Anfänger und leicht Fortgeschrittene	75	23060KG	28
Do	23.04.2020	18:00	2x	Android-Smartphones und Tablets für Einsteiger/innen	39,5	52005KG	68
Fr	24.04.2020	18:00	1x	Streetfood - internationale Leckereien auf die Hand	12	34130KG	56
Sa	25.04.2020	10:30	6x	Stilleben - Wochenendseminar	48	24070KG	31
Sa	25.04.2020	14:00	4x	Schreibtraining	52	22005KG	27
Sa	25.04.2020	09:00	1x	Internetseiten gestalten und verwalten mit MobiRise - Grundkurs	42	52070KG	70
Di	28.04.2020	19:30	1x	Süddeutsche Barockarchitektur und ihre italienischen Vorbilder	5	11040KG	9
Mi	29.04.2020	19:30	1x	Biografisches Gedenkbuch der Kissinger Juden während der NS-Zeit	0	18007KG	22
Do	30.04.2020	18:00	1x	Sicher und Fair im Straßenverkehr	0	13080KG	15
Fr	01.05.2020	18:00	1x	Kochen wie in Pakistan	14	34065KG	54
Mo	04.05.2020	18:00	9x	Stressreduktion durch Achtsamkeit - MBSR-8-Wochenkurs	240	31195KG	39
Mo	04.05.2020	19:00	1x	Durchblick im Finanzdschungel bei der aktuellen Niedrigzinsphase	8	13015KG	13
Di	05.05.2020	18:30	6x	Bio-Energetik und Entspannung	12	31155KG	37
Do	07.05.2020	18:30	2x	Fingerdruckmassage: Akupressur und Moxibution	38	KG3101	35
Fr	08.05.2020	17:00	1x	Ätherische Öle zur Entspannung	18	36055KG	59
Sa	09.05.2020	09:00	1x	WORD - Kompaktkurs (Termin prüfen)	42	52025KG	68
Sa	09.05.2020	09:00	1x	Workshop: Kundalini Yoga und der Atmen (Pranayama)	15	31130KG	36
Fr	15.05.2020	18:00	2x	Lieder aus Georgien: Im Gesang verbunden	48	23095KG	29
Fr	15.05.2020	18:00	2x	Damit die Stimme stimmt	56	53015KG	71
Sa	16.05.2020	10:30	6x	Perspektivisches Zeichnen, Architektur - Wochenendseminar	48	24065KG	31
Sa	16.05.2020	10:30	1x	Vegane indische Küche	14	34094KG	55
So	17.05.2020	14:30	1x	Führung durch den jüdischen Friedhof in Bad Kissingen	0	18010KG	23
Mo	18.05.2020	19:00	1x	Finanzplanung für Frauen: Eben nicht "Arm dran im Alter"	8	13020KG	13
Mi	20.05.2020	19:30	1x	"Wahrheiten wachsen wie Bäume..."	8	18011KG	23
Do	21.05.2020	10:00 Uhr	4x	Workshop: Experimentelle Malerei, Zeichnung, Installation	198	240BKG	KWS

In separatem Flyer: SU = Seniorenuniversität | KWS = Kunstwerkstatt

Fr	22.05.2020	18:00	1x	One-Pot: Schnelles aus einem Topf	12	34135KG	56
Di	26.05.2020	19:30	1x	Kurt Eisner - Revolutionärer Idealist und Vater des Freistaats	8	18012KG	23
Fr	29.05.2020	17:00	10x	Nordic Walking	70	32021KG	41
Fr	29.05.2020	18:00	10x	Nordic Walking	70	32026KG	41
Fr	12.06.2020	14:00	3x	Workshop: Holzbildhauen	170	240CKG	KWS
Sa	13.06.2020	10:30	6x	Das eigene Skizzenbuch - Wochenendseminar	48	24060KG	31
Mo	15.06.2020	19:15	8x	Immun-fit afterwork im Park	35	32015KG	41
Di	16.06.2020	19:30	5x	Gitarre - Grundkurs Melodiespiel	51	23085KG	29
Di	16.06.2020	18:00	2x	Praxisworkshop iPhone - iPad - iPod	42	52015KG	68
Fr	19.06.2020	16:00	3x	Workshop: Steinbildhauen	180	240DKG	KWS
Fr	19.06.2020	18:00	1x	USA-Kulinarisch (mehr als nur Hamburger)	12	34140KG	56
Fr	19.06.2020	17:00	1x	Das Asperger-Syndrom - Beeinträchtigung oder Bereicherung?	9,5	36065KG	59
Fr	26.06.2020	16:00	3x	Workshop: Portrait zeichnen mit anschließendem Portraitrelief-Modellieren	160	240EKG	KWS
Fr	26.06.2020	19:00	1x	Das Bindungsverhalten des Hundes	9	12080KG	12
Do	02.07.2020	18:30	2x	Qi Gong Wildgans- Typ I	42	31035KG	34
Sa	04.07.2020	08:30	2x	Fotografieren mit der Digitalkamera	90	21000KG	25
Sa	04.07.2020	15:00	1x	Makrofotografie (Nahfotografie)	29	21005KG	25
So	05.07.2020	15:00	1x	Portrait - Fotografie	29	21010KG	26
Di	07.07.2020	15:00	8x	Zukunftsprjekt Neue Altstadt	0	17036KG	21
Mi	08.07.2020	18:00	2x	Android-Smartphones und Tablets - Aufbaukurs	42	52010KG	68
Fr	10.07.2020	18:00	1x	Einfache Asia Küche	14	34055KG	53
Fr	17.07.2020	18:00	1x	Neues für die Grillparty	12	34025KG	53
Di	21.07.2020	19:30	1x	Die Stellung der Frau im Judentum und deren Veränderung im Lauf der Zeit	8	18017KG	24
Do	23.07.2020	19:30	1x	"Zaungast des Glücks" Leben und Werk Emmerich Kálmáns	0	18018KG	24
So	06.09.2020	14:30	1x	Führung durch den jüdischen Friedhof in Bad Kissingen	0	18019KG	24
So	13.09.2020	15:00	1x	Auf jüdischen Spuren durch Bad Kissingen	0	18020KG	25

In separatem Flyer: SU = Seniorenuniversität | KWS = Kunstwerkstatt

Hammelburg

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr €	Kurs- nummer	Seite
Sa	18.01.2020	18:30	1x	777 - und was war dann?	28	1753HA	57
Mo	20.01.2020	19:00	1x	„Tu Dir was Gutes und denk' mal an Dich" - Nein-Sagen-können	15	1259HA	10
Di	21.01.2020	19:00	1x	Besser leben ohne Plastik	3,5	1103HA	17
Fr	31.01.2020	18:00	2x	Gehölzschnitt: Theorie und Praxis	32	1656HA	18
Sa	01.02.2020	10:00	1x	Nebenbei selbständig	35	5150HA	67
Mo	03.02.2020	18:30	10x	Problemzonentraining	34	32055HA	42
Mo	03.02.2020	19:30	10x	Feel Fit - Fitnessgymnastik	34	32060HA	42
Mo	03.02.2020	18:00	10x	Russisch mit Grundkenntnissen - A1*	50	47005HA	66
Mo	03.02.2020	19:30	10x	Russisch für Anfänger - A1 *	50	47010HA	66
Di	04.02.2020	18:00	10x	Deutsch für Anfänger - A1 (Teil 2) *	50	42015HA	62
Di	04.02.2020	18:00	5x	Zweite Schritte am Computer *	68	52090HA	71
Di	04.02.2020	20:15	10x	Fit-Mix - ein buntes Fitnessprogramm	40	32065HA	42
Di	04.02.2020	19:00	10x	Qi Gong	50	31040HA	34
Di	04.02.2020	18:00	12x	Chang Shou Qigong und Taiji-Qigong - Die 18 harmonischen Übungen	69	31000HA	33
Mi	05.02.2020	20:00	10x	Body-Workout	40	32125HA	43
Mi	05.02.2020	18:30	10x	Deutsch für absolute Anfänger - A1 *	50	42010HA	62
Mi	05.02.2020	18:30	12x	Business English - B1 (Teil 2) *	60	43050HA	64
Mi	05.02.2020	08:30	10x	Englisch für Ältere am Vormittag - B1 (Auffrischungskurs)*	50	43065HA	64
Mi	05.02.2020	09:30	10x	Französisch 14 am Vormittag - B1*	50	44035HA	65
Mi	05.02.2020	18:00	5x	Textverarbeitung mit MS Word 2016 - Grundkurs*	68	52030HA	68
Do	06.02.2020	17:00	10x	Spanisch - A2 (Teil 6) *	50	48045HA	66
Do	06.02.2020	18:30	10x	Spanisch - A2 (Teil 10) *	50	48050HA	67
Do	06.02.2020	20:00	10x	Spanisch für Anfänger - A1 *	50	48055HA	66
Do	06.02.2020	18:00	5x	Erste Schritte am Computer *	68	52085HA	70
Do	06.02.2020	19:00	10x	Zumba® Fitness	60	32180HA	44
Do	06.02.2020	20:15	10x	Zumba® Fitness	60	32185HA	44
Do	06.02.2020	17:00	10x	Vital sein - vital bleiben - Damengymnastik ab 60	34	32250HA	46
Do	06.02.2020	18:00	10x	Gesundheitsgymnastik für Damen ab 50	34	32255HA	46
Do	06.02.2020	19:00	1x	Gehölze im Garten	15	1655HA	18
Do	06.02.2020	19:00	6x	Freude am Aquarellieren	54	24005HA	29

Fr	07.02.2020	18:15	10x	IDOGO-Qigong	60	31005HA	33
Fr	07.02.2020	09:00	10x	Mit Körperkraft in den Tag - Vormittagskurs	78	31120HA	37
Fr	07.02.2020	10:45	10x	Yin Yoga - Vormittagskurs	80	31125HA	37
Sa	08.02.2020	10:30	1x	Der Duft von indischem Curry	14	34080HA	54
Mo	10.02.2020	17:00	10x	Aqua-Jogging - Fit im Wasser	69	32310HA	47
Mo	10.02.2020	19:00	6x	Nähkurs	58	24095HA	32
Di	11.02.2020	19:00	3x	Entspannen mit Klangschalen - eine Klangreise zu inneren Kraftquellen	23	31160HA	37
Di	11.02.2020	18:30	2x	Faszination Sternenhimmel - Geheimnisvolles Universum	15	14000HA	16
Di	11.02.2020	19:30	10x	Judo für Späteinsteiger/Wieder- einsteiger	40	3295HA	48
Di	11.02.2020	18:30	10x	Judo für Kinder und Jugendliche (ab 10 Jahre)	40	90100HA	75
Di	11.02.2020	19:30	10x	Deutsch - A2/B1 *	50	42020HA	62
Do	13.02.2020	18:00	1x	Frühlingsdeko: Selbst gehäkelt	8,5	24150HA	33
Do	13.02.2020	18:00	1x	Sicher auftreten – Seminar	29	5310HA	72
Sa	15.02.2020	14:00	1x	Einladungen zur Kommunion gestalten Für Erwachsene (Anfänger)	10,5	24135HA	32
Sa	15.02.2020	10:00	2x	Achtsamkeitstraining	85	31185HA	38
Sa	15.02.2020	09:00	1x	Gutes aus Pfanne & Ofen	16	34150HA	57
So	16.02.2020	20:00	10x	Aqua-Jogging - Fit im Wasser	69	32315HA	47
So	16.02.2020	19:00	10x	Wassergymnastik: Aqua-Fitness - Vital und gesund im Wasser	69	32305HA	47
Mi	19.02.2020	19:00	1x	Erste Hilfe mit Defibrillator und mehr	0	36075HA	60
Do	20.02.2020	18:00	1x	Zerowaste: Kosmetikpads und Seifentücher häkeln	8,5	24155HA	33
Do	20.02.2020	19:00	1x	Besser Fotografieren mit dem Smart- phone	9,5	21020HA	26
Sa	22.02.2020	17:15	1x	Discofox und Walzer Der Kompaktworkshop (Basis)	29,5	33110HA	51
Sa	22.02.2020	15:00	1x	Latin Move - Tanzfitness für Einzeltänzer/-innen	19	33095HA	51
Sa	22.02.2020	20:00	1x	Discofox - Workshop - Neue Figuren (leicht fortgeschritten)	25	33125HA	51
Mo	02.03.2020	18:30	5x	Tabellenkalkulation mit Excel 2016 *	61	52050HA	69
Di	03.03.2020	18:30	1x	Fit im Kopf - Bewegung im Gehirn kostenloser Schnuppertag	0	12030HA	11
Do	05.03.2020	19:30	5x	Einführung in die digitale Fotografie	48	21025HA	26
Do	05.03.2020	18:00	10x	Deutsche Gebärdensprache Einführung	59,5	8000HA	62
Do	05.03.2020	19:00	1x	Die Kraft der Gewürze	8	36100HA	61

Fr	06.03.2020	18:00	1x	Schnulli-Ketten - mit Liebe gemacht	9,5	24130HA	32
Fr	06.03.2020	19:00	1x	Wohlfühl-Yoga - auf dem Stuhl mit Tiefenentspannung	11	31085HA	36
Sa	07.03.2020	14:00	1x	Tischdeko für die Kommunion basteln - für Erwachsene (Anfänger)	10,5	24140HA	32
Sa	07.03.2020	10:00	1x	Hilf Dir selbst!	22	36030HA	59
Di	10.03.2020	18:30	5x	Fit im Kopf - Bewegung im Gehirn	35	12035HA	11
Di	10.03.2020	19:30	1x	Die Erbegemeinschaft	6	13070HA	15
Mi	11.03.2020	19:00	1x	Energetische Sanierung von Wohnhäusern (in Altorten)	0	16040HA	18
Do	12.03.2020	19:00	1x	Komm in Dein Element	15	15010HA	17
Do	12.03.2020	20:00	1x	Antisemitismus ist keine Meinung	5	18003HA	21
Do	12.03.2020	19:00	2x	Tanz Dich FREI	17	33090HA	50
Fr	13.03.2020	16:15	3x	Bewegung ist das Tor zum Lernen	18	60055HA	73
Sa	14.03.2020	10:30	1x	Die Afghanische Küche kinderleicht	14	34090HA	55
Sa	14.03.2020	14:00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	25	33020HA	49
Mo	16.03.2020	19:30	1x	ELSTER - das Steuer-Online-Portal: Grundschulung	0	13085HA	15
Mo	16.03.2020	19:30	5x	Progressive Muskelentspannung mit Klangschalen	24,9	31165HA	38
Do	19.03.2020	19:30	1x	Bücher-Frühling	9	22015HA	27
Do	19.03.2020	19:00	1x	Ermutigend erziehen Ein Angebot nicht nur für Eltern	10,5	12040HA	11
Fr	20.03.2020	18:30	1x	Hypnose - Infoveranstaltung	8	12050HA	11
Fr	20.03.2020	20:00	2x	Traumgärten I - Planung Wochenendseminar	98	16030HA	17
Sa	21.03.2020	13:00	1x	Whisky: Einmaischen und Brennen	20	17000HA	19
Sa	21.03.2020	18:00	1x	Whisky Tasting	40	17005HA	20
Sa	21.03.2020	10:00	1x	Selbstverteidigung für Mädchen/ Frauen ab 16 Jahren	27	31230HA	40
Mo	23.03.2020	19:30	1x	Vorsorgevollmacht und Patienten- verfügung	6	13030HA	14
Mo	23.03.2020	18:30	1x	E-Books & Co. ausleihen für Anfänger (emu)	0	22025HA	28
Do	26.03.2020	19:00	1x	Meine Rechte als Mieter und Vermieter	6	13045HA	14
Sa	28.03.2020	10:00	1x	Make-up: Auffallen ohne aufzufallen	25	35015HA	58
Sa	28.03.2020	13:00	1x	Frühlingsbasteln für Erwachsene mit Kind (3 bis 5 Jahre)	9,5	60060HA	73
Sa	28.03.2020	10:00	1x	Aus der Backstube auf den Tisch - Kuchen- und Tortenkurs	19,5	34145HA	57
Mo	30.03.2020	19:30	1x	ELSTER - Das Steuer-Online-Portal: Aufbauschulung	0	13090HA	16

Do	02.04.2020	19:00	1x	Erste Hilfe für Hund und Katze	19,5	12075HA	12
Fr	03.04.2020	19:00	1x	Wein- & Glas-Seminar	29	37000HA	57
Do	16.04.2020	09:30	1x	RollerKIDS Inline-Skating-Training - Kinderkurs (5-12 J.)	28,5	90105HA	76
Mo	20.04.2020	18:00	2x	Praxis-Workshop Smartphone - Android	39,5	52020HA	68
Do	23.04.2020	19:00	1x	Die App Wohin-Du-Willst - Der ÖPNV-Planer für die Hosentasche	0	52110HA	71
Do	23.04.2020	19:00	1x	Hobbybrauer im Dialog	3,5	37005HA	58
Do	23.04.2020	17:00	5x	Mountainbike (MTB)-Fahrtechnikkurs	54,5	32000HA	40
Do	23.04.2020	17:30	5x	Golfsport - Fitness fürs Leben!	65	32300HA	47
Fr	24.04.2020	18:00	1x	Worte und Gedanken hinterfragen - Glaubenssätze verändern	9,5	12055HA	11
Sa	25.04.2020	10:00	1x	Was koche ich heute? Schnelle Gerichte für jeden Tag	12	34105HA	55
Sa	25.04.2020	09:30	1x	Präsentieren mit PowerPoint 2016 - Crashkurs *	37	52055HA	69
Mo	27.04.2020	19:00	5x	Kalligraphie - die Kunst des schönen Schreibens	33,5	24040HA	30
Di	28.04.2020	18:00	1x	Upcycling: Behäkelte Windlichter aus Gläsern	8,5	24145HA	33
Di	28.04.2020	19:00	1x	Stromsparen im Haushalt	5	16055HA	19
Mi	29.04.2020	19:00	1x	Filterblasen, Feindbilder, Falschmeldungen, Fake News	0	11005HA	8
Do	30.04.2020	19:30	1x	Praktische Fragen rund um die Eigentumswohnung	6	13050HA	14
Mo	04.05.2020	19:00	5x	Englisch für den Urlaub *	25	43045HA	63
Mo	04.05.2020	17:30	10x	Englisch für absolute Anfänger - A1 (Teil 1)*	50	43055HA	63
Mo	04.05.2020	09:00	10x	Englisch am Vormittag - A2 (Teil 20) *	50	43060HA	63
Do	07.05.2020	19:00	1x	Vom guten Umgang mit Umbrüchen im Leben	10,5	12045HA	11
Do	07.05.2020	19:00	1x	Israelischer Tanzabend	10	18008HA	22
Sa	09.05.2020	09:00	1x	Bildbearbeitung am PC-Grundkurs	46	21015HA	26
Sa	09.05.2020	09:30	1x	Formulare und Briefe mit MS Word 2016*	37	52035HA	69
Sa	09.05.2020	10:30	1x	Kulinarische vegetarische Weltreise	14	34060HA	53
Do	14.05.2020	19:00	1x	Schnupperkurs "Textildruck"	16,5	24105HA	32
Do	14.05.2020	19:30	1x	Synagogen im Landkreis Bad Kissingen	5	18009HA	22
Fr	15.05.2020	19:30	1x	Der fremde Deutsche	3,5	11000HA	8
Sa	16.05.2020	08:50	1x	Gesund Saunieren	22	31215HA	39

Sa	16.05.2020	17:15	1x	Discofox und Walzer Der Kompaktworkshop (Basis)	29,5	33115HA	51
Sa	16.05.2020	15:00	1x	Latin Move - Tanzfitness für Einzeltänzer/-innen	19	33100HA	51
Sa	16.05.2020	20:00	1x	Discofox - Workshop - Neue Figuren (leicht fortgeschritten)	25	33130HA	51
So	17.05.2020	17:00	1x	Straßennamen erzählen Geschichten	6,6	17015HA	20
Sa	23.05.2020	09:30	1x	Wraps und Co. Leckerer für Picknick und Party	14	34010HA	52
Sa	23.05.2020	15:30	1x	Sushi - eine japanische Köstlichkeit	22	34075HA	54
Sa	23.05.2020	10:00	1x	Nebenbei selbstständig - Workshop	35	51030HA	67
So	24.05.2020	17:00	1x	Schloss Saaleck - Führung um die Burganlage	5	17010HA	20
Do	28.05.2020	19:00	1x	Fit im Kopf - Da geht noch was	5	12025HA	10
Sa	30.05.2020	14:00	1x	Biologische Vielfalt im Hortus Aphrodite	10,5	16005HA	17
Mo	08.06.2020	19:30	1x	Jüdische Handschriften aus Franken	5	18013HA	23
Sa	20.06.2020	09:30	1x	Hausarbeiten, Seminararbeiten, wissenschaftl. Arbeiten*	37	52095HA	71
Sa	20.06.2020	17:00	1x	Das Asperger-Syndrom - Beeinträchtigung oder Bereicherung?	9,5	36060HA	59
Sa	20.06.2020	09:00	1x	Leckerer zur Grillparty	16	34030HA	53
Mo	22.06.2020	18:00	1x	Was Sie schon immer über Wasser und Umwelt wissen wollten	3	17020HA	20
Do	25.06.2020	19:00	1x	Selbstbestimmt vorsorgen - wer möchte das nicht?	0	13035HA	14
Sa	27.06.2020	10:00	1x	Rund um den Truppenübungsplatz	29,5	32005HA	40
Sa	27.06.2020	10:30	1x	Vegane indische Küche	14	34095HA	55
Sa	04.07.2020	14:00	1x	Grünes Klassenzimmer im Hortus Aphrodite	12	16010HA	76
Do	09.07.2020	19:00	1x	Auf jüdischen Spuren unterwegs in Westheim	0	18016HA	24
Sa	18.07.2020	09:00	1x	Geführte MTB-Tour zur Bayerischen Schanz	39,5	32010HA	40

Verzeichnis der Kursorte

Bad Bocklet

Museen Schloss Aschach	Schlossmühle	97708 Bad Bocklet - Aschach
Grund- und Mittelschule Bad Bocklet	Schulstraße 11	97708 Bad Bocklet
Wandelhalle	im Kurpark	97708 Bad Bocklet
Reha-Zentrum	Frankenstr. 36	97708 Bad Bocklet

Bad Brückenau

Georgi-Kurhalle	Ernst-Putz-Str.11	97769 Bad Brückenau
Musikschule (vhs-Raum)	Ernst-Putz-Straße 9	97769 Bad Brückenau
Tourist Information	Alter Rathausplatz 1	97769 Bad Brückenau

Bad Kissingen

Anton-Kliegl-Mittelschule	Eingang Pfalzstraße	97688 Bad Kissingen
Ballinghaus	Prinzregentenstr. 5	97688 Bad Kissingen
Gymnasium, Turnhalle	Steinstraße 18	97688 Bad Kissingen
Hallenschwimmbad	Reithausplatz 1	97688 Bad Kissingen
Katholisches Gemeindezentrum	Hartmannstraße 2	97688 Bad Kissingen
Littmann-Atelier (Arkadenbau)	Ludwigstraße 2	97688 Bad Kissingen
Museum Obere Saline	Obere Saline 20	97688 Bad Kissingen
Parkwohnstift	Heinrich-von-Kleist-Str. 12	97688 Bad Kissingen
Rot-Kreuz-Haus	Am Steingraben 6	97688 Bad Kissingen
Seminarzentrum im Salinenblick	In der Au 50	97688 Bad Kissingen
Sinnberg-Grundschule, Turnhalle	Zugang und -fahrt über Veit-Stoß-Straße	97688 Bad Kissingen
Sparkassen-Pavillon	Von-Hessing-Straße 10	97688 Bad Kissingen
Staatliche Berufsschule	Seestraße 11	97688 Bad Kissingen - Garitz
Staatliche Realschule, Turnhalle	Bibrastraße	97688 Bad Kissingen
Stadtbücherei	Rathausplatz 5	97688 Bad Kissingen
Tanzstudio Drosd-Tessari	Groppstraße 5	97688 Bad Kissingen
Trabert (ehem. Schuhfabrik)	Mellrichstädter Str. 33	97640 Stockheim
Treff im Turm (Parkhaus Zentrum)	Hemmerichstraße	97688 Bad Kissingen
vhs-Gebäude	Maxstraße 20a	97688 Bad Kissingen

Burkardroth

Alte Schule Stangenroth	Schulplatz 5	97705 Burkardroth
Alte Schule Stralsbach	In der Strütt 6	97705 Burkardroth
Mittelschule Burkardroth	Am Brunnenpfad 11	97705 Burkardroth
Pfarrheim Burkardroth	Am Marktplatz 11	97705 Burkardroth
Privat	Einsiedelstraße 24	97705 Burkardroth - Oehrberg

Ebenhausen

Altes Rathaus	Schloßstraße 14	97714 Ebenhausen
An der Riedelgrube	Parkplatz „Am Brennofen“	97714 Ebenhausen
John-Bauer-Museum	Kirchstraße 1	97714 Ebenhausen
Turnhalle	Friedhofstraße	97714 Ebenhausen

Eltingshausen

Gemeindesaal	St.-Martin-Straße 11	97714 Eltingshausen
Kulturscheune	Kissingener Straße 1	97714 Eltingshausen

Hammelburg

Alte Volksschule	Kirchgasse 10 (Eingang Hof)	97762 Hammelburg
Bürgerspital Hammelburg	Josef-Schultheis-Straße 1	97762 Hammelburg
Grundschule am Mönchsturm	Friedrich-Müller-Straße 19	97762 Hammelburg
Kellereischloss: Besprechungszimmer	Kirchgasse 4	97762 Hammelburg
Markthalle (hinter dem Rathaus)	Frobeniusstraße 2	97762 Hammelburg
Mittelschule	Friedrich-Müller-Straße 19 (neben der Grundschule)	97762 Hammelburg
Pfarrheim Hammelburg	Von-Hess-Str. 10	97762 Hammelburg
Pfarrheim Westheim	Paulstraße	97762 Hammelburg - Westheim
Saaletalbad Hammelburg	Am Sportzentrum 8	97762 Hammelburg
Saaletalhalle	Am Sportzentrum 10	97762 Hammelburg
Stadtbibliothek	Kirchgasse 4	97762 Hammelburg
Turnhalle	Kissinger Straße 80 (Hofeinfahrt)	97762 Hammelburg

Nüdlingen

Alte Schule (Eingang Kirchenhof)	Wurmerich	97720 Nüdlingen
Haus für Kinder	Wurmerich 23 (Unterer Eingang)	97720 Nüdlingen
Naturheilpraxis	Am Pfaffenpfad 11	97720 Nüdlingen
Praxis „Leben im Rhythmus“	Oberweg 30	97720 Nüdlingen
Schlossberg-Schule	Josef-Willmann-Straße 9	97720 Nüdlingen

Oberthulba

Grund- u. Mittelschule Thulbatal	Waldstraße 26	97723 Oberthulba
----------------------------------	---------------	------------------

Oerlenbach

Edeka-Markt	Am Kreisel 2	97714 Oerlenbach
Mittelschule	Schulstraße 10	97714 Oerlenbach
Wilhelm-Hegler-Halle	Am Feuerstein 37	97714 Oerlenbach

Rottershausen

Altes Rathaus	Domstraße 17	97714 Rottershausen
Privat	Domstraße 1	97714 Rottershausen
Turnhalle	Lindenstraße 2	97714 Rottershausen

Stockheim

Trabert (ehem. Schuhfabrik)	Mellrichstädter Str. 33	97640 Stockheim
-----------------------------	-------------------------	-----------------

Würzburg

Schmuckschmiede	Semmelstraße 77	97070 Würzburg
-----------------	-----------------	----------------

Kooperationspartner



Allianz Fränkisches Saaletal



Stadtbibliothek
Hammelburg



Bunter Buchladen
Hammelburg



Stadtbücherei
Bad Kissingen



Doka
Hammelburg e.V.



Verbraucherzentrale
Bayern



Europa-Union
Kreisverband
Hammelburg e.V.



Landkreis Bad Kissingen



Bayerisches Rotes Kreuz



-Mittelschule Hammelburg



Wild Media GmbH



Museum Herrenmühle
Hammelburg



Museum Obere Saline



Museen Schloss Aschach



Saaletalbad Hammelburg



Sparkasse Bad Kissingen



Bayer. Staatsbad
Bad Kissingen GmbH

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 auf dem Anmeldeformular 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 Anmeldedaten 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 Werbeformen 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 Landesmitelkursen 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: datschutz@stadt.badkissingen.de

Impressum:

Herausgeber und Programmredaktion:

Städtische Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg
vhs-Büro Bad Kissingen (V.i.S.d.P.)

Maxstraße 23
97688 Bad Kissingen
T +49 (0) 971 807-4210
F +49 (0) 971 807-4219
info@vhs-kisshab.de
www.vhs-kisshab.de



Layout, Satz und Gesamterstellung:

Mikado Werbeagentur Bad Kissingen

Konzeption: Raum II, München

Titelfotos: © Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH,

Foto: Dominik Marx

© Tourist Information / Stadt Hammelburg

Druck: Walz Druckcenter, Hammelburg

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Zustandekommen eines Vertrags

Der Vertrag zwischen TeilnehmerInnen und den Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg kommt mit der Anmeldung zustande. Die Kursgebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrages fällig. Es sind keine mündlichen Nebenabreden getroffen. Änderungen bedürfen der Schriftform.

Anmeldung

Die Anmeldung kann persönlich, schriftlich (Anmeldeformular), telefonisch (als Stammkunde) oder online erfolgen. Bei Minderjährigen müssen grundsätzlich die Erziehungsberechtigten die Anmeldung zum vhs-Kurs vornehmen. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen. Das Anmeldeformular befindet sich im Programmheft sowie in den zugehörigen vhs-Standorten und steht unter: <https://www.vhs-kiss-hab.de> zum Download bereit. Kurse, die nicht die Mindestteilnehmerzahl erreichen, müssen entweder abgesagt, gekürzt oder mit einer Aufzahlung der Kursgebühr belegt werden. Bei einer Aufzahlung ist keine Ermäßigung möglich.

Telefonische Anmeldungen sind nur möglich, sofern Ihr SEPA-Lastschriftmandat vorliegt. Die aktuelle Datenschutzerklärung und AGB gilt als anerkannt.

Online-Anmeldungen über die vhs-Homepage beinhalten bereits die Abfrage eines SEPA-Lastschriftmandats. Sie erhalten nur hier eine automatisch generierte Anmelde-Bestätigung. Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie nur dann benachrichtigt, wenn ein Platz freigegeben ist.

Anmeldevorgang

Zur Anmeldung wird das Anmeldeformular mit Kursnummer, Kurstitel, Name, Geburtsdatum, Anschrift und Telefonnummer der TeilnehmerInnen benötigt. Ist noch kein SEPA-Lastschriftmandat zum Einzug der Kursgebühr erteilt worden, muss das Mandat zusammen mit der Anmeldung vorgelegt werden. Das SEPA-Lastschrift-Formular befindet sich in der unteren Hälfte des Anmeldeformulars. Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben Ihrerseits oder ungerechtfertigten Widerrufs werden die Bankgebühren zu Lasten der Kontoinhaber/innen berechnet.

Mit der Anmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen an. Wenn nicht anderweitig vereinbart, sind Anmeldungen nur bis 3 Arbeitstage vor Kursbeginn möglich. Sind die Pflichtangaben Ihrer Anmelde-daten unvollständig, ist die Anmeldung nicht möglich. Bei Programmänderungen oder Ausfall des Kurses werden Sie telefonisch oder schriftlich benachrichtigt.

Informationen

Ist eine Mail-Adresse als Korrespondenz-Adresse hinterlegt, werden Programmänderungen in erster Linie auf diesem Weg mitgeteilt. Für das regelmäßige Prüfen der E-Mail Postfächer sind die Teilnehmer/-innen selbst verantwortlich.

Gebühren

Die Zahlung der Gebühren erfolgt bargeldlos per Bank-einzug mit SEPA-Lastschriftverfahren. Die fälligen Kursgebühren werden nach Beginn des Kurses zum 15. des darauffolgenden Monats abgebucht. Die Gebühren sind bei den jeweiligen Kursen vermerkt. Sie enthalten nicht die Kosten für Bücher und etwaiges Material.

Rücktritt und Erstattung

Kostenfreier Rücktritt von einem Kurs ist nur schriftlich (postalisch, Mail, Fax) bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Es gilt der Tag des Eingangs bei der vhs. Ein spätere

rer Rücktritt (weniger als 7 Tage vor Kursbeginn) muss schriftlich und unter Angaben von Gründen erfolgen. Kursteilnehmer erhalten auf schriftlichen Antrag die Kursgebühren anteilig erstattet, wenn sich ergibt, dass ein Teilnehmer aus von ihm nicht zu vertretenden Gründen (z. B. Krankheit, berufliche Verhinderung) nicht in der Lage ist, weiter an der Veranstaltung teilzunehmen. Die Gründe müssen mit einem Erstattungsantrag nachgewiesen bzw. glaubhaft gemacht werden (z. B. durch Attest eines Arztes, Bescheinigung des Arbeitsgebers). Rücktritt ist nur beim entsprechenden vhs-Standort möglich, nicht bei der Kursleitung! Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt oder Abmeldung. Die vhs behält sich bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl die Absage der Veranstaltung vor.

Lebensmittelkosten in Koch- und Backkursen

Die Kosten für Lebensmittel werden von der Kursleitung eingesammelt. Sie müssen auch für versäumte Kurse bzw. Kurstage bezahlt werden, wenn sich die TeilnehmerInnen nicht rechtzeitig (mind. 3 Arbeitstage vor Kursbeginn) abgemeldet haben.

Ermäßigung

Ermäßigungen erhalten Schwerbehinderte (ab 50%), Sozialhilfeempfänger (Grundsicherung), Studenten, Schüler, bei Vorlage entsprechender Ausweise. Ermäßigung kann gewährt werden für Sprachkurse und Kurse in Buchführung sowie in allen mit * gekennzeichneten Kursen.

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden nur ausgestellt, wenn 80 % des Kurses tatsächlich besucht wurden. Sie werden erst zum Ende des Kurses und nur binnen eines Jahres nach Kursende auf gesonderte Anfrage ausgestellt.

Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Siehe Datenschutzerklärung hier im Heft oder im Internet www.vhs-kiss-hab.de

Haftung

Für Schäden, Unfälle, Diebstähle usw., die den Teilnehmern-Innen vor, während oder nach den Veranstaltungen entstehen, übernehmen die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg keine Haftung. Auch nicht für Unfälle auf Wegen, in den Gebäuden und Unterrichtsräumen oder für den Verlust von Besitzgegenständen. Die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg übernehmen auch für Tippfehler im Programmheft keine Haftung. Für eigenschuldete Schäden an zur Verfügung gestellten Geräten müssen die TeilnehmerInnen aufkommen.

Hausordnung

Die Volkshochschule ist in allen Räumen Gast. Jeweilige Hausordnungen sind zu beachten. Das Rauchen ist nicht gestattet. In EDV-Kursen dürfen keine Speichermedien zur Anwendung kommen, wenn nicht ausdrücklich vom Kursleiter gefordert.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Auch die vhs-eigene Software darf aus Lizenzgründen nicht kopiert werden.

