



Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

Programm

Frühjahr / Sommer 2024
ab Februar

450 Kurse



Außenstellen

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



Jetzt anmelden
www.vhs-kisshab.de



EFQM[®]
VALIDATED BY
EFQM 2021

Inhaltsverzeichnis



Gesellschaft und Leben

Geschichte	6
Psychologie/Pädagogik	6
Tiere	8
Verbraucherfragen/Recht	9
Ökologie/Gesundes Wohnen/Garten.....	12
Sternenpark.....	15
Studium Regionale.....	16
Seniorenuniversität	19
UNIBUND	20



Kultur und Gestalten

Fotografie	20
Reisevorträge.....	21
Literatur	21
Theater	22
Musik.....	23
Künstlerisches und kreatives Gestalten	23



Gesundheit und Fitness

Körpererfahrung.....	27
Entspannung	31
Achtsamkeit	35
Bewegung/Gymnastik/Fitness.....	35
Ernährung/Kochen	42
Gesundes Leben/Gesundheitsförderung/ Kräuter.....	49
Genuss	51



Sprachen

Gebärdensprache	52
Deutsch	53
Englisch.....	53
Französisch	54
Italienisch	54
Russisch.....	54
Ukrainisch	55
Spanisch	55
Koreanisch	56



Beruf und Karriere

Berufliche Fachthemen.....	56
EDV.....	57
Kompetenzentwicklung	59
Sportbootführerschein/Segelfliegen	60



Familienkurse	61
Kinderkurse.....	62
Schwimmkurse	65



Kurse im Landkreis

Bad Bocklet.....	66
Bad Brückenau	66
Bad Kissingen	67
Burkardroth	72
Euerdorf	73
Hammelburg	73
Nüdlingen	78
Oberthulba	78
Oerlenbach.....	79



Onlinekurse

Eine Auswahl unserer Onlinekurse	80
--	----

Grundlegende Informationen

Verzeichnis der Kursorte	82
Wir kooperieren mit	84
Ihr Anmeldeformular	85
Informationen zum Datenschutz.....	86
Impressum	86
Unsere AGB	87

Liebe Freunde der Volkshochschule,

wir begrüßen Sie herzlich zum neuen Frühjahr-/Sommersemester 2024 an den Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg mit unseren sieben Außenstellen in Bad Bocklet, Bad Brückenau, Burkardroth, Euerdorf, Oberthulba, Oerelnbach und Nüdlingen. 460 vielfältige Bildungsveranstaltungen warten darauf, nun von Ihnen entdeckt zu werden.

2024 ist aus zwei Gründen ein besonders Jahr. Einerseits feiern wir das fünfjährige Bestehen unseres Verbundes und andererseits feiern wir das 75-jährige Jubiläum der Volkshochschule in Hammelburg.

Eine weitere Neuigkeit ist, dass unser Standort in Hammelburg ein neues Büro erhält. Im Laufe des Semesters werden die neuen Räumlichkeiten im Hammelburger Bürgerhaus bezogen – sowohl die Kursräume als auch das vhs-Büro werden zukünftig dort zusammen mit der Touristinfo, der Stadtbibliothek und dem Kulturamt zu finden sein.

Ein Blick zurück und auf die anstehenden Vorbereitungen machen deutlich, wie sich die Faktoren des Wandels und der Anpassungsfähigkeit in der Erwachsenenbildung niederschlagen. Denn das Wissen aus der Schule alleine reicht längst nicht mehr aus, um sich in der heutigen Welt zurechtzufinden. Genau diese Lücke möchte die vhs schließen und erfindet sich daher ständig neu. Nicht nur der digitale Wandel erfordert lebensbegleitendes Lernen, auch die Herausforderungen des Klimawandels verlangen Anpassungen. Deshalb ist unser großes Anliegen, aktuelle Trends und Neuerungen aufzuspüren, Altbewährtes zu erhalten und neue Kursformate und Vortragsthemen zu erarbeiten.

Das Besondere am Konzept Volkshochschule ist in unseren Augen auch die Nähe zum Mitmenschen. Von Mensch zu Mensch wird bei uns ein lebenslanges voneinander Lernen ermöglicht. Deshalb möchten wir an dieser Stelle auch Danke sagen an alle Kursleitungen, Teilnehmende und Freunde der Volkshochschule für ihre Teilnahme, ihren Einsatz und ihre Unterstützung. Unser Dank gilt insbesondere auch allen beteiligten Kommunen, die die Förderung der Erwachsenenbildung überhaupt erst ermöglichen. Gemeinsam arbeiten wir daran, dass Ihre regionale Volkshochschule jeden Tag ein bisschen attraktiver wird.

Wir wünschen allen einen guten Start in das neue Semester!

Ihr vhs-Team
der Städtischen Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

Informiert bleiben

Für das Frühjahr-/Sommersemester haben wir uns vorgenommen, auch einige Highlights ins Programm aufzunehmen, um den feierlichen Charakter zu untermalen. Nähere Details erfahren Sie im laufenden Semester. Folgen Sie uns auf unseren Kanälen in Facebook, Instagram oder treten Sie dem E-Mailverteiler unseres Newsletters bei, um keine Neuigkeiten mehr zu verpassen.



www.facebook.com/vhskisshab



www.instagram.com/vhskisshab

Online- Anmeldung

Auf www.vhs-kisshab.de können Sie Ihre Kurse direkt und schnell online buchen. Wie in anderen Onlineshops steht Ihnen ein Warenkorbsystem zur Verfügung.

Organisatorische Daten der zwei vhs-Zentralen im Landkreis

vhs-Büro Bad Kissingen

Rathausplatz 1
97688 Bad Kissingen
badkissingen@vhs-kisshab.de
T +49 (0) 971 807-4211
www.vhs-kisshab.de

Ansprechpartner/-innen:

Michael Balk Leiter
Bettina Bau Verwaltung

Öffnungszeiten

• während des Semesters

Montag und Dienstag 14 - 16 Uhr
Mittwoch bis Freitag 10 - 12 Uhr

Wohin mit dem Anmeldeformular?

Das ausgefüllte Anmeldeformular von Seite 85 können Sie zum nächstgelegenen vhs-Standort bringen – egal wo, egal für welchen Kurs.

Wie melde ich mich ohne Internet an?

Sie können sich persönlich oder schriftlich mit dem Anmeldeformular (Seite 85) an allen Standorten anmelden. Eine telefonische Anmeldung ist nur möglich, wenn Sie bereits Kurse bei uns besucht haben.

vhs-Büro Hammelburg

Frobeniusstraße 2
97762 Hammelburg
hammelburg@vhs-kisshab.de
T +49 (0) 9732 902-434
F +49 (0) 9732 902-5434
www.vhs-kisshab.de

Ansprechpartner/-innen:

Claudia Beyrle Geschäftsführerin
Kornelia Sikora Verwaltung
Ursula Bahmer Verwaltung

Öffnungszeiten

• während des Semesters

Montag bis Freitag 10 - 12 Uhr

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

■ unterrichtsfreie Tage | Semesterbeginn: 5. Februar 2024

vhs-Außenstellen

Den vhs-Außenstellen der Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg kommt eine ganz besondere Bedeutung zu. Die gute Zusammenarbeit auf politischer, technischer und menschlicher Ebene eröffnet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der vhs-Kurse flexible Anmeldemöglichkeiten für ein vielfältiges Kursangebot an einer Vielzahl von Veranstaltungsorten.

Zuständige vhs-Zentralen:

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



Bad Brückenau – HB

Rathausplatz 1
97769 Bad Brückenau
Michaela Queck
kulturbuero@bad-brueckenau.de
T 09741 804-55
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 – KN

Kissinger Straße 1
97720 Nüdlingen
Christina Ziegler
christina.ziegler@nuedlingen.de
T 0971 7271-40
Di. – Fr. 8:00– 12:00 Uhr
Di. 14:00– 15:30 Uhr
Do. 14:00– 17:30 Uhr



Bad Bocklet – KB

Kleinfeldlein 14
97708 Bad Bocklet
Christa Bauer/Maria Koch
volkshochschule@badbocklet.de
T 09708 9122-0
Mo. – Fr. 8:00– 12:00 Uhr
Do. 14:00– 18:00 Uhr



Oberthulba – KO

Kirchgasse 16
97723 Oberthulba
Alena Hack/Sabine Döpfert
volkshochschule@oberthulba.de
T 09736 8122-12
Mo. – Fr. 8:00– 12:00 Uhr
Mo. 14:00– 16:00 Uhr
Do. 14:00– 18:00 Uhr



Burkardroth – KD

Am Marktplatz 10
97705 Burkardroth
Veronika Roth
volkshochschule@markt-burkardroth.de
T 09734 9101-23
Mo. – Fr. 8:00– 12:00 Uhr



Oerlenbach – KL

Schulstraße 8
97714 Oerlenbach
Vanessa Parente
volkshochschule@oerlenbach.de
T 09725 7101-14
Mo. – Mi. 7:30– 12:00 Uhr
Do. 7:30– 13:00 Uhr
Mo. 14:00– 16:00 Uhr
Mi. 13:00– 18:00 Uhr



Euerdorf – HE

Hammelburger Str. 14
97717 Euerdorf
Ingrid Loh/Silke Hack
loh.ingrid@vg-euerdorf.de
hack.silke@vg-euerdorf.de
T 09704 9131-24
Mo. – Fr. 8:00– 12:00 Uhr
Do. 15:00– 18:00 Uhr



Wen spreche ich an und wo?

Den besten Service erhalten Sie bei den vhs-Standorten, wo der Kurs auch stattfindet. Ist in den vhs-Außenstellen niemand erreichbar, ist die zugehörige vhs-Zentrale ihr nächstliegender Ansprechpartner. Die Außenstellen können anhand der Endung der Kursnummer erkannt werden.



Weitere Informationen unter:
www.vhs-kisshab.de
www.facebook.com/vhskisshab



Gesellschaft und Leben



Geschichte

Hildegard von Bingen - Mystikerin und Dichterin

Kurs-Nr.: 11037HA

Dr. phil. Gerlinde Kraus

Dienstag, 30. April, 19.00 bis 20.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

6,- €

Hildegard von Bingen, die 1098 in Bernersheim bei Alzey als zehntes Kind der Gutsbesitzer Mechthild und Hildebert von Bernersheim geboren wurde, war Theologin, Komponistin, Künstlerin und Heilkundige. Zwischen 1147 und 1150 gründete sie das Kloster Rupertsberg und 1165 ein Filialkloster in Eibingen. In dem Vortrag geht es nicht nur um die praktischen Schwierigkeiten, mit denen sie sich auseinandersetzen hatte, sondern um die Betrachtung ihres gesamten Lebens, das in seinen Facetten, sei es im Hinblick auf ihr theologisches Denken, ihre Musik, ihre Bilder und ihr heilkundliches Wissen bis in unsere Zeit hineinwirkt. Mehr über ihr heilkundliches Wissen erfahren Sie bei der Führung mit Karin Maisel: Bibelpflanzenweg im Kloster Altstadt in Hammelburg (Kurs-Nr. 17120HA)

Der Französische Impressionismus, die Magie von Licht und Augenblick

Kurs-Nr.: 11075KG

Julia Meister-Lippert M.A.

Montag, 13. November, 16.00 bis 17.30 Uhr

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

5,- € Barzahlung an der Abendkasse

Der in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts in Frankreich entstandene Impressionismus ist heute eine der populärsten Kunstrichtungen. Die Gemälde Monets, Pissarros, Degas und Renoirs sind in allen großen Museen vertreten. Im 19. Jahrhundert jedoch reagierte das Publikum überwiegend mit Ablehnung, ja sogar mit Spott auf diese neue Art der Malerei. Die jungen Maler strebten hinaus ins Freie und arbeiteten dort unter den Bedingungen des natürlichen Lichts. Flüchtige Sinneseindrücke, Impressionen wurden auf den Bildern eingefangen, die den Betrachter teilhaben lassen an der Magie von Licht und Augenblick.



Psychologie/Pädagogik

Autismus verstehen - Besonderheiten der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung

Kurs-Nr.: 12003HA

Lebenshilfe e.V.

Referent und Termin standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und werden auf www.vhs-kisshab.de und über die Presse bekanntgegeben.

Lebenshilfswerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg

Autismus ist eine neurologische Entwicklungsstörung, die sich auf verschiedene Aspekte des täglichen Lebens auswirken kann. Insbesondere die Wahrnehmung und Informationsverarbeitung spielen eine zentrale Rolle. Menschen mit Autismus nehmen ihre Umwelt oft anders wahr als neurotypische Personen, was zu einzigartigen Herausforderungen und Stärken führen kann. Die Gesellschaft kann dazu beitragen, die Inklusion von Menschen mit Autismus zu fördern, indem sie sich bewusst macht, wie unterschiedlich Wahrnehmung und Informationsverarbeitung sein können. Durch eine unterstützende Umgebung und geeignete Kommunikationsmittel können Menschen mit Autismus ihr volles Potenzial entfalten und aktiv am Leben teilnehmen. Nähere Infos folgen auf der Homepage, sobald diese bekannt sind.

Anmelden können Sie sich auf www.vhs-kisshab.de oder bei Heike Breitenbach stellv. Vorsitzende des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V. telefonisch 0160 94464818 oder per Email: heike.breitenbach@lebenshilfe-hammelburg.de.

Eine Veranstaltung des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V. und des vhs-Büros Hammelburg

Mathe-Frust: Grundschüler als Eltern unterstützen

Kurs-Nr.: 12005HA

Neela Gerken

Donnerstag, 22. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

9,- €

Der Matheunterricht in der Grundschule legt die wichtigen Grundlagen für das Mathematikverständnis. Doch wenn beim Rechnen Schwierigkeiten auftreten, führen Hausaufgaben oft zu Streit, Enttäuschung und Tränen. Auch schlechte Noten frustrieren auf allen Seiten. Oft ist es für Erwachsene nicht nachvollziehbar, dass das Kind das Ergebnis der vermeintlich einfachen Rechenaufgabe „nicht sieht“. Als Sonderpädagogin, Lehrkraft und Nachhilfelehrerin habe ich zahlreiche Beispiele dafür erlebt. Aber es gibt Wege, wie es anders sein kann! Wir beschäftigen uns damit, wie Sie Ihr Kind auf seinem Weg in der Welt der Zahlen unterstützen können, ohne dass es zu Konflikten, Überforderung oder Verweigerung kommt. Gemeinsam wollen wir Wege finden, um die Schwierigkeiten der Kinder zu verstehen und sie so besser zu unterstützen. Der Kurs findet online statt: Angemeldete Teilnehmende erhalten einen Link kurz vor Kursbeginn.

ab 5 Teilnehmenden

Voraussetzung für die Teilnahme: idealerweise PC/Laptop sowie eine stabile Internetverbindung



Kindern Grenzen setzen - aber wie funktioniert das?

Christin Gabel

Dieser Kurs richtet sich an alle Eltern mit der Thematik „Wann und wie setze ich sinnvoll Grenzen in der Erziehung meines Kindes“. Wir schauen uns die grundlegenden unterschiedlichen Erziehungsstile an und überlegen, warum Grenzen in einer guten Erziehung wichtig sind. Hilfreiche Tipps & Tricks werden in diesem Kurs an die Hand gegeben.

Kurs-Nr.: 12011KN

Donnerstag, 18. April, 19.00 bis 20.00 Uhr
Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2,
Nüdlingen
10,- €

Kurs-Nr.: 12010KO

Dienstag, 7. Mai, 19.00 bis 20.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Klassenzimmer EG Nr. 07),
Waldstraße 26, Oberthulba
10,- €

Kurs-Nr.: 12012KN

Montag, 17. Juni, 18.00 bis 19.00 Uhr
Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2,
Nüdlingen
10,- €

Du und Dein Partner: Was habt ihr gemeinsam?

Malerei-Workshop für Paare

Dr. Diana Distler

Die Partnerschaft zweier Menschen ist eine besondere Form der Beziehung. Dieser Workshop erlaubt gemeinsam aus dem Alltag auszubrechen und hilft mit sehr einfachen Mal-Experimenten die eigene Beziehung aus einem ungewohnten neuen Blickwinkel zu betrachten. Die selbst kreierten originellen Bilder können gemeinsame oder unterschiedliche Wünsche und Ziele zum Ausdrücken bringen. Neben der eigenen Bildanalyse lernen Sie welche Faktoren, eine erfolgreiche Partnerschaft ausmachen können. Es sind keine malerischen oder zeichnerischen Vorkenntnisse nötig. Bitte mitbringen: Bitte bequeme und unempfindliche Kleidung mitbringen. Hinweis: Anmeldung nur für Paare.

Kurs-Nr.: 12019KN

Mittwoch, 21. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr
Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2, Nüdlingen
16,- € (zzgl. 5,- € Materialkosten pro Paar bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 12015KL

Mittwoch, 6. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
Mittelschule (Werkraum - Zi. 29), Oerlenbach
16,- € (zzgl. 5,- € Materialkosten pro Paar bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 12018KO

Mittwoch, 15. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Klassenzimmer EG Nr. 07), Waldstraße 26, Oberthulba
16,- € (zzgl. 5,- € Materialkosten pro Paar bar vor Ort)

Aussortieren, Aufräumen, Aufatmen - online

Kurs-Nr.: 12055HA

Neela Gerken

Dienstag, 20. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr
vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Wir haben alle zu viele Dinge - aber wie lässt sich das gut angehen? Reicht der Frühjahrsputz, ist die KonMari-Methode wirklich die beste Lösung und das Swedish Death-Cleaning zu radikal oder sollten wir uns einfach an den Prinzipien „Behalten, Weggeben, Verkaufen und Wegwerfen“ orientieren? Wir wollen uns über die Freuden und Wehen des Ordnungschaffens unterhalten und austauschen. Die leidenschaftliche Aussortiererin Neela Gerken vermittelt ihre liebsten Tipps und Tricks zum Ausmisten - ohne dabei dem radikalen Minimalismus zu verfallen - und alle Teilnehmenden sind eingeladen, sich ebenfalls einzubringen. Der Kurs findet online statt: Angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten einen Link kurz vor Kursbeginn. Ab 4 Teilnehmenden
Voraussetzung für die Teilnahme: idealerweise PC/Laptop sowie eine stabile Internetverbindung

Vortrag: Warum eine verarbeitete Geburt zum Mutterglück beiträgt

Kurs-Nr.: 12066KG

Johanna Wirsing

Samstag, 16. März, 10.00 bis 12.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Fast jede dritte Mutter in Deutschland erlebt den Geburtsprozess als traumatisch, fühlt sich überrollt, überfordert, alleine gelassen, fremdbestimmt, ohnmächtig. Das hinterlässt Spuren in der Psyche und viele versuchen diese Erfahrung zu verdrängen. Inhalt des Vortrags wird sein, warum es sich lohnt das Erlebte emotional zu verarbeiten, welche positiven Auswirkungen das mit sich bringt und welche praktischen Wege zur Verarbeitung es gibt.

Vortrag: Kraft der Gefühle

Kurs-Nr.: 12068KG

Johanna Wirsing

Freitag, 15. März, 18.00 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Gefühle beeinflussen unser Leben. Wir jagen den angenehmen Gefühlen nach und versuchen die scheinbar negativen zu vermeiden. Doch in allen steckt eine Kraft. Deshalb ist es wichtig zu wissen, was Gefühle sind, weshalb es sie gibt und wie sie die Persönlichkeitsentwicklung unterstützen können. Die Heilpraktikerin und Physiotherapeutin vermittelt in diesem Kurs wertvolle Informationen, praktische Tipps und Impulse zum Thema „Gefühle“.



**Seminare für pflegende Angehörige -
Tipps für die Bewältigung der alltäglichen Aufgaben:
Demenz verstehen**
Kurs-Nr.: 12070HA

Erika Zismann

Samstag, 20. April, 14.00 bis 15.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
12,- €

Personen mit Demenz verändern sich im Laufe ihrer Erkrankung unterschiedlich. Bezugspersonen werden oft mit ungewöhnlichem Verhalten konfrontiert und müssen sich dieser Herausforderung stellen. In der täglichen Versorgung kann dies schnell überfordern. Dieses Seminar hilft das Verständnis für die Betroffenen zu gewinnen und erleichtert den Umgang mit der Demenz. An diesem Tag werden die krankheitsbedingten Veränderungen und mögliche Umgangsweisen damit besprochen. Am Ende finden Frage-Antwort-Diskurs und der Erfahrungsaustausch der Pflegepersonen untereinander statt.

Die Kursleiterin ist Pflegelehrerin an einer Berufsfachschule für Pflege in Würzburg.

ab 4 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Betreuungsreform seit 01.01.2023 - was müssen Betreuer wissen

Kurs-Nr.: 12076HA

Referent und Termin standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und werden auf www.vhs-kisshab.de und über die Presse bekanntgegeben.

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg
kostenfrei

Zum 1. Januar 2023 trat das Gesetz zur Reform des Vormundschafts- und Betreuungsrechts in Kraft. Es stärkt die Selbstbestimmung von betreuten Menschen und die Qualität der rechtlichen Betreuung. Das neue Recht bringt wichtige Verbesserungen für Betreute sowie für Betreuerinnen und Betreuer. Was das im Einzelnen bedeutet, erklärt der Referent anhand zahlreicher Beispiele.

Eine Veranstaltung des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V. und des vhs-Büros Hammelburg

Persönliches Budget - Fachvortrag

Kurs-Nr.: 12078HA

Referent und Termin standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und werden auf www.vhs-kisshab.de und über die Presse bekanntgegeben.

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg

Seit dem 1. Januar 2008 besteht in Deutschland ein Rechtsanspruch auf das Persönliche Budget. Der Vortrag gibt Einblicke in das Instrument des Persönlichen Budgets, das mögliche Leistungsspektrum, das Antragsverfahren und die Abfolge der Umsetzung. Was ist das Persönliche Budget, was kann ich damit machen, wo und wie bekomme ich ein Persönliches Budget?

Eine Veranstaltung des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V. und des vhs-Büros Hammelburg

Inklusion - eine Illusion?!

Kurs-Nr.: 12205HA

Referent und Termin standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und werden auf www.vhs-kisshab.de und über die Presse bekanntgegeben.

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg

Nähere Infos folgen auf der Homepage, sobald sie vorliegen.

Eine Veranstaltung des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V. und des vhs-Büros Hammelburg



Tiere

Körpersprache Hund - sehen und verstehen

Kurs-Nr.: 12220KG

Barbara Geldner

Dienstag, 12. März, 18.30 bis 19.30 Uhr

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

8,- €

Unsere Hunde kommunizieren meist sehr deutlich mit ihrer feinen Körpersprache. Wenn wir diese lesen können, verstehen wir Hunde besser und können passend (re-)agieren. Auch Menschen mit Angst vor Hunden kann dies helfen, gelassener mit Hundebegegnungen umzugehen. Wir lernen anhand von Videos und Fotos die Grundlagen zum Erkennen von defensivem / offensivem Verhalten, Konfliktzeichen, Stress-Symptome u.v.m.

Hinweis: Hunde bleiben zu Hause

Hundesprache sehen und verstehen

Kurs-Nr.: 12225HA

Barbara Geldner

Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 2x

Beginn: 17. April

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

12,- €

Geh' mit auf einen Video-Spaziergang. Wir schauen intensiv auf das Verhalten der Hunde. Welche Signale gibt er, die von uns leicht übersehen werden? Worauf kannst du achten, wenn Hunde sich begegnen oder miteinander spielen? Welche Situationen sind problematisch oder könnten es werden? Nach dem Kurs wirst du deinen Hund besser einschätzen können. Für den zweiten Abend können vorab gerne eigene Videos zur Analyse eingereicht werden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis: Hunde bleiben zu Hause

Kurse mit Pferden
siehe Seite 32-33



Hundebegegnungen – Alles easy oder knallt's gleich?

Kurs-Nr.: 12230HB

Barbara Geldner

Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 2x

Beginn: 6. Mai

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
12,- €

Bei Gassi-Runden triffst du immer wieder auf andere Hunde. Jedes Mal die gleiche Sorge: Vertragen sich die Tiere? Soll ich es drauf ankommen lassen? Im Kurs schauen wir auf die Körpersignale der Hunde. Wir lernen, wie wir im Vorfeld einschätzen können, ob sich die Fellnasen vertragen oder ob wir doch lieber Abstand halten sollten. Am zweiten Abend können Videos und Fotos zur Analyse durch die Hundeeexpertin mitgebracht werden.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis: Hunde bleiben zu Hause



Verbraucherfragen/Recht

Rund um Schwangerschaft und Geburt

Schwangerschaftsberatung Gesundheitsamt Bad Kissingen

Schwangerschaft und Geburt bringen einschneidende Veränderungen mit sich und stellen werdende Eltern häufig vor große Herausforderungen. Vor allem sind auch viele Entscheidungen zu treffen, wie z.B. Dauer und Aufteilung der Elternzeit, Elterngeldvariante, Geburtsort und vieles mehr. Die staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Gesundheitsamt des Landratsamts Bad Kissingen informiert über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten und gibt einen grundlegenden Überblick über Hebammenleistungen, Kinderbetreuungsmöglichkeiten und alles, was mit der Schwangerschaft und Geburt im Zusammenhang steht.

Kurs-Nr.: 13000KG

Dienstag, 19. März, 18.00 bis 19.30 Uhr

Landratsamt (Gr. Sitzungssaal), Obere Marktstraße 6,
Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 13001KG

Dienstag, 25. Juni, 18.00 bis 19.30 Uhr

Landratsamt (Gr. Sitzungssaal), Obere Marktstraße 6,
Bad Kissingen

Dies ist eine Kooperationsveranstaltung der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Gesundheitsamt des Landratsamtes Bad Kissingen mit den Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg.

Sicher online shoppen - Tipps für den sicheren Einkauf im Internet

Kurs-Nr.: 13005HB

BayernLab Bad Neustadt

Dienstag, 18. Juni, 18.00 bis 19.30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

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

Onlinebanking - aber Sicher! – Informationsabend

Kurs-Nr.: 13006KG

Herbert Wehner

Dienstag, 12. März, 18.00 bis 19.30 Uhr

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

kostenfrei

Onlinebanking macht Bankgeschäfte einfacher und flexibler. Schriftlich Überweisungsträger auszufüllen und abzugeben ist nicht mehr notwendig. Überweisungen und andere Transaktionen können bequem und sicher von zu Hause an Ihrem PC oder Tablet erledigen. Neben Tipps zum Sicheren Onlinebanking werden auch allgemeine Funktionen erklärt: Kontostand und Kreditkartenumsätze einsehen, Überweisungen ins In- und Ausland, Terminüberweisungen, Daueraufträge und Stornierungen, Kauf und Verkauf von Wertpapieren, alternative Onlinebankingmöglichkeiten.

Im Alter sicher leben –Keine Chance den Betrügern und Trickdieben

Matthias Kleren

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

Kurs-Nr.: 13005KD

Matthias Kleren

Dienstag, 27. Februar, 16.00 bis 17.30 Uhr

Mittelschule (Klassenzimmer), Friedenstraße 4, Burkardroth

Kurs-Nr.: 13006KL

Dienstag, 7. Mai, 16.00 bis 17.30 Uhr

Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

Kurs-Nr.: 13007KN

Dienstag, 14. Mai, 16.00 bis 17.30 Uhr

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2,
Nüdlingen

Vortrag: „Fahrplanlesen leicht gemacht“

Kurs-Nr.: 13010KG

Tina Büdel Landkreis Bad Kissingen

Donnerstag, 4. Juli, 19.00 bis 20.30 Uhr

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

Kostenlos (Anmeldung erforderlich)

Mal eben per Bus zum Arzttermin fahren oder am Wochenende auf den Kreuzberg? Das ist manchmal gar nicht so leicht. Denn auf Busfahrplänen stehen viele Informationen. Im Vortrag erfahren Sie, wie Sie die passende Fahrt finden und beim Fahrplanlesen den Überblick behalten. Referentin Diplom-Geografin stellt den Teilnehmenden verschiedene Fahrpläne vor. Sie lernen praktische Werkzeuge zur Suche von Busverbindungen kennen, und erfahren, wie sie Rufbusse bestellen können.

In Kooperation mit dem Projektmanagement Mobilität und Versorgung des Landkreises Bad Kissingen



Kursreihe: Geldanlage mit ETFs
Modulare Kursreihe: Modul 1 bis 4 wählbar
Kurs-Nr.: 13014KG

Harald Gabel

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
49,50 € für Modul 1 bis 4 (Sie sparen 6 € beim Buchen
aller Module)

ETFs werden immer mehr auch von Privatanlegern für ihre Geldanlage entdeckt. Bei rund 2.400 Produkten stellt sich die Frage, welchen ETF soll ich kaufen? Wo kauft man ETFs? Wieviel Kapital wird benötigt? Sind ETFs denn auch sicher? Was ist der Unterschied zu einem klassischen Fonds? Warum auf einen Index setzen, wenn ich selbst Aktien kaufen kann? Um die Teilnehmer auf den gleichen Wissensstand zu bringen, werden im ersten Modul die Grundlagen der Geldanlage mit ETF erläutert (Die Teilnahme am Modul 1 ist Pflicht). Modul 2, 3 und 4 kann auch einzeln dazu gebucht werden: Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

13. April - 09.30 Uhr bis 12.00 Uhr
Modul 1 - Grundlagen der Geldanlage - 19,50 €

13. April - 13.15 Uhr bis 15.15 Uhr

Modul 2 - Aktien-ETFs - 12,00 €

20. April - 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Modul 3 - Anleihen- und Geldmarkt-ETFs - 12,00 €

20. April - 13.15 Uhr bis 15.15 Uhr

Modul 4 - Rohstoff-, Krypto- und sonstige ETFs - 12,00 €

Hinweis: Die genauen Beschreibungen der Einzelnen Module sind auf www.vhs-kisshab.de zu finden.

Finanztips für Familien

Kurs-Nr.: 13015KG

Ulrike Schwab

Montag, 6. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
8,- €

Die meisten Familien sorgen zu viel oder zu wenig vor. Gerade für Familien ist es wichtig entscheidende Risiken zu kennen, diese adäquat abzusichern und sich von unnötigen Versicherungen zu trennen. Zudem sollte über der Kindererziehung die eigene Absicherung für das Rentenalter nicht vergessen werden. Das alles wird erläutert, ebenso wie sinnvolle Förderungen und die Frage wer Familien in diesen Themen unabhängig, kompetent und verantwortungsvoll beraten kann.

Existenzielles Finanzwissen für Berufsstarter, Schüler und Studenten

Kurs-Nr.: 13016HA

Ulrike Schwab

Montag, 22. April, 19.00 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
8,- €

Welche Absicherungen sind als Schüler, Student oder Berufsstarter zwingend notwendig? Was ist dabei unbedingt zu beachten? Mit welchen kann ich warten, ohne hohe Nachteile in Kauf nehmen zu müssen? Wie unterstützt der Staat mit entsprechenden Förderungen meine Vermögensbildung? Was ist unter sinnvoller Geldanlage zu verstehen? In wieweit bin ich von der Inflation betroffen? Wer kann mich unabhängig beraten und bei Änderungen in privater und beruflicher Hinsicht weiterhin kompetenter und verantwortungsvoller Ansprechpartner in Finanzthemen sein? Der Kurs ist keine Werbeveranstaltung. Das Hauptaugenmerk liegt auf der unabhängigen und verbraucher-schützerischen Sichtweise, damit gerade Berufsstarter, Schüler und Student gut vorbereitet, die richtigen Entscheidungen treffen können.

Der Partner ist keine Altersversicherung

Ulrike Schwab

Die finanzielle Absicherung im Alter ist für Frauen ein wichtiges Thema. In jungen Jahren ist die Rente weit weg, dann steht die Kindererziehung im Mittelpunkt und mit 40+ ist es zu spät vorzusorgen? So haben Frauen, die durchschnittlich länger leben als Männer, häufig geringere Rentenanwartschaften und Vermögensbildung ist für sie umso wichtiger, um Altersarmut zu verhindern. Lernen Sie also, Ihre Finanzen selbst in die Hand zu nehmen, denn ein Partner ist keine Altersvorsorge!

Kurs-Nr.: 13020KG

Montag, 15. April, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
8,- €

Kurs-Nr.: 13022HA

Montag, 19. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
8,- €

Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko

Kurs-Nr.: 13025KG

Ulrike Schwab

Montag, 17. Juni, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
8,- €

Wer seinen Lebensunterhalt im Alter sichern möchte, kommt ums Sparen nicht herum. Aber wie? Bei niedrigen Zinsen führt die Inflation zu Kapitalverlust. Aktienmärkte sind sprunghaft und unsicher. Welche Konzepte gibt es also? Wie sieht Vermögensoptimierung aus? Wer berät und begleitet unabhängig? Der Kurs ist keine Werbeveranstaltung, sondern bereitet Sie unabhängig und im Sinne des Verbraucherschutzes darauf vor, richtige Entscheidungen treffen zu können.

Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen

Kurs-Nr.: 13030KG

Ulrike Schwab

Montag, 26. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
8,- €

Die eigene Arbeitskraft ist das größte Vermögen der meisten Menschen. Rechnet man sein Bruttoeinkommen bis zum Rentenbeginn hoch, dann kommt so mancher über die Milliongrenze. Andererseits steigt die Zahl derer, die krankheitsbedingt nicht so lange arbeiten können. Für ab 1961 Geborene gibt es bei Berufsunfähigkeit kaum noch finanzielle staatliche Absicherung. Private Vorsorge ist also enorm wichtig und sollte früh begonnen werden. Lernen Sie im Kurs, was alles auf dem Weg bis zum Versicherungsschutz zu beachten ist und ob es Alternativen gibt.

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

Kurs-Nr.: 13035KB

Markus Dr. Roßmann

Dienstag, 16. April, 18.30 bis 20.30 Uhr
Henneberg-Sporthalle, Eckartspfad, Steinach
kostenfrei

In dem Vortrag soll anhand typischer Lebenssituationen das deutsche Erbrecht anschaulich erörtert und besprochen werden. Jedes Jahr wird erhebliches Vermögen vererbt. Die bestehenden rechtlichen Grundlagen sind dabei vielfach kaum bekannt, nicht selten bestehen sogar gravierend falsche Vorstellungen. Fehler sind gerade hier deshalb besonders



schwerwiegend, weil eine Korrektur im Todesfall nicht mehr möglich ist. Dann gilt das Gesetz oder die Verfügung von Todes wegen. Ob dies dann aber wirklich dem letzten Willen entspricht, ist oft sehr fraglich. Der Vortrag von Notar Dr. Markus Roßmann soll Licht in die derzeitige Rechtslage bringen. Es besteht die Möglichkeit für persönliche Fragen.

Digitaler Nachlass

BayernLab Bad Neustadt

Nahezu jeder ist im Internet aktiv und speichert dort seine Daten, hat ein E-Mail-Konto, verwaltet die Bankkonten online, kommuniziert über Messenger Dienste, ist Mitglied auf Social Media Plattformen oder hat Abos für Streaming Dienste (Amazon Prime, Netflix, Disney plus etc.). Alle Online-Accounts sind mit einem Passwort geschützt sein. Doch was passiert, wenn jemand durch Krankheit oder Tod seine Online-Accounts nicht mehr verwalten kann? Im Vortrag erfahren Sie Grundlegendes und Wissenswertes zum digitalen Nachlass und Sie erhalten Tipps, um Vorkehrungen zu treffen.

Kurs-Nr.: 13040HB

Dienstag, 5. März, 18.00 bis 19.00 Uhr
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 13050KB

Mittwoch, 20. März, 17.30 bis 19.00 Uhr
Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Wie kann ich selbstbestimmt vorsorgen - Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuung

Kurs-Nr.: 13070HA

Marco Brust

Mittwoch, 12. Juni, 18.30 bis 20.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Unfälle oder Krankheiten reißen einen aus dem gewohnten Alltag. Alltägliche Geschäfte können nicht mehr erledigt werden. Gut, wenn man eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung hat. In allen anderen Fällen braucht es eine schnelle Lösung: die gesetzliche Betreuung. Familienangehörige und Personen aus dem näheren sozialen Umfeld kennen die betroffene Person. Deshalb sucht das zuständige Betreuungsgericht zuerst im Kreise der Familie, Freunde und Bekannten nach geeigneten Betreuer/innen. Ehrenamtliche rechtliche Betreuer kümmern sich um die Belange und Angelegenheiten ihrer Betreuten. Es werden unterschiedliche Aufgabenkreise festgelegt, damit Bereiche wie Vermögen, Gesundheit, Aufenthalt etc. bearbeitet werden können. Außerdem werden erste Erfahrungen mit dem neuen Betreuungsrecht thematisiert. Der Dipl.-Sozialpädagoge (FH) Marco Brust vom ARV Unterfranken e. V. Betreuungsverein (BtG) klärt auf.

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung

Will Rauch

Malteser Hilfsdienst e.V.

Ihr Wille hat Bedeutung – auch wenn Sie ihn nicht mehr selbst äußern können. Wir alle – gleich welchen Alters – können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der wir selbst keine Entscheidungen mehr treffen können. Zunehmend mehr Menschen möchten für solche Lebens- und Behandlungssituationen mit einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung vorsorgen. Vielen fallen die mit dem Thema verbundenen Entschei-

dungsprozesse jedoch nicht leicht. Basierend auf den von der Ethikkommission der Malteser entwickelten Informationen und Vordrucken wird im Kurs Grundsätzliches zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung vermittelt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Block und Stift
In Kooperation mit dem ambulanten Hospizdienst der Malteser e.V.

Kurs-Nr.: 13075HA

Montag, 15. April, 16.00 bis 18.00 Uhr
Generationentreff Taubenschlag, Von-Hess-Str. 32, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 13080KL

Montag, 29. April, 16.00 bis 18.00 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

Patientenverfügung aus der Sicht eines Klinikarztes

Kurs-Nr.: 13091KL

Dr. med. Ulrich Hildenbrand

Montag, 18. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
14,- €

Dr. Ulrich Hildenbrand, Notararzt 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".

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Dr. Walter Kamp

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 werden die Unterschiede von Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung erörtert.

Kurs-Nr.: 13094HA

Dienstag, 19. März, 19.30 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
8,- €

Kurs-Nr.: 13095KO

Dienstag, 16. April, 19.00 bis 20.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Klassenzimmer EG Nr. 07), Waldstraße 26, Oberthulba
8,- €

„Letzte Hilfe“ Kurs Hospizverein Bad Kissingen e.V.

Michaela Maack; Michaela Kaiser

Im Kurs sprechen wir über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, natürlich werden auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht kurz angefügt. Erfahrene Hospizmitarbeiterinnen vom Hospizverein Bad Kissingen e.V. thematisieren mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses und wie wir sie lindern können. Zudem gehen wir darauf ein, wie man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden umgeht. Wir überlegen abschließend gemeinsam, wie man Abschied nehmen kann und besprechen unsere Möglichkeiten und Grenzen. Wie auch bei der Ersten Hilfe soll die „Letzte Hilfe“-Wissen zur humanen Hilfe und Mitmensch-



lichkeit in schwierigen Situationen vermitteln. Keine Kursgebühr, Spenden für den Hospizverein Bad Kissingen e.V. willkommen.
Bitte mitbringen: Materialkosten für die Patientenverfügung 2,- € und für die SOS Notfalldose 2,50 €
In Kooperation mit Hospizverein Bad Kissingen e.V.

Kurs-Nr.: 13098HA

Montag 19.02. und Mittwoch 21.02. 18.00 bis 20.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 13099KD

Montag, 22. April 18.00 bis 20.30 Uhr
Mittwoch, 24. April 18.00 bis 20.30 Uhr
Pfarrheim Burkardroth, Am Marktplatz 11, Burkardroth
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

**„Letzte Hilfe“ Kurs professionell
Workshop für Menschen im Gesundheitswesen
Kurs-Nr.: 13100KG**

Hospizverein Bad Kissingen e.V.
Rita Hillenbrand; Nadja Seufert
Samstag, 13. April, 8.30 bis 18.00 Uhr
Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,
Bad Kissingen
80,- € (inkl. Materialkosten)
Der Letzte Hilfe Kurs professionell richtet sich an alle Menschen, die im Gesundheitswesen tätig sind und keine Palliative Care Weiterbildung haben. Im Rahmen des Schultages haben Sie die Möglichkeit die Haltungsansätze aus der Hospiz- und Palliativarbeit kennenzulernen und in Kleingruppen während der Fallarbeit zu vertiefen. Die Schulung dauert einen Arbeitstag und wird multiprofessionell durchgeführt. Zur Vertiefung des Erlernten gibt es ein Kursbuch für die Teilnehmenden. Die Teilnahme wird per Zertifikat bestätigt. Eine Kostenübernahme durch den Arbeitgeber kann angestrebt werden.
Bitte mitbringen: Schreibmaterialien
Hinweis: Für die Verpflegung in der Mittagspause (45 Min.) muss selbst gesorgt werden.
In Kooperation mit Hospizverein Bad Kissingen e.V.

**Trauerbegleitung - Warum trauern so wichtig ist
Informationsveranstaltung**

Kurs-Nr.: 13103KG
Vanessa Vieweg
Donnerstag, 22. Februar, 17.30 bis 19.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Bei der Veranstaltung wird das Thema „Sterben, Tod und Trauer“ nähergebracht und wertvolle Denkanstöße, neue Blickwinkel aufgezeigt und die Teilnehmenden mit der Thematik vertraut gemacht. Denn Trauer und Trauerbegleitung sind im Leben wichtig. Diese Themen zuzulassen und durch die Trauer zu gehen, nachdem man einen geliebten Menschen verloren hat, ist ein wichtiger Prozess, der durch die Informationen dieser Veranstaltung gezielt begleitet werden kann.

**Telemedizin und E-Health – Was kann digitale Gesundheitsversorgung
Kurs-Nr.: 13105HA**

Kimberly May
Montag, 11. März, 19.00 bis 20.30 Uhr
ZTM, Münchner Str. 5, 4. OG, Bad Kissingen
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)
Was ist Telemedizin? Wer kann sie anwenden? Welche Bedeutung hat sie für Arzt und Patient? Wir klären diese Fragen und nehmen Sie mit in die Welt von Telemedizin und E-Health. In einem kurzen Vortrag lernen Sie die Grundlagen zur Funktionsweise und Anwendung kennen, ehe wir uns im Anschluss Möglichkeiten und Systeme live im Showroom ansehen. Patienten, die vor dem Rettungswagen in der Klinik sind, der Blutdruck, der per Klick in die Arztpraxis gelangt oder die Höhenangst, die digital therapiert wird. Womöglich wurden auch Sie schon telemedizinisch versorgt?
Ein Kooperationsprojekt mit dem Landkreis Bad Kissingen und dem ZTM Bad Kissingen - gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

Elektronische Patientenakte (ePA), e-Rezept, und Elektronische Gesundheitskarte - Was muss ich als Patient wissen?

Kurs-Nr.: 13125HA
Kimberly May
Montag, 10. Juni, 19.00 bis 20.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)
Unser Gesundheitswesen wird an vielen Stellen digitaler. In einigen Regionen lassen sich Medikamente in der Apotheke bereits über ein elektronisches Rezept (e-Rezept) per Smartphone abholen. Viele Krankenkassen stellen zukünftig eine elektronische Patientenakte bereit, mit der Patienten ihre Gesundheitsinformationen und Befunde per App organisieren können. Über Ihre elektronische Gesundheitskarte können Sie schon jetzt Ihren Medikationsplan digital mit sich tragen. Wir möchten Ihnen eine Einführung geben in all das, was bereits möglich ist und einen Ausblick auf das, was noch kommt.
Ein Kooperationsprojekt mit dem Landkreis Bad Kissingen und dem ZTM Bad Kissingen - gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege

 **Ökologie / Gesundes Wohnen / Garten**

Vogelfreundliche Gartengestaltung

Kurs-Nr.: 15010HA
Thomas Weimar
Freitag, 3. Mai, 19.30 bis 21.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
8,- €
LBV Bayern und LfL Landesanstalt für Landwirtschaft Bayern tragen seit 2022 gemeinsam das Projekt „Vogelfreundlicher Garten“. Eine Plakette zeigt, dass der Garten erfolgreich bewertet wurde. Vogelfreundliche Gärten orientieren sich in Konzeption und Anlage des Gartens an den Lebensräumen von Vögeln. Sie unterstützen Artenvielfalt und Biodiversität im privaten Garten. Der Vortrag zeigt am Beispiel von ca. 2 Dutzend einfachen Naturelementen, wie ein Garten ganz oder in Teilen vogelfreundlich gestaltet werden kann. Thomas Weimar ist ausgebildet als Gartenbewerter für vogelfreundliche Gärten beim LBV Bayern und als Tester für Naturgärten bei Naturgarten e.V.



Besichtigung des vogelfreundlichen Gartens

Hortus Aphrodite

Kurs-Nr.: 15015HA

Thomas Weimar

Samstag, 4. Mai, 15.00 bis 17.00 Uhr

Treff: Otto-von-Bamberg Str. 5, Aura an der Saale

5,- €

HORTUS Aphrodite ist ein Naturgarten, der 2022 vom LBV Bayern die Auszeichnung „Vogelfreundlicher Garten“ erhielt. Im gleichen Jahr erhielt er ebenfalls die Auszeichnung „Bayern blüht“ der LWG Landesanstalt für Weinbau und Gartenbau. Private Gärten können einen wichtigen Beitrag leisten, um für Biodiversität und Artenvielfalt Sprungbretter und Lebensinseln anzubieten. Die Führung zeigt, wie mit einfachen Maßnahmen solche Lebensräume entstehen können und erklärt Zusammenhänge. Natur und Seele hängen eng zusammen. So tut der Naturgärtner automatisch etwas für seine Gesundheit.

Thomas Weimar ist ausgebildet als Gartenbewerter für vogelfreundliche Gärten beim LBV Bayern und Tester für Naturgärten bei Naturgarten e.V.

Selbstversorgergarten mit Permakultur

Kurs-Nr.: 16021HA

Christoph Hack

Samstag, 20. Juli, 14.00 bis 15.30 Uhr

Treff: Wasserungsweg 32, Aura an der Saale

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Sie sehen fruchtbare Hügelbeete mit viel Mulch, Pflanzengemeinschaften wie drei Schwestern und Terra Preta-Herstellung und Verwendung. Der Kursleiter informiert über den Einsatz von effektiven Mikroorganismen beim Kompost und zur Bodenbelebung. Im vielfältigen Selbstversorgergarten wird jede Menge Gemüse angebaut, der Schwerpunkt liegt auf Paprika, Chili und Tomaten. Christoph Hack hat Tipps und Tricks parat, wie Gemüseanbau auch bei Trockenheit gelingt.

Die Hühner kommen!

Kurs-Nr.: 15020HB

Hermann Fien

Dienstag, 12. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau

16,- €

Seit ca. 10.000 Jahren lebt der Mensch mit Hühnern und macht sie sich zu Nutze. Woher kommen sie? Wie leben sie? Was fressen sie? An anschaulichen Beispielen zeigt Hermann Fien den Tagesablauf und die Bedürfnisse der Tiere auf. Er macht nachvollziehbar, welche Auswirkungen die Tierhaltung auf die Tiere hat, aber auch, welche positiven Effekte für den Halter/die Halterin entstehen können - angefangen bei eigenen frischen Eiern bis hin zur Verringerung des Biomülls.

Gehölzschnitt: Theorie und Praxis

Kurs-Nr.: 15035HA

Kevin Hartmann

Theorie: Freitag, 26.01.24; 18.00 bis 21.00 Uhr und

Praxis: Samstag, 27.01.24; 13.00 bis 16.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

35,- €

Im Kurs lernen Sie den fachgerechten Schnitt von Gehölzen. Bevor Sie Ihr erworbenes Wissen am zweiten Tag unter Anleitung in der Praxis (voraussichtlich Schnitt von Obstbäumen einer Streuobstwiese) anwenden können, erfahren Sie am ersten Tag theoretische Grundlagen, die beim Schnitt von Gehölzen zu beachten sind. Hierbei soll Ihnen vor allem ein Auge für die Wuchseigenschaften verschiedener Gehölztypen sowie ein Verständnis für die Gesetzmäßigkeiten des

Gehölzwachstums vermittelt werden. Damit sind Sie 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 der interkommunalen Allianz Fränkisches Saaletal e.V.

Mit Spaß das Leben entrümpeln

Kurs-Nr.: 15050KB

Margarete Gold

Mittwoch, 28. Februar, 18.30 bis 20.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

15,- €

Sie erhalten Tipps, wie Sie sich von unnötigem Ballast befreien und Ihr Leben wieder in Schwung bringen. Denn wer hat keine unaufgeräumten Schubkästen, Regale oder ganze Schränke voller Kram zu Hause? In unserer Konsumgesellschaft nicht selten, führt dies zu einem Energiestau sowohl in der Wohnung als auch im Leben selbst.

Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Kurs entwickelt vom WWF und Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen und Mensch

Kurs-Nr.: 16015HA

Norbert Jenkner

Felix Papsch, Naturerlebniszentrum Rhön

Philipp Spitzner, Klimaschutzmanager, Stadt Hammelburg

Alexander Zink, Klimaschutzmanager, Landkreis Bad Kissingen

Montag, 8. April, 18.30 bis 21.30 Uhr;

Landratsamt Bad Kissingen, kl. Sitzungssaal

Montag, 15. April, 18.30 bis 21.30 Uhr

Alte Volksschule Hammelburg

Montag 6. Mai, 18.00 bis 20.00 Uhr,

Zoom-Link (deutschlandweit)

Montag, 13. Mai 18.30 bis 21.30 Uhr,

Markthalle am Buttenmarkt, Hammelburg

Dienstag, 4. Juni, 18.00 bis 20.00 Uhr,

Zoom-Link (bayernweit, Fokus Mobilität)

Montag, 10. Juni, 18.30 bis 21.30 Uhr,

Landratsamt Bad Kissingen, kl. Sitzungssaal

Bad Kissingen, Hammelburg und online

25,- € (max. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

Anmeldung erforderlich)

Welche Auswirkungen hat der Klimawandel in Ihrer Region?

Wie begegnet Ihre Kommune den Folgen des Klimawandels?

Wie können Sie aktiv zum Klimaschutz beitragen? Antworten

und Handlungsoptionen bietet der Kurs klimafit. Er vermittelt

neben wissenschaftlichen Grundlagen auch Informationen

über Veränderungen, die der Klimawandel in Ihrer Region mit

sich bringt. Außerdem können Sie sich mit Gleichgesinnten

und relevanten Akteur:innen in der Kommune vernetzen

und selbst aktiv werden. Dazu wird nicht nur das lokale

Klimaschutzmanagement eingebunden, sondern auch

Initiativen und Expert:innen aus der Region.

klimafit ist ein Projekt des WWF Deutschland, des Helmholtz-

Forschungsverbunds Regionale Klimaänderungen und

Mensch (REKLIM) und der Universität Hamburg. Das Projekt

klimafit wird seit dem 01.01.2022 im Rahmen der Nationalen

Klimaschutzinitiative vom Bundesministerium für Wirtschaft

und Klimaschutz (BMWK) aufgrund eines Beschlusses des

Deutschen Bundestages gefördert.



Interessiert? Aus organisatorischen Gründen bitten wir Sie, sich nach Möglichkeit mind. 2 Wochen vor Kursbeginn anzumelden.

Kursabend 3 und 5: Internetfähiges Endgerät wie Smartphone, Tablet, Laptop. Sie erhalten einen Zoom-Link für die Online-Veranstaltungen. Außerdem erhalten Sie zu Beginn einen Zugangslink zur vhs.cloud für Kursmaterial.

Eine Veranstaltung des vhs-Büros Hammelburg mit dem Klimaschutzmanagement der Stadt Hammelburg und des Landkreises Bad Kissingen

Alles Bio - oder was?

Kurs-Nr.: 16031HA

Dr. Maïke Hamacher

Dienstag, 5. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Ökolandbau und Bio-Lebensmittel, das bedeutet mehr als „nicht spritzen“! Doch was bedeutet Öko eigentlich? Woran erkenne ich Bio-Lebensmittel? Und welche Vorteile bringt Bio für Umwelt und Mensch? Dr. Maïke Hamacher, Projektmanagerin Ökomodellregion Rhön-Grabfeld, erklärt die Unterschiede und beleuchtet die regionalen Auswirkungen, die ein verändertes Kaufverhalten mit sich bringen.

In Kooperation mit der Öko-Modellregion Rhön-Grabfeld

Führung durch den bestehenden Bürgerwindpark „Langes Schiff Münnerstadt“ – Ausblick auf den geplanten „Interkommunalen Bürgerwindpark Bildhäuser Forst“

Kurs-Nr.: 16040HA

Norbert Schmäling

Nähere Infos und Termin standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und werden auf www.vhs-kisshab.de und über die Presse bekanntgegeben.

Treff: Nahe Münnerstadt wird noch bekanntgegeben.

Keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

Infos über regionale Windstromerzeugung mit Führung Norbert Schmäling ist Geschäftsführer der R3 Regional-Energie GmbH in Münnerstadt

Begleitprogramm Kurs Klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?



Rund ums Häusle

Der neue BayernAtlas 4.0 - Freizeitkarte und mehr...

Kurs-Nr.: 16005HA

BayernLab Bad Neustadt

Mittwoch, 24. April, 18.30 bis 20.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Der BayernAtlas ist das ideale Werkzeug für die Erkundung Bayerns von oben und bietet die Möglichkeit, Ihre eigenen Grundstücke zu finden. Neben den vielfältigen Karten der Bayerischen Vermessungsverwaltung bietet er auch Fachdaten anderer Verwaltungen. Entdecken Sie historische Karten, planen Sie Freizeitaktivitäten mit aktuellen Luftbildern und topographischen Karten, erforschen Sie Schutzgebiete sowie Umwelt- und Denkmaldaten. Mit Funktionen wie dem Anfertigen eigener Skizzen, dem Messen in Karten und dem bequemen Ausdrucken ist der BayernAtlas ein einzigartiges Tool für viele Zwecke.

ab 6 Teilnehmenden

Die Energiewende im Einfamilienhaus

Kurs-Nr.: 16010KO

Waldemar Bug

Mittwoch, 10. April, 19.30 - 21.00 Uhr

Montag, 15. April, 19.30 - 21.00 Uhr

Freitag, 19. April, 16.30 - 18.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Klassenzimmer EG Nr. 07),

Waldstraße 26, Oberthulba

kostenfrei

Der Wandel in der Energieversorgung stellt uns vor große Fragen: Wie heize ich künftig mein Haus? Soll/Kann ich meinen Strom selbst erzeugen? Fährt mein nächstes Auto elektrisch? Das Seminar widmet sich der Energiewende für den „Normalverbraucher“ in der ländlichen Region. Mögliche Lösungswege für die Sektoren Strom, Heizung und Mobilität werden vorgestellt und diskutiert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Teil 1: physikalische Grundlagen zur Energieversorgung und Faktor Einsparen im eigenen Umfeld.

Teil 2: Chancen der eigenen regenerativen Energiebereitstellung durch Sonne, Erdwärme und Biomasse – vom Balkonkraftwerk bis zur Wasserstoffanlage.

Teil 3 (praktischer Teil): E-Mobilität und Photovoltaik am Haus in allen Variationen bis zum Langzeitspeicher Wasserstoff für das Winterhalbjahr.

Der Referent ist Solarbotschafter sowohl beim BUND als auch beim Solarenergie-Förderverein.

Praxisteil 19. April: Am Kirchberg 4, 97705 Burkardroth

Macht die Dächer voll - Photovoltaikanlagen auf Wohnhäusern

Kurs-Nr.: 16030HA

Norbert Jenkner

Theo Hein

Freitag, 26. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Häufig fehlt es an Aufklärung und Hilfestellung, zum Beispiel bei Photovoltaikanlagen auf unseren Hausdächern, ob im Altort oder in den Siedlungen. Um hier Abhilfe zu schaffen, hat der Bund Naturschutz, Kreisgruppe Bad Kissingen, das vom Bayerischen Umweltministerium geförderte Projekt „Macht die Dächer voll“ ins Leben gerufen. Photovoltaik ist, auch im Kontext des Klimawandels, eine sinnvolle und attraktive Möglichkeit der Nutzung erneuerbarer Energien im privaten Bereich. Die BN-Solarbotschafter Norbert Jenkner und Theo Hein informieren kostenlos, unverbindlich und neutral - unabhängig von finanziellen Interessen - über die Möglichkeiten von Photovoltaik-Anlagen auf Hausdächern, den erzielbaren Ertrag, Investitionskosten und Fördermöglichkeiten. Dabei muss es nicht unbedingt ein nach Süden ausgerichtete Dach sein. Dächer in Ost- oder West-Ausrichtung sind ebenfalls gut geeignet und können sogar besser über den Tag verteilt die Sonnenenergie nutzen. Die Referenten veranschaulichen zudem anhand eines Solarmoduls vor Ort die Nutzungsmöglichkeiten der kostenlosen und CO₂-neutralen Sonnenenergie.

In Kooperation mit dem BUND Naturschutz Kreisgruppe Bad Kissingen und dem Klimamanagement der Stadt Hammelburg; Begleitprogramm Kurs Klimafit - Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?



Sternenführungen

Astronomische Sternenführung

Die Rhön ist seit 2014 als Sternenpark anerkannt. Damit ist bestätigt, dass es hier noch eine sehr natürliche Nachtlandschaft und einen sternenreichen Himmel gibt. Bei dieser Führung bekommen Sie einen Überblick zum jahreszeitlichen Sternenhimmel und Informationen zur ökologischen Auswirkung der künstlichen Beleuchtung. Die Führung ist geeignet für Erwachsene und Familien mit Kindern (Kinder bis 15 Jahre nur in Begleitung von erziehungsberechtigten Erwachsenen). Anmeldung von Teilnehmenden ist nur bis drei Tage vor der Veranstaltung. Bei Unwetter, Sturm und dichtem Nebel findet die Veranstaltung nicht statt. Bei bewölktem Himmel findet sie statt mit einem Alternativprogramm, wenn der Sternenhimmel schlecht oder nicht sichtbar sein sollte. Das Mitbringen von Hunden ist nicht erlaubt.

Eine Veranstaltung des Vereins Sternenpark Rhön mit dem vhs-Büro Hammelburg

Kurs-Nr.: 16050HA Aura

Verein Sternenpark Rhön und Naturerlebniszentrum Rhön
Dr. Joachim Schneider

Michael Pinato

Freitag, 9. Februar, 20.00 bis 21.30 Uhr

Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg 180,

Aura an der Saale

12,- €

Kurs-Nr.: 16055HA Aura

Michael Pinato

Samstag, 2. März, 19.30 bis 21.00 Uhr

Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg 180,

Aura an der Saale

12,- €

Kurs-Nr.: 16090HA Hammelburg

Verein Sternenpark Rhön und Naturerlebniszentrum Rhön
Dr. Joachim Schneider

Michael Pinato

Freitag, 5. Juli, 22.30 bis 23.59 Uhr

Treff: Flugplatz „Hohe Lanz“ Lager Hammelburg,

Hochstraße, Hammelburg

12,- €

Ein Blick ins Universum – Sternenführung durch Nüdlingen

Kurs-Nr.: 16050KN

Mario Losert

Freitag, 8. März, 20.15 bis 22.15 Uhr

Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle,

Josef-Willmann-Straße

43,- € (Anmeldung erforderlich)

Der funkelnde Sternenhimmel über uns ist eines der eindrucksvollsten Naturphänomene. Im Internationalen Sternenpark Rhön wird diese himmlische Schau besonders greifbar. Erleben Sie, wie das nächtliche Firmament und seine unzähligen Gestirne die Menschheit seit jeher fasziniert und inspiriert haben. Tauchen Sie in die Geheimnisse der Himmelsmechanik ein und erfahren spannende und kuriose Geschichten aus der Welt der Astronomie und Mythologie. Ob Planeten, Mond oder Sterne – bei klarem Himmel erläutern wir die auffälligsten Sternbilder und ihre Bedeutung. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Sollte der Himmel bewölkt sein, verwandelt sich die Sternenführung in eine informative astro-

nomische Führung. Ein bedeckter Himmel bietet die Gelegenheit für einen Grundkurs in Astronomie: Wir klären Fragen wie die Entstehung der Jahreszeiten oder die Unterschiede zwischen Sternbildern und Sternzeichen. Wir empfehlen warme Kleidung und festes Schuhwerk. Taschenlampen sind nicht erforderlich.

Astronomische Sternenführung am Berghaus Rhön – mit ISS und Mondaufgang

Kurs-Nr.: 16060HA

Monika Koch

Mittwoch, 27. März, 20.15 bis 21.45 Uhr

Treff: Wanderparkplatz Berghaus Rhön, Bergseestraße 99, Riedenberg

12,- €

Dieser astronomische Spaziergang startet mit einem kurzen Exkurs zum Einfluss von künstlichem Licht auf die uralten Rhythmen unserer Umwelt und was gegen Lichtverschmutzung getan werden kann. Weiter geht es mit den sichtbaren Sternbildern, griechischen Sagen, Planeten und römischen Göttern, den wichtigsten Sternen für Weltreisende und Seefahrer und vielem mehr, was man sich über Sonne, Mond und Sterne erzählt. Die Ekliptik, der astronomische Frühlingspunkt und der Lauf des Mondes sind Themen-schwerpunkte dieser Führung. Wir werden einen Spaziergang unter einem hoffentlich hell leuchtenden Sternenhimmel unternehmen, herausfinden was da in der Ferne funkelt. Bei klarem Himmel sollten wir vor dem Mondaufgang auch das schimmernde Band der Milchstraße sehen können. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Bei ungünstigem Wetter wird ein Tisch im Berghaus Rhön reserviert.

Eine Veranstaltung des Vereins Sternenpark Rhön mit dem vhs-Büro Hammelburg

Astronomische Sternenführung Poppenroth Rund um Sterne, Mondphasen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu deren Einfluss auf unsere Gesundheit

Monika Koch

Der Mond beeinflusst Ebbe und Flut, den Vogelzug, Nachtfalter, sogar Pflanzen – aber haben Mondlicht, Sternengefunkel und dunkle Nächte auch einen wissenschaftlich nachweisbaren Einfluss auf unser eigenes, menschliches Wohlbefinden? Mehr dazu können Sie bei diesem gemütlichen, spätabendlichen Spaziergang unter einem hoffentlich hell leuchtenden Sternenhimmel erfahren. Knapp eine Stunde nach Sonnenuntergang beginnt unsere Reise vom Sternenpark Rhön bis in die Tiefen des Universums mit einem Blick auf die Himmelsscheibe von Nebra. Weiter geht es mit Sternhaufen und Sternbildern, griechischen Sagen, Planeten und römischen Göttern, den wichtigsten Sternen für Weltreisende und Seefahrer und vielem mehr, was man sich über Sonne, Mondphasen und die Sterne – und ihren Einfluss auf Menschen und Tiere – so erzählt. Die Führung findet im Rahmen der Bad Kissinger Gesundheitswochen statt. Mehr dazu auf: www.badkissingen.de/gesundheitswochen
Diese Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, da eine geräumige, überdachte Terrasse zur Verfügung steht. Es wird nur bei Sturm abgesagt.

Weitere Infos unter www.vhs-kissshab.de

Eine Veranstaltung im Rahmen der Bad Kissinger Gesundheitswochen mit dem vhs-Büro Hammelburg

Kurs-Nr.: 16066HA

Mittwoch, 15. Mai, 21.30 bis 23.00 Uhr

Treff: Parkplatz FC Victoria Poppenroth, Ruhstraße 15, Bad Kissingen-Poppenroth

12,- €



Kurs-Nr.: 16070HA

Donnerstag, 23. Mai, 21.45 bis 23.15 Uhr
Treff: Parkplatz FC Victoria Poppenroth, Ruhstraße 15,
Bad Kissingen-Poppenroth
12,- €

Kurs-Nr.: 16075HA

Donnerstag, 30. Mai, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Parkplatz FC Victoria Poppenroth, Ruhstraße 15,
Bad Kissingen-Poppenroth
12,- €

Astronomische Sternenführung in Poppenroth Einführung in die Sternbilder der Ekliptik und des Som- merhimmels

Kurs-Nr.: 16085HA

Monika Koch

Donnerstag, 4. Juli, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Parkplatz FC Victoria Poppenroth, Ruhstraße 15,
Bad Kissingen-Poppenroth
12,- €

Dieser astronomische Spaziergang im Sternenpark Rhön startet mit einem kurzen Exkurs zum Einfluss von künstlichem Licht auf die uralten Rhythmen unserer Umwelt und was gegen Lichtverschmutzung getan werden kann. Weiter geht es mit den sichtbaren Sternbildern, griechischen Sagen, Planeten und römischen Göttern, den wichtigsten Sternen für Weltreisende und Seefahrer und vielem mehr, was man sich über Sonne, Mond und Sterne so erzählt. Die Ekliptik und die Sternbilder der Tierkreise werden ein Themenschwerpunkt dieser Führung sein. Wir werden einen Spaziergang unter einem hoffentlich hell leuchtenden Sternenhimmel unternehmen, herausfinden wer oder was da in der Ferne funkelt, und bei klarem Himmel sollten wir gegen Ende der Führung dann auch das schimmernde Band der Milchstraße sehen können. Diese Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt, da eine geräumige, überdachte Terrasse zur Verfügung steht. Es wird nur bei Sturm abgesagt.

Eine Veranstaltung des Vereins Sternenpark Rhön mit dem vhs-Büro Hammelburg

Astronomische Sternenführung in Aura - Von Frühjahrs- und Sommersternbildern bis hin zu tierischen Sternguckern

Kurs-Nr.: 16079HA

Monika Koch

Freitag, 7. Juni, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg 180, Aura an
der Saale
12,- €

Dieser astronomische Spaziergang mit Natur- und Kultur-
geschichten im Sternenpark Rhön startet mit einem kurzen
Exkurs zum Einfluss von künstlichem Licht auf die uralten
Rhythmen unserer Umwelt und was gegen Lichtverschmut-
zung getan werden kann. Weiter geht es mit den sichtbaren
Sternbildern, griechischen Sagen, Planeten und römischen
Göttern, den wichtigsten Sternen für Weltreisende und See-
fahrer und vielem mehr, was man sich über Sonne, Mond und
Sterne so erzählt. Wir werden einen Spaziergang unter einem
hoffentlich hell leuchtenden Sternenhimmel unternehmen,
herausfinden wer oder was da in der Ferne funkelt, und bei
klarem Himmel sollten wir gegen Ende der Führung dann
auch das schimmernde Band der Milchstraße sehen können.
Führung findet bei jedem Wetter statt.

*Eine Veranstaltung des Vereins Sternenpark Rhön mit dem
vhs-Büro Hammelburg*



Studium Regionale

Lernen Sie unsere Heimatregion noch besser kenne!
Eine vielfältige, breit angelegte Angebotspalette bietet
spannende, interessante und unterhaltsame Einblicke in
Kultur, Geschichte und Brauchtum. Die Schönheiten
unserer Heimat zu entdecken, Hintergründe zu erfahren,
touristische Angebote zu nutzen und fast vergessenes
Brauchtum zu erleben, ist Ziel dieses Semesterblocks.

Ethos - Nachhaltiger Weinbau

Kurs-Nr.: 17000HA

Florian Müller

Stefan Ruppert

Samstag, 13. April, 17.30 bis 19.00 Uhr
Treff: terroir f Hammelburg, Aussichtspunkt am Ofenthaler
Berg/Heroldsberg, Hammelburg
10,- € (inkl. 5 Weinproben und 1 fränkische Brotzeit)

13 Winzer in Unterfranken haben sich zusammengeschlossen
mit einem Ziel: die fränkische Weinkulturlandschaft - insbe-
sondere die Steillagen - zu erhalten, umwelt- und ressourcen-
schonenden Weinbau zu betreiben, Biodiversität zu fördern
und gesellschaftliche und soziale Verantwortung zu überneh-
men, um saubere, ehrliche und faire Weine mit Qualität zu
erzeugen. Ihr Anspruch: „Wir möchten das Erbe der Väter in
mindestens demselben Zustand an die nachkommenden
Generationen weitergeben.“ Was bedeutet das für den Anbau
der Trauben, den Ausbau des Weines und für die Mitarbei-
ter/innen der Betriebe? Zwei dieser ETHOS Winzer sind aus
Hammelburg. Sie zeigen direkt im Weinberg die Unterschiede
auf und geben Auskunft über die vereinbarten ETHOS-Richt-
linien ihrer Weinproduktion. Zwei Gläschen ETHOS-Wein
runden den Vortrag ab.
ab 10 Teilnehmenden

Geheimnisse aus der Wehrkirche in Untereschenbach

Kurs-Nr.: 17005HA

Konrad Hoffmann

Sonntag, 17. März, 15.00 bis 16.30 Uhr

Treff: Parkplatz Zentgrafenhalle Untereschenbach, Unter-
eschenbacher Str. 22, Hammelburg
5,- €

Die Ursprünge der Wehrkirche von Untereschenbach reichen
vermutlich bis ins 11. oder 12. Jahrhundert zurück. Nach
etlichen Umbauten hat sie ihr heutiges Aussehen erhalten.
Von der Zentgrafenhalle mit kurzer Einführung geht es nach
einem Fußweg von 200 Meter rund 50 Treppenstufen hin-
auf zur kleinen Kirche. Der ehemalige Kirchenpfleger Konrad
Hoffmann erklärt und zeigt im Laufe seiner Führung, warum
es sich um eine Wehrkirche handelt und hat viele Geschich-
ten über diese historische Kirche gesammelt.

Kleine Geheimnisse und Kostbarkeiten in der Stadt Hammelburg

Kurs-Nr.: 17010HA

Eva Albert

Sonntag, 9. Juni, 17.00 bis 18.30 Uhr

Treff: Museum Herrenmühle, Turnhouter Str. 15,
Hammelburg
9,50 € (inkl. ein Glas Wein)

In Hammelburg gibt es so manche unbekanntes „Kostbar-
keiten“ und deren Geschichten zu entdecken.
Gehen Sie mit der langjährigen Stadtführerin auf einen
Spaziergang durch die Stadt. Ein Gläschen Wein gehört
natürlich dazu.



**Streifzug durch die Rhön –
Biere aus dem Land der offenen Fernen**
Kurs-Nr.: 17017HA

Sebastian Voll

Freitag, 19. April, 19.00 bis 22.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
26,- €

Die Rhön – nicht Berge und Kuppen, sondern die Biere: hell, dunkel, süffig, herb, mild und stark. Eine Mischung feiner Materials aus Rhöner Landkreisen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Bierstilen, deren Besonderheiten und einzelnen Brauereien. Dazu gehört auch die Verkostung ausgewählter Biere, der Einstieg in die Themen Aroma und Geschmack, Sensorik und eine kleine Glaskunde.

ab 8 Teilnehmenden

Anmeldeschluss: 12.04.2024

Die Bierwelt der ältesten Weinstadt Frankens
Kurs-Nr.: 17020HA

Sebastian Voll

Franz Josef Schneider

Samstag, 18. Mai, 14.30 bis 20.30 Uhr

Gaststätte Saaleblick, Langer Graben 17, Hammelburg
53,50 € (inkl. 6 Biere und kleiner Imbiss - Bratwurst mit Sauerkraut)

Auch in der ältesten Weinstadt Frankens stand einst Bier hoch im Kurs! Mit einem regionalen Bier, einem Einblick in die Biergeschichte und einem Abriss des Brauprozesses beginnt die Stadtführung. Nach einem zweiten Bier geht es mit Franz Josef Schneider auf einen Rundgang. Erfahren Sie, wie facettenreich die Hammelburger Kneipenwelt einmal war und wo ein Kommunbrauhaus stand. Neben der Hammelburger Brauerei Salch machen Sie auch Station beim Franziskanerkloster und der ehem. Brauerei Felsenkeller (heute Bayer. Musikakademie), wo Sie zwei weitere regionale Biere kennenlernen und fachkundig verkosten. Zum Abschluss werden zwei weitere Biere und Brotzeit in der Gaststätte Saaleblick angeboten. Lassen Sie bei alten und neuen Bildern der Brauereien und Gaststätten den Abend ausklingen.

ab 8 Teilnehmenden, Anmeldeschluss: 10.05.2024
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung
Kursidee ausgezeichnet mit der Goldenen Bieridee 2022 des Bayerischen Brauerbundes

**Kirchenführung in Euerdorf - von der Ursprache zur
St. Johannes der Täufer Kirche**
Kurs-Nr.: 17030HE

Martina Wilm-Kiesel

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, 1x

Beginn: 17. März

Treff: Kirche Euerdorf, St. Johannes der Täufer,
Hammelburger Str. 16, Euerdorf

5,- €

Erfahren Sie, wie sich die Pfarrei und die Kirche in Euerdorf im Laufe der Jahrhunderte verändert haben. Wunschtermine für Gruppenführungen können nach Anfrage beim vhs-Team arrangiert werden.

Dorfkundgang: Euerdorf und seine Geschichte
Kurs-Nr.: 17035HE

Martina Wilm-Kiesel

Sonntag, 12. Mai, 14.00 bis 16.00 Uhr

Treff: Rathaus Euerdorf, Hammelburger Str. 14, Euerdorf
8,- €

Erfahren Sie bei einem Dorfkundgang mehr über die historische Entwicklung von Euerdorf. Wunschtermine für Gruppenführungen können beim vhs-Team arrangiert werden.

**Klosterkirche Aura
Führung durch Klosterkirche und ehem. Klosteranlage**
Kurs-Nr.: 17040HE

Renate Graser

Sonntag, 9. Juni, 14.00 bis 16.00 Uhr

Klosterkirche (St. Laurentius), An der Burg 174, Aura an der Saale

8,- €

Führung durch die Klosterkirche und die ehemalige Klosteranlage oberhalb des kleinen Örtchens Aura im Saaletal, das in der mittelalterlichen Geschichtsschreibung alles andere als unwichtig war. Ekkehard von Aura, 1. Abt des Klosters, war ein bedeutender Chronist, der auch Informationen über sich selbst in seine Schriften einfließen ließ.

Bitte mitbringen: Bequemes Schuhwerk. Parken bitte am Friedhof, außerhalb der Kirchenanlage.

Auf den Spuren der verschwundenen Rhöndörfer
Kurs-Nr.: 17045HA

Walter Kömpel, Matthias Elm, Christoph Joa

Donnerstag, 14. März, 18.00 bis 19.30 Uhr

Regionalausstellung der Bundeswehr, Rommelstr. 27,
Hammelburg

kostenfrei (nur mit Anmeldung)

Auf dem Areal des 1938 eingerichteten Truppenübungsplatzes Wildflecken befanden sich einst über 10 Dörfer, Weiler und verschiedene Einzelgehöfte mit rund 2600 Bewohnern. Die Errichtung des Truppenlagers und des Übungsplatzes bedeutete für diese Menschen eine Zäsur – sie mussten ihre Heimat verlassen! Wie erlebten die Bewohner damals die Absiedelung? Wie war überhaupt vor hundert Jahren das Leben der einfachen Bevölkerung in der rauen Rhön? Walter Kömpel und Matthias Elm kennen die Geschichte und besondere Geschichten aus den Dörfern und nehmen uns an diesem Abend mit auf eine Zeitreise in die Vergangenheit. Eine Sonderausstellung beschreibt auf Schautafeln die Historie und zeigt interessante Einblicke in die damaligen Verhältnisse.

Das Ausstellungsgebäude (Lager Hammelburg) ist am Veranstaltungstag ausgeschildert.

**Führung: Regionalausstellung der Bundeswehr am
Standort Hammelburg**
Kurs-Nr.: 17050HA

Christoph Joa

Donnerstag, 16. Mai, 18.00 bis 19.30 Uhr

Regionalausstellung der Bundeswehr, Rommelstr. 27,
Hammelburg

kostenfrei, Anmeldung bei der vhs erwünscht

Wie sieht es in einer Bundeswehrstube aus? Welche Besonderheiten gibt es auf den Truppenübungsplätzen Hammelburg und Wildflecken zu entdecken? Warum war Wildflecken ein besonderer Ort zu Zeiten des Kalten Krieges mit Auswirkungen bis in die Gegenwart? Welche Auswirkungen hat die gewandelte Sicherheitslage auf Ausbildung und Einsatz? Die Regionalausstellung gibt Einblicke in die Welt der Bundeswehr – mit interaktiver

Medientechnik und modernem Ausstellungsdesign in den Räumlichkeiten des historischen Jägerscasinos – Bundeswehr einmal ganz anders! Das Ausstellungsgebäude (Lager Hammelburg) ist am Veranstaltungstag ausgeschildert.

Sie kennen sich mit regionalen Besonderheiten aus und wissen mehr über unsere Heimat. Wir suchen ständig neue Angebote für diese Rubrik!



Entdeckungen rund um Schloss Saaleck

Kurs-Nr.: 17064HA

Christiane Schmid

Sonntag, 14. April, 16.00 bis 17.30 Uhr

Treff: Schloss Saaleck Hammelburg, Schlosshof

9,50 € (inklusive einem Gläschen Wein)

Um das Jahr 1000 wird erstmal von den Saaleckern berichtet. Aus dieser Zeit stammt wohl der Centturm von Schloss Saaleck. Alle anderen Gebäudeteile sind in späteren Bauphasen entstanden. Im Rahmen der Führung werden die historischen Lagerkeller der Saalecker Weine unter dem Schloss erkundet und ein Gläschen Saalecker Wein verkostet. Auch aus jüngerer Zeit gibt es rund um Schloss Saaleck einiges zu entdecken.

Christiane Schmid ist ausgebildete Gästeführerin WeinErlebnis Franken.

Die Zeit des Nationalsozialismus in Wittershausen

Auswirkungen auf ein Dorf (1933 – 1945)

Kurs-Nr.: 17065KG

Hans Dünninger

Freitag, 1. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Klassenzimmer EG Nr. 07),

Waldstraße 26, Oberthulba

Eintritt frei

Das NS-System beschloss Gesetze und Anforderungen, die von der NSDAP gesteuert wurden und im ganzen Reich gültig waren – auch in Wittershausen. Über 6 Jahre recherchierte der Dozent, wie die Vorgaben umgesetzt wurden und wie sie sich auf sein Heimatdorf auswirkten. Informationen erhielt er u. a. aus Archiven in Würzburg, Berlin, Oberthulba und von Zeitzeugen vor Ort. Die Ergebnisse fasste er 2023 in einem Buch mit 417 Seiten zusammen. Neben der Lesung werden eindrucksvoll die Ereignisse geschildert und Bilder gezeigt.

Naturschatz Schwarzes Moor

Kurs-Nr.: 17070HA

Michael Pinato

Sonntag, 5. Mai, 14.00 bis 16.00 Uhr

Treff: Parkplatz Schwarzes Moor, St2288, Fladungen

10,- €

Das Schwarze Moor ist in Mitteleuropa eines der wenigen unberührten Hochmoore, die über 10.000 Jahre alt sind. Die geführte Wanderung geht entlang des Rundwegs. Es wird erklärt, wie ein Moor entsteht. Wir reden über die ganz spezielle Pflanzen- und Tiergemeinschaft und wie wichtig ein Moor für unser Klima ist und mehr. Der Kursleiter ist zertifizierter Natur- und Landschaftsführer. Das Mitbringen von Hunden ist nicht erlaubt.

Mit der Wildkatze auf dem Gangolfsberg

Kurs-Nr.: 17072HA

Michael Pinato

Sonntag, 28. April, 14.00 bis 16.00 Uhr

Treff: Parkplatz am Gangolfsberg, Oberelsbach,

Nähe Schweinfurter Haus

10,- €

Geführte Wanderung auf einem Rundweg (mittelschwere Strecke - rund 3 km). Wir reden über die Entstehungsgeschichte der Rhön, Vulkanismus und der Prismenwand am Gangolfsberg. Weitere Themen sind die Wildkatze, der Teufelskeller, ein Märchen für Erwachsene und vieles mehr rund um das Biosphärenreservat Rhön.

Der Kursleiter ist zertifizierter Natur- und Landschaftsführer. Das Mitbringen von Hunden ist nicht erlaubt.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung

Führung: Die ehemalige Krugfabrik in Römershag

Kurs-Nr.: 17080HB

Walter Kömpel

Sonntag, 28. April, 13.30 bis 15.30 Uhr

Treff: Kriegerdenkmal (Eduard-Gerhard-Str.), Römershag

kostenlos, Anmeldung erforderlich

Im Jahr 1749 ging die Krugfabrik in Römershag in Betrieb. Die Krugbäcker fertigten Wasserflaschen für das Abfüllen des Heilwassers aus den Kurbrunnen an. Als Nebenerwerb wurden verschiedene Gefäße für den täglichen Bedarf hergestellt. Anfang der 1880er Jahre kam das Gewerbe zum Erliegen. Der Dozent führt auf den Spuren dieses alten Handwerks durch Römershag und zeigt auf, wo sich die Tongruben befanden und erläutert u.a., wie sich der Brennvorgang gestaltete und wie der Absatz geregelt wurde. Vom ehemals fuldischen Römershag aus wird auch ein Ausblick auf die frühere Würzburger Seite, auf die Krugfabrik in Oberbach ab 1769, gegeben.

Führung durch FRANKEN BRUNNEN GmbH & Co. KG Hausen

Kurs-Nr.: 17080KG

Christian Klöhr

Donnerstag, 21. März, 11.00 bis 12.00 Uhr

FRANKEN BRUNNEN GmbH & Co. KG

kostenlos, Anmeldung erforderlich

Unterirdische Wasservorkommen unterscheiden sich.

Manche Vorkommen können u. a. aufgrund ihres besonderen Schutzes als natürliches Mineralwasser amtlich anerkannt werden - wie bei der Theresien Quelle, deren Wasser beim Bad Kissinger Mineralbrunnen in Flaschen abgefüllt wird. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Betriebes in Hausen und entdecken Sie, wie die Mehrweg-Flaschen gereinigt und das Mineralwasser abgefüllt wird. Erfahren Sie, wie die Qualitätsprüfungen dieses wertvollen Lebensmittels erfolgen und wo dieses Wasser von ursprünglicher Reinheit erworben werden kann. Natürlich dürfen Sie das Mineralwasser der Theresien Quelle auch kosten.

Orgelvorführung: Klaisorgel in St. Johannes d. Täufer in Hammelburg

Kurs-Nr.: 17110HA

Dieter Blum

Genauer Termin (Samstag, 14 Uhr) stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und wird auf www.vhs-kisshab.de und über die Presse bekanntgegeben.

Kath. Stadtpfarrkirche St. Johannes, Oskar-Röll-Platz 3, Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erforderlich) gegen Spende für die Kirchenmusik

Die Klais Orgel der Hammelburger Stadtpfarrkirche ist nicht nur optisch, sondern auch klanglich eine Besonderheit. Außer den 44 Registern, die der Orgel die unterschiedlichsten Klangfarben verleihen, birgt das Instrument zwei Überraschungen in sich, nämlich einen „Hammel“ und eine „Nachtigall“. Letztere findet in bestimmten Liedstrophen sogar musikalisch ihren Einsatz, der Hammel darf beispielsweise am Faschingssonntag „blöken“. Bei der Orgelführung sollen aber nicht nur die musikalischen Komponenten der Orgel Berücksichtigung finden, sondern es wird den Teilnehmern auch das Innenleben der Orgel, sprich Pfeifen, Luftversorgung und dergleichen vor Augen geführt werden. Dekanatskantor wird anhand von Improvisationen aber auch Literaturstücken die klangliche Bandbreite der Orgel vorführen. Hinweis: Je nach Witterung ist die Kirche nicht besonders warm. Bitte denken Sie an entsprechende Kleidung. Dieser Termin wird erst im Feb./März 2024 durchgeführt.



Bibelpflanzenweg im Kloster Altstadt in Hammelburg - Führung

Kurs-Nr.: 17120HA

Karin Maisel

Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und werden auf www.vhs-kisshab.de und über die Presse bekanntgegeben.

Bayerische Musikakademie, Am Schloßberg, Hammelburg kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Lassen Sie sich einladen in den neu gestalteten Klostergarten des Klosters Altstadt. Im Zuge der Erneuerung des ehemaligen Gemüse- und Kräutergarten der Franziskaner im Kloster Altstadt entstand hier ein Ort des Wohlfühlens und der Meditation. Um den christlichen Bezug zum Klostergarten herzustellen, wurde ein Bibelpflanzenweg mit Heilkräutern und Pflanzen, die in der Bibel genannt werden, angelegt. Klostergärten spiegeln die Faszination der Schöpfung wider. Karin Maisel hat an der Gestaltung mitgewirkt. Sie pflegt und gestaltet den neuen Klostergarten. Bei ihrer Führung zeigt sie die Zusammenhänge der Pflanzen und Heilkräuter zur Bibel und führt entlang der historischen Steinmauer vorbei an Blühendem, Duftenden und Heilenden.

Die historischen Pumpenanlagen für Schloss Saaleck - Bewässerung im Weinbau: damals und heute

Kurs-Nr.: 17130HA

Karl-Heinz Maul

Ulrike Lange

Samstag, 8. Juni, 17.00 bis 19.00 Uhr

Bayerische Musikakademie, Am Schloßberg, Hammelburg 5,- €

Wie bekam Schloss Saaleck in den letzten 150 Jahren sein Wasser? Diese Frage geht diese Exkursion nach. Dabei geht es genau genommen um drei historische Anlagen, also drei „lost places“. Zum ersten sind es die Pumpanlagen an der Saale, zwischen Hammelburg und Untereschenbach, dort steht noch das alte Pumphauschen genau an der Stelle, wo die Saale aus dem Wiesengrund kommt und sich an die B27 schmiegt. Die anderen beiden sind der Weiher auf dem Schlossberg und die Pumpanlagen daneben in einem Erdbunker auf dem Schlossberg, ungefähr 200 m südlich des Schlosses. Wir beginnen unten am Parkplatz der Bayerischen Musikakademie und laufen zu den Pumpanlagen an der Saale. Nach der Besichtigung wandern (ca. 1,5 km zu Fuß) oder fahren wir auf den Schlossberg und besichtigen den Weiher und die Pumpanlagen im Erdbunker. Am Weingut Schloss Saaleck klärt die Bio-Winzerin Ulrike Lange über die Bewässerung im Weinbau damals (Frostberegnung) und heute (Weinbau im Klimawandel nur mit Bewässerung?) auf und schenkt ein Gläschen Wein am Weingut Schloss Saaleck aus.

Es werden feste Schuhe und wettergerechte Kleidung empfohlen.

Karl-Heinz Maul hat zu diesem Thema einen Beitrag im kürzlich erschienenen Buch „Spuren der Vergangenheit“ verfasst. In Zusammenarbeit mit Förderkreis Stadtmuseum und Denkmalpflege Hammelburg

Entdeckungstour für Groß und Klein in der Natur um die Trimbung

Kurs-Nr.: 17135HA

Amelie Nöth

Donnerstag, 5. September, 9.00 bis 12.00 Uhr

Treff: Trimbung unterer Burghof, Trimbung

Keine Gebühr (Anmeldung bei der vhs erforderlich)

Was lebt in Wald, Hecke und Wacholderheide? Wir begeben uns mit Naturpark-Rangerin Amelie Nöth auf Spurensuche rund um die Trimbung und nehmen verschiedene Lebensräume und ihre Bewohner genauer unter die Lupe. Dabei erfahren wir auch, mit welchen Tricks sich Pflanzen vor hungrigen Fressfeinden schützen, warum der Segelfalter so hoch hinaus will und warum manche Bienen in Schneckenhäusern nisten.

Familien sind willkommen. Die Veranstaltung ist offen für alle, die zu Fuß eine Strecke von 4 km im Gelände zurücklegen können.

In Kooperation mit der Lebenshilfe-Werkstatt Hammelburg



Seniorenuniversität

Die Seniorenuniversität Bad Kissingen bietet ein wissenschaftliches Bildungsangebot für jedes Alter. Hier werden ausgewählte Themen auf verständliche Art und Weise in Reihenvorträgen je drei Terminen vorgestellt. Als Referenten treten hauptsächlich Professorinnen und Professoren der Universität Würzburg auf. Das Gesamtprogramm ist auf www.vhs-kisshab.de zu finden. Zudem liegen die Flyer im Rathaus der Stadt Bad Kissingen aus.

Die Seniorenuniversität Bad Kissingen wurde 2011 von der Stadt Bad Kissingen, der Universität Würzburg und der Sparkasse Bad Kissingen ins Leben gerufen. Der Name Seniorenuniversität entsprang der Ursprungsidee auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter ein wissenschaftliches Bildungsangebot in Bad Kissingen zu ermöglichen. Es ist jedoch keine Grundvoraussetzung „Seniorin oder Senior“ sein zu müssen, um an den Veranstaltungen der Seniorenuniversität teilnehmen zu können. Interessierte jeden Alters dürfen die Vorträge besuchen. Eine Anmeldung vor der Teilnahme ist nicht erforderlich. Die Gebühr für die Teilnahme an einer kompletten Vortragsreihe beträgt 20 €. Es ist möglich, an einzelnen Vorträgen teilzunehmen, die Gebühr beträgt 10 € je Vortrag. Ort: Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

Themen und Termine sind ab Mitte März unter www.vhs-kisshab.de abrufbar.

Im Sommer 2024 finden die Sternensparkwochen statt. Entdecken Sie spannende vhs-Kurse zu Sternbildern und Sternschnuppen am Sommerhimmel über dem UNESCO Biosphärenreservat auf www.vhs-kisshab.de



Unibund

Bei Vorträgen des Universitätsbundes berichten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Würzburg kostenlos und in allgemein verständlicher Form über die Ergebnisse Ihrer Forschungen. Die Stadt Bad Kissingen zählt zu den ausgewählten Partnern des Universitätsbundes. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

„Von Kobbeleskaas, Friiseli und Fasäälch - Dialektale aus dem Themenbereich Essen und Trinken in Unterfranken“

Kurs-Nr.: 23045KG

Dr. Monika Fritz-Scheuplein

Montag, 26. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen
kostenfrei

Der Vortrag beleuchtet, dass Unterfranken nicht nur reich an kulinarischen Köstlichkeiten, sondern auch reich an sprachlichen Besonderheiten ist. Anhand von 17 Sprachkarten aus den Bereichen Wortschatz und Lautung wird ein Ausschnitt aus der Vielfalt an regionalen Varianten der fränkischen Sprache aus dem Themenbereich Essen und Trinken in Unterfranken veranschaulicht.

We are family! „Antike Kaiserporträts und aktuelle Politikerbilder im Dialog“

Kurs-Nr.: 23050KG

Dr. Florian Leitmeir

Montag, 18. März, 19.30 bis 21.00 Uhr

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen
kostenfrei

Spätestens seit dem ikonischen Selfie der Sondierungsgespräche von den Grünen und der FDP wird deutlich, wie stark aktuelle Politiker*innen ihre bildliche Darstellung und Wahrnehmung in den (sozialen) Medien beeinflussen können und wollen. Im Dialog mit der bildlichen Repräsentation antiker römischer Kaiser werden erstaunliche Parallelen beim machtvollen Spiel auf der Klaviatur medialer Selbstinszenierung erkennbar und eröffnen somit einen erfrischenden Blick auf „Bilder der Macht“.

„Die Zeit, das Altern und unser Gedächtnis“

Kurs-Nr.: 23060KG

Dr. Thomas Polak

Montag, 8. April, 19.30 bis 21.00 Uhr

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen
kostenfrei

Zeit ist ein Begriff, der in Philosophie und Naturwissenschaften, aber auch psychologisch und sozioökonomisch diskutiert wird. Zeit hat eine Abfolge von Ereignissen zum Inhalt und hat somit eine eindeutige, bislang nicht umkehrbare Richtung. In gleichem Maß ist Altern ein fortschreitender, sehr komplexer Prozess mit der Folge des Verlustes der Funktionsfähigkeit u.a. biologischer Systeme. Warum wir überhaupt Altern, ist bis heute nicht vollständig verstanden und es gibt hierüber verschiedene Theorien. Was das Altern mit unserem Körper und insbesondere mit unserem Gedächtnis macht und was wir selber tun können, um diesen Prozess zu beeinflussen, darüber referiert Dr. Thomas Polak vom Zentrum für Psychische Gesundheit am Universitätsklinikum Würzburg.

Kultur und Gestalten



Fotografie

Nachtfotografie

Kurs-Nr.: 21005KN

Hans Hengstermann

Freitag, 1. März, 19.00 bis 22.00 Uhr

Parkplatz Am Gradierbau Bad Kissingen

20,- €

Bei diesem Kurs bekommen Sie Wissenswertes über die Kameraeinstellungen bei Dunkelheit aufgezeigt. Zum Abschluss bekommt jeder ein Lightpainting Foto. Grundkenntnisse wären vorteilhaft, sind aber nicht zwingend. Bitte Kamera und Stativ mitbringen.

Fotografie - Learning by Doing

Kurs-Nr.: 21006KN

Hans Hengstermann

Freitag, 21. Juni, 19.00 bis 21.00 Uhr

Parkplatz Abenteuerspielplatz Nüdlingen

15,- €

Für was braucht man Blende, ISO und Belichtungszeit Handbuch der Kamera mitbringen und er hat, ein Stativ.

Besser Fotografieren mit dem Smartphone inklusive Portrait und Selfie

Kurs-Nr.: 21010HA

Ralf Bauer

Donnerstag, 7. März, 13.00 bis 17.00 Uhr

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30,
Hammelburg

6,00 €

Im Smartphone ist die Kamera immer dabei. Sie erfahren, wie Sie mehr aus Ihrer Kamera herausholen. Inhalt: allgemeine Grundlagen und Einstellungen, Bildkomposition und -bearbeitung mit Snapseed. Der praktische Teil beinhaltet erste Portraits/Selfies bei Fensterlicht. Auf individuelle Apps kann aufgrund der Vielzahl nicht eingegangen werden.

Besser Fotografieren mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 21011HA

Ralf Bauer

Dienstag, 4. Juni, 19.00 bis 21.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

10,50 €

Inhalte: allgemeine Grundlagen und Einstellungen, technische Zusammenhänge, Bildkomposition. Außerdem wird demonstriert, wie man Bilder via Snapseed nachbearbeitet. Auf individuelle Apps kann aufgrund der Vielzahl nicht eingegangen werden.

ab 6 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Smartphone (aufgeladen)

Einführung in die digitale Fotografie mit Schwerpunkt Landschaftsfotografie

Kurs-Nr.: 21020HA

Ralf Bauer

Dienstag, 19.30 bis 21.30 Uhr, 5x

Beginn: 9. April, 4x plus 1 Außentermin nach Vereinbarung

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

51,- € (inkl. Download-Skript)

Der Kurs richtet sich an Besitzer/innen einer digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR), Systemkamera (DSLM) oder Bridge-



kamera ohne Vorkenntnisse. Die vier Themenbereiche: technische Komponenten und Zusammenhänge, Bildgestaltung, Nachbearbeitung (als Demo); Praxisteil mit einem sog. Foto-Walk. Der Termin des Foto-Walks wird im Kurs festgelegt. Kursunterlagen gibt es als Download.

Bitte mitbringen: Kamera mit vollen Akkus, Stativ, Handbuch zur Kamera

Grundkurs Photoshop Elements - Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung

Kurs-Nr.: 21040KG

Herbert Wehner

Samstag, 9. März, 9.00 bis 16.00 Uhr

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

60,- €

Wie funktionieren Digitalkameras und welche Rolle spielen Pixel? Was bedeutet digitaler und optischer Zoom? Welche Digitalkamera passt zu mir? Wie kommen die Bilder in den PC? Wie können sie organisiert, präsentiert, nachbearbeitet und optimiert werden? Welche Bildformate sind sinnvoll? Der Kurs gibt Antworten und führt in die Grundkenntnisse Digitalfotografie und digitale Bildbearbeitung ein. Gearbeitet wird mit dem Grafikprogramm Adobe Photoshop Elements. Bitte mitbringen: Eigenes Notebook. Bei Bedarf kann mit der Kurs-DVD eine Testversion von Adobe Photoshop Elements installiert werden. Eine 30 Tage verwendbare Testversion von Adobe Photoshop Elements zum Download erhalten Sie auch auf www.adobe.de

Aufbaukurs Photoshop Elements Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung am PC

Kurs-Nr.: 21045KG

Herbert Wehner

Samstag, 23. März, 9.00 bis 16.00 Uhr

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

60,- €

Dieser Kurs richtet sich an alle mit ein wenig Erfahrung im Umgang mit der Digitalkamera und der digitalen Bildbearbeitung bzw. an die Teilnehmenden eines Grundkurses. Anhand von praktischen Beispielen werden viele Probleme aus dem fotografischen Alltag thematisiert. Bitte mitbringen: Eigenes Notebook mit Photoshop Elements. Bei Bedarf kann lässt sich eine Test-Version mit der Kurs-DVD installieren. Eine 30 Tage verwendbare Testversion von Adobe Photoshop Elements zum Download erhalten Sie auch auf www.adobe.de



Reisevorträge

Südseeträume Teil 4 - die Salomonen

Kurs-Nr.: 21080KB

Rudi Kleinhenz

Montag, 29. April, 19.30 bis 21.00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

6,- € (Abendkasse möglich)

Gabi Goll und Rudi Kleinhenz erkundeten die Salomonen, ein riesiges Inselreich in der Südsee - 28.860 km² auf fast 1000 Inseln verteilt. Mit einem Mietwagen auf Guadalcanal, per Flugzeug zu New Georgia und Malaita, und mit Booten zu Savo und Tulagi reisten sie. Die Inseln waren von tropischem, fast undurchdringlichem Regenwald bedeckt, wo sie Riesenaale in einem Bach entdeckten, die als heilig galten. Durch Zufall stießen sie auf die Möglichkeit, einen Ureinwohner-

stamm zu besuchen, jedoch erforderte dies eine Woche Zeit, wie sie von einer Familie aus Haßfurt erfahren, die bisher als einziger Kontakt zu diesem Stamm hatten.

Togo und Ghana - geheimnisvolles Schwarzafrika

Kurs-Nr.: 21085KB

Rudi Kleinhenz

Montag, 15. April, 19.30 bis 21.00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

6,- € (Abendkasse möglich)

Von Accra, der Hauptstadt Ghanas ging das Abenteuer Afrika für zwei Reisenden aus Bad Kissingen los. Zuerst wurde Lomé, die Hauptstadt des Nachbarlandes Togo als Ziel vorgenommen und dann ein Abstecher zu Freunden nach Kpalime gemacht, bevor die beiden zurück nach Ghana reisten. Der Bosumtwi-See, entstanden durch den Einschlag eines Meteoriten, und Aschanti-Behausungen bei Kumasi wurden besucht. Heilige Berge, rätselhafte Steine, Wasserfälle und singende Felsen, Ghana hat den Besuchern viel Geheimnisvolles zu bieten. Die Reise führte weiter über Burkina Faso, Niger, Tschad und Zentralafrika nach Kamerun. Ein spannender Vortrag voller wertvoller Erfahrungen und Erlebnissen.



Literatur

Schreibtraining für freie Schriftsteller

Kurs-Nr.: 22010KG

Dr. Nils Aschenbeck

Samstags: 9. März, 13. April, 11. Mai, 8. Juni

jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr

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

60,- €

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

Erzählende Texte schreiben - Online-Workshop

Kurs-Nr.: 22012HA

Neela Gerken

Mittwoch, 19.00 bis 21.00 Uhr, 2x

Beginn: 21. Februar

**vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
17,50 €**

Mit kleinen Anregungen fällt es uns leicht, ins Schreiben kleiner Texte und Geschichten zu kommen. Wir probieren uns aus. Wer möchte, kann seine Texte gerne vorlesen. Es ist kein Vorwissen erforderlich.

Der Kurs findet online statt: Angemeldete Teilnehmende erhalten einen Link kurz vor Kursbeginn.

Material: ausreichend Stifte und Papier bzw. ein Notizbuch, um auch per Hand schreiben zu können.



Worldbuilding - für Fantasy und Science-Fiction Autoren

Kurs-Nr.: 22015KG

Patrick Geßner

Freitag, 18.30 bis 21.00 Uhr, 2x

Beginn: 14. Juni

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
25,- €

Jedes Fantasy- und Science-Fiction-Werk beginnt und endet in einer fremden, selbsterdachten Welt. Weltenbasteln ist eine vielseitige Kunst, die eine Vielzahl an Wissen aus jedem Bereich einschließt. Der Kurs soll Instrumente und Methoden des Weltenbastelns aufzeigen, dazu kommen kreative Übungen und praktische Beispiele, darunter auch Methoden bekannter Autoren wie Brandon Sanderson und Jerry Jenkins.

E-Book Sprechstunde: E-Books ausleihen - wie geht denn das?

Kurs-Nr.: 22025HA

Team der Stadtbibliothek

Termin nach telefonischer Absprache unter 09732 902433

Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4, Hammelburg

Die Sprechstunde ist kostenlos!

Sie sind seit kurzem Besitzer eines E-Book Readers und möchten damit auch das E-Book Portal emu der Stadtbibliothek Hammelburg nutzen? Haben Sie Probleme beim Herunterladen von E-Books von emu auf Ihr mobiles Endgerät? Haben Sie Fragen zum Thema E-Book Reader oder der Benutzung eines Tablets für emu? Vereinbaren Sie einen individuellen Termin für eine E-Book Sprechstunde in der Stadtbibliothek. Dazu werden Ihre Kontaktdaten und die Lesernummer benötigt. Außerdem bitte noch angeben, welches mobile Endgerät Sie benutzen wollen oder welches technische Problem im Rahmen von emu Sie beschäftigt. In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg



Theater

Theaterfahrt nach Meiningen „Madame Butterfly“

Kurs-Nr.: 22050KD

Samstag, 15. Juni, 17.45 bis 23.15 Uhr

Treff: Am Marktplatz, Burkardroth

57,- € (inkl. Busfahrt, 2. Parkett rechts und links)

„Tragedia giapponese“

Oper in drei Akten von Giacomo Puccini

In italienischer Sprache mit deutschen Übertiteln

Es spielt die: Meininger Hofkapelle

Der Name Puccini steht in der Oper als Garant für fesselnde Geschichten, ergreifende Schicksale, aufwühlende Leidenschaften, mitreißende Musik. Auch „Madame Butterfly“ verrät das untrügliche Gespür des Komponisten für hervorragende Opernstoffe. In London sah Puccini den gefeierten Einakter „Madame Butterfly“ des amerikanischen Erfolgsautors Belasco. Obwohl er kein Wort Englisch verstand, war er tief bewegt. Die Tragödie um die Geisha Cio-Cio-San, die bis zuletzt an die Liebe und Treue des leichtfertigen Marineleutnants Pinkerton glaubt, wie auch das exotische Kolorit, ließen ihn nicht los.

Theaterspielereien

Kurs-Nr.: 22051HB

Klaus Ziegler

Samstag, 4. Mai, 16.00 bis 18.30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
25,- €

Für alle, die Freude am Darstellen haben, die sich gerne im Rollen- und Theaterspiel ausprobieren: Wir imitieren, variieren, karikieren Rollen aus dem Alltag, aus Literatur, Film, Theater oder erfinden selbst Typen und Charaktere. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt: Selbst Tische, Autos, Tiere, Pflanzen können wie im Comic lebendig werden. Wir improvisieren mit Spielorten, gestalten dabei Plätze aus der Alltagswelt genauso wie ferne Orte und Fantasiewelten. Aus dieser Vielfalt erspielen wir uns viele kurze Szenen und können so gemeinsam unsere Kreativität ausleben und trainieren.

Sicheres Auftreten, spielerisch leicht gemacht

Kurs-Nr.: 22052KG

Vera Rumpel (Theater Maßbach)

Dienstag, 20.00 bis 22.00 Uhr, 2x

Beginn: 5. März

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

50,- €

Ein Vorstellungsgespräch, die Hochzeitsrede, eine Präsentation, ein Vortrag, diese Liste ließe sich problemlos noch fortführen. Jeder von uns kommt in seinem Leben in Situationen, in denen er im Mittelpunkt des Geschehens steht. Mit einer solchen Aufmerksamkeit konfrontiert zu sein liegt dem einem mehr als dem anderen. Aufregend ist es jedoch für die meisten von uns. Dieser Kurs befasst sich damit, wie es einem in solchen Momenten gelingt, souverän und authentisch zu bleiben.

Mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, festsitzende flache Schuhe

Das WIR stärken – Schauspielübungen zur Förderung der Teamfähigkeit

Kurs-Nr.: 22053KG

Vera Rumpel (Theater Maßbach)

Dienstag, 19.30 bis 21.30 Uhr, 2x

Beginn: 9. Juli

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

50,- €

In jedem Team, wie auch in jedem Ensemble, kommt es gelegentlich zu Spannungen. Und das ist gut so! Denn Konflikte sind häufig der Katalysator für Ideen, Veränderungen und Kreativität. Doch für ein konstruktives Miteinander ist das bewusste Wahrnehmen seines Gegenübers und seiner selbst, sowie gegenseitiges Vertrauen fundamental. Genau diese Qualitäten wollen wir in diesem Kurs fördern. Er richtet sich somit an alle, die sich für ein vertrauens- und respektvolles Miteinander interessieren, ob im Berufsleben, in der Theatergruppe, im Sportverein, oder dem eigenen Familien- und Freundeskreis.

Mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, festsitzende flache Schuhe



Musik

Gitarre - Liedbegleitung (Grundkurs)

Kurs-Nr.: 23015KG

Volker Waldau

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 20. Februar

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

55,- €

Gitarre spielen zur Liedbegleitung ist auch für erwachsene Einsteiger nie zu spät. Es werden wichtige Grundakkorde, einfache Schlag- und Zupftechniken sowie die Grundlagen der Barré-Technik anhand bekannter Songs aus verschiedenen Musikstilen vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht nötig. Benötigt wird eine akustische Gitarre, 15 Min. tägliches Üben sollten eingeplant werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

Gitarre - Liedbegleitung (Aufbaukurs)

Kurs-Nr.: 23020KG

Volker Waldau

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 9. April

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

55,- €

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

Bitte mitbringen: Gitarre (Stahl-/Nylonsaiten), Schreibzeug

Tagesseminar Flüsse und Meere, Regen und Eis – über das Wasser in der Musik

Kurs-Nr.: 23035HA

Thomas Sander

Samstag, 10. Februar, 9.00 bis 15.00 Uhr

Bayerische Musikakademie, Am Schloßberg, Hammelburg
49,- € inkl. Mittagessen und Kaffee & Kuchen

Viele musikalische Werke stehen für klangliche Transfers von Naturereignissen oder Szenerien, insbesondere in der Programm- und Kammermusik. Besonders beliebt ist das Thema „Wasser“. Das Seminar behandelt prominente Beispiele wie Smetanas „Die Moldau“, die „Sea Interludes“ von Britten und „La Mer“ von Debussy, sowie weniger Bekanntes wie „Hamburger Ebb und Flut“ von Telemann, „Fontane di Roma“ von Respighi, „Sinfonia antarctica“ von Vaughan Williams und „Rain Coming“ von Takemitsu. Werke von Schubert („Forellenquintett“, „Gesang der Geister über den Wassern“), Chopin („Regentropfen“-Prelude), Vivaldi (Winter aus „Vier Jahreszeiten“) und Ravel („Jeux d'eau“) ergänzen das Tableau. Es sind keine Voraussetzungen nötig, Neugier und Interesse genügen. Mehr Informationen und Anmeldung unter www.bmhdb.de oder unter 09732 7868-0

Italienische Oper vom Barock bis zur Moderne

Kurs-Nr.: 23040KG

Petra Luise Kämpfer

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x

Beginn: 20. Februar

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

35,- €

Vorgestellt werden die Anfänge der Italienischen Oper mit Claudio Monteverdi, die Barockoper verschiedener Komponisten mit ihren Stars, die Oper des frühen 19. Jahrhunderts mit Werken von Rossini, Bellini, Donizetti, Verdi und Puccini bis zu den Opern des Verismo mit Ausblick in die Moderne.



Künstlerisches und kreatives Gestalten

Bullet-Journal-Gestaltung

Dein Tagebuch für mehr Organisation und weniger Stress in Deinem Alltag.

Kurs-Nr.: 24000HA

Dr. Diana Distler

Samstag, 24. Februar, 14.00 bis 17.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

20,- €

Wir gestalten Bullet Journal – das neue System für alle, die Ziele, Pläne und tägliche Aufgaben besser organisieren und wichtige Informationen schnell erfassen wollen. Das Hauptziel des Bullet Journal ist die optimale und effektive Planung, Organisation und Kontrolle deines Alltags.

Bitte mitbringen: Notizbuch/Tagebuch DIN A5 (15 x 21 cm) 160 – 210 Seiten mit gepunkteten Seiten, Fineliner, Bleistift

DIY - Blumenbox Loop

Kurs-Nr.: 24001HA

Kathrin Sell

Dienstag, 5. März, 19.00 bis 20.00 Uhr

Florale Werkstatt Kathrin Sell, Dalbergstr. 62, Hammelburg

35,- € (inkl. Blumenbox-Material)

Die Blumenbox enthält alles, was zum Binden eines Loops notwendig ist. Aus frischen Blumen und Trockenblumen inkl. Draht, Band usw. wird unter fachlicher Anleitung von Floristmeisterin Kathrin Sell der Loop gemeinsam gestaltet.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Farbauswahl an (Fotos auf www.vhs-kissshab.de): NICE - weiß grün grau; REALLY NICE - natürlich rosa; COZY - gemütliches beige; KRASS - volle Kanne Farbe

6 bis 10 Teilnehmende

Zentangle-Methode: Meditatives Zeichnen für Anfänger

Kurs-Nr.: 24003HA

Dr. Diana Distler

Mittwoch, 18.30 bis 20.30 Uhr, 2x

Beginn: 13. März

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

24,50 € (zzgl. 5,- € Materialkosten)

Wir schaffen eine lockere, ungezwungene Atmosphäre, um in einen kreativen Prozess einzutauchen und sich vom Alltag zu lösen. Der Kurs ist für alle, die durch das meditative Zeichnen zur Ruhe kommen wollen. Die Zentangle-Methode ist besonders nützlich für alle, die ihre Konzentration und Aufmerksamkeit stärken wollen. Zeichnerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Die Zentangle-Methode wird im Kurs erklärt und ist für jeden leicht zu lernen.

Malutensilien stehen zur Verfügung. Das Materialgeld in Höhe von 5 € ist direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

Bitte bequeme und unempfindliche Kleidung mitbringen.



Urban Sketching

Kurs-Nr.: 24004KG

Tatjana Schmidt

Mittwoch, 18.00 bis 20.15 Uhr, 8x

Beginn: 5. Juni

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

70,- €

Möchten Sie nicht nur Fotos von Ihren Reisen oder Ausflüge mitbringen, sondern auch eigene Zeichnungen oder Skizzen? Haben Sie Lust Ihre Umgebung kennenzulernen und sie so darzustellen, wie Sie es empfinden? Würden Sie gerne neue Materialien ausprobieren und eventuell eine neue Technik für sich entdecken? Einfach das Skizzenbuch und Ihre Lieblingsmalmitteln mitbringen und los geht's! Bei gutem Wetter malen wir in der Stadt. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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

Aquarell Schritt für Schritt

Kurs-Nr.: 24006KG

Tatjana Schmidt

Mittwoch, 18.00 bis 20.15 Uhr, 8x

Beginn: 21. Februar

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

70,- €

Die faszinierende Welt der Aquarellmalerei eröffnet sich durch Übung und Entdeckung. In unserem Aquarellkurs tauchen wir gemeinsam Schritt für Schritt in die Grundlagen dieser kreativen Technik ein, denn wie sagt man so schön: Übung macht den Meister. Der Kurs bietet praxisorientierten Unterricht und beantwortet Fragen zur richtigen Materialauswahl, Anwendung der Nass-in-Nass-Technik, Malen von Weiß sowie Erzeugen interessanter Effekte im Bild und vielen weiteren Themen. Ideal für Anfänger und Fortgeschrittene. Materialliste: Bleistift, Radierer, Zeichen- und Aquarellpapier als Block oder lose Blätter (Format A4 und größer), Pinsel in verschiedenen Größen, Farbkasten, Aquarellstifte, Wasserbehälter, Küchenpapier oder -tuch, Krepp-Klebeband, Malbrett (z.B. Sperrholzplatte oder Plexiglasplatte in Format A4 und größer).

Freude am Aquarellieren

Kurs-Nr.: 24005HA

Anneliese Eva Friedrich

Donnerstag, 19.00 bis 21.15 Uhr, 8x

Beginn: 29. Februar

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
88,- €

Sie erlernen und üben das Aquarellieren anhand von Vorlagen der Kursleiterin. Geplant sind leichte zügige Aquarelle. Spannende Musik und angenehme Literaturtexte bilden den rahmenden Hintergrund der Abende. Die Freude am Malen steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (nicht unter 300 g), Rotmarderhaarpinsel Nr. 9, Aquarellfarben (möglichst Künstlereaquarellfarben), 2 Wassergefäße (nicht zu klein)

Picknick und Malen im Garten

Kurs-Nr.: 24007HA

Anneliese Eva Friedrich

Samstag, 11. Mai, 13.00 bis 19.00 Uhr

Treff: Garten in Gräfendorf, Kirchweg 6, Gräfendorf
gegenüber Kirche „Zu den Heiligen Engeln“
25,- €

Im Mai steckt der Garten voller Farben und Formen, die man festhalten möchte. Genau das möchte die Künstlerin Anneliese Eva Friedrich mit den Teilnehmenden machen. Jeder, der Spaß am Malen mit Bleistift und/oder Aquarellieren hat, ist willkommen. Bei einem gemütlichen Picknick tauschen wir unsere Erfahrungen aus, für das alle etwas mitbringen. Der Termin findet bei gutem Wetter statt. Ausweichtermin: 18. Mai. Bitte mitbringen: Picknick-Proviant, Sitzkissen, Sitzgelegenheit, Getränk, Malutensilien

Maltechniken

Veronika Zyzik

In dieser Folge von Einzelveranstaltungen werden verschiedene Maltechniken und Themen vorgestellt und vertieft.

Am Aquarell etwa fasziniert die Transparenz: Wir arbeiten in Lasuren oder Nass in Nass, mit Aquarellstiften oder Sticks. Öl und Acryl: Hier spielt die Struktur des Farbauftrags eine wichtige Rolle, wir gestalten die Fläche mit Malspachtel oder Borstenpinsel. Am jeweils letzten Wochenende des Monats bietet Veronika Zyzik Gelegenheit und Anleitung, sich male- risch auszuprobieren.

Maltechniken: Fließende Farben

Kurs-Nr.: 24008HB

Sonntag, 24. März, 10.00 bis 18.00 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
60,- €

Maltechniken: Porträt

Kurs-Nr.: 24009HB

Samstag, 27. April, 10.00 bis 18.00 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
60,- €

Maltechniken: Wege in die Abstraktion

Kurs-Nr.: 24010HB

Samstag, 29. Juni, 10.00 bis 18.00 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
60,- €

Maltechniken: Stadt - Land - Fluss,

gespachtelt oder als Collage

Kurs-Nr.: 24011HB

Sonntag, 28. Juli, 10.00 bis 18.00 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
60,- €

Töpfern - Freies Gestalten mit Ton

Edwin Hüfner

Dekoratives und Nützliches aus Ton können Einsteiger und erfahrene Hobbytöpfer für Haus und Garten selbst anfertigen. Jede Art von Gestaltung ist möglich. Für den Wohnbereich z.B.: Brunnen, Figuren oder Gefäße. Für den Garten: Tonkugeln, Vogeltränken, Stelen, Säulen, aber auch Oberthulbaer Tonkrüge, wie sie in Museen zu finden sind. Das Material wird besorgt, die Kosten werden je nach Verbrauch berechnet.



Kurs-Nr.: 24040KO

Montag, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6x
Beginn: 22. Januar
Grund- u. Mittelschule (Töpferraum), Waldstraße 26,
Oberthulba
60,- €

Kurs-Nr.: 24045KO

Mittwoch, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6x
Beginn: 24. Januar
Grund- u. Mittelschule (Töpferraum), Waldstraße 26,
Oberthulba
60,- €

Kurs-Nr.: 24046KO

Dienstag, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6x
Beginn: 23. Januar
Grund- u. Mittelschule (Töpferraum), Waldstraße 26,
Oberthulba
60,- €

Fossilien Präparieren – für Kinder und Erwachsene

Kurs-Nr.: 24047HE

Martina Wilm-Kiesel
Samstag, 20. April, 14.00 bis 16.00 Uhr
Museum Terra Triassica, Museumsgarten, Euerdorf
8,- € (zzgl. 8,- € Materialgeld bar vor Ort)
Präpariert ein eigenes Fossil aus einem über 100 Millionen
Jahre altem Stein heraus. Das Objekt darf mit nach Hause
genommen werden. Für Kinder ab 8 Jahre. Der Kurs findet im
Freien statt. Termine für Gruppen auf Anfrage.

**Hinweis: Erste Schritte an der Drechselbank für Kinder
ab 10 Jahren mit Begleitperson,
Kursnummer: 60040KG, Seite 62**

Drechseln für Einsteiger

Kurs-Nr.: 24077KG

Andreas Scholl
Freitag, 16. Feb., 16.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, 17. Feb., 09.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, 18. Feb., 09.00 bis 14.00 Uhr
gr. Halle, Mellrichstädterstr. 24, 97640 Stockheim
95,- € (zzgl. 30,- € Materialkosten)
Drechseln macht es möglich in relativ kurzer Zeit schöne
Holzgegenstände herzustellen. Lernen Sie die Grundregeln
des Umgangs mit der Drechselbank kennen.
Bitte mitbringen: Alte Kleidung bzw. Arbeitsmantel, Arbeits-
schuhe, evtl. eigenes Werkzeug

Drechseln für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 24078KG

Andreas Scholl
Freitag, 08. März 16.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, 09. März, 09.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag, 10. März, 09.00 bis 14.00 Uhr
gr. Halle, Mellrichstädterstr. 24, 97640 Stockheim
95,- € (zzgl. 30,- € Materialkosten)
Techniken aus dem Grundkurs werden vertieft, um an-
spruchsvollere Werkstücke anzufertigen, z.B. größere Scha-
len. Gelehrt wird zudem die besondere Technik zur Nassholz-
bearbeitung. Ein Quereinstieg ist nur mit Vorkenntnissen und
nach Rücksprache möglich.
Bitte mitbringen: Alte Kleidung bzw. Arbeitsmantel, Arbeits-
schuhe, evtl. frisch geschlagenes Holz.

Macramé Workshop - Schlüsselanhänger

Kurs-Nr.: 24090KL

Sonja Wetterich
Mittwoch, 15. Mai, 18.30 bis 20.30 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
11,- €
Im Workshop zeige ich Ihnen alle Macramé Grundknoten, um
im Anschluss jedes beliebige Muster knüpfen zu können.
Wir stellen verschiedene Anhänger für z.B. Schlüsselbund,
Tasche, Kita/Schulrucksack oder einen Beißring für Babys
her. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene ge-
eignet.
Bitte mitbringen: Schere, Maßband, Tesafilm, Getränke, Stift
und Notizzettel.
Die Materialkosten in Höhe von 5,- € sind bei der Kursleitung
vor Ort zu bezahlen.

**Buntpapierwerkstatt:
Kleisterpapier –Ein-
tägiger Kompaktkurs
oder zweitägiger
Workshop**

Tanja M. Karipidis
Eintauchen in die
Welt der Farben,
Strukturen und Muster.
Wir gestalten feine Kleister-
papiere, die sich für Papier- und
Buchbindearbeiten, Schachtelbau
und Kalligrafie eignen. Ein besonderer Workshop für alle, die
das jahrhundertealte Handwerk der Buntpapiermacherei bei
einer professionellen Buntpapiermacherin kennenlernen und
vertiefen möchten. Schritt für Schritt gestalten wir fünf Kleis-
terpapierarten, machen uns mit geeignetem Material vertraut,
nutzen traditionelles und modernes Werkzeug und erschaffen
eigene Dekore.
Material und Werkzeug bringt die Kursleiterin mit und rechnet
im Kurs 2,- € pro bearbeitetem DIN A2-Bogen ab.

Für die hier folgenden
Kurse ist abweichend
zu den AGB ist ein
kostenloser **Rücktritt nur
bis zwei Wochen vor
Beginn** möglich, weil Vor-
bereitung und Material-
beschaffung mit mehr
Aufwand verbunden sind.

Eintägiger Kompaktkurs

Kurs-Nr.: 240AKG

Freitag, 26. April, 10.00 bis 17.00 Uhr
Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen
130,- €

Zweitägiger Workshop

Kurs-Nr.: 240AKG2

Samstag, 27. April, 10.00 bis 17.00 Uhr, 2x
Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen
250,- €

Skulpturen für Haus und Garten

Susanne Fenzl

Im Kurs werden Objekte aus einer Draht-Unterkonstruktion
gefertigt, die mit einer wetterfesten Zement-Spachtelmasse
überzogen werden. Im Mittelpunkt des Kurses steht die
abstrakte Darstellung von Mann oder Frau sowie dekorativer
Formen. Unter erfahrener Anleitung bleibt den Kursteilneh-
mern/innen auch Freiraum für die Umsetzung eigener Ideen.
Mitzubringen: Drahtschneidezange, kleine Metall-Spach-
tel, Spitzzange, Arbeitshandschuhe, Pinsel in verschiedenen
Breiten, Materialkosten für Draht, Spachtelmasse und Farben



Kurs-Nr.: 240BKG

Freitag, 3. Mai, 16.30 Uhr - 19.30 Uhr
Samstag, 4. Mai, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr
Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen
48,- € (zzgl. ca. 18,- € Materialkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 240BKG2

Freitag, 10. Mai, 16.30 Uhr - 19.30 Uhr
Samstag, 11. Mai, 14.00 Uhr - 17.00 Uhr
Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen
48,- € (zzgl. ca. 18,- € Materialkosten bar vor Ort)

Workshop: Holzbildhauen

Kurs-Nr.: 240CKG

Kathrin Hubl

Freitag, 7. Juni, 14.00 - 18.00 Uhr
Samstag, 8. Juni, 9.00 - 17.00 Uhr
Sonntag, 9. Juni, 9.00 - 13.00 Uhr
Museum Obere Saline, Innenhof, Bad Kissingen
170,- € Bei Bedarf zzgl. Leihgebühr für Schnitzwerkzeug
10,- €.

Teilnehmende lernen an drei Tagen aus einem Stück Lindenholz eine Skulptur zu erstellen. Die fachkundige Kursleitung führt Sie Schritt für Schritt von der Skizze zum Endergebnis. Beim groben Herausschneiden der Form ist die Kursleitung mit einer Kettensäge behilflich. Die Form der Skulptur kann frei gewählt werden.

Hinweis: Das Lindenholz kann im Kurs erworben werden (5 - 20 €). Wenn sie selbst Holz mitbringen möchten, berät sie vorab gern die Kursleiterin (0157 38504614)

Workshop: Aktzeichnen

Kurs-Nr.: 240CKG2

Kathrin Hubl

Sonntag, 10.00 bis 12.00 Uhr, 4x
Beginn: 14. April
Eltingshausen
99,- € (inkl. Aktmodellgebühr)

Der Kurs ist für alle, die am Zeichnen vom menschlichen Körper interessiert sind. Es geht um Proportionen, Perspektiven und die Anatomie, ums genaue Hinschauen und Sehen. Durch verschiedene zeichnerische Mittel und kreative Spontanität sollen eigene Ausdrucksformen angeregt werden.

Am ersten Termin widmen wir uns dem Erfassen des menschlichen Körpers. An den weiteren Terminen zeichnen wir nach einem Aktmodell. Der Kurs findet in lockerer Atmosphäre im Künstleratelier Kathrin Hubl in Eltingshausen statt. Bitte mitbringen: Zeichenpapier mind. DIN A3, Zeichenunterlage, eine Auswahl verschiedener Stifte, evtl. Aquarellfarben. Hinweis: Die genaue Adresse wird 2-3 Tage vor Kursbeginn den Angemeldeten Personen bekannt gegeben.

Workshop: Steinbildhauen

Kurs-Nr.: 240DKG

Reinhard Kraft

Freitag, 14. Juni, 16.00 - 19.00 Uhr
Samstag, 15. Juni, 9.00 - 18.00 Uhr
Sonntag, 16. Juni, 10.00 - 14.00 Uhr
Museum Obere Saline (Innenhof), Bad Kissingen
220,- € (inkl. Materialkosten)

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die Lust haben, das bildhauerische Arbeiten in Stein kennen zu lernen oder zu vertiefen. Wir werden im Dialog mit dem Stein ohne eine Themenvorlage eine Skulptur erarbeiten. In diesem anregenden Schaffen kann jeder sein persönliches Thema und diejenige Ausgestaltung finden, welche sowohl der eigenen Lebendigkeit als auch der Weise des Steins entspricht.

Wir lernen das Material und den Umgang mit dem Bildhauerwerkzeug kennen und kommen im kreativen Schaffen zu uns selbst. Die Arbeit am Stein bietet die wunderbare Möglichkeit, unserem eigenen Schöpferischen Raum und Zeit zu geben.

In der inspirierenden Atmosphäre, die im gemeinsamen Arbeiten entsteht, ist dies ein spannendes Erleben, zu dem ich Sie/Euch herzlich einlade.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Material, Werkzeug und Arbeitsplatz werden gestellt.

Workshop: Modelldruck

Beatrice Rose-Ebel

Etwa 5000 moderne und historische, holzgeschnitzte Modellen aus aller Welt stehen zur Verfügung um damit in unterschiedlichen Techniken Allerlei aus Papier, Stoff und Filz zu veredeln. Wie entwerfe ich ein Muster? Wie gestalte ich Übergänge? Welche Farben passen zusammen? Die Kursleitung berät und leitet an, so dass jeder mit einigen individuell gestalteten Stücken nach Hause geht. Für Anfänger gibt es eine grundlegende Einführung ins Drucken mit Modellen. Fortgeschrittene können z. B. mit Mehrfarben-Modellen drucken oder Spachtel- und Wischtechniken ausprobieren. Rohlinge aus Stoff, Papier und Filz können mitgebracht oder im Kurs günstig erworben werden.

Bitte mitbringen: Stoffe oder Papier zum Bedrucken (können auch zum Selbstkostenpreis erworben werden), Einweg-Gummihandschuhe, Stoffreste für Probedrucke, Schmierpapier/Zeitung für Probedrucke oder zum Dazwischenlegen, Küchenrolle, neue Küchenschwämmchen, Werkstattkleidung/Schürze, eigene Verpflegung

Kurs-Nr.: 240FKG0

Samstag, 23. März, 10.00 bis 16.00 Uhr
Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen
75,- € (zzgl. ca. 20,- € Materialkosten)

Kurs-Nr.: 240FKG1

Sonntag, 24. März, 10.00 bis 16.00 Uhr
Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen
75,- € (zzgl. ca. 20,- € Materialkosten)

Kurs-Nr.: 240FKG2

Montag, 25. März, 10.00 bis 16.00 Uhr
Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen
75,- € (zzgl. ca. 20,- € Materialkosten)

Für die hier nachfolgenden Kurse gelten wieder die normalen Rücktrittsbedingungen bis 7 Tage vor Kursbeginn gemäß den AGBs



Osternester aus Weide flechten

Kurs-Nr.: 24105HA

Carolin Herrmann

Samstag, 9. März, 10.00 bis 13.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
22,- € (inkl. Materialkosten 5,- € pro Teilnehmer)

Ostern rückt näher und die Ostereier wollen einen schönen Platz. Darum flechten wir ein Osternest aus Weide. Dafür wird ein Kranz aus Weide geflochten. An diesem Kranz wird der Boden im „Chaosgeflecht“ angeflochten.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Draht, Kombizange

Weidenflechkurs - Deko für den Garten flechten

Kurs-Nr.: 24107HA

Carolin Herrmann

Samstag, 9. März, 14.00 bis 16.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
15,50 € (inkl. Materialkosten 5,- € pro Teilnehmer)

Im Frühling wollen wir unseren Garten dekorieren. Dafür flechten wir ein Windspiel, Gartenstecker oder Kränze/Loops flechten.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Draht, Kombizange, wer mag Dekomaterial

Upcycling: Ein Herz in ein Buch falten

Kurs-Nr.: 24140KG

Gisela Bach

Samstag, 4. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr (Pause: 12.30 bis 13.30)
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
52,- €

Alte Bücher wegwerfen? Auf keinen Fall! Schenken Sie Ihren Büchern ein zweites Leben. Tauchen Sie ein in die Welt des Buchfaltens: Schneiden, reißen, kleben, nähen, lochen, bohren, falten und bedrucken Sie Ihre alten Schätze nach Belieben. Die erfahrene Kursleitung zeigt, wie Sie ein Herz in ein Buch falten können und welche weiteren Verwendungszwecke ein altes Buch noch haben kann. Tasche? Schmuckkästchen? Tauchen Sie ein in die vielseitige Welt des Upcyclings – persönlich, nachhaltig, schön.

Bitte mitbringen: Alte (Hardcover-)Bücher in verschiedenen Stärken, Größen und Schriften, aber auch alte Atlanten. Bringen Sie außerdem ein hochwertiges Bastelmesser, Bleistift, Schere, Lineal, Schmuckpapiere und verschiedene Kleber mit.

Gesundheit und Fitness



Körpererfahrung

Feldenkrais

Einführung in die Feldenkrais-Methode

Heinz Ortloff

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, 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: Wolldecke, warme Socken, bequeme Kleidung, eigene Matte

Kurs-Nr.: 31023HB

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6x

Beginn: 29. Januar

TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau

65,- €

Kurs-Nr.: 31024HB

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6x

Beginn: 8. April

TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau

65,- €

Die Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

Kurs-Nr.: 31025KG

Barbara Adamus

Montag, 18.00 bis 19.15 Uhr, 6x

Beginn: 19. Februar

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

Eingang über den Rathausinnenhof

40,- €

In der Feldenkrais-Methode wird Bewegung zu einer sehr persönlichen Erfahrung. Über das achtsame Wahrnehmen von meist kleinen Bewegungen, wird ein Lernprozess angeregt, bei dem man langsam, sanft und auf angenehme Weise, die eigene Beweglichkeit erweitert. Es geht nicht um Richtig oder Falsch, sondern um die Wiederentdeckung von Neugierde und Bewegungslust. Dadurch wird das Körperbewusstsein erweitert und die körpereigene Intelligenz und Kreativität werden neu entdeckt. Unbewusste Haltungsmuster können bewusst wahrgenommen und verändert werden zu einem Körpergefühl von Leichtigkeit und Stabilität. Die Lektionen betreffen den Körper von Kopf bis Fuß und alles dazwischen und finden hauptsächlich in der Rückenlage statt. Für alle Altersgruppen und jede Kondition geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage oder Matte.



Die Feldenkrais-Methode für Seniorinnen und Senioren Beweglich sein – ein Leben lang

Kurs-Nr.: 31026KG

Barbara Adamus

Donnerstag, 10.00 bis 11.15 Uhr, 6x

Beginn: 22. Februar

**vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang
über den Rathausinnenhof**

40,- €

Mit zunehmendem Alter nimmt oft die Beweglichkeit ab und viele Senioren fühlen sich in ihrem Körpergefühl und ihrer Beweglichkeit eingeschränkt oder unsicher. Die Feldenkrais-Methode hilft, mit kleinen, mühelosen Bewegungen einen Lernprozess im Körper zu aktivieren, um die Wahrnehmung zu verbessern. Sie lernen, wie sie sich bewegen können, wie Sie Spannungs- und Schmerzmuster erkennen und verändern. Zudem hilft die Methode den Gleichgewichtssinn, Bewegungssicherheit und Flexibilität zu fördern. Die Lektionen finden meist im Sitzen (Stuhl) statt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Qi Gong

Meridian-Qigong Hammelburg

Kurs-Nr.: 31027HA

Charlotte Wahler

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 20. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

75,- €

Qigong ist eine alte chinesische Lehre zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Mit sanften Bewegungen wird ein ganzheitlicher Prozess in Gang gesetzt, der zu Ruhe und harmonischen Bewegungsabläufen führt. Stress wird abgebaut, Verspannungen können sich lösen, körperliche und seelische Stabilität führen zu mehr Lebensfreude. Beim Meridian-Qigong werden die 12 Meridiane und damit der Energiekreislauf des Körpers aktiviert. Charlotte Wahler ist Kursleiterin der Deutschen Qigonggesellschaft.

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken oder Gymnastikschuhe

Qigong Kurs 1

Kurs-Nr.: 31028HE

Charlotte Wahler

Mittwoch, 19.15 bis 20.15 Uhr, 10x

Beginn: 21. Februar

**Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf**

85,- €

Qigong ist eine alte chinesische Lehre zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Mit sanften ruhigen Bewegungen wird ein ganzheitlicher Prozess in Gang gesetzt, der zu Ruhe und Gelassenheit führt. Stress wird abgebaut, Verspannungen können sich lösen, körperliche und seelische Stabilität führen zu mehr Lebensfreude und Gegenwärtigkeit. Im Kurs 1 werden die Grundlagen und der Einstieg in die klassischen Übungsreihen vermittelt.

Charlotte Wahler ist Kursleiterin der Deutschen Qigonggesellschaft. Nach Absprache finden Termine im Freien statt.

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken oder Gymnastikschuhe

Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong

Kurs-Nr.: 31029KL

Ute Thein

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8x

Beginn: 22. Februar

Mittelschule Oerlenbach

64,- €

Im Qigong verbinden sich geistige Sammlung, Bewegung, Ruhehaltungen, Atemwahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellungsbilder zu einer wirkungsvollen Methode. Mit fließenden Bewegungen und zentrierenden Haltungen kann man zur Ruhe zu kommen, seine Grenzen und Möglichkeiten besser wahrnehmen und innere Stärke aufbauen. Auf sanfte Weise können Vitalität und Lebensfreude geweckt werden. Die Übungen können individuell gut angepasst werden. Sie sind für alle geeignet, die im Alltag immer wieder in eine gute innere Balance finden, Stress entspannter regulieren und das Leben gelassener und kraftvoll angehen wollen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Gymnastikschuhe oder Ähnliches

Qi Gong im Kurpark

Kurs-Nr.: 31030KG

Digna Arnold

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 4x

Beginn: 18. Juni

Treffpunkt: Kneippbecken im Kurpark

24,- €

Qi Gong ist ein Übungssystem der chinesischen Medizin und kann die Stärkung des Immunsystems und eine Stabilisierung des Nervensystems fördern sowie Verspannungen lösen und beim Stressabbau helfen. Wichtige Grundlagen sind die gleichmäßigen und fein dosierten runden Bewegungen zur Kräftigung und Dehnung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe, falls vorhanden einen kleinen Campinghocker.

Hinweis: Findet auch bei Regen statt. In diesem Fall ist regenfeste und warme Kleidung zu empfehlen.

Wildgans Qi Gong I für stabile Gesundheit

Kurs-Nr.: 31031KG

Weihong Yang

Donnerstag, 18.30 bis 21.30 Uhr, 2x

Beginn: 20. Juni

**vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang
über den Rathausinnenhof**

60,- €

Mit ungefähr zehn Minuten am Tag kann durch das Qigong-Training der allgemeine Gesundheitszustand verbessert werden. Die gelehrteten sanften und fließenden Bewegungen stärken die Balance, Atmung und Konzentrationsfähigkeit. Eine tägliche Anwendung unterstützt Stressabbau, Schmerzlinderung, den Organ-, Blut-, und Verdauungskreislauf. Die notwendige Konzentrationsfähigkeit wird stets gefordert und gefördert, was sich positiv auf Parkinson und Alzheimerleiden auswirken kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Matte, bequeme Kleidung und Schuhe



Yoga

Yoga Workshop (1) und (2)

Karin Persicke

Ein Tag für dich: Erlebe einen ganz besonderen Tag der Achtsamkeit. Bewusst dich und deinen Körper wahrnehmen. Entspannungstechniken & sanfte Yoga-Asanas ausprobieren in Kombination mit Musik und Klang. Eine Reise zu dir selbst. Mitzubringen sind: Eine Tasse für Tee, Yogamatte (kann auch geliehen werden), Decke und Kissen.

Yoga Workshop (1)

Kurs-Nr.: 31035KL

Samstag, 20. April, 10.00 bis 16.00 Uhr

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen

32,- €

Yoga Workshop (2)

Kurs-Nr.: 31036KL

Karin Persicke

Samstag, 22. Juni, 10.00 bis 16.00 Uhr

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen

32,- €

Hatha Yoga

Ingrid Stubenrauch

Hatha Yoga ist eine ganzheitliche Methode im Dienste der Gesundheit. Mit gezielter Körper- und Atemarbeit, verbunden mit verschiedenen Entspannungsübungen, kann Hatha Yoga den Weg zu körperlichem Wohlbefinden, zu Gelöstheit und Gelassenheit weisen.

Die Kursleiterin ist Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin (BYAT). Bitte mitbringen: Rutschfeste Matte, warme und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Wolldecke

Kurs-Nr.: 31045HB

Mittwoch, 18.30 bis 19.45 Uhr, 10x

Beginn: 21. Februar

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Straße 9, Bad Brückena

nau

95,- €

Kurs-Nr.: 31046HB

Mittwoch, 19.50 bis 21.05 Uhr, 10x

Beginn: 21. Februar

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Straße 9, Bad Brückena

nau

95,- €

Kurs-Nr.: 31050HA

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 26. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

89,- €

Yoga I-III

Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich selber ankommen

Ruth Kühnlein

Durch dynamische Körperübungen (Asanas), die mit dem Atem geführt werden, kommen wir zu einer bewussten Atem- und Körperwahrnehmung. Dadurch können 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 I

Kurs-Nr.: 31051KD

Montag, 17.15 bis 18.45 Uhr, 10x

Beginn: 4. März

Alte Schule, In der Strütt 7, Stralsbach

50,- €

Yoga II

Kurs-Nr.: 31052KD

Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 4. März

Alte Schule, In der Strütt 7, Stralsbach

50,- €

Yoga III

Kurs-Nr.: 31070KG

Mittwoch, 8.30 bis 10.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. März

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

60,- €

Yin Yoga mit Faszien - Anfänger

Kurs-Nr.: 31055HA

Gisela Göbel

Donnerstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 10x

Beginn: 11. April,

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

89,- €

Yin Yoga ist ein ruhiger und passiver Yogastil, bei dem durch längeres Halten der Asanas (Positionen) auf die tieferen Körperschichten wie Gelenke, Bänder, Sehnen und das Faszienengewebe eingewirkt werden kann. Ruhe, Entspannung und Atemübungen sind Teil dieser Praxis. Der Kurs ist auch für Menschen ohne Yogaerfahrung geeignet.

Die Kursleiterin ist Yogalehrerin (BYV) und Heilpraktikerin und freut sich auf Sie.

Mitzubringen: Yogamatte, Kissen, Decke, Korkblöcke oder ersatzweise dickes Buch

Yoga für Körper, Geist und Seele (1)

Kurs-Nr.: 31060KL

Andrea Zehner

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

Gemeindesaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen

80,- €

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 erweckt und der Körper wird flexibel. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden gefördert und die Energien können besser fließen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken. Bequeme Kleidung tragen!

Kinderyoga
für Kinder von
6 bis 12 Jahren
siehe Seite 64



Yoga für Körper, Geist und Seele (2)

Kurs-Nr.: 31061KL

Andrea Zehner

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6x

Beginn: 3. Juni

Gemeindesaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen
48,- €

Yoga, das ganzheitliche Übungssystem aus Indien – heißt Einheit und Harmonie mit sanften Körper und Atemübungen sowie Tiefenentspannung. Yoga fördert das Wohlbefinden und harmonisiert Körper, Geist und Seele. Schlafende Fähigkeiten werden erweckt, 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!

Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

Lernen sich trotz Einschränkung zu bewegen

Kurs-Nr.: 31075KG

Sven Merz

Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 6x

Beginn: 26. Januar

Burkardus Wohnpark, Kapellenstraße 24, Bad Kissingen
36,- €

Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder Behinderung (auch für Rollstuhlfahrer) besonders geeignet. Die Bewegungsformen stärken die Muskulatur und wirken sich positiv auf Faszien, Organe und das Nervensystem aus.

Yoga auf und mit dem Stuhl (1) und (2)

Andrea Zehner

Diese Yogapraxis wird gezielt auf dem Stuhl oder im Stehen praktiziert. Hier wird die Beweglichkeit gefördert, anhand kleiner aufbauender Übungen, die nur kurz gehalten werden. Begleitende Dehnungspositionen tragen zur Selbstständigkeit bei. Entspannungs- und Atemübungen bauen positive Lebensenergie auf. Yoga kann man auch mit Einschränkungen üben und ist eine gesunde Bereicherung für den Alltag. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, zwei Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung tragen. Für jedes Alter geeignet

Yoga auf und mit dem Stuhl (1)

Kurs-Nr.: 31080KL

Montag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

Gemeindesaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen
80,- €

Yoga auf und mit dem Stuhl (2)

Montag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 6x

Beginn: 3. Juni

Gemeindesaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen
48,- €

Kundalini Yoga

Kurs-Nr.: 31085KG

Ulrike Schwittlick

Donnerstag, 17.45 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 22. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
60,- €

Kundalini Yoga, auch als „Yoga des Bewusstseins“ bezeichnet, besteht aus einfachen, meist dynamischen Übungsreihen (Kriya), die von Menschen jeden Alters und jeder körperlichen Konstitution ausgeführt werden können. Auch Tiefenentspannung, Mediationen und Atemübungen (Pranayamas) sind ein Teil von Kundalini Yoga. Hier wird der Körper gekräftigt, die Beweglichkeit gestärkt und die Fähigkeit zur Entspannung geschult. Auch für Anfänger.

Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, eigene Matte

Sanftes Yoga (1)- (4)

Karin Persicke

Mit hoher Achtsamkeit wollen wir lernen unseren Körper sanft zu bewegen, Anspannungen zu erkennen und Blockaden zu lösen. Durch einfache Asanas wird deine Körperwahrnehmung immer feiner und deine Gedanken kommen zur Ruhe. Sanftes Yoga für Anfänger und auch Fortgeschrittene besonders für Menschen, die zur Ruhe kommen möchten.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, Kopfkissen, Socken und ein Getränk

Sanftes Yoga (1)

Kurs-Nr.: 31105KL

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 11x

Beginn: 19. Februar

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
88,- €

Sanftes Yoga (2)

Kurs-Nr.: 31106KL

Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 11x

Beginn: 19. Februar

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
88,- €

Sanftes Yoga (3)

Kurs-Nr.: 31110KL

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8x

Beginn: 3. Juni

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
64,- €

Sanftes Yoga (4)

Kurs-Nr.: 31111KL

Karin Persicke

Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 8x

Beginn: 3. Juni

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
64,- €



Faszien Yoga

Kurs-Nr.: 31116HE

Nicole Ziegler

Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf

45,- €

Dich erwartet ein Ganzkörpertraining, um Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht zu fördern. Faszien umschließen Muskeln, Organe und Knochen. Ohne sie würden wir einfach in uns zusammenfallen. Im Idealfall sind Faszien geschmeidig und gut durchfeuchtet. Sie können aber auch verkleben – durch zu langes Sitzen, Fehlhaltungen, Stress, falsche Ernährung u.v.m. Das kann auf Dauer zu Schmerzen und Verspannungen führen. Mit belebenden, intensiven und sogleich beruhigenden und sanften Bewegungsabläufen können wir unser Bindegewebe regenerieren und geschmeidig halten.

Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränke, evtl. Decke

HIIT-Power Yoga

Kurs-Nr.: 31127HE

Nicole Ziegler

Dienstag, 19.45 bis 20.45 Uhr, 10x

Beginn: 20. Februar

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf

45,- €

Hiit meets Yoga: Wir verbinden beide Sportarten zu einer wundervollen Einheit. Während der Puls bei den HIIT-Einheiten auf Touren kommt und für maximale Anstrengung sorgt, dehnt und kräftigt man den Körper bei den Yoga-Elementen – ein Wechselspiel von An- und Entspannung für viele Muskelpartien. Komme zur Ruhe, erlange mehr Flexibilität, innere Stärke und eine tolle Tiefenmuskulatur mit Yoga und power Dich aus, kräftige Deine Muskeln, stärke Dein Herz-Kreislauf-System und forme Deinen Körper mit HIIT.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränke, evtl. Turnschuhe mit abriebfester Sohle

Good Morning Yoga

Nicole Ziegler

Wir nutzen die besondere Energie des Morgens, wecken uns mit kräftigenden und fließenden Asanas sanft auf und tanken neue und frische Energie für den Tag. Mit der Mischung aus bewussten Bewegungen zur Steigerung von Mobilität, Stabilität und Kraft, dehnen und kräftigen unseren gesamten Körper. Ebenso erreichen wir durch die variantenreichen Bewegungsmuster auch die Faszienbahnen.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke, Handtuch, evtl. rutschfeste Socken und Getränk

In Kooperation mit TV/DJK Hammelburg

Kurs-Nr.: 31130HA

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr, 5x

Beginn: 23. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

Kurs-Nr.: 31134HA für Neueinsteiger

Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr, 5x

Beginn: 23. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

Vinyasa Yoga

Kurs-Nr.: 31135KO

Anna Jopp

Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8x

Beginn: 22. März

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstr. 26, Oberthulba
49,- €

Dynamisch, fließendes Yoga mit Fokus auf die Atmung.

Du lernst, auf dein Gefühl zu achten und zur Ruhe zu kommen. Wir üben mit Musik und manchmal sind die Asanas auch etwas anspruchsvoller. Alle Level sind willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte dünn/rutschfest; ggf. Decke

Entspannung

MaKreLe: Malerei-Kreativität-Leichtigkeit

Dr. Diana Distler

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine neue und kreative Methode suchen, um stressigen Zeiten entgegenzuwirken oder akute Stresssituationen besser bewältigen zu können. Malerisch, kreative Achtsamkeitsübungen erwarten Sie bei der promovierten Biologin und Lehrerin, die ihr umfassendes Wissen der modernen Gehirn- und Stressforschung in das neue Kursformat übertragen hat. Mit Spaß und Leichtigkeit lernen Sie zur Ruhe zu kommen und Ihre psychische und physische Gesundheit dadurch zu verbessern. Künstlerische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Malutensilien werden zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: bequeme und unempfindliche Kleidung

Kurs-Nr.: 31002KL

Donnerstag, 22. Februar, 18.00 bis 20.00 Uhr

Mittelschule (Werkraum - Zi. 29), Oerlenbach

18,- € (zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 31003HB

Montag, 3. Juni, 18.30 bis 20.30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Straße 9, Bad Brückennau

18,- € (zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 31003KD

Mittwoch, 19. Juni, 18.30 bis 20.30 Uhr

Mittelschule (Klassenzimmer), Friedenstraße 4, Burkardroth

18,- € (zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 31004HB

Montag, 10. Juni, 18.30 bis 20.30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Straße 9, Bad Brückennau

18,- € (zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 31004KO

Donnerstag, 14. März, 18.00 bis 20.00 Uhr

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

18,- € (zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 31005KN

Donnerstag, 13. Juni, 18.00 bis 20.00 Uhr

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2, Nüdlingen

18,- € (zzgl. 5,- € Materialkosten bar vor Ort)



Wurzel-Entspannung

Kurs-Nr.: 31011KO

Nadja Trimbach

Mittwoch, 13. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule (Musiksaal), Waldstr. 26, Oberthulba
10,- €

Wir gehen gemeinsam auf eine Reise zu unseren Ahnen, den Wurzeln unseres Seins. Dadurch erreichen wir eine tiefe körperliche und geistige Entspannung und kommen bewusster und gestärkter ins Hier und Jetzt zurück.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, ggf. warme Socken

Atme Dich frei

Einführung in den Trend „Breathwork“

Jürgen Daeneke

Erfahren Sie die transformative Kraft des bewussten Atmens für Körper und Geist. Erleben Sie fünf Atemübungen, die Stress reduzieren, die Konzentration steigern und das Wohlbefinden fördern. Sie lernen Atemübungen für Ihre Gesundheit und zur Entspannung, die im Alltag und in verschiedenen Lebenssituationen bewusst eingesetzt werden können.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kisse, Trinken, ggf. Schlafaugenbinde

Kurs-Nr.: 31014KG

Freitag, 15. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
15,- €

Kurs-Nr.: 31015KG

Samstag, 15. Juni, 10.00 bis 11.30 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
15,- €

Atemreise - Reset in deinem Leben

Jürgen Daeneke

Breathwork (Atemarbeit) liegt im Trend. Alle Arten der Atemarbeit haben einen Einfluss auf unseren Körper, unser Nervensystem und unsere Emotionen. Die Breathwork-Übungen können dabei helfen, unsere körperliche, mentale und emotionale Gesundheit nachhaltig zu erhalten oder zu verbessern. Atemreisen gehören zum „transformativen Breathwork“, bei denen im sicheren Umfeld tief und stark geatmet wird. In diesem Kurs stärken Sie nicht nur Ihre Lunge, sondern finden auch mental zur Ruhe. Zeit für einen Reset: Egal, ob Sie nach Klarheit, Transformation oder einem Neuanfang streben - diese Atemreise bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Leben auf einen positiven Weg des Wandels vorzubereiten, neue Energie zu tanken und Blockaden zu lösen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kisse, Trinken, ggf. Schlafaugenbinde

Kurs-Nr.: 31017KG

Freitag, 22. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang
über den Rathausinnenhof
15,- €

Kurs-Nr.: 31018KG

Samstag, 22. Juni, 10.00 bis 11.30 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang
über den Rathausinnenhof
15,- €

Entspannt ins Wochenende mit PME

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kurs-Nr.: 31138KG

Manuela Prokosch

Freitag, 17.45 bis 18.45 Uhr, 8x

Beginn: 23. Februar

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

Die PME ist eine leicht erlernbare Methode zur Linderung nervlicher Spannungszustände. mit positiver Wirkung auf Stress, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Bluthochdruck. Präventiv kann PME gegen Burnout Symptome eingesetzt werden. Um die gelernte Methode wirksam einsetzen zu können, sind regelmäßige Übungen auch zuhause nötig. Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, dicke Socken, Sitzunterlage (z.B. Kissen)

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

Kurs-Nr.: 31139HB

Klaus Ziegler

Freitag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 8x

Beginn: 7. Juni

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
85,- €

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen ist eine effektive Methode der körperlichen und psychischen Entspannung. Die leicht erlernbaren Entspannungsübungen sind äußerst mobil und flexibel einsetzbar - Entspannen, Abschalten, Erholen, wann und wo immer man möchte. Eine Entspannung durch PME hat das Ziel, angespannte Muskulatur zu lockern und zu emotionaler Ausgeglichenheit und geistiger Sammlung zu verhelfen. Ein Trainingskurs für alle, die etwas für ihre Eigenkompetenz in Sachen Stressbewältigung und zur Verbesserung von Ausgeglichenheit und Konzentration tun möchten.

Entspannung für Anfänger - Teil 1

Michaela Maack

Der 4-Wochen-Kurs gibt die Grundlagen für eine achtsame Entspannung von Körper, Geist und Seele, die Basis für Ihre Gesundheit. „Entspannung für Anfänger“ ist für Menschen, die lernen und erfahren möchten, welche positiven gesundheitlichen Auswirkungen Entspannung auf den Körper hat. Entspannung bewirkt nachgewiesen: eine ruhige Körper-Geist-Zentrierung; eine ausgeglichene Lebenshaltung; achtsam gegenüber den eigenen Bedürfnissen zu sein; eine positive Wirkung auf den Blutdruck, bei Schlafstörungen, bei depressiven Verstimmungen, stärkt das Immunsystem u. v. m.

Teilnehmende erhalten nach jeder Übungseinheit eine geführte Entspannungsübung für die folgende Woche auf CD (im Kurspreis enthalten) und dadurch eine gute Unterstützung, das Gelernte, Besprochene und Geübte umzusetzen. Bitte mitbringen: kleines Büchlein zum Reinschreiben, Stift und evtl. Decke

Kurs-Nr.: 31140HA

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 4x

Beginn: 20. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
60,- € (inkl. Meditations-CD)

Kurs-Nr.: 31141HA

Montag, 9.00 bis 10.30 Uhr, 4x

Beginn: 26. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
60,- € (inkl. Meditations-CD)



Entspannung für Anfänger - Teil 2

Michaela Maack

Dieser 4-Wochen-Kurs vertieft die Grundlagen aus dem Teil 1 bzw. erweitert die vorhandenen Grundlagen. Teilnehmenden bekommen verschiedene Techniken vermittelt: 4-Phasen-Technik des bewussten Atems; Achtsamkeitsübung; Dankbarkeitsübung; Intentionssetzung. Praxisorientierte Techniken unterstützen Sie, wirksam in einen ursprünglichen Entspannungszustand zu kommen, um gesundheitlichen Einschränkungen tiefer entgegenzuwirken. Nach jeder Einheit erhalten Teilnehmende eine geführte Entspannungsübung für die folgende Woche auf CD (im Kurspreis enthalten). Bitte mitbringen: kleines Büchlein zum Reinschreiben, Stift und evtl. Decke

Kurs-Nr.: 31142HA

Montag, 9.00 bis 10.30 Uhr, 4x

Beginn: 8. April

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
60,- € (inkl. Meditations-CD)

Kurs-Nr.: 31143HA

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 4x

Beginn: 9. April

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
60,- € (inkl. Meditations-CD)

Entspannen mit Klangschalen - eine Klangreise zu inneren Kraftquellen

Kurs-Nr.: 31145HA

Anja Pfennig

Mittwoch, 19.00 bis 20.30 Uhr, 3x

Beginn: 21. Februar

KlangRaum, Eifershausener Str. 16, Hammelburg-Westheim
36,- €

Klangreisen können wunderbar Spannungen abbauen. Harmonische Klänge und Schwingungen laden uns zum Loslassen ein. Beim Lauschen auf Klangschalen, Ocean-Drum, Gong, Handpan, Gitarre und Gesang stärken wir die körpereigenen Heilkräfte, erreichen Ruhe und Gelassenheit und mit neuer Energie in den Alltag zurückkehren.

ab 5 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

Klangerlebnis - liegen und lauschen

Erika Zismann

Klanginstrumente bewirken Wunder, bauen die Anspannungen ab und sorgen für die körperliche und geistige Erholung. Harmonische Schwingungen laden zum Entspannen ein. Der Kurs richtet sich an alle, die den Klang der Klangschale, Ocean Drum, Windspiel und anderer Instrumente erleben möchten. Sorgen ruhen lassen, daliegen, lauschen.

Ab 15 Jahre

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, evt. Yogamatte (falls vorhanden), Getränk (keine Glasflasche)

Kurs-Nr.: 31150HA

Freitag, 1. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
12,- €

Kurs-Nr.: 31152HA

Freitag, 12. April, 19.00 bis 20.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
12,- €

Klangreise – Meditation, die von den sanften Tönen der Klangschalen verstärkt wird

Erika Leuber

Eine Klangreise ist eine Meditation verstärkt durch die sanften Töne. Die Schwingungen sorgen für tiefe Entspannung, in der wir Belastendes loslassen können. Das hat zur Folge, dass wir in seelischem Gleichgewicht den Alltag ausgeglichen meistern.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk; bei Bedarf eine Decke und ein paar warme Socken.

Kurs-Nr.: 31156HB

Donnerstag, 22. Februar, 19.00 bis 20.00 Uhr

Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1, Bad Brückenau
10,- €

Kurs-Nr.: 31157HB

Donnerstag, 7. März, 19.00 bis 20.00 Uhr

Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1, Bad Brückenau
10,- €

Kurs-Nr.: 31158HB

Donnerstag, 21. März, 19.00 bis 20.00 Uhr

Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1, Bad Brückenau
10,- €

Die faszinierende Welt der Klangschalen für Senioren

Kurs-Nr.: 31159KG

Daniela Knüttel

Samstag, 13. April, 10.00 bis 11.00 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

10,- €

Raus aus dem Alltag: Mit den Klängen auf Entdeckungsreise gehen, Klangmassage und neue Möglichkeiten erleben.

Bitte mitbringen: Decke und evtl. Kissen

Achtsamkeit

Vipassana-Meditation - Wochenendkurs

Kurs-Nr.: 31160HB

Wolfgang Seifert

Fr., 15. März 2024, 19:00 - 21:30

Sa., 16. März 2024, 9:00 - 19:00 (insgesamt 2,5 Std. Pause)

So., 17. März 2024, 9:00 - 16:00 (1,5 Std. Pause)

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
Spendenbasis vor Ort (Anmeldung erforderlich)

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht, wie das Leben ist. Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge ermöglicht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Beschönigung. Diese Übung erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Lösung von Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis.

Bitte mitbringen: Decke und Sitzgelegenheit

Pferdeluft für Späteinsteiger

Susanne Fuß

Ein Pferd aus nächster Nähe wirkt groß und mächtig. Wie sensibel und feinfühlig die Geschöpfe sein können und was es beim Umgang mit Pferden zu beachten gibt, wird hier vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs findet in der Kleingruppe statt und ist kein Reitkurs.



Kurs-Nr.: 31161KG

Montag, 15. April, 9.30 bis 11.00 Uhr
Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen
25,- €

Kurs-Nr.: 31162KG

Montag, 17. Juni, 9.30 bis 11.00 Uhr
Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen
25,- €

Das Pferd mein neuer Lehrmeister für Achtsamkeit

Susanne Fuß

Im Umgang mit dem Pferd sind Körperbewusstsein, Wahrnehmung, Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeiten gefordert. In der begleitenden Interaktion lernen Teilnehmende die Bedürfnisse, Körpersprache und das Verhalten des Pferdes kennen und können Gelerntes praktisch beim Putzen und Führen umsetzen. Die Interaktion mit dem Pferd ist ein erholsamer Ausgleich zum stressigen Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Hinweis: Der Kurs findet in der Kleingruppe statt und ist kein Reitkurs.

Kurs-Nr.: 31163KG

Mittwoch, 17. April, 9.30 bis 11.00 Uhr
Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen
25,- €

Kurs-Nr.: 31164KG

Mittwoch, 19. Juni, 9.30 bis 11.00 Uhr
Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen
25,- €

Pferdegestützte Selbstfürsorge für Unternehmerinnen und Unternehmer

Susanne Fuß; Christiane Neugebauer

In diesem Workshop widmen wir uns der Bedeutung von Selbstfürsorge für Unternehmende aus einer originellen Perspektive. Wir nähern uns dem Thema zum einen auf theoretischer Ebene, mit Hilfe von systemisch pädagogischen Impulsen und kommen im praktischen Teil durch ganzheitliche pferdegestützte Einheiten ins Fühlen eigener Grenzen und Bedürfnisse. Ihr dürft vom Gruppenaustausch profitieren und erhaltet Übungen an die Hand, welche euch bei der Gestaltung eines ressourcenorientierten Alltags unterstützen.

Für wen geeignet? Für alle Selbstständigen bzw. Teilselbstständigen, unabhängig vom Tätigkeitsbereich oder der Dauer des Unternehmertums. Vorerfahrung mit Pferden ist nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Essen für die Mittagspause. Hinweis: Das ist kein Reitkurs

Kurs-Nr.: 31165KG

Sonntag, 5. Mai, 9.00 bis 14.00 Uhr
Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen
80,- €

Kurs-Nr.: 31166KG

Sonntag, 9. Juni, 9.00 bis 14.00 Uhr
Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen
80,- €

Pferdegestützt voneinander lernen

Kurs-Nr. 60020KG und 60021KG

Achtsamkeitstraining – Wochenendseminar

Matthias Dhammavaro Jordan

Unser Geist wird ständig von Gedanken und Gefühlen bewegt. Manchmal erleben wir Stress, der Alltag wird überwältigend. Es werden verschiedene Methoden der Meditation und Achtsamkeit geübt, um sich nicht aus der Bahn zu geraten und wieder zur Mitte zurückzukommen. Durch das Üben von Meditation und Achtsamkeit entwickeln Sie Gelassenheit und Geduld, Freude und Freundlichkeit für sich selbst und andere, besseren Umgang mit Gedanken, 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, Schreibzeug, Pausensnack

Kurs-Nr.: 31224HA

Samstag, 24. Februar, 10 bis 16 Uhr (45 Min. Pause) und
Sonntag, 25. Februar, 10 bis 15 Uhr (45 Min. Pause)
Pfarrheim Westheim, Petergasse 8, Hammelburg
95,- €

Kurs-Nr.: 31225HA

Samstag, 8. Juni, 10 bis 16 Uhr (45 Min. Pause) und
Sonntag, 9. Juni, 10 bis 15 Uhr (45 Min. Pause)
Pfarrheim Westheim, Petergasse 8, Hammelburg
95,- €

Achtsamkeitstraining: wer bin ich? - Wochenendseminar

Matthias Dhammavaro Jordan

Wir werden uns der Frage widmen: Wer bin ich hinter all den Emotionen, Gefühlen und Gedanken, die in mir sind? Sind Sie manchmal ärgerlich oder erfreut, bewertend oder tolerant, besorgt oder unbeschwert, gelassen oder gestresst?

Diese Reaktionen, Gefühlszustände oder Persönlichkeitsanteile melden sich im Alltag und erfüllen verschiedene Aufgaben. Doch leider haben manche auf die sogenannten „negativen“ Emotionen auch einen negativen Blick und übersehen dabei, dass diese Emotionen wichtig sind.

Das Seminar lädt Sie ein, mit Übungen zur Meditation und Achtsamkeit und einer speziellen Befragung, alle Emotionen und Gefühlsbewegungen kennenzulernen, Funktion und Nutzen zu verstehen und ihnen einen angemessenen Platz zu geben. Der Seminarleiter ist Heilpraktiker für Psychotherapie und lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien und Europa.

Ab 6 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke, Schreibzeug, Pausensnack

Kurs-Nr.: 31230HA

Samstag, 13. April, 10.00 bis 16.00 Uhr (45 Min. Pause) und
Sonntag, 14. April, 10.00 bis 15.00 Uhr (45 Min. Pause)
Pfarrheim Westheim, Petergasse 8, Hammelburg
95,- €

Kurs-Nr.: 31231HA

Samstag, 6. Juli, 10.00 bis 16.00 Uhr (45 Min. Pause) und
Sonntag, 7. Juli, 10.00 bis 15.00 Uhr (45 Min. Pause)
Pfarrheim Westheim, Petergasse 8, Hammelburg
95,- €



Afterwork Waldbaden Wissen und Entspannung

Anette Appel

12,- €

Lerne Wissenswertes über Wald, Bäume, Tiere und Pflanzen und schärfe deine Sinne zur bewussten Wahrnehmung der natürlichen Umgebung im Wald. Erlebe die positive, beruhigende und erdende Wirkung auf Körper und Geist, um den Alltagsstress zu vergessen und neue Energie zu tanken. Mystische Erzählungen helfen dabei, mit allen Sinnen in die Umgebung des Waldes einzutauchen.

Kurs-Nr.: 31235KG

Freitag, 15. März, 17.00 bis 19.00 Uhr

Kurs-Nr.: 31240KG

Freitag, 12. April, 17.00 bis 19.00 Uhr

Kurs-Nr.: 31245KG

Freitag, 7. Juni, 17.00 bis 19.00 Uhr



Bewegung / Gymnastik / Fitness

Outdoor

Mountainbike-Kurs für Anfänger ab 16 Jahren

Kurs-Nr.: 32003KD

Janine Schoch

Freitag, 22. März, 18.00 bis 20.00 Uhr

Sportanlage, Von-Henneberg-Straße, Stralsbach

15,- €

Mountainbike-Kurs für alle ab 16 Jahren die Einsteiger sind oder ihre Technik verbessern wollen. Kursinhalte: MTB-Grundstellung, Kurventechnik, Bremstechnik. Strecke: Feldwege und leichte Trails, ca. 5-10 km. Mountainbike in einem technisch einwandfreien Zustand (Bio- oder E-Bike möglich), Helmpflicht!

Fahrrad-Sicherheitstraining ab 60 Jahre

Kurs-Nr.: 32004KD

Janine Schoch

Montag, 4. März, 18.00 bis 20.00 Uhr

Mittelschule (Parkplatz), Friedenstraße 4, Burkardroth

15,- €

Gleichgewichtstraining, Brems- und Kurventechnik, Schalten. Verkehrssicheres Fahrrad (Bio- oder E-Bike), Helmpflicht!

Check Dein Bike

Kurs-Nr.: 32007HA

Peter Geuthner

Samstag, 23. März, 10.00 bis 12.00 Uhr

Grundschule am Mönchsturm (Busplatz),

Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

13,50 €

Ein Bike sollte gepflegt und auf Verschleiß kontrolliert werden. Pflege-, Wartungs- und einfache Reparaturarbeiten werden gezeigt. Zur Demonstration bringt der Kursleiter Werkzeuge und ein MTB (Mountainbike) mit. Teilnahme von (Groß-)Eltern mit Kind ab 10 Jahre möglich. Kinder zahlen 5 €. Bitte Name und Geburtsdatum des Kindes bei der Anmeldung angeben. Ab 5 Teilnehmern (ab 15 Jahre)
Anmeldeschluss: Di., 18.03.2024.
Eigene Fahrräder können mitgebracht werden.

Golfsport - Fitness fürs Leben!

Kurs-Nr.: 32012KG

Golfclub Bad Kissingen e.V.

Donnerstag, 17.30 bis 19.30 Uhr, 4x

Beginn: 11. April

Treff: Golfclub Bad Kissingen, Euerdorfer Str. 11

75,- €

Es gibt viele Möglichkeiten, sich fit zu halten oder zu machen. Aber keine, die so schön ist wie Golf. Der Sport ist mehr als nur eine Freizeitbeschäftigung für „Reiche“, es ist auch mehr als nur ein Spaziergang mit Schlägern. Golf erfordert keine Muskelberge, sondern Kondition, Konzentration und Koordination. Der komplexe Bewegungsablauf in Verbindung mit dem Naturgenuss in traumhaften Landschaften stärkt und fördert Ihre Fitness. Trainiert werden die verschiedenen Schläge auf dem Übungsgelände. Daneben gibt es einen Einblick in die allgemeinen Golfregeln und Etikette. Infos zur Öffnung des Golfplatzes finden Sie auf: www.golfclubbadkissingen.de/aktuelles/
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (kein Jogginganzug) und Sportschuhe. Ausrüstung für Golfen wird gestellt.

Nordic Walking

Kurs-Nr.: 32020KG

Jakob Propp

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 10. April

Treff: vhs-Gebäude, Maxstraße 20a, Bad Kissingen

75,- €

Nach einer kurzen Einführung lernen wir die verschiedenen Schrittararten. Wir walken im Kurpark Richtung Saline und Wildpark auf verschiedenen Geländen. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

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

Gymnastik/Rückenfitness

Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.: 32030KG

Monika Glaab-Blumenberg

Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr, 11x

Beginn: 20. Februar

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

Eingang über den Rathausinnenhof

82,50 €

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, Meridianen Yoga 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 und eigene Matte



Sanfte Wirbelsäulengymnastik (Zusatztermin)

Kurs-Nr.: 32031KG

Monika Glaab-Blumenberg

Dienstag, 16.20 bis 17.20 Uhr, 11x

Beginn: 20. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof

55,- €

Im Kurs geht es um den Ausgleich von muskulären Schwächen durch gezielte Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. Weiterer Schwerpunkt ist der Abbau von Verspannungen durch Dehnung und Mobilisation. Durch die Einbeziehung von Übungen aus dem Qi Gong, Meridianen Yoga und einer Entspannungsphase wird dem ganzheitlichen Ansatz entsprochen. In der zweiten Hälfte liegt der Schwerpunkt auf einer Körperregion (von Halswirbel bis Fußgelenk).

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Matte

Rückenfitness

Kurs-Nr.: 32034KD

Christina Kessler

Montag, 18.45 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

Mittelschule (Foyer), Friedenstraße 4, Burkardroth

38,- €

Rückenfitness baut heute auf vielen neuen Erkenntnissen auf. Große Bewegungen, tiefliegende Muskeln, Körperwahrnehmung, Faszientraining usw. sind in den Vordergrund gerückt. Eine moderne, dem aktuellen Stand der Wissenschaft entsprechende Form des Haltungs- und Rückentrainings. Wir trainieren ohne Schuhe.

Bitte Matte und Pulli zum Drüberziehen mitbringen.

Rückenschule mit Faszientraining - Dehnen, Dehnen, Dehnen

Kurs-Nr.: 32035KG

Monika Glaab-Blumenberg

Montag, 20.05 bis 21.05 Uhr, 11x

Beginn: 19. Februar

Berufsschule (Turnhalle), Seestr. 11, Bad Kissingen

55,- €

Ganzkörperdehnung für z.B. Beine, Po, Becken, Hüfte, Schulter etc. Gegen Muskelverspannungen, um Muskeltonus zu lösen; gegen muskuläre Disbalance, um Fehlhaltungen vorzubeugen. Schmerzlinderung durch Stoffwechselaktivierung und Muskeldurchblutung.

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

Rückenfit und Stretching

Kurs-Nr.: 32036KG

Silke Haugwitz

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 21. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof

60,- €

Es werden Methoden zur Kräftigung der alltagsrelevanten Muskulatur, Stabilisierung der Wirbelsäule und Aktivierung der Tiefenmuskulatur gelehrt. So beugen wir Haltungs- und Rückenproblemen vor, sensibilisieren die Körperwahrnehmung und können Tipps für den Alltag mitnehmen. Gezielte Dehnübungen führen zu mehr Beweglichkeit und Vitalität. Verbunden mit der korrekten Atmung können sie unser Wohlbefinden steigern sowie ein zusätzliches Tool im Alltag darstellen zum Abzuschalten und Entschleunigen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk

Rückenfit: Healthy & Strong

Kurs-Nr.: 32037HE

Nicole Ziegler

Montag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf

45,- €

Du hast Rückenbeschwerden, bist verspannt oder leidest unter ständigen Kopfschmerzen? Dann mach jetzt Deinen Rücken fit. Das Ganzkörpertraining legt den Schwerpunkt auf Wirbelsäule und Körpermitte. Gezielte Entspannungs-, Stabilitäts- und Kräftigungsübungen bauen auf, stärken und beugen Rückenschmerzen vor.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Getränke

Gymnastik für alle

Kurs-Nr.: 32048KG

TV Jahn Winkels e.V.

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

TV-Jahn Winkels, Ludwig-Licha-Weg 5, Bad Kissingen

60,- €

Beweglichkeit und Fitness werden gefördert, das Gleichgewicht geschult, Gelenke mobilisiert und der Körper gedehnt. Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

Gesundheitsgymnastik am Vormittag (1) und (2)

Silke Haugwitz

In diesem Kurs wird gelehrt, 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

Gesundheitsgymnastik am Vormittag (1)

Kurs-Nr.: 32049KG

Dienstag, 9.00 bis 10.00 Uhr, 10x

Beginn: 20. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang
über den Rathausinnenhof

60,- €

Schon gewusst?

Wir sind auch auf Facebook und Instagram! Hier gibt es aktuelle Neuigkeiten zum Programm und buchbaren Kursen.



[www.facebook.com/
vhskisshab](https://www.facebook.com/vhskisshab)



[www.instagram.com/
vhskisshab](https://www.instagram.com/vhskisshab)



Gesundheitsgymnastik am Vormittag (2)

Kurs-Nr.: 32050KG

Dienstag, 10.05 bis 11.05 Uhr, 10x

Beginn: 20. Februar

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

Eingang über den Rathausinnenhof

60,- €

Hockergymnastik für Senioren, die fit und beweglich bleiben wollen

Kurs-Nr.: 32052HA

Christiane Kückler

Freitag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 5x

Beginn: 9. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

25,- €

Abwechslungsreiches Programm für den ganzen Körper. Die meisten Übungen werden wir auf dem Stuhl oder im Stand durchführen. Es geht um Lockerungs-, Kräftigungs-, Balance- und Dehnungsübungen mit Musik. Dabei wird auf richtige Atmung und Haltung geachtet. Am Ende gibt es eine Entspannungsphase zur besseren Körperwahrnehmung und Erholung. Der Kursraum liegt im 1. Obergeschoss.

Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Handtuch

Vital sein - vital bleiben - Damengymnastik ab 60

Kurs-Nr.: 32053HA

Vanessa Kippes

Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10x

Beginn: 8. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

48,- €

Gymnastik für Damen, die ihre Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern wollen. Die Stunde beinhaltet Bewegung zu Musik, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, zudem Gleichgewichts- und Haltungsschulung, Entspannung. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin.

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

Fitness

Ganzkörperfitness

Kurs-Nr.: 32067KD

Christina Kessler

Montag, 19.35 bis 20.35 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

Mittelschule (Foyer), Friedenstraße 4, Burkardroth

50,- €

Ganzkörpertraining meist mit dem eigenen Körpergewicht. Schwerpunkt: Kraftausdauer, Herz-Kreislauf-Training für gute Beweglichkeit und zur Stärkung des Bindegewebes.

Bitte Handtuch, Matte, Getränk und Sportschuhe mitbringen.

Power Pilates und Ganzkörpertraining - für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 32068KG

Monika Glaab-Blumenberg

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 11x

Beginn: 19. Februar

Berufsschule (Turnhalle), Seestr. 11, Bad Kissingen

55,- €

Krafttraining, Dehnen, Stabilität, Balance, Cardio, Ausdauer

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk, Hanteln 0,5-2 kg, Terraband, eigenen Pezziball

Pilates-Training

Kurs-Nr.: 32069KO

Rosi Schuster

Donnerstag, 16.45 bis 17.30 Uhr, 10x

Beginn: 8. Februar

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

48,- €

Das Ziel ist eine bessere Haltung, ein gestreckter, schlanker, geschmeidiger Körper mit einem völlig neuen Körpergefühl. Das Prinzip und das Ziel dieses Kurses ist die Kräftigung der stabilisierenden Muskeln (Stütz Muskulatur).

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

PNF-Stretching

Rosi Schuster

Beweglichkeitstraining durch Dehnen und Strecken. Stretching vitalisiert die Muskeln und hält diese jung, insbesondere bei Steifheit und Empfindlichkeit der Glieder und Muskeln. Die schnelle Steigerung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit (Zusammenarbeit zwischen Nerven und Muskeln) bei diesem Training ist ein großer Gewinn!!

PNF = Propriozeptive Neuromuskuläre Fazilitation

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr.: 32072KO

Montag, 17.15 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

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

48,- €

Kurs-Nr.: 32073HA

Dienstag, 16.00 bis 16.45 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

48,- €

Moving and Muscles

Kurs-Nr.: 32080KG

Daniela Rottenberger

Donnerstag, 20.15 bis 21.15 Uhr, 8x

Beginn: 22. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

48,- €

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, Matte

HIIT - High Intensity Intervall Training

Kurs-Nr.: 32081KG

TV Jahn Winkels e.V.

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 22. Februar

TV-Jahn Winkels, Ludwig-Licha-Weg 5, Bad Kissingen

60,- €

Diese Trainingsmethode ist eine Kombination von intensiven Belastungs- und aktiven Erholungsphasen. Sie begünstigt den Körperfettabbau, regt den Stoffwechsel an und baut die Muskeln auf.



Step-Aerobic in Oberthulba

Kurs-Nr.: 32082KO

Rosi Schuster

Dienstag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstr. 26, Oberthulba
48,- €

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

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

Step-Aerobic in Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 32083KG

TV Jahn Winkels e.V.

Dienstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 20. Februar

TV-Jahn Winkels, Ludwig-Licha-Weg 5, Bad Kissingen

75,- €

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

In Kooperation mit TV Jahn Winkels

Bewegung mit Pep am Morgen

Kurs-Nr.: 32084KL

Annette Schubert

Mittwoch, 8.15 bis 9.30 Uhr, 10x

Beginn: 21. Februar

Turnhalle Ebenhausen, Friedhofstraße

66,- €

Das Ganzkörpertraining beinhaltet Elemente aus Bodystyling, Yoga, Emotional Moves und Rückengymnastik. Nach den muskelaufbauenden Übungen für den ganzen Körper fahren 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. Die Stunde beenden wir mit einer 15 min Tiefenentspannungsübung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Decke

Body Power - Fatburner

Kurs-Nr.: 32085HE

Nicole Ziegler

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 20. Februar

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,

Euerdorf

45,- €

BodyPower ist ein herausforderndes Trainingsprogramm mit Spaßfaktor, welches alle Muskelgruppen anspricht, abwechslungsreich ist, Dich an Deine Leistungsgrenzen bringt und Du dabei noch ordentlich Kalorien verbrennst.

Wir jagen unseren Puls mit hochintensiven Bewegungen im Wechsel mit kurzen Ruhephasen in die Höhe und sorgen so für den optimalen Nachbrenneffekt. Bei knackigen Tabata Einheiten, Bodystyling, Functional Training, HIIT u.v.m. wird es uns bestimmt nicht langweilig werden - lass Dich überraschen!

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Turnschuhe mit abriebfester Sohle, Handtuch, Getränke

Bodystyling

Kurs-Nr.: 32086KG

Daniela Rottenberger

Donnerstag, 19.10 bis 20.10 Uhr, 8x

Beginn: 22. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof

48,- €

In den Workouts in diesem Kurs 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, eigene Matte

Body, Mind and Music

Kurs-Nr.: 32087HA

Bianka Apel

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 5x

Beginn: 6. Februar, 14-tägig

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

22,50 €

Spaß und Freude an Bewegung vermitteln, einfach mal den Alltag ausschalten und den Geist neu stärken ist das Ziel dieses Kurses. Im ersten Teil sind Kondition und Koordination gefragt. Zu ausgewählter Musik werden tänzerische Choreografien zu immer wieder anderen Musikthemen wie zum Beispiel das Beste aus den 80 ziger, ... bis hin zu den aktuellen Hits vermittelt. Weiter geht es mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po. Wichtig ist der kursorientierten Physiotherapeutin die stets aufrechte Körperhaltung, bei der immer auch die Rückenmuskulatur mit einbezogen wird. Am Ende runden Dehn- und Entspannungsübungen die Stunde ab. Alle Übungen werden gelenkschonend ausgeführt.

Bitte mitbringen: Turnmatte, kleines Handtuch, Getränk und - falls vorhanden - Theraband

BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba

Kurs-Nr.: 32088KO

Rosi Schuster

Montag, 16.30 bis 17.15 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstr. 26, Oberthulba
48,- €

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

BBP (Bauch, Beine, Po) in Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 32089KG

TSV Arnshausen

Mittwoch, 20.00 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 21. Februar

Lollbachhalle, Fuhrmannstr. 2, Bad Kissingen-Arnshausen
37,50 €

Der Kurs richtet sich vor allem an Frauen, die auch gerne aktive Übungen betreiben wollen, sogar bis an die Leistungsgrenze für eine bessere Körpermitte. Die Stunde beginnt jeweils mit gymnastischem Aufwärmen und führt mit verschiedenen Übungen zur Straffung der Muskulaturen der Körpermitte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk
Hinweis: Nachträglicher Einstieg ist möglich



Fitness Workout - Skigymnastik

Kurs-Nr.: 32090KG

TSV Arnshausen

Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 22. Februar

Lollbachhalle, Fuhrmannstr. 2, Bad Kissingen-Arnshausen
37,50 €

Der Kurs richtet sich an jeden, der Spaß an Bewegung hat – gezielt im Bereich Skigymnastik. Es werden bevorzugt die beim Skifahren beanspruchten Muskeln und Gelenke gestärkt. So werden vor allem Belastbarkeit, Ausdauer und Kraft erhöht, aber auch Flexibilität, Körperbeherrschung und Stabilität profitieren. Auf diese Weise wird präventiv vor Überanstrengung und Verletzungen geschützt. Jede Einheit beginnt mit einer Aufwärmphase gefolgt von unterschiedlichen Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Bein-, Arm-, Rumpfmuskulatur. Mit Techniken aus der progressiven Muskelentspannung enden die Kursstunden.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Faszien-Fitness

Kurs-Nr.: 32091KG

Silke Haugwitz

Mittwoch, 18.05 bis 19.05 Uhr, 10x

Beginn: 21. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
60,- €

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, eigene Matte

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.: 32092KO

Montag, 18.15 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

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

48,- €

Kurs-Nr.: 32093HA

Donnerstag, 10.30 bis 11.15 Uhr, 10x

Beginn: 11. Mai

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

48,- €

Hinweis:

Gesund- und Bewegungsangebote auch für Kinder und Jugendliche auf Seite 64 (Kinderyoga 90020KL, 90021KL, Judo für Kinder (ab 6 Jahre) 90030HA; Mountainbike-Anfängerkurs für Kinder ab 10 Jahren 90048KD)

Dance Fitness

Kurs-Nr.: 32094HA

Laura Zwickl

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 6x

Beginn: 19. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
42,- €

Tauche ein in die Welt des Dance Fitness - hier verschmelzen coole Moves mit heißen lateinamerikanischen Beats! Dieser Kurs ist der perfekte Mix aus Tanzparty und Workout und verspricht eine Menge Spaß. Die Kalorien purzeln dabei von ganz alleine. Freu Dich auf mitreißende Tanzschritte, gute Laune und jede Menge Energie. Egal, ob Du Tanzerfahrung hast oder nicht, hier geht's vor allem um Spaß, Ausdauer und ein Lächeln auf dem Gesicht. Mach mit und lass uns gemeinsam schwitzen, lachen und die Tanzfläche rocken.

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

Zumba® Fitness – Fitness mit Spaßgarantie

Kurs-Nr.: 32095KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Dienstag, 18.50 bis 19.50 Uhr, 7x

Beginn: 20. Februar, wöchentlich

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

Zumba® Fitness ist aus der Welt des Tanzens nicht mehr wegzudenken. Das getanzte Fitnessprogramm zu Salsa-, Merengue-, Bachata- und Pop-Musik zaubert allen ein Lächeln ins Gesicht, denn es macht Spaß, ist einfach zu erlernen und verbrennt ganz nebenbei Kalorien. Die perfekte Mischung aus Ausdauer- und Intervalltraining, Tanz, Koordination & Beweglichkeit. Fitness mit Spaßgarantie.

Für Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk

Bad Kissinger Gesundheitswochen 2024 mit zahlreicher Beteiligung von örtlichen Betrieben.

Vom 1. bis zum 31. Mai im Stadtgebiet und den acht Stadtteilen. Es werden viele gesundheitsförderliche Veranstaltungen und Mitmachaktionen angeboten. Unsere Kurse sind auch Teil des Programms.

Die Bad Kissinger Gesundheitswochen werden gemeinsam von der Stadt Bad Kissingen und der Bayer. Staatsbad Bad Kissingen GmbH organisiert.



Kampfsport

Taekwon-Do für Senioren

Kurs-Nr.: 32100KG

Eva Schwingenschlögl

Dienstag, 10.30 bis 11.30 Uhr, 5x

Beginn: 20. Februar

Taekwondoschule, Badgasse 8, 97688 Bad Kissingen

30,- €

Im traditionellen Taekwon-Do steht der Erhalt und die Stärkung von körperlicher und geistiger Fitness im Vordergrund. Die Übungen fördern Koordination und Konzentration und trainieren die gesamte Muskulatur gleichmäßig. Auf Elemente wie Sprünge, und ähnliches wird verzichtet.
Bitte mitbringen: Sportkleidung

Taekwon-Do für alle ab 15 Jahren

Kurs-Nr.: 32101KG

Eva Schwingenschlögl

Dienstag, 17.45 bis 18.45 Uhr, 5x

Beginn: 20. Februar

Taekwondoschule, Badgasse 8, Bad Kissingen

30,- trainieren

Kraft, Ausdauer, Konzentration und Koordination sind nur ein paar der Eigenschaften, die mit den spannenden, abwechslungsreichen Taekwon-Do geschult werden. Nebenbei lernen Sie selbstsicher Auftreten und Selbstverteidigung.
Bitte mitbringen: Sportkleidung

Judo für Jugendliche und Erwachsene

Kurs-Nr.: 32103HA

Armin Jobst (DOKAN)

Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5x

Beginn: 20. Februar

Grundschule am Mönchsturm (Turnhalle),

Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

32,- €

Judo ist eine sanfte Kampfsportart für jedes Alter, die besonders gesundheits- und sozialorientiert ist. Schwerpunkte sind: Mobilisation der Muskulatur und Gehirnaktivität, Verbesserung des Gleichgewichts, Schulung der koordinativen und physiologischen Bewegung, neue Bewegungen erleben, Judobezogene Selbstverteidigung auch für Jugendliche ab 13 Jahren
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung
In Kooperation mit dem DOKAN Hammelburg e.V.

Hinweis:

Kampfsport-Angebot für Kinder siehe Seite 64

Judo für Kinder (ab 6 Jahre) Kurs-Nr.: 90030HA)

Wassergymnastik

Aqua-Fitness - Vital und gesund im Wasser

Kurs-Nr.: 32245HA

Monika Blum

Sonntag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 18. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

87,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Der Allrounder für alle Alters- und Leistungsgruppen fördert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Gezielte Übungen, Aerobic und Training mit Schaumstoffhilfsmitteln bei angenehmer Musik. Der Körper wird ausgeglichen 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

Die Muskulatur wird trainiert, Gelenkbeschwerden werden verringert, Hektik und Stress werden abgebaut. Wir lernen die Grundtechniken des Laufens im tiefen Wasser mit Auftriebsgürteln, außerdem Aerobic mit fetziger Musik im brusttiefen Wasser. Guter Gesundheitszustand ist Voraussetzung. Nicht für Personen mit Herzleiden, hohem Blutdruck, Asthma, Anfallsleiden, insulinpflichtigem Diabetes und Nichtschwimmer.

Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Bademantel

Kurs-Nr.: 32250HA

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

87,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Kurs-Nr.: 32255HA

Sonntag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10x

Beginn: 18. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

87,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Aquatrainning I und II

Babsi Wehner

Aquafitnessstraining ist ein gutes Ganzkörpertraining. Durch Wasserauftrieb und -widerstand wirkt das Training besonders effektiv. Die Gelenke werden entlastet, Beweglichkeit, Koordination und Wohlbefinden gefördert. Wir trainieren mit verschiedenen Geräten im Flachwasser ohne Schwimmgürtel.

Aquatrainning I

Kurs-Nr.: 32320KB

Mittwoch, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 10. Januar

Hescuro Kliniken, Frankenstraße 36, Bad Bocklet

85,- €

Aquatrainning II

Kurs-Nr.: 32330KB

Mittwoch, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 10. Januar

Hescuro Kliniken, Frankenstraße 36, Bad Bocklet

85,- €



Tanzen

Balkan FolkDance **Kurs-Nr.: 33000KG**

Carola Matthies

Dienstag, 18.15 bis 19.45 Uhr, 6x

Beginn: 6. Februar

Sinnberg-Grundschule, Turnhalle

45,- €

Folklore- / Volkstänze vom Balkan und aus Südosteuropa zum Mittanzen für jeden, der Interesse und Freude an Musik, Tanz und Rhythmen vom Balkan hat oder sie kennenlernen möchte. Einfache Reihen- und Kreistänze, die vorher kurz eingeübt werden. Tanzpartner/in ist nicht nötig.

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

Tanzen Sie Tango Argentino!

Peter W. Lamping

Sabine Lamping

Seit dem Jahr 2009 ist der Tango Argentino – nicht zu verwechseln mit dem Standardtango – von der UNESCO zum Weltkulturerbe erhoben! Es wird der engere Stil (Tango de Salon) unterrichtet. Jeder kann das lernen und neue Erfahrungen sammeln. Probieren Sie es aus. Anmeldung nur paarweise!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Tanz-)Schuhe mit Ledersohlen oder Socken

Kurs-Nr.: 33005HA

Samstag, 13. April, 14.00 bis 17.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

28,50 € pro Person

Kurs-Nr.: 33010KG

Samstag, 16. März, 14.00 bis 17.30 Uhr

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

Eingang über den Rathausinnenhof

30,- € pro Person

Kurs-Nr.: 33015KL

Samstag, 27. April, 14.00 bis 17.30 Uhr

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

25,- €

Tanz Dich FREI – am Morgen oder am Abend

Bettina Zink

Lass Dich durch verschiedene Musikstücke - von fließend-sanft bis kraftvoll-wild - leiten und zum freien Tanz inspirieren. Denn: Bewegung ist Leben! Erwecke in der Bewegung den Zugang zur Leichtigkeit und Lebensfreude - fühle DICH FREI und spüre Deine Kraft. Tänzerisches Können ist nicht erforderlich, viel mehr das Interesse „ICH Selbst“ in Bewegung, im Tanz und in der Stille zu spüren. Ich freue mich auf das gemeinsame Erleben, Tanzen und Spüren. Bei Interesse sind weitere Kursabende nach Absprache möglich.

ab 5 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, ein Getränk. Wer mag barfußig, andernfalls mit Socken oder Gymnastikschläppchen

Tanz Dich FREI – am Abend

Kurs-Nr.: 33020HA

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 2x

Beginn: 7. März

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

19,50 €

Tanz Dich FREI - am Morgen

Kurs-Nr.: 33022HA

Dienstag, 14. Mai, 10.00 bis 11.30 Uhr

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30,

Hammelburg

6,- €

SALSA-Tanzen für Frauen

Kurs-Nr.: 33031KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Dienstag, 17.40 bis 18.40 Uhr, 7x

Beginn: 20. Februar, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen

89,- €

Sie haben keinen Tanzpartner? Möchten aber trotzdem gern Salsa tanzen? Perfekt! Dieser Kurs ist nur für Frauen, hier tanzen alle solo. Neben Schritten und Kombinationen werden Koordination, Rhythmusgefühl, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperhaltung geschult. Bewegung von Kopf bis Fuß zu Salsa- und Bachata-Musik. Für Einsteigerinnen ohne Vorkenntnisse.

Disco-Fox – für Paare mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 33040KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Freitag, 20.30 bis 21.45 Uhr, 5x

Beginn: 23. Februar, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen

90,- € pro Person

Disco-Fox geht immer und überall, auf Geburtstagen, Hochzeiten oder in Festzelten. Beherrschen Sie Grundschritte und erste Drehungen? Dann können Sie hier Ihr Repertoire erweitern. Dazu gibt es Tipps und Tricks zum Führen und Geführtwerden. Für Paare mit leichten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schuhe zum Wechseln

Tanzkurs für Erwachsene

Kurzkurs

Tanzschule Drosd-Tessari

Lernen Sie die Tänze Disco-Fox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer: Grundschritte, Figuren, Führen & Geführt werden. Dazu erhalten Sie viele hilfreiche Tipps & Tricks.

Für Einsteigerpaare ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen. Auch für Hochzeitspaare ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: Schuhe zum Wechseln

Kurs-Nr.: 33050KG

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 4x

Beginn: 25. Februar, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen

79,- €

Kurs-Nr.: 33051KG

Mittwoch, 19.30 bis 21.00 Uhr, 4x

Beginn: 21. Februar, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen

79,- €



Tanzkurs für Erwachsene

Tanzschule Drosd-Tessari

Lernen Sie die Tänze Disco-Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Cha Cha Cha und Tango: Grundschriffe, Figuren, Führen und Geführt-werden. Dazu erhalten Sie viele hilfreiche Tipps und Tricks! Für Einsteigerpaare ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen.

Bitte mitbringen: Schuhe zum Wechseln

Kurs-Nr.: 33052KG

Mittwoch, 19.30 bis 21.00 Uhr, 8x

Beginn: 21. Februar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen

115,- €

Kurs-Nr.: 33053KG

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 8x

Beginn: 25. Februar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen

115,- €

Line Dance

Kurs-Nr.: 33076KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Mittwoch, 18.15 bis 19.15 Uhr, 7x

Beginn: 21. Februar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen

89,- €

Großer Spaß für Körper, Geist und Seele: Line Dance besteht aus festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron in Reihen von Einzeltänzerinnen und -täzern getanzt werden. Ein Tanzpartner ist also nicht nötig. Die Musik ist abwechslungsreich und reicht von Country über Welthits bis zu Aktuellem aus den Charts. Für Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und (Turn-)Schuhe, die nicht zu sehr stoppen.



Ernährung/Kochen

Selbstgebackenes Brot - ein wahrer Genuss

Kurs-Nr.: 34000KD

Bernd Rösner

Donnerstag, 22. Februar, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
20,- € (zzgl. ca. 10,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs backen wir verschiedenes Brot und Brötchen aus selbst angesetztem Sauerteig sowie aus Hefeteig. Während der Backzeit bereiten wir verschiedene leckere Brotaufstriche und Dips zum Verkosten. Jeder bekommt noch eine kleine Menge Sauerteig zum Ansetzen seines eigenen Sauerteigs mit nach Hause.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Dose für Sauerteig, Behälter für übrig gebliebene Speisen

Brot- und Pizzabacken mit Sauerteig

Kurs-Nr.: 34001KB

Karl Kirmeier

Samstag, 20. April, 10.00 bis 16.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche
72,- € (zzgl. 5,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits Freude am Backen von Brot und Vollkornbrot haben, als auch an solche,

die das Brotbacken von Grund auf erlernen wollen. Das Backen von Vollkornbrot mit Sauerteig und anderen Gärverfahren erfordert bestimmte Verarbeitungsschritten. Nur so kann der Brotteig richtig aufgeschlossen und das Brot gut verdaulich werden. Im Kurs wird eine Methode gezeigt, die leicht zu Hause umsetzbar ist. Auch der Umgang mit sehr weichen Teigen wird gezeigt, mit denen sich Pizzen, Semmeln, Baguette und Vinschgauer backen lassen. Gut bekömmliches Brot zeichnet sich dadurch aus, dass der Brotteig versäuert wurde. Ohne diesen Prozess kann Brot vom Menschen nicht richtig verdaut werden; auch kann das Brot ohne Versäuerung seine wohltuende Kraft nicht voll entfalten. Die Verträglichkeit von Brot wird durch die Versäuerung um ein Vielfaches gesteigert. Karl Kirmeier's Botschaft: Das Getreidekorn als Rohstoff wird durch Fermentation zum Lebensmittel. Er zeigt im Kurs wie einfach das geht. Jeder bekommt noch eine kleine Menge Sauerteig zum Ansetzen seines eigenen Sauerteigs mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, Schraubglas für Sauerteig, Behälter für Gebackenes

Werden Kochkurse kurzfristig innerhalb 7 Tage vor Kursbeginn storniert, werden die Kursgebühr und die Materialkosten fällig.

Kleine und große Braten - wie sie gelingen

Kurs-Nr.: 34010HA

Bernd Rösner

Freitag, 15. März, 18.00 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 15,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs werden wir verschiedene Braten, wie Sauerbraten, Schweinekrustenbraten, Rinderrouladen, Lammbraten, Entenbraten, mit den passenden Soßen zubereiten. Abgerundet wird alles mit passenden Beilagen, wie Semmelknödel, Kartoffelplätzchen, Brokkoli mit Mandelbutter, Blaukraut, Salat usw. und natürlich einem Dessert.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

Kochkurs: Leichte Küche

Kurs-Nr.: 34015KL

Sonja Wetterich

Samstag, 13. April, 10.00 bis 13.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstraße 10, Oerlenbach

20,- € (zzgl. ca. 12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Wir bereiten einfache und kalorienarme Rezepte zu: Müsli-Beeren-Smoothie, Ofenkartoffel, Putenkäseröllchen, verschiedene Salate und Dressings, fettarmes Tiramisu, Muffins. Sie erhalten dabei Tipps zum Einsparen von Fett und Zucker. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spültuch, Stift, Getränke und Behälter für Speisereste.

Schlank schlemmen mit Genuss

Kurs-Nr.: 34016KD

Bernd Rösner

Dienstag, 16. April, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
17,50 € (zzgl. ca. 10,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs wird eine Auswahl erprobter Rezepte, mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, für jeden Tag vorgestellt, die lecker und leicht sind. Dabei kochen wir mit frischen Zutaten, Kräutern, achten darauf, dass die Gerichte ausgewogen sind und nicht zu aufwendig. Lassen sie sich überraschen
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste



Einladung zum Brunch

Kurs-Nr.: 34018KG

Bernd Rösner

Samstag, 27. April, 10.00 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. ca. 12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Ein Brunch ist die kulinarische Verbindung zwischen „Breakfast“ und „Lunch“. Beim Brunch kommt jede und jeder auf ihre bzw. seine Kosten, denn man hat die Wahl zwischen kalten und warmen sowie süßen und herzhaften Speisen. Leckere pikante Aufstriche wie Walnusscreme, Garnelenpfanne mit Ei, Lachs-Kresse-Süppchen, Nizzasalat, Paprikahühnchen und mehr lassen Brunch zu einem Geschmackserlebnis werden.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Schnelle Gerichte lecker umhüllt

Kurs-Nr.: 34019KG

Bernd Rösner

Samstag, 11. Mai, 10.00 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs werden Rezepte mit Fleisch, Fisch, Käse und Gemüse mit leckeren Panaden vorgestellt. Die Auswahl reicht von Putenschnitzel mit Cornflakes-Panade, Fisch im Nussmantel, Feta im Backteig, Mozzarella in Parmesanpanade. Beilagen und ein Dessert runden das Menü ab.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Wraps und Co. - Leckerer für Picknick und Party

Kurs-Nr.: 34020KD

Bernd Rösner

Dienstag, 18. Juni, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth

17,50 € (zzgl. ca. 12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Wraps sind kleine Teigfladen aus Mehl, Mais- oder Vollkornmehl. Mit verschiedenen Füllungen aus Gemüse, Fisch, Fleisch, Käse sind sie ideal für Picknick und Party. Mit Dips schmecken sie noch köstlicher. Wie sie sich einfach zuzubereiten lassen, zeigt dieser Kurs. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Ofengerichte heiß und lecker aus der Röhre

Kurs-Nr.: 34024HA

Bernd Rösner

Freitag, 21. Juni, 18.00 bis 21.00 Uhr

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

17,50 € (zzgl. ca. 11-12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Einfach rein in Pfanne, Bräter oder Auflaufform und ab in die Röhre: Leckere Ofengerichte mit Fleisch, Fisch und Gemüse braten fast von alleine. Es gibt nichts Besseres! Ideal nach Feierabend oder wenn mal Gäste kommen. Auch lassen sie sich gut vorbereiten, den Rest macht dann die Röhre. Lassen Sie sich gut vorbereiten. Die Rezepte sind so gewählt, dass sie in ca. 35-45 Minuten fertig sind.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

Vegetarische Mittelmeerküche für Genießer

Kurs-Nr.: 34025KB

Bernd Rösner

Dienstag, 23. April, 19.00 bis 22.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche

17,50 € (zzgl. ca. 12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Die mediterrane Küche ist nicht nur bei Gourmets beliebt. Zutaten wie Olivenöl, Knoblauch und Wein verbinden die verschiedenen Mittelmeerländer miteinander. Vorgestellt werden Rezepte rund ums Mittelmeer.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, große Schüssel

Vegetarische Rezepte für Herd oder Grill

Kurs-Nr.: 34025KL

Carola Faulstich

Dienstag, 16. April, 18.00 bis 21.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstraße 10,

Oerlenbach

17,50 € (zzgl. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Es gibt viele vegetarische Alternativen: „Gefüllte Spitzpaprika“, „Röst-Blumenkohl“ oder Couscous Salat mit gegrillten Auberginen. Es werden alle Rezepte im Ofen zubereitet, da der Kurs in der Schulküche stattfindet.

Mitzubringen sind: Dosen für Speisereste.

Kulinarische vegetarische Weltreise

Kurs-Nr.: 34026KD

Ata Ur Rehman Chaudhry

Freitag, 19. April, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth

20,- € (zzgl. 16,- € ca. Lebensmittelkosten bar vor Ort)

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 wie Pfeffer, Curry lassen sich viele einfache Zutaten in tolle Gerichte verwandeln. Wir kochen und genießen: Kartoffeln Pakoras mit Minzesoße nach indischer Rotes Linsen-Möhren-curry nach pakistanischer Art; Kichererbsen pulao nach afghanischer Art; Gemüsecurry mit Kokospapeln nach bengalischer Art. Dazu Beilage:

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

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

Vegetarische Genüsse von Holzkohlengrill

Kurs-Nr.: 34028KG

Bernd Rösner

Samstag, 10.00 bis 13.00 Uhr, 1x

Beginn: 6. Juli

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Für Liebhaber der vegetarischen Küche gibt es leckere Grillgerichte mit Gemüse, Käse, Früchten. Wir bereiten raffinierte Grillgerichte mit passenden Soßen, Salat, Brot und zum Abschluss ein süßes Dessert vom Grill. Wir bereiten vor, grillen und genießen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste



Fleischgerichte aus der internationalen Küche

Kurs-Nr.: 34030HA

Bernd Rösner

Freitag, 2. Februar, 18.00 bis 21.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
17,50 € (zzgl. ca. 12-14,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Vorgestellt werden Fleischgerichte aus Brasilien, Peru, Italien, USA und Spanien. Die Beilagen kommen aus Italien, Kuba, Brasilien. Das Dessert stammt aus Australien. Auch die Beilagen werden Sie begeistern.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übrig gebliebene Speisen

USA-Kulinarisch (Mehr als nur Hamburger)

Kurs-Nr.: 34030KD

Bernd Rösner

Donnerstag, 21. März, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
17,50 € (zzgl. ca. 12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Wer an die Küche der USA denkt, denkt meist an Fastfood. Doch diese hat viel mehr zu bieten. Der Einfluss verschiedener Kulturen bietet viele schmackhafte Gerichte. Wir kochen mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Salat, Dessert und Gebäck.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Kubanische Küche, ein Hauch von Karibik

Kurs-Nr.: 34032KL

Bernd Rösner

Mittwoch, 20. März, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche Zi. 37), Schulstraße 10,
Oerlenbach

17,50 € (zzgl. ca. 12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)
Karibik, Samba, traumhafte Strände und gutes Essen – was Kuba kulinarisch zu bieten hat zeigt dieser Kurs. Ob Fisch, Fleisch, Gemüse oder exotischen Früchte, es gibt für jeden Geschmack etwas. Die kubanische Küche enthält afrikanische, spanische, italienische und karibische Elemente. Beim Kochen folgen die Kubaner keinen Regeln – die Mischung vieler Geschmäcker, Gerüche und Farben lässt Kunstwerke entstehen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Die afghanische Küche kinderleicht

Kurs-Nr.: 34033HA

Ata Ur Rehman Chaudhry

Samstag, 20. April, 10.30 bis 14.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
20,- € (zzgl. ca. 16,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

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 zu Hauptgerichten (so z. B. Lamm, Huhn, Rind, Fisch und verschiedene Gemüsesorten), vor allem zu Suppen, gereicht. Auch sehr viele verschiedene Reissorten sind dort sehr wichtig. Joghurt wird sehr häufig getrocknet und zu Kugeln geformt gegessen. Süßspeisen sind eher selten. In meinem Kurs kochen wir einfache afghanische Gerichte und genießen anschließend gemütlich unser Essen: 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.

Schnelle Pastasoßen und selbst gemachte Nudeln

Kurs-Nr.: 34033KL

Bernd Rösner

Montag, 13. Mai, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstraße 10,
Oerlenbach

17,50 € (zzgl. ca. 10,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Pastasoßen sind ideal für die schnelle Küche. Ob mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Käse, Pastasoßen gibt es in vielen Varianten und sind bei Jung und alt beliebt. Unsere Pastasoßen servieren wir anschließend mit selbst gemachten Nudeln und natürlich einem Dessert.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Streetfood - internationale Leckereien auf die Hand

Kurs-Nr.: 34034HA

Bernd Rösner

Samstag, 27. April, 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
17,50 € (zzgl. ca. 11-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Streetfood ist weltweit beliebt. Ob mit Fleisch, Fisch, Gemüse, als Curry oder Suppe, im Fladenbrot, als gefüllte Teigtasche oder die süße Variante, die Auswahl ist riesig. Die Geschmäcker sind vielfältig und werden Sie begeistern.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

Italienische Blitzrezepte für jeden Tag in ca. 30 Minuten

Kurs-Nr.: 34034KD

Bernd Rösner

Dienstag, 7. Mai, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
17,50 € (zzgl. ca. 12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Von der Pasta über Gerichte mit Fleisch, Fisch, Suppen, schneller Antipasti und natürlich einem schnellen Dessert reicht die Auswahl. Wie leckere, gesunde Gerichte mit der richtigen Planung und Vorgehensweise auch in kurzer Zeit gelingen, zeigt dieser Kurs. Die Rezepte sind perfekt geeignet für den Feierabend und den schnellen Hunger.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Leckere Burger selbst gemacht - von gewöhnlich bis exotisch

Kurs-Nr.: 34036KB

Bernd Rösner

Dienstag, 4. Juni, 19.00 bis 22.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche

17,50 € (zzgl. ca. 12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs backen wir verschiedene Burgerbrötchen, die wir mit unterschiedlichen Zutaten, von verschiedenen Fleischsorten über Fisch bis zum Käse, Gemüse, Obst belegen und mit verschiedenen Soßen servieren.

Beilagen wie Coleslaw etc. werden dazu gereicht.

Als Nachtisch gibt es einen richtig leckeren süßen Burger.

Bitte mitbringen:

2 Geschirrtücher, Schürze, kleine Behälter für Reste

Werden Kochkurse kurzfristig innerhalb 7 Tage vor Kursbeginn storniert, werden die Kursgebühr und die Materialkosten fällig.



Essen wie Gott in Frankreich

Kurs-Nr.: 34037KG

Bernd Rösner

Samstag, 22. Juni, 10.00 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. ca. 12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Machen sie eine kulinarische Reise nach Frankreich. Vorgestellt werden Gerichte wie Coq au vin (Hähnchen), Gugelhupf alsacien (Kuchen), Salat Nicoise, Soupe à la oignon (Suppe), Poelée de poisson (Fisch), Pain de viande (Hackbraten), Crêpe Suzette (Dessert). In kleinen Teams wird gemeinsam gekocht und anschließend das Ergebnis genossen. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Leckere Teigtaschen selbst gemacht

Kurs-Nr.: 34039HA

Bernd Rösner

Freitag, 5. Juli, 18.00 bis 21.00 Uhr

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

17,50 € (zzgl. ca. 9-10,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Heute bereiten wir Teige für Momos, Samosas, Piroggen, Empanadas, schwäbische Maultaschen usw. zu. Anschließend werden die Teigtaschen gefüllt, gebraten, frittiert oder auch gekocht. Mit passenden Beilagen, Soßen und einem Dessert lassen wir sie uns dann schmecken. Mit dem richtigen Know-how werden sie sicher gelingen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

Scharfe Küche aus Sri Lanka

Kurs-Nr.: 34042KG

Ata Ur Rehman Chaudhry; Embreen Chaudhry

Samstag, 8. Juni, 10.30 bis 14.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

22,50 € (zzgl. 17,- € Lebensmittelkosten bar an Kursleiter)

Die Küche Sri Lankas ist eine der schärfsten Küchen in Asien und ist stark an die indische Küche angepasst. Neben Gemüse wird hier viel Obst in den Gerichten verwendet. Die Currygewürzmischungen unterscheiden sich in Farbe, Geschmack und Schärfe: Helle Currys (Kokosmilch - mild), rote Currys (rote Chilischoten - sehr scharf), schwarze Currys enthalten geröstete Gewürze. Wir kochen: Frikadellen aus Sri Lanka; Dhal Curry; Hühnercurry mit Koriandergrün; Nandines Hähnchencurry; Beilage: Reis

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäß für übrig gebliebene Speisen, Getränk.

Feurig scharfe Küche mit Chili und Co.

Kurs-Nr.: 34045KG

Bernd Rösner

Samstag, 16. März, 10.00 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. ca. 12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Dieser Kurs ist für Liebhaber der scharfen Küche gedacht. Mit Chili, Harissa (arabische Gewürzpaste), Sambal Olek (indonesische Gewürzpaste) und Wasabi (japanischer Meerrettich) lernen wir, feurige Gerichte zu zaubern. Auf was es bei der Vor- und Zubereitung der Lebensmittel und natürlich der Verwendung der scharfen Gewürze ankommt, wird genau besprochen. Ein süßes Dessert mit leichter Chininote rundet den Genuss ab.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Japanische Küche

Sushi selbst zubereiten

Ata Ur Rehman

Chaudhry; Embreen

Chaudhry

Sie lernen verschiedene Sushi-Variationen und deren Grundlage kennen: Nigiri-Sushi mit Lachs, Maki-Sushi mit Fisch und vegetarisch, Temaki-Sushi mit Geflügelfleisch. Die Teilnehmenden erhalten ein Hintergrundwissen für die Zubereitung vom Sushi-Reis und üben, Sushi mit einer Bambusmatte zu rollen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Stift, Gefäße für Reste und ein Getränk.

Kurs-Nr.: 34043KL

Freitag, 22. März, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstraße 10, Oerlenbach

20,- € (zzgl. 17,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34044KD

Freitag, 12. Juli, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth

20,- € (zzgl. 17,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Sushi

Kurs-Nr.: 34046HA

Li-Lin Hummitzsch

Samstag, 20. Juli, 16.00 bis 21.00 Uhr

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

29,50 € (zzgl. 12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Wir werden uns mit einer japanischen Köstlichkeit beschäftigen. Sushi ist in Algenblätter gerollter Reis mit frischem Fisch, Fleisch, Gemüse u.a. Es ist sehr gesund und verblüfft durch interessante Geschmackskombinationen. Sushi ist fett- und kalorienarm. Fisch liefert wertvolle Fettsäuren und Jod. Der Reis hält lange satt und Algenblätter bestehen zu 40 % aus Eiweiß, enthalten kein Fett und beinhalten Calcium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Vitamin A, B1, C und E. Sushi ist eine ideale Mahlzeit für alle, die sich gesundheitsbewusst ernähren möchten.

7 bis 10 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Sushi-Bambusmatte, Küchenmesser, Geschirrtücher, Behälter für restl. Essen.

Exotischer Genuss von der Gewürzinsel Ceylon

Kurs-Nr.: 34047HA

Bernd Rösner

Freitag, 10. Mai, 18.00 bis 21.00 Uhr

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

17,50 € (zzgl. ca. 11-12,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Bekannt als Gewürzinsel mit traumhaft weißen Stränden bietet Ceylon kulinarisch viele schmackhafte Gerichte. Neben vielen exotischen Gewürzen wird oft auch Kokosnuss verwendet. Wir zaubern Kokosmilchsuppe mit Garnelen, Hühnercurry, Biryani-Reis, Rotis, Fischcurry, (Fladenbrot) usw. Bei diesem Kurs wird besonders darauf geachtet, dass die verwendeten Gewürze auch bei uns in gut sortierten Supermärkten zu bekommen sind.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

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



Schnelle Asia Küche for you

Kurs-Nr.: 34048KG

*Ata Ur Rehman Chaudhry
Embreen Chaudhry*

Samstag, 13. April, 10.30 bis 14.30 Uhr

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

20,- € (zzgl. 16,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir leckere asiatische Gerichte zu. Es werden keine Vorkenntnisse benötigt. Wir kochen zusammen und genießen: Rotes Linsen-Möhren-Curry nach pakistanischer Art, feuriges Hähnchen- nach thailändischer 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.

Die thailändische Küche

Kurs-Nr.: 34049KG

*Ata Ur Rehman Chaudhry
Embreen Chaudhry*

Samstag, 27. Juli, 10.30 bis 14.30 Uhr

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

20,- € (zzgl. 16,- € ca. Materialkosten bar an Kursleiter)

Die thailändische Küche ist berühmt für gewürzreiche Aromen und vielfältige 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 oder süße Pasten verwendet. Wir bereiten schnelle Gerichte zu: Hackfleisch mit Zitronengras; Hähnchen süßsauer; feuriges Hähnchen; Chicken-Ananas-Curry
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Der Duft von indischem Curry

Kurs-Nr.: 34050KD

Ata Ur Rehman Chaudhry; Embreen Chaudhry

Freitag, 23. Februar, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth

20,- € (zzgl. 16,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Das Geheimnis der Indischen Küche ist die Vielfalt der kostbaren Gewürze. Es werden einige Ayurvedische Masalas (Gewürzmischungen) kennengelernt. Die Rezepte sind für die schnelle Küche konzipiert. Vorspeisen: Auberginen in Kichererbsen Teig mit Minze, Seekh Kebab mit Mango Chutney; Hauptspeisen: Chicken-Mango-Curry, Auberginen-Kartoffel-Curry; Beilage: Basmati Reis
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

Vegane indische Küche

Kurs-Nr.: 34052HA

Ata Ur Rehman Chaudhry

Freitag, 1. März, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
20,- € (zzgl. ca. 15,- € Lebensmittelkosten bar an Kursleitung)

Man muss als Veganer oder Vegetarier heute kaum mehr Abstriche machen. Durch den Einsatz von geschmacksintensiven Gewürzen und verschiedenen Gemüsesorten, las-

sen sich fleischlose oder Gerichte ohne tierische Produkte zaubern. Wir kochen ein Menü: zwei Vorspeisen, Dip und zwei Hauptspeisen mit Reis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäß für übrig gebliebene Speisen, Getränk.

Scharfe, feurige indische Küche

Kurs-Nr.: 34054KG

Ata Ur Rehman Chaudhry; Embreen Chaudhry

Samstag, 9. März, 10.30 bis 14.30 Uhr

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

20,- € (zzgl. 17,- € ca. Lebensmittelkosten bar an Kursleiter)

Die indische Küche ist regionalspezifisch. Mittelscharf wird in Ostindien, Nordindien und Westindien gekocht. Die südindische Küche ist charakteristisch scharf durch einen hohen Einsatz an grünen und roten Chilischoten. Bei diesem Kochkurs sind nur Personen angesprochen, die es scharf mögen. Wir bereiten verschiedene Gerichte mit unterschiedlicher Schärfe zu. Nach dem Kochen werden Gerichte gemeinsam verzehrt. Vorspeise: Frittierte Champignons Dazu passt Joghurt-Dip; Tandoori Chicken mit Mango; Hauptspeise: Chicken Chilli Massala; Kichererbsen Chili Massala; Nachspeise: Kokos-Mango-Dessert; Beilage: Basmatireis
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäß für übrig gebliebene Speisen, Getränk.

Indische Küche mit Curry

Kurs-Nr.: 34054KO

Ata Ur Rehman Chaudhry; Embreen Chaudhry

Donnerstag, 11. April, 18.30 bis 22.00 Uhr

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

20,- € (zzgl. 17,- € Lebensmittelkosten)

Curry wird in verschiedenen Ländern (Indien, Pakistan, Thai usw.) auf unterschiedliche Art verwendet z. B. als Pulver oder Paste. Sein sattes Gelb erhielt es durch das Gewürz Kurkuma. Der Kurs zeigt ihnen, wie man mit Curry leckere, gesunde und schnelle Gerichte zaubern kann. Wir genießen anschließend unsere Menüs. Vorspeise: Chicken Pokora mit Raita; Putenstreifen am Spieß mit Minze-Soße; Hauptspeisen: Gemüse Curry; Hackfleisch mit Blumenkohl; Beilage: Reis
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk

Die vegetarische indische Küche for you

Kurs-Nr.: 34055KG

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Freitag, 10. Mai, 18.00 bis 21.30 Uhr

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

20 € (zzgl. ca. 16,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Nicht nur Vegetarier werden diese leckeren Gerichte begeistern. Mit indischen Gewürzen betören Sie Ihren Gaumen. Dieser Kurs ist eine Einstiegshilfe für abwechslungsreiche, schmackhafte und trotzdem fleischlose Gerichte, die ausgewogen sind und alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Sie erlernen, wie Sie original indische Gerichte schnell und einfach zubereiten. Wir kochen ein komplettes Menü: Vorspeise: Gemüse-Pakora mit Dip; Mango Chutney; Hauptspeisen: Erbsen-Kartoffel-Curry; Saison-Gemüse-Curry; Kichererbsen Curry; Beilage: Basmatireis
Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für Reste, Getränk, Schreibsachen

Werden Kochkurse kurzfristig innerhalb 7 Tage vor Kursbeginn storniert, werden die Kursgebühr und die Materialkosten fällig.



Indische Küche – Schnelle Rezepte

Kurs-Nr.: 34055KL

Ata Ur Rehman Chaudhry

Freitag, 14. Juni, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstraße 10,
Oerlenbach

20,- € (zzgl. 17,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Hier erwarten Sie indische Gerichte, die für ihre außerordentlichen Geschmacksvielfalt bekannt sind und zudem sehr schnell zubereitet werden können. Im Kurs werden vier indische Gerichte gekocht und gemeinsam verkostigt: Calamari Curry mit Kokosmilch-Sauce, Gemüse- Hähnchen Curry, Hackfleisch Curry sowie Kircherbsen Curry. Die Rezepte wurden so ausgewählt, dass sie zuhause schnell nachgekocht werden können.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Stift, Gefäße für Reste und ein Getränk.

Indische Küche - kinderleicht

Kurs-Nr.: 34056KG

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Samstag, 29. Juni, 10.30 bis 14.00 Uhr

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

20,- € (zzgl. 17,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Verführerische Düfte und feurige Gaumenfreuden verspricht die indische Küche. Mit wenigen Zutaten und Utensilien zaubern Sie wahre Geschmacksexplosionen. Die Kombination zahlreicher Kräuter und Gewürze ist das Geheimnis der indischen Küche. Wir kochen ein Menü. Vorspeisen: Kartoffeln Pakoras mit Minze-Sauce; Kebab mit Sauerkirschen-Chutney; Hauptspeisen: Garnelen Reis Palu; Pfeffer-Hühner-Curry. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Stift, Behälter für übrig gebliebene Speisen.

Indische Finger Foods mit Dipp

Kurs-Nr.: 34057KD

Ata Ur Rehman Chaudhry

Freitag, 5. Juli, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth

20,- € (zzgl. ca. 16,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In der indischen Küche wird meist dreimal pro Tag warm gegessen und zwischendurch gibt es auch mal warme Snacks (Finger Food). In diesem Kurs lernen sie das rationelle Zubereiten von Finger Food sowie unkomplizierter Vorspeisen, die im Anschluss gemeinsam probiert werden.

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

Leckere und gesunde indische Küche

Kurs-Nr.: 34058KG

Ata Ur Rehman Chaudhry; Embreen Chaudhry

Samstag, 6. Juli, 15.00 bis 19.00 Uhr

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

22,50 € (zzgl. ca. 16,- € Materialkosten bar an Kursleitung)

Die indische Küche ist würzig, pikant und scharf. Grundnahrungsmittel sind Reis und Brot, daneben gibt es viel Gemüse. Rind und Geflügel sowie Fisch und Garnelen sind eine Spezialität der indischen Küche. Der typische Geschmack ent-

steht durch die Verwendung von Ghee, speziellen Würzsoßen und Pasten. Wir kochen zusammen ein Menü aus Vorspeise, Dip und Hauptspeise. (Kartoffel-Pakoros mit Minzsoße, Garnelen mit Reis Palu, Rote-Beete-Curry, Chicken-Gemüse-Cashew-Curry) mit Reis.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäß für übrig gebliebene Speisen, Getränk.

Die schnelle indische Küche

Kurs-Nr.: 34059HA

Ata Ur Rehman Chaudhry

Freitag, 19. Juli, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
20,- € (zzgl. 16,- € ca. Lebensmittelkosten bar an Kursleiter)

Sie lernen im Kurs Ayurvedische Massalas (Gewürzmischungen) kennen und wie man sie verwenden kann. Kochen soll heute schnell gehen. Dies bedeutet aber nicht, dass man auf die indische Küche verzichten muss. Die Rezepte sind für die schnelle indische-pakistani Küche konzipiert. Tolle neue Rezepte, Tricks und Tipps, die Ihnen das Kochen sehr erleichtern. Wir bereiten indische Menüs mit Vorspeisen und jeweils 2 Hauptspeisen. Im Anschluss wird gemeinsam gegessen.

Vorspeise 1: Gemüse Kebabs Dip: Früchte Chutney / Vorspeise 2: Chicken Pokora mit Joghurt-Minze-Sauce / Hauptspeise 1: Hackfleisch Kartoffel Curry / Hauptspeise 2: Rote

Beete-Linsencurry. Beilage: Basmati-Reis

Wichtiger Hinweis: Bitte kommen Sie ca.

5 Min. vor dem Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäß für übrig gebliebene Speisen, Getränk.

Macarons backen

Kurs-Nr.: 34060HB

Alexandra Schlothauer

Samstag, 16. März, 11.00 bis 13.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Römershager Str. 31,
Bad Brückenau

15,- €

Macarons – die Diven unter dem Gebäck. Die französischen Köstlichkeiten sind anspruchsvoll in der Herstellung, schmecken aber lecker. Gemeinsam backen Macarons mit Ganachefüllung und lernen, worauf es bei der Zubereitung ankommt.

Materialkosten (5 €) werden im Kurs mit der Dozentin abgerechnet. Anmeldung im Duo wird empfohlen, da die Küche Zwei-Personen-Arbeitsplätze hat.

Bitte mitbringen: Schürze und Transportbox für Macarons

Hafertage - Nutzen und Anwendung

Kurs-Nr.: 34135HA

Sonja Wetterich

Freitag, 26. April, 17.30 bis 21.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
20,- € (zzgl. ca. 10,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Haferflocken sind zum Entschlacken und Abnehmen geeignet, wirken positiv auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel und reduzieren Heißhunger. Hafertage sind eine Alternative zum Heißfasten. Sie lernen die Vorteile und Wirkung von Hafer und im praktischen Teil kochen wir mit Hafer (Suppen, Feta-Bällchen, Gemüse-Auflauf, Frühstücksshake, Apfel-Crumble, Pizzaschnitten und Kekse). Die Lebensmittel werden vorwiegend vom Bio-Hof eingekauft. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Stift, Restebehälter

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



Folgende Kurse sind Kooperationsveranstaltungen mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie mit Kindern von 0-3 Jahren vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt

Ernährung für junge Familien

Von der Milch zum Brei

Kurs-Nr.: 34261HA

Antje Omert

Donnerstag, 7. März, 9.30 bis 11.00 Uhr

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung bei vhs erforderlich)**

Im zweiten Lebenshalbjahr steigt der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes. Muttermilch bzw. Säuglingsmilchnahrung als alleinige Ernährung reicht nicht mehr aus. Dann ist die Zeit reif für den ersten Brei! Fachgesellschaften empfehlen eine schrittweise Einführung der Breie. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur empfohlenen Zusammensetzung der Breie und zum gängigen Ablauf der Breikeinführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Breikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab. Zusatzinformationen: Sie vergleichen selbst zubereitete Breie und Gläschenkost und haben die Möglichkeit, diese zu verkosten. Dieser Kurs richtet sich an junge Eltern/Familien mit Kindern von 0-3 Jahren sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher und Erzieherinnen. Die Kursleitung ist Dipl.-Ökotrophologin - Univ.

Anmeldeschluss: 03.03.2024

Vom Brei zum Familientisch - den Übergang entspannt gestalten

Kurs-Nr.: 34262HA

Antje Omert

Donnerstag, 18. April, 15.00 bis 16.30 Uhr

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung bei vhs erforderlich)**

Die B(rei)kost-Zeit neigt sich dem Ende entgegen und das Interesse Ihres Kindes, am Familientisch mitzuessen, wächst. In dieser Veranstaltung erfahren Sie, durch welche Mahlzeiten die Breie ersetzt werden können, welche Lebensmittel sich gut eignen und auf welche Sie am Anfang noch verzichten sollten. Außerdem lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. Damit der Übergang entspannt gelingen kann, ist es wichtig, das natürliche Essverhalten Ihres Kindes zu kennen und zu fördern. Informationen und Tipps hierzu runden die Veranstaltung ab. Dieser Kurs richtet sich an junge Eltern/Familien mit Kindern von 0-3 Jahre sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher und Erzieherinnen. Die Kursleitung ist Dipl.-Ökotrophologin - Univ.

Anmeldeschluss: 14.04.2024

Das beste Essen für Kleinkinder - So geht's!

Kurs-Nr.: 34264HA

Antje Omert

Donnerstag, 16. Mai, 9.30 bis 11.00 Uhr

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung bei vhs erforderlich)**

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernahrung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus? Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind werden anhand der Ernährungspyramide anschaulich dargestellt. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann. Dieser Kurs richtet sich an junge Eltern/Familien mit Kindern von 0-3 Jahre sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher und Erzieherinnen. Die Kursleitung ist Dipl.-Ökotrophologin - Univ.

Anmeldeschluss: 12.05.2024

Der gute Start in den Tag – Frühstücksideen für Kleinkinder für 2–3-jährige Kinder gemeinsam mit einem Elternteil

Kurs-Nr.: 34062HA

Martina Edelmann

Samstag, 16. März, 9.30 bis 12.30 Uhr

**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
4,- € (mit Anmeldung bei vhs)**

Wie startet mein Kind gut versorgt in den Tag? Welche Bedeutung haben Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Vormittag im Tagesverlauf? In dieser Veranstaltung lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. In einer praktischen Einheit erfahren Sie, wie Sie mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere, kindgerechte Zwischenmahlzeiten - egal ob für daheim oder für die Kita - zubereiten können.

Die Kursleitung ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Bitte mitbringen: verschließbare Behältnisse für Reste zum Mitnehmen

Kinder kochen mit – einfache Gerichte gemeinsam zubereitet (für 2-3 jährige Kinder gemeinsam mit einem Elternteil)

Kurs-Nr.: 60015HA

Martina Edelmann

Samstag, 22. Juni, 9.30 bis 12.30 Uhr

**Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
4,- € (mit Anmeldung bei vhs)**

Wie startet mein Kind gut versorgt in den Tag? Welche Bedeutung haben Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Vormittag im Tagesverlauf? In dieser Veranstaltung lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praxistaugliches Modell kennen. In einer praktischen Einheit erfahren Sie, wie Sie mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere, kindgerechte Zwischenmahlzeiten - egal ob für daheim oder für die Kita - zubereiten können.

Die Aufsichtspflicht bleibt während der gesamten Veranstaltung bei den Eltern. Die Kursleitung ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Bitte mitbringen: verschließbare Behältnisse für Reste zum Mitnehmen



Gesundes Leben / Gesundheitsförderung / Kräuter

Einkaufstraining im Supermarkt **Kurs-Nr.: 36003KL**

Sonja Wetterich

Samstag, 4. Mai, 9.30 bis 11.30 Uhr

Edeka Oerlenbach

11,- €

Der Weg durch den Einkaufsdschungel. Wir Verbraucher lassen uns von der Werbung schnell täuschen und kaufen oft unbewusst Kalorienfallen oder unnötig übertriebene Produkte ein. Ich möchte Ihnen die wichtigsten Tipps direkt beim Einkaufen aufzeigen, wie Sie gesund und trotzdem günstig einkaufen. Welche Unterschiede es z.B. bei den Ölen, Broten, Milchprodukten oder Fertigprodukten gibt. Sowie welche Informationen man aus den Produkten alles herauslesen kann. Wir treffen uns direkt vor dem Edeka-Markt in Oerlenbach.

Vortrag „Mikronährstoffe als kleine Helfer bei Allergiesymptomen“

Verena Schürger (Ludwig Apotheke Bad Kissingen)

Die dunkle Jahreszeit neigt sich dem Ende zu. Wie man mit Hilfe von Mikronährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Probiotika allergische Beschwerden lindern kann, verrät Ihnen die erfahrene Apothekerin aus Bad Kissingen.

Kurs-Nr.: 36010KG

Mittwoch, 7. Februar, 15.00 bis 16.00 Uhr

**Apotheker Bayer Akademie, Ludwigstraße 18 (2.OG),
Bad Kissingen**

Ludwig Apotheke

8 € bar vor Ort - Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr.: 36011KG

Donnerstag, 22. Februar, 15.00 bis 16.00 Uhr

**Apotheker Bayer Akademie, Ludwigstraße 18 (2.OG),
Bad Kissingen**

Ludwig Apotheke

8 € bar vor Ort - Anmeldung erforderlich

„Vollumfängliches Basenfasten“ Vortrag mit Wanderungen

Vortrag - Wanderung - Rezepte - Meditation - Achtsamkeitsübungen

Kurs-Nr.: 36017KD

Monika Straub

Beginn: 10. April, Mittwoch, 19.30 bis 21.30 Uhr

Schulstraße 19, Burkardroth (Wollbach)

115,- €

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. Dieser Kurs begleitet Sie vollumfänglich mit zwei Fastenwanderungen, Klangmeditationen, Achtsamkeitsübungen und fundierten inhaltlichen Kenntnissen zum Thema Basenfasten. Teilnehmende erhalten Rezepte für jeden Tag. Details werden den angemeldeten Personen vor Kursbeginn bekannt gegeben.

Fasten für Gesunde - Fasten ohne Krisen

Kurs-Nr.: 36018HB

Ingrid Stubenrauch

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 7x

Beginn: 14. Februar

**vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
80,- €**

Fasten in regelmäßigen Abständen als aktive Gesundheitsprävention zu nutzen, den Körper dadurch von abgelagerten Schlacken zu befreien, bringt nicht nur körperliche Entlastung. Fasten kann auch positive Effekte auf die Psyche haben und neue Energie bringen. Zuerst ein Entlastungstag, dann eine gründliche Darmreinigung - und es kann losgehen mit dem Fasten. Zusammen in der Gruppe fällt dies leicht: Wir können bei den täglichen Treffen unsere unterschiedlichen Erfahrungen austauschen und uns gegenseitig motivieren. Darüber hinaus gibt es ausführliche Anleitung zum Fasten ohne Krisen. Nach der Fastenphase beginnt der allmähliche Wiedereinstieg ins Essen, wobei neue, gesunde Verhaltensweisen übernommen werden. Zusätzlich werden auch Entspannungs-, Meditations- und Bewegungsübungen vorgestellt und geübt. Die Vermittlung von Grundkenntnissen über Verdauung und Ernährung sind ebenfalls Teil des Kurses.

Krebsvorbeugung

Kurs-Nr.: 36024HA

Michael Birzer

Sonntag, 2. Juni, 18.00 bis 20.00 Uhr

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

Wie kann man durch Vermeiden bestimmter Umweltfaktoren das Krebsrisiko senken? Helfen Nahrungsergänzungsmittel bei der Krebsvorbeugung? Welche Maßnahmen im Alltag senken das Risiko an Krebs zu erkranken? Der Heilpraktiker und Buchautor Michael Birzer beschäftigt sich seit 47 Jahren mit diesem Thema und gibt für Laien verständliche Tipps für den Alltag.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Seminare für pflegende Angehörige Tipps für die Bewältigung der alltäglichen Aufgaben: Mehr Beweglichkeit mit Kinästhetik – rüchenschonend arbeiten

Kurs-Nr.: 31020HA

Erika Zismann

Sonntag, 21. April, 14.00 bis 15.30 Uhr

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
12,- €**

Im Pflegealltag ist es sehr wichtig auf eigene Gesundheit zu achten, eigene Belastungsgrenzen zu erkennen und eigene Kräfte richtig einzuteilen. Hier lernen Sie Ihre eigene Bewegungskompetenz zu entwickeln und zu nutzen, um sich selbst im pflegerischen Alltag zu entlasten und die Pflegebedürftigen in ihren täglichen Aktivitäten wirksam zu unterstützen. Sie erfahren Tipps und Tricks für die alltäglichen Ausführungen der Tätigkeiten wie im Bett nach oben bewegen, an die Bettkante setzen, Umsetzen von Bett zu Rollstuhl, Aufstehen vom Boden, Bewegen auf die Seite und zurück. Außerdem können Sie diese Bewegungsmuster von pflegerischen Versorgungsmöglichkeiten in diesem Workshop trainieren. Die Kursleiterin ist Pflegelehrerin an einer Berufsfachschule für Pflege in Würzburg.

ab 4 Teilnehmende

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe (Sportschuhe), Getränk, 1 Handtuch, 1 Duschtuch, nach Möglichkeit eine Yogamatte



Naturheilkunde bei Tumoroperation, Chemotherapie, Bestrahlung und alternativen Behandlung

Kurs-Nr.: 36025HA

Michael Birzer

Sonntag, 9. Juni, 18.00 bis 20.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

10,- €

Seit 47 Jahren beschäftigt sich Michael Birzer als Heilpraktiker mit der naturheilkundlichen Behandlung von Krebs. Seine Erkenntnisse hat er im Buch „Was ist die beste biologische Krebstherapie?“ niedergeschrieben und werden im Vortrag durch neuere Erfahrungen ergänzt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Schamanische Reise

Kurs-Nr.: 36027HB

Gertraud Elisabeth Prause

Donnerstag, 14. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau

10,- €

Wir lernen, in der nicht-alltäglichen Wirklichkeit die Sinne zu schärfen und den Blickwinkel zu weiten. Die Übungen helfen, tief verwurzeltes Potential zu erkennen, loszulassen und zu entspannen, Blockaden zu lösen und das Selbst zu stärken. Bitte mitbringen: Matte, Tuch zum Bedecken der Augen; die Übungen sind aber auch im Sitzen möglich

Arbeiten mit energetischen Feldern

Kurs-Nr.: 36030HB

Gertraud Elisabeth Prause

Donnerstag, 11. April, 19.00 bis 20.30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau

10,- €

Jede materielle Struktur benötigt eine energetische Leitschiene, bevor sie sich manifestieren kann - so z. B. das morphogenetische Feld in der vom britischen Biologen Rupert Sheldrake entwickelten Theorie. Der bewusste Aufbau eines dieser Felder kann im Alltag eingesetzt werden. Dadurch wird eine Steigerung der Lebensqualität sowie ein harmonischer Umgang mit unserer Umwelt erreicht.

Kräuterführung mit Basentee sammeln

Kurs-Nr.: 36031KB

Katja Reith

Donnerstag, 16. Mai, 18.30 bis 20.30 Uhr

Treff: Parkplatz Aschacher Straße

14,- €

Erlebe die frischen Wildkräuter und lerne Bestimmung, Wirkweisen, Ernte und Anwendungen des wilden Grüns kennen. Wir sammeln einen schönen Basentee, den du dir zuhause schmecken lassen kannst. Bitte an angepasste Kleidung und Schuhwerk denken und evtl. ein Körbchen mitbringen.

Frühjahrskur mit Bärlauch, Giersch und Brennessel

Kurs-Nr.: 36032KD

Monika Straub

Samstag, 13. April, 9.30 bis 11.00 Uhr

Burkardroth, Ortsteil Wollbach, Schulstr. 19

14,- €

Wir werden Kräuter erkennen, sammeln und verarbeiten. Vor allem wird auf Verwechslungsgefahren bei Bärlauch eingegangen. Außerdem sprechen wir über die Wirkungen der Wildpflanzen auf unseren Körper und wie man den Stoffwechsel anregen, entschlacken und entgiften kann. Sie erfahren u.a. wie die Brennessel bei rheumatischen Leiden, Hautleiden und Haarausfall angewendet wird und wie man mit Wildpflanzen das Gedächtnis unterstützen kann.

Eröffnung der Kräutersaison: Sammeln der „Grünen Neune“

Kurs-Nr.: 36034KN

Daniela Röder

Freitag, 22. März, 16.00 bis 18.00 Uhr

Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle,

Josef-Willmann-Straße

18,- €

Mit der Heilpraktikerin und geprüften Kräuterführerin werden Sie die frischen Kräuter kennenlernen und für zu Hause sammeln. Insgesamt 9 Kräuter werden gesammelt und traditionell zur Gründonnerstagsuppe verkocht. Diese sollen vor Krankheiten schützen und nach der langen Winterzeit wieder fit machen.

Sammelkorb, Messer, Stift und Notizblock, wetterfeste Kleidung

Wildkräuterwanderung – Zauberpflanzen & Hexenkräuter

Kurs-Nr.: 36035KN

Daniela Röder

Montag, 1. Juli, 18.00 bis 20.30 Uhr

Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle,

Josef-Willmann-Straße

21,- €

Zusammen mit der Heilpraktikerin und geprüften Kräuterführerin begeben wir uns auf die Spuren der sogenannten Zauberpflanzen bzw. Hexenkräuter und deren Anwendungen. Stift und Notizblock, Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung und Schuhe

Wildkräuterwanderung zu den Frauenkräutern

Kurs-Nr.: 36038KN

Daniela Röder

Montag, 8. Juli, 18.00 bis 20.00 Uhr

Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle, Josef-Willmann-Str.

18,- €

Traditionell werden ab Mitte August die Frauenkräuter gesammelt. Die Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin lädt Sie auf eine Wanderung ein. Bitte bringen Sie einen Sammelkorb sowie einen Notizblock und Stift mit, damit Sie sich Infos oder Rezepte aufschreiben können.

Frühlingskräuterwerkstatt

Kurs-Nr.: 36036KN

Daniela Röder

Freitag, 3. Mai, 16.00 bis 20.00 Uhr

Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle,

Josef-Willmann-Straße

32,- €

Die Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin wird mit einer Kräuterwanderung starten, anschließend werden diese verarbeitet und konserviert.

Brettchen, Messer, Mörser, 3 kleine Schraubgläser, 200 g grobes Meersalz, kl. Löffel, 500 ml Essig, 500 ml Schraubglas, 500 g Honig, Backpinsel, wetterangepasste Kleidung und Schuhe

Entgiften und Ausleiten mit Hildegard von Bingen

Kurs-Nr.: 36040KN

Daniela Röder

Mittwoch, 6. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2, Nüdlingen

15,- €

In diesem Vortrag erfahren Sie von der Heilpraktikerin die Geschichte von Hildegard von Bingen und ihre Erfahrungen zum Thema Entgiften und Ausleiten. Schreibunterlagen



Sommerkräuterwerkstatt

Kurs-Nr.: 36045KN

Daniela Röder

Freitag, 28. Juni, 16.00 bis 20.00 Uhr

Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle,
Josef-Willmann-Straße

31,- €

Bei dieser Kräuterwanderung durch die heimischen Wiesen werden Sie den volkstümlichen Gebrauch unsere Wildkräuter, den Geschmack, Geruch und seine heilkräftigen Pflanzen kennenlernen. Mit der Heilpraktikerin und geprüfter Kräuterführerin werden Sie anschließend diese Wiesenapotheke verarbeiten und konservieren. Anmeldung bis spätestens 26.06.2024

Sammelkorb, Messer, Stift und Notizblock, wetterfeste Kleidung und Schuhe, 500 ml Essig, 500 g Honig, 2x Schraubgläser je ca. 500 ml 2 kleine Schraubgläser, ca. 200g Zucker, 1 L Schnaps (z.B. Doppelkorn), je 2 Schraubgläser 500ml 1 Glasflasche mit Bügelverschluss

Geistig aktiv bleiben - Spiele mit Hand und Verstand

Michael Keim

Spiele mit Hand und Verstand. Wer rastet, der rostet – das gilt auch für unser Gedächtnis. Das Kursangebot richtet sich an alle, die geistig rege bleiben wollen. Stressfrei erwartet Sie ein spielerisches - heiteres Trainingsprogramm mit unterschiedlichen Aufgaben und Spielen, bei denen alle Sinne aktiviert werden. Dabei meistern wir einfache und anspruchsvollere Aufgaben im Wechsel. Mit Spaß und Interaktion in einer Gruppe Gleichgesinnter wollen wir die Kreativität, Wortschatz, Merkfähigkeit und Konzentration trainieren, unser Gedächtnis fordern und fördern, um unsere geistige Fitness im Alltag zu erhalten.

Kurs-Nr.: 36082KB

Dienstag, 18.30 bis 19.45 Uhr, 4x

Beginn: 9. April

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Eingang Pausenhof
28,- € (zzgl. 2,- € Kopiergeld bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 36083KG

Donnerstag, 18.30 bis 19.45 Uhr, 4x

Beginn: 22. Februar

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
28,- € (zzgl. 2,- € Kopiergeld bar vor Ort)

Schröpfen - ein vielseitiges Hausmittel

Kurs-Nr.: 36085KB

Wei Zhang

Samstag, 20. April, 9.30 bis 12.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Eingang Pausenhof
18,- €

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.

Falls Sie bereits ein Schröpf-Set besitzen, dann gerne mitbringen

Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung

Caroline Ebert

Täglich 15 Minuten Augentraining wirken sich bereits positiv auf die Augen aus – ganz egal wie hoch Ihre Brillenwerte sind und wie lange Sie schon eine Brille tragen. Ich zeige Ihnen effektive Augenübungen, die Sie leicht in den Alltag einbauen können. Finden Sie heraus, welche Übungen für Sie geeignet sind und lernen Sie alternative Methoden kennen, die Ihre Sehkraft positiv beeinflussen können.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kontaktlinsenbehälter falls vorhanden

Kurs-Nr.: 36111KB

Samstag, 27. April, 9.00 bis 12.00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal
29,- €

Kurs-Nr.: 36114KG

Freitag, 28. Juni, 13.30 bis 16.30 Uhr

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

Was ist Hörtraining?

Andreas Ebert

Im Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Hörfähigkeit mit einfachen Übungen stärken können. Es wird gezeigt, wie Hörprobleme entstehen und was Sie tun können, wenn sich Ihr Hörvermögen reduziert hat. Auch ist es interessant, die Ursachen zu erkennen und ggf. zu ändern. Hierbei erklärt Andreas Ebert die Zusammenhänge zwischen Veränderungen des Hörens durch unterschiedlichste Ursachen und deren Verarbeitung im Gehirn. Der Kurs eignet sich für alle mit verändertem Hörvermögen, für Menschen, die ein Hörgerät tragen, sowie für alle, die sehr geräuschempfindlich sind und sich durch Geräusche gestresst fühlen.

Bitte mitbringen: Stift, Etui für Hörgeräte (soweit vorhanden). Bequeme Kleidung wird empfohlen, Skript mit Platz für Notizen wird gestellt

Kurs-Nr.: 36115KG

Samstag, 6. Juli, 14.00 bis 17.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
25,- €

Kurs-Nr.: 36117KB

Samstag, 8. Juni, 9.00 bis 11.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal
25,- €



Blind Wine Date

Kurs-Nr.: 37000HA

Ulrike Lange

Samstag, 20. April, 19.00 bis 21.30 Uhr

Weinfasskeller Weingut Lange - Schloss Saaleck, Saaleckstr. 2, Hammelburg
30,- €

Weingenuss beginnt bereits beim Kauf des Weines. Wie beeinflussen uns Merkmale wie Weinflasche, Etikett und Jahrgang? Wie der Wein im Glas? Also Mund auf und Augen zu und erleben Sie, wie sich der Geschmack des Weines ändert, wenn der optische Eindruck fehlt und nur Geruch und



Geschmack auf die Sinne wirken. Es werden vier hochwertige Weine blind probiert und Unterschiede erörtert. Das Angebot richtet sich ausdrücklich auch an Sehbehinderte und deren Begleitperson. Blinde und Begleitperson zahlen nur den Wein, also 14 € anstatt 30 €
Zur Information: Für die Weinprobe sind 14 € pro Person (3,50 € pro Probe) in der Kursgebühr enthalten.
ab 10 Teilnehmende

Faszination Müller-Thurgau - Zusatzkurs

Kurs-Nr.: 37005HA

Ramona Schum

Samstag, 27. Januar, 18.00 bis 20.00 Uhr
Stübchen, Weinbau Familie Schum, Feuerthaler Str. 28, Feuerthal
24,- €

In Franken ist der Müller-Thurgau die am 2. häufigsten angebaute Rebsorte. Lange Jahre war sie auf Platz 1, bis sie vom Silvaner verdrängt wurde. Die vielen interessanten Facetten des „Müllers“ werden häufig unterschätzt. Doch warum ist das so?, Wie hat sich die Rebsorte im Laufe der Jahre entwickelt? und warum passt er besonders gut zur fränkischen Brotzeit? Das und vieles mehr erfahren Sie von der Hammelburger Weinprinzessin bei einer Verkostung verschiedener Müller-Thurgau-Weine.

Weinverkostung mit fünf Müller-Thurgau von verschiedenen Hammelburger Winzern mit fränkischer Brotzeit (in Kursgebühr enthalten).

ab 10 Teilnehmende

Sommerliche Weincocktails, serviert von der Hammelburger Weinprinzessin

Kurs-Nr.: 37010HA

Ramona Schum

Freitag, 21. Juni, 19.00 bis 21.00 Uhr
Stübchen, Weinbau Familie Schum, Feuerthaler Str. 28, Feuerthal
29,50 € (inkl. Cocktails und Wasser)

Ein Sommer ohne Cocktails ist kaum mehr wegzudenken. Lernen Sie von der gelernten Hotelfachfrau Ramona Schum die Grundlagen der Cocktailzubereitung. Anstatt der Klassiker wird die Hammelburger Weinprinzessin drei alkoholische und einen alkoholfreien Cocktail rund um das Thema Wein zubereiten und im Anschluss verkosten. Darüber hinaus erhalten Sie noch einen kleinen Einblick in die Geschichte des Cocktails. Im Preis inbegriffen ist ausreichend Wasser.

Eine Exkursion in die Vielfalt der deutschen Bierwelt

Kurs-Nr.: 37010KD

Sebastian Voll

Freitag, 5. April, 19.00 bis 22.00 Uhr
Burkardroth, Ortsteil Gefäll, Seebachstr. 30
21,- € (zzgl. ca. 10,- € Materialkosten bar vor Ort)

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. Bitte beachten: Die Materialkosten für Lebensmittel von ca. 10 € werden direkt im Kurs vom Kursleiter eingezogen. Eine evtl. Abmeldung vom Kurs muss spätestens 7 Tage vor Kursbeginn eingehen, ansonsten müssen die Materialkosten verrechnet werden!

Sprachen

Unsere Fremdsprachenkurse 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.

Informationen
zu den Gebühren
der Sprachkurse.

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 Stundenanzahl oder einer Aufzahlung einverstanden sind.

Berechtigte gemäß der AGB erhalten bei Sprachkursen 10 % Ermäßigung. Unterrichtsbücher sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Infobox zu den Gebühren

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	60,- €	für 10x
9 TN	67,- €	oder 9x
8 TN	76,- €	oder 8x
7 TN	85,- €	oder 7x
6 TN	100,- €	oder 6x
5 TN	120,- €	oder 5x

Kursgebühr für 12 x 90 Minuten:

ab 10 TN	70,- €	für 12x
9 TN	78,- €	oder 11x
8 TN	88,- €	oder 10x
7 TN	99,- €	oder 9x
6 TN	116,- €	oder 8x
5 TN	140,- €	oder 7x



Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache* (Teil 2)

Kurs-Nr.: 41000HA

Oswald Friedrich

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x
Beginn: 22. Februar

vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
59,50 €

Der Einführungskurs wird fortgeführt. Quereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind willkommen.

Der Unterrichtsraum ist nicht barrierefrei zugänglich.

Falls ein barrierefreier Zugang erforderlich ist, kümmern wir uns um einen anderen Raum.

Unterrichtsmaterial: ca. 26,- € (Band 2), zahlbar im Kurs an Kursleiter

Gefördert durch Bezirk Unterfranken über Preisgeld Unterfränkischer Inklusionspreis 2021, daher Gebühren von 59,50 Euro unabhängig von der Teilnehmerzahl.



Deutsch

German for Beginners: Level A1/A2

Kurs-Nr.: 42030KG

Annette May

Dienstag, 8.30 bis 10.00 Uhr, 12x

Beginn: 20. Februar

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

112,- € if there are 6 or more participants; 220,- € if its 3 participants; 330,- € if its 2 participants only (not discountable according to terms and conditions)

Die gemeinsame Unterrichtssprache für komplexe Erklärungen ist Englisch - Vorkenntnisse A1 erforderlich. Welcome to our German class in English language. Here you get basic knowledge of spoken and written German. That includes beneficial vocabulary, language games and useful grammar practice. You are encouraged to express yourself simply and clearly in situations of everyday life such as introducing yourself, shopping, asking for information, or how to communicate at work. When standard language is used, you will learn to understand the essential. A small group offers you the opportunity to practice and improve your spoken German in a friendly and openminded atmosphere. I look forward to learning with you! Prior knowledge is required.

Book: The textbook will be announced at the first lesson.

German the easy way – level A1 in 15 lessons

Deutsch als Fremdsprache - A2

Kurs-Nr.: 42020HA

Erika Zismann

Samstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 12x

Beginn: 10. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

70,- € bei 10 Teilnehmenden; siehe auch Infobox

Der Kurs richtet sich an die Menschen, die ihre Sprachkenntnisse in Deutsch verbessern möchten, um ihren Alltag besser meistern zu können. Hier können sie Ihre Kenntnisse im Lesen, Schreiben, Aussprache, verstehen und Sprechen verbessern. Das erleichtert Ihnen die Teilhabe am Leben, Bewältigung der alltäglichen Aufgaben, sich weiterzubilden und im Arbeitsleben zurechtzukommen. Grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache sind gewünscht. Lehrbuch wird am ersten Abend bekannt gegeben.

Konversation in Deutsch (für Fortgeschrittene)

Kurs-Nr.: 42010KG

Dr. Anke Maria Albert

Donnerstag, 9.00 bis 10.30 Uhr, 5x

Beginn: 22. Februar

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

Sie haben bereits gute Deutschkenntnisse erworben (Niveau B1 oder B2) und möchten nun Ihre kommunikativen Fähigkeiten weiterentwickeln? Dieser Konversationskurs bietet die Möglichkeit in lockerer Atmosphäre das freie Sprechen zu verbessern. Inhaltlich werden tagesaktuelle Themen aber auch Wunschthemen der Teilnehmenden diskutiert. Neben aktiven Diskussionen finden auch Übungen zur Erweiterung des Wortschatzes und zur Verbesserung der Grammatik statt sowie Rollenspiele und Gruppenarbeiten, um die Kommunikation in Alltagssituationen zu trainieren.

Dieser Kurs wird gefördert durch die Stadt Bad Kissingen.

Englisch

Englisch für den Urlaub

Kurs-Nr.: 43020KG

Ulla Faltermeier

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x

Beginn: 22. Februar

Anton-Kliegl-Schule (Raum E10), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

35,- €

Nichts ist unangenehmer, wie sich im Urlaub nicht verständigen zu können, weil der nötige Wortschatz fehlt oder das Vertrauen in die eigenen Sprachkenntnisse nicht groß genug ist. Dieser Kurs bietet für alle Reisenden eine Möglichkeit kurz vor dem Urlaub die englischen Sprachkenntnisse aufzufrischen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Englisch für den Urlaub * - nie mehr sprachlos!

Kurs-Nr.: 43055HA

Edwin Vierheilig

Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5x

Beginn: 11. April

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

30,- € (bei 10 Teilnehmern; siehe auch Infobox; halber Preis von 10x)

In diesem Kurs wiederholen und vertiefen wir die notwendigen sprachlichen Strukturen in vielfältigen Urlaubssituationen und erlangen wieder Vertrauen in unsere vorhandenen, aber eingerosteten Basiskenntnisse. In typischen Sprechsituationen (am Flughafen, im Hotel, im Restaurant, Supermarkt, etc.) festigen und erweitern wir unseren Wortschatz und schlagen so die Brücke zwischen Klassenzimmer und realer Welt.

Ab 6 Teilnehmenden

Hinweis: Ohne Lehrbuch, deshalb bitte 2 € für Kopien pro Kurstag mitbringen.

Englisch mit leichten Vorkenntnissen - A1 *

Kurs-Nr.: 43005KG

Ulla Faltermeier

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

Anton-Kliegl-Schule (Raum E10), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

60,- € (Siehe Infobox)

Dieser Kurs ist für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen gedacht. Grundkenntnisse der Grammatik, Aussprache, Vokabeln und Satzbausteine werden erarbeitet. Kurssprache ist Deutsch. Quereinstieg ist möglich.

Hinweis: Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Englisch am Vormittag - B1.1 *

Kurs-Nr.: 43010KG

Ingrid Berninger

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10x

Beginn: 21. Februar

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

60,- € (Siehe Infobox)

Mit Wiederholung aus dem Vorsemester zur Auffrischung von Schulenglisch-Kenntnissen. Lesen, sprechen und Grammatikübungen sind Kerninhalte des Unterrichts.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Go for it B1 (Hueber Verlag), ISBN 978-3-19-102940-1 ab Unit 1

**Englisch am Vormittag - B1.2 *****Kurs-Nr.: 43035KG***Ingrid Berninger*

Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

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

60,- € (Siehe Infobox)

Wiederholung von Grammatikübungen. Quereinstieg mit mittleren bis fortgeschrittenen Kenntnissen möglich.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Go for it B1 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-102940-1 ab Unit 9/10

Englisch für Fortgeschrittene – B2 ***Kurs-Nr.: 43025KG***Ulla Faltermeier*

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 21. Februar

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

60,- € (Siehe Infobox)

Der Kurs beinhaltet Textverarbeitung (lesen und besprechen), Grammatik, Konversation und Landeskunde. Gute Vorkenntnisse sind erforderlich.

Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Let's keep talking - B2/C1 ***Kurs-Nr.: 43040KG***Gisela Schriek*

Dienstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 12x

Beginn: 6. Februar

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

70,- € (Siehe Infobox)

Anhand von Texten über Alltagsthemen soll vor allem das freie Sprechen geübt werden. Einzelne Grammatikkapitel werden auf Wunsch schwerpunktmäßig wiederholt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Hinweis: Das Kursbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

**Französisch****Französisch - A2.2 *****Kurs-Nr.: 44010KG***Sylvie Mattioni-Jörger*

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 21. Februar

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

60,- € (siehe Infobox)

Fortsetzung des Herbstkurses. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Die erste Schnupperstunde ist kostenlos.

Bitte mitbringen: Voyages 2, Klett - Verlag (ISBN 978-3-12-529278-9) à partir de Unité 10/11

Französisch für Fortgeschrittene am Vormittag - A2.4***Kurs-Nr.: 44015KG***Sylvie Mattioni-Jörger*

Mittwoch, 10.00 bis 11.30 Uhr, 10x

Beginn: 21. Februar

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

60,- € (Siehe Infobox)

Textes d'un niveau différent avec révisions grammaticales.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial; livre „le voyage d'Hector“ de F. Lelord

Französisch 21 am Vormittag - B2 ***(auch Konversationskurs)****Kurs-Nr.: 44030HA***Béatrice Brux*

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10x

Beginn: 17. Januar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

60,- € (bei 10 Teilnehmern; siehe auch Infobox)

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses oder an Interessierte mit guten Grundkenntnissen. Quereinsteiger sind willkommen. Wir üben auch das freie Sprechen. Bitte mitbringen: Kursbuch: ÉDITO Méthode de français B2, ISBN: 978-3-12-529752-4; Verlag: didier zu bestellen über Klett-Verlag, ab Lektion 6

**Italienisch****Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen – A1 *****Kurs-Nr.: 45005KG***Annette May*

Montag, 8.30 bis 9.45 Uhr, 12x

Beginn: 19. Februar

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

70,- € (Siehe Infobox)

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, mit leichten Grundkenntnissen wieder in die italienische Sprache einzusteigen. Neben der Erarbeitung des Wortschatzes wird auch die grundlegende Grammatik vermittelt.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

Italienisch Konversation – A2 ***Kurs-Nr.: 45006KG***Annette May*

Dienstag, 10.45 bis 12.15 Uhr, 10x

Beginn: 20. Februar

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

60,- € (Siehe Infobox)

Benvenuti ! Parliamo un po'. Der Level des Italienisch-Konversationskurses liegt bei A2.

Lehrmaterial wird gestellt: Magazine, Zeitungsausschnitte, Themen nach Absprache

**Russisch****Russisch - A1 für Anfänger (online)****Kurs-Nr.: 47010HA***Irene Schröder*

Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

70,- €

Wir beginnen mit dem Alphabet, lernen lesen und schreiben. Dabei entwickeln wir unsere Hör- und Lesefertigkeit. Begleitend machen wir uns mit wichtigen Wörtern und Wendung bekannt und üben das Sprechen.

Unterrichtsmaterial wird in der vhs.cloud bereitgestellt.

Es wird zunächst kein Lehrbuch verwendet.

7-10 Teilnehmende



Russisch - A1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (online)

Kurs-Nr.: 47015HA

Irene Schröder

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr, 10x

Beginn: 7. Februar

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

70,- €

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Am Anfang wird viel wiederholt, um wieder Vertrauen in vorhandene, passive Basiskenntnisse zu erlangen. Unterrichtsmaterial wird in der vhs.cloud bereitgestellt. Lehrbuch wird am ersten Kurstag besprochen.

7 bis 10 Teilnehmende

Russisch lernen für Anfänger

Kurs-Nr.: 47020KO

Dr. Diana Distler

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 23. April

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

75,- €

Russisch lernen mit der muttersprachlichen Russischlehrerin. Russisch im Originalton, aktives Sprechen und Hören in kleinen Lerngruppen, authentische, anregende Dialoge und Texte, Witzige Zeichnungen, Übersichtliche Grammatikerklärungen. Neue Sprache lernen mit Leichtigkeit und Spaß! Das Kursbuch wird zur ersten Stunde bekannt gegeben

Ukrainisch

Ukrainisch für Anfänger (online)

Unterrichtssprache Englisch/Deutsch

Kurs-Nr.: 47040HA

Nataliia Sharandak

Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 5x

Beginn: 7. Februar

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

35,- €

Ukrainisch für Anfänger ohne oder mit wenig Vorkenntnissen. Der Kurs bietet Einblicke in Aussprache, einfache Sätze und erste Schritte in der kyrillischen Schrift. Die Kursleiterin spricht ukrainisch, englisch und deutsch (B1-Niveau). Im Kurs wird auch über Kultur und Bräuche gesprochen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 4 Teilnehmer statt. Bei genügend Interesse besteht die Möglichkeit der Verlängerung.

Der Kurs findet online auf der vhs.cloud unter Verwendung des Konferenztools BigBlueBottom.

Hinweis: Unterrichtsmaterial wird gestellt

Ukrainisch A1 - Teil 4 (online)

Unterrichtssprache Englisch/Deutsch

Kurs-Nr.: 47045HA

Nataliia Sharandak

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5x

Beginn: 19. Februar

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

50,- €

Ukrainisch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen. Die Teilnehmenden haben etwa 15 Unterrichtsstunden absolviert. Sie lernten Buchstaben der kyrillischen Schrift und übten die Aussprache der Laute. Vokabeln zum Thema Familie, Körper, Berufe wurden besprochen. Erste Grammatik (wie Satzbildung, Einzahl-Mehrzahl, Geschlechter, Possessivpronomen

und mehr) wurde eingeführt. Die Kursleiterin spricht Ukrainisch, Englisch und Deutsch (B1-Niveau). Im Kurs wird auch über Kultur und Bräuche gesprochen. Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 4 Teilnehmenden statt. Bei genügend Interesse besteht die Möglichkeit der Verlängerung.

Hinweis: Unterrichtsmaterial wird gestellt

Spanisch

Spanisch für den Urlaub für Neueinsteiger (abends)

Kurs-Nr.: 48037KG

Soila Esther Coronado Idrogo

Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr, 5x

Beginn: 20. Februar

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

35,- €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Am Ende können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, einfache Unterhaltungen führen (z.B. Herkunft, Familie, Beruf), Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben. Ebenfalls werden Redemittel für Alltag und Urlaub sowie Einblicke in die spanischsprachige Kultur vermittelt.

Hinweis: Kein Buch notwendig.

Spanisch für den Urlaub – mit leichten Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 48038KG

Soila Esther Coronado Idrogo

Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr, 5x

Beginn: 9. April

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

35,- €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen. Sie erwerben einfache Redemittel für Alltag und Urlaub, Grundlagen der Grammatik sowie Einblicke in die spanischsprachige Kultur. Sie vertiefen außerdem Ihre Kenntnisse in einfachen Unterhaltungen und Fragestellungen.

Hinweis: Kein Buch notwendig.

Spanisch Grundkurs A1 (Teil 2 - Anfänger/innen) - online

Kurs-Nr.: 48040HA

Monika Seufert

Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 24. Januar

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

65,- €

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Quereinsteiger mit passenden Vorkenntnissen sind willkommen. Wir starten mit Con gusto nuevo A1 ab Lektion 3. Online-Kurs auf der vhs.cloud mit Konferenztool BigBlueBottom

Bitte mitbringen: Lehr- und Übungsbuch Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett-Verlag, ab Lektion 3

Ab 5 Teilnehmende

Spanisch A1 (Teil 4) *

Kurs-Nr.: 48035HA

Klaudia Alcarari

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 20. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

60,- € (bei 10 Teilnehmenden; siehe auch Infobox)

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen - Quereinsteiger sind willkommen. Schnupperstunde möglich, sofern abgestimmt. Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con Gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9, Klett-Verlag, ab Lektion 8

**Spanisch Grundkurs A1.2 Intensiv (Teil 4) - online****Kurs-Nr.: 48050HA****Monika Seufert****Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x****Beginn: 29. Januar****vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool****65,- €**

Geringe Vorkenntnisse und die Bereitschaft zum intensiven Lernen erwünscht. Wir starten mit Con gusto nuevo A1 ab Lektion 9, Seite 81. Sie lernen zügig und intensiv. Zwischen den Kursen unterstützen Zusatzaufgaben den Lernprozess. Bitte bereithalten: Lehr- und Übungsbuch Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett-Verlag, ab Lektion 9 Ab 5 Teilnehmende

Spanisch - A2 (Teil 9) ***Kurs-Nr.: 48020HA****Klaudia Alcarari****Donnerstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 10x****Beginn: 18. Januar****Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg****60,- € (bei 10 Teilnehmende; siehe auch Infobox)**

Der Kurs baut auf den Herbst/Winterkurs auf. Quereinsteigende mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto A2, ISBN: 978-3-12-514990-8, Klett-Verlag ab Lektion 1

Spanisch - A2 (Teil 14) ***Kurs-Nr.: 48025HA****Klaudia Alcarari****Donnerstag, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10x****Beginn: 22. Februar****Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg****60,- € (bei 10 Teilnehmenden; siehe auch Infobox)**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmende des letzten Kurses. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto A2, ISBN: 978-3-12-514990-8, Klett-Verlag ab Lektion 7

Spanisch - B1 (mit Konversation) ***Kurs-Nr.: 48030HA****Klaudia Alcarari****Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x****Beginn: 22. Februar****Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg****60,- € (bei 10 Teilnehmenden; siehe auch Infobox)**

Wir vertiefen die Grammatik aus dem Vorkurs und üben das Sprechen. Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN: 978-3-12-514684-6 Klett-Verlag ab Lektion 4

**Koreanisch****Koreanisch - Schnupperkurs für Anfänger****Kurs-Nr.: 48080KG****Ying-Hsuan Chou****Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5x****Beginn: 19. Februar****vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen****35,- €**

Der Kurs bietet Einblicke in die Aussprache, erste Worte und einfache Sätze. Einige Schriftzeichen des koreanischen Alphabets werden gezeigt. Möglichkeit der Verlängerung. Hinweis: Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Beruf und Karriere**Berufliche Fachthemen****Berufliche Veränderungen – Was? Wie? Wo?****Kurs-Nr.: 51001HA****Berufsberatung im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit Schweinfurt****Donnerstag, 13. Juni, 18.30 bis 20.00 Uhr****Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg****kostenfrei (Anmeldung erforderlich)**

Im Berufsleben stehen immer wieder Veränderungen an. Bei der beruflichen Um- und Neuorientierung möchte Sie das Team der Berufsberatung im Erwerbsleben unterstützen. Wir informieren Sie über die Möglichkeiten, die Beruflichen Zukunft zu gestalten. Wir setzen Impulse und bieten Hilfestellungen bei der Orientierung und Umsetzung.

Weiterbildung und Quereinstieg in der Kinderbetreuung**Kurs-Nr.: 51005KG****Berufsberatung im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit Schweinfurt****Montag, 11. März, 13.30 bis 15.00 Uhr****vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen****Kostenfrei (Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 7.****März 2024)**

Ihr Traum war es schon immer, in der Kinderbetreuung zu arbeiten? Sie möchten eine zukunftssichere Tätigkeit? Sie sind in der Kinderbetreuung tätig und möchten sich weiterqualifizieren? Mit einem erweiterten Angebot für den beruflichen Einstieg in Kindertageseinrichtungen gibt es neuen Weg zu einem zukunftssicheren Job mit Sinn. Nicht nur für Quereinsteiger/innen stehen Weiter- und Fortbildungsmöglichkeiten zur Verfügung, um berufliche Perspektiven auszubauen. Wir informieren Sie über verschiedene Tätigkeitsfelder im Berufsfeld der Kitas und wie Sie diese erreichen.

Weiterbildung: Berufswelt Ergo- und Physiotherapie**Kurs-Nr.: 51006KG****Berufsberatung im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit Schweinfurt****Montag, 15. April, 18.30 bis 20.00 Uhr****vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen****Kostenfrei (Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss****11. April 2024)**

Wir geben einen Überblick über Berufe und Umschulungs- und Fördermöglichkeiten als Ergo- und Physiotherapeut*in. Aufgrund von Verletzung, Erkrankung oder altersbedingten Verschleißerscheinungen können Menschen in ihrer Bewegung eingeschränkt sein. Ergo- und Physiotherapie unterstützen hier die bestmögliche Behandlung. Gesetzliche Änderungen ermöglichen seit Juli 2023 eine Umschulung in diese Berufe. Als Berufsberatung für Menschen in Beschäftigung informieren wir zur Berufskunde, über die Zugangsvoraussetzungen, zum Ablauf und der Förderung einer Umschulung sowie über berufliche Perspektiven.

Buchhaltung**Kurs-Nr.: 51009KG****Patrick Geßner****Montag, 18.30 bis 21.00 Uhr, 2x****Beginn: 4. März****vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen****25,- €**



Das Rechnungswesen muss kein Buch mit sieben Siegeln bleiben. Ein betriebliches Basisverständnis von Buchhaltung kann schnell erlernt werden und in vielen Fällen hilfreich sein. Der Kurs enthält eine allgemeine Einordnung der Buchhaltung in den betrieblichen Mikrokosmos, die Grundlagen von Bilanz und GuV, die Unterscheidung von Bestands- und Ertragskonten und das Buchen einfacher Geschäftsfälle.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Nebenbei selbstständig - Workshop

Robert Bauer

Der Workshop richtet sich an Personen, die neben einem hauptberuflichen Arbeits- oder Angestelltenverhältnis, neben Studium oder Haushalt einer selbstständigen Tätigkeit nachgehen wollen. Er befasst sich mit den Besonderheiten dieser Form der Selbstständigkeit. Es werden auch Fragen geklärt, die in Bezug auf ein bestehendes Arbeitsverhältnis und bei Krankenkassen und Behörden zu beachten sind.
ab 6 Teilnehmenden

Kurs-Nr.: 51010HA

Samstag, 16. März, 10.00 bis 16.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
38,- €

Kurs-Nr.: 51011KG

Samstag, 20. April, 10.00 bis 16.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
38,- €



EDV

Meine digitale Kompetenz

Wie fit bin ich für die Berufswelt von morgen?

Kurs-Nr.: 51012HA

Berufsberatung im Erwerbsleben, Agentur für Arbeit Schweinfurt

Dienstag, 11. Juni, 18.00 bis 19.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
Kostenfrei (Anmeldeng erforderlich,
Anmeldeschluss 7. Juni 2024)

Digitalisierung und Automatisierung bestimmen mehr und mehr die Arbeitswelt. Wie gut kann ich meine Kompetenzen einschätzen? Was sollte ich über Digitalisierung am Arbeitsplatz wissen? Wo finde ich Unterstützung bei Fortbildung in digitalen Kompetenzen? Information und interaktive Testmöglichkeiten. Bitte Smartphone oder Tablett mitbringen. Bzgl. der Veränderungen am Arbeitsmarkt möchten wir Sie bei Ihren Fragen unterstützen und Sie über Herausforderungen der Digitalisierung und Automatisierung am Arbeitsplatz informieren und sensibilisieren.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablett.

Webseiten erstellen mit WordPress - online

Kurs-Nr.: 51030HA

Markus Weber

Dienstag, 18.00 bis 20.30 Uhr, 4x
Beginn: 23. April
vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool
72,95 €

WordPress ist das meistgenutzte Content Management System (CMS) und dient Unternehmen, Vereinen und Privatpersonen als Redaktionssystem für ihre Webseiten. Es bietet viele Möglichkeiten und ist einfach zu bedienen. Zahlreiche De-

sign-Vorlagen stehen zur Verfügung, Plugins ermöglichen die Erweiterung um Funktionen wie Suchmaschinenoptimierung, Newsletter oder Online-Shop. Sie lernen, WordPress zu installieren oder kostenlos zu testen, das Anlegen von neuen Seiten und Beiträgen, die Einbindung von Fotos/Medien, die Gestaltung mit Menüs und Widgets sowie Fragen zu rechtlichen Vorgaben und Datenschutz.

Online-Kurs auf der vhs.cloud mit dem Konferenztool Zoom X

Mediendesign-Grundlagen mit Adobe InDesign - online Kurs-Nr.: 51035HA

Markus Weber

Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, 4x
Beginn: 20. Februar
vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool
86,95 €

Sie erhalten eine kompakte Übersicht über die Grundzüge des Mediendesigns. Dabei lernen Sie Grundlagen von Typographie, Farbenlehre, Bildern und Formen und Gestaltung und erhalten eine Übersicht über Arten von Werbemitteln. Anschließend lernen Sie das Profiprogramm für Desktop Publishing Adobe InDesign kennen zum Erstellen von Flyern, Plakaten, Webgrafiken, Zeitschriften, Büchern Der Kurs führt ein in die Nutzung des Programms.

Online-Kurs auf der vhs.cloud mit dem Konferenztool Zoom X

PC-Grundlagen mit Windows10/11, Internet und Office 2013/2016/2019/365 (für PC-Einsteiger und Umsteiger)

Kurs-Nr.: 52015KG

Herbert Wehner

Fr., 26. Januar, 18.00 - 21.00 Uhr
Sa., 27. Januar, 09.00 - 16.00 Uhr
Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen
Eingang Pfalzstraße
68,- € (inkl. 2,50€ Materialkosten)

Sie lernen, was in Windows wo ist: Orientierung auf der Windows 10/11-Oberfläche, den Computer starten, sichern und verlassen, Programme starten, auf Dokumente zugreifen mit dem Windows-Explorer, Dateien, Ordner, Bibliotheken, Programme suchen, zwischen geöffneten Fenstern wechseln, Programme installieren, Einführung Internet/Internet-Explorer, E-Mail, Suchen und Finden im Internet, Gefahren und Nutzen des Internets, Einführung in Word, Excel, PowerPoint 2016 / 2019 / Office 365. Voraussetzungen für die Teilnahme gibt es keine. Der Kurs ist auch bei Grundkenntnissen in älteren Windows- und Office-Versionen geeignet.

Erste Schritte am Computer *

Kurs-Nr.: 52020HA

Edgar Klein

Donnerstag, 18.00 bis 20.15 Uhr, 5x
Beginn: 22. Februar
Mittelschule (Computerraum 1), Friedrich-Müller-Str. 19,
Hammelburg
75,- €

Bei unserem „Erste Schritte am Computer-Kurs“ möchten wir 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 sind: Computeraufbau, Maus und Tastatur, Betriebssystem Windows, erste Schritte in Word und im Internet.
ab 6 Teilnehmenden



Smartphone - Sprechstunde

Kurs-Nr.: 52022HA

Team der Stadtbibliothek

Termin nach telefonischer Absprache unter 09732 902433
Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4, Hammelburg
Die Sprechstunde ist kostenlos!

Schüler erklären den Umgang mit dem Handy. Die Jugendlichen gehen auf Fragen und Probleme rund um Smartphone & Co. ein. Wer hat sich nicht schon einmal gewünscht, dass jemand Zeit hat und hilft, wenn es mit dem Smartphone nicht so läuft? Die Termine dauern zwischen 15 und 30 Minuten. Nur mit Anmeldung. Die „HandyPatienten“ sollten ihr aufgeladenes und betriebsbereites Gerät mitbringen und bei der Anmeldung angeben, was sie erklärt, bekommen wollen.

Ein Angebot der Stadtbibliothek und der Städtischen Jugendarbeit Hammelburg

Smartphone ABC: Erster Einblick in die Smartphone-Welt

Kurs-Nr.: 52025HA

BayernLab Bad Neustadt

Dienstag, 14. Mai, 14.00 bis 15.30 Uhr

Generationentreff Taubenschlag, Von-Hess-Str. 32,
Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Smartphones sind nicht mehr wegzudenken und für viele ständige Begleiter. Dabei sind sie weit mehr als Telefone und bieten echte Vorteile. Für die ältere Generation erweist sich der Zugang zu Smartphones vielfach als Herausforderung. Um aus der Menge der Möglichkeiten die persönlichen Vorteile herauszufiltern, werden die Grundlagen erklärt. Wir zeigen auch, auf was man bei der Anschaffung achten sollte. Hinweis: Der Link befindet sich in der Kursbeschreibung auf www.vhs-kisshab.de

MS Word: Formulare und Briefe *

Kurs-Nr.: 52030HA

Johannes Fischer

Samstag, 8. Juni, 9.30 bis 16.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

45,- €

Sie möchten Ihre Kenntnisse in Word erweitern? Hier erfahren Sie, wie Sie Geschäftsbriefe nach Norm gestalten (Schriftkopf, Loch- und Stanzmarken etc.) und wie Sie 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 dem PC (WINDOWS, Maus, Tastatur) werden vorausgesetzt. Im Kurs ist ein optionales Skript (5 €) erhältlich - bitte USB-Stick dafür mitbringen. Gerne auch eigene Übungsbeispiele mitbringen. ab 6 Teilnehmende (ab 15 Jahre)

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit MS Office 2010 oder neuer, Netzteil, Verlängerungskabel, evtl. Mehrfachsteckdose.

Word - Grundlagen und Tricks

Kurs-Nr.: 52030KG

Herbert Wehner

Samstag, 16. März, 9.00 bis 16.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Sie lernen, wie Sie mit Word Briefe, Lebensläufe, Einladungen und andere Dokumente erstellen. Unterstützt mit praxisnahen Beispielen und Tipps zeigen wir, wie Sie effektiv mit Word arbeiten. Lernen Sie alle grundlegenden Aspekte von Word kennen, von der Texteingabe über das Speichern von Dokumenten bis hin zum Drucken.

Excel-Grundlagen

Für Einsteiger in die Versionen 2013/2016/365

Kurs-Nr.: 52031KG

Herbert Wehner

Samstag, 3. Februar, 9.00 bis 16.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Inhalte: Grundlagen und Begriffsdefinitionen, Erstellen und Formatieren von Tabellen, wichtige Arbeitstechniken (Excelsyntax), Einfügen, Löschen von Zeilen und Spalten, einfache Formeln, Grundrechenarten in Excel, Summenfunktion, kombinierte Formeln, relativer und absoluter Bezug, einfache Sortierfunktionen, Einführung in die Erstellung von Diagrammen, praktische Übungen zur Vertiefung des Lernstoffes, Erklärung der Unterschiede zu älteren Versionen, Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Excel - Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 52035KG

Herbert Wehner

Samstag, 2. März, 9.00 bis 16.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Inhalte vom Grundkurs werden vertieft. Quereinstieg bei Erfahrung möglich. Formatieren von Tabellen; Wichtige Arbeitstechniken (Excelsyntax); Funktionen (Wenn-Dann; Und-Oder, Anzahl, Zählenwenn, Verweis 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

MS Excel: Grundlagen *

Kurs-Nr.: 52045HA

Johannes Fischer

Mittwoch, 18.30 bis 20.45 Uhr, 3x

Beginn: 6. März

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

50,- €

In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Einstieg in MS Excel. Denn wer später MS Excel professionell einsetzen will, muss Tabellen von Anfang an richtig strukturieren und gliedern, damit man möglichst gut damit arbeiten kann. Anhand eines aufbauenden Beispiels erklärt der Kursleiter den effektiven Umgang mit Daten im Excel. Im Grundlagen-Kurs wird folgendes gezeigt: Zellen formatieren, grundlegende Rechenoperationen, Drucken von Dokumenten/Seitenformatierung, Verwenden von Kopf- und Fußzeile, Anwenden von einfachen Formelbezügen (Wenn-Dann-Bedingung) und bedingte Formatierung. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC (WINDOWS, Maus, Tastatur) werden vorausgesetzt. Im Kurs ist ein optionales Skript (7 €) erhältlich - bitte USB-Stick dafür mitbringen. Gerne auch eigene Übungsbeispiele und Fragestellungen mitbringen.

ab 6 Teilnehmende (ab 15 Jahre)

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit MS Office 2010 oder neuer, Netzteil, Verlängerungskabel, evtl. Mehrfachsteckdose.



MS Excel: Professioneller Umgang mit Formeln *

Kurs-Nr.: 52046HA

Johannes Fischer

Samstag, 16. März, 18.30 bis 20.45 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

25,- €

Um weiterführende Berechnungen in Excel zu erstellen, ist der Umgang mit Formeln und Funktionen sowie die Adressierung von Formelteilen und Funktionsargumenten wichtig. Ziel ist der Umgang und die Herangehensweise beim Verschachteln von Formeln. Voraussetzung Grundkenntnisse in Excel sind empfehlungswert (vhs-Kurs: Excel Grundlagen) ab 3 Teilnehmende (ab 15 Jahre)

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit MS Office 2010 oder neuer, Netzteil, Verlängerungskabel, evtl. Mehrfachsteckdose.

MS Excel: Pivot Tabellen *

Kurs-Nr.: 52047HA

Johannes Fischer

Samstag, 23. März, 10.00 bis 13.15 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

35,- €

Umfangreiche Tabellen lassen sich leicht mit einer Pivot-Tabelle auswerten. Mit den neuen Office-Versionen ist der Umgang mit Pivot-Tabellen und -Diagrammen sehr vereinfacht. Sie lernen, wie Sie die Daten einer umfangreichen Tabelle aussagekräftig darstellen, analysieren und in Pivot-Diagrammen grafisch visualisieren. Grundlegende Kenntnisse in Excel sollten vorhanden sein (z. B. vhs-Kurs: Excel Grundlagen) ab 3 Teilnehmenden (ab 15 Jahre)

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit MS Office 2010 oder neuer, Netzteil, Verlängerungskabel, evtl. Mehrfachsteckdose.

PowerPoint Crashkurs *

Kurs-Nr.: 52050HA

Johannes Fischer

Samstag, 15. Juni, 10.00 bis 14.15 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

30,50 €

PowerPoint Präsentationen sind bei Vorträgen nicht wegzudenken. Sie werden an die wichtigsten Präsentiertechniken, das Einbinden von Bildern, Audio-Dateien oder Filmen und verschiedene Präsentationsmodi herangeführt. Sie lernen, mit Folienübergängen und Effekten zu arbeiten, das Arbeiten mit dem Folienmaster. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmende ab 15 Jahre.

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit MS Office 2010 oder neuer, Netzteil, Verlängerungskabel, evtl. Mehrfachsteckdose.

Viren - Würmer - Trojanische Pferde - Adware

Kurs-Nr.: 52065KG

Herbert Wehner

Dienstag, 27. Februar, 18.00 bis 21.00 Uhr

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

35,- €

Ihr PC wird immer langsamer, der Windows-Start kostet viel Zeit, beim Surfen im Internet nerven Werbeeinblendungen und langen Ladezeiten? Hier lernen Sie, wie Sie den PC von diesen „Schädlingen“ säubern und beschleunigen. Ferner erfahren Sie, wie Sie Ihren Rechner mit möglichst wenig Aufwand und Kosten vor den Gefahren aus dem Internet oder aus E-Mails schützen. Sie lernen auch, wie Sie Datenverluste vermeiden. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der Datensicherung und Rücksicherung zum einen mit Windows-Mitteln sowie mit externen Programmen. Lernen Sie Sicher-

heitsprobleme kennen, um diese zukünftig zu vermeiden. Hinweis: Wenn vorhanden bitte eigenen Laptop mitbringen.

eBay - Der größte Marktplatz der Welt

Kurs-Nr.: 52095KG

Herbert Wehner

Dienstag, 5. März, 18.00 bis 21.00 Uhr

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

35,- €

Der 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 Käuferinnen und Käufer, richtig und mit Erfolg verkaufen, Artikel zum Verkauf einstellen, Kauf bzw. Verkaufsabwicklung nach Auktionsende, Zahlungsmodalitäten, Alternativen zu eBay.

Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung

Kurs-Nr.: 53021HA

Volker Peter

Donnerstag, 25. Januar, 18.30 bis 20.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

9,50 €

Sie lernen die Grundlagen der KI-basierten Technologie „ChatGPT“ und deren praktische Anwendung im täglichen Leben kennen. Wie kann ich ChatGPT nutzen und wie muss ich die Eingaben formulieren, damit ich die besten Ergebnisse bekomme? Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Dozent zeigt vorbereitete Anwendungsfälle, es ist jedoch gewünscht, eigene Ideen oder Anwendungsfragen mitzubringen. Abschließend gibt es eine kleine Dokumentation mit Tipps und Tricks zur effizienten Nutzung von ChatGPT. Der Vortrag findet ab 5 Teilnehmende statt.



Kompetenzentwicklung

Zeitmanagement für alle die mehr Zeit wollen Zeitdieben auf der Spur!

Claudia Gabel

Ob in Beruf oder Familie-Zeit ist für viele knapp. Dabei ist Zeitmanagement heute wichtiger denn je, denn wir haben unzählige Möglichkeiten, unsere Zeit zu verbringen. Im Kurs erfahren sie, wie sie sich mit Zeitmanagement ein erfülltes Leben gestalten. Sie lernen Möglichkeiten kennen, auch scheinbar unplanbare Tage sinnvoll für sich zu nutzen. Wir entlarven Zeitdiebe und klären Strategien, um sie aus ihrem Leben zu verbannen. Für alle, denen Nein-Sagen schwerfällt, gibt es die 3H-Methode, um auf charmante Art Nein zu sagen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich mehr Zeit wünschen und auch bereit sind, neue Wege in der eigenen Zeitgestaltung auszuprobieren.

Bitte mitbringen: Papier und Stift für Übungen und Notizen

Kurs-Nr.: 53002KG

Samstag, 27. April, 9.00 bis 11.00 Uhr

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

Kurs-Nr.: 53003KG

Samstag, 15. Juni, 9.00 bis 11.00 Uhr

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



Zeitmanagement für Führungskräfte und Selbstständige „Mehr selbst - Weniger ständig“

Claudia Gabel

Die meisten Führungskräfte und Selbstständigen spüren ihn: Den Wettlauf gegen die Zeit. Termindruck und Hetze sind allgegenwärtig. Zeitmanagement ist die beste Stressprophylaxe. Im Kurs lernen sie, wie sie Ziele richtig setzen und sich eine sinnvolle Wochenplanung gestalten. Dabei steht ihr eigener Akku im Zentrum der Planung. Wir schauen uns Methoden des Priorisierens an und wie Delegieren als Führungsinstrument wirksam gelingt. Als Bonus gibt es eine Checkliste für eine effektive Meeting-Kultur. Der Kurs richtet sich an Führungskräfte und Selbstständige, die bereit sind, neue Wege in der eigenen Zeitgestaltung auszuprobieren. Bitte mitbringen: Papier und Stift für Übungen und Notizen.
Bitte mitbringen: Papier und Stift für Übungen und Notizen

Kurs-Nr.: 53004KG

Samstag, 4. Mai, 9.00 bis 11.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Kurs-Nr.: 53005KG

Samstag, 13. Juli, 9.00 bis 11.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Workshop: „Besser miteinander sprechen“

Kurs-Nr.: 53000KG

Tânia Pereira Bagszas

Donnerstag, 16. Mai, 18.00 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
10,- €

Die meisten von uns kennen das. Wir versuchen miteinander zu reden, aber es gelingt uns nicht. Entweder werden wir nicht verstanden, uns wird nicht richtig zugehört oder das Gesagte wird falsch interpretiert. Auch wenn wir uns bemühen, ruhig zu bleiben und klar zu kommunizieren, kommt es immer wieder zu Missverständnissen und Konflikten. Wenn Sie sich in diesen Zeilen wiederfinden, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Wir zeigen Ihnen die Methode der emphatischen Kommunikation. Anhand von kurzen Übungen lernen Sie die Methode im Alltag einzusetzen und Ihre Kommunikation nachhaltig zu verbessern.

Nostalgie-Stenokurs - kurzer Auffrischkurs

Kurs-Nr.: 53015KG

Anita Helle

Donnerstag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 2x
Beginn: 7. März
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
15,- €

Viele Menschen haben Stenographie in der schulischen Laufbahn gelernt und ältere Texte zuhause, sind aber mit Kurzschrift nicht mehr so vertraut. Dieser Auffrischkurs soll Ihnen helfen, altes Wissen und die Fähigkeiten des Stenolesens und -schreibens zu reaktivieren. Es werden die Kürzel sowie alle Buchstaben wiederholt, in lockerer Atmosphäre Kurzgeschichten gelesen und das Schreiben geübt. Je nach Wunsch können auch kleine Diktate in Steno aufgenommen werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (linierte Blätter und Bleistift)

Rutengehen - Workshop für Einsteiger

Kurs-Nr.: 53000KO

Margarete Gold

Donnerstag, 16. Mai, 18.00 bis 21.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Klassenzimmer EG Nr. 07), Waldstraße 26, Oberthulba
40,- € (zzgl. ca. 25,- € für Skript und Rute sind bei der Kursleitung zu entrichten).

Interessiert Sie das Rutengehen? Möchten Sie mit der Wünschelrute umgehen können? Möchten Sie Erdstrahlen, Wasseradern und Gitternetze entdecken, die ohne die Wünschelrute schwer aufzufinden sind? Wie setzt man die Wünschelrute ein? Welche Art der Rute braucht man? Kann man sie selbst herstellen? Der Workshop gibt eine Einführung und zeigt Ihnen wie man mit der Rute in der Praxis umgeht. Bitte mitbringen: Halbschuhe, wetterfeste Kleidung, Maßstab, Kompass (wenn vorhanden), Schreibzeug und Farbstifte

Rutengehen - Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 53001KO

Margarete Gold

Donnerstag, 6. Juni, 18.00 bis 21.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Klassenzimmer EG Nr. 07), Waldstraße 26, Oberthulba
17,- €

Interessiert Sie das Rutengehen? Möchten Sie mit der Wünschelrute umgehen können? Möchten Sie Erdstrahlen, Wasseradern und Gitternetze entdecken, die ohne die Wünschelrute schwer zu finden sind? Wie setzt man die Wünschelrute ein? Welche Art der Rute braucht man? Kann man sie selbst herstellen? Der Workshop gibt eine Einführung und zeigt Ihnen, wie man mit der Rute in der Praxis umgeht. Bitte mitbringen: Halbschuhe, wetterfeste Kleidung, Maßstab, Kompass (wenn vorhanden), Schreibzeug und Farbstifte



Sportbootführerschein/ Segelfliegen

Sportbootführerschein, Geltungsbereich See- & Binnenschiffahrtsstraßen

Kurs-Nr.: 53050HA

Wassersportschule Kozlowski, Tanja Wehner

Mittwoch, 18.30 bis 21.00 Uhr, 8x

Beginn: 10. April

Zoom Meeting

585,- € (zzgl. Materialkosten und Prüfungsgebühr)

Der Sportbootführerschein See (SBF See) ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von motorisierten Sportbooten auf Seeschiffahrtsstraßen. Der SBF See wird international als Motorbootführerschein anerkannt und gilt als Voraussetzung für höhere Küstensegelscheine (Sportküstenschifferschein (SKS), Sportseeschifferschein (SSS) und Sporthochseeschifferschein (SHS)). Der Sportbootführerschein Binnen (SBF Binnen) ist die amtliche Fahrerlaubnis zum Führen von Sportbooten auf Binnenschiffahrtsstraßen (Flüsse und Seen im Geltungsbereich der Binnenschiffahrtsordnung). Der Unterricht und die Prüfung setzen sich aus einem theoretischen und einem praktischen Teil zusammen. Der praktische Unterricht findet auf dem Main in Wipfeld statt. Die Kursgebühr beinhaltet die komplette Ausbildung in Theorie und Praxis. Nicht enthalten sind Material (kann bei Bedarf in der ersten Unterrichtsstunde erworben werden) und Prüfungsgebühren.

Die ersten 6 Termine betreffen Sportbootführerschein See (SBF See) und die beiden letzten Termine den Sportbootführerschein Binnen (SBF Binnen). Sollte der 1. Mai (Feiertag) nicht möglich sein, wird in der Gruppe ein gemeinsamer Ausweichtermin festgelegt. Der Zoom-Link wird an die Teilnehmer vor Kursbeginn verschickt.

Auf Anfrage können Binnen- und der Seeschein auch einzeln erworben werden. Preis auf Anfrage.

Hinweis: Fragen zum Kursinhalt können an Tanja Wehner gestellt werden 0171 6966300. Mindestalter: 16 Jahre.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Spitzer, Bleistift, Radiergummi, Schreibblock - Navigationsbesteck, falls vorhanden) In Kooperation mit Wassersportschule Kozlowski, Schweinfurt

Segelfliegen Grundkurs

Kurs-Nr.: 53055HA

Jens Martin (Ansprechpartner)

Fluglehrer Flugsportgruppe Hammelburg

Termine: 20.04.2024, 18 - 20 Uhr (Theorie), 21.04. und 28.04.2024 jeweils 10 - 16 Uhr (Praxis)

Treff: Flugplatz „Hohe Lanz“ Lager Hammelburg, Hochstrasse, Hammelburg

150,- € (Verpflegung an beiden Praxistagen frei)

Wollten Sie schon immer einmal selbst am Steuer eines Segelflugzeugs sitzen und die prickelnde Faszination des Fliegens hautnah erleben? Die Flugsportgruppe Hammelburg bietet Ihnen dazu jetzt die Gelegenheit. Nach einer Einführung in die Theorie des Fliegens sowie einer Sicherheitseweisung am Flugplatz haben Sie an zwei Sonntagen unter Anleitung erfahrener Fluglehrer unseres Vereins ausreichend Gelegenheit zum praktischen Fliegen. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein guter Gesundheitszustand und die aktive Teilnahme an den Flugvor- und -nachbereitungen. Weitere Informationen zum Kurs finden Sie auf unserer Homepage www.fsg-hammelburg.de

Termine: 20.04.2024, 18 - 20 Uhr (Theorie), 21.04. und 28.04.2024 jeweils 10 - 16 Uhr (Praxis);

Hinweis: Terminverschiebungen aufgrund schlechter Wetterbedingungen sind möglich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (Spitzer, Bleistift, Radiergummi und Schreibblock)

Der Kurs richtet sich vorzugsweise an Interessenten der Altersgruppe 14 bis 35 Jahre.

Mindestalter: 18 Jahre. Anmeldung von 14 bis 17jährigen nur mit Einverständnis der Eltern und Absprache mit dem vhs-Büro Hammelburg.



Familienkurse

Eltern-Kind-Training

Taekwon-Do

Kurs-Nr.: 60005KG

Eva Schwingenschlögl

Dienstag, 16.15 bis 17.00 Uhr, 5x

Beginn: 20. Februar

Taekwondoschule, Badgasse 8, Bad Kissingen
kostenlos

Ein gemeinsames sportliches Erlebnis für Kleinkinder gemeinsam mit ihren Eltern. Spielerisch, anhand einer Bilder Geschichte, werden erste Techniken aus dem Taekwon-Do erlernt. Ganz nebenbei werden durch das gemeinsame Üben die Konzentrationsfähigkeit, die motorische Koordination und das Selbstbewusstsein der Kinder, sowie der Familienzusammenhalt gestärkt. Kommt vorbei und erlebt Familiensport! Bitte mitbringen: Sportkleidung, Stoppersocken für die Kinder

Mama Baby Gymnastik

Kurs-Nr.: 60010KL

Petra Bengl

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr, 10x

Beginn: 21. Februar

Wilhelm-Hegler-Halle (gr. Gymnastikraum), Oerlenbach
43,- €

Fit werden nach der Geburt: Gezieltes Training für Mütter mit Babys zwischen 3 - 9 Monaten. Wir lockern, dehnen und trainieren gezielt Beckenboden und Bauch. Gemeinsam mit den Kleinen werden wir viel Spaß an der Bewegung haben. Die Babys sind mit einbezogen und haben entwicklungsgerechte Angebote. Dieser Kurs ersetzt keinen Rückbildungskurs und sieht sich als Fortführung davon.

Mitzubringen sind: Matte und ein großes Badehandtuch

Achtsamkeit in der Eltern-Kind-Beziehung Pferdegestützt voneinander lernen

Susanne Fuß; Christiane Neugebauer

In einer kleinen Gruppe verbringen wir eine besondere Zeit im Pferdestall, erforschen diesen und erfahren Neues über das Pferd. Ihr kommt dem Pferd ganz nah, könnt es fühlen und erleben. Dabei lernt ihr mehr über eure eigenen Fähigkeiten und Stärken. Im Eltern- Kind- Team erlebt ihr gegenseitiges Vertrauen und Verständnis, spürt in eigene Bedürfnisse hinein und entdeckt Ressourcen. Dieser Kurs ist geeignet für jeweils ein Elternteil mit einem Kind im Vorschul- oder Grundschulalter. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Essen für die Mittagspause.

Hinweis: Der Kurs ist kein Reitkurs und für maximal 4 Anmeldungen (Eltern und Kind) ausgelegt.

Kurs-Nr.: 60020KG

Samstag, 4. Mai, 13.30 bis 17.00 Uhr

Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen

95,- € (Kind u. Begleitperson)

Kurs-Nr.: 60021KG

Samstag, 8. Juni, 13.30 bis 17.00 Uhr

Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen

95,- € (Kind u. Begleitperson)

Schon gewusst?

Wir sind auch auf Facebook und Instagram! Hier gibt es aktuelle Neuigkeiten zum Programm und buchbaren Kursen.



www.facebook.com/vhskishab



www.instagram.com/vhskishab

Gemeinsamer Turnspaß für Kinder und Eltern

(Für Kinder bis 3 Jahre)

Kurs-Nr.: 60035KG

Ute Wolfrum

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 10x

Beginn: 22. Februar

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

60,- € (Elternteil + Kind, weiteres Kind 50 %)

Dem Grundbedürfnis unserer Kinder entspricht es, sich zu bewegen und Neues auszuprobieren. Das gemeinsame Erleben in der Gruppe beim Krabbeln, Laufen, Hüpfen, Balancieren, Spielen und Singen steht im Vordergrund des Kurses. Für die Eltern oder Begleitpersonen gibt es Anregungen und Gelegenheit, sich aktiv zu beteiligen. Für Kinder ab sicherem Laufen bis zum dritten Lebensjahr geeignet. Ausnahmen sind nach Absprache möglich.

Raus bei jedem Wetter für Nichtvorschulkinder von 3 bis 5

Kurs-Nr.: 60036KG

Ute Wolfrum

Samstag, 9.30 bis 12.00 Uhr, 5x

Beginn: 9. März

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

72,- € (Elternteil + Kind, weiteres Kind 50 %)

Kinder und Eltern sollen motiviert werden nach draußen zu gehen und die Umgebung zu entdecken, egal bei welchem Wetter. Kinder brauchen Bewegung und frische Luft. Durch das Balancieren, Klettern, Laufen und Toben werden die Sinne und Wahrnehmung der Kinder gefördert und gefordert. Es werden Spiele und Anregungen gegeben, die den Aufenthalt in der Natur für Kinder noch interessanter gestalten. Ein kleines Picknick rundet jeden Kurstag ab und motiviert zum Austausch der Kinder untereinander.

Bitte mitbringen: Dem Wetter angepasste Kleidung zum Toben (Zwiebellock), Picknickdecke, Getränk, Brotzeit.

Weitere Familienkurse

Sternenführungen auch für Kinder von 6-15 Jahren in Begleitung der Eltern – ab S. 15

24047HE Fossilien präparieren

Für Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene – S. 25

32007HA Check Dein Bike

Für Kinder ab 10 Jahren mit Elternteil – S. 35

34062HA Frühstücksideen für Kleinkinder

Für 2-3-Jährige mit Eltern – S. 48

60015HA Kinder kochen mit –

einfache Gerichte gemeinsam zubereitet

Für 2-3-Jährige mit einem Elternteil – S. 48

Kinderkurse

Erste Schritte an der Drechselbank für Kinder ab 10 Jahren mit Begleitperson

Kurs-Nr.: 60040KG

Andreas Scholl

Montag, 25. März bis Donnerstag, 28. März,

jeweils von 09.00 bis 14.00 Uhr, 4x

gr. Halle, Mellrichstädterstr. 24, 97640 Stockheim

120,- € für Kind und Begleitperson

(zzgl. 30 € Materialkosten bar vor Ort)

Drechseln macht es möglich, in relativ kurzer Zeit schöne Holzgegenstände herzustellen. Jung und „alt“ lernen gemeinsam die Eigenschaften und eine besondere Verarbeitungsmöglichkeit von Holz kennen. Ziel des Kurses ist es die Grundregeln des gefahrlosen Umgangs mit der Drechselbank kennenzulernen und ersten Schritte an der Drechselbank gemeinsam zu erleben. Die Begleitpersonen haben die Aufsichtspflicht für die Kinder, sodass die Anweisungen der Kursleitung sicher und gezielt umgesetzt werden können. Pro Kind ist nur eine Begleitperson möglich.

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

Hinweis: Kinder sollen, wenn möglich, ein altes Hemd tragen, dass mit den Knöpfen nach hinten angezogen werden kann. Lange Haare müssen zusammengebunden sein.

Arabisch für Kinder (5 bis 15 Jahre) A1 - Teil 3

Kurs-Nr.: 90001HA

Rawda Barakat

Freitag, 14.00 bis 15.00 Uhr, 15x

Beginn: 23. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

45,- € (zzgl. 6,- € für Kopien - bar an Kursleiterin zu zahlen)

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die geringe Vorkenntnisse in Arabisch mitbringen. Mit abwechslungsreichen Übungen lernen wir die ersten kleinen Alltagssituationen und die Grundlage der arabischen Sprache. Schwerpunkt ist die Schrift sowie das Bilden erster leichter Sätze. Späterer Einstieg ist nach Absprache möglich. Quereinsteiger sind willkommen. Einmal kostenloses Schnuppern ist mit Absprache der Volkshochschule möglich.

ab 6 Teilnehmenden

So klappt es mit der Schule

Kurs-Nr.: 90003KG

Dr. Anke Maria Albert

Samstag, 16. März, 9.00 bis 12.30 Uhr

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

25,- €

Schülerinnen und Schüler der 5. bis 8. Klasse erhalten zusammen mit Ihren Eltern Tipps zum effektiven Lernen, damit Lernstoff schneller aufgenommen werden kann und länger behalten wird. Jedes Kind kann von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden.

Die ersten 60 Minuten finden zusammen mit einem Elternteil statt, danach ohne Eltern.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, kleine Verpflegung für die Kinder

Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Kl.)

Kurs-Nr.: 90004KG

Silvia Zänglein

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x

Beginn: 21. Februar

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen;
Eingang Pfalzstraße

39,- € (zzgl. 3,- € Materialkosten an Kursleitung für Skripte)
10-Finger-Tast schreiben. Ihr wollt etwas schreiben und müsst die Buchstaben suchen? In fünf Terminen lernt ihr das „blinde“ Schreiben auf der Tastatur! Wir vermitteln die wichtigsten Grundlagen. Mit etwas Übung erreicht ihr eine hohe Schreibgeschwindigkeit und macht weniger Fehler. Ihr gewinnt so mit viel Zeit in Schule und Freizeit. Praktische Beispiele in der Textgestaltung runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Schnellhefter für Arbeitsblätter, Schulmappchen

Begegnung mit Künstlern des 20. Jahrhunderts

Für Kinder ab 6 Jahren

Kurs-Nr.: 90005HB

Claudia Körber

Dienstag, 15.30 bis 17.00 Uhr, 6 x

Beginn: 9. April

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
50,- €

Hast Du Lust, Künstler wie Friedensreich Hundertwasser, Keith Haring, Joan Miro oder Gabriele Münter kennenzulernen und in deren Stil selbst etwas aufs Papier zu bringen? Teilnehmen kann jeder, der Freude am Experimentieren mit Stiften, Pinseln und Farben hat. Die Referentin hatte schon im Studium Kunsterziehung belegt und besucht gerne Kunstaustellungen. Seit sechs Jahren ist sie aktives Mitglied der internationalen Malgruppe Urban Sketchers. Oft wirkt sie auch beim Ferienprogramm mit Kunstaktionen mit. Dem hiesigen Kunsthausverein Form und Farbe gehört sie im Vorstand als Schriftführerin an.

Auf die Bühne, fertig, los!

Theaterferienkurs für Kinder und Jugendliche im Alter von 10 - 14 Jahre

Kurs-Nr.: 90005KG

Theater Schloss Maßbach

Vera Rumpel

Dienstag, 10.00 bis 14.00 Uhr, 4x

Beginn: 2. April

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

Eingang über den Rathausinnenhof

90,- €

Willst du einmal selbst auf der Bühne stehen, oder bist du in einer Theatergruppe aktiv und auf der Suche nach weiteren Spielmöglichkeiten? Dann melde dich hier an. Du kannst vier Tage lang Bühnenluft schnuppern. Mithilfe von Schauspielübungen, Theaterspielen und kleinen Spielszenen werden wir das Improvisationstheater entdecken. Am Ende unseres Ferienkurses laden wir Eltern, Geschwister und Freunde ein, uns beim Improvisieren auf der Bühne zuzusehen.

Bewegungsfreundliche Kleidung, bequeme Schuhe

Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)

Kurs-Nr.: 90006HA

Tatyana Palamaryuk

Dienstag, 14.30 bis 15.30 Uhr, 10x

Beginn: 27. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
110,- €

Pre-Ballett unterstützt die tänzerische Früherziehung. Es fördert neben der körperlichen Entwicklung Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsvermögen, Muskelkraft, Musikalität und Rhythmik, aber vor allem den Spaß an der Bewegung. Die Kursleiterin vom Verein ‚Joy of Ballett‘ ist Diplom-Choreografin. Anfänger*innen jederzeit willkommen. Die Kursleiterin spricht auch ukrainisch. Schnuppern ist möglich, wenn es vorher mit der vhs abgesprochen wurde. Restplätze sind frei. Neuanmeldungen zahlen eine anteilige Kursgebühr.

Bitte mitbringen: Turnschläppchen, körperbetonte Leggings und T-Shirt, bei Bedarf Getränk

Moderner Orientalischer Tanz für kleine und große Tanzmäuse

Christina Scheit

Tanzen macht Spaß! Zu fröhlicher Musik von „Aladdin“ bis „Vaiana“ lernen Kinder spielerisch Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen. Es erwartet sie eine abwechslungsreiche Mischung aus 1001 Nacht und moderner Kinderdisco. Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund sowie das Tanzen mit Tüchern oder kleinen Rasseln sowie ein zauberhaftes Märchen am Ende. Teilnahme ohne Eltern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schläppchen oder Stoppersocken, ein Getränk und ein Tuch für die Hüfte (kann auch im Kurs kostenlos ausgeliehen werden).

Für kleine Tanzmäuse im Alter von 3 - 6 Jahren

Kurs-Nr.: 90007KG

Montag, 15.00 bis 15.45 Uhr, 6x

Beginn: 8. April

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

Eingang über den Rathausinnenhof

30,- €

Für größere, fortgeschrittene Tanzmäuse von 6 - 9 Jahren

Kurs-Nr.: 90011KG

Montag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 6x

Beginn: 8. April

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

Eingang über den Rathausinnenhof

36,- €

Tanzen für Kinder (verschiedene Altersgruppen)

Tanzstudio Drosd-Tessari

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

Koordination, Rhythmusgefühl, Beweglichkeit, Gleichgewicht: Tanzen fördert von Kindesbeinen an. Mit viel Spaß werden speziell dem Alter angepasste Tänze und Bewegungen erlernt und Musik in der Gruppe mit Gleichaltrigen erlebt.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe und Getränk

Von 3 bis 5 Jahre

Kurs-Nr.: 90013KG

Montag, 19. Februar, 15.00 bis 15.50 Uhr, 5x

40,- €

Von 6 bis 8 Jahren

Kurs-Nr.: 90014KG

Montag, 19. Februar, 16.00 bis 16.50 Uhr, 5x

40,- €

9 bis 10 Jahre

Kurs-Nr.: 90016KG

Dienstag, 20. Februar, 14.45 bis 15.40 Uhr, 5x
40,- €

Ab 11 Jahre

Kurs-Nr.: 90017KG

Dienstag, 20. Februar, 15.45 bis 16.40 Uhr, 5x
40,- €

Kinderyoga (6 - 8 Jahre)

Kurs-Nr.: 90020KL

Lisa Seufert

Donnerstag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 6x

Beginn: 22. Februar

Altes Rathaus Rottershausen, Oerlenbach

32,- €

Wenn die Yogamatte ein Flugzeug ist, das „Om“ ein Schiffshorn oder die Yogaübungen im Dschungel stattfinden, dann kann ist Kinderyoga. Hier zählt nicht perfekter Stil oder absolute Stille. Kinderyoga soll Spaß bringen und Kinder auf spielerische Art mit ihrem Körper vertraut machen. Yoga stärkt die Motorik, die Körperwahrnehmung und den Gleichgewichtssinn. Lernfähigkeit und Konzentration werden gefördert. Die Kinder lernen, sich selbst ganzheitlich wahrzunehmen. Es kann Ausgleich zum oft leistungsorientierten Schulalltag sein.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung tragen, Isomatte, kleines Kissen und Trinken

Kinderyoga (9 - 12 Jahre)

Kurs-Nr.: 90021KL

Lisa Seufert

Freitag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 6x

Beginn: 23. Februar

Altes Rathaus Rottershausen, Oerlenbach

32,- €

Kinderyoga verbessert die Körperkraft und die Flexibilität, erhöht das Selbstvertrauen und baut ein positives Selbstbild auf. Es beeinflusst das Immunsystem und erhöht die emotionale Belastbarkeit, nährt Kreativität und hilft Körper und Geist in Einklang zu bringen. Selbstakzeptanz und Selbstliebe wird gelehrt. Erhöht das allgemeine Körperbewusstsein und fördert Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit. Yoga hilft aufrechter zu stehen und sich größer zu fühlen und ist nicht wettbewerbsorientiert. Komm vorbei und versuche es selbst. Sei glücklich und frei.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung tragen, Isomatte, kleines Kissen und Trinken

Blockflötenunterricht für Kinder von 6 - 10 Jahre

Kurs-Nr.: 90025KD

Sonja Back

Freitag, 17.30 bis 18.15 Uhr, 10x

Beginn: 9. Februar

Schulhaus Lauter, Heimgartenstr. 11, Burkardroth-Lauter

66,- € Kosten für Notenmaterial: 5,- €

Lassen Sie Ihr Kind den Spaß am Musizieren entdecken! Im Kleingruppenunterricht erleben die Kinder spielerisch die Grundlagen der Musik und erlernen das Spiel auf der Blockflöte. Erlernt wird das Notensystem, Taktarten und die Ganztonschritte c1 bis e2.

Bitte eigene Blockflöte mitbringen

Judo für Kinder (ab 6 Jahre)

Kurs-Nr.: 90030HA

Armin Jobst (DOKAN)

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 5x

Beginn: 20. Februar

Grundschule am Mönchsturm (Turnhalle),

Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

21,- €

Judo trägt wie kaum ein anderer Sport 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 freundlicher, respektvoller Basis miteinander umzugehen. Schwerpunkte: Selbstwertgefühl und Selbstbehauptung entwickeln, Gewaltprävention, Kondition und Koordination 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.: 90045HA

Trainer von BANDUKABEAT GmbH & Co. KG

Montag, 29. Juli, 9.30 bis 11.00 Uhr

Grundschule am Mönchsturm (Busplatz),

Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

34,50 € ab 8 Teilnehmenden

Die Trainer versprechen ein umfangreiches Koordinations- und Steigerung der Bewegungssicherheit auf Inline-Skates. Basics wie vorwärts und rückwärts fahren, bremsen (auch im Gefälle), Slalom fahren und ausweichen, springen sowie Partnerübungen und Spiele werden durchgeführt. Das RollerKIDS Inline Skating Training bildet die Grundlage für eine sichere und verletzungsfreie Ausübung.

Bitte eigene Ausrüstung mitbringen: Inline Skates, Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschutz & Helm) ab 8 Teilnehmern

In Kooperation mit Bandukabeat GmbH & Co. KG

Mountainbike-Anfängerkurs für Kinder ab 10 Jahren

Kurs-Nr.: 90048KD

Janine Schoch

Dienstag, 12. März, 18.00 bis 20.00 Uhr

Sportanlage, Von-Henneberg-Straße, Stralsbach

15,- €

Mountainbike-Anfängerkurs für Kinder ab 10 Jahren. Inhalte: MTB-Grundstellung, Kurventechnik, Bremstechnik. Strecke: Feldwege und leichte Trails, ca. 5-10 km.

Treffpunkt: Sportplatz in Stralsbach

Mountainbike in einem technisch einwandfreien Zustand, Helmpflicht!

Fahrradtraining für Kinder von 7 - 10 Jahren

Kurs-Nr.: 90050KD

Janine Schoch

Dienstag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 4x

Beginn: 4. Juni

Mittelschule (Parkplatz), Friedenstraße 4, Burkardroth

27,- €

Fahrradtraining für Kinder ab 7 Jahre bis 10 Jahre. Eigenständiges Fahren ist Voraussetzung! Inhalte: Grundstellung, Gleichgewichtstraining, Brems- und Kurventechnik, richtiges Schalten. Hauptsächlich Übungen auf dem Parkplatz, evtl. kleine Tour bis zu 5 km.

Treffpunkt auf dem Parkplatz der Mittelschule Burkardroth verkehrssicheres Fahrrad, Helmpflicht!

Entspannung mit Kater Kasimir – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder von 6-10 Jahre
Kurs-Nr.: 90055KG

Manuela Prokosch

Freitag, 16.30 bis 17.30 Uhr, 7x

Beginn: 23. Februar

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

Eingang über den Rathausinnenhof

40,- €

Zusammen mit Kasimir, einem ängstlichen Kater, erleben die Kinder spannende Abenteuer und erlernen die Progressive Muskelentspannung in kindgemäßer Form. Die gelernte Gelassenheit kann Kindern helfen mit folgenden Problemen besser umzugehen: Allgemeine Ängstlichkeit, geringes Selbstvertrauen, Stottern, Konzentrationsschwäche, motorische Ruhelosigkeit, Asthma, zunehmender Leistungsdruck in der Schule etc. Die erste Stunde findet mit den Eltern statt, um in das Konzept einzuführen.

Bitte mitbringen: Socken, Decke, bequeme Alltagskleidung

Hinweis: Eltern können ebenfalls am Kurs teilnehmen

Die faszinierende Welt der Klangschalen mit Kindern erkunden

Daniela Knüttel

Mit Kindern Klang als Kraftquelle erleben. Es werden alle Sinne zum Spielen und Lernen angeregt. Die Klänge erwecken Aufmerksamkeit, Begeisterung und Spielfreude.

Für Kinder von 5 - 9 Jahren

Bitte mitbringen: Turnmatte

Kurs-Nr.: 90065HA

Donnerstag, 2. Mai, 16.30 bis 17.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

12,- €

Kurs-Nr.: 90066HA

Samstag, 22. Juni, 10.00 bis 11.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

12,- €

Kurs-Nr.: 90089KG

Montag, 26. Februar, 16.30 bis 17.30 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof

12,- €

Kurs-Nr.: 90080KD

Donnerstag, 6. Juni, 16.30 bis 17.30 Uhr

Mittelschule (Klassenzimmer), Friedenstraße 4, Burkardroth

12,- €

Kurs-Nr.: 90085KO

Donnerstag, 13. Juni, 16.30 bis 17.30 Uhr

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

12,- €

Kurs-Nr.: 90090KO

Samstag, 6. Juli, 10.00 bis 11.00 Uhr

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

12,- €

Kurs-Nr.: 90095HE

Donnerstag, 11. Juli, 16.30 bis 17.30 Uhr

Veranstaltungsraum Rathaus Markt Euerdorf

12,- €

Kinder erleben Klangschalen – Für Kinder von 5 bis 15 Jahren

Erika Zismann

Klangschalen bewirken Wunder, bauen die Anspannungen ab und sorgen für die körperliche und geistige Erholung. Dieser Kurs richtet sich an alle Kinder in dem Alter von 5 bis 15 Jahre, die den Klang der Klangschale erleben möchten. Kinder haben die Möglichkeit, die Klänge der verschiedenen Klangschalen zu erforschen, damit zu musizieren und am Ende eine Entspannungsreise zu genießen. Eigenes Interesse des Kindes ist die Voraussetzung des Kurses.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Yogamatte (falls vorhanden), Getränk (keine Glasflasche)

Kurs-Nr.: 90070HA

Freitag, 1. März, 16.00 bis 17.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

10,- €

Kurs-Nr.: 90075HA

Freitag, 12. April, 16.00 bis 17.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

10,- €

Schwimmkurse

Schwimmkurs für über 6-jährige Kinder aus Bad Kissingen (Warteliste)

Kurs-Nr.: S0097KG

85,- € (zzgl. 3,- € bar an die Kursleitung bei Abnahme des Abzeichens)

Montag und/oder Mittwoch, 17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 10x

Eltern werden vom vhs-Büro Bad Kissingen kontaktiert, sobald ein Platz frei wird. Die Wartezeit beträgt aktuell

1 Semester (Stand 19.12.2023)

Um Ihrem Kind eine altersgerechte, seiner Entwicklung und Wassererfahrung optimal angepasste Ausbildung zu ermöglichen, bitten wir die notwendigen Vorkenntnisse zu beachten: keine Angst im Kontakt mit Wasser; Akzeptanz von Wasserspritzern im Gesicht; freiwilliges Untertauchen des Kopfes.

Bitte mitbringen: Badekleidung (bereits angezogen),

Handtuch

Weitere Kurse für Jugendliche/junge Erwachsene

31150HA & 31152HA Klangerlebnis – liegen und lauschen – ab 15 Jahren, Seite 33

32003KD Mountainbike-Kurs für Anfänger ab 16 Jahre, - Seite 35

32103HA Judo für Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahre, Seite 40

32101KG Taekwon-Do für alle ab 15 Jahren – Seite 40

52030HA MS Word: Formulare und Briefe * ab 15 Jahre, Seite 58

52045HA MS Excel: Grundlagen * ab 15 Jahre, Seite 58

52050HA PowerPoint Crashkurs * ab 15 Jahre, Seite 59

Bad Bocklet

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	10.01.24	17.00	10x	Aquatraining I	85,00 €	32320KB	40
Mi	10.01.24	18.00	10x	Aquatraining II	85,00 €	32330KB	40
Mi	28.02.2024	18.30	1x	Mit Spaß das Leben entrümpeln	15,00 €	15050KB	13
Mi	20.03.2024	17.30	1x	Digitaler Nachlass	0,00 €	13050KB	11
Do	04.04.2024	18.30	4x	Geistig aktiv bleiben - Spiele mit Hand und Verstand	28,00 €	36082KB	51
Mo	15.04.2024	19.30	1x	Togo und Ghana - geheimnisvolles Schwarzafrika	6,00 €	21085KB	21
Di	16.04.2024	18.30	1x	Erben und Vererben: Der letzte Wille - oder doch nicht?	0,00 €	13035KB	10
Sa	20.04.2024	09.30	1x	Schröpfen - ein vielseitiges Hausmittel	18,00 €	36085KB	51
Sa	20.04.2024	10.00	1x	Brot- und Pizzabacken mit Sauerteig	72,00 €	34001KB	42
Di	23.04.2024	19.00	1x	Vegetarische Mittelmeerküche für Genießer	17,50 €	34025KB	43
Sa	27.04.2024	09.00	1x	Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung	29,00 €	36111KB	51
Mo	29.04.2024	19.30	1x	Südseeträume Teil 4 - die Salomonen	6,00 €	21080KB	21
Do	16.05.2024	18.30	1x	Kräuterführung mit Basentee sammeln	14,00 €	36031KB	50
Di	04.06.2024	19.00	1x	Leckere Burger selbst gemacht - von gewöhnlich bis exotisch	17,50 €	34036KB	44
Sa	08.06.2024	09.00	1x	Was ist Hörtraining?	25,00 €	36117KB	51

Bad Brückenau

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	29.01.2024	18.30	6x	Einführung in die Feldenkrais-Methode	65,00 €	31023HB	27
Mi	14.02.2024	18.30	7x	Fasten für Gesunde - Fasten ohne Krisen	80,00 €	36018HB	49
Mi	21.02.2024	18.30	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31045HB	29
Mi	21.02.2024	19.50	10x	Hatha Yoga (2)	95,00 €	31046HB	29
Do	22.02.2024	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31156HB	33
Di	05.03.2024	18.00	1x	Digitaler Nachlass	0,00 €	13040HB	11
Do	07.03.2024	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31157HB	33
Di	12.03.2024	19.00	1x	Die Hühner kommen!	16,00 €	15020HB	13
Do	14.03.2024	19.00	1x	Schamanische Reise	10,00 €	36027HB	50
Fr	15.03.2024	19.00	3x	Vipassana-Meditation - Wochenendkurs	0,00 €	31160HB	33
Sa	16.03.2024	11.00	1x	Macarons backen	15,00 €	34060HB	47
Do	21.03.2024	19.00	1x	Klangreise	10,00 €	31158HB	33
So	24.03.2024	10.00	1x	Maltechniken: Fließende Farben	60,00 €	24008HB	24
Mo	08.04.2024	18.30	6x	Einführung in die Feldenkrais-Methode	65,00 €	31024HB	27
Di	09.04.2024	15.30	6x	Begegnung mit Künstlern des 20. Jahrhunderts	50,00 €	90005HB	63
Do	11.04.2024	19.00	1x	Arbeiten mit energetischen Feldern	10,00 €	36030HB	50
Sa	27.04.2024	10.00	1x	Maltechniken: Porträt	60,00 €	24009HB	24
So	28.04.2024	13.30	1x	Führung: Die ehemalige Krugfabrik in Römershag	0,00 €	17080HB	18

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa	04.05.2024	16.00	1x	Theaterspielereien	25,00 €	22051HB	22
Mo	06.05.2024	18.30	2x	Hundebegegnungen – Alles easy oder knallt's gleich?	12,00 €	12230HB	9
Mo	03.06.2024	18.30	1x	MaKreLe: Malerei-Kreativität-Leichtigkeit	18,00 €	31003HB	31
Fr	07.06.2024	18.00	8x	Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson	85,00 €	31139HB	32
Mo	10.06.2024	18.30	1x	MaKreLe: Malerei-Kreativität-Leichtigkeit	18,00 €	31004HB	31
Di	18.06.2024	18.00	1x	Sicher online shoppen - Tipps für den sicheren Einkauf im Internet	0,00 €	13005HB	9
Sa	29.06.2024	10.00	1x	Maltechniken: Wege in die Abstraktion	60,00 €	24010HB	24
So	28.07.2024	10.00	1x	Maltechniken: Stadt - Land - Fluss, gespachtelt oder als Collage	60,00 €	24011HB	24

Bad Kissingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	26.01.2024	17.00	6x	Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren	36,00 €	31075KG	30
Fr	26.01.2024	18.00	2x	PC-Grundlagen mit Windows10/11, Internet und Office	68,00 €	52015KG	57
Sa	03.02.2024	09.00	1x	Excel - Grundkurs	60,00 €	52031KG	58
Di	06.02.2024	09.30	12x	Let's keep talking - B2/C1 *	70,00 €	43040KG	54
Di	06.02.2024	18.15	6x	Balkan FolkDance	45,00 €	33000KG	41
Mi	07.02.2024	15.00	1x	Mikronährstoffe als kleine Helfer bei Allergiesymptomen	0,00 €	36010KG	49
Fr	16.02.2024	16.00	3x	Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger	95,00 €	24077KG	25
Mo	19.02.2024	08.30	12x	Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen - A1	70,00 €	45005KG	54
Mo	19.02.2024	09.30	10x	Englisch am Vormittag - B1.2 *	60,00 €	43035KG	54
Mo	19.02.2024	15.00	5x	Tanzen für Kinder - 3 bis 5 Jahre	40,00 €	90013KG	63
Mo	19.02.2024	16.00	5x	Tanzen für Kinder - 6 bis 8 Jahre	40,00 €	90014KG	63
Mo	19.02.2024	18.00	10x	Englisch mit leichten Vorkenntnissen - A1 *	60,00 €	43005KG	54
Mo	19.02.2024	18.00	10x	Gymnastik für alle	60,00 €	32048KG	36
Mo	19.02.2024	18.00	6x	Die Feldenkrais-Methode	40,00 €	31025KG	27
Mo	19.02.2024	19.00	5x	Koreanisch - Schnupperkurs	35,00 €	48080KG	56
Mo	19.02.2024	19.00	11x	Power Pilates und Ganzkörpertraining - für Fortgeschrittene	55,00 €	32068KG	37
Mo	19.02.2024	20.05	5x	P: Rückenschule mit Faszientraining (KOMBINE)	55,00 €	32039KG	36
Mo	19.02.2024	20.05	11x	Rückenschule mit Faszientraining - Dehnen, Dehnen, Dehnen	55,00 €	32035KG	36
Di	20.02.2024	08.30	12x	German for Beginners: Level A1/A2	112,00 €	42030KG	53
Di	20.02.2024	09.00	10x	Gesundheitsgymnastik am Vormittag (1)	60,00 €	32049KG	36
Di	20.02.2024	10.05	10x	Gesundheitsgymnastik am Vormittag (2)	60,00 €	32050KG	37
Di	20.02.2024	10.30	5x	Taekwon-Do für Senioren	30,00 €	32100KG	40
Di	20.02.2024	10.45	10x	Italienisch Konversation - A2	60,00 €	45006KG	54
Di	20.02.2024	14.45	5x	Tanzen für Kids - 9 bis 10 Jahre	40,00 €	90016KG	64

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Di	20.02.2024	15.45	5x	Tanzen für Kids - ab 11 Jahre	40,00 €	90017KG	64
Di	20.02.2024	16.15	5x	Eltern-Kind-Training (Taekwon-Do)	0,00 €	60005KG	61
Di	20.02.2024	16.20	11x	Sanfte Wirbelsäulengymnastik (Zusatztermin)	55,00 €	32031KG	36
Di	20.02.2024	17.30	11x	Wirbelsäulengymnastik	82,50 €	32030KG	35
Di	20.02.2024	17.30	5x	Spanisch für den Urlaub für Neueinsteiger (abends)	35,00 €	48037KG	55
Di	20.02.2024	17.40	7x	SALSA-Tanzen für Frauen	89,00 €	33031KG	41
Di	20.02.2024	17.45	5x	Taekwon-Do für alle ab 15 Jahren	30,00 €	32101KG	40
Di	20.02.2024	18.00	5x	Italienische Oper vom Barock bis zur Moderne	35,00 €	23040KG	23
Di	20.02.2024	18.50	7x	Zumba® Fitness	65,00 €	32095KG	39
Di	20.02.2024	19.00	10x	Step-Aerobic in Bad Kissingen	75,00 €	32083KG	38
Di	20.02.2024	19.30	5x	P: Taekwon-Do - für eine ganzkörperliche Fitness (Kombi klären)	30,00 €	32102KG	40
Di	20.02.2024	19.30	5x	Gitarre - Liedbegleitung (Grundkurs)	55,00 €	23015KG	23
Mi	21.02.2024	09.30	10x	Englisch am Vormittag - B1.1 *	60,00 €	43010KG	53
Mi	21.02.2024	10.00	10x	Französisch für Fortgeschrittene am Vormittag - A2.4*	60,00 €	44015KG	54
Mi	21.02.2024	17.00	10x	Rückenfit und Stretching	60,00 €	32036KG	36
Mi	21.02.2024	18.00	8x	Aquarell Schritt für Schritt	70,00 €	24006KG	24
Mi	21.02.2024	18.00	10x	Englisch für Fortgeschrittene - B2*	60,00 €	43025KG	54
Mi	21.02.2024	18.00	10x	Französisch - A2.2 *	60,00 €	44010KG	54
Mi	21.02.2024	18.00	5x	Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Kl.)	39,00 €	90004KG	63
Mi	21.02.2024	18.05	10x	Faszien-Fitness	60,00 €	32091KG	39
Mi	21.02.2024	18.15	7x	Line Dance	89,00 €	33076KG	42
Mi	21.02.2024	19.30	4x	Tanzkurs für Erwachsene - Kurskurs	79,00 €	33051KG	41
Mi	21.02.2024	19.30	8x	Tanzkurs für Erwachsene	115,00 €	33052KG	42
Mi	21.02.2024	20.00	5x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Bad Kissingen	37,50 €	32089KG	38
Do	22.02.2024	09.00	5x	Konversation in Deutsch (für Fortgeschrittene)	0,00 €	42010KG	53
Do	22.02.2024	10.00	6x	Die Feldenkrais-Methode für Seniorinnen und Senioren	40,00 €	31026KG	28
Do	22.02.2024	15.00	1x	Mikronährstoffe als kleine Helfer bei Allergiesymptomen	0,00 €	36011KG	49
Do	22.02.2024	16.00	10x	Turnspaß für Kinder bis 3 Jahre und Eltern	60,00 €	60035KG	62
Do	22.02.2024	17.30	1x	Informationsveranstaltung Trauerbegleitung	12,00 €	13103KG	12
Do	22.02.2024	17.45	10x	Kundalini Yoga	60,00 €	31085KG	30
Do	22.02.2024	18.00	5x	Englisch für den Urlaub	35,00 €	43020KG	53
Do	22.02.2024	18.00	10x	Deutsche Gebärdensprache* (Teil 2)	59,50 €	41000HA	52
Do	22.02.2024	18.30	4x	Geistig aktiv bleiben - Spiele mit Hand und Verstand	28,00 €	36083KG	51
Do	22.02.2024	19.00	10x	HIIT - High Intensity Intervall Training	60,00 €	32081KG	37
Do	22.02.2024	19.10	8x	Bodystyling	48,00 €	32086KG	38
Do	22.02.2024	20.00	5x	Fitness Workout - Skigymnastik	37,50 €	32090KG	39
Do	22.02.2024	20.15	8x	Moving and Muscles	48,00 €	32080KG	37
Fr	23.02.2024	16.30	7x	Entspannung mit Kater Kasimir	40,00 €	90055KG	65

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	23.02.2024	17.45	8x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)	48,00 €	31138KG	32
Fr	23.02.2024	20.30	5x	Disco-Fox für Paare mit Vorkenntnissen	90,00 €	33040KG	41
So	25.02.2024	16.00	4x	Tanzkurs für Erwachsene - Kurskurs	79,00 €	33050KG	41
So	25.02.2024	16.00	8x	Tanzkurs für Erwachsene	115,00 €	33053KG	42
Mo	26.02.2024	16.30	1x	Die faszinierende Welt der Klangschalen mit Kindern erkunden	12,00 €	90089KG	65
Mo	26.02.2024	19.00	1x	Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen	8,00 €	13030KG	10
Mo	26.02.2024	19.00	1x	Unibund: Dialektale aus dem Themenbereich Essen und Trinken in Unterfranken	0,00 €	23045KG	20
Di	27.02.2024	18.00	1x	Viren - Würmer - Trojanische Pferde - Adware	35,00 €	52065KG	59
Mi	28.02.2024	16.00	1x	Der Französische Impressionismus, die Magie von Licht und Augenblick	5,00 €	11075KG	6
Sa	02.03.2024	09.00	1x	Excel - Aufbaukurs	60,00 €	52035KG	58
Mo	04.03.2024	18.30	2x	Buchhaltung	25,00 €	51009KG	56
Di	05.03.2024	18.00	1x	eBay - Der größte Marktplatz der Welt	35,00 €	52095KG	59
Di	05.03.2024	20.00	2x	Sicheres Auftreten, spielerisch leicht gemacht	50,00 €	22052KG	22
Mi	06.03.2024	08.30	10x	Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich selber ankommen	60,00 €	31070KG	29
Do	07.03.2024	10.30	2x	Nostalgie-Stenokurs - kurzer Auffrischungskurs	15,00 €	53015KG	60
Fr	08.03.2024	16.00	3x	Drehkeln für Fortgeschrittene	95,00 €	24078KG	25
Sa	09.03.2024	09.00	1x	Grundkurs Photoshop Elements - Digitales Fotografieren und Bildbearbeit	60,00 €	21040KG	21
Sa	09.03.2024	09.30	5x	Raus bei jedem Wetter - für Kinder von 3 bis 5 (ohne Vorschulkinder)	72,00 €	60036KG	62
Sa	09.03.2024	10.30	1x	Scharfe, feurige indische Küche	20,00 €	34054KG	46
Sa	09.03.2024	14.00	4x	Schreibtraining für freie Schriftsteller	60,00 €	22010KG	21
Mo	11.03.2024	13.30	1x	Weiterbildung und Quereinstieg in der Kinderbetreuung	0,00 €	51005KG	56
Di	12.03.2024	18.00	1x	Onlinebanking - aber Sicher!	0,00 €	13006KG	9
Di	12.03.2024	18.30	1x	Körpersprache Hund - sehen und verstehen	8,00 €	12220KG	8
Fr	15.03.2024	18.00	1x	Vortrag: Kraft der Gefühle	12,00 €	12068KG	7
Fr	15.03.2024	19.00	1x	Atme Dich frei - Einführung in den Trend „Breathwork“	15,00 €	31014KG	32
Sa	16.03.2024	09.00	1x	Word - Grundlagen und Tricks	60,00 €	52030KG	58
Sa	16.03.2024	09.00	1x	So klappt es mit der Schule	25,00 €	90003KG	62
Sa	16.03.2024	10.00	1x	Feurig scharfe Küche mit Chili und Co.	17,50 €	34041KG	45
Sa	16.03.2024	10.00	1x	Vortrag: Warum eine verarbeitete Geburt zum Mutterglück beiträgt	12,00 €	12066KG	7
Sa	16.03.2024	14.00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	30,00 €	33010KG	41
Mo	18.03.2024	19.30	1x	Unibund: „Antike Kaiserporträts und aktuelle Politikerbilder im Dialog“	0,00 €	23050KG	20
Di	19.03.2024	18.00	1x	Rund um Schwangerschaft und Geburt	0,00 €	13000KG	9
Do	21.03.2024	11.00	1x	Führung durch Franken Brunnen GmbH und Co. KG Hausen	0,00 €	17080KG	18
Fr	22.03.2024	19.00	1x	Atemreise - Reset in deinem Leben	15,00 €	31017KG	32

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa	23.03.2024	09.00	1x	Aufbaukurs Photoshop Elements: Digitales Fotografieren und Bearbeiten	60,00 €	21045KG	69
Sa	23.03.2024	10.00	1x	Workshop: Modelldruck	75,00 €	240FKG0	26
So	24.03.2024	10.00	1x	Workshop: Modelldruck	75,00 €	240FKG1	26
Mo	25.03.2024	09.00	4x	Erste Schritte an der Drechselbank - für Kinder ab 10 Jahren mit Begleitperson	120,00 €	60040KG	62
Mo	25.03.2024	10.00	1x	Workshop: Modelldruck	75,00 €	240FKG2	26
Di	02.04.2024	10.00	4x	Auf die Bühne, fertig, los!	90,00 €	90005KG	63
Mo	08.04.2024	15.00	6x	Moderner Orientalischer Tanz für kleine Tanzmäuse	30,00 €	90007KG	63
Mo	08.04.2024	16.00	6x	Moderner Orientalischer Tanz für große Tanzmäuse	36,00 €	90011KG	63
Mo	08.04.2024	18.30	6x	Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?	25,00 €	16015HA	13
Mo	08.04.2024	19.30	1x	Unibund: Die Zeit, das Altern und unser Gedächtnis	0,00 €	23060KG	20
Di	09.04.2024	17.30	5x	Spanisch für den Urlaub mit leichten Vorkenntnissen	35,00 €	48038KG	55
Di	09.04.2024	19.30	5x	Gitarre - Liedbegleitung (Aufbaukurs)	55,00 €	23020KG	23
Mi	10.04.2024	18.30	10x	Nordic Walking	75,00 €	32020KG	35
Sa	13.04.2024	08.30	1x	„Letzte Hilfe“ Kurs professionell	80,00 €	13100KG	12
Sa	13.04.2024	09.30	4x	Kursreihe: Geldanlage mit ETFs - Modul 1 bis 4 wählbar	49,50 €	13014KG	10
Sa	13.04.2024	10.00	1x	Die faszinierende Welt der Klangschalen für Senioren	10,00 €	31159KG	33
Sa	13.04.2024	10.30	1x	Schnelle Asia Küche for you	20,00 €	34048KG	46
So	14.04.2024	10.00	4x	Workshop: Aktzeichnen	99,00 €	240CKG2	26
Mo	15.04.2024	09.30	1x	Pferdeluft für Späteinsteiger	25,00 €	31161KG	33-34
Mo	15.04.2024	18.30	1x	Weiterbildung: Berufswelt Ergo- und Physiotherapie	0,00 €	51006KG	56
Mo	15.04.2024	19.00	1x	Der Partner ist keine Altersversicherung	8,00 €	13020KG	10
Mi	17.04.2024	09.30	1x	Das Pferd mein neuer Lehrmeister für Achtsamkeit	25,00 €	31163KG	34
Sa	20.04.2024	10.00	1x	Nebenbei selbstständig - Workshop	38,00 €	51011KG	57
Fr	26.04.2024	10.00	1x	Buntpapierwerkstatt: Kleisterpapier - (Eintägiger Kompaktkurs)	130,00 €	240AKG	25
Sa	27.04.2024	09.00	1x	Zeitmanagement für alle die mehr Zeit wollen	12,00 €	53002KG	59
Sa	27.04.2024	10.00	1x	Einladung zum Brunch	17,50 €	34018KG	43
Sa	27.04.2024	10.00	2x	Buntpapierwerkstatt: Mehr Kleisterpapier - (Zweitägiger Workshop)	250,00 €	240AKG2	25
Fr	03.05.2024	16.30	2x	Skulpturen für Haus und Garten	48,00 €	240BKG	25
Sa	04.05.2024	09.00	1x	Upcycling: Ein Herz in ein Buch falten - Geschenkidee zum Muttertag	52,00 €	24140KG	27
Sa	04.05.2024	09.00	1x	Zeitmanagement für Führungskräfte und Selbstständige	12,00 €	53004KG	60
Sa	04.05.2024	13.30	1x	Achtsamkeit in der Eltern-Kind-Beziehung - Pferdegestützt voneinander lernen	95,00 €	60020KG	62
So	05.05.2024	09.00	1x	Pferdegestützte Selbstfürsorge für Unternehmerinnen und Unternehmer	80,00 €	31165KG	34

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	06.05.2024	19.00	1x	Finanztips für Familien	8,00 €	13015KG	10
Fr	10.05.2024	16.30	2x	Skulpturen für Haus und Garten	48,00 €	240BKG2	25-26
Fr	10.05.2024	18.00	1x	Die vegetarische indische Küche for you	20,00 €	34055KG	46
Sa	11.05.2024	10.00	1x	Schnelle Gerichte lecker umhüllt	17,50 €	34019KG	43
Do	16.05.2024	18.00	1x	Workshop - Besser miteinander Sprechen	10,00 €	53000KG	60
Mi	05.06.2024	18.00	8x	Urban Sketching	70,00 €	24004KG	24
Fr	07.06.2024	14.00	3x	Workshop: Holzbildhauen	170,00 €	240CKG	26
Sa	08.06.2024	10.30	1x	Scharfe Küche aus Sri Lanka	20,00 €	34042KG	45
Sa	08.06.2024	13.30	1x	Achtsamkeit in der Eltern-Kind-Beziehung - Pferdegestützt voneinander lernen	95,00 €	60021KG	62
So	09.06.2024	09.00	1x	Pferdegestützte Selbstfürsorge für Unter- nehmerinnen und Unternehmer	80,00 €	31166KG	34
Fr	14.06.2024	16.00	3x	Workshop: Steinbildhauen	220,00 €	240DKG	26
Fr	14.06.2024	18.30	2x	Worldbuilding - für Fantasy und Science- Fiction Autoren	25,00 €	22015KG	22
Sa	15.06.2024	09.00	1x	Zeitmanagement für alle die mehr Zeit wollen	12,00 €	53003KG	59
Sa	15.06.2024	10.00	1x	Atme Dich frei - Einführung in den Trend „Breathwork“	15,00 €	31015KG	32
Mo	17.06.2024	09.30	1x	Pferdeluft für Späteinsteiger	25,00 €	31162KG	33
Mo	17.06.2024	19.00	1x	Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko	8,00 €	13025KG	10
Di	18.06.2024	17.30	4x	Qi Gong im Kurpark	24,00 €	31030KG	28
Mi	19.06.2024	09.30	1x	Das Pferd mein neuer Lehrmeister für Achtsamkeit	25,00 €	31164KG	34
Do	20.06.2024	18.30	2x	Wildgans Qi Gong I für stabile Gesundheit	60,00 €	31031KG	28
Sa	22.06.2024	10.00	1x	Atemreise - Reset in deinem Leben	15,00 €	31018KG	32
Sa	22.06.2024	10.00	1x	Essen wie Gott in Frankreich	17,50 €	34037KG	45
Di	25.06.2024	18.00	1x	Rund um Schwangerschaft und Geburt	0,00 €	13001KG	9
Fr	28.06.2024	13.30	1x	Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weit- sichtigkeit und Hornhautverkrümm	29,00 €	36114KG	51
Sa	29.06.2024	10.30	1x	Indische Küche - kinderleicht	20,00 €	34056KG	47
Do	04.07.2024	19.00	1x	Vortrag: „Fahrplanlesen leicht gemacht“	0,00 €	13010KG	9
Sa	06.07.2024	10.00	1x	Vegetarische Genüsse von Holzkohlengrill	17,50 €	34028KG	43
Sa	06.07.2024	14.00	1x	Was ist Hörtraining?	25,00 €	36115KG	51
Sa	06.07.2024	15.00	1x	Leckere und gesunde indische Küche	22,50 €	34058KG	71
Di	09.07.2024	19.30	2x	Das WIR stärken – Schauspielübungen zur Förderung der Teamfähigkeit	50,00 €	22053KG	22
Sa	13.07.2024	09.00	1x	Zeitmanagement für Führungskräfte und Selbstständige	12,00 €	53005KG	60
Sa	27.07.2024	10.30	1x	Die thailändische Küche	20,00 €	34049KG	71

Burkardroth

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	09.02.2024	17.30	10x	Blockflötenunterricht für Kinder von 6 - 10 Jahre	66,00 €	90025KD	64
Mo	19.02.2024	18.45	10x	Rückenfitness	38,00 €	32034KD	36
Mo	19.02.2024	19.35	10x	Ganzkörperfitness	50,00 €	32067KD	37
Do	22.02.2024	18.30	1x	Selbstgebackenes Brot - ein wahrer Genuss	20,00 €	34000KD	42
Fr	23.02.2024	18.30	1x	Der Duft von indischem Curry	20,00 €	34050KD	46
Di	27.02.2024	16.00	1x	Im Alter sicher leben - Keine Chance den Betrügern und Trickdieben	0,00 €	13005KD	9
Mo	04.03.2024	17.15	10x	Yoga I	50,00 €	31051KD	29
Mo	04.03.2024	18.00	1x	Fahrrad-Sicherheitstraining ab 60 Jahre	15,00 €	32004KD	35
Mo	04.03.2024	19.00	10x	Yoga II	50,00 €	31052KD	29
Di	12.03.2024	18.00	1x	Mountainbike-Anfängerkurs für Kinder ab 10 Jahren	15,00 €	90048KD	64
Do	21.03.2024	18.30	1x	USA-Kulinarisch (Mehr als nur Hamburger)	17,50 €	34030KD	44
Fr	22.03.2024	18.00	1x	Mountainbike-Kurs für Anfänger ab 16 Jahren	15,00 €	32003KD	35
Fr	05.04.2024	19.00	1x	Eine Exkursion in die Vielfalt der deutschen Bierwelt	21,00 €	37010KD	52
Mi	10.04.2024	19.30	9x	Vollumfängliches Basenfasten - Vortrag mit Wanderungen	115,00 €	36017KD	49
Sa	13.04.2024	09.30	1x	Frühjahrskur mit Bärlauch, Giersch und Brennessel	14,00 €	36032KD	50
Di	16.04.2024	18.30	1x	Schlank schlemmen mit Genuss	17,50 €	34016KD	42
Fr	19.04.2024	18.30	1x	Kulinarische vegetarische Weltreise	20,00 €	34026KD	43
Mo	22.04.2024	18.00	2x	„Letzte Hilfe“ Kurs	0,00 €	13099KD	11/12
Di	07.05.2024	18.30	1x	Italienische Blitzrezepte für jeden Tag in ca. 30 Minuten	17,50 €	34034KD	44
Di	04.06.2024	18.00	4x	Fahrradtraining für Kinder von 7 - 10 Jahren	27,00 €	90050KD	64
Do	06.06.2024	16.30	1x	Die faszinierende Welt der Klangschalen mit Kindern erkunden	12,00 €	90080KD	65
Sa	15.06.2024	17.45	1x	Theaterfahrt nach Meiningen „Madame Butterfly“	57,00 €	22050KD	22
Di	18.06.2024	18.30	1x	Wraps und Co. - Leckerer für Picknick und Party	17,50 €	34020KD	43
Mi	19.06.2024	18.30	1x	MaKreLe: Malerei-Kreativität-Leichtigkeit	18,00 €	31003KD	31
Fr	05.07.2024	18.30	1x	Indische Finger Foods mit Dipp	20,00 €	34057KD	47
Fr	12.07.2024	18.30	1x	Japanische Küche - Sushi selber zubereiten	20,00 €	34044KD	45

Euerdorf

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	19.02.2024	18.15	10x	Rückenfit: Healthy & Strong	45,00 €	32037HE	36
Mo	19.02.2024	19.30	10x	Faszien Yoga	45,00 €	31116HE	31
Di	20.02.2024	18.30	10x	Body Power - Fatburner	45,00 €	32085HE	38
Di	20.02.2024	19.45	10x	HIIT-Power Yoga	45,00 €	31127HE	31
Mi	21.02.2024	19.15	10x	Qigong Kurs 1	85,00 €	31028HE	28
So	17.03.2024	14.00	1x	Kirchenführung Euerdorf - von der Ursparrei zur St. Joh. d. Täufer Kirc	5,00 €	17030HE	17
Sa	20.04.2024	14.00	1x	Fossilien Präparieren für Kinder und Erwachsene	8,00 €	24047HE	25
So	12.05.2024	14.00	1x	Dorfgrundgang - Euerdorf und seine Geschichte	8,00 €	17035HE	17
So	09.06.2024	14.00	1x	Führung Klosterkirche Aura	8,00 €	17040HE	17
Do	11.07.2024	16.30	1x	Die faszinierende Welt der Klangschalen mit Kindern erkunden	12,00 €	90095HE	65

Hammelburg

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa	Wird noch bekannt gegeben		1x	Führung Bürgerwindpark	0,00 €	16040HA	14
Sa			1x	E-Book Sprechstunde	0,00 €	22025HA	22
Sa			1x	Smartphone - Sprechstunde	0,00 €	52022HA	58
Sa		14.00	1x	Orgelvorführung: Klaisorgel in St. Johannes d. Täufer in Hammelburg	0,00 €	17110HA	18
Sa		14.00	1x	Bibelpflanzenweg im Kloster Altstadt in Hammelburg - Führung	0,00 €	17120HA	19
Sa		19.00	1x	Autismus verstehen	0,00 €	12003HA	6
Sa		19.00	1x	Betreuungsreform seit 01.01.2023 - was müssen Betreuer wissen!	0,00 €	12076HA	8
Sa		19.00	1x	Persönliches Budget - Fachvortrag	0,00 €	12078HA	8
Sa		19.00	1x	Inklusion - eine Illusion?!	0,00 €	12205HA	8
Mi		17.01.2024	09.30	10x	Französisch 21 am Vormittag - B2 * (auch Konversationskurs)	60,00 €	44030HA
Do	18.01.2024	20.00	10x	Spanisch - A2 (Teil 9) *	60,00 €	48020HA	56
Mi	24.01.2024	18.30	10x	Spanisch Grundkurs A1 (Teil 2 - Anfänger/innen) - Online	65,00 €	48040HA	55
Do	25.01.2024	18.30	1x	Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung	9,50 €	53021HA	59
Fr	26.01.2024	18.00	2x	Gehölzschnitt: Theorie und Praxis	35,00 €	15035HA	13
Sa	27.01.2024	18.00	1x	Faszination Müller-Thurgau - Zusatzkurs	24,00 €	37005HA	52
Mo	29.01.2024	18.30	10x	Spanisch Grundkurs A1.2 Intensiv (Teil 4) - Online	65,00 €	48050HA	56
Fr	02.02.2024	18.00	1x	Fleischgerichte aus der internationalen Küche	17,50 €	34030HA	44
Di	06.02.2024	09.30	10x	Russisch - A1 für Anfänger (Online)	70,00 €	47010HA	54
Di	06.02.2024	16.00	10x	PNF-Stretching	48,00 €	32073HA	37
Di	06.02.2024	19.00	5x	Body, Mind and Music	22,50 €	32087HA	38

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	07.02.2024	09.30	10x	Russisch - A1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (Online)	70,00 €	47015HA	55
Mi	07.02.2024	18.30	5x	Ukrainisch für Anfänger (online)	35,00 €	47040HA	55
Do	08.02.2024	17.30	10x	Vital sein - vital bleiben - Damengymnastik ab 60	48,00 €	32053HA	37
Fr	09.02.2024	18.00	5x	Hockergymnastik für Senioren, die fit und beweglich bleiben wollen	25,00 €	32052HA	37
Fr	09.02.2024	20.00	1x	Astronomische Sternenführung Aura	12,00 €	16050HA	15
Sa	10.02.2024	09.00	1x	Tagesseminar Flüsse und Meere, Regen und Eis – über das Wasser in der Musik	49,00 €	23035HA	23
Sa	10.02.2024	09.30	12x	Deutsch als Fremdsprache - A2 *	70,00 €	42020HA	53
So	18.02.2024	19.00	10x	Wassergymnastik: Aqua-Fitness - Vital und gesund im Wasser	87,00 €	32245HA	40
So	18.02.2024	20.00	10x	Aqua-Jogging - Fit im Wasser	87,00 €	32255HA	40
Mo	19.02.2024	17.00	10x	Aqua-Jogging - Fit im Wasser	87,00 €	32250HA	40
Mo	19.02.2024	18.00	6x	Dance Fitness	42,00 €	32094HA	39
Mo	19.02.2024	18.00	2x	„Letzte Hilfe“ Kurs	0,00 €	13098HA	12
Mo	19.02.2024	18.30	5x	Ukrainisch A1 - Teil 4 (online)	50,00 €	47045HA	55
Mo	19.02.2024	19.00	1x	Der Partner ist keine Altersversicherung	8,00 €	13022HA	10
Di	20.02.2024	17.30	5x	Judo für Kinder (ab 6 Jahre)	21,00 €	90030HA	64
Di	20.02.2024	18.00	4x	Entspannung für Anfänger - Teil 1	60,00 €	31140HA	32
Di	20.02.2024	18.00	10x	Spanisch A1 (Teil 4) *	60,00 €	48035HA	55
Di	20.02.2024	18.00	4x	Mediendesign-Grundlagen mit Adobe InDesign - Online-Kurs	86,95 €	51035HA	57
Di	20.02.2024	18.30	5x	Judo für Jugendliche und Erwachsene	32,00 €	32103HA	40
Di	20.02.2024	19.00	10x	Meridian-Qigong Hammelburg	75,00 €	31027HA	28
Di	20.02.2024	19.00	1x	Aussortieren, Aufräumen, Aufatmen - Online	0,00 €	12055HA	7
Mi	21.02.2024	19.00	3x	Entspannen mit Klangschalen - eine Klangreise zu inneren Kraftquellen	36,00 €	31145HA	33
Mi	21.02.2024	19.00	2x	Erzählende Texte schreiben - Online-Workshop	17,50 €	22012HA	21
Do	22.02.2024	17.00	10x	Spanisch - A2 (Teil 14) *	60,00 €	48025HA	56
Do	22.02.2024	18.00	5x	Erste Schritte am Computer *	75,00 €	52020HA	57
Do	22.02.2024	18.30	10x	Spanisch - B1 (mit Konversation) *	60,00 €	48030HA	56
Do	22.02.2024	19.00	1x	Mathe-Frust: Grundschüler als Eltern unterstützen	9,00 €	12005HA	6
Fr	23.02.2024	08.45	5x	Good Morning Yoga	32,50 €	31130HA	31
Fr	23.02.2024	10.00	5x	Good Morning Yoga für Neueinsteiger	32,50 €	31134HA	31
Fr	23.02.2024	14.00	15x	Arabisch für Kinder (5 bis 15 Jahre) Teil 3 - A1	45,00 €	90001HA	62
Sa	24.02.2024	10.00	2x	Achtsamkeitstraining - Wochenendseminar	95,00 €	31224HA	34
Sa	24.02.2024	14.00	1x	Bullet-Journal-Gestaltung	20,00 €	24000HA	23
Mo	26.02.2024	09.00	4x	Entspannung für Anfänger - Teil 1	60,00 €	31141HA	32
Mo	26.02.2024	18.45	10x	Hatha Yoga	89,00 €	31050HA	29
Di	27.02.2024	14.30	10x	Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)	110,00 €	90006HA	63
Do	29.02.2024	19.00	8x	Freude am Aquarellieren	88,00 €	24005HA	24
Fr	01.03.2024	16.00	1x	Kinder erleben Klangschalen	10,00 €	90070HA	65

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	01.03.2024	18.30	1x	Vegane indische Küche	20,00 €	34052HA	46
Fr	01.03.2024	19.00	1x	Klangerlebnis - liegen und lauschen	12,00 €	31150HA	33
Sa	02.03.2024	19.30	1x	Astronomische Sternenführung Aura	12,00 €	16055HA	15
Di	05.03.2024	19.00	1x	Alles Bio - oder was?	0,00 €	16031HA	14
Di	05.03.2024	19.00	1x	DIY - Blumenbox Loop	35,00 €	24001HA	23
Mi	06.03.2024	18.30	3x	MS Excel: Grundlagen *	50,00 €	52045HA	58
Do	07.03.2024	09.30	1x	Von der Milch zum Brei	0,00 €	34261HA	48
Do	07.03.2024	13.00	1x	Besser Fotografieren mit dem Smartphone	6,00 €	21010HA	20
Do	07.03.2024	19.00	2x	Tanz Dich FREI - am Abend	19,50 €	33020HA	41
Sa	09.03.2024	10.00	1x	Osternester aus Weide flechten	22,00 €	24105HA	27
Sa	09.03.2024	14.00	1x	Weidenflechtkurs - Deko für den Garten flechten	15,50 €	24107HA	27
Mo	11.03.2024	19.00	1x	Telemedizin und E-Health – Was kann digitale Gesundheitsversorgung	0,00 €	13105HA	12
Mi	13.03.2024	18.30	2x	Zentangle-Methode: Meditatives Zeichnen für Anfänger	24,50 €	24003HA	23
Do	14.03.2024	18.00	1x	Auf den Spuren der verschwundenen Rhöndörfer	0,00 €	17045HA	17
Fr	15.03.2024	18.00	1x	Kleine und große Braten - wie sie gelingen	22,50 €	34010HA	42
Sa	16.03.2024	09.30	1x	Frühstücksideen für Kleinkinder (für 2-3 Jährige)	4,00 €	34062HA	48
Sa	16.03.2024	10.00	1x	Nebenbei selbstständig - Workshop	38,00 €	51010HA	57
Sa	16.03.2024	18.30	1x	MS Excel: Professioneller Umgang mit Formeln *	25,00 €	52046HA	59
So	17.03.2024	15.00	1x	Geheimnisse aus der Wehrkirche in Untereschenbach	5,00 €	17005HA	16
Di	19.03.2024	19.30	1x	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	8,00 €	13094HA	11
Sa	23.03.2024	10.00	1x	MS Excel: Pivot Tabellen *	35,00 €	52047HA	59
Sa	23.03.2024	10.00	1x	Check Dein Bike	13,50 €	32007HA	35
Mi	27.03.2024	20.15	1x	Astronomische Sternenführung am Berghaus Rhön	12,00 €	16060HA	15
Mo	08.04.2024	09.00	4x	Entspannung für Anfänger - Teil 2	60,00 €	31142HA	33
Di	09.04.2024	18.00	4x	Entspannung für Anfänger - Teil 2	60,00 €	31143HA	33
Di	09.04.2024	19.30	5x	Einführung in die digitale Fotografie	51,00 €	21020HA	20
Mi	10.04.2024	18.30	8x	Sportbootführerschein (Kombikurs See- und Binnen) ONLINE	585,00 €	53050HA	61
Do	11.04.2024	10.30	10x	Cardiotraining für Senioren	48,00 €	32093HA	39
Do	11.04.2024	18.30	5x	Englisch für den Urlaub *	30,00 €	43055HA	53
Do	11.04.2024	19.30	10x	Yin Yoga mit Faszien - Anfänger	89,00 €	31055HA	29
Fr	12.04.2024	16.00	1x	Kinder erleben Klangschalen	10,00 €	90075HA	65
Fr	12.04.2024	19.00	1x	Klangerlebnis - liegen und lauschen	12,00 €	31152HA	33
Sa	13.04.2024	10.00	2x	Achtsamkeitstraining: wer bin ich? - Wochenendseminar	95,00 €	31230HA	34
Sa	13.04.2024	14.00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	28,50 €	33005HA	41
Sa	13.04.2024	17.30	1x	Ethos - Nachhaltiger Weinbau	10,00 €	17000HA	16
So	14.04.2024	16.00	1x	Entdeckungen rund um Schloss Saaleck	9,50 €	17064HA	18
Mo	15.04.2024	16.00	1x	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	0,00 €	13075HA	11

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	17.04.2024	18.30	2x	Hundesprache sehen und verstehen	12,00 €	12225HA	8
Do	18.04.2024	15.00	1x	Vom Brei zum Familientisch	0,00 €	34262HA	48
Fr	19.04.2024	19.00	1x	Streifzug durch die Rhön - Biere aus dem Land der offenen Fernen	26,00 €	17017HA	17
Sa	20.04.2024	10.30	1x	Die Afghanische Küche kinderleicht	20,00 €	34033HA	44
Sa	20.04.2024	14.00	1x	Demenz verstehen	12,00 €	12070HA	8
Sa	20.04.2024	18.00	3x	Segelfliegen Grundkurs	150,00 €	53055HA	61
Sa	20.04.2024	19.00	1x	Blind Wine Date	30,00 €	37000HA	51
So	21.04.2024	14.00	1x	Mehr Beweglichkeit mit Kinästhetik - rücken-schonend arbeiten	12,00 €	31020HA	49
Mo	22.04.2024	19.00	1x	Existenzielles Finanzwissen für Berufstarter, Schüler und Studenten	8,00 €	13016HA	10
Di	23.04.2024	18.00	4x	Webseiten erstellen mit WordPress - Online	72,95 €	51030HA	57
Mi	24.04.2024	18.30	1x	Der neue BayernAtlas 4.0 - Freizeitkarte und mehr...	0,00 €	16005HA	14
Fr	26.04.2024	17.30	1x	Hafertage - Nutzen und Anwendung	20,00 €	34135HA	47
Fr	26.04.2024	19.00	1x	Macht die Dächer voll - Photovoltaikanlagen auf Wohnhäusern	0,00 €	16030HA	14
Sa	27.04.2024	15.00	1x	Streetfood - internationale Leckereien auf die Hand	17,50 €	34034HA	44
So	28.04.2024	14.00	1x	Mit der Wildkatze auf dem Gangolfsberg	10,00 €	17072HA	18
Di	30.04.2024	19.00	1x	Hildegard von Bingen - Mystikerin und Dichterin	6,00 €	11037HA	6
Do	02.05.2024	16.30	1x	Die faszinierende Welt der Klangschalen mit Kindern erkunden	12,00 €	90065HA	65
Fr	03.05.2024	19.30	1x	Vogelfreundliche Gartengestaltung	8,00 €	15010HA	12
Sa	04.05.2024	15.00	1x	Besichtigung des vogelfreundlichen Gartens Hortus Aphrodite	5,00 €	15015HA	13
So	05.05.2024	14.00	1x	Naturschatz Schwarzes Moor	10,00 €	17070HA	18
Fr	10.05.2024	18.00	1x	Exotischer Genuss von der Gewürzinsel Ceylon	17,50 €	34047HA	45
Sa	11.05.2024	13.00	1x	Picknick und Malen im Garten	25,00 €	24007HA	24
Di	14.05.2024	10.00	1x	Tanz Dich FREI - am Morgen	6,00 €	33022HA	41
Di	14.05.2024	14.00	1x	Smartphone ABC: Erster Einblick in die Smartphone-Welt	0,00 €	52025HA	58
Mi	15.05.2024	21.30	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16066HA	15
Do	16.05.2024	09.30	1x	Das beste Essen für Kleinkinder - So geht's!	0,00 €	34264HA	48
Do	16.05.2024	18.00	1x	Führung: Regionalausstellung der Bundeswehr am Standort Hammelburg	0,00 €	17050HA	17
Sa	18.05.2024	14.30	1x	Die Bierwelt der ältesten Weinstadt Frankens	53,50 €	17020HA	17
Do	23.05.2024	21.45	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16070HA	16
Do	30.05.2024	22.00	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16075HA	16
So	02.06.2024	18.00	1x	Krebsvorbeugung	10,00 €	36024HA	49
Di	04.06.2024	19.00	1x	Besser Fotografieren mit dem Smartphone	6,00 €	21011HA	20
Fr	07.06.2024	22.00	1x	Astronomische Sternenführung in Aura	12,00 €	16079HA	16
Sa	08.06.2024	09.30	1x	MS Word: Formulare und Briefe *	45,00 €	52030HA	58
Sa	08.06.2024	10.00	2x	Achtsamkeitstraining - Wochenendseminar	95,00 €	31225HA	34

Sa	08.06.2024	17.00	1x	Die historischen Pumpenanlagen für Schloss Saaleck	5,00 €	17130HA	19
So	09.06.2024	17.00	1x	Kleine Geheimnisse und Kostbarkeiten in der Stadt Hammelburg	9,50 €	17010HA	16
So	09.06.2024	18.00	1x	Naturheilkunde bei Tumoroperation, Chemotherapie und Bestrahlung	10,00 €	36025HA	50
Mo	10.06.2024	19.00	1x	Elektronische Patientenakte (ePA), e-Rezept und mehr	0,00 €	13125HA	12
Di	11.06.2024	18.00	1x	Meine digitale Kompetenz	0,00 €	51012HA	57
Mi	12.06.2024	18.30	1x	Wie kann ich selbstbestimmt vorsorgen?	0,00 €	13070HA	11
Do	13.06.2024	18.30	1x	Berufliche Veränderungen - Was? Wie? Wo?	0,00 €	51001HA	56
Sa	15.06.2024	10.00	1x	PowerPoint Crashkurs *	30,50 €	52050HA	59
Fr	21.06.2024	18.00	1x	Ofengerichte heiß und lecker aus der Röhre	17,50 €	34024HA	43
Fr	21.06.2024	19.00	1x	Sommerliche Weincocktails	29,50 €	37010HA	52
Sa	22.06.2024	09.30	1x	Kinder kochen mit - einfache Gerichte gemeinsam zubereitet	4,00 €	60015HA	61
Sa	22.06.2024	10.00	1x	Die faszinierende Welt der Klangschalen mit Kindern erkunden	12,00 €	90066HA	65
Do	04.07.2024	22.00	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16085HA	16
Fr	05.07.2024	18.00	1x	Leckere Teigtaschen selbst gemacht	17,50 €	34039HA	45
Fr	05.07.2024	22.30	1x	Astronomische Sternenführung Hammelburg	12,00 €	16090HA	15
Sa	06.07.2024	10.00	2x	Achtsamkeitstraining: wer bin ich? - Wochenendseminar	95,00 €	31231HA	34
Fr	19.07.2024	18.30	1x	Die schnelle indische Küche	20,00 €	34059HA	47
Sa	20.07.2024	14.00	1x	Selbstversorgergarten mit Permakultur	0,00 €	16021HA	13
Sa	20.07.2024	16.00	1x	Sushi	29,50 €	34046HA	45
Mo	29.07.2024	09.30	1x	RollerKIDS Inline-Skating-Training - Kinderkurs (5 - 12 J.)	34,50 €	90045HA	64
Do	05.09.2024	09.00	1x	Entdeckungstour für Groß und Klein rund um die Trimbung	0,00 €	17135HA	19

Nüdlingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	21.02.2024	19.00	1x	Du und Dein Partner: Was habt ihr gemeinsam? Malerei-Workshop für Paare	16,00 €	12019KN	7
Fr	01.03.2024	19.00	1x	Nachtfotografie	20,00 €	21005KN	20
Mi	06.03.2024	19.00	1x	Entgiften und Ausleiten mit Hildegard von Bingen	15,00 €	36040KN	50
Fr	08.03.2024	20.15	1x	Ein Blick ins Universum, Sternenführung durch Nüdlingen	43,00 €	16050KN	15
Fr	22.03.2024	16.00	1x	Eröffnung der Kräutersaison: Sammeln der „Grünen Neune“	18,00 €	36034KN	50
Do	18.04.2024	19.00	1x	Kindern Grenzen setzen - aber wie funktioniert das?	12,00 €	12011KN	7
Fr	03.05.2024	16.00	1x	Frühlingskräuterwerkstatt	32,00 €	36036KN	50
Di	14.05.2024	16.00	1x	Im Alter sicher leben - Keine Chance den Betrügern und Trickdieben	0,00 €	13007KN	9
Do	13.06.2024	18.00	1x	MaKreLe: Malerei-Kreativität-Leichtigkeit	18,00 €	31005KN	31
Mo	17.06.2024	18.00	1x	Kindern Grenzen setzen - aber wie funktioniert das?	12,00 €	12012KN	7
Fr	21.06.2024	19.00	1x	Fotografie - Learning by Doing	15,00 €	21006KN	20
Fr	28.06.2024	16.00	1x	Sommerkräuterwerkstatt	31,00 €	36045KN	51
Mo	01.07.2024	18.00	1x	Wildkräuterwanderung zu den Zauberpflanzen und Hexenkräutern	21,00 €	36035KN	50
Mo	08.07.2024	18.00	1x	Wildkräuterwanderung zu den Frauenkräutern	18,00 €	36038KN	50

Oberthulba

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	22.01.2024	19.00	6x	Töpfern - Freies Gestalten mit Ton I	60,00 €	24040KO	25/26
Di	23.01.2024	19.00	6x	Töpfern - Freies Gestalten mit Ton III	60,00 €	24046KO	25/26
Mi	24.01.2024	19.00	6x	Töpfern - Freies Gestalten mit Ton II	60,00 €	24045KO	25/26
Mo	05.02.2024	16.30	10x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba	48,00 €	32088KO	38
Mo	05.02.2024	17.15	10x	PNF-Stretching	48,00 €	32072KO	37
Mo	05.02.2024	18.15	10x	Cardiotraining für Senioren	48,00 €	32092KO	39
Di	06.02.2024	18.00	10x	Step-Aerobic in Oberthulba	48,00 €	32082KO	38
Do	08.02.2024	16.45	10x	Pilates-Training	48,00 €	32069KO	37
Fr	01.03.2024	19.00	1x	Die Zeit des Nationalsozialismus in Wittershausen	0,00 €	17065KG	18
Mi	13.03.2024	19.00	1x	Wurzel-Entspannung	10,00 €	31011KO	32
Do	14.03.2024	18.00	1x	MaKreLe: Malerei-Kreativität-Leichtigkeit	18,00 €	31004KO	31
Fr	22.03.2024	19.00	8x	Vinyasa Yoga	49,00 €	31135KO	32
Mi	10.04.2024	19.30	3x	Die Energiewende im Einfamilienhaus	0,00 €	16010KO	14
Do	11.04.2024	18.30	1x	Indische Küche mit Curry	20,00 €	34054KO	46
Di	16.04.2024	19.00	1x	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	10,00 €	13095KO	11
Di	23.04.2024	18.00	10x	Russisch lernen für Anfänger	75,00 €	47020KO	55
Di	07.05.2024	19.00	1x	Kindern Grenzen setzen - aber wie funktioniert das?	7,00 €	12010KO	7

	Beginn		Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	15.05.2024	19.00	1x	Du und Dein Partner: Was habt ihr gemeinsam? Malerei-Workshop für Paare	16,00 €	12018KO	7
Do	16.05.2024	18.00	1x	Rutengehen - Workshop für Einsteiger	40,00 €	53000KO	60
Do	06.06.2024	18.00	1x	Rutengehen - Aufbaukurs	17,00 €	53001KO	60
Do	13.06.2024	16.30	1x	Die faszinierende Welt der Klangschale mit Kindern erkunden	12,00 €	90085KO	65
Sa	06.07.2024	10.00	1x	Die faszinierende Welt der Klangschale mit Kindern erkunden	12,00 €	90090KO	65

Oerlenbach

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	19.02.2024	16.00	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl (1)	80,00 €	31080KL	30
Mo	19.02.2024	18.30	10x	Yoga für Körper, Geist und Seele (1)	80,00 €	31060KL	29
Mo	19.02.2024	18.30	11x	Sanftes Yoga (1)	88,00 €	31105KL	30
Mo	19.02.2024	20.00	11x	Sanftes Yoga (2)	88,00 €	31106KL	30
Mi	21.02.2024	08.15	10x	Bewegung mit Pep am Morgen	66,00 €	32084KL	38
Mi	21.02.2024	09.30	10x	Mama Baby Gymnastik	43,00 €	60010KL	61
Do	22.02.2024	17.00	6x	Kinderyoga (6 - 8 Jahre)	32,00 €	90020KL	64
Do	22.02.2024	18.00	1x	MaKreLe: Malerei-Kreativität-Leichtigkeit	18,00 €	31002KL	31
Do	22.02.2024	19.00	8x	Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong	64,00 €	31029KL	28
Fr	23.02.2024	17.00	6x	Kinderyoga (9 - 12 Jahre)	32,00 €	90021KL	64
Mi	06.03.2024	19.00	1x	Du und Dein Partner: Was habt ihr gemeinsam? Malerei-Workshop für Paare	16,00 €	12015KL	7
Mo	18.03.2024	19.00	1x	Patientenverfügung aus der Sicht eines Klinikarztes	14,00 €	13091KL	11
Mi	20.03.2024	18.30	1x	Kubanische Küche, ein Hauch von Karibik	17,50 €	34032KL	44
Fr	22.03.2024	18.30	1x	Japanische Küche - Sushi selber zubereiten	20,00 €	34043KL	45
Sa	13.04.2024	10.00	1x	Kochkurs: Leichte Küche	20,00 €	34015KL	42
Di	16.04.2024	18.00	1x	Vegetarische Rezepte für Herd oder Grill	17,50 €	34025KL	43
Sa	20.04.2024	10.00	1x	Yoga Workshop (1)	32,00 €	31035KL	29
Sa	27.04.2024	14.00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	25,00 €	33015KL	41
Mo	29.04.2024	16.00	1x	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung	0,00 €	13080KL	11
Sa	04.05.2024	09.30	1x	Einkaufstraining im Supermarkt	11,00 €	36003KL	49
Di	07.05.2024	16.00	1x	Im Alter sicher leben - Keine Chance den Betrügnern und Trickdieben	0,00 €	13006KL	9
Mo	13.05.2024	18.30	1x	Schnelle Pastasößen und selbst gemachte Nudeln	17,50 €	34033KL	44
Mi	15.05.2024	18.30	1x	Macramé Workshop - Schlüsselanhänger	11,00 €	24090KL	25
Mo	03.06.2024	16.00	6x	Yoga auf und mit dem Stuhl (2)	48,00 €	31081KL	30
Mo	03.06.2024	18.30	6x	Yoga für Körper, Geist und Seele (2)	48,00 €	31061KL	30
Mo	03.06.2024	18.30	8x	Sanftes Yoga (3)	64,00 €	31110KL	30
Mo	03.06.2024	20.00	8x	Sanftes Yoga (4)	64,00 €	31111KL	30
Fr	14.06.2024	18.30	1x	Indische Küche - Schnelle Rezepte	20,00 €	34055KL	47
Sa	22.06.2024	10.00	1x	Yoga Workshop (2)	32,00 €	31036KL	29

Onlinekurse

Anmeldung unter www.vhs-kisshab.de

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	29.01.2024	18.30	10x	Spanisch Grundkurs A1.2 Intensiv (Teil 4) (online)	65,00 €	48050HA	55
Di	06.02.2024	09.30	10x	Russisch - A1 für Anfänger (Online)	70,00 €	47010HA	56
Mi	07.02.2024	09.30	10x	Russisch - A1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (online)	70,00 €	47015HA	54
Mi	07.02.2024	18.30	5x	Ukrainisch für Anfänger (online)	35,00 €	47040HA	55
Mo	19.02.2024	18.30	5x	Ukrainisch A1 - Teil 4 (online)	50,00 €	47045HA	55
Di	20.02.2024	18.00	4x	Mediendesign-Grundlagen mit Adobe InDesign (online)	86,95 €	51035HA	55
Di	20.02.2024	19.00	1x	Aussortieren, Aufräumen, Aufatmen (online)	0,00 €	12055HA	7
Mi	21.02.2024	19.00	2x	Erzählende Texte schreiben - Online-Workshop	17,50 €	22012HA	21
Mi	10.04.2024	18.30	8x	Sportbootführerschein (Kombikurs See- und Binnen) (online)	585,00 €	53050HA	60
Di	23.04.2024	18.00	4x	Webseiten erstellen mit WordPress (online)	72,95 €	51030HA	75



schlau machen. konkret werden.

Klimafit – Klimawandel vor der Haustür! Was kann ich tun?

Zusammen mit Ihrer Volkshochschule wollen wir Sie Klimafit machen. klimafit ist ein Kurs, der sich mit den Folgen des Klimawandels in Ihrer Region beschäftigt. Er will Wissen vermitteln, vernetzen und zeigen, was Sie, was wir alle tun können. Melden Sie sich jetzt an!

Inhalt der Kursabende

- 1 Grundlagen des Klimawandels und Einführung in die kommunale Herausforderung
- 2 Ursachen des Klimawandels sowie Klimaschutz und -anpassung auf kommunaler Ebene
- 3 Expertendialog mit führenden Klimaforscher:innen (online)
- 4 Regionale Folgen des Klimawandels und was kann ich selbst tun?
- 5 Expertentipps zu Energie, Ernährung und Mobilität (online)
- 6 Den Klimawandel gemeinsam anpacken.

Weitere Informationen: klimafit-kurs.de



Ein Projekt von



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Veranstaltungsort

vhs Bad Kissingen und Hammelburg

Termine

Findet an sechs Kursabenden statt

- 08.04.2024 18:30 - 21:30 Uhr in Bad Kissingen
- 15.04.2024 18:30 - 21:30 Uhr in Hammelburg
- 06.05.2024 18:00 - 20:00 Uhr Online
- 13.05.2024 18:30 - 21:30 Uhr in Hammelburg
- 04.06.2024 18:00 - 20:00 Uhr Online
- 10.06.2024 18:30 - 21:30 Uhr in Bad Kissingen

Anmeldung

Infos zur Anmeldung und zum Veranstaltungsort entnehmen Sie bitte dem vhs-Programm oder der folgenden Website:

www.vhs-kisshab.de

Die Kursgebühr beträgt pro Person

25€

Der Kurs wird geleitet von

Norbert Jenkner und Felix Papsch

Unterstützt durch



Verzeichnis der Kursorte

Bad Bocklet

Grund- und Mittelschule Bad Bocklet	Schulstr. 11	97708 Bad Bocklet
Henneberg-Sporthalle	Eckartspfad	97708 Steinach
Hescuro Klinik Bad Bocklet	Frankenstr. 36	97708 Bad Bocklet
Rathaus Bad Bocklet (Sitzungssaal)	Kleinfeldlein 14	97708 Bad Bocklet
Treff: Parkplatz	Aschacher Straße	97708 Bad Bocklet

Bad Brückenau

Musikschule Bad Brückenau	Ernst-Putz-Str. 9	97769 Bad Brückenau
Mittelschule Bad Brückenau	Römershager Str. 31	97769 Bad Brückenau
Stadtbibliothek Bad Brückenau	Alter Rathausplatz 1	97769 Bad Brückenau
TV-Halle Bad Brückenau	Sinntor 17	97769 Bad Brückenau

Bad Kissingen

Anton-Kliegl-Mittelschule	Eingang Pfalzstraße	97688 Bad Kissingen
Apotheker Bayer Akademie	Ludwigstraße 18	97688 Bad Kissingen
Burkardus Wohnpark	Kapellenstraße 24	97688 Bad Kissingen
FRANKEN BRUNNEN GmbH & Co. KG	Am Theresienbrunnen 10	97688 Bad Kissingen
Hotel Frankenland	Frühlingstraße 11	97688 Bad Kissingen
Große Halle (rechter Teil)	Mellrichstädterstr. 24	97640 Stockheim
Jugend- und Kulturzentrum	Geschwister-Scholl-Platz 4	97688 Bad Kissingen
Landratsamt	Obere Marktstraße 6	97688 Bad Kissingen
Lollbachhalle	Fuhrmannstr. 2	97688 Bad Kissingen
Museum Obere Saline	Obere Saline 20	97688 Bad Kissingen
Parkwohnstift	Heinrich-von Kleist-Str. 2	97688 Bad Kissingen
Reitanlage	Obere Saline 20	97668 Bad Kissingen
Sinnberg- Grundschule	Veit-Stoß-Str.	97688 Bad Kissingen
Staatliche Berufsschule	Seestraße 11	97688 Bad Kissingen - Garitz
Staatliche Realschule, Turnhalle	Bibrastraße	97688 Bad Kissingen
Taekwondoschule	Badgasse 8	97688 Bad Kissingen
Tanzstudio Drosd-Tessari	Groppstraße 5	97688 Bad Kissingen
Treff im Turm (Parkhaus Zentrum)	Hemmerichstraße	97688 Bad Kissingen
TV Jahn Winkels, Turnhalle	Ludwig-Licha-Weg 5	97688 Bad Kissingen
vhs-Gebäude	Maxstraße 20 a	97688 Bad Kissingen

Burkardroth

Alte Schule Stralsbach	In der Strütt 7	97705 Burkardroth
Burkardroth, Ortsteil Gefäll	Seebachstr. 30	97705 Burkardroth
Mittelschule Burkardroth	Am Brunnenpfad 11	97705 Burkardroth
Pfarrheim	Am Marktplatz 11	97705 Burkardroth
Schule Lauter	Heimgartenstr. 11	97705 Burkardroth - Lauter
Sportanlage	Von-Henneberg-Straße	97705 Stralsbach
Treff: Am Marktplatz, Burkardroth	Schulstraße 19	97705 Burkardroth - Wollbach

Ebenhausen

Altes Rathaus Ebenhausen	Schloßstraße 14	97714 Ebenhausen
Turnhalle	Friedhofstraße	97714 Ebenhausen

Eltingshausen

Gemeindesaal	St.-Martin-Straße 11	97714 Eltingshausen
--------------	----------------------	---------------------

Euerdorf

Museum Terra Triassica	Gerichtsgasse 22	97717 Euerdorf
Veranstaltungsraum Rathaus	Hammelburger Str. 14	97717 Euerdorf

Hammelburg

Alte Volksschule	Kirchgasse 10 (Eingang Hof)	97762 Hammelburg
Bayerische Musikakademie	Am Schlossberg 3	97762 Hammelburg
Generationentreff Taubenschlag	Von-Hess-Str. 32	97762 Hammelburg
Grundschule am Mönchsturm	Friedrich-Müller-Straße 19	97762 Hammelburg
KlangRaum, Westheim	Elfershausener Str. 16	97762 Hammelburg - Westheim
Lebenshilfwerkstatt	Berliner Str. 30	97762 Hammelburg
Markthalle (hinter dem Rathaus)	Frobeniusstraße 2	97762 Hammelburg
Mittelschule	Friedrich-Müller-Straße 19 (neben der Grundschule)	97762 Hammelburg
Pfarrheim Westheim	Petergasse 8	97762 Hammelburg - Westheim
Saaletalbad Hammelburg	Am Sportzentrum 8	97762 Hammelburg
Saaletal-Schule, Turnhalle	Kissingener Str. 80	97762 Hammelburg
Stadtbibliothek	Kirchgasse 4	97762 Hammelburg

Nüdlingen

Alte Schule (Eingang Kirchenhof)	Münnerstädterstraße 2	97720 Nüdlingen
Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle	Josef-Willmann-Straße	97720 Nüdlingen

Oberthulba

Grund- und Mittelschule Thulbatal	Waldstraße 26	97723 Oberthulba
-----------------------------------	---------------	------------------

Oerlenbach

Altes Rathaus Rottershausen	Domstraße 17	97714 Oerlenbach
Mittelschule	Schulstraße 10	97714 Oerlenbach
Wilhelm-Hegler-Halle	Am Feuerstein 37	97714 Oerlenbach

Bitte beachten:
Kostenlose Abmeldungen
sind nur bis 7 Tage vor
Kursbeginn möglich.

Die allgemeine
Anmeldefrist ist
drei Werktage vor Kurs-
beginn. Fristgerechte
Anmeldungen unter-
stützen einen reibungs-
losen Kursverlauf.

Wir kooperieren mit ...



Kreisgruppe
Bad Kissingen



Integrationsbeirat der Stadt Bad Kissingen



Bezirksverband
der Europa-Union
Unterfranken e.V.
Kreisverband der
Europa-Union e.V.
Bad Kissingen

TV Jahn Winkels e.V.

TSV Arnshausen e.V.



Hospizverein
Bad Kissingen e.V.



Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



Mittelschule
Hammelburg



Museum Herrenmühle
Stadtbibliothek
Hammelburg und
Klimamangement



Museum
Terra Triassica
Euerdorf



ARV Unterfranken e.V. Betreuungsverein (BtG)



Naturpark & Biosphärenreservat Bayerische Rhön e.V.

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.

Wenn Sie rechtzeitig über eine Kursänderung oder Kursausfall kontaktiert werden möchten, sollten Sie uns Ihre Festnetz- bzw. Mobilfunknummer oder E-Mailadresse nennen. 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 Werbeinformationen der vhs zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mail-Adresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

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

5. Kontaktaufnahme

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

6. Speicherdauer und Löschung

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

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über Ihre bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz BayLfD. Diesen können Sie unter folgenden Kontaktdaten erreichen:

Postfach 221219, 80502 München
poststelle@datenschutz-bayern.de

Kontakt des behördlichen Datenschutzbeauftragten:
Hans-Jürgen Bühner: datenschutz-informationssicherheitsbeauftragter@ira-kg.bayern.de

Impressum:

Herausgeber und Programmredaktion:
Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg
Michael Balk (V.i.S.d.P.)
Rathausplatz 1
97688 Bad Kissingen
T +49 (0) 971 807-4211
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
Druck: Walz Druckcenter
Titelbild: Flash Concept/StockAdobe



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Zustandekommen eines Vertrags

Der Vertrag zwischen TeilnehmerInnen bzw. Teilnehmern und den Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg (vhs) kommt mit der Anmeldung zustande. Es sind keine mündlichen Nebenabreden getroffen. Änderungen bedürfen der Schriftform.

Anmeldung

Die Anmeldung kann online, schriftlich (Anmeldeformular, Weitermeldeliste), telefonisch (für bereits registrierte Stammkundinnen oder Stammkunden) oder persönlich 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, liegt an allen Standorten der vhs aus und steht unter www.vhs-kisshab.de zum Herunterladen bereit.

Telefonische Anmeldungen sind nur möglich, sofern Ihr SEPA-Lastschriftmandat der vhs vorliegt. Die aktuelle Datenschutzerklärung und AGB gelten bei telefonischer Anmeldung automatisch als anerkannt. Online-Anmeldungen über www.vhs-kisshab.de beinhalten bereits die Abfrage eines SEPA-Lastschriftmandats. Sie erhalten nur hier eine automatisch generierte Anmeldebestätigung. Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie nur dann benachrichtigt, wenn ein Platz freigeworden ist.

Schriftliche Anmeldungen

Zur Anmeldung wird das Anmeldeformular mit Kursnummer, Kurstitel, Name, Geburtsdatum, Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer des Teilnehmenden 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 ist im Anmeldeformular integriert.

Sind die Pflichtangaben Ihrer Anmeldeinformationen unvollständig, ist die Anmeldung ungültig.

Wenn nicht anderweitig vereinbart, sind Anmeldungen nur bis 3 Arbeitstage vor Kursbeginn möglich.

Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl behält sich die vhs das Recht auf Absage der Veranstaltung vor.

Kommunikation

Die Kommunikation findet in erster Linie zwischen dem zuständigen vhs-Standort Ihres Kurses und der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer statt.

Bei Programmänderungen oder Ausfall eines gebuchten Kurses werden Sie per E-Mail, telefonisch oder schriftlich benachrichtigt. Ist eine E-Mail-Adresse hinterlegt, findet die Korrespondenz per Mail statt. Für das regelmäßige Prüfen Ihrer E-Mail Postfächer sind TeilnehmerInnen und Teilnehmer selbst verantwortlich!

Gebühren

Die Zahlung der Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die Abbuchung erfolgt bargeldlos als Bankeinzug per SEPA-Lastschriftverfahren im Folgemonat nach Abschluss des jeweiligen Kurses. Abweichungen zum Abbuchungstermin behalten wir uns vor.

Mit einer Vorankündigung (Prenotification) weisen wir ca. 6 Tage im Voraus auf den Abbuchungstermin hin.

Eine Änderung der Bankverbindung muss der vhs unmittelbar in schriftlicher Form mitgeteilt werden, insbesondere wenn Kursgebühren noch fällig sind.

Rücklastschriftgebühren trägt der Verursacher.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird der Kurs entweder abgesagt, zeitlich gekürzt oder nach Zustimmung aller Teilnehmenden mit Aufzahlung stattfinden. Bei Aufzahlungen ist keine Ermäßigung möglich. Beim Ausfall einer Veranstaltung durch Absage der vhs erlischt die Fälligkeit der Kursgebühren.

Rücktritt und Nachlass

Ein kostenfreier Rücktritt von einem Kurs ist nur schriftlich (per E-Mail, Fax oder postalisch) bis 7 Tage vor Kursbeginn bei Ihrem zuständigen vhs-Standort möglich. Es gilt der Tag des Eingangs der Nachricht bei der vhs. Bei einem späteren Rücktritt (weniger als 7 Tage vor Kursbeginn) wird die volle Kursgebühr fällig.

Ein Rücktritt ist nur beim zuständigen vhs-Standort möglich, nicht bei der Kursleitung. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt oder Abmeldung.

Ausnahmen: Wenn Sie selbst zum Kurs nicht erscheinen können, dürfen Sie vor Kursbeginn eine Ersatzperson unter Angaben des Zahlenden bei der vhs melden.

Nachlass: Bei Krankheit oder beruflicher Verhinderung erhalten Teilnehmende einen anteiligen Nachlass auf die Kursgebühr, wenn sie nicht mehr in der Lage sind einen bereits laufenden Kurs weiter zu besuchen.

Berücksichtigt werden nur Kurstage nach Eingang der Meldung beim zuständigen vhs-Standort. Die Gründe der Abmeldung müssen schriftlich beim zuständigen vhs-Standort gemeldet und glaubhaft gemacht werden (z.B. durch Attest eines Arztes, Bescheinigung des Arbeitgebers.)

Ein- oder zweitägige Kurse oder rückwirkend Abmeldungen bleiben vom Nachlass ausgeschlossen.

Lebensmittelkosten in Koch- und Backkursen

Die Kosten für Lebensmittel werden von der jeweiligen Kursleitung bar vor Ort eingesammelt. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Lebensmittelkosten zusammen mit der Kursgebühr im hier genannten Lastschriftverfahren fällig, wenn eine Abmeldung nicht fristgerecht (7 Tage vor Kursbeginn) erfolgt ist.

Ermäßigung

Bei Sprachkursen sowie bei allen im Kurstitel mit *Stern* gekennzeichneten Kursen erhalten Schwerbehinderte (ab GdB 50), Sozialhilfeempfänger (Grundsicherung), Studenten und Schüler nach Vorlage entsprechender Nachweise eine Ermäßigung. Die Ermäßigung beträgt 10 % der Kursgebühr.

Teilnahmebestätigung

Die Erteilung einer Teilnahmebestätigung ist auf Anfrage innerhalb eines Jahres nach mindestens 80 prozentiger Teilnahme möglich. Teilnahmebestätigungen sind kostenfrei, sofern keine weiteren Kosten für die Erteilung entstehen.

Die Auslagen kostenpflichtiger Teilnahmebestätigungen, wie z.B. bei Förderprojekten, sind von den jeweiligen Empfängern zu bezahlen.

Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf der Rückseite des Anmeldeformulars, im Heft und auf www.vhs-kisshab.de

Haftung

Für Schäden, Unfälle, den Verlust von Besitzgegenständen oder Diebstähle, die TeilnehmerInnen oder Teilnehmern vor, während oder nach den Veranstaltungen der vhs entstehen bzw. passieren, übernehmen die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg keine Haftung – auch nicht für Unfälle auf den Wegen, zu oder in den Gebäuden oder Unterrichtsräumen.

Die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg übernehmen auch für Fehler im Programmheft keine Haftung. Für eigenverschuldete Schäden an zur Verfügung gestellten Geräten müssen die TeilnehmerInnen bzw. Teilnehmer aufkommen.

Hausordnung

Die Volkshochschule ist in allen Kursräumen zu Gast. Darum ist die jeweilige Hausordnung zu beachten. Das Rauchen in den Kursen der vhs ist grundsätzlich nicht gestattet. In EDV-Kursen dürfen keine Speichermedien zur Anwendung kommen, soweit es nicht ausdrücklich von der Kursleitung gefordert wird.

Hunde und Haustiere

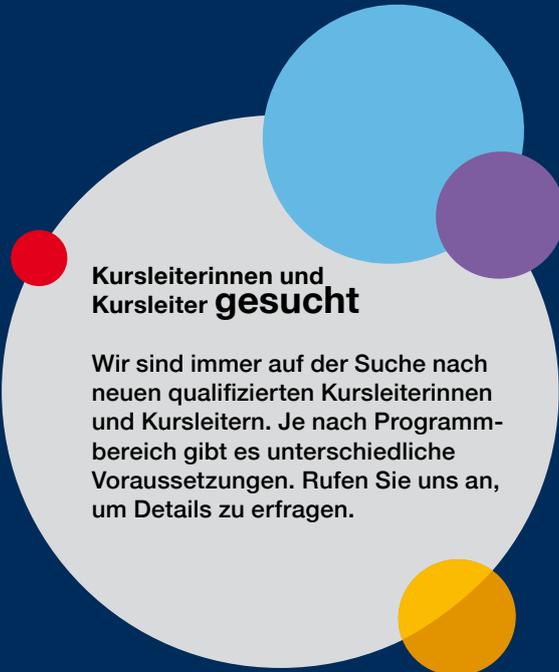
Die Mitnahme von Hunden oder anderen Haustieren zu Kursen der vhs ist grundsätzlich nicht gestattet.

Hygieneverordnungen

Teilnehmende und Kursleitungen sind verpflichtet sich an die jeweils geltenden Hygienebestimmungen der vhs bzw. der Veranstaltungsorte zu halten.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen der vhs grundsätzlich nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Auch die vhs-eigene Software darf aus Lizenzgründen nicht kopiert werden.



Kursleiterinnen und Kursleiter **gesucht**

Wir sind immer auf der Suche nach neuen qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern. Je nach Programmbereich gibt es unterschiedliche Voraussetzungen. Rufen Sie uns an, um Details zu erfragen.

vhs Programmheft-Abonnement

Wer sich pünktlich zur Anmeldephase des nächsten Semesterstarts ein vhs-Programmheft im Briefkasten wünscht, kann ab sofort und bis auf Widerruf kostenfrei ein vhs-Programmheft abonnieren.

Bestellung über:

- info@vhs-kisshab.de mit Betreff: „Programmheft-Abo“ sowie Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Postanschrift.
- Telefonisch unter:
vhs-Büro Bad Kissingen 0971 807-4211
vhs-Büro Hammelburg 09732 902-434

Des Weiteren liegen in den Rathäusern unserer vhs-Standorte die Programmhefte zur Abholung aus.



Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

www.facebook.com/vhskisshab

www.vhs-kisshab.de