

Programmheft

Frühjahr/
Sommer 2023

Anmeldung:

Online: www.vhs-kahlgrund-spessart.de

per E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de

Fax: 06029/99263827

Post: Kirchstraße 3 · 63776 Mömbris

Persönlich zu den Öffnungszeiten

Telefon: 06029/9926380

Die Studienregionen der Volkshochschule Kahlgrund-Spessart e. V.

- Mömbris
- Schöllkrippen
- Geiselbach
- Johannesberg
- Heimbuchenthal
- Heigenbrücken



Für Menschen

- jedes Alters
- jedes Geschlechts
- jeder Nation
- jeder Religion
- ... für das Volk

© Bürgermeisterin von Westerngrund, Brigitte Heim

MEINE GESUNDHEIT. MEINE KRANKENKASSE!



**AKZO NOBEL
BAYERN**



**ZUSCHUSS ZU
SEHHILFEN &
PROFESSIONELLER
ZAHNREINIGUNG!**

[bkk-akzo.de](https://www.bkk-akzo.de)

Aschaffenburg 06021.584360 - Erlenbach 06022.7069260

„Es mag sein, dass wir durch das Wissen anderer gelehrter werden. Weiser werden wir nur durch uns selbst.“

Michel de Montaigne
(Französischer Philosoph, 1533–1592)



Sehr geehrte Mitbürgerinnen,
sehr geehrte Mitbürger,

die Ereignisse der letzten Jahre haben die Planungen der »Vhs« Kahlgrund-Spessart stark beeinträchtigt. Es war eine große Herausforderung, unser Programm und unsere Weiterbildungsarbeit daran anzupassen. Wir haben uns den neuen Herausforderungen gestellt. So wurden im Programm die Onlineangebote erweitert. Mit solchen zusätzlichen neuen Angeboten sind wir in der Lage, noch mehr Jugendliche zu erreichen.

Eine Vielzahl von Vorträgen, Veranstaltungen, Kursen, Aktivitäten und auch Onlineangeboten wurde von unserem Geschäftsführer Manuel Lopez Marin mit seinem Verwaltungsteam wieder zusammengestellt.

Schließlich ist die vhs mit ihren vielseitigen Kursen auch ein gesellschaftlicher Treffpunkt für die unterschiedlichsten Interessen unserer Mitbürgerinnen und Mitbürger.

Gemeinsam lernen und zusammen arbeiten, anderen begegnen, sich miteinander austauschen und sich gegenseitig unterstützen, sei es im Bereich der Umweltbildung, der Kultur, der Gesundheit oder der Bewegung, das ist lebendige Volkshochschule.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Durchblättern! Sicher finden Sie einige interessante Angebote. Wählen Sie aus dem Programm jene Kurse und Veranstaltungen aus, die Ihren Vorstellungen entsprechen.

Selbstverständlich ist es auch möglich, unsere Angebote online durchzusehen, um auch so die gewünschten Kurse zu buchen.

Bleiben Sie gesund.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für das Jahr 2023.

Ihre
Marianne Krohnen
Vorsitzende der »Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V.

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

Meine sehr geehrten Damen und Herren,
liebe Interessierte,

die letzten Monate stand die Phrase „FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE“ einmal mehr im Mittelpunkt unserer Arbeit. Nicht zuletzt steht in unserem Leitbild: „unsere grundsätzliche Aufgabe und unser ausdrückliches Ziel, offen für alle Menschen, unabhängig der sozialen Lage, des Bildungshintergrunds, der Nationalität, der Konfession, des Alters, des Geschlechts und der sexuellen Identität, zu sein. Unsere Volkshochschule steht für Aufklärung, Toleranz und Überparteilichkeit. Wir ermöglichen allen Menschen den Zugang zu Bildungsangeboten (...).“

Das Jahr 2022 hat uns wieder einmal viel abverlangt. „Integration“ – „Soziales Engagement“ – „Inflation“ – „Stagflation“ – „gestiegene Energiepreise“ – „Klimadebatte“ – „One-Love“ – „Diversität“, um nur einige Schlagwörter zu nennen. Jetzt ist es auch wieder an der Zeit, dass wir wieder etwas für uns tun, dass Sie etwas für sich tun. Bilden Sie sich weiter, tun Sie etwas für Ihre Gesundheit und gehe Sie wieder raus in die Natur. Schauen Sie in unser Programmheft und lassen Sie sich von unseren Angeboten inspirieren.

Für die Kleinsten haben wir Babyschwimmen in Geisselbach, Babymassage und Babyturnen in Wiesen sowie Eltern-Kind-Turnen in Kleinkahl neu im Programm. Für die etwas älteren Kinder gibt es jetzt auch Kinderblumenworkshops in Johannesberg – ein Pendant für Erwachsene haben wir für Sie auch im Angebot. Oder wie wäre es mit einem Kletterkurs im Kletterwald Heigenbrücken (ab 18 Jahren)? Für die Kulturliebhabenden unter Ihnen gibt es wieder neue Wanderungen und Fahrten. Im April geht's nach Marktoberdorf zum Fendt-Forum, wo Sie die aktuellen Fendt-Traktoren bestaunen dürfen, im Mai geht es zur Bundesgartenschau in Mannheim und im Juli nach Mainaschaff zum FakS-Musical „The Prom“, das anlässlich des 50-jährigen Bestehens der Fachakademie für Sozialpädagogik aufgeführt wird.

Lassen Sie sich von unserem Programm überzeugen und melden Sie sich zu unseren Kursen an!

Wir freuen uns auf Sie!

Mit herzlichen Grüßen

Ihr
Manuel Lopez Marin
Geschäftsführer und Pädagogischer Leiter der
»Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V.



Wir suchen Sie!

Praktikant (w/m/d)

Wollen Sie bei uns als Praktikant (w/m/d) tätig werden und dabei unsere Verwaltungsarbeit von Nahem erleben? Wollen Sie Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen mit uns teilen?

Melden Sie sich einfach unverbindlich in unserer Verwaltung. Wir freuen uns auf Sie!

vhs Volkshochschule
Kahlgrund-Spessart e. V.

Kontakt:

Verwaltung der »Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V.
Kirchstraße 3, 63776 Mömbris
Telefon: 0 60 29/99 26 38 0, Fax: 0 60 29/99 26 38 27
E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de
www.vhs-kahlgrund-spessart.de

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. von 10.00 bis 13.00 Uhr
Do. von 16.00 bis 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung



Ihre Ansprechpartner bei der »Vhs« Kahlgrund-Spessart

Verwaltung:



Geschäftsleitung:

Manuel Lopez Marin

Geschäftsführer und pädagogischer Leiter der Volkshochschule Kahlgrund-Spessart e.V.



Andrea Jäger, Claudia Eich und Claudia Kampfmann

Kontakt:

Telefon: 06029/9926380 · Fax: 06029/99263827

E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de

Internet: www.vhs-kahlgrund-spessart.de

Facebook: www.facebook.com/aufdemrichtigenkurs

Instagram: www.instagram.com/vhs_kahlgrund_spessart/

»Vhs« Kahlgrund-Spessart – Verwaltung; Kirchstraße 3 · 63776 Mömbris

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 10.00 bis 13.00 Uhr und

Do. von 16.00 bis 18.00 Uhr (nicht in den Ferien)

Vorstandschaft:



Marianne Krohnen

1. Vorsitzende,
Bürgermeisterin
Geiselbach



Guido Schramm

2. Vorsitzender



Karin Nees

3. Vorsitzende

Kassenprüfer:

Angelika Krebs, Bürgermeisterin in Kleinkahl

Willi Fleckenstein, Bürgermeister in Wiesen

»Vhs«-Ausschuss

Marc Babo, Bürgermeister in Schöllkrippen

Jochen Drechsler, Bürgermeister in Heigenbrücken

Matthias Müller, Bürgermeister in Blankenbach

Rüdiger Stenger, Bürgermeister in Heimbuchenthal

Felix Wissel, Bürgermeister in Mömbris

Peter Zenglein, Bürgermeister in Johannesberg

Inhaltsverzeichnis

»Vhs« Aktuell und Infos	Seite 4–8
Mömbris – Schöllkrippen Geiselbach – Johannesberg	
Onlineangebote	Seite 9–17
Sprachen	Seite 17–19
PC und Smartphone	Seite 20–21
Gesundheit, Fitness und Ernährung	Seite 22–35
Politik, Gesellschaft und Umwelt	Seite 36–39
Kultur, Gestalten, Tanz und Theater	Seite 39–49
Kinder, Jugendliche und Eltern-Kind-Kurse	Seite 49–53
Heigenbrücken – Heinrichsthal – Wiesen	Seite 54–56
Heimbuchenthal	Seite 57–65
»Vhs« Aktuell und Infos – AGB	Seite 66

Impressum

»Vhs« Kahlgrund-Spessart e.V.

Manuel Lopez Marin

Kirchstraße 3 · 63776 Mömbris

Telefon: 06029/9926380

Layout und Druck: Druck- und Pressehaus Naumann
GmbH & Co. KG

Auflage: 15.260 Stück

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass trotz Anwendung größter Sorgfalt irrtümlich falsche Angaben in diesem Programmheft nicht völlig ausgeschlossen werden können. Solche Irrtümer bleiben vorbehalten!

Mit der Anmeldung zu einem Kurs erklären Sie sich mit unserer Datenschutzerklärung und unserem Hygienekonzept einverstanden.

Die Studienregionen

Bereich Mömbris – Schöllkrippen – Geiselbach – Johannesberg –

Heigenbrücken – Heinrichsthal – Wiesen

Kursorte: Blankenbach, Daxberg, Geiselbach, Johannesberg, Kleinkahl, Krombach, Mömbris, Niedersteinbach, Schimborn, Schöllkrippen, Sommerkahl, Westerngrund, Heigenbrücken, Heinrichsthal, Wiesen

Verwaltung der »Vhs«

Kirchstraße 3 · 63776 Mömbris
 Telefon: 060 29/99 26 38 0 · Fax: 0 60 29/99 26 38 27
 E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de
 Webseite: www.vhs-kahlgrund-spessart.de
 Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 10.00 bis 13.00 Uhr und
 Do. von 16.00 bis 18.00 Uhr (nicht in den Ferien)

Bereich Heimbuchenthal

Kursorte: Heimbuchenthal, Mespelbrunn, Dammbach



Heidrun Schreck

Hauptstraße 71 · 63875 Mespelbrunn
 Telefon: 060 92/14 31 · Fax: 060 92/82 35 26
 E-Mail: heidrun.schreck@vhs-kahlgrund-spessart.de
 Webseite: www.vhs-kahlgrund-spessart.de
 Öffnungszeiten: Mo. und Mi. von 10.00 bis 13.00 Uhr



Logo des Landkreises Aschaffenburg mit freundlicher Genehmigung des Landratsamtes Aschaffenburg

Bitte beachten Sie, dass die regionale Studienleitung nur zu den angegebenen Zeiten erreichbar ist.

Hier die Kursorte

Alzenau

- Schwimmbad Edith-Stein-Schule, Nikolaus-Fey-Straße 2a

Aschaffenburg

- BRK, Efeuweg 2

Blankenbach

- Bürgersaal, Untere Au 16
- Haus der Vereine, Bahnhofstraße 7

Dammbach

- Grundschule – Turnhalle, Frühlingstraße 10
- Rathaus – Lesesaal, Winterbacher Straße 141

Geiselbach

- Rathaus – Sitzungsraum, Kirchstraße 6
- Schule, Schulstraße 6
- Sporthalle, Bergstraße 11
- Mehrgenerationenhaus, Am Wickengarten 11

Heigenbrücken

- Kindergarten, Kurzenrainstraße 9
- Rathaus, Hauptstraße 7
- Volksschule Elsavatal, Schulstraße 12

Heimbuchenthal

- Pedalwelt, Am Alten Bahnhof 3
- Volksschule Elsavatal, Bergstraße 16

Heinrichsthal

- Bürgerzentrum – Alte Schule, Schulstraße 9
- Spessarthalle – Spessartstraße 4
- Freizeithütte, Spessartstraße

Johannesberg

- Grundschule, Adam-Fell-Straße 5
- Mehrgenerationenhaus, Hauptstraße 4

Kleinkahl

- Feuerwehrhaus – Gemeinderaum, In der Kahlau 9
- Turnhalle, Kirchstraße
- Vier-Elemente-Yoga, Kinnersberg 7
- Westerer Weg 14

Mespelbrunn

- Haus des Gastes, Hauptstraße 164
- Naturheilpraxis, Hauptstraße 22a

Mömbris und Ortsteile

- Brücken – Alte Schule, Wendelinusstraße 22
- Daxberg – Mehrzweckhalle, Jahnstraße 3
- Ivo-Zeiger-Grundschule, Fronhofen 3
- Mittelschule Schimborn, Kapellenweg 16
- Praxis Timmermann und Fuchs, Am Markt 2a
- Tennishalle, Frankenstraße 7
- Turnhalle Mensengesäß, Hauensteinstraße 2
- »Vhs«-Verwaltung, Kirchstraße 3
- Reichenbach, Alte Schule, Schulbergstraße 9
- DJK Mömbris, Johannesberger Str. 60

Rottenberg

- Brotbacken, Feldkahler Straße 1

Schöllkrippen

- Atelier Lizzard-Design, Odenwaldstraße 12
- Billardarena, Aschaffener Straße 18
- Haus Mirjam, Zehntscheune, Ernstkirchen 4
- Mittelschule, Obere Schulstraße 10
- Sackhaus, Am Sackhaus 1
- Musikverein Schnepfenbach, Kirchpfad 2
- Hof Schabernack 5

Weibersbrunn

- Hauptstraße 7

Wiesen

- Pfarrhaus, Dr.-Frank-Straße 5a

Westerngrund

- Sporthalle, Dörnsenbachstraße 10

Wenn Sie auch gerne Kurse leiten möchten und eine Idee haben, wie Sie Ihre Talente einbringen möchten, können Sie gerne Kontakt mit uns aufnehmen.

Telefon: 060 29/99 26 38 0, Fax: 060 29/99 26 38 27
 E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de

Staffelpreise

Sport und Fitness für Erwachsene (wenn nicht anders angegeben)

5 x 1 Std.	
18,00 €	ab 14 Tln.
21,00 €	12–13 Tln.
25,00 €	10–11 Tln.
31,00 €	8–9 Tln.
41,00 €	6–7 Tln.

6 x 1 Std.	
20,00 €	ab 14 Tln.
24,00 €	12–13 Tln.
29,00 €	10–11 Tln.
36,00 €	8–9 Tln.
48,00 €	6–7 Tln.

6 x 1,25 Std.	
23,00 €	ab 14 Tln.
27,00 €	12–13 Tln.
33,00 €	10–11 Tln.
41,00 €	8–9 Tln.
54,00 €	6–7 Tln.

6 x 1,5 Std.	
26,00 €	ab 14 Tln.
30,00 €	12–13 Tln.
37,00 €	10–11 Tln.
46,00 €	8–9 Tln.
61,00 €	6–7 Tln.

9 x 1 Std.	
28,00 €	ab 14 Tln.
33,00 €	12–13 Tln.
40,00 €	10–11 Tln.
49,00 €	8–9 Tln.
66,00 €	6–7 Tln.

10 x 1 Std.	
31,00 €	ab 14 Tln.
36,00 €	12–13 Tln.
43,00 €	10–11 Tln.
54,00 €	8–9 Tln.
72,00 €	6–7 Tln.

10 x 1,5 Std.	
40,00 €	ab 14 Tln.
47,00 €	12–13 Tln.
57,00 €	10–11 Tln.
71,00 €	8–9 Tln.
94,00 €	6–7 Tln.

11 x 1 Std.	
33,00 €	ab 14 Tln.
39,00 €	12–13 Tln.
47,00 €	10–11 Tln.
59,00 €	8–9 Tln.
78,00 €	6–7 Tln.

12 x 1 Std.	
36,00 €	ab 14 Tln.
42,00 €	12–13 Tln.
51,00 €	10–11 Tln.
63,00 €	8–9 Tln.
84,00 €	6–7 Tln.

14 x 1 Std.	
41,00 €	ab 14 Tln.
48,00 €	12–13 Tln.
58,00 €	10–11 Tln.
72,00 €	8–9 Tln.
96,00 €	6–7 Tln.

15 x 1 Std.	
42,00 €	ab 14 Tln.
49,00 €	12–13 Tln.
59,00 €	10–11 Tln.
74,00 €	8–9 Tln.
98,00 €	6–7 Tln.

15 x 1,25 Std.	
49,00 €	ab 14 Tln.
57,00 €	12–13 Tln.
68,00 €	10–11 Tln.
85,00 €	8–9 Tln.
114,00 €	6–7 Tln.

15 x 1,5 Std.	
55,00 €	ab 14 Tln.
65,00 €	12–13 Tln.
78,00 €	10–11 Tln.
97,00 €	8–9 Tln.
129,00 €	6–7 Tln.

Eltern-Kind-Kurse und Kinderkurse (wenn nicht anders angegeben)

5 x 0,45 Std.	
14,00 €	ab 14 Tln.
17,00 €	12–13 Tln.
20,00 €	10–11 Tln.
25,00 €	8–9 Tln.
33,00 €	6–7 Tln.

6 x 1 Std.	
19,00 €	ab 14 Tln.
23,00 €	12–13 Tln.
27,00 €	10–11 Tln.
34,00 €	8–9 Tln.
45,00 €	6–7 Tln.

10 x 1 Std.	
30,00 €	ab 14 Tln.
35,00 €	12–13 Tln.
42,00 €	10–11 Tln.
52,00 €	8–9 Tln.
69,00 €	6–7 Tln.

12 x 0,45 Std.	
29,00 €	ab 14 Tln.
34,00 €	12–13 Tln.
41,00 €	10–11 Tln.
51,00 €	8–9 Tln.
68,00 €	6–7 Tln.

15 x 0,45 Std.	
34,00 €	ab 14 Tln.
40,00 €	12–13 Tln.
48,00 €	10–11 Tln.
60,00 €	8–9 Tln.
80,00 €	6–7 Tln.

12 x 1 Std.	
35,00 €	ab 14 Tln.
41,00 €	12–13 Tln.
49,00 €	10–11 Tln.
61,00 €	8–9 Tln.
82,00 €	6–7 Tln.

Sprachkurse (wenn nicht anders angegeben)

7 x 1,5 Std.	
26,00 €	ab 14 Tln.
30,00 €	12–13 Tln.
36,00 €	10–11 Tln.
45,00 €	8–9 Tln.
60,00 €	6–7 Tln.
72,00 €	5 Tln.

10 x 1,5 Std.	
36,00 €	ab 14 Tln.
43,00 €	12–13 Tln.
51,00 €	10–11 Tln.
64,00 €	8–9 Tln.
85,00 €	6–7 Tln.
102,00 €	5 Tln.

12 x 1,5 Std.	
44,00 €	ab 14 Tln.
51,00 €	12–13 Tln.
61,00 €	10–11 Tln.
76,00 €	8–9 Tln.
102,00 €	6–7 Tln.
122,00 €	5 Tln.

15 x 1,5 Std.	
51,00 €	ab 14 Tln.
60,00 €	12–13 Tln.
72,00 €	10–11 Tln.
90,00 €	8–9 Tln.
120,00 €	6–7 Tln.
144,00 €	5 Tln.

Jetzt anmelden!

Anmeldung zum Kurs:

Titel: _____

Nr.: _____ Kursgebühr: _____

Titel: _____

Nr.: _____ Kursgebühr: _____

Titel: _____

Nr.: _____ Kursgebühr: _____

Titel: _____

Nr.: _____ Kursgebühr: _____

Persönliche Angaben:

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

Geburtsdatum: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

Fax: _____

Ich willige ein, dass die »Vhs« Kahlgrund-Spessart e.V. meine Kontaktdaten zum Zwecke der Kontaktaufnahme, Kommunikation, Kursplanung und Durchführung speichert und verarbeitet. Die Datenschutzerklärung <http://www.vhs-kahlgrund-spessart.de/datenschutzerklaerung> habe ich gelesen.

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Diese Anmeldung ist verbindlich.

Es erfolgt keine Bestätigung durch die »Vhs«!

»Vhs« Kahlgrund-Spessart e.V.

Kirchstraße 3

63776 Mömbris

Telefon 06029/9926380

Fax 06029/99263827

E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de

Internet: www.vhs-kahlgrund-spessart.de



Kahlgrund-Spessart e.V.
Kirchstraße 3 · 63776 Mömbris

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

»Vhs« Kahlgrund-Spessart e.V. · Kirchstraße 3 · 63776 Mömbris
VR 10088 Gläubiger-ID DE65vhs00000143911

Mandatsreferenz _____

(Ihre Kunden-Nr. – bitte erkundigen Sie sich bei der Verwaltung der Volkshochschule)

SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die »Vhs« Kahlgrund-Spessart e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Verkehrs AG auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis:

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

Auszug aus den AGB:

- Die »Vhs« Kahlgrund-Spessart e.V. reicht Lastschriften für Kursgebühren in der Regel am Tag des jeweiligen Kursbeginns bei der Hausbank ein – bei Wochenendkursen spätestens am Freitag vor Kursbeginn. Die Belastung Ihres Kontos erfolgt zwei Tage nach Kursbeginn. Diese Information gilt als Prenotifikation. Auf weitere Vorankündigungen von Lastschriften verzichten Sie mit Ihrer Anmeldung.
- Bei Staffelpreisen gilt die jeweilige Staffelpreisgebühr am Tag des Kursbeginns.
- Wegen SEPA ist eine Kursanmeldung bis spätestens einen Tag vor Kursbeginn erforderlich.
- Für später eingehende Anmeldungen behält sich die »Vhs« vor, eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € zu erheben. Davon bleibt der Staffelpreis vor Kursbeginn unberührt.
- Die Abbuchungsanweisung an die Hausbank der »Vhs« für Nachmeldungen inklusive 5,00 € Bearbeitungsgebühr erfolgt am Tag der Nachmeldung. Die Belastung Ihres Kontos erfolgt einige Tage nach Übertragung der Daten an die Bank der »Vhs«. Diese Information gilt als Prenotifikation. Auf weitere Vorankündigungen von Lastschriften verzichten Sie mit Ihrer Anmeldung.

Mit der Unterschrift bewillige ich das SEPA-Lastschriftmandat und erkläre mich mit den AGB und dem Auszug der AGB (s.o.) einverstanden.

Name, Vorname: _____

Straße, Nr.: _____

PLZ, Ort: _____

IBAN: _____

BIC: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____

Bankverbindung: Sparkasse Aschaffenburg-Alzenau

BIC: BYLADEM1ASA, IBAN:DE95 7955 0000 0240 2601 25

Unser Bildungsauftrag

1. Programmbereich „Gesundheitsbildung“ – „VHS macht gesünder!“

belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden ... all das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis: hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

2. Programmbereich „Kulturelle Bildung“ – Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

3. Programmbereich „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ – VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

4. Programmbereich „Arbeit – Beruf“

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Querschnittskompetenzen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

5. Programmbereich Sprachen – In der Welt zu Hause

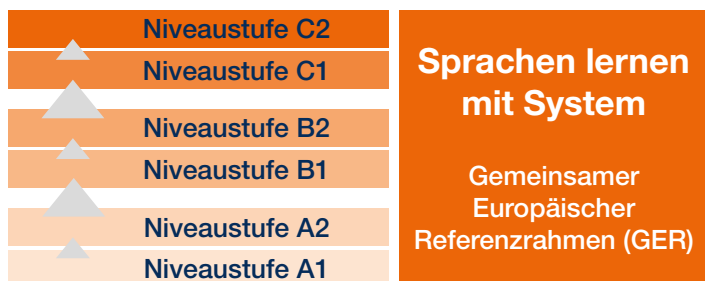
Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen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

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

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

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

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



Für Sie bringt der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen viele Vorteile

- Transparentes, einheitliches System mit sechs Niveaustufen
- Gilt für alle Sparten, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar
- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar
- Aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen
- Grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen

Grundstufe

Niveau A1 – Elementare Sprachverwendung
(mind. 90 UE à 45 Minuten)

Niveau A2 – Elementare Sprachverwendung
(mind. 90 UE à 45 Minuten)

Mittelstufe

Niveau B1 – Selbstständige Sprachverwendung
(mind. 90 UE à 45 Minuten)

Niveau B2 – Selbstständige Sprachverwendung
(mind. 90 UE à 45 Minuten)

Aufbaustufen

Niveau C1 – Kompetente Sprachverwendung
(mind. 90 UE à 45 Minuten)

Niveau C2 – Kompetente Sprachverwendung
(mind. 90 UE à 45 Minuten)

Unterrichts- und Ferienplan 1. Halbjahr 2023

Januar 2023		Februar 2023		März 2023	
Mo	02 09 16 23	Mo	30 06 13 20 27	Mo	06 13 20 27
Di	03 10 17 24	Di	31 07 14 21 28	Di	07 14 21 28
Mi	04 11 18 25	Mi	01 08 15 22	Mi	01 08 15 22 29
Do	05 12 19 26	Do	02 09 16 23	Do	02 09 16 23 30
Fr	06 13 20 27	Fr	03 10 17 24	Fr	03 10 17 24 31
Sa	07 14 21 28	Sa	04 11 18 25	Sa	04 11 18 25
So	01 08 15 22 29	So	05 12 19 26	So	05 12 19 26

April 2023		Mai 2023		Juni 2023	
Mo	03 10 17 24	Mo	01 08 15 22 29	Mo	05 12 19 26
Di	04 11 18 25	Di	02 09 16 23 30	Di	06 13 20 27
Mi	05 12 19 26	Mi	03 10 17 24 31	Mi	07 14 21 28
Do	06 13 20 27	Do	04 11 18 25	Do	01 08 15 22 29
Fr	07 14 21 28	Fr	05 12 19 26	Fr	02 09 16 23 30
Sa	01 08 15 22 29	Sa	06 13 20 27	Sa	03 10 17 24
So	02 09 16 23 30	So	07 14 21 28	So	04 11 18 25

Das Frühjahr-/Sommersemester beginnt am Montag, den 30. Januar 2023. Die Ferientage sind gelb unterlegt!



Onlineangebote

Sprachen

Spanisch für Anfänger A1

Spanisch wird von mehr als 500 Millionen Menschen auf vier Kontinenten gesprochen. Spanisch ist Sprache und Lebensstil. Daher ist die Grammatik wichtig, aber die Kultur umso mehr. Wir werden uns beidem zusammen annähern und ganz locker die Sprache lernen.

Buch: „perspectivas contigo A1“

Araceli Ramirez-Carmona

30.01.2023	12-mal	montags	5–20 TN	0001	Staffelpreise
		18:30–20:00 Uhr			

Splend-it

PC

Einführung in die Grundfunktionen von Word

Tipps und Tricks für die Arbeit im Verein und im Büro

Caroline Janouschek

24.03.2023	2-mal	freitags	6–20 TN	0002	29,00 €
		17:30–19:45 Uhr			

Zoom

Einführung in die Grundfunktionen von Excel

Tipps und Tricks für die Arbeit im Verein und im Büro

Caroline Janouschek

19.05.2023	2-mal	freitags	6–20 TN	0003	29,00 €
		17:30–19:45 Uhr			

Zoom

Movie Maker 2012 – Einführung in den Videoschnitt

Sie bekommen einen Einblick in die kostenlose Software Movie Maker 2012 von Microsoft. Sie lernen die Oberfläche des Movie Makers kennen. Welche Werkzeuge sind für was? Zum Abschluss des ersten Termins können Sie das Programm Movie Maker installieren. Am zweiten Termin geht es in den Videoschnitt: Aus den Fotos schneiden wir einen Film, der z. B. als Videogruß oder Imagefilm für den Verein oder KMU verschickt werden kann. Filmaufnahme mit der Webcam in Kombination mit Tonspuren – alles muss sorgsam zusammengeschnitten werden. Hauptthemen in diesem Termin sind Abschneiden und Zusammenschneiden, Effekte und Co.

Voraussetzung für den Kurs: Videoschnitt-Anfänger, sicherer Umgang mit der Maus, Browser Mozilla Firefox oder Google Chrome auf dem neuesten Stand, Kopfhörer (Headset, wenn Sie Sprachaufnahmen starten möchten)

Caroline Janouschek

29.07.2023	1-mal	samstags	6–20 TN	0004	39,00 €
		15:30–18:45 Uhr			
30.07.2023	1-mal	sonntags	6–20 TN		
		15:30–18:45 Uhr			

Zoom

Grundlagen der Programmierung mit Python

Python ist eine recht populäre und vielseitig verwendbare Programmiersprache, die als relativ einfach zu erlernen gilt, einen beschränkten Sprachumfang hat, aber zugleich über eine große Menge an Modulen zur Erweiterung verfügt.

Ziel des Kurses: Sie erhalten eine Einführung in die Programmierung und die Programmiersprache Python. Vorkenntnisse in der Programmierung sind nicht unbedingt nötig.

Kursinhalte: Datentypen, Kontrollstrukturen, Funktionen, Dateien, Objektorientierung, Vorstellung einzelner Standardmodule
Voraussetzung: Gute Textverarbeitungs- und Betriebssystemkenntnisse und -routine (Tastatur, Dateisystem, Speichern, Zwischenablage)
Die benötigte (kostenlose) Software steht für unterschiedliche Betriebssysteme zur Verfügung. Zum Beginn des ersten Termins wird die Software, die Sie bereits heruntergeladen haben sollten, eingerichtet.

Stephan Betzel

14.05.2023	4-mal	dienstags und donnerstags	6–20 TN	0005	65,00 €
		18:00–20:15 Uhr			

Big blue button

Rechtliches für Website-Betreibende

Sie betreiben eine Website oder sind dafür verantwortlich? Oder Sie planen dies für die Zukunft? Dann zeigt Ihnen dieser Kurs aus der Sicht des Website-Betreibenden rechtliche Probleme auf, die dabei entstehen können. Sie sind für eine Website verantwortlich – in einem Verein, in einer Firma oder als Freiberufler bzw. Onlinehändler (bei ebay) für Ihre eigene? Dann gibt es für Sie eine Menge rechtlicher Vorgaben, die bei Nichtbeachtung zu Abmahnungen und womöglich mehr führen können: Copyright, Links, AGB, Impressum, Datenschutzerklärung, Inhalte, Medien, Werbung, Cookies, Disclaimer, Jugendschutz, Facebook, Google usw. Diese Veranstaltung bietet Ihnen keine Rechtsberatung, sondern informiert Sie über den aktuellen Stand und zeigt Ihnen laufende Entwicklungen bezüglich rechtlicher Fragen beim Betrieb einer Website.

Stephan Betzel

21.03.2023	1-mal	dienstags	6–20 TN	0006	29,00 €
		18:00–21:00 Uhr			

Big blue button

Grundlagen JavaScript-Programmierung im Browser

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

Relativ leicht lässt sich mit JavaScript das Programmieren lernen und Sie sehen ohne aufwendige Hilfsmittel schnell Ergebnisse Ihrer Arbeit. Manipulieren Sie Dinge in Ihren html-Dokumenten: Text, Bilder, Design. Reagieren Sie auf Aktionen des Websitebesuchers, indem Sie Eingaben verarbeiten oder seine Geräte (Maus, Tastatur) überwachen.

Inhalte: Variablen, Datentypen, Arrays, Kontrollstrukturen, Funktionen, Objekte, Browser-Events (Ereignissteuerung), Browser manipulieren: BOM, html und css manipulieren: DOM

Zum Arbeiten mit JavaScript brauchen Sie einen Editor zum Schreiben des Codes und einen Browser zum Ausführen, was beides eigentlich jeder Computer schon besitzt.

Zum einfacheren Arbeiten im Kurs verwenden wir folgende Software: aktueller Browser: chromium, firefox, Editor: Visual Studio Code.

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

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

Hierbei geht es darum, effektiv Hilfsmittel einzusetzen. Falls Sie nicht mit Windows arbeiten, so installieren Sie die benötigte Software bitte vor dem Kursbeginn.

Stephan Betzel

12.06.2023	4-mal	montags und donnerstags	6–20 TN	0007	65,00 €
		18:00–20:15 Uhr			

Big blue button

**Einführung: PHP-Programmierung auf dem Webserver**

Kursinhalte: Client-Server-Prinzip, Variablen, Datentypen, Arrays, Kontrollstrukturen, Funktionen, Dateizugriff

Eventuell: Objekte, Datenbankzugriff

Praxis: Formularauswertung, Cookie und Session, Tabellen aus CSV-Daten

Voraussetzungen: Wissen um das Erstellen von Internetseiten, HTML-Grundkenntnisse, Umgang mit Dateien, Browser, Textverarbeitung und der Tastatur

Verwendete Software: Xampp als lokales Server-System

aktueller Browser: chromium, Firefox, Editor: Visual Studio Code

Wir werden die Software am ersten Abend gemeinsam unter Windows als portables System einrichten. Sie brauchen dazu nur die Berechtigung, die Firewall-Einstellungen von Windows zu beeinflussen.

Stephan Betzel

15.05.2023	4-mal	montags und mittwochs	6–20 TN	0008	65,00 €
		18:00–21:00 Uhr			

Big blue button**Vortrag****Facebook, Instagram, Twitter – soziale Medien sinnvoll nutzen**

Sie möchten privat oder beruflich in den sozialen Medien durchstarten, reichweitenstarke Beiträge posten und einen stimmigen, aber auch authentischen Gesamteindruck vermitteln? Wir sprechen über die Vor- und Nachteile der verschiedenen Portale sowie darüber, wie Sie ein Profil einrichten, eine Social-Media-Strategie erstellen und Ihre Reichweite durch gute Inhalte, ein richtiges Timing und Werbeanzeigen ausweiten können. Auch hier gilt: Mehr ist nicht immer besser – der richtige Mittelweg entscheidet!

Christian Winklmeier (K)

17.03.2023	1-mal	freitags	3 TN	0009	15,00 €
		9:00–10:30 Uhr			
27.04.2023	1-mal	donnerstags	3 TN	0010	15,00 €
		16:30–18:00 Uhr			

Microsoft Teams**Vortrag****Facebook – Einrichtung und Anwendung**

Über 32 Millionen Deutsche nutzen Facebook – und damit ein Portal, das an der Spitze der sozialen Medien steht. In diesem Kurs werden wir uns konkret damit beschäftigen, wie Sie ein Profil einrichten können, welche wesentlichen Funktionen (Beiträge und Bilder posten, Kommentare verfassen, Gruppen beitreten etc.) und wie Sie sich bestmöglich vernetzen können.

Christian Winklmeier (K)

31.03.2023	1-mal	freitags	3 TN	0011	15,00 €
		9:00–10:30 Uhr			
11.05.2023	1-mal	donnerstags	3 TN	0012	15,00 €
		16:30–18:00 Uhr			

Microsoft Teams**Künstliche Intelligenz**

Künstliche Intelligenz, häufig auch KI abgekürzt, gilt als eine der wichtigsten Zukunftstechnologien der nächsten Jahre. Viele sehen in der Nutzung von Künstlicher Intelligenz eine weitere Vereinfachung unseres Alltags, indem Routineaufgaben durch Maschinen übernommen werden. Anderen gilt Künstliche Intelligenz als Vernichter von Millionen von Arbeitsplätzen. Wir wollen Sie in diesem Kurs mit den Grundlagen von Künstlicher Intelligenz vertraut machen und Ihnen an konkreten Beispielen aufzeigen, was heutige und zukünftige Lösungen damit imstande sind zu leisten. Eine praktische Anwendung für künstliche Intelligenz stellen die digitalen Sprachassistenten (Alexa, Siri usw.) dar. Während

des Vortrages gehen wir auf folgende Fragestellungen ein:

- Was steckt hinter Künstlicher Intelligenz (KI)?
- Wie erfolgt die Datensammlung als Grundlage für Künstliche Intelligenz?
- Wie können sich Computersysteme selbstständig weiterentwickeln?
- Wie wird Künstliche Intelligenz unseren Alltag vereinfachen?
- Welchen Einfluss hat Künstliche Intelligenz auf unsere Arbeitsplätze?
- Welche konkreten Lösungen im Bereich KI gibt es heute bereits?
- Wo kommt Künstliche Intelligenz an ihre Grenzen?
- Wo liegen die Gefahren von Künstlicher Intelligenz?
- Welche Auswirkung hat Künstliche Intelligenz auf die Gesellschaft?
- Welche Pläne verfolgt die Politik im Zusammenhang mit Künstlicher Intelligenz?

Hartmut Nehme

09.05.2023	1-mal	dienstags	unbegrenzte TN	0013	15,00 €
		18:30–21:00 Uhr			

Zoom**Gesundheit****Feldenkrais®****Bewegliche Wirbelsäule – mehr Freude mit dem Rücken**

Haben Sie das Gefühl, dass Sie allmählich immer steifer werden? Wird Bücken, Beugen, Drehen mühsamer? Ist Ihr Rücken mal wieder verspannt vom vielen Sitzen? Rückenprobleme entstehen meist nicht in dem, was Sie tun, sondern, wie Sie es tun. In diesem Kurs lernen Sie mithilfe der Feldenkrais-Methode Ihre Wirbelsäule in ihren Bewegungsspielräumen („Wirbel“) und ihrer stützenden Funktion („Säule“) kennen. Sie entdecken, wie meist unbewusste Denk- und Bewegungsgewohnheiten Sie einschränken, und lernen durch sanfte, aufmerksam ausgeführte Bewegungen neue angenehmere Möglichkeiten kennen. Sie gewinnen mehr Beweglichkeit und Stärke für sich und Ihren Rücken. Für den Kurs brauchen Sie: PC oder Tablet mit Kamera und Mikrofon, bequeme warme Kleidung, dicke Socken, ein großes Handtuch oder eine Decke.

Antje Schwarze

01.02.2023	4-mal	mittwochs	6–10 TN	0014	25,00 €
		19:30–20:30 Uhr			

Zoom

Mein Name ist Antje Schwarze. Seit 2011 bin ich zertifizierte Feldenkrais®-Lehrerin nach den international anerkannten Richtlinien für Feldenkrais-Ausbildungen. Seitdem unterrichte ich die Methode in Gruppen, gebe Einzelstunden und biete Seminare zu unterschiedlichen Themen an. Meine persönliche Erfahrung mit der Methode und ihrer Wirkungsweise als Läuferin begeistern mich immer wieder. So liegt mein besonderes Interesse darin, die Feldenkrais-Methode im Sport weiterzuentwickeln. Ich bin Mitglied des Feldenkrais-Verbands Deutschland e.V.

Feldenkrais®**Mehr Freiheit für Kopf und Arme**

Sind Sie häufig verspannt im Nacken? Tun Ihre Schultern und Arme häufig weh durch zu viel Computerarbeit? Haben Sie häufig Kopfschmerzen? Kopf-, Nacken- und Schulterprobleme haben ihre Ursachen meist nicht in dem, was Sie tun, sondern in dem, wie Sie es tun. In diesem Kurs lernen Sie mithilfe der Feldenkrais-Methode einfache und leichte Bewegungsabläufe kennen, wie die Bewegungen von Schultern, Nacken und Kopf mit Rücken und Becken, Augen und Kiefer zusammenhängen. So entdecken Sie, wie meist unbewusste Denk- und Bewegungsgewohnheiten Sie einschränken, und lernen neue, angenehmere und wirkungsvollere Bewegungsmöglichkeiten kennen. Gewinnen Sie mehr Bewegungsfreiheit für sich, Ihre Schultern und Ihren Nacken!



Sie brauchen für den Kurs: PC oder Tablet mit Kamera und Mikrofon, bequeme warme Kleidung, dicke Socken, ein großes Handtuch oder eine Decke.

Antje Schwarze

22.03.2023	4-mal	mittwochs	6–10 TN	0015	25,00 €
		19:30–20:30 Uhr			

Zoom

Bodystyling

Sit-ups, Push-ups, Crunches, Cross-over oder Backlift sagen Ihnen noch nichts? Kein Problem! Das sind nur einige der vielen abwechslungsreichen Übungen, die Ihnen die Trainerin näherbringen wird.

Generell besteht Bodystyling aus einem Mix von Ausdauer und Kraft. Jede einzelne Muskelgruppe wird um ein Vielfaches öfter bewegt. Der Anteil an Muskulatur wird erhöht und dies verbrennt Kalorien. Dadurch strafft man den ganzen Körper und verbessert Figur sowie Haltung.

Voraussetzungen: Computer, Smartphone, Tablet (internetfähig), der/das mit Kamera/Mikrofon ausgestattet ist. Frau Auer wird sich vor dem ersten Kurs mit Ihnen in Verbindung setzen und beim erstmaligen Einrichten der verwendeten Videokonferenzsoftware behilflich sein.

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

Eine Anmeldung ist nur telefonisch oder per E-Mail möglich. Bei Interesse an diesem Kurs melden Sie sich bitte unter Tel.: 06029-9926380, E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de

Anja Würfel, Fitnesstrainerin (K)

Einstieg jederzeit	sonntags	unbegrenzte TN	0016	99,00 €
	10:00–11:00 Uhr			10er-Karte

Pilates

Ein spezielles Trainingsprogramm, welches die Tiefenmuskulatur stärkt, die Figur strafft, die Haltung verbessert und die Lebensfreude steigert. Sie benötigen zur Teilnahme lediglich eine Trainingsmatte.

Bei den betreuten Onlinekursen gibt die Trainerin nicht nur Anweisungen bezüglich der einzelnen Übungen, sondern greift auch, da sie die Teilnehmer*innen bei den Ausführungen der Übungen über ihren Bildschirm überwacht, gegebenenfalls korrigierend ein. Die technischen Voraussetzungen: Computer, Smartphone, Tablet (internetfähig), der/das mit Kamera/Mikrofon ausgestattet ist. Frau Würfel wird sich vor dem ersten Kurs mit Ihnen in Verbindung setzen und beim erstmaligen Einrichten der verwendeten Videokonferenzsoftware behilflich sein.

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich.

Eine Anmeldung ist nur telefonisch oder per E-Mail möglich. Bei Interesse an diesem Kurs melden Sie sich bitte unter Tel.: 06029-9926380, E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de

Pilates für Anfänger*innen

Anja Würfel, Fitnesstrainerin (K)

Einstieg jederzeit	montags	unbegrenzte TN	0017	99,00 €
	17:30–18:30 Uhr			10er-Karte
Einstieg jederzeit	dienstags	unbegrenzte TN	0018	99,00 €
	10:30–11:30 Uhr			10er-Karte

Pilates für Fortgeschrittene

Anja Würfel, Fitnesstrainerin (K)

Einstieg jederzeit	dienstags	unbegrenzte TN	0019	99,00 €
	18:00–19:00 Uhr			10er-Karte
Einstieg jederzeit	freitags	unbegrenzte TN	0020	99,00 €
	09:00–10:00 Uhr			10er-Karte

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit harmonisch verbindet. Fließende Bewegungen beeinflussen positiv die tief liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Mit der richtigen Atemtechnik verschwinden Verspannungen und Stress.

Kurseinstieg jederzeit

Marion Segatz, Gedächtnistrainerin Bundesverband e. V. (K)

Einstieg jederzeit	4-mal	dienstags	6–11 TN	0021	40,00 €
		17:30–18:30 Uhr			

Zoom

Hatha-Yoga-Mix

Dieser Kurs vereint Patanjali- und Iyengar-Yoga-Stile und nimmt Hatha-Yoga, Meditation, Pranayama, Entspannungstechniken und Stressreduktion mit in die Stunde auf. Damit ist er für Anfänger wie auch für erfahrene Yogaübende gleichermaßen geeignet.

Die erfahrene indische Yogalehrerin unterrichtet in englischer Sprache – sie spricht jedoch gut Deutsch, sodass Sie Fragen während der Stunde auch auf Deutsch stellen können. Für die Teilnahme benötigen Sie bequeme Kleidung, Yogamatte, einen ruhigen Raum, Laptop/Tablet und eine gute Internetverbindung.

Weitere Informationen finden Sie auf www.naturyogabynes.com.

HOIER macht Bad und Heizung.



HOIER – Ihr familiengeführter Meisterbetrieb am Untermain.

Für effiziente Heizsysteme, wunderschöne Bäder und regenerative Energien.



HOIER Heizung-Lüftung-Sanitär GmbH
Am Kreuz 1a · 63776 Mömbris · Tel.: 06029-97170
info@hoier-gmbh.de · www.woier-gmbh.de

**Hatha-Yoga-Mix für Anfänger*innen**

Nesara Pradeep Kumar (K)

15.01.2023	10-mal	sonntags	unbegrenzte TN	0022	90,00 €
		10:00–11:00 Uhr			
02.04.2023	10-mal	sonntags	unbegrenzte TN	0023	90,00 €
		10:00–11:00 Uhr			
11.06.2023	10-mal	sonntags	unbegrenzte TN	0024	90,00 €
		10:00–11:00 Uhr			

Hatha-Yoga-Mix für Anfänger*innen

Nesara Pradeep Kumar (K)

16.01.2023	10-mal	montags	unbegrenzte TN	0025	90,00 €
		19:00–20:00 Uhr			
27.03.2023	10-mal	montags	unbegrenzte TN	0026	90,00 €
		19:00–20:00 Uhr			
05.06.2023	10-mal	montags	unbegrenzte TN	0027	90,00 €
		19:00–20:00 Uhr			

Hatha-Yoga-Mix für Anfänger*innen

Nesara Pradeep Kumar (K)

19.01.2023	10-mal	donnerstags	unbegrenzte TN	0028	90,00 €
		19:00–20:00 Uhr			
30.03.2023	10-mal	donnerstags	unbegrenzte TN	0029	90,00 €
		19:00–20:00 Uhr			
08.06.2023	10-mal	donnerstags	unbegrenzte TN	0030	90,00 €
		19:00–20:00 Uhr			

Hatha-Yoga-Mix für Fortgeschrittene

Nesara Pradeep Kumar (K)

18.01.2023	10-mal	mittwochs	unbegrenzte TN	0031	90,00 €
		18:00–19:00 Uhr			
29.03.2023	10-mal	mittwochs	unbegrenzte TN	0032	90,00 €
		18:00–19:00 Uhr			
07.06.2023	10-mal	mittwochs	unbegrenzte TN	0033	90,00 €
		18:00–19:00 Uhr			

Vortrag**Stresslöser Natur**

Reizüberflutung, Multitasking und das ständige Gefühl, noch nicht dort zu sein, wo man hinmöchte. Unser moderner Stress hat viele Gesichter. Die Wissenschaft versteht immer besser, wie uns das Erleben der Natur dabei hilft, nachhaltig in eine gesunde Balance zu kommen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, welche erstaunliche Wirkung die Natur auf die vier wesentlichen Bereiche der Stressbewältigung hat: unseren Körper, unsere Gedanken, unser Verhalten und unser Selbstbild. Sie erhalten darüber hinaus praktische Anleitungen für einfache und wirkungsvolle Naturerlebnisse passend für diese Jahreszeit direkt vor Ihrer Haustür. So werden Sie nicht nur die Natur, sondern auch Ihren Stress mit anderen Augen sehen.

Steve Windisch (K)

14.03.2023	1-mal	dienstags	30 TN	0034	7,00 €
		19:00–20:30 Uhr			

Zoom

Vortrag**Mental stark dank Resilienz**

In herausfordernden Situationen brauchen wir vor allem psychische Widerstandskraft. Sie hilft uns, gelassen und souverän zu sein, mu-

tig und entschlossen für unsere Bedürfnisse einzustehen und dabei mental stark und zuversichtlich zu bleiben. Wie schaffen es manche Menschen, sich einfach nicht unterkriegen zu lassen und Herausforderungen souverän zu meistern? Die Forschung hat beeindruckende Erkenntnisse, welche Faktoren unsere Resilienz direkt beeinflussen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen diese Schutzfaktoren auf und wie es uns allen möglich ist, diese zu erlernen, zu stärken und zu trainieren.

Steve Windisch (K)

07.03.2023	1-mal	dienstags	30 TN	0035	7,00 €
		19:00–20:30 Uhr			

Zoom

Vortrag**Gelassen und souverän im stressigen Alltag**

Stress ist laut WHO „die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts“. Wir alle kennen den alltäglichen Zeitdruck und unseren inneren Kritiker, welcher uns oft zusätzlich selbst unter Druck setzt. Unser Körper zeigt uns mit Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Verdauungs- und Schlafstörungen ziemlich deutlich unseren Stress. Doch es gibt viel, was wir tun können, um uns davon nachhaltig zu befreien. Wir können lernen, unser Stresslevel zu senken, souverän mit Stress umzugehen und ihn effektiv abzubauen. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, dass nachhaltiges Stressmanagement weit über Entspannung hinausgeht, und wie wir Stresskompetenz gezielt aufbauen können.

Steve Windisch (K)

09.03.2023	1-mal	donnerstags	30 TN	0036	7,00 €
		19:00–20:30 Uhr			

Zoom

Vortrag**Erfolg beginnt im Kopf**

Wir alle wünschen uns, mit dem, was wir tun, erfolgreich zu sein. Unser äußerer Erfolg wird dabei durch unsere innere Haltung entscheidend mitbestimmt. Aber wie können wir mutig und selbstbewusst durchs Leben gehen – ohne unseren Selbstzweifeln das Feld zu überlassen? Dieser Vortrag zeigt, wie so ein „Erfolgs-Mindset“ aussieht und wie wir es gezielt aufbauen können. So gehen wir unsere Herausforderungen selbstsicher, zuversichtlich und motiviert an. So können wir auch ambitionierte Ziele erreichen, weil wir es uns einerseits erlauben, groß zu denken, und andererseits in den entscheidenden Momenten dranbleiben und nicht aufgeben.

Steve Windisch (K)

16.03.2023	1-mal	donnerstags	30 TN	0037	7,00 €
		19:00–20:30 Uhr			

Zoom

— Gesellschaft**Workshop****Gendern leicht gemacht – Überblick, Entscheidungshilfen, Tipps**

Für Personen in der Erwachsenenbildung und Kursleitende
In der Textwerkstatt „Gendern leicht gemacht“ erhalten Sie aktuelles Know-how und Tipps für gendergerechte Texte.

Genderstern oder Doppelpunkt? Binnen-I oder Doppelnennung? Sichtbarmachen oder neutralisieren? Gendern ist mehr als eine sprachliche Entscheidung. Zum Gendern gehört auch: Lösungen finden, Zielgruppen ansprechen, Werbewirkung im Auge behalten. Die Textwerkstatt „Gendern leicht gemacht“ gibt Entscheidungshilfen und stellt viele Varianten vor.

- Zwei Entscheidungshilfen: Wie gendern?
- Sieben Varianten für mehr Sichtbarkeit der Geschlechter
- Acht Möglichkeiten, wie Sie „Männersprache“ neutralisieren können
- Die Teufel stecken im Detail: Tipps zum Umgang mit Singular, Komposita, Artikel und Co.



- Zielkonflikte regeln – am Beispiel „Leichte Sprache und Gendern“
- Blitzlicht: Gendern und Suchmaschinen

Günther Frosch

07.03.2023	1-mal	dienstags	3–30 TN	0038	kostenfrei
		9:30–12:15 Uhr			

Zoom

Politik und Wirtschaft

Finanzen

Vortrag

Einkommensteuererklärung online erstellen mit ELSTER

ELSTER bietet als „elektronisches Finanzamt“ vielen Steuerpflichtigen die Möglichkeit, die Steuererklärungen weitgehend papierlos und online über das Internet zu erstellen und an das Finanzamt zu übermitteln. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Steuerpflichtige, die ihre Steuererklärung selbst erstellen und abgeben wollen – oder aufgrund einer gesetzlichen Verpflichtung abgeben müssen. Ziel ist es, den Teilnehmenden einen Einblick in die ELSTER-Welt zu geben und Grundlagen bereitzustellen, um die eigene Steuererklärung bearbeiten zu können. Themen: Grundlage ELSTER, Registrierung MeinELSTER, Übersicht über benötigte ELSTER-Formulare, Dateneingabe in ELSTER, Prognoserechnung über die Steuerfestsetzung, Datenübermittlung über ELSTER, Datenübernahme aus dem Vorjahr

Tobias Bergmann, Steuerberater

29.03.2023	1-mal	mittwochs	5–20 TN	0039	kostenfrei
		18:30–20:00 Uhr			

go-to-meeting



Karl Müller-Lanzl

Der Dozent ist Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH), 2. Vorsitzender im Prüfungsausschuss der IHK für München und Oberbayern und Handelsrichter am Landgericht München I (K).

Vortragsreihe:

BAUFINANZIERUNG sicher und bezahlbar – geht das?

Gemeinsam hinterfragen wir aktuelle Rahmenbedingungen:

- Könnte sich der Immobilienmarkt in 2023 entspannen?
- Hohe Inflation, steigende Zinsen, Baupreise explodieren – wie bezahlbar?
- Wie geht sichere Darlehensrückzahlung heute?
- Bauspar-Boom – warum hagelt es vonseiten der Verbraucherschützer harsche Kritik?
- Trau, schau, wem – wie findet man neutrale, unabhängige und qualifizierte Beratung?

Mit folgenden Punkten wollen wir uns im Weiteren des Vortrags beschäftigen:

Der Entschluss, ein Haus zu bauen oder eine Wohnung zu kaufen, gehört zu den teuersten Entscheidungen im Leben. Damit der Traum vom eigenen Zuhause nicht zum Albtraum wird, muss ein solides und wohlüberlegtes Finanzierungskonzept oberste Priorität haben. Die vielfältigen Angebote am Kapitalmarkt sind ebenso wenig zu überschauen wie die Rechenricks der Anbieter. Wen wundert es daher, dass häufig ungeeignete und vor allem zu teure Finanzierungen abgeschlossen werden? Die Folgen sind immer wieder gescheiterte Immobilienfinanzierungen. Für betroffene Familien bedeutet das nicht selten den finanziellen Ruin. Das Seminar wendet sich an alle, die Haus- oder Wohnungseigentümer*in werden wollen oder es auch schon sind. Anhand praktischer Finanzierungsbeispiele werden u. a. behandelt: persönliche Finanzierungsplanung – Grundbegriffe der Baufinanzierung – Finanzierungsmodelle – Förderungsmöglichkeiten – steuerliche Vorteile. Ein digitales Kurzexposé ist in der Teilnahmegebühr enthalten.

Achtung: Es empfiehlt sich, an allen drei Abenden (Darlehensbeschaffung, Darlehensrückführung, Rund um die Finanzierung) teilzunehmen, da diese nicht miteinander korrelieren. Bei Buchung aller drei Kurse ermäßigt sich die Gebühr auf jeweils 10,00 €. Die Ermäßigung wird im letzten Kurs berücksichtigt.

Darlehensbeschaffung

Karl Müller-Lanzl

27.02.2023	1-mal	montags	ab 6 TN	0040	12,00 €
		18:00–19:00 Uhr			

vhs.cloud

Darlehensrückführung

Karl Müller-Lanzl

06.03.2023	1-mal	montags	ab 6 TN	0041	12,00 €
		18:00–19:00 Uhr			

vhs.cloud

Rund um die Finanzierung

Karl Müller-Lanzl

13.03.2023	1-mal	montags	ab 6 TN	0042	12,00 €
		18:00–19:00 Uhr			

vhs.cloud

Vortrag

Die Finanzen unter Kontrolle, auch in der Krise – So gelingt Budgetplanung und Vermögensaufbau in Krisenzeiten

Hohe Mieten, gestiegene Lebenshaltungskosten und Energiepreiskrise beschäftigen die privaten Haushalte. Die Finanzen sicher durch Krisenzeiten zu bringen, ist eine anspruchsvolle Aufgabe, gerade in der Lebensmitte. Ist da überhaupt noch an Sparen zu denken? Es gilt, nicht nur Ausgaben zu bestreiten und Anschaffungen zu planen, sondern natürlich auch, Rücklagen zu bilden und sinnvoll vorzusorgen. In Zeiten wie diesen, ist es umso wichtiger, das Budget fest im Griff zu behalten und eine langfristige Finanzstrategie zu verfolgen.

Wie dies gelingt, erfahren Sie in unserer Online-Veranstaltung. Der Vortrag mit der Finanzbildungsexpertin Dr. Birgit Happel informiert über das Budgetmanagement in schwierigen Zeiten. Wir unterstützen Sie dabei, Ihre Budgetplanungen in den Blick zu nehmen, finanzielle Engpässe zu bewältigen und Einsparpotenziale aufzuspüren, ohne die eigene Zukunftsvorsorge und den Vermögensaufbau zu vernachlässigen. Nutzen Sie die Potenziale Ihres eigenen Budgets, um Ihre persönliche Finanzstrategie zu stärken.

Dr. Birgit Happel, Soziologin, Bankkauffrau, Beraterin und Coachin (K)

28.02.2023	1-mal	dienstags	mind. 15 TN	0043	kostenfrei
		18:30–20:00 Uhr			

Zoom

Vortrag

Die eigenen Finanzen nachhaltig ausrichten

Als Verbraucherin oder Verbraucher trifft man täglich eine Vielzahl von Entscheidungen: Was wir essen und trinken, wie wir uns kleiden, wohin wir in Urlaub fahren. Unsere Konsumentscheidungen haben Folgen für Mensch und Umwelt. Beim Einkauf oder beim täglichen Energieverbrauch entscheiden wir nicht nur über unseren heutigen Lebensstil, sondern auch darüber, wie sich die Zukunft gestaltet. Ein Blick auf die Verhaltensweisen im Umgang mit Geld hilft, die eigenen Gewohnheiten zu erkennen und gegebenenfalls kritisch zu hinterfragen. Auch die Frage „Was passiert mit meinem Geld?“ treibt immer mehr Anlegerinnen und Anleger um, und wie bei jeder Geldanlage gilt es auch hier, genau hinzuschauen und Risiken zu streuen.

Die kostenfreie Onlineveranstaltung findet in Kooperation mit dem Beratungsdienst Geld und Haushalt statt.



Dr. Birgit Happel, Soziologin, Bankkauffrau, Beraterin und Coachin (K)

22.05.2023	1-mal	montags	mind. 15 TN	0044	kostenfrei
		18:30-20:00			

Zoom

Vortrag**Neue Trends in der Geldanlage**

Die Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Geldanlage haben sich in den letzten Monaten sehr stark verändert. Viele Kreditinstitute reduzieren ihre Bankfilialen und konzentrieren ihre Beratungen vermehrt auf eine vermögende Kundschaft. Gleichzeitig geben immer mehr Kreditinstitute die negativen Zinsen der Europäischen Zentralbank an ihre Kunden weiter. Zusätzlich rechnen Finanzexperten nach der Corona-Krise mit einer erhöhten Inflation.

Eine professionelle Anlageberatung ist mit Kosten verbunden, welche die ohnehin schon sehr geringen Erträge etablierter Anlagemöglichkeiten weiter reduzieren.

In diesem Kurs erfahren Sie, welche Optionen Ihnen neue Technologien, Dienste sowie neue Anlageformen bieten.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen: FinTec-Unternehmen und deren Angebote / Möglichkeiten der neuen Robo Advisor / Optimierte Anlage mithilfe von Zinsportalen / Vor- und Nachteile von Crowdfunding / Aktive Investments über Social-Trading-Plattformen / Kryptowährungen als zusätzliche Anlageform / Möglichkeit der ökologischen Geldanlage.

Hartmut Nehme (K)

08.05.2023	1-mal	montags	unbegrenzte TN	0045	15,00 €
		18:30-21:00 Uhr			

Zoom

Vortrag**Kryptowährungen – Bitcoins und ihre Alternativen**

Einige Visionäre sehen in Kryptowährungen (digitalem Geld) bereits die nächste Generation unserer heutigen Zahlungsmittel, welche unabhängig von politischen Interessen einzelner Staaten sowie von marktbeherrschenden Großbanken existieren. Für die anderen bleiben Kryptowährungen weiterhin Spielgeld von Technikfreaks oder Zahlungsmittel für verbotene Waren im Internet. Wertzuwächse von mehreren Hundert Prozent in wenigen Monaten haben Bitcoins und ihre Alternativen auch einem breiteren Publikum bekannt gemacht. Wir zeigen Ihnen, wie Kryptowährungen funktionieren und an welchen Stellen sie bereits heute Einzug in unseren Alltag gefunden haben.

Folgende Punkte werden im Workshop besprochen: Einführung in Kryptowährungen / Was versteht man unter Mining? / Notwendige technische Ausrüstung / Vor- und Nachteile von Kryptowährungen gegenüber etablierten Währungen / Gefahren bei Kryptowährungen / Das Phänomen Bitcoin / Alternativen zu Bitcoins / Kryptowährungen als Zahlungsmittel im Alltag / Kryptowährungen zur Spekulation und Geldanlage.

Hartmut Nehme (K)

20.03.2023	1-mal	montags	unbegrenzte TN	0046	15,00 €
		18:30-21:00 Uhr			

Zoom

Vortrag**Richtig investieren in Aktien und ETFs**

Die Zeiten, in denen wir unser Geld einfach auf dem Sparbuch oder Festgeldkonto vermehren konnten, sind nach der Finanz- und Corona-Krise endgültig vorbei. Zusätzlich rechnen Finanzexpert*innen mit einer höheren Inflation in den nächsten Jahren.

Für einen erfolgreichen Vermögensaufbau sowie für die Absicherung unserer vorhandenen Rücklagen ist es ratsam, sich mit alternativen Anlageklassen zu beschäftigen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der wachstumsorientierten Anlageform in Aktien sowie dem sicherheitsorientierten Investment in ETFs. Bei ETFs handelt es sich um börsengehandelte Indexfonds, welche die Zusammensetzung und Wertentwicklung eines Wertpapierindex (z. B. DAX) nachbilden. Wir besprechen die Grundlagen und Unterschiede beider Anlageformen und zeigen die praktische Umsetzung der persönlichen Anlagestrategie auf.

Folgende Punkte werden im Kurs besprochen: Eigene Anlageziele festlegen / allgemeiner Überblick vorhandener Anlageklassen / Risikobetrachtungen bei Anlageklassen / Kostenaspekte bei der Geldanlage / Investitionen in Aktien / passiv investieren mit ETFs / die richtige Mischung – Diversifizierung / Zugang zu Finanzinformationen und Umsetzung der Anlagestrategie.

Hartmut Nehme (K)

17.04.2023	1-mal	montags	unbegrenzte TN	0047	15,00 €
		18:30-21:00 Uhr			

Zoom

Vortrag**Investieren in Kryptowährungen**

Lange Zeit galten Kryptowährungen nur als Spielwiese für einige technisch versierte Expert*innen. Anleger*innen können ihr Geld auch über Broker*innen direkt in Kryptowährungen anlegen.

Anleger*innen versuchen einer Inflation der Realwährungen zu entgehen und von den technologischen Fortschritten und neuen Geschäftsmodellen zu profitieren. Dabei stellt sich für Anleger*innen die Frage, bei welchen der mehr als 6.000 Kryptowährungen eine Investition aussichtsreich erscheint. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen!

- Vorstellung der Geschäftsmodelle bekannter Kryptowährungen
- Unterscheidungsmerkmale von Kryptowährungen
- Technologische Grundlagen der neueren Kryptowährungen
- Unterscheidung Coins versus Token



ServiceCenter

- Fahrplanauskunft
- Tarifauskunft
- Fundbüro

Telefon 0 60 24 . 655-120
info@kvg-mobil.de

Busreisen

- Gruppenausflüge
- Tagesfahrten
- Vereinsfahrten

Telefon 0 60 24 . 655-231
busreisen@kvg-mobil.de

Besuchen Sie uns im Internet www.kvg-mobil.de
oder auf [f /KVG.Schoellkrippen](https://www.facebook.com/KVG.Schoellkrippen)



Kahlgrund-Verkehrs-Gesellschaft mbH
Am Bahnhof 1 +12 . 63825 Schöllkrippen



- Verschiedene Anlagemöglichkeiten in Kryptowährungen
- Besonderheiten bei ICOs (Initial Coin Offering)
- Kryptowährungen gegen Zinsen verleihen (Lending)
- Staking als Alternative zu Lending
- Vorstellung von Handelsplattformen für Kryptowährungen
- Zugang zu Informationen über Kryptowährungen

Hartmut Nehme (K)

24.04.2023	1-mal	montags	unbegrenzte TN	0048	15,00 €
		18:30–21:00 Uhr			

Zoom

Investieren in Aktien – Kompaktkurs

Ein Investment in Aktien verspricht auf lange Sicht höhere Erträge als die klassische Geldanlage auf dem Tages- oder Festgeldkonto. Trotzdem scheuen viele Bürger die Anlage in Aktien. Im internationalen Vergleich ist in Deutschland die Anzahl der Aktienbesitzer im Bezug zur Bevölkerung gering. Anleger „verschenken“ dadurch auf längere Sicht viel Geld. In diesem Kompaktkurs erfahren Sie die Grundlagen von Börsen und Aktien. Sie lernen unterschiedliche Anlagestrategien kennen und erfahren, wie Sie geeignete Aktien für die von Ihnen ausgewählte Strategie finden. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein. Eine konkrete Anlageberatung kann im Rahmen dieses Kurses nicht erfolgen.

- Psychologie bei der Aktienanlage
- Mögliche Anlagestrategien
- Auswahlkriterien für Aktien
- Wichtige Unternehmenskennzahlen
- Chartanalyse nutzen
- Blick auf die Besonderheiten einzelner Branchen
- Blick auf die Wirtschaftsregionen (USA, Europa, Asien)
- Berücksichtigung ökologischer Gesichtspunkte
- Zugang zu Finanzinformationen
- Umsetzung der Anlagestrategie

Hartmut Nehme (K)

29.04.2023	1-mal	samstags	unbegrenzte TN	0049	20,00 €
		9:00–13:00 Uhr			

Zoom

Vortrag**NFTs & Metaverse**

Zielgruppe: Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

NFT (Non-Fungible Token) und das Metaverse sind neue Schlagworte unserer Zeit, welchen ein sehr großes Potenzial für die Zukunft vorausgesagt wird. NFTs sind eine Art digitaler Eigentumsnachweis für reale und digitale Wertgegenstände und repräsentieren Werte an Audio- und Videoclips, Bildern, Sammelkarten und Kunst. Derzeit werden sie vorwiegend im Handel von digitalen Gegenständen mit Sammlerwert eingesetzt. Die Entwickler dieser Gegenstände erschaffen Unikate oder limitieren die verfügbare Anzahl und erhöhen somit deren Wert. In Videospielen können Ausrüstungsgegenstände erworben werden, welche dem Spieler Vorteile ermöglichen. NFTs stellen zusammen mit Blockchains, Kryptowährungen und künstlicher Intelligenz die Basistechnologie für den Aufbau eines Metaverse dar. Das Metaverse gilt als eine weitere Entwicklungsstufe des Internets, welches aus persistenten, gemeinsam genutzten virtuellen 3D-Räumen besteht. Diese sind zu einem wahrgenommenen virtuellen Universum verbunden. Im Metaverse können Nutzer die Welten mitgestalten, dort leben, lernen, arbeiten und feiern. In diesem Kurs gehen wir auf die folgenden Punkte ein.

- Einführung in die Welt der NFTs
- Die technologischen Grundlagen von NFTs
- NFTs selbst erstellen
- Handelsplätze für NFTs
- Vorstellung von NFTs-Projekten
- Einführung in das Thema Metaverse
- Technische Voraussetzungen für die Nutzung (des Metaverse)
- Kryptowährungen als Zahlungsmittel
- Möglichkeiten von NFTs im Metaverse
- Anwendungsbeispiele für das Metaverse

Hartmut Nehme (K)

11.05.2023	1-mal	donnerstags	unbegrenzte TN	0050	12,00 €
		18:30–21:00 Uhr			

Zoom

Familie**Vortrag****Rund um die Schwangerschaft**

„Wir erwarten ein Baby“ – diese Nachricht bedeutet für die werdenden Eltern vielfältige Veränderungen. Die finanziellen und rechtlichen Aspekte dieser Veränderungen werden an diesem Infoabend Thema sein. Wie ist das mit dem Elterngehd?

Was bedeutet ElterngehdPlus?

Wann muss ich den Arbeitgeber informieren?

Wie beantrage ich Elternzeit und welche Rechte habe ich?

Welche finanzielle Unterstützung gibt es für Familien mit Kindern?

Wo bekommen wir Unterstützung für die erste Zeit nach der Geburt?

Wohin kann ich mich wenden, wenn etwas nicht so funktioniert, wie es soll?

Wir beantworten Fragen und sind offen für Ihre Anliegen und Themen.

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Donum Vitae Aschaffenburg

Martina Planken, Dipl.-Sozialpädagogin, Donum Vitae Aschaffenburg (K)

18.04.2023	1-mal	dienstags	5–8 TN	0051	kostenfrei
		18:30–20:00 Uhr			

Zoom

Vortrag**Kinderfragen zum Thema Sterben, Tod und Trauer**

Kinder und Jugendliche machen unterschiedliche Erfahrungen mit dem Thema Tod und Sterben. Manche müssen schon sehr früh geliebte Menschen verabschieden, manche erst im Erwachsenenalter. Aber alle Kinder fragen früher oder später: Wie ist es, wenn man tot ist? Wann stirbst du? Wie ist es im Himmel? Der Vortrag gibt Einblicke in normale Trauerreaktionen von Kindern und Jugendlichen. Er veranschaulicht Handlungsempfehlungen für Eltern, Großeltern, Lehrer*innen, Erzieher*innen und Trainer*innen in der Begleitung von trauernden Kindern und Jugendlichen.

Die Teilnahme ist kostenlos. Über eine Spende freut sich der Ambulante Kinderhospizdienst Aschaffenburg e. V.

Dagmar Weimer, Diplom-Psychologin und Hebamme

15.03.2023	1-mal	mittwochs	unbegrenzte TN	0052	freiwillige Spende
		18:00–19:30 Uhr			

Zoom

Schachkurs

In diesem Onlinekurs werden grundlegendes „schachliches“ Verständnis und einfache taktische Fähigkeiten vermittelt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Wir beginnen mit der Gangart und dem Wert der einzelnen Figuren und einfachen Mattbildern. Grundlagen der drei Stadien einer Schachpartie werden besprochen und vertieft: die Eröffnung, das Mittelspiel und das Endspiel. Abschließend werden einige strategische, taktische und positionelle Motive anhand von Meisterpartien besprochen. Zur Vertiefung der gelernten Inhalte können Übungsaufgaben selbstständig oder innerhalb der Gruppe gelöst werden. Über die freie Schachplattform lichess.org wird die Möglichkeit der Vernetzung und des freien Spiels innerhalb der Gruppe geboten.

Info: 06029-6984

Jonathan Simon (Mitglied im SC 1928 Mömbris e.V.)

01.02.2023	10-mal	mittwochs	6–15 TN	0053	54,00 €
		19:00–20:00 Uhr			

Zoom



Kooperationskurse mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Amt für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten
Karlstadt



Die Kurse sind kostenfrei.
Infos zu Terminen unter: www.aelf-ka.bayern.de

Vortrag Ernährung in der Schwangerschaft

Wie viel soll ich jetzt essen? Wie hoch darf die Gewichtszunahme sein? Brauche ich Nahrungsergänzungsmittel? Kann ich mich vegetarisch oder vegan ernähren? Welche Lebensmittel sollte ich vermeiden? Mit der Schwangerschaft treten viele Fragen für die werdende Mutter auf. Unterschiedliche, teils widersprüchliche, oft gut gemeinte Ratschläge verunsichern viele Schwangere. Antworten auf diese und weitere wichtige Fragen hinsichtlich einer ausgewogenen Ernährung und eines gesundheitsförderlichen Lebensstils in der Schwangerschaft erhalten Sie in dieser Veranstaltung.

wird noch bekannt gegeben	1-mal		max. 12 TN	0054	kostenfrei
---------------------------	-------	--	------------	------	------------

webex

Vortrag Von der Milch zum Brei

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 Beikost Einführung. Praktische Tipps, wie die Umstellung von Milch auf Beikost gut gelingen kann, runden die Veranstaltung ab.

wird noch bekannt gegeben	1-mal		max. 12 TN	0055	kostenfrei
---------------------------	-------	--	------------	------	------------

webex

Vortrag Babybrei trifft Fingerfood

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zu aktuellen Trends (z. B. Baby-led weaning) sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

wird noch bekannt gegeben	1-mal		max. 12 TN	0056	kostenfrei
---------------------------	-------	--	------------	------	------------

webex

Vortrag Vom Brei zum Familientisch – den Übergang entspannt gestalten

Die B(ri)ekost-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.

wird noch bekannt gegeben	1-mal		max. 12 TN	0057	kostenfrei
---------------------------	-------	--	------------	------	------------

webex

Vortrag Hoch die Tassen: Getränke in der Kinderernährung

Kinder müssen nicht nur mit allen Nährstoffen versorgt werden, sondern auch mit ausreichend Flüssigkeit. Aber wie viel ist eigentlich genug, und was stillt den Durst am besten und gesündesten? Und wie gelingt es, dass mein Kind gut und gerne trinkt? In dieser Veranstaltung wird die Bedeutung des Trinkens im Rahmen einer bedarfsgerechten Kost anhand der Ernährungspyramide vorgestellt. Außerdem erhalten Sie Anregungen zur Umsetzung im Alltag.

wird noch bekannt gegeben	1-mal		max. 12 TN	0058	kostenfrei
---------------------------	-------	--	------------	------	------------

webex

Vortrag Entspannt am Familientisch – so geht's!

Gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden. Die Basis eines genussvollen, gesunden Essverhaltens wird bereits in den ersten Lebensjahren gelegt. In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zum natürlichen Essverhalten Ihres Kindes und zu wichtigen frühkindlichen Erfahrungen beim Essen, die ein Leben lang prägen. Praktische Tipps zum Umgang mit herausfordernden Situationen am Familientisch runden diese Veranstaltung ab.

wird noch bekannt gegeben	1-mal		max. 12 TN	0059	kostenfrei
---------------------------	-------	--	------------	------	------------

webex

Vortrag Naschen erlaubt? Sinnvoller Umgang mit Süßem

Solange Ihr Kind noch keine Süßigkeiten kennt, vermisst es sie nicht. Ist es jedoch einmal auf den Geschmack gekommen, wird es vermutlich wieder danach verlangen. Kein Wunder – denn schließlich ist der Geschmack „süß“ beim Menschen angeboren. In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Sie erfahren auch, wie viel Zucker sich in beispielhaften Produkten versteckt und wie Sie das herausfinden können.

wird noch bekannt gegeben	1-mal		max. 12 TN	0060	kostenfrei
---------------------------	-------	--	------------	------	------------

webex

Vortrag Kinderlebensmittel unter der Lupe

Comicfiguren, Spielzeugbeigaben, eine farbenfrohe Aufmachung oder der Aufdruck „für Kinder“ unterscheiden häufig Kinderlebensmittel von anderen Produkten im Supermarkt. Doch die Werbung hält meist nicht, was sie verspricht. Für die Veranstaltung werden Kinderlebensmittel ausgewählt, die exemplarisch besprochen und mithilfe der Ernährungspyramide beurteilt werden.



wird noch bekannt gegeben	1-mal		max. 12 TN	0061	kostenfrei
---------------------------	-------	--	------------	------	------------

webex

Vortrag**Kinderernährung: Geht das auch vegetarisch oder vegan?**

Alternative Kostformen ohne Milch, Ei, Fleisch, Fisch sind im Trend. Sie sind auch in Familien mit Kleinkindern angekommen. Doch was sagt die Wissenschaft dazu? Kann eine rein auf Pflanzen basierte Ernährung eine ausreichende Nährstoffversorgung im Kleinkindalter sicherstellen? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus und wie kann der pflanzliche Anteil erhöht werden? Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf.

wird noch bekannt gegeben	1-mal		max. 12 TN	0062	kostenfrei
---------------------------	-------	--	------------	------	------------

webex

Kooperationskurs mit der Verbraucherzentrale Bayern**Online-Vortrag:****Heizungserneuerung: Wie packt man's richtig an?**

13.03.2023	1-mal	montags	18:00–19.30 Uhr	0063	kostenfrei
20.06.2023	1-mal	dienstags	18:00–19.30 Uhr	0064	kostenfrei

Online-Vortrag:**Bauen mit Holz**

17.01.2023	1-mal	dienstags	18:00–19.00 Uhr	0065	kostenfrei
------------	-------	-----------	-----------------	------	------------

Online-Vortrag:**Energie im Haushalt: Wie kann ich beim Heizen und beim Stromverbrauch sparen?**

23.01.2023	1-mal	montags	18:00–19.30 Uhr	0066	kostenfrei
------------	-------	---------	-----------------	------	------------

Online-Vortrag:**Schimmelpilz in der Wohnung – Ursachen, Behebung, Vermeidung**

07.02.2023	1-mal	dienstags	18:00–19.30 Uhr	0067	kostenfrei
------------	-------	-----------	-----------------	------	------------

Online-Vortrag:**Mit Sonne rechnen – Das eigene Dach nutzen**

14.02.2023	1-mal	dienstags	18:00–19.30 Uhr	0068	kostenfrei
16.05.2023	1-mal	dienstags	18:00–19.30 Uhr	0069	kostenfrei

Online-Vortrag:**Aus Alt mach Neu: Wie richtig sanieren?**

25.04.2023	1-mal	dienstags	18:00–19.30 Uhr	0070	kostenfrei
------------	-------	-----------	-----------------	------	------------

Online-Vortrag:**Tipps zum Hitzeschutz: Kühle Wohnräume auch an heißen Tagen**

18.07.2023	1-mal	dienstags	18:00–19.30 Uhr	0071	kostenfrei
------------	-------	-----------	-----------------	------	------------

Alle Online-Vorträge und Links zur Anmeldung stehen auch auf unserer Homepage unter: <https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/veranstaltungen>

Weitere Vorträge finden Sie auch unter Energieberatung der Verbraucherzentrale (Bundesverband): <https://verbraucherzentrale-energieberatung.de/veranstaltungen/kategorie/veranstaltungen/>

Sprachkurse

Unsere Sprachkurse dienen der privaten und beruflichen Weiterbildung und können im Arbeitsalltag gewinnbringend eingesetzt werden.

Deutsch als Fremdsprache**Deutsch als Fremdsprache A1****für Anfänger*innen und mit geringen Vorkenntnissen**

Alexandra Dorn

26.01.2023	12-mal	donnerstags	5–10 TN	1001	Staffelpreise
		17:00–18:30 Uhr			

Johannesberg, Grundschule, Zimmer 21

Deutsch – Niveau B1 (telc-Prüfungsvorbereitung)

Dieser Kurs eignet sich für Ausländer*innen und Migrant*innen, die die telc B1-Prüfung absolvieren möchten. In entspannter Atmosphäre stellen wir die telc B1-Prüfung vor. Dazu gehören neben der nötigen Grammatik und dem Wortschatz auch Tipps und Handreichungen zum Weiterlernen. Bei Bedarf können wir Sie auch bei der Anmeldung für eine telc B1-Prüfung unterstützen.

Manuel Lopez Marin (K)

22.04.2023	1-mal	samstags	5–10 TN	1002	55,00 €
		09:00–16:00 Uhr			

Mömbris, vhs-Verwaltung, Kirchstraße 3

Deutsch – Niveau B2 (telc-Prüfungsvorbereitung)

Dieser Kurs eignet sich für Ausländer*innen und Migrant*innen, die die telc B2-Prüfung absolvieren möchten. In entspannter Atmosphäre stellen wir die telc B2-Prüfung vor. Dazu gehören neben der nötigen Grammatik und dem Wortschatz auch Tipps und Handreichungen zum Weiterlernen.

Bei Bedarf können wir Sie auch bei der Anmeldung für eine telc B2-Prüfung unterstützen.

Manuel Lopez Marin (K)

29.04.2023	1-mal	samstags	5–10 TN	1003	55,00 €
		09:00–16:00 Uhr			

Mömbris, vhs-Verwaltung, Kirchstraße 3

Englisch**Englisch für Anfänger*innen – Niveau A1**

Dieser Kurs eignet sich für Interessierte, die ohne bzw. mit nur geringen Vorkenntnissen in die englische Sprache einsteigen möchten. Häufig benutzte Englischbegriffe aus unserem Alltag werden erklärt. Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Easy English: Band 1; Cornelsen-Verlag

ISBN: 978-3065-2080-55

Kein Kurs am 27.02.2023

Info: m-hahn@t-online.de

Martin Hahn

23.01.2023	10-mal	montags	5–14 TN	1004	Staffelpreise
		16:40–18:10 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Erdgeschoss, Raum 19

Englisch für Teilnehmer*innen mit moderaten Vorkenntnissen – Niveau A1

Dieser Kurs ist für Lernende geeignet, die bereits an einem Anfängerkurs teilgenommen haben. Wir beginnen mit einem neuen Arbeitsbuch- und das ist der ideale Zeitpunkt zum Einsteigen. Wir lernen mit viel Spaß, Herzlichkeit und Geduld. Es erwartet Sie eine entspannte Atmosphäre, in der viel gelacht wird und Fehler sein dürfen. Wir praktizieren aktives, lebendiges Lernen. Passives Zuhören war gestern! Trauen Sie sich, unsere kleine Gruppe würde sich sehr freuen, wenn Sie sich uns anschließen! Arbeitsbuch: Hueber-Verlag: GO FOR IT! A1

Sabine Tucker (Fortsetzungskurs)

08.02.2023	12-mal	mittwochs	5–10 TN	1005	Staffelpreise
		09:45–11:15 Uhr			

Blankenbach, Haus der Vereine, Erdgeschoss, Bahnhofstraße 7

Englisch für Teilnehmer*innen mit fundierten Vorkenntnissen Niveau A1 – A2

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse auffrischen, vertiefen und weiterführen möchten, sind Sie hier gut aufgehoben. Wir lernen mit viel Spaß, Herzlichkeit und Geduld. Es erwartet Sie eine entspannte Atmosphäre, in der viel gelacht wird und Fehler sein dürfen. Wir praktizieren aktives, lebendiges Lernen. Passives Zuhören war gestern! Trauen Sie sich, unsere kleine Gruppe würde sich sehr freuen, wenn Sie sich uns anschließen!

Neue Teilnehmer*innen werden jederzeit herzlich aufgenommen. Arbeitsbuch: Hueber-Verlag: NEXT A1, aktualisierte Ausgabe, Unit 4.

Sabine Tucker (Fortsetzungskurs)

31.01.2023	15-mal	dienstags	5–10 TN	1006	Staffelpreise
		09:45–11:15 Uhr			

Blankenbach, Haus der Vereine, Erdgeschoss, Bahnhofstraße 7

Englisch für Fortgeschrittene – Niveau A2

Welcome to our English course! Wir beschäftigen uns mit lebensnahen Themen und lernen u. a. einfache und anspruchsvolle Sprachanwendungen für tägliche Situationen. Der Kurs baut auf einem Kurs des Vorsemesters auf und schließt an Unit 3 des Lehrbuchs an. Auch Neueinsteiger*innen mit fundierten Englischkenntnissen sind herzlich willkommen. Interessenten können sich gerne per E-Mail mit dem Kursleiter zur Beratung in Verbindung setzen.

Come and join us, you will enjoy our open group. And you will get to know wonderful jokes and songs.

Lehrbuch: English NEXT A2/1
ISBN: 978-3-19-202932-5 Hueber-Verlag

Kein Kurs am 27.02.2023

Info: m-hahn@t-online.de

Martin Hahn (Fortsetzungskurs)

23.01.2023	10-mal	montags	5–14 TN	1007	Staffelpreise
		18:30–20:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Erdgeschoss, Raum 19

Englisch für Fortgeschrittene – Niveau: A2/B1

We have started to meet regularly to enjoy talking English in a relaxed atmosphere. It is open to all people of any nationality who like chatting in English – native speakers are welcome! The meeting takes place every first Monday of the month at a venue agreed upon beforehand (7 p.m.), usually we meet at a local restaurant in the Mömbris area for a meal and/or drink. Come and join us!

Info: 0172-6542316

Tanja Urban (K)

06.02.2023	6-mal	montags	5–10 TN	1008	30,00 €
17.04./08.05./12.06./03.07.2023					19:00–20:30 Uhr

Kursort in umliegenden Gaststätten, Ort wird vor Kursbeginn bekannt gegeben!

VIELE KLEINE SCHRITTE BRINGEN UNS AUCH VORAN.

Beratung zu E-Mobilität, Wallboxen und Photovoltaik für Ihr Zuhause oder Unternehmen.

06021 386 72 30 • service@e-m-s.de


Energieversorgung
MainSpessart
Die Zukunft ist nah





Französisch

Französisch für Anfänger*innen – Niveau A1

Bienvenue! Mit viel Spaß lernen wir gemeinsam, die wichtigsten Situationen im Alltag auf Französisch zu meistern.

Katja Reinhardt (Fortsetzungskurs)

15.02.2023	15-mal	mittwochs	5–10 TN	1009	Staffelpreise
		19:00–20:30 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 303

Französisch für Anfänger*innen – Niveau A1

Bienvenue! In entspannter Atmosphäre lernen Sie, die wichtigsten Situationen im Alltag auf Französisch zu meistern, und erfahren viel über Land und Leute. Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett-Verlag

Corinna Franz

25.01.2023	7-mal	mittwochs	5–6 TN	1010	Staffelpreise
		11:00–12:30 Uhr			

Mömbris, vhs-Verwaltung, Kirchstraße 3

Französisch – Niveau A2

Bienvenue! Wir lernen, uns in alltäglichen Situationen zu verständigen, und erfahren dabei viel Interessantes über unser französisches Nachbarland. Buch: On y va A2 (aktualisierte Ausgabe), Hueber Verlag, ab Lektion 1

Katja Reinhardt (Fortsetzungskurs)

13.02.2023	15-mal	montags	5–14 TN	1011	Staffelpreise
		18:30–20:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Obergeschoss, Raum 2

Französisch für Fortgeschrittene – Niveau A2

Wir vertiefen unsere Vorkenntnisse mit dem Buch Voyages neu A2 (Klett-Verlag) ab Lektion 10.
Info: 06029-6512

Anne Debargue-Trampf (Fortsetzungskurs)

01.02.2023	10-mal	mittwochs	5–14 TN	1012	Staffelpreise
		10:00–11:30 Uhr			

Johannesberg, Mehrgenerationenhaus, großer Saal, Hauptstraße 4a

Italienisch

Italienisch für Anfänger*innen – Niveau A1

Anfallende Kopierkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Info: 06024-5628

Martina Monti-Maiwald

27.01.2023	15-mal	freitags	5–14 TN	1013	Staffelpreise
		10:00–11:30 Uhr			

Mömbris, vhs Verwaltung, Kirchstraße 3

Italienisch für Anfänger*innen – Niveau A1

Anfallende Kopierkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Lehrbuch: Passo dopo Passo A1, ab Lektion 3
Info: 06024-5628

Martina Monti-Maiwald (Fortsetzungskurs)

01.03.2023	15-mal	mittwochs	5–14 TN	1014	Staffelpreise
		18:00–19:30 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 201

Italienisch – Niveau A2

Anfallende Kopierkosten werden direkt mit der Kursleitung abgerechnet.
Lehrbuch: Passo dopo Passo A2
Info: 06024-5628

Martina Monti-Maiwald (Fortsetzungskurs)

02.03.2023	15-mal	donnerstags	5–14 TN	1015	Staffelpreise
		18:00–19:30 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Obergeschoss, Raum 2

Italienisch für Fortgeschrittene – Niveau C2

In questo corso possiamo approfondire varie tematiche attraverso l'utilizzo di testi e video, imparando ad esporre diversi punti di vista e contemporaneamente approfondendo la conoscenza dell'Italia di ieri ed oggi in una atmosfera piacevole.

Patrizia Bizzarri

02.02.2023	10-mal	donnerstags	5–14 TN	1016	Staffelpreise
		17:00–18:30 Uhr			

Johannesberg, Grundschule, Raum 20

Spanisch



Mein Name ist Patricia Heiner. Ich bin Mexikanerin und seit 35 Jahren in Deutschland. Ich bin sehr froh, dass ich die Möglichkeit habe, meine Sprache und meine Kultur an interessierte Personen weiterzugeben. Ich habe das EuroIta-Sprachzertifikat 2004 erworben und verschiedene Weiterbildungen gemacht.

Spanisch für Anfänger*innen – Niveau A1

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, ab Unidad 1

Patricia Heiner

21.02.2023	12-mal	dienstags	5–8 TN	1017	Staffelpreise
		10:00–11:30 Uhr			

Brücken, Alte Schule, Wendelinusstraße 22

Spanisch für Anfänger*innen – Niveau A1

In diesem Kurs werden Sie lernen, Dialoge auf Spanisch zu führen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1

Eva Lago Lorenzo

30.01.2023	15-mal	montags	5–14 TN	1018	Staffelpreise
		10:30–12:00 Uhr			

Johannesberg, Mehrgenerationenhaus, Teeküche, Hauptstraße 4

Spanisch für Fortgeschrittene – Niveau B1

Der Unterricht wird sehr praxisorientiert, lebensnah und interaktiv gestaltet.
Lehrbuch: Con gusto B1, ISBN: 978-3-12-515010-2

Déborah Rodriguez (Fortsetzungskurs)

01.03.2023	10-mal	mittwochs	5–6 TN	1019	Staffelpreise
		09:00–10:30 Uhr			

Mömbris, vhs-Verwaltung, Kirchstraße 3



PC und Smartphone

Unsere PC- und Smartphone-Kurse dienen der privaten und beruflichen Weiterbildung und können im Arbeitsalltag gewinnbringend eingesetzt werden.

PC-Kurse für Einsteiger*innen

Computer: Grundlagen – Windows-Einführung

Einführung in die Grundfunktionen von Windows

Caroline Janouschek

17.04.2023	1-mal	montags 16:30–19:30 Uhr	6–10 TN	2001	62,00 €
19.04.2023	1-mal	mittwochs 16:30–19:30 Uhr			
24.04.2023	1-mal	montags 16:30–19:30 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Raum 113

Onlinekurse, wie geht das? Einführung in die Nutzung von Konferenzen oder Vorträgen

Was ist ein virtueller Kursraum? Vorträge oder Kurse besuchen, die online stattfinden, benötigt meist zwei Schritte. Am Anfang steht eine kostenfreie Registrierung, z. B. in der vhs-Cloud. Muss man das oder geht es auch über den Internet-Browser ohne? Im zweiten Schritt kann es einen Zugangscode oder ein Passwort geben. Im Kurs sehen wir uns die Zugän-

ge und die Merkmale der bekanntesten Konferenzsysteme an. Einmal im Onlinekursraum angekommen, wo ist dort was ... und wozu? Welche Funktionen muss ich als Kursteilnehmer*in unbedingt kennen und gibt es da eine Gemeinsamkeit in den unterschiedlichsten Oberflächen? Zum Schluss bitte den Onlineknigge beachten! Tipps und Tricks für einen gelungenen Besuch eines virtuellen Konferenzraums werden während des Liveerlebnisses gemeinsam entdeckt.

Zielgruppe: Echte Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse in Onlinekonferenzen
Voraussetzungen: Handhabung der Maus und des PCs sind schon etwas geübt. Kenntnisse vergleichbar mit denen des Kurses „Grundlagen Windows“ (siehe Kurs Nr. 2001).

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Headset (Kopfhörer und Mikrofon, Handyzubehör reicht) mit. Bei vorheriger Anmeldung kann dieses für 10,00 € bei der Kursleitung erworben werden.

Caroline Janouschek

14.06.2023	2-mal	mittwochs 16:30–19:30 Uhr	6–10 TN	2002	45,00 €
------------	-------	------------------------------	---------	------	---------

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Raum 113

Word-Einführung

Einführung in die Grundfunktionen von Word

Caroline Janouschek

05.07.2023	3-mal	mittwochs 16:30–19:30 Uhr	6–10 TN	2003	62,00 €
------------	-------	------------------------------	---------	------	---------

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Raum 113

IHR HEIMATVERBUNDENER MEDIENPARTNER VON KAHLGRUND-SPESSART

- › Drucksachen aller Art
- › Grafik und Gestaltung
- › Konfektionierung
- › Werbemittel
- › Versand und Logistik
- › Veranstaltungsbewerbung
- › Tickets

**REGIONAL GESTALTEN
UND DRUCKEN LASSEN!**



DRUCK- UND PRESSEHAUS NAUMANN
GmbH & Co. KG

Gutenbergstraße 1 | 63571 Gelnhausen
Telefon (06051)833 151 | druckereiverwaltung@gnz.de | dpn-media.de



Internet-Einführung – Sicher ins Internet

Einführung in die Grundfunktionen von Internet und E-Mail

Caroline Janouschek

24.07.2023	1-mal	montags	6–10 TN	2004	45,00 €
		16:30–19:30 Uhr			
26.07.2023	1-mal	mittwochs			
		16:30–19:30 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Raum 113

Online bestellen, wie geht das? – Einführung in die Bestellvorgänge im Internet

Ein Buch bestellen? Online ein Ticket für die Oper oder das Schwimmbad kaufen? Essen beim Einzelhändler & Co. bestellen und liefern lassen? Die Möglichkeiten, im Internet einzukaufen, sind immens gewachsen. Nicht zuletzt hat die Pandemie gezeigt, wie hilfreich Online-shopping bei eingeschränkter Mobilität sein kann. Wie geht das und worauf muss ich achten? Vorsicht bei Billigangeboten, da kann ein anderer Posten in die Höhe gehen. Tipps und Tricks für den Umgang und die Aufmerksamkeit für Fallen werden gemeinsam im Kurs thematisiert. Zielgruppe: Echte Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse von Onlinebestellungen

Voraussetzungen: Handhabung der Maus und des PCs sind schon etwas geübt. Kenntnisse vergleichbar mit denen des Kurses „Grundlagen Windows“ (siehe Kurs Nr. 2001).

Caroline Janouschek

28.07.2023	1-mal	freitags	6–10 TN	2005	28,00
		16:30–19:30 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Raum 113

Tastaturschreiben am Computer

10-Finger-Schreibtrainingsprogramm

Dieser Kurs richtet sich an die ganze Familie: Kinder ab 10 Jahre, Eltern und Großeltern – wir lernen alle zusammen. Dies ist ein Angebot für Mehrgenerationen- oder gemeinsame Familienzeit. Sie dürfen aber auch gerne allein oder als Freundeskreis teilnehmen.

Mit unterschiedlichen Lerntechniken werden die Buchstaben und Sonderzeichen gehirngerechter erlernt. Dabei macht es mit einer kleinen Geschichte und vertiefenden Übungen viel Spaß, die Buchstaben den Fingern zuzuordnen.

Schnelligkeit kommt dann mit der Übung und dafür nehmen wir uns im Kurs auch Zeit. Tipps zur Perfektion für die nächsten Tage runden den Kurs ab.

Gebühr inkl. eigenem Arbeitsheft

Bitte mitbringen: Kugelschreiber/schwarzer Stift, Malstifte je 1x rot, gelb, grün, blau

Caroline Janouschek

17.06.2023	1-mal	samstags	6–10 TN	2006	54,90 €
		10:30–13:45 Uhr			
18.06.2023	1-mal	sonntags			
		10:30–13:45 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Raum 113

Smartphone-Kurse für Einsteiger*innen

Smartphone-Anfängerkurs (Android) für Senior*innen

Sie haben sich zum ersten Mal ein Smartphone (Android) gekauft und wollen wissen, wie es funktioniert? Dann besuchen Sie diesen Smartphone-Anfängerkurs für Senior*innen. Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Funktionen und geben Ihnen Antworten auf Ihre Fragen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes internetfähiges Handy mit.

Achtung: „Seniorenhandys“ unterstützen oft einige Anwendungen nicht.

Manuel Lopez Marin

21.04.2023	1-mal	freitags	3–5 TN	2007	17,00 €
		08:15–9:45 Uhr			

Mömbris, vhs-Verwaltung, Kirchstraße 3

Manuel Lopez Marin (Fortsetzungskurs)

05.05.2023	1-mal	freitags	3–5 TN	2008	17,00 €
		08:15–9:45 Uhr			

Mömbris, vhs-Verwaltung, Kirchstraße 3

Manuel Lopez Marin

19.05.2023	1-mal	freitags	3–5 TN	2009	15,00 €
		09:00–10:30 Uhr			

Geiselbach, Rathaus, Sitzungsraum, Kirchstraße 6

Smarthome

Vortrag

Smarthome

Im ersten Teil erkläre ich Ihnen die Wirkungsweisen und was sich hinter dem Begriff Smarthome versteckt. Im zweiten Teil beantworte ich gerne Ihre Fragen zum Thema Smarthome.

Gerd Griesbeck

20.04.2023	1-mal	donnerstags	6–20 TN	2010	10,00 €
		18:30–20:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Schulbistro



vhs Volkshochschule
Kahlgrund-Spessart e.V.

**Hier könnte
Ihre Werbung
stehen!**

Die Studienregionen der
Volkshochschule Kahlgrund-Spessart e.V.

- Mömbris
- Johannesberg
- Schöllkrippen
- Heimbuchenthal
- Geiselbach
- Heigenbrücken

vhs 10 Jahre
Wissen teilen



Gesundheit und Fitness

Unsere Gesundheitskurse dienen besonders der Entspannung und dem Stressabbau, um im privaten und im beruflichen Alltag fitter und leistungsfähiger zu sein. Ein gezielter Aufbau der Muskulatur hilft ebenso, die Körperhaltung zu verbessern.

Aquafitness

Aquajogging

Ein Ganzkörpertraining im Tiefwasser. Mit dem Training wird das Herz-Kreislauf-System optimal trainiert und alle Muskelgruppen werden angesprochen. Es schult die Koordination und den Gleichgewichtssinn, schont Sehnen, Bänder, Gelenke und ist auch bei Übergewicht zu empfehlen.

Achtung: Teilnehmer*innen sollten schwimmen können.

Für alle Altersgruppen geeignet!

Wassertemperatur 25 bis 27° C

Aus hygienischen Gründen ist ein eigener Aquagürtel erforderlich. Dieser kann auch über die Kursleitung bezogen werden.

Carmen und Meinhard Pint (K)

17.01.2023	13-mal	dienstags	15–24 TN	3001	84,50 €
		17:00–17:45 Uhr			

Aizenau, Edith-Stein-Schule, Schwimmbad, Nikolaus-Fey-Straße 2a

Aquafitness 65+

Aquafitness 65+ ist für „Senior*innen“, welche Spaß an der Bewegung im Wasser haben. Der Wasserwiderstand dient der Kräftigung der Muskulatur und stärkt Herz und Kreislauf. Die Mobilisation sowie Koordination und Balanceübungen sollen dazu beitragen, sich beweglicher

und vitaler zu fühlen. Mit guter Laune, Musik und speziellen Aquageräten wie z. B. Poolnudeln, Hanteln etc. werden die Trainingsstunden abwechslungsreich gestaltet.

Aufgrund der Wassertiefe von max. 1,35 m ist dieser Kurs nur für Personen mit einer Körpergröße bis max. 1,80 m geeignet.

Menschen mit gesundheitlichen Problemen sollten vor der Teilnahme ihren Arzt befragen.

Kein Kurs am 03.03.

Ingrun Kress (K)

20.01.2023	9-mal	freitags	7–12 TN	3002	85,50 €
		15:00–15:45 Uhr			

Geiselbach, Schule, Schwimmbad, Schulstraße 6

Aquafitness speziell für Frauen

Sie trainieren Ihren Körper durch muskelkräftigende und fettverbrennende Übungseinheiten. Mit guter Laune, fetziger Musik und verschiedenen Aquageräten wie z. B. Poolnudeln, Hanteln etc. werden die Trainingsstunden abwechslungsreich gestaltet. Auch für Frauen mit höherem oder zu hohem Körpergewicht geeignet. Aufgrund der Wassertiefe von max. 1,35 m ist dieser Kurs nur für Personen mit einer Körpergröße bis max. 1,80 m geeignet.

Menschen mit gesundheitlichen Problemen sollten vor der Teilnahme ihren Arzt befragen.

Kein Kurs am 03.03.

Ingrun Kress (K)

20.01.2023	9-mal	freitags	7–12 TN	3003	85,50 €
		15:45–16:30 Uhr			

Geiselbach, Schule, Schwimmbad, Schulstraße 6

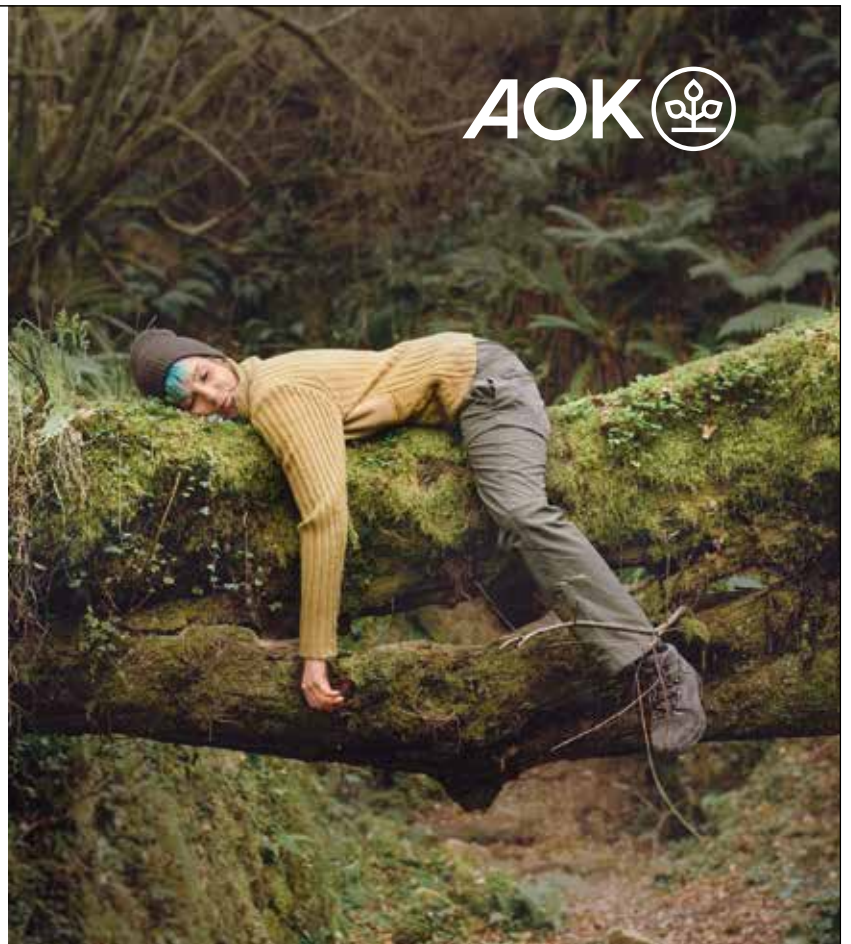
Wie erholsam kann Natur sein? #rausprobieren

Ein Parkspaziergang, ein Waldbad, eine Joggingrunde über die Felder – nichts macht uns glücklicher und gesünder als Bewegung an der frischen Luft. Die AOK Bayern unterstützt Sie mit zahlreichen Angeboten und Präventionskursen* dabei, draußen aktiv zu sein.

Erfahren Sie mehr auf
aok.de/bayern/rausprobieren

*Alle Details und Konditionen zu unseren derzeitigen Angeboten und Präventionskursen finden Sie unter www.aok.de/bayern/rausprobieren.

Gesundheit nehmen wir persönlich.
AOK Bayern. Die Gesundheitskasse.





Aquafitness

Sie trainieren Ihren Körper durch muskelkräftigende und fettverbrennende Übungseinheiten. Spezielle Aquageräte unterstützen Sie bei Ihrer Trainingsarbeit.

Aufgrund der Wassertiefe von max. 1,35 m ist dieser Kurs nur für Personen mit einer Körpergröße bis max. 1,80 m geeignet.

Carmen und Meinhard Pint (K)

19.01.2023	11-mal	donnerstags	7–12 TN	3004	126,00 €
26.01./09.02./16.02./02.03./09.03./23.03./30.03./20.04./04.05./11.05.2023					18:30–19:15 Uhr

Geiselbach, Schule, Schwimmbad, Schulstraße 6

Carmen und Meinhard Pint (K)

19.01.2023	11-mal	donnerstags	7–12 TN	3005	126,00 €
26.01./09.02./16.02./02.03./09.03./23.03./30.03./20.04./04.05./11.05.2023					19:15–20:00 Uhr

Geiselbach, Schule, Schwimmbad, Schulstraße 6

Carmen und Meinhard Pint (K)

19.01.2023	11-mal	donnerstags	7–12 TN	3005A	126,00 €
26.01./09.02./16.02./02.03./09.03./23.03./30.03./20.04./04.05./11.05.2023					20:15–21:00 Uhr

Geiselbach, Schule, Schwimmbad, Schulstraße 6

Carmen und Meinhard Pint (K)

14.01.2023	10-mal	samstags	7–12 TN	3006	115,00 €
21.01./28.01./04.02./18.02./11.03./18.03./25.03./22.04./29.04.2023					10:00–10:45 Uhr

Geiselbach, Schule, Schwimmbad, Schulstraße 6

Aqua Dance – Spaß am Work-out!

Aqua Dance ist ein Tanz- und Fitness-Work-out mit ständig wechselnden Musikrichtungen und Tanzstilen. Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes, gelenkschonendes und sehr effektives Fitnesstraining im Wasser. Aufbau von Fitness, aber vor allem Spaß ist das Ziel.

Aufgrund der Wassertiefe von max. 1,35 m ist dieser Kurs nur geeignet für Personen mit einer Körpergröße bis max. 1,80 m.

Theresa Elsesser

28.02.2023	10-mal	dienstags	7–12 TN	3007	120,00 €
					19:30–20:30 Uhr

Geiselbach, Schule, Schwimmbad, Schulstraße 6

Fitnessstraining indoor und outdoor

4xF Outdoor-FitCamp

„Fit in der Natur“ mit Spaß und hartem Training

Das Training ist sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger*innen geeignet, setzt aber Gesundheit und eine gewisse Grundlagenfitness voraus. Eine FitCamp-Einheit besteht aus einem dynamischen Warm-up, Teamspielen, Zirkeltraining/Intervalltraining und einem abschließenden Cool-down und Stretching. Es werden Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durch den Einsatz von Kleingeräten wie z. B. Hanteln, Powerbändern, Kettlebells etc. ergänzt. Durch die abwechslungsreichen Trainingseinheiten werden ständig neue Trainingsreize gesetzt und es wird nie langweilig. Deshalb unbedingt vor Kursbuchung und vor Kursbesuch Ihren Arzt befragen, ob eine Teilnahme möglich ist. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung (bei kalten Temperaturen empfiehlt es sich, mehrere Schichten atmungsaktiver Textilien nach dem „Zwiebelprinzip“ übereinander anzuziehen), ausreichend Getränke, eventuell ein Handtuch (zum einen für den Schweiß, zum anderen als Unterlage)

Sabrina Brückner

31.01.2023	6-mal	dienstags	6–12 TN	3008	45,00 €
					17:30–18:45 Uhr

Mömbris, Skaterplatz, Ortseingang aus Schimborn kommend links abbiegen

Gymnastik, Fitness und Körperkräftigung 50+

Die Trainingseinheiten bestehen aus Gymnastik mit und ohne Handgeräte, Dehnungsübungen, Stretching, leichtem Zirkeltraining, Bauchmuskeltraining, Kraft-Kondition, Pilateselementen, HIIT und TABATA-Trainingseinheiten, Phantasie Reisen sowie Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training.

Bitte mitbringen: Leichte Trainingsbekleidung, Matte, Getränke und gute Laune

Jürgen Rettinger

30.01.2023	10-mal	montags	7–15 TN	3009	Staffelpreise
					19:00–20:00 Uhr

Daxberg, Mehrzweckhalle, Jahnstraße 3

Bewegung im Freien mit und ohne Walkingstöcke

Ein Ausdauertraining bietet sich zum Stressabbau, gegen Bewegungsmangel, zur Stärkung des Immunsystems und zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens an. Um dies zu erreichen, muss das Herz-Kreislauf-System gezielt beansprucht werden. Kleine Steigungen bewältigen wir in angepasstem Gehrrhythmus.

Wegstrecke ca. 3-6 km

Bitte mitbringen: Bequeme Laufkleidung – wer möchte, Nordic-Walking-Stöcke – und gute Laune

Jürgen Rettinger

31.01.2023	6-mal	dienstags	7–15 TN	3010	Staffelpreise
					10:00–11:30 Uhr

Mömbris, Parkplatz Rappacher Höhe

Personal Fitness- und Konditionsgymnastik für Männer

In dieser Stunde werden unter fachlicher Anleitung unsere wichtigsten Muskelgruppen durchgearbeitet. Der Schwerpunkt liegt auf Bauch, Rücken und im Schulterbereich.

Bitte mitbringen: Isomatte und gute Laune

Bernhard Schramm

24.01.2023	15-mal	dienstags	7–16 TN	3011	Staffelpreise
					19:15–20:15 Uhr

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Turnhalle

KORCE®

Bauen Sie eine funktionelle und straffe Körpermitte auf. KORCE® ist die optimale Kombination aus Rückenfitness, Bodyshape und einem Mobilitätswork-out. Die perfekte Kombination aus Bewegung und Musik motiviert im Core. Mit Spaß an der Bewegung können Verspannungen reduziert und Rückenschmerzen vorgebeugt werden. Die Übungen formen den Körper und machen beweglicher.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Mit der 10er-Karte können alle Fitness- und Gymnastikkurse beim SC Geiselbach genutzt werden.

Die 10er-Karte ist bis ein Jahr nach Ausstellungsdatum gültig.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Sportclub Geiselbach statt.

Maike Bennert (K)

30.01.2023	10-mal	montags	7–14 TN	3012	Zehnerkarte
					Erwachsene 60,00 €
					Jugendliche bis 17 Jahre 30,00 €
					18:00–19:00 Uhr

Geiselbach, Sporthalle, Bergstraße 11

**Bodypower – Fit von Kopf bis Fuß**

Ein kombinierter Fitnesskurs für jedes Alter. Im ersten Teil werden Kondition und Koordination mit unterschiedlichen Schritten trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt. Im zweiten Teil werden dann bei einem klassischen Ganzkörpertraining die Muskeln gestärkt. Ein Stretching am Ende des Kurses rundet das Work-out ab.

Bitte mitbringen: Turnschuhe und Isomatte

Heike Janz

17.01.2023	15-mal	dienstags	7–15 TN	3013	Staffelpreise
		19:00–20:15 Uhr			

Daxberg, Mehrzweckhalle, Jahnstraße 3

Kraft und Ausdauer

Alle großen Muskelgruppen in den Beinen, im Bauch und Po, aber auch in den Armen, Schultern und dem Rücken werden trainiert und gekräftigt.

- Stärkung des Rückens und des kompletten Halteapparates
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Kräftigung der großen Muskelgruppen
- Mobilität und Leichtigkeit
- Balance und Stabilität

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, 2 x 1,5 Liter Wasser (PET-Flaschen) als Gewichte

Mit der 10er-Karte können alle Fitness- und Gymnastikkurse beim SC Geiselbach genutzt werden.

Die 10er-Karte ist bis ein Jahr nach Ausstellungsdatum gültig.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Sportclub Geiselbach statt.

Maike Bennert (K)

05.02.2023	10-mal	sonntags	7–14 TN	3014	Zehnerkarte
		10:00–11:00 Uhr			
					Erwachsene 60,00 €
					Jugendliche bis 17 Jahre 30,00 €

Geiselbach, Sporthalle, Bergstraße 11

Fitbo-light

Bei diesem Fitnesskurs vermischen sich Tanz, Aerobic und Kampfkunst zu einer rasanten Sportart. Trainiert wird zu modernen und ebenso schnellen Rhythmen von Techno- und Discomusik. Körperliche Gesundheit und ein gewisses Maß an Kondition sind unbedingte Voraussetzungen für die Teilnahme an diesem Kurs. Deshalb unbedingt vor Kursbuchung und vor Kursbesuch Ihren Arzt befragen, ob eine Teilnahme möglich ist.

Dr. James Beaulieu

23.01.2023	15-mal	montags	7–20 TN	3015	60,00 €
		19:00–20:15 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, alte Turnhalle

Dr. James Beaulieu

24.01.2023	15-mal	dienstags	7–20 TN	3016	60,00 €
		19:00–20:15 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, alte Turnhalle

Dr. James Beaulieu

26.01.2023	15-mal	donnerstags	7–20 TN	3017	60,00 €
		19:00–20:15 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, alte Turnhalle

Jump Trampoline

Trampolinspringen stimuliert den Stoffwechsel, erhöht die Sauerstoffkapazität, verbessert den Gleichgewichtssinn, erhöht die Sauerstoffzirkulation im Gewebe, verbessert die Zirkulation der Lymphen durch die Lymphdrüsen, stärkt das Herz und fördert den Muskelaufbau. Deshalb unbedingt vor Kursbuchung und vor Kursbesuch Ihren Arzt befragen, ob eine Teilnahme möglich ist.

Unsere Trampoline sind für Personen bis max. 90 kg geeignet!

Die Leihgebühr für ein Trampolin pro Kurs in Höhe von 10,00 € wird mit der Kursgebühr eingezogen!

BERGMAN
CLINICS

MVZ ASCHAFFENBURG
Orthopädisches Zentrum



Ihr Facharztzentrum für:

SCHULTER | HÜFTE
KNIE | WIRBELSÄULE

Unser Ziel ist es, die natürliche Funktion des menschlichen Bewegungsapparates zu erhalten, zu verbessern und falls erforderlich durch eine bestmögliche, individuelle auf Sie zugeschnittene Therapieform wiederherzustellen.

Kompetent & Persönlich

Denn wir bieten Ihnen eine durchgängig fachärztliche Betreuung, in der wir Sie menschlich und medizinisch von der Diagnose über die erforderliche ambulante oder stationäre Therapie bis hin zur Nachsorge begleiten; alles aus einer Hand.

Weitere Informationen und Termine zu unseren Fachvorträgen finden Sie unter:
www.bergmanclinics-mvz-aschaffenburg.de

Tel. (06021) 303 303

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do. 8.00 - 17.00 Uhr

Fr. 8.00 - 12.00 Uhr und nach Vereinbarung

! Sie finden uns ab sofort im Erdgeschoss der Hofgartenklinik.

Bergman Clinics MVZ Aschaffenburg

Hofgartenstraße 6 | 63739 Aschaffenburg

www.bergmanclinics-mvz-aschaffenburg.de

**Dr. James Beaulieu**

25.01.2023	15-mal	mittwochs	7-20 TN	3018	Staffelpreise
		19:00-20:15 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, alte Turnhalle

Dr. James Beaulieu

28.01.2023	15-mal	samstags	7-20 TN	3019	Staffelpreise
		10:00-11:15 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, alte Turnhalle

FitDance

FitDance ist ein Tanz- und Fitnessworkout. Es vereint unterschiedlichste Tanzstile mit verschiedensten Musikrichtungen. Genieße deine Auszeit vom stressigen Alltag und tanz dich frei, eine Stunde lang heißt es: Kopf aus, Musik an!

Aus diesen Komponenten entsteht ein begeisterndes und effektives Fitnesstraining. Ziel ist das Steigern von Ausdauer und Fitness, aber vor allem Spaß.

Theresa Elsesser

27.02.2023	10-mal	montags	7-20 TN	3020	Staffelpreise
		17:55-18:55 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, alte Turnhalle

Zumba®

Zumba fördert durch schnelle und langsame Rhythmen mit Aerobic-elementen eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Muskeldefinition und Konditionsverbesserung. Zumba dient der Körperfettreduzierung, verbessert die Körperhaltung, erhöht das Sauerstoffniveau im Blut, die Flexibilität, die Gelenkigkeit und reduziert den Stresspegel. Die Tanzbewegungen und Schritte sind problemlos zu erlernen und zielen auf das Training spezifischer Körperregionen und Muskelgruppen (Po, Beine, Arme, Oberkörper, Bauchmuskeln) ab.

Nicole Krimm

04.02.2023	14-mal	samstags	7-20 TN	3021	Staffelpreise
		10:00-11:00 Uhr			

Daxberg, Mehrzweckhalle, Jahnstraße 3

Gymnastikangebot auch für Senior*innen**Fit ab 50 Jahren – Bewegung und Mobilisation**

Mobil und beweglich durch Mobilisation, Kräftigung, Koordinations-schulung

Info: 06024-3116

Gabi Lenz-Ries

30.01.2023	12-mal	montags	15 TN	3022	Staffelpreise
		8:30-9:30 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle

Gabi Lenz-Ries

22.05.2023	6-mal	montags	15 TN	3023	Staffelpreise
		8:30-9:30 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle

Walking

Gelenkschonendes Herz-Kreislauf-Training

Info: 06024-3116

Bitte Lauf- oder Walkingschuhe mitbringen.

Gabi Lenz-Ries

20.04.2023	6-mal	donnerstags	15 TN	3024	Staffelpreise
		18:30-20:00 Uhr			

Schöllkrippen, Parkplatz am Schwimmbad

Fit und mobil

Dieser Kurs ist für alle, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und keine Gymnastik mehr in der herkömmlichen Form betreiben können.

Die Gymnastik findet im Stand und auf dem Stuhl statt. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern, Muskeln aufzubauen, die Schulung des Gleichgewichtes und durch rückengerechte und schonende Übungen Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Christa Weber

31.01.2023	10-mal	dienstags	7-15 TN	3025	Staffelpreise
		10:40-11:40 Uhr			

Geiselbach, Mehrgenerationenhaus, Am Wickengarten 11

Gymnastik – speziell für die Wirbelsäule**Wirbelsäule/Rückengymnastik****Christa Weber**

31.01.2023	10-mal	dienstags	7-15 TN	3026	Staffelpreise
		09:30-10:30 Uhr			

Geiselbach, Mehrgenerationenhaus, Am Wickengarten 11

Wirbelsäule/Rückengymnastik**Christa Weber**

01.02.2023	10-mal	mittwochs	7-15 TN	3027	Staffelpreise
		18:00-19:00 Uhr			

Geiselbach, Mehrgenerationenhaus, Am Wickengarten 11

Mobil und beweglich durch Rückentraining, Muskelaufbau- und Koordinationsschulung

Die Rumpfmuskulatur trainieren, um die Körpermitte zu stabilisieren

Bitte mitbringen: Isomatte

Info: 06024-3116

Gabi Lenz-Ries

24.01.2023	12-mal	dienstags	15 TN	3028	Staffelpreise
		17:55-18:55 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle

Gabi Lenz-Ries

24.01.2023	12-mal	dienstags	15 TN	3029	Staffelpreise
		19:00-20:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle

Gabi Lenz-Ries

25.01.2023	12-mal	mittwochs	15 TN	3030	Staffelpreise
		18:00-19:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle

Gabi Lenz-Ries

25.01.2023	12-mal	mittwochs	15 TN	3031	Staffelpreise
		19:00-20:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle

**Gabi Lenz-Ries**

09.05.2023	10-mal	dienstags	15 TN	3032	Staffelpreise
		18:00–19:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle

Gabi Lenz-Ries

10.05.2023	10-mal	mittwochs	15 TN	3033	Staffelpreise
		19:00–20:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle

Mobilisation und Wirbelsäulengymnastik

Mobilität bezeichnet das Ausmaß an aktiver, nutzbarer Bewegung, die eine Person in einem bestimmten Gelenk besitzt. Je mobiler eine Person ist, desto mehr kann sie ihr Bewegungspotenzial sicher, effizient und aktiv ausschöpfen. Dies beugt Verletzungen vor, macht uns beweglicher für die Herausforderungen des Alltags.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Mit der 10er-Karte können alle Fitness- und Gymnastikkurse beim SC Geiselbach genutzt werden.

Die 10er-Karte ist gültig ein Jahr nach Ausstellungsdatum.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem Sportclub Geiselbach statt.

Maike Bennert (K)

02.02.2023	10-mal	donnerstags	7–14 TN	3034	Zehnerkarte Erwachsene 60,00 € Jugendliche bis 17 Jahre 30,00 €
		18:30–19:30 Uhr			

Geiselbach, Sporthalle, Bergstraße 11

Feldenkrais®**Feldenkrais® – Mit kleinen Bewegungen zu mehr Beweglichkeit und Körperwahrnehmung**

Lernen Sie mit der Feldenkrais-Methode, wie Sie z. B. Ihre Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden verbessern, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen vermeiden oder Ihre Körperwahrnehmung verfeinern können.

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lernmethode und ist leicht zu erlernen. Sie kann in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung nützen. Denn jeder, der sich auf diesen Lernprozess einlässt, wird seine eigene Entwicklungsfähigkeit entdecken.

Unter verbaler Anleitung werden auf spielerische Weise ungewohnte Bewegungsvariationen erforscht. Das Nervensystem wird herausgefordert, Lösungen für freie Bewegungen zu finden. Die sogenannten Lektionen in „Bewusstheit durch Bewegung“ finden meistens im Liegen statt, können aber auch im Sitzen und Stehen stattfinden.

Bitte mitbringen: Bequeme warme Kleidung, dicke Socken, Isomatte oder Decke und ein kleines Kissen

Kein Kurs am 09.03. und 16.03.2023

Antje Schwarze

02.02.2023	10-mal	donnerstags	7–15 TN	3035	Staffelpreise
		19:00–20:00 Uhr			

Blankenbach, Bürgersaal, Untere Au 16

Pilates

Anke Saueressig

Ein neues Körpergefühl durch Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das auf schonende Weise eure Kraft, Beweglichkeit und Koordination fördert. Der ganze Körper wird gestärkt, gestreckt und mobilisiert, was zu einem stärkeren Körperbewusstsein und Wohlbefinden führt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Matte und ein Handtuch.

Keine Kurse in der Woche vom 20.03.–24.03.2023

Anke Saueressig

30.01.2023	11-mal	montags	7–12 TN	3036	Staffelpreise
		19:00–20:00 Uhr			

Kleinkahl, Feuerwehrhaus, Gemeinderaum, Kahlaue 9

Anke Saueressig

30.01.2023	11-mal	montags	7–12 TN	3037	Staffelpreise
		20:10–21:10 Uhr			

Kleinkahl, Feuerwehrhaus, Gemeinderaum, Kahlaue 9

Anke Saueressig

01.02.2023	11-mal	mittwochs	7–12 TN	3038	Staffelpreise
		09:30–10:30 Uhr			

Westerngrund, Sporthalle, Gymnastikraum, Dörnsenbachstraße 10

Anke Saueressig

01.02.2023	11-mal	mittwochs	7–12 TN	3039	Staffelpreise
		10:45–11:45 Uhr			

Westerngrund, Sporthalle, Gymnastikraum, Dörnsenbachstraße 10

Pilates und Selbstwahrnehmungstraining

ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit harmonisch verbindet. Fließende Bewegungen beeinflussen positiv die tief liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Mit der richtigen Atemtechnik verschwinden Verspannungen und Stress.

Bitte mitbringen: Matte und Socken

Marion Segatz (K)

01.02.2023	5-mal	mittwochs	6–11 TN	3040	49,00 €
					17:00–18:00 Uhr

Johannesberg, Breunsberg Kindergarten, Raum OG

Marion Segatz (K)

22.03.2023	5-mal	mittwochs	6–11 TN	3041	49,00 €
					17:00–18:00 Uhr

Johannesberg, Breunsberg Kindergarten, Raum OG

smovey®**smovey®RÜCKEN**

Beweglich bleiben durch Rücken-, Faszien- und Balancetraining. Smoveytraining stärkt die Muskulatur. Durch die entstehende Vibration erreichen wir auch die Tiefenmuskulatur. Inhalte des Kurses sind Steigerung der Fitness (Intervall), Bauch-Beine-Po-Training, Rücken- und Faszientraining und Stretching. Somit erhöhen wir die Fettverbrennung, schonen die Gelenke und lösen Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen. Falls keine eigenen smoveys® vorhanden sind, können diese für eine Leihgebühr von 12,00 € pro Kurs ausgeliehen werden. Die Gebühr ist vor Ort an Frau Stroh in bar zu entrichten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, evtl. dicke Socken, Isomatte und smoveys®

Birgit Stroh

01.02.2023	12-mal	mittwochs	7–20 TN	3042	Staffelpreise
		19:00–20:00 Uhr			

Daxberg, Mehrzweckhalle, Jahnstraße 3



smovey®FIT

Mit den smovey®VIBROSWINGS verbessern wir unsere Balance (wichtig für die Sturzprophylaxe). Sie schulen Ihre Koordination und Ausdauer. Gleichzeitig kräftigen wir mit gezielten Bewegungsabläufen auf sanfte Weise das Herz-Kreislauf-System. Die Muskulatur (auch Tiefenmuskulatur) wird gestärkt, die Fettverbrennung gesteigert. Dabei werden die Gelenke geschont und Nacken-, Schulter- und Rückenverspannungen gelockert. Außerdem aktivieren wir das Lymphsystem und straffen das Bindegewebe (Faszien).

Falls keine eigenen smoveys® vorhanden sind, können diese für eine Leihgebühr von 10,00 € pro Kurs ausgeliehen werden. Die Gebühr ist vor Ort an Frau Stroh bar zu entrichten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, evtl. dicke Socken, Iso-matte und smoveys®

Birgit Stroh

02.02.2023	10-mal	donnerstags	7-20 TN	3043	Staffelpreise
		09:30-10:30 Uhr			

Daxberg, Mehrzweckhalle, Jahnstraße 3

Stretching

Faszien, Stretching und Entspannung

In diesem Kurs werden tiefer liegende Körperschichten wie Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke angesprochen. Es werden einzelne Posen im Sitzen und meistens im Liegen eingenommen, die mehrere Minuten lang gehalten werden. Dabei kann sich das Bindegewebe gründlich dehnen und Sie können zu einem ruhigen Geist finden. Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung – anspannen und entspannen – werden mit eingeflochten. Auch für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Iso-matte, Nackenrolle bzw. ein kleines Kissen, Kuschedecke

Birgit Stroh

01.02.2023	12-mal	mittwochs	7-20 TN	3044	Staffelpreise
		20:15-21:15 Uhr			

Daxberg, Mehrzweckhalle, Jahnstraße 3

Birgit Stroh

02.02.2023	10-mal	donnerstags	7-20 TN	3045	Staffelpreise
		10:45-11:45 Uhr			

Daxberg, Mehrzweckhalle, Jahnstraße 3



Mein Name ist Birgit Stroh. Im Oktober 2013 durfte ich das smovey-Schwingsystem kennenlernen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich große Probleme mit dem Bewegungsapparat, d. h. Kalkschulter und Nackenschmerzen. Im Februar 2014 absolvierte ich die smoveyCOACH-Ausbildung mit darauffolgenden zusätzlichen Weiterbildungen. Heute bin ich froh, meinen Kenntnisstand im Bereich Bewegung und Fitness weitergeben zu können.

Sportarten

Fitnessstraining mit dem Ball für Männer

Den Abend wollen wir mit Spielen wie Fußball, Basketball oder Handball verbringen, wobei der Schwerpunkt auf Fußball liegt. Neuzugänge sind herzlich willkommen!

Bernhard Schramm

24.01.2023	15-mal	dienstags	7-15 TN	3046	Staffelpreise
		20:15-21:15 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Turnhalle

Volleyball

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Spiel mit dem Volleyball haben. Neuzugänge sind herzlich willkommen.

Info: 0157-5735 9195

Bernhard Schramm

19.01.2023	15-mal	donnerstags	10-18 TN	3047	Staffelpreise
		19:30-21:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle



Bernhard Schramm

Ich bin seit über 13 Jahren als Fitnesstrainer für die »Vhs« Kahlgrund-Spessart tätig. Ich halte Fitnesskurse für Männer; Ballspiele für Männer und Volleyball (gemischter Kurs). Weiterhin bin ich Heilpraktiker für Psychotherapie mit Praxis in Aschaffenburg und halte Vorträge/Seminare zu aktuellen Themen wie Erfolg, Beziehungen, Rhetorik u. a. Ich freue mich sehr, mit Menschen arbeiten zu dürfen, und freue mich über jede/n (neue/n) Kursteilnehmer*in oder Zuhörer*in. Sie erreichen mich unter 0157-57359195.

Tenniskurse

Tennisschläger werden bei Bedarf von der Kursleiterin gestellt.

Bitte mitbringen: Glatte Tennis-Hallenschuhe

Achtung! Anmeldeschluss: Eine Woche vor Kursbeginn

Nicole Engels (Anfänger*innen) (K)

06.02.2023	8-mal	montags	5-6 TN	3048	95,00 €
		20:00-21:00 Uhr			

Mömbris, Tennishalle, Frankenstraße 7



Lucxe sehen bis zu sechs Mal besser als der Mensch. Das nehmen wir uns mit unserem smarten Mess-Konzept zum Vorbild. **Für Ihr bestes Sehen.**

GEDACHT GEMACHT
BAMBERG | GERMANY

Brillen
Imhof

Aschaffener Straße 30
63825 Schöllkrippen

www.brillen-imhof.de
Tel. 06024-80658



100
JAHRE

#1922RH0022



**Tenniskurs auf dem Ascheplatz**

Tennisschläger werden bei Bedarf von der Kursleiterin gestellt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Tennisschuhe mit Profil

Nicole Engels (Anfänger*innen) (K)

08.05.2023	8-mal	montags	5–6 TN	3049	75,00 €
		18:00–19:00 Uhr			

Mömbris, DJK Mömbris, Johannesberger Straße 60

Nicole Engels (Fortgeschrittene) (K)

10.05.2023	8-mal	mittwochs	5–6 TN	3050	75,00 €
		18:00–19:00 Uhr			

Mömbris, DJK Mömbris, Johannesberger Straße 60

Poolbillard für Anfänger*innen

In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Grundlagen des Billard-sports.

Die Tischmiete ist in der Kursgebühr enthalten!

Bodo Wanecek (K)

07.02.2023	6-mal	dienstags	5–12 TN	3051	65,00 €
		19:00–21:00 Uhr			

Schöllkrippen, Billardarena, Vereinsheim des BV Schöllkrippen,
Aschaffener Straße 18, hinter Brauhaus
(früheres Boogie Woogie oder Club 2305)

Laufseminar

Ein koordinatives und sensomotorisches Lauftraining mit videounterstützter Diagnostik! Sie lernen verschiedene Arten von Laufstilen kennen und Ihre Lauftechnik/Koordination bewusst wahrzunehmen. Ein Muskelfunktionstest, der auf Muskeldefizite hinweist, gehört ebenfalls zum Kursprogramm. Die Videoanalyse gibt Auskunft über Fortschritte und Optimierungspotenziale Ihres Laufstils. Eine spezielle Einheit widmet sich der Laufökonomie, die die Belastungen auf die Gelenke reduziert und Verletzungen vorbeugt. Mit Hilfe von Lerntechniken werden Sie das Erlernte dauerhaft und nachhaltig anwenden können. Der Kurs beinhaltet mehrere praktische Teile, die bei passender Wetterlage im Freien und in der Halle stattfinden.

Bitte mitbringen: Laufschuhe, zwei Garnituren Laufkleidung, Verpflegung, Schreibunterlagen und eine Gymnastikmatte

Joachim Fieber (K)

05.02.2023	1-mal	sonntags	6–10 TN	3052	50,00 €
		09:30–13:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, alte Turnhalle

Medizin – Heilmethoden – Erste Hilfe**Vortrag****Wenn die Augen schwächer werden – Möglichkeiten, das vorhandene Sehpotenzial optimal zu nutzen und weiterhin selbstständig zu bleiben**

Die Makuladegeneration ist eine Augenerkrankung, die mit zunehmendem Alter häufiger auftritt. Gesichter werden nicht mehr erkannt, das Lesen fällt zunehmend schwer und auch alltägliche Arbeiten wie das Kochen oder die Einstellung der Waschmaschine werden zur Herausforderung. Auch eine Glaukomerkrankung oder Diabetes können zu diesen Sehschwierigkeiten führen. Doch es gibt viele Seh- und Alltagshilfen sowie kostenlose Rehabilitationsangebote, die einem das tägliche Leben erleichtern und die Lesefähigkeit lange erhalten. So können z. B. alleine die richtige Beleuchtung oder eine kontrastreiche Gestaltung zu einer besseren Wahrnehmung führen. Dieser Workshop richtet sich an Angehörige von Menschen mit Seheinschränkungen, selbst Betroffene und an Personen, die sich vielleicht schon vorbeugend für dieses Thema interessieren.

Die Dozentin arbeitet seit mehr als 30 Jahren als Rehabilitationslehrerin, Sehhilfentrainerin (Low-Vision-Trainerin) und Lichtberaterin für Sehbehinderte. Sie führt regelmäßig Fortbildungen für Pflegepersonal und medizinische Fachangestellte durch und ist in die Ausbildung von Ophthalmologen involviert.

Kirsten Hüser-Nuss

24.04.2023	1-mal	montags	6–20 TN	3101	10,00 €
		19:30–21:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleingang, Raum 303



Dein REWE
Abholservice:
Vorbestellt.
Abgeholt.
Zeit gespart.

Aschaffener Str. 62
63825 Schöllkrippen
Tel. 06024-5097230

Für dich geöffnet:
Montag – Samstag von 7 bis 20 Uhr



**Vortrag****Der gesunde Darm und was hat unsere Leber damit zu tun?**

Von Hippokrates, dem großen Arzt und Begründer der wissenschaftlichen Medizin, stammt der Satz: „Der Tod sitzt im Darm“. Heute wissen wir alle: Nur mit einem gesunden Darm ist eine gute Gesundheit möglich. Dazu gehört im Speziellen auch unsere Leber-Darm-Achse. Viele Ursachen haben Einfluss auf die Darmfunktion: die Qualität der Ernährung, Medikamente, hier vor allem Antibiotika und Cortison. Dazu kommen äußere Einflüsse, Schadstoffe aus der Umwelt, Stress und psychische Belastungen. Beschwerden, wie z. B. Blähungen, Dauerdurchfall, Verstopfung und häufige Übelkeit sind Indikatoren für mögliche Darmprobleme, ebenso wie die Lebensmittelunverträglichkeiten, Laktose- und Glutenintoleranz, Fruktosemalabsorption oder Histaminintoleranz, Migräne usw. Auch Allergien wie Heuschnupfen, Asthma oder Neurodermitis können auf eine Darmstörung hinweisen. Hören Sie zu diesem großen Thema einen Vortrag von Apotheker Ansgar Eich. Anschaulich und leicht verständlich erklärt er die Darmfunktionen und mögliche Störungen und zeigt, wie man den Darm gesund erhält.

Ansgar Eich, Apotheker

30.03.2023	1-mal	donnerstags	6–20 TN	3102	10,00 €
		19:30–21:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 303

Vortrag**Solunate**

Die Solunate nach Alexander von Bernus umfassen 28 spagyrische Heilmittel. Nach Auffassung und Lehre der alten Spagyriker und Alchemisten ist eine aufbereitete Tinktur von allen irdischen Verunreinigungen befreit und Träger reiner Heilkraft. Mit den Solunaten erfolgt eine Rhythmisierung des ganzen Körpers und der Seele. Auch einzelne Organe werden unterstützt, wie z. B. Augen, Leber, Niere, Galle, Lymphsystem, Darm etc. Die Solunate sind gut geeignet, um die Heilung bestimmter Krankheiten zu unterstützen, auch Ausleitungs- und Entgiftungskuren sind leicht durchzuführen.

Kooperation mit dem Heimat- und Geschichtsverein Reichenbach e.V.

Carmen Rußmann, Heilpraktikerin (K)

28.02.2023	1-mal	dienstags	6–25 TN	3103	Spende
		19:00–20:30 Uhr			

Reichenbach, Alte Schule, Schulbergstraße 9

Vortrag**Die homöopathische Hausapotheke**

Welche Globuli gehören in eine homöopathische Hausapotheke? Welche Potenz sollte ein Laie verwenden? Wie oft werden die Mittel verabreicht? Was tun bei Allergien, Stichen, Verbrennungen, Verletzungen, Husten, Schnupfen, Durchfall, Übelkeit, Kater? Welche Globuli nimmt man am besten auf Reisen mit? Diese und noch weitere Fragen werden bei dem Vortrag von Heil- und Schilddrüsenpraktikerin Carmen Rußmann beantwortet.

Kooperation mit dem Heimat- und Geschichtsverein Reichenbach e.V.

Carmen Rußmann, Heilpraktikerin (K)

09.05.2023	1-mal	dienstags	6–25 TN	3104	Spende
		19:00–20:30 Uhr			

Reichenbach, Alte Schule, Schulbergstraße 9

Vortrag**Hormone, Hormone, nichts geht ohne!**

Die Teilnehmenden des Kurses erfahren, wie Hormone alle Zellen im Körper steuern und damit auch alle Organe, Systeme und Vorgänge. Und dass ein Mangel oder Ungleichgewicht verschiedene Symptome hervorrufen kann. Das sind bei Frauen vor allem Regelschmerzen und das prämenstruelle Syndrom. Und in den Wechseljahren Hitzewallungen, Schlafstörungen, Erschöpfung, Migräne, Konzentrationsprobleme, Gewichtszunahme usw. Bei den Männern äußert sich das

Ungleichgewicht hauptsächlich durch depressive Verstimmungen, Libidoverlust, Gewichtszunahme, Schlafstörungen und Prostatavergrößerung. Im Kurs wird aufgezeigt, wie man trotz aller Veränderungen die eigene Leistungsfähigkeit erhalten und das Leben voller Energie genießen kann.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien

Rita Gensler

24.04.2023	1-mal	montags	6–10 TN	3105	10,00 €
		19:00–20:30 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 303

Gedächtnistraining für den Alltag

Nicht nur erklärt, sondern dauerhaft gemerkt!

- Wie war noch gleich Ihr Name? Die schönste Vokabel deines Gegenübers ist sein Name!
- Ups – noch mal bitte, ich habe nicht aufgepasst! (Aufmerksamkeit und Konzentration)
- Das war zu viel Info auf einmal – nochmal langsam bitte!

Ich zeige Ihnen, wie Sie ganz einfach im Alltag Ihr Gedächtnis trainieren – mit Spaß und Freude.

Script und Arbeitsblätter sind inklusive.

Marion Segatz, Gedächtnistrainerin (K)

23.01.2023	4-mal	montags	6–12 TN	3106	65,00 €
		18:00–19:15 Uhr			

Johannesberg, Mehrgenerationenhaus, großer Saal, Hauptstraße 4

Marion Segatz, Gedächtnistrainerin (K)

10.05.2023	4-mal	mittwochs	6–12 TN	3107	65,00 €
		13:00–14:15 Uhr			

Johannesberg, Mehrgenerationenhaus, großer Saal, Hauptstraße 4



Malteser
...weil Nähe zählt.

**Letzte-Hilfe-Seminar**

„Das Sterben eines Menschen bleibt als wichtige Erinnerung zurück bei denen, die weiterleben. Aus Rücksicht auf sie, aber auch aus Rücksicht auf den Sterbenden, ist es unsere Aufgabe, einerseits zu wissen, was Schmerz und Leiden verursacht, andererseits zu wissen, wie wir diese Beschwerden behandeln können.“ Cicely Saunders

Sie erfahren in diesem Seminar, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können. Das Letzte-Hilfe-Seminar informiert, vermittelt Basiswissen und gibt Orientierung zum Thema Sterbebegleitung. Das Letzte-Hilfe-Seminar stammt von dem Palliativmediziner Dr. Georg Bollinger aus Schleswig (www.letztehilfe.info).

Das Seminar gliedert sich in vier Module:

1. Sterben als Teil des Lebens
2. Vorsorgen und entscheiden
3. Körperliche, psychische, soziale, existenzielle und spirituelle Aspekte
4. Abschied nehmen vom Leben

Wenn ein geliebter Mensch im Sterben liegt, was sich durch viele Symptome wie gesunkenes Interesse an Essen und Trinken, extreme Schwäche oder veränderte Bewusstseinslage ankündigen kann, ist es sehr wichtig, dass ein nahestehender Mensch da ist.

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e. V., Hospizarbeit

Petra Marie Schwarzhaupt und Harald Krause, ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiter (K)

26.04.2023	1-mal	mittwochs	10–20 TN	3108	kostenfrei
		17:00–21:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Raum 206



Erste-Hilfe-Ausbildung

Zu dieser Ausbildung laden wir Führerscheinanwärter*innen, Übungsleiter*innen, betriebliche Ersthelfer*innen, Familien und alle, die die neuesten Erste-Hilfe-Regeln kennenlernen oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, herzlich ein. Die Ausbildung stellt auch den Umgang mit dem Defibrillator (AED-Geräte) vor. Ansonsten erlernen Sie allgemeine Erste-Hilfe-Maßnahmen, das richtige Absetzen eines Notrufes, die Maßnahmen bei Schlaganfall, Krampfanfällen und Herzinfarkten. Auch das Thema Wunden kommt nicht zu kurz. Hier lernen Sie den richtigen Umgang mit Verbandsmitteln, ebenso die Maßnahmen bei Zeckenbissen, Insektenstichen und was Sie bei Verbrennungen machen sollten. Der Kurs umfasst 9 Unterrichtseinheiten.

In Kooperation mit dem BRK-Bildungszentrum Aschaffenburg

Andrea Heeg, BRK (K)

25.02.2023	1-mal	samstags	3-3 TN	3109	60,00 €
		08:30-16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

01.04.2023	1-mal	samstags	3-3 TN	3110	60,00 €
		08:30-16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

03.06.2023	1-mal	samstags	3-3 TN	3111	60,00 €
		08:30-16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Erste Hilfe am Kind – Kindernotfälle

Jedes Jahr ereignen sich Tausende Unfälle mit Kindern – im häuslichen Bereich, im Kindergarten, in der Schule und auf der Straße. Dies sind z. B. Stürze vom Fahrrad, von der Schaukel, vom Klettergerüst. Verbrennungen, Verbrühungen und Stromunfälle aus Unachtsamkeit sind häufige Unfallursachen. Hier muss schnelle Erste Hilfe geleistet werden, vor allem unter Berücksichtigung der eigenen Sicherheit. Daneben gibt es Erkrankungen im Kindesalter, die zu Atemnot oder Atemstillstand führen können. Auch Verschlucken, vor allem bei Kindern von 1-3 Jahren, kann zu Atemstillstand führen. Ertrinkungsunfälle oder Beinahe-Ertrinken sind häufige Ursachen von Atem- oder Herzstillstand. Krampfanfälle im Kindesalter (z. B. Fieberkrampf, Epilepsie) gilt es zu erkennen. Herzkrankungen können zu Herzstillstand führen. Um Notfälle zu vermeiden und, wenn nötig, auch richtig einzuschätzen, um dann Maßnahmen zur Lebensrettung zu ergreifen, sollen die Lehrgänge „Erste Hilfe am Kind“ die nötigen Grundlagen in Theorie und Praxis schaffen.

In Kooperation mit dem BRK-Bildungszentrum Aschaffenburg

Andrea Heeg, BRK (K)

04.03.2023	1-mal	samstags	3-3 TN	3112	75,00 €
		08:30-16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

06.05.2023	1-mal	samstags	3-3 TN	3113	75,00 €
		08:30-16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

22.07.2023	1-mal	samstags	3-3 TN	3114	75,00 €
		08:30-16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Entspannung und Wellness

Progressive Muskelentspannung

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist ein klassisches Entspannungsverfahren, wobei es sich um rein körperliche Aktivitäten handelt, die verschiedene Muskelgruppen durch das Anspannen zur wahren Entspannung begleiten.

Dadurch wird das körperliche sowie seelische Wohlbefinden wieder aufgetankt. Stressbelastungen im Alltag können wieder leichter erfüllt werden. Im Anschluss möchte ich Sie gerne mit auf eine Traumreise nehmen. Teilnehmer*innen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten die Teilnahme vorab mit ihrem Arzt abklären.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eventuell Getränke

Romy Masche

06.02.2023	6-mal	montags	4 TN	3201	60,00 €
		06.03./20.03./17.04./15.05./12.06.2023		18:45-19:45 Uhr	

Mömbriß, vhs-Verwaltung, Kirchstraße 3

Autogenes Training – abschalten, relaxen und Ruhe schenken

Das Autogene Training ist eine wirkungsvolle Entspannungsmethode, die Wohlbefinden ausstrahlen sowie Stress reduzieren oder sogar lösen kann. Autogen bedeutet „aus eigener Kraft“ und ist somit in jedem Alter, egal ob Einsteiger*in oder nur wieder zur Auffrischung erlernbar. Durch Selbsthypnose können Sie dieses Entspannungsverfahren mit beeinflussenden einfachen Formeln erlernen und überall selbst ohne weitere Hilfsmittel abrufen. Dadurch werden Sie sich in einen entspannten Zustand versetzen und Ihre körperliche sowie seelische Entspannung erreichen.

Teilnehmer*innen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten die Teilnahme vorab mit ihrem Arzt abklären.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und eventuell Getränke

Romy Masche

06.02.2023	6-mal	montags	4 TN	3202	60,00 €
		06.03./20.03./17.04./15.05./12.06.2023		20:00-21:00 Uhr	

Mömbriß, vhs-Verwaltung, Kirchstraße 3



Susanne Fuchs



Elke Timmermann

Durch Entspannung neue Kräfte gewinnen

Welche Entspannungstechnik passt zu mir?

Gönnen Sie sich in schöner, angenehmer Umgebung eine vielfältige und heilsame Entspannungserfahrung! Wir bieten einen Mix aus Fantasiereisen, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung nach Jacobson, Bodyscans, Atemmeditation, Imaginationen und Achtsamkeitsübungen. Gerne gehen wir auf individuelle Wünsche der Teilnehmer*innen ein. Es empfiehlt sich, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken anzuziehen.

Bitte aus hygienischen Gründen eigene Isomatte bzw. Unterlage, Decke und Kissen mitbringen.

Info: 0174-4072201 Elke Timmermann, 0151-26681717 Susanne Fuchs



Elke Timmermann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, und
Susanne Fuchs, Heilpraktikerin (K)

08.03.2023	4-mal	mittwochs	6-8 TN	3203	40,00 €
		19:00-20:00 Uhr			

Mömbris, Praxis Timmermann/Fuchs, Am Markt 2a



Reya Fried

Creas – Du gestaltest den Moment! Mit kreativen Methoden experimentieren

Mal eine kleine Pause vom Alltag gefällig? Machen Sie einen Ausflug in Ihre kreativen Welten und probieren Sie sich aus – mit Instrumenten, Tanz, Stimme, Farben, Rhythmus und Gestaltung. Spielerisch schaffen Sie sich neues Erleben und damit ein Stück Freiraum.

Bitte Hausschuhe mitbringen.

Info: 0171/810 48 64

Reya Fried, CreativCoach (K)

31.01.2023	3-mal	dienstags	3-6 TN	3204	30,00 €
		18:00-19:30 Uhr			

Schöllkrippen, Creas – Raum für Entfaltung, Waagstraße 11, 2. Stock

Reya Fried, CreativCoach (K)

02.02.2023	3-mal	donnerstags	3-6 TN	3205	30,00 €
		10:30-12:00 Uhr			

Schöllkrippen, Creas – Raum für Entfaltung, Waagstraße 11, 2. Stock

Wir berühren uns – ein Massage- und Wohlfühltag für Paare

In achtsamer Atmosphäre lernen die Paare unter fachkundiger Anleitung diverse einfache Massagegriffe. Ein schöner Massageablauf für die im Alltag zumeist beanspruchten Bereiche Rücken, Schulter und Nacken ist wesentlicher Bestandteil dieses Wohlfühltag.

Kleine Kommunikations- und Körperübungen runden den Kurs ab.

Nach Abschluss des Tages werden wir uns entspannt fühlen und den Alltagsstress ein großes Stück hinter uns gelassen haben.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, je zwei Bettlaken (eventuell davon 1 Spannbetttuch, Handtücher sowie eine Decke pro Paar.

Massagetische und Massageöl sind vorhanden. Gerne können Sie aber auch ein eigenes Öl mitbringen.

Anmeldungen bitte nur paarweise!

Monika und Holger Berninger

19.02.2023	1-mal	sonntags	8-10 TN	3206	53,00 €
		10:00-17:00 Uhr			

Geiselbach, Rathaus, Sitzungsraum, Kirchstraße 6

Monika und Holger Berninger

26.03.2023	1-mal	sonntags	8-10 TN	3207	53,00 €
		10:00-17:00 Uhr			

Geiselbach, Rathaus, Sitzungsraum, Kirchstraße 6



Sie wünschen sich einen schnellen und effektiven Weg zur anhaltenden Gesundheit?

- Raus aus der Krise durch lösungsorientierte **Verhaltenstherapie**.
- Spürbare Entlastung und neue Energie durch Bearbeitung von quälenden seelischen Konflikten und negativen Lebensmustern mit der **Psycho-Kinesiologie**.

Wir versuchen Sie schnell mit der bewährten, einzigartigen Kombination dieser beiden Methoden voranzubringen.

Elke Timmermann (Heilpraktikerin für Psychotherapie) 0174 - 4 07 22 01

Susanne Fuchs (Heilpraktikerin) 0151 – 26 68 17 17

freuen sich darauf, Sie in 63776 Mömbris, Am Markt 2a, kennenzulernen.



Yoga

Yoga für Senioren

Yoga kennt kein Alter und kann auch im „besten Lebensabschnitt“ praktiziert werden. Mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden Körper, Geist und Seele gesund und beweglich erhalten und in Einklang gebracht. Der Kurs ist für alle geeignet. Individuelle körperliche Bedürfnisse sind kein Hindernis, sondern können angemessen berücksichtigt werden, z. B. durch Übungen auf dem Stuhl.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Liegematte, eine Decke, ein Yogakissen und nach Bedarf ein Augenkissen

Elina Kritzmann

06.03.2023	10-mal	montags	6–10 TN	3208	Staffelpreise
		15:00–16:00 Uhr			

Blankenbach, Haus der Vereine, Dachgeschoss, Raum 3

Hatha-Yoga für Frauen

Klassischer Hatha-Yoga kann Frauen helfen, ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu stärken. Wir praktizieren Entspannungs-, Atem- und Körperübungen, die die einzelnen Aspekte der Frauengesundheit, wie z. B. Beckenboden, Hormonhaushalt, Verdauung, Durchblutung und Gemütslagen, positiv beeinflussen. Es erwarten Sie einfache und wirkungsvolle Übungen, die jede Frau mitmachen kann.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, eine Liegematte, eine Decke, ein Yogakissen und nach Bedarf ein Augenkissen

Elina Kritzmann

06.03.2023	10-mal	montags	6–10 TN	3209	Staffelpreise
		16:00–17:30 Uhr			

Blankenbach, Haus der Vereine, Dachgeschoss, Raum 3

Yoga

Sanfte Yogastunde, in der die Yogahaltungen dynamisch und achtsam geübt werden. Es entsteht eine Verbindung von Bewegung, Atmung und Bewusstsein. Wir entspannen und regenerieren uns, tanken Kraft und erhalten Impulse für den Alltag.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung

Christine Nikolei

25.01.2023	12-mal	mittwochs	10–12 TN	3210	74,50 €
		18:15–19:45 Uhr			

Johannesberg, Mehrgenerationenhaus, kleiner Saal, Hauptstraße 4

Hatha-Yoga

Christine Nikolei

25.01.2023	12-mal	mittwochs	10–12 TN	3211	74,50 €
		20:00–21:30 Uhr			

Johannesberg, Mehrgenerationenhaus, kleiner Saal, Hauptstraße 4

Yoga – ein Weg zu mehr Gelassenheit

Jeder kann Yoga praktizieren – egal ob jung oder alt, sportlich oder unспортlich, flexibel oder weniger beweglich. Yoga holt jeden einzelnen Menschen dort ab, wo er gerade ist – körperlich, emotional oder mental. Durch Asanas (Körperübungen) wird der Körper gedehnt, gestärkt und mobilisiert. Der Atem soll als Bindeglied all diese Komponenten miteinander verbinden, um so mehr Konzentration, Stabilität und Flexibilität im Alltag zu erlangen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke und Kopfkissen

Kein Kurs am 18.04.2023

Ilona Lapp (Yogalehrerin BDY/EYU)

31.01.2023	10-mal	dienstags	7–10 TN	3212	Staffelpreise
		18:30–20:00 Uhr			

Geiselbach, Rathaus, Sitzungssaal, Kirchstraße 6



Martina Förster

Yoga 60+

Yoga ist in jedem Alter eine Wohltat – ganz besonders für ältere Menschen, die in Bewegung bleiben wollen. Yoga ist ein ganzheitliches System aus Körperübungen, Atem- und Entspannungstechniken. Es dient dem Aufbau von Kraft, Beweglichkeit und Energie. Yoga fördert Lebensfreude, Gesundheit und Vitalität. Da der Weg auf den Boden für manche Teilnehmer zu beschwerlich ist, werden Übungen auf einem Stuhl ausgewählt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und großes Kissen, evtl. Getränke. Teilnehmer*innen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten die Teilnahme vorab mit ihrem Arzt abklären.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Martina Förster

08.02.2023	10-mal	mittwochs	8–10 TN	3213	Staffelpreise
		09:30–11:00 Uhr			

Brücken, Alte Schule, Wendelinusstraße 22

Yoga

Zusammen wollen wir den Körper dehnen und kräftigen, die Wirbelsäule mobilisieren, aber auch durch den Fokus auf die Atmung und die Achtsamkeit mit uns selbst Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Isomatte, Decke und großes Kissen, evtl. Getränke. Teilnehmer*innen mit gesundheitlichen Einschränkungen sollten die Teilnahme vorab mit ihrem Arzt abklären.

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Martina Förster

07.02.2023	10-mal	dienstags	8–10 TN	3214	Staffelpreise
		18:30–20:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleingang, Raum 301

Martina Förster

10.02.2023	10-mal	freitags	8–10 TN	3215	Staffelpreise
		18:30–20:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleingang, Raum 301

Hatha-Yoga

Yoga hilft uns, unseren Körper wieder deutlicher zu spüren und bewusster wahrzunehmen. Die Übungen dehnen und kräftigen die Muskeln und machen den Körper insgesamt beweglicher. Sie wirken aber auch nach innen und können so Geist und Seele wieder mehr ins Gleichgewicht bringen. Bewusstes Atmen und der Wechsel von Anspannung und Entspannung helfen uns, loszulassen und gelassener zu sein – auch im Alltag.

Fließend ineinandergreifende Asanas verbinden wir im Gruß an die Sonne und an den Mond. Selbstbewusstsein und Standfestigkeit werden gestärkt. Atem und Bewegung verschmelzen.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, bequeme Kleidung, warme Socken



Wolfgang Schramm, Akademie Reuschberg

19.04.2023	6-mal	mittwochs	7-12 TN	3216	56,00 €
		18:30-20:00 Uhr			

Schöllkrippen, Hofgut Reuschberg 2

— Ernährung, Backen, Kochen —

Kaffeeseminare

Aufgeweckt für Kaffee!? – Erlebniseminar learning by doing

Erfahren Sie Wissenswertes über Botanik, Aufbereitungsarten, die „Veredelung“ der Bohnen innerhalb der Röstung u.v.m. Erleben Sie die Welt des Kaffeegenusses – vom Siebträger über Kaffeefullautomaten bis hin zu Handzubereitungen (Filter, AeroPress, Pressstempelkanne usw.) wird alles thematisiert. Erfassen Sie verschiedenartige sensorische Wahrnehmungen während Ihrer Verkostung. Erschaffen Sie frische hand- und maschinenzubereitete Qualitäten im praktischen Teil des Seminars. Erfragen Sie Dinge aus der Welt des Kaffees, welche Sie schon immer wissen wollten!

Es handelt sich um eine Veranstaltung, welche von Interaktion/Fragen, Wissenswertem/Informationen und praktischen Teilen geprägt ist.

Lebendige Interaktion gepaart mit Fragen/Antworten und Sach-/Fachgespräche runden Ihr Kaffee-Erlebniseminar ab.

Fragen im Vorfeld? Gerne notieren und „Papier mit Bleistift“ zum Seminar mitbringen!

Hans-Jürgen Fehre (K)

04.02.2023	1-mal	samstags	4-10 TN	3301	30,00 €
		14:30-17:00 Uhr			

Schöllkrippen, Kaffeerösterei, Marktplatz 10

Hans-Jürgen Fehre (K)

18.03.2023	1-mal	samstags	4-10 TN	3302	30,00 €
		14:30-17:00 Uhr			

Schöllkrippen, Kaffeerösterei, Marktplatz 10

Hans-Jürgen Fehre (K)

13.05.2023	1-mal	samstags	4-10 TN	3303	30,00 €
		14:30-17:00 Uhr			

Schöllkrippen, Kaffeerösterei, Marktplatz 10

Backen

Sauerteigbrot backen wie zu Großmutterns Zeiten

Brotbacken im Holzbackofen war in den früheren Zeiten normal. Unter der Anleitung von Herrn Steigerwald erlernen die Teilnehmer*innen die traditionelle Herstellung von Sauerteigbrot. Der Kursleiter gibt praktische Tipps zum individuellen Würzen der Brote und vor allem dazu, wie man ein gutes Brot in der eigenen Küche und im Elektroherd backen kann. Mitzubringen: Eine Schürze

Die Kosten für die Lebensmittel – 10,00 € pro Person – werden bei der Anmeldung eingezogen. Sind die Kosten nicht ganz gedeckt, ist der Restbetrag direkt mit der Kursleitung vor Ort abzurechnen.

Parkmöglichkeiten in der Ulmenstraße

Info: 06024-9871

Roland Steigerwald

10.03.2023	1-mal	freitags	4 TN	3304	54,00 €
		18:00-20:00 Uhr	ohne Lebensmittelkosten		
11.03.2023	1-mal	samstags			
		09:00-16:30 Uhr			

Hörsbach-Rottenberg, Feldkahler Str. 1, Parkmöglichkeiten in der Ulmenstr.

1. Kahlgründer Kaffeerösterei
Hans - Jürgen Fehre

Directtrade - der Einkauf beim Erzeuger. Für uns die fairste Art des Handelns

63825 Schöllkrippen
Marktplatz 10
www.kahlgrundkaffee.de
info@kahlgrundkaffee.de
Tel. 06024/509 6688

Über 40 Kaffee- und Espressoröstungen, lose Tees, Gewürze, selbst hergestellte Gewürzmischungen sowie Trinkschokoladen, besondere Tafelschokoladen, Zubehör und ganz viel Beratung

**Roland Steigerwald**

17.03.2023	1-mal	freitags	4 TN	3305	54,00 €
		18:00–20:00 Uhr			ohne Lebensmittelkosten
18.03.2023	1-mal	samstags			
		09:00–16:30 Uhr			

Hösbach-Rottenberg, Feldkahler Str. 1, Parkmöglichkeiten in der Ulmenstr.



Roland Steigerwald

Pizzabackkurs

Was sind die Kniffe und Tricks des Pizzabackens?

Wir backen gemeinsam eine leckere Pizza. Außerdem lernen Sie alles Wissenswerte rund ums Pizzabacken (Grundkenntnisse des Hefeteigs, Herkunft und Verarbeitung verschiedener Mehle). Anschließend wollen wir die Pizzen in geselliger Runde verzehren.

Softgetränke und Mineralwasser stehen im Kurs kostenlos zur Verfügung. Die Kosten für die Lebensmittel – 20,00 € pro Person – werden bei der Anmeldung eingezogen. Sind die Kosten nicht ganz gedeckt, ist der Restbetrag direkt mit der Kursleitung vor Ort abzurechnen.

Susanne Gerber-Franz (K)

18.03.2023	1-mal	samstags	6–10 TN	3306	28,00 €
		15:00–19:00 Uhr			ohne Lebensmittelkosten

Schöllkrippen, Hof Schabernack 5

Susanne Gerber-Franz (K)

22.04.2023	1-mal	samstags	6–10 TN	3307	28,00 €
		15:00–19:00 Uhr			ohne Lebensmittelkosten

Schöllkrippen, Hof Schabernack 5

Pizzabackkurs für die Familie

Was sind die Kniffe und Tricks des Pizzabackens?

Wir backen gemeinsam eine leckere Pizza. Außerdem lernen Sie alles Wissenswerte rund ums Pizzabacken (Grundkenntnisse des Hefeteigs, Herkunft und Verarbeitung verschiedener Mehle). Anschließend wollen wir die Pizzen in geselliger Runde verzehren.

Softgetränke und Mineralwasser stehen im Kurs kostenlos zur Verfügung.

Die Kosten für die Lebensmittel – 20,00 € pro Person – werden bei der Anmeldung eingezogen. Sind die Kosten nicht ganz gedeckt, ist der Restbetrag direkt mit der Kursleitung vor Ort abzurechnen.

Die Kursgebühr für Kinder von 6-12 Jahren beträgt 14,00 €. Die Kinder müssen in Begleitung eines ebenfalls zahlenden erwachsenen Kursteilnehmenden kommen.

Susanne Gerber-Franz (K)

25.03.2023	1-mal	samstags	6–10 TN	3308	28,00 €
		15:00–19:00 Uhr			ohne Lebensmittelkosten

Schöllkrippen, Hof Schabernack 5

Cookies für Ostern

Anhand von 3-D-Model und Ausstecher modellieren und backen wir außergewöhnliche Kekse: Osterhasen, Küken, Blumen, Bienen, Schmetterlinge und Käferchen. Einzel verpackt eignen sie sich auch

Markt Schöllkrippen EIN ORT FÜR ALLE

Schöllkrippen ist Ausgangspunkt von herrlichen **Bike- und Wanderstrecken** im Vorspessart und hat ein großes gastronomisches Angebot.

In der **historisch bedeutsamen Ortsmitte** befinden sich das Schloss, jetzt Rathaus, das Sackhaus und die Lukaskapelle mit imposantem Steinturm.

Besuchen Sie das **Naturerlebnisbad** in herrlicher Umgebung mit biologisch gereinigtem Wasser und attraktiven Spielmöglichkeiten.

Rathaus Schöllkrippen ● Marktplatz 1 ● 63825 Schöllkrippen
 Fon: 06024 6735-0 ● Email: kontakt@vg-schoellkrippen.de ● Internet: www.markt-schoellkrippen.de



gut als besonderes Geschenk für Kinder und Erwachsene.
Bitte eine Schürze, drei Geschirrtücher, Blechdosen und ein eigenes Getränk mitbringen.

Die Kosten für die Lebensmittel – 10,00 € pro Person – werden bei der Anmeldung eingezogen. Sind die Kosten nicht ganz gedeckt, ist der Restbetrag direkt mit der Kursleitung vor Ort abzurechnen.

Lina Kim Marcum

25.03.2023	1-mal	samstags	6 TN	3309	39,00 €
		14:00–18:00 Uhr			ohne Lebensmittelkosten

Schöllkrippen, Mittelschule, Obergeschoss, Schulküche, Raum 11

Kochen

Sushi – japanische Köstlichkeiten

Wir werden Schritt für Schritt diverse Sushi zubereiten als auch viele vegetarische Variationen ausprobieren. Begeistert erlernen Sie die Besonderheiten beim Zubereiten des Klebereises und diverser Sushisorten (Maki, Temaki, Nigiri). Sushi selbst herzustellen macht Spaß.

Bitte eine Schürze, scharfes Messer, drei Geschirrtücher, Plastikdosen für leckere Reste und ein eigenes Getränk mitbringen.

Die Kosten für die Lebensmittel – 20,00 € pro Person (inkl. Stäbchen und einer Sushi-Matte) – werden bei der Anmeldung eingezogen. Sind die Kosten nicht ganz gedeckt, ist der Restbetrag direkt mit der Kursleitung vor Ort abzurechnen.

Lina Kim Marcum

04.02.2023	1-mal	samstags	8–10 TN	3310	29,00 €
		14:00–18:00 Uhr			ohne Lebensmittelkosten

Schöllkrippen, Mittelschule, Obergeschoss, Schulküche, Raum 11

Vietnamesische und thailändische Küche

Ein Kurs für alle, die sich für die vietnamesische und thailändische Küche interessieren.

Ich möchte mit Ihnen gemeinsam kochen und in die kulinarische Welt verreisen, kreative Geschmackserlebnisse schaffen, essen und Genuss austauschen.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer und Behälter und 2 Küchentücher
Die Kosten für die Lebensmittel – 36,00 € pro Person – werden bei der Anmeldung eingezogen. Sind die Kosten nicht ganz gedeckt, ist der Restbetrag direkt mit der Kursleitung vor Ort abzurechnen.

Hoang Viet

27.02.2023	3-mal	montags	8–10 TN	3311	46,00 €
		18:00–21:00 Uhr			ohne Lebensmittelkosten

Schöllkrippen, Mittelschule, Obergeschoss, Schulküche, Raum 11

Südtiroler Küche im Frühling – vegetarisch

Südtirol begeistert mit einer kulinarischen Vielfalt und dem genussvollen Zusammenspiel aus alpin und mediterran.

Deftig, bodenständig und mit einem Hauch mediterraner Leichtigkeit verfeinert – dies sind die Eigenschaften der Südtiroler Küche. Gemeinsam zaubern wir allerlei Köstlichkeiten wie Strudel herzhaft und süß, Knödel und Co. Freuen Sie sich auf leckere Gerichte.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Behälter und 2 Küchentücher.
Die Kosten für die Lebensmittel – 23,00 € pro Person – werden bei der Anmeldung eingezogen. Sind die Kosten nicht ganz gedeckt, ist der Restbetrag direkt mit der Kursleitung vor Ort abzurechnen.

Anja Reusing

10.03.2023	1-mal	freitags	8–10 TN	3312	29,00 €
		18:00–22:00 Uhr			ohne Lebensmittelkosten

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 306

Wir suchen Sie!

Kursleitung (w/m/d)

Die »Vhs« Kahlgrund-Spessart ist immer offen für neue Menschen und neue Ideen.

Sind Sie Experte in einem dieser Themenbereiche und wollen Ihr Wissen weitergeben? Melden Sie sich bei uns und entdecken Sie Ihren Kurs in unserem nächsten Programmheft.

Melden Sie sich einfach unverbindlich in unserer Verwaltung. Wir freuen uns auf Sie!

vhs Volkshochschule
Kahlgrund-Spessart e. V.

Kontakt:

Verwaltung der »Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V.
Kirchstraße 3, 63776 Mömbris
Telefon: 0 60 29/99 26 38 0, Fax: 0 60 29/99 26 38 27
E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de
www.vhs-kahlgrund-spessart.de

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. von 10.00 bis 13.00 Uhr
Do. von 16.00 bis 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung



ALLES WAS WIR TUN HAT EINEN EFFEKT –
ES IST DER FAKTOR MENSCH, DER ZÄHLT!

EFFEKT
THERAPIE

» Manchmal sind es die Menschen außerhalb
unserer Welt, denen wir uns am
leichtesten anvertrauen «

Praxis für Psychotherapie | Paartherapie

- Hilfe bei belastenden Lebenssituationen
- Hilfe bei Paar- und Beziehungskrisen
- Stärkung der Verbindung zu sich selbst und dem/der Partner*in

Christina Schuck

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Zertifizierte Paartherapeutin

Rottweg 21 · 63872 Heimbuchenthal
Mobil: 0176 66 33 01 83 · www.effekt-therapie.de



Politik, Gesellschaft und Umwelt

Unsere Kurse im Fachbereich Politik, Gesellschaft und Umwelt dienen der privaten und beruflichen Weiterbildung und können im Arbeitsalltag gewinnbringend eingesetzt werden. Wir halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Erziehung, Familie, Partnerschaft

Vortrag

Perspektive Wiedereinstieg – Bewerbungstipps für Frauen

Die Gleichstellungsstelle des Landratsamtes Aschaffenburg sowie die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit bieten in Kooperation mit der »Vhs« Kahlgrund-Spessart e.V. eine kostenlose Veranstaltung an:

Sie haben Ihre Berufstätigkeit zur Betreuung Ihrer Kinder oder zur Pflege von Angehörigen unterbrochen? Sie wollen beruflich wieder aktiv werden? Aber wo beginnen? Um Ihren beruflichen Wiedereinstieg besser planen zu können, gibt Ihnen dieser Impulsvortrag Orientierung zum gesamten Bewerbungsprozess. Sie erhalten Tipps und Informationen zu folgenden Themen:

- Eigene Potenziale (wieder-)entdecken
- Berufliche Ziele entwickeln und formulieren
- Überblick über den Arbeitsmarkt, Stellensuche und Bewerbung
- Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf
- Unterstützung vor Ort und digital

Fragen, Beiträge und ein Austausch zwischen den Teilnehmenden sind willkommen.

Im Anschluss unterstützen wir auf Wunsch individuell bei der Erstellung von Lebenslauf und Anschreiben. Bewerbungsunterlagen können vorab per E-Mail eingereicht oder mitgebracht werden.

Da die Zahl der Teilnehmenden begrenzt ist, bitten wir um vorherige Anmeldung.

Caroline Ruck, Gleichstellungsstelle Landratsamt Aschaffenburg und
Caroline Giegerich, Beauftragte für Chancengleichheit bei der
Agentur für Arbeit Aschaffenburg (K)

19.04.2022	1-mal	mittwochs	4-4 TN	4001	kostenfrei
		10:00-12:00 Uhr			

BiZ Berufsinformationszentrum, Goldbacher Str. 25-27, 63739 Aschaffenburg

Vortrag

Rund um die Schwangerschaft

„Wir erwarten ein Baby“ – diese Nachricht bedeutet für die werdenden Eltern vielfältige Veränderungen. Die finanziellen und rechtlichen Aspekte dieser Veränderungen werden an diesem Infoabend Thema sein. Wie ist das mit dem Elterngeld?

Was bedeutet ElterngeldPlus?

Wann muss ich den Arbeitgeber informieren?

Wie beantrage ich Elternzeit und welche Rechte habe ich?

Welche finanzielle Unterstützung gibt es für Familien mit Kindern?

Wo bekommen wir Unterstützung für die erste Zeit nach der Geburt?

Wohin kann ich mich wenden, wenn etwas nicht so funktioniert, wie es soll?

Wir beantworten Fragen und sind offen für Ihre Anliegen und Themen.

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Donum Vitae Aschaffenburg

Daniela Brückner, Dipl.-Sozialarbeiterin (K)

23.03.2023	1-mal	donnerstags	5-8 TN	4002	kostenfrei
		19:00-20:30 Uhr			

Mömbriß, vhs-Verwaltung, Kirchstraße 3

Hochsensibilität – Eltern-Kind-Treff

Aneignen und Stärken der Erziehungskompetenzen zum Thema „Hochsensitive Kinder“. Erfahrungen austauschen, ins Gespräch kommen, Impulse mitgeben. Mit Kinderbetreuung vor Ort.

Parkmöglichkeiten: Spessartstraße 4

In Kooperation mit FSP Mömbriß und FSP Hochspessart

Termin kann unter www.unser-ferienprogramm.de/familienstuetzpunkt-moembris eingesehen werden

Jessica Geisenhof (FSP Mömbriß) und Yvonne Mann (FSP Hochspessart) (K)

Wird noch bekannt gegeben	1-mal			8004	kostenfrei
---------------------------	-------	--	--	------	------------

Heinrichsthal, Freizeithütte, Spessartstraße

Vortrag

Gesunde Kinderfüße und was beim Schuhkauf zu beachten ist

Rebecca Bernhard (Referentin/Osteopathin) erklärt als unabhängige Physiotherapeutin und osteopathisch arbeitende Heilpraktikerin:

- wie ein gesunder Fuß aussieht
- ab wann ein Kind Schuhe benötigt

Über 20 Jahre Erfahrung. Individuelle Motive.

HAMMER

- TATTOO -

Waagstr. 19, Schöllkrippen
www.hammer-tattoo.de

Mömbrißer Geschenk-Gutschein

HIER EINLÖSBAR

Ein schönes Stück

Heimat!

GEWERBE VEREIN MÖMBRIß



- welche Merkmale einen guten Schuh auszeichnen
- wie man den individuellen Schuh für Kinderfüße findet und somit Fußfehlstellungen und deren Folgen vorbeugen kann

Zielgruppe: Eltern/Bezugspersonen von Kleinkindern, Fachkräfte in Kinderbetreuungseinrichtungen

Anmeldung ab Februar unter:

www.unser-ferienprogramm.de/familienstuetzpunkt-moembris

In Kooperation mit FSP Mömbris

Rebecca Bernhard (Referentin/Osteopathin) (K)

28.02.2023	1-mal	dienstags	max. 20 TN	4003	2,00 €, wird vor Ort bezahlt
		19:00–21:00 Uhr			

Mömbris, Ivo-Zeiger-Haus, Am Markt 6

Rechtsfragen

Vortrag

Einkommensteuererklärung online erstellen mit ELSTER

ELSTER bietet als „elektronisches Finanzamt“ vielen Steuerpflichtigen die Möglichkeit, die Steuererklärungen weitgehend papierlos und online über das Internet zu erstellen und an das Finanzamt zu übermitteln. Dieser Kurs richtet sich an interessierte Steuerpflichtige, die ihre Steuererklärung selbst erstellen und abgeben wollen – oder aufgrund einer gesetzlichen Verpflichtung abgeben müssen. Ziel ist es, den Teilnehmenden einen Einblick in die ELSTER-Welt zu geben und Grundlagen bereitzustellen, um die eigene Steuererklärung bearbeiten zu können.

Themen: Grundlage ELSTER, Registrierung MeinELSTER, Übersicht über benötigte ELSTER-Formulare, Dateneingabe in ELSTER, Prognoseberechnung über die Steuerfestsetzung, Datenübermittlung über ELSTER, Datenübernahme aus dem Vorjahr

Tobias Bergmann, Steuerberater

22.03.2023	1-mal	mittwochs	5–20 TN	4101	kostenfrei
		18:30–20:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Raum 114

Vortrag

Patientenverfügung und Vollmacht

Erläutert wird, wie in einer Patientenverfügung schriftlich festgelegt werden kann, welche Maßnahmen wir bei einer schweren, voraussichtlich tödlich endenden Erkrankung gestatten (z. B. Pflege, Seelsorge, Hospizhelfer*innen, Schmerzmittel) oder ablehnen (z. B. künstliche Ernährung). Für den Fall, dass wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, übertragen wir mit einer Vollmacht an Vertrauenspersonen über unseren Tod hinaus Aufgaben (z. B. Postbezug, Schriftverkehr, Umgang mit Behörden, Vermögensangelegenheiten, Wohnungsauflösung, Heimvertrag, Gesundheitsfürsorge, Operationen).

Dr. phil. Lothar Blatt, Diplom-Psychologe, Master Sozialmanagement, Malteser-Ausbilder

03.03.2023	1-mal	freitags	5–25 TN	4102	kostenfrei
		15:00–16:30 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Schulbistro

Dr. phil. Lothar Blatt, Diplom-Psychologe, Master Sozialmanagement, Malteser-Ausbilder

22.04.2023	1-mal	samstags	5–25 TN	4103	kostenfrei
		14:30–16:00 Uhr			

Geiselbach, Rathaus, Sitzungssaal, Kirchstraße 6

Vortrag

Wie schreibe ich ein Testament und warum?

Wer es nicht dem Gesetzgeber überlassen will, wie sein Erbe verteilt wird, muss ein Testament verfassen. Damit die Gültigkeit nicht angefochten werden kann, muss es richtig verfasst sein.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über das Gesetz und eigene Regelungsmöglichkeiten.

Claudia Schöffel, Fachanwältin für Familien- und Erbrecht

15.03.2023	1-mal	mittwochs	5–25 TN	4104	kostenfrei
		19:00–20:30 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Erdgeschoss E 2

Haus und Garten

Vortrag

Alternativen zur Öl- und Gasheizung oder: Wie heizen wir in Zukunft?

Die jüngsten Entwicklungen führten dazu, dass die Preise für Erdgas und Öl kräftig angestiegen sind. Langfristig ist es fraglich, ob die Preise auf das alte Niveau zurückfallen. Auch die 2021 eingeführte CO₂-Steuer verteuert stetig das Heizen mit Öl und Gas. Deshalb wollen immer mehr Hauseigentümer ihre Öl- oder Gasheizung austauschen. Doch welche sinnvollen und bezahlbaren Alternativen zu Öl- und Gaskesseln gibt es? Und wie lassen sich konventionelle Heizungstechniken mit erneuerbaren Energien zu einer sogenannten Hybridheizung kombinieren? Der Vortrag zeigt umweltfreundliche Möglichkeiten bei der Heizungsanierung auf und vergleicht Technik, Umweltaspekte, Kosten und Fördermittel. Im Anschluss steht der Referent für Fragen zur persönlichen Heizsituation zur Verfügung.

Dipl.-Ing. (FH) Peter Bayer, Heizungsfachmann, Fachplaner Erneuerbare Energien und Energieberater (Albert Bayer GmbH, Johannesberg) (K)

16.03.2023	1-mal	donnerstags	ab 5 TN	4105	kostenfrei
		19:30–21:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Aula

Vortrag

Strom und Wärme vom eigenen Dach – Photovoltaik und Solarthermie

Solarenergie zur Strom- und Wärmeerzeugung wird mittlerweile auf vielen Dächern genutzt. Doch macht es Sinn, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Christof Bergmann, Fachkraft für Solartechnik und zertifizierter Gutachter, stellt beide Technologien vor und gibt individuelle Entscheidungshilfen. Bei der Solarthermie geht es um die Brauchwassererwärmung und Heizungsunterstützung. Im Schwerpunkt Photovoltaik werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie man möglichst viel vom eigenen Strom direkt im Haus nutzen kann: angefangen bei der Ausrichtung der Module über die Integration von Batteriespeicher, Wärmepumpe und Elektroauto bis hin zur intelligenten Steuerung von Geräten durch Energiemanagementsysteme. Im Anschluss wird das Internetwerkzeug „Solarpotenzialkataster Bayerischer Untermain“ vorgestellt. Hausbesitzer im Landkreis Aschaffenburg können damit schnell und einfach per Mausclick prüfen, ob und wie gut ihr Dach für Solarenergie geeignet ist.

Christof Bergmann, Fachkraft für Solartechnik (HWK) und zertifizierter Gutachter (Solartechnik Bergmann GmbH, Mömbris) und Dipl.-Ing. Andreas Hoos (Klimaschutzmanager Landkreis Aschaffenburg) (K)

30.03.2023	1-mal	donnerstags	ab 5 TN	4106	kostenfrei
		19:30–21:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Schulbistro

Natürlich sauber

Ökologisch saubere Putzmittel und Waschmittel selbst herstellen! Kein Mikroplastik, keine Nanopartikel oder schädlichen Umweltgifte für Mensch und Tier, aber trotzdem effektiv gegen den Schmutz, dabei noch preiswert.



Ruth Elsesser

09.02.2023	1-mal	donnerstags	6–12 TN	4107	15,00 €
		18:00–19:30 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Schulküche, Raum 306

Rosenschnitt und -pflege im Frühjahr

„Ich weiß nicht, wie ich meine Rosen schneiden soll!“

Ein Satz, den man sehr häufig hört. Dass man beim Rosenschnitt keine Angst haben muss, wie es richtig geht und mit welchem Werkzeug, erklärt dieser Kurs. Im Garten der Kursleiterin stehen, von der Kletterrose bis zur historischen Sorte, über 100 Rosen, an denen die verschiedenen Techniken gezeigt und dabei auch Tipps und Tricks zur Düngung und zu empfehlenswerten, gesunden Sorten gegeben werden.

Judith Büttner

25.03.2023	1-mal	samstags	6–12 TN	4108	10,00 €
		10:00–12:00 Uhr			

Kleinkahl, Westerer Weg 14

Rundgang durch den blühenden Rosengarten

Rosenduft liegt in der Luft! Der Juni lässt den Garten in voller Pracht erstrahlen – historische und moderne Rosen stehen in voller Blüte. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um die Königin der Blumen mit allen Sinnen zu erfahren. Die Kursleiterin lädt Sie ein auf eine Reise in die Welt der Rosen, zeigt empfehlenswerte Sorten und erzählt, wie die eine oder andere stachelige Schönheit zu ihrem Namen kam.

Judith Büttner

13.06.2023	1-mal	dienstags	6–12 TN	4109	10,00 €
		18:00–20:00 Uhr			

Kleinkahl, Westerer Weg 14

Fahrradworkshop

In diesem Kurs zeigen wir Ihnen die Grundlagen, wie Sie Ihr Fahrrad mit wenigen Handgriffen fit machen. Wir erklären Ihnen die technischen Grundlagen, wie Sie kleinere Reparaturen selbst tätigen können, wie Sie Ihre Bremsen einstellen können und vieles Wichtige mehr. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Fahrrad mit.

Mathias Herbert und Werner Hertling

22.04.2023	1-mal	samstags	3–6 TN	4110	5,00 €
		14:00–17:00 Uhr			

Alzenau, Gunkelsrainstraße 13

Mathias Herbert und Werner Hertling

29.04.2023	1-mal	samstags	3–6 TN	4111	5,00 €
		14:00–17:00 Uhr			

Alzenau, Gunkelsrainstraße 13

Motorsägen-Lehrgänge für Teilnehmer*innen ab 18 Jahren**Grundkurs nach KWF-Standard Modul A**

(Entsprechend DGUV-Information 214-059)

Anerkannt von:

DGUV – Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung und

SVLFG – Sozialversicherung Landwirtschaft, Gartenbau und Forsten

Modul A für folgende Bereiche:

Privatwaldbesitzer, Selbstwerber, Einsatz Bauhofmitarbeiter, Gartenbau und andere Nutzer, die Grundlagenkenntnisse für Motorsägenarbeit benötigen. Für alle, die schon eine Motorsäge (MS) besitzen oder sich eine anschaffen möchten, bieten wir einen zweitägigen Workshop in Theorie und Praxis an. Zum Schluss kann den Teilnehmer*innen ein Teilnehmerzertifikat nach dem KWF-Gütesiegel ausgehändigt werden.

Kursinhalt – Theorie:

- Vollständige Schutzausrüstung für MS-Arbeit und deren Pflege kennenlernen
- Motorsäge mit allen sicherheitstechnischen Einrichtungen kennenlernen
- Gefährdungen und Belastungen der Motorsägenarbeit
- Grundlegende Schnitttechniken kennenlernen
- Instandsetzung der Schneideeinrichtung

Kursinhalt – Praxis:

- Sichere Inbetriebnahme der Motorsäge – „Starten“
- Allgemeine Entastungstechniken mit der Motorsäge
- Schneideübungen mit der Motorsäge an liegendem Holz
- Fällen von Schwachholz
- Spannungen beurteilen
- Hilfsmittel im Holzerntebetrieb
- Wartung und Pflege von Werkzeug und Gerät

Bitte mitbringen: Am Freitag kann eine eigene Motorsäge zum Ketten-schärfen mitgebracht werden.

Samstag: Persönliche Schutzausrüstung – Schutzhelm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schutzhandschuhe, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzeinlage, Verbandpäckchen, eigene Motorsäge. Bitte beachten Sie, Verpflegung mitzubringen.

Dipl.-Forstingenieur Norbert Peter, Andreas Gries, Naturpark-Ranger, Walter Müller, Forstwirtschaftsmeister (K)

17.02.2023	1-mal	freitags	7–14 TN	4112	132,00 €
		18:00–22:30 Uhr Theorie			
18.02.2023	1-mal	samstags			
		08:30–16:00 Uhr Praxis			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 206

Matthias Braun, Förster, Dipl.-Forstingenieur Norbert Peter, Walter Müller, Forstwirtschaftsmeister (K)

03.03.2023	1-mal	freitags	7–14 TN	4113	132,00 €
		18:00–22:30 Uhr Theorie			
04.03.2023	1-mal	samstags			
		08:30–16:00 Uhr Praxis			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 206

Matthias Braun, Förster, Andreas Gries, Naturpark-Ranger, Walter Müller, Forstwirtschaftsmeister (K)

10.03.2023	1-mal	freitags	7–14 TN	4114	132,00 €
		18:00–22:30 Uhr Theorie			
11.03.2023	1-mal	samstags			
		08:30–16:00 Uhr Praxis			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 206

Dipl.-Forstingenieur Norbert Peter, Andreas Gries, Naturpark-Ranger, Walter Müller, Forstwirtschaftsmeister (K)

17.03.2023	1-mal	freitags	7–14 TN	4115	132,00 €
		18:00–22:30 Uhr Theorie			
18.03.2023	1-mal	samstags			
		08:30–16:00 Uhr Praxis			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 206

Matthias Braun, Förster, Walter Müller, Forstwirtschaftsmeister (K)

24.03.2023	1-mal	freitags	7–14 TN	4116	132,00 €
		18:00–22:30 Uhr Theorie			
25.03.2023	1-mal	samstags			
		08:30–16:00 Uhr Praxis			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 206



Persönlichkeitsbildung

Workshop

MUT tut gut – Workshop

Mutig und selbstbewusst im Alltag und im Beruf
Gemeinsam entwickeln wir Ideen zur Selbst- und Fremdermutigung.
Entdecken Sie Möglichkeiten, das Leben respektvoll und friedlich zu gestalten.

Das Ziel des Trainings ist das Wahrnehmen der eigenen Stärken und ein aufbauender Umgang mit sich selbst und anderen.

Doris Streitenberger, Ermutigungstrainerin und Sprachkompetenztrainerin

07.03.2023	1-mal	dienstags	5–25 TN	4201	15,00 €
		19:00–21:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Schulbistro

Workshop

Stärkende Kommunikation – Sprachkompetenztraining

Welche Botschaft senden wir mit unserer Kommunikation?

Der Schlüssel zu guter Kommunikation im Alltag und Beruf ist der bewusste Umgang mit der Struktur der Sprache und dem Wortschatz.

Lassen Sie Sprach- und Gedankenmuster lebendig werden. Schenken Sie Ihren Worten Aufmerksamkeit.

Erleben Sie Freude an wohlwollender, ermutigender Kommunikation.

Doris Streitenberger, Ermutigungstrainerin und Sprachkompetenztrainerin

25.04.2023	1-mal	dienstags	5–25 TN	4202	15,00 €
		19:00–21:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Schulbistro

Wir suchen Sie!

Praktikant (w/m/d)

Wollen Sie bei uns als Praktikant (w/m/d) tätig werden und dabei unsere Verwaltungsarbeit von Nahem erleben? Wollen Sie Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen mit uns teilen?

Melden Sie sich einfach unverbindlich in unserer Verwaltung.
Wir freuen uns auf Sie!

vhs Volkshochschule
Kahlgrund-Spessart e. V.

Kontakt:

Verwaltung der »Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V.
Kirchstraße 3, 63776 Mömbris
Telefon: 06029/9926380, Fax: 06029/99263827
E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de
www.vhs-kahlgrund-spessart.de

Öffnungszeiten:

Mo.–Fr. von 10.00 bis 13.00 Uhr
Do. von 16.00 bis 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung



Kultur, Gestalten, Tanz und Theater

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit spielerisch und mit Mitteln der Kunst. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Literarische Praxis

Kreatives Schreiben – von der Idee zur Geschichte

Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Schreibinteressierte und angehende Autor*innen, die das Handwerkszeug zum Schreiben von Kurzgeschichten und Romanen erlernen möchten. Nutzen Sie diesen Kurs, um ein konkretes Schreibprojekt voranzubringen, oder lassen Sie sich Impulse geben, um Ihr Können zu erproben.

Inhalte: Dramaturgie, Plot, Spannung, Figurengestaltung, Erzählerperspektive, Dialoge, Schreibstil, Kreativitätstechniken

Der Kurs setzt sich aus Theorie- und Praxiseinheiten zusammen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Kein Kurs am 07.03.2023

Tamara Haschke (K)

07.02.2023	10-mal	dienstags	4–5 TN	5001	149,00 €
		18:30–20:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Obergeschoss, Raum O2

Renovieren und Restaurieren

Der richtige Dübel bringt den richtigen Halt

In diesem Kurs wird erlernt, welcher Dübel sich für welche Wand eignet. Wir werden an Modellwänden ausprobieren, welcher Dübel den richtigen Halt in einer Wand bietet. Zusätzlich werde ich Fragen beantworten und individuelle Problemlösungen aufzeigen. Alle Materialien stehen Ihnen im Kurs zur Verfügung und müssen nicht mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung und Arbeitshandschuhe

Andreas Lutz

02.03.2023	3-mal	donnerstags	5–8 TN	5002	47,00 €
		18:00–19:30 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Untergeschoss, Raum 6, Werkraum

Restauration von Möbelstücken für Anfänger*innen

In diesem Kurs erlernen Sie, wie man Furnierfehler fachlich behebt, und bekommen eine Einführung in die Intarsienarbeit (für Anfänger*innen). Zudem erlernen Sie das Veredeln an Musterplatten (Ölen, Wachsen, Beizen, Lackieren). Vorsicht: Es handelt sich in diesem Kurs nicht um die Produktion von Werkstücken, sondern um das Erlernen von Fertigkeiten. Werkzeugmiete und Material sind in der Kursgebühr enthalten. Alle Materialien stehen Ihnen im Kurs zur Verfügung und müssen nicht mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: Alte Kleidung und Arbeitshandschuhe

Andreas Lutz

23.03.2023	3-mal	donnerstags	5–8 TN	5003	52,00 €
		18:00–19:30 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Untergeschoss, Raum 6, Werkraum



Basteln

Unsere Bastel- und Handarbeitskurse dienen auch der Entspannung und dem Stressabbau, um im privaten und im beruflichen Alltag fitter und leistungsfähiger zu sein.

Halsketten und Armbänder aus Mineralien auffädeln und/oder kneten

Mischkurs für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Beschenken Sie Ihre Lieben oder sich selbst mit individuell angefertigten Schmuckstücken. Die spezifische Auswahl der Mineralien unterstreicht die Persönlichkeit ihrer/ihrer Trägerin/Trägers, als Schmuckkette oder Sie wählen Ihren persönlichen Heil- oder Glücksstein. Ich möchte Sie gerne bei der Herstellung Ihrer Mineralienkette begleiten, beraten und unterstützen. Hierzu werde ich einige Stränge verschiedener Mineralien, Zwischenteile und Schließen mitbringen. Gewünschte Mineralien können gerne mit der Kursleitung vorab besprochen werden.
Bitte mitbringen: Flache Schale, kein Keramik oder Porzellan, evtl. dünne Pinzette
Anfallende Materialkosten sind mit der Kursleitung abzurechnen.
Info: 0152-37660806
Anmeldeschluss: 05.04.2023

Ute Jäger

26.04.2023	1-mal	mittwochs	5-6 TN	5004	25,00 €
		15:00-18:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Untergeschoss, Raum 6, Werkraum

Basteln für Erwachsene

Deko- und Geschenkartikel, Karten, Verpackungen und vieles mehr
Bitte vor Kursbeginn mit der Kursleiterin sprechen!
Anfallende Materialkosten sind mit der Kursleitung abzurechnen.
Info: 06024-4128

Claudia Rienecker

10.03.2023	3-mal	freitags	8-10 TN	5005	36,00 €
		20:00-23:00 Uhr			

Geiselbach, Schule, Schulstraße 6

Blumenworkshop – Love is in the air im Monat Februar

Die Liebe spielt im Februar eine wichtige Rolle. Wollten Sie nicht schon immer wissen, wie die Rose aus der 10er-Bündelung am Ende edel und kompakt als Biedermaierstrauß dann in deiner Blumenvase endet?

Dann sind Sie in diesem Monat genau richtig beim Workshop. Binden Sie unter floristischer Anleitung einen duftenden Rosenstrauß. Sie erhalten fachliche Anleitung in der Bindetechnik, Wissenswertes über die Form und dann später Pflegetipps, damit er lange frisch in Ihrer Blumenvase steht. Workshop inkl. Material, Sektempfang und Fingerfood.

Floristin Susanne Schlett

03.02.2023	1-mal	Freitag	6 TN	5006	65,00 €
		20:00-21:30 Uhr			

Johannesberg, bloemen by susanne, Hauptstraße 15

Floristin Susanne Schlett

05.02.2023	1-mal	Sonntag	6 TN	5007	65,00 €
		20:00-21:30 Uhr			

Johannesberg, bloemen by susanne, Hauptstraße 15

Muttertagsworkshop – Danke Mama – Danke Oma

Möchten Sie nicht auch mal sich und Ihrer Mama etwas Gutes tun und Danke sagen? Dann kommen Sie im Team zu meinem DANKE-Blumenkurs. Der Kurs soll blumiges Wissen in Form von Binden, Stecken und Zusammenhalt weitergeben – was Schnittblumen und Gestecke genauso benötigen wie das Mutter-Tochter- oder Oma-Verhältnis. Workshop inkl. Material, Sektempfang und Fingerfood.

Floristin Susanne Schlett

06.05.2023	1-mal	samstags	6 TN	5008	65,00 €
		20:00-21:30 Uhr			

Johannesberg, bloemen by susanne, Hauptstraße 15

Floristin Susanne Schlett

08.05.2023	1-mal	montags	6 TN	5009	65,00 €
		20:00-21:30 Uhr			

Johannesberg, bloemen by susanne, Hauptstraße 15

Handarbeiten

Häkeln, Stricken, Filzen

Bitte setzen Sie sich unbedingt vor Kursbeginn mit der Kursleiterin in Verbindung.
Info: 06021-48731

Paula Hafner

02.03.2023	7-mal	donnerstags	8-10 TN	5010	53,50 €
		19:30-21:30 Uhr			

Johannesberg, Mehrgenerationenhaus, Café

Ledergürtel selbst herstellen

Als gelernter Täschner und Modellmacher für Autolenkräder habe ich gelernt, mit Leder umzugehen.
Seit 20 Jahren biete ich meine selbst gemachten Ledergürtel (Rind/Büffel) auf Handwerkermärkten an.
In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Werkstoff Leder besser kennenzulernen. Mit Ihrem selbst gemachten Ledergürtel bekommen Sie ein persönliches Unikat nach Ihren Maßen.
Das Leder ist pflanzlich gegerbt und ein natürlicher Werkstoff.
Anfallende Materialkosten in Höhe von ca. 20,00-35,00 € sind mit der Kursleitung abzurechnen.
Info: 0160-6002767 www.greifring.de

Peter Wohlschlögel

18.02.2023	1-mal	samstags	4-10 TN	5011	37,00 €
		10:00-14:00 Uhr			

Sommerkahl, Kupferbergwerk Wilhelmine, Wilhelminenstraße 67

UNSER SERVICE



W.R. Tillmann
Schmuck - Uhren - Mode
www.wrtillmann.de

- Anfertigung und Umarbeitung von Schmuck
- Schmuckreparaturen
- Perlenketten reinigen & kneten
- Uhr-Reparaturen & Überholung
- Wasserdichtigkeits- und Ganggenauigkeitstest
- Batteriewechsel / Uhrenarmbänder
- Geschenkgutscheine
- Echtheitszertifikate
- Ankauf von Altgold, Zahngold, Erbschmuck, Münzen, Barren, Besteck, Silber, ...

ÖFFNUNGSZEITEN:
Montag – Freitag 10 – 18 Uhr
Samstag 10 – 14 Uhr
Schimborner Straße 3
63776 Mömbris
Tel. 0 60 29 / 99 63 29
Tel. 0151 / 152 975 53



Malen und Zeichnen

Unsere Mal- und Zeichenkurse dienen auch der Entspannung und dem Stressabbau, um im privaten und im beruflichen Alltag fitter und leistungsfähiger zu sein.



Andrea Pischel – Airbrush-Designerin: Als Künstlerische Leiterin des Ateliers und Kurszentrums Lizard Design in Schöllkrippen biete ich seit vielen Jahren Kurse und Seminare für Erwachsene und Kinder über die »Vhs« Kahlgrund-Spessart an. In Zeichen-, Malerei-, Airbrush- und seit Kurzem auch in Töpferei- und Keramik-

kursen kann man sich bei mir entfalten und eine kreative Auszeit nehmen. Mein Atelier ist recht groß und mit allem gefüllt, was ein Künstlerherz sich vorstellen kann. Meine Leidenschaft, die Arbeit mit Farben, Formen und Motiven aus allen Bereichen, gebe ich gerne an meine Kursteilnehmer*innen weiter und helfe allen sicher durch ihre individuellen Gestaltungen. So lernt man entspannt neue Techniken und kann dazu die Tipps und Tricks der Künstler*innen in sich aufsaugen. Ich freue mich auf Sie.

Malakademie im Atelier Lizard Design

Für alle, die zeichnen bzw. die Malerei von den Grundzügen her lernen möchten, ist diese Akademiereihe ideal. Sie erlernen neue Techniken, um sich in der Malerei und im Zeichnen weiterzuentwickeln. Wir arbeiten mit Grafit, Kohle, Stiften, Tusche, Aquarell, Acryl und vielen Untergründen wie z. B. MDF-Platten, Leinwandkartonagen, Leinwand und hochwertigen Papieren. Sie werden lernen, konkrete Objekte zu erfassen und darzustellen, Strukturen, Texturen und Proportionen zu sehen und zu gestalten. Ebenso werden Sie eine verbesserte Wahrnehmung von Formen im Raum entwickeln. Alle Materialien stehen Ihnen im Kurs zur Verfügung und müssen nicht mitgebracht werden. Sie können frei wählen, welche Techniken und Bilder Sie malen möchten. Ihre Kursleitung wird Ihnen dann, passend zu Ihren Wünschen, Hilfen anbieten und Ihnen bei der Gestaltung helfen.

Info: 06024-6394343 oder 0171-6512006

www.lizardairbrush.de und www.airbrush-kurszentrum.de

Malakademie im Atelier Lizard Design Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – Kursgruppe 1

Andrea Pischel, Kunstmalerin und Airbrush-Designerin

15.02.2023	7-mal	mittwochs	6–6 TN	5012	139,00 €
		18:00–21:00 Uhr			

Schöllkrippen-Schnepfenbach, Atelier Lizard Design, Odenwaldstraße 12

Malakademie im Atelier Lizard Design Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – Kursgruppe 2

Andrea Pischel, Kunstmalerin und Airbrush-Designerin

16.02.2023	7-mal	donnerstags	6–6 TN	5013	139,00 €
		18:00–21:00 Uhr			

Schöllkrippen-Schnepfenbach, Atelier Lizard Design, Odenwaldstraße 12

Magie der Farben ... Experimentelle Malerei in Acryl Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Sie ein Bild nach Ihrer Wahl gestalten. Dazu bringen Sie gerne Fotos als Bildvorlage in ausgedruckter Form mit. Wer keine Idee hat, kann natürlich im Atelierarchiv nach einem Motiv suchen. Die Kursleitung wird Sie Schritt für Schritt anleiten, sodass Sie entspannt durch Ihre Bildgestaltung kommen. Sie werden dadurch vieles direkt lernen können und dabei die angenehme Atelieratmosphäre genießen. Ihr Kursbild wird am Samstag fertiggestellt und kann dann

natürlich mit nach Hause genommen werden. Im Kurs werden Sie auf einer Leinwand arbeiten, 50 x 70 cm oder ähnliche Größe. Das Material ist in der Kursgebühr enthalten, es fallen keine zusätzlichen Kosten an. Info: 06024-6394343 oder 0171-6512006

www.lizardairbrush.de und www.airbrush-kurszentrum.de

Andrea Pischel, Kunstmalerin und Airbrush-Designerin

10.03.2023	1-mal	freitags	6–6 TN	5014	91,00 €
		18:00–22:00 Uhr			
11.03.2023	1-mal	samstags			
		09:00–15:00 Uhr			

Schöllkrippen-Schnepfenbach, Atelier Lizard Design, Odenwaldstraße 12

Farbenspiel Acrylkurs Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Für alle, die einmal mit Farben experimentieren möchten bzw. die Grundlagen der Acrylmalerei erlernen wollen. Sie werden gefühlvoll durch die Welt der Farben und Materialien geleitet. Sie gestalten mit Acrylfarbe, Spachtelmassen, hochwertigen Kollagematerialien, Blattgold, Silber u. v. m. Die Kursleitung wird Sie Schritt für Schritt anleiten und Ihnen helfend zur Seite stehen. Gerne können Sie Fotos von Bildern mitbringen, die Sie malen möchten.

Das Material ist in der Kursgebühr enthalten, es fallen keine zusätzlichen Kosten an.

Info: 06024-6394343 oder 0171-6512006

www.lizardairbrush.de und www.airbrush-kurszentrum.de

Andrea Pischel, Kunstmalerin und Airbrush-Designerin

21.04.2023	1-mal	freitags	6–6 TN	5015	91,00 €
		18:00–22:00 Uhr			
22.04.2023	1-mal	samstags			
		09:00–15:00 Uhr			

Schöllkrippen-Schnepfenbach, Atelier Lizard Design, Odenwaldstraße 12

Zeichnen lernen für Jung und Alt – Mischkurs für Erwachsene und Jugendliche/ für absolute Neulinge, aber auch als Weiterbildung für Fortgeschrittene

Arbeitsmittel sind Pastellkreiden, Stifte, Grafit, Kohle, Aquarellstifte. Mit den o. a. Zeichenmaterialien lernen Sie Zeichnen, die Darstellung von Objekten, Blüten, Früchten, Landschaften. Diese bilden die Basis für den Einstieg in die Malerei. Licht, Schatten, Objekte im Raum, Perspektiven, Materialkunde und die Möglichkeiten von verschiedenen Untergründen werden im Kurs Thema sein. Schritt für Schritt wird Ihnen während Ihrer Arbeit an Ihrem Motiv die Vorgehensweise erklärt. Alle Materialien sind im Kurs enthalten.

Info: 06024-6394343 oder 0171-6512006

www.lizardairbrush.de und www.airbrush-kurszentrum.de

Andrea Pischel, Kunstmalerin und Airbrush-Designerin

17.03.2023	1-mal	freitags	6–6 TN	5016	91,00 €
		18:00–22:00 Uhr			
18.03.2023	1-mal	samstags			
		09:00–15:00 Uhr			

Schöllkrippen-Schnepfenbach, Atelier Lizard Design, Odenwaldstraße 12

Malen in verschiedenen Techniken

Grundkenntnisse erforderlich! Bitte Malutensilien mitbringen.

Silvia Mix

15.03.2023	8-mal	mittwochs	8–9 TN	5017	70,00 €
		19:00–21:30 Uhr			

Johannesberg, Grundschule, Adam-Fell-Straße 9

Werkraum, Eingang Neubau



Kalligrafie

Handlettering trifft auf Aquarell

Karten und kleine Bilder mit Aquarellfarbe und handgeschriebenen Worten oder Text gestalten. Das ist nicht nur kreativ, sondern auch einzigartig und bereitet viel Freude.

Das findest du in meinem Workshop.

Mitzubringen sind: Aquarellfarbe oder Wassermalfarbe, weiche Pinsel, Aquarellpapier, Papier ("Schmierpapier") für Skizzen, Bleistift, Holzstifte, Permanentstifte in verschiedenen Stärken

Laut Auskunft der Kursleitung fallen Kosten in Höhe von 10,00-15,00 € an. Diese sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Ina Heeg (K)

10.03.2023	1-mal	freitags	5-6 TN	5018	53,00 €
		18:00-21:00 Uhr			
11.03.2023	1-mal	samstags			
		10:00-13:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 206

Ina Heeg (K)

12.05.2023	1-mal	freitags	5-6 TN	5019	53,00 €
		18:00-21:00 Uhr			
13.05.2023	1-mal	samstags			
		10:00-13:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 206

Töpfern

Töpferkurs für Erwachsene

Thema: Ein kreatives Wochenende mit Ton

Achtung: Insgesamt drei Termine und ein Abholtermin!

Der dritte Termin zum Glasieren (3 Std.) kann erst abgemacht werden, wenn die Trocknung der Tonfiguren abgeschlossen ist. Dies hängt von den getonten Werken und deren Größe ab. Ein kurzes Treffen zur Abholung der Tonware ist ebenfalls noch einzuplanen – auch dies ist abhängig vom getonten und glasierten Gegenstand. Bitte mitbringen: Eine Schürze oder ein altes Hemd, zwei alte Geschirrhandtücher, ein Handtuch zum Abtrocknen der Hände, Schwamm, eine Plastiktüte, gute Ideen und für die Pause etwas zu trinken und zu essen. Laut Auskunft der Kursleitung fallen Kosten in Höhe von ca. 25,00 €, je nach getontem Gegenstand, an. Diese sind mit der Kursleitung direkt abzurechnen.

Ina Heeg

10.02.2023	1-mal	freitags	6-8 TN	5020	82,00 €
		17:00-21:00 Uhr			
11.02.2023	1-mal	samstags			
		10:00-16:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 209

Ina Heeg

17.03.2023	1-mal	freitags	6-8 TN	5021	82,00 €
		17:00-21:00 Uhr			
18.03.2023	1-mal	samstags			
		10:00-16:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 209

Ina Heeg

28.04.2023	1-mal	freitags	6-8 TN	5022	82,00 €
		17:00-21:00 Uhr			
29.04.2023	1-mal	samstags			
		10:00-16:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 209

Töpferkurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittene Erlebnistöpfeln im Atelier Lizard Design

Das angenehme Material Ton lässt keine Wünsche offen und alles ist möglich an Gestaltungen.

Sie lernen die nötigen Grundtechniken kennen, damit Sie mit dem leicht formbaren Material Ihre Wünsche umsetzen können.

Wir arbeiten mit der Platten- und Aufbautechnik, gerne auch nach Ihren Wünschen oder Fotos.

Die hergestellten Objekte und Figuren können an einem zweiten Termin farblich glasiert werden.

Nach dem Brennen können alle Teilnehmer*innen, nach Terminvereinbarung mit der Dozentin, ihre Objekte abholen.

Die Gebühr ist inklusive Material, Glasur und Brennen.

Info: 06024-6394343 oder 0171-6512006

www.lizardairbrush.de und www.airbrush-kurszentrum.de

Andrea Pischel, Kunstmalerin und Airbrush-Designerin

24.03.2023	1-mal	freitags	6-6 TN	5023	113,00 €
		18:00-22:00 Uhr			
25.03.2023	1-mal	samstags			
		09:00-15:00 Uhr			
28.04.2023	1-mal	freitags			
		18:00-22:00 Uhr			

Schöllkrippen-Schneppenbach, Atelier Lizard Design, Odenwaldstraße 12

Andrea Pischel, Kunstmalerin und Airbrush-Designerin

16.06.2023	1-mal	freitags	6-6 TN	5024	113,00 €
		18:00-22:00 Uhr			
17.06.2023	1-mal	samstags			
		09:00-15:00 Uhr			
14.07.2023	1-mal	freitags			
		18:00-22:00 Uhr			

Schöllkrippen-Schneppenbach, Atelier Lizard Design, Odenwaldstraße 12

Foto

Fotografie-Grundkurs

Sie haben eine Kamera und möchten nicht mehr im Automatikmodus knipsen, sondern fotografieren? Sie haben noch keine Kamera und möchten wissen, welche die für Sie passende Kamera ist? Wir beginnen bei null und lernen im Verlauf des Kurses in Theorie und Praxis die Grundlagen, die erforderlich sind, damit wir uns vom Knipsen im Automatikmodus verabschieden können. Falls vorhanden, bitte eigene Kamera mitbringen, einen geladenen Akku, eine leere Speicherkarte und die Bedienungsanleitung. Wenn Sie keine Kamera haben, bitte dies bei Anmeldung unbedingt angeben!

Klaus Kropp

14.06.2023	4-mal	mittwochs	7-12 TN	5025	30,00 €
		19:00-20:30 Uhr			

Mömbris, Ketteler Str. 8

Musik

Unsere Musik- und Tanzkurse dienen auch der Entspannung und dem Stressabbau, um im privaten und im beruflichen Alltag fitter und leistungsfähiger zu sein.

Handpan-Workshop mit Martin Geiberger

Dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, dieses faszinierende Klanggebilde ganz nah und intensiv kennenzulernen. Selbst wenn du keine musikalischen Vorkenntnisse hast, eignet sich der Workshop hervorragend, um das Instrument Schritt für Schritt zu entdecken. Du lernst Anschlagstechniken, rhythmische Schlagmuster, das spielerische Entdecken verschiedener Tonleitern und das Kreieren von Melodien bzw. kleiner Musikstücke. Außerdem geht Dozent Martin Geiberger auf die Handhabung und Pflege der Pans ein. Zum Workshop wird dir eine



Handpan kostenlos zur Verfügung gestellt. Des Weiteren gibt es auch Informationen bezüglich Leihe oder Kauf. „Handpanspielen bedeutet loslassen und ganz im Moment aufgehen.“

Martin Geiberger

10.02.2023	1-mal	freitags	4-4 TN	5101	55,00 €
		17:30-19:30 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Obergeschoss, Raum 2



Martin Geiberger, geboren 1966 in Ludwigshafen/Rhein, ist seit 30 Jahren Schlagzeuger aus Leidenschaft. Nach seinem Schlagzeugstudium in Mannheim spielte er bis heute ca. 2.500 Auftritte europaweit mit diversen Bands/Künstlern im Pop-/Rockbereich. Neben dem Drumset entwickelte sich früh sein Interesse für Cajon. Die wunderbare Groovekiste ist bis heute fester Bestandteil seiner Workshops bzw. Studio- und Liveaktivitäten. Credits (Auszug): ABtown Houzeband, Wüst & Band, Andreas Kümmert, Julia Neigel, Edo Zanki, Andy Ost, Lucy Diakovska (No Angels), Rodgau Monotones, Beatles Revival Band, Jessica Born, Change.

Trommelkurs für Anfänger*innen

Während die Trommeln bei den afrikanischen Völkern zu Dorffesten, Hochzeiten oder anderen Gelegenheiten gespielt werden, hat sich die Djembe längst auch in Europa durchgesetzt ... So hört man Trommelklänge im Ethnopop oder auch im Reggae. Der Kurs vermittelt Grundschläge auf der Djembe, das Spielen von afrikanischen Trommelstücken sowie das Spielen auf den dazugehörigen Basstrommeln (Dununba, Sangba, Kenkeni). Zudem werden wir sämtliche afrikanische Stücke als Notationen lesen und somit auch jederzeit reproduzieren können. Wir spielen Stücke sowohl im 4/4- als auch im 3/4-Takt. Eine Trommel kann für den Kurs für 5,00 € pro Kurstag geliehen werden, zahlbar direkt vor Ort. Falls Sie ein Leihgerät möchten, geben Sie dies bitte bei der Anmeldung an.

Helmut Brömel

07.02.2023	11-mal	dienstags	5-10 TN	5102	116,50 €
		18:00-19:30 Uhr			

Johannesberg, Mehrgenerationenhaus, Kellergewölbe

Drum Circle

Ein DC ist im Wesentlichen ein Kreis von Menschen unterschiedlichsten Alters (8-88), die mit rhythmischen Instrumenten miteinander kommunizieren. Dabei kommt es nicht darauf an, wie gut jeder mit dem Instrument umgehen kann, sondern auf die Bereitschaft, einander zuzuhören, eigene Ideen einzubringen und einfach Spaß zu haben. Der musikalischen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Es stehen Congas, Djembe, Bongos, Basstrommeln sowie Glocken, Shaker und etliche andere Perkussionsinstrumente zur Verfügung. Eigene Instrumente sind willkommen. Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Wir spielen für gewöhnlich einen einfachen 4/4-Takt. Die Teilnahmegebühr erfolgt auf Spendenbasis.

Helmut Brömel (K)

18.03.2023	1-mal	samstags	16-50 TN	5103	Spende
		15:00-16:30 Uhr			

Johannesberg, Mehrgenerationenhaus, großer Saal

Gitarre – Kurs für Einsteiger*innen

Sie wollten schon immer Gitarrespielen lernen und einige Lieder auf der Gitarre begleiten? Sie haben früher mal Gitarrespielen gelernt und wollen Ihre Kenntnisse wieder auffrischen? Dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs sollen in einer Gruppe und in ganz ungezwungener Atmosphäre Grundkenntnisse im Gitarrenspiel bzw. der Liedbegleitung vermittelt werden. Auf Wünsche der Kursteilnehmer*innen wird gerne eingegangen. Eigenes Instrument ist erforderlich.

In Kooperation mit dem Verband kommunaler Musikunterricht

Ralf Layher (K)

07.03.2023	6-mal	dienstags	4-8 TN	5104	63,00 €
		20:00-20:45 Uhr			

Schöllkrippen, Grundschule (Raum wird noch festgelegt)

Gitarre – Fortsetzungskurs

Weiterführender Kurs, aufbauend auf dem Einsteigerkurs vom Herbst bzw. für Anfänger*innen mit geringen Kenntnissen. Auf Wünsche der Kursteilnehmer*innen wird gerne eingegangen. Eigenes Instrument ist erforderlich.

In Kooperation mit dem Verband kommunaler Musikunterricht

Ralf Layher (K)

09.03.2023	6-mal	donnerstags	4-8 TN	5105	63,00 €
		20:15-21:00 Uhr			

Schöllkrippen, Grundschule (Raum wird noch festgelegt)

Gernsinger²go „die Online-Singers“

Sing mit uns auf ganz moderne Art und Weise! Die Songauswahl ist eine Mischung wunderbarer Welthits, gut singbarer, effektvoller und mehrstimmiger Rock, Pop, Schlager oder Balladen sowie Gospels, Spirituals und Folksongs aller Länder, jedoch keine klassische Literatur. Wie immer vorwiegend mit Playbackbegleitung, manchmal aber auch „a cappella“. Übrigens: Wer sich (noch) nicht richtig traut hörbar mitzusingen, der kann sich einfach in Jamulus stummschalten und trotzdem alle Songs „hemmunglos“ mitproben.



Infos und Songbeispiele auf www.gernsinger.de
Leitung: Bernhard Behl (Tel. 06029-4908)
Weitere Infos zum Kurs auf
www.vhs-kahlgrund-spessart.de

Die Teilnahme am Onlinechor beinhaltet:

1 x 1 Std. Onlineeinführungsworkshop: Mi., 1. Feb 2023 – 19:30 Uhr (vhs-Cloud oder Jitsi-meet)

15 x 1,5 Std. Digitale Montagproben: Mo., 6. März 2023 – 19:30 Uhr: Start der Onlineproben per Jamulus (alle weiteren Termine wie auch die Livetreffen: siehe Gernsinger-Homepage)

6 x Möglichkeit, an den Livetreffen teilzunehmen
Materialkostenpauschale: 49,00 € (für Noten und Trainingsdateien, direkt mit dem Kursleiter abzurechnen)

Genauere Termine, weitere Infos und Songbeispiele unter www.gernsinger.de oder Tel. 06029-4908

Bernhard Behl (K)

01.02.2023	1-mal	mittwochs	6-15 TN	5106	80,00 €
		19:30-21:00 Uhr			
06.03.2023	15-mal	montags			
		19:30-21:00 Uhr			

Online und Präsenz

Männerchor in Westerngrund – Tradition trifft Moderne

Wir möchten Sie einladen, in lockerer und familiärer Atmosphäre mit viel Spaß den modernen Schlager und beliebte Chorlieder neu erklingen zu lassen.

Bitte mitbringen: Spaß am Singen und gute Laune, fühlen Sie sich bei uns herzlich willkommen.

Weitere Infos unter www.männerchor-westerngrund.de oder bei Herrn Ewald Heim, Tel. 0160-6829830



Matthias Heil (K)

Einstieg jederzeit möglich	montags	5107	kostenfrei
	ab 18:00 Uhr		

Bildungsstätte, Westerngrund, Huckelheimer Str. 11

Tanz

Linedance für Fortgeschrittene light

Dieser Kurs ist für Sie, wenn Sie bereits Vorkenntnisse in Linedance haben. Dabei ist es weniger wichtig, welche Tänze Sie kennen, als vielmehr, dass Sie wichtige Schritte kennen, die in den Tänzen häufig vorkommen, wie z. B. Shuffle, Coaster Step, Step-Lock-Step, Grapevine. Ziel ist es, je nach Vorkenntnissen, zehn oder mehr Tänze im Kurs zu erlernen.

Barbara Marohn (Fortsetzungskurs)

01.02.2023	10-mal	mittwochs	7-15 TN	5108	63,00 €
		19:00-20:30 Uhr			

Westerngrund, Rathaus

Linedance für gut Fortgeschrittene

Sie beherrschen bereits ein Repertoire von mindestens 20 Tänzen und unter anderem Schritte wie Jazzbox, Rumbabox, Extended vine. In diesem Kurs steigern wir das Niveau, indem wir Tänze mit Restarts und Brücken und hohem Tempo erlernen. Da die meisten Tänze jetzt auch mehr Counts haben werden, werden wir im Kurs ca. 6-7 Tänze schaffen.

Barbara Marohn

30.01.2023	10-mal	montags	7-15 TN	5109	63,00 €
		19:00-20:30 Uhr			

Westerngrund, Rathaus



Frank Maringer: Musik und Tanz – kann es eine schönere Kombination geben, um eine Auszeit vom Alltag zu nehmen? Seit meinem 16. Lebensjahr bin ich dem Tanzen verbunden. Viel Zeit habe ich dem Turniertanz gewidmet und mir mit der Ausbildung zum Tanztrainer einen Traum verwirklicht. Meine Leidenschaft, sich nach schöner Musik zu bewegen, möchte ich in meinen Tanzkursen weitergeben. Durch das Angebot an Paar- und Solotanzkursen biete ich zwei Möglichkeiten an, tänzerisch aktiv zu sein. Dabei ist es mir wichtig, Grundlagen und Körperbeherrschung anstatt sehr vieler Figuren zu vermitteln – denn eine solide Basis erhöht die Freude am Tanzen und verbessert den tänzerischen Ausdruck.

Linien- und Gruppentanz

Für mich liegt der Reiz des Linientanzes in der Möglichkeit, solo und trotzdem in der Gemeinschaft zu tanzen. Dabei ist die Musik, die von Pop über Country zu lateinamerikanischen Klängen reicht, das verbindende Element. Alle tanzen zwar die gleichen Schritte, aber jeder kann sich so bewegen, wie er kann und mag. Wir variieren zwischen Solo- und Gruppentänzen sowie einfachen und komplizierteren Folgen. Die Tanzgruppe ist dabei Unterstützung und besonders wenn wir in der Gruppe tanzen, ist das gemeinsame Lachen garantiert!

Für Fortgeschrittene

Wer Vorkenntnisse im Linientanz hat, für den ist dieser Kurs genau das Richtige! Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt in monatlichen Beiträgen, je nach Anzahl der Tanzstunden. Ein Ausstieg ist nur zum Semesterende möglich.

Frank Maringer (K)

03.03.2023	freitags	6-12 TN	5110	7,00 €
	18:30-19:30 Uhr			je Tanzabend

Kleinkahl, Feuerwehrhaus, In der Kahlau 9

Für Einsteiger*innen

Jeder kann mitmachen, mit oder ohne Vorkenntnisse. Die Tanzschritte der verschiedenen Choreografien bauen aufeinander auf und vereinfachen so das Erlernen.

Frank Maringer

03.03.2023	7-mal	freitags	6-12 TN	5111	45,00 €
		19:40-20:40 Uhr			

Kleinkahl, Feuerwehrhaus, In der Kahlau 9

Standard-/Lateintanz

Wenn wir professionellen Paaren zuschauen, bewundern wir die Leichtigkeit, die Paarharmonie und das „Schweben“ der Tanzenden. Als Anfänger*in scheint einem das unerreichbar. Doch beim Erlernen des Tanzens gibt es elementare Punkte, die einen diesem Ziel näherbringen. Daher kommt es mir nicht darauf an, viele Figuren zu erlernen, sondern die Grundlagen zu kennen und zu vertiefen. Deren sichere Ausführung erhöht die Harmonie im Paar und die Freude am Tanzen.

Für Anfänger*innen

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Anfänger*innen. Sollten Sie sich unsicher sein, setzen Sie sich gerne mit mir in Verbindung. Wir beginnen mit dem Erlernen nur weniger Basisschritte bei richtiger Haltung. So entsteht Sicherheit, um auf Veranstaltungen zu tanzen, auch wenn's mal eng wird. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Frank Maringer

02.03.2023	7-mal	donnerstags	8-16 TN	5112	49,00 €
		20:35-21:35 Uhr			

Kursort wird bekanntgegeben

ChimpEvents
by Mathias Hofmann

Wann planen Sie Ihr nächstes Event? Ob betrieblich oder privat...
Kontaktieren Sie uns!

✉ info@chimpevents.de

Eventorganisation
Veranstaltungsleitung
Projektentwicklung



Gesellschaftstanz (Club)

Teilnehmer*innen an dem Tanzkurs sollten gute Vorkenntnisse in den Standard- und Lateintänzen mitbringen. Mir geht es in diesem Kurs in erster Linie darum, die Technik und das Miteinander im Paar zu verbessern, und erst zweitrangig darum, neue Figuren zu vermitteln. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Frank Maringer

02.03.2023	7-mal	donnerstags	8–16 TN	5113	49,00 €
		19:30–20:30 Uhr			

Kursort wird bekanntgegeben

Für Fortgeschrittene

Dieser Kurs ist für Paare mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Sollten Sie sich unsicher sein, setzen Sie sich gerne mit mir in Verbindung. Hier werden die Grundkenntnisse in den Tänzen erweitert und gefestigt. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Frank Maringer

02.03.2023	7-mal	donnerstags	8–16 TN	5114	49,00 €
		18:25–19:25 Uhr			

Kursort wird bekanntgegeben

Discofox – Kurs für Anfänger*innen

Wer kennt ihn nicht, den Dauerbrenner in den Tanzschulen, Tanzclubs und auf Partys. Zu ruhiger bis fetziger Pop- oder Schlagermusik wirbeln die Paare über die Fläche, und in so manchem entsteht der Wunsch, auch so tanzen zu können. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen des Discofox mit den grundlegenden Schritten und einfacheren Drehungen. Ziel ist es, die Figuren zu beherrschen und nicht deren Anzahl. Die Anmeldung ist nur paarweise möglich.

Frank Maringer

03.03.2023	7-mal	freitags	8–12 TN	5115	45,00 €
		20:50–21:50 Uhr			

Kleinkahl, Feuerwehrhaus, In der Kahlaue 9

Discofox für Fortgeschrittene

Kaum ein Tanz vermittelt in seiner Unkompliziertheit und Figurenvelfalt zu eingängiger Musik einen so großen Spaß wie der Discofox. Unser Kurs ist für alle gedacht, die ihr Können und ihre Figurenvelfalt erweitern und ihren Tanzstil mit effektvollen Kombinationen bereichern möchten. Voraussetzung für eine Teilnahme ist das Beherrschen des Grundschritts und ein zumindest kleines Repertoire an Tanzfiguren. Wichtiger Hinweis: Eine Anmeldung ist nur paarweise möglich. Kein Kurs am 10.02.2023

Monika und Holger Berninger

03.02.2023	8-mal	freitags	12–20 TN	5116	47,00 €
		19.00–20.00 Uhr			

Daxberg, Mehrzweckhalle, Jahnstraße 3

Event

„LICHT – BLICKE“ – Improvisationstheater zu Bildern

Die Karlburger Fachlehrerin EG an Grund- und Mittelschulen, Monika Schebler, stellt im Frühjahr 2023 eine Auswahl ihrer Bilder und Zeichnungen im Café Alte Schule und in der Zehntscheune der Stiftung Haus Mirjam in Schöllkrippen aus.

Ausstellung: 18.03. – 13.05.2023

Vernissage: Sa., 18.03., 18.00 Uhr, Finissage: Sa., 13.05., 16.30 Uhr

Die Bilder von Monika Schebler bieten an drei Nachmittagen den Rahmen für Improvisationstheater mit Sabine Jung-Schäfer rund um das Thema der Ausstellung „LICHT – BLICKE“. Kreative, theaterbegeisterte

und improvisationsmotivierte Menschen jeden Alters können dabei ihren theatralen Ausdruck finden und ihre individuelle Darstellungsform gemeinsam im Spiel entwickeln. Ausgefallene Ideen, persönliche Stärken, Texte und Lieder, Verschmitzt- und Verrücktheiten erhalten Raum. Die ausgewählten Bilder werden dabei ins richtige oder möglicherweise auch ins falsche Licht gerückt, sie werden bespielt und in neuer Weise sichtbar gemacht.

Die gemeinsam erspielten Improvisationen und szenischen Collagen werden zum Ende der Ausstellung im Rahmen des Mirjam-Festes am 13.05.2023 präsentiert.

Vorerfahrungen zur Teilnahme sind nicht erforderlich. Die Wünsche und Ideen der Spieler*innen stehen im Mittelpunkt.

Kooperationsveranstaltung der »vhs« Kahlgrund-Spessart mit Monika Schebler und Sabine Jung-Schäfer für die Stiftung Haus Mirjam, Schöllkrippen

Die Kursgebühr geht als Spende an die Bewohner*innen der Stiftung Haus Mirjam.

Infos: 06024-673426

Sabine Jung-Schäfer, Dipl.-Sozialpädagogin und Theaterpädagogin (K)

18.03.2023	1-mal	samstags	8–14 TN	5201	29,00 €
		16:30–18:00 Uhr anschließend Vernissage			
21.04.2023	1-mal	freitags			
		16:00–18:00 Uhr			
05.05.2023	1-mal	freitags			
		16:00–18:00 Uhr			
13.05.2023	1-mal	samstags			
		Abschluss Präsentation			

Café Alte Schule und Zehntscheune, Stiftung Haus Mirjam, Schöllkrippen, Ernstkirchen 2-4

Fahrten

Fahrt zum Staatstheater Darmstadt / großes Haus zur Premiere „Fabian oder Der Gang vor die Hunde“ von Erich Kästner

Berlin 1930. Das Leben in der Metropole ist geprägt von den Auswirkungen der Weltwirtschaftskrise. Auf der einen Seite herrscht tiefe Armut und Existenzangst, auf der anderen Seite hemmungslose Vergnügungssucht. Diejenigen, die es sich leisten können, versuchen sich in Bordellen und illegalen Kneipen zu betäuben. Doch Flitter, Alkohol und Sex können den voranschreitenden moralisch-politischen Zerfall einer zynischen Oberschicht nicht mehr überdecken. Jakob Fabian, ein gescheiterter Germanist, schlägt sich als Werbetexter für eine Zigarettenfirma durchs Leben. Nachts begibt er sich mit seinem Studienkollegen Labude in die Unterwelt der Stadt. Die politischen Umbrüche am Vorabend der nationalsozialistischen Machtergreifung lassen Fabian unberührt. Kritiklos betrachtet er das Geschehen aus der Distanz. Doch als er sich in die Nachwuchsschauspielerinnen Cornelia verliebt, nimmt sein Leben eine dramatische Wendung. – Der 1931 von Erich Kästner veröffentlichte Roman „Fabian. Die Geschichte eines Moralisten“ wurde von den Nationalsozialisten als „entartet“ beurteilt und bot ihnen den Anlass, seine Bücher zu verbrennen.

Im Juni 2021 kam mit „Fabian oder Der Gang vor die Hunde“ unter der Regie von Dominik Graf eine knapp dreistündige Verfilmung von Kästners Buch in die Kinos.

Unter dem gleichen Titel produziert der Regisseur Christoph Mehlert (geboren 1974 in Berlin) zur Saison 2023 ein Theaterstück für das Staatstheater Darmstadt. Beginn der Vorstellung ist um 19:30 Uhr.

Karten Kat. 4 im Parkett, Fahrt mit dem KVG-Bus ab Schöllkrippen nach Darmstadt; Einstiegsmöglichkeit entlang der Fahrstrecke

Im Bus gelten die gesetzlichen Vorschriften der aktuellen Fassung des Infektionsschutzgesetzes.

Preisänderungen betr. Treibstoffkosten behält sich die vhs vor.

Abfahrt: 17:00 Uhr ab Schöllkrippen Bahnhof

Anmeldeschluss: 10.02.2023



Martin Hahn

31.03.2023	1-mal	freitags	30-35 TN	5202	52,00 €
		17:00 Uhr			

Darmstadt; Staatstheater

Fahrt zum FakS-Musical nach Mainaschaff
Zu ihrem 50-jährigen Bestehen wird die Fachakademie
Aschaffenburg 2023 das sehr erfolgreiche
Musical „The Prom“ aufführen.

Wir laden ein zum Ball „The Prom“ – ein Stück mit großen Broadwaymelodien, fetzigen Popnummern und emotionalen Balladen, die 2020 mit Meryl Streep und Nicole Kidman verfilmt wurden.

Beginn der Vorstellung ist um 19:30 Uhr.

Karten für den mittleren Sitzbereich, Fahrt mit dem Bus ab Schöllkrippen nach Mainaschaff zur Maintalhalle; Einstiegsmöglichkeit entlang der Fahrstrecke

Im Bus gelten die gesetzlichen Vorschriften der aktuellen Fassung des Infektionsschutzgesetzes.

Preisanpassungen betr. Treibstoffkosten behält sich die vhs vor.

Abfahrt: 18:15 Uhr ab Schöllkrippen Bahnhof

Claudia Eich

12.07.2023	1-mal	mittwochs	30-45 TN	5203	41,50 €
		18:15 Uhr			

Mainaschaff; Maintalhalle

Fahrt zum Fendt-Forum in Marktoberdorf

Kommen Sie mit in das modernste Traktorenwerk der Welt. Im Preis enthalten sind eine Vesperpause mit kleinem Frühstück inkl. Kaffee am Bus, Besuch des Fendt Forums (ohne Führung) in Marktoberdorf, Fahrt zum Berghof Babel in Wald im Ostallgäu mit Erlebniskäserei u. Führung

durch den Bauernhof. Hin- u. Rückfahrt im modernen First Class Fernreisebus. Geplante Abfahrt ist um 06:00 Uhr ab dem Feuerwehrhaus Kleinkahl, weitere Zustiegsstellen nach Absprache.

Kleine Änderungen behält sich das Busunternehmen vor.

Weitere Infos finden Sie unter: www.michelsbusreisen.de/reiseprogramm/

Michels Busreisen (K)

13.04.2023	1-mal	donnerstags	25-50 TN	5204	67,00 €
------------	-------	-------------	----------	------	---------

Fahrt zur Bundesgartenschau nach Mannheim

2023 verwandelt sich Mannheim für die Bundesgartenschau in ein farbenprächtiges Blumenmeer. Der englisch geprägte Luisenpark wird über eine Seilbahn mit dem ehemaligen Militärgelände Spinelli verbunden sein, so dass auf 100 Hektar Fläche wunderschöne Gärten bestaunt werden können. Hin- u. Rückfahrt im modernen First Class Fernreisebus. Die Gruppentageskarte ist im Preis enthalten.

Kleine Änderungen behält sich das Busunternehmen vor.

Geplante Abfahrt ist um 08:00 Uhr ab dem Feuerwehrhaus Kleinkahl, weitere Zustiegsstellen nach Absprache.

Weitere Infos finden Sie unter: www.michelsbusreisen.de/reiseprogramm/

Michels Busreisen (K)

11.05.2023	1-mal	donnerstags	25-50 TN	5205	69,00 €
------------	-------	-------------	----------	------	---------

Vorankündigung:

Im Advent findet wieder unsere traditionsreiche Fahrt nach Sommerhausen mit Besuch des Torturmtheaters und des berühmten Weihnachtsmarktes statt!

Führungen und Wanderungen

Unsere Führungen und Wanderungen dienen besonders der Entspannung und dem Stressabbau, um im privaten und im beruflichen Alltag fitter und leistungsfähiger zu sein. Ein gezielter Aufbau der Muskulatur hilft ebenso, die Körperhaltung zu verbessern.

Rundgang durch das Kupferbergwerk Wilhelmine

Das Kupferbergwerk „Grube Wilhelmine“ in Sommerkahl, eines der 100 schönsten Geotope in Bayern, hat sich als Besucherbergwerk zu einem beliebten Ausflugsziel vieler begeisterter Besucher*innen entwickelt. Bei einem spannenden Rundgang erfahren Sie Interessantes über den geologischen Aufbau, über wissenschaftliche Hintergründe und über das Leben der Bergleute. Anschließend können Sie die Ausstellung zum Bergbau im Spessart besuchen. Ein neues Highlight ist der nachgebaute, begehbare Förderschacht mit den historischen Original-Förderkörben der Grube Wilhelmine. Besonders auch für Familien geeignet (Kinder ab 5 Jahren).

Da im Berg eine Temperatur von 11° C herrscht, bitte für entsprechende Kleidung sorgen. Spezielles Schuhwerk ist nicht erforderlich.

Peter Popp (K)

18.02.2023	1-mal	samstags	5-20 TN	5206	5,00 € Erwachsene
		14:00-15:00 Uhr	2,50 € Kinder von 5-16 J.		

Sommerkahl, Kupferbergwerk Wilhelmine, Wilhelminenstraße 67



Christiane Herzog-Staab, Heilpraktikerin aus Johannesberg OT Breunsberg. Meine Themenschwerpunkte sind BOWTECH, Pflanzenheilkunde und Ernährungsberatung. Ich halte Vorträge über Darmgesundheit, Fermentieren und BOWTECH. Als ausgebildete „Kräuterhexe“ macht es mir Freude, bei Kräuterführungen durch die Natur zu streifen, um Menschen diese wieder näherzubringen und dabei die wertvollen, essbaren Wildkräuter – für die Küche und die Gesundheit – zu nutzen.



MICHEL'S BusREISEN

Gerne dabei sein

Wir bieten Ihnen individuell gestaltete Tages-, Mehrtages- und Gruppenfahrten an.

EINSTEIGEN & WOHLFÜHLEN
UMWELTFREUNDLICH & KOMFORTABEL



Michael Franz
Kahlstrasse 36 | 63828 Kleinkahl
Tel.: 06024 / 641 99 27
Mobil: 0172 / 517 41 42
E-Mail: info@michelsbusreisen.de
 MichelsBusreisen

www.michelsbusreisen.de

**Essbare Kräuter in Wald, Wiese und am Wegrand**

Zu jeder Jahreszeit finden wir Kräuter. Im Frühjahr lassen Sie sich auch einfacher bestimmen, da sie blühen, Samenstände oder Früchte entwickelt haben. Viele Kräuter verbannen wir als sogenanntes Unkraut aus unseren Gärten. Dabei sind viele Kräuter essbar und könnten unsere Speisen bereichern. Als positiven Nebeneffekt haben die Wildkräuter auch noch mehr wertvolle Inhaltsstoffe als unsere im Garten angebauten Kräuter. Vergessene Wildkräuter bei einem Spaziergang durch Wald und Wiese wieder neu entdecken: Neben der Pflanzenbestimmung erhalten Sie auch noch Tipps zur Verwertung der Wildkräuter in der Hausapotheke und in der Küche. Festes Schuhwerk, evtl. Regenbekleidung sowie Getränk mitbringen.
Info: 06029-996672

Christiane Herzog-Staab, Heilpraktikerin

29.04.2023	1-mal	samstags	5-25 TN	5207	16,00 €
		10:00-12:30 Uhr			

Breunsberg, Schutzhütte, Kahlgrundstraße/Einmündung Ulmenstraße

**Wanderungen in Kooperation mit dem Naturpark Spessart e. V.**

Tobias Schürmann, seit 2016 zertifizierter Natur- und Landschaftsparkführer Naturpark Spessart, wohnt seit 12 Jahren mit der Familie in Johannesberg, und ist von Haus aus Sozialethiker aus dem Ruhrgebiet (Essen).

Johannesberger Panoramaweg 360 Grad**Ein Rundweg über die Höhen des Vorspessarts mit vielerlei winterlichen Ausblicken**

Der Rundweg über den Höhenzug des Vorspessarts bietet Weitblicke in alle Himmelsrichtungen: sowohl über den Main bis in den Odenwald, dann in den Hochspessart und Kahlgrund, später Richtung Vogelsberg

bis hin zum Taunus über die Frankfurter City. Schlusseinkehr im MGH am Kirchplatz mit Kaffee und Kuchen. Ca. 16 km, 450 Höhenmeter

Tobias Schürmann, Naturparkführer (K)

15.01.2023	1-mal	sonntags	5-20 TN	5208	3,00 €
		12:00-17:00 Uhr	Familien 5,00 €		

Treffpunkt: Johannesberg, Kirchparkplatz Mühlbergstraße

Winter-Sportwanderung zur Teufelsmühle**Landschaftsgenuss bei anspruchsvollem Wandertempo –**

Flottes Wandertempo für Geübte (5 km/Stunde als Durchschnitt), nur kurze Pausen, ca. 25 km

Tobias Schürmann, Naturparkführer (K)

29.01.2023	1-mal	sonntags	5-20 TN	5209	3,00 €
		9:00 Uhr	Familien 5,00 €		

Treffpunkt: Niedersteinbach Ecke Alzenauer Str./Borngasse

Panoramaweg Schimborn**Weite, Fluss und Wald in der Mitte des Kahlgrunds genießen –**

Der Rundweg führt uns zunächst kurz der Kahl folgend den De-gen-Weg entlang auf die Höhe zur „Maria im Aufgang“ mit herrlichem Weitblick ins untere Kahlthal. Über die Höhe, an Hügelgräbern vorbei öffnet sich der Blick in den mittleren Kahlgrund. Der Erlenbacher „Stadtweg“ erinnert uns an den beschwerlichen Weg zum Aschaffener Markt. Rückweg durch den Kahlgrund. ca. 9 km

Tobias Schürmann, Naturparkführer (K)

26.02.2023	1-mal	sonntags	5-20 TN	5210	3,00 €
		13:00-17:00 Uhr	Familien 5,00 €		

Treffpunkt: Bahnhof Schimborn, zur Aue (Ankunft aus Kahl 12.42 Uhr)



vielfältig
nachhaltig
lokal

garten 
KERN

GÄRTNEREI BERNHARD KERN
GARTENGESTALTUNG PETER KERN

Klingerstr. 1 · 63776 Mömbris · www.garten-kern.de





Mit Feldgeschworenen Flurstücksgrenzen und Grenzsteine erkunden

Von den Feldgeschworenen Peter Franz (Rückersbach) und Norbert Kampfmann (Oberafferbach) lassen wir uns mit einem neuen Weg überraschen, um unterwegs sowohl Flurstück- wie auch Gemeindegrenzmarkierungen anzuschauen, Interessantes zur Arbeit der Feldgeschworenen zu erfahren und alte Grenzsteine und Dreimärker zu entdecken. ca. 12 km, Abschluss im MGH Café

Tobias Schürmann, Naturparkführer (K)

12.03.2023	1-mal	sonntags	5–20 TN	5211	3,00 €
					Familien 5,00 €
13:00–17:00 Uhr					

Treffpunkt: Kirchparkplatz Johannesberg, Mühlbergstraße

Winter-Sportwanderung

Landschaftsgenuss bei anspruchsvollem Wandertempo –

Flottes Wandertempo für Geübte (5 km/Stunde als Durchschnitt), nur kurze Pausen, ca. 25 km.

Tobias Schürmann, Naturparkführer (K)

19.03.2023	1-mal	sonntags	5–20 TN	5212	3,00 €
					Familien 5,00 €
9:00 Uhr					

Treffpunkt: Kirchparkplatz Johannesberg, Mühlbergstraße

Vollmondnacht mit Halbschatten-Mondfinsternis an der Breunsberger Kapelle

Eine Sommernacht bis zum Sonnenaufgang draußen an sich heranlassen und bewusst erleben. In dieser Vollmondnacht sind Sonnenuntergang und Mondaufgang gleichzeitig (20.51 Uhr). So ist es nicht verwunderlich, dass der Mond seinen Weg im Halbschatten der Sonne beginnt, dessen Maximum um 20.54 Uhr erreicht ist. Der Mond verlässt um 21.30 Uhr den Halbschatten der Sonne. Kinder und Jugendliche sind herzlich eingeladen, dieses Naturschauspiel mitzuverfolgen, bei dem wir uns natürlich überraschen lassen müssen, wie viel davon in dieser Nacht an der Breunsberger Kapelle bei weiter Sicht rundum zu sehen sein wird. Ca. 22 Uhr: in der Kapelle meditieren und singen. („Familien-Programm“ bis 23 Uhr, 5,00 €/Familie). Für die, die die ganze Nacht bleiben wollen und können, beginnt gegen 23 Uhr eine längere „Nachtwanderung“, in der wir Wald (Glühwürmchen??), Feld und Himmel an uns heranlassen wollen (mehrstündige „Nachtwanderung“). Ab 4.45 Uhr Dämmerung und Sonnenaufgang beim Frühstück erwarten und erleben – wieder mit dem weiten Blick von der Breunsberger Kapelle. Bitte genügend zu trinken und Decke/Poncho/Schlafsack o.Ä. für die kühle Zeit besonders in der Dämmerung und beim Sonnenaufgang mitbringen.

Tobias Schürmann, Naturparkführer (K)

05.05.2023	1-mal	freitags	5–20 TN	5213	10,00 €
					inkl. Frühstück
19:30–ca. 01:00 Uhr					

Treffpunkt: Johannesberg, Breunsberger Kapelle, Einfahrt gegenüber Frankenstr. 2

Mitsommernacht an der Breunsberger Kapelle Die Nacht vom Sonnenuntergang – unterwegs in Feld und Wald – bis zum Morgengrauen erleben

Diese einzigartige Nacht bewusst erleben und an sich heranlassen mit dem Genießen und Verweilen beim Sonnenuntergang, gegen 22:00 Uhr eine Stunde des Singens, Schweigens und Betens in der Kapelle, dann in einer mehrstündigen „Nachtwanderung“ Dunkelheit, Wald, Feld an sich heranlassen. Die Kühle der ersten morgendlichen Dämmerung erleben, schließlich den Sonnenaufgang bei einem einfachen Frühstück genießen. Ende gegen ca. 06:00 Uhr. Bitte genügend zu trinken und Decke/Poncho/Schlafsack o.Ä. für die kühle Zeit besonders in der Dämmerung und beim Sonnenaufgang mitbringen.

Tobias Schürmann, Naturparkführer (K)

24.06.2023	1-mal	samstags	5–20 TN	5214	10,00 €
					inkl. Frühstück
20:30–ca. 06:00 Uhr					

Treffpunkt: Johannesberg, Breunsberger Kapelle, Einfahrt gegenüber Frankenstr. 2

Highlight: Der Schatz im Silbersee Tour zu einem malerischen neuen See in der verkarsteten Schlucht des Hemsbacher Steinbruchs

Auf verschlungenen Pfaden erreichen wir den in einem alten Steinbruchgelände seit 2006 neu entstandenen „Hahnenkammsee“ mit abgesichertem Aussichtspunkt und wähen uns in die wilde raue Welt Karl Mays zurückversetzt: Gleich muss doch der fiese Sauter mit seiner Kutsche um die Ecke biegen oder das Gebirge die Goldschätze der Inkas endgültig unter sich begraben. Hier ist ein schützenswertes Naturkleinod entstanden, an dem sich Erosion genauso beobachten lässt wie die Wiederbesiedlung des steilen verkarsteten Landes mit Birken und Erlen. Ca. 12 km

Tobias Schürmann, Naturparkführer (K)

10.09.2023	1-mal	sonntags	5–20 TN	5215	3,00 €
					Familien 5,00 €
13:00–17:00 Uhr					

Treffpunkt: Rappacher Höhe, Parkplatz zwischen Rappach und Gunzenbach auf der Höhe

Das geheime Leben von Borsti und Co. – Ein Einblick in das Leben der Wildschweine

Unternehmen Sie gemeinsam mit Naturparkranger Andreas Gries eine kleine Exkursion und erfahren Sie mehr über das geheime Leben von Borsti und Co. Veranstalter Naturpark Spessart e.V.

Andreas Gries, Naturparkranger (K)

17.06.2023	1-mal	samstags	5–20 TN	5216	kostenfrei
15:00–16:30 Uhr					

Treffpunkt: Heigenbrücken, Wildpark



Von unserem Kooperationspartner SKF e.V. Aschaffenburg – Lebenswirklichkeit in Bayern

Du möchtest mal wieder Zeit für dich haben und mit anderen Frauen unterschiedlicher Nationalitäten und Kulturen etwas erleben? Dafür gibt es das Projekt „Lebenswirklichkeit in Bayern – ein Projekt für Frauen und Kinder mit Migrationshintergrund“. Unsere Angebote richten sich auch an Frauen ohne Migrationshintergrund.

Aufgrund der aktuellen Situation ist es unbedingt wichtig, sich vorher anzumelden. Es gelten die 2-G-Regeln. Dazu bitte eine kurze Nachricht an Cecilia Mosca Spatz, Tel: 0151-55280734, oder per E-Mail unter: mosca-spatz@skf-aschaffenburg.de

Faschingsmasken basteln

Frau Loidl (K)

01.02.2023	1-mal	mittwochs	3–25 TN	5217	kostenfrei
09:30–11:30 Uhr					

Aschaffenburg, Jugend- und Bewohnertreff, Behlendstr. 4

Faschingsmasken basteln

Frau Tarabishi (K)

16.02.2023	1-mal	mittwochs	3–25 TN	5218	kostenfrei
09:30–11:30 Uhr					

Aschaffenburg, In VIA, Pestalozzistr. 17



Führung im Schloss Johanesburg Zusammenarbeit mit den Stadtteilmüttern der Stadt Aschaffenburg (K)

09.03.2023	1-mal	donnerstags	3-25 TN	5219	kostenfrei
09:45-11:00 Uhr					

Treffpunkt: Aschaffenburg, vor dem Schloss

Ostereierfärben

Cecilia Mosca Spatz, SKF e.V. Aschaffenburg (K)

15.03.2023	1-mal	donnerstags	3-25 TN	5220	kostenfrei
09:30-11:30 Uhr					

Aschaffenburg, FSP Innenstadt, Memeler Straße 12-14

Ostereierfärben

Cecilia Mosca Spatz, SKF e.V. Aschaffenburg (K)

22.03.2023	1-mal	mittwochs	3-25 TN	5221	kostenfrei
09:30-11:00 Uhr					

Aschaffenburg, Jugend- und Bewohnertreff, Behlendstr. 4

Zumba

Cecilia Mosca Spatz, SKF e.V. Aschaffenburg (K)

30.03.2023	1-mal	donnerstags	3-25 TN	5222	kostenfrei
10:00-11:00 Uhr					

Aschaffenburg, Jugend- und Bewohnertreff, Behlendstr. 4

Spaziergang in der Fasanerie

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. und In VIA e.V.

26.04.2023	1-mal	mittwochs	3-25 TN	5223	kostenfrei
09:30-12:00 Uhr					

Treffpunkt: Aschaffenburg, Vor dem Sozialdienst katholischer Frauen e.V.



Kurse für Kinder und Jugendliche — und Eltern-Kind-Kurse

Unsere Kurse für Kinder, Jugendliche und unsere Eltern-Kind-Kurse dienen besonders der Entspannung und dem Stressabbau, um im privaten, schulischen und beruflichen Alltag fitter und leistungsfähiger zu sein. Ein gezielter Aufbau der Muskulatur hilft ebenso, die Körperhaltung zu verbessern.

Schwimmen

Babyschwimmen

Babys lernen jede Menge bei ihren ersten Schwimmversuchen. Das Babyschwimmen verbessert bei ihnen das Gefühl für den eigenen Körper, wie zum Beispiel das Gleichgewichtsgefühl. Durch das warme Wasser (um 30° C) werden die Haut massiert, der Körper entspannt und durch die aktiven Bewegungen die Muskeln gekräftigt. Die aktive Teilnahme eines Elternteils fördert die Gewöhnung des Kindes an das Wasser, da die Eltern als bekannte Bezugsperson fungieren. Das Mitbringen einer Badewindel ist zwingend erforderlich. Die Wassertemperatur beträgt ca. 30 Min.

Achtung: Die Teilnahme ist nur möglich, wenn keine ärztlichen/gesundheitlichen Gründe entgegenstehen.

Für Babys von 3 bis 18 Monaten

Carmen und Meinhard Pint (K)

14.01.2023	10-mal	samstags	7-12 TN	6000	84,00 €
21.01./28.01./04.02./18.02./11.03./18.03./25.03./					12:00-12:45 Uhr
22.04./29.04.2023					

Geiselbach, Schule, Hallenschwimmbad, Schulstraße 6

Für Kleinkinder von 1,5 bis 3 Jahren

Carmen und Meinhard Pint (K)

14.01.2023	10-mal	samstags	7-12 TN	6001	84,00 €
21.01./28.01./04.02./18.02./11.03./18.03./25.03./					13:00-13:45 Uhr
22.04./29.04.2023					

Geiselbach, Schule, Hallenschwimmbad, Schulstraße 6

Wassergewöhnungskurs für Kleinkinder 2 1/2 - 5 Jahre

Die Kinder erlernen, mit einem Elternteil, spielerisch das Selbstvertrauen im Wasser zu gewinnen, das Gleiten im Wasser in Bauch- und Rückenlage. Erste Grobformen der Schwimmbewegungen werden unabhängig voneinander an Hilfsmitteln trainiert und je nach motorischen Fähigkeiten zusammengeführt.

Weitere Kurse auf Anfrage!

Carmen und Meinhard Pint (K)

19.01.23	10-mal	donnerstags	7-12 TN	6002	90,00 €
26.01./09.02./16.02./02.03./09.03./23.03./30.03./					15:00-15:45 Uhr
20.04./04.05.2023					

Geiselbach, Schule, Hallenschwimmbad, Schulstraße 6

Schwimmkurse

Wir vermitteln Ihren Kindern spielerisch, in Gruppen, das Brustschwimmen nach den Richtlinien des deutschen Schwimmverbandes und der Rettungsschwimm-Organisationen. Wir führen Ihre Kinder an die Grundfertigkeiten des Schwimmens (Gleiten, Tauchen, Springen) heran, sodass Vertrauen zum Element Wasser geschaffen wird.

**Carmen und Meinhard Pint (K)**

10.01.2023	10-mal	dienstags, donnerstags, samstags	7-9 TN	6003	132,00 €
12.01./14.01./17.01./19.01./21.01./24.01./25.01./26.01./28.01./2023				15:00-15:45 Uhr	

Geiselbach, Schule, Hallenschwimmbad, Schulstraße 6

Carmen und Meinhard Pint (K)

31.01.2023	10-mal	dienstags, donnerstags, samstags	7-9 TN	6004	132,00 €
02.02./04.02./07.02./09.02./11.02./14.02./15.02./16.02./18.02.2023				15:00-15:45 Uhr	

Geiselbach, Schule, Hallenschwimmbad, Schulstraße 6

Carmen und Meinhard Pint (K)

28.02.2023	10-mal	dienstags, donnerstags, samstags	7-9 TN	6005	132,00 €
02.03./04.03./07.03./09.03./11.03./14.03./15.03./16.03./18.03.2023				15:00-15:45 Uhr	

Geiselbach, Schule, Hallenschwimmbad, Schulstraße 6

Carmen und Meinhard Pint (K)

21.03.2023	11-mal	dienstags, donnerstags, samstags	7-9 TN	6006	132,00 €
23.03./25.03./28.03./29.03./30.03./01.04./18.04./19.04./24.04./25.04./26.04.2023				15:00-15:45 Uhr	

Geiselbach, Schule, Hallenschwimmbad, Schulstraße 6

Carmen und Meinhard Pint (K)

02.05.2023	10-mal	dienstags, donnerstags, samstags	7-9 TN	6007	132,00 €
04.05./06.05./09.05./11.05./13.05./16.05./17.05./20.05./23.05.2023				15:00-15:45 Uhr	

Geiselbach, Schule, Hallenschwimmbad, Schulstraße 6

Carmen und Meinhard Pint (K)

13.06.2023	10-mal	dienstags, donnerstags, samstags	7-9 TN	6008	132,00 €
15.06./17.06./20.06./22.06./24.06./27.06./28.06./29.06./01.07.2023				15:00-15:45 Uhr	

Geiselbach, Schule, Hallenschwimmbad, Schulstraße 6

Schwimmen nach dem Schwimmkurs für Kinder mit Seepferdchen abzeichnen**Carmen und Meinhard Pint (K)**

19.01.2023	10-mal	donnerstags	7-12 TN	6008A	100,00 €
26.01./09.02./16.02./02.03./09.03./23.03./30.03./20.04./04.05.2023				16:30-17:15 Uhr	

Geiselbach, Schule, Hallenschwimmbad, Schulstraße 6

Carmen und Meinhard Pint (K)

19.01.23	10-mal	donnerstags	7-12 TN	6008B	100,00 €
26.01./09.02./16.02./02.03./09.03./23.03./30.03./20.04./04.05.2023				17:15-18:00 Uhr	

Geiselbach, Schule, Hallenschwimmbad, Schulstraße 6

Eltern-Kind-Turnen**Turnen und Spielen – für Eltern und Kind von 1,5 bis 3 Jahren**

Die Kinder können in der Turnhalle spielerisch verschiedene Bewegungsabläufe erproben und verschiedene Parcours ausprobieren. Die Freude an der Bewegung und der Entdeckerdrang stehen im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Stoppersocken oder Turnschlappchen für die Kinder und die Erwachsenen

Elisabeth Wenzel, Ergotherapeutin

03.03.2023	12-mal	freitags	7-14 TN	6009	Staffelpreise
14:30-15:30 Uhr					

Kleinkahl, Turnhalle, Kirchstraße 9

Turnen und Spielen – für Eltern und Kind ab 2 Jahren

Info: 06024-3116

Gabi Lenz-Ries

23.01.2023	12-mal	montags	16 TN	6010	Staffelpreise
16:30-17:30 Uhr					

Mensengesäß, Grundschule-Turnhalle

Gabi Lenz-Ries

02.02.2023	12-mal	donnerstags	14 TN	6011	Staffelpreise
16:00-17:00 Uhr					

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle, Obere Schulstraße 10

Gabi Lenz-Ries

02.02.2023	12-mal	donnerstags	14 TN	6012	Staffelpreise
17:00-18:00 Uhr					

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle, Obere Schulstraße 10

Turnen und Spielen – für Mutter/Vater und Kind ab 2 Jahren**Maike Bennert**

30.01.2023	12-mal	montags	7-14 TN	6013	Staffelpreise
17:00-18:00 Uhr					

Geiselbach, Sporthalle, Bergstraße 11

Eltern-Kind-Turnen ab ca. 1 1/2 Jahren

Für alle eine aktive Teilnahme und sportliche Kleidung
Info: 06021-401914

Vroni Hock

30.01.2023	10-mal	montags	7-10 TN	6014	Staffelpreise
16:00-17:00 Uhr					

Johannesberg, Grundschule Mühlberg, Turnhalle, Adam-Fell-Straße 5

Vroni Hock

30.01.2023	10-mal	montags	7-10 TN	6015	Staffelpreise
17:00-18:00 Uhr					

Johannesberg, Grundschule Mühlberg, Turnhalle, Adam-Fell-Straße 5

Turnkurse und Gymnastik**Gymnastik, Turnen und Spielen – Kurs A für Kinder von 3-6 Jahren**

Info: 06024-3116

Gabi Lenz-Ries

01.02.2023	12-mal	mittwochs	12 TN	6016	Staffelpreise
16:40-17:40 Uhr					

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle, Obere Schulstraße 10



Gymnastik, Turnen und Spielen – Kurs B

Info: 06024-3116

Gabi Lenz-Ries

03.02.2023	12-mal	freitags	12 TN	6017	Staffelpreise
		14:15–15:15 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle, Obere Schulstraße 10

Gymnastik, Turnen und Spielen – Kurs C für Kinder von 3–6 Jahren

Info: 06024-3116

Gabi Lenz-Ries

03.02.2023	12-mal	freitags	12 TN	6018	Staffelpreise
		15:30–16:30 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle, Obere Schulstraße 10

Geräteturnen

Geräteturnen und Spiele – für Jungen und Mädchen von 6–11 Jahren

Info: 06024-3116

Gabi Lenz-Ries

03.02.2023	12-mal	freitags	14 TN	6019	Staffelpreise
		16:45–17:45 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, neue Turnhalle, Obere Schulstraße 10

Airbrush

Airbrush-Kurs für Kinder im Kurszentrum Schöllkrippen – für junge Anfänger*innen und Fortgeschrittene ab 9 Jahren

Die Kinder werden faszinierende Bilder erstellen und dabei die Technik spielerisch erlernen. Für die jungen Airbruser liegen alle Materialien bereit, sie müssen nichts weiter mitbringen. Bitte nur alte Kleidung anziehen, es könnte kleckern. Sie buchen diesen Kurs komplett mit Material. Es fallen keine weiteren Kosten an!

Info: 06024-6394343 oder 0171-6512006

www.lizardairbrush.de und www.airbrush-kurszentrum.de

Andrea Pischel, Kunstmalerin und Airbrush-Designerin

03.04.2023	1-mal	montags	6–6 TN	6020	87,00 €
		09:00–12:00 Uhr			
04.04.2023	1-mal	dienstags			
		09:00–12:00 Uhr			
05.04.2023	1-mal	mittwochs			
		09:00–12:00 Uhr			

Schöllkrippen, Atelier Lizard Design, Odenwaldstraße 12



Zeichnen

Zeichnen lernen für Jung und Alt – Mischkurs für Erwachsene und Jugendliche Für absolute Neulinge, aber auch als Weiterbildung für Fortgeschrittene

Arbeitsmittel sind Pastellkreiden, Stifte, Grafit, Kohle, Aquarellstifte. Mit Zeichenmaterialien lernen Sie zeichnen, die Darstellung von Objekten, Blüten, Früchten, Landschaften. Diese bilden die Basis für den Einstieg in die Malerei. Licht, Schatten, Objekte im Raum, Perspektiven, Materialkunde und die Möglichkeiten von verschiedenen Untergründen werden im Kurs Thema sein. Schritt für Schritt wird Ihnen während Ihrer Arbeit an Ihrem Motiv die Vorgehensweise erklärt. Alle Materialien sind im Kurs enthalten.

Info: 06024-6394343 oder 0171-6512006

www.lizardairbrush.de und www.airbrush-kurszentrum.de

Andrea Pischel, Kunstmalerin und Airbrush-Designerin

17.03.2023	1-mal	freitags	6–6 TN	5016	91,00 €
		18:00–22:00 Uhr			
18.03.2023	1-mal	samstags			
		09:00–15:00 Uhr			

Schöllkrippen-Schneppenbach, Atelier Lizard Design, Odenwaldstraße 12

Kinder malen ihre Lieblingstiere – Ferienmalkurs

Fast alle Kinder haben Lieblinge in der Tierwelt. Eines von ihnen zu malen, lässt sie uns näher sein. Die Kinder können Bilder von ihren Lieblingen mitbringen und im Kurs malen wir dann ein Acrylbild von ihnen. Alle Materialien sind vorhanden. Sie müssen nichts weiter mitbringen. Bitte nur alte Kleidung anziehen, es könnte kleckern. Sie buchen diesen Kurs komplett mit Material. Es fallen keine weiteren Kosten an!

Info: 06024-6394343 oder 0171-6512006

www.lizardairbrush.de und www.airbrush-kurszentrum.de

Andrea Pischel, Kunstmalerin und Airbrush-Designerin

05.06.2023	1-mal	montags	6–6 TN	6021	87,00 €
		09:00–12:00 Uhr			
06.06.2023	1-mal	dienstags			
		09:00–12:00 Uhr			
07.06.2023	1-mal	mittwochs			
		09:00–12:00 Uhr			

Schöllkrippen, Atelier Lizard Design, Odenwaldstraße 12

Basteln

Blumenworkshop für Kinder ab 8 Jahren Mit allen Sinnen blumig den Frühling begrüßen – gestalte ein nachhaltiges Pflanzengefäß

Entdecke die ersten Frühlingsboten und binde aus Ästen und Gehölzen dein eigenes nachhaltiges Gefäß, in dem du viele bunte, duftende Frühlingszwiebeln im Kurs einpflanzen kannst. Durch deine motorischen Fähigkeiten und deine Sinne für Gestaltung kannst du dir deine eigene Form für das Gefäß aussuchen und dann binden, wickeln und zusammenfügen. Durch das Befüllen mit Erde gibst du am Ende jeder einzelnen Pflanze Halt und Nährstoffe, um sie dann zu Hause mit etwas Wasser bei ihrem Wuchs zu unterstützen und auch zu beobachten – um dann den Frühling durch den Duft in deiner Nase zu begrüßen.

Floristin Susanne Schlett

25.03.2023	1-mal	samstags	6 TN	6022	30,50 €
		15:00–17:00 Uhr			

Johannesberg, bloemen by susanne, Hauptstraße 15



Floristin Susanne Schlett

01.04.2023	1-mal	samstags	6 TN	6023	30,50 €
		15:00–17:00 Uhr			

Johannesberg, bloemen by susanne, Hauptstraße 15

Blumenworkshop für Kinder ab 8 Jahren Mit allen Sinnen blumig den Frühling genießen – von Wald und Wiese zum Blütenkranz

Wir starten an diesem sonnigen Frühlingstag am Ladengeschäft und laufen über eine Wald- und Wiesenschneise bis zum Endpunkt, der Blumenwiese. Wir nehmen an diesem Rundgang die Eindrücke der Natur im Wald auf und sehen auf dem Weg die ersten Frühlingsblüher. Zwischendurch sammeln wir an einzelnen Blumenstationen unser Material für den späteren Blütenkranz. Jene Blumen werden vorab von fleißigen Elfen dort abgelegt, um sie dann dort aufzunehmen. Zwischendurch stärken wir uns mit Wasser, Tee und Kuchen, bevor wir dann kreativ und nachhaltig unseren eigenen Blumenkranz binden.

Floristin Susanne Schlett

22.04.2023	1-mal	samstags	6 TN	6024	49,50 €
		15:00–18:00 Uhr			

Johannesberg, bloemen by susanne, Hauptstraße 15

Floristin Susanne Schlett

29.04.2023	1-mal	samstags	6 TN	6025	49,50 €
		15:00–18:00 Uhr			

Johannesberg, bloemen by susanne, Hauptstraße 15

Halsketten und Armbänder aus Mineralien auffädeln und/oder knoten

Mischkurs für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren
Info: 0152-37660806
Anmeldeschluss: 15.04.2023

Ute Jäger

26.04.2023	1-mal	mittwochs	5–6 TN	5004	25,00 €
		15:00–18:00 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, Untergeschoss, Raum 6, Werkraum

Tanz

Kindertanzen

Tanzen fördert die Koordination sowie das Reaktionsvermögen und steigert nachweislich die Merkfähigkeit und Sozialkompetenz. Mit Freude an Bewegung und viel Spaß studieren wir altersgerechte Choreografien ein.

Kindertanzen – für Kindergartenkinder von 3–6 Jahren

Melanie Krass

03.02.2023	12-mal	freitags	7–16 TN	6026	Staffelpreise
		14:45–15:45 Uhr			

Mömbris, Ivo-Zeiger-Schule, Turnhalle

Kindertanzen – für Schulkinder von 7–11 Jahren

Melanie Krass

03.02.2023	12-mal	freitags	7–16 TN	6027	Staffelpreise
		15:45–16:45 Uhr			

Mömbris, Ivo-Zeiger-Schule, Turnhalle



Showtanz für Kinder

Kinder gewinnen ein besseres Körpergefühl. Gesteigert werden Konzentration, Lernfähigkeit, Rhythmus- und Taktgefühl. Einfache Schritte, Bewegungen und Positionen werden geübt. Auch das Spielen kommt nicht zu kurz. Zum Schluss gibt es einen Auftritt. Die Choreografie dazu erlernen wir im Kurs. Für den Auftritt werden Kostüme und Accessoires bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschlappchen

Für Kostüme und Kleinteile fällt ein Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € pro Kind an. Dieser wird mit der Kursgebühr abgebucht.

Showtanz für Kindergartenkinder im Alter von 3–6 Jahren

Tatjana Hug

07.02.2023	12-mal	dienstags	7–16 TN	6028	Staffelpreise
		16:00–16:45 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, alte Turnhalle

Showtanz für Schulkinder

Einfache und komplexere Schritte verschiedener Stilrichtungen wie Streetdance, Hip-Hop, Showdance und orientalische Tänze werden einstudiert. Komplexere Bewegungsabläufe, wie Tanzen in der Gruppe und in Formation, sind Kursinhalt. Zum Aufwärmen verwenden wir Popmusik und neue Tanzschritte. Wir erlernen eine aktuelle Choreografie für den Auftritt mit neuen Kostümen.

Bitte mitbringen: Getränk, Turnschlappchen

Für Kostüme und Kleinteile fällt ein Kostenbeitrag in Höhe von 10,00 € pro Kind an. Dieser wird mit der Kursgebühr abgebucht.

Showtanz für Grundschüler*innen im Alter von 6–10 Jahren

Tatjana Hug

07.02.2023	12-mal	dienstags	7–16 TN	6029	Staffelpreise
		16:45–17:45 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, alte Turnhalle

Showtanz für Kinder und Jugendliche ab der 5. Klasse

Tatjana Hug

07.02.2023	12-mal	dienstags	7–16 TN	6030	Staffelpreise
		17:45–18:45 Uhr			

Schöllkrippen, Mittelschule, alte Turnhalle

Musikalische Früherziehung

In Kooperation mit dem Verband kommunaler Musikunterricht
Bei Anmeldung bitte das Alter des Kindes angeben.
Die Kurse finden nach dem Probemonat fortlaufend bis zum Ende des Schuljahres statt.

Die Kursgebühr wird vor Ort bei der Dozentin bezahlt.



Für Kinder von 4–6 Jahren

Singen – Lauschen – Tanzen – Spielen auf Orff-Instrumenten – Rhythmus erfahren und begreifen – das sind die wesentlichen Bausteine in der Musikalischen Früherziehung. Ganz spielerisch werden so erste Erfahrungen mit der Welt der Musik gemacht, die Stimme, das Rhythmusgefühl und das Gehör der Kinder geschult. Die Hörerfahrungen der Kinder werden erweitert, denn auch ganz bewusstes Hören von verschiedenen Musikstilen, verbunden mit spielerischen Aufgaben, sind fester Bestandteil im Früherziehungsunterricht. Später wird es konkreter und die Kinder machen z.B. erste Erfahrungen mit Notenschrift. So wachsen die Kinder in die Welt der Musik hinein und erlernen Grundlagen für das Instrumentalspiel. Ganz allgemein wirkt sich das Musizieren positiv auf motorische Fähigkeiten der Kinder aus und sie können in ihrer sozial-emotionalen Entwicklung gestärkt werden. Im Vordergrund steht dabei immer die Freude an der Musik.

Anna Schnabel (K)

31.01.2023	4-mal	dienstags	5–10 TN	6031	28,50 €
		14:45–15:15 Uhr	1–5 TN		monatlich
		14:45–15:30 Uhr	ab 6 TN		

Schöllkrippen, Grundschule, Aula

Eltern-Kind-Kurs für Kinder von 1–2 Jahren

Musik machen von klein auf! In diesem Kurs stehen Singen und Spielen, Bewegen zur Musik im Vordergrund. Durch erste Erfahrungen mit Instrumenten und vor allem Klängen erleben die Kinder eine neue emotionale Beziehungsebene. Die Lieder, Kniereiter und musikalischen Spiele sollen Impulse für das Musizieren zu Hause sein. Ein Einstieg während des Semesters ist nach Absprache möglich. Die Kursdauer richtet sich nach der Teilnehmerzahl.

Anna Schnabel (K)

31.01.2023	4-mal	dienstags	5–10 TN	6032	28,50 €
		15:45–16:15 Uhr	1–5 TN		monatlich
		15:45–16:30 Uhr	ab 6 TN		

Schöllkrippen, Grundschule, Aula

Theater

„LICHT – BLICKE“ – Improvisationstheater zu Bildern

Kooperationsveranstaltung der »Vhs« Kahlgrund-Spessart mit Monika Schebler und Sabine Jung-Schäfer für die Stiftung Haus Mirjam, Schöllkrippen

Die Kursgebühr geht als Spende an die Bewohner*innen der Stiftung Haus Mirjam.

Infos: 06024-673426

Sabine Jung-Schäfer, -Dipl. Sozialpädagogin und Theaterpädagogin (K)

18.03.2023	1-mal	samstags	8–14 TN	5201	29,00 €
		16:30–18:00 Uhr			anschließend Vernissage
21.04.2023	1-mal	freitags			
		16:00–18:00 Uhr			
05.05.2023	1-mal	freitags			
		16:00–18:00 Uhr			
13.05.2023	1-mal	samstags			
		Abschluss Präsentation			

Café Alte Schule und Zehntscheune, Stiftung Haus Mirjam, Schöllkrippen, Ernstkirchen 2-4

Theaterworkshop für junge Menschen von ca. 10 bis 18 Jahren

„Kennst du das Gefühl der Angst, das manchmal in der Nacht kommt? Das Gefühl der Angst vor dem Etwas, das nicht sichtbar, nicht hörbar, nicht fühlbar, aber doch da ist? ...“

Das ist der Beginn unseres eigenen Theaterstücks, zu dem wir im letzten Kurs schon viele spannende Ideen entwickelt haben. In diesem Semester wollen wir daran weiterarbeiten. Hast du Lust mitzumachen, in verschiedene Rollen zu schlüpfen, Figuren zu erfinden und sie im Spiel mit Leben zu füllen? Wir werden zusammen Spaß an Spielen und Übungen haben, mit denen du deine schauspielerischen Fähigkeiten entdecken und trainieren kannst, und wir werden mit Improvisationen weitere Szenen erfinden.

Du brauchst: Spaß am Spiel, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken.
Info: carmen.weipert@web.de

Carmen Weipert, Theaterlehrerin

10.03.2023	10-mal	freitags	6–10 TN	6033	75,00 €
		16:30–18:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Turnhalleneingang, Raum 301

Englisch

Englisch für Grundschulkinder

Englisch spielen, singen und sprechen, Spaß an der Sprache entdecken.

Nicola Arndt

03.02.2023	15-mal	freitags	6–13 TN	6034	Staffelpreise
		13:00–13:45 Uhr			

Johannesberg, Grundschule

Englisch für Grundschulkinder

Englisch spielen, singen und sprechen, Spaß an der Sprache entdecken.

Nicola Arndt

23.06.2023	5-mal	freitags	6–13 TN	6035	Staffelpreise
		13:00–13:45 Uhr			

Johannesbeg, Grundschule

Tastaturschreiben am Computer

10-Finger-Schreibtrainingsprogramm

Dieser Kurs richtet sich an die ganze Familie: Kinder ab 10 Jahre, Eltern und Großeltern – wir lernen alle zusammen. Dies ist ein Angebot für Mehrgenerationen- oder gemeinsame Familienzeit. Sie dürfen aber auch gerne allein oder im Freundeskreis teilnehmen.

Mit unterschiedlichen Lerntechniken werden die Buchstaben und Sonderzeichen gehirngerechter erlernt. Dabei macht es mit einer kleinen Geschichte und vertiefenden Übungen viel Spaß, die Buchstaben den Fingern zuzuordnen. Schnelligkeit kommt dann mit der Übung und dafür nehmen wir uns im Kurs auch Zeit. Tipps zur Perfektion für die nächsten Tage runden den Kurs ab.

Gebühr inkl. eigenem Arbeitsheft

Bitte mitbringen: Kugelschreiber/schwarzer Stift, Malstifte je 1x rot, gelb, grün, blau

Caroline Janouschek

17.06.2023	1-mal	samstags	6–10 TN	2006	54,90 €
		10:30–13:45 Uhr			inkl. 9,90 € für Arbeitshefte
18.06.2023	1-mal	sonntags			
		10:30–13:45 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Raum 113

Kursort Heigenbrücken



Kletterkurs (ab 18 Jahren)

Nervenkitzel, Spaß, Abenteuer, Adrenalin, Grenzerfahrung – das kannst du beim Kletterkurs im Kletterwald Spessart erleben. Nach dem Anlegen der Kletterausrüstung und einer Sicherheitseinweisung kann jeder seine Fähigkeiten in den verschiedenen Parcours in luftiger Höhe testen. Der Kurs wird von einem erfahrenen Trainer begleitet und ist daher für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Das Klettern fördert die Koordination und Kondition, stärkt die Muskulatur und natürlich das Selbstvertrauen.

Bitte geschlossene Handschuhe und für unter den Helm ein Hygienetuch mitbringen. Falls nicht vorhanden, können Helm und Tuch für jeweils 3,50 € vor Ort gekauft werden.

06.05.2023	1-mal	samstags	12–20 TN	8001	35,00 €
		09:00–11:30 Uhr			

Kletterwald Spessart, Am Wildpark, 63869 Heigenbrücken

Zumba® – Spaß am Work-out!

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik. Aus Kombinationen wie Hip-Hop/Reggaeton, Salsa, Merengue, Cumbia usw. entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining.

Wichtig: Die Turnhalle darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden; Turnschuhe sind zwingend vorgeschrieben!

Sonja Kraus

25.01.2023	10-mal	mittwochs	7–20 TN	8002	Staffelpreise
		18:00–19:00 Uhr			

Heigenbrücken, Schulturnhalle, Schulstraße 12

Hatha-Yoga 2

Der Kurs ist ein Fortsetzungskurs und nur gedacht für Menschen, die an einem oder mehreren der bereits stattgefundenen Kurse teilgenommen haben.

Ein eventueller Quereinstieg ist nur nach Rücksprache mit dem Kursleiter möglich.

Info: 06021-8668579

Raimund Bergmann

02.02.2023	10-mal	donnerstags	7–15 TN	8003	Staffelpreise
		18:15–19:30 Uhr			

Heigenbrücken, Schulturnhalle, Schulstraße 12

Kursort Heinrichsthal

Hochsensibilität – Eltern-Kind-Treff

Aneignen und Stärken der Erziehungskompetenzen zum Thema „Hochsensitive Kinder“. Erfahrungen austauschen, ins Gespräch kommen, Impulse mitgeben. Mit Kinderbetreuung vor Ort.

Parkmöglichkeiten: Spessartstraße 4

In Kooperation mit FSP Mömbris und FSP Hochspessart

Termin kann unter www.unser-ferienprogramm.de/familienstuetzpunkt-moembris eingesehen werden.

Jessica Geisenhof (FSP Mömbris) und Yvonne Mann (FSP Hochspessart) (K)

wird noch bekannt gegeben	1-mal			8004	kostenfrei
---------------------------	-------	--	--	------	------------

Heinrichsthal, Freizeithütte

Zumba® – Spaß am Work-out!

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessprogramm mit südamerikanischer und internationaler Musik. Aus Kombinationen wie Hip-Hop/Reggaeton, Salsa, Merengue, Cumbia usw. entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnessstraining.

Wichtig: Die Turnhalle darf nicht mit Straßenschuhen betreten werden; Turnschuhe sind zwingend vorgeschrieben!

Sonja Kraus

24.01.2023	10-mal	dienstags	7–20 TN	8005	Staffelpreise
		18:00–19:00 Uhr			

Heinrichsthal, Spessarthalle



Marc Kern
Malermeister

Malerarbeiten aller Art
Tapezierarbeiten
Verputzarbeiten
Fassadengestaltung
Bodenverlegung
Arbeits & Schutzgerüste

Wir realisieren ihre Träume

✉ Malerbetrieb-Kern@t-online.de
📍 Hauptstraße 14 63831 Wiesen
☎ 0151-11121857



Aktiv und bewegt in der zweiten Lebenshälfte

Wir starten die Stunde mit einem leichten Herz-Kreislauf-Training. Durch gezielte Muskel-, Koordinations- und Mobilisationsübungen ist es möglich, dem Muskelabbau des Stütz- und Bewegungsapparates entgegenzuwirken. Mit Dehn- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte

Liane Kunkel

31.01.2023	10-mal	montags	6–20 TN	8006	Staffelpreise
		17:00–18:00 Uhr			

Heinrichsthal, Spessarthalle

Gymnastik und Fitnesstraining

Melanie Kraß

01.02.2023	12-mal	mittwochs	6–20 TN	8007	Staffelpreise
		19:30–20:30 Uhr			

Heinrichsthal, Spessarthalle

Vortrag**Vorsorgevollmacht oder Betreuung?**

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in eine Lage geraten, in der er wichtige Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Der Vortrag bietet Informationen, wie für diesen Fall Vorsorge getroffen werden kann.

Achtung: Die Veranstaltung wird online durchgeführt, sofern die Räumlichkeiten coronabedingt nicht genutzt werden dürfen.

Claudia Schöffel, Fachanwältin für Familien- und Erbrecht

22.02.2023	1-mal	mittwochs	5–12 TN	8008	kostenfrei
		19:00–20:30 Uhr			

Heinrichsthal, Bürgerzentrum Alte Schule, Schulstraße 9

Wildkräuter- und Wildpflanzen-Exkursion rund um die Osterzeit

Der Frühling ist da und mit ihm steht das Osterfest vor der Tür. Jetzt mobilisieren die Pflanzen ihre ganze Kraft für neues Wachstum. Wir können diese Frühlingskraft von Gänseblümchen, Giersch, Gundermann & Co. für uns nutzen. Fest steht, dass in den Wildpflanzen, so wie unsere Vorfahren sie kannten, ein Vielfaches von sekundären Inhaltsstoffen enthalten ist, als in den gezüchteten Kräutern und Gemüsesorten. Kräuterführer Peter Herok gibt uns mit seiner Exkursion einen kleinen Einblick in die große Welt der Wildpflanzen mit Hintergründen zum Osterfest sowie Tipps zum Kochen der „9-Wildkräuter-Suppe“ (auch „Gründonnerstagsuppe“ genannt) und von „Giersch-Gemüse“! Besondere Hinweise: Festes Schuhwerk, evtl. Regenbekleidung, Korb zum Sammeln mitbringen. Weglänge: ca. 2–3 km
Kinder bis 12 Jahre frei

29.04.2023	1-mal	samstags	8–13 TN	8009	21,00 €
		10:00–14:00 Uhr			

Heinrichsthal, Parkplatz zwischen Heinrichsthal und Habichsthal

Pilzexkursion – Speisepilze und ihre giftigen Doppelgänger

Sie erfahren die Grundregeln für die Artbestimmung der wichtigsten Speise- und Giftpilze unserer Heimat, aber auch Tipps zum Sammeln und Verwerten von Pilzen.

Beginn: Da diese Veranstaltung abhängig von der Natur ist, können wir noch keine Termine festlegen. Wenn möglich, verfolgen Sie bitte die Termine auf den Internetseiten der Volkshochschule Kahlgrund-Spessart e. V. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldungen ab sofort entgegen. Entsprechende Informationen geben wir rechtzeitig bekannt.

Besondere Hinweise: Festes Schuhwerk, evtl. Regenbekleidung, Korb zum Sammeln mitbringen.

Kinder bis 12 Jahre frei

Peter Herok, zertifizierter Kräuterführer

nach	1-mal	sonntags	8–13 TN	8010	21,00 €
Bekanntgabe	10:00–14:00 Uhr				

Heinrichsthal, Parkplatz zwischen Heinrichsthal und Habichsthal

— Kursort Wiesen**Babymassage**

Für Babys von 6-16 Wochen

Durch sanfte Berührungen in der Babymassage erfährt ihr Baby Wärme, Zuwendung und Entspannung. Es steht das Wohlbefinden des Babys im Vordergrund, wobei zugleich positive Effekte auf Kreislauf, Muskulatur, Verdauung und Durchblutung der Haut erzielt werden. Babymassage fördert einen guten Schlaf und kann Schreistunden mindern.

Kathi Tauberschmitt

10.02.2023	5-mal	freitags	4–6 TN	8011	49,00 €
		10:00–11:00 Uhr			

Wiesen, Pfarrheim, Dr.-Frank-Straße 5A

Kathi Tauberschmitt

21.04.2023	5-mal	freitags	4–6 TN	8012	49,00 €
		10:00–11:00 Uhr			

Wiesen, Pfarrheim, Dr.-Frank-Straße 5A

Kathi Tauberschmitt

16.06.2023	5-mal	freitags	4–6 TN	8013	49,00 €
		10:00–11:00 Uhr			

Wiesen, Pfarrheim, Dr.-Frank-Straße 5A

Bewegung und Spiel für Eltern und Babys von 5-12 Monate

Der Kurs unterstützt Eltern darin, die kleinen und großen Entwicklungsschritte der Babys zu verstehen und zu unterstützen. Den Babys wird die Möglichkeit gegeben, altersgerechte Spiel- und Bewegungsmaterialien selbst zu erkunden und auszuprobieren.

Kathi Tauberschmitt

08.02.2023	6-mal	mittwochs	6–11 TN	8014	Staffelpreise
		10:00–11:00 Uhr			

Wiesen, Pfarrheim, Dr.-Frank-Straße 5A

Bewegung und Spiel für Eltern und Babys von 5-12 Monate

Der Kurs unterstützt Eltern darin, die kleinen und großen Entwicklungsschritte der Babys zu verstehen und zu unterstützen. Den Babys wird die Möglichkeit gegeben, altersgerechte Spiel- und Bewegungsmaterialien selbst zu erkunden und auszuprobieren.

Kathi Tauberschmitt

19.04.2023	6-mal	mittwochs	6–11 TN	8015	Staffelpreise
		10:00–11:00 Uhr			

Wiesen, Pfarrheim, Dr.-Frank-Straße 5A

Bewegung und Spiel für Eltern und Babys von 5–12 Monate

Der Kurs unterstützt Eltern darin, die kleinen und großen Entwicklungsschritte der Babys zu verstehen und zu unterstützen. Den Babys wird

die Möglichkeit gegeben, altersgerechte Spiel- und Bewegungsmaterialien selbst zu erkunden und auszuprobieren.

Kathi Tauberschmitt

14.06.2023	6-mal	mittwochs	6–11 TN	8016	Staffelpreise
		10:00–11:00 Uhr			

Wiesen, Pfarrheim, Dr.-Frank-Straße 5A



Letzte-Hilfe-Seminar

„Das Sterben eines Menschen bleibt als wichtige Erinnerung zurück bei denen, die weiterleben. Aus Rücksicht auf sie, aber auch aus Rücksicht auf den Sterbenden, ist es unsere Aufgabe, einerseits zu wissen, was Schmerz und Leiden verursacht, andererseits zu wissen, wie wir diese Beschwerden behandeln können.“ Cicely Saunders

Sie erfahren in diesem Seminar, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können. Das Letzte-Hilfe-Seminar informiert, vermittelt Basiswissen und gibt Orientierung zum Thema Sterbebegleitung. Das Letzte-Hilfe-Seminar stammt von dem Palliativmediziner Dr. Georg Bollinger aus Schleswig (www.letztehilfe.info).

Das Seminar gliedert sich in vier Module:

1. Sterben als Teil des Lebens
2. Vorsorgen und entscheiden
3. Körperliche, psychische, soziale, existenzielle und spirituelle Aspekte
4. Abschied nehmen vom Leben

Wenn ein geliebter Mensch im Sterben liegt, was sich durch viele Symptome wie gesunkenes Interesse an Essen und Trinken, extreme Schwäche oder veränderte Bewusstseinslage ankündigen kann, ist es sehr wichtig, dass ein nahestehender Mensch da ist.

In Kooperation mit dem Malteser Hilfsdienst e. V., Hospizarbeit

Achtung: Die Veranstaltung wird online durchgeführt, sofern die Räumlichkeiten coronabedingt nicht genutzt werden dürfen.

Petra Marie Schwarzhaupt und Harald Krause, ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiter (K)

26.04.2023	1-mal	mittwochs	10–20 TN	3108	kostenfrei
		17:00–21:00 Uhr			

Schimborn, Mittelschule, Haupteingang, Raum 206

Erste-Hilfe-Ausbildung

Zu dieser Ausbildung laden wir Führerscheinanwärter*innen, Übungsleiter*innen, betriebliche Ersthelfer*innen, Familien und alle, die die neuesten Erste-Hilfe-Regeln kennenlernen oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, herzlich ein. Die Ausbildung stellt auch den Umgang mit dem Defibrillator (AED-Geräte) vor. Ansonsten erlernen Sie allgemeine Erste-Hilfe-Maßnahmen, das richtige Absetzen eines Notrufes, die Maßnahmen bei Schlaganfall, Krampfanfällen und Herzinfarkten. Auch das Thema Wunden kommt nicht zu kurz. Hier lernen Sie den richtigen Umgang mit Verbandmitteln, ebenso die Maßnahmen bei Zeckenbissen, Insektenstichen und was Sie bei Verbrennungen machen sollten. Der Kurs umfasst 9 Unterrichtseinheiten.

In Kooperation mit dem BRK-Bildungszentrum Aschaffenburg

Andrea Heeg, BRK (K)

25.02.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3109	60,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

01.04.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3110	60,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

03.06.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3111	60,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Erste Hilfe am Kind – Kindernotfälle

Jedes Jahr ereignen sich Tausende Unfälle mit Kindern – im häuslichen Bereich, im Kindergarten, in der Schule und auf der Straße. Dies sind z. B. Stürze vom Fahrrad, von der Schaukel, vom Klettergerüst. Verbrennungen, Verbrühungen und Stromunfälle aus Unachtsamkeit sind häufige Unfallursachen. Hier muss schnelle Erste Hilfe geleistet werden, vor allem unter Berücksichtigung der eigenen Sicherheit. Daneben gibt es Erkrankungen im Kindesalter, die zu Atemnot oder Atemstillstand führen können. Auch Verschlucken, vor allem bei Kindern von 1–3 Jahren, kann zu Atemstillstand führen. Ertrinkungsunfälle oder Beinahe-Ertrinken sind häufige Ursachen von Atem- oder Herzstillstand. Krampfanfälle im Kindesalter (z. B. Fieberkrampf, Epilepsie) gilt es zu erkennen. Herzerkrankungen können zu Herzstillstand führen. Um Notfälle zu vermeiden und, wenn nötig, auch richtig einzuschätzen, um dann Maßnahmen zur Lebensrettung zu ergreifen, sollen die Lehrgänge „Erste Hilfe am Kind“ die nötigen Grundlagen in Theorie und Praxis schaffen.

In Kooperation mit dem BRK-Bildungszentrum Aschaffenburg

Andrea Heeg, BRK (K)

04.03.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3112	75,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

06.05.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3113	75,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

22.07.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3114	75,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2



Informationen zur Anmeldung

Nach einem eventuellen Infogespräch mit der jeweiligen Kursleitung bitte bei der Studienleitung **Frau Heidrun Schreck, Hauptstraße 71, 63875 Mespelbrunn**, anmelden.

So erreichen Sie Ihre Studienleitung:

Telefon: 06092 - 1431

Montag 10.00–13.00 Uhr und Mittwoch 10.00–13.00 Uhr

In den bayerischen Ferien ist das Büro nicht immer besetzt.

Fax: 06092 - 823526

E-Mail: heidrun.schreck@vhs-kahlgrund-spessart.de

Alternativ können Sie sich auch bei der Verwaltung in Mömbris anmelden.

Die Verwaltung in Mömbris erreichen Sie:

Montag bis Freitag 10.00–13.00 Uhr und Donnerstag von

16.00–18.00 Uhr

Telefon: 06029 - 9926380, Fax: 06029 - 99263827

E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de

In den bayerischen Weihnachtsferien und in den ersten 14 Tagen im August geschlossen.

Wenn Sie nach Ihrer Anmeldung seitens der »Vhs« Kahlgrund-Spessart keine Rückmeldung erhalten, findet der Kurs statt.

Bitte beachten: Anmeldungen sind dringend und frühzeitig erforderlich, da Kurse und Vorträge nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt werden.

Neu im Programm

Italienisch ohne Vorkenntnisse – Niveau 1 / Vietnamesische und thailändische Küche / Die Haut als Spiegel der Seele – Vortrag / „Die Schilddrüse – kleines Organ, große Wirkung!“ – Vortrag / Omega 3 ist in aller Munde – Vortrag / Waldwege zum Pfaffenberg – Wanderung / „Mit allen Sinnen blumig den Frühling begrüßen“ – gestalte ein nachhaltiges Pflanzengefäß / „Mit allen Sinnen blumig den Frühling genießen“ – von Wald & Wiese zum Blütenkranz / Patientenverfügung und Vollmacht-vortrag / Showtanz für Kinder von 3–6 Jahren „La Danza“ / Showtanz für Kinder von 7–13 Jahren „La Danza“

Sprachkurse

Englisch

Englisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Niveau A1

Dieser Kurs richtet sich an jene, die über keine oder nur geringe Vorkenntnisse des Englischen verfügen. Wir werden uns mit der Aussprache und einfachen Sätzen zur Verständigung beschäftigen. Schriftliches wird nur eine unwesentliche Rolle spielen.

Im Vordergrund steht die Bereitschaft, sich mit der englischen Sprache zu verständigen. Zur Not stehen ja bekanntlich noch Hände und Füße zur Verfügung. Unterrichtsmaterial wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.

Heinz Kirchner

31.01.2023	12-mal	dienstags	5–14 TN	7001	Staffelpreise
		17:00–18:30 Uhr			

Heimbuchenthal, Volksschule, Raum 49

Spanisch



Hola! Ich heiße Marien Romani. Ich bin Venezolanerin und lebe seit 6 Jahren in Deutschland. Ich liebe die südamerikanische Kultur und möchte meine Leidenschaft dafür mit Ihnen teilen.

Spanisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Niveau A1

Wer von Ihnen hat Lust auf eine neue, spannende Herausforderung, bei der es nicht nur darum geht, Gespräche in Spanisch zu führen, sondern die ganze iberamerikanische Kultur zu spüren, zu erleben? Wir lernen Spanisch mit viel Begeisterung und Spaß! Wollen Sie in Ihrem nächsten Urlaub in Spanien, in Südamerika oder in der Karibik Alltags- und Urlaubssituationen sprachlich alleine meistern? Bereiten Sie sich vor für Gespräche beim Abendessen, für die Tanzfläche oder für Behörden-gänge im Ausland. Nebenbei bekommen Sie ein besseres Kulturverständnis und Sprachkompetenz.

Wir freuen uns auf Sie! Wir brauchen nur gute Laune und Neugier, etwas Neues kennenzulernen!

Lehrbuch: Con Gusto Nuevo A1

Marien Romani

02.03.2023	12-mal	donnerstags	5–14 TN	7002	Staffelpreise
		18:00–19:30 Uhr			

Heimbuchenthal, Volksschule, Raum 49

Italienisch



Italienisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Niveau A1

Ciao a tutti! Planen Sie einen Urlaub nach bella Italia, aber sind mit der Sprache noch nicht vertraut? Na, dann sind Sie auf den richtigen Kurs gestoßen. In diesem Anfängerkurs lernen Sie die wichtigsten Vokabeln und die gebräuchlichsten Ausdrücke auf Italienisch, damit Sie in alltäglichen Situationen gut gerüstet sein können. Steigen Sie einfach mit ein! Lehrbuch: Allegro Nuovo A1 (ISBN 978-3-12-525590-6), ab Lektion 1

Cristina Massa

03.03.2023	12-mal	freitags	5–14 TN	7003	Staffelpreise
		17:30–19:00 Uhr			

Heimbuchenthal, Volksschule, Raum 49

Türkisch

Türkisch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse – Niveau A1

Hos geldiniz! Willkommen zu unserem Anfängerkurs. In diesem Einsteigerkurs lernen Sie, sich in alltäglichen Situationen auf Türkisch zu verständigen, und erfahren dabei viel Interessantes über Land, Leute und den türkischen Alltag.

Lehrbuch: Kolay gelsin! Neu A1–A2 (ISBN 978-3-12-528661-0)

Hakan Colaker

02.02.2023	12-mal	donnerstags	5–14 TN	7004	Staffelpreise
		18:00–19:30 Uhr			

Heimbuchenthal, Volksschule, Raum 48

Türkisch für Fortgeschrittene – Niveau B2

Hos geldiniz! Willkommen zu unserem Kurs „Türkisch – Konversation“. Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit Vorkenntnissen der türkischen Sprache. Wir üben und festigen Ihre Sprachkenntnisse anhand verschiedener Sprechsanlässe in unterschiedlichen Alltagssituationen.

Hakan Colaker

02.02.2023	12-mal	donnerstags	5–14 TN	7005	Staffelpreise
		19:40–21:10 Uhr			

Heimbuchenthal, Volksschule, Raum 48

Smartphone

Smartphone-Anfängerkurs (Android) für Senior*innen

Sie haben sich zum ersten Mal ein Smartphone (Android) gekauft und wollen wissen, wie es funktioniert? Dann besuchen Sie diesen Smartphone-Anfängerkurs für Senioren. Wir zeigen Ihnen die grundlegenden Funktionen und geben Ihnen Antworten auf Ihre Fragen.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes internetfähiges Handy mit.

Achtung: „Seniorenhandys“ unterstützen oft einige Anwendungen nicht.

Manuel Lopez Marin

16.06.2023	1-mal	freitags	3–5 TN	7006	15,00 €
		09:00–10:30 Uhr			

Mespelbrunn, Haus des Gastes, Nebenraum

Gesundheit

Aquafitness**Aquafitness**

Aquafitness ist als umfassendes Körpertraining im Wasser zu verstehen. Knochen, Sehnen und Bänder werden minimal belastet, das Herz-Kreislauf-System wird aktiviert.

Durch Aerobic werden die Ausdauer und der Kalorienverbrauch erhöht, auch für therapeutische Zwecke zu empfehlen.

Vorkenntnisse: Schwimmkenntnisse sind nicht erforderlich. In jedem einzelnen Kurs kann man einsteigen, ohne den vorherigen besucht zu haben.

Achtung! Der Beginn der Kurse ist noch offen. Wenn das Schwimmbad im Jahr 2023 wieder öffnet, geben wir es rechtzeitig an unsere angemeldeten Teilnehmer weiter.

Heidrun Schreck

Beginn wird noch bekannt gegeben	10-mal	montags	8–9 TN	7007	65,00 €
		18:00–19:00 Uhr	10–12 TN		55,00 €

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Christel Geyer

12.06.2023	7-mal	montags	8–9 TN	7008	44,50 €
		19:00–20:00 Uhr	10–12 TN		38,50 €

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Andrea Kukec

Beginn wird noch bekannt gegeben	10-mal	dienstags	8–9 TN	7009	65,00 €
		18:00–19:00 Uhr	10–12 TN		55,00 €

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Andrea Kukec

Beginn wird noch bekannt gegeben	10-mal	dienstags	8–9 TN	7010	65,00 €
		19:00–20:00 Uhr	10–12 TN		55,00 €

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Susanne Kleff-Schwalbe (Kurs nur für Frauen)

Beginn wird noch bekannt gegeben	10-mal	mittwochs	8–9 TN	7011	65,00 €
		18:00–19:00 Uhr	10–12 TN		55,00 €

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Andrea Kukec

Beginn wird noch bekannt gegeben	10-mal	mittwochs	8–9 TN	7012	65,00 €
		19:00–20:00 Uhr	10–12 TN		55,00 €

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Christel Geyer

15.06.2023	7-mal	donnerstags	8–9 TN	7013	44,50 €
		13:30–14:30 Uhr	10–12 TN		38,50 €

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Heidrun Schreck/Susanne Kleff-Schwalbe

Beginn wird noch bekannt gegeben	10-mal	donnerstags	8–9 TN	7014	65,00 €
		18:00–19:00 Uhr	10–12 TN		55,00 €

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Heidrun Schreck/Susanne Kleff-Schwalbe

Beginn wird noch bekannt gegeben	10-mal	donnerstags	8–9 TN	7015	65,00 €
		19:00–20:00 Uhr	10–12 TN		55,00 €

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Sport und Fitness

Ausdauertraining und Ganzkörpergymnastik

Auch für Anfänger und Teilnehmer über 30 Jahre geeignet.

30 Minuten Ausdauer mit und ohne Steppbrett, bei flotter Musik den Kreislauf in Schwung bringen, 30 Minuten mit verschiedenen Trainingsgeräten die Muskulatur aufbauen und dehnen. Das Training wird rückenschonend und doch intensiv mit Pilatesübungen durchgeführt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, etwas zu trinken und eventuell eine Isomatte

Christel Geyer

18.04.2023	6-mal	dienstags	10–20 TN	7016	Staffelpreise
		19:30–20:30 Uhr			

Damm bach, Grundschule, Turnhalle

Osteoporose-Training

Gezielter Muskelaufbau in Form von Krafttraining, Bewegung und Dehnübungen! Über Bewegung können Sie die Muskulatur aufbauen, über Belastung (Krafttraining) die Knochen stärken. Belastung der Knochen und Training der Muskulatur sind vor allem im Alter wichtig. Und wenn Sie Osteoporose vorbeugen wollen oder schon haben, dann sind Sport und Bewegung ein absolutes Muss!

Bitte mitbringen: Großer Ball, Matte, Turnschuhe und ein großes The-raband

Christel Geyer

26.01.2023	5-mal	donnerstags	8–15 TN	7017	Staffelpreise
		19:00–20:00 Uhr			

Damm bach, Grundschule, Turnhalle

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Durch ein gezieltes Training mit ausgewählten Übungen zur Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Muskeln steuern Sie schmerzhaften

Verspannungen oder Fehlhaltungen entgegen. Das Üben richtiger Bewegungsabläufe sollte dann im Alltag zur zweiten Natur werden. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte

Toni Uden

23.01.2023	9-mal	montags	10–14 TN	7018	Staffelpreise
		19:00–20:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Aula

Toni Uden

23.01.2023	9-mal	montags	10–14 TN	7019	Staffelpreise
		20:15–21:15 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Aula

Toni Uden

17.04.2023	9-mal	montags	10–14 TN	7020	Staffelpreise
		19:00–20:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Aula

Toni Uden

17.04.2023	9-mal	montags	10–14 TN	7021	Staffelpreise
		20:15–21:15 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Aula

Rückentraining mit dem Petziball

Bewegung ist die einzige Möglichkeit, um Rückenschmerzen wirklich gezielt zu bekämpfen. Regelmäßiges Training stützt die Muskulatur und baut sie auf. Wer seine Bauchmuskeln trainiert, wird seine Haltung korrigieren und seinen Rücken entlasten. Bewegung ist Leben! Bitte mitbringen: Petziball, Matte, rutschfeste Socken

Christel Geyer

20.04.2023	5-mal	donnerstags	8–16 TN	7022	Staffelpreise
		15:30–16:30 Uhr			

Damm bach, Grundschule, Turnhalle, Frühlingsstraße 10

Christel Geyer

19.04.2023	6-mal	mittwochs	8–16 TN	7023	Staffelpreise
		18:30–19:30 Uhr			

Damm bach, Grundschule, Turnhalle, Frühlingsstraße 10

Entspannung

Beckenbodentraining kombiniert mit sanften Pilatesübungen

Die Kombination aus Stärkung der Muskulatur, besonders des vernachlässigten Rumpfes bzw. Entspannung und Dehnung sind für den Körper das Idealprogramm zum Wohlfühlen. Bitte mitbringen: Matte, rutschfeste Socken, warme Decke und ein kleines Handtuch

Christel Geyer

16.03.2023	5-mal	donnerstags	8–12 TN	7024	Staffelpreise
		19:00–20:00 Uhr			

Damm bach, Turnhalle

Yoga auf dem Stuhl – kombiniert mit sanften Pilatesübungen

Im Zentrum dieses Yogas stehen Übungen, die für Menschen geeignet sind, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr stundenlang im Lotussitz auf einer Matte sitzen können oder nicht in den Kopfstand gehen wollen. Bitte mitbringen: Matte, bei Bedarf etwas zu trinken

Christel Geyer

20.03.2023	5-mal	montags	8–12 TN	7025	Staffelpreise
		17:30–18:30 Uhr			

Damm bach, Rathaus

20.03.2023	5-mal	montags	8–12 TN	7026	Staffelpreise
		18:45–19:45 Uhr			

Damm bach, Rathaus

Yoga/ Pilates/ Beckenbodentraining / Entspannung

Die Kombination aus Stärkung der Muskulatur, besonders des vernachlässigten Rumpfes bzw. Entspannung und Dehnung sind für den Körper das Idealprogramm zum Wohlfühlen.

Bitte mitbringen: Matte, rutschfeste Socken und ein Yogakissen

Christel Geyer

08.02.2023	6-mal	mittwochs	8–12 TN	7027	Staffelpreise
		18:00–19:15 Uhr			

Damm bach, Rathaus

Stuhlyoga / Meditation / Atemübungen

Im Zentrum dieses Yogas stehen Übungen, die für Menschen geeignet sind, die etwas für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun möchten, aber nicht mehr stundenlang im Lotussitz auf einer Matte sitzen können oder nicht in den Kopfstand gehen wollen.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken

Christel Geyer

30.01.2023	5-mal	montags	8–12 TN	7028	Staffelpreise
		13:00–14:00 Uhr			

Damm bach, Rathaus

Christel Geyer

30.01.2023	5-mal	montags	8–12 TN	7029	Staffelpreise
		14:15–15:15 Uhr			

Damm bach, Rathaus

Ernährung

Wildkräuter- und Wildpflanzenexkursion zur Osterzeit

Der Frühling ist da und mit ihm steht das Osterfest vor der Tür. Jetzt mobilisieren die Pflanzen ihre ganze Kraft für neues Wachstum. Wir können diese Frühlingskraft von Gänseblümchen, Giersch, Gundermann und Co.

für uns nutzen. Fest steht, dass in den Wildpflanzen, so wie unsere Vorfahren sie kannten, ein Vielfaches von sekundären Inhaltsstoffen enthalten ist, als in den gezüchteten Kräutern und Gemüsesorten.

Kräuterführer Peter Herok gibt uns mit seiner Exkursion einen kleinen Einblick in die große Welt der Wildpflanzen mit Hintergründen zum Osterfest sowie Tipps zum Kochen der „9-Wildkräuter-Suppe“ (auch „Gründonnerstag-Suppe“ genannt) und von „Gierschgemüse“!

Besondere Hinweise: Festes Schuhwerk, eventuell Regenbekleidung; bitte Korb und Messer mitbringen.

Peter Herok, zertifizierter Kräuterführer

15.04.2023	1-mal	samstags	8–15 TN	7030	21,00 €
		09:00–13:00 Uhr			

Weibersbrunn, Parkplatz neben der Fachklinik Hephata

Wildkräuter und -pflanzen, Pilze am Wegesrand sowie reife Früchte des Herbstes

Herbstliche Exkursion im Spessart: Reife Beeren, essbare Pilze und ihre giftigen Doppelgänger sowie Wurzelgemüse aus Wildpflanzen sind der Schwerpunkt dieser Exkursion. Wald-Engelwurz, Wiesenbärenklau, Wilde Möhre und Pastinak, früher ein traditionelles Gemüse in der Küche, sind heute ein wenig in Vergessenheit geraten. Diese Wildpflanzen wiederentdecken, sicher bestimmen, sammeln und genießen ist das Ziel dieser Führung.

Besondere Hinweise: Festes Schuhwerk, evtl. Regenbekleidung

Weglänge: ca. 3–5 km

Bitte mitbringen: Korb und Messer

Peter Herok, zertifizierter Kräuterführer

23.09.2023	1-mal	samstags	8–15 TN	7031	21,00 €
		09:00–13:00 Uhr			

Weibersbrunn, Parkplatz neben der Fachklinik Hephata

Vietnamesische und thailändische Küche

Ein Kurs für alle, die sich für die vietnamesische und thailändische Küche interessieren.

Ich möchte mit Ihnen gemeinsam kochen und in die kulinarische Welt verreisen, kreative Geschmackserlebnisse schaffen, essen und Genuss austauschen.

Bitte mitbringen: Getränke, Messer, Behälter und 2 Küchentücher.

Die Kosten für die Lebensmittel – 36,00 € pro Person – werden bei der Anmeldung eingezogen. Sind die Kosten nicht ganz gedeckt, ist der Restbetrag direkt mit der Kursleitung vor Ort abzurechnen.

Hoang Viet

12.03.2023	3-mal	sonntags	8–10 TN	7032	44,00€
		09:00–12:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schulküche

Gesundheitspflege

Vortrag

Die Haut als Spiegel der Seele

In dem Vortrag mit Fragemöglichkeit werden der Bau (Anatomie) und die Funktionen (Physiologie) der Haut sowie ihrer Anhangsgebilde (Haare, Drüsen, Fuß- u. Fingernägel) erklärt. Erläutert werden ferner bewusste optische Beeinflussungen (Schminken, Färben, Bräunen, Tätowierungen, Botox, Lifting).

Manche sind Dickhäuter/innen, andere dagegen eher dünnhäutig, fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut und würden am liebsten herausfahren. Probleme können (tief) unter die Haut gehen, sind haarstäubend und lassen diese vorzeitig ergrauen. Möglich sind auch Missempfindungen, Ausschläge, Neurodermitis sowie Sodbrennen, Magen- u. Darmschleimhautentzündungen und Geschwüre.

Beleuchtet werden Entstehungsbedingungen von psychischen Hautproblemen, Diagnostik, Hilfen (Therapie), Vorbeugung (Prophylaxe).

Dr. phil. Lothar Blatt, Diplom-Psychologe, Master Sozialmanagement, Malteser-Ausbilder

12.05.2023	1-mal	freitags	5–8 TN	7033	kostenfrei
		15:00–16:30 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 42

Vortrag

„Die Schilddrüse – kleines Organ, große Wirkung!“

Die Bedeutung der Schilddrüse in unserem Körper wird allgemein unterschätzt. Welche Aufgaben hat dieses kleine Organ? Was ist Hashimoto? Welche Symptome habe ich bei einer Schilddrüsenunterfunktion, sind das die gleichen wie bei Hashimoto? Stimmt es, dass eine Schilddrüse nachwachsen kann? Welche Vitamine und Nahrungsergänzungen sind für unsere Schilddrüse wichtig? Was kann ich noch tun, um sie bestens zu unterstützen?

Carmen Rußmann, Heilpraktikerin

07.03.2023	1-mal	dienstags	6-20 TN	7034	10,00 €
		19:00–20:30 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 42

Vortrag

Vitamin D

Vitamin D ist in aller Munde – oder sollte es dort sein? Wie wichtig ist Vitamin D? Welcher Wert ist empfehlenswert? Wann kann ich überhaupt Vitamin D aufnehmen? In diesem Vortrag wird mit alten Mythen aufgeräumt und Überraschendes preisgegeben. Wie wirken sich Vitamin D-Gaben auf Knochen, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, Nerven- und Immunsystem aus? Diesen und anderen Fragen geht Heil- und Schildrüsenspezialistin Carmen Rußmann auf den Grund.

Carmen Rußmann, Heilpraktikerin

21.03.2023	1-mal	dienstags	6-20 TN	7035	10,00 €
		19:00–20:30 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 42

Vortrag

Omega 3 ist in aller Munde

Aber was ist denn nun eigentlich dran an Omega 3? Wie schädlich ist Omega 6? Wo finde ich die gesunden Fettsäuren? Wie wichtig ist Omega 3 in der Schwangerschaft für die Entwicklung des Kindes? Wussten Sie, dass Kinder ein verringertes Asthma- und Neurodermitis-Risiko haben, wenn die Mutter während der Schwangerschaft gut mit Omega 3 versorgt ist? Wie wirken sich die Fettsäuren auf das Herz und Rheuma aus? Auf diese und andere Fragen geht die Fettsäurespezialistin Carmen Rußmann gezielt ein.

Carmen Rußmann, Heilpraktikerin

27.04.2023	1-mal	donnerstags	6-20 TN	7036	10,00 €
		19:00–20:30 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 42



Letzte Hilfe

Letzte-Hilfe-Seminar

„Das Sterben eines Menschen bleibt als wichtige Erinnerung zurück bei denen, die weiterleben. Aus Rücksicht auf sie, aber auch aus Rücksicht auf den Sterbenden ist es unsere Aufgabe, einerseits zu wissen, was Schmerz und Leiden verursacht, andererseits zu wissen, wie wir diese Beschwerden behandeln können.“ Cicely Saunders

Sie erfahren in diesem Seminar, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können. Das Letzte-Hilfe-Seminar informiert, vermittelt Basiswissen und gibt Orientierung zum Thema Sterbebegleitung. Das Letzte-Hilfe-Seminar stammt von dem Palliativmediziner Dr. Georg Bollinger aus Schleswig (www.letztehilfe.info). Das Seminar gliedert sich in vier Module:

1. Sterben als Teil des Lebens
2. Vorsorgen und entscheiden
3. Körperliche, psychische, soziale, existenzielle und spirituelle Aspekte
4. Abschied nehmen vom Leben

Wenn ein geliebter Mensch im Sterben liegt – was sich durch viele Symptome wie gesunkenes Interesse an Essen und Trinken, extreme Schwäche oder veränderte Bewusstseinslage ankündigen kann –, ist es sehr wichtig, dass ein nahestehender Mensch da ist.

Petra Marie Schwarzhaupt und Harald Krause,
ehrenamtliche Hospiz- und Trauerbegleiter

19.04.2023	1-mal	mittwochs	10-20 TN	7037	kostenfrei
		17:00–21:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 2

Erste Hilfe

Erste-Hilfe-Ausbildung

Zu dieser Ausbildung laden wir Führerscheinanwärter*innen, Übungsleiter*innen, betriebliche Ersthelfer*innen, Familien und alle, die die neuesten Erste-Hilfe-Regeln kennenlernen oder ihre Kenntnisse auffrischen wollen, herzlich ein. Die Ausbildung stellt auch den Umgang mit dem Defibrillator (AED-Geräte) vor. Ansonsten erlernen Sie allgemeine Erste-Hilfe-Maßnahmen, das richtige Absetzen eines Notrufes, die Maßnahmen bei Schlaganfall, Krampfanfällen und Herzinfarkten. Auch das Thema Wunden kommt nicht zu kurz. Hier lernen Sie den richtigen Umgang mit Verbandmitteln, ebenso die Maßnahmen bei Zeckenbissen, Insektenstichen und was Sie bei Verbrennungen machen sollten. Der Kurs umfasst 9 Unterrichtseinheiten.

In Kooperation mit dem BRK-Bildungszentrum Aschaffenburg

Andrea Heeg, BRK (K)

25.02.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3115	60,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

01.04.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3116	60,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

03.06.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3117	60,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Erste Hilfe am Kind – Kindernotfälle

Jedes Jahr ereignen sich Tausende Unfälle mit Kindern – im häuslichen Bereich, im Kindergarten, in der Schule und auf der Straße. Dies sind z. B. Stürze vom Fahrrad, von der Schaukel, vom Klettergerüst. Verbrennungen, Verbrühungen und Stromunfälle aus Unachtsamkeit sind häufige Unfallursachen. Hier muss schnelle Erste Hilfe geleistet werden, vor allem unter Berücksichtigung der eigenen Sicherheit. Daneben gibt es Erkrankungen im Kindesalter, die zu Atemnot oder Atemstillstand führen können. Auch Verschlucken, vor allem bei Kindern von 1–3 Jahren, kann zu Atemstillstand führen. Ertrinkungsunfälle oder Beinahe-Ertrinken sind eine häufige Ursache von Atem- oder Herzstillstand. Krampfanfälle im Kindesalter (z. B. Fieberkrampf, Epilepsie) gilt es zu erkennen. Herzerkrankungen können zu Herzstillstand führen. Um Notfälle zu vermeiden und, wenn nötig, auch richtig einzuschätzen, um dann Maßnahmen zur Lebensrettung zu ergreifen, sollen die Lehrgänge „Erste Hilfe am Kind“ die nötigen Grundlagen in Theorie und Praxis schaffen. In Kooperation mit dem BRK-Bildungszentrum Aschaffenburg

Andrea Heeg, BRK (K)

04.03.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3118	75,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

06.05.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3119	75,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Andrea Heeg, BRK (K)

22.07.2023	1-mal	samstags	3–3 TN	3120	75,00 €
		08:30–16:15 Uhr			

Aschaffenburg, Bayerisches Rotes Kreuz, Efeuweg 2

Kultur, Gestalten, Tanz, Theater

Waldwege zum Pfaffenberg

Auf weichen Waldwegen zum Pfaffenberg und Hohe-Wart-Haus – ca. 8 km

Weiche Waldwege durch Mischwälder bestimmen diesen abwechslungsreichen Weg zum Hohe-Wart-Haus, einem klassischen Ausflugsziel der Aschaffener zu ihrem eigenen uralten „Berggasthof“ – über Gailbachquelle und Pfaffenberg – mit vielen Hohlwegen, Steinbrüchen und kleinen Lichtungen. Faszinierende Landschaftsvielfalt auf ca. 9 km. Einkehr am Hohe-Wart-Haus.

Tobias Schürmann, zertifizierter Natur- und Landschaftsparkführer
Naturpark Spessart (K)

12.02.2023	1-mal	sonntags	5–20 TN	7038	5,00 €
		12:00–17:00 Uhr			

Treffpunkt: Frühstückseiche Gailbach,

Weißbergstr. hinterm Ortsausgang Gailbach, 63743 Aschaffenburg

Wer war's? – Welches Tier war hier?

Hirsch, Wildschwein oder doch Reh? Dachs oder Fuchs? Wer war's und warum? Bei einer kleinen Wanderung im Winterwald sollen vor allem unsere kleinen Fährtenleser ihre Sinne schärfen. Gemeinsam wollen wir erforschen, welche Spuren unsere Wildtiere hinterlassen, herausfinden, von wem sie sind und was sie so tun, wenn keiner guckt.

Weglänge ca. 5 km, teilweise unbefestigt, nicht kinderwagengerecht. An geeignetes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung denken. Eine Einkehr im Anschluss ist möglich.

In Kooperation mit dem Naturpark Spessart

Info: andreas.gries@naturpark-spessart.de

Andreas Gries Naturpark-Ranger (K)

05.02.2023	1-mal	sonntags	ab 5 TN	7039	kostenfrei
		10:00–12:30 Uhr			

Treffpunkt: Parkplatz Forsthaus Echterpfahl an der Staatsstraße 2312, 63789 Weibersbrunn

Latitude: 49.91912807273859, Longitude:9.339673105227057

Fahrt zum Fendt-Forum in Marktoberdorf

Kommen Sie mit in das modernste Traktorenwerk der Welt. Im Preis enthalten sind eine Vesperpause mit kleinem Frühstück inkl. Kaffee am Bus, Besuch des Fendt Forums (ohne Führung) in Marktoberdorf, Fahrt zum Berghof Babel in Wald im Ostallgäu mit Erlebniskäserei u. Führung durch den Bauernhof. Hin- u. Rückfahrt im modernen First Class Fernreisebus. Geplante Abfahrt ist um 06:00 Uhr ab dem Feuerwehrhaus Kleinkahl, weitere Zustiegsstellen nach Absprache.

Kleine Änderungen behält sich das Busunternehmen vor.

Weitere Infos finden Sie unter: www.michelsbusreisen.de/reiseprogramm/

Michels Busreisen (K)

13.04.2023	1-mal	donnerstags	25–50 TN	5204	67,00 €
------------	-------	-------------	----------	-------------	---------



Fahrt zur Bundesgartenschau nach Mannheim

2023 verwandelt sich Mannheim für die Bundesgartenschau in ein farbenprächtiges Blumenmeer. Der englisch geprägte Luisenpark wird über eine Seilbahn mit dem ehemaligen Militärgelände Spinelli verbunden sein, so dass auf 100 Hektar Fläche wunderschöne Gärten bestaunt werden können. Hin- u. Rückfahrt im modernen First Class Fernreisebus. Die Gruppentageskarte ist im Preis enthalten.

Kleine Änderungen behält sich das Busunternehmen vor.

Geplante Abfahrt ist um 08:00 Uhr ab dem Feuerwehrhaus Kleinkahl, weitere Zustiegsstellen nach Absprache.

Weitere Infos finden Sie unter: www.michelsbusreisen.de/reiseprogramm/

Michels Busreisen (K)

11.05.2023	1-mal	donnerstags	25–50 TN	5205	69,00 €
------------	-------	-------------	----------	------	---------

Gestalten**Ledergürtel selbst herstellen**

Als gelernter Täschner und Modellmacher für Autolenkräder habe ich gelernt, mit Leder umzugehen. Seit 20 Jahren biete ich meine selbst gemachten Ledergürtel (Rind/Büffel) auf Handwerkmärkten an. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, den Werkstoff Leder besser kennenzulernen. Mit Ihrem selbst gemachten Ledergürtel bekommen Sie ein persönliches Unikat nach Ihren Maßen.

Das Leder ist pflanzlich gerberbt und ein natürlicher und schöner Werkstoff.

Anfallende Materialkosten in Höhe von ca. 20,00-35,00 Euro sind mit der Kursleitung abzurechnen.

Info: 01606002767 www.greifring.de

Peter Wohlschlögel

04.03.2023	1-mal	samstags	4-10 TN	7040	37,00€
		10:00-14:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 45

**Halsketten und Armbänder aus Mineralien auffädeln und/oder kneten**

Mischkurs für Erwachsene und Kinder ab 10 Jahren

Beschenken Sie Ihre Lieben oder sich selbst mit individuell angefertigten Schmuckstücken. Die spezifische Auswahl der Mineralien unterstreicht die Persönlichkeit ihrer/ihrer Trägerin/Trägers, oder Sie wählen Ihren persönlichen Heil- oder Glücksstein. Ich möchte Sie gerne bei der Herstellung Ihrer Mineralienkette begleiten, beraten und unterstützen. Hierzu werde ich einige Stränge verschiedener Mineralien, Zwischenstücke und Schließen mitbringen. Gewünschte Mineralien können gerne mit der Kursleitung vorab besprochen werden.

Bitte mitbringen: Flache Schale, kein Keramik und Porzellan, evtl. dünne Pinzette.

Anfallende Materialkosten sind mit der Kursleitung abzurechnen.

Info: 0152-37660806

Anmeldeschluss: 01.03.23

Ute Jäger

22.03.2023	1-mal	mittwochs	5–6 TN	7041	25,00 €
		15:00–18:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 46

Fotografie**Fotografie – Grundkurs**

Sie haben eine Kamera und möchten nicht mehr im Automatikmodus knipsen, sondern fotografieren? Sie haben noch keine Kamera und möchten wissen, welche für Sie die passende Kamera ist? Wir beginnen bei null und lernen im Verlauf des Kurses in Theorie und Praxis die Grundlagen, die erforderlich sind, damit wir uns vom Knipsen im Automatikmodus verabschieden können. Falls vorhanden, bitte eigene Kamera mitbringen, einen geladenen Akku, eine leere Speicherkarte und die Bedienungsanleitung. Wenn Sie keine Kamera haben, bitte dies bei Anmeldung unbedingt angeben!

Klaus Kropp

15.06.2023	4-mal	montags	7–10 TN	7042	36,00 €
		19:30–21:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 42

Tanzen**Let's dance! Tanzen mit Herz – Afrolatin-Rhythmen**

Entdecken Sie das lateinamerikanische Leben gefühlt direkt mit mir. Dieser Kurs beinhaltet Grundschritte von Salsa, Bachata, Merengue, Reggaeton, Flamenco, Tango, Samba und noch viel mehr! Vergessen Sie den Alltag, sagen Sie Tschüss zu Ihrem Lampenfieber!

Kommen Sie und überraschen Sie Ihre Freunde auf der Tanzfläche. Hier haben Sie die Möglichkeit, solo und trotzdem in der Gemeinschaft zu tanzen.

Marien Romani

02.03.2023	12-mal	donnerstags	6–16 TN	7043	69,00 €
		20:00–21:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 17

— Gesellschaft und Leben —**Vortrag****Bindung Basic – Bindungsentwicklung verstehen**

Was ist das eigentlich – Bindungsentwicklung?

Warum ist Bindung so bedeutsam für die Entwicklung eines Babys?

Und was können Eltern tun, um das Kind in seiner Entwicklung optimal zu unterstützen?

In diesem Vortrag werden die wichtigen Grundsätze der Bindungsentwicklung näher beleuchtet.

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen Donum Vitae Aschaffenburg

Annabel Staab, Dipl.-Sozialpädagogin (K)

13.03.2023	1-mal	montags	5–8 TN	7044	kostenfrei
		19:00–20:30 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 17

Patientenverfügung und Vollmacht

Erläutert wird, wie in einer Patientenverfügung schriftlich festgelegt werden kann, welche Maßnahmen wir bei einer schweren, voraussichtlich tödlich endenden Erkrankung gestatten (z. B. Pflege, Seelsorge, Hospizbegleiter/innen, Schmerzmittel) oder ablehnen (z. B. künstliche Ernährung). Für den Fall, dass wir unsere Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln können, übertragen wir mit einer Vollmacht an Vertrauenspersonen über unseren Tod hinaus Aufgaben (z. B. Postbezug, Schriftverkehr, Umgang mit Behörden, Vermögensangelegenheiten, Wohnungsauflösung, Heimvertrag, Gesundheitsfürsorge, Operationen).

Dr. phil. Lothar Blatt, Diplom-Psychologe,
Master Sozialmanagement, Malteser-Ausbilder

21.04.2023	1-mal	freitags	5–8 TN	7045	kostenfrei
		15:00–16:30 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 42

Vortrag**Heizung austauschen:****Welche Alternativen gibt es zu Öl und Gas?**

Wenn im Keller eine alte Öl- oder Gasheizung arbeitet, spricht vieles für einen Austausch. Durch das Heizen mit diesen endlichen, fossilen Brennstoffen wird nicht nur das Klima verhältnismäßig stark mit CO₂ belastet. Auch die 2021 eingeführte CO₂-Steuer sowie die jüngsten Entwicklungen verteuern langfristig das Heizen mit Öl und Gas. Höchste Zeit also, über einen alternativen Energieträger nachzudenken. Zumal der Staat den Austausch einer alten Öl- oder Gasheizung gegen eine neue, effiziente und klimafreundliche Anlage mit einer attraktiven Austauschprämie fördert. Doch welche sinnvollen und bezahlbaren Alternativen gibt es? Eignet sich eine Wärmepumpe oder Pelletheizung? Und wie lassen sich konventionelle Heizungsanlagen mit erneuerbaren Energien zu einer sogenannten Hybridheizung kombinieren? Der Vortrag zeigt umweltfreundliche Möglichkeiten bei der Heizungssanierung auf und vergleicht Technik, Umweltaspekte, Kosten und Fördermittel. Im Anschluss steht der Referent für Fragen zur ganz persönlichen Heizsituation zur Verfügung.

Referent: Dipl.-Ing. (FH) Hans-Peter Schmitt, Energieberater für den
VerbraucherService Bayern (LIGNOPLAN – Ingenieurbüro für
Innenausbau + energieeffiziente Gebäudetechnik, Hösbach) (K)

23.03.2023	1-mal	donnerstags	5–25 TN	7046	kostenfrei
		19:30–21:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 42

Vortrag**Strom und Wärme vom eigenen Dach –
Photovoltaik und Solarthermie**

Solarenergie zur Strom- und Wärmeerzeugung wird mittlerweile auf vielen Dächern genutzt. Doch macht es Sinn, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Der Referent stellt beide Technologien vor und gibt individuelle Entscheidungshilfen. Bei der Solarthermie geht es um die Brauchwassererwärmung und Heizungsunterstützung. Im Schwerpunkt Photovoltaik werden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie man möglichst viel vom eigenen Strom direkt im Haus nutzen kann: angefangen bei der Ausrichtung der Module über die Integration von Batteriespeicher, Wärmepumpe und Elektroauto bis hin zur intelligenten Steuerung von Geräten durch Energiemanagementsysteme. Darüber hinaus wird das Internetwerkzeug „Solarpotenzialkataster Bayerischer Untermain“ vorgestellt. Hausbesitzer können damit schnell und einfach per Mausclick prüfen, ob und wie gut ihr Dach für Solarenergie geeignet ist. In Kooperation mit der Kommunalen Allianz „Spessartkraft“ und dem Klimaschutzmanagement Landkreis Aschaffenburg

Christof Bergmann, Fachkraft für Solartechnik (HWK) und zertifizierter
Gutachter (Solartechnik Bergmann GmbH, Mömbris) und Dipl.-Ing.
Andreas Hoos, Klimaschutzmanager (Landratsamt Aschaffenburg) (K)

20.04.2023	1-mal	donnerstags	5–25 TN	7047	kostenfrei
		19:30–21:00 Uhr			

Mespelbrunn, Haus des Gastes, Nebenraum

Persönlichkeitsbildung**MUT tut gut – Workshop**

Mutig und selbstbewusst im Alltag
Gemeinsam entwickeln wir Ideen zur Selbst- und Fremdermutigung. Entdecken Sie Möglichkeiten, das Leben respektvoll und friedlich zu gestalten. Das Ziel des Trainings ist das Wahrnehmen der eigenen Stärken und ein aufbauender Umgang mit sich und anderen.

Doris Streitenberger

28.02.2023	1-mal	dienstags	6-20 TN	7048	15,00 €
		19:00–21:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 42

Stärkende Kommunikation – Sprachkompetenztraining

Welche Botschaft senden wir mit unserer Kommunikation?
Der Schlüssel zu guter Kommunikation ist der bewusste Umgang mit der Struktur der Sprache und dem Wortschatz. Lassen Sie Sprach- und Gedankenmuster lebendig werden. Schenken Sie Ihren Worten Aufmerksamkeit. Erleben Sie Freude an wohlwollender, ermutigender Kommunikation.

Doris Streitenberger

21.03.2023	1-mal	dienstags	6-20 TN	7049	15,00 €
		19:00–21:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 48

Kinder- und Jugendkurse**Gestalten****Blumenworkshop ab dem 8. Lebensjahr
Mit allen Sinnen blumig den Frühling begrüßen –
gestalte ein nachhaltiges Pflanzgefäß**

Entdecke die ersten Frühlingsboten und binde aus Ästen und Gehölzen dein eigenes nachhaltiges Gefäß, in dem du viele bunte, duftende Frühlingszwiebeln im Kurs einpflanzen kannst. Durch deine motorischen Fähigkeiten und deine Sinne für Gestaltung kannst du dir deine eigene Form für das Gefäß aussuchen und dann binden, wickeln und zusammenfügen. Durch das Befüllen mit Erde gibst du am Ende jeder einzelnen Pflanze Halt und Nährstoffe, um sie dann zu Hause mit etwas Wasser bei ihrem Wuchs zu unterstützen und auch zu beobachten. Um dann den Frühling durch den Duft in deiner Nase zu begrüßen.

Floristin Susanne Schlett

13.05.2023	1-mal	samstags	4 TN	7050	30,50 €
		15:00–17:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 45

Floristin Susanne Schlett & Team

27.05.2023	1-mal	samstags	6 TN	7051	49,50 €
		15:00–18:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 45

Kindertanz

Showtanz für Kinder von 3-6 Jahren „La Danza“

Die Kinder gewinnen ein besseres Körpergefühl und stärken ihr Selbstvertrauen durch La Danza, verstärken die motorischen Eigenschaften wie Koordination, Rhythmusgefühl, Kraft und Beweglichkeit. Tanz ist nicht nur Tanz, sondern fördert auch die Kreativität, die Illusion und die Fantasie der Kinder durch Bewegung, Choreographie und Kostüme ... „Let the magic begin“. Am Ende des Kurses findet eine kleine Vorführung für Eltern und Bekannte statt.

Für Kostüme und Kleinteile fällt ein Kostenbeitrag in Höhe von 15,00 € pro Kind an. Dieser wird mit der Kursgebühr abgebucht. Bitte mitbringen: Getränk, Turnschlappchen und kleines Handtuch

Marien Romani

02.03.2023	10-mal	donnerstags	7-10 TN	7052	Staffelpreise
		15:15-16:15 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 17

Showtanz für Schulkinder von 7-13 Jahren „La Danza“

Die Kinder üben Schritte moderner Straßen- und urbaner Tänze wie Hip-Hop, Popmusic und Showtanz in Gruppen, um ihr Selbstwertgefühl und Bewegungsgefühl weiter zu stärken, durch Sensibilität für Musik mit mehr koordinierten Bewegungen und Schritten, und lernen von klein auf, keine Angst vor der Bühne zu haben.

Marien Romani

02.03.2023	10-mal	donnerstags	7-10 TN	7053	Staffelpreise
		16:15-17:15 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 17

Entspannung

Fünf Entspannungsreisen für Kinder von 5-10 Jahren

Gesamtpaket aller fünf Reisen

Kinder brauchen Raum und Zeit für Träume. Sie brauchen Zeit, um ihr Leben mit allen Sinnen zu genießen. Entspannungsübungen helfen Kindern, sich einen Raum der Ruhe und des Rückzuges zu schaffen. Denn auch an den Kindern geht der Stress nicht spurlos vorüber. Leistungsdruck in der Schule, vielfältige Angebote im Freizeitbereich oder das breit gefächerte Medienangebot sind einige Anforderungen an unsere Kinder. Kopfschmerzen, nervöse Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten sind mögliche Folgen.

In den fünf Entspannungsworkshops begeben sich gemeinsam mit den Kindern auf eine Reise durch den Winter, durch den Frühling, in das Zauberland, zum Weltall, auf den Meeresgrund ...

Mit den verschiedenen Themenbereichen können die Kinder in eine Phantasiewelt eintauchen, die so wichtig für ihre Entwicklung ist!

Durch die Phantasiereisen, die Massagen, die Wahrnehmungsspiele oder auch das Malen erleben sie Ruhe und Entspannung, um Energie zu tanken ... sich für den Alltag zu stärken.

Als ausgebildete Entspannungspädagogin begleite ich die Kinder und bringe meine Erfahrungen aus der Arbeit als Erzieherin mit ein.
www.seelen-schatz-t-ruhe.jimdofree.com

Nicole Bauer, Entspannungspädagogin/Erzieherin

04.02.2023	5-mal	samstags	6-10 TN	7054	32,00 €
		10:00-11:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 17

„Das zauberhafte Winterlicht“

In diesem Entspannungsworkshop möchte ich die Kinder auf den Winter einstimmen, Tannenzweige von einer ganz neuen Seite kennenlernen und uns wird das zauberhafte Winterlicht begleiten.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen, Getränk

Nicole Bauer, Entspannungspädagogin/Erzieherin

04.02.2023	1-mal	samstags	6-10 TN	7055	10,00 €
		10:00-11:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 17
(Eingang links neben dem Schwimmbad)

„Willkommen im Zauberland“

für Kinder von 5-10 Jahren

In diesem Entspannungsworkshop gehe ich gemeinsam mit den Kindern auf eine Reise in das Zauberland. Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -spielen erfahren die Kinder Ruherlebnisse. Dabei werden wir Riesen, Zwergen, Einhörnern und auch Elfen begegnen. Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen, Getränk

Nicole Bauer, Entspannungspädagogin/Erzieherin

11.03.2023	1-mal	samstags	6-10 TN	7056	10,00 €
		10:00-11:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 17
(Eingang links neben dem Schwimmbad)

„Den Frühling entdecken“

für Kinder von 5-10 Jahren

In diesem Entspannungsworkshop besuchen wir den Wald, lernen Lilly, das Buschwindröschen, kennen und gehen auf eine frühlingshafte Entspannungsreise.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen, Getränk

Nicole Bauer, Entspannungspädagogin/Erzieherin

18.03.2023	1-mal	samstags	6-10 TN	7057	10,00 €
		10:00-11:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 17
(Eingang links neben dem Schwimmbad)

„Reise ins Weltall“

für Kinder von 5-10 Jahren

In diesem Entspannungsworkshop werde ich gemeinsam mit den Kindern eine Mondreise machen, auf Sternschnuppen treffen, die Sonne genauer betrachten und uns einen Lieblingsstern auswählen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen, Getränk

Nicole Bauer, Entspannungspädagogin/Erzieherin

22.04.2023	1-mal	samstags	6-10 TN	7058	10,00 €
		10:00-11:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 17
(Eingang links neben dem Schwimmbad)

„Auf dem Meeresgrund“

für Kinder von 5-10 Jahren

In diesem Entspannungsworkshop begeben wir uns gemeinsam auf die Reise zu bunten Fischen, Muscheln und entdecken die exotische Welt auf dem Meeresgrund.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, kleines Kissen, Getränk

Nicole Bauer, Entspannungspädagogin/Erzieherin

06.05.2023	1-mal	samstags	6-10 TN	7059	10,00 €
		10:00-11:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Raum 17
(Eingang links neben dem Schwimmbad)

Wassergewöhnungskurs

Wassergewöhnungskurs für Kinder ab 5 Jahren

Abtauchen, Gleithaltung, Gewöhnung an Schwimmgeräte wie Nudel und Schwimmbrett. Hier gehen die Kinder gemeinsam mit der Mutter (oder einer anderen erwachsenen Begleitperson) ins Wasser. Unter Anleitung der Kursleiterin machen die Mütter mit den Kindern verschiedene Übungen zur schonenden Wassergewöhnung und vermitteln dabei den Kindern ein sicheres Gefühl im Wasser, die unsicher sind. Der Kurs ist die perfekte Vorbereitung für einen Schwimmkurs.

Bitte mitbringen: Badebekleidung und Badeschuhe für Mutter und Kind
Voraussetzung: Eine Körpergröße von mindestens 110 cm

Achtung! Der Beginn der Kurse ist noch offen. Wenn das Schulschwimmbad im Jahr 2023 wieder öffnet, geben wir es rechtzeitig an unsere angemeldeten Teilnehmer weiter.

Heidrun Schreck

Beginn wird noch bekannt gegeben	5-mal	montags	4-6 TN	7060	42,00 €
		17:30-18:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Schwimmkurs

Schwimmkurs für Kinder ab 5 Jahren

Drei Elternteile oder beauftragte erwachsene Begleitpersonen sollen während des Kurses in der Schwimmhalle dabeibleiben (bitte hierfür Badeschuhe mitbringen). Das Seepferdchen-Schwimmabzeichen kann erworben werden, wenn Ihr Kind die Fähigkeit dafür besitzt. Dies geschieht im Rahmen des Kurses, ohne dass dabei eine Prüfungssituation aufkommt.

Voraussetzung: Eine Körpergröße von mindestens 110 cm, Schwimmbaderfahrung oder der Besuch eines Wassergewöhnungskurses.

Achtung! Der Beginn der Kurse ist noch offen. Wenn das Schulschwimmbad im Jahr 2023 wieder öffnet, geben wir es rechtzeitig an unsere angemeldeten Teilnehmer weiter.

Susanne Kleff-Schwalbe

Beginn wird noch bekannt gegeben	12-mal	mittwochs	5-6 TN	7061	125,00 €
		17:00-18:00 Uhr			
		freitags			
		17:00-18:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Andrea Bachmann

Beginn wird noch bekannt gegeben	12-mal	montags	5-6 TN	7062	125,00 €
		16:30-17:30 Uhr			
		samstags			
		09:00-10:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Katja Schreck

Beginn wird noch bekannt gegeben	12-mal	dienstags	5-6 TN	7063	125,00 €
		16:45-17:45 Uhr			
		donnerstags			
		16:45-17:45 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Schwimmen für Kinder

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, die bereits schwimmen können und weitere Schwimmarten wie Kraul- und Rückenschwimmen lernen möchten.

Voraussetzung: Kinder müssen schwimmen können.

Susanne Kleff-Schwalbe

Beginn wird noch bekannt gegeben	10-mal	freitags	8-10 TN	7064	69,00 €
		14:00-15:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Susanne Kleff-Schwalbe

Beginn wird noch bekannt gegeben	10-mal	freitags	8-10 TN	7065	69,00 €
		15:00-16:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Susanne Kleff-Schwalbe

Beginn wird noch bekannt gegeben	10-mal	freitags	8-10 TN	7066	69,00 €
		16:00-17:00 Uhr			

Heimbuchenthal, VS-Schule, Schwimmbad

Wir suchen Sie!

Kursleitung (w/m/d)

Die »Vhs« Kahlgrund-Spessart ist immer offen für neue Menschen und neue Ideen.

Sind Sie Experte in einem dieser Themenbereiche und wollen Ihr Wissen weitergeben? Melden Sie sich bei uns und entdecken Sie Ihren Kurs in unserem nächsten Programmheft.

Melden Sie sich einfach unverbindlich in unserer Verwaltung. Wir freuen uns auf Sie!

vhs Volkshochschule
Kahlgrund-Spessart e. V.

Kontakt:

Verwaltung der »Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V.
Kirchstraße 3, 63776 Mömbris
Telefon: 0 60 29/99 26 38 0, Fax: 0 60 29/99 26 38 27
E-Mail: info@vhs-kahlgrund-spessart.de
www.vhs-kahlgrund-spessart.de

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. von 10.00 bis 13.00 Uhr
Do. von 16.00 bis 18.00 Uhr
und nach Vereinbarung



Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kahlgrund-Spessart e. V.

Sitz: 63776 Mömbris, Kirchstraße 3

Zuständiges Gericht: Amtsgericht Aschaffenburg, VR 10088

Die »Vhs« Kahlgrund-Spessart e.V. ist als Partner im gesetzlichen Auftrag (Art. 83 Absatz 1 der Bayerischen Verfassung und Art. 57 Absatz 1 der Bayerischen Gemeindeordnung) subsidiär für nachfolgend genannte Gemeinden bzw. Marktgemeinden tätig: Blankenbach, Damm- bach, Geiselbach, Heigenbrücken, Heimbuchthal, Heinrichthal, Johannesberg, Kleinkahl, Krombach, Mespelbrunn, Mömbris, Schöllkrippen, Sommerkahl, Westerngrund und Wiesen.

Vorbemerkungen:

- Die Kursgebühren und die Zahl der Unterrichtseinheiten sowie der Kursbeginn sind bei den einzelnen Kursen angegeben.
- Da Fehler und Irrtümer nie ausgeschlossen werden können, müssen wir uns ausdrücklich Änderungen vorbehalten.
- Wenn Kurse nicht ausdrücklich abgesagt werden, finden sie in jedem Fall statt. Bitte beachten Sie die Anmerkungen zu »SEPA«.

Mit der Kursbuchung erkennen Sie die folgenden Allgemeinen Geschäftsbedingungen der »Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V. an.

1. Zustandekommen des Vertrages

- Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung und der Annahme durch die »Vhs« zustande.
- Die Anmeldung kann erfolgen durch:
 - schriftliche Anmeldung – auch E-Mail;
 - mündliche Anmeldung bei der Verwaltung oder der Studienleitung;
 - Eintragung in die Voranmeldeliste im Kurs, wenn ein SEPA-Lastschrift-Mandat vorliegt;
 - Anmeldung über das Internet gilt als Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats;
 - persönliche Anmeldung in der Verwaltung. Hier ist auch Barzahlung möglich.
- Die Anmeldung zu Veranstaltungen der Volkshochschule (»Vhs«) verpflichtet zur Zahlung der Gebühr und Eintragung in die Teilnehmerliste.
- Die Anmeldungen werden von der »Vhs« in zeitlicher Reihenfolge angenommen.
- Eine Reservierungsbestätigung erfolgt nur bei Anmeldungen im Internet.
- Eine weitere Verständigung erfolgt nur, falls der Kurs nicht zustande kommt oder dessen Beginn verschoben werden muss.

2. Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung nach dem Bundesdatenschutzgesetz

- Mit der Anmeldung zu einem Kurs erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Anmeldeinformationen unter Beachtung der geltenden gesetzlichen Vorschriften zu Datenschutzbestimmungen zum Zwecke der Kontaktaufnahme, Kommunikation sowie Kursplanung und Durchführung elektronisch gespeichert und verarbeitet werden.
- Sie sind gemäß § 15 DSGVO jederzeit berechtigt, gegenüber der »Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V. um umfangreiche Auskunftserteilung zu den zu Ihrer Person gespeicherten Daten zu ersuchen.
- Gemäß § 17 DSGVO können Sie jederzeit gegenüber der »Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V. die Berichtigung, Löschung und Sperrung einzelner personenbezogener Daten verlangen. Sie können darüber hinaus jederzeit ohne Angabe von Gründen von Ihrem Widerspruchsrecht Gebrauch machen und die erteilte Einwilligungserklärung mit Wirkung für die Zukunft abändern oder gänzlich widerrufen. Sie können den Widerruf entweder postalisch oder per E-Mail an den Vertragspartner übermitteln. Es entstehen Ihnen dabei keine anderen Kosten als die Portogebühren. Wir weisen diesbezüglich auf unsere Datenschutzerklärung.
- Mit Anmeldung in einem Onlineseminar oder Onlinevortrag erkennen Sie die AGBs und die Datenschutzgrundverordnung des Onlineanbieters (vhs.cloud, Skype u. a.) an. Diese sind auf den entsprechenden Webseiten einsehbar.

Wir verwenden folgende Daten von Ihnen:

- Name, Adresse, Geburtsdatum, Bankverbindung, Telefon-/Handynummer, E-Mail-Adresse
- Bei Anmeldungen über das Internet gilt: Die Anmeldungen werden »SSL« (Secure Sockets Layer)-verschlüsselt übertragen.

Verwendungszweck »intern« – alle Mitarbeiter in der Verwaltung sowie unsere Studienleitungen:

- Zur Kursorganisation, um Sie in die entsprechenden Kurse einzubuchen, Alterskontrolle bei verschiedenen Kursangeboten
- Zur Berechnung und Abbuchung der Kursgebühren und für anonymisierte statistische Zwecke

Verwendungszweck »extern«:

- Kursleitungen und Kooperationspartner und Onlineanbieter (vhs.cloud, Skype u. a.): Telefon, gegebenenfalls Handy und E-Mail; zur Kursorganisation und zur Kontaktaufnahme zu Ihnen

und »extern« für Zertifikate:

- Name, Anschrift und Geburtsdatum zur Erstellung von Zertifikaten, wie z. B. Motorsägen-Lehr- gang (ab 18 Jahren) in Kooperation mit dem Kuratorium »Wald-Forst« (»kwf«) und für Erste-Hilfe-Lehrgänge in Kooperation mit dem »BRK«

Aufbewahrungsfrist

- Nach Ende der Aufbewahrungsfrist löschen wir alle Daten automatisch.

3. Finanzen

- Die vereinbarte Gebühr wird mit dem Zustandekommen des Vertrags zur Zahlung fällig.
- Eine Überweisung der Kursgebühren ist nicht möglich.
- Für nicht ausführbare Abbuchungen (z. B. unberechtigte Rücklastschriften, falsche Bankverbindung) wird zusätzlich zur Kursgebühr eine Verwaltungsgebühr in Höhe von 5,00 € erhoben.
- Bei vielen Kursen (z. B. allen Mal-, Bastel-, Kreativitätskursen, Kochkursen) können Materialkosten gemäß der Ausschreibung zusätzlich zu den Kursgebühren anfallen. Die Bezahlung kann beim Kursleiter bar vorgenommen oder mit der Kursgebühr eingezogen werden.
- Die »Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V. reicht Lastschriften für Kursgebühren in der Regel am Tag des jeweiligen Kursbeginns bei der Hausbank ein – bei Wochenendkursen spätestens am Freitag vor Kursbeginn. Die Belastung Ihres Kontos erfolgt zwei Tage nach Kursbeginn. Diese Information gilt als Prenotifikation.
- Bei Staffelpreisen gilt die jeweilige Staffelpreisgebühr am Tag des Kursbeginns.

- Wegen »SEPA« ist eine Kursanmeldung bis spätestens einen Tag vor Kursbeginn erforderlich. Für später eingehende Anmeldungen behält sich die »Vhs« vor, eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € zu erheben. Davon bleibt der Staffelpreis vor Kursbeginn unberührt. Die Abbuchungsanweisung an die Hausbank der »Vhs« für Nachmeldungen inklusive 5,00 € Bearbeitungsgebühr erfolgt am Tag der Nachmeldung. Die Belastung Ihres Kontos erfolgt einige Tage nach Übertragung der Daten an die Bank der »Vhs«. Diese Information gilt als Prenotifikation. Auf weitere Vorankündigungen von Lastschriften verzichten Sie mit Ihrer Anmeldung.
- Bei Fahrten ist der Betrag mit der Anmeldung fällig. Die Belastung Ihres Kontos erfolgt in der Regel nach zwei Tagen. Diese Information gilt als Prenotifikation. Auf weitere Vorankündigungen von Lastschriften verzichten Sie mit Ihrer Anmeldung.
- Alternativ können Gebühren bar in der Geschäftsstelle der »Vhs« in Mömbris entrichtet werden.

4. Rücktritt vom Vertrag/Widerruf des Vertrags

Die Volkshochschule Kahlgrund-Spessart kann von dem Vertrag zurücktreten:

- wenn die angegebene Mindestteilnehmerzahl für den jeweiligen Kurs nicht erreicht wird;
- wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, so kann ein Kurs oder ein Seminar auf Wunsch der Teilnehmer dennoch stattfinden, wenn die Teilnehmer mit einem Gebührenaufschlag oder mit einer Stundenreduzierung einverstanden sind;
- wenn der/die von der »Vhs« verpflichtete Dozent/in aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der »Vhs« liegen (z. B. Krankheit), ausfällt;
- wenn die Veranstaltung aus Gründen, die nicht in der Risikosphäre der »Vhs« liegen, ausfällt.

Die Teilnehmerin/Der Teilnehmer kann zurücktreten durch:

- eine mündliche Erklärung bis 14 Tage vor Kursbeginn,
- eine schriftliche Erklärung bis zwei Tage vor Kursbeginn ausschließlich bei der Verwaltung der »Vhs«. Es gilt das Datum des Poststempels, das Faxdatum bzw. das Maildatum.
- Bei Veranstaltungen, die an Wochenenden stattfinden, und bei Fahrten ist ein Rücktritt nur möglich, wenn von der Teilnehmerin/dem Teilnehmer eine Ersatzperson gestellt wird.

Bei allen Veranstaltungen gilt:

- Bei Rücktritt bis 14 Tage vor der Veranstaltung ist der Rücktritt kostenfrei. Danach gelten die Punkte 4.9 bis 4.12. Zusätzlich müssen die Kosten für Lebensmittel und Kursmaterial vom Teilnehmer beglichen werden.
- Bei Rücktritt bis zwei Tage vor Kursbeginn beträgt die Bearbeitungsgebühr 5,00 € plus evtl. Kosten für Lebensmittel und Material.
- Ein Rücktritt ab einem Tag vor Kursbeginn oder während des Kursbetriebs kann nur in Ausnahmefällen von der Geschäftsführung der »Vhs« genehmigt werden. In diesem Fall werden die Kursgebühren anteilig zurückerstattet und eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 € erhoben.
- In all unseren Kursen gelten jederzeit neben unserem Hygienekonzept die Bestimmungen der aktuellen Bayerischen Infektionsschutzmaßnahmenverordnung (BayIfSMV). Änderungen der BayIfSMV berechtigen die Teilnehmenden nicht zum Rücktritt vom Vertrag.
- Ein Rücktritt nach Kursbeginn kann nur in Ausnahmefällen von der Geschäftsführung der »Vhs« genehmigt werden. In diesem Fall werden die Kursgebühren anteilig zurückerstattet und eine Verwaltungsgebühr von 5,00 € erhoben. Im Falle einer Erkrankung muss der Rücktritt durch ein ärztliches Attest – spätestens am 7. Tag nach Eintritt des Krankheitsfalles – nachgewiesen werden. Später eingehende Atteste können nicht anerkannt werden.

5. Prüfungen, Bescheinigungen

- Der Vertrag beinhaltet keinen Anspruch auf Zulassung und Ableistung einer Prüfung.
- Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden.
- Bescheinigungen jedweder Art können nur im Zeitfenster des jeweiligen Kurses kostenfrei über die Kursleitung bezogen und ausgestellt werden. Nach Kursende können Bescheinigungen innerhalb eines Jahres gegen eine Gebühr von 5,00 € ausgestellt werden.

6. Urheberrecht

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Eventuell ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der »Vhs« auf keine Weise vervielfältigt werden.

7. Haftung

Die Teilnahme an Veranstaltungen des Seminaranbieters erfolgt auf eigenes Risiko. Der Seminaranbieter übernimmt keinerlei Haftung. Eltern/Erziehungsberechtigte haften für ihre Kinder. Die Haftung der »Vhs« für Schäden jedweder Art – gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen – ist auf die Fälle beschränkt, in denen der »Vhs« Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Eine Haftung für fremdes Verschulden ist ausgeschlossen, soweit keine gesetzlichen Vorschriften dem entgegenstehen. Es gilt die Hausordnung des jeweiligen Veranstaltungsorts.

8. Leistungsumfang, Schriftform

- Der Umfang der Leistungen der »Vhs« ergibt sich aus der Kursbeschreibung des halbjährlich erscheinenden Programms. Mündliche Nebenabreden sind nicht rechtswirksam.
- Der Dozent/die Dozentin ist zur Änderung der Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Änderungen jedweder Art bedürfen der Zustimmung der »Vhs«-Verwaltung.

9. Gesundheitskurse – Sport- und Fitnesskurse

Alle Kurse im Gesundheitsbereich sind keine therapeutischen Veranstaltungen. Jede medizinische Information aus den Kursen ist vor deren Anwendung mit dem Hausarzt abzuklären.

Für sämtliche Kurse im Bereich Gesundheit, Sport und Fitness gilt:

Vor Kursbelegung und Kursbesuch ist mit dem Hausarzt abzuklären, ob gesundheitliche Gründe gegen eine Teilnahme sprechen.

10. Ermäßigungen

- 10 % Rabatt für Schüler, Studierende, Schwerbehinderte
- 50 % Rabatt für Empfänger von Arbeitslosengeld II während mindestens 60 % des Kurszeitraums
- Bei Kooperationskursen (Kennzeichen »K«) kann kein Nachlass gewährt werden.
- Für EDV-Kurse werden keine Ermäßigungen gewährt.
- Für Kinder- und Schülerkurse werden keine Ermäßigungen gewährt, da diese bereits familienfreundlich kalkuliert sind.

11. Kontoverbindung der Volkshochschule Kahlgrund-Spessart e. V.

Sparkasse Aschaffenburg-Alzenau
BIC: BYLADEM1ASA
IBAN: DE 95 7955 0000 0240 2601 25
Gläubiger-Identifikationsnummer: DE65vhs00000143911

Das Leitbild der Volkshochschule Kahlgrund-Spessart e. V. –

am 21.09.2022 auf der Mitgliederversammlung in Mömbris als Leitbild für die »Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V. beschlossen.

1. Wofür sind wir da:

Es ist unsere grundsätzliche Aufgabe und unser ausdrückliches Ziel, offen für alle Menschen, unabhängig der sozialen Lage, des Bildungshintergrunds, der Nationalität, der Konfession, des Alters, des Geschlechts und der sexuellen Identität, zu sein. Unsere Volkshochschule steht für Aufklärung, Toleranz und Überparteilichkeit. Wir ermöglichen allen Menschen den Zugang zu Bildungsangeboten gemäß den Vorgaben der Bayerischen Verfassung und der Gemeindeordnungen.

2. Was tun wir für wen?

Wir bieten den Menschen an, in Eigenregie, freiwillig und selbstverantwortlich vor Ort, im persönlichen Kontakt zu den Dozierenden oder auch online einen lebenslangen Lernprozess zu verfolgen. Dabei wollen wir nicht nur eine Stätte der Wissensvermittlung sein, sondern auch ein Ort der Begegnung, an dem die Entwicklung sozialer Kontakte gefördert und Menschen zusammengeführt werden. Wir möchten den Bildungsauftrag, mit dem uns die zur »Vhs« Kahlgrund-Spessart e. V. gehörenden Kommunen betraut haben, zu deren vollsten Zufriedenheit durchführen.

3. Wie tun wir es?

Ein System der Qualitätssicherung ist in unserer vhs fest verankert. Wir möchten die Qualität unserer Arbeit dadurch verbessern, dass wir immer wieder unsere Zielsetzungen, unsere Programminhalte, die Methodik und Didaktik, die Instrumente der Bedarfsermittlung, die Kriterien zur Leistungsbewertung, die Zugangswege zu unseren Programmangeboten, die Transparenz unseres Handelns überprüfen und uns den Rückmeldungen unserer Teilnehmenden stellen.

Das Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland und die Verfassung des Frei-

staates Bayern sowie ein christliches Menschen- und Gesellschaftsbild bilden die Basis unserer Arbeit. Zu unserem Selbstverständnis gehört es, keine antidemokratischen, sexistischen, rassistischen, antireligiösen und diskriminierenden Verhaltensweisen in unseren Einrichtungen zuzulassen und allen fundamentalistischen Einstellungen im Rahmen unserer Möglichkeiten entgegenzuwirken.

4. Wie gehen wir mit unseren Partner*innen um?

Wir verstehen uns allen Kund*innen gegenüber verpflichtet. Ihre Anregungen nehmen wir gerne an und auf. Wir pflegen intensiven Informationsaustausch und streben nach bestmöglicher Kooperation und gegenseitiger Unterstützung.

5. Wie gehen wir miteinander um?

Wir möchten die individuelle Inanspruchnahme von Weiterbildungsangeboten sowie selbst organisierten Weiterbildungen, Fachbereichstreffen, Supervisionen unserer hauptberuflichen wie auch freiberuflichen Mitarbeiter*innen und der ehrenamtlichen Vorstandsmitglieder fördern. Genauso wichtig ist uns Teamarbeit. Bei Entscheidungen sollen möglichst viele Beteiligte miteinbezogen werden.

Wir verstehen uns als lernende Organisation. Gelungene und misslungene Prozesse sollen immer offen diskutiert und so zur Weiterentwicklung und Verbesserung genutzt werden.

Eine spürbare Mitmenschlichkeit soll sich wie ein „roter Faden“ durch unseren Umgang miteinander ziehen.

Es gibt immer ein Stückchen Welt, das man verbessern kann – sich selbst.

Gabriel Marcel

1

Online-
Anmeldung

2

Anmeldung
per E-Mail

3

Anmeldung
per Fax oder
Anmelde-
formular

4

Anmeldung
per Post
oder Telefon

Capital



MAKLER-KOMPASS
HEFT 10/2022

Top-Makler Aschaffenburg



Höchstnote für
Sparkasse

Aschaffenburg-Alzenau

IM TEST: 3.094 Makler

GÜLTIG BIS: 09/23

Jetzt Immobilien- Vermögen doppelt nutzen.

**Immobilien verrenten oder verkaufen.
Neuen finanziellen Spielraum erhalten.**

Wenn Sie über den Verkauf Ihrer Immobilie nachdenken, sollten Sie mit uns sprechen. **Kommen Sie zum TOP-Makler in Aschaffenburg!** Wir wissen Ihre Immobilie zu schätzen und auch zu verkaufen!

ImmobilienCenter
Telefon 06021 397-1397
E-Mail: immo@spk-aschaffenburg.de
www.spk-aschaffenburg.de/immo


Sparkassen
Immobilien
in Vertretung der
VERMITTLUNGS



Sparkasse
Aschaffenburg-
Alzenau