



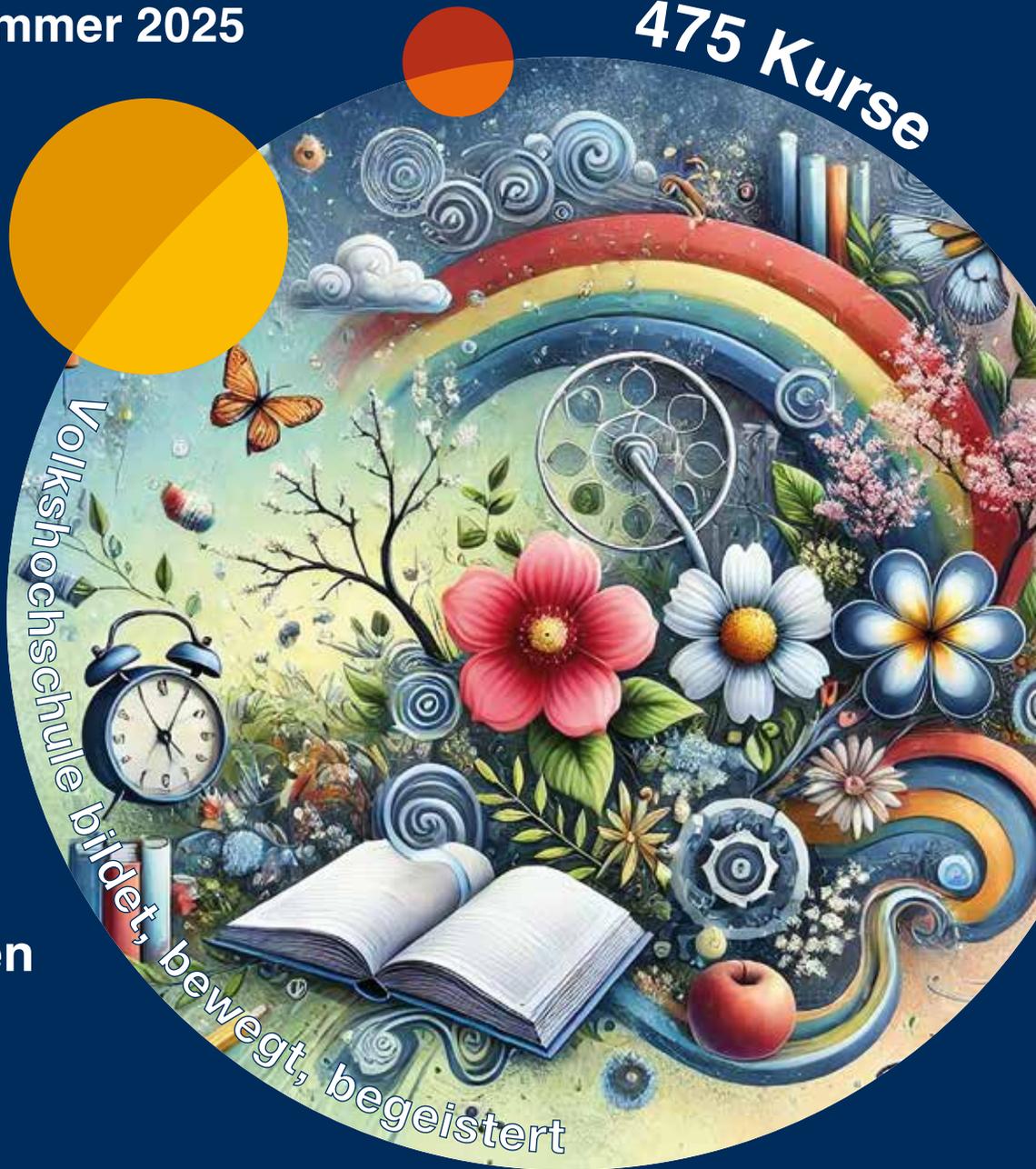
Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

Programm

Frühjahr/Sommer 2025

ab Februar

475 Kurse



Außenstellen

Bad Bocklet
Bad Brückenau
Burkardroth
Euerdorf
Nüdlingen
Oberthulba
Oerlenbach

Jetzt anmelden

www.vhs-kisshab.de



EFQM

VALIDATED BY
EFQM 2021

Inhaltsverzeichnis



Gesellschaft und Leben

Seniorenuniversität	6
UNIBUND	6
Jüdische Kulturtage	6
MittwochsTALK	7
Psychologie/Pädagogik	8
Tiere	10
Verbraucherfragen/Recht	11
Ökologie/Gesundes Wohnen/Garten.....	14
Sternenführungen	15
Studium Regionale.....	17



Kultur und Gestalten

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



Gesundheit und Fitness

Outdoor	27
Körpererfahrung.....	27
Bewegung/Gymnastik/Fitness.....	34
Fitness.....	35
Wassergymnastik.....	39
Kampfsport	39
Tanzen	40
Ernährung/Kochen	42
Gesundes Leben/Gesundheitsförderung ...	48
Kräuter.....	49
Genuss	53



Sprachen

Deutsch	53
Englisch.....	54
Französisch	55
Italienisch	55
Portugiesisch	56
Spanisch	56
Koreanisch	57
Chinesisch.....	57
Arabisch	57



Beruf und Karriere

Berufliche Fachthemen.....	58
EDV.....	61
Kompetenzentwicklung	62



Familien- und Kinderkurse.....	64
--------------------------------	----



Kurse im Landkreis

Bad Bocklet.....	66
Bad Brückenau	67
Bad Kissingen	68
Burkardroth	72
Euerdorf	73
Hammelburg	73
Nüdlingen	78
Oberthulba	79
Oerlenbach.....	80



Grundbildung

Grundlegende Informationen

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

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule,

voller Freude begrüßen wir Sie zum neuen Frühjahr-/Sommersemester 2025!
Unsere Städtischen Volkshochschulen in Bad Kissingen und Hammelburg mit den sieben Außenstellen in Bad Bocklet, Bad Brückenau, Burkardroth, Euerdorf, Oberthulba, Oerlenbach und Nüdlingen laden Sie ein, aus einem umfangreichen Angebot an Bildungsveranstaltungen zu wählen.

In diesem Programmheft finden Sie 475 abwechslungsreiche Kurse, die darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden. Ob Sie neues Wissen erwerben, praktische Fähigkeiten erlernen oder kreative und gesundheitsfördernde Ambitionen verfolgen möchten – hier ist für jeden etwas dabei.

2024 war für uns ein Jahr mit bedeutenden Meilensteinen, die unser Bildungsangebot nachhaltig bereichern. Seit Oktober sind wir offiziell als Integrationskursträger anerkannt. Dadurch können wir nun Integrationskurse und Sprachprüfungen anbieten – ein entscheidender Schritt zur Förderung von gesellschaftlicher Teilhabe und Integration.

Darüber hinaus sind wir seit dem 1. Juni 2024 eine von nur 32 anerkannten Stützpunkten der Verbraucherbildung Bayern. In den kommenden fünf Jahren leisten wir damit einen wertvollen Beitrag, um Wissen in zentralen Lebensbereichen wie Finanzen und Versicherungen, digitale Welt und nachhaltiges Leben zu vermitteln. Weitere Informationen zu diesen beiden Schwerpunkten finden Sie im Bereich „Sprache“ ab Seite 53 und im Bereich „Gesellschaft“ ab Seite 7.

Das vhs-Büro Hammelburg ist jetzt im neu eröffneten Bürgerhaus zu finden. Einige Kurse werden ab diesem Semester in den neuen, modernen Räumlichkeiten angeboten, die gemeinsam mit der Tourist-Information, der Stadtbibliothek und dem Kulturamt einen Ort der Bildung, Kultur und Begegnung bieten. Ganz gemäß unserem Motto „vhs bildet, bewegt, begeistert“.

Der Erfolg einer Volkshochschule ist vor allem das Ergebnis des Engagements und der Begeisterung all jener, die daran teilhaben. Ihr Interesse, Ihre Teilnahme und Ihr Einsatz machen die vhs lebendig. Dafür möchten wir uns von Herzen bedanken – bei unseren Kursleitenden, unseren Teilnehmenden und allen Freundinnen und Freunden der Volkshochschule. Unser Dank gilt insbesondere auch den beteiligten Kommunen, die durch ihre Unterstützung die Erwachsenenbildung in unserer Region überhaupt erst möglich machen.

Wir freuen uns darauf, Sie im neuen Semester wiederzusehen und gemeinsam mit Ihnen neue Perspektiven zu entdecken.

Ihr vhs-Team
der Städtischen Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

Informiert bleiben

Folgen Sie uns auf unseren Kanälen in Facebook, Instagram oder treten Sie dem E-Mailverteiler unseres Newsletters bei, um keine Neuigkeiten mehr zu verpassen.



www.facebook.com/vhskisshab



www.instagram.com/vhskisshab

Online- Anmeldung

Auf www.vhs-kisshab.de
können Sie Ihre Kurse
direkt online buchen.



Organisatorische Daten der zwei vhs-Zentralen im Landkreis

vhs-Büro Bad Kissingen

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

Ansprechpartner/-innen:

Michael Balk	Leiter
Bettina Bau	Verwaltung
Julia Cabezas	Marketing & Organisation
Olena Albert	Integration

Öffnungszeiten während des Semesters

Montag und Dienstag 14 - 16 Uhr
Mittwoch bis Freitag 10 - 12 Uhr
In den Schulferien ist das Büro geschlossen.

Anmeldung und Fragen zum Thema Integrationskurse

Montag bis Donnerstag 14 - 16 Uhr

Wie melde ich mich ohne Internet an?

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

vhs-Büro Hammelburg

Am Marktplatz 15
97762 Hammelburg
hammelburg@vhs-kisshab.de
T +49 (0) 9732 902-434
F +49 (0) 9732 902-5434
www.vhs-kisshab.de

Ansprechpartner/-innen:

Claudia Beyrle	Geschäftsführerin
Kornelia Sikora	Verwaltung
Ursula Bahmer	Verwaltung

Öffnungszeiten während des Semesters

Montag bis Freitag 10 - 12 Uhr
In den Schulferien ist das Büro geschlossen.

Wohin mit dem Anmeldeformular?

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

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

■ unterrichtsfreie Tage | Semesterbeginn: 3. Februar 2025



Seniorenuniversität

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

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

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



Unibund

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

Laienreanimation – Wann war eigentlich mein letzter Erste-Hilfe-Kurs?

Kurs-Nr.: 18010KG

Anna Frey

Montag, 24. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

Viele Patienten erreichen die Intensivstation nach einer Reanimation und obwohl die Ärzte es schaffen, den Kreislauf wiederherzustellen, hat das Gehirn so starke Schäden, dass ein vollwertiges und selbstbestimmtes Leben nicht mehr möglich ist. Skandinavische Länder sind deutlich weiter als Deutschland, weil bei ihnen Laienreanimation bereits den Weg in die regelmäßige (Schul-)Veranstaltungen gefunden hat. Es liegt Frau Dr. Frey am Herzen, jedem die Scheu zu nehmen, einem fremden oder im schlimmsten Fall dem nächsten Menschen mit Wiederbelebungsmaßnahmen zu helfen. PD Dr. Anna Frey ist Oberärztin in der Kardiologie an der Medizinischen Klinik 1 des Uniklinikums Würzburg. Angemeldete Personen werden über eventuelle Änderungen per E-Mail informiert.

Wässd du dos? Wissenswertes über die Dialekte in Unterfranken

Kurs-Nr.: 18030HA

Dr. Monika Fritz-Scheuplein

Montag, 10. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg kostenfrei

Im ersten Teil des Vortrags wird die Arbeit des Sprachatlas von Unterfranken vorgestellt. Untersuchungen dazu wurden auch in Hammelburg durchgeführt. Im zweiten Teil sind die Zuhörer dann zum Mitmachen aufgefordert: Im Rahmen eines Dialekträtsels wird die Vielfalt der Dialekte und die Unterschiede zwischen den Dialekten in Unterfranken näher beleuchtet. Dr. Monika Fritz-Scheuplein ist beschäftigt am Unterfränkischen Dialektinstitut des Lehrstuhls deutsche Sprachwissenschaften der Universität Würzburg *Kooperationsveranstaltung mit der Stadtbibliothek Hammelburg*

Moderne Fußchirurgie – Hallux valgus

Kurs-Nr.: 18015KG

Ioannis Stratos

Montag, 24. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

Der Vortrag behandelt die Definition, Prävalenz und Symptome des Hallux valgus sowie konservative und operative Behandlungsmöglichkeiten. Es wird erklärt, wann eine Operation notwendig ist und welche Methoden und Risiken damit verbunden sind. PD Dr. Ioannis Stratos ist Oberarzt und Leiter der Fuß- und Sprunggelenkchirurgie an der Orthopädischen Klinik König-Ludwig-Haus. Angemeldete Personen werden über außerplanmäßige Änderungen persönlich per E-Mail informiert.



Jüdische Kulturtage

Von April bis Oktober 2025 erinnern die jüdischen Kulturtage an die jahrhundertealte Tradition jüdischen Lebens in Stadt und Landkreis Bad Kissingen. Durch Vorträge, Führungen, Ausstellungen und Konzerte werden die letzten verbliebenen Zeugnisse jüdischen Lebens in Stadt und Landkreis breit erschlossen und die Vielfalt jüdischen Lebens, jüdischer Kultur und Religion in Geschichte und Gegenwart veranschaulicht. Zur Veranstaltungsreihe wird ein eigener Flyer veröffentlicht. Details zu den Veranstaltungen sind ab März auch online sichtbar: www.vhs-kisshab.de

Vorschau

Vortrag „Der Weg zu den Stolpersteinen“ und Lesung aus dem Roman „Unter Dampf“

Kurs-Nr.: JKT065

Dirk Hönerlage

Freitag, 4. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus, Bahnhofstr. 20, Bad Brückenau

Die Veranstaltung wird musikalisch von Gerd Kirchner begleitet. **Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich**



Spaziergang zum „Judenbildstock“ im Sinnbergwald von Bad Brückenau

Kurs-Nr.: JKT080

Cornelia Mence

Samstag, 24. Mai, 16.00 bis 18.00 Uhr

Treff: Wanderparkplatz am Sinnberg (Elfenwiese),
Bad Brückenau

Kostenfrei

Führung: „Auf jüdischen Spuren unterwegs in Bad Brückenau“

Kurs-Nr.: JKT002

Cornelia Mence

Freitag, 4. Juli, 18.00 bis 19.30 Uhr

Treff: Georgi-Kurhalle, Ernst-Putz-Str. 11, Bad Brückenau

Kostenfrei (Spende für die Erinnerungsarbeit gewünscht,
Anmeldung erforderlich)

Besichtigung des jüdischen Friedhofes in Pfaffenhausen

Kurs-Nr.: JKT012

Cornelia Mence

Sonntag, 14. September, 11.00 bis 12.30 Uhr

Jüdischer Friedhof Pfaffenhausen

Kostenfrei (Spende für die Erinnerungsarbeit gewünscht,
Anmeldung erforderlich)

Präsentation: Der Jüdische Sammelfriedhof in Altengronau

Kurs-Nr.: JKT070

Ernst Müller-Marschhausen

Peter Lotz

Dienstag, 16. September, 19.00 bis 20.30 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus, Bahnhofstr. 20,
Bad Brückenau

Kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich

MittwochsTALK

MittwochsTALK: Menschen – Themen – Lebenswelten

Maria Albrecht-Martin

N.N.

Mittwochs (einmal im Quartal)

Johannes-Martin-Haus, Von-Hess-Straße 10, Hammelburg
5,- € pro Termin (auch bar an Abendkasse)

Der MittwochsTALK ist eine neue Veranstaltungsreihe im Konzept einer Talkshow, bei der Maria Albrecht-Martin interessante Menschen zu Gesprächen über unterschiedliche Themen einlädt. Im Mittelpunkt stehen Menschen aus unserer Region mit ihren Geschichten, Erlebnissen, Erfahrungen und Erkenntnissen. Dazu wird die Moderatorin Interviews mit Einzelpersonen führen oder Talkrunden leiten.

Veranstaltungsreihe des vhs-Büros Hammelburg mit der Stadtbibliothek Hammelburg und der Pfarreiengemeinschaft Sieben Sterne Hammelburg.

2 Familien XXL - Bei uns ist immer was los!

2 Mütter, 2 Väter, 15 eigene Kinder

Kurs-Nr.: 17101HA

Mittwoch, 19. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Johannes-Martin-Haus, Von-Hess-Straße 10, Hammelburg
5,- € (auch bar an Abendkasse)

Als Hebamme im Sudan - Eva Fella aus Hammelburg

Auf vielfachen Wunsch wird diese Veranstaltung wiederholt!

Kurs-Nr.: 17105HA

Mittwoch, 14. Mai, 19.00 bis 20.30 Uhr

Johannes-Martin-Haus, Von-Hess-Straße 10, Hammelburg

5,- € (auch bar an Abendkasse)

Medizinische Arbeit in einem Krankenhaus ohne fließendes Wasser? Auf sich alleine gestellte Maßnahmen ergreifen, die über Leben und Tod entscheiden? Und das in einem der gefährlichsten Krisengebiete der Welt! Unvorstellbar? Eva Fella hat all dies erlebt. Im MittwochsTALK gewährt sie Einblick in einen hochspannenden Einsatz in Afrika.

Gesellschaft und Leben



Geschichte

Von Kooperation zur Konfrontation: Russland und die Europäische Union (EU)

Kurs-Nr.: 11005HA

Birgit Boeser

Dienstag, 18. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Russland versucht seit Beginn des Angriffskriegs in der Ukraine, sich wirtschaftlich anders aufzustellen und Richtung Osten zu orientieren. Gleichzeitig umgeht der Kreml kontinuierlich die Sanktionen der Europäischen Union und intensiviert die hybride Kriegsführung. Viele Staaten in Mittel- und Osteuropa fühlen sich von Russland bedroht. Die Inhalte: Wie abhängig sind die EU und Deutschland tatsächlich noch von russischem Öl und Gas? Welche neuen Partner hat Russland? Was können wir von nördlichen EU-Staaten in Sachen Resilienz lernen? Birgit Boeser ist studierte Juristin und seit sieben Jahren Leiterin der Europäischen Akademie Bayern e.V. Sie ist im Vorstand der Europa-Union München und wurde 2016 für ihre Verdienste um Europa ausgezeichnet. Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Hammelburg mit der Europa-Union Hammelburg e. V.

70 Jahre Bundeswehr: Ein Ausblick mit Geschichte

Klaus Roth

Die Bundeswehr verteidigt Deutschlands Souveränität sowie das Staatsgebiet und schützt seine Bürger. Sie trägt außerdem dazu bei, Staat und Gesellschaft widerstandsfähig gegen äußere Bedrohungen zu halten und handlungsfähig zu bleiben. Sie hat aber auch den Auftrag, Deutschlands Verbündete zu schützen. Wie hat sich diese Aufgabe in den 70 Jahren verändert und wie hat sich die Bundeswehr in dieser Zeit verändert?

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

TEIL 1: 1955 bis 1990 - Die Landesverteidigung bis zur Auflösung der NVA

Kurs-Nr.: 11065HA

Dienstag, 8. Juli, 18.00 bis 20.00 Uhr

Bundeswehr-Dienstleistungszentrum Hammelburg,
Rommelstraße 27, Hammelburg - Regionalausstellung

Gebäude 66 Jägerscasino

5,- €



TEIL 2: 1990 bis heute - Von der Einsatzarmee zur Zeitenwende

Kurs-Nr.: 11066HA

Dienstag, 15. Juli, 18.00 bis 20.00 Uhr

Bundeswehr-Dienstleistungszentrum Hammelburg,
Rommelstraße 27, Hammelburg - Regionalausstellung
Gebäude 66 Jägercasino

5,- €



Psychologie/Pädagogik

Entdecke Deine Bestimmung und finde Deine Lebensaufgabe

Kurs-Nr.: 12015HA

Volker Peter

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 2x

Beginn: 3. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

19,50 €

Warum sind wir hier auf dieser Welt und was ist unsere Bestimmung? Wie können wir zu einem erfüllenden und glücklichen Leben finden? Entdecken Sie Ihre wahre Bestimmung, machen Sie sich auf und leben ein erfülltes Leben, das zu Ihnen passt! Erkennen Sie in diesem inspirierenden Kurs Ihre tiefsten inneren Bedürfnisse, Stärken und Talente und finden Sie heraus, wie Sie diese im Einklang mit Ihrer Lebensaufgabe einsetzen können. Diese einzigartige Kombination hilft Ihnen, Ihr wahres Selbst zu erkennen und ein erfülltes, freudvolles Leben zu führen. Der Kurs ist für spirituell Interessierte gedacht. Das Abendseminar findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Enneagramm

Kurs-Nr.: 12020KB

Klaus Schmidt

Donnerstag, 10. April, 19.00 bis 22.00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

22,- €

Geht es Ihnen nicht auch so, dass Sie sich über einen bestimmten Typ Mensch immer wieder ärgern, mit einem Mitarbeiter nicht klarkommen oder auch, dass Sie selbst in immer die gleiche Falle tappen? Das Enneagramm zeigt neun verschiedene Menschen-Typen auf. Die Typologie hilft uns zu verstehen, wie jeder einzelne der neun Typen denkt, fühlt und daraus handelt. Dabei geht es nicht darum, Menschen in eine Schublade zu stecken, sondern vor allem, sich selbst und Andere besser verstehen zu können. Zudem lässt sich im Enneagramm die Entwicklungsmöglichkeit eines jeden Typs entdecken. Die gewonnenen Erkenntnisse können sowohl im beruflichen und ehrenamtlichen als auch im privaten Kontext helfen, reflektierter und sich selbst sowie anderen gegenüber toleranter zu sein. Das Enneagramm ist darüber hinaus ein sehr anschauliches Hilfsmittel, sich auf dem eigenen inneren spirituellen Weg weiterzuentwickeln und zu einem vollständigen „runden“ Menschen zu werden.

Klaus Schmidt ist Business Coach nach EMCC, Wingwave-Coach und Logotherapeut.

Seminar: Die vier Säulen zum Glück

Kurs-Nr.: 12057HA

Matthias Vollmuth

Anne Vollmuth

Samstag, 29. März, 10.00 bis 14.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
40,- €

Erlebe einen Tag voller Leichtigkeit und Lebensfreude! Entdecke die 4 Säulen des Glücks – Lachen, Singen, Tanzen, Spielen. Hier bekommst Du inspirierende Impulse, wie Du die Glücks-Säulen auf ein stabiles Fundament setzen kannst. Durch Deine gestärkte Resilienz erlebst Du Lebensfreude, Leichtigkeit und Glücksgefühle. Anne und Matthias Vollmuth, sind ausgebildete Glücks-, Resilienz- und Lachtrainer. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, evtl. Sitzkissen und Decke, dicke Socken, Schreibmaterial und Getränk falls gewünscht

Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+

Kurs-Nr.: 12060KG

N.N.

Dienstag, 4. Februar, 10.00 bis 11.30 Uhr

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

Das Älterwerden hat viele schöne Seiten. Dennoch hält diese Lebensphase auch viele neue Herausforderungen bereit. Soziale Beziehungen verändern sich, der eigene Ruhestand steht bevor, man muss sich neu sortieren und Krankheiten legen einem manchmal Steine in den Weg. Vielleicht hat man auch mit dem Gefühl der Einsamkeit zu kämpfen. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen, wie Sie sich auf Ihr eigenes Altern vorbereiten können und wie Ihnen Ihre Lebenserfahrung dabei hilft, sich im Alter seelisch wohlfühlen.

Inklusion - eine Illusion?!

Kurs-Nr.: 12062HA

Lebenshilfe e.V., N.N.

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

Lebenshilfewerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30,
Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Nähere Infos folgen auf unserer Homepage. Anmelden können Sie sich auf www.vhs-kisshab.de oder Sie melden sich bei Heike Breitenbach stellv. Vorsitzende des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V. telefonisch 0160 94464818 oder per E-Mail: heike.breitenbach@lebenshilfe-hammelburg.de an.

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

Vortrag: Warum eine verarbeitete Geburt zum Mutterglück beiträgt

Kurs-Nr.: 12066KG

Johanna Wirsing

Samstag, 29. März, 10.00 bis 12.00 Uhr

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

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



Rund um Schwangerschaft und Geburt

Kurs-Nr.: 11080KG

Schwangerschaftsberatung Gesundheitsamt Bad Kissingen
Mittwoch, 26. Februar, 18.00 bis 19.30 Uhr
Landratsamt (Gr. Sitzungssaal), Obere Marktstraße 6,
Bad Kissingen

Schwangerschaft und Geburt bringen einschneidende Veränderungen mit sich und stellen werdende Eltern vor Herausforderungen. Es sind viele Entscheidungen zu treffen, z. B. Dauer und Aufteilung der Elternzeit, Elterngeldvariante, Geburtsort u. a. Die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen im Gesundheitsamt informiert über finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten und gibt einen grundlegenden Überblick über Hebammenleistungen, Kinderbetreuungsmöglichkeiten und alles, was mit Schwangerschaft und Geburt zusammenhängt.

Vortrag: Bewusst Eltern sein

Kurs-Nr.: 12067KG

Johanna Wirsing

Freitag, 21. März, 18.00 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Kennst du das? Du fühlst dich zwischen den Bedürfnissen der Kinder, des Partners, Haushalt und Beruf hin- und hergerissen und fragst dich, wo deine Wünsche bleiben. Und obwohl du dich anstrengst, bleibt das langersehnte Familienglück aus. Häufig hat das mit Wunden aus der eigenen Kindheit zu tun. Warum das so ist und was du tun kannst, um Schritt für Schritt mehr Zufriedenheit zu erleben, erklärt die Heilpraktikerin und zweifache Mutter Johanna Wirsing.

Vortrag: Kraft der Gefühle

Kurs-Nr.: 12068KG

Johanna Wirsing

Freitag, 28. März, 18.00 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

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

Demenz verstehen - Seminar für pflegende Angehörige - Tipps für die Bewältigung der alltäglichen Aufgaben

Kurs-Nr.: 12070HA

Erika Zismann

Mittwoch, 7. Mai, 18.00 bis 19.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
12,- €

Menschen mit Demenz verändern sich im Laufe ihrer Erkrankung unterschiedlich. Bezugspersonen werden oft mit ungewöhnlichem Verhalten konfrontiert. In der täglichen Versorgung kann dies schnell überfordern. Das Seminar hilft, Verständnis für Betroffene zu gewinnen und erleichtert den Umgang mit der Demenz. Es werden die krankheitsbedingten Veränderungen und mögliche Umgangsweisen besprochen. Am Ende finden Frage-Antwort-Gespräche und der Erfahrungsaustausch der Pflegepersonen untereinander statt. Die Kursleiterin ist Pflegelehrerin an einer Berufsfachschule für Pflege in Würzburg.

Ab 4 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Rückenschonende Arbeitsweise in der Pflege Seminar für pflegende Angehörige - Tipps für die Bewältigung der alltäglichen Aufgaben

Kurs-Nr.: 12071HA

Erika Zismann

Mittwoch, 21. Mai, 18.00 bis 19.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
12,- €

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

ab 4 Teilnehmenden

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

„Letzte Hilfe“ Kurs

Hospizverein Bad Kissingen e.V.

kostenfrei (Spenden für den Hospizverein Bad Kissingen e.V. willkommen; Anmeldung erforderlich)

In diesem Kurs wird Wissen zur humanen Hilfe und Menschlichkeit in schwierigen Situationen vermittelt. Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden erläutert. Erfahrene Hospizmitarbeiterinnen vom Hospizverein Bad Kissingen e.V. thematisieren mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses und gehen darauf ein, wie man mit den schwereren, aber auch den leichteren Stunden umgeht. Bitte mitbringen: Materialkosten für die Patientenverfügung 2,- € und für die SOS Notfalldose 2,50 €

Kurs-Nr.: 12072KD

Montag 31.03. und Mittwoch 02.04. 18:00 bis 20:30 Uhr
Pfarrheim Burkardroth, Am Marktplatz 11, Burkardroth

Kurs-Nr.: 12073HA

Montag 19.05. und Mittwoch 21.05. 18:00 bis 20:30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

Kurs-Nr.: 12074KL

Montag, 05. Mai 18:00 bis 20:30 Uhr (Teil I)
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

Kurs-Nr.: 12075KL

Montag, 07. Mai 18:00 bis 20:30 Uhr (Teil II)
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach



Trauer – ein gesunder Umgang damit - Online
Wie funktioniert Trauer und was kann ich als Betroffener
oder Außenstehender tun?
Kurs-Nr.: 12076HA

Matthias Kopp

Dienstag, 25. März, 18.30 bis 21.00 Uhr
vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool
10,- €

Nach einem schweren Verlust steht die Welt Kopf. Vieles ist anders, mühsam, schmerzhaft. Viele Menschen in Trauer fühlen sich, als würde etwas mit ihnen nicht mehr stimmen. Und auch das Umfeld tut sich mit trauernden Menschen schwer: Wie sage ich etwas, wie nehme ich am besten Kontakt auf, was sollte ich nicht tun? Matthias Kopp hat schon viele Verluste erlebt, zuletzt den Tod seiner Frau und Mutter seiner Kinder. Früher Führungskraft und Lehrer, arbeitet er jetzt selbstständig als Trauerbegleiter in Bad Kissingen. Er geht auf wichtige Aspekte der Trauer ein, wie Trauerreaktionen, psychosomatische Folgen von Trauer und den Bedarf von Trauernden. Er erklärt, was Außenstehende sowie Menschen in Trauer selbst tun können. Und sehr gerne dürfen Sie Ihre Fragen einbringen.

Trauerbegleitung - Warum trauern so wichtig ist
Informationsveranstaltung zum Thema Trauerbegleitung
Kurs-Nr.: 12080KG

Vanessa Vieweg

Dienstag, 25. Februar, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Ich möchte Ihnen das Thema Sterben, Tod und Trauer näher bringen, wertvolle Denkanstöße und neue Blickwinkel aufzeigen, um Sie mit dieser Thematik vertraut zu machen, und Ihnen ein Gespür dafür geben, dass die Themen genauso wichtig sind wie das Leben selbst. Ihnen das Thema Trauer und Trauerbegleitung aufzeigen und wie wichtig es ist, diese zuzulassen und durch die Trauer zu gehen, nachdem man einen geliebten Menschen verloren hat. Trauerarbeit bedeutet Begleitung, keine Belehrung.

Trauerbegleitung - Trauer nach dem Verlust des eigenen
Kindes – Informationsveranstaltung zum Thema Trauer-
begleitung für Sterneltern
Kurs-Nr.: 12085KG

Vanessa Vieweg

Donnerstag, 20. März, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Alles, was wir im Herzen tragen, vergessen wir nicht. Wenn das eigene Kind verstirbt, ist die Herausforderung nicht nur die Trauer selbst, sondern auch die Beziehung zum Partner verändert sich schlagartig. Beide Seiten sind gleichermaßen betroffen. Gerne zeige ich Ihnen, welche Herausforderungen Eltern haben, die ihr Kind verloren haben und weshalb es wichtig ist, sich in der Trauer Unterstützung zu suchen und den Weg der Tränen gemeinsam zu gehen.



Tiere

Körpersprache Hund - sehen und verstehen
Kurs-Nr.: 12200KG

Barbara Geldner

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 2x

Beginn: 5. Mai

vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
12,- €

Hunde kommunizieren in der Regel sehr deutlich mit ihrer feinen Körpersprache. Wenn wir diese lesen können, verstehen wir Hunde besser und können passend (re-)agieren. Das ist wichtig für ein entspanntes und faires Leben mit Hunden. Auch Menschen mit Angst vor Hunden kann das Wissen helfen, gelassener mit Hundebegegnungen umzugehen. Anhand von Videos und Fotos wird das Erkennen von defensivem und offensivem Verhalten sowie Konfliktzeichen und Stress-Symptomen gezeigt. Hinweis: Hunde bleiben Zuhause

Praxiskurs - Hundebegegnungen

Kurs-Nr.: 12205KG

Barbara Geldner

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 5x

Beginn: 10. März

vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
60,- €

In diesem Kurs lernst du deinen Hund situationsgerecht einzuschätzen und bekommst einfache, alltagstaugliche Trainingstools an die Hand. Ziel ist, dass du fair und handlungsfähig, dein Vierbeiner entspannt bleiben kann - auch wenn's schwierig wird. Geeignet für alle, die neugierig auf modernes, bedürfnisorientiertes Hundetraining sind.

Hinweis: Erste Stunde Theorie ohne Hund, die Folgetermine finden im Freien mit Hund statt.

Social Walk - Hundebegegnungen meistern

Kurs-Nr.: 12210HB

Barbara Geldner

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 5x

Beginn: 6. Mai

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
50,- €

Begegnungen mit Artgenossen sind für Dich und Deinen Vierbeiner eine ständige Herausforderung und Zitterpartie. Am liebsten würdest Du jeder Begegnung aus dem Weg gehen. Aber Du weißt, dass Kontakt zu anderen Hunden wichtig ist. In diesem Kurs lernst Du, Deinen Hund situationsgerecht einzuschätzen und bekommst alltagstaugliche Trainingstools an die Hand. Ziel ist nicht, dass die teilnehmenden Hunde innerhalb von 5 Wochen gemeinsam spielend in den Freilauf entlassen werden können. Ziel ist, dass Du fair und handlungsfähig bist, während Dein Vierbeiner entspannt bleiben kann, auch wenn's schwierig wird. Geeignet für alle, die neugierig auf modernes, bedürfnisorientiertes Hundetraining sind. Nicht geeignet für Hundehaltende, die in irgendeiner Form einer Rudel-Dominanz-Theorie anhängen.

Der erste Termin findet ohne Hunde im Kursraum statt.

Weitere Termine mit den Tieren werden abgesprochen.



Auf Gassi-Runde - Hundesprache sehen und verstehen

Kurs-Nr.: 12275HA

Barbara Geldner

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 2x

Beginn: 18. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

12,- €

Unsere Hunde kommunizieren in der Regel sehr deutlich mit ihrer feinen Körpersprache. Wenn wir diese lesen können, verstehen wir Hunde besser und können passend (re-)agieren. Das ist wichtig für ein entspanntes und faires Leben mit Hunden. Auch Menschen mit Angst vor Hunden kann das Wissen helfen, gelassener mit Hundebeggnungen umzugehen. Anhand von Videos und Fotos wird das Erkennen von defensivem und offensivem Verhalten sowie Konfliktzeichen und Stress-Symptomen gezeigt.

Hinweis: Hunde bleiben Zuhause



Verbraucherfragen/Recht

Wir wählen mit dem Wahlomat - eine Demokratieübung

Klaus Roth

Alle Fragen des Wahlomaten zur Bundestagswahl werden in der Gruppe diskutiert und die Mehrheitsentscheidung bestimmt das Abstimmungsergebnis. Seien Sie gespannt, was am Ende für die Gruppe für eine Wahlempfehlung entsteht. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Kurs-Nr.: 11059KG

Mittwoch, 12. Februar, 18.30 bis 20.00 Uhr

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,

Bad Kissingen

5,- €

Kurs-Nr.: 11060HA

Donnerstag, 13. Februar, 18.30 bis 20.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

5,- €

... für Jugendliche und junge Erwachsene

Kurs-Nr.: 11061HA

Freitag, 14. Februar, 18.30 bis 20.00 Uhr

Mehrgenerationenhaus „Eulen-Treff“,

Gräfenbrunner Str. 29, Fuchsstadt

5,- €

Sicher und fair im Straßenverkehr – Neue und in Vergessenheit geratene Verkehrsregeln

Kurs-Nr.: 13001KB

Matthias Kleren

Dienstag, 11. März, 14.00 bis 15.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

kostenlos (Anmeldung erforderlich)

POK Matthias Kleren, Verkehrserzieher bei der Polizeiinspektion Bad Kissingen und Geschäftsführer der Kreisverkehrswacht Bad Kissingen, hält einen Vortrag rund um die Straßenverkehrsordnung (StVO). Es werden die aktuell gültigen Änderungen der StVO berücksichtigt, es werden die neuen, aber auch wichtige „alte“ Verkehrsregeln aufgezeigt. Egal wie am Verkehr teilgenommen wird, ob zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Pkw. Für ein besseres Miteinander im Straßenverkehr.

Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und Alternativen

Kurs-Nr.: 13003KG

Ulrike Schwab

Montag, 17. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,

Bad Kissingen

12,- €

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

Absicherung im Überblick:

Berufsunfähigkeit, Unfall und mehr

Kurs-Nr.: 13004KL

Caspar Schmitz

Mittwoch, 19. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Heute gibt es eine Vielzahl von Versicherungen, die alle sinnvoll sein können. Doch wie behält man den Überblick? Wir beleuchten die wichtigsten Aspekte und Unterschiede verschiedener Versicherungsarten. Die Themen: Berufsunfähigkeitsversicherung: Was macht eine gute Berufsunfähigkeitsversicherung aus? Wann und unter welchen Bedingungen zahlt sie? Welche Bausteine und Zusatzoptionen gibt es? Was kostet sie? Abgrenzung zu anderen Versicherungen: Grundfähigkeitsversicherung, Unfallversicherung, Dread-Disease-Versicherung, Pflegeversicherung

Alles wird teurer - der eigene Strom nicht

Kurs-Nr.: 13014KD

Waldemar Bug

Freitag, 25. April, 15.00 bis 17.00 Uhr

Beispielhaus, Am Kirchberg 4, Burkardroth

kostenfrei

Die Energiewende kommt. Welche Chancen ergeben sich für Mieter und Hausbesitzer? Rentiert sich eine PV-Anlage für mich? Balkonanlage oder Dach? Brauche ich einen Speicher? Wer installiert? Kann ich damit mein Auto laden? Welcher „Papierkram“ erwartet mich? An aktuellen Anlagen werden die Möglichkeiten der Stromerzeugung und Stromspeicherung vorgestellt: kleine Inselanlage fürs Gartenhaus, die Balkon- und Dachanlage, eigene Wasserstoffproduktion als Langzeitspeicher für den Winter ...



Alles wird teurer - der eigene Strom nicht (Alternativtermin)

Kurs-Nr.: 13015KD

Waldemar Bug

Samstag, 26. April, 10.00 bis 12.00 Uhr
Beispielhaus, Am Kirchberg 4, Burkardroth
kostenfrei

Die Energiewende kommt. Welche Chancen ergeben sich für Mieter und Hausbesitzer? Rentiert sich eine PV-Anlage für mich? Balkonanlage oder Dach? Brauche ich einen Speicher? Wer installiert? Kann ich damit mein Auto laden? Welcher „Papierkram“ erwartet mich? An aktuellen Anlagen werden die Möglichkeiten der Stromerzeugung und Stromspeicherung vorgestellt: kleine Inselanlage fürs Gartenhaus, die Balkon- und Dachanlage, eigene Wasserstoffproduktion als Langzeitspeicher für den Winter ...

Wohnungseigentum – Rechte und Pflichten als Eigentümer

Kurs-Nr.: 13017KG

Nikola Renner-Knopp

Donnerstag, 22. Mai, 18.30 bis 20.00 Uhr
**Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,
Bad Kissingen**

10,- €

Der Vortrag bietet einen Einblick in die Verwaltung von Wohnungseigentümergeinschaften. Anhand von Praxisbeispielen und typischen Fragestellungen erläutert die Rechtsanwältin rechtliche Vorgaben.

Sichere Altersvorsorge: Gesetzliche und private Optionen im Überblick

Kurs-Nr.: 13034KL

Caspar Schmitz

Mittwoch, 12. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Wir beschäftigen uns sowohl mit der gesetzlichen Rentenversicherung als auch mit den privaten Vorsorgeformen. Wie funktioniert die gesetzliche Rentenversicherung? Wie sicher ist die Rente wirklich? Welche privaten Vorsorgemöglichkeiten gibt es? Auf welche Punkte muss ich achten (Kosten, Zusatzabsicherungen...?) Wie kann ich verschiedene Angebote richtig vergleichen? Offene Fragerunde

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Kurs-Nr.: 13094HA

Dr. Walter Kamp

Donnerstag, 27. März, 19.30 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
8,- €

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

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

Kimberly May

**ZTM - Zentrum für Telemedizin, Münchner Straße 5,
Bad Kissingen**
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Unser Gesundheitswesen wird an vielen Stellen digital. In einigen Regionen lassen sich Medikamente in der Apotheke

bereits über ein elektronisches Rezept (e-Rezept) per Smartphone abholen. Viele Krankenkassen stellen zukünftig eine elektronische Patientenakte bereit, mit der Patienten ihre Gesundheitsinformationen und Befunde per App organisieren können. Über Ihre elektronische Gesundheitskarte können Sie schon jetzt Ihren Medikationsplan digital mit sich tragen. Wir möchten Ihnen eine Einführung geben in alles, was schon möglich ist und einen Ausblick auf das, was noch kommt.

Kurs-Nr.: 13125HA

Montag, 17. Februar, 18.00 bis 19.30 Uhr
**ZTM - Zentrum für Telemedizin, Münchner Straße 5,
Bad Kissingen**
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Kurs-Nr.: 13126HA

Montag, 5. Mai, 18.00 bis 19.30 Uhr
vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Kur oder Reha? Auswählen, Beantragen und erfolgreich durchführen

Kurs-Nr.: 13180KD

Julia Schmitt

Mittwoch, 12. Februar, 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Mittelschule Burkardroth

8,- €

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Unterschiede zwischen Rehabilitationsmaßnahmen (Reha) und ambulanten Vorsorgemaßnahmen (Badekuren). Sie lernen die rechtlichen, medizinischen und organisatorischen Aspekte kennen und erfahren, welche Maßnahme wann sinnvoll ist, wie sie beantragt und in Anspruch genommen werden kann. Zielgruppe: Personen, die gesundheitliche Maßnahmen in Anspruch nehmen möchten oder müssen, Angehörige von pflegebedürftigen Menschen, Interessierte, Menschen, die eine Maßnahme anstreben und mehr über den Ablauf erfahren möchten.

Bitte mitbringen: Block, Stift

Kur oder Reha? (Zusatztermin)

Kurs-Nr.: 13185KD

Julia Schmitt

Mittwoch, 17. Juli, 18.30 Uhr bis 20.30 Uhr
Mittelschule Burkardroth

8,- €

Die Teilnehmenden erhalten einen Überblick über die Unterschiede zwischen Rehabilitationsmaßnahmen (Reha) und ambulanten Vorsorgemaßnahmen (Badekuren). Sie lernen die rechtlichen, medizinischen und organisatorischen Aspekte kennen und erfahren, welche Maßnahme wann sinnvoll ist, wie sie beantragt und in Anspruch genommen werden kann. Zielgruppe: Personen, die gesundheitliche Maßnahmen in Anspruch nehmen möchten oder müssen, Angehörige von pflegebedürftigen Menschen, Interessierte, Menschen, die eine Maßnahme anstreben und mehr über den Ablauf erfahren möchten.



Kostenfreie regionale Präventions- und bundesweite Rehabilitationsangebote
Grundlagenseminar: Angebote und finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten
Kurs-Nr.: 13190KG

Johannes Olbrich

Donnerstag, 8. Mai, 18.30 bis 20.00 Uhr

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

Prävention und Rehabilitation verfolgen unterschiedliche Ziele. Prävention vermeidet Krankheiten durch Programme zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Im Landkreis Bad Kissingen gibt es kostenfreie Präventionsangebote, die den Alltag gesünder machen. Rehabilitation hingegen hilft Menschen mit bestehenden Einschränkungen, Gesundheit durch spezialisierte Programme wiederherzustellen. Diese sind lokal und deutschlandweit verfügbar und verbessern die Lebensqualität durch gezielte Therapien. Im Seminar werden diese Angebote sowie finanzielle Unterstützungen vorgestellt. Das Seminar richtet sich an Menschen im Berufsleben.

Kostenfreie regionale Präventions- und bundesweite Rehabilitationsangebote
Aufbauseminar: Hilfreiche Tipps und Tools zur gezielten Antragstellung
Kurs-Nr.: 13195KG

Johannes Olbrich

Donnerstag, 22. Mai, 18.30 bis 20.00 Uhr

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

Dieses Aufbauseminar bietet eine vertiefte Betrachtung zu Prävention als Maßnahme zur Gesunderhaltung und Rehabilitation. Ziel ist es, praxisnahe Tipps zur Antragstellung bereitzustellen. Ein Schwerpunkt liegt auf gesetzlichen Rahmenbedingungen, damit Teilnehmende wissen, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Es gibt einen Überblick über Fördermöglichkeiten der Sozialversicherungsträger. Digitale Tools zur Klinikrecherche und Antragstellung werden vorgestellt. Ergänzend gibt es Tipps zur Antragstellung und Vermeidung häufiger Fehler. Beratungsstellen werden präsentiert. Eine Diskussionsrunde schließt das Seminar ab. Das Seminar richtet sich an Menschen im Berufsleben.

Gesundheit im Fokus: Präventions- und Rehabilitationsangebote vor Ort - Einführungsseminar
Kurs-Nr.: 13200HA

Johannes Olbrich

Dienstag, 1. Juli, 18.30 bis 20.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

7,- € (ab 10 Teilnehmenden)

Prävention und Rehabilitation verfolgen unterschiedliche Ziele. Prävention vermeidet Krankheiten durch Programme zu Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung. Im Landkreis Bad Kissingen gibt es kostenfreie Präventionsangebote, die den Alltag gesünder machen. Rehabilitation hingegen hilft Menschen mit bestehenden Einschränkungen, Gesundheit durch spezialisierte Programme wiederherzustellen. Diese sind lokal und deutschlandweit verfügbar und verbessern die Lebensqualität durch gezielte Therapien. Im Seminar werden diese Angebote sowie finanzielle Unterstützungen vorgestellt.

Gesundheit im Fokus: Präventions- und Rehabilitationsangebote vor Ort - Aufbauseminar
Kurs-Nr.: 13205HA

Johannes Olbrich

Mittwoch, 2. Juli, 18.30 bis 20.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
7,- € (ab 10 Teilnehmenden)

Dieses Aufbauseminar bietet eine vertiefte Betrachtung zu Prävention als Maßnahme zur Gesunderhaltung und Rehabilitation. Ziel ist es, praxisnahe Tipps zur einfachen Antragstellung bereitzustellen. Ein Schwerpunkt liegt auf gesetzlichen Rahmenbedingungen, damit Teilnehmer*innen wissen, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen. Es gibt einen Überblick über Fördermöglichkeiten der Sozialversicherungsträger. Digitale Tools zur Klinikrecherche und Antragstellung werden vorgestellt, um den bürokratischen Aufwand zu minimieren. Ergänzend gibt es Tipps zur präzisen Antragstellung und Vermeidung häufiger Fehler. Beratungsstellen werden präsentiert. Eine Diskussionsrunde schließt das Seminar ab.

Finanztips für Familien
Kurs-Nr.: 13210KG

Ulrike Schwab

Montag, 5. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

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

12,- €

Gerade für Familien ist es wichtig, Risiken zu kennen, sie abzusichern und sich von unnötigen Versicherungen zu trennen. Zudem sollte die Absicherung für das Rentenalter nicht vergessen werden. Das alles wird erläutert, ebenso wie sinnvolle Förderungen und die Frage, wer Familien unabhängig, kompetent und verantwortungsvoll beraten kann.

Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko
Kurs-Nr.: 13215KG

Ulrike Schwab

Montag, 2. Juni, 19.00 bis 21.00 Uhr

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

12,- €

Wer seinen Lebensunterhalt im Alter sichern möchte, kommt um's Sparen nicht herum. Die Inflation führt zu Kapitalverlust. Aktienmärkte sind unsicher. Welche Konzepte gibt es? Wie sieht Vermögensoptimierung aus? Wer berät und begleitet unabhängig? Der Kurs ist keine Werbeveranstaltung, sondern bereitet unabhängig und im Sinne des Verbraucherschutzes darauf vor, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Finanzplanung für Frauen: Eben nicht „Arm dran im Alter“
Kurs-Nr.: 13220KG

Ulrike Schwab

Montag, 7. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

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

12,- €

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



Seit 1. Juni 2024 sind die Städtischen Volkshochschule Bad Kissingen und Hammelburg einer von 32 anerkannten Stützpunkten der Verbraucherbildung Bayern. Damit kann die vhs in den nächsten fünf Jahren einen wichtigen Beitrag zur qualitativ hochwertigen Verbraucherbildung leisten. Themengebiete sind: Finanzen und Versicherungen; Digitale Welt und Nachhaltig leben. Das Siegel Verbraucherbildung Bayern stellt die Qualität und die Produkt- und Anbieterneutralität der Kursleitungen sicher. Als Stützpunkt hat sich die vhs das Ziel gesetzt, die Kompetenz von allen, insbesondere Familien, Senioren, Migranten und Flüchtlingen, Menschen mit Behinderung, Berufsanfängern, Alleinerziehenden zu erreichen.

Weiterführende Informationen und Angebote der Verbraucherbildung in Bayern finden Sie unter www.verbraucherbildung.bayern.de, der offiziellen Seite des Bayerischen Ministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz (StMUV). Zur Veranstaltungsreihe wird ein eigener Flyer veröffentlicht. Alle Angebote hierzu finden Sie unter: www.vhs-kisshab.de

Das kleine 1x1 der Geldanlage

Kurs-Nr.: 14100HA

Heike Jäger

Donnerstag, 20. Februar, 19.00 bis 21.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
5,- €

Die Bankkauffrau und Betriebswirtin Heike Jäger führt Sie durch das Thema Geldanlage. Sie ist zertifizierte Trainerin der Verbraucherbildung Bayern - hier will Ihnen niemand etwas verkaufen. Wir entwirren die Fachbegriffe und legen neutral und unabhängig Vor- und Nachteile einzelner Anlagearten auf den Tisch.



Finanzen für Frauen

Kurs-Nr.: 14105HA

Heike Jäger

Donnerstag, 8. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
5,- €

Altersarmut ist weiblich: Die Durchschnittsrente von Frauen in Deutschland beträgt aktuell 788 € mtl. Das zeigt, dass es sich heute keine Frau leisten kann, sich nicht mit ihrer Altersvorsorge zu beschäftigen. Wie dies ohne Vorkenntnisse gelingt, erklärt Ihnen die zertifizierte Verbrauchertrainerin.



Finanzen für Senioren

Kurs-Nr.: 14110HA

Heike Jäger

Donnerstag, 27. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
5,- €

Warum ein extra Vortrag für Senioren? Kenntnisse über Vorteile und Risiken verschiedener Anlageformen schaden niemandem und gerade im Alter möchte man sein Ersparnis vor Verlusten schützen. Welche Geldanlagen sich eignen und welche nicht, erklärt Ihnen die zertifizierte Verbrauchertrainerin.



Richtig versichert - viel Geld gespart!

Kurs-Nr.: 14115HA

Heike Jäger

Dienstag, 11. März, 19.00 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
5,- €

Deutschland ist Weltmeister in Sachen Versicherungen - jeder hat mehrere. Ist man damit gut abgesichert? Wie viel muss man aufwenden, um das zu erreichen? Neutral und objektiv bietet die zertifizierte Verbrauchertrainerin Informationen, damit Sie in Zukunft richtig und nicht zu teuer versichert sind.



Sicher im Internet

Kurs-Nr.: 14200HA

Lara Moritz

Freitag, 16. Mai, 19.00 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
5,- €

Das Internet eröffnet viele Möglichkeiten: Dinge lassen sich mit wenigen Klicks online bestellen und auch die Kommunikation über E-Mail und Nachrichtendienste ist scheinbar einfacher geworden. Das machen sich jedoch auch Betrüger*innen zu Nutze, indem sie gefälschte E-Mails versenden oder mit falschen Angeboten locken. Der Vortrag deckt solcher Betrügereien auf und zeigt, wie Sie sich sicher im Internet bewegen können.

Nach ihrem Master in Medienpädagogik in Erfurt zog es Lara Moritz nach Würzburg. Dort arbeitet sie seit 2022 in einem Projekt zum Thema Desinformation und als Trainerin für Verbraucherbildung im Bereich Digitales.



Frauen in der digitalen Welt - Sind Algorithmen neutral?

Kurs-Nr.: 14205HA

Lara Moritz

Freitag, 23. Mai, 19.00 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
5,- €

Der Vortrag nähert sich aus sozialer Perspektive einem technischen Thema und beantwortet nicht nur die Frage, was Algorithmen sind, sondern auch, wie sie zu Ungleichbehandlungen beitragen können. Algorithmen kommen heute auf Social Media und im täglichen Leben zum Einsatz und sind deshalb für jeden relevant. Maschinen-Entscheidungen, die als unvoreingenommen gesehen werden, sind nicht immer vorurteilsfrei. Nach ihrem Master in Medienpädagogik in Erfurt zog es Lara Moritz nach Würzburg. Dort arbeitet sie seit 2022 in einem Projekt zum Thema Desinformation und als Trainerin für Verbraucherbildung im Bereich Digitales.



Ökologie/Gesundes Wohnen/Garten

Greifvögel

Kurs-Nr.: 15005HA

Joachim Jenrich

Freitag, 11. April, 18.00 bis 20.00 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
6,- €

Greifvögel sind faszinierende Bestandteile unserer heimischen Tierwelt. Dabei ist jede Art auf ihre Weise an den Lebensraum und die ökologische Rolle im Ökosystem angepasst. Das Seminar gibt Einblicke in die spannende Biologie unserer heimischen „Könige der Lüfte“. Anmeldeschluss: 07.04.2025

In Zusammenarbeit mit der LBV-Kreisgruppe Bad Kissingen



Führung: Faszination Gebäudebrüter

Kurs-Nr.: 15015HA

Alexander Brand
Patrizia Hüter

Samstag, 28. Juni, 17.00 bis 18.30 Uhr

Am Spielplatz 5, Oberthulba

kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Erleben Sie das Brutgeschäft von Schwalbe und Mauersegler.

Dazu erhalten Sie Tipps für eine mögliche Ansiedlung.

In Zusammenarbeit mit der LBV-Kreisgruppe Bad Kissingen

Lampensafari

Kurs-Nr.: 15110HA

Naturerlebniszentrum Rhön – Dr. Joachim Schneider

Dienstag, 29. Juli, 22.30 bis 23.59 Uhr

Treff: Marktbrunnen am Marktplatz, Hammelburg

kostenfrei (mit Anmeldung beim NEZ: www.nez-rhoen.de/veranstaltungen)

Eigentlich ist es in der Nacht dunkel, aber auch im Sternenspark Rhön gibt es viele künstliche Lichtquellen. Wie unterschiedlich die Straßen- und Gebäudebeleuchtung sein kann, erfahren Sie bei dieser Lampensafari. Es gibt hell erleuchtete Straßen und Häuser, aber auch schummrige Gassen und Gehwege. Aber wie viel Licht brauchen wir wo? Welche Lichtfarbe ist angenehm für uns und für nachtaktive Tiere? Kommen Sie mit uns auf einen Streifzug durch das nächtliche Hammelburg.

Eine Veranstaltung des Naturerlebniszentrums Rhön (NEZ) mit dem vhs-Büro Hammelburg.

Wir packen's an! Gemeinsam nachhaltig in unserer Region

Kurs-Nr.: 15116HA

Felix Papsch, Naturerlebniszentrum Rhön

Mittwoch, 2. April, 19.00 bis 21.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

kostenfrei (ohne Anmeldung)

Wer sein Leben, sein Umfeld oder die Region nachhaltig gestalten möchte, kennt es bestimmt. Neben der persönlichen Motivation ist der Frust über scheinbar unlösbare Aufgaben unserer Zeit nicht weit weg. Dabei müssen wir nicht alleine starten! Es gibt viele engagierte und wichtige Initiativen in der Region, bei denen man direkt mitmachen kann! Expertinnen und Experten präsentieren ihre spannenden Projekte und Initiativen aus den Bereichen Energie, Ernährung, Landwirtschaft und Soziales. Die Besuchenden haben die Möglichkeit zum unkomplizierten Austausch zu Projekten und Initiativen, die sie selbst spannend finden. Einfach informieren, Ideen sammeln oder direkt mitmachen, alles ist möglich.

Eine Veranstaltung des Naturerlebniszentrums Rhön, der Stadtbibliothek Hammelburg und des vhs-Büros Hammelburg.

Recycling live - Führung durch das Abfallwirtschaftszentrum (AWZ) Wirmsthal

Kurs-Nr.: 15120HA

Naturerlebniszentrum Rhön

Donnerstag, 15. Mai, 15.00 bis 17.00 Uhr

Treff: An der Kreuter, Euerdorf

kostenlos (mit Anmeldung beim NEZ)

Was passiert eigentlich mit unserem fein sortierten Müll? Und was mit dem gemischten Inhalt der Restmülltonne? Bei dieser Betriebsführung des Abfallwirtschaftszentrum Wirmsthal erfährst du mehr über den Wertstoffkreislauf in unserer Region. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt. Genaue Hinweise zu Parkmöglichkeiten erhalten Sie nach Anmeldung rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail.

Eine Veranstaltung des Naturerlebniszentrums mit dem vhs-Büro Hammelburg

Der neue BayernAtlas 4.0 - Freizeitkarte und mehr...

Kurs-Nr.: 16005HE

BayernLab Bad Neustadt

Dienstag, 29. April, 18.00 bis 19.30 Uhr

Rathaus Euerdorf (Sitzungssaal), Hammelburger Str. 14, Euerdorf

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

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

ab 6 Teilnehmende



Sternenführungen

Ein Blick ins Universum, Sternenführung durch Nüdlingen

Mario Losert

Der Sternenhimmel über uns ist eines der beeindruckendsten Naturphänomene. Im Sternenspark Rhön wird er besonders intensiv erlebbar. Das nächtliche Firmament hat die Menschen seit jeher fasziniert und inspiriert. Die Sternenführung bietet Einblicke in die Welt der Astronomie. Bei klarem Himmel werden die auffälligsten Sternbilder und ihre Bedeutungen vorgestellt, begleitet von spannenden Geschichten aus Astronomie und Mythologie. So werden die Sternbilder lebendig und verständlich in ihren kulturellen und wissenschaftlichen Zusammenhängen erklärt. Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter außer Regen statt. Ist der Himmel bewölkt, verwandelt sich die Sternenführung in einen informativen Spaziergang, bei dem die Grundlagen der Astronomie zur Sprache kommen - die Entstehung der Jahreszeiten oder die Unterschiede zwischen Sternbildern und Sternzeichen.

Wir raten dringend, sich warm anzuziehen und festes, geschlossenes Schuhwerk zu tragen. Ziehen Sie sich so an, als wäre es 15° C kälter als laut Wettervorhersage!

Das Mitbringen von Taschenlampen ist nicht erforderlich.

Kurs-Nr.: 16050KN

Freitag, 23.00 bis 1.00 Uhr, 1x

Beginn: 27. Juni

Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle,

Josef-Willmann-Straße

20,- € (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 16051KN

Freitag, 4. April, 21.45 bis 23.45 Uhr

Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle,

Josef-Willmann-Straße

20,- € (Anmeldung erforderlich)

Astronomische Sternenführung

Monika Koch

Sie bekommen eine Einführung zum Sternenhimmel und tauchen in die Kulturgeschichte ein. Es geht um Sagen, Planeten und Götter, um die wichtigsten Sterne für Weltreisende und vieles, was man sich über Sonne, Mond und Sterne so erzählt. Auch die Auswirkung von künstlicher Beleuchtung auf die Rhythmen des Lebens wird angesprochen. Die Schwer-



punkte der Führungen variieren. Seien Sie gespannt, welche Überraschung der Sternenhimmel für Sie bereithält. Bei vorausehbar durchgehend bewölktem Himmel wird die Veranstaltung abgesagt. Bei teilweiser Bewölkung gibt es ein Alternativprogramm im Freien.

Die Führung ist geeignet für Erwachsene und Kinder über 6 Jahren; Kinder bis 15 Jahre dürfen nur in Begleitung von erziehungsberechtigten Erwachsenen teilnehmen. Hunde sind nicht erlaubt! Infos auf www.vhs-kisshab.de/sternenpark
Eine Veranstaltung in Zusammenarbeit mit dem Biosphärenreservat Rhön.

Astronomische Sternenführung bei Hammelburg (Müllers! Die Weintenne) Thema: Mit historischen Stern(bild)karten und modernen Apps den Sternenhimmel lesen lernen

Kurs-Nr.: 16070HA

Montag, 14. April, 21.00 bis 22.30 Uhr
Treff: Müller! Die Weintenne, Fuldaer Str. 50, Hammelburg
12,- €

Kurs-Nr.: 16071HA

Dienstag, 15. April, 21.00 bis 22.30 Uhr
Treff: Müller! Die Weintenne, Fuldaer Str. 50, Hammelburg
12,- €

Kurs-Nr.: 16072HA

Mittwoch, 16. April, 21.00 bis 22.30 Uhr
Treff: Müller! Die Weintenne, Fuldaer Str. 50, Hammelburg
12,- €

Astronomische Sternenführung in Poppenroth im Rahmen der Gesundheitswochen Bad Kissingen – Thema: Rund um Sterne, Mondphasen und wissenschaftliche Erkenntnisse zu deren Einfluss auf unsere Gesundheit

Kurs-Nr.: 16075HA

Donnerstag, 1. Mai, 21.30 bis 23.00 Uhr
Treff: Parkplatz FC Victoria Poppenroth, Ruhstraße 15, Bad Kissingen-Poppenroth
12,- €

Kurs-Nr.: 16076HA

Freitag, 2. Mai, 21.30 bis 23.00 Uhr
Treff: Parkplatz FC Victoria Poppenroth, Ruhstraße 15, Bad Kissingen-Poppenroth
12,- €

Kurs-Nr.: 16077HA

Samstag, 3. Mai, 21.30 bis 23.00 Uhr
Treff: Parkplatz FC Victoria Poppenroth, Ruhstraße 15, Bad Kissingen-Poppenroth
12,- €

Kurs-Nr.: 16080HA

Dienstag, 27. Mai, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Parkplatz FC Victoria Poppenroth, Ruhstraße 15, Bad Kissingen-Poppenroth
12,- €

Kurs-Nr.: 16081HA

Mittwoch, 28. Mai, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Parkplatz FC Victoria Poppenroth, Ruhstraße 15, Bad Kissingen-Poppenroth
12,- €

Kurs-Nr.: 16082HA

Donnerstag, 29. Mai, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Parkplatz FC Victoria Poppenroth, Ruhstraße 15, Bad Kissingen-Poppenroth
12,- €

Astronomische Sternenführung bei Hammelburg – Thema: Mit Inspiration von tierischen Sternguckern die Sommersternbilder kennenlernen

Kurs-Nr.: 16085HA

Donnerstag, 26. Juni, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Parkplatz am Schloss Saaleck, Saaleckstr. 1, Hammelburg
12,- €

Kurs-Nr.: 16086HA

Freitag, 27. Juni, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Parkplatz am Schloss Saaleck, Saaleckstr. 1, Hammelburg
12,- €

Kurs-Nr.: 16087HA

Samstag, 28. Juni, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Parkplatz am Schloss Saaleck, Saaleckstr. 1, Hammelburg
12,- €

Astronomische Sternenführung am Berghaus Rhön – Thema: Unter dem beginnenden Sternschnuppenschauer der Perseiden den Sommersternenhimmel entdecken

Kurs-Nr.: 16100HA

Mittwoch, 23. Juli, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Wanderparkplatz Berghaus Rhön, Bergseestraße 99, Riedenberg
12,- €

Kurs-Nr.: 16101HA

Donnerstag, 24. Juli, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Wanderparkplatz Berghaus Rhön, Bergseestraße 99, Riedenberg
12,- €

Kurs-Nr.: 16102HA

Freitag, 25. Juli, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Wanderparkplatz Berghaus Rhön, Bergseestraße 99, Riedenberg
12,- €

Astronomische Sternenführung in Aura – Thema: Unter dem zunehmenden Sternschnuppenschauer der Perseiden den Sommersternenhimmel entdecken

Kurs-Nr.: 16105HA

Freitag, 1. August, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg 180, Aura an der Saale
12,- €

Kurs-Nr.: 16106HA

Samstag, 2. August, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg 180, Aura an der Saale
12,- €



Kurs-Nr.: 16107HA

Sonntag, 3. August, 22.00 bis 23.30 Uhr
Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg 180,
Aura an der Saale
12,- €

Astronomische Sternenführung in Aura

Kurs-Nr.: 16095HA

Naturerlebniszentrum Rhön, Dr. Joachim Schneider
Freitag, 4. Juli, 23.00 bis 00.30 Uhr
Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg 180,
Aura an der Saale
12,- €

Die Rhön ist seit 2014 als Sternenpark anerkannt. Damit ist bestätigt, dass es hier noch eine sehr natürliche Nachtlandschaft und einen sternenreichen Himmel gibt. Bei dieser Führung bekommen Sie einen Überblick zum jahreszeitlichen Sternenhimmel und Informationen zur ökologischen Auswirkung der künstlichen Beleuchtung. Die Führung ist geeignet für Erwachsene und Familien mit Kindern über 6 Jahre. Kinder bis 15 Jahre dürfen nur in Begleitung von erziehungsberechtigten Erwachsenen teilnehmen. Eine Anmeldung von TeilnehmerInnen und Teilnehmern ist nur bis drei Tage vor der Veranstaltung möglich. Bei Unwetter, Sturm und dichtem Nebel findet die Veranstaltung nicht statt. Bei bewölktem Himmel findet die Veranstaltung statt und es gibt ein Alternativprogramm, wenn der Sternenhimmel schlecht oder gar nicht sichtbar sein sollte. Das Mitbringen von Hunden ist nicht erlaubt.

Treff: Friedhofsparkplatz Aura an der Saale, An der Burg,
Aura an der Saale, Koordinaten: N50.16782, E10.00805
Eine Veranstaltung des Naturerlebniszentrums Rhön mit dem vhs-Büro Hammelburg.



Studium Regionale

Ein Streifzug durch Untererthals Vergangenheit

Kurs-Nr.: 17005HA

Helmut Scholl

Samstag, 22. März, 14.00 bis 15.30 Uhr
Treff: Pfarrkirche Untererthal
5,- €

Beim Rundgang werden Spuren der freiherrlichen Familie derer von Erthal an ausgewählten Beispielen (Kirche, Burgmühle v. a.) aufgezeigt. Helmut Scholl ist Autor eines Beitrags im 2023 erschienenen Buch „Spuren der Vergangenheit“.

Streifzug durch die Rhön - Biere aus dem Land der offenen Fernen

Kurs-Nr.: 17010KD

Sebastian Voll

Freitag, 7. März, 19.00 bis 22.00 Uhr
Burkardroth, Ortsteil Gefäll, Seebachstr. 30
21,- €

Die Rhön in all ihren Facetten. Nicht die Berge und die Kuppen, sondern ihre Biere. Hell und Dunkel, süffig, herb, mild und stark. Eine Mischung feiner Materials aus Rhöner Landkreisen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Bierstilen, deren Besonderheiten und den einzelnen Brauereien. Selbstverständlich gehört dazu die Verkostung ausgewählter Biere, der Einstieg in die Themen Aroma und Geschmack, Sensorik und eine kleine Glaskunde.

Bitte beachten: Die Materialkosten für Lebensmittel von ca. 12 € werden im Kurs vom Kursleiter eingezogen. Eine evtl.

Abmeldung vom Kurs muss spätestens 7 Tage vor Beginn eingehen, sonst werden die Materialkosten verrechnet!

Die Bierwelt der ältesten Weinstadt Frankens

Kurs-Nr.: 17015HA

Sebastian Voll

Franz Josef Schneider

Johannes Deinlein

Samstag, 5. April, 14.30 bis 20.30 Uhr

Treff: Kloster Altstadt, Am Schloßberg 3, Hammelburg
53,50 € (inkl. 6 Biere und kleiner Imbiss - Bratwurst mit Sauerkraut)

Auch in der ältesten Weinstadt Frankens stand einst Bier hoch im Kurs! Mit einem regionalen Bier, einem kurzen Einblick in die Biergeschichte und einem kleinen Abriss des Brauprozesses beginnt dieser vhs-Kurs. Gestärkt mit einem zweiten Bier geht es mit Franz Josef Schneider und/oder Johannes Deinlein auf einen Rundgang durch Hammelburg. Erleben Sie dabei, wie facettenreich die Hammelburger Kneipen- und Brauwelt einmal war. Neben der Hammelburger Brauerei Salch, den Stationen beim Franziskanerkloster und der ehem. Brauerei Felsenkeller (heute Bayer. Musikakademie), führt die Tour vorbei am Kommunenbrauhaus zur finalen Einkehr in den Finbarr's Irish Pub. Hier werden weitere regionale und überregionale Biere fachkundig verkostet. Mit einer Brotzeit lassen Sie bei alten und neuen Bildern der Brauereien und Gaststätten den Abend ausklingen.

Ab 8 Teilnehmenden, Anmeldeschluss: 29.03.2025, Vegetarier bitten wir, dies bei der Anmeldung mitzuteilen. Die vhs empfiehlt, stadtnah zu parken und zum Start der Bierstadtführung an der Bayer. Musikakademie zu Fuß zu gehen. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung
Kursidee ausgezeichnet mit der Goldenen Bieridee 2022 des Bayerischen Brauerbundes

Schloss Höllrich - Einblicke und Restaurierung

Kurs-Nr.: 17021HA

Quentin Saltzmann

Hans Herr

Sonntag, 23. März, 14.00 bis 16.00 Uhr
Schloss Höllrich, Mühlberg 1, Karsbach-Höllrich
Gegen Spende (Anmeldung erwünscht)

Schloss Höllrich entstand ab dem frühen 16. Jh. an Stelle einer nicht näher bekannten Burganlage. Die dreiflügelige Anlage mit breitem Graben wurde über vier Jahrhunderte mit reger Bautätigkeit zu einem repräsentativen Adelssitz der Thüringen umgebaut. Die wechselvolle jüngere Geschichte führte zu einem Jahrhundert des stetigen Verfalls, an dessen Ende die heutigen Bemühungen um den Erhalt stehen. Der Restaurator Quentin Saltzmann hat sich bereits als Student intensiv mit der Anlage auseinandergesetzt und zusammen mit Kommilitonen mehrere Untersuchungen und Restaurierungsprojekte realisiert. Im Rahmen einer Führung wird er Ihnen das Schloss und die Arbeiten eines Restaurators näherbringen. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

Führung durch das Weindorf Ramsthal - Von der Leibeigenschaft zur Demokratie

Kurs-Nr.: 17028HA

Charlotte Wahler

Samstag, 5. Juli, 15.00 bis 17.00 Uhr

Treff: Hauptstr. 31, (ehem. Laden Greubel), Ramsthal
8,- €

Vor rund 900 Jahren wurde der Weinort Ramsthal zum ersten Mal in Zusammenhang mit dem Weinbau urkundlich erwähnt. Wie haben damals die Formen des menschlichen Zusammenlebens ausgesehen? Wir können heute bei einem Spazier-



gang durch das Dorf eine Zeitreise durch die Weinbaugemeinde machen und sehen, wie unsere Vorfahren als Leibeigene sich auf den langen und gefährlichen Weg hin zur Demokratie machten. Die Führung dauert ca. 2 Stunden. ab 10 Teilnehmenden

Geheimnisse aus Kirche und Wein in Feuerthal - Führung durch die Feuerthaler Kirche mit anschließender „Messweinverkostung“

Kurs-Nr.: 17029HA

Ramona Schum

Sonntag, 18. Mai, 13.30 bis 15.00 Uhr

Treff: Kirche Feuerthal, Feuerthaler Str. 26

9,50 € (inkl. 1 Weinprobe)

Erleben Sie eine Führung durch die Feuerthaler St. Wendelin Kirche, deren Ursprünge bis in die Karolingerzeit zurückreichen. Entdecken Sie alte Figuren, einen besonderen Taufstein und Gewänder. Lauschen Sie den Glocken im Kirchturm. Erfahren Sie mehr über die Verbindung zwischen dem kleinen Mausohr und dem Feuerthaler Glockenstuhl und verkosten Sie im Anschluss gemeinsam mit der Hammelburger Weinprinzessin den „Messwein“.

Kirchenführung in Euerdorf - von der Urfparrei zur St. Johannes der Täufer Kirche

Kurs-Nr.: 17030HE

Martina Wilm-Kiesel

Sonntag, 23. März, 14.00 bis 15.30 Uhr

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

5,- €

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

Dorfkundgang: Euerdorf und seine Geschichte

Kurs-Nr.: 17035HE

Martina Wilm-Kiesel

Sonntag, 18. Mai, 14.00 bis 16.00 Uhr

Treff: Rathaus Euerdorf

8,- €

Erfahren Sie mehr über die historische Entwicklung von Euerdorf. Wunschtermine für Gruppenführungen können nach Anfrage beim vhs-Team auch arrangiert werden.

Vom Kaufhaus zum Bürgerhaus

Julia Keidel

Erfahren Sie, wie aus einem ehemaligen Kaufhaus ein lebendiges Bürgerhaus wurde! Der Kurs beleuchtet den Weg von der Idee bis zur Fertigstellung, zeigt Herausforderungen und Meilensteine und erklärt, was ein Bürgerhaus ausmacht. Nach einer kurzen Präsentation, die Einblick in den Entstehungsprozess gibt, erkunden Sie das neue Bürgerhaus bei einer Besichtigung. Entdecken Sie, wie aus einer Vision ein Treffpunkt für die Gemeinschaft entstand!

Kurs-Nr.: 17060HA

Montag, 17. Februar, 16.30 bis 18.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg kostenlos (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 17062HA

Donnerstag, 20. März, 18.00 bis 19.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg kostenlos (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 17064HA

Samstag, 29. März, 11.00 bis 12.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg kostenlos (Anmeldung erforderlich)

Die toten Kinder von Wildflecken – Zum Kreuzweg der Nationen und dem polnischen Flüchtlingsfriedhof

Kurs-Nr.: 17070HA

Oliver Bauer

Samstag, 5. April, 15.00 bis 16.30 Uhr

Treff: Parkplatz an der Straße „2289“, Parkplatz Höhe

Abzweig Gewerbegebiet „Oberwildflecken“,

Bischofsheim in der Rhön

kostenfrei (Spenden für den Volksbund der Kriegsgräberfürsorge erwünscht)

Die Kriegsgräberstätte Wildflecken ist das letzte sichtbare Zeugnis einer Tragödie der Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg bis Anfang der 1950er Jahre. Bis zu 20.000 heimatlos gewordene, ehemalige polnische Zwangsarbeiter, Flüchtlinge, Displaced Persons lebten hier unter zeitweise katastrophalen hygienischen und medizinischen Verhältnissen bei schlechter Versorgung und warteten auf die Möglichkeit zur Auswanderung ins europäische Ausland, USA, Kanada und Australien. Mehr als 500 Lagerinsassen, die meisten von ihnen im Kindes- und Säuglingsalter, starben. Nach der Schließung des Lagers geriet der Friedhof in Vergessenheit und wurde Ende der 1960er Jahre vom Volksbund neu gestaltet. Der Weg zum Friedhof führt über den Kreuzweg der Nationen, dessen Stelen zum Nachdenken über die Folgen von Krieg und Gewaltherrschaft einladen.

Der Treff Parkplatz am Bleichrasen um 14 Uhr dient dazu, dass Hammelburger sich zu einer privaten Fahrgemeinschaft zur Weiterfahrt nach Wildflecken treffen können.

Festes Schuhwerk ist erforderlich. Es ist eine Wegstrecke von 3 km zurückzulegen.

Führung: Frühling auf der Mettermich

Kurs-Nr.: 17080HB

Oswald Türbl

Sonntag, 27. April, 14.00 bis 16.00 Uhr

Treff: Schondra, Ortsmitte, Schondra

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Die 585 m hohe Mettermich zwischen Mitgenfeld und Schondra ist einer der markanten Basaltkegel der bayerischen Kuppenrhön. Auf dem Weg nach oben, der an beeindruckenden Basaltblockmeeren vorbeiführt, lernen die Teilnehmenden die Frühlingsvegetation kennen. Außerdem erfahren sie Wissenswertes über die prähistorische Ringwall-Anlage.

Die Wanderung wird geführt von Oswald Türbl, einem ausgewiesenen Kenner der Rhöner Flora und Fauna, Biologie- und Chemielehrer im Ruhestand, langjähriges aktives Mitglied der BN-Kreisgruppe Bad Kissingen mit Interessenschwerpunkt Arten- und Naturschutz.

Voraussetzung: unbedingt festes Schuhwerk!

In Kooperation mit dem BUND Naturschutz in Bayern e.V. Kreisgruppe Bad Kissingen

Geschichte und Natur rund um Riedenberg

Kurs-Nr.: 17081HB

Walter Kömpel

Ingo Queck

Sonntag, 6. April, 14.00 bis 17.00 Uhr

Treff: Riedenberg, unterhalb der Autobahnbrücke,

Riedenberg

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Auf dieser geführten Wanderung geht es um Spuren, die der Lauf der Zeit und alte Handwerke in der Gegend hinterlassen



haben. Außerdem werfen wir einen jahreszeitlichen Blick auf die Vegetation. Stationen sind u.a.: Papierherstellung in der Stockpapiermühle, die Glashöfe, der Röderhof, die Disbachmühle, die einst zu Rothenrain gehörte, die Räuberbande von Unterriedenberg, der Disbachhof, in dessen Nähe sich eine Glashütte befand, die Langen Steine.

Voraussetzung: unbedingt festes Schuhwerk und eine gewisse körperliche Fitness, da die Wege teilweise unbefestigt sind. Außerdem sind einige Höhenmeter zu überwinden. Streckenänderungen (z.B. wegen der Wetterverhältnisse) sind vorbehalten!

**Ganztageswanderung:
Geschichte rund um Oberbach und Riedenberg**
Kurs-Nr.: 17082HB

Walter Kömpel

Sonntag, 11. Mai, 9.00 bis 17.00 Uhr

Treff: Oberbach, Parkplatz gegenüber dem Haus der Schwarzen Berge

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Diese Ganztageswanderung führt weit (17 km) in die Geschichte zurück: ausgehend von Oberbach über Eckartsroth, Große/Lange Steine und den Röderhof zurück zum Ausgangspunkt. Themen und Stationen sind u.a.: die Geschichte Oberbachs und der Kirchenbau, das ehem. Bannwirthaus, die Scheubemühle (Pochmühle der Krugfabrik), die Glashütte in der Waldabteilung Krötenstein, die Krugfabrik, die ehem. Ortschaft Rothenrain unterhalb des Kleinen Auersbergs und der Bau des Truppenübungsplatzes, Köhlerplatten für Eisenschmelze, Krugbäckerei und Glasmacher in der Waldabteilung Krötenstein, das Hangmoor in der Waldabteilung Struth, der Disbachhof, Glashütten entlang der Disbach, der Röderhof und alte Grenzsteine von 1557, die Stockpapiermühle (Papierherstellung), die ehem. fuldische Eisenschmelze. Voraussetzung: unbedingt festes Schuhwerk, Trittsicherheit und körperliche Fitness, da die Wege teilweise unbefestigt sind. Außerdem sind einige Höhenmeter zu überwinden. Bitte die Streckenlänge beachten: 17 km!

Streckenänderungen (z.B. wegen der Wetterverhältnisse) sind vorbehalten!

An den Langen Steinen wird eine Brotzeit-Pause eingelegt.

Bitte Brotzeit und Getränke selbst mitbringen.

**Naturkundliche Erlebnis-Kanutour auf der
Fränkischen Saale**
Kurs-Nr.: 17090HA

Ralph Spönlein

Samstag, 9. August, 9.30 bis 15.30 Uhr

Treff: Rossmühle an der Fränkischen Saale

55,- € (inkl. Leihgebühr (3er Kanadier), Bootstransport, Schwimmwesten, wasserdichte Tonnen und Packsäcke) Kanufahren ist leicht zu lernen. Das Wasser, die leichte körperliche Betätigung, der Austausch untereinander und die Gemeinschaft bieten die Möglichkeit, in kurzer Zeit bei sich und im Hier-und-Jetzt anzukommen, so dass sich Körper, Geist und Seele entspannen können. Eine Kanutour ist Erholung, Bewegung, Naturerfahrung und Gemeinschaft. Die Tour beginnt mit einer ausführlichen Einweisung in die Paddeltechnik und den Ablauf der Tour. Die Tour ist für Anfänger*innen geeignet. Kanuerfahrung ist nicht erforderlich. Schwimmkenntnisse werden vorausgesetzt. Mindestalter 13 Jahre in Begleitung des Erziehungsberechtigten!

Bei schlechtem Wetter muss die Tour (auch kurzfristig) abgesagt werden.

Bitte mitbringen: Tagesverpflegung, feste Schuhe, die nass werden dürfen oder Wasserschuhe, Wechselkleidung und Handtuch, Regenausrüstung, Brillenband für Brillenträger

**Bibelpflanzenweg im Kloster Altstadt in Hammelburg -
Interessentenliste**

Kurs-Nr.: 17120HA

Karin Maisel

Führung 1,5 Stunden. Bitte unverbindlich anmelden, wir teilen Ihnen den nächsten Führungstermin mit.

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

Lassen Sie sich einladen in den neu gestalteten Klostergarten des Klosters Altstadt. Im Zuge der Erneuerung des ehemaligen Gemüse- und Kräutergartens der Franziskaner im Kloster Altstadt entstand ein Ort des Wohlfühlens und der Meditation. Um den christlichen Bezug zum Klostergarten herzustellen, wurde ein Bibelpflanzenweg mit Heilkräutern und Pflanzen, die in der Bibel genannt werden, angelegt. Klostergärten spiegeln die Faszination der Schöpfung wider.

Karin Maisel hat an der Gestaltung mitgewirkt. Sie pflegt und gestaltet den neuen Klostergarten. Bei ihrer Führung zeigt sie die Zusammenhänge der Pflanzen und Heilkräuter zur Bibel und führt entlang der historischen Steinmauer vorbei an Blühendem, Duftendem und Heilendem.

Bitte melden Sie sich auf diese Interessentenliste an. Sobald sich genügend Interessenten gemeldet haben, organisieren wir eine neue Führung. Gruppen von 12 bis 15 Teilnehmenden können bei uns eine Führung (1,5 Stunden) buchen. Bitte teilen Sie uns auf hammelburg@vhs-kisshab.de Ihre Terminwünsche (auch Uhrzeit) mit.

Brönnhof-Führung
Kurs-Nr.: 17125KG

Gerd Geiß

Sonntag, 6. April, 13.00 bis 17.00 Uhr

Treff: Friedhof Rannungen (Parkplatz), Friedhofstraße, Rannungen

kostenfrei (Spende vor Ort ist möglich)

Führung durch das ehemalige US-Übungsgelände „Brönnhof“ mit Erläuterungen und historischen, heimatgeschichtlichen Hintergrundinformationen. Im Jahr 2014 zogen die US-Streitkräfte aus Schweinfurt ab. Militärische Gebäude wurden beseitigt und das Gelände für Wanderer und Fahrradfahrer geöffnet. Das 13 Quadratkilometer große Areal zählt heute zum Nationalen Naturerbe. Mehr als 1500 Tier- und Pflanzenarten konnten am Gelände bereits nachgewiesen werden. Die ca. 6 km lange Führung wird in Rannungen starten und zu Fuß zum Brönnhof gehen.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk und Verpflegung (v.a. Getränke)

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



Kultur und Gestalten



Fotografie

Besser Fotografieren mit dem Smartphone

Kurs-Nr.: 21011HA

Ralf Bauer

Dienstag, 8. April, 19.00 bis 21.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

10,50 €

Im Smartphone ist die Kamera immer dabei. Sie erfahren, wie Sie mehr aus Ihrer integrierten Kamera herausholen. Inhalte: allgemeine Grundlagen und Einstellungen, technische Zusammenhänge, Bildkomposition. Außerdem wird demonstriert, wie Bilder via Snapseed nachbearbeitet werden. Auf individuelle Apps kann aufgrund der Vielzahl der vorhandenen Varianten nicht eingegangen werden.

ab 6 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: Smartphone (aufgeladen)

Nachts fotografieren

Kurs-Nr.: 21015HA

Christian Michel

Freitag, 21. März, 19.00 bis 21.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

35,- €

Nach einer theoretischen Einführung fotografieren wir dann im Freien mit Langzeitbelichtung. Die Theorie umfasst den Umgang mit Blende, Verschlusszeit, ISO und Brennweite und die verschiedenen Aufnahmemodi. Wir fotografieren Gassen und Plätze im nächtlichen Hammelburg, zeichnen Lichtspuren von fahrenden Autos auf und fangen Lichtsterne an Lichtquellen wie Straßenlaternen ein. Zudem schaffen wir einzigartige Fotos beim kreativen Malen mit Licht.

Bitte beachten: Bei der Anmeldung eine Telefonnummer hinterlassen, damit Sie (besonders bei Einsteigern) der Kursleiter für ein kurzes Briefing vor dem Kurs anrufen kann.

Bitte mitbringen: Kamera oder Systemkamera oder Bridgekamera, Kamerahandbuch und Stativ falls vorhanden. Außerdem geladener Akku plus Reserveakku, Speicherkarte, Stirnlampe möglichst mit Rotlichtfunktion und Taschenlampe für Lichtmalerei. Stativ kann auf Nachfrage gestellt werden (für max. 2 Teilnehmende)

Nachtfotografie mit Spiegelreflexkamera - Workshop

Kurs-Nr.: 21016KG

Peter Hinz

Freitag, 21. März, 18.00 bis 22.00 Uhr

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

25,- €

Es braucht Kniffe und Tricks, um Nachtaufnahmen atemberaubend werden zu lassen! Es werden Einstellungsoptionen gezeigt und theoretisches Wissen vermittelt. Anschließend wird Gelerntes in die Praxis umgesetzt.

Voraussetzung: Spiegelreflexkamera mit Stativ und Grundkenntnisse des manuellen Modus (Blende/ISO/Belichtung).

Kleines ganz groß – Fotografieren mit großem Abbildungsmaßstab

Kurs-Nr.: 21018HA

Christian Michel

Samstag, 5. Juli, 10.00 bis 12.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

35,- €

Wir fotografieren Gegenstände (Blüten, Schmuck, Versteinerungen), die wir bei Verkaufsportalen verkaufen wollen, und konzentrieren uns auf interessante Formen und Strukturen, die wir zu etwas Besonderem machen. Wir setzen unsere Objekte durch entsprechende Lichtführung mit Taschenlampen vor verschiedenen Hintergründen (bringt Kursleitung mit) durch Freistellen in Szene. Der Kurs ist geeignet für Einsteigende und Fortgeschrittene.

Bitte beachten: Bei Anmeldung eine Telefonnummer hinterlassen, damit Sie (besonders bei Einsteigern) der Kursleiter für ein kurzes Briefing vor dem Kurs anrufen kann. Kamera: Spiegelreflex- oder spiegellose Systemkamera oder Bridgekamera mit fest verbautem Objektiv. Eine geeignete Kamera kann nach Absprache geliehen werden. Gerne können Sie eigene kleine Gegenstände mitbringen.

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku, Kamerahandbuch, Stativ, kleine Taschenlampe (Stativ erforderlich, kann nach Absprache für zwei Teilnehmende gestellt werden)

Einführung in die digitale Fotografie mit Schwerpunkt Landschaftsfotografie

Kurs-Nr.: 21020HA

Ralf Bauer

Donnerstag, 19.00 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 15. Mai

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

55,- € (inkl. Download-Skript)

Der Kurs richtet sich an Besitzer/innen einer digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR), Systemkamera (DSLM) oder Bridgekamera ohne Vorkenntnisse. Themenbereiche: technische Komponenten und Zusammenhänge, Bildgestaltung, Nachbearbeitung (als Demo), Praxisteil als Foto-Walk (Termin wird im Kurs festgelegt). Kursunterlagen werden als Download zur Verfügung gestellt.

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

Die wilde Seite des Fotografierens Für Einsteigende und Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 21025HA

Christian Michel

Samstag, 12. Juli, 10.00 bis 12.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

35,- €

Sie lernen bei spielerisch kreativem und zum Teil unkonventionellem Einsatz der Kamera die nötigen Einstellungen kennen. Der Kurs richtet sich an Ungeübte und Fortgeschrittene, die neugierig sind auf kreatives Fotografieren und notwendige Kameraeinstellungen lernen oder auffrischen wollen. Voraussetzung: minimale Kenntnisse der Grundfunktion der Kamera. Bitte beachten: Bei der Anmeldung eine Telefonnummer hinterlassen, damit Sie (besonders bei Einsteigern) der Kursleiter für ein kurzes Briefing anrufen kann.

Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera DSLR oder Systemkamera mit Objektiv, das manuell gezoomt werden kann (mind. 18 bis 55 mm). Keine Bridgekamera wie Panasonic Lumix DMZ etc. möglich! Geeignete Kamera kann gebührenfrei vom Kursleiter geliehen werden. Außerdem: aufgeladener Akku, Kamerahandbuch, Stativ (erforderlich, kann nach Absprache für zwei Teilnehmende gestellt werden)



Grundkurs Photoshop Elements - Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung Kurs-Nr.: 21040KG

Herbert Wehner

Samstag, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1x

Beginn: 12. April

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

Eingang Pfalzstraße

60,- €

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

Aufbaukurs Photoshop Elements Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung am PC Kurs-Nr.: 21045KG

Herbert Wehner

Samstag, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1x

Beginn: 3. Mai

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

Eingang Pfalzstraße

60,- €

Der Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen im Umgang mit einer Digitalkamera und der digitalen Bildbearbeitung haben, bzw. an Teilnehmende eines Grundkurses. Anhand von praktischen Beispielen werden viele Probleme aus dem fotografischen Alltag thematisiert. Bitte mitbringen: Eigenes Notebook mit Photoshop Elements. Bei Bedarf lässt sich eine Test-Version mit der Kurs-DVD installieren. Eine 30 Tage verwendbare Testversion von Adobe Photoshop Elements zum Download auch auf www.adobe.de

Reisevorträge

Aserbaidschan und Tadschikistan Kurs-Nr.: 11029KB

Rudi Kleinhenz

Montag, 31. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Hescuro Kliniken Bad Bocklet, Frankenstraße 36,
Bad Bocklet

Kostenfrei, Anmeldung erbeten

Auf 2 größeren, jeweils 5 Monate dauernden Reisen hatte Rudi Kleinhenz fast alle Länder der ehemaligen Sowjetunion bereist. Nur nach Aserbaidschan und Tadschikistan gelangte er nicht mit dem eigenen Auto. So flog er mit seiner Partnerin Gabi Goll im Juli 2018 nach Baku und bereiste per Mietwagen das schöne Ländchen zwischen Kaukasus und Kaspischem Meer: historische Stätten, spektakuläre Landschaften, Schlammvulkane, ein brennender Berg, ein Feuertempel, ein öffentlich zugängliches Observatorium und eine Hauptstadt zwischen Zukunft und Vergangenheit. Ein stets freundenfreundliches Volk empfing die Reisenden sowohl in Aserbaidschan, als auch in Tadschikistan, das die beiden im Juli 2024 ansteuerten. Mit einem in Duschanbe angemieteten Land-

cruiser samt Fahrer wurde das Pamir-Gebirge bereist. Auf abenteuerlichsten Hochgebirgspisten fuhr man an der Grenze Afghanistans entlang bis zum Karakul-See auf 4.500 m Höhe.

Khartoum - Bad Kissingen Kurs-Nr.: 11030KB

Rudi Kleinhenz

Montag, 28. April, 19.00 bis 20.30 Uhr

Hescuro Kliniken Bad Bocklet, Frankenstraße 36,
Bad Bocklet

Kostenfrei, Anmeldung erbeten

Februar 2016: Rudi Kleinhenz startet mit seinem Essener Globetrotter-Kumpel Heinz Schulze in Khartoum. Ziel: das über 5.000 km entfernten Bad Kissingen. Die Pyramiden von Me-roe waren der Höhepunkt im Sudan. Auf der Nilfähre erreichte man Abu Simbel in Ägypten. Was Rudi 27 Jahre vorher nicht gelang, sollte jetzt in Erfüllung gehen: die Besichtigung des Grabes von Tutanchamun. Drei Tage benötigten die Freunde für die Ausreise nach Israel. Die Überquerung des Sinai glich einem Himmelfahrtskommando, da der Norden Al Kaida-Gebiet war. In Haifa ging es samt Auto auf ein RoRo-Containerschiff Richtung Griechenland. Über Albanien, den Kosovo, Montenegro und Serbien erreichte man die EU. Heinz hatte einen Tag weniger Zeit und flog von Wien nach Hause. Rudi fuhr über die Tschechei zum deutschen Grenzübergang bei Weiden. Von hier sind es nur noch 150 km bis Bad Kissingen. Diese erwiesen sich als die aufregendsten der gesamten Reise, denn der alte Landcruiser hatte keinen TÜV mehr.

Literatur

Als Schule schön war... Eine Walter-Kempowski-Lesung mit Vorleser Michael Hügel. Musikalische Begleitung mit E-Piano: David Reß Kurs-Nr.: 22010HA

Michael Hügel

David Reß

Freitag, 14. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
Eintritt frei (Spenden gehen an die Bibliothek Hammelburg)

Walter Kempowski („Tadellöser und Wolff“) war viele Jahre Dorfschullehrer in Norddeutschland. In seinem Buch „Unser Herr Böckelmann“ stellt er humorvoll seine Art des Unterrichtens aus der Sicht eines Schülers/einer Schülerin dar.

*Eine Kooperation zwischen der Stadtbibliothek und der
vhs Hammelburg.*

Schreibtraining für freie Schriftsteller Kurs-Nr.: 22010KG

Dr. Nils Aschenbeck

Sa, 1. Februar, 14.00 - 17.00 Uhr

Sa, 8. März, 14.00 - 17.00 Uhr

Sa, 12. April, 14.00 - 17.00 Uhr

Sa, 10. Mai, 14.00 - 17.00 Uhr

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

60,- €

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



E-Book Sprechstunde:

E-Books ausleihen - wie geht denn das?

Kurs-Nr.: 22025HA

Team der Stadtbibliothek

10.01., 14.02., 14.03., 11.04., 09.05., 13.06. und 11.07.2025,
14 bis 16 Uhr mit Anmeldung

Bürgerhaus Hammelburg

Die Sprechstunde ist kostenlos!

Sie sind seit kurzem Besitzer eines E-Book Readers und möchten damit das E-Book Portal emu der Stadtbibliothek Hammelburg nutzen? Haben Sie Probleme beim Herunterladen von E-Books von emu auf Ihr mobiles Endgerät? Haben Sie Fragen zum Thema E-Book Reader oder der Benutzung eines Tablets für emu? Melden Sie sich an für eine E-Book Sprechstunde in der Stadtbibliothek unter 09732/902433 oder bibliothek@hammelburg.de. Es werden Ihre Kontaktdaten und die Lesernummer benötigt. Außerdem bitte noch angeben, welches mobile Endgerät Sie benutzen wollen oder welches technische Problem Sie beschäftigt.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg.

Improvisationstheater

Kurs-Nr.: 22060KG

Lisa Wagner

Montag, 18.00 bis 20.00 Uhr, 3x

Beginn: 20. Januar

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

Eingang über den Rathausinnenhof

40,- €

Kein Text, keine klaren Rollen, keine Vorgaben, nur du und deine Kreativität: Das ist Improtheater. Es entsteht im Jetzt, ist aufregend, kreativ und verbindend, eine Bühne für jeden, eine Chance, sich zu entdecken und spielerisch Hemmschwellen fallen zu lassen. Es stärkt dein Selbstbewusstsein und deine Spontaneität, fordert deinen Mut, hält dich wach und flexibel und es verspricht dir eine Menge Spaß. Tauche ein in die Welt des Improtheaters. Keine Vorerfahrung nötig.



Musik

Blockflöten Ensemblespiel

Kurs-Nr.: 23010KG

Christine Stumpf

Donnerstag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 5x

Beginn: 20. März

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

35,- € (zzgl. ca. 15 € für Blockflötenschulheft)

Im Ensemble spielen lernen. Worauf kommt es an? Intonation - Chorisches Atmen. Geeignet für Alt- (F-Flöte), Tenor- (C-Flöte) und Baßblockflöte (F-Flöte)! Vertiefung und Erweiterung der Blockflötentechnik. Es werden insbesondere Techniken zum Musizieren im Ensemble vermittelt. Literatur je nach Ensemblegröße und Vielfalt.

Bitte mitbringen: (Tisch-)Notenständer, F-Altblockflöte (barocke Griffweise, im Fachhandel gibt es günstige Instrumente aus Kunststoff)

20 € zusätzliche Kosten für Lehrmaterial „Neues Spielbuch für Blockflötentrio“ Musikverlag Bormann 121

Gitarre - Liedbegleitung (Grundkurs)

Kurs-Nr.: 23015KG

Volker Waldau

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 11. März

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
55,- €

Gitarre spielen zur Liedbegleitung – für Interessierte aller Altersstufen. Es werden die wichtigsten Grundakkorde, einfache Schlag- und Zupftechniken sowie die Grundlagen der Barré-Technik anhand bekannter Lieder vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht nötig. Benötigt wird eine akustische Gitarre, 15 Min. zum täglichen Üben sollten eingeplant werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug

Gitarre - Liedbegleitung (Aufbaukurs)

Kurs-Nr.: 23021KG

Volker Waldau

Dienstag, 19.30 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 6. Mai

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
55,- €

Die Grundlagen des Einsteigerkurses werden vertieft und durch weitere Akkorde und Begleitmöglichkeiten ergänzt. Vorausgesetzt werden Kenntnisse der Basisakkorde. Bitte mitbringen: Gitarre (Stahl- oder Nylonsaiten), Schreibzeug

Gitarrenworkshop: Fingerstyle

Kurs-Nr.: 23030KG

Albert Büttner

Samstag, 15. März, 9.30 bis 15.30 Uhr

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

38,50 € (zzgl. 16 € für das Lehrbuch bar vor Ort)

Eine gezupfte Gitarre klingt schon professioneller und mit leichten Stücken kann man schon beeindruckend. Man sollte bekannte Akkorde bereits greifen und die Tabulatur lesen können. An melodischen Beispielen, die Songcharakter haben, besprechen wir die Fingersätze der Greif- und Zupfhand. Für besonders Geübte gibt es die Möglichkeit, sich an bekannten Arrangements zu versuchen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, akustische Gitarre, Kapodaster

Gitarrenworkshop: Pickin' the Blues

Kurs-Nr.: 23031KG

Albert Büttner

Samstag, 5. April, 9.30 bis 15.30 Uhr

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

38,50 € (zzgl. 16 € für das Lehrbuch bar vor Ort)

Die gängigen Dur-Akkorde sollten einigermaßen gut gegriffen werden können. Kurze Passagen nach Tabulatur zu spielen, sollte möglich sein. Wir lernen das 12-taktige Bluesschema in A und E-Dur kennen (weitere Griffe sind D-, E und H – jeweils auch als Septakkord). Die Akkorde können natürlich geschlagen werden. Besser klingen die Akkorde allerdings gezupft. Als nächsten Schritt schauen wir uns den sog. „Bluesbaukasten“ an. (Rhythmus Intro Charlestonsynkope Turnaround usw.) Diese Bausteine fügen wir dann in das 12-taktige Bluesschema ein. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Das wird dann erstmal in kleinen Gruppen geübt, bevor wir uns der Improvisation nach der Bluestonleiter widmen. In einer abschließenden gemeinsamen „Session“, die sicher sehr viel Spaß macht, kann noch mal das Gelernte ausprobiert werden.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, akustische Gitarre, Kapodaster



Gitarrenworkshop: „Travis-Fingerpicking-Technik“

Kurs-Nr.: 23032KG

Albert Büttner

Samstag, 10. Mai, 9.30 bis 15.30 Uhr

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

38,50 € (zzgl. 16 € für das Lehrbuch bar vor Ort)

Travis Picking ist eine absolut grundlegende Spieltechnik und jeder ambitionierte Gitarrist sollte diese Technik spielen können. Merle Travis wird als der „Urvater“ dieser Zupftechnik gesehen daher auch der Begriff „Travis-Picking“. Eine große Herausforderung liegt darin, die Wechselbassfigur, mit dem Daumen gezupft, kontinuierlich durchlaufen zu lassen während Zeige-, Mittel- und Ringfinger die Melodie- und Fülltöne übernehmen. Relativ unkompliziert wird dieses Zupfschema mit Akkorden der C-Dur-Tonart gespielt. Mit systematischer Vorarbeit kann aus Erfahrung am Ende des Workshops jeder ein sehr bekanntes Stück spielen. Voraussetzungen für diesen Workshop: Kenntnis und flüssiges Wechseln der Dur- und Mollakkorde, Basic-Fingerpicking- und Tab-Kenntnisse. Bitte mitbringen: Schreibzeug, akustische Gitarre, Kapodaster

Italienische Oper der Moderne

Kurs-Nr.: 23035KG

Petra Luise Kämpfer

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x

Beginn: 10. März

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

35,- €

Ausgehend von den Komponisten des Verismo geht es um die Italienische Oper des 20. Jahrhunderts. Den um 1880 und später geborenen Komponisten gelang es auf beeindruckende Weise, die moderne Tonsprache mit ihrem ausgeprägten Sinn für den italienischen Belcanto zu verbinden. Ohne die musikalischen Entwicklungen ihrer Zeit zu ignorieren, suchten sie nach Inspirationsquellen beispielsweise in der italienischen Barockmusik oder in der Commedia dell'arte. Die Opern weisen daher zumeist ausgeprägte Gesangslinien und farbenreiche, phantasievolle Orchestersätze auf, was nicht nur für alle Ausführenden, sondern auch die Zuhörenden ein Genuss darstellt. Anhand ausgewählter Beispiele lädt der Kurs zum Hören und Gedankenaustausch ein.

METAL - nur Geschrubbt?

Einblicke aus Perspektive der Klassik

Kurs-Nr.: 23037KG

Lewin Krumpschmid

Sonntag, 30. März, 11.00 bis 17.00 Uhr

Städtische Musikschule, Geschwister-Scholl-Platz 3,

Bad Kissingen

35,- €

In diesem Kurs steigt Lewin Krumpschmid, klassisch ausgebildeter Pianist und gleichzeitig auch im Metal als Keyboarder, Songwriter, Solist und Coach präsent, tiefer in das Genre „Metal“ ein. Es werden gemeinsam bekannte Songs analysiert, (Metal-) Genres verglichen, Inspirationen aus der Klassikwelt aufgezeigt und Ausblicke in die Zukunft des Genres gewagt. Dabei werden Themen genauer untersucht, die die Gruppe besonders interessieren, z.B. Warum „funktionieren“ bekannte Songs so gut? Wie kann man dabei ein Keyboard einsetzen? Was würde Beethoven zu Metal sagen? Der Kurs richtet sich an Musikinteressierte (Genre unabhängig), (Band-)Musiker und Songwriter, Metal-Liebhaber.



Künstlerisches und kreatives Gestalten

Urban Sketching

Kurs-Nr.: 24004KG

Tatjana Schmidt

Mittwoch, 18.00 bis 20.15 Uhr, 8x

Beginn: 28. Mai

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,

Bad Kissingen

80,- €

Die Teilnehmenden lernen nicht nur, spannende Straßenszenen und Alltagssituationen einzufangen, sondern auch, draußen zu zeichnen. Sie üben den Umgang mit Zeichenwerkzeugen, das perspektivische Abbilden von Architektur und das Zeichnen von Menschen. Wir hoffen auf gutes Wetter und malen in der Stadt. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Sketchblock, Aquarellfarben, Pinsel bzw. Wassertankpinsel, Fineliner, Bleistift, Buntstifte nach Wahl und alle anderen Materialien, mit denen Sie vertraut sind.

Freude am Aquarellieren

Kurs-Nr.: 24005HA

Anneliese Eva Friedrich

Donnerstag, 19.00 bis 21.15 Uhr, 5x

Beginn: 13. März

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

57,- €

Sie erlernen und üben das Aquarellieren anhand von Vorlagen. Geplant sind leichte, zügige Aquarelle. Entspannende Musik und angenehme Literaturtexte bilden den Rahmen. Bitte mitbringen: Aquarellblock (nicht unter 300 g), Rotmarderhaarpinsel Nr. 9, Aquarellfarben (möglichst Künstleraquarellfarben), 2 Wassergefäße (nicht zu klein)

Aquarell Schritt für Schritt

Kurs-Nr.: 24006KG

Tatjana Schmidt

Mittwoch, 18.00 bis 20.15 Uhr, 8x

Beginn: 5. Februar

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

Eingang Pfalzstraße

80,- €

Wir entdecken die Kunst der Aquarellmalerei – Grundlagen, richtige Materialauswahl, Anwendung der verschiedenen Aquarelltechniken und die Umsetzung der Motive. Für Anfänger und Fortgeschrittene, die ihre Kreativität entfalten möchten. Materialliste: Bleistift, Radierer, Zeichen- und Aquarellpapier als Block oder lose Blätter (A4 und größer), Pinsel in verschiedenen Größen, Aquarellfarben, Wasserbehälter, Küchenrolle/Waschlappen, Klebeband, Malbrett (z. B. Sperrholz- oder Plexiglasplatte A4 und größer).

Maltechniken kennenlernen und vertiefen

Veronika Zyzik

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

60,- €

In diesen Einzelveranstaltungen werden verschiedene Maltechniken und Themen vorgestellt und vertieft. Am Aquarell etwa fasziniert die Transparenz: Wir arbeiten in Lasuren oder Nass in Nass, mit Aquarellstiften oder Sticks. Ganz anders das Malen mit Öl und Acryl: Hier spielt die Struktur des Farbauftrags eine wichtige Rolle, wir gestalten die Fläche mit Malspachtel oder Borstenpinsel.



Maltechniken: Wege in die Abstraktion

Kurs-Nr.: 24008HB

Samstag, 31. Mai, 10.00 bis 18.00 Uhr

Maltechniken: Fließende Farben

Kurs-Nr.: 24010HB

Samstag, 29. März, 10.00 bis 18.00 Uhr

Maltechniken: Porträt

Kurs-Nr.: 24011HB

Sonntag, 27. April, 10.00 bis 18.00 Uhr

Maltechniken: Stadt - Land - Fluss, gespachtelt oder als Collage

Kurs-Nr.: 24013HB

Sonntag, 27. Juli, 10.00 bis 18.00 Uhr

Zentangle® - meditatives Zeichnen

Kurs-Nr.: 24015HA

Anja Volkmuth

Samstag, 15. Februar, 14.00 bis 18.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

43,- € (inkl. Materialkosten 8 €)

Zentangle ist eine leicht zu lernende Möglichkeit, um der Hektik des Alltags zu entfliehen. Beim Zeichnen der Muster erfährt man Ruhe und Entspannung. Wir zeichnen auf sogenannten Kacheln (9 x 9 cm) strukturiert Muster und erschaffen dabei kreative Kunstwerke. Mit verschiedenen Techniken färben wir die Kacheln ein, dadurch können wir bestimmte Bereiche nochmal besonders hervorheben.

Das Material wird mitgebracht (im Kurspreis enthalten). Die Kursleiterin ist zertifizierter Zentangle Teacher. Bei Interesse kann vor Ort ein Anfängerset für 13 € erworben werden (1 Fineliner Sakura Micron 0,1 in schwarz, 1 Zentangle Bleistift, 1 Tortellion und 10 Kacheln).
6 bis 10 Teilnehmende (ab 15 Jahre)

Intuitives Malen in Pastell – sei bunt, fröhlich und frei

Kurs-Nr.: 24018KB

Katja Reith

Mittwoch, 4. Juni, 18.30 bis 20.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Aula

22,50 € (inkl. Materialkosten)

Intuitives Malen hilft, sich wahrzunehmen und dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken. Selbstfindung, Vertrauen und innere Freiheit setzen kreative Kraft frei. Entdecke den Spaß am freien Gestalten. Vorerfahrungen sind nicht nötig! Mitbringen: falls vorhanden Pastellkreide und Wachsölkreide, Kleiderschutz

Knüpftchnik im Boho-Style

Kurs-Nr.: 24020HA

Anja Volkmuth

Samstag, 29. März, 14.00 bis 18.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

45,- € (inkl. Materialkosten 10 €)

Die uralte Knüpftchnik aus dem Orient bietet die Möglichkeit, sich mit einem unkonventionellen Armband zu schmücken und gleichzeitig die Faszination des Knüpfens und die Geschichte dieser Knüpftkunst kennenzulernen. Mit verschiedenen Basisknoten aus der Makrameetechnik entstehen zwei Armbänder nach eigenen Wünschen aus verschiedenen Farben mit Halbedelsteinperlen oder Schmuckperlen, in einfachem oder komplexerem Design.

6 bis 10 Teilnehmende (ab 15 Jahre)

Bitte mitbringen: 1 Klemmbrett, Lineal 30 cm oder Maßband, Schere und Feuerzeug.

Frühlingskränze selbst gebunden

Carolin Koch

Aus Naturmaterialien gestalten wir einen Frühlingskranz. Mitzubringen sind: Gartenschere, Heißklebepistole (falls vorhanden), Schere und ggf. Arbeitshandschuhe.

Materialkosten (ca. 12 €) sind bei der Kursleitung bar zu zahlen

Kurs-Nr.: 24030HE

Donnerstag, 13. März, 18.00 bis 19.30 Uhr

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14, Euerdorf

12,- €

Kurs-Nr.: 24031KL

Donnerstag, 20. März, 18.00 bis 19.30 Uhr

Mittelschule (Handarbeitsraum Zi. XX), Schulstraße 10, Oerlenbach

Töpfern - Freies Gestalten mit Ton

Edwin Hüfner

Grund- u. Mittelschule (Töpferraum), Waldstraße 26,

Oberthulba

60,- €

Dekoratives und Nützliches aus Ton können Einsteiger und erfahrene Hobbytöpfer anfertigen. Für den Wohnbereich z. B. Brunnen, Figuren, Gefäße. Für den Garten: Tonkugeln, Vogeltränken, Stelen, Säulen, Oberthulbaer Tonkrüge. Das Material wird besorgt, die Kosten werden nach Verbrauch berechnet.

Kurs-Nr.: 24040KO

Montag, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6x

Beginn: 3. Februar

Kurs-Nr.: 24046KO

Dienstag, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6x

Beginn: 4. Februar

Kurs-Nr.: 24048KO

Mittwoch, 19.00 bis 22.00 Uhr, 6x

Beginn: 5. Februar

Nähmaschinen-Führerschein

Kurs-Nr.: 24065HA

Sabine Happ

Montag, 10. März, 18.30 bis 21.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
15,- €

Sie lernen Grundkenntnisse im Nähen und den Umgang mit Ihrer Nähmaschine. Der Kurs richtet sich an Anfänger. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Verlängerungskabel, Faden und Stoffreste.

Mein erstes Nähprojekt: Organizer, Kissenhülle oder Briefecken (Tischdecken)

Kurs-Nr.: 24067HA

Sabine Happ

Montag, 17. März, 18.30 bis 21.00 Uhr

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg
15,- €

Wir nähen einfache Nähprojekte wie Organizer, Kissenhülle mit Hotelverschluss oder Sets bzw. Tischdecke mit Briefecken. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen oder mit „Nähmaschinenführerschein“.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähzubehör, Verlängerungskabel und Stoff und Faden je nach Nähprojekt. Teilnehmende erhalten für Rückfragen die Kontaktdaten der Kursleiterin.



Faden spinnen - Workshop für Erwachsene
Einführung in das Spinnen mit der Handspindel
Kurs-Nr.: 24070KG

Maret Jochheim

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, 2x

Beginn: 15. März

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

25,- € (zzgl. 10 € für Handspindel und Wolle bar vor Ort)

Im Kurs lernen Sie, wie ein Faden entsteht, der dann zu Garn verarbeitet wird. Dieses kann zu einem persönlichen Kleidungsstücks weiterverarbeitet werden. Erster Kurstag: Grundlagen: Wie funktioniert eine Handspindel? Welche Fasern eignen sich, wie beeinflusst der Drall den Faden? Bei Interesse gibt es Einblicke in Spindelformen und Fasertypen. Zwischen den Terminen haben Sie Zeit, zu Hause weiterzuspinnen. Beim zweiten Termin lernen Sie, ein Zwirnknäuel zu wickeln, zwei Fäden zu einem Garn zu verzwirnen, zu haspeln und zu einem Strang zu drehen. Wir besprechen, wie das Garn weiterverarbeitet werden kann.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, falls vorhanden Spindeln.

Anmeldeschluss: Wegen Vorbestellung einer Handspindel und Wolle pro Person Anmeldung bis 7. März 2025!

Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger

Kurs-Nr.: 24077KG

Andreas Scholl

Freitag, 7. März., 16.00 bis 19.00 Uhr

Samstag, 8. März., 09.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 9. März, 09.00 bis 14.00 Uhr

Große Halle (rechter Teil), Mellrichstädterstr. 24, Stockheim

95,- € (zzgl. 30 € Materialkosten)

Drechseln macht es möglich, in relativ kurzer Zeit schöne Holzgegenstände herzustellen. Ziel ist es, die Grundregeln des Umgangs mit der Drechselbank zu kennen.

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

Drechseln für Fortgeschrittene

Kurs-Nr.: 24078KG

Andreas Scholl

Freitag, 28. März 16.00 bis 19.00 Uhr

Samstag, 29. März, 09.00 bis 18.00 Uhr

Sonntag, 30. März, 09.00 bis 14.00 Uhr

große Halle (rechter Teil), Mellrichstädterstr. 24, Stockheim

95,- € (zzgl. 30 € Materialkosten)

Die Techniken werden vertieft, um anspruchsvollere Stücke anzufertigen. Gelehrt wird die Technik zur Fertigung von Flügelschalen. Quereinstieg nur mit Vorkenntnissen und nach Rücksprache.

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

Macramé Workshop - Osterschmuck

Kurs-Nr.: 24090KL

Sonja Wetterich

Dienstag, 8. April, 18.00 bis 20.00 Uhr

Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

11,- €

Wir dekorieren Ostereier mit Macramé. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Mitzubringen sind: Schere, Maßband, Stift, Notizzettel, Tesafilm und Getränke.

Bei Bedarf kann gerne eigenes Garn mitgebracht werden. Materialkosten (5 €) sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Workshop: Holzbildhauen

Kurs-Nr.: 240CKG

Kathrin Hubl

Freitag, 23. Mai 14.00 - 18.00 Uhr

Samstag, 24. Mai 09.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 25. Mai 09.00 - 13.00 Uhr

Museum Obere Saline (Innenhof), Bad Kissingen

170,- € Bei Bedarf zzgl. Leihgebühr für Schnitzwerkzeug 10 €

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

Abweichend zu den AGB ist ein kostenloser Rücktritt nur bis zwei Wochen vor Beginn möglich. Bei einer späteren Abmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- erhoben.

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

Workshop: Steinbildhauen

Kurs-Nr.: 240DKG

Reinhard Kraft

Freitag, 4. Juli 25, 16.00 - 19.00 Uhr

Samstag, 5. Juli 25, 09.00 - 18.00 Uhr

Sonntag, 6. Juli 25, 10.00 - 14.00 Uhr

Museum Obere Saline (Innenhof), Bad Kissingen

220,- € (inkl. Materialkosten)

Der Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, das bildhauerische Arbeiten in Stein kennenzulernen oder zu vertiefen.

Wir werden im Dialog mit dem Stein ohne eine Themenvorlage eine Skulptur erarbeiten. In diesem anregenden Schaffen kann jeder seine persönliche Ausgestaltung finden, welche sowohl der eigenen Lebendigkeit, als auch der Weise des Steins entspricht. Wir lernen das Material und den Umgang mit dem Bildhauerwerkzeug kennen und kommen im kreativen Schaffen zu uns selbst. Die Arbeit am Stein bietet die wunderbare Möglichkeit, dem Schöpferischen Raum und Zeit zu geben. In der inspirierenden Atmosphäre, die im gemeinsamen Arbeiten entsteht, ist dies ein spannendes Erleben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Material, Werkzeug und Arbeitsplatz werden gestellt.

Goldschmiedekurse - Ringe schmieden

Mareile Hintze

Sie werden ohne Vorkenntnisse unter fachkundiger Anleitung einen Ring aus dem Mustersortiment herstellen. Sie lernen die wichtigsten Techniken (Sägen, Biegen, Feilen, Löten, Polieren etc.) und fertigen unter Anleitung einen Ring an. Eine Auswahl an Edelsteinen ist vorhanden und kann nachträglich vom Edelsteinfasser gefasst werden. Edelmetalle werden individuell nach Gewicht abgerechnet. Bitte beachten: ca. 10 Tage vor Beginn bei der Kursleiterin melden (Tel. 0931/14540) zur Materialabsprache. Für die Anfahrt gibt es günstige Zugverbindungen – Atelier wenige Minuten vom Bahnhof Würzburg. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Arbeitskleidung. Materialkosten (ab € 30,- für einen Silberring)

Kurs-Nr.: 24126KG

Freitag, 30. Mai, 15.00 bis 20.00 Uhr

Die Schmuckschmiede, Semmelstr. 77, Würzburg

87,- €

Kurs-Nr.: 24127KG

Freitag, 27. Juni, 15.00 bis 20.00 Uhr

Die Schmuckschmiede, Semmelstr. 77, Würzburg

87,- €



Buntpapierwerkstatt: Kleisterpapier – eintägiger Kompaktkurs

Kurs-Nr.: 241AKG

Tanja M. Karipidis

Freitag, 9. Mai, 10.00 bis 17.00 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen

139,- €

Ein Fest der Farben, Strukturen und Muster! Ein Tageskurs für alle, die das jahrhundertealte Handwerk der Buntpapiermacherei kennenlernen möchten. Bei der Gestaltung traditioneller und moderner Kleisterpapiere machen wir uns mit Material und Werkzeug vertraut. Wertvolle Tipps für ein gutes Gelingen unterstützen uns. In der Gruppe offenbaren sich ungeahnte Möglichkeiten. Jede*r nimmt viele Papiere mit nach Haus - geeignet für edle Papier- und Buchbindearbeiten. Material und Werkzeug bringt die Kursleiterin mit und rechnet im Kurs 2 € pro bearbeitetem DIN A2-Bogen ab.

Buntpapierwerkstatt: Mehr Kleisterpapier - zweitägiger Workshop – Für Einsteiger*innen und Teilnehmende mit etwas Vorerfahrung

Kurs-Nr.: 241AKG2

Tanja M. Karipidis

Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr, 2x

Beginn: 10. Mai

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen

259,- €

Schwelgen in Farben, Strukturen und Mustern! Wir gestalten Kleisterpapiere, die sich für Papier- und Buchbindearbeiten, Schachtelbau und Kalligrafie eignen. Ein außergewöhnliches Wochenende für alle, die das jahrhundertealte Handwerk der Buntpapiermacherei professionell kennenlernen und vertiefen möchten. Schritt für Schritt gehen wir fünf Kleisterpapierarten auf den Grund und bringen Licht ins Geheimnis um die „Hasenpfote“.

Material und Werkzeug bringt die Kursleiterin mit und rechnet im Kurs 2,- € pro bearbeitetem DIN A2-Bogen ab.

Workshop: Modelldruck

Beatrice Rose-Ebel

Etwa 6000 moderne und historische, holzgeschnitzte Modeln aus aller Welt stehen zur Verfügung um damit in unterschiedlichen Techniken Allerlei aus Papier, Stoff und Filz zu veredeln. Wie entwerfe ich ein Muster? Wie gestalte ich Übergänge? Welche Farben passen zusammen? Die Kursleitung berät und leitet an, so dass jeder mit einigen individuell gestalteten Stücken nach Hause geht. Für Anfänger gibt es eine grundlegende Einführung ins Drucken mit Modeln. Fortgeschrittene können z. B. mit Mehrfarben-Modeln drucken oder Spachtel- und Wischtechniken ausprobieren.

Etwa drei Wochen vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmer eine Materialliste. Rohlinge aus Stoff, Papier und Filz können mitgebracht oder im Kurs günstig erworben werden.

Es gelten die AGB der Städtischen Volkshochschule. Abweichend davon ist Rücktritt nur bis zwei Wochen vor Beginn möglich. Wir bitten um Verständnis, dass dann eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- erhoben werden muss.

Bitte mitbringen:

Materialkosten 30 €, Stoffe oder Papier zum Bedrucken (können

auch zum Selbstkostenpreis erworben werden), Einweg-Gummihandschuhe, Stoffreste für Probedrucke, Schmierpapier/Zeitung für Probedrucke oder zum Dazwischenlegen, Küchenrolle, neue Küchenschwämmchen, Werkstattkleidung/Schürze, eigene Verpflegung

Kurs-Nr.: 241FKG0

Samstag, 12. April, 10.00 bis 16.00 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen

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

Kurs-Nr.: 241FKG1

Sonntag, 13. April, 10.00 bis 16.00 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen

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

Workshop: Modelldruck „Oster-/Brotkörbchen drucken und nähen“

Kurs-Nr.: 241FKG3

Beatrice Rose-Ebel

Montag, 14. April, 14.00 bis 16.30 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie),

Bad Kissingen

20,- € (zzgl. 20 € Materialkosten)

Wir drucken unseren eigenen frühlingshaften Stoff und nähen daraus Osterkörbchen/Brotkörbchen. Für Kinder ab 13 Jahren/Jugendliche/Erwachsene, einfache Grundkenntnisse im Nähen bzw. Bedienen der Nähmaschine sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähseide, Werkstattkleidung/Schürze, Verlängerungskabel. Alles weitere wird gestellt. Materialkosten 20 € inkl. der benötigten Stoffe für zwei Körbchen.

Bei Abmeldung
14 Tage vor Kurs-
beginn muss aufgrund
der Vorbereitung 30 €
Bearbeitungsgebühr
erhoben werden.

Bei Abmeldung
14 Tage vor Kurs-
beginn muss aufgrund
der Vorbereitung 30 €
Bearbeitungsgebühr
erhoben werden.



Gesundheit und Fitness

Outdoor

Mountainbike-Kurs für Anfänger ab 16 Jahren

Kurs-Nr.: 31002KD

Janine Schoch

Mittwoch, 28. Mai, 17.00 bis 19.00 Uhr

Sportanlage, Von-Henneberg-Straße, Stralsbach

17,- €

Mountainbike-Kurs für alle – egal ob Sie Einsteiger sind oder Ihre Technik verbessern wollen. Inhalte: MTB-Grundstellung, Kurventechnik, Bremstechnik. Strecke: Feldwege und leichte Trails, ca. 5-10 km.

Treffpunkt: Sportplatz in Stralsbach

Mountainbike in einem technisch einwandfreien Zustand (Bio- oder E-Bike möglich), Helmpflicht!

Fahrrad-Sicherheitstraining ab 60 Jahre

Kurs-Nr.: 31003KD

Janine Schoch

Mittwoch, 4. Juni, 17.00 bis 19.00 Uhr

Sportanlage, Von-Henneberg-Straße, Stralsbach

17,- €

Fahrradkurs für mehr Sicherheit. Kursinhalte: Gleichgewichtstraining, Brems- und Kurventechnik und richtiges Schalten. Verkehrssicheres Fahrrad (Bio- oder E-Bike möglich), Helmpflicht!

Seminar: Faszination Pferd (Outdoor)

Kurs-Nr.: 31005HA

Viola Hurrlein

Freitag, 4. April, 17.30 bis 19.00 Uhr

Therapiehof „Blütenpferde“, Linsenberg 2, Obererthal

12,- €

Herdenverband - Warum sind wir fasziniert von Pferden?

Warum lösen sie bei uns Empathie und Einfühlungsvermögen aus. Warum fühlen wir uns von ihnen verstanden, geachtet und wertgeschätzt? Wir werden damit beginnen, uns anzusehen, wie ein Pferd/Mensch kommuniziert und wie man dies in den Alltag überträgt. Was benötigt das Pferd im Umgang? Kommunikation – auf anderen Wegen als verbal. Ein Vortrag aus Praxis- und Theorieinhalten, welche die Selbstwahrnehmung unterstützt. Das Seminar ist geeignet für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 7 Jahren. Kinder bis 15 Jahre nur in Begleitung von erziehungsberechtigten Erwachsenen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe

Körpererfahrung

Offener Jonglier- und Bewegungstreff

Team des Kultopia e.V.

Wir spielen und bewegen uns gemeinsam. Jonglage, Akrobatik, Acro-Yoga oder Balance-Übungen – hier kannst du dich ausprobieren und deine Fähigkeiten weiterentwickeln. Bring gerne Jonglierutensilien oder andere Flowtoys mit; ansonsten brauchst du bequeme Kleidung und etwas zu trinken. Für Erwachsene und Kinder in Begleitung der Eltern.

Kurs-Nr.: 31006KB

Samstag, 1. Februar, 15.00 bis 18.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 31007KB

Freitag, 14. März, 16.00 bis 19.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Einführung in WingWave

Kurs-Nr.: 31008KB

Gabriele Böhnlein

Carmen Balling

Donnerstag, 20. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

17,- €

Der Kurs bietet die Möglichkeit, eine innovative Methode zur Stressreduktion und emotionalen Selbstregulation kennenzulernen. WingWave ist ein effektives Kurzzeit-Coaching-Konzept, das Elemente aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren), der EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und der Kinesiologie kombiniert. Mit WingWave können Sie Stress und Ängste abbauen, Ihre Leistungsfähigkeit steigern und emotionale Blockaden lösen. Inhalte: Grundlagen und Ursprung, theoretische Einführung, Möglichkeiten der Integration in den Alltag. Die Dozentinnen sind Heilpraktikerinnen und zertifizierte WingWave-Coaches.

Atme Dich frei - Einführung in den Trend

„Breathwork - wie atme ich richtig“

Kurs-Nr.: 31036KG

Jürgen Daeneke

Samstag, 5. April, 10.00 bis 12.00 Uhr

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

Eingang über den Rathausinnenhof

20,- €

Wenig Bewegung, falsche Haltung und zu viel Sitzen – die meisten Menschen atmen falsch! Erfahren Sie die Kraft des bewussten Atmens für Körper und Geist. Erleben Sie drei praktische Atemübungen, die Stress reduzieren, die Konzentration steigern und das Wohlbefinden fördern. Sie lernen praktische Atemübungen für Ihre Gesundheit und zur Entspannung, die im Alltag bewusst eingesetzt werden können. Bitte mitbringen: Wasser



Atemreise - Reset in deinem Leben

Kurs-Nr.: 31037KG

Jürgen Daeneke

Samstag, 26. April, 10.00 bis 12.00 Uhr

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

Eingang über den Rathausinnenhof

30,- €

Atemreisen gehören zum „transformativen Breathwork“, bei denen im sicheren Umfeld tief und stark geatmet wird. In diesem Kurs stärken Sie Ihre Lunge und finden mentale Ruhe. Atemarbeit hat Einfluss auf Körper, Nervensystem und Emotionen. Die Breathwork-Übungen können helfen, die körperliche, mentale und emotionale Gesundheit nachhaltig zu erhalten oder zu verbessern. Egal, ob Sie nach Klarheit, Transformation oder einem Neuanfang streben - diese Atemreise bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Leben auf einen positiven Weg des Wandels vorzubereiten, Energie zu tanken. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, Wasser, ggf. Schlafaugenbinde

Qi Gong

Qigong Kurs 1 Hammelburg

Kurs-Nr.: 31010HA

Charlotte Wahler

Dienstag, 17.45 bis 18.45 Uhr, 10x

Beginn: 4. Februar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

90,- €

Mit sanften ruhigen Bewegungen wird ein ganzheitlicher Prozess in Gang gesetzt, der zu Ruhe, Gelassenheit und zu harmonischen Bewegungsabläufen führt. Stress wird abgebaut, Verspannungen können sich lösen, körperliche und seelische Stabilität führen zu mehr Lebensfreude und Gegenwärtigkeit. Im Kurs 1 werden die Grundlagen und der Einstieg in die klassischen Übungsreihen vermittelt. Charlotte Wahler ist Kursleiterin der Deutschen Qigonggesellschaft.

Hinweis: Für diesen Präventionskurs können Sie von Ihrer Krankenkasse einen finanziellen Zuschuss bis 100 % der Kursgebühr erhalten. Dazu müssen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken oder Gymnastikschuhe

Meridian-Qigong Hammelburg

Charlotte Wahler

90,- €

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

Hinweis: Für diesen Präventionskurs können Sie von Ihrer Krankenkasse einen finanziellen Zuschuss bis 100 % der Kursgebühr erhalten. Dazu müssen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken oder Gymnastikschuhe

Kurs-Nr.: 31015HA - Hammelburg

Dienstag, 4. Februar 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

Kurs-Nr.: 31016HE - Euerdorf

Mittwoch, 5. Februar 18.45 bis 19.45 Uhr, 10x

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,

Euerdorf

Qigong im Kurpark

Kurs-Nr.: 31017KG

Digna Arnold

Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 4x

Beginn: 8. Mai

Treffpunkt: Kneippbecken im Kurpark

24,- €

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

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

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

Wildgans Qigong I für eine stabile Gesundheit

Kurs-Nr.: 31019KG

Weihong Yang

Samstag, 17. Mai, 10.00 bis 17.00 Uhr

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

Eingang über den Rathausinnenhof

60,- €

Mit ungefähr zehn Minuten am Tag kann durch das Qigong-Training der allgemeine Gesundheitszustand verbessert werden. Sanfte, fließende Bewegungen stärken Balance, Atmung und Konzentrationsfähigkeit. Die tägliche Anwendung unterstützt Stressabbau, Schmerzlinderung, den Organ-, Blut- und Verdauungskreislauf. Konzentrationsfähigkeit wird gefördert und gefördert, was sich positiv auf Parkinson- und Alzheimerleiden auswirken kann. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Matte, bequeme Kleidung und Schuhe

Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong

Kurs-Nr.: 31020KL

Ute Thein

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 9x

Beginn: 6. Februar

Mittelschule (Gruppenraum - Zi. 31), Oerlenbach

72,- €

Im Qigong verbinden sich geistige Sammlung, Bewegung, Ruhehaltungen, Atemwahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellungsbilder zu einer wirkungsvollen Methode. Achtsam fließende Bewegungen und zentrierende Haltungen auszuführen, kann es erleichtern zur Ruhe zu kommen, sich selbst mit den eigenen Grenzen und Möglichkeiten besser wahrzunehmen und innere Stärke aufzubauen. Auf sanfte und nachhaltige Weise können Vitalität und Lebensfreude geweckt werden. Die Übungen können individuell gut angepasst werden. Sie sind für alle geeignet, die im Alltag wieder in eine gute innere Balance finden, den Stress entspannter regulieren und das Leben gelassener und kraftvoll angehen wollen.

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



Feldenkrais

Workshop Feldenkrais – Füße und Gehen

Kurs-Nr.: 31023KL

Barbara Adamus

Samstag, 3. Mai, 11.00 bis 13.30 Uhr

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen

25,- €

Die Füße sind unsere Basis, die Verbindung zur Erde. Mit den Füßen beginnen wir unsere ersten Schritte. Gehen ist grundlegendes Mittel der Fortbewegung. Zugleich komplex und einfach, drückt sich im Gehen unser universelles Menschsein aus und unsere Individualität. Schritt für Schritt erkunden wir Füße und Gehen mittels Feldenkrais Lektionen. Dabei geht es um Aufrichtung, um das Suchen und Finden von Standpunkten und Haltungen, um damit leichtfüßig und dynamisch durchs Leben zu gehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage oder Matte.

Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung

Kurs-Nr.: 31025KG

Barbara Adamus

Montag, 18.00 bis 19.15 Uhr, 10x

Beginn: 27. Januar

Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42, Bad Kissingen

62,50 €

Bewegung als sehr persönliche Erfahrung. Über das achtsame Wahrnehmen von meist kleinen Bewegungen wird ein Lernprozess angeregt, bei dem man langsam, sanft und angenehm seine Beweglichkeit erweitert. Es geht um das Wiederentdecken von Neugierde und Bewegungslust. Dadurch wird das Körperbewusstsein erweitert und die körpereigene Intelligenz und Kreativität werden neu entdeckt. Unbewusste Haltungs- und Spannungsmuster können wahrgenommen und verändert werden zu mehr Leichtigkeit und Stabilität. Die Lektionen betreffen den Körper von Kopf bis Fuß und finden hauptsächlich in der Rückenlage statt. Für alle Altersgruppen und jede Kondition geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage oder Matte.

Die Feldenkrais-Methode auf dem Stuhl

Beweglich sein – ein Leben lang

Kurs-Nr.: 31026KG

Barbara Adamus

Donnerstag, 10.00 bis 11.15 Uhr, 5x

Beginn: 13. März

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

35,- €

Mit kleinen, mühelosen Bewegungen setzt Feldenkrais einen Lernprozess in Gang. Sie lernen, Ihre Wahrnehmung zu verfeinern und Spannungs- und Schmerzmuster zu erkennen und zu verändern, um so zu mehr Beweglichkeit zu finden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Matte/Unterlage

Feldenkrais für Jung und Alt

Heinz Ortloff

Diese Lernmethode auf neurophysiologischer Grundlage lehrt zunächst die bewusste Wahrnehmung der Bewegungsabläufe des täglichen Lebens und eine höhere Sensibilität gegenüber dem eigenen Körper. Durch leichte, behutsame Bewegungen wird das Zentralnervensystem „neu programmiert“. Wir spüren, wie sich durch die wechselseitige Beeinflussung von Muskel- und Nervensystem der Muskeltonus ändert: Unbewusste Verspannungen lösen sich und oft verschwinden die

damit verbundenen Beschwerden. Indem wir lernen, achtsamer und ökonomischer mit uns selbst umzugehen, erweitern wir unsere Bewegungsmöglichkeit und steigern so unsere Lebensqualität.

Für Interessierte aller Altersgruppen ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Wolldecken, warme Socken, bequeme Kleidung, eigene Matte

Kurs-Nr.: 31028HB

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6x

Beginn: 20. Januar

TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau

70,- €

Kurs-Nr.: 31029HB

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 6x

Beginn: 17. März

TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau

70,- €

Yoga

Kaha

Marcella Reichel

45,- €

Kaha wurde mit Inspiration vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga entwickelt. Langsam und fließend gehen wir von Bewegung zu Bewegung. Immer mit Zeit, kontrolliert, dabei spüren wir den sofortigen Effekt. Es kräftigt, dehnt und entspannt die Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder leichte Turnschuhe, evt. Getränk

Kurs-Nr.: 31030KG - für jede Altersgruppe

Mittwoch, 18.30 bis 19.15 Uhr, 8x

Beginn: 12. März

Mehrzweckhalle (Hausen), Hausener Str. 35, Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 31032KG - für Senioren

Mittwoch, 10.15 bis 11.00 Uhr, 8x

Beginn: 12. März

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

Kurs-Nr.: 31034HA - für jede Altersgruppe (Schnuppertag)

Montag, 12. Mai, 18.30 bis 19.15 Uhr, 1x

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

6,- €

Rückbildungsyoga/Yoga für Mamas

Verena Römisch

Wir werden den Körper nach den Strapazen der Schwangerschaft und Geburt kräftigen, neue Energie sowie Entspannung tanken. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Der Fokus liegt in der Stärkung von Beckenboden, Rücken und Körpermitte. Diese Stunde soll eine kleine Auszeit für Dich sein und Dich entspannter und ausgeglichener machen. Starten solltest Du frühestens 6 Wochen nach der Geburt. Nach einer schwierigen Geburt oder bei Geburtsverletzungen solltest Du den Rat Deines Arztes oder Deiner Hebamme einholen. Du kannst diesen Kurs parallel zu einem regulären Rückbildungskurs machen. Auch nach abgeschlossener Rückbildung bist Du hier richtig, um Dir eine Stunde nur für Dich zu schenken. Bitte mitbringen: Yoga- oder Sportmatte, Yogakissen und Decke, evtl. Getränk



Kurs-Nr.: 31040HA

Donnerstag, 18.35 bis 19.35 Uhr, 6x
Beginn: 6. Februar
Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
29,70 €

Kurs-Nr.: 31041HA

Donnerstag, 18.35 bis 19.35 Uhr, 6x
Beginn: 3. April
Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
29,70 €

Yoga in der Schwangerschaft

Verena Römisch

Schwangerschaftsyoga kann Dir dabei helfen, typische körperliche Beschwerden, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, zu lindern oder vorzubeugen und Deinen Körper auf die bevorstehende Geburt sanft und ganzheitlich vorzubereiten. Wir praktizieren Übungen, die Dich fit und beweglich halten, ebenso wie Entspannungs- und Atemübungen, die Dir Ruhe, Ausgeglichenheit und Fokussierung schenken. Auch die Bindung zu Dir selbst und Deinem ungeborenen Kind kannst Du durch das Üben von Yoga stärken. Dieser Kurs ist für alle Level geeignet und auch absolute Yoganeulinge sind herzlich willkommen. Du kannst ab der 12. Schwangerschaftswoche, sofern Du Dich gut fühlst, und bis kurz vor der Geburt, wenn es Dir gut tut, mitmachen. Einstieg jederzeit möglich.

ab 6 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Yoga- oder Sportmatte, Decke und/oder warme Socken für die Schlusssentspannung, evtl. Meditationsskissen, Getränk

Kurs-Nr.: 31042HA

Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr, 5x
Beginn: 10. März
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
41,25 €

Kurs-Nr.: 31043HA

Montag, 10.00 bis 11.00 Uhr, 5x
Beginn: 28. April
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
41,25 €

The Power of Body Awareness - Hatha Yoga Kurs (Schnuppertag)

Kurs-Nr.: 31044HA

Elisabeth Harich

Mittwoch, 19. Februar, 18.15 bis 19.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung über vhs erforderlich)
Durch Atemübungen, Meditation und Körperübungen (Asanas), welche zusammen mit der Atmung geübt werden, wird im Hatha Yoga ein innerliches Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele angestrebt. Deine Körperwahrnehmung wird feiner, Deine Flexibilität wird gefördert, Stress wird abgebaut und Yoga hilft Dir dabei, Dein inneres Wohlbefinden zu fördern. Charakteristisch für die Tradition von Krishnamacharya ist, dass die Asanas erst dynamisch und dann statisch geübt werden. Außerdem wird in der Stille geübt. Jede/r ist willkommen, egal ob Du Anfänger oder Fortgeschrittener bist. Die Kursleiterin ist Elisabeth Harich, welche in der Tradition von Krishnamacharya unterrichtet. Bei Interesse kann ein fortlaufender Kurs ab Mitte März organisiert werden.
Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung

Hatha Yoga

Ingrid Stubenrauch

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

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, warme und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, kleines Kissen, Wolldecke

Kurs-Nr.: 31050HA

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr, 10x
Beginn: 3. Februar
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
89,- €

Kurs-Nr.: 31052HA

Montag, 20.05 bis 21.20 Uhr, 10x
Beginn: 3. Februar
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
89,- €

Kurs-Nr.: 31045HB

Mittwoch, 18.30 bis 19.45 Uhr, 10x
Beginn: 5. Februar
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
95,- €

Kurs-Nr.: 31046HB

Mittwoch, 19.50 bis 21.05 Uhr, 10x
Beginn: 5. Februar
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
95,- €

Hatha Yoga - Anschlusskurse

Kurs-Nr.: 31053HA

Ingrid Stubenrauch

Montag, 18.45 bis 20.00 Uhr, 10x
Beginn: 5. Mai
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
89,- €

Kurs-Nr.: 31047HB

Mittwoch, 18.30 bis 19.45 Uhr, 10x
Beginn: 7. Mai
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
95,- €

Kurs-Nr.: 31048HB

Mittwoch, 19.50 bis 21.05 Uhr, 10x
Beginn: 7. Mai
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
95,- €

Yin-Yoga für Anfänger/Wiedereinsteiger

Gisela Göbel

Yin-Yoga ist ein ruhiger und passiver Yogastil, bei dem durch längeres Halten der Asanas (Positionen) auf die tieferen Körperschichten wie Gelenke, Bänder, Sehnen und vor allem das Faszienewebe eingewirkt werden kann. Ruhe, Entspannung und Atemübungen sind Teil dieser Praxis. Der Kurs ist auch für Menschen ohne Yogaerfahrung geeignet. Die Kursleiterin ist Yogalehrerin (BYV), Yin-Yogalehrerin (BYV) und Heilpraktikerin und freut sich auf Sie.
Hinweis: Für diesen Präventionskurs können Sie von Ihrer Krankenkasse (gesetzlich Versicherte) einen finanziellen Zu-



schuss von bis zu 100 % der Kursgebühr erhalten. Privat Versicherte müssen sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, Getränk
Falls vorhanden: Yoga-Kissen und Korkblöcke

Kurs-Nr.: 31055HA

Donnerstag, 19.45 bis 21.15 Uhr, 10x
Beginn: 6. Februar
Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
109,- €

Kurs-Nr.: 31060HA

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x
Beginn: 5. Februar, kein Kurs am 2.4.
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
109,- €

Yoga für Körper, Geist und Seele 50+

Kurs-Nr.: 31061KL

Andrea Zehner
Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x
Beginn: 3. Februar
Gemeindesaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen
80,- €

Yoga ist ein altes, ganzheitliches Übungssystem aus Indien. Yoga heißt Einheit und Harmonie. Es umfasst sanfte Körperübungen, Atemübungen und Tiefenentspannung. Yoga dient zur Förderung des Wohlbefindens und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Schlafende Fähigkeiten werden erweckt und der Körper wird flexibel. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden gefördert und die Energien können besser fließen.

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

Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich ankommen

Kurs-Nr.: 31070KG

Ruth Kühnlein
Mittwoch, 8.30 bis 10.00 Uhr, 10x
Beginn: 12. März
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
60,- €

Durch dynamische Körperübungen (Asanas), die mit dem Atem geführt werden, kommen wir zu einer bewussten Atem- und Körperwahrnehmung. Dadurch können die innere Ruhe und die Kraft, die in uns wohnen, immer mehr und mehr spürbar werden und uns im Alltag unterstützen.
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken

Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren Lernen, sich trotz Einschränkung zu bewegen

Kurs-Nr.: 31076KG

Sven Merz
Freitag, 15.45 bis 16.45 Uhr, 6x
Beginn: 24. Januar
Parkwohnstift, Heinrich-von-Kleist-Str. 2, Bad Kissingen
36,- €

Für Menschen mit Bewegungseinschränkungen oder Behinderungen ist diese Form des Yoga besonders gut geeignet. Die angewandten Bewegungsformen stärken die Muskulatur und wirken sich positiv auf Faszien, Organe und das Nervensystem aus. Dieser Kurs ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Yoga auf und mit dem Stuhl

Andrea Zehner

80,- €
Hier wird die Beweglichkeit gefördert anhand kleiner aufbauender Übungen. Begleitend werden Dehnungspositionen geübt, die zur Selbstständigkeit beitragen. Entspannungs- und Atemübungen bringen positive Lebensenergie. Yoga kann man auch mit Einschränkungen üben und ist eine gesunde Bereicherung für den Alltag. Für jedes Alter geeignet!
Bitte mitbringen: Zwei Kissen, warme Socken und bequeme Kleidung tragen.

Kurs-Nr.: 31087KL

Montag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 10x
Beginn: 3. Februar
Wilhelm-Hegler-Halle (gr. Gymnastikraum), Oerlenbach

Kurs-Nr.: 31086KL

Montag, 13.30 bis 15.00 Uhr, 10x
Beginn: 3. Februar
Turnhalle Rottershausen
80,- €

Kurs-Nr.: 31080KL

Montag, 16.00 bis 17.30 Uhr, 10x
Beginn: 3. Februar
Gemeindesaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen

Sanftes Yoga

Karin Persicke

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen
136,- €

Mit hoher Achtsamkeit wollen wir lernen, uns sanft zu bewegen, Anspannungen zu erkennen und Blockaden zu lösen. Einfache Asanas erhöhen die Körperwahrnehmung, die Gedanken kommen zur Ruhe. Für Anfänger und Fortgeschrittene, besonders für Menschen, die zur Ruhe kommen möchten.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke, Kopfkissen, Socken und ein Getränk

Kurs-Nr.: 31105KL - Sanftes Yoga (1)

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 17x
Beginn: 10. Februar

Kurs-Nr.: 31110KL - Sanftes Yoga (2)

Montag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 17x
Beginn: 10. Februar

Faszien Yoga

Kurs-Nr.: 31116HE

Nicole Ziegler
Montag, 19.30 bis 20.30 Uhr, 10x
Beginn: 10. März
Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14, Euerdorf
45,- €

Die Kombination aus Faszientraining und Yoga ist ein Ganzkörpertraining für mehr Flexibilität und Kraft. Faszien umschließen Muskeln, Organe und Knochen, sind geschmeidig und durchfeuchtet. Sie können aber auch verkleben durch langes Sitzen, Fehlhaltungen, Stress, falsche Ernährung u.a. Das kann auf Dauer zu Schmerzen und Verspannungen führen. Mit belebenden, intensiven und sogleich beruhigenden und sanften Bewegungsabläufen können wir unser Bindegewebe regenerieren und geschmeidig halten.
Bitte mitbringen: Matte, Faszienrolle, rutschfeste Socken, Handtuch, Getränke, evtl. Decke



HIITPower Yoga

Kurs-Nr.: 31127HE

Nicole Ziegler

Dienstag, 19.45 bis 20.45 Uhr, 10x

Beginn: 11. März

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf

45,- €

HIIT meets Yoga. Während der Puls mit HIIT auf Touren kommt, dehnen und kräftigen die Yoga-Elemente – Anspannung und Entspannung für viele Muskelpartien. Erlange mehr Flexibilität, innere Stärke und eine tolle Tiefenmuskulatur mit Yoga und power Dich aus, kräftige die Muskeln, das Herz-Kreislauf-System und forme den Körper mit HIIT.

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

Good Morning Yoga

Nicole Ziegler

Schöner könnte der Tag nicht beginnen als mit einem Sonnen-
gruß. Wir nutzen die besondere Energie des Morgens, we-
cken uns mit kräftigenden und fließenden Asanas sanft auf
und tanken frische Energie. Bewusste Bewegungen zur Stei-
gerung von Mobilität, Stabilität und Kraft dehnen und kräfti-
gen den gesamten Körper. Ebenso erreichen wir durch die
variantenreichen Bewegungsmuster auch die Faszienbahnen.
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Decke, Handtuch, evtl.
rutschfeste Socken und Getränk

In Kooperation mit TV/DJK Hammelburg.

Kurs-Nr.: 31130HA

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr, 3x

Beginn: 7. Februar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

19,50 € (TV/DJK-Mitglieder 16,50 €)

Kurs-Nr.: 31135HA für Neueinsteiger

Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr, 3x

Beginn: 7. Februar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

19,50 € (TV/DJK-Mitglieder 16,50 €)

Kurs-Nr.: 31131HA

Freitag, 8.45 bis 9.45 Uhr, 5x

Beginn: 14. März

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

Kurs-Nr.: 31136HA

Freitag, 10.00 bis 11.00 Uhr, 5x

Beginn: 14. März

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

Weitere Good Morning Yoga-Kurse nach den Osterferien.

Vinyasa Yoga

Kurs-Nr.: 31137KO

Anna Jopp

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8x

Beginn: 20. März

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

Dynamisch fließendes Yoga mit Fokus auf die Atmung. Du
lernst, auf dein Gefühl zu achten und zur Ruhe zu kommen.
Wir üben mit Musik. Alle Level sind willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte dünn/rutschfest; ggf. Decke

Entspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Kurs-Nr.: 31138KG

Manuela Prokosch

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 8x

Beginn: 11. März

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

48,- €

Die PME ist eine leicht erlernbare Methode zur Linderung
nervlicher Spannungszustände. Sie wirkt sich positiv auf
Stress, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Bluthochdruck aus
und verhilft zu mehr Lebensqualität. Präventiv können die-
se Techniken auch gegen Burnout Symptome eingesetzt wer-
den. Um die gelernte Methode wirksam einsetzen zu können,
sind regelmäßige Übungen auch zuhause nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, dicke Socken,
Sitzunterlage (z.B. Kissen)

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson

Kurs-Nr.: 31139HB

Klaus Ziegler

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 7x

Beginn: 2. Juni

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

75,- €

Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen ist
eine effektive und bewährte Methode der körperlichen und
psychischen Selbstentspannung. Für die leicht erlernbare Ab-
folge von Entspannungsübungen sind keinerlei Hilfsmittel und
kaum Vorbereitung nötig. PME ist deshalb äußerst mobil und
flexibel einsetzbar - Entspannen, Abschalten, Erholen, wann
und wo immer man möchte. Eine Entspannung durch PME
hat das Ziel, angespannte Muskulatur zu lockern und zu emo-
tionaler Ausgeglichenheit und geistiger Sammlung zu verhel-
fen. Ein Trainingskurs für alle, die etwas für ihre Eigenkompe-
tenz in Sachen Stressbewältigung und zur Verbesserung von
Ausgeglichenheit und Konzentration tun möchten.

Resilienz - Eigene Stärken erkennen und Selbstsicherheit erhöhen

Kurs-Nr.: 31140HB

Klaus Ziegler

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
120,- €

Der Begriff „Resilienz“ steht für psychische Widerstands-
fähigkeit bei hoher Belastung. Resilienz besteht aus den
Faktoren Akzeptanz, Optimismus, Verantwortung, Lösungs-
orientierung, Zukunftsorientierung, Selbstsicherheit und so-
ziales Netz. Sie alle und jeder für sich bilden einen Beitrag zur
Aufrechterhaltung und Steigerung des körperlichen, psychi-
schen und sozialen Wohlbefindens. Krisen, Rückschläge,
belastende Situationen können mit diesen Faktoren leichter
lösungsorientiert angegangen und zuversichtlicher bewältigt
werden. Die Fähigkeit der Akzeptanz erhöht die Bereitschaft,
aus Fehlern lernen zu können und optimistisch zu bleiben.
Insgesamt führt Resilienz zu psychosozialer Stabilität und
Zuversicht für die Bewältigung von Anforderungen sowie im
Erreichen von Zielen. Das Resilienz-Trainingsprogramm ver-
mittelt die einzelnen Faktoren der Resilienz. Die Lerninhalte
werden durch Gruppen- und Einzelarbeiten gefestigt. Haus-
aufgaben dienen der Vertiefung der Themen. Praktische
Übungen ermöglichen die Übernahme in den Alltag.



Vipassana-Meditation - Wochenendkurs

Kurs-Nr.: 31141HB

Wolfgang Seifert

Fr., 14. März 2025, 19:00 - 21:30

Sa., 15. März 2025, 9:00 - 19:00 (insgesamt 2,5 Std. Pause)

So., 16. März 2025, 9:00 - 16:00 (1,5 Stunden Pause)

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

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht in das Leben. Im Betrachten, Zulassen und Aushalten der körperlichen und geistigen Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Rechtfertigung oder Beschönigung. Die Übungsweise erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Lösen von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität.
Bitte mitbringen: Decke und Sitzgelegenheit

Entspannen mit Klangschalen - Eine Klangreise zu inneren Kraftquellen

Kurs-Nr.: 31145HA

Anja Pfennig

Dienstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 3x

Beginn: 11. März

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

Klangreisen können wunderbar in der Muskulatur und im Nervensystem Spannungen abbauen. Harmonische Klänge und Schwingungen laden uns zum Loslassen ein. Beim Lauschen auf Klangschalen, OceanDrum, Gong, Handpan und einem Mantra können wir die körpereigenen Heilkräfte stärken, mit Ruhe, Gelassenheit und Energie in den Alltag zurückkehren.
ab 5 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

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

Erika Leuber

Eine Klangreise ist eine Meditation, bei der die Wirkung mit den sanften Tönen der Klangschalen verstärkt wird. Die Leiterin spricht den Text der Meditation und schlägt begleitend dazu die Klangschalen an. Die Schwingungen der Schalen bringen uns in eine tiefe Entspannung, in der wir unsere belastenden Gedanken und Gefühle loslassen können. In seelischem Gleichgewicht können wir den Alltag leichter meistern. Erika Leuber ist seit 2004 Reiki-Meisterin.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk; bei Bedarf Decke und warme Socken

Kurs-Nr.: 31155HB

Donnerstag, 13. März, 19.00 bis 20.00 Uhr

Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,
Bad Brückenau

10,- €

Kurs-Nr.: 31156HB

Donnerstag, 27. März, 19.00 bis 20.00 Uhr

Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,
Bad Brückenau

10,- €

Kurs-Nr.: 31157HB

Donnerstag, 3. April, 19.00 bis 20.00 Uhr

Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,
Bad Brückenau

10,- €

Die faszinierende Welt der Klangschalen für Familien und Erwachsene

Kurs-Nr.: 31166HA

Daniela Knüttel

Mittwoch, 16. April, 10.00 bis 12.00 Uhr

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30,
Hammelburg

8,- €

Lausche den Klängen der Klangschale und gönnen Sie sich eine kleine Auszeit zum Entspannen, Kraft und Energie sammeln. Erleben Sie für sich und auch gemeinsam mit Kindern den Klang als Kraftquelle. Die Klänge erwecken Aufmerksamkeit, Begeisterung und Freude. Für Erwachsene und Familien mit Kindern ab 6 Jahren. Kinder nur in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.

Bitte mitbringen: Matte und Kissen

Mehr Energie mit Reiki - Workshop

Kurs-Nr.: 31168KG

Gabriele Sauer

Samstag, 24. Mai, 9.00 bis 13.00 Uhr

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

18,- €

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben aussehen könnte, wenn Sie Ihren Alltag in Balance und mit mehr Gelassenheit gestalten können. Mit der energetischen Methode Reiki lernen Sie, Ihre Erholungskompetenzen zu verbessern und physische und psychische Spannungen abzubauen. Zudem hilft die Methode auch eine neue Seite der Stressbewältigung kennenzulernen. Dieser Infoworkshop ermöglicht einen ersten Einblick in die Thematik. Gabriele Sauer ist Coach für mentale Gesundheit und Lebensqualität

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Sitzkissen Getränk

Lach-Yoga - Schnuppertag

Matthias Vollmuth

Du glaubst, dass du nichts mehr zu lachen hast? Dann ist dieser Kurs genau der richtige für dich! Denn wir lachen nicht, weil wir glücklich sind: Nein, wir sind glücklich, weil wir lachen! Wir lachen, damit wir leicht, befreit und lebensfroh unseren Alltag gestalten und erleben können. Gesund ist es auch noch, weil wir unser Immunsystem stärken, die Atmung verbessern, Stress abbauen und noch vieles mehr. Sei dabei und erlebe die Wirkung eines kräftigen und gemeinsamen Lachens in der Gruppe. Eine gemeinsame Zeit voller Lebensfreude, wieder Kind sein und Begeisterung! Es wird viele Informationen zum Lach-Yoga geben und mit Lach-Übungen das Gemeinschaftsgefühl gestärkt. Hast Du schon mal im Liegen gelacht? Das ist ein ganz besonderes Erlebnis! Komm! Mach mit! Lach Dich fit! – Du kannst mit Lachen nur gewinnen!

Matthias Vollmuth ist seit 20 Jahren als Lach-Trainer aktiv.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte falls vorhanden, und Getränk falls gewünscht

Kurs-Nr.: 31200HA

Donnerstag, 27. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

8,- €

Kurs-Nr.: 31210HA

Donnerstag, 13. März, 19.00 bis 20.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

8,- €



Achtsamkeitstraining - Wochenendseminar

Kurs-Nr.: 31220HA

Matthias Dhammavaro Jordan

Samstag, 22. Februar, 10 bis 16 Uhr (45 Min. Pause) und
Sonntag, 23. Februar, 10 bis 15 Uhr (45 Min. Pause)
Pfarrheim Westheim, Petergasse 8, Hammelburg
95,- €

Manchmal erleben wir Stress, die Anforderungen des Alltags sind überwältigend. Sie werden verschiedene Methoden der Meditation und Achtsamkeit kennenlernen und üben, wieder zu Ihrer Mitte zurückzukommen. Durch Meditation und Achtsamkeit entwickeln Sie Gelassenheit und Geduld, mehr Freude und Freundlichkeit für sich und andere, besseren Umgang mit Gefühlen und stressigen Situationen. Der Seminarleiter ist Heilpraktiker für Psychotherapie und lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien und Europa.

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

Achtsamkeitstraining: wer bin ich? - Wochenendseminar

Kurs-Nr.: 31230HA

Matthias Dhammavaro Jordan

Samstag, 28. Juni, 10 bis 16 Uhr (45 Min. Pause) und
Sonntag, 29. Juni, 10 bis 15 Uhr (45 Min. Pause)
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
95,- €

Im Rahmen des Achtsamkeitstrainings werden wir uns der Frage widmen: Wer bin ich hinter all den Emotionen, Gefühlen und Gedanken in mir? Sind Sie manchmal ärgerlich oder erfreut, bewertend oder tolerant, besorgt oder unbeschwert, gelassen oder gestresst? Diese Reaktionen melden sich im Alltag und erfüllen verschiedene Aufgaben. Doch leider haben manche auf die „negativen“ Emotionen auch einen negativen Blick und übersehen, dass diese sehr wichtig sind. Das Seminar lädt Sie ein, mit Meditation, Achtsamkeit und einer speziellen Befragung, alle Emotionen und Gefühlsbewegungen kennenzulernen, ihre Funktion zu verstehen und ihnen einen angemessenen Platz zu geben. Vielleicht kommen Sie zu dem Verständnis: Ich habe alle diese Gedanken und Gefühle, aber, ich bin sie nicht! Und erleben eine neue Leichtigkeit. Der Seminarleiter ist Heilpraktiker für Psychotherapie und lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien und Europa. Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke, Schreibzeug, Pausensnack



**Bewegung/Gymnastik/
Fitness**

Outdoor

Aroha®

Marcella Reichel

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
45,- €

Ein neuer Gruppenkurs. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Der Einstieg ist laufend möglich – für jedes Fitnesslevel. Diese Methode hilft unserer emotionalen Stabilität, gute Energie kann dabei aufgebaut werden. Diese besondere Stunde wird begleitet durch eigens komponierte Musik im 3/4 Takt. Eine feine Mischung aus dem Neuseeländischen Haka, dem Kung Fu und Taiji. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken oder leichte Turnschuhe, Handtuch, evt. Getränk

Kurs-Nr.: 32007KG - für Senioren

Donnerstag, 10.15 bis 11.00 Uhr, 8x
Beginn: 13. März

Kurs-Nr.: 32008KG - für jede Altersgruppe

Donnerstag, 17.45 bis 18.30 Uhr, 8x
Beginn: 13. März

Kurs-Nr.: 32009HA - für jede Altersgruppe (Schnuppertag)

Montag, 2. Juni, 17.45 bis 18.30 Uhr, 1x
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
6,- €

Immun-fit after work im Park

Monika Glaab-Blumenberg

Treffpunkt: Rot-Weiß-Tennisclub (vor Spielplatz),
Bad Kissingen
37,50 €

Effektives leichtes Lauf-Walking-Training, Kneippwassertreten, Fußgymnastik auf dem Barfußpfad, Heilwassertrinken zur Entgiftung und Stoffwechsellanregung, Schwinggymnastik. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch
Hinweis: Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Kurs-Nr.: 32015KG

Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 6x
Beginn: 2. Juni

Kurs-Nr.: 32016KG

Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 6x
Beginn: 3. Juni

Leichte Wirbelsäulengymnastik für Anfänger

Kurs-Nr.: 32028KG

Monika Glaab-Blumenberg

Dienstag, 16.20 bis 17.20 Uhr, 12x
Beginn: 4. Februar

Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,
Bad Kissingen
60,- €

Es geht um den Ausgleich von muskulären Schwächen durch gezielte Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur, um den Abbau von Verspannungen durch Dehnung und Mobilisation. Durch die Einbeziehung von Übungen aus dem Qi Gong, Meridian-Yoga und einer obligatorischen Entspannungsphase wird dem ganzheitlichen Ansatz entsprochen. In der 2. Kurshälfte liegt der Schwerpunkt jeweils auf einer Körperregion (Halswirbel bis Fußgelenk). Auch die Tiefenmuskulatur wird beansprucht, z. B. durch den Einsatz von Schwingstäben. Bis 25.2.25 ist der Kursort in Winkels. Anschließend wieder im Stadtsaal (Maxstraße 23). Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Handtuch, Matte

Wirbelsäulengymnastik

Nicole Wolf

Langes Sitzen, Bewegungsmangel, einseitige Belastungen. Das führt zu Verspannungen oder Fehlhaltungen bis hin zu Problemen mit den Bandscheiben und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Vorbeugen und bestehende Beschwerden mildern bzw. beheben kann man mit diesem gezielten Training. Der Kurs bietet Übungen für die Kräftigung der Rumpf-, Bein- und Gesäßmuskulatur sowie Gleichgewichtsübungen mit und ohne Geräte für eine aufrechte und rückenfreundliche Haltung. Außerdem beinhaltet er eine kurze Aufklärung über Wirbelsäule und Bandscheiben und ihre Funktion. Tipps für rückenfreundliches Sitzen und Heben
Bitte mitbringen: Gymnastikmatte



Kurs-Nr.: 32030HB

Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x
Beginn: 5. Februar
Grundschule, Am kleinen Steinbusch 8, Bad Brückenau
70,- €

Kurs-Nr.: 32030KG

Dienstag, 17.30 bis 19.00 Uhr, 12x
Beginn: 4. Februar
Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,
Bad Kissingen
90,- €

Kurs-Nr.: 32031HB

Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x
Beginn: 7. Mai
Grundschule, Am kleinen Steinbusch 8, Bad Brückenau
70,- €

**Rückenschule mit Faszientraining -
Dehnen, Dehnen, Dehnen**

Kurs-Nr.: 32032KG

Monika Glaab-Blumenberg
Montag, 20.05 bis 21.05 Uhr, 12x
Beginn: 3. Februar
Berufsschule (Turnhalle), Seestr. 11, Bad Kissingen
60,- €
Ganzkörperdehnung mit Schwerpunkt auf verschiedenen
Fasziengruppen, z.B. Beine, Po-, Becken-, Hüftmuskeln,
Schulter etc. Gegen Muskelverspannungen, um Muskelto-
nus zu lösen; gegen muskuläre Dysbalance, um Fehlhaltun-
gen vorzubeugen und entgegen zu wirken. Schmerzlinderung
durch gezielte Stoffwechselaktivierung und Muskeldurch-
blutung. Auch die Tiefenmuskulatur wird beansprucht.
Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, eigene Matte, große
Pilatesrolle, Getränk

Rückenfitness

Christina Kessler

Mittelschule (Foyer), Friedenstraße 4, Burkardroth
20,- €
Im Bewegungsprogramm für den Rücken wurden in den letz-
ten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen. Große Bewe-
gungen, tiefliegende Muskeln, Körperwahrnehmung, Faszii-
entraining usw. rücken in den Vordergrund. Eine moderne,
zeitgemäße, dem aktuellen Stand der Wissenschaft entspre-
chende Form des Trainings. Wir trainieren ohne Schuhe.
Bitte Matte und Pulli zum Drüberziehen mitbringen.

Kurs-Nr.: 32033KD - Gruppe 1

Montag, 18.00 bis 18.45 Uhr, 4x
Beginn: 17. März

Kurs-Nr.: 32035KD – Gruppe 2

Montag, 18.45 bis 19.30 Uhr, 4x
Beginn 17. März

Rückenfit und Stretching

Silke Haugwitz

Hier werden Methoden zur Kräftigung der alltagsrelevanten
Muskulatur, zur Stabilisierung der Wirbelsäule und zur Akti-
vierung der Tiefenmuskulatur gelehrt. So beugen wir Hal-
tungs- und Rückenproblemen vor, sensibilisieren die Körper-
wahrnehmung und erhalten Tipps für den Alltag mitnehmen.
Gezielte Dehnübungen verhelfen zu mehr Beweglichkeit und
Vitalität. Verbunden mit der korrekten Atmung können sie un-
ser Wohlbefinden steigern sowie ein zusätzliches Tool im All-

tag darstellen, damit es uns besser gelingt, zu entschleunigen.
Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk

Kurs-Nr.: 32036KG

Mittwoch, 5. Februar, 16.00 bis 17.00 Uhr, 4x
Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,
Bad Kissingen
24,- €

Kurs-Nr.: 32038KG

Mittwoch, 5. Februar, 17.00 bis 18.00 Uhr, 4x
Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,
Bad Kissingen
24,- €

Kurs-Nr.: 32037KG

Mittwoch, 19. März, 17.00 bis 18.00 Uhr, 5x
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
30,- €



BodyBoost – Dein Fitnessprogramm für junge Erwachsene
Kurs-Nr.: 32039KG

Larissa Zapf

Dienstag, 19.15 bis 20.15 Uhr, 5x
Beginn: 28. Januar
Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,
Bad Kissingen
30,- €
Du möchtest fit und gesund bleiben? In diesem Kurs erwar-
tet dich ein abwechslungsreiches Ganzkörper-Workout, das
Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert.
Egal ob Anfängerin oder Fortgeschrittener – hier kommt jeder
auf seine Kosten! Gemeinsam verbessern wir deine Fitness
mit effektiven Übungen und Spaß an der Bewegung.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

Power Pilates & Ganzkörpertraining - für Fortgeschrittene
Kurs-Nr.: 32040KG

Monika Glaab-Blumenberg

Montag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 12x
Beginn: 3. Februar
Berufsschule (Turnhalle), Seestr. 11, Bad Kissingen
60,- €
Krafttraining und Dehnen, Stabilität und Balance, Cardio und
Ausdauer. Auch die Tiefenmuskulatur wird beansprucht, unter
anderem durch den Einsatz von Schwingstäben.
Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch, Getränk, Hanteln
0,5-2 kg, Terraband, eigenen Pezziball

Step-Aerobic

Kurs-Nr.: 32048KG

TV Jahn Winkels e.V.

Dienstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10x
Beginn: 4. Februar
TV-Jahn Winkels, Ludwig-Licha-Weg 5, Bad Kissingen
75,- €
Step-Aerobic bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung
und fördert den Aufbau der Bein- und Gesäßmuskulatur.
Durch das schnelle Auf- und Absteigen während der leichten
und spaßbringenden Choreographie wird der gesamte Rumpf
trainiert. Das Training steigert Koordination und Kondition.
In Kooperation mit TV Jahn Winkels



Step-Aerobic

Rosi Schuster

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

Super Ausdauertraining mit konstantem Bewegungstempo – das Training findet überwiegend im aeroben Bereich statt. Es verbessert die Koordination und das Rhythmusgefühl. Bitte mitbringen: Step-Board (empf. Richtwert: 90 x 35 cm; 7,5 kg; Belastbarkeit bis 110 kg), Handtuch, Getränk

Kurs-Nr.: 32057KO

Dienstag, 4. Februar, 18.00 bis 18.45 Uhr, 10x
48,- €

Kurs-Nr.: 32045KO

Dienstag, 6. Mai, 18.00 bis 18.45 Uhr, 5x
24,- €

Moving and Muscles

Kurs-Nr.: 32050KG

Daniela Rottenberger

Donnerstag, 20.15 bis 21.15 Uhr, 9x

Beginn: 30. Januar

Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,
Bad Kissingen

55,- €

Einfache Aerobic-Kombinationen und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Zu Musik werden Herz-/Kreislaufsystem und Muskulatur trainiert und die Koordination verbessert. Bitte mitbringen: Handtuch, feste Schuhe, Getränk, Matte

Vital sein - vital bleiben - Damengymnastik ab 60

Kurs-Nr.: 32054HA

Vanessa Kippes

Donnerstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

48,- €

Gymnastik für Damen, die ihre Beweglichkeit erhalten bzw. verbessern wollen: Bewegung auf Musik, Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik, Gleichgewichts- und Haltungsschulung und eine kleine Entspannung. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin.

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

HIIT - High Intensity Intervall Training

Kurs-Nr.: 32056KG

TV Jahn Winkels e.V.

Donnerstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 6. Februar

TV-Jahn Winkels, Ludwig-Licha-Weg 5, Bad Kissingen
60,- €

Eine Kombination von intensiven Belastungs- und aktiven Erholungsphasen. Sie begünstigt den Körperfettabbau, regt den Stoffwechsel an und führt zum Muskelaufbau.

Gymnastik für Alle

Kurs-Nr.: 32059KG

TV Jahn Winkels e.V.

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

TV-Jahn Winkels, Ludwig-Licha-Weg 5, Bad Kissingen
60,- €

Mit dem Training werden Beweglichkeit und Fitness gefördert, das Gleichgewicht geschult, die Gelenke mobilisiert und der Körper gedehnt.

Rückenfit: Healthy & Strong

Kurs-Nr.: 32060HE

Nicole Ziegler

Montag, 18.15 bis 19.15 Uhr, 10x

Beginn: 10. März

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,
Euerdorf

45,- €

Rückenbeschwerden, Verspannungen, ständige Kopfschmerzen? Dann mach Deinen Rücken fit. Es erwartet Dich ein Ganzkörpertraining, in dem wir den Schwerpunkt auf unsere Wirbelsäule und unsere Körpermitte legen mit gezielten Entspannungs-, Stabilitäts- und Kräftigungsübungen, um Rückenschmerzen vorzubeugen und lindern.

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

Bewegung mit Pep am Morgen

Kurs-Nr.: 32061KL

Annette Schubert

Mittwoch, 8.00 bis 9.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

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

54,- €

Das Ganzkörpertraining beinhaltet Elemente aus Bodystyling, Yoga, Emotional Moves und Rückengymnastik. Nach den muskelaufbauenden Übungen kommen wir mit Stretching in die ruhige Phase. Der ganze Körper wird abwechslungsreich trainiert. Die Bewegungsabläufe ermöglichen, den Alltag loszulassen und den Körper mit Freude zu trainieren. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Decke

Gesundheitsgymnastik am Vormittag

Silke Haugwitz

In diesem Kurs wird gelehrt, Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein zu gewinnen. Großer Wert wird auf eine korrekte Atemtechnik gelegt. Feinfühligkeit Bewegungsabläufe bringen Körper, Geist und Seele in Balance und dienen der Anregung und der Entspannung. Die Übungen sind einfach und in Verbindung mit der richtigen Atmung ein wirksamer Weg, Gesundheit und Vitalität zu verbessern. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr.: 32063KG – Teil 1

Dienstag, 4. Februar, 9.00 bis 10.00 Uhr, 4x

Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,
97688 Bad Kissingen

24,- €

Kurs-Nr.: 32064KG - Teil 1

Dienstag, 4. Februar, 10.05 bis 11.05 Uhr, 4x

Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,
Bad Kissingen

24,- €

Kurs-Nr.: 32066KG – Teil 2

Dienstag, 18. März, 9.00 bis 10.00 Uhr, 5x

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

30,- €

Kurs-Nr.: 32067KG – Teil 2

Dienstag, 18. März, 10.05 bis 11.05 Uhr, 5x

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

30,- €



Bodystyling im neuen Jahr

Kurs-Nr.: 32071KG

Susanne Zapf

Mittwoch, 11.15 bis 12.15 Uhr, 10x

Beginn: 12. März

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

60,- €

Ziel ist eine Kräftigung und Straffung des Körpers. Nach dem kurzen Aufwärmen werden Bauch, Beine, Po sowie der Oberkörper gestrafft und stabilisiert. Durch das Arbeiten mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Kleingewichten, Thera-Bändern, Stäben und Hula-Hoop-Reifen wird die Tiefenmuskulatur mittrainiert. Zum Ausklang werden effektive Stretching- und Dehnungsübungen gezeigt.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

Morgengruß trifft Stretching

Kurs-Nr.: 32075HA

Rosi Schuster

Montag, 9.00 bis 9.45 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

48,- €

Der Kurs beinhaltet Übungen aus dem Yoga und Stretching, die mit einem bestmöglichem Zusammenspiel von Körperhaltung, Spannung und Atmung ausgeübt werden. Das fordert und formt unseren Körper! Die Faszien profitieren ebenfalls davon, was eine verbesserte Beweglichkeit, das Lösen von Blockaden und Verspannungen zur Folge haben kann. Natürlich dient es auch dem Stressabbau.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Gymnastikmatte, evtl. Handtuch und Getränk

Stuhl-Gymnastik - Fit und mobil durch den Alltag

Kurs-Nr.: 32076KG

Susanne Zapf

Mittwoch, 12.30 bis 13.30 Uhr, 10x

Beginn: 12. März

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

60,- €

Sanfte Gymnastik für die Hüfte, Knie und Rücken. Durch das Arbeiten mit dem eigenem Körpergewicht und mit Kleingewichten sowie Terrabändern, Stäben und Hanteln wird die Tiefenmuskulatur mit einbezogen. Auch unsere Wirbelsäule wird somit langfristig gestärkt. Zum Ausklang gibt es Dehnübungen und durchblutungsförderndes Abrollen mit dem Igelball. Alle Übungen dienen der Erhaltung oder Steigerung der Beweglichkeit. Das Ganze wird musikalisch begleitet.

Bitte mitbringen: Getränk

Body, Mind and Music

Kurs-Nr.: 32087HA

Bianka Apel

Julia Glaser

Dienstag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 4. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

45,- €

Spaß und Freude an Bewegung vermitteln, den Alltag ausschalten und den Geist neu stärken! Im ersten Teil sind Kondition und Koordination gefragt. Zu Musik werden tänzerische Choreografien vermittelt. Weiter geht es mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po. Wichtig ist der Physiotherapeutin und der Reha-Trainerin die stets aufrechte Körperhaltung, bei der immer die Rückenmuskulatur mit einbezogen wird.

Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Immer kommt es auf gelenkschonende Übungen an. Bitte mitbringen: Turnmatte, kleines Handtuch, Getränk und - falls vorhanden - Theraband

Mom Vibes - eine Auszeit für Mütter

Julia Glaser

Mal eine Stunde nur was für Dich tun! Zu cooler Musik trainierst Du Bauch-, Rücken-, Po- und Beinmuskulatur, kräftigst den Beckenboden und lernst, Deine Mitte zu stärken. Nach dem Auspowern erwarten Dich Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen. Durch diesen Kurs bekommst Du ein neues Körpergefühl! Nicht für Schwangere geeignet! Die Kursleiterin ist Fitness- und Entspannungstrainerin!

Bitte mitbringen: Turnmatte, kleines Handtuch, bequeme Sportkleidung, Getränk

Kurs-Nr.: 32095HA

Dienstag, 17.45 bis 18.45 Uhr, 10x

Beginn: 4. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

45,- €

Kurs-Nr.: 32097HA

Mittwoch, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

45,- €

Fitness-Mix mit Musik

Kraft, Ausdauer und Dehnung in perfekter Balance!

Kurs-Nr.: 32100KG

Marija Ternovska-Turunova

Beginn: 4. Februar, 10x (Dienstag und Donnerstag)

Dienstag, 15.30 bis 16.30 Uhr

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr

Mehrzweckhalle (Hausen), Hausener Str. 35, Bad Kissingen

60,- €

Abwechslungsreiches und motivierendes Training für den ganzen Körper. Wir kombinieren effektives Krafttraining mit dynamischer Musik. Danach rundet ein wohltuendes Dehn- und Stretching-Programm die Stunde ab und sorgt für Entspannung und Beweglichkeit. Der Kurs ist ideal für Erwachsene im jungen bis mittleren Alter, die Freude an abwechslungsreicher Bewegung mit musikalischer Begleitung suchen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, rutschfeste Matte, Handtuch und Getränk

Body Power - Fatburner

Kurs-Nr.: 32120HE

Nicole Ziegler

Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 11. März

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,

Euerdorf

45,- €

Body Power ist ein herausforderndes Trainingsprogramm mit Spaßfaktor, welches alle Muskelgruppen anspricht, abwechslungsreich ist, Dich an Deine Leistungsgrenzen bringt und Du dabei noch ordentlich Kalorien verbrennst. Wir jagen unseren Puls mit hochintensiven Bewegungen im Wechsel mit kurzen Ruhephasen in die Höhe und sorgen so für den optimalen Nachbrenneffekt. Bei knackigen Tabata Einheiten, Bodystyling, Functional Training, HIIT uvm. wird es uns bestimmt nicht langweilig werden - lass Dich überraschen!

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



Bodystyling

Kurs-Nr.: 32125KG

Daniela Rottenberger

Donnerstag, 19.10 bis 20.10 Uhr, 9x

Beginn: 30. Januar

Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,
Bad Kissingen

55,- €

In den Workouts in diesem Kurs werden Arme, Po und Beine trainiert sowie die Rumpfmuskulatur (Rücken- und Bauchmuskeln) gekräftigt und stabilisiert.

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

BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba

Rosi Schuster

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

Der Klassiker! In diesem Kurs widmen wir uns ausschließlich den genannten Muskelgruppen. Mit gezieltem, intensivem Muskelaufbautraining, untermalt mit Musik, erarbeiten wir uns einen schön definierten und straffen BBP-Bereich.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr.: 32145KO

Montag, 3. Februar, 16.30 bis 17.15 Uhr, 10x

48,- €

Kurs-Nr.: 32146KO

Montag, 5. Mai, 16.30 bis 17.15 Uhr, 5x

24,- €

BBP (Bauch, Beine, Po) in Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 32155KG

TSV Arnshausen

Mittwoch, 20.00 bis 21.00 Uhr, 6x

Beginn: 5. Februar

Lollbachhalle, Fuhrmannstr. 2, Bad Kissingen-Arnshausen
45,- €

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Hinweis: Nachträglicher Einstieg ist möglich

Fitness Workout - Skigymnastik

Kurs-Nr.: 32160KG

TSV Arnshausen

Donnerstag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 5x

Beginn: 6. Februar

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

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

PNF-Stretching - Beweglichkeitstraining durch Dehnen und Strecken

Rosi Schuster

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

PNF = Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilitation

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

Kurs-Nr.: 32175KO

Montag, 3. Februar, 17.15 bis 18.00 Uhr, 10x

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

Kurs-Nr.: 32073HA

Dienstag, 4. Februar, 16.00 bis 16.45 Uhr, 10x

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
48,- €

Kurs-Nr.: 32176KO

Montag, 5. Mai, 17.15 bis 18.00 Uhr, 5x

Grund- u. Mittelschule (Turnhalle), Waldstr. 26, Oberthulba
24,- €

Faszien-Fitness

Silke Haugwitz

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, eigene Matte

Kurs-Nr.: 32192KG

Mittwoch, 5. Februar, 18.05 bis 19.05 Uhr, 4x

Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,
97688 Bad Kissingen
24,- €

Kurs-Nr.: 32191KG

Mittwoch, 19. März, 18.05 bis 19.05 Uhr, 5x

Ühs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen, Eingang über den Rathausinnenhof
30,- €

Dance Fitness

Kurs-Nr.: 32235HA

Laura Zwickl

Montag, 18.00 bis 19.00 Uhr, 3x

Beginn: 24. März

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg
ODER Allwettersportplatz (Käfig) an der Saaletalhalle
(bei schönem Wetter)
21,- €

Hier verschmelzen coole Moves mit heißen lateinamerikanischen Beats – der perfekte Mix aus Tanzparty und Workout mit Spaß. Die Kalorien purzeln dabei von alleine. Freu Dich auf mitreißende Tanzschritte, gute Laune und jede Menge Energie. Egal, ob Du Tanzerfahrung hast oder nicht, hier



geht's vor allem um Spaß, Ausdauer und ein Lächeln auf dem Gesicht. Der Kurs findet je nach Wetter in der Turnhalle an der Saaletalschule oder bei schönem Wetter im Freien an dem Allwettersportplatz (Käfig) an der Saaletalhalle statt. Bitte mitbringen: leichte Trainingsschuhe mit wenig Profil, bequeme Sportkleidung, Getränk

Zumba® Fitness – Fitness mit Spaßgarantie

Kurs-Nr.: 32243KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Dienstag, 18.50 bis 19.50 Uhr, 7x

Beginn: 11. Februar, wöchentlich

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

Zumba® Fitness ist aus der Welt des Tanzens nicht mehr wegzudenken. Das Fitnessprogramm zu Salsa-, Merengue-, Bachata- und Pop-Musik macht Spaß, ist einfach zu erlernen und verbrennt Kalorien. Die perfekte Mischung aus Ausdauer- und Intervalltraining, Tanz, Koordination & Beweglichkeit. Fitness und Spaß. Für Einsteiger*innen ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Handtuch und Getränk

Wassergymnastik

Wassergymnastik: Aqua-Fitness - Vital und gesund im Wasser

Kurs-Nr.: 32245HA

Monika Blum

Sonntag, 19.00 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 16. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8,
Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

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

Aqua-Jogging - Fit im Wasser

Monika Blum

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

Bitte mitbringen: Schwimmzeug, Bademantel

Kurs-Nr.: 32250HA

Montag, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Beginn: 10. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8,
Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Kurs-Nr.: 32255HA

Sonntag, 20.00 bis 21.00 Uhr, 10x

Beginn: 16. Februar

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8,
Hammelburg

89,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Aquatraining I

Babsi Wehner

Hescuro Kliniken Bad Bocklet, Frankenstr. 36, Bad Bocklet
85,- €

Aquafitnesstraining ist ein gutes Ganzkörpertraining. Durch die besonderen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, Widerstand) werden Arme, Beine, Po und Rumpf effektiv trainiert. Die Gelenke werden entlastet, Beweglichkeit, Koordination und das Wohlbefinden gefördert. Wir trainieren mit verschiedenen Geräten im Flachwasser ohne Schwimmgürtel. Anmeldung auf Warteliste möglich

Kurs-Nr.: 32330KB - Aquatraining II

Mittwoch, 8. Januar, 18.00 bis 19.00 Uhr, 10x

Kurs-Nr.: 32320KB – Aquatraining I

Mittwoch, 8. Januar, 17.00 bis 18.00 Uhr, 10x

Kampfsport

Karate Anfängerkurs - für Jugendliche

Kurs-Nr.: 32411HA

Joachim Pabst (TV/DJK)

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8x

Beginn: 13. März

TV/DJK Vereinsheim, Am Sportzentrum 10 a, Hammelburg
45,- € (ermäßigt: 30 € für TV/DJK-Mitglieder)

Für Anfänger und Wiedereinsteiger ab 14 Jahre.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evt. Getränk

In Kooperation mit dem TV/DJK Hammelburg e.V.

Karate Kurs - auch für ältere Erwachsene, Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs-Nr.: 32413HA

Joachim Pabst (TV/DJK)

Dienstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8x

Beginn: 11. März

TV/DJK Vereinsheim, Am Sportzentrum 10 a, Hammelburg
45,- € (ermäßigt: 30 € für TV/DJK-Mitglieder)

Für Anfänger und Wiedereinsteiger

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evt. Getränk

In Kooperation mit dem TV/DJK Hammelburg e.V.

Kobudo/Stockkampf - Anfängerkurs

Kurs-Nr.: 32415HA

Joachim Pabst (TV/DJK)

Freitag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 8x

Beginn: 14. März

TV/DJK Vereinsheim, Am Sportzentrum 10 a, Hammelburg
45,- € (ermäßigt: 30 € für TV/DJK-Mitglieder)

Eine traditionelle alte Kampfkunst. Geeignet für Jung und Alt ab 16 bis 60 Jahre.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evt. Getränk, Stöcke werden gestellt.

In Kooperation mit dem TV/DJK Hammelburg e.V.



Tanzen

Tanzen Sie Tango Argentino!

Peter W. Lamping
Sabine Lamping

Tango argentino (nicht zu verwechseln mit dem Standardtango), 2009 von der UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe erhoben, ist ein ganz besonderer, leidenschaftlicher Tanz aus Buenos Aires. Einmal davon gekostet ... und schon ist man ihm verfallen! Es wird der „Estilo de Salón“ (engere Tanzhaltung) unterrichtet. Dieser Tanz ist auch für junge Menschen total spannend. Für Paare.

Bitte mitbringen: Schuhe mit Ledersohlen (wenn möglich Tanzschuhe); Röcke sollten nicht zu eng sein.

Kurs-Nr.: 33010KG

Samstag, 12. April, 14.00 bis 17.30 Uhr
vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen,
Eingang über den Rathausinnenhof
30,- € pro Person

Kurs-Nr.: 33015KL

Samstag, 17. Mai, 14.00 bis 17.30 Uhr
Wilhelm-Hegler-Halle (gr. Gymnastikraum), Oerlenbach
25,- €

Tanz Dich FREI - am Abend

Bettina Zink

Lass Dich durch verschiedene Musikstücke - von fließend-sanft bis kraftvoll-wild - leiten und zum freien Tanz inspirieren. Denn: Bewegung ist Leben! Erwecke in der Bewegung den Zugang zur Leichtigkeit und Lebensfreude - fühle DICH FREI und spüre Deine Kraft. Tänzerisches Können ist nicht erforderlich, viel mehr das Interesse „ICH Selbst“ in Bewegung, im Tanz und in der Stille zu spüren! Bettina Zink ist Leiterin für Therapeutischen Tanz nach DGT und Entspannungstrainerin nach TCM. Bei Interesse sind weitere Kursabende nach Absprache möglich.

ab 5 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, Getränk.
Wer mag, barfuß, andernfalls Socken oder Gymnastikschläppchen

Kurs-Nr.: 33020HA

Donnerstag, 13. März, 19.00 bis 20.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
9,- €

Kurs-Nr.: 33025HA

Donnerstag, 10. April, 19.00 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
9,- €

Kurs-Nr.: 33026HA

Freitag, 16. Mai, 19.00 bis 20.30 Uhr
Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
9,- €

Tanz Dich FREI - am Morgen

Kurs-Nr.: 33027HA

Bettina Zink

Donnerstag, 3. Juli, 10.00 bis 11.30 Uhr
Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30,
Hammelburg
6,- €

Lass Dich durch verschiedene Musikstücke - von fließend-sanft bis kraftvoll-wild - leiten und zum freien Tanz inspirieren. Denn: Bewegung ist Leben! Erwecke in der Bewegung den Zugang zur Leichtigkeit und Lebensfreude - fühle DICH FREI und spüre Deine Kraft. Tänzerisches Können ist nicht erforderlich, viel mehr das Interesse „ICH Selbst“ in Bewegung, im Tanz und in der Stille zu spüren! Bettina Zink ist Leiterin für Therapeutischen Tanz nach DGT und Entspannungstrainerin nach TCM.

Bitte mitbringen: Bewegungsfreundliche Kleidung, Getränk.
Wer mag barfuß, andernfalls Socken oder Gymnastikschläppchen

Workshop Burlesque Style:

Choreografie Romantica-Burlesque

Kurs-Nr.: 33030KB

Petra Schmitt

Samstag, 12. April, 14.00 bis 16.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Aula
27,- €

Anmutige Posen, ästhetische Bewegungsabläufe, ein attraktiver fließender Gang, dazu eine unglaubliche Ausstrahlung. Dies und viel mehr erlernen und verinnerlichen wir durch den Soft-Burlesque-Dance, wodurch sich auch im Alltag ein besseres Körpergefühl einstellt und so ganz „nebenbei“ unser Selbstbewusstsein gestärkt wird. Ohne Vorkenntnisse - jede Frau egal welchen Alters kann davon profitieren.

Mitzubringen: körpernahe bequeme Kleidung (z. B. Leggings u. enges T-Shirt) oder ein figurbetontes Kleid, Absatzschuhe oder High Heels (kein Muss!) und alternativ flache Schuhe wie Ballerinas oder Gymnastikschuhe, ein Dreiecksschultertuch oder ein Flamenco-Tuch und eine Stoff- oder Plastikblume (mit Stil ca. 30-40 cm/ evtl. eine Rose)

Mitzubringen: körpernahe bequeme Kleidung (z.B. Leggings und enges T-Shirt) oder figurbetontes Kleid, Absatzschuhe oder High Heels (kein Muss!) und alternativ flache Schuhe wie Ballerinas oder Gymnastikschuhe

SALSA-Tanzen für Frauen

Kurs-Nr.: 33031KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Mittwoch, 17.20 bis 18.20 Uhr, 7x
Beginn: 12. Februar, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen
95,- €

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

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe zum Wechseln



Tanzkurs für Erwachsene - Kurskurs

Tanzschule Drosd-Tessari

Lernen Sie Disco-Fox, Langsamer Walzer und Wiener Walzer: Grundschrirte, Figuren, Führen & Geführt-werden. Dazu erhalten Sie viele Tipps & Tricks. Für Einsteigerpaare ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen. Für Hochzeitspaare ideal. Bitte Schuhe zum Wechseln mitbringen.

Kurs-Nr.: 33054KG

Mittwoch, 19.30 bis 21.00 Uhr, 4x

Beginn: 12. März, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
79,- €

Kurs-Nr.: 33055KG

Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4x

Beginn: 9. Mai, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
79,- €

Tanzkurs für Erwachsene

Tanzschule Drosd-Tessari

Lernen Sie Disco-Fox, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Cha Cha Cha und Tango: Grundschrirte, Figuren, Führen & Geführt-werden. Dazu erhalten Sie Tipps & Tricks. Für Einsteigerpaare ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen. Bitte mitbringen: Schuhe zum Wechseln

Kurs-Nr.: 33057KG

Mittwoch, 19.30 bis 21.00 Uhr, 8x

Beginn: 12. März

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
125,- €

Kurs-Nr.: 33058KG

Freitag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 8x

Beginn: 9. Mai

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
125,- €

Line Dance – Viel Spaß beim Synchron tanzen in der Reihe mit sich wiederholenden Schrittfolgen

Kurs-Nr.: 33076KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Freitag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 7x

Beginn: 21. Februar

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
95,- €

Großer Spaß für Körper, Geist und Seele mit festgelegten, sich wiederholenden Schrittfolgen, die synchron in Reihen getanzt werden. Ein Tanzpartner ist nicht nötig. Die Musik reicht von Country über Welthits bis zu den aktuellen Charts. Für Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und (Turn-)Schuhe, die nicht zu sehr stoppen.

Latin Move - Tanzfitness für Einzeltänzer/-innen

Kurs-Nr.: 33100HA

Tanzschule Project Dance

Samstag, 15. Februar, 15.00 bis 17.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

20,- €

Freude und Spaß an lateinamerikanischen Rhythmen - ein idealer Ausgleich! Zur typischen Musik aus Latein-Amerika, z.B. ChaCha und Salsa, lernen Sie einfache Choreographien. Ob schnell, langsam, elegant, flott - alle sind Varianten vertreten und somit trainieren Sie Kondition und Koordination. Die-

ser Fitness Tanzkurs ist für jeden geeignet, der sich gerne zu lateinamerikanischer Musik bewegt.

ab 8 Teilnehmenden

Bitte Getränk mitbringen.

Discofox - Der Kompaktworkshop (Basis)

Kurs-Nr.: 33115HA

Tanzschule Project Dance

Samstag, 15. Februar, 17.15 bis 19.45 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

25,- € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

Discofox – der ewig aktuelle Party-Tanzhit! Er entstand Anfang der 1970er Jahre - aus Elementen von Foxtrott, Swing und Boogie Woogie. Seitdem ist er Stammgast auf jeder Tanzfläche. Mit seinem einfachen Grundschrirrt lässt er Männer entspannt und Ladys elegant aussehen. Sie erlernen bei uns typische Figuren und Kombinationen, die Ihnen auch den Austausch mit anderen Tänzern ermöglichen. Nach diesem Workshop haben Sie ein abwechslungsreiches Discofox-Programm mit ersten Variationsmöglichkeiten an der Hand. Der Workshop ist geeignet für alle Einsteiger ohne oder mit lang zurückliegenden Kenntnissen.

ab 6 Paaren

Bitte Getränk mitbringen.

Discofox - Workshop - Neue Figuren (leicht fortgeschritten)

Kurs-Nr.: 33130HA

Tanzschule Project Dance

Samstag, 15. Februar, 20.00 bis 22.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

25,- € pro Person (Anmeldung nur paarweise)

Sie wollen neue Figuren im Discofox kennenlernen?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Eindruck auf der Fläche hinterlassen können! Es werden immer Kombinationen (z. B. Wickel-, Kreuzhand- oder Schiebetür-Figuren) unterrichtet, die die Gruppe noch nicht kennt, so dass für jeden etwas Neues dabei ist und die Unterrichtszeit viel zur Übung für Sie als Paar beiträgt. Sie erhalten Ihren Unterricht von Tanzsporttrainern, die Wert auf die Vermittlung von guten Grundprinzipien und Kombinationsfähigkeiten legen. Das befähigt Sie, Ihre neu gewonnenen Kenntnisse tänzerisch schnell und sicher umzusetzen. Gerne können Sie auch beide Workshops am Abend hintereinander besuchen.

ab 6 Paaren

Bitte Getränk mitbringen.



Ernährung/Kochen

Einladung zum Brunch

Kurs-Nr.: 34000KD

Bernd Rösner

Dienstag, 18. Februar, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth

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

In diesem Kurs bekommen Sie neue Rezepte: raffiniert, köstlich und stressfrei zuzubereiten: Brotsaufstriche, Suppen, Teigtaschen, Salat, Fleischgratin, Olivenbrötchen u.v.m.

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

Suppen, rund um die Welt

Kurs-Nr.: 34002KG

Bernd Rösner

Samstag, 15. März, 10.00 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. ca. 10-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Vorgestellt werden eine gelbe Erbsensuppe, Süßkartoffelsuppe mit Granatapfelkernen, Mulligatawny, Kokossuppe mit Garnelen, Borschtsch, roter Linsentopf und ungarische Gulaschsuppe. Abwechslung für Ihren Suppentopf.

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

Südamerikanische Küche vom Amazonas bis Feuerland

Kurs-Nr.: 34003KG

Bernd Rösner

Samstag, 24. Mai, 10.00 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. 10-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Die südamerikanische Küche basiert auf zahlreichen Einflüssen: auf der traditionellen Küche der Ureinwohner und die Spanier brachten während der Kolonialzeit, danach afrikanische, chinesische, japanische, italienische und französische Einwanderer, ihre Küchen mit ins Land. Die heutige Küche ist sehr vielseitig. Bei der Auswahl der Rezepte wurde darauf geachtet, dass man alle Zutaten im Supermarkt bekommt.

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

Kochkurs: mit Hülsenfrüchten kochen und backen

Kurs-Nr.: 34007KL

Sonja Wetterich

Freitag, 18. Juli, 18.00 bis 22.00 Uhr

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

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

Hülsenfrüchte sind „Superfood“. Sie enthalten wichtige Nährstoffe und sind sehr eiweißreich. Sie erfahren die Vorteile der Hülsenfrüchte und ihre Zubereitung. Wir bereiten Linsenaufstrich, Kichererbsenbrot, Gemüseburger mit Kidneybohnen, Bohnencurry, Suppe und Salat. Rezepte überwiegend vegan.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Stift, Getränke und Behälter für Speisereste.

Das Materialgeld in Höhe von ca. 12 € für Lebensmittel wird direkt bei der Kursleitung bezahlt.

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

Leckere Teigtaschen selbst gemacht

Kurs-Nr.: 34008KG

Bernd Rösner

Samstag, 15. Februar,

10.00 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

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

Kochen mit frischen Zutaten ist wieder in. Heute bereiten wir Teige für Momos, Samosas, Piroggen, Empanadas, schwäbische Maultaschen usw. zu. Anschließend werden die Teigtaschen gefüllt, gebraten, frittiert oder gekocht. Mit Beilagen, Soßen und einem Dessert lassen wir sie uns schmecken.

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

Erdbeeren lecker und Fruchtig „von Süß bis pikant“

Kurs-Nr.: 34009KG

Bernd Rösner

Samstag, 10. Mai, 15.00 bis 18.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. 10-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Erdbeeren in pikanten Varianten: zu Fleisch, Fisch, Salat, Pizza, Spargel, in Suppen, zu Käse ... Vorgestellt werden Hähnchenspieße mit Erdbeer-Chutney, Erdbeer-Tomatensuppe, Lachs + Erdbeerragout, Grüner Spargel mit fruchtiger Vinaigrette.

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

Exotische Salatkreationen für Schlemmer

Kurs-Nr.: 34013KL

Bernd Rösner

Dienstag, 1. April, 18.30 bis 21.30 Uhr

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

17,50 € (zzgl. 10-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs bekommen Sie Rezeptideen für etwas exotischere Salate wie Hähnchensalat California, Radieschen-Mango-Salat, Krabben-Früchte-Salat bis zu fruchtigem Kartoffelsalat mit Nüssen u.w.m. reicht die Auswahl. Dazu backen wir uns Zwiebellauchfladen und runden das ganze noch mit einem leckeren Dessert ab. Was rund um die Zubereitung wichtig ist wird genau besprochen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, kleine Behälter für Reste

Die Materialkosten (10 - 12 €) sind direkt vor Ort zu zahlen.

Leckere Gerichte aus Wok und Pfanne

Kurs-Nr.: 34010KD

Bernd Rösner

Dienstag, 29. April, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth

17,50 € (zzgl. ca. 10-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Im Wok/ großer Pfanne zu kochen geht relativ schnell, ist lecker und gesund. Es wird gezeigt, wie man Gemüse, Fleisch/ Fisch vor bereitet, in die richtige Größe schneidet und im Wok oder auch großer Pfanne leckere Gerichte zaubert. Die Auswahl reicht von Thai-Hähnchen, Schweinefilet mit Curry, Fisch mit Ingwer und vielem mehr. Dabei

habe ich darauf geachtet, dass es nur Zutaten und Gewürze braucht, die Sie im normalen Supermarkt auch bekommen. Falls Wok vorhanden, könne sie diesen gerne mitbringen

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



Schnelle Küche für Berufstätige

in ca. 35 Minuten

Kurs-Nr.: 34011KL

Bernd Rösner

Montag, 17. Februar,

18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche - Zi. 37),

Schulstr. 10, Oerlenbach

17,50 € (zzgl. ca. 10 - 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Es werden Gerichte vorgestellt, die in ca. 35 Minuten zubereitet sind. Dazu gibt es Anregungen, wie die Zubereitung schnell geht. Suppe, Fleisch, Fisch, Auflauf, Vegetarisches und ein schnelles Dessert.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste
Materialkosten ca. 10,- bis 12,- €

Schnelle und gesunde Gerichte für heiße Tage

Kurs-Nr.: 34015KD

Bernd Rösner

Dienstag, 3. Juni, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth

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

Was zaubert man am besten an Tagen mit Temperaturen um die 30 Grad? Ob Salat, Suppe, Gemüse, Fisch oder Fleisch: Die Gerichte sind leicht, gesund, schnell zubereitet und schmecken. Sie werden nichts anderes mehr essen wollen!

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

Einfaches Hefebrot selbst backen

Kurs-Nr.: 34016HA

Claudia Lankes

Samstag, 15. Februar, 10.00 bis 14.00 Uhr

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

31,50 € (zzgl. ca. 11 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Der Kurs richtet sich an Menschen, die in die Brotwelt eintauchen möchten. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Mit einfachen Rezepten und Tipps lernen Sie, verschiedene Brote und Brötchen zu backen. Sie lernen die Methoden der Teigführung, von Quellteig, no knead-Methode (Brot ohne Kneten) bis Übernachtgare. Außerdem tauchen wir in die Welt der Mehle und Backtriebmittel ein. Hier erhalten Sie viele Informationen zum Thema Brot, gute Zutaten und Lagerung.

Anmeldeschluss: 11.02.2025, 12 Uhr

Bitte mitbringen: Schürze, Waage, Rührgerät, Schüssel und Handtuch

Gutes Sauerteigbrot selbst backen

Kurs-Nr.: 34017HA

Claudia Lankes

Samstag, 29. März, 10.00 bis 14.00 Uhr

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

33,50 € (zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Sauerteig ist eines der ältesten und besten Backtriebmittel im Brot. Es ist nicht nur bekömmlich für Magen und Darm, weil er die im Mehl vorhandenen Mineralstoffe und Vitamine für unseren Körper gut verwertbar macht, daneben zeichnet sich Sauerteig auch durch lange Haltbarkeit aus. Gewusst wie, kann man vollständig auf Hefe verzichten. Der Backaufwand ist überschaubar und erfordert lediglich gute Planung. Es werden einfache Rezepte vermittelt, die auch für Anfänger umsetzbar sind. Anmeldeschluss: 25.03.2025, 12 Uhr
Bitte mitbringen: Schürze, Waage, Rührgerät, Schüssel und Handtuch

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

Leckerer vom Holzkohlegrill

Kurs-Nr.: 34019KL

Bernd Rösner

Montag, 14. Juli, 18.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche - Zi. 37),

Schulstr. 10, Oerlenbach

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

Wollen Sie wissen, was beim Grillen zu beachten ist? Die Auswahl reicht von selbst mariniertem Fleisch/Fisch, bis zu Vegetarischem und einem Dessert heiß vom Grill. Dazu gibt es passende Soßen, Salate, Brot. Gemeinsam bereiten wir alles vor und anschließend wird für Sie auf Holzkohle gegrillt.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste
Materialkosten in Höhe von ca. 12 € sind direkt vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

Grillen weltweit - Spezialitäten aus anderen Ländern

Kurs-Nr.: 34020KG

Bernd Rösner

Samstag, 19. Juli, 10.00 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. ca. 12 - 13 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Wir grillen Spezialitäten aus Südafrika, Südamerika, Asien und den arabischen Ländern. Passende Dips, Salate und natürlich ein Dessert runden den Genuss ab. Gemeinsam bereiten wir alles vor und besprechen, worauf es bei der Vorbereitung der Grillgerichte ankommt. Im Anschluss wird über Holzkohle gegrillt und genossen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behälter für Reste
Materialkosten in Höhe von ca. 12 - 13 € sind direkt vor Ort bei der Kursleitung zu zahlen.

Schnelle leckere Party- und Grillsalate

Kurs-Nr.: 34039HA

Bernd Rösner

Samstag, 19. Juli, 15.00 bis 18.00 Uhr

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

17,50 € (zzgl. 10 bis 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Vorgestellt werden Salate, die gut vorzubereiten, nicht zu aufwendig sind. Die Rezepte sind für 10 Personen berechnet. Vorgestellt werden u. a. Taco-Salsa-Salat, gebratener Kartoffelsalat, fruchtiger Käsesalat, grüner Hühnchen-Nudelsalat usw. Mit selbstgebackenen Brötchen und einer leckeren Buttermischung darf dann geschlemmt werden.

Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übrig gebliebene Speisen

Die perfekten Bratkartoffeln

Kurs-Nr.: 34023KG

Bernd Rösner

Samstag, 29. März, 10.00 bis 13.00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

17,50 € (zzgl. 10-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs bereiten wir leckere Bratkartoffeln von gewöhnlich bis Exotisch zu.

Ob aus gekochten oder rohen Kartoffeln, Bratkartoffeln sind sehr beliebt. Wir bereiten verschiedene Rezepte als komplette Hauptgerichte wie auch als Beilagen zu. Vorgestellt werden Bratkartoffelsuppe, Bratkartoffelpfanne, Bratkartoffelgratin, Bratkartoffelsalat usw. Sie werden überrascht sein, wie viele Möglichkeiten es gibt. Mit Salat und einem Dessert lassen wir es uns dann munden.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Restedose



Macarons backen

Kurs-Nr.: 34026HB

Alexandra Schlothauer

Samstag, 22. März, 11.00 bis 13.30 Uhr

Mittelschule (Küche), Römershager Str. 31, Bad Brückenau
20,- €

Macarons sind „die Diven unter dem Gebäck“. Die französischen Köstlichkeiten sind zwar anspruchsvoll in der Herstellung, schmecken aber umso leckerer. Wir versuchen uns an Macarons mit Ganachefüllung und lernen, worauf es bei der Zubereitung ankommt.

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

Bitte mitbringen: Schürze und Transportbox für Macarons, Handrührgerät (falls vorhanden)

Kochkurs: Brötchen und Aufstriche

Kurs-Nr.: 34275KL

Sonja Wetterich

Freitag, 9. Mai, 18.00 bis 21.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
23,- € (zzgl. Ca. 11€ Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Du hast keine Lust mehr jeden Tag nur Wurst und Käse aufs Brot zu essen? Du möchtest auch am Wochenende frische Brötchen essen, dir schmecken aber die fertigen Aufbackwaren nicht? Dann probiere doch mal was Neues aus! Wir backen verschiedene Vollkornbrötchen und bereiten unterschiedliche vegetarische Aufstriche (süß und herzhaft) zu. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Getränke, Stift und Behälter für Speisereste.

Kalte Platten mit Fleisch, Käse, Fisch schön garniert

Kurs-Nr.: 34032HA

Bernd Rösner

Samstag, 24. Mai, 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
17,50 € (zzgl. ca. 10 bis 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Es wird gezeigt, wie man kalte Platten mit den Garnituren schön anrichtet und die Mengen kalkuliert. Für die Käseplatte bereiten wir Cervaistrüffel, Käse-Nuss-Creme, aber auch Garnituren wie Butterrosen, Helgoländer Schnitten usw. Salate, kalte Soßen, selbstgebackene Brötchen und ein Dessert runden das Ganze ab. Alles wird dann auf Platten angerichtet.

Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übrig gebliebene Speisen

Italienische Blitzrezepte für jeden Tag in ca. 35 Minuten

Kurs-Nr.: 34033HA

Bernd Rösner

Samstag, 15. Februar, 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
17,50 € (zzgl. ca. 10 - 11 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Von der Pasta über Gerichte mit Fleisch, Fisch, Suppen, schneller Antipasti und natürlich einem schnellen Dessert reicht die Auswahl. Wie leckere gesunde Gerichte mit der richtigen Planung und Vorgehensweise auch in kurzer Zeit gelingen zeigt dieser Kurs. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

Sushi

Kurs-Nr.: 34050HA

Li-Lin Hummitzsch

Samstag, 10. Mai, 14.30 bis 19.30 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
29,50 € (zzgl. 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

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

7 bis 12 Teilnehmende

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

Asiatische Küche - Sushi selber zubereiten

Ata Ur Rehman Chaudhry

Sushi Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem, mit Essig gewürztem Reis, der mit rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch, Gemüse gefüllt wird. Sushi isst man in Japan als Snack, als Vorspeise oder als Hauptgericht und es wird in den unterschiedlichsten Varianten serviert. 1 Nigiri-Sushi mit Lachs, 2 Vegetarische Maki-Sushi, 3 Fisch Maki-Sushi, 4 Geflügelfleisch Temaki-Sushi. Wir lernen, wie man geschmackvollen Sushi-Reis zubereitet. Danach rollen wir mit der Bambusmatte verschiedene Sushi.

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

Kurs-Nr.: 34028KD

Freitag, 4. Juli, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
20,- € (zzgl. ca. 18 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34028KG

Freitag, 11. April, 18.00 bis 21.30 Uhr

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

20,- € (zzgl. 18,00 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Einfache Asia-Küche - Rezept I

Kurs-Nr.: 34048KD

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Samstag, 29. März, 10.30 bis 14.30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
22,50 € (zzgl. 16 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden in die asiatische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind.

Wir kochen zusammen und genießen rotes Linsen-Möhren-Curry nach pakistanischer Art, Feuriges Hähnchen nach Thai Art, Hähnchen mit Bambusnudel nach Chinesischer Art, Hackfleisch mit Oliven nach Indische Art. Beilage: Reis
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.

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



Schnelle Asia-Küche - Rezept II

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

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

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir leckere asiatische Gerichte zu. Der Kurs bietet eine Einführung in die Asia-Küche, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Wir kochen und genießen: Kebab mit Joghurt-Gurken-Sauce (iranische Art), Feuriges Hähnchen (Thai Art), Gemüsecurry mit Kokosraspeln (indische Art), Lachscurry (pakistanische Art), Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste, ein Getränk.

Kurs-Nr.: 34053HB

Freitag, 6. Juni, 18.30 bis 22.00 Uhr

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

Kurs-Nr.: 34055KL

Dienstag, 22. Juli, 18.30 bis 22.00 Uhr

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

Kulinarische Indienreise

Kurs-Nr.: 34034KB

Bernd Rösner

Dienstag, 25. Februar, 18.30 bis 21.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche

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

Vorgestellt werden eine Suppe mit Hülsenfrüchten, Huhn mit Kokosnuss, Fischcurry, Gemüsecurry, Gewürzreis, Chapaiti, Puri (Fladenbrot), Tomatenraita, Ingwerkartoffel, Joghurt-Minz-Getränk und Gries-Halva (Dessert). Dazu gibt es einen indischen Gewürztee. Bei Indischer Musik wird alles verkostet. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übriggebliebene Speisen

Indische Street Food

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

20,- € (zzgl. ca. 18,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In der indischen Küche wird meist dreimal pro Tag warm gegessen, zwischendurch gibt es warme Snacks. Selbst hergestellte Kleinigkeiten sind persönlich und qualitativ hochwertig. Es geht um die rationelle Zubereitung von Finger Food und unkomplizierten Vorspeisen. Wir kochen und essen: Kichererbsen Kartoffel-Curry, Tandoori Chicken mit Mango, Chicken Chilli Massala, Fischfilet mit Sesam. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Stift, Behälter für übrig gebliebene Speisen, Getränk

Kurs-Nr.: 34061HA

Samstag, 22. März, 10.30 bis 14.00 Uhr

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

Kurs-Nr.: 34046HB

Samstag, 10. Mai, 10.30 bis 14.00 Uhr

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

Indische Küche - Rezept I – Vegane Rezepte

Kurs-Nr.: 34047KL

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Mittwoch, 2. April, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche - Zi. 37), Schulstr. 10, Oerlenbach
20,- € (zzgl. 16 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Veganer oder Vegetarier müssen kaum Abstriche an leckeren Gerichten machen. Durch den Einsatz von geschmacksintensiven Gewürzen und verschiedenen Gemüsesorten, lassen sich köstliche fleischlose oder Gerichte ohne tierische Produkte zaubern. Wir kochen zusammen ein Menü. Zwei Vorspeisen, Dip und zwei Hauptspeisen mit Reis. Gekocht wird: Kartoffeln Pakoras mit Minzsoße, Kartoffeln-Bohnen-Curry, Linsen-Curry, Kirchererbsen mit Cashew-Curry. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste, ein Getränk.

Indische Küche - Rezept II – Schnelle Rezepte

Kurs-Nr.: 34054KG

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Samstag, 22. März, 16.00 bis 19.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

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

Hier erfahren sie, wie man indische Gerichte schnell und einfach zubereiten kann. In die indische Küche gehören Reis, Gemüse, Fleisch und Fisch. Sie kann scharf, aber auf jeden Fall pikant und würzig sein. Wir kochen ein komplettes Menü mit Vorspeise, zwei verschiedenen Hauptspeisen und eine Nachspeise: Kebab mit Joghurt-Gurken-Sauce, Gemüse-Pakoras mit Minzsaucen, Huhn-Gemüse-Curry, Huhn-Ananas Curry und als Beilage Reis. Im Anschluss genießen wir zusammen unser Menü.

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

Indisch-Pakistanische Küche mit Meeresfrüchten

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Fisch und Meeresfrüchte sind nicht nur gesund, sondern auch sehr lecker. Sie enthalten wenig Fett und liefern viel wertvolles Eiweiß. In diesem Kurs werden verschiedene Möglichkeiten gezeigt, wie man in der indisch-pakistanischen Küche Meeresfrüchte und Fisch zubereiten kann. Gekocht werden: Fisch Pakoras mit Minz-Soße, Lachs-Curry mit Kokosnuss, Fisch-Saag, Garnelen-Reis (Palu) und als Beilage Reis. Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Stift, Gefäße für Reste und ein Getränk.

Kurs-Nr.: 34058KG

Samstag, 26. Juli, 10.30 bis 14.30 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

22,50 € (zzgl. 20,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Kurs-Nr.: 34059HA

Freitag, 4. April, 18.30 bis 22.00 Uhr

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

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

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



Scharfe feurige indische und pakistanische Küche

Kurs-Nr.: 34057KG

Ata Ur Rehman Chaudhry
Embreen Chaudhry

Freitag, 27. Juni, 18.00 bis 21.30 Uhr

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

20,- € (zzgl. 19,00 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Die originale indische Küche umfasst viele Gerichte und Kochstile. Dieser Kochkurs ist für Personen, die es scharf mögen. Wir bereiten Gerichte unterschiedlicher Schärfe zu. Vorspeise: Putenstreifen am Spieß mit Minzsoße, Hauptspeise: Chicken Chilli Masala, Scharfes Hähnchen-Curry und scharfes grünes Curry mit Hackfleisch. Beilage: Basmatireis; Nachspeise: Mango-Dessert und Lassi. Wir kochen und genießen zusammen die zubereiteten Köstlichkeiten. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für übrig gebliebene Speisen und ein Getränk.

Die thailändische Küche kinderleicht

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

20,- € (zzgl. 17,00 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Die thailändische Küche ist berühmt für gewürzreiche Aromen und vielfältige Gerichte. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten kombiniert man z. B. mit Garnelen und Fisch, Huhn, Rindfleisch und/oder Gemüse. In Thailand werden sehr viele Pasten benutzt u. a. Curry, süße Pasten usw. Wir kochen zusammen: Hackfleisch mit Zitronengras, Feuriges Hähnchen, Thai-Grillhähnchen mit Zitronengras, Gemüse-Obst-Curry. Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste, ein Getränk.

Kurs-Nr.: 34029KO

Freitag, 16. Mai, 18.00 bis 21.30 Uhr

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

Kurs-Nr.: 34056KL

Dienstag, 27. Mai, 18.30 bis 22.00 Uhr

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

Kulinarische vegetarische Weltreise

Kurs-Nr.: 34044KG

Ata Ur Rehman Chaudhry

Embreen Chaudhry

Freitag, 18. Juli, 18.00 bis 21.30 Uhr

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

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

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden in die asiatische vegetarische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Mit Gewürzen, v. a. Pfeffer, Curry, lassen sich viele Zutaten in tolle Gerichte verwandeln. Wir kochen und genießen: Dhal-Curry aus Sri Lanka; Süß-saures Gemüse-Obst-Curry nach thailändischer Art; Gemüsecurry mit Kokosraspeln nach bengalischer Art; Kümmel-Curry-Kartoffelsalat mit Mango-Ingwer-Chutney. Beilage: Reis
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste, ein Getränk.

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

Mezze - Leckere Vorspeisen aus dem Orient

Kurs-Nr.: 34035HA

Bernd Rösner

Samstag, 15. März, 15.00 bis 18.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
17,50 € (zzgl. 10 bis 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Von Hummus bis Falafel: Orientalische Vorspeisen schmecken immer! Aufgetischt wird, was die orientalische Küche an einfachen und schnellen Gerichten zu bieten hat. Wichtig ist, dass es nicht zu sehr beschwert, gleichzeitig aber den kleinen Hunger stillt. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übrig gebliebene Speisen

Lammkeule zu Ostern mal anders

Kurs-Nr.: 34036HA

Bernd Rösner

Samstag, 29. März, 15.00 bis 18.00 Uhr

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

In diesem Kurs wird gezeigt, was man aus einer Lammkeule, außer sie im Ganzen zu braten, noch machen kann. Wir zerlegen die Keule und machen aus den Bestandteilen, Steaks, Geschnetzeltes, Ragout und Hackfleisch. Aus Knochen und Abschnitten wird eine Soßengrundlage gekocht, so dass wir bei unseren Gerichten ohne Instantprodukt auskommen. Mit den passenden Beilagen und einem Dessert darf dann geschlemmt werden.

Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für übrig gebliebene Speisen

Tapas - Spanisches Fingerfood 1

Kurs-Nr.: 34037KB

Bernd Rösner

Dienstag, 8. April, 18.30 bis 21.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche

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

Eine Tapa (span. Deckel; Abdeckung) ist ein Appetithäppchen, das in Tapas-Bars warm, aber auch kalt üblicherweise zu Wein gereicht wird. Die Auswahl reicht von Fleisch, Gemüse, Käse, Fisch, Obst, gefüllt gebraten, gegrillt, mariniert. Vorgestellt werden u.a. marinierter Ziegenkäse, feurige Hackbällchen, Garnelen in Sherry, Champignon mit Chorizio, Datteln in Speck. Lassen Sie sich überraschen.

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

Spanische Küche für Genießer

Kurs-Nr.: 34038HA

Bernd Rösner

Samstag, 10. Mai, 10.00 bis 13.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
17,50 € (zzgl. ca. 10 bis 12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs machen wir eine kulinarische Reise nach Spanien. Vom Tapas, marinierten Ziegenkäse über andalusische Mandelsuppe bis Hähnchenbrust in pikanter Salza u. v. m. reicht die Auswahl. Alles wird dann mit passenden Beilagen, einem Dessert und Gebäck serviert. Bei spanischer Musik genießen wir dann unsere Kreationen.

Bitte mitbringen: 4 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für Reste



Internationale vegane Küche

Kurs-Nr.: 34049KD

Ata Ur Rehman Chaudhry
Embreen Chaudhry

Freitag, 25. Juli, 18.30 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Friedenstraße 4, Burkardroth
20,- € (zzgl. ca. 16 € Materialkosten bar vor Ort)

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir sehr leckere Internationale Gerichte zu. Sie werden von mir ganz einfach in die Internationale Vegane Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Mit Gewürzen, v. a. Pfeffer, Curry, lassen sich viele einfache Zutaten in tolle neue Gerichte verwandeln. Wir kochen zusammen und genießen: Dhal Curry aus Sri Lanka, Gemüsecurry mit Kokosraspeln nach Bengalische Art, Süßsaurer Gemüse-Obst Curry Nach Thai Art, Kümmelcurry, Kartoffelsalat mit Mango-Ingwer-Chutney.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibsachen, Behälter für Reste, ein Getränk.

Ayurveda Kochkurs

Kurs-Nr.: 34062KG

Marcella Reichel

Samstag, 15. März 2025, 14.00 - 16.30 Uhr

Samstag, 29. März 2025, 14.00 - 16.30 Uhr

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

42,- € (zzgl. 18 € Materialkosten)

In diesem Kurs spitzen wir vorsichtig in die ayurvedischen Töpfe. Wir setzen uns mit dem Ayurveda auseinander.

Machen einen Dosha Test und kochen gemeinsam mit herrlichen Gewürzen und frischen Lebensmitteln. Das ayurvedische Kochen ist undogmatisch und phantasievoll. Die Ayurvedische Ernährung kann Medizin sein. Spezielle Kuren können Heilungsprozesse in deinem Körper anstoßen.

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

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

Kochkurs verschiedene Fischrezepte

Kurs-Nr.: 34108HA

Sonja Wetterich

Freitag, 30. Mai, 18.00 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 16 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Fisch enthält viele gesunde Fette und Nährstoffe. Sie erfahren, welche Küchenregeln wie die „4-S-Regeln“ bei der Zubereitung vom Fisch wichtig sind. Wir bereiten Fischvariationen zu, wie ganze Forellen im Ofen gegart, Fisch mit Gemüseauflage, Fischfrikadelle. Dazu gibt es Beilagen und Salate. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Getränke, Stift und Behälter für Speisereste.

Kochen und Backen mit Haferflocken

Kurs-Nr.: 34136HA

Sonja Wetterich

Freitag, 28. März, 18.00 bis 22.00 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
22,50 € (zzgl. ca. 10 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Haferflocken sind nicht nur zum Entschlacken und Abnehmen geeignet, sondern wirken sich langfristig positiv auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel aus und reduzieren dadurch

den Heißhunger. Regelmäßige Hafertage sind auch eine leckere Alternative zum Heilfasten. In diesem Workshop lernen Sie im theoretischen Teil die Vorteile und Wirkung von Hafer und im praktischen Teil kochen wir Rezepte mit Hafer: Suppen, Feta-Bällchen, Gemüseauflauf, Frühstücksshake, Apfel-Crumble, Pizzaschnitten, Kekse.

Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Getränke, Stift, Behälter für Speisereste.

Von der Milch zum Brei – Vortrag mit Verkostung

Kurs-Nr.: 34261HA

Antje Omert

Donnerstag, 13. März, 10.00 bis 12.00 Uhr

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

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

Dipl.-Ökotrophologin Univ.

Anmeldeschluss: 09.03.2025

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

Kinderernährung: Geht es auch vegetarisch oder vegan? – Vortrag

Kurs-Nr.: 34264HA

Antje Omert

Donnerstag, 22. Mai, 10.00 bis 11.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg,
Erdgeschoss

kostenfrei (Anmeldung bei vhs erforderlich)

Die Themen vegetarisch und vegan durchziehen immer mehr Lebensbereiche und sind auch bei den jungen Familien angekommen. Doch was sagt die Wissenschaft? 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? Die Veranstaltung gibt aktuelle Informationen und zeigt Umsetzungsmöglichkeiten in den Alltag auf. Der Kurs richtet sich an junge Eltern/Familien mit Kindern von 0-3 Jahre sowie Großeltern, Tagesmütter, Erzieher und Erzieherinnen. Die Kursleitung ist Diplom-Ökotrophologin. Anmeldeschluss: 17.05.2025

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie mit Kindern von 0-3 Jahren vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt.



Müll und CO₂ reduzieren durch eine nachhaltige Ernährung – Planetary Health Diet

Kurs-Nr.: 34219KL

Sonja Wetterich

Mittwoch, 21. Mai, 18.00 bis 20.00 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach
11,- €

Die Klimakrise schreitet immer weiter voran. Jeder einzelne von uns kann durch einen kleinen Beitrag seinen ökologischen „grünen“ Fußabdruck verkleinern und seinen Handabdruck vergrößern. In diesem Vortrag erhalten Sie Tipps, wie durch eine gezielte Ernährungsentscheidung und bewussteres Einkaufen unser Klima und Umwelt geschützt werden kann. Wir besprechen, welche Rolle dabei tierische und pflanzliche Lebensmittel spielen, was davon tatsächlich weniger CO₂ produziert. Sie erhalten praktische Infos, wie ich mich sinnvoll nachhaltig ernähren kann, dabei Verpackungsmüll sowie Lebensmittelverschwendung vermeide und beim Kochen Energie spare. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat ihre Empfehlungen über eine gesunde Ernährung überarbeitet. Nutzen Sie die Gelegenheit durch kleine Veränderungen großes zu bewirken.

Herzgesund kochen

Kurs-Nr.: 34285KB

Martina Edelmann

Dienstag, 6. Mai, 17.00 bis 20.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche
kostenfrei (Anmeldung erforderlich) (zzgl. 5 € pro Person
bar vor Ort)

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? In diesem Kochkurs lernen Sie, wie eine herzfremdliche Küche im Alltag aussehen kann. Anmeldeschluss: 29.04.2025
Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtücher, Schüsseln für übriggebliebenes.

Unkostenbeitrag 5 € pro Person)

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt



Gesundes Leben/Gesundheitsförderung

Kleine Helfer bei Allergien

Ludwig Apotheke Bad Kissingen

Verena Schürger

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

Zugang über Ludwig Apotheke (barrierefrei)
9 € bar vor Ort (Anmeldung über vhs erforderlich)

Allergien sind für viele Menschen allgegenwärtig, oft unabhängig von der Jahreszeit. Der Vortrag informiert, wie man mit Vitaminen, Mineralstoffen und Probiotika allergische Beschwerden lindern kann. Dieses Thema bringt Ihnen Apothekerin und Mikronährstoff-Fachberaterin Verena Schürger in der Apotheke Bayer Akademie näher.

Kurs-Nr.: 36009KG

Montag, 19. Mai, 17.30 bis 18.30 Uhr

Kurs-Nr.: 36010KG - Zusatztermin

Donnerstag, 24. Juli, 17.30 bis 18.30 Uhr

Aroma-Öle und ihre Einsatzmöglichkeiten

Kurs-Nr.: 36012KG

Ludwig Apotheke Bad Kissingen

Michaela Rüth

Montag, 26. Mai, 17.30 bis 18.30 Uhr
Apotheker Bayer Akademie, Ludwigstraße 18 (2. OG),
Bad Kissingen

Zugang über Ludwig Apotheke (barrierefrei)

9 € bar vor Ort (Anmeldung über vhs erforderlich)

Entdecken Sie die Vielfalt ätherischer Öle und erfahren Sie, wie deren Einsatz Ihr Wohlbefinden auf natürliche Weise beeinflussen kann. Dieses Thema bringt Ihnen die niedergelassene Heilpraktikerin Michaela Rüth in der Apotheke Bayer Akademie näher.

Die Welt der ätherischen Öle

Kurs-Nr.: 36015HA

Michaela Maack

Mittwoch, 26. Februar, 18.00 bis 19.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Sie werden auf einer Reise in die Welt der Düfte mitgenommen, in dem Sie ätherische Öle mit therapeutischen Standard kennenlernen. Durch praktische Anwendungen werden Sie die unterstützenden Eigenschaften und den einfachen Einsatz im Alltag an Körper, Geist und Seele erfahren. Mit diesen einfachen Methoden werden Sie Ihrem Alltag gestärkt begegnen können. Die Referentin Michaela Maack ist Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Ernährung, ätherische Öle mit therapeutischem Standard sowie Entspannung und Achtsamkeit.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Entgiftung durch die Heilkraft der Ernährung

Kurs-Nr.: 36020HA

Michaela Maack

Mittwoch, 30. April, 18.00 bis 19.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Gerade zum Frühjahr haben wir das Bedürfnis, unseren Körper zu entgiften und zu reinigen. Altlasten vom Winter auszuschleiden und uns mit neuer frischer Energie zu versorgen. Die Referentin Michaela Maack ist Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Ernährung, ätherische Öle mit therapeutischem Standard sowie Entspannung und Achtsamkeit. Bei dem Vortrag „Entgiftung durch die Heilkraft der Ernährung“ erfahren Sie, wie Sie durch einen bewussten Umgang Ihrer Essgewohnheiten innerhalb von 7 Wochen wieder zu einer gesunden achtsamen Nahrungsaufnahme kommen, die Spaß macht und Ihnen sowie Ihrer Familie einen zufriedenen und glücklichen Lebensstil bereiten.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Krebsvorbeugung

Kurs-Nr.: 36024HA

Michael Birzer

Donnerstag, 27. Februar, 19.00 bis 21.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
10,- €

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial



Kindern sinnvoll Grenzen setzen - friedvolle Kommunikation und gesundes Essverhalten fördern

Kurs-Nr.: 36025HA

Sonja Wetterich

Mittwoch, 9. Juli, 18.00 bis 20.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

8,- €

In diesem Workshop möchten wir einige Fragen klären, wie Sie Kinder liebevoll erziehen und trotzdem sinnvoll Grenzen setzen. Es ist zum einen wichtig, ein Fundament zu schaffen und die Reaktion der Kindern zu verstehen, um in stressigen Situationen ruhig zu reagieren. Zum anderen kommt es oft zu Konflikten am Esstisch, da Kinder oft skeptisch gegenüber einigen Lebensmitteln sind. Um ein gesundes Essverhalten zu fördern, ist die friedvolle Kommunikation wichtig. Belohnungen oder Bestrafungen sollten nicht mit Essen verbunden werden. Sie erhalten auch Tipps zur allgemeinen gesunden Ernährung von Kindern mit Tagesablauf. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch.

Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Bitte mitbringen: 1,- € Kopiergeld für die Kursunterlagen

5 am Tag: Obst und Gemüse in den Alltag integrieren

Kurs-Nr.: 36028HA

Sonja Wetterich

Donnerstag, 6. Februar, 10.00 bis 12.00 Uhr

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg

7,- € (zzgl. 5 bis 8 € Lebensmittelkosten bar an Kursleitung)

Obst und Gemüse liefert unserem Körper wichtige Nährstoffe. Empfehlenswert sind täglich 5 Portionen zu verzehren. Jedoch schafft es nicht jeder, dies im Alltag umzusetzen.

Je nach Lebensalter werden unterschiedliche Portionsgrößen empfohlen. Wir nehmen verschiedene Fertigprodukte unter die Lupe. Sie erhalten einfache praktische Tipps, die Brotdose abwechslungsreich zu gestalten und im Alltag mehr Obst und Gemüse zu konsumieren. Im Anschluss bereiten wir gemeinsam verschiedene Snacks, Salate, Dessert und Smoothie zu. Im Anschluss ist Zeit für Fragen und Erfahrungsaustausch. Die Kursleiterin ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Bitte mitbringen: Schürze, Stift, Getränke, Behälter für Reste.

Einblick in die Welt der Vital- und Heilpilze

Kurs-Nr.: 36029KB

Carmen Balling

Montag, 10. Februar, 19.00 bis 20.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

10,- €

Der Kurs bietet einen kurzen Einblick in die Welt der Vital- und Heilpilze und richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen möchten. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Vital- und Heilpilze wie Reishi, Shiitake, Maitake, Cordyceps, Löwenmäähne, Chaga und den Birkenporling kennen. Die gesundheitlichen Vorteile dieser Pilze werden erläutert und deren gesundheitlichen Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten erklärt. Vital- und Heilpilze können das Immunsystem stärken, die Leber- und Nierenfunktion unterstützen, die kognitiven Fähigkeiten verbessern, sie haben antioxidative Eigenschaften und Antitumor-Effekte. Durch diesen Kurs bekommen Sie ein erstes Verständnis für die vielen gesundheitlichen Vorteile von Vital- und Heilpilzen und lernen, wie Sie diese in ihren Alltag integrieren können. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin.

Manchmal (zu) viel Stress - für mich kein Problem!

Kurs-Nr.: 36030HA

Barbara Gutmann

Samstag, 28. Juni, 9 bis 13 Uhr Alte Volksschule und

5. oder 12. Juli 12 bis 14 Uhr im Freien (wetterabhängig) und

Samstag 19. Juli, 9 bis 13 Uhr Alte Volksschule, Hammelburg

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

119,- €

Thema: Gedankenkarussell, keinen Fokus, keinen klaren Gedanken und immer noch so viel zu tun - Die Stressspirale treibt sich bis an die Spitze; und dennoch geht es immer weiter. Stress löst diverse Reaktionen in unserem Körper aus, die teilweise nicht mehr revidierbar sind. Wirke präventiv dagegen, bevor es soweit kommt! Wir lernen, was in unserem Körper physiologisch und psychologisch durch Stress ausgelöst wird. Hauptfokus legen wir auf den Umgang mit den eigenen Gedanken. Der Austausch der Teilnehmenden und verschiedene Entspannungsübungen stellen zudem einen wichtigen Bestandteil des Kurses dar.

Wichtig: Der Kurs darf nur von psychisch gesunden Teilnehmenden besucht werden, da die Kursleitung keine Therapeutenausbildung hat. Die Kursleitung hat International Business (B.A.) studiert, ist interkulturelle Mediatorin sowie Trainerin für Stressbewältigung und Burnout-Prävention.

Bitte mitbringen: Isomatte, evtl. Yogakissen sowie Stift und Schnellhefter/kleiner Ordner.

Kräuter

Kräuterführung mit Basentee sammeln

Kurs-Nr.: 36031KB

Katja Reith

Mittwoch, 23. April, 18.30 bis 20.30 Uhr

Treff: Parkplatz Aschacher Straße

14,- €

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

Wildkräuter-Erlebnis-Spaziergang

Kurs-Nr.: 36032HA

Silke Schäfer

Samstag, 10. Mai, 17.00 bis 19.30 Uhr

Treff: Kloster Altstadt, Hammelburg, Am Schloßberg 3, Hammelburg

20,- €

Unkraut oder doch ein wildes Kraut mit überraschenden Inhaltsstoffen und Verwendungsmöglichkeiten im Alltag? Viele Kräuter kennt man und weiß doch nicht so richtig, wie man sie im Alltag in der Küche oder der Hausapotheke verwenden kann. Bei einem Spaziergang um den Schlossberg schärfen wir nicht nur unseren Blick, sondern alle Sinne für unauffällige Vitamin- und Energiespender, Helfer bei der Frühjahrskur oder Gewächse, die uns mit ihren Wirkstoffen überraschen und die uns die Natur selbstverständlich zur Verfügung stellt. Die Kursleiterin ist Wildkräuter-Erlebnisführerin.

Bitte mitbringen: Körbchen zum Sammeln, Schere, evtl. Sitzunterlage. Wir empfehlen festes Schuhzeug und wetterfeste Kleidung.



A Tännschen please: Erlebnisführung im Nadelwald - Workshop

Kurs-Nr.: 36033HA

Ingrid Bold

Samstag, 17. Mai, 14.00 bis 18.00 Uhr

Brennerei Bold, Neuwirtshaus, Fuldaer Str. 14

45,- € inkl. Material, Zutaten, kleine Kostprobe für Zuhause

Der Kurs richtet sich an Naturentdecker/innen. Es geht um Frühlings-Waldgenuss mit allen Sinnen. Wir tauchen ein in das frische Maigrün des Waldes. Hierbei lernt Ihr die 6 heimischen Nadelbäume zu unterscheiden und erfahrt viel über deren „Wohltätigkeiten“. Im anschließenden Workshop bereiten wir gemeinsam Waldgenüsse zu und genießen die Köstlichkeiten des Waldes. Die Räucherung mit heimischem Weihrauch rundet den nadeligen Tag ab. Die Kursleiterin ist geprüfte Kräuterführerin und Wald-Erlebnisführerin.

Für Teilnehmende ab 12 Jahren, findet in kleiner Gruppe statt
Bitte mitbringen: Schreibzeug und kleine Papiertüte. Wir empfehlen festes Schuhzeug und wetterfeste Kleidung.

Eröffnung der Kräutersaison:

Sammeln der „Grünen Neune“

Kurs-Nr.: 36034KN

Daniela Röder

Freitag, 4. April, 16.00 bis 18.00 Uhr

Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle,

Josef-Willmann-Straße

18,- €

Die Natur erholt sich erstaunlich schnell nach dem Winter und es ist immer wieder überraschend welche Pflanzen robust genug sind und sich im zeitigen Frühjahr schon an die Oberfläche trauen. Mit der heiligen Zahl 3 (3x3) werden die „Grünen Neune“, d.h. 9 heilige Kräuter gesammelt und traditionell zur Gründonnerstagsuppe verkocht. Gestärkt für das beginnende Jahr sollen diese vor Krankheiten schützen und nach der langen Winterszeit uns wieder fit machen. Mit der Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin, Daniela Röder, werden Sie die frischen Kräuter in einer Kräuterführung kennenlernen und auch für zu Hause sammeln.

Sammelkorb, Messer, Stift, Notizblock, wetterfeste Kleidung

Wildkräuterwanderung zu den Zauberpflanzen und Hexenkräutern

Kurs-Nr.: 36035KN

Daniela Röder

Freitag, 4. Juli, 18.00 bis 20.30 Uhr

Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle,

Josef-Willmann-Straße

21,- €

Früher waren es die weisen Frauen, Mütter, Zauberinnen und später dann die Hexen, die heilkräftigende Kräuter sammeln, verarbeiteten und mit einem Spruch verzauberten. Zusammen mit der Heilpraktikerin und geprüften Kräuterführerin begeben wir uns auf die Spuren der sogenannten Zauberpflanzen bzw. Hexenkräuter und deren Anwendungen.
Stift, Notizblock, Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung und Schuhe

Frühlingskräuterwerkstatt

Kurs-Nr.: 36036KN

Daniela Röder

Freitag, 9. Mai, 16.00 bis 18.30 Uhr

Waldspielplatz am Wurmerich

31,- €

Der Frühling bietet uns eine Vielfalt an frischem Grün. Die Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin wird mit einer Kräuterwanderung starten und anschließend werden diese verarbeitet und konserviert. Brettchen und Messer, Mörser, 4 kleine Schraubgläser, ca. 200 g grobes Meersalz, 200 g weißer Zucker, kleinen Löffel, ca. 500 ml Essig, ca. 500 ml Schraubglas, 500 g Honig, wetterangepasste Kleidung und Schuhe, Geschirrtuch, Handvoll Cashewkerne, Zitrone, 2 EL geriebener Parmesan, 1 Knoblauchzehe

Wildkräuterwanderung zu den Frauenkräutern

Kurs-Nr.: 36038KN

Daniela Röder

Freitag, 25. Juli, 18.00 bis 20.00 Uhr

Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle,

Josef-Willmann-Straße

18,- €

Traditionell werden ab Mitte August die Frauenkräuter gesammelt. Die Frauen als „Hausvorstand“ hatten schon immer die Aufgabe, zu umsorgen, zu trösten und zu heilen. Die Heilpraktikerin und geprüfte Kräuterführerin lädt Sie ein, dieses Wissen wiederzubeleben und vielleicht finden Sie das eine oder andere Wildkraut, das Sie anspricht.

Bitte bringen Sie einen Sammelkorb, Notizblock und Stift mit, damit Sie sich Infos oder Rezepte aufschreiben können.

Sommerkräuterwerkstatt

Kurs-Nr.: 36045KN

Daniela Röder

Montag, 2. Juni, 18.00 bis 20.30 Uhr

Waldspielplatz am Wurmerich

31,- €

Sie werden den volkstümlichen Gebrauch der Wildkräuter, Geschmack, Geruch und seine heilkräftigen Pflanzen kennenlernen. Mit der Heilpraktikerin und geprüfter Kräuterführerin verarbeiten und konservieren Sie diese Wiesenapotheke. Sammelkorb, Messer, Stift und Notizblock, wetterfeste Kleidung und Schuhe, 500 ml Essig, 500 g Honig, 2x Schraubgläser à 500 ml, 2 kleine Schraubgläser, ca. 200 g Zucker, 1 L Schnaps (z. B. Doppelkorn), je 2 Schraubgläser 500 ml, 1 Glasflasche mit Bügelverschluss, 1 Flasche gutes Quellwasser (Mineralwasser)

Heilen mit Zeichen

Kurs-Nr.: 36055HB

Gertraud Elisabeth Prause

Donnerstag, 10. April, 19.00 bis 20.30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau 10,- €

Die neue Homöopathie nach Körbler testet die „feinstoffliche“ Ebene. Dabei werden die bio-physikalischen Regulationsprinzipien analysiert, also die Energie-Dysbalancen (z. B. der Meridiane) getestet und zur Norm hin reguliert. Diese Methode ist eine Möglichkeit, mit sogenannten Strichcodes zu arbeiten. Sie werden auf Schmerzstellen oder Akkupunkturpunkte aufgetragen und stellen die Energiebalance des Körpers wieder her. Gertraud Elisabeth Prause ist seit 2000 Heilpraktikerin mit eigener Praxis. Ihre Schwerpunkte sind klassische Homöopathie, Hypnose, Kinesiologie, Wirbelkorrekturen und energetisches Arbeiten.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial



Homöopathie für Frauen - natürlich ins Lot bringen

Kurs-Nr.: 36063HA

Frank Häusler

Mittwoch, 21. Mai, 19.30 bis 21.30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

8,- €

Frauen leiden häufig unter ganz spezifischen Beschwerden, die mit der hormonellen Regulation des weiblichen Körpers zusammenhängen. Dazu zählen Menstruationsprobleme, prämenstruelles Syndrom, Endometriose, unerfüllter Kinderwunsch, Wechseljahresbeschwerden sowie Probleme der Schilddrüse. Als natürliche Möglichkeit, den weiblichen Hormonhaushalt in seiner Eigenregulation zu unterstützen, bietet die klassische Homöopathie mit ihren über 2000 mineralischen, pflanzlichen und tierischen Arzneien ein sehr breites Repertoire. Frank Häusler, SHZ-zertifizierter Heilpraktiker, erläutert an diesem Abend anhand von Beispielen aus über 20 Jahren Praxis, wie Homöopathie bei hormonabhängigen Beschwerden helfen kann und was dabei für eine erfolgreiche Behandlung zu beachten ist.

Homöopathie für Frauen – natürlich ins rechte Lot finden

Kurs-Nr.: 36065KG

Frank Häusler

Mittwoch, 19. März, 19.30 bis 21.30 Uhr

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

8,- €

Frauen leiden häufig unter ganz spezifischen Beschwerden, die mit der hormonellen Regulation des weiblichen Körpers zusammenhängen – dazu zählen: Menstruationsprobleme, prämenstruelles Syndrom, Endometriose, unerfüllter Kinderwunsch, Wechseljahresbeschwerden sowie Probleme der Schilddrüse. Als natürliche Möglichkeit, den weiblichen Hormonhaushalt bei seiner Eigenregulation zu unterstützen, bietet hier die klassische Homöopathie mit ihren über 2000 mineralischen, pflanzlichen und tierischen Arzneien ein sehr breites Repertoire an Therapieoptionen. Frank Häusler, SHZ-zertifizierter Heilpraktiker, erläutert an diesem Abend anhand von Beispielen aus über 20 Jahren Praxis, wie Homöopathie bei hormonabhängigen Beschwerden helfen kann und was dabei für eine erfolgreiche Behandlung zu beachten ist.

„Wenn der Juckreiz das Leben bestimmt“ Neurodermitis und Schuppenflechte natürlich behandeln

Kurs-Nr.: 36067KG

Frank Häusler

Mittwoch, 19. Februar, 19.30 bis 21.30 Uhr

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

8,- €

Über 6 Mio. Menschen in Deutschland sind von Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte) betroffen. Unter Kindern ist besonders die Neurodermitis – hier auch als Milchschorf bezeichnet – mit 10-20% sehr häufig. Da die Krankheiten chronisch verlaufen und besonders der Juckreiz sehr belastend sein kann, ist hier der Leidensdruck oft sehr hoch und konventionelle Therapien nicht selten mit Nebenwirkungen behaftet. Referent Frank Häusler kennt die Neurodermitis aus verschiedenen Perspektiven – als ehemals selbst Betroffener, machte er sich auf die Suche nach natürlichen Behandlungsmöglichkeiten und fand schließlich Hilfe durch die klassische Homöopathie. Seitdem behandelt Häusler als SHZ-zertifizierter Heilpraktiker in eigener Praxis Kinder und Erwachsene, die an Neurodermitis, Psoriasis und anderen Hauterkrankungen leiden. Im Vortrag erläutert Häusler anhand von Beispielen aus über 20 Jahren Praxis, wie die homöopathische Therapie abläuft, was dabei zu beachten ist und wie sich die aktuelle Studienlage dazu darstellt.

Naturheilkundliche Hausapotheke

Tipps für Groß & Klein

Kurs-Nr.: 36068KG

Ludwig Apotheke Bad Kissingen

Michaela Rüth

Montag, 23. Juni, 17.30 bis 18.30 Uhr

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

Zugang über Ludwig Apotheke (barrierefrei)

9,- € bar vor Ort (Anmeldung über vhs erforderlich)

Naturheilkunde für Zuhause - in diesem Vortrag erfahren Sie, was für unterschiedliche Lebenslagen in eine naturheilkundliche Hausapotheke gehört. Dies bringt Ihnen Heilpraktikerin Michaela Rüth als niedergelassene Expertin in der Apotheke Bayer Akademie näher.

Homöopathische Hausapotheke

Kurs-Nr.: 36069KD

Monika Straub

Mittwoch, 9. April, 19.30 bis 21.30 Uhr

Mittelschule Burkardroth

12,- €

Sie möchten Ihrer Familie oder sich selbst bei kleinen Verletzungen, Erkältungen oder anderen Erkrankungen homöopathisch helfen? Dieser Kurs macht Sie vertraut mit den Grundlagen der Homöopathie sowie den Vorteilen und Grenzen dieser alternativen Heilmethode. Sie erfahren, wie Sie das passende Mittel auswählen, das Mittel verabreichen, mit den Mitteln umgehen sollten und lernen wichtige Mittel für die Akutbehandlung kennen. Jeder Teilnehmer/in erhält ein Manuskript.

Vortrag: Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern

Bastian Sauerbier

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, insbesondere an Eltern, welche zusätzlich zur Schulmedizin die klassische Homöopathie anwenden möchten. Lernen Sie den Umgang mit ausgewählten homöopathischen Mitteln, um Ihre Kinder bei akuten Beschwerden unterstützen zu können.

Hinweis auf das Heilmittelwerbegesetz:

Die Anwendung von Homöopathie ersetzt nicht den Arztbesuch und es werden mit dem Kurs keine Heilversprechen gegeben. Bastian Sauerbier ist Lebensmitteltechnologe (B. Sc.) und Heilpraktiker

Kurs-Nr.: 36071HA

Donnerstag, 5. Juni, 17.00 bis 18.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

7,- €

Kurs-Nr.: 36072KB

Mittwoch, 30. April, 17.00 bis 18.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Aula

7,- €

Kurs-Nr.: 36073KB

Mittwoch, 9. Juli, 17.00 bis 18.00 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Aula

7,- €



Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil

Kurs-Nr.: 36060KG

Bastian Sauerbier

Mario Faurelitas

Donnerstag, 13. Februar, 17.00 bis 18.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
10,- €

Der Vortrag legt auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse dar, wo und wie der menschliche Organismus Energie zur Verfügung stellt, ob ein energetischer Zusammenhang zwischen Grob- und Feinstofflichem besteht, wie bestimmte Methoden (z.B. Entspannungstechniken) und kraftvolle Pflanzennahrung zu besserer Lebensqualität führen. Bastian Sauerbier ist Lebensmitteltechnologe (B. Sc.) und Heilpraktiker, Mario Faurelitas ist Ernährungs- und Gesundheitsberater

Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil

Bastian Sauerbier

Mario Faurelitas

10,- €

Der Vortrag legt auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse dar, wo und wie der menschliche Organismus Energie zur Verfügung stellt, ob ein energetischer Zusammenhang zwischen Grob- und Feinstofflichem besteht, wie bestimmte Methoden (z.B. Entspannungstechniken) und kraftvolle Pflanzennahrung zu besserer Lebensqualität führen. Bastian Sauerbier ist Lebensmitteltechnologe (B. Sc.) und Heilpraktiker, Mario Faurelitas ist Ernährungs- und Gesundheitsberater

Kurs-Nr.: 36074HA

Mittwoch, 12. Februar, 17.00 bis 18.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

Kurs-Nr.: 36060KG

Donnerstag, 13. Februar, 17.00 bis 18.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 36075KB

Mittwoch, 9. April, 17.00 bis 18.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Aula
Zugang zum Vortragsraum von Straße am Hofacker

Kurs-Nr.: 36076KL

Donnerstag, 10. April, 17.00 bis 18.30 Uhr
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

Kurs-Nr.: 36080KO

Mittwoch, 25. Juni, 17.00 bis 18.00 Uhr
Grund- u. Mittelschule (Klassenzimmer EG Nr. 07),
Waldstraße 26, Oberthulba

Kurs-Nr.: 36081KG

Donnerstag, 26. Juni, 17.00 bis 18.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

Chinesische Medizin - Leben im Einklang mit der Natur.

Workshop Frühling

Kurs-Nr.: 36083KB

Wei Zhang

Samstag, 5. April, 09.30 bis 12.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Zugang über
Straße am Hofacker
18,- €

Mit dem Frühling erwachen auch in uns alte chronisches Beschwerden. Anhand einer 5-Elemente Tabelle ist zu erkennen,

welche Beschwerde aus welcher Jahreszeit entsteht und welchen Zusammenhang es zwischen dem Lebermeridian und sieben unterschiedlichen Beschwerden gibt. Nach der TCM ist eine Behandlung im Frühjahr gleichzusetzen mit 2-3 Behandlungen im Winter. Z.B. sind Schröpfen und die Guasha Methode Hausmittel um Stau und Blockaden loszuwerden. Frau Zhang gibt Tipps zur Selbstbehandlung.

Chinesische Medizin - Leben im Einklang mit der Natur - Workshop Sommer

Kurs-Nr.: 36084KB

Wei Zhang

Samstag, 24. Mai, 9.30 bis 12.30 Uhr
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Zugang über Straße
am Hofacker
18,- €

Die 40 Fu-Tage sind die beste Zeit, um Winterbeschwerden im Sommer los zu werden. Im Hochsommer haben TCM Behandlungen die 3-fache Wirkung. Anhand einer 5-Elemente Tabelle erkennt man, welche Beschwerde aus der vergangenen Jahreszeit entsteht. Durch Moxibustion mit Beifußstäbchen an den Akupunkturpunkten kann man das Nieren Yang anschüren und damit über die Nieren die Knochen und Zähne unterstützen. Frau Zhang gibt Tipps zur Selbstbehandlung.

Schröpfen - ein vielseitiges Hausmittel

Kurs-Nr.: 36086KB

Wei Zhang

Samstag, 9.30 bis 12.30 Uhr, 1x
Beginn: 29. März
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Zugang über Straße
am Hofacker
18,- €

Eine uralte Methode der Gesundheitspflege ist mit dem modernen Schröpf-Set leicht auszuführen. Das Schröpfen wird angewendet gegen alle möglichen Wehwechen (Schulter, Rücken, Glieder). Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem gestärkt; außerdem wirkt es entschlackend und entzündungshemmend. Falls Sie ein Schröpf-Set besitzen, dann gerne mitbringen

Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung

Caroline Ebert

29,- €

Täglich 15 Minuten Augentraining wirken sich bereits positiv auf die Augen aus – ganz egal wie hoch Ihre Brillenwerte sind und wie lange Sie schon eine Brille tragen. In diesem Kurs zeige ich Ihnen die effektivsten Augenübungen, die Sie leicht in Ihren Alltag einbauen können. Finden Sie heraus, welche Übungen für Sie geeignet sind und Ihnen Freude bereiten und lernen Sie alternative Methoden kennen, die Ihre Sehkraft positiv beeinflussen können.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Kontaktlinsenbehälter falls vorhanden

Kurs-Nr.: 36110HA

Samstag, 22. März, 9.00 bis 12.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

Kurs-Nr.: 36114KG

Freitag, 11. April, 14.00 bis 17.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen



Was ist Hörtraining?

Andreas Ebert

Sie lernen, Ihre Hörfähigkeit mit Übungen zu stärken. Es wird gezeigt, wie Hörprobleme entstehen und was Sie dagegen tun können. Sie erkennen die Ursachen, die zu einer Hörveränderung geführt haben. Hierbei erklärt Andreas Ebert die Zusammenhänge zwischen Hörveränderungen und deren Verarbeitung im Gehirn. Der Kurs eignet sich für alle mit verändertem Hörvermögen, für Menschen die bereits ein Hörgerät tragen sowie für Menschen die geräuschempfindlich sind. Bitte mitbringen: Stift, Etui für Hörgeräte (soweit vorhanden). Bequeme Kleidung wird empfohlen, Skript mit Platz für Notizen wird gestellt

Kurs-Nr.: 36115KG

Samstag, 12. April, 15.00 bis 17.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
25,- €

Kurs-Nr.: 36117KB

Freitag, 14. März, 14.00 bis 16.30 Uhr
Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal
25,- €

Kurs-Nr.: 36118HA

Samstag, 22. März, 14.00 bis 15.30 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
25,- € (inkl. Skript mit Platz für Notizen)



Genuss

Blind Wine Date

Kurs-Nr.: 37000HA

Ulrike Lange

Samstag, 26. April, 19.00 bis 21.30 Uhr
Weinfasskeller Weingut Lange - Schloss Saaleck,
Saaleckstr. 2, Hammelburg
32,- €

Wein genuss beginnt bereits beim Kauf des Weines. Wie beeinflussen uns Merkmale wie Flasche, Etikett und Jahrgang? Wie der Wein im Glas? Erleben Sie, wie sich der Geschmack ändert, wenn der optische Eindruck fehlt. Es werden vier hochwertige Weine blind probiert und Unterschiede erörtert. Der Kurs richtet sich auch an Sehbehinderte und deren Begleitperson. Blinde und ihre Begleitperson zahlen jeweils 14 €. Für die Weinprobe sind 14 € in der Kursgebühr enthalten. ab 10 Teilnehmenden

Eine Exkursion in die Vielfalt der deutschen Bierwelt

Kurs-Nr.: 37017KD

Sebastian Voll

Freitag, 28. März, 19.00 bis 22.00 Uhr
Burkardroth, Ortsteil Gefäll, Seebachstr. 30
21,- €

Wie wäre es mit einer Goose, einer Sticke oder einem Dampfbier? Ein Streifzug quer durch die deutsche Bierlandschaft und deren Besonderheiten inkl. Verkostung ausgewählter Biere, der Einstieg in die Themen Aroma und Geschmack, Sensorik und eine kleine Glaskunde.

Bitte beachten: Die Materialkosten für Lebensmittel von ca. 12 € werden direkt im Kurs vom Kursleiter eingezogen. Eine evtl. Abmeldung vom Kurs muss spätestens 7 Tage vor Kursbeginn eingehen, ansonsten müssen die Materialkosten verrechnet werden!

Sprachen

Unsere Fremdsprachenkurse haben das Ziel, den Hörer schnell zu befähigen, in Kommunikationssituationen sprachlich zu bestehen. Es werden Situationen gewählt, in denen

man sich als Reisender oder Besucher eines fremden Landes verständlich machen muss. Entsprechend diesem Ziel werden die Lehrbücher ausgewählt.

Sprachkurse finden nach Erreichen der Mindestteilnehmerzahl statt. Bei geringerer Teilnehmerzahl kann ein Kurs abgehalten werden, wenn die Teilnehmer mit einer Kürzung der Stundenzahl oder einer Aufzahlung einverstanden sind.

Bei mit * (Sternchen) gekennzeichneten Kursen erhalten Berechtigte gemäß der AGB bei Sprachkursen 10 % Ermäßigung. Unterrichtsbücher sind nicht in der Kursgebühr enthalten.



Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache* (Teil 3)

Kurs-Nr.: 41000HA

Oswald Friedrich

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x
Beginn: 13. März
vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
65,- € (ab 4 Teilnehmenden)

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache (DGS) unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Es werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt. Der Kurs wird fortgeführt. Quereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind willkommen. Der Unterrichtsraum ist nicht barrierefrei. Falls ein barrierefreier Zugang erforderlich ist, kümmern wir uns um einen anderen Raum. Unterrichtsmaterial: ca. 26 € (Band 2), zahlbar im Kurs an Kursleiter

Deutsche Gebärdensprache* -Teil 2

Kurs-Nr.: 41005HA

Oswald Friedrich

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x
Beginn: 17. März
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
65,- € (ab 5 Teilnehmenden)

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache (DGS) unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Im Kurs werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt. Der Einführungskurs wird fortgeführt. Quereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen sind willkommen. Der Unterrichtsraum ist nicht barrierefrei zugänglich. Falls ein barrierefreier Zugang erforderlich ist, kümmern wir uns um einen anderen Raum.

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

Integrationskurse und Alpha + (Lesen & Schreiben lernen) auf Seite 81

**Deutsch****Deutsch als Fremdsprache - für Anfänger*****Kurs-Nr.: 42015HA***Julia Schweizer*

Samstag, 8.30 bis 10.00 Uhr, 12x

Beginn: 8. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

70,- € (ab 10 Teilnehmenden)

Der Kurs richtet sich an Menschen, die erste Sprachkenntnisse in Deutsch erwerben möchten. Für Anfänger mit geringen oder keinen Vorkenntnissen. Die Kursleitung spricht Deutsch, Englisch und Russisch. Kursbuch wird in der ersten Stunde besprochen.

German for Beginners: Level A1-A2**Let's start learning German****Kurs-Nr.: 42017KG***Annette May*

Dienstag, 8.30 bis 10.00 Uhr, 12x

Beginn: 18. März

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

220,- € if there are 6 or more participants; 220,- € if its

3 participants; 330,- € if its 2 participants only

Deutschkurs - leichte Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs zu Beginn auf Englisch in die deutsche Sprache einführen. Danach versuchen wir, möglichst Deutsch zu sprechen. Wir lernen Vokabeln und nützliche Wendungen, grundlegende Grammatik durch Sprach- und Rollenspiele (Einkaufen, sich vorstellen, Informationen erfragen, Situationen im Berufsleben usw.). Dabei werden Sie immer wieder ermutigt, sich einfach und verständlich auszudrücken. Zudem lernen Sie, Wesentliches zu verstehen. In einer kleinen Gruppe können Sie ihre Deutschkenntnisse verbessern und anwenden.

Welcome to our German class in English language. Here you get basic knowledge of spoken and written German, beneficial vocabulary, language games and useful grammar practice. You are encouraged to express yourself clearly in situations of everyday life such as introducing yourself, shopping, asking for information, communication at work. When standard language is used, you will learn to understand the essential. Learning in a small group gives you the opportunity to practice and improve your spoken German. Slight prior knowledge is required.

Notice: Please acquire the textbook just after the first lesson. Book: Bilingual Textbook: Deutsch ganz leicht, A German Self-Study Course for Beginners A1; Deutsch-Englisch, ISBN 978-3-19-507480-3. (Lesson 5/6); German the easy way - level A1-A2 in 12 lessons. German the easy way - level A1 in 15 lessons

Deutsch als Fremdsprache - A2 ***Kurs-Nr.: 42020HA***Erika Zismann*

Samstag, 8.30 bis 10.00 Uhr, 12x

Beginn: 8. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

70,- € (ab 10 Teilnehmenden)

Der Kurs richtet sich an die Menschen, die ihre Sprachkenntnisse in Deutsch verbessern möchten, um ihren Alltag besser meistern zu können. Hier können Sie Ihre Kenntnisse im Lesen, Schreiben, Aussprache, Verstehen und Sprechen verbessern. Das erleichtert Ihnen die Teilhabe am Leben, Bewältigung der alltäglichen Aufgaben, sich weiterzubilden und im Arbeitsleben zurechtzukommen. Grundlegende Kennt-

nisse der deutschen Sprache sind gewünscht.

Bitte mitbringen: Kurs- und Übungsbuch Hier! Deutsch für die Integration A2.1, ISBN 978-3-12-676682-1, Klett-Verlag, ab Lektion 5

Konversation in Deutsch (für Fortgeschrittene)**Kurs-Nr.: 42022KG***Dr. Anke Maria Albert*

Donnerstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 6x

Beginn: 13. März

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

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Sie haben bereits gute Deutschkenntnisse (Niveau B1 oder B2) und möchten Ihre kommunikativen Fähigkeiten weiterentwickeln? Der Kurs bietet die Möglichkeit, das freie Sprechen zu verbessern. Inhaltlich werden tagesaktuelle Themen, aber auch Wunschthemen diskutiert. Neben Diskussionen finden Übungen zur Erweiterung des Wortschatzes und Verbesserung der Grammatik statt sowie Rollenspiele und Gruppenarbeiten, um die Kommunikation im Alltag zu trainieren. *Dieser Kurs wird gefördert durch die Stadt Bad Kissingen.*

Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch A2/B1 ***Kurs-Nr.: 42025HA***Erika Zismann*

Montag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

100,- € (bei 4 bis 5 Teilnehmenden)

Dieser Kurs eignet sich zum Festigen vorhandener Sprachkenntnisse. Sie lernen Deutsch, haben aber wenig Möglichkeiten, das Gelernte anzuwenden, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Voraussetzung für die Teilnahme sind Deutschkenntnisse auf dem Niveau A2. Der Kurs eignet sich zur ergänzenden Vorbereitung auf die Prüfung der Niveaustufe B1. Die einzelnen Teile der Prüfung werden geübt. Bitte mitbringen: 7 € für Kopien (an die Kursleitung zu zahlen)

**Englisch****Englisch für den Urlaub * - nie mehr sprachlos!****Kurs-Nr.: 43003HA***Edwin Vierheilig*

Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 5x

Beginn: 13. März

Johannes-Martin-Haus, Von-Hess-Straße 10, Hammelburg

50,- € (ab 6 Teilnehmende)

Wir wiederholen und vertiefen die sprachlichen Strukturen in vielfältigen Urlaubssituationen und erlangen wieder Vertrauen in vorhandene Basiskenntnisse. In typischen Sprechsituationen (Flughafen, Hotel, Restaurant, Supermarkt etc.) festigen und erweitern wir unseren Wortschatz und schlagen so die Brücke zwischen Klassenzimmer und realer Welt. Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen (mind. 5 Jahre Englisch in der Schule)

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

Englisch für den Urlaub**Kurs-Nr.: 43004KG***Ulla Faltermeier*

Donnerstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x

Beginn: 6. Februar

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

Eingang Pfalzstraße

35,- € (ab 6 Teilnehmende)



Es ist unangenehm, sich im Urlaub nicht verständigen zu können. Erarbeitet werden der Wortschatz und die Grammatik zur Festigung von Sprachsituationen, bei der Anreise, im Hotel, Restaurant sowie leichte Konversation am Urlaubsort. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Englisch mit leichten Vorkenntnissen - A2*

Kurs-Nr.: 43005KG

Ulla Faltermeier

Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 3. Februar

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

Eingang Pfalzstraße

85,- € (ab 10 Teilnehmenden)

Dieser Kurs ist für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen. Grundkenntnisse der Grammatik, Aussprache, Vokabeln und Satzbausteine werden erarbeitet. Kurssprache ist Deutsch. Fortsetzung des Herbstsemesters 2024. Quereinstieg möglich. Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

Englisch am Vormittag - B1.1*

Kurs-Nr.: 43010KG

Ingrid Berninger

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 12x

Beginn: 12. Februar

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

70,- € (ab 10 Teilnehmende)

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Go for it B1 (Hueber Verlag), ISBN 978-3-19-102940-1 ab Unit 3/4

Englisch für Fortgeschrittene - B1 *

Kurs-Nr.: 43025KG

Ulla Faltermeier

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 5. Februar

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

60,- € (ab 10 Teilnehmenden)

Der Kurs beinhaltet Textverarbeitung (lesen und besprechen), Grammatik, Konversation und Landeskunde. Gute Vorkenntnisse sind erforderlich. Fortsetzungskurs aus dem Herbstsemester 2024. Quereinstieg möglich. Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

English Refresher Course A2 *

Kurs-Nr.: 43027HA

Maria Albrecht-Martin

Mittwoch, 18.30 bis 20.00 Uhr, 12x

Beginn: 12. Februar, kein Kurs am 19.03. und 14.05.

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

116,- € (ab 6 Teilnehmenden)

Möchten Sie Ihr Englisch auffrischen und Redehemmungen abbauen? Es geht in erster Linie ums Sprechen, gleichzeitig werden die wichtigsten grammatikalischen Themen der A2-Stufe* wiederholt. Ein attraktives Kursbuch mit interessanten Kurztexen, Audios und Übungen zu Alltagsthemen bildet die Grundlage für einen intensiven sprachlichen Austausch. Die Kursleiterin legt Wert auf abwechslungsreiche und unterhaltensame Stundenabläufe und gibt Anregungen fürs Üben. Anlassbezogenes Zusatzmaterial sowie motivierende „classroom activities“ runden das Kursangebot ab. Es kann jederzeit in den Kurs mit eingestiegen werden. Eine Schnupperstunde ist möglich in Abstimmung mit dem vhs-Büro Hammelburg. Wer möchte, kann einen Selbsttest zur Niveau-

Einstufung durchführen: www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest/englisch

Bitte mitbringen: Kursbuch: Refresh Now A2, ISBN? 978-3126051873, Klett-Verlag ab Unit 3-4

Englisch am Vormittag - B1.2*

Kurs-Nr.: 43035KG

Ingrid Berninger

Montag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 12x

Beginn: 10. Februar

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,

Bad Kissingen

70,- € (ab 10 Teilnehmenden)

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

Klett Verlag Network Now B1.1 ISBN 978-3-12-605122-4

Let's keep talking - B2/C1 *

Kurs-Nr.: 43040KG

Gisela Schriek

Dienstag, 9.30 bis 11.00 Uhr, 12x

Beginn: 4. Februar

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,

Bad Kissingen

70,- € (ab 10 Teilnehmenden)

Anhand von Texten zu Alltagsthemen wird das freie Sprechen geübt. Einzelne Grammatikkapitel werden auf Wunsch schwerpunktmäßig wiederholt.

Französisch

Französisch 23 am Vormittag - B2 *

(auch Konversationskurs)

Kurs-Nr.: 44030HA

Béatrice Brux

Mittwoch, 9.30 bis 11.00 Uhr, 10x

Beginn: 8. Januar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

85,- € (ab 7 Teilnehmenden)

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses oder an Interessierte mit guten Grundkenntnissen. Quereinsteiger sind willkommen - auch Konversationskurs. Wir üben das freie Sprechen.

Bitte mitbringen: Kursbuch: ÉDITO Méthode de français B2, ISBN: 978-3-12-529752-4, Verlag: didier zu bestellen über Klett-Verlag, ab Lektion 8/9

Italienisch

Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen - A1 *

Kurs-Nr.: 45005KG

Annette May

Montag, 8.30 bis 10.00 Uhr, 10x

Beginn: 17. März

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

60,- € (ab 10 Teilnehmenden)

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, mit leichten Grundkenntnissen wieder in die italienische Sprache einzusteigen. Neben der Erarbeitung des Wortschatzes wird auch die grundlegende Grammatik vermittelt.

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

**Italienisch Konversation *****Kurs-Nr.: 45006KG****Annette May****Mittwoch, 10.45 bis 12.15 Uhr, 10x****Beginn: 19. März****vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
60,- € (ab 10 Teilnehmenden)**

Benvenuti! Parliamo un po'. Der Level des Italienisch-Konversationskurs liegt bei A2. Lehrmaterial wird gestellt: Magazine, Zeitungsausschnitte, Themen nach Absprache

**Portugiesisch****Portugiesisch für den Urlaub****Kurs-Nr.: 46010KG****Ana Maria Benevides Werner****Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x****Beginn: 11. März****vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
35,- € (ab 6 Teilnehmenden)**

In diesem Kurs werden in kurzer Zeit die ersten wichtigen Grundkenntnisse der portugiesischen Sprache gelehrt, um sich selbstständig in Brasilien oder Portugal in Alltags- und Urlaubssituationen verständlich machen zu können. Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

**Spanisch****Spanisch - A2 (Teil 11) *****Kurs-Nr.: 48020HA****Klaudia Alcarcar****Donnerstag, 20.00 bis 21.30 Uhr, 10x****Beginn: 6. Februar****Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
60,- € (bei 10 Teilnehmenden)**

Dieser Kurs baut auf den Kurs im Herbst-/Wintersemester auf. Quereinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto A2, ISBN 978-3-12-514990-8, Klett-Verlag ab Lektion 4

Spanisch für Anfänger - A1 (Teil 2)***Klaudia Alcarcar**

- für Teilnehmer mit wenigen Vorkenntnissen - Quereinsteigende sind herzlich willkommen. Eine Schnupperstunde ist möglich, wenn es mit der vhs vorher abgestimmt ist.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con Gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9, Klett-Verlag, ab Lektion 4

Kurs-Nr.: 48025HA**Donnerstag, 17.00 bis 18.30 Uhr, 10x****Beginn: 6. Februar****Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
84,- € (ab 7 Teilnehmenden)****Kurs-Nr.: 48027HB****Mittwoch, 17.30 bis 19.00 Uhr, 10x****Beginn: 26. Februar****Mensa, Schulzentrum, Römershager Straße 27,
Bad Brückenau****60,- € (bei 10 Teilnehmenden)****Spanisch - B1 (mit Konversation) *****Kurs-Nr.: 48030HA****Klaudia Alcarcar****Donnerstag, 18.30 bis 20.00 Uhr, 10x****Beginn: 6. Februar****Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
60,- € (ab 10 Teilnehmenden)**

Wir vertiefen in diesem Kurs die Grammatik aus dem Vorkurs und üben das Sprechen.

Quereinsteigerinnen und Quereinsteiger sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN: 978-3-12-514684-6 Klett-Verlag ab Lektion 5

Spanisch A1 (Teil 6) ***Kurs-Nr.: 48035HA****Klaudia Alcarcar****Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 10x****Beginn: 4. Februar****Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
76,- € (ab 8 Teilnehmenden)**

- für Teilnehmer mit passenden Vorkenntnissen - Quereinsteigende sind herzlich willkommen. Eine Schnupperstunde ist möglich, wenn es mit der vhs vorher abgestimmt ist.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con Gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9, Klett-Verlag, ab Lektion 10

Spanisch für Quereinsteiger (A1-Niveau)**Kurs-Nr.: 48037KG****Soila Esther Coronado Idrogo****Montag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x****Beginn: 10. März****vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
35,- € (ab 6 Teilnehmenden)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Am Ende können Sie: andere begrüßen, sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z. B. Herkunft, Familie, Beruf) führen, Fragen stellen (z. B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben. Ebenfalls werden Redemittel für Alltag und Urlaub sowie Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Welt vermittelt.

Hinweis: Kein Buch notwendig.

Spanisch Grundkurs A1 (Anfänger/innen) - Online**Kurs-Nr.: 48038HA****Monika Seufert****Mittwoch, 19.35 bis 20.35 Uhr, 10x****Beginn: 12. Februar****vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
65,- € (ab 8 Teilnehmenden)**

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Online-Kurs auf der vhs.cloud mit Konferenztool BigBlueBottom
Bitte bereithalten: Lehr- und Übungsbuch Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett-Verlag, ab Lektion 1

Spanisch mit leichten Vorkenntnissen (A2-Niveau)**Kurs-Nr.: 48038KG****Soila Esther Coronado Idrogo****Dienstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x****Beginn: 11. März****vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
35,- € (ab 6 Teilnehmenden)**

Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen. Sie erwerben einfache Redemittel für Alltag und Urlaub, Grundlagen der Grammatik sowie Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Welt. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in einfachen Unterhaltungen und Fragestellungen. Kein Buch notwendig.



Spanisch Grundkurs A1 (Teil 5) - Online

Kurs-Nr.: 48040HA

Monika Seufert

Mittwoch, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 15. Januar

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
65,- € (ab 7 Teilnehmenden)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Quereinsteiger mit passenden Vorkenntnissen sind willkommen. Wir starten mit Con gusto nuevo A1 ab Lektion 5. Online-Kurs auf der vhs.cloud mit Konferenztool BigBlueButton
Bitte bereithalten: Lehr- und Übungsbuch Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett-Verlag, ab Lektion 6

Spanisch Grundkurs A1.2 Intensiv (Teil 7) - Online

Kurs-Nr.: 48050HA

Monika Seufert

Montag, 18.30 bis 19.30 Uhr, 10x

Beginn: 20. Januar

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool
108,- € (ab 3 Teilnehmenden)

Geringe Vorkenntnisse und die Bereitschaft zum intensiven Lernen in Eigenregie erwünscht. Wir starten mit Con gusto nuevo A1 ab Lektion 11. Sie lernen zügig und intensiv. Zwischen den Kursabenden unterstützt die Kursleiterin den individuellen Lernprozess mit Zusatzaufgaben zum Üben. Bitte bereithalten: Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett-Verlag, ab Lektion 11

Koreanisch

Koreanisch - Schnupperkurs

Kurs-Nr.: 48080KG

Ying-Hsuan Chou

Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5x

Beginn: 10. März

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
35,- € (ab 6 Teilnehmenden)

Koreanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Der Kurs bietet Einblicke in die Aussprache, erste Worte und einfache Sätze. Einige Schriftzeichen des koreanischen Alphabets werden gezeigt. Bei Interesse besteht die Möglichkeit zur Fortsetzung. Hinweis: Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Chinesisch

Chinesisch - Schnupperkurs

Kurs-Nr.: 48090KG

Ying-Hsuan Chou

Donnerstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 5x

Beginn: 13. März

vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
35,- € (ab 6 Teilnehmenden)

Chinesisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Der Kurs bietet Einblicke in die Aussprache, erste Worte und einfache Sätze. Einige Schriftzeichen des chinesischen Alphabets werden gezeigt. Bei genügend Interesse besteht die Möglichkeit zur Fortsetzung des Kurses.
Hinweis: Unterrichtsmaterial wird gestellt

Praktisches Chinesisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse

Kurs-Nr.: 48095KB

Wei Zhang

Dienstag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 10x

Beginn: 6. Mai

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Zugang über Straße am Hofacker
80,- €

Das neue Praktische Chinesisch berücksichtigt den neuen Lehrplan des NOCFL und die HSK-Richtlinien. Es ist für ein dreijähriges Studium konzipiert, von der Grund- bis zur Mittelstufe. Es wird gleichermaßen Wert auf die Grundfertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben gelegt. Die Materialien können von Studierenden in unterschiedlichen Stufen und Lernzielen verwendet werden. Arbeitsbuch, DVD, AudioCDs vorhanden. Lehrbuch: Das neue praktische Chinesisch Band 1. Der Kurs ist bei entsprechender Nachfrage aufbaufähig.

Arabisch

Arabisch für Anfänger - Schnupperkurs

Kurs-Nr.: 49002HA

Mohamed Abdo

Samstag, 10.15 bis 11.45 Uhr, 5x

Beginn: 15. März

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
35,- € (ab 5 Teilnehmenden)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die keine Vorkenntnisse im Arabischen mitbringen. Mit abwechslungsreichen Übungen lernen wir die ersten Alltagssituationen und die Grundlage der arabischen Sprache. Der Kurs bietet erste Einblicke in die Aussprache, erste Worte und einfache Sätze. Einige Schriftzeichen des arabischen Alphabets werden gezeigt. Der Kursleiter ist Muttersprachler, spricht Deutsch auf B1-Niveau und fließend Englisch. Bei genügend Interesse besteht die Möglichkeit der Verlängerung.
Bitte mitbringen: 5 € für Kopien - bar an Kursleiter zu zahlen

Schon gewusst?

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



www.facebook.com/vhskisshab



www.instagram.com/vhskisshab



Beruf und Karriere



Berufliche Fachthemen

Beruflicher Wiedereinstieg - Erfolgreich zurück ins Berufsleben Kurs-Nr.: 51000KG

*Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit
Schweinfurt*

Mittwoch, 14. Mai, 14.00 bis 15.30 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
kostenfrei

Sie haben Ihre Berufstätigkeit aufgrund der Betreuung von Kindern oder pflegebedürftigen Menschen unterbrochen und möchten ins Berufsleben zurückkehren? Wir zeigen, welche Rahmenbedingungen eine Rolle spielen, wo Sie sich informieren und orientieren können und welche Wege es für eine erfolgreiche Rückkehr ins Berufsleben gibt.

Zeit für berufliche Veränderungen? Wie finde ich meine berufliche Richtung?

*Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit
Schweinfurt*

Im Berufsleben stehen immer wieder Veränderungen an. Bei der beruflichen Um- oder Neuorientierung möchte Sie das Team der Berufsberatung im Erwerbsleben unterstützen. Wir wollen Sie über Möglichkeiten informieren, die berufliche Zukunft zu gestalten. Wir setzen Impulse und bieten Hilfestellung bei Orientierung und Umsetzung. Der Vortrag klärt diese Fragen: Welche beruflichen Alternativen und Zugangswege gibt es? Wie finde ich heraus was zu mir passt? Wie ist die Arbeitsmarktsituation in der Region? Was gibt es für Weiterbildungsmöglichkeiten? Wie kann die Weiterbildung finanziell unterstützt werden? Wo kann ich mich informieren?

Kurs-Nr.: 51001HA

Montag, 24. Februar, 18.30 bis 20.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Teilnahme nur mit Anmeldung)

Kurs-Nr.: 51002HA

Mittwoch, 16. Juli, 18.30 bis 20.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich; Anmeldeschluss
14.07.2025)

Einen Berufsabschluss nachholen - wie gelingt das?

Kurs-Nr.: 51004KG

*Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit
Schweinfurt*

Montag, 23. Juni, 18.30 bis 20.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
Kostenfrei (Teilnahme nur mit Anmeldung)

Im Berufsleben stehen immer wieder Veränderungen an. Bei der beruflichen Karriereentwicklung unterstützt Sie gerne das Team der Berufsberatung für Menschen im Erwerbsleben. Wir zeigen verschiedene Wege einen Berufsabschluss nachzuholen. Wir helfen Ihnen, passende Berufe zu finden oder begleiten Sie bei der Karriereplanung. Zudem informieren wir Sie auch über Finanzierungswege und Fördermöglichkeiten der Agentur für Arbeit.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet

Weiterbildung und Quereinstieg in die Welt der Kinderbetreuung Kita/Schule

*Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit
Schweinfurt*

kostenfrei

Ihr Traum war es schon immer, in der Kinderbetreuung zu arbeiten? Sie möchten eine zukunftssichere Tätigkeit? Sie sind bereits in der Kinderbetreuung tätig und möchten sich weiterqualifizieren? Das erweiterte Angebot für den beruflichen Einstieg in Kindertageseinrichtungen ist der Weg zu einem zukunftssicheren Job mit Sinn. Nicht nur für Quereinsteiger/innen, sondern auch für Menschen, die bereits in diesem Berufsfeld tätig sind. Wir informieren Sie über die verschiedenen Tätigkeitsfelder im Berufsfeld der Kitas und über die Wege, diese zu erreichen.

Kurs-Nr.: 51005KG

Montag, 10. März, 13.30 bis 15.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
(Anmeldung erforderlich; Anmeldeschluss: 07.03.2025)

Kurs-Nr.: 51005HA

Montag, 7. Juli, 13.30 bis 15.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
(Anmeldung erforderlich; Anmeldeschluss: 04.07.2025)

Nebenbei selbstständig - Workshop

Robert Bauer

Der Workshop richtet sich an Personen, die neben einem hauptberuflichen Arbeits- oder Angestelltenverhältnis, neben Studium oder Haushalt einer selbstständigen Tätigkeit nachgehen wollen. Er befasst sich mit den Besonderheiten dieser Form der Selbstständigkeit. Es werden auch Fragen geklärt, die in Bezug auf ein bestehendes Arbeitsverhältnis und bei Krankenkassen und Behörden zu beachten sind.
ab 6 Teilnehmenden

Kurs-Nr.: 51010HA

Samstag, 8. Februar, 10.00 bis 16.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
38,- €

Kurs-Nr.: 51011KG

Samstag, 22. März, 10.00 bis 16.00 Uhr
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
38,- €

Future-Skills - Kompetenzcheck für berufliche Neu- oder Umorientierung

Kurs-Nr.: 51012HA

*Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit
Schweinfurt*

Dienstag, 29. April, 18.30 bis 20.00 Uhr
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich; Anmeldeschluss
28. April 2025)

Berufe, Tätigkeiten, Arbeitsplätze verändern sich. Neue Anforderungen, neue Techniken, Digitalisierung und Automatisierung verändern die Berufswelten. Es werden Impulse gegeben für anstehende Veränderung und die Möglichkeit der Erkundung und Reflexion eigener Kompetenzen. Wie gut kenne ich meine Stärken? Was macht mich aus? Was wird zukünftig gebraucht? Wie werden Kompetenzen eingeschätzt? Welche Kompetenzen kann ich mir aneignen? Wo bekomme ich Hilfe, Orientierung oder Unterstützung?

Bitte mitbringen: Smartphone, Tablet oder Laptop



Smartphone - Sprechstunde

WIE GEHT DAS?

- MIT DER FAMILIE CHATTEN
- FOTOS AUFNEHMEN UND VERSCHICKEN
- APPS HERUNTERLADEN
- HOTELZIMMER BUCHEN
- GERÄTE-EINSTELLUNGEN VERSTEHEN

Schüler erklären
den Umgang mit
dem Handy

Anmeldung in der
Stadtbibliothek
09732/902433

Stadtbibliothek und
städtische
Jugendarbeit



E-BOOK SPRECHSTUNDE

IN DER STADTBIBLIOTHEK HAMMELBURG

Haben Sie Fragen
zu Ihrem
E-Book-Reader
oder zum
E-Medien-Portal
emu?

Wir helfen gerne
weiter!

Jeden 2. Freitag im
Monat von
14-16 Uhr

10.01.25
14.02.25
14.03.25
11.04.25
09.05.25
13.06.25
11.07.25

Anmeldung unter **09732 / 902433**
oder **bibliothek@hammelburg.de**



Stadtbibliothek
HAMMELBURG



EDV

PC-Grundlagen - für Neueinsteiger und Umsteiger mit Windows10/11, Internet und Office 2013/2016/2019/365 Kurs-Nr.: 52015KG

Herbert Wehner

Freitag, 28. März 2025, 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Samstag, 29. März 2025, 09.00 Uhr - 16.00 Uhr

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

68,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Sie lernen, was wo ist: Orientierung auf der Windows 10/11-Oberfläche, Computer starten, sichern, verlassen, Programme starten, auf Dokumente zugreifen mit Windows-Explorer, Dateien, Ordner, Bibliotheken, Programme suchen, zwischen Fenstern wechseln, Programme installieren, Einführung Internet/Internet-Explorer, E-Mail, Suchen und Finden im Internet, Gefahren und Nutzen, Einführung in Word, Excel, PowerPoint 2016/2019/Office 365. Der Kurs ist auch bei Grundkenntnissen in älteren Windows- und Office-Versionen geeignet.

Onlinebanking - aber sicher! Informationsabend

Kurs-Nr.: 52005KG

Herbert Wehner

Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, 1x

Beginn: 8. April

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

kostenfrei

Bankgeschäfte, Überweisungen und andere Transaktionen können Sie bequem und sicher an Ihrem PC oder Tablet erledigen. Neben Tipps werden auch allgemeine Funktionen erklärt: Kontostand und Kreditkartenumsätze einsehen, Überweisungen ins In- und Ausland, Terminüberweisungen, Daueraufträge und Stornierungen, Kauf und Verkauf von Wertpapieren, alternative Onlinebanking-Möglichkeiten.

Datensicherung und Backup

Kurs-Nr.: 52013HA

BayernLab Bad Neustadt

Dienstag, 27. Mai, 18.00 bis 19.00 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Digitale Daten wie Fotos und Dokumente sind oft gefährdet. Feuer, Diebstahl, Trojaner oder Hardwareausfälle – die Risiken für Datenverlust sind vielfältig. Wer Erinnerungen und wichtige Informationen dauerhaft schützen möchte, sollte jetzt mit der Datensicherung beginnen. Wir geben nützliche Tipps, um Ihre Daten sicher zu bewahren und zu schützen.

Social Media - aber mit Plan - Online-Kurs

Kurs-Nr.: 51045HA

Markus Weber

Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, 2x

Beginn: 18. Februar

vhs.cloud Plattform, Zoom Konferenztool

38,- €

Sie lernen soziale Netzwerke inklusive wichtiger Kennzahlen kennen. Wer nutzt sie, welche Möglichkeiten bieten sie, wie wird kommuniziert oder diskutiert? In welchen sozialen Netzwerken sollten wir aktiv sein? Wie können die sozialen Netzwerke uns helfen, bekannt zu werden, Kund*innen zu gewinnen oder unser Image zu pflegen? Die Teilnehmenden erhalten Tipps aus der Praxis für Instagram und Facebook - für ein strategisches und zielgruppengerechtes Vorgehen und wie

man Inhalte den sozialen Medien gerecht aufbereitet. Online-Kurs auf der vhs.cloud mit dem Konferenztool Zoom X.
Gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultur

Instagram-Workshop: Gemeinsam mehr Reichweite erzielen

Kurs-Nr.: 52019HB

Torsten Jaunich

Freitag, 16.15 bis 17.45 Uhr, 4x

Beginn: 7. Februar

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
48,- €

Möchten Sie Ihre Social Media-Präsenz ausbauen und Ihre Ziele effektiv erreichen? Wir erarbeiten eine maßgeschneiderte Social Media-Strategie. Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung. Mit Hilfe von Beispielen und Übungen entwickeln Sie Strategien, die zu Ihren Zielen passen. Sie lernen, wie Sie die richtigen Tools und Plattformen auswählen und Inhalte so gestalten, dass Sie Ihre Zielgruppe erreichen. Sie definieren Ziele, tauschen sich aus und unterstützen sich bei der Umsetzung.

Instagram Grundkurs

Kurs-Nr.: 52020HB

Torsten Jaunich

Montag, 17.15 bis 18.45 Uhr, 4x

Beginn: 5. Mai

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
48,- €

Sie lernen alles, was Sie für einen erfolgreichen Auftritt benötigen. Wir entwickeln und designen Beiträge, erarbeiten und bearbeiten Ihr Profil und lernen Gestaltungselemente kennen. Dabei geben die Teilnehmenden ihre Wünsche und Vorstellungen vor. Themen: Überblick über die verschiedenen Social-Media-Plattformen; Erstellung Ihres Profils, Privatsphäre- und Sicherheitseinstellungen einrichten (keine Rechtsberatung); Wie erstelle und gestalte ich einen ansprechenden Beitrag; Fotos, Videos hochladen und bearbeiten, Einblick in die Videobearbeitung und Erstellung von Reels, Anwendung von Design-Tools und Filtern; Gestalterische Grundlagen, Fotoformate, Inhalte, Markierungen aufheben und löschen, #Hashtags und wie verwende ich sie; Stories erstellen, Hintergrundgestaltung; Allgemeiner Überblick über die Bildbearbeitungstools, integrierte Fotobearbeitung nutzen

Smartphone - Sprechstunde

Kurs-Nr.: 52022HA

Team der Stadtbibliothek

Termin nach telefonischer Absprache unter 09732-902433

Bürgerhaus Hammelburg

Die Sprechstunde ist kostenlos!

Schüler erklären den Umgang mit dem Handy. Die Jugendlichen gehen auf Fragen und Probleme rund um Smartphone & Co. ein. Wer hat sich nicht schon gewünscht, dass jemand hilft, wenn es mit dem Smartphone nicht so läuft? Um diese Themen kann es gehen: Wie geht das? Mit der Familie chatten, Fotos aufnehmen und verschicken, Apps herunterladen, Hotelzimmer buchen oder Geräteeinstellungen verstehen. Die Termine dauern zwischen 15 und 30 Minuten. Nur mit Anmeldung Tel. 09732 902433. Die „Nachhilfe“ ist kostenlos, gegen Spende für die Schüler ist nichts einzuwenden. Die „HandyPatienten“ sollten ihr aufgeladenes, betriebsbereites Gerät mitbringen und bei der Anmeldung angeben, was sie erklärt bekommen wollen.

Ein Angebot der Stadtbibliothek und der Städtischen Jugendarbeit Hammelburg.



Word - Grundlagen und Tricks

Kurs-Nr.: 52030KG

Herbert Wehner

Samstag, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1x

Beginn: 24. Mai

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

60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Lernen Sie, wie Sie mit Word Briefe, Lebensläufe, Einladungen und andere Dokumente erstellen. Unterstützt mit leicht verständlichen, praxisnahen Beispielen und Tipps zeigen wir, wie Sie mit Word arbeiten. Lernen Sie alle grundlegenden Aspekte von Word kennen, von der Texteingabe über das Speichern von Dokumenten bis hin zum Drucken.

Excel - Grundlagen

Für Einsteiger in die Versionen 2013/2016/2019/365

Kurs-Nr.: 52031KG

Herbert Wehner

Samstag, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1x

Beginn: 5. April

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

60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Inhalte: Grundlagen und Begriffsdefinitionen, Erstellen einfacher Tabellen, Formatieren von Tabellen, Arbeitstechniken in Excel (Excelsyntax), Einfügen, Löschen von Zeilen und Spalten, einfache Formeln, Grundrechenarten, Summenfunktion, kombinierte Formeln, relativer und absoluter Bezug, einfache Sortierfunktionen, Einführung in die Erstellung von Diagrammen, praktische Übungen, Erklärung der Unterschiede zu älteren Versionen, Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Microsoft Excel Aufbaukurs (weiterführende Inhalte des Grundkurses)

Kurs-Nr.: 52035KG

Herbert Wehner

Samstag, 9.00 bis 16.00 Uhr, 1x

Beginn: 17. Mai

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

60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Inhalte vom Grundkurs werden vertieft. Quereinstieg bei Erfahrung möglich. Formatieren von Tabellen; Wichtige Arbeitstechniken (Excelsyntax); Funktionen (Wenn-Dann; Und-Oder, Anzahl, Zählen-wenn, Verweis usw.); Verschachtelte Funktionen; Summenfunktion; Rechnen mit Datum und Zeit; Kombinierte Formeln und Funktionen; Formelüberwachung; Relativer und absoluter Bezug; Daten strukturieren mit Pivot-Tabellen; Sortierfunktionen; Gruppieren und Teilergabe; Finanzmathematik; Makros; Praktische Übungen

Viren - Würmer - Trojanische Pferde - Adware

Kurs-Nr.: 52065KG

Herbert Wehner

Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, 1x

Beginn: 11. März

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

35,- €

Kennen Sie das: Ihr PC wird immer langsamer, der Windows-Start kostet immer mehr Zeit, während des Surfs im Internet werden Sie von lästigen Werbeeinblendungen und langen Ladezeiten genervt? Hier lernen Sie, wie Sie Ihren PC von diesen „Schädlingen“ säubern und beschleunigen. Ferner erfahren Sie, wie Sie Ihren Rechner mit möglichst wenig Aufwand und Kosten vor den Gefahren aus dem Internet oder

aus E-Mails schützen können. Sie lernen auch, wie Sie Ihren PC vor Datenverlusten sichern. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der Datensicherung und Rücksicherung zum einen mit Windows-Mitteln sowie mit externen Programmen. Lernen Sie Sicherheitsprobleme kennen, um diese zukünftig zu vermeiden.

Empfehlung: Wenn vorhanden, bitte den eigenen Laptop mitbringen.

eBay - Der größte Marktplatz der Welt

Kurs-Nr.: 52095KG

Herbert Wehner

Dienstag, 18.00 bis 21.00 Uhr, 1x

Beginn: 25. Februar

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

35,- €

Dieser Kurs führt Sie in den Umgang mit dem Internetauktionshaus eBay ein. Daten, Fakten, Regeln, Artikel suchen, Bewertungssystem, Mitglied werden, Anmeldung, Mein eBay, Bieten und Kaufen, Tipps für Käuferinnen und Käufer, Artikel zum Verkauf einstellen, Kauf bzw. Verkaufsabwicklung nach Auktionsende, Zahlungsmodalitäten, Alternativen zu eBay.



Kompetenzentwicklung

Bewerbungstraining

Kurs-Nr.: 53030KG

Klaus Roth

Donnerstag, 17. Juli, 18.30 bis 20.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
10,- €

Ob Berufswechsel, Ausbildung, Ferienjob oder Praktikum – früher oder später muss jeder eine Bewerbung verfassen. Wie schreibt man eine gute Bewerbung? Wie muss mein Lebenslauf aussehen? Auf was achten Unternehmen bei der Auswahl und wie funktionieren deren Online-Bewerbungstools? Diese und viele weitere Fragen werden Ihnen beantwortet, wenn sie teilnehmen. Dabei wird praxisnah bei Internetauftritten der Unternehmen recherchiert, die Sie interessieren.

Workshop - Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Tânia Pereira Bagszas

In diesem Workshop lernen Sie die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg kennen. In unseren Beziehungen mit Menschen erfahren wir immer wieder, wie es schwierig ist, zu kommunizieren und Konflikte auszutragen, ohne uns gegenseitig zu verletzen. Oft verlieren wir die Kontrolle über ein Gespräch und finden uns in einem Streit wieder, ohne den Grund zu erkennen. Die GFK hilft uns unsere Gegenüber mit Achtung und Respekt zu begegnen und Konflikte friedlicher zu lösen. Wenn Sie diesen Weg im Umgang miteinander kennenlernen möchten, dann laden Sie hierzu herzlich ein.

Kurs-Nr.: 53000KG

Mittwoch, 26. März, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
10,- €

Kurs-Nr.: 53002KG

Donnerstag, 15. Mai, 19.00 bis 21.00 Uhr

vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen
10,- €



Kommasetzung verstehen und anwenden

Kurs-Nr.: 53005HA

Michael Hügel

Samstag, 5. April, 9.00 bis 12.00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

10,- €

Für alle ab 15 Jahren, die die Kommasetzung im Prinzip beherrschen, aber in der Praxis unsicher sind. Es werden Grundprinzipien der Kommasetzung aufgezeigt. Die gewonnenen Einsichten werden an passgenauen Übungen erprobt. Bei Interesse wird eine weitere Veranstaltung angeboten.

Anmeldeschluss 31.03.2025

Bitte mitbringen: Material für eigene Notizen.

Nostalgie-Stenokurs - kurzer Auffrischkurs

Kurs-Nr.: 53015KG

Anita Helle

Donnerstag, 10.30 bis 12.00 Uhr, 2x

Beginn: 27. März

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

20,- €

Viele Menschen haben Stenographie in der Schule gelernt und haben ältere Texte zuhause, sind aber mit Kurzschrift nicht mehr so vertraut. Der Auffrischkurs soll helfen, die Fähigkeiten des Stenolesens und -schreibens zu reaktivieren. Es werden Kürzel und Buchstaben wiederholt, Kurzgeschichten gelesen und das Schreiben geübt. Je nach Wunsch können kleine Diktate in Steno aufgenommen werden.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial (linierte Blätter und Bleistift)

Künstliche Intelligenz (KI) – Grundlagen, Chancen und Herausforderungen

BayernLab Bad Neustadt

Künstliche Intelligenz (KI) ist ein zukunftsweisendes Gebiet, das zunehmend unser tägliches Leben beeinflusst. In diesem Workshop möchten wir Ihnen die Grundlagen der KI näherbringen und einen Einblick in ihre Anwendungen und Möglichkeiten geben. Wir erläutern die Funktionsweise und zugrundeliegenden Technologien der KI und zeigen deren Einsatz in verschiedenen Lebensbereichen auf. Zudem thematisieren wir die damit verbundenen Risiken und Herausforderungen.

Kurs-Nr.: 53020HA

Montag, 24. März, 14.00 bis 15.30 Uhr

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Kurs-Nr.: 53016KB

Montag, 26. Mai, 17.00 bis 18.30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Was weiß die Künstliche Intelligenz (KI) über Gesundheit?

Kurs-Nr.: 53018HA

Volker Peter

Montag, 24. Februar, 19.00 bis 20.45 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

kostenfrei (ohne Anmeldung)

Entdecken Sie, wie unser komplexes Gesundheitssystem funktioniert und wie Sie sich selbst darin zurechtfinden können. Stellen Sie Fragen zu den verschiedensten medizinischen Themen, der Gesundheitsversorgung oder anderen aktuellen Themen. Wir laden Sie herzlich zu einem interaktiven Gesprächsabend ein, bei dem wir die aktuellen Entwicklungen und Herausforderungen von Themen rund um die Ge-

sundheit diskutieren. Unser Dozent wird der KI live Fragen stellen und wir werden diese Antworten gemeinsam diskutieren. Es ist ausdrücklich erwünscht, eigene Fragen und Ideen für diese Veranstaltung mitzubringen und die Diskussionen damit zu bereichern.

Die Veranstaltung findet ab 5 Teilnehmenden statt.

Eine Kooperationsveranstaltung des vhs-Büros Hammelburg mit der Europa-Union Bezirksverband Unterfranken e. V. und dem Aktionskreis Gemeinsam stark für Demokratie Hammelburg

Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot)

Torsten Jaunich

Der Kurs bietet einen ersten Überblick über die bekanntesten KI-Systeme und richtet sich an alle, die mehr über KI erfahren möchten. Der Workshop wird in Form von Vorträgen, Übungen und Diskussionen durchgeführt und ermöglicht den Teilnehmenden, die Inhalte selbst zu entdecken und mit ChatGPT, Gemini, Copilot und KI-Bildgeneratoren zu experimentieren. Themen: Überblick über KI-Systeme und Apps; Grundlagen der Textgenerierung und Anwendungsbeispiele; Grundlagen der KI-Bildgenerierung verstehen (Design von KI-Bildern)

Bitte mitbringen: Laptop; Um die KI-Systeme zu nutzen, müssen Sie sich registrieren.

Kurs-Nr.: 53025HB

Freitag, 18.00 bis 19.30 Uhr, 4x

Beginn: 7. Februar

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

48,- €

Kurs-Nr.: 53026HB

Montag, 19.00 bis 20.30 Uhr, 4x

Beginn: 5. Mai

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

48,- €

Schon gewusst?

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



www.facebook.com/vhskisshab



www.instagram.com/vhskisshab

Mama Baby Gymnastik

Kurs-Nr.: 60010KL

Petra Bengl

Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr, 10x

Beginn: 19. Februar

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

54,- €

Gezieltes Training für Mütter mit Babys zwischen 3 - 12 Monaten. Wir trainieren den ganzen Körper, achten auf Beckenboden und Bauch, lockern und dehnen verspannte Muskeln. Die Babys sind mit einbezogen und haben entwicklungsgerichte Angebote. Der Kurs ersetzt keinen Rückbildungskurs, sondern ist eine Fortführung davon.

Mitzubringen sind: eine Matte und ein großes Handtuch

Kinder kochen mit - einfache Gerichte gemeinsam zubereitet für 2- bis 3-Jährige gemeinsam mit einem Elternteil

Können Kleinkinder mit 2 – 3 Jahren in der Küche mithelfen? Durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen Bezug zu Lebensmitteln. Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern. Geschwisterkinder dürfen mitkommen. Die Aufsichtspflicht bleibt während der Veranstaltung bei den Eltern.

Anmeldeschluss: 15.07.2025

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Schüsseln für übriggebliebenes, Unkostenbeitrag 4 € pro Familie

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

Kurs-Nr.: 60014KB

Martina Edelmann

Samstag, 19. Juli, 9.30 bis 12.30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche

kostenfrei (Anmeldung erforderlich) (4 € pro Familie bar)

Kurs-Nr.: 60015HA

Antje Omert

Samstag, 12. Juli, 9.30 bis 12.30 Uhr

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

kostenfrei (mit Anmeldung bei vhs, 4 Euro pro Elternteil für Lebensmittel bar an Kursleitung, alle Kinder frei)

Kulinarische Weltreise - Kinderkochkurs mit Eltern

Kurs-Nr.: 60030HA

Ata Ur Rehman Chaudhry

Freitag, 21. März, 18.30 bis 22.00 Uhr

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

20,- € (+ 18,- € Lebensmittelkosten bar pro Eltern-Kind-Paar)

Wir kochen ein 3-Gänge-Menü der kulinarischen Welt-Küche. Unter Anleitung bereitet je eine Mutter oder ein Vater mit seinem Kind ein Gericht zu. Danach wird gemeinsam verkostet. Chicken Gemüse-Cashew Curry (indische Art), Chinesisches Fischhähnchen (chinesisches Art), Honigchicken (Thai-Art)

Eltern mit Kindern von 8 bis 14 Jahren

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für Reste, Getränk, Schreibsachen

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

Kurs-Nr.: 60033HA

Antje Omert

Samstag, 5. April, 9.00 bis 12.00 Uhr

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

kostenfrei (mit Anmeldung bei vhs, 4 € pro Elternteil für Lebensmittel bar an Kursleitung, alle Kinder frei)

Wie startet mein Kind gut versorgt in den Tag? Welche Bedeutung haben Frühstück und die Zwischenmahlzeit am Vormittag? Sie lernen die Ernährungspyramide kennen. Sie erfahren, wie Sie mit wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und kindgerechte Zwischenmahlzeiten zubereiten. Geschwisterkinder dürfen mitkommen. Die Kursleitung ist staatlich geprüfte Diätassistentin.

Anmeldeschluss: 01.04.2025

Die Eltern haben während der Veranstaltung Aufsichtspflicht.

Bitte mitbringen: Behältnisse für Reste zum Mitnehmen

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

Gemeinsamer Turnspaß für Kinder und Eltern

Für Kinder bis 3 Jahre

Kurs-Nr.: 60035KG

Ute Wolfrum

Donnerstag, 16.00 bis 17.00 Uhr, 12x

Beginn: 13. März

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

72,- € (Elternteil + Kind, weiteres Kind 50 %)

Kinder müssen sich bewegen und Neues ausprobieren. Das gemeinsame Erleben beim Krabbeln, Laufen, Hüpfen, Balancieren, Spielen und Singen steht im Vordergrund. Für Eltern/Begleitpersonen gibt es Anregungen und Gelegenheit, sich aktiv zu beteiligen. Für Kinder ab sicherem Laufen bis zum dritten Lebensjahr. Ausnahmen nach Absprache möglich.

Entspannung mit Kater Kasimir – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder von 6-10 Jahre

Kurs-Nr.: 90004KG

Manuela Prokosch

Mittwoch, 16.00 bis 17.00 Uhr, 7x

Beginn: 12. März

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

40,- €

Zusammen mit Kasimir erleben die Kinder spannende Abenteuer und erlernen die PME (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) in kindgemäßer Form. Gelassenheit kann Kindern helfen besser umzugehen mit: Ängstlichkeit, geringes Selbstvertrauen, Stottern, Konzentrationsschwäche, motorische Ruhelosigkeit, Asthma, Leistungsdruck in der Schule etc. Die erste Stunde findet mit den Eltern statt, um in das Konzept einzuführen. Eltern können am Kurs teilnehmen.

Bitte mitbringen: Socken, Decke, bequeme Alltagskleidung

Ballett und Ausdruckstanz (ab 8 Jahre)

Kurs-Nr.: 90005HA

Tatyana Palamaryuk

Dienstag, 15.00 bis 16.00 Uhr, 10x

Beginn: 4. Februar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg

110,- €

Ballett unterstützt die tänzerische Früherziehung und fördert Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsvermögen, Entwicklung der Muskelkraft sowie Musikalität und Rhythmik und Spaß an der Bewegung. Die Kursleiterin ist Diplom-Choreographin.

Anfängerinnen und Anfänger jederzeit willkommen.
Bitte mitnehmen: Turnschlappchen, körperbetonte Leggings
und T-Shirt, bei Bedarf Getränk

Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)

Kurs-Nr.: 90006HA

Tatyana Palamaryuk

Dienstag, 14.00 bis 15.00 Uhr, 10x

Beginn: 4. Februar

Bürgerhaus Hammelburg, Am Marktplatz 15, Hammelburg
110,- €

Ballett unterstützt die tänzerische Früherziehung und fördert Konzentrationsfähigkeit, Reaktionsvermögen, Entwicklung der Muskelkraft sowie Musikalität und Rhythmik und Spaß an der Bewegung. Die Kursleiterin ist Diplom-Choreographin. Anfängerinnen und Anfänger jederzeit willkommen.

Bitte mitnehmen: Turnschlappchen, körperbetonte Leggings und T-Shirt, bei Bedarf Getränk

Tanzen für Kinder - 4 bis 6 Jahre

Kurs-Nr.: 90013KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Donnerstag, 16.15 bis 17.05 Uhr, 7x

Beginn: 13. Februar, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
60,- €

Koordination, Rhythmusgefühl, Beweglichkeit, Gleichgewicht: Tanzen fördert von Kindesbeinen an. Mit Spaß werden dem Alter angepasste Tänze und Bewegungen erlernt und Musik in der Gruppe mit Gleichaltrigen erlebt. Nach den ersten beiden Stunden findet der Kurs ohne Eltern statt.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe und Getränk

Tanzen für Kids - 7 bis 10 Jahre

Kurs-Nr.: 90014KG

Tanzschule Drosd-Tessari

Mittwoch, 15.00 bis 15.55 Uhr, 7x

Beginn: 12. März, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen
60,- €

Koordination, Rhythmusgefühl, Beweglichkeit, Gleichgewicht: Tanzen fördert von Kindesbeinen an. Mit viel Spaß werden tänzerische Bewegungen, Schritte und Choreografien zu aktueller Musik erlernt.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe und Getränk

Judo für Kinder und Jugendliche (Neueinsteiger)

Kurs-Nr.: 90035HA

Armin Jobst (DOKAN)

Dienstag, 17.30 bis 18.30 Uhr, 5x

Beginn: 11. März

Grundschule am Mönchsturm (Turnhalle),
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg
21,- €

Judo trägt wie kaum eine andere Sportart zur ganzheitlichen Entwicklung und Erziehung von Kindern (ab 6 Jahren) und Jugendlichen bei. Das Motto „Siegen durch Nachgeben“ fördert neben dem Erlernen der Judotechniken auch die Bereitschaft, Konflikte sachlich zu behandeln und auf einer freundlichen, respektvollen Basis miteinander umzugehen. Schwerpunkte: Selbstwertgefühl und Selbstbehauptung entwickeln, Gewaltprävention, Kondition und Koordination schulen, neue Bewegung erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

In Kooperation mit dem DOKAN Hammelburg e.V.

Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Kl.)

Kurs-Nr.: 90040KG

Silvia Zänglein

Mittwoch, 18.00 bis 19.30 Uhr, 5x

Beginn: 30. April

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

39,- € (zzgl. 3 € Materialkosten an Kursleitung für Skripte)
10-Finger-Tastschreiben. Ihr wollt etwas schreiben und müsst Buchstaben suchen? Damit ist jetzt Schluss! In fünf Terminen lernt ihr das „blinde“ Schreiben auf der Tastatur! Wir vermitteln die wichtigsten Grundlagen und schon könnt ihr los-trainieren. Mit etwas Übung erreicht ihr eine hohe Schreibgeschwindigkeit und macht weniger Fehler. Praktische Beispiele aus dem Bereich der Textgestaltung runden den Kurs ab. Bitte mitbringen: Schnellhefter für Arbeitsblätter, Schulmappchen

Land Art - Gestalten mit Naturmaterialien (für alle ab 6 Jahren bis Erwachsene)

Kurs-Nr.: 90045HB

Claudia Körber

Dienstag, 15.30 bis 17.00 Uhr, 6 x

Beginn: 24. Juni

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau
55,- €

Kreativ sein mit allem, was die Natur so bietet! Gerade in den Sommermonaten findet man draußen viele Materialien, die zu vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten anregen - abgesehen davon, dass es einfach Spaß macht, sich im und am Wasser, im Wald oder im Garten künstlerisch zu betätigen. Wir krei-eren Wasserwesen mit Steinen in der Sinn, gestalten Mobiles aus Schwemmholz, flechten Objekte mit Hartriegel- oder Weidenzweigen, wickeln Deko-Kugeln mit wilden Weinranken, legen Phantasiewesen aus Blättern und Früchten und winden Türkränze aus Efeuranken.

Teilnehmen können alle Natur- und Kunstbegeisterten ab 6 Jahren - Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Für den ersten Termin bitte Badeschuhe oder Gummistiefel mitbringen!

Mountainbike-Anfängerkurs für Kinder ab 8 Jahren

Kurs-Nr.: 90048KD

Janine Schoch

Mittwoch, 2. Juli, 17.00 bis 19.00 Uhr

Sportanlage, Von-Henneberg-Straße, Stralsbach

17,- €

Kursinhalte: MTB-Grundstellung, Kurventechnik, Bremstechnik. Strecke: Feldwege und leichte Trails, ca. 5-10 km. Mountainbike in einem technisch einwandfreien Zustand, Helmpflicht!

Fahrradtraining für Kinder ab 3 Jahre bis 7 Jahre

Kurs-Nr.: 90051KD

Janine Schoch

Mittwoch, 25. Juni, 17.00 bis 18.30 Uhr

Sportanlage, Von-Henneberg-Straße, Stralsbach

17,- €

Eigenständiges Fahren ist Voraussetzung! Kursinhalte: Grundstellung, Gleichgewichtstraining, Brems- und Kurventechnik, richtiges Schalten. Hauptsächlich Übungen auf dem Platz, evtl. kleine Tour bis zu 5 km. verkehrssicheres Fahrrad, Helmpflicht!

Bad Bocklet

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	08.01.25	17:00	10x	Aquatraining I	85,00 €	32320KB	39
Mi	08.01.25	18:00	10x	Aquatraining II	85,00 €	32330KB	39
Sa	01.02.25	15:00	1x	Offener Jonglier- und Bewegungstreff	0,00 €	31006KB	27
Mo	10.02.25	19:00	1x	Einblick in die Welt der Vital- und Heilpilze	10,00 €	36029KB	49
Do	20.02.25	19:00	1x	Einführung in WingWave	17,00 €	31008KB	27
Di	25.02.25	18:30	1x	Kulinarische Indienreise	17,50 €	34034KB	45
Di	11.03.25	14:00	1x	Sicher und fair im Straßenverkehr	0,00 €	13001KB	11
Fr	14.03.25	14:00	1x	Was ist Hörtraining?	25,00 €	36117KB	53
Fr	14.03.25	16:00	1x	Offener Jonglier- und Bewegungstreff	0,00 €	31007KB	27
Sa	29.03.25	09:30	1x	Schröpfen - ein vielseitiges Hausmittel	18,00 €	36086KB	52
Mo	31.03.25	19:00	1x	Aserbajdschan und Tadschikistan	0,00 €	11029KB	21
Sa	05.04.25	09:30	1	Chinesische Medizin - Leben im Einklang mit der Natur - Workshop Frühling	18,00 €	36083KB	52
Di	08.04.25	18:30	1x	Tapas spanisches Fingerfood 1	17,50 €	34037KB	46
Mi	09.04.25	17:00	1x	Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil	10,00 €	36075KB	52
Do	10.04.25	19:00	1x	Enneagramm	22,00 €	12020KB	8
Sa	12.04.25	14:00	1x	Workshop Burlesque Style: Choreografie Romantica-Burlesque	27,00 €	33030KB	40
Mi	23.04.25	18:30	1x	Kräuterführung mit Basentee sammeln	14,00 €	36031KB	49
Mo	28.04.25	19:00	1x	Khartoum - Bad Kissingen	0,00 €	11030KB	21
Mi	30.04.25	17:00	1x	Vortrag: Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern	7,00 €	36072KB	51
Di	06.05.25	17:00	1x	Herzgesund kochen	0,00 €	34285KB	48
Di	06.05.25	19:00	10x	Praktisches Chinesisch für Einsteiger ohne Vorkenntnisse	80,00 €	48095KB	57
Sa	24.05.25	09:30	1	Chinesische Medizin - Leben im Einklang mit der Natur - Workshop Sommer	18,00 €	36084KB	52
Mo	26.05.25	17:00	1x	Künstliche Intelligenz (KI) - Chancen und Risiken	0,00 €	53016KB	63
Mi	04.06.25	18:30	1x	Intuitives Malen in Pastell	22,50 €	24018KB	24
Mi	09.07.25	17:00	1x	Vortrag: Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern	7,00 €	36073KB	51
Sa	19.07.25	09:30	1x	Kinder kochen mit - einfache Gerichte gemeinsam zubereitet	0,00 €	60014KB	64

Bad Brückenau

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	20.01.25	18:30	6x	Feldenkrais für Jung und Alt	70,00 €	31028HB	29
Mo	03.02.25	18:30	10x	Resilienz - Eigene Stärken erkennen und Selbstsicherheit erhöhen	120,00 €	31140HB	32
Mi	05.02.25	18:30	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31045HB	30
Mi	05.02.25	18:30	10x	Wirbelsäulengymnastik	70,00 €	32030HB	35
Mi	05.02.25	19:50	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31046HB	30
Fr	07.02.25	16:15	4x	Instagram-Workshop: Gemeinsam mehr Reichweite erzielen	48,00 €	52019HB	61
Fr	07.02.25	18:00	4x	Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot)	48,00 €	53025HB	63
Mi	26.02.25	17:30	10x	Spanisch für Anfänger - A1 (Teil 2)*	60,00 €	48027HB	56
Do	13.03.25	19:00	1x	Klangreise	10,00 €	31155HB	33
Fr	14.03.25	19:00	3x	Vipassana-Meditation - Wochenendkurs	0,00 €	31141HB	33
Mo	17.03.25	18:30	6x	Feldenkrais für Jung und Alt	70,00 €	31029HB	29
Sa	22.03.25	11:00	1x	Macarons backen	20,00 €	34026HB	44
Do	27.03.25	19:00	1x	Klangreise	10,00 €	31156HB	33
Sa	29.03.25	10:00	1x	Maltechniken: Fließende Farben	60,00 €	24010HB	24
Do	03.04.25	19:00	1x	Klangreise	10,00 €	31157HB	33
Fr	04.04.25	19:00	1x	Vortrag „Der Weg zu den Stolpersteinen“ und Lesung aus dem Roman „Unter Dampf“	0,00 €	JKT065	6
So	06.04.25	14:00	1x	Geschichte und Natur rund um Riedenberg	0,00 €	17081HB	18
Do	10.04.25	19:00	1x	Heilen mit Zeichen	10,00 €	36055HB	50
So	27.04.25	10:00	1	Maltechniken: Porträt	60,00 €	24011HB	24
So	27.04.25	14:00	1x	Führung: Frühling auf der Mettermich	0,00 €	17080HB	18
Mo	05.05.25	17:15	4x	Instagram Grundkurs	48,00 €	52020HB	61
Mo	05.05.25	19:00	4x	Künstliche Intelligenz im Alltag nutzen (ChatGPT, Gemini, Copilot)	48,00 €	53026HB	63
Di	06.05.25	18:30	5x	Social Walk - Hundebegegnungen meistern	50,00 €	12210HB	10
Mi	07.05.25	18:30	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31047HB	30
Mi	07.05.25	18:30	10x	Wirbelsäulengymnastik	70,00 €	32031HB	35
Mi	07.05.25	19:50	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31048HB	30
Sa	10.05.25	10:30	1x	Indisches Street Food	20,00 €	34046HB	45
So	11.05.25	09:00	1x	Ganztageswanderung: Geschichte rund um Oberbach und Riedenberg	0,00 €	17082HB	19
Sa	24.05.25	16:00	1x	Spaziergang zum „Judenbildstock“ im Sinnbergwald von Bad Brückenau	0,00 €	JKT080	7
Sa	31.05.25	10:00	1x	Maltechniken: Wege in die Abstraktion	60,00 €	24008HB	24
Mo	02.06.25	19:00	7x	Progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobson - Schnelle „Lösungen“	75,00 €	31139HB	32
Fr	06.06.25	18:30	1x	Schnelle Asia-Küche	20,00 €	34053HB	45
Di	24.06.25	15:30	6x	Land Art - Gestalten mit Naturmaterialien (für alle ab 6 Jahren bis Erwachsene)	55,00 €	90045HB	65
Fr	04.07.25	18:00	1x	Führung: „Auf jüdischen Spuren unterwegs in Bad Brückenau“	0,00 €	JKT002	7
So	27.07.25	10:00	1x	Maltechniken: Stadt - Land - Fluss, gespachtelt oder als Collage	60,00 €	24013HB	24
Di	16.09.25	19:00	1x	Präsentation: Der Jüdische Sammelfriedhof in Altengronau	0,00 €	JKT070	7

Bad Kissingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	20.01.25	18:00	3x	Improvisationstheater	40,00 €	22060KG	22
Di	28.01.25	19:15	5x	BodyBoost – Dein Fitnessprogramm für junge Erwachsene	30,00 €	32039KG	35
Fr	24.01.25	15:45	6x	Planung: Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen	36,00 €	31076KG	31
Mo	27.01.25	18:00	10x	Die Feldenkrais-Methode	62,50 €	31025KG	29
Do	30.01.25	19:10	9x	Bodystyling	55,00 €	32125KG	38
Do	30.01.25	20:15	9x	Moving and Muscles	55,00 €	32050KG	36
Sa	01.02.25	14:00	4x	Schreibtraining für freie Schriftsteller	60,00 €	22010KG	21
Mo	03.02.25	18:00	10x	Gymnastik für Alle	60,00 €	32059KG	36
Mo	03.02.25	18:00	10x	Englisch mit leichten Vorkenntnissen - A2*	85,00 €	43005KG	55
Mo	03.02.25	19:00	12x	Power Pilates und Ganzkörpertraining - für Fortgeschrittene	60,00 €	32040KG	35
Mo	03.02.25	20:05	12x	Rückenschule mit Faszientraining - Dehnen, Dehnen, Dehnen	60,00 €	32032KG	35
Di	04.02.25	09:00	4x	Gesundheitsgymnastik am Vormittag - Teil 1	24,00 €	32063KG	36
Di	04.02.25	09:30	12x	Let's keep talking - B2/C1 *	70,00 €	43040KG	55
Di	04.02.25	10:00	1x	Mental gestärkt im Alter - Gesundheitsförderung 60+	0,00 €	12060KG	8
Di	04.02.25	10:05	4x	Gesundheitsgymnastik am Vormittag - Teil 1	24,00 €	32064KG	36
Di	04.02.25	15:30	10x	Fitness-Mix mit Musik	60,00 €	32100KG	37
Di	04.02.25	16:20	12x	Leichte Wirbelsäulengymnastik für Anfänger	60,00 €	32028KG	34
Di	04.02.25	17:30	12x	Wirbelsäulengymnastik	90,00 €	32030KG	35
Di	04.02.25	19:00	10x	Step-Aerobic in Bad Kissingen	75,00 €	32048KG	35
Mi	05.02.25	16:00	4x	Rückenfit und Stretching	24,00 €	32036KG	35
Mi	05.02.25	17:00	4x	Rückenfit und Stretching - Teil 1	24,00 €	32038KG	35
Mi	05.02.25	18:00	8x	Aquarell Schritt für Schritt	80,00 €	24006KG	23
Mi	05.02.25	18:00	10x	Englisch für Fortgeschrittene - B1 *	60,00 €	43025KG	55
Mi	05.02.25	18:05	4x	Faszien-Fitness - Teil 1	24,00 €	32192KG	38
Mi	05.02.25	20:00	6x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Bad Kissingen	45,00 €	32155KG	38
Do	06.02.25	18:00	5x	Englisch für den Urlaub	35,00 €	43004KG	54
Do	06.02.25	19:00	10x	HIIT - High Intensity Intervall Training	60,00 €	32056KG	36
Do	06.02.25	20:00	5x	Fitness Workout - Skigymnastik	37,50 €	32160KG	38
Mo	10.02.25	09:30	12x	Englisch am Vormittag - B1.2 *	70,00 €	43035KG	55
Di	11.02.25	18:50	7x	Zumba® Fitness	75,00 €	32243KG	39
Mi	12.02.25	09:30	12x	Englisch am Vormittag - B1.1 *	70,00 €	43010KG	55
Mi	12.02.25	17:20	7x	SALSA-Tanzen für Frauen	95,00 €	33031KG	40
Mi	12.02.25	18:30	1x	Wir wählen mit dem Wahlomat - eine Demokratieübung	5,00 €	11059KG	11
Do	13.02.25	16:15	7x	Tanzen für Kinder - 4 bis 6 Jahre	60,00 €	90013KG	65
Do	13.02.25	17:00	1x	Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil	10,00 €	36060KG	52
Sa	15.02.25	10:00	1x	Leckere Teigtaschen selbst gemacht	17,50 €	34008KG	42
Mo	17.02.25	19:00	1x	Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen	12,00 €	13003KG	11
Mi	19.02.25	19:30	1x	Wenn der Juckreiz das Leben bestimmt – Hautkrankheiten natürlich behandeln	8,00 €	36067KG	51

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	21.02.25	17:30	7x	Line Dance	95,00 €	33076KG	41
Mo	24.02.25	19:00	1x	Unibund: Laienreanimation – Wann war eigentlich mein letzter Erste-Hilfe-Kurs?	0,00 €	18010KG	6
Di	25.02.25	18:00	1x	eBay - Der größte Marktplatz der Welt	35,00 €	52095KG	62
Di	25.02.25	18:30	1x	Informationsveranstaltung Trauerbegleitung	12,00 €	12080KG	10
Mi	26.02.25	18:00	1x	Rund um Schwangerschaft und Geburt	0,00 €	11080KG	9
Fr	07.03.25	16:00	3x	Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger	95,00 €	24077KG	25
Mo	10.03.25	13:30	1x	Weiterbildung und Quereinstieg in der Kinderbetreuung	0,00 €	51005KG	58
Mo	10.03.25	17:00	5x	Praxiskurs - Hundebegegnungen	60,00 €	12205KG	10
Mo	10.03.25	18:00	5x	Italienische Oper der Moderne	35,00 €	23035KG	23
Mo	10.03.25	18:00	5x	Spanisch für Quereinsteiger (A1-Niveau)	35,00 €	48037KG	56
Mo	10.03.25	19:00	5x	Koreanisch - Schnupperkurs	35,00 €	48080KG	57
Di	11.03.25	17:30	8x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)	48,00 €	31138KG	32
Di	11.03.25	18:00	5x	Spanisch mit leichten Vorkenntnissen (A2-Niveau)	35,00 €	48038KG	56
Di	11.03.25	18:00	1x	Viren - Würmer - Trojanische Pferde - Adware	35,00 €	52065KG	62
Di	11.03.25	18:00	5x	Portugiesisch für den Urlaub	35,00 €	46010KG	56
Di	11.03.25	19:30	5x	Gitarre - Liedbegleitung (Grundkurs)	55,00 €	23015KG	35
Mi	12.03.25	08:30	10x	Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich selber ankommen	60,00 €	31070KG	31
Mi	12.03.25	10:15	8x	Kaha - für Senioren	45,00 €	31032KG	29
Mi	12.03.25	11:15	10x	Bodystyling im neuen Jahr	60,00 €	32071KG	37
Mi	12.03.25	12:30	10x	Stuhl-Gymnastik	60,00 €	32076KG	37
Mi	12.03.25	15:00	7x	Tanzen für Kids - 7 bis 10 Jahre	60,00 €	90014KG	65
Mi	12.03.25	16:00	7x	Entspannung mit Kater Kasimir	40,00 €	90004KG	64
Mi	12.03.25	18:30	8x	Kaha - für jede Altersgruppe	45,00 €	31030KG	29
Mi	12.03.25	19:30	4x	Tanzkurs für Erwachsene - Kurzkurs	79,00 €	33054KG	41
Mi	12.03.25	19:30	8x	Tanzkurs für Erwachsene	125,00 €	33057KG	41
Do	13.03.25	09:30	6x	Konversation in Deutsch (für Fortgeschrittene)	0,00 €	42022KG	54
Do	13.03.25	10:00	5x	Die Feldenkrais-Methode auf dem Stuhl	35,00 €	31026KG	29
Do	13.03.25	10:15	8x	Aroha - Senioren (Anfänger)	45,00 €	32007KG	34
Do	13.03.25	16:00	12x	Turnspaß für Kinder bis 3 Jahre und Eltern	72,00 €	60035KG	64
Do	13.03.25	17:45	8x	Aroha - für jede Altersgruppe	45,00 €	32008KG	34
Do	13.03.25	18:00	10x	Deutsche Gebärdensprache* (Teil 3)	65,00 €	41000HA	53
Do	13.03.25	19:00	5x	Chinesisch - Schnupperkurs	35,00 €	48090KG	57
Sa	15.03.25	09:30	1x	Gitarrenworkshop: Fingerstyle	38,50 €	23030KG	22
Sa	15.03.25	10:00	2x	Schnupper Spinnen - Workshop	25,00 €	24070KG	25
Sa	15.03.25	10:00	1x	Suppen, rund um die Welt	17,50 €	34002KG	42
Sa	15.03.25	14:00	2x	Ayurveda Kochkurs	42,00 €	34062KG	47
Mo	17.03.25	08:30	10x	Italienisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen - A1	60,00 €	45005KG	55
Di	18.03.25	08:30	12x	German for Beginners: Level A1-A2 Let's start learning German	220,00 €	42017KG	54

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Di	18.03.25	09:00	5x	Gesundheitsgymnastik am Vormittag - Teil 2	30,00 €	32066KG	36
Di	18.03.25	10:05	5x	Gesundheitsgymnastik am Vormittag - Teil 2	30,00 €	32067KG	36
Mi	19.03.25	10:45	10x	Italienisch Konversation	60,00 €	45006KG	56
Mi	19.03.25	17:00	5x	Rückenfit und Stretching - Teil 2	30,00 €	32037KG	35
Mi	19.03.25	18:05	5x	Faszien-Fitness - Teil 2	30,00 €	32191KG	38
Mi	19.03.25	19:30	1x	Homöopathie für Frauen – natürlich ins rechte Lot finden	8,00 €	36065KG	51
Do	20.03.25	18:15	5x	Blockflöten Ensemblespiel	35,00 €	23010KG	22
Do	20.03.25	18:30	1x	Informationsveranstaltung zum Thema Trauerbegleitung für Sterneneitern	12,00 €	12085KG	10
Fr	21.03.25	18:00	1x	Vortrag: Bewusst Eltern sein	12,00 €	12067KG	9
Fr	21.03.25	18:00	1x	Nachtfotografie mit Spiegelreflexkamera - Workshop	25,00 €	21016KG	20
Sa	22.03.25	10:00	1x	Nebenbei selbstständig - Workshop	38,00 €	51011KG	58
Sa	22.03.25	16:00	1x	Einfach indisch kochen	20,00 €	34054KG	45
Mo	24.03.25	19:00	1x	Unibund: Moderne Fußchirurgie – Hallux valgus	0,00 €	18015KG	6
Mi	26.03.25	19:00	1x	Workshop - Einführung in die gewaltfreie Kommunikation	10,00 €	53000KG	62
Do	27.03.25	10:30	1x	Nostalgie-Stenokurs - Auffrischkungskurs	20,00 €	53015KG	63
Do	27.03.25	18:30	1x	Wohnungseigentum - Rechte und Pflichten als Eigentümer	10,00 €	13017KG	12
Fr	28.03.25	16:00	3x	Drechseln für Fortgeschrittene	95,00 €	24078KG	25
Fr	28.03.25	18:00	1x	Vortrag: Kraft der Gefühle	12,00 €	12068KG	9
Fr	28.03.25	18:00	1x	PC-Grundlagen für Neueinsteiger und Umsteiger	68,00 €	52015KG	61
Sa	29.03.25	10:00	1x	Die perfekten Bratkartoffeln	17,50 €	34023KG	43
Sa	29.03.25	10:00	1x	Vortrag: Warum eine verarbeitete Geburt zum Mutterglück beiträgt	12,00 €	12066KG	8
So	30.03.25	11:00	1x	METAL - nur Geschrubb?	35,00 €	23037KG	23
Sa	05.04.25	09:00	1x	Excel - Grundkurs	60,00 €	52031KG	62
Sa	05.04.25	09:30	1x	Gitarrenworkshop: Pickin' the Blues	38,50 €	23031KG	22
Sa	05.04.25	10:00	1x	Atme Dich frei - Einführung in den Trend „Breathwork - wie atme ich richtig“	20,00 €	31036KG	27
So	06.04.25	13:00	1x	Brönnhof-Führung	0,00 €	17125KG	19
Mo	07.04.25	19:00	1x	Finanzplanung für Frauen: Eben nicht „Arm dran im Alter“	12,00 €	13220KG	13
Di	08.04.25	18:00	1x	Onlinebanking - aber sicher!	0,00 €	52005KG	61
Fr	11.04.25	14:00	1x	Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung	29,00 €	36114KG	52
Fr	11.04.25	18:00	1x	Asiatische Küche - Sushi selber zubereiten	20,00 €	34028KG	44
Sa	12.04.25	09:00	1x	Grundkurs Photoshop Elements - Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung	60,00 €	21040KG	21
Sa	12.04.25	10:00	1x	Workshop: Modelldruck	75,00 €	241FKG0	26
Sa	12.04.25	14:00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	30,00 €	33010KG	40
Sa	12.04.25	15:00	1x	Was ist Hörtraining?	25,00 €	36115KG	53
So	13.04.25	10:00	1x	Workshop: Modelldruck	75,00 €	241FKG1	26
Mo	14.04.25	14:00	1x	Workshop: Modelldruck „Oster-/Brotkörbchen drucken und nähen“	20,00 €	241FKG3	26

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa	26.04.25	10:00	1x	Atemreise - Reset in deinem Leben	30,00 €	31037KG	28
Mi	30.04.25	18:00	5x	Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Kl.)	39,00 €	90040KG	65
Sa	03.05.25	09:00	1x	Aufbaukurs Photoshop Elements: Digitales Fotografieren und Bearbeiten	60,00 €	21045KG	21
Mo	05.05.25	19:00	1x	Finanztips für Familien	12,00 €	13210KG	13
Mo	05.05.25	19:00	2x	Körpersprache Hund - sehen und verstehen	12,00 €	12200KG	10
Di	06.05.25	19:30	5x	Gitarre - Liedbegleitung (Aufbaukurs)	55,00 €	23021KG	22
Do	08.05.25	17:30	4x	Qi Gong im Kurpark	24,00 €	31017KG	28
Do	08.05.25	18:30	1x	Prävention & Rehabilitation	0,00 €	13190KG	12
Fr	09.05.25	10:00	1x	Buntpapierwerkstatt: Kleisterpapier - eintägiger Kompaktkurs	139,00 €	241AKG	26
Fr	09.05.25	19:00	4x	Tanzkurs für Erwachsene - Kurskurs	79,00 €	33055KG	41
Fr	09.05.25	19:00	8x	Tanzkurs für Erwachsene	125,00 €	33058KG	41
Sa	10.05.25	09:30	1x	Gitarrenworkshop: Travis-Fingerpicking- Technik	38,50 €	23032KG	23
Sa	10.05.25	10:00	2x	Buntpapierwerkstatt: Mehr Kleisterpapier (Zweitägiger Workshop)	259,00 €	241AKG2	26
Sa	10.05.25	15:00	1x	Erdbeeren lecker und fruchtig, von süß bis pikant	17,50 €	34009KG	42
Mi	14.05.25	14:00	1x	Beruflicher Wiedereinstieg - erfolgreich zurück ins Berufsleben	0,00 €	51000KG	58
Do	15.05.25	19:00	1x	Workshop - Einführung in die gewaltfreie Kommunikation	10,00 €	53002KG	62
Sa	17.05.25	09:00	1x	Excel - Aufbaukurs	60,00 €	52035KG	62
Sa	17.05.25	10:00	1x	Wildgans Qi Gong I für eine stabile Gesundheit	60,00 €	31019KG	27
Mo	19.05.25	17:30	1x	Kleine Helfer bei Allergien	9,00 €	36009KG	48
Do	22.05.25	18:30	1x	Spezialisierung - Antragstellung	0,00 €	13195KG	13
Fr	23.05.25	14:00	3x	Workshop: Holzbildhauen	170,00 €	240CKG	25
Sa	24.05.25	09:00	1x	Mehr Energie mit Reiki - Workshop	18,00 €	31168KG	33
Sa	24.05.25	09:00	1x	Word - Grundlagen und Tricks	60,00 €	52030KG	62
Sa	24.05.25	10:00	1x	Südamerikanische Küche vom Amazonas bis Feuerland	17,50 €	34003KG	42
Mo	26.05.25	17:30	1x	Aroma-Öle und ihre Einsatzmöglichkeiten	9,00 €	36012KG	48
Mi	28.05.25	18:00	8x	Urban Sketching	80,00 €	24004KG	23
Fr	30.05.25	15:00	1x	Goldschmiedekurse - Ringe schmieden	87,00 €	24126KG	25
Mo	02.06.25	19:00	6x	Immun-fit after work im Park	37,50 €	32015KG	34
Mo	02.06.25	19:00	1x	Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko	12,00 €	13215KG	13
Di	03.06.25	18:00	6x	Immun-fit afterwork im Park	37,50 €	32016KG	34
Mo	23.06.25	17:30	1x	Naturheilkundliche Hausapotheke - Tipps für Groß & Klein	9,00 €	36068KG	51
Mo	23.06.25	18:30	1x	Einen Berufsabschluss nachholen - wie gelingt das?	0,00 €	51004KG	58
Do	26.06.25	17:00	1x	Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil	10,00 €	36081KG	52
Fr	27.06.25	15:00	1x	Goldschmiedekurse - Ringe schmieden	87,00 €	24127KG	25
Fr	27.06.25	18:00	1x	Scharfe feurige indische und pakistanische Küche	20,00 €	34057KG	46
Fr	04.07.25	16:00	3x	Workshop: Steinbildhauen	220,00 €	240DKG	25
Do	17.07.25	18:30	1x	Bewerbungstraining	10,00 €	53030KG	62

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	18.07.25	18:00	1x	Kulinarische vegetarische Weltreise	20,00 €	34044KG	46
Sa	19.07.25	10:00	1x	Grillen weltweit - Spezialitäten aus anderen Ländern	17,50 €	34020KG	43
Do	24.07.25	17:30	1x	Kleine Helfer bei Allergien (Zweitertermin)	9,00 €	36010KG	48
Sa	26.07.25	10:30	1x	Indisch-Pakistanische Küche mit Meeresfrüchten	22,50 €	34058KG	45

Burkardroth

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	12.02.25	18:30	1x	Kur oder Reha? Auswählen, Beantragen und erfolgreich durchführen	8,00 €	13180KD	12
Di	18.02.25	18:30	1x	Einladung zum Brunch	17,50 €	34000KD	42
Fr	07.03.25	19:00	1x	Streifzug durch die Rhön - Biere aus dem Land der offenen Fernen	21,00 €	17010KD	17
Mo	17.03.25	18:00	4x	Rückenfitness I	20,00 €	32033KD	35
Mo	17.03.25	18:45	4x	Rückenfitness II	20,00 €	32035KD	35
Fr	28.03.25	19:00	1x	Eine Exkursion in die Vielfalt der deutschen Bierwelt	21,00 €	37017KD	53
Sa	29.03.25	10:30	1x	Einfache Asia-Küche	22,50 €	34048KD	44
Mo	31.03.25	18:00	2x	"Letzte Hilfe" Kurs	0,00 €	12072KD	9
Mi	09.04.25	19:30	1x	Homöopathische Hausapotheke	12,00 €	36069KD	51
Fr	25.04.25	15:00	1x	Alles wird teurer - der eigene Strom nicht	0,00 €	13014KD	11
Sa	26.04.25	10:00	1x	Alles wird teurer - der eigene Strom nicht (Alternativtermin)	0,00 €	13015KD	12
Di	29.04.25	18:30	1x	Leckere Gerichte aus Wok und Pfanne	17,50 €	34010KD	42
Mi	28.05.25	17:00	1x	Mountainbike-Kurs für Anfänger ab 16 Jahren	17,00 €	31002KD	27
Di	03.06.25	18:30	1x	Schnelle und gesunde Gerichte für heiße Tage	17,50 €	34015KD	43
Mi	04.06.25	17:00	1x	Fahrrad-Sicherheitstraining ab 60 Jahre	17,00 €	31003KD	27
Mi	25.06.25	17:00	1x	Fahrradtraining für Kinder ab 3 bis 7 Jahre	17,00 €	90051KD	65
Mi	02.07.25	17:00	1x	Mountainbike-Anfängerkurs für Kinder ab 8 Jahren	17,00 €	90048KD	65
Fr	04.07.25	18:30	1x	Asiatische Küche - Sushi selber zubereiten	20,00 €	34028KD	44
Mi	16.07.25	18:30	1x	Kur oder Reha? (Alternativtermin)	8,00 €	13185KD	12
Fr	25.07.25	18:30	1x	Internationale vegane Küche	20,00 €	34049KD	47

Euerdorf

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	05.02.25	18:45	10x	Meridian Qigong	90,00 €	31016HE	28
Mo	10.03.25	18:15	10x	Rückenfit: Healthy & Strong	45,00 €	32060HE	36
Mo	10.03.25	19:30	10x	Faszien Yoga	45,00 €	31116HE	31
Di	11.03.25	18:30	10x	Body Power - Fatburner	45,00 €	32120HE	37
Di	11.03.25	19:45	10x	HIIT-Power Yoga	45,00 €	31127HE	32
Do	13.03.25	18:00	1x	Frühlingskränze selbst gebunden	12,00 €	24030HE	24
So	23.03.25	14:00	1x	Kirchenführung in Euerdorf - von der Ursparrei zur St. Joh. d. Täufer Kirche	5,00 €	17030HE	18
Di	29.04.25	18:00	1x	Der neue BayernAtlas 4.0 - Freizeitkarte und mehr...	0,00 €	16005HE	15
So	18.05.25	14:00	1x	Dorfrundgang - Euerdorf und seine Geschichte	8,00 €	17035HE	18

Hammelburg

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Sa			1x	Bibelpflanzenweg im Kloster Altstadt in Hammelburg - Interessentenliste	0,00 €	17120HA	19
Sa			1x	E-Book Sprechstunde	0,00 €	22025HA	22
Sa			1x	Smartphone - Sprechstunde	0,00 €	52022HA	61
Sa		19:00	1x	Inklusion - eine Illusion?!	0,00 €	12062HA	8
Mi	08.01.25	09:30	10x	Französisch 23 am Vormittag - B2 * (auch Konversationskurs)	85,00 €	44030HA	55
Mi	15.01.25	18:30	10x	Spanisch Grundkurs A1 (Teil 5) - Online	65,00 €	48040HA	57
Mo	20.01.25	18:30	10x	Spanisch Grundkurs A1.2 Intensiv (Teil 7) - Online	108,00 €	48050HA	57
Fr	31.01.25	19:00	1x	Unibund: Die Europäische Union als geopolitischer Akteur im Konzert der Großmächte	0,00 €	18025HA	
Mo	03.02.25	09:00	10x	Morgengruß trifft Stretching	48,00 €	32075HA	37
Mo	03.02.25	18:30	2x	Entdecke Deine Bestimmung und finde Deine Lebensaufgabe	19,50 €	12015HA	8
Mo	03.02.25	18:30	10x	Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch A2/B1 *	100,00 €	42025HA	54
Mo	03.02.25	18:45	10x	Hatha Yoga	89,00 €	31050HA	30
Mo	03.02.25	20:05	10x	Hatha Yoga	89,00 €	31052HA	30
Di	04.02.25	14:00	10x	Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)	110,00 €	90006HA	65
Di	04.02.25	15:00	10x	Ballett und Ausdruckstanz (ab 8 Jahre)	110,00 €	90005HA	64
Di	04.02.25	16:00	10x	PNF-Stretching	48,00 €	32073HA	38
Di	04.02.25	17:45	10x	Mom Vibes - eine Auszeit für Mütter	45,00 €	32095HA	37
Di	04.02.25	17:45	10x	Qigong Kurs 1 Hammelburg	90,00 €	31010HA	28
Di	04.02.25	18:00	10x	Spanisch A1 (Teil 6) *	76,00 €	48035HA	56
Di	04.02.25	19:00	10x	Meridian-Qigong Hammelburg	90,00 €	31015HA	28
Di	04.02.25	19:00	10x	Body, Mind and Music	45,00 €	32087HA	37
Mi	05.02.25	18:30	10x	Yin-Yoga für Anfänger/ Wiedereinsteiger	109,00 €	31060HA	31
Mi	05.02.25	20:00	10x	Mom Vibes - eine Auszeit für Mütter	45,00 €	32097HA	37

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Do	06.02.25	10:00	1x	5 am Tag: Obst und Gemüse in den Alltag integrieren	7,00 €	36028HA	49
Do	06.02.25	17:00	10x	Spanisch für Anfänger - A1 (Teil 2)*	84,00 €	48025HA	56
Do	06.02.25	17:30	10x	Vital sein - vital bleiben. Damengymnastik ab 60	48,00 €	32054HA	36
Do	06.02.25	18:30	10x	Spanisch - B1 (mit Konversation) *	60,00 €	48030HA	56
Do	06.02.25	18:35	6x	Rückbildungsyoga/Yoga für Mamas	29,70 €	31040HA	30
Do	06.02.25	19:45	10x	Yin-Yoga für Anfänger/ Wiedereinsteiger	109,00 €	31055HA	31
Do	06.02.25	20:00	10x	Spanisch - A2 (Teil 11) *	60,00 €	48020HA	56
Fr	07.02.25	08:45	3x	Good Morning Yoga	19,50 €	31130HA	32
Fr	07.02.25	10:00	3x	Good Morning Yoga für Neueinsteiger	19,50 €	31135HA	32
Sa	08.02.25	08:30	12x	Deutsch als Fremdsprache - für Anfänger	70,00 €	42015HA	54
Sa	08.02.25	08:30	12x	Deutsch als Fremdsprache - A2 *	70,00 €	42020HA	54
Sa	08.02.25	10:00	1x	Nebenbei selbstständig - Workshop	38,00 €	51010HA	58
Mo	10.02.25	17:00	10x	Aqua-Jogging - Fit im Wasser	89,00 €	32250HA	39
Mi	12.02.25	17:00	1x	Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil	10,00 €	36074HA	52
Mi	12.02.25	18:30	12x	English Refresher Course A2 *	116,00 €	43027HA	55
Mi	12.02.25	19:35	10x	Spanisch Grundkurs A1 (Anfänger/innen) - Online	65,00 €	48038HA	56
Do	13.02.25	18:30	1x	Wir wählen mit dem Wahlomat - eine Demokratieübung	5,00 €	11060HA	11
Fr	14.02.25	18:30	1x	Wir wählen mit dem Wahlomat - eine Demokratieübung	5,00 €	11061HA	11
Fr	14.02.25	19:00	1x	Als Schule schön war... Eine Walter-Kempowski-Lesung	0,00 €	22010HA	21
Sa	15.02.25	10:00	1x	Einfaches Hefebrot selbst backen	31,50 €	34016HA	43
Sa	15.02.25	14:00	1x	Zentangle® - meditatives Zeichnen	43,00 €	24015HA	24
Sa	15.02.25	15:00	1x	Latin Move - Tanzfitness für Einzeltänzer/-innen	20,00 €	33100HA	41
Sa	15.02.25	15:00	1x	Italienische Blitzrezepte für jeden Tag in 35 Min.	17,50 €	34033HA	44
Sa	15.02.25	17:15	1x	Discofox - Der Kompaktworkshop (Basis)	25,00 €	33115HA	41
Sa	15.02.25	20:00	1x	Discofox - Workshop - Neue Figuren (leicht fortgeschritten)	25,00 €	33130HA	41
So	16.02.25	19:00	10x	Wassergymnastik: Aqua-Fitness - Vital und gesund im Wasser	89,00 €	32245HA	39
So	16.02.25	20:00	10x	Aqua-Jogging - Fit im Wasser	89,00 €	32255HA	39
Mo	17.02.25	16:30	1x	Vom Kaufhaus zum Bürgerhaus	0,00 €	17060HA	18
Mo	17.02.25	18:00	1x	Elektronische Patientenakte (ePA), e-Rezept und mehr	0,00 €	13125HA	12
Di	18.02.25	18:00	2x	Social Media - aber mit Plan - Online-Kurs	38,00 €	51045HA	61
Di	18.02.25	18:30	2x	Auf Gassi-Runde - Hundesprache sehen und verstehen	12,00 €	12275HA	11
Mi	19.02.25	18:15	1x	The Power of Body Awareness - Hatha Yoga Kurs (Schnuppertag)	0,00 €	31044HA	30
Do	20.02.25	19:00	1x	Das kleine 1x1 der Geldanlage	5,00 €	14100HA	14
Sa	22.02.25	10:00	2x	Achtsamkeitstraining - Wochenendseminar	95,00 €	31220HA	34
Mo	24.02.25	18:30	1x	Zeit für berufliche Veränderungen? Wie finde ich meine berufliche Richtung!	0,00 €	51001HA	58
Mo	24.02.25	19:00	1x	Was weiß die Künstliche Intelligenz (KI) über Gesundheit?	0,00 €	53018HA	63

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	26.02.25	18:00	1x	Die Welt der ätherischen Öle	0,00 €	36015HA	48
Do	27.02.25	19:00	1x	Krebsvorbeugung	10,00 €	36024HA	48
Do	27.02.25	19:00	1x	Lach-Yoga - Schnuppertag	8,00 €	31200HA	33
Do	27.02.25	19:00	1x	Finanzen für Senioren	5,00 €	14110HA	14
Mo	10.03.25	10:00	5x	Yoga in der Schwangerschaft	41,25 €	31042HA	30
Mo	10.03.25	18:30	1x	Nähmaschinen-Führerschein	15,00 €	24065HA	24
Mo	10.03.25	19:00	1x	Unibund: Wässd du dos? - Wissenswertes über die Dialekte in Unterfranken	0,00 €	18030HA	6
Di	11.03.25	17:30	5x	Judo für Kinder und Jugendliche (Neueinsteiger)	21,00 €	90035HA	65
Di	11.03.25	18:30	8x	Karate Kurs - auch für ältere Erwachsene, Anfänger und Wiedereinsteiger	45,00 €	32413HA	39
Di	11.03.25	19:00	3x	Entspannen mit Klangschalen - eine Klangreise zu inneren Kraftquellen	36,00 €	31145HA	33
Di	11.03.25	19:00	1x	Richtig versichert - viel Geld gespart!	5,00 €	14115HA	14
Do	13.03.25	10:00	1x	Von der Milch zum Brei	0,00 €	34261HA	47
Do	13.03.25	18:30	5x	Englisch für den Urlaub *	50,00 €	43003HA	54
Do	13.03.25	19:00	8x	Karate Anfängerkurs - für Jugendliche	45,00 €	32411HA	39
Do	13.03.25	19:00	1x	Tanz Dich FREI - am Abend	9,00 €	33020HA	40
Do	13.03.25	19:00	1x	Lach-Yoga - Schnuppertag	8,00 €	31210HA	33
Do	13.03.25	19:00	5x	Freude am Aquarellieren	57,00 €	24005HA	22
Fr	14.03.25	08:45	5x	Good Morning Yoga	32,50 €	31131HA	32
Fr	14.03.25	10:00	5x	Good Morning Yoga für Neueinsteiger	32,50 €	31136HA	32
Fr	14.03.25	18:30	8x	Kobudo/Stockkampf - Anfängerkurs	45,00 €	32415HA	39
Sa	15.03.25	10:15	5x	Arabisch für Anfänger - Schnupperkurs	35,00 €	49002HA	57
Sa	15.03.25	15:00	1x	Mezze, leckere Vorspeisen aus dem Orient	17,50 €	34035HA	46
Mo	17.03.25	18:30	1x	Mein erstes Nähprojekt: Organizer, Kissenhülle oder Briefecken (Tischdecken)	15,00 €	24067HA	24
Mo	17.03.25	18:30	10x	Deutsche Gebärdensprache* -Teil 2	65,00 €	41005HA	53
Di	18.03.25	19:00	1x	Von Kooperation zur Konfrontation: Russland und die Europäische Union (EU)	0,00 €	11005HA	7
Mi	19.03.25	19:00	1x	MittwochsTALK: 2 Familien XXL - Bei uns ist immer was los!	5,00 €	17101HA	7
Do	20.03.25	18:00	1x	Vom Kaufhaus zum Bürgerhaus	0,00 €	17062HA	18
Fr	21.03.25	18:30	1x	Kulinarische Weltreise - Kinderkochkurs mit Eltern	20,00 €	60030HA	64
Fr	21.03.25	19:00	1x	Nachts fotografieren	35,00 €	21015HA	20
Sa	22.03.25	09:00	1x	Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung	29,00 €	36110HA	52
Sa	22.03.25	10:30	1x	Indische Street Food	20,00 €	34061HA	45
Sa	22.03.25	14:00	1x	Ein Streifzug durch Untererthals Vergangenheit	5,00 €	17005HA	17
Sa	22.03.25	14:00	1x	Was ist Hörtraining?	25,00 €	36118HA	53
So	23.03.25	14:00	1x	Schloss Höllrich - Einblicke und Restaurierung	0,00 €	17021HA	17
Mo	24.03.25	14:00	1x	Künstliche Intelligenz (KI)– Grundlagen, Chancen und Herausforderungen	0,00 €	53020HA	63
Mo	24.03.25	18:00	3x	Dance Fitness	21,00 €	32235HA	38
Di	25.03.25	18:30	1x	Trauer – ein gesunder Umgang damit - Online	10,00 €	12076HA	10
Do	27.03.25	19:30	1x	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	8,00 €	13094HA	12

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	28.03.25	18:00	1x	Kochen und Backen mit Haferflocken	22,50 €	34136HA	47
Sa	29.03.25	10:00	1x	Seminar: Die vier Säulen zum Glück	40,00 €	12057HA	8
Sa	29.03.25	10:00	1x	Gutes Sauerteigbrot selbst backen	33,50 €	34017HA	43
Sa	29.03.25	11:00	1x	Vom Kaufhaus zum Bürgerhaus	0,00 €	17064HA	18
Sa	29.03.25	14:00	1x	Knüpfttechnik im Boho-Style	45,00 €	24020HA	24
Sa	29.03.25	15:00	1x	Lammkeule zu Ostern mal anders	17,50 €	34036HA	46
Mi	02.04.25	19:00	1x	Wir packen's an!	0,00 €	15116HA	15
Do	03.04.25	18:35	6x	Rückbildungsyoga/Yoga für Mamas	29,70 €	31041HA	30
Fr	04.04.25	17:30	1x	Seminar: Faszination Pferd (Outdoor)	12,00 €	31005HA	27
Fr	04.04.25	18:30	1x	Indisch-Pakistanische Küche mit Meeresfrüchten	20,00 €	34059HA	45
Sa	05.04.25	09:00	1x	Kommasetzung verstehen und anwenden	10,00 €	53005HA	63
Sa	05.04.25	09:00	1x	Frühstücksideen für Kleinkinder (für 2-3-Jährige)	0,00 €	60033HA	64
Sa	05.04.25	14:30	1x	Die Bierwelt der ältesten Weinstadt Frankens	53,50 €	17015HA	17
Sa	05.04.25	15:00	1x	Die toten Kinder von Wildflecken	0,00 €	17070HA	18
Di	08.04.25	19:00	1x	Besser Fotografieren mit dem Smartphone	10,50 €	21011HA	20
Do	10.04.25	19:00	1x	Tanz Dich FREI - am Abend	9,00 €	33025HA	40
Fr	11.04.25	18:00	1x	Greifvögel	6,00 €	15005HA	14
Mo	14.04.25	21:00	1x	Astronomische Sternenführung bei Hammelburg (Weintenne)	12,00 €	16070HA	15
Di	15.04.25	21:00	1x	Astronomische Sternenführung bei Hammelburg (Weintenne)	12,00 €	16071HA	16
Mi	16.04.25	10:00	1x	Die faszinierende Welt der Klangschalen für Familien und Erwachsene	8,00 €	31166HA	33
Mi	16.04.25	21:00	1x	Astronomische Sternenführung bei Hammelburg (Weintenne)	12,00 €	16072HA	16
Sa	26.04.25	19:00	1x	Blind Wine Date	32,00 €	37000HA	53
Mo	28.04.25	10:00	5x	Yoga in der Schwangerschaft	41,25 €	31043HA	30
Di	29.04.25	18:30	1x	Future-Skills - Kompetenzcheck für berufliche Neu- oder Umorientierung	0,00 €	51012HA	58
Mi	30.04.25	18:00	1x	Entgiftung durch die Heilkraft der Ernährung	0,00 €	36020HA	48
Do	01.05.25	21:30	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16075HA	16
Fr	02.05.25	21:30	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16076HA	16
Sa	03.05.25	21:30	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16077HA	16
Mo	05.05.25	18:00	1x	Elektronische Patientenakte (ePA), e-Rezept und mehr - Online	0,00 €	13126HA	12
Mo	05.05.25	18:45	10x	Hatha Yoga - Anschlusskurs	89,00 €	31053HA	30
Mi	07.05.25	18:00	1x	Demenz verstehen	12,00 €	12070HA	9
Do	08.05.25	19:00	1x	Finanzen für Frauen	5,00 €	14105HA	14
Sa	10.05.25	10:00	1x	Spanische Küche für Genießer	17,50 €	34038HA	46
Sa	10.05.25	14:30	1x	Sushi	29,50 €	34050HA	44
Sa	10.05.25	17:00	1x	Wildkräuter-Erlebnis-Spaziergang	20,00 €	36032HA	49
Mo	12.05.25	18:30	1x	Kaha - für jede Altersgruppe (Schnuppertag)	6,00 €	31034HA	29
Mi	14.05.25	19:00	1x	Als Hebamme im Sudan - Eva Fella aus Hammelburg	5,00 €	17105HA	7
Do	15.05.25	15:00	1x	Recycling live – Führung im AWZ Wirmsthal	0,00 €	15120HA	15
Do	15.05.25	19:00	5x	Einführung in die digitale Fotografie	55,00 €	21020HA	20

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	16.05.25	19:00	1x	Sicher im Internet	5,00 €	14200HA	14
Fr	16.05.25	19:00	1x	Tanz Dich FREI - am Abend	9,00 €	33026HA	40
Sa	17.05.25	14:00	1x	A Tännschen please: Erlebnisführung im Nadelwald -Workshop	45,00 €	36033HA	50
So	18.05.25	13:30	1x	Geheimnisse aus Kirche und Wein in Feuerthal	9,50 €	17029HA	17
Mo	19.05.25	18:00	2x	"Letzte Hilfe" Kurs	0,00 €	12073HA	9
Mi	21.05.25	18:00	1x	Rückenschonende Arbeitsweise in der Pflege	12,00 €	12071HA	9
Mi	21.05.25	19:30	1x	Homöopathie für Frauen	8,00 €	36063HA	51
Do	22.05.25	10:00	1x	Kinderernährung: Geht es auch vegetarisch oder vegan?	0,00 €	34264HA	47
Fr	23.05.25	19:00	1x	Frauen in der digitalen Welt - Sind Algorithmen neutral?	5,00 €	14205HA	14
Sa	24.05.25	15:00	1x	Kalte Platten mit Fleisch, Käse, Fisch schön garniert	17,50 €	34032HA	44
Di	27.05.25	18:00	1x	Datensicherung und Backup	0,00 €	52013HA	61
Di	27.05.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16080HA	16
Mi	28.05.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16081HA	16
Do	29.05.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16082HA	16
Fr	30.05.25	18:00	1x	Kochkurs verschiedene Fischrezepte	22,50 €	34108HA	47
Mo	02.06.25	17:45	1x	Aroha - für jede Altersgruppe (Schnuppertag)	6,00 €	32009HA	34
Do	05.06.25	17:00	1x	Vortrag: Homöopathischer Hausapothekenkurs – speziell für Eltern	7,00 €	36071HA	51
Do	26.06.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung bei Hammelburg	12,00 €	16085HA	16
Fr	27.06.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung bei Hammelburg	12,00 €	16086HA	16
Sa	28.06.25	09:00	3x	Manchmal (zu) viel Stress - für mich kein Problem!	119,00 €	36030HA	49
Sa	28.06.25	10:00	2x	Achtsamkeitstraining: Wer bin ich? - Wochenendseminar	95,00 €	31230HA	34
Sa	28.06.25	17:00	1x	Faszination Gebäudebrüter	0,00 €	15015HA	14
Sa	28.06.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung bei Hammelburg	12,00 €	16087HA	16
Di	01.07.25	18:30	1x	Gesundheit im Fokus: Präventions- und Rehabilitationsangebote vor Ort - Teil 1	7,00 €	13200HA	13
Mi	02.07.25	18:30	1x	Gesundheit im Fokus: Präventions- und Rehabilitationsangebote vor Ort	7,00 €	13205HA	13
Do	03.07.25	10:00	1x	Tanz Dich FREI - am Morgen	6,00 €	33027HA	40
Fr	04.07.25	23:00	1x	Astronomische Sternenführung in Aura	12,00 €	16095HA	16
Sa	05.07.25	10:00	1x	Fotografieren: Kleines ganz groß	35,00 €	21018HA	20
Sa	05.07.25	15:00	1x	Weindorf Ramsthal	8,00 €	17028HA	17
Mo	07.07.25	13:30	1x	Quereinstieg in die Welt der Kinderbetreuung Kita/Schule	0,00 €	51005HA	58
Di	08.07.25	18:00	1x	70 Jahre Bundeswehr: Ein Ausblick mit Geschichte	5,00 €	11065HA	7
Mi	09.07.25	18:00	1x	Gesundes Essverhalten fördern	8,00 €	36025HA	49
Sa	12.07.25	09:30	1x	Kinder kochen mit - einfache Gerichte gemeinsam zubereitet	0,00 €	60015HA	64
Sa	12.07.25	10:00	1x	Die wilde Seite des Fotografierens	35,00 €	21025HA	20

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Di	15.07.25	18:00	1x	70 Jahre Bundeswehr: Ein Ausblick mit Geschichte	5,00 €	11066HA	8
Mi	16.07.25	18:30	1x	Zeit für berufliche Veränderungen? Wie finde ich meine berufliche Richtung!	0,00 €	51002HA	58
Sa	19.07.25	15:00	1x	Schnelle leckere Party- und Grillsalate	17,50 €	34039HA	43
Mi	23.07.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung am Berghaus Rhön	12,00 €	16100HA	16
Do	24.07.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung am Berghaus Rhön	12,00 €	16101HA	16
Fr	25.07.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung am Berghaus Rhön	12,00 €	16102HA	16
Di	29.07.25	22:30	1x	Lampensafari	0,00 €	15110HA	14
Fr	01.08.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung in Aura	12,00 €	16105HA	16
Sa	02.08.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung in Aura	12,00 €	16106HA	16
So	03.08.25	22:00	1x	Astronomische Sternenführung in Aura	12,00 €	16107HA	16
Sa	09.08.25	09:30	1x	Naturkundliche Erlebnis-Kanutour auf der fränkischen Saale	55,00 €	17090HA	19
So	14.09.25	11:00	1x	Besichtigung des jüdischen Friedhofes in Pfaffenhausen	0,00 €	JKT012	7

Nüdlingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	04.04.25	16:00	1x	Eröffnung der Kräutersaison: Sammeln der "Grünen Neune"	18,00 €	36034KN	50
Fr	04.04.25	21:45	1x	Ein Blick ins Universum, Sternenführung durch Nüdlingen	20,00 €	16051KN	15
Fr	09.05.25	16:00	1x	Frühlingskräuterwerkstatt	31,00 €	36036KN	50
Mo	02.06.25	18:00	1x	Sommerkräuterwerkstatt	31,00 €	36045KN	50
Fr	27.06.25	23:00	1x	Ein Blick ins Universum, Sternenführung durch Nüdlingen	20,00 €	16050KN	15
Fr	04.07.25	18:00	1x	Wildkräuterwanderung zu den Zauberpflanzen und Hexenkräutern	21,00 €	36035KN	50
Fr	25.07.25	18:00	1x	Wildkräuterwanderung zu den Frauenkräutern	18,00 €	36038KN	50

Oberthulba

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	03.02.25	16:30	10x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba	48,00 €	32145KO	38
Mo	03.02.25	17:15	10x	PNF-Stretching	48,00 €	32175KO	38
Mo	03.02.25	19:00	6x	Töpfern - Freies Gestalten mit Ton I	60,00 €	24040KO	24
Di	04.02.25	18:00	10x	Step-Aerobic in Oberthulba	48,00 €	32057KO	36
Di	04.02.25	19:00	6x	Töpfern - Freies Gestalten mit Ton II	60,00 €	24046KO	24
Mi	05.02.25	19:00	6x	Töpfern - Freies Gestalten mit Ton III	60,00 €	24048KO	24
Do	20.03.25	19:00	8x	Vinyasa Yoga	49,00 €	31137KO	32
Mo	05.05.25	17:15	5x	PNF-Stretching II	24,00 €	32176KO	38
Mo	05.05.25	16:30	5x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba II	24,00 €	32146KO	38
Di	06.05.25	18:00	5x	Step-Aerobic in Oberthulba II	24,00 €	32045KO	36
Fr	16.05.25	18:00	1x	Die thailändische Küche kinderleicht	20,00 €	34029KO	46
Mi	25.06.25	17:00	1x	Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil	10,00 €	36080KO	52

Oerlenbach

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	03.02.25	10:30	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl in Oerlenbach	80,00 €	31087KL	31
Mo	03.02.25	13:30	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl in Rottershausen	80,00 €	31086KL	31
Mo	03.02.25	16:00	10x	Yoga auf und mit dem Stuhl in Eltingshausen	80,00 €	31080KL	31
Mo	03.02.25	18:30	10x	Yoga für Körper, Geist und Seele 50+	80,00 €	31061KL	31
Mi	05.02.25	08:00	10x	Bewegung mit Pep am Morgen	54,00 €	32061KL	36
Do	06.02.25	19:00	9x	Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong	72,00 €	31020KL	28
Mo	10.02.25	18:30	17x	Sanftes Yoga (1)	136,00 €	31105KL	31
Mo	10.02.25	20:00	17x	Sanftes Yoga (2)	136,00 €	31110KL	31
Mo	17.02.25	18:30	1x	Schnelle Küche für Berufstätige in ca. 35 Minuten	17,50 €	34011KL	43
Mi	19.02.25	09:30	10x	Mama Baby Gymnastik	54,00 €	60010KL	64
Mi	12.03.25	19:00	1x	Sichere Altersvorsorge: Gesetzliche und private Optionen im Überblick	0,00 €	13034KL	12
Mi	19.03.25	19:00	1x	Absicherung im Überblick: Berufsunfähigkeit, Unfall und mehr	0,00 €	13004KL	11
Do	20.03.25	18:00	1x	Frühlingskränze selbst gebunden	12,00 €	24031KL	24
Di	01.04.25	18:30	1x	Exotische Salatkreationen für Schlemmer	17,50 €	34013KL	42
Mi	02.04.25	18:30	1x	Vegan Pakistani / indische Küche	20,00 €	34047KL	45
Di	08.04.25	18:00	1x	Macramé Workshop - Osterschmuck	11,00 €	24090KL	25
Do	10.04.25	17:00	1x	Vortrag: Ein ganzheitlicher Lebensstil	10,00 €	36076KL	52
Sa	03.05.25	11:00	1x	Workshop Feldenkrais-Methode	25,00 €	31023KL	29
Mo	05.05.25	18:00	1x	"Letzte Hilfe" (I. Teil)	0,00 €	12074KL	9
Mi	07.05.25	18:00	2x	"Letzte Hilfe" Kurs (Teil II)	0,00 €	12075KL	10
Fr	09.05.25	18:00	1x	Kochkurs: Brötchen und Aufstriche	23,00 €	34275KL	44
Sa	17.05.25	14:00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	25,00 €	33015KL	40
Mi	21.05.25	18:00	1x	Müll und CO ₂ reduzieren durch eine nachhaltige Ernährung - Planetary Health Diet	11,00 €	34219KL	48
Di	27.05.25	18:30	1x	Die thailändische Küche kinderleicht	20,00 €	34056KL	46
Mo	14.07.25	18:30	1x	Leckeres vom Holzkohlegrill	17,50 €	34019KL	43
Fr	18.07.25	18:00	1x	Kochkurs: mit Hülsenfrüchten kochen und backen	25,00 €	34007KL	42
Di	22.07.25	18:30	1x	Schnelle Asia Küche	20,00 €	34055KL	45



Grundbildung

Es ist nie zu spät! Nach diesem Motto bieten Volkshochschulen allen Menschen lebenslang die Chance, Lesen und Schreiben zu lernen.

Sie möchten besser lesen und schreiben lernen? Ihre Kenntnisse auffrischen?

Mehr als 750.000 Menschen in Bayern können nicht ausreichend lesen und schreiben. Dafür gibt es viele Gründe. Die vhs bietet diesen Kurs an, in dem das Lesen und Schreiben geübt wird. In kleiner Gruppe können Erwachsene ab 15 Jahren die lateinischen Buchstaben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen. Wörter, einfache Sätze und kurze Texte werden geübt.

Der Kursbesuch ist kostenlos.

Das Unterrichtsmaterial wird gestellt.

Der Kurs wird gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Anmeldung direkt an der Volkshochschule.

Alpha+: Besser Lesen und Schreiben für Erwachsene Themen: Schule und Kindergarten verstehen - ein Kurs für Eltern

Kurs-Nr.: 42100HA

Erika Zismann

Samstag, 10.00 bis 12.15 Uhr, 34x

Beginn: 28. September 2024 bis 27. September 2025

Einstieg jederzeit möglich

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

Sie können schon etwas deutsch sprechen, aber nur wenig lesen und schreiben. Ihre Kinder bekommen schriftliche Nachrichten an die Eltern, die Sie nicht verstehen. Sie möchten gerne Ihre Kinder bei den Hausaufgaben helfen. Sie möchten der Schule wichtige Informationen Ihres Kindes weitergeben. Unsere Lehrerin hilft Ihnen dabei und begleitet Sie zu Fragen des Kindergarten- und Schulalltags.

Alpha+: Lesen und Schreiben für Erwachsene

Kurs-Nr.: 42105HA

Julia Schweizer

Freitag, 18.00 bis 20.15 Uhr, 34x

28. Juni 2024 bis 27. Juni 2025 - Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung im vhs-Büro Hammelburg

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

Die vhs bietet diesen Kurs an, in dem das Lesen und Schreiben geübt wird. In kleiner Gruppe können Erwachsene ab 15 Jahren die lateinischen Buchstaben von Anfang an erlernen oder wieder auffrischen.

Der Kursbesuch ist kostenlos. Das Unterrichtsmaterial wird gestellt. Der Kurs wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Integrationskurse und Prüfungen

Die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg sind seit Oktober 2024 als Kursträger für Integrationskurse zugelassen und seit November 2024 auch Telc-Prüfungszentrum.

Folgende Leistungen können nun angeboten werden:

- **Einbürgerungstests**
- **Integrationskurse mit den Tests „Leben in Deutschland“ (LiD) und „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ)**
- **Telc Prüfungen**

Integrationskurse unterstützen Sie dabei, sich erfolgreich in Deutschland einzuleben. Die Kurse bestehen aus zwei Teilen: einem modularen Sprachkurs „Deutsch als Fremdsprache“ (600 UE à 45 Minuten) und einem Orientierungskurs (100 UE à 45 Minuten). Im Sprachkurs lernen Sie die deutsche Sprache bis zum Niveau B1 des Europäischen Referenzrahmens, was Ihnen hilft, sich im Alltag sicher zu bewegen und Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern. Der Orientierungskurs vermittelt Ihnen wichtiges Wissen über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur Deutschlands.

Die Teilnahme an den Kursen wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Bitte bringen Sie folgende Dokumente zur Anmeldung mit:

- Gültiges Ausweisdokument
- Meldebescheinigung
- soweit vorhanden Berechtigungs- oder Verpflichtungsschein für einen Integrationskurs
- Nachweis über den Erhalt von Sozialleistungen (SGB II, Wohngeld) bzw. Gehaltsabrechnung

Näheres zu den aktuellen Kursangeboten finden Sie mit diesem QR-Code



Fragen oder Anmeldungen richten Sie bitte an:

Olena Albert

Rathausplatz 1, 3. Stock, Zimmer 32

97688 Bad Kissingen

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag von 14.00 bis 16:00 Uhr
oder individuelle Terminvereinbarung

T 0971 807-4214, integration@vhs-kisshab.de

Lehrkräfte gesucht:

Für Vormittags- und Abendkurse werden weitere Lehrkräfte mit einer BAMF-Zulassung gesucht. Interessierte können die Zulassung nachträglich beantragen.

Verzeichnis der Kursorte

Bad Bocklet

Grund- und Mittelschule Bad Bocklet	Schulstr. 11	97708 Bad Bocklet
Henneberg-Sporthalle	Eckartspfad	97708 Steinach
Hescuro Klinik Bad Bocklet	Frankenstr. 36	97708 Bad Bocklet
Rathaus Bad Bocklet (Sitzungssaal)	Kleinfeldlein 14	97708 Bad Bocklet
Treff: Parkplatz	Aschacher Straße	97708 Bad Bocklet

Bad Brückenau

Musikschule Bad Brückenau	Ernst-Putz-Str. 9	97769 Bad Brückenau
Mittelschule Bad Brückenau	Römershager Str. 31	97769 Bad Brückenau
Stadtbibliothek Bad Brückenau	Alter Rathausplatz 1	97769 Bad Brückenau
TV-Halle Bad Brückenau	Sinntor 17	97769 Bad Brückenau

Bad Kissingen

Anton-Kliegl-Mittelschule	Eingang Pfalzstraße	97688 Bad Kissingen
Apotheker Bayer Akademie	Ludwigstraße 18	97688 Bad Kissingen
Hotel Frankenland	Frühlingstraße 11	97688 Bad Kissingen
Große Halle (rechter Teil)	Mellrichstädterstr. 24	97640 Stockheim
Jugend- und Kulturzentrum	Geschwister-Scholl-Platz 4	97688 Bad Kissingen
Landratsamt	Obere Marktstraße 6	97688 Bad Kissingen
Lollbachhalle	Fuhrmannstr. 2	97688 Bad Kissingen
Museum Obere Saline	Obere Saline 20	97688 Bad Kissingen
Parkwohnstift	Heinrich-von Kleist-Str. 2	97688 Bad Kissingen
Reitanlage	Obere Saline 20	97668 Bad Kissingen
Sinnberg- Grundschule	Veit-Stoß-Str.	97688 Bad Kissingen
Staatliche Berufsschule	Seestraße 11	97688 Bad Kissingen - Garitz
Staatliche Realschule, Turnhalle	Bibrastraße	97688 Bad Kissingen
Taekwondoschule	Badgasse 8	97688 Bad Kissingen
Tanzstudio Drosd-Tessari	Gropfstraße 5	97688 Bad Kissingen
Treff im Turm (Parkhaus Zentrum)	Hemmerichstraße	97688 Bad Kissingen
TV Jahn Winkels, Turnhalle	Ludwig-Licha-Weg 5	97688 Bad Kissingen
vhs-Gebäude	Maxstraße 20 a	97688 Bad Kissingen

Burkardroth

Alte Schule Stralsbach	In der Strütt 7	97705 Burkardroth
Burkardroth, Ortsteil Gefäll	Seebachstr. 30	97705 Burkardroth
Mittelschule Burkardroth	Am Brunnenpfad 11	97705 Burkardroth
Pfarrheim	Am Marktplatz 11	97705 Burkardroth
Schule Lauter	Heimgartenstr. 11	97705 Burkardroth - Lauter
Sportanlage	Von-Henneberg-Straße	97705 Stralsbach
Treff: Am Marktplatz, Burkardroth	Schulstraße 19	97705 Burkardroth - Wollbach

Ebenhausen

Altes Rathaus Ebenhausen	Schloßstraße 14	97714 Ebenhausen
Turnhalle	Friedhofstraße	97714 Ebenhausen

Eltingshausen

Gemeindesaal	St.-Martin-Straße 11	97714 Eltingshausen
--------------	----------------------	---------------------

Euerdorf

Museum Terra Triassica	Gerichtsgasse 22	97717 Euerdorf
Veranstaltungsraum Rathaus	Hammelburger Str. 14	97717 Euerdorff

Hammelburg

Alte Volksschule	Kirchgasse 10 (Eingang Hof)	97762 Hammelburg
Bürgerhaus	Am Marktplatz 15	97762 Hammelburg
Bayerische Musikakademie	Am Schlossberg 3	97762 Hammelburg
Generationentreff Taubenschlag	Von-Hess-Str. 32	97762 Hammelburg
Grundschule am Mönchsturm	Friedrich-Müller-Straße 19	97762 Hammelburg
Johannes-Martin-Haus	Von-Hess-Str. 10	97762 Hammelburg
KlangRaum, Westheim	Elfershausener Str. 16	97762 Hammelburg - Westheim
Lebenshilfewerkstatt	Berliner Str. 30	97762 Hammelburg
Markthalle (hinter dem Rathaus)	Frobeniusstraße 2	97762 Hammelburg
Mittelschule	Friedrich-Müller-Straße 19 (neben der Grundschule)	97762 Hammelburg
Pfarrheim Westheim	Petergasse 8	97762 Hammelburg - Westheim
Saaletalbad Hammelburg	Am Sportzentrum 8	97762 Hammelburg
Saaletal-Schule, Turnhalle	Kissingener Str. 80	97762 Hammelburg

Nüdlingen

Alte Schule (Eingang Kirchenhof)	Münnerstädterstraße 2	97720 Nüdlingen
Treff: Parkplatz an der Schlossberghalle	Josef-Willmann-Straße	97720 Nüdlingen

Oberthulba

Grund- und Mittelschule Thulbatal	Waldstraße 26	97723 Oberthulba
-----------------------------------	---------------	------------------

Oerlenbach

Altes Rathaus Rottershausen	Domstraße 17	97714 Oerlenbach
Mittelschule	Schulstraße 10	97714 Oerlenbach
Wilhelm-Hegler-Halle	Am Feuerstein 37	97714 Oerlenbach

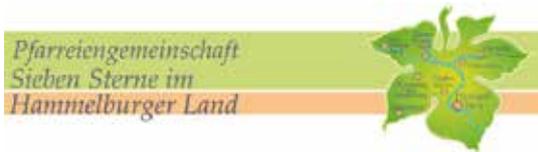
Bitte beachten:
Kostenlose Abmeldungen
sind nur bis 7 Tage vor
Kursbeginn möglich.

Die allgemeine
Anmeldefrist ist
drei Werktage vor Kurs-
beginn. Fristgerechte
Anmeldungen unter-
stützen einen reibungs-
losen Kursverlauf.

Wir kooperieren mit ...



Integrationsbeirat der Stadt Bad Kissingen



Bezirksverband
der Europa-Union
Unterfranken e.V.
Kreisverband der
Europa-Union e.V.
Bad Kissingen

TV Jahn Winkels e.V.

TSV Arnshausen e.V.



Hospizverein
Bad Kissingen e.V.

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



Mittelschule
Hammelburg



Museum Herrenmühle
Stadtbibliothek
Hammelburg und
Klimamangement



Museum
Terra Triassica
Euerdorf



NATUR
ERLEBNIS
ZENTRUM
RHÖN



Naturpark & Biosphärenreservat Bayerische Rhön e.V.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

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

Wenn Sie rechtzeitig über eine Kursänderung oder Kursausfall kontaktiert werden möchten, sollten Sie uns Ihre Festnetz- bzw. Mobilfunknummer oder E-Mailadresse nennen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden nur zur Vertragsdurchführung verwendet.

Die Angabe von IBAN, Name, Vorname und Adresse des Kontoinhabers ist Pflicht, um uns ein Lastschriftmandat zu erteilen. Der Lastschriftmandatsbogen auf dem Anmeldeformular ist abtrennbar, Sie müssen zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Sind die Pflichtangaben Ihrer Anmeldedaten jedoch unvollständig, ist die Durchführung einer Anmeldung nicht möglich. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Newsletter

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

4. Weitergabe Ihrer Daten

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

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als InteressentIn oder KursteilnehmerIn zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

6. Speicherdauer und Löschung

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

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über Ihre bei der vhs gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin besteht ein Beschwerderecht beim Bayerischen Landesbeauftragten für den Datenschutz BayLfD. Diesen können Sie unter folgenden Kontaktdaten erreichen:

Postfach 221219, 80502 München
poststelle@datenschutz-bayern.de

Kontakt des behördlichen Datenschutzbeauftragten:
Hans-Jürgen Bühner: datenschutz-informationssicherheitsbeauftragter@lra-kg.bayern.de

Impressum:

Herausgeber und Programmredaktion:
Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg
Michael Balk (V.i.S.d.P.)
Rathausplatz 1
97688 Bad Kissingen
T +49 (0) 971 807-4211
F +49 (0) 971 807-4219
info@vhs-kisshab.de
www.vhs-kisshab.de

Layout, Satz und Gesamterstellung:
Mikado Werbeagentur Bad Kissingen
Konzeption: Raum II, München
Druck: Walz Druckcenter
Titelbild: KI



Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Zustandekommen eines Vertrags

Der Vertrag zwischen TeilnehmerInnen bzw. Teilnehmern und den Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg (vhs) kommt mit der Anmeldung zustande. Es sind keine mündlichen Nebenabreden getroffen. Änderungen bedürfen der Schriftform.

Anmeldung

Die Anmeldung kann online, schriftlich (Anmeldeformular, Weitermeldeliste), telefonisch (für bereits registrierte Stammkundinnen oder Stammkunden) oder persönlich erfolgen. Bei Minderjährigen müssen grundsätzlich die Erziehungsberechtigten die Anmeldung zum vhs-Kurs vornehmen. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen. Das Anmeldeformular befindet sich im Programmheft, liegt an allen Standorten der vhs aus und steht unter www.vhs-kisshab.de zum Herunterladen bereit.

Telefonische Anmeldungen sind nur möglich, sofern Ihr SEPA-Lastschriftmandat der vhs vorliegt. Die aktuelle Datenschutzerklärung und AGB gelten bei telefonischer Anmeldung automatisch als anerkannt. Online-Anmeldungen über www.vhs-kisshab.de beinhalten bereits die Abfrage eines SEPA-Lastschriftmandats. Sie erhalten nur hier eine automatisch generierte Anmeldebestätigung. Bei Anmeldungen auf „Warteliste“ werden Sie nur dann benachrichtigt, wenn ein Platz freigeworden ist.

Schriftliche Anmeldungen

Zur Anmeldung wird das Anmeldeformular mit Kursnummer, Kurstitel, Name, Geburtsdatum, Anschrift, E-Mail-Adresse und Telefonnummer des Teilnehmenden benötigt. Ist noch kein SEPA-Lastschriftmandat zum Einzug der Kursgebühr erteilt worden, muss das Mandat zusammen mit der Anmeldung vorgelegt werden. Das SEPA-Lastschrift-Formular ist im Anmeldeformular integriert.

Sind die Pflichtangaben Ihrer Anmeldeinformationen unvollständig, ist die Anmeldung ungültig.

Wenn nicht anderweitig vereinbart, sind Anmeldungen nur bis 3 Arbeitstage vor Kursbeginn möglich.

Bei Nichterreichen der kalkulierten Mindestteilnehmerzahl behält sich die vhs das Recht auf Absage der Veranstaltung vor.

Kommunikation

Die Kommunikation findet in erster Linie zwischen dem zuständigen vhs-Standort Ihres Kurses und der Teilnehmerin bzw. dem Teilnehmer statt.

Bei Programmänderungen oder Ausfall eines gebuchten Kurses werden Sie per E-Mail, telefonisch oder schriftlich benachrichtigt. Ist eine E-Mail-Adresse hinterlegt, findet die Korrespondenz per Mail statt. Für das regelmäßige Prüfen Ihrer E-Mail Postfächer sind TeilnehmerInnen und Teilnehmer selbst verantwortlich!

Gebühren

Die Zahlung der Kursgebühr wird mit der Anmeldung fällig. Die Abbuchung erfolgt bargeldlos als Bankeinzug per SEPA-Lastschriftverfahren im Folgemonat nach Abschluss des jeweiligen Kurses. Abweichungen zum Abbuchungstermin behalten wir uns vor.

Mit einer Vorankündigung (Prenotification) weisen wir ca. 6 Tage im Voraus auf den Abbuchungstermin hin.

Eine Änderung der Bankverbindung muss der vhs unmittelbar in schriftlicher Form mitgeteilt werden, insbesondere wenn Kursgebühren noch fällig sind.

Rücklastschriftgebühren trägt der Verursacher.

Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, wird der Kurs entweder abgesagt, zeitlich gekürzt oder nach Zustimmung aller Teilnehmenden mit Aufzahlung stattfinden. Bei Aufzahlungen ist keine Ermäßigung möglich. Beim Ausfall einer Veranstaltung durch Absage der vhs erlischt die Fälligkeit der Kursgebühren.

Rücktritt und Nachlass

Ein kostenfreier Rücktritt von einem Kurs ist nur schriftlich (per E-Mail, Fax oder postalisch) bis 7 Tage vor Kursbeginn bei Ihrem zuständigen vhs-Standort möglich. Es gilt der Tag des Eingangs der Nachricht bei der vhs. Bei einem späteren Rücktritt (weniger als 7 Tage vor Kursbeginn) wird die volle Kursgebühr fällig.

Ein Rücktritt ist nur beim zuständigen vhs-Standort möglich, nicht bei der Kursleitung. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt oder Abmeldung.

Ausnahmen: Wenn Sie selbst zum Kurs nicht erscheinen können, dürfen Sie vor Kursbeginn eine Ersatzperson unter Angaben des Zahlenden bei der vhs melden.

Nachlass: Bei Krankheit oder beruflicher Verhinderung erhalten Teilnehmende einen anteiligen Nachlass auf die Kursgebühr, wenn sie nicht mehr in der Lage sind einen bereits laufenden Kurs weiter zu besuchen.

Berücksichtigt werden nur Kurstage nach Eingang der Meldung beim zuständigen vhs-Standort. Die Gründe der Abmeldung müssen schriftlich beim zuständigen vhs-Standort gemeldet und glaubhaft gemacht werden (z.B. durch Attest eines Arztes, Bescheinigung des Arbeitgebers.)

Ein- oder zweitägige Kurse oder rückwirkend Abmeldungen bleiben vom Nachlass ausgeschlossen.

Lebensmittelkosten in Koch- und Backkursen

Die Kosten für Lebensmittel werden von der jeweiligen Kursleitung bar vor Ort eingesammelt. Bei unentschuldigtem Fehlen werden die Lebensmittelkosten zusammen mit der Kursgebühr im hier genannten Lastschriftverfahren fällig, wenn eine Abmeldung nicht fristgerecht (7 Tage vor Kursbeginn) erfolgt ist.

Ermäßigung

Bei Sprachkursen sowie bei allen im Kurstitel mit *Stern* gekennzeichneten Kursen erhalten Schwerbehinderte (ab GdB 50), Sozialhilfeempfänger (Grundsicherung), Studenten und Schüler nach Vorlage entsprechender Nachweise eine Ermäßigung.

Die Ermäßigung beträgt 10 % der Kursgebühr.

Teilnahmebestätigung

Die Erteilung einer Teilnahmebestätigung ist auf Anfrage innerhalb eines Jahres nach mindestens 80 prozentiger Teilnahme möglich. Teilnahmebestätigungen sind kostenfrei, sofern keine weiteren Kosten für die Erteilung entstehen.

Die Auslagen kostenpflichtiger Teilnahmebestätigungen, wie z.B. bei Förderprojekten, sind von den jeweiligen Empfängern zu bezahlen.

Datenschutz

Wir speichern und verwenden Ihre Daten gemäß der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf der Rückseite des Anmeldeformulars, im Heft und auf www.vhs-kisshab.de

Haftung

Für Schäden, Unfälle, den Verlust von Besitzgegenständen oder Diebstähle, die TeilnehmerInnen oder Teilnehmern vor, während oder nach den Veranstaltungen der vhs entstehen bzw. passieren, übernehmen die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg keine Haftung – auch nicht für Unfälle auf den Wegen, zu oder in den Gebäuden oder Unterrichtsräumen.

Die Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg übernehmen auch für Fehler im Programmheft keine Haftung.

Für eigenverschuldete Schäden an zur Verfügung gestellten Geräten müssen die TeilnehmerInnen bzw. Teilnehmer aufkommen.

Hausordnung

Die Volkshochschule ist in allen Kursräumen zu Gast. Darum ist die jeweilige Hausordnung zu beachten. Das Rauchen in den Kursen der vhs ist grundsätzlich nicht gestattet. In EDV-Kursen dürfen keine Speichermedien zur Anwendung kommen, soweit es nicht ausdrücklich von der Kursleitung gefordert wird.

Hunde und Haustiere

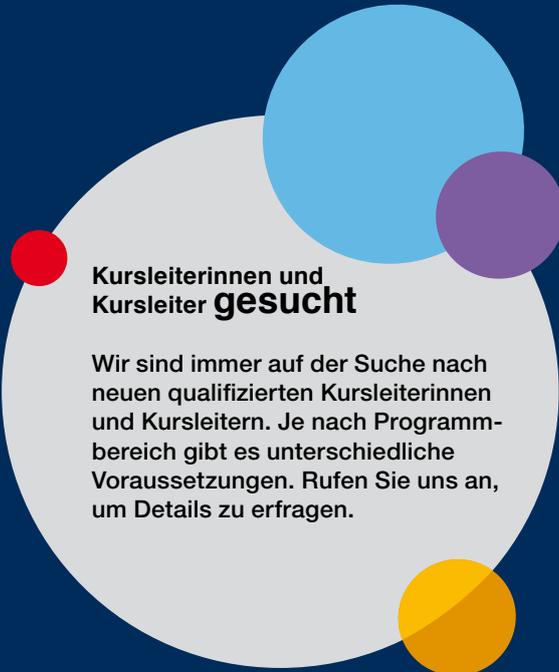
Die Mitnahme von Hunden oder anderen Haustieren zu Kursen der vhs ist grundsätzlich nicht gestattet.

Hygieneverordnungen

Teilnehmende und Kursleitungen sind verpflichtet sich an die jeweils geltenden Hygienebestimmungen der vhs bzw. der Veranstaltungsorte zu halten.

Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte sind in den Veranstaltungen der vhs grundsätzlich nicht gestattet. Ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne Genehmigung der Volkshochschule nicht vervielfältigt werden. Auch die vhs-eigene Software darf aus Lizenzgründen nicht kopiert werden.



Kursleiterinnen und Kursleiter **gesucht**

Wir sind immer auf der Suche nach neuen qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern. Je nach Programmbereich gibt es unterschiedliche Voraussetzungen. Rufen Sie uns an, um Details zu erfragen.

vhs Programmheft-Abonnement

Wer sich pünktlich zur Anmeldephase des nächsten Semesterstarts ein vhs-Programmheft im Briefkasten wünscht, kann ab sofort und bis auf Widerruf kostenfrei ein vhs-Programmheft abonnieren.

Bestellung über:

- info@vhs-kisshab.de mit Betreff: „Programmheft-Abo“ sowie Ihrem Namen und Ihrer vollständigen Postanschrift.
- Telefonisch unter:
vhs-Büro Bad Kissingen 0971 807-4211
vhs-Büro Hammelburg 09732 902-434

Des Weiteren liegen in den Rathäusern unserer vhs-Standorte die Programmhefte zur Abholung aus.



Städtische Volkshochschulen
Bad Kissingen und Hammelburg

www.facebook.com/vhskisshab

www.vhs-kisshab.de