

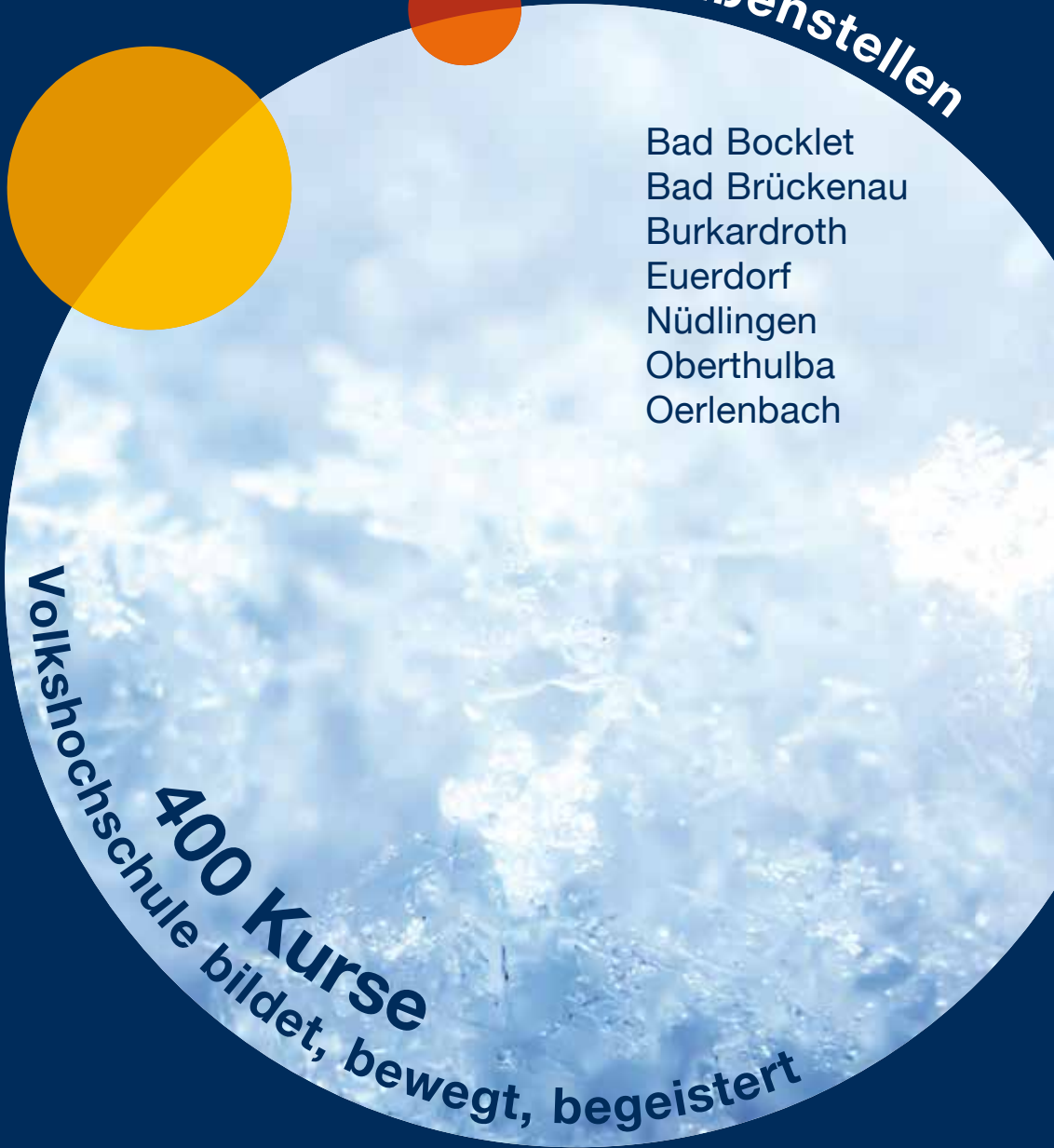


Städtische Volkshochschulen  
Bad Kissingen und Hammelburg

Programm  
Herbst / Winter  
2023 / 2024  
ab September

Außenstellen

Bad Bocklet  
Bad Brückenau  
Burkardroth  
Euerdorf  
Nüdlingen  
Oberthulba  
Oerlenbach



Volkshochschule bildet, bewegt, begeistert  
400 Kurse



Jetzt anmelden  
[www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de)



EFQM  
VALIDATED BY  
EFQM 2021

## Inhaltsverzeichnis



### Gesellschaft und Leben

Führungen/ Einzelvorträge (mit Abendkursen) .....	6
Psychologie/ Pädagogik .....	8
Verbraucherfragen/ Recht .....	10
Ökologie/ Gesundes Wohnen/ Garten .....	14
Sternenpark .....	15
Studium Regionale .....	15
Seniorenuniversität .....	18
UNIBUND .....	18



### Kultur und Gestalten

Foto/ Video/ Film .....	19
Literatur .....	19
Musik .....	20
Künstlerisches und kreatives Gestalten .....	21



### Gesundheit und Fitness

Entspannung/ Körpererfahrung .....	24
Yoga .....	26
Stressbewältigung .....	29
Bewegung/ Gymnastik/ Fitness .....	30
Ernährung/ Kochen .....	38
Gesundes Leben/ Gesundheitsförderung/ Kräuter .....	43
Genuss .....	45



### Sprachen

Gebärdensprache .....	46
Arabisch .....	46
Chinesisch .....	46
Deutsch als Fremdsprache .....	47
Englisch .....	47
Französisch .....	48
Italienisch .....	49
Koreanisch .....	49
Portugiesisch .....	49
Russisch .....	49
Spanisch .....	49
Ukrainisch .....	50



### Beruf und Karriere

Berufliche Fachthemen .....	52
EDV .....	53
Kompetenzentwicklung .....	55



Familienkurse/ Mutter/Vater-Kind-Turnen .....	56
Kinderkurse .....	56
Schwimmkurse .....	58



### Kurse im Landkreis

Bad Bocklet .....	59
Bad Brückenau .....	60
Bad Kissingen .....	61
Burkardroth .....	65
Euerdorf .....	65
Hammelburg .....	66
Nüdlingen .....	70
Oberthulba .....	71
Oerlenbach .....	72



### Onlinekurse

Eine Auswahl unserer Onlinekurse .....	73
--	----

### Grundlegende Informationen

Verzeichnis der Kursorte .....	74
Wir kooperieren mit .....	76
Ihr Anmeldeformular .....	77
Informationen zum Datenschutz .....	78
Impressum .....	78
Unsere AGB .....	79

Liebe Freunde der Volkshochschule,

wir begrüßen Sie herzlich zum neuen Herbst-/Wintersemester an den Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg mit unseren sieben Außenstellen in Bad Bocklet, Bad Brückenau, Burkardroth, Euerdorf, Oberthulba, Oerlenbach, Nüdlingen.

In diesem Herbst-/Wintersemester erwarten Sie über 400 erstklassige Veranstaltungen, die Ihren Wissensdurst stillen und Ihre Neugier wecken werden. Tauchen Sie ein in die Vielfalt unserer Vorträge, Workshops, Sprachkurse, kulinarischen Erlebnisse und entspannenden Bewegungsangebote.

Unser Programmheft und die neu gestaltete Internetseite bieten Ihnen zudem eine unkomplizierte Möglichkeit, das passende Angebot für sich zu finden. Auf den letzten Seiten des Heftes erwartet Sie eine praktische, chronologische Liste der Veranstaltungen nach Standorten sortiert. So haben Sie die Möglichkeit, gezielt nach Kursen in Ihrer Nähe zu suchen und Ihre Weiterbildung bestmöglich zu planen.

Wir setzen uns dafür ein, dass jede und jeder von Ihnen die Möglichkeit hat, an unseren Kursen teilzunehmen und sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Die Volkshochschule ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der gemeinsamen Erfahrungen. Sie, unsere geschätzten Freunde der Volkshochschule, sind als Lehrende oder Lernende das Herzstück unserer Bildungsgemeinschaft. Herzlichen Dank, dass Sie gemeinsam mit uns wachsen.

Wir wünschen allen einen guten Start in das neue Semester!

Ihr vhs-Team  
der Städtischen Volkshochschulen  
Bad Kissingen und Hammelburg

## Online- Anmeldung

Auf [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) können Sie Ihre Kurse direkt und schnell online buchen. Wie in anderen Onlineshops steht Ihnen ein Warenkorbsystem zur Verfügung.

## Organisatorische Daten der zwei vhs-Zentralen im Landkreis

### vhs-Büro Bad Kissingen

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

#### Ansprechpartner/-innen:

Michael Balk	Leiter
Ganna Kravchenko	Programmassistenz
Bettina Bau	Verwaltung

#### Öffnungszeiten

##### • während des Semesters

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

### vhs-Büro Hammelburg

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

#### Ansprechpartner/-innen:

Claudia Beyrle	Geschäftsführerin
Kornelia Sikora	Verwaltung
Ursula Bahmer	Verwaltung

#### Öffnungszeiten

##### • während des Semesters

Montag bis Freitag	10 - 12 Uhr
--------------------	-------------

Wie melde ich mich ohne Internet an?

Sie können sich persönlich oder schriftlich mit dem Anmeldeformular (Seite 77) an allen Standorten anmelden. Eine telefonische Anmeldung ist nur möglich, wenn Sie bereits Kurse bei uns besucht haben.

### Wohin mit dem Anmeldeformular?

Das ausgefüllte Anmeldeformular von Seite 77 können Sie zum nächstgelegenen vhs-Standort bringen – egal wo, egal für welchen Kurs.

	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar
Mo	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26
Di	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27
Mi	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28
Do	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29
Fr	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23
Sa	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24
So	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25

■ unterrichtsfreie Tage | Semesterbeginn: 25. September 2023

## vhs-Außenstellen

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

### Zuständige vhs-Zentralen:

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



#### Bad Brückenau – HB

Rathausplatz 1  
97769 Bad Brückenau  
Michaela Queck  
kulturbuero@bad-brueckenau.de  
T 09741 804-55  
Mi./Do.                      10:00–12:30 Uhr  
Di./Mi./Fr.                14:00–17:00 Uhr  
Do.                            14:00–18:00 Uhr  
Sa.                             10:00–14:00 Uhr



#### Nüdlingen – KN

Kissinger Straße 1  
97720 Nüdlingen  
Christina Ziegler  
christina.ziegler@nuedlingen.de  
T 0971 7271-40  
Mo.–Fr.                      8:00–12:00 Uhr  
Mo.                            13:00–15:30 Uhr  
Do.                            13:00–17:30 Uhr



#### Bad Bocklet – KB

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



#### Oberthulba – KO

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



#### Burkardroth – KD

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



#### Oerlenbach – KL

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



#### Euerdorf – HE

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

## Wen spreche ich an und wo?

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

Weitere Informationen unter:  
[www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de)  
[www.facebook.com/vhskisshab](https://www.facebook.com/vhskisshab)



## Gesellschaft und Leben



### Führungen / Einzelvorträge (mit Abendkursen)

#### **Wanderführung: Auf den Spuren des europäischen Kurphänomens in Bad Kissingen**

*Geschulte UNESCO Gästeführer*

Treffpunkt: Arkadenbau, Ludwigstraße 2, Bad Kissingen  
18,- €

Anmeldung/Tickets: Tourist-Information Arkadenbau, Am Kurgarten, 97688 Bad Kissingen, Tel. 0971 8048-444  
Seit 2021 ist Bad Kissingen gemeinsam mit zehn anderen europäischen historischen Kurstädten UNESCO-Weltkulturerbe. Die Führungen bringen Ihnen das Welterbe und in das Weltbad Bad Kissingen näher. Kultur, Muße, Gesundheit und Geselligkeit ist der ganzheitliche Ansatz der Kur und ein Vierklang, der die bedeutenden Kurstädte bis heute prägt. Sie wandeln auf den historischen Promenadewegen und erleben dabei das Kurphänomen hautnah.

Bitte beachten Sie: Die Touren sind als Wanderungen konzipiert und erfordern eine gute körperliche Verfassung und festes Schuhwerk. Das Mitführen von Hunden ist leider nicht möglich. Wir empfehlen Ihnen, einen kleinen Snack und Getränke mitzubringen.

#### **Südtour: Lebendiges Erbe.**

##### **Wanderführung vom Kurgarten zum Luitpoldpark und durch das Kurviertel**

Samstag, 2. September, 10:00 - 12:30 Uhr  
Samstag, 7. Oktober, 10:00 - 12:30 Uhr  
Samstag, 4. November, 10:00 - 12:30 Uhr

#### **Nordtour: Auf in die Kurlandschaft!**

##### **Wanderführung vom Kurgarten, der Altstadt über die Salinenpromenade zur Soleaufbereitung an der Unteren Saline**

Samstag, 14. Oktober, 10:00 - 12:30 Uhr  
Samstag, 18. November, 10:00 - 12:30 Uhr

#### **BayernAtlas - Freizeitkarte und mehr...**

**Kurs-Nr.: 11009HB**

*BayernLab Bad Neustadt*

Dienstag, 28. November, 18:00 - 19:30 Uhr  
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Der Kartenviewer der Bayerischen Vermessungsverwaltung bietet neben Geobasisdaten, topographischen Karten, Luftbildern, historischen Karten und 3D-Daten auch eine Vielzahl an Freizeitthemen sowie Fachgeodaten anderer Verwaltungen und richtet sich an Private sowie Fachanwender. Die neu entwickelte Routingfunktion im BayernAtlas ermöglicht eine schnelle, mühelose Erstellung individueller Wander- und Radrouten für ganz Bayern. Nutzbar auf Laptop, PC, Tablet und Smartphone – ob unterwegs oder zu Hause. Neben der Kartennavigation bietet der BayernAtlas zusätzliche Funktionen und Werkzeuge.

Ab 6 Teilnehmende

#### **Digitaler Nachlass**

**Kurs-Nr.: 11013HA**

*BayernLab Bad Neustadt*

Dienstag, 16. Januar, 18:00 - 19:30 Uhr  
Kellereischloss, Kirchgasse 4, Hammelburg  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

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

#### **Sicher online shoppen –**

##### **Tipps für den sicheren Einkauf im Internet**

**Kurs-Nr.: 11018HA**

*BayernLab Bad Neustadt*

Dienstag, 14. November, 18:00 - 19:30 Uhr  
Kellereischloss, Kirchgasse 4, Hammelburg  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

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

#### **Im Alter sicher leben**

##### **Keine Chance den Betrügern und Trickdieben**

**Kurs-Nr.: 11020KL**

*Matthias Kleren*

Dienstag, 17. Oktober, 15:30 - 17:30 Uhr  
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

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

#### **Europa - ja, aber welches?**

**Kurs-Nr.: 11025KG**

*Dr. Reinhard Schaupp*

Dienstag, 5. September, 19:30 - 21:00 Uhr  
Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen  
kostenfrei

Die Europäische Union ist ein historisch und weltweit einzigartiges Staatengebilde mit einem kraftvollen Wirtschafts- und Sozialsystem, einem ausgewogenem Rechtssystem. Ihre Ursprünge liegen in einem Einsatz für Frieden auf dem europäischen Kontinent. In ihrer Binnenstruktur kommt es immer wieder zu politischen Differenzen ihrer Mitgliedsstaaten. Sie wird dabei mit nationalpopulistischen Strömungen konfrontiert und in ihrem Bestand gefährdet. Wie wird sich die Europäische Union in dieser Situation zwischen Aufbruch und Abbruch entwickeln? Diese Fragen erörtert der Bezirksvorsitzende und stellvertretende Landesvorsitzende Dr. Reinhard Schaupp bei einem europapolitischen Diskussionsforum. Eine Kooperationsveranstaltung der vhs Bad Kissingen mit dem Bezirksverband der Europa-Union Unterfranken e.V. und dem Kreisverband der Europa-Union e.V. Bad Kissingen





### **Südseeträume Teil 1 - Samoa und Tonga**

**Kurs-Nr.: 11029KB**

**Rudi Kleinhenz**

**Montag, 20. November, 19:30 - 21:00 Uhr**

**Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal**

**6,- € (Abendkasse möglich)**

Gabi Goll und Rudi Kleinhenz haben sich den Traum erfüllt: sechs Wochen Pazifik für sechs Inselstaaten. Der Flughafen Nadi auf Fidschi ist die Drehscheibe im Pazifik. Von hier ging es nach Samoa, ehemals deutsche Kolonie. Diese besteht aus zwei Inseln mit tropischer Vegetation, Wasserfällen, Blowholes, Traumstränden und Relikten aus der Kolonialzeit. Auf der Insel Savaii versteckt sich tief im Urwald das größte monumentale Gebäude der Südsee, die Pulemelei-Pyramide. Ein Abstecher nach Amerikanisch-Samoa ist Pflicht. Man überfliegt dabei die Datumsgrenze, ein Phänomen, das es nur im Pazifik gibt. Auf der Hauptinsel Tutuila hat man das südlichste Staatsgebiet der USA erreicht. Tonga teilt sich in drei Inselgruppen und bietet viel Exotisches, wie z.B. ein Tropfstein-Höhlensystem, das als Kinderschwimmbad genutzt wird. Seegurkenfischer, Fledermausbäume, ein Tsunamifels, Pyramidengräber, ein Torbogen aus Korallen und den Palast des Königs gibt es außerdem zu entdecken.

### **Ostafrika - von Malawi über Tansania, Ruanda und Uganda nach Kenia**

**Kurs-Nr.: 11030KB**

**Rudi Kleinhenz**

**Montag, 6. November, 19:30 - 21:00 Uhr**

**Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal**

**6,- € (Abendkasse möglich)**

Jetzt geht es um die Umrundung Afrikas mit dem eigenen Fahrzeug, welches in Malawis Hauptstadt Lilongwe auf die Globetrotter wartete. Sie brachen entlang des Malawisees Richtung Norden auf, wo sie ein kurioses Museum neben einer riesigen Hängebrücke besuchten. In Tansania durchfahren sie den wildreichen Mikumi-Nationalpark, dann weiter nach Daressalam. Für zwei Tage trennten sich die Wege der beiden Freunde. Denn Rudi setzte mit der Fähre nach Sansibar über, um die Insel zu erkunden. Später ging es weiter zum Kilimandscharo, dem höchsten Berg Afrikas. Das Grab von Professor Bernhard Grzimek und seinem Sohn wurde bei der Durchfahrt der Serengeti angesteuert. Ein Schaden am Rahmen des Autos hätte die Reise fast beendet. Doch Roland, Ingenieur von Beruf, flickte den Toyota behelfsmäßig. In Ruanda stand der Besuch eines Waisenhauses auf dem Programm. In Uganda schliefen die beiden in einem Bett direkt auf dem Äquator. Nach dem Besuch der Nilquelle am Victoriasee ging es weiter nach Nairobi, der Hauptstadt Kenias.

### **Theaterfahrt nach Meiningen „Die Fledermaus“**

**Kurs-Nr.: 11050KD**

**Samstag, 20. Januar, 17:45 - 23:15 Uhr**

**Treff: Am Marktplatz, Burkardroth**

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

Operette in drei Akten von Johann Strauss

Text von Carl Haffner und Richard Genée

Musikalische Leitung: Killian Farrell

Regie: Georg Schmiedleitner

Es spielt die Meininger Hofkapelle

Eine einzigartige Melange aus klingendem Walzer, feurigem Csárdás, rauschenden Bällen und prickelndem Champagner, bei welcher zudem der bekannte Schauspieler Thorsten Meren als Slivovitz-getränkter Zellenschließer Frosch sein Meininger Rollendebüt geben wird. Weitere Informationen finden Sie auf [www.staatstheater-meiningen.de](http://www.staatstheater-meiningen.de).

### **Militärhistorische Geländeführung: Deutscher Bruderkrieg 1866**

**Kurs-Nr.: 11070KN**

**Jürgen Bereiter**

**Samstag, 13:00 - 16:00 Uhr, 2x**

**Beginn: 30. September**

**Treff: ehemaliger Gasthof Stern, Nüdlingen**

**Keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)**

Militärhistorische Exkursion an 2 Kurstagen à 3 Stunden auf dem Wanderweg rund um Nüdlingen. An zehn Stationen werden das Aufeinandertreffen der Bairischen Armee mit den Preußischen Regimentern am 10. Juli 1866 und die politischen Hintergründe erläutert.

Ein Rückfahrdienst kann organisiert werden.

### **Jenseits der Sonnenblumen- Vincent van Goghs Aufbruch in die Moderne**

**Kurs-Nr.: 11075KG**

**Julia Meister-Lippert M.A.**

**Montag, 13. November, 16:00 - 17:00 Uhr**

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

**5,- €**

Van Goghs Weg zur Malerei war weit. Als Kunsthändlerlehrling entdeckte er zwar früh seine Liebe zur Kunst, aber erst mit 27 Jahren, nachdem er in verschiedensten Berufen gescheitert war, entschloss er sich, Maler zu werden. Ein mühevoller Weg als Autodidakt begann, denn „... die Malerfaust ... war noch ungelentk ...“, wie er an seinen Bruder Theo schrieb. Ein zweijähriger Parisaufenthalt, der ihn mit der Avantgarde der französischen Kunst bekannt machte, lenkte seine Malerei in neue Bahnen. In Arles, wo er in sengender Hitze malte, um die leuchtenden Farben der südfranzösischen Landschaft festzuhalten, fand er zu seinem Stil. Als er drei Jahre später seinem Leben ein Ende setzte, hinterließ er ein grandioses Werk, das die Welt der Kunst grundlegend veränderte und der Moderne den Weg bereitete.

### **Rund um Schwangerschaft und Geburt**

**Kurs-Nr.: 11080KG**

**Schwangerschaftsberatung Gesundheitsamt Bad Kissingen**

**Dienstag, 7. November, 18:00 - 19:30 Uhr**

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

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



## Psychologie/Pädagogik

### Spiel- und Spaßräume für Kleinkinder gestalten

**Kurs-Nr.: 12000KG**

*Jessica Schneider*

Freitag, 17. November, 15:00 - 19:00 Uhr

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

22,- €

„Heute nur gespielt?“ Warum ist es wichtig, dass mein Kind sich auch frei und allein beschäftigen kann? Die Eltern erhalten Input, Räume kindgerecht zu gestalten. Es wird die Bedeutung des freien Spielens dargelegt und auf die Umsetzung eingegangen. Außerdem wird der Ansatz von Maria Montessori sowie selbstgebastelte Materialien vorgestellt.

### PEKiP „Prager Eltern-Kind-Programm“ für Babys im ersten Lebensjahr (Schnupperstunde)

**Kurs-Nr.: 12002KG**

*Jessica Schneider*

Freitag, 10. November, 15:00 - 16:30 Uhr

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

10,- €

PEKiP ist ein Programm zur Förderung des Kindes im ersten Lebensjahr. Im Vordergrund steht einerseits die Förderung des Kindes, aber auch der Austausch der Eltern untereinander. Zur besseren motorischen Förderung sind die Babys nackt, um eine optimale Bewegungsfreiheit zu gewährleisten. Mitzubringen: Wickelunterlage, ein größeres Handtuch

### Mein Kind kommt in die Schule

**Kurs-Nr.: 12005KO**

*Christin Gabel*

Montag, 16. Oktober, 19:00 - 20:00 Uhr

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

Waldstraße 26, Oberthulba

7,- €

Der Übergang von zuhause in den Kindergarten ist gemeistert. Nun steht der nächste vor der Tür: vom Vorschulkind zum Schulkind. Welche Fähigkeiten und Fertigkeiten benötigt mein Kind in der Schule? Wie kann ich es von zuhause auf die Schule vorbereiten? Es werden gezielte Übungen gezeigt, die die Schulfähigkeit der Kinder unterstützen und fördern.

### Kindern Grenzen setzen – aber wie funktioniert das?

**Kurs-Nr.: 12010KO**

*Christin Gabel*

Donnerstag, 7. Dezember, 19:00 - 20:00 Uhr

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

Waldstraße 26, Oberthulba

7,- €

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

### Du und Dein Partner: Was habt ihr gemeinsam?

**Malerei-Workshop für Paare**

*Dr. Diana Distler*

Es erwarten Euch viele überraschende Erkenntnisse über Eure Beziehung. Die einfachen Malexperimente geben beiden die Möglichkeit, einen Blick hinter die Fassade der Beziehung zu werfen. Ihr bekommt Anregungen, wie eine erfolgreiche Partnerschaft funktionieren kann und was ihr füreinander tun

könnt. Es sind keine zeichnerischen Vorkenntnisse nötig. Bitte bequeme und unempfindliche Kleidung mitbringen. Materialkosten in Höhe von 7 € pro Paar sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten. Anmeldung erfolgt für Paare.

**Kurs-Nr.: 12015KL**

Donnerstag, 28. September, 18:00 - 21:00 Uhr

Mittelschule (Werkraum - Zi. 29), Oerlenbach

20,- €

**Kurs-Nr.: 12018KO**

Samstag, 20. Januar, 10:00 - 13:00 Uhr

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

18,- €

### Hochsensitivität – was ist das eigentlich?

**Kurs-Nr.: 12025HB**

*Maria Albrecht-Martin*

Donnerstag, 5. Oktober, 19:00 - 20:30 Uhr

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

10,- €

Hochsensitive (= hochsensible) Menschen können aufgrund ihrer Veranlagung im Bereich der Wahrnehmung auf verschiedensten Gebieten Höchstleistungen vollbringen. Starke Empathie, hohe Kreativität, Vielbegabung und ausgeprägte künstlerische Fähigkeiten sind nur einige Stichwörter. Aber gerade diese Begabung ist verantwortlich für die erhöhte Empfindsamkeit gegenüber den Reizen der modernen Welt, was rasche Erschöpfung und Gefahr des Ausbrennens mit sich bringt. Wie äußert sich Hochsensibilität, welche Formen gibt es? Wie kann sich eine Missachtung auswirken? Was hat das mit Stress zu tun? Diesen Fragen widmet sich die Dozentin (Pädagogin und Coach für Hochsensible) unter Einbeziehung jüngster Forschungsergebnisse. Im Anschluss gibt es die Möglichkeit für Austausch und Fragen.

### Hochsensitivität – Tipps für einen kraftvollen Alltag

**Kurs-Nr.: 12039HA**

*Maria Albrecht-Martin*

Mittwoch, 11. Oktober, 19:30 - 21:00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

10,- €

Wenn Sie hochsensitiv (hochsensibel) sind, brauchen Sie ein gutes Stressmanagement, damit Sie von Ihrer Begabung profitieren können, anstatt in Überreizung zu geraten und schnell zu erschöpfen. Die Dozentin (Pädagogin und Coach für Hochsensible) stellt in diesem sehr praxisbezogenen Vortrag unterschiedlichste Strategien vor, die hochsensiblen Menschen helfen, ihren Alltag kraftvoll zu leben und in der Balance zwischen Potenzialentfaltung und Ausbrennen zu bleiben. Fragen und Austausch im Anschluss sind willkommen.

### Wohngemeinschaften für behinderte Menschen - ein Bericht über ein bestehendes Projekt

**Kurs-Nr.: 12040HA**

*Kurt Heuß*

Mittwoch, 20. September, 19:00 - 21:00 Uhr

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30,

Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Kurt Heuß, Bereichsleitung stationäres Wohnen der Lebenshilfe Miltenberg, berichtet über das von Inge Rosenberger initiierte Modellprojekt IWoK - Inklusives Wohnen mit komplexer Behinderung.

Anmeldung: [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) oder bei Heike Breitenbach, stellvertretende Vorsitzende des Vereins Lebenshilfe





Hammelburg e.V., telefonisch 0160 94464818 oder per E-Mail: heike.breitenbach@lebenshilfe-hammelburg.de.  
*Eine Veranstaltung des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V. und des vhs-Büros Hammelburg.*

**Mathe-Frust: Grundschüler als Eltern unterstützen**  
**Kurs-Nr.: 12060HA**

*Neela Gerken*

Montag, 23. Oktober, 18:00 - 20:00 Uhr

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

7,- €

Der Matheunterricht in der Grundschule bildet die Grundlagen für das Mathematikverständnis. Doch wenn beim Rechnen Schwierigkeiten auftreten, führen Hausaufgaben und Übungen zu Hause oft zu Streit und Tränen. Auch schlechte Noten frustrieren alle. Oft ist es für Eltern nicht nachvollziehbar, dass das Kind das Ergebnis der vermeintlich einfachen Rechenaufgabe „nicht sieht“. Als Sonderpädagogin, Lehrkraft und Nachhilfelehrerin weiß die Referentin, dass es Wege gibt, wie es anders sein kann. An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, wie Sie Ihr Kind in der Welt der Zahlen unterstützen können, ohne dass es zu Konflikten, Überforderung oder Verweigerung kommt. Der Kurs findet online statt: Teilnehmende erhalten einen Link kurz vor Kursbeginn.

ab 8 Teilnehmenden

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

**Inklusion - eine Illusion?!**

**Kurs-Nr.: 12065HA**

*Lebenshilfe e.V.*

*Referent und Termin standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und werden auf [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) und über die Presse bekanntgegeben.*

Lebenshilfewerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg

Nähere Infos, sobald bekannt, folgen auf der Homepage.

Anmeldung: [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) oder bei Heike Breitenbach, stellv. Vorsitzende des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V., telefonisch 0160 94464818 oder per E-Mail [heike.breitenbach@lebenshilfe-hammelburg.de](mailto: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, 25. November, 10:00 - 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. Viele versuchen, das zu verdrängen. Warum lohnt es sich, das Erlebte emotional zu verarbeiten? Welche positiven Auswirkungen bringt das mit sich und welche praktischen Wege zur Verarbeitung gibt es?

**Vortrag: Kraft der Gefühle**

**Kurs-Nr.: 12068KG**

*Johanna Wirsing*

Freitag, 24. November, 18:00 - 20:00 Uhr

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

12,- €

Gefühle beeinflussen unser Leben. Wir jagen angenehmen Gefühlen nach und versuchen, negative 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. Die Heilpraktikerin und Physiotherapeutin vermittelt wertvolle Informationen, praktische Tipps und Impulse zum Thema „Gefühle“.

**Erste Hilfe für Hund und Katze**

**Kurs-Nr.: 12070HA**

*Miriam Steinmetz*

Mittwoch, 8. November, 19:00 - 21:30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

24,50 €

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

**Hundebegegnungen – Alles easy oder knallt's gleich?**

*Barbara Geldner*

Bei Gassi-Runden triffst du immer wieder andere Hunde. Jedes Mal die gleiche Sorge: Vertragen sie sich? Im Kurs schauen wir auf die Körpersignale der Hunde. Wir lernen einzuschätzen, ob sich die Fellnasen vertragen oder lieber Abstand halten sollten. Am zweiten Abend können Videos und Fotos der Hunde zur Analyse durch die Hundexpertin mitgebracht werden. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Hinweis: Hunde bleiben zuhause

**Kurs-Nr.: 12077KG**

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr, 2x

Beginn: 12. Dezember

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

12,- €

**Kurs-Nr.: 12079HA**

Montag, 18:30 - 19:30 Uhr, 2x

Beginn: 22. Januar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

12,- €

**„Letzte Hilfe“ Kurs**

*Michaela Kaiser*

*Michaela Maack*

*Hospizverein Bad Kissingen e.V.*

Wir sprechen über die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht werden erläutert. Erfahrene Hospizmitarbeiterinnen thematisieren mögliche Leiden als Teil des Sterbeprozesses und vermitteln Wissen zur humanen Hilfe und Mitmenschlichkeit in schwierigen Situationen.

Bitte mitbringen: Bei Bedarf Materialkosten für die Patientenverfügung 2,- € und für die SOS-Notfalldose 2,50 €

In Kooperation mit Hospizverein Bad Kissingen e.V.

**Kurs-Nr.: 12072KD**

Montag, 25. September 18:00 - 20:30 Uhr

Mittwoch, 27. September 18:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 25. September

Pfarrheim Burkardroth, Am Marktplatz 11, Burkardroth

Keine Gebühr (Anmeldung erforderlich) Spenden für den Hospizverein Bad Kissingen e.V. sind aber willkommen.



**Kurs-Nr.: 12073KL**

Montag, 23. Oktober 18:00 - 20:30 Uhr  
Mittwoch, 25. Oktober 18:00 - 20:30 Uhr  
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach  
Keine Gebühr (Anmeldung erforderlich) Spenden für den Hospizverein Bad Kissingen e.V. sind aber willkommen.

**Kurs-Nr.: 12076KG**

Montag, 5. Februar, 18:00 - 20:30 Uhr  
Mittwoch, 7. Februar, 18:00 - 20:30 Uhr  
Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr., Bad Kissingen  
Keine Gebühr (Anmeldung erforderlich) Spenden für den Hospizverein Bad Kissingen e.V. sind aber willkommen.

**Trauer in der Weihnachtszeit**

**Raum und Zeit in der Vorweihnachtszeit**

**Kurs-Nr.: 12100KG**

*Vanessa Vieweg*  
Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr, 4x  
Beginn: 23. November  
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
50,- €  
Wenn wir einen geliebten Menschen verloren haben, egal wie lange dieser Verlust auch her ist, können die Wochen um Weihnachten und den Jahreswechsel herausfordernd sein. Die ausgebildete Hospiz- und Trauerbegleiterin lernt Ihnen, mit Ihren Ressourcen diese ganz besondere Zeit zu verarbeiten. Während der Trauerbegleitung in der Gruppe werden insbesondere Methoden zum Selbstmanagement vermittelt.

**So bin ich und du! Was die fünf Elemente über uns verraten**  
**Interaktiver Workshop**

*Margarete Gold*

Du möchtest gerne wissen, warum du bist, wie du bist? Einen Hinweis darauf geben die fünf Elemente, ein Konzept aus der chinesischen Philosophie und Medizin, das verwendet wird, um das grundlegende Potenzial einer Person zu beschreiben.

**Kurs-Nr.: 12105KL**

Mittwoch, 8. November, 19:00 - 21:00 Uhr  
Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach  
15,- € (zzgl. 3 € für das Skript in bar vor Ort)

**Kurs-Nr.: 12107KO**

Dienstag, 16. Januar, 19:00 - 21:00 Uhr  
Grund- u. Mittelschule (Klassenzimmer EG Nr. 07), Waldstraße 26, Oberthulba  
15,- € (zzgl. 3 € für das Skript in bar vor Ort)

**Was will ich wirklich? - Online-Workshop**

**Kurs-Nr.: 12535HA**

*Neela Gerken*

Samstag, 2. Dezember, 10:00 - 18:00 Uhr  
vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool  
37,50 €

Was will ich wirklich? Wir stellen uns dieser Frage. Mit kleinen Übungen und Gesprächen finden wir die Antwort oder kommen ihr zumindest näher. Wir finden heraus, was wir wollen, was uns hilft, dies zu erreichen und planen die ersten Schritte dafür. Der Kurs findet Online statt: Angemeldete Teilnehmende erhalten per Mail einen Link kurz vor Kursbeginn. ab 5 Teilnehmende  
Bitte bereithalten: Stifte und Papier zum Schreiben



## Verbraucherfragen / Recht

**Onlinekurs: Fahrplanlesen leicht gemacht**

*Tina Büdel Landkreis Bad Kissingen*

Mit dem Bus zum Arzttermin fahren oder am Wochenende auf den Kreuzberg? Das ist manchmal gar nicht so leicht. Denn auf Busfahrplänen stehen viele Informationen. Sie erfahren, wie Sie beim Fahrplanlesen den Überblick behalten. Die Referentin, Diplom-Geografin, stellt den Teilnehmenden verschiedene Fahrpläne vor. Sie lernen praktische Werkzeuge zur Suche von Busverbindungen kennen und erfahren, wie Sie Rufbusse bestellen können. Angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten vor der Veranstaltung per Mail einen Link. Bitte Mailadresse bei Anmeldung angeben.  
*In Kooperation mit dem Projektmanagement Mobilitäts-Entdecker des Landkreises Bad Kissingen.*

**Kurs-Nr.: 13004HA**

Donnerstag, 12. Oktober, 19:00 - 20:30 Uhr  
Webex Konferenztool  
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

**Kurs-Nr.: 13005KG**

Donnerstag, 16. November, 19:00 - 20:30 Uhr  
Webex Konferenztool  
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

**Mit dem Sanierungsfahrplan zur Wärmepumpe im Altbau**

**Kurs-Nr.: 13006HA**

*Andreas Miller*

Dienstag, 12. Dezember, 19:00 - 20:30 Uhr  
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
10,- €

Der Energieberater (BAFA) Andreas Miller führt in einer Power Point-Präsentation durch diese Themen: der individuelle Sanierungsfahrplan für dein Gebäude, Einsparpotentiale der energetischen Maßnahmen, das Gebäudeenergiegesetz und aktuelle Fördermöglichkeiten, welche Voraussetzungen braucht es für den Einsatz einer Wärmepumpe im Altbau? Im Anschluss ist Zeit für Fragen und eine offene Diskussion.  
*In Kooperation mit dem Klimamanagement Hammelburg*

**Führung DeinHaus 4.0 Unterfranken - Beratungs- und Erlebniswelt mit Musterwohnung**

*Projektteam Dein Haus 4.0 Unterfranken*

DeinHaus 4.0 Unterfranken, Münchner Str. 5, 5. OG, Bad Kissingen  
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Ansehen, ausprobieren, erleben! - Stoßen wir die Tür auf in eine Zukunft, die wir selbstbestimmt und gut versorgt in den eigenen vier Wänden genießen können - unabhängig von Alter und persönlichem Handicap. In der Musterwohnung stellen wir verschiedene, vor allem technische und digitale Wohnassistenzsysteme vor, erklären diese und machen sie so in alltäglichen Situationen erlebbar. Erfahren Sie hier mehr über das Projekt: [www.deinhaus4punkt0.de](http://www.deinhaus4punkt0.de)

*In Kooperation mit dem Projekt DeinHaus 4.0 Unterfranken, ein Kooperationsprojekt des Landkreises Bad Kissingen und dem ZTM Bad Kissingen - gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege*

**Kurs-Nr.: 13010HA**

Donnerstag, 19. Oktober, 18:00 - 19:30 Uhr

**Kurs-Nr.: 13011HA**

Donnerstag, 16. November, 18:00 - 19:30 Uhr



### Neuerungen der Straßenverkehrsordnung (StVO)

**Kurs-Nr.: 13010KG**

*Matthias Kleren*

Donnerstag, 5. Oktober, 18:00 - 19:30 Uhr

Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstraße,  
Bad Kissingen

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Polizeioberkommissar 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 gültigen Änderungen der StVO berücksichtigt, die neuen, aber auch wichtigen alten Verkehrsregeln aufgezeigt. Egal wie am Verkehr teilgenommen wird, ob zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Pkw – für ein besseres Miteinander im Straßenverkehr.

### Die Energiewende im Einfamilienhaus

*Waldemar Bug*

Klimaschutz betrifft alle, deshalb fordert die Umweltpolitik jeden dazu auf, nachhaltig mit Energie umzugehen. Das Seminar widmet sich der Energiewende für „Normalverbraucher“ auf dem Land und thematisiert die Sektoren Strom, Heizung und Mobilität von Menschen in Dörfern und Kleinstädten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Teil 1: Physikalische Grundlagen zur Energieversorgung und Faktor Einsparen im eigenen Umfeld. Teil 2: Chancen der eigenen regenerativen Energiebereitstellung durch Sonne, Erdwärme und Biomasse, vom Balkonkraftwerk bis zur Wasserstoffanlage. Teil 3 (praktischer Teil): E-Mobilität und Photovoltaik am Haus in allen Variationen bis zum Langzeitspeicher Wasserstoff. Der Referent ist Solarbotschafter sowohl beim BUND als auch beim Solarenergie-Förderverein.

**Kurs-Nr.: 13013HB**

Montag, 09. Oktober, 19:30 - 21:00 Uhr

Montag, 16. Oktober, 19:30 - 21:00 Uhr

Freitag, 20. Oktober, 15:00 - 16:30 Uhr

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

Praxisteil 20. Oktober: Am Kirchberg 4, 97705 Burkardroth

**Kurs-Nr.: 13014KG**

Donnerstag, 12. Oktober, 19:30 - 21:00 Uhr

Dienstag, 17. Oktober, 19:30 - 21:00 Uhr

Freitag, 20. Oktober, 15:00 - 16:30 Uhr

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

kostenfrei

Praxisteil 20. Oktober: Am Kirchberg 4, 97705 Burkardroth

### Kinder und Finanzen

**Kurs-Nr.: 13014KL**

*Caspar Schmitz*

Freitag, 24. November, 19:00 - 20:30 Uhr

Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

**Kostenfrei (Anmeldung erforderlich, max. 10 Teilnehmende)**

In der Schule und in der Ausbildung wird eigentlich kein finanzielles Wissen gelehrt. Dabei ist es unglaublich wichtig, hier die Grundlagen zu beherrschen. Denn je früher wir richtig anfangen zu sparen, vorzusorgen, uns abzusichern umso günstiger ist es. Wie aber fange ich an? Welches Wissen kann ich an mein Kind weitergeben? Auf was muss ich bei Versicherungen achten? Unter anderem über diese Themen reden wir. Am Schluss soll ein besserer Überblick und einige Anregungen stehen Kinder direkt in die familiären Finanzen einzubeziehen.

### Finanztips für Familien

**Kurs-Nr.: 13015KG**

*Ulrike Schwab*

Montag, 20. November, 19:00 - 21:00 Uhr

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

8,- €

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

### Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko

**Kurs-Nr.: 13020KG**

*Ulrike Schwab*

Montag, 27. November, 19:00 - 21:00 Uhr

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

8,- €

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

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

**Kurs-Nr.: 13025KG**

*Ulrike Schwab*

Montag, 23. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr

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

8,- €

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

### Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen

**Kurs-Nr.: 13030KG**

*Ulrike Schwab*

Montag, 13. November, 19:00 - 21:00 Uhr

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

8,- €

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



### **Baukosten und Nachhaltigkeit – ist das ein Widerspruch?**

**Kurs-Nr.: 13031HB**

*Petra Wiesner-Molitor*

Dienstag, 16. Januar, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
10,- €

„Was kostet ein Haus?“, das ist häufig die erste Frage, die sich angehende Bauherren stellen. Da es sich oft um die größte Investition ihres Lebens handelt, sind viele Aspekte bei den ersten Überlegungen zu bedenken: Grundstück, eigene Werte und damit verbundene Flächen und Materialien, soziale Veränderungen, um nur einige Stichpunkte zu nennen. Die Kursleiterin ist Architektin und Baubiologin.

### **Altersvorsorge und Geldanlagen**

**Kurs-Nr.: 13033KL**

*Caspar Schmitz*

Freitag, 10. November, 19:00 - 20:30 Uhr

Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach  
Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Aktuell ist es nicht einfach, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Welche Möglichkeiten gibt es für Vermögensaufbau. Was sind die Vor- und Nachteile verschiedener Anlagen und Altersvorsorgegeschichten und was hat es mit den Kosten auf sich? Wo gibt es Förderungen?

Max. Teilnehmerzahl: 10

### **Meine Rechte und Pflichten als Grundstückseigentümer**

**Kurs-Nr.: 13045HA**

*Dr. Heiko Weidenthaler*

Dienstag, 23. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg  
8,- €

Für Grundstückseigentümer stellt sich häufig die Frage nach Rechten und Pflichten. Wie darf man das Grundstück nutzen? Welche Grenzabstände sind einzuhalten (Bepflanzung, Bebauung)? Inwieweit muss ich Vorkehrungen treffen, um eine Gefährdung Dritter zu vermeiden? Inwieweit müssen Lärmeinwirkungen oder anderweitige Beeinträchtigungen (z. B. Laubfall, Schattenbildung) toleriert werden? Wie verhält es sich mit Grunddienstbarkeiten (z. B. Wegerechten)? Der Fachanwalt für Miet- und Wohneigentumsrecht gibt einen Überblick über typische Fragestellungen und deren rechtliche Handhabung. Fragen zu der Thematik sind willkommen.  
ab 8 Teilnehmende

### **Grundzüge des Erbrechts**

**Kurs-Nr.: 13055HA**

*Dr. Walter Kamp*

Dienstag, 17. Oktober, 19:30 - 21:00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg  
8,- €

Die Themen: Gesetzliche Erbfolge, Testament und Erbvertrag sowie Pflichtteilsrecht. Die Grundzüge dieser Rechtsgebiete werden - auch anhand praktischer Beispiele und ggf. von Fragen aus dem Teilnehmerkreis - erörtert.

### **Wie kann ich selbstbestimmt vorsorgen - Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuung**

**Kurs-Nr.: 13060HA**

*Marco Brust*

Mittwoch, 8. November, 18:30 - 20:00 Uhr

Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4, Hammelburg  
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Unfälle oder Krankheiten reißen einen aus seinem gewohnten Alltag. Manchmal kann es ganz schnell zu einem Notfall kommen und die alltäglichen Geschäfte können nicht mehr er-

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

### **Betreuungsreform ab 01.01.2023 - was müssen Betreuer wissen?**

**Kurs-Nr.: 13065HA**

*N.N.*

Referent und Termin standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und werden auf [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) und über die Presse bekanntgegeben.

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg  
kostenfrei

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

Anmelden können Sie sich hier auf [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) oder bei Heike Breitenbach, stellv. Vorsitzende des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V., telefonisch 0160 94464818 oder per Email: [heike.breitenbach@lebenshilfe-hammelburg.de](mailto:heike.breitenbach@lebenshilfe-hammelburg.de).  
*Eine Veranstaltung des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V. und des vhs-Büros Hammelburg.*

### **Vorzüge des Smartphones - Gefahren des Internets**

**Kurs-Nr.: 13070HA**

*Roland Schmied*

Donnerstag, 12. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr

Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Die kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Schweinfurt informiert über Bedrohungen aus dem Internet, Betrugsmaschen im Internet, sorglosen Umgang mit dem Smartphone, Erkennen von Phishing-Mails, Strafbarkeiten im Netz, und vieles mehr. Anmelden können Sie sich auf [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) oder bei Heike Breitenbach, stellv. Vorsitzende des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V., telefonisch 0160 94464818 oder per Email: [heike.breitenbach@lebenshilfe-hammelburg.de](mailto:heike.breitenbach@lebenshilfe-hammelburg.de).  
*Eine Veranstaltung des Vereins Lebenshilfe Hammelburg e.V. und des vhs-Büros Hammelburg*





### **Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung**

**Kurs-Nr.: 13090HA**

**Will Rauch**

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

**Montag, 25. September, 16:00 - 18:00 Uhr**

**Generationentreff Taubenschlag, Von-Hess-Str. 32,  
Hammelburg**

**kostenfrei (Anmeldung erforderlich)**

Ihr Wille hat Bedeutung – auch in Situationen, in denen Sie ihn nicht mehr selbst äußern können. Wir alle können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der wir keine Entscheidungen mehr treffen können. Immer mehr Menschen möchten für solche Lebens- und Behandlungssituationen mit einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung vorsorgen. Vielen fallen die damit verbundenen Entscheidungsprozesse nicht leicht. Basierend auf den von der Ethikkommission der Malteser entwickelten Informationen wird Grundsätzliches zur Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung vermittelt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Block und Stift

*In Kooperation mit dem ambulanten Hospizdienst der Malteser e.V.*

### **Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht**

**Kurs-Nr.: 13091KB**

**Malteser Hilfsdienst e.V.**

**Montag, 23. Oktober, 16:00 - 18:00 Uhr**

**Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal**

**Eintritt frei**

Ihr Wille hat Bedeutung, auch in Situationen, in denen Sie ihn nicht mehr selbst äußern können. Wir alle können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der wir selbst keine Entscheidung mehr treffen können. Für solche Lebens- und Behandlungssituationen sorgen Sie mit einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung vor.

### **Kursreihe: Geldanlage mit ETFs**

**Kurs-Nr.: 13610HA**

**Harald Gabel**

**Donnerstag, 18:30 - 20:30 Uhr, 4x**

**Beginn: 16. November**

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg**

**49,50 € (für Modul 1 bis 4)**

ETFs werden immer mehr auch von Privatanlegern für ihre Geldanlage entdeckt. Bei rund 2.400 Produkten stellt sich die Frage, welchen ETF soll ich kaufen. Wo kauft man ETFs? Wieviel Kapital wird benötigt? Sind ETFs sicher? Was ist der Unterschied zu einem klassischen Fonds? Warum auf einen Index setzen, wenn ich selbst Aktien kaufen kann? Um die Teilnehmenden auf den gleichen Wissenstand zu bringen, werden am ersten Kurstag Grundlagen der Geldanlage erläutert (Modul 1 ist Pflicht). Modul 2, 3 und 4 auch einzeln buchbar: Modul 1: Grundlagen der Geldanlage (Pflicht), Modul 2: Aktien-ETFs, Modul 3: Anleihen- und Geldmarkt-ETFs, Modul 4: Rohstoff-, Krypto- und sonstige ETFs  
Hier buchen Sie die gesamte Kursreihe. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### **Modul 1: Grundlage der Geldanlage mit ETFs (Pflicht)**

**Kurs-Nr.: 13615HA**

**Harald Gabel**

**Donnerstag, 16. November, 18:30 - 21:00 Uhr**

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg**

**19,50 €**

Viele Anleger hält die Angst vor Fehlentscheidungen vom Aktienkauf ab. Dabei stehen selbst Kleinanlegern und Sparern eine attraktive Investitionsmöglichkeit zur Verfügung. Bevor ein Investment in ETFs erfolgen kann, sollte sich ein Anleger Gedanken machen. Wichtig ist die Überlegung, wie lange das Geld investiert werden soll oder wie lange Anspar- und Auszahlphase sein soll. Und: Welche Risikoneigung habe ich? Für den Handel mit ETFs wird ein Depot benötigt. Wie erfolgt die Depotöffnung? Soll ich zu meiner Bank oder einem Discount-Broker (Online) gehen? Im nächsten Schritt werden die Grundlagen zu einem ETF erläutert, die für alle Produkte gelten, welche Investmentmöglichkeiten (Einmalanlage bzw. Sparplan) gibt es, wie unterscheiden sie sich. Wie unterscheidet sich Ausschüttung von Thesaurierung? Wie steht es um die Sicherheit von ETFs? Keine Vorkenntnisse erforderlich.

### **Modul 2: Aktien-ETFs**

**Kurs-Nr.: 13620HA**

**Harald Gabel**

**Donnerstag, 23. November, 18:30 - 20:30 Uhr**

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg**

**12,- €**

Welche Aktien-Indizes gibt es und welche sind die besten? Wie sollte das Kapital in Aktien-ETFs gestreut werden (Welt, Regionen, Länder)? Welche Fehler sind zu vermeiden, wenn man in diverse Indizes investiert (Klumpenrisiko). Welche Vorteile bieten Smart-Beta-ETFs oder Branchenlösungen (z. B. KI, Energiewende, ESG). Voraussetzung: Teilnahme an Modul 1 (Grundlage der Geldanlage mit ETFs)

### **Modul 3: Anleihen- und Geldmarkt-ETFs**

**Kurs-Nr.: 13625HA**

**Harald Gabel**

**Donnerstag, 30. November, 18:30 - 20:30 Uhr**

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg**

**12,- €**

Wie unterscheiden sich Anleihe- und Kapitalmarkt? Wie reagieren Anleihen auf Zinsänderungen? Welche Laufzeiten sollte man bei steigenden oder fallenden Zinsen kaufen? Warum sind ETFs manchmal nur die zweitbeste Lösung? Was bedeutet Investmentgrade? Wodurch unterscheiden sich Anleihetypen? Wie kann man in exotischen Anleihemärkten (Emerging Markets, Wandelschuldverschreibung ...) investieren? Voraussetzung: Teilnahme an Modul 1 (Grundlage der Geldanlage mit ETFs)

### **Modul 4: Rohstoff-, Krypto- und sonstige ETFs**

**Kurs-Nr.: 13630HA**

**Harald Gabel**

**Donnerstag, 7. Dezember, 18:30 - 20:30 Uhr**

**Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg**

**12,- €**

Welche Beimischungen können Anleger mit „Sonder-ETFs“ (Rohstoff-, Krypto-, Themen- und sonstige ETFs) machen? Wie sinnvoll sind solche ETFs bei kleineren Anlagenbeträgen oder kürzere Anlagedauer? Warum profitiere ich mit meinem ETF nicht von steigenden Ölpreisen? Welche Alternativen gibt es bei den Edelmetallen? Kann man mit ETFs auch von fallenden Notierungen profitieren? Voraussetzung: Teilnahme an Modul 1 (Grundlage der Geldanlage mit ETFs)





## Ökologie / Gesundes Wohnen / Garten

### Die Hühner kommen!

Kurs-Nr.: 15020HB

Hermann Fien

Dienstag, 26. September, 19:00 - 20:30 Uhr

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
16,- €

Hühner und ihre Bedürfnisse kennenlernen – Zusammenhänge verstehen und zum nachhaltigen Handeln anregen, darum geht es in diesem Vortrag. An anschaulichen Beispielen wird der normale Tagesablauf der Tiere aufgezeigt, sodass Sie nachvollziehen können, welche Auswirkung die Tierhaltung auf die Tiere hat.

### Traumgärten I - Planung (Wochenendseminar)

Kurs-Nr.: 15030KG

Moira Scholz

Fr., 2. Feb. 24, 19:00 - 21:00 Uhr

Sa, 3. Feb. 24, 09 - 17:00 Uhr (inkl. 1 Stunde Mittagspause)  
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
100,- €

Der Hausgarten ist für viele Monate im Jahr das „grüne Wohnzimmer“ für die Familie. Das Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse zur Gestaltung. Es werden behandelt: Raumaufteilung, Höhenabwicklung, Wegeführung, Materialwahl, Gestaltung von Terrasse, Pergola, Teich, Spielecke, Gemüsegarten, Obstwiese, Abgrenzungen etc. Für Gärten in Planung und für die Umgestaltungen gibt es Hilfestellung. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer wird in der Planung seines Gartens von der Gartenarchitektin unterstützt.

Bitte mitbringen: Plan des Gartens (Maßstab 1:100 oder 1:50), Pläne und Ansichten vom Haus, Bebauungsplan. Fotos im Laptop oder ausgedruckt, bitte nicht auf dem Handy. Bleistift HB, Farbstifte, Radiergummi, Lineal oder Dreikantlineal. Pro Garten ist eine weitere Begleitperson (+50 €) möglich. Eine Begleitperson kann nur telefonisch angemeldet werden (T +49 (0) 971 807-4211)

### Gehölzschnitt: Theorie und Praxis

Kurs-Nr.: 15035HA

Kevin Hartmann

Theorie: Freitag, 26.01.24; 18:00 - 21:00 Uhr und

Praxis: Samstag, 27.01.24; 13:00 - 16:00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

35,- €

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

Mit diesem Wissen sind Sie dann in der Lage, Bäume, Obstbäume und Sträucher von Pflanzung bis Pflege fachgerecht zu schneiden. Der Treffpunkt zur Praxis am zweiten Kurstag wird Ihnen am ersten Kurstag mitgeteilt.

Bitte mitbringen:

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

In Kooperation mit Allianz Fränkisches Saaletal

### Apfeltasting auf der Streuobstwiese

Kurs-Nr.: 15040HB

Robert Hildmann

Samstag, 14. Oktober, 14:00 - 16:00 Uhr

Treff: Streuobstwiese, Hohl, Bad Brückenau, OT Wernarz  
10,- €

Äpfel von der Streuobstwiese erfahren eine neue Wertschätzung. Die Sortenvielfalt ist riesig, unterschiedlich der Geschmack, vielfältig die Verwendungsmöglichkeiten. Beim Apfeltasting tauchen wir in die Welt des Streuobstes ein. Wir testen verschiedene Apfelsorten und daraus hergestellter Produkte. So lernen wir jede Apfelsorte mit ihrem eigenen Charakter kennen. Die Veranstaltung vermittelt darüber hinaus interessante Informationen zum Lebensraum der Streuobstwiese und was für ihren Erhalt wichtig ist. ab 5 Teilnehmende

### Mehr Vitalität und Lebensfreude mit Feng Shui

Kurs-Nr.: 15060KO

Margarete Gold

Donnerstag, 9. November, 19:00 - 21:00 Uhr

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

15,- €

In diesem Einführungsvortrag lernen Sie, wie Sie durch Gestaltung ihre Umgebung bewusst und gezielt beeinflussen können. Neben dem Grundwissen der chinesischen Lehre von Feng Shui erhalten Sie nützliche Tipps für Ihr Zuhause, um sich wohler und ausgeglichener zu fühlen.

### Macht die Dächer voll – Photovoltaikanlagen auf Wohnhäusern

Kurs-Nr.: 16030HA

Norbert Jenkner

Theo Hein

Donnerstag, 26. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

Keine Gebühr (Anmeldung erforderlich)

Häufig fehlt es an Aufklärung und Hilfestellung, zum Beispiel bei Photovoltaikanlagen auf unseren Hausdächern, ob im Altort oder in den Siedlungen. Um hier Abhilfe zu schaffen, hat der Bund Naturschutz, Kreisgruppe Bad Kissingen, das vom Bayerischen Umweltministerium geförderte Projekt „Macht die Dächer voll“ ins Leben gerufen. Photovoltaik ist, auch im Kontext des Klimawandels, eine sinnvolle und attraktive Möglichkeit der Nutzung erneuerbarer Energien im privaten Bereich. Die BN-Solarbotschafter informieren kostenfrei, unverbindlich und neutral - unabhängig von finanziellen Interessen - über die Möglichkeiten von Photovoltaik-Anlagen auf Hausdächern, den erzielbaren Ertrag, Investitionskosten und Fördermöglichkeiten. Dabei muss es nicht unbedingt ein nach Süden ausgerichtetes Dach sein. Dächer in Ost- oder West-Ausrichtung sind ebenfalls gut geeignet und können sogar besser über den Tag verteilt die Sonnenenergie nutzen. Die Referenten veranschaulichen zudem anhand eines Solarmoduls vor Ort die Nutzungsmöglichkeiten der kostenfreien und CO<sub>2</sub>-neutralen Sonnenenergie.

In Kooperation mit dem BUND Naturschutz Kreisgruppe Bad Kissingen und dem Klimamanagement der Stadt Hammelburg.

### Die Energiewende im Einfamilienhaus im Oktober

Kurs-Nr.: 13014KG, 13013HB

Das Seminar widmet sich der Energiewende für „Normalverbraucher“ auf dem Lande.

Siehe Verbraucherfragen/Recht Seite 11.



## **Sternenpark**

### **Astronomische Sternenführung**

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

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

### **Kurs-Nr.: 16050HA Poppenroth**

*Monika Koch*

Freitag, 20. Oktober, 19:30 - 21:00 Uhr

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

12,- €

### **Kurs-Nr.: 16055HA Aura**

*Michael Pinato*

Samstag, 16. Dezember, 18:00 - 19:30 Uhr

Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg 180, Aura an der Saale

12,- €

### **Kurs-Nr.: 16060HA Aura**

*Michael Pinato*

Samstag, 2. März, 19:30 - 21:00 Uhr

Treff: Friedhofsparkplatz Aura, An der Burg 180, Aura an der Saale

12,- €

### **Kurs-Nr.: 16065HA Bad Kissingen**

*Verein Sternenpark Rhön und Naturerlebniszentrum Rhön*

Freitag, 17. November, 19:00 - 20:30 Uhr

Treff: Parkplatz Ysenburgstraße, Bad Kissingen

12,- €



## **Studium Regionale**

Lernen Sie unsere Heimatregion noch besser kennen!

Eine vielfältige, breit angelegte Angebotspalette bietet spannende, interessante und unterhaltsame Einblicke in Kultur, Geschichte und Brauchtum.

Die Schönheiten unserer Heimat zu entdecken, Hintergründe zu erfahren, touristische Angebote zu nutzen und fast vergessenes Brauchtum zu erleben, ist Ziel dieses Semesterblocks.

### **Der Neunte November – ein Schicksalsdatum der Deutschen?**

**Kurs-Nr.: 17000KG**

*Peter Weidisch, M.A.*

Donnerstag, 9. November, 18:00 - 19:30 Uhr

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

Keine Gebühr. Ihre Anmeldung dient der Platzreservierung. **Erforderlich ist eine Anmeldung nicht.**

Historiker und Kulturreferent Peter Weidisch M.A. präsentiert die Ereignisse der 9. November 1848, 1918, 1923, 1938, 1989 deutschlandweit mit besonderem Fokus auf Bad Kissingen. 1848: Das Scheitern der Märzrevolution. 1918: Die Novemberrevolution. 1923: Der Hitlerputsch. 1938: Die Reichspogromnacht. 1989: Der Fall der Berliner Mauer

### **Kirchen- und Turmführung der Pfarrkirche St. Vitus Langendorf**

**Kurs-Nr.: 17005HA**

*Walter Schaub*

Sonntag, 22. Oktober, 15:30 - 17:00 Uhr

Treff: Pfarrkirche St. Vitus Langendorf, Kirchplatz 8, 97225

Elfershausen

gegen Spende (Anmeldung über die vhs erforderlich)

Warum hat Langendorf so eine große Kirche mit weithin sichtbarem markantem Zwiebelturm? Dieser und anderer Fragen geht Walter Schaub auf den Grund. Er geht dabei auf die Bauphasen der Pfarrkirche St. Vitus von 1025 bis heute ein. Beim Rundgang durch den 1825 bis 1830 im klassizistischen Stil vergrößerten Kirchenbau erklärt er Altäre, Figuren und Gemälde. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, die 100 Treppenstufen hinaufzusteigen und die Landschaft von oben zu genießen.

### **Vulkane, Vulkanite und Vulkanismus – eine geologische Wanderung am Lindenstumpf**

**Kurs-Nr.: 17006HB**

*Anna Leonhard*

Sonntag, 15. Oktober, 14:00 - 17:00 Uhr

Treff: Parkplatz am Geotop Lindenstumpf bei Schondra, Schondra

18,- €

Welche Vulkane gibt es in der Rhön, in Deutschland und weltweit? Was sind Vulkanite und wie erkennt man sie? Wie entstand das Geotop Lindenstumpf und was ist dort passiert? Sie erhalten Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Die Kursleiterin hat Geologie und Paläontologie studiert und erläutert die vielseitigen Aspekte dieser Naturwissenschaften. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Wanderkleidung, Proviant



### Die Schwarzen Berge – eine geologische Wanderung am Farnsberg

Kurs-Nr.: 17007HB

Anna Leonhard

Sonntag, 22. Oktober, 14:00 - 17:00 Uhr

Treff: Parkplatz am Würzburger Haus, Am Farnsberg 116, Geroda

18,- €

Woher kommt der Name „Schwarze Berge“? Wie entstanden sie? Wie entstand die Rhön? Sie erhalten Antworten auf diese und viele weitere Fragen. Die Kursleiterin hat Geologie und Paläontologie studiert und erläutert in ihrer Wahlheimat Rhön die vielseitigen Aspekte dieser Naturwissenschaften.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Wanderkleidung, Proviant

### Die Bayerische Musikakademie Hammelburg – Eine kleine Exkursion am Fuße des Schlossbergs

Kurs-Nr.: 17010HA

Kuno Holzheimer

Montag, 13. November, 19:00 - 21:30 Uhr

Bayerische Musikakademie, Am Schloßberg, Hammelburg 4,- €

Seit 40 Jahren wird hier Fort- und Weiterbildung in Sachen Musik betrieben und bereits über 300.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben mit über einer halben Million Übernachtungen das Ambiente dieses Ortes am ehemaligen Franziskanerkloster Altstadt genossen. Erhalten Sie vom Künstlerischen Leiter Kuno Holzheimer einen Einblick in die Bayerische Musikakademie Hammelburg mit dem neuen Erweiterungsbau im ehemaligen Klostertrakt (Konventgebäude).

### Streifzug durch die Rhön – Biere aus dem Land der offenen Fernen

Kurs-Nr.: 17020KD

Sebastian Voll

Freitag, 6. Oktober, 19:00 - 22:00 Uhr

Burkardroth, Ortsteil Gefäll, Seebachstr. 30

26,- €

Rhöner Biere in all ihren Facetten: hell und dunkel, süffig, herb, mild und stark. Eine Mischung aus dem feinen Material aus Rhöner Landkreisen. Im Bierseminar beschäftigen wir 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.

### Die „Altenburg“ – Eine kleine Wanderung zu einem fast vergessenen Burgstall

Kurs-Nr.: 17025HA

Bernd Marquardt

Sonntag, 8. Oktober, 10:00 - 11:30 Uhr

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

5,- €

Die Altenburg wurde im 11. Jahrhundert zum Schutz von Hammelburg als Vorläufer der Burg Schloss Saaleck errichtet. Folgen Sie interessanten und spannenden Erzählungen aus der Welt des Mittelalters bei einer rund 3 km Wanderung überwiegend auf Waldwegen. Feste Schuhe und wettergerechte Kleidung werden empfohlen. Bernd Marquardt ist ehrenamtlicher Mitarbeiter des Bayer. Landesamtes für Denkmalschutz und Mitglied des Archäologischen Arbeitskreises „Mittleres Saaletal“. Er hat zu diesem Thema einen Beitrag im kürzlich erschienenen Buch ‚Spuren der Vergangenheit‘ verfasst.

In Zusammenarbeit mit Förderkreis Stadtmuseum und Denkmalpflege Hammelburg

### Die historische Pumpenanlagen für Schloss Saaleck

Kurs-Nr.: 17026HA

Karl-Heinz Maul

Sonntag, 15. Oktober, 10:00 - 11:30 Uhr

Treff: Schloss Saaleck Hammelburg, Schlosshof

kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Wie bekam Schloss Saaleck in den letzten 150 Jahren sein Wasser? Diese Frage geht diese Exkursion nach. Dabei geht es genau genommen um 3 historische Anlagen. Zum einen sind es die Pumpenanlagen an der Saale, zwischen Hammelburg und Untereschenbach. Dort steht noch das alte Pumpenhäuschen an der Stelle, wo die Saale aus dem Wiesengrund kommt und sich an die B27 schmiegt. Die anderen beiden sind der Weiher auf dem Schlossberg und die Pumpenanlagen in einem Erdbunker auf dem Schlossberg, ungefähr 200 m südlich des Schlosses. Wir treffen uns um 10:00 Uhr auf dem Parkplatz auf dem Schlossberg. Nach der Besichtigung der beiden Anlagen wandern (ca. 1,5 km zu Fuß) oder fahren wir zum Fuß des Schlossbergs und nehmen die Pumpenanlagen an der Saale in Augenschein.

Feste Schuhe und wettergerechte Kleidung empfohlen.

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

### Kirchenführung in Euerdorf – von der Ursfarrei zur St. Johannes der Täufer Kirche

Kurs-Nr.: 17030HE

Martina Wilm-Kiesel

Sonntag, 19. November, 14:00 - 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.

### Dorfrundgang: Euerdorf und seine Geschichte

Kurs-Nr.: 17035HE

Martina Wilm-Kiesel

Sonntag, 22. Oktober, 14:00 - 16:00 Uhr

Treff: Neues Rathaus Euerdorf

8,- €

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

### Klosterkirche Aura – Führung durch Klosterkirche und ehemalige Klosteranlage

Kurs-Nr.: 17040HE

Renate Graser

Sonntag, 15. Oktober, 14:00 - 16:00 Uhr

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

8,- €

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

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



### **Bürgerspital Hammelburg – Herausforderungen des 15./16. Jahrhunderts**

**Kurs-Nr.: 17045HA**

**Gabriele Blum**

Donnerstag, 18. Januar, 19:00 - 20:30 Uhr  
Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4, Hammelburg  
kostenfrei, Anmeldung über vhs notwendig  
Spitäler haben schwierige Zeiten überdauert – so auch das Hammelburger Bürgerspital bis zu seiner Schließung vor kurzem. Welche Herausforderungen gab es im 15./16. Jahrhundert? Was war los in Politik, Kultur und Wirtschaft in der Zeit von Reformation und Humanismus? Dieser Spurensuche wollen wir wieder nachgehen. Alle sind in der Erzählstunde eingeladen, mit beizutragen zur Hammelburger- und Weltgeschichte und berühmten Hammelburgern der Zeit.

### **Orgelvorführung: Klaisorgel in St. Joannes d. Täufer in Hammelburg**

**Kurs-Nr.: 17049HA**

**Dieter Blum**

Samstag, 14:00 Uhr - Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest und wird auf [www.vhs-kissab.de](http://www.vhs-kissab.de) und über die Presse bekanntgegeben.

Kath. Stadtpfarrkirche St. Johannes, Oskar-Röll-Platz 3, Hammelburg  
kostenfrei (Anmeldung erforderlich) gegen Spende für die Kirchenmusik

Entdecken Sie die Schönheit und Ausdruckskraft dieses außergewöhnlichen Instruments in der Orgelvorführung des Stadtkantors Dieter Blum. Die Klaisorgel ist ein beeindruckendes Beispiel für die Vielfalt der Klangwelten, die erzeugt werden können. Dieter Blum lässt Sie teilhaben und stellt Ihnen die Bandbreite der Register und deren Kombinationen vor: improvisatorisch und anhand ausgewählter Musikliteraturbeispiele. Lassen Sie sich von den vielseitigen Klängen begeistern und gehen Sie mit auf eine musikalische Reise, die Sie in den Bann der Klaisorgel ziehen wird. Nebenbei lernen Sie den „Hammel unter dem Rückpositiv“ kennen und sehen das „Trautles-Regal“.

### **Geschichte im Boden - Archäologie erleben Archäologische Spurensuche in Wald und Flur unserer geschichtsträchtigen Heimat (Theorie und Praxis)**

**Kurs-Nr.: 17050HA**

**Bernd Marquardt**

**Roland Heinlein**

Mittwoch, 18. Oktober, 19:00 - 20:30 Uhr plus ein Außertermin nach Vereinbarung.

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

Bernd Marquardt ist ehrenamtlicher Mitarbeiter des Bayer. Landesamtes für Denkmalschutz und Mitglied des Archäologischen Arbeitskreises „Mittleres Saaleetal“. Auch Roland Heinleins Fachgebiet ist die Archäologie in den Altlandkreisen Hammelburg und Bad Brückenau. Heinlein engagiert sich seit 2008 als Kreisheimatpfleger. Beide sind immer wieder im Landkreis unterwegs auf der Suche nach archäologischen Funden und Befunden wie z. B. vorgeschichtlichen Siedlungsstellen, Hügelgräbern oder mittelalterlichen Wüstungen. Im Vortrag erklären sie, wie sie vorgehen und welche Voraussetzungen dafür notwendig sind. Am Praxistermin können Interessierte mit in die Flur gehen, um archäologisch aktiv teilzunehmen (Terminvereinbarung individuell).

### **Die Bierwelt der ältesten Weinstadt Frankens**

**Kurs-Nr.: 17055HA**

**Sebastian Voll**

**Franz Josef Schneider**

Samstag, 30. September, 14:30 - 20:30 Uhr  
Gaststätte Saaleblick, Langer Graben 17, Hammelburg  
53,50 € (inkl. 6 Biere und Imbiss, Bratwurst mit Sauerkraut)  
Mit einem regionalen Bier, einem kurzen Einblick in die Biergeschichte und einem Abriss des Brauprozesses beginnt die Stadtführung. Gestärkt mit einem zweiten Bier geht es mit Franz Josef Schneider auf einen Rundgang durch Hammelburg. Erleben Sie dabei, wie facettenreich die Hammelburger Kneipenwelt einmal war und wo ein Kommunbrauhaus stand. Neben der Hammelburger Brauerei Salch machen Sie auch Station beim Franziskanerkloster und der ehemaligen Brauerei Felsenkeller (heute Bayerische Musikakademie), wo Sie zwei weitere regionale Biere geschmacklich kennenlernen und fachkundig verkosten. Nach Rückkehr in die Gaststätte Saaleblick werden zwei weitere Biere bei einer Brotzeit angeboten. Lassen Sie bei alten und neuen Bildern der Brauereien und Gaststätten den Abend ausklingen.

ab 8 Teilnehmenden

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung

Die Kursidee wurde ausgezeichnet mit der Goldenen Bieridee 2022 des Bayerischen Brauerbundes

### **Entdeckungen rund um Schloss Saaleck**

**Kurs-Nr.: 17060HA**

**Christiane Schmid**

Sonntag, 29. Oktober, 15:00 - 16:30 Uhr

Treff: Schloss Saaleck Hammelburg, Schlosshof

9,50 € (inklusive einem Gläschen Wein)

Um das Jahr 1000 wird erstmals von den Saaleckern berichtet. Aus dieser Zeit stammt wohl der Centturm des Schlosses. Die anderen Gebäudeteile sind später entstanden. Obwohl Schloss Saaleck zur Zeit nicht zugänglich ist, werden im Rahmen der Führung die historischen Lagerkeller der Saalecker Weine unter dem Schloss erkundet. Und natürlich wird dort auch ein Gläschen Saalecker Wein verkostet. Auch aus jüngerer Zeit gibt es rund um Schloss Saaleck einiges zu entdecken. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiche 90 Minuten. Christiane Schmid ist ausgebildete Gästeführerin WeinErlebnis Franken.

Sie kennen sich mit regionalen Besonderheiten aus und kennen Schätze unserer Heimat (egal ob Kulinarisch, Kulturell oder Kurios). Dann melden Sie sich bei uns! Wir suchen ständig neue Angebote für diese Rubrik!





## 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](http://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; es gibt keine Altersbeschränkung.

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 dann 10 € je Vortrag.

Ort: Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

## Themen des Herbstsemesters

**Tristan und Isolde - Liebe gegen alle Widerstände  
Ein mittelalterlicher Roman und sein literarisches Nachleben.**

**Kurs-Nr.: U040**

*Prof. Dr. Rainer Leng*

Montag, 18. September, 16:00 - 17:30 Uhr

Mittwoch, 20. September, 16:00 - 17:30 Uhr

Montag, 25. September, 16:00 - 17:30 Uhr

Die Vortragsreihe beschäftigt sich in drei Abschnitten intensiv mit dem Roman „Tristan und Isolde“ und seinem Nachleben.

**Unser Universum - Das Wissenschaftsjahr 2023**

**Kurs-Nr.: U050**

*Prof. Dr. Max Camenzind*

Montag, 16. Oktober, 16:00 - 17:30 Uhr

Mittwoch, 18. Oktober, 16:00 - 17:30 Uhr

Montag, 23. Oktober, 16:00 - 17:30 Uhr

Die Wissenschaftsjahre haben das Ziel, mehr Menschen für Wissenschaft zu begeistern. Die Vortragsreihe erarbeitet die Themen: Das astronomische Weltbild im Wandel der Zeit, Unser Platz im Universum, Das Universum mit James Webb

**Chinas Wirtschaft – Spannung pur**

**Kurs-Nr.: U060**

*Prof. Dr. Doris Fischer*

Montag, 27. November, 16:00 - 17:30 Uhr

Mittwoch, 29. November, 16:00 - 17:30 Uhr

Mittwoch, 06. Dezember, 16:00 - 17:30 Uhr

In dieser Vortragsreihe werden Einblicke in die langjährige Forschung zu den rasanten Entwicklungen und angehenden Aufbrüchen der chinesischen Wirtschaft vermittelt.



## Unibund

Der Universitätsbund Würzburg e.V. ist die Gesellschaft der Freunde und Förderer der Julius-Maximilians-Universität in Würzburg und damit der Förderverein der Universität. Unter anderem bietet der Universitätsbund in 21 Städten und Gemeinden die „Wintervortragsreihe“ an. Hier berichten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Würzburg kostenfrei und in allgemein verständlicher Form über die Ergebnisse Ihrer Forschungen. Die Stadt Bad Kissingen zählt zu den ausgewählten Partnern des Universitätsbunds und richtet die Veranstaltungen über die Volkshochschule aus.

Die Vorträge in Bad Kissingen finden von Januar bis April 2024 statt. Details zu Terminen und Themen sind auf [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) veröffentlicht.

**Chor des Körpers: Elemente der brasilianischen Chorarbeit**

**Kurs-Nr.: 23040KG**

*Prof. Dr. Erwin Schrader*

Montag, 29. Januar, 19.30 bis 21.00 Uhr

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

kostenfrei

**Von Kobbeleskaas, Friiseli und Fasäälisch – Dialektale aus dem Themenbereich Essen und Trinken in Unterfranken**

**Kurs-Nr.: 23045KG**

*Dr. Monika Fritz-Scheuplein*

Montag, 26. Februar, 19:00 - 20:30 Uhr

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

kostenfrei

**We are family! Antike Kaiserporträts und aktuelle Politikerbilder im Dialog**

**Kurs-Nr.: 23050KG**

*Dr. Florian Leitmeir*

Montag, 18. März, 19:30 - 21:00 Uhr

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

kostenfrei

**Die Zeit, das Altern und unser Gedächtnis**

**Kurs-Nr.: 23060KG**

*Dr. Thomas Polak*

Montag, 8. April, 19:30 - 21:00 Uhr

Hotel Frankenland, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen

kostenfrei





## Kultur und Gestalten



### Foto/Video/Film

#### Fotografie – Learning by Doing

**Kurs-Nr.: 21005KN**

*Hans Hengstermann*

Freitag, 29. September, 18:00 - 21:00 Uhr

Abenteuerspielplatz Nüdlingen

20,- €

Für was braucht man Blende, ISO und Belichtungszeit  
Bitte das Handbuch eurer Kamera mitbringen, wer hat, ein  
Stativ mitbringen

#### Besser Fotografieren mit dem Smartphone

**Kurs-Nr.: 21010HA**

*Ralf Bauer*

Dienstag, 10. Oktober, 19:00 - 21:00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

10,50 €

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie mehr aus Ihrer Smartphone-Kamera herausholen. Inhalte: allgemeine Grundlagen und Einstellungen, technische Zusammenhänge, Bildkomposition. Außerdem demonstriert der Referent, wie Bilder via Snapseed nachbearbeitet werden können. Auf individuelle Apps kann aufgrund der Vielzahl nicht eingegangen werden. ab 6 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Smartphone (aufgeladen)

#### Nachtfotografie mit Spiegelreflexkamera – Workshop

**Kurs-Nr.: 21015KG**

*Peter Hinz*

Freitag, 22. September, 18:00 - 22:00 Uhr

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

25,- €

Es braucht Kniffe und Tricks für atemberaubende Nachtaufnahmen! Es werden Einstellungsoptionen gezeigt und theoretisches Wissen vermittelt. Dann wird Gelerntes umgesetzt. Voraussetzung: Spiegelreflexkamera mit Stativ und Grundkenntnisse des manuellen Modus (Blende/ISO/Belichtung).

#### Einführung in die digitale Fotografie mit Schwerpunkt

**Landschaftsfotografie**

**Kurs-Nr.: 21020HA**

*Ralf Bauer*

Donnerstag, 19:30 - 21:30 Uhr, 5x

Beginn: 12. Oktober, 4x plus 1 Außentermin nach Vereinbarung

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

51,- € (inkl. Download-Skript)

Der Kurs richtet sich an Besitzer/innen einer digitalen Spiegelreflexkamera (DSLR), Systemkamera (DSLM) oder Bridgekamera ohne Vorkenntnisse. Es werden behandelt: technische Komponenten und Zusammenhänge, Bildgestaltung, Nachbearbeitung (als Demo), ein Praxisteil als sog. Foto-Walk. Der Termin des Foto-Walks wird im Kurs festgelegt. Kursunterlagen werden als Download zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Kamera mit vollen Akkus, Stativ, Handbuch zur Kamera

#### Grundkurs Photoshop Elements - Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung

**Kurs-Nr.: 21040KG**

*Herbert Wehner*

Samstag, 21. Oktober, 9:00 - 16:00 Uhr

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

Eingang Pfalzstraße

60,- €

Wie funktionieren Digitalkameras und welche Rolle spielen Pixel? Was bedeutet digitaler und optischer Zoom? Welche Digitalkamera passt zu mir? Wie kommen die Bilder in den PC? Wie können sie organisiert, präsentiert, nachbearbeitet und optimiert werden? Welche Bildformate sind sinnvoll? Dieser Kurs beantwortet diese Fragen und führt in die Grundkenntnisse 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 Testversion (30 Tage) von Adobe Photoshop Elements steht zum Download auf [www.adobe.de](http://www.adobe.de)

#### Aufbaukurs Photoshop Elements

**Digitales Fotografieren und Bildbearbeitung am PC**

**Kurs-Nr.: 21045KG**

*Herbert Wehner*

Samstag, 11. November, 9:00 - 16:00 Uhr

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 gesammelt haben, bzw. an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Grundkurses. Anhand von praktischen Beispielen werden viele Probleme aus dem fotografischen Alltag thematisiert.

Bitte mitbringen: Eigenes Notebook mit Photoshop Elements. Bei Bedarf kann lässt sich eine Test-Version mit der Kurs-DVD installieren. Eine Testversion (30 Tage) von Adobe Photoshop Elements steht zum Download auf [www.adobe.de](http://www.adobe.de)



### Literatur

#### Schreibtraining für freie Schriftsteller

**Kurs-Nr.: 22010KG**

*Dr. Nils Aschenbeck*

Sa, 14. Oktober, 14:00 - 17:00 Uhr

Sa, 11. November, 14:00 - 17:00 Uhr

Sa, 9. Dezember, 14:00 - 17:00 Uhr

Sa, 13. Januar, 14:00 - 17:00 Uhr

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

60,- €

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



## Erzählende Texte – Kreatives Schreiben

### Online-Workshop Kurs-Nr.: 22012HA

Neela Gerken

Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr, 6x

Beginn: 7. November

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

59,50 €

Mit kleinen Anregungen fällt das Schreiben kurzer Texte und Geschichten leicht. Wir probieren uns aus. Wer möchte, kann seine Texte gerne vorlesen. Es ist kein Vorwissen erforderlich. Angemeldete erhalten einen Link kurz vor Kursbeginn.

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

## Worldbuilding - für Fantasy und Science-Fiction Autoren

### Kurs-Nr.: 22015KG

Patrick Geßner

Freitag, 18:30 - 21:00 Uhr, 2x

Beginn: 20. Oktober

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

25,- €

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

## E-Book Sprechstunde:

### E-Books ausleihen – wie geht denn das?

#### Kurs-Nr.: 22025HA

Karin Wengerter

Termin nach telefonischer Absprache unter 09732 902433

Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4, Hammelburg

Die Sprechstunde ist kostenfrei.

Sie sind seit kurzem Besitzer eines E-Book Readers und möchten damit das E-Book Portal emu der Stadtbibliothek Hammelburg nutzen? Durch den Verbund „E-Medien Unterfranken“, kurz emu haben Sie Zugriff auf acht regionale Bibliotheken. Haben Sie Probleme beim Herunterladen von E-Books von emu auf Ihr mobiles Endgerät? Haben Sie Fragen zum E-Book Reader oder der Nutzung eines Tablets für emu? Es wird speziell auf Ihre Fragen eingegangen. Es werden Ihre Kontaktdaten und die Lesernummer benötigt. Außerdem bitte angeben, welches mobile Endgerät Sie benutzen oder welches technische Problem von emu Sie beschäftigt.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg

## Was sind die Canterbury-Tales?

### Kurs-Nr.: 22045HA

Gabriele Blum

Mittwoch, 25. Oktober, 19:00 - 20:30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

kostenfrei (Anmeldung über vhs erforderlich)

Diese Stunde ist der Weltliteratur von Chaucer gewidmet: Das Werk ist in die Rahmenerzählung einer Pilgerfahrt von London nach Canterbury zum Grab des hl. Thomas Becket eingebunden. Chaucer schreibt die Geschichten um 1387 fast alle in Versen. Themen und Genres variieren ebenso wie die Pilger, die ein breiter Querschnitt durch die Gesellschaft von Ritter bis Müller und Koch sind. Lassen Sie sich mitnehmen und bringen Sie gerne Ihre Gedanken mit ein. Wir werden uns auf den Prolog fokussieren, der die Figuren vorstellt. Der Besitz des Buches oder Vorkenntnis ist nicht relevant.

Bitte mitbringen: Block, Stift



## Musik

### „Amazing Grace“ Lieder aus aller Welt mit der Altblockflöte (Anfängerkurs)

#### Kurs-Nr.: 23005KG

Christine Stumpf

Donnerstag, 19:45 - 20:45 Uhr, 5x

Beginn: 23. November

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

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

Die Blockflöte ist ein leicht zu lernendes Instrument für jedes Alter. Mit Anleitung und ein wenig Übung können Sie in kürzester Zeit einfache Melodien spielen. Für einen schönen Klang lernen Sie an die richtige Technik und wichtige Grundkenntnisse: Haltung, Atmung, Finger- und Zungentechnik. Notenkenntnisse sind keine Voraussetzung, da Ton für Ton gleichzeitig die Notation erlernt wird. Für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Bitte mitbringen: (Tisch-)Notenständer, F-Altblockflöte (barocke Griffweise, im Fachhandel gibt es günstige Instrumente aus Kunststoff), ca. 15-20 € zusätzliche Kosten für das Lehrmaterial „Blockflötenschule“ Band 1

### „Greensleeves“ Lieder aus aller Welt mit der Altblockflöte (Aufbaukurs)

#### Kurs-Nr.: 23010KG

Christine Stumpf

Donnerstag, 19:45 - 20:45 Uhr, 8x

Beginn: 11. Januar

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

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

Vertiefung und Erweiterung der Blockflötentechnik. Insbesondere Techniken zum gemeinsamen Musizieren im Ensemble werden vermittelt.

Bitte mitbringen: (Tisch-)Notenständer, F-Altblockflöte (barocke Griffweise, im Fachhandel gibt es günstige Instrumente aus Kunststoff), ca. 15-20 € zusätzliche Kosten für das Lehrmaterial „Blockflötenschule“ Band 2

## Gitarre - Liedbegleitung (Grundkurs)

### Kurs-Nr.: 23015KG

Volker Waldau

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr, 5x

Beginn: 10. Oktober

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

55,- €

Gitarre spielen zur Begleitung von Liedern ist keine Hexerei und auch für erwachsene Einsteiger ist es nie zu spät. In diesem Kurs für Interessierte aller Altersstufen werden die wichtigsten Grundakkorde, einfache Schlag- und Zupftechniken, sowie die Grundlagen der Barré-Technik anhand bekannter Lieder und Songs aus verschiedenen Musikstilen vermittelt. Notenkenntnisse sind nicht nötig. Benötigt wird eine akustische Gitarre und 15 Min. zum täglichen Üben sollten auch eingeplant werden.

Bitte mitbringen: Gitarre, Schreibzeug



### **Ukulele Grundkurs**

**Kurs-Nr.: 23026KO**

*Volker Waldau*

Dienstag, 19:30 - 21:00 Uhr, 5x

Beginn: 21. November

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

49,- €

Das exotische Instrument mit dem ebenso exotischen Klang verbindet man oft mit Hawaii und seiner Musik. Der „hüpfende Floh“, so Ukulele übersetzt, eignet sich ideal zum Begleiten von Songs verschiedenster Musikrichtungen. Hierzu erlernen wir Grundakkorde und Anschlagstechniken.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und es wird eine Ukulele, die in der Anschaffung recht günstig ist, benötigt.

### **Streifzüge durch die Musikgeschichte**

**Kurs-Nr.: 23030KG**

*Petra Luise Kämpfer*

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 5x

Beginn: 19. September

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

35,- €

Es geht um Einblicke in die verschiedenen Epochen der Musikgeschichte vom Barock bis zur Moderne, mit akustischen Hörbeispielen und Seitenblicken in Literatur und bildenden Künste. Fragen zu Gattungen, Formen, Stil und Interpretationsgeschichte werden diskutiert.

### **Italienische Oper vom Barock bis zur Moderne**

**Kurs-Nr.: 23035KG**

*Petra Luise Kämpfer*

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 5x

Beginn: 7. November

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

35,- €

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

### **Unibund: Chor des Körpers: Elemente der brasilianischen Chorarbeit**

**Kurs-Nr.: 23040KG**

*Prof. Dr. Erwin Schrader*

Montag, 29. Januar, 19:30 - 21:00 Uhr

Hotel Frankenthal, Frühlingstraße 11, Bad Kissingen  
kostenfrei

Brasilianische Chorarbeit wie sie Prof. Dr. Erwin Schrader an der Bundesuniversität in Fortaleza (Brasilien) bereits seit Jahrzehnten betreibt, zeichnet sich durch einen Fokus auf den Körper aus. Es werden keine komponierten Musikstücke einstudiert, sondern es wird gemeinsam ein eigenes Stück erarbeitet und für eine Performance vorbereitet. Diese Art von Chorarbeit zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass alle teilnehmen können/dürfen und dass jede Person ihre eigene Interpretation in das Stück einbringen darf. Drei grundlegende Aspekte umfasst diese Art der Arbeit: Stimme (Melodie), Perkussion (Rhythmus) und Körperbewegung. Prof. Schrader wird in diesem Vortrag diese Art der Chorarbeit aufzeigen und an klanglichen Beispielen veranschaulichen. Dies ist eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Universitätsbund Würzburg



## **Künstlerisches und kreatives Gestalten**

### **Malen wie Friedensreich Hundertwasser**

**Kurs-Nr.: 24000HA**

*Konrad Albert*

Mittwoch, 19:00 - 22:00 Uhr, 2x

Beginn: 8. November

Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
32,- €

Wir malen mit Temperafarben kleine Bilder im Stil von Friedensreich Hundertwasser. Diese Malrichtung ist sehr einfach zu erlernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Schwerpunkt werden die Formen und die Vielfalt der Farben des Künstlers sein. Einzelne Bilder werden mit einem schönen Rahmen versehen. Am Ende sind die Teilnehmenden im Besitz einer eigenen kleinen Hundertwasser-Edition. Bitte bringen Sie Wassermalfarben-Pinsel (Nr. 1, 2, 3, 4), zwei Untertassen und zwei Wasserbehälter (kein Plastik) mit. Die Materialkosten (ca. 4 €) sind direkt beim Kursleiter zu zahlen.

### **Acrylmalen zum Kennenlernen für Anfänger und Fortgeschrittene mit verschiedenen Techniken**

**Kurs-Nr.: 24003HA**

*Petra Vorndran*

Dienstag, 26. September, 18:00 - 20:30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg  
16,50 €

Beim Acrylmalen ist alles möglich von abstrakter Malerei bis Spachteltechnik und vieles mehr. Vielleicht kann die Künstlerin Petra Vorndran ein paar Anregungen zum Inspirieren geben. Bei diesem Schnupperkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wer auf dem Geschmack gekommen ist, für den bietet die Künstlerin eine Fortsetzung an - Termin in Absprache im Dezember oder Januar.

ab 6 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Wasserglas, diverse Spachtel (auch Plastikspachtel oder alte EC- und Kundenkarten möglich) und drei verschiedene Acrylpinsel, Malunterlagen nach eigenem Gusto (Leinwand, Holzplatte; Malkarton, groß oder klein) evtl. Malkittel

### **Freude am Aquarellieren**

**Kurs-Nr.: 24005HA**

*Anneliese Eva Friedrich*

Donnerstag, 19:00 - 21:15 Uhr, 8x

Beginn: 12. Oktober

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

Sie erlernen und üben das Aquarellieren anhand von Vorlagen der Kursleiterin. Geplant sind leichte, zügige Aquarelle. Entspannende Musik und angenehme Literaturtexte bilden den Rahmen. Die Freude am Malen steht im Vordergrund. Bitte mitbringen: Aquarellblock (nicht unter 300 g), Rotmarderhaarpinsel Nr. 9, Aquarellfarben (möglichst Künstlereaquarellfarben), 2 Wassergefäße (nicht zu klein)



### Grundkurs Aquarellmalen

**Kurs-Nr.: 24012KG**

*Gabriele Köck*

Freitag, 9:45 - 11:45 Uhr, 8x

Beginn: 20. Oktober

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

72,- €

Der Weg zum eigenen Bild. Es werden Techniken, z. B. das Experimentieren mit Farben, vermittelt. Mit Unterstützung der Kursleitung wird dann das individuelle Thema umgesetzt. Bitte mitbringen: Aquarellmaterial, insb. Farben, Papier (280 g), Pinsel in drei verschiedene Größen, Fineliner, Bleistift. Bei Bedarf können weitere Materialien am ersten Tag über die Kursleitung bestellt werden.

### Stilleben in Aquarell

**Kurs-Nr.: 24025KG**

*Tatjana Schmidt*

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr, 8x

Beginn: 4. Oktober

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

70,- €

Im Kurs werden unterschiedliche Gegenstände – Geschirr, Obst, Blumen und andere Dinge des Alltags – auf einem Tisch in eine komponierte Szene gesetzt. Wir werden Stilleben zeichnen und malen. Zum Prozess gehören: Komposition finden, Proportionen und Perspektive verstehen, Licht und Schatten einsetzen, Farben mischen, große Meister erkunden. Der Kurs ist für Anfänger sowie Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Bleistift, Radierer, Zeichen- und Aquarellpapier (Block oder lose Blätter, DIN A4 und größer), Pinsel in verschiedenen Größen, Farbkasten, Aquarellstifte, Wasserbehälter, Küchenpapier oder -tuch, Krepp-Klebeband, Malbrett (z.B. Sperrholzplatte oder Plexiglasplatte DIN A4 und größer). Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt

### Kreatives Malen für Anfänger und Fortgeschrittene

**Schwerpunkt Acrylfarben**

**Kurs-Nr.: 24030KG**

*Mansoorah Mazahery*

Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr, 5x

Beginn: 12. Oktober

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

59,- €

Für Anfänger sowie Fortgeschrittene. Motiv und Stilrichtung können selbst gewählt werden. Es werden verschiedene Materialien zum Malen und Zeichnen zur Verfügung gestellt. Die Kursleiterin gibt professionelle Tipps. Bevorzugt sind Acrylfarben, auch andere Maltechniken sind möglich.

Bitte mitbringen: Farben und Material, mit dem Sie beginnen möchten bzw. was Sie zu Hause haben.

Senioren sind herzlich willkommen

### Freies Gestalten mit Ton

**Kurs-Nr.: 24038KN**

*Christine Steigerwald-Menzel*

Donnerstag, 19:00 - 22:00 Uhr, 7x

Beginn: 21. September

Schlossbergschule, Werkraum, Schulstraße 9, Nüdlingen

87,- €

Dekoratives und Nützliches aus Ton wird in diesem Kurs hergestellt, gebrannt und glasiert. Materialvorbesprechung ist am 21.09.2023, die nachfolgenden Termine werden an diesem Tag besprochen. Material wird besorgt und ist bei der Kursleitung zu bezahlen.

### Töpfern - Freies Gestalten mit Ton (montags)

**Kurs-Nr.: 24040KO**

*Edwin Hüfner*

Montag, 19:00 - 22:00 Uhr, 6x

Beginn: 25. September

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

60,- €

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

### Töpfern - Freies Gestalten mit Ton (mittwochs)

**Kurs-Nr.: 24045KO**

*Edwin Hüfner*

Mittwoch, 19:00 - 22:00 Uhr, 6x

Beginn: 27. September

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

60,- €

Dekoratives und Nützliches aus Ton können Sie für Haus und Garten anfertigen: z.B. Brunnen, Figuren oder Gefäße. Für den Garten: Tonkugeln, Vogeltränken, Stelen, Säulen, aber auch Oberthulbaer Tonkrüge, wie sie in Museen zu finden sind. Das Material wird besorgt (Kosten nach Verbrauch)

### Objekte und Formen naturgetreu malen (Schnupperkurs)

**Akademische Malkunst**

**Kurs-Nr.: 24048KG**

*Arseniia Kobieliwa*

Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr, 2x

Beginn: 29. September

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

Kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Die Teilnehmenden schulen die genaue Betrachtung eines Objekts für die naturgetreue Zeichnung. Bei der Akademischen Kunst sind die Erfassung von Formen und Strukturen, die Komposition eines Bildes auf Papier, Schraffurtechnik und Tiefe im Bild sehr wichtig. Dieser Kurs wird von einer ukrainischen Kursleiterin mit Grundlagenkenntnissen in Deutsch abgehalten und dient zum Kennenlernen. Der darauffolgende Kurs vertieft die oben genannten Themen.

### Objekte und Formen naturgetreu malen

**Akademische Malkunst**

**Kurs-Nr.: 24049KG**

*Arseniia Kobieliwa*

Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr, 10x

Beginn: 13. Oktober

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

90,- €

Im Kurs lernt man die genaue Betrachtung eines Objekts für eine naturgetreue Zeichnung. Die Teilnehmenden üben Formen und Strukturen zu erfassen, ein Bild auf dem Papier zu komponieren, Schraffurtechnik anzuwenden und Tiefe im Bild zu erzeugen. Der Kurs wird von einer ukrainischen Kursleiterin mit Grundlagenkenntnissen in Deutsch abgehalten. Für Fortgeschrittene werden bei Interesse weitere Maltechniken angeboten.

Mitbringen: Album zum Zeichnen (A4 oder A3), Bleistifte, Radiergummi





### **Nähkurs mit eigenen Schnittmustern für Anfängerinnen und Anfänger (WARTELISTE)**

**Kurs-Nr.: 24070KG**

*Tae Betty Schriefl*

Datum und Uhrzeit werden bekannt gegeben

Altes Schulhaus Winkels (Raum 1), Winkelser Straße 42,  
Bad Kissingen

99,- € zzgl. ca. 30 € Materialkosten bei Kursleitung zu bezahlen

Sie lernen die Grundlagen für die Schnittmustererstellung von Kleidungsstücken wie Rock, Kleid und Bluse. Anschließend werden die ausgewählten Stoffe zugeschnitten und nach den eigenen Schnittmustern genäht. Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Nähmaschine. Weiteres Material wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

### **Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger**

**Kurs-Nr.: 24077KG**

*Andreas Scholl*

Freitag, 3. Nov., 16:00 - 19:00 Uhr

Samstag, 4. Nov., 9:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 5. Nov., 9:00 - 14:00 Uhr

gr. Halle, Mellrichstädterstr. 24, 97640 Stockheim

95,- € (zzgl. 30,- € Materialkosten)

Drechseln macht es möglich, in relativ kurzer Zeit schöne Holzgegenstände herzustellen. Ziel des Kurses ist es, die Grundregeln des gefahrlosen Umgangs mit der Drechselbank zu kennen und beim „Selbstversuch“ zu beachten.

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

### **Drechseln für Fortgeschrittene**

**Kurs-Nr.: 24078KG**

*Andreas Scholl*

Freitag, 24. November 16:00 - 19:00 Uhr

Samstag, 25. November, 9:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 26. November, 9:00 - 14:00 Uhr

gr. Halle, Mellrichstädterstr. 24, 97640 Stockheim

95,- € (zzgl. 30 € Materialkosten)

Die Techniken aus dem Grundkurs werden vertieft, um anspruchsvollere Werkstücke anzufertigen, z.B. größere Schalen. Gelehrt wird zudem die besondere Technik zur Anfertigung von Flügelschalen. Ein Quereinstieg ist nur mit Vorkenntnissen und nach Rücksprache möglich.

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

### **Fossilien Präparieren für Kinder und Erwachsene**

**Kurs-Nr.: 24080HE**

*Martina Wilm-Kiesel*

Samstag, 30. September, 14:00 - 16:00 Uhr

Museum Terra Triassica, Museumsgarten, Euerdorf

8,- €

Präpariert ein eigenes Fossil aus einem über 100 Millionen Jahre alten Stein heraus. Das Objekt darf mit nach Hause genommen werden. Für Kinder ab 8 Jahre und für Erwachsene. Der Kurs findet im Freien statt. Terminwünsche für Gruppen auf Anfrage.

Bitte mitbringen: 8,- € Materialgeld.

### **Macramé Workshop- Weihnachten**

**Kurs-Nr.: 24090KL**

*Sonja Wetterich*

Mittwoch, 22. November, 18:30 - 20:30 Uhr

Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

11,- €

Im Workshop zeige ich Ihnen die Grundknoten zum Knüpfen verschiedener Macramé Motive. Wir knüpfen unterschiedliche Weihnachtsaufhänger wie Sterne, Tannenbäume, Engel u.ä. Bitte mitbringen: Schere, Maßband, Kamm, Tesafilm, Getränk. Die Materialkosten in Höhe von 5,- € sind bei der Kursleitung vor Ort zu bezahlen.

### **Workshop: Holzbildhauen**

**Kurs-Nr.: 240CKG**

*Kathrin Hubl*

Freitag, 22. September, 14:00 - 18:00 Uhr

Samstag, 23. September, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 24. September, 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 Heraus-schneiden der Form ist die Kursleitung mit einer Kettensäge behilflich. Die Form der Skulptur kann frei gewählt werden. Abweichend zu den AGB ist ein kostenfreier 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 €). Wenn sie selbst Holz mitbringen möchten, berät Sie die Kursleiterin gern (0157 38504614).

### **Workshop: Modeldruck**

**Beatrice Rose-Ebel**

Etwa 4000 moderne und historische, holzgeschnitzte Modellen aus aller Welt stehen zur Verfügung um damit in unterschiedlichen Techniken Allerlei aus Papier, Stoff und Filz zu veredeln. Wie entwerfe ich ein Muster? Wie gestalte ich Übergänge? Welche Farben passen zusammen? Die Kursleitung berät und leitet an, so dass jeder mit einigen individuell gestalteten Stücken nach Hause geht. Für Anfänger gibt es eine grundlegende Einführung ins Drucken mit Modeln. Fortgeschrittene können z. B. mit Mehrfarben-Modellen drucken oder Spachtel- und Wischtechniken ausprobieren.

Etwa drei Wochen vor Kursbeginn erhalten die Teilnehmenden eine Materialliste. Rohlinge aus Stoff, Papier und Filz können mitgebracht oder im Kurs günstig erworben werden. Abweichend zu den AGB ist Rücktritt nur bis zwei Wochen vor Beginn möglich. Wir bitten um Verständnis, dass später eine Bearbeitungsgebühr von € 30,- erhoben werden muss. Bitte mitbringen: Materialkosten 20 €, Stoffe oder Papier zum Bedrucken (können auch zum Selbstkostenpreis erworben werden), Einweg-Gummihandschuhe, Stoffreste für Probedrucke, Schmierpapier/Zeitung für Probedrucke oder zum Dazwischenlegen, Küchenrolle, neue Küchenschwämmchen, Werkstattkleidung/Schürze, eigene Verpflegung

**Kurs-Nr.: 240FKG0**

Samstag, 9. September, 10:00 - 16:00 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen

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

**Kurs-Nr.: 240FKG1**

Freitag, 8. September, 10:00 - 16:00 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen

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

**Kurs-Nr.: 240FKG2**

Sonntag, 10. September, 10:00 - 16:00 Uhr

Museum Obere Saline (Orangerie), Bad Kissingen

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





### Weidenflechtkurs – Kugel oder Halbkugel aus Weide flechten

**Kurs-Nr.: 24105HA**

*Carolin Herrmann*

Samstag, 18. November, 10:00 - 13:00 Uhr  
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
22,- € inkl. Materialkosten (5,- € pro Teilnehmer)

In diesem Kurs lernen Sie, wie man aus frischer Weide eine geschlossene oder halboffene Kugel flechtet. Es wird ein Grundgerüst aus Weide erstellt und dann im sogenannten „Chaosgeflecht“ ausgeflochten.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Draht, Kombizange

### Weidenflechtkurs - Kränze, Loops, Sterne, Meisenknödelstation

*Carolin Herrmann*

In diesem Kurs lernen Sie, verschiedene kleine Objekte zu flechten. Wer mag kann die Objekte mit mitgebrachter Deko gleich weihnachtlich schmücken. (Groß-)Eltern-Kind-Anmeldungen sind möglich (Kind ab 6 Jahre kostenfrei). Kinder können die Sterne mit Wolle zusätzlich verzieren. Außerdem ist es möglich, aus frischer Weide mit der Rasseltechnik ein „Vogelhäuschen“ für Meisenknödel zu flechten.

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

**Kurs-Nr.: 24107HA**

Samstag, 18. November, 14:00 - 16:30 Uhr  
Markthalle am Buttenmarkt, Frobeniusstr. 2, Hammelburg  
18,- € (inkl. Materialkosten 5,- € pro Teilnehmer)

**Kurs-Nr.: 24108HA**

Mittwoch, 22. November, 9:30 - 12:00 Uhr  
Lebenshilfwerkstatt Hammelburg, Berliner Str. 30, Hammelburg  
18,- € (inkl. Materialkosten 5,- € pro Teilnehmer)

### Goldschmiedekurse - Ringe schmieden

**Kurs-Nr.: 24126KG**

*Mareile Hintze*

Freitag, 12. Januar, 15:00 - 20:00 Uhr  
Die Schmuckschmiede, Semmelstr. 77, Würzburg  
87,- €

Möchten Sie die Kunst des Goldschmiede-Handwerks einmal praktisch kennenlernen und sich ihren Ring selbst herstellen? Schon in der ersten Stunde werden Sie ohne Vorkenntnisse unter fachkundiger Anleitung einen Ring aus dem Mustersortiment selbst herstellen. Sie lernen die wichtigsten Techniken des Goldschmiedens (Sägen, Biegen, Feilen, Lötten, Polieren etc.) und fertigen unter Anleitung einen Ring an. Eine Auswahl an Edelsteinen ist vorhanden und können nachträglich vom Edelsteinfasser eingefasst werden. Die Kosten für Edelmetalle richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden nach Gewicht abgerechnet. Bitte beachten: ca. 10 Tage vor Kursbeginn bei der Kursleiterin melden (Tel. 0931/14540) wegen Materialabsprache. Für die Anfahrt gibt es günstige Zugverbindungen. Das Atelier befindet sich nur wenige Gehminuten vom Bahnhof Würzburg.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Arbeitskleidung. Materialkosten (ab € 30,- für einen Silberring)

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Nutzen Sie die Chance, Ihre Gesundheitskompetenz zu fördern, Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung und Krisenbewältigung zu erlernen. **Sichern Sie sich Ihren Platz über eine schnelle Online-Anmeldung unter [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de)**

## Gesundheit und Fitness



### Entspannung/ Körpererfahrung

#### Zentangle: Stressabbau durch meditatives Zeichnen

*Dr. Diana Distler*

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, ungezwungen in einen kreativen Prozess einzutauchen und sich vom Alltag zu lösen. Das Angebot geht an alle, die sich von Beruf und Familie überfordert fühlen, um durch meditatives Zeichnen zur Ruhe zu kommen. Die Zentangle-Methode ist hilfreich für Menschen mit Konzentrations- und Aufmerksamkeitsproblemen. Künstlerische Erfahrungen sind nicht erforderlich. Malutensilien stehen zur Verfügung. Das Materialgeld in Höhe von 5,- € ist direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

**Kurs-Nr.: 31002KL**

Donnerstag, 5. Oktober, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mittelschule (Werkraum - Zi. 29), Oerlenbach  
20,- €

**Kurs-Nr.: 31003KD**

Donnerstag, 9. November, 18:00 - 21:00 Uhr  
Mittelschule (Klassenzimmer), Am Brunnenpfad 11, Burkardroth  
20,- €

**Kurs-Nr.: 31004KO**

Donnerstag, 16. November, 18:00 - 21:00 Uhr  
Grund- u. Mittelschule (Klassenzimmer EG Nr. 07), Waldstraße 26, Oberthulba  
20,- €

#### Waldmagie – Wissen und Entspannung

**Kurs-Nr.: 31010KO**

*Anette Appel*

Der Kurs findet jeweils Freitag oder Samstag im wöchentlichen Wechsel statt. Die einzelnen Termine sind auf [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) ersichtlich.

Beginn: Freitag, 15. September 16:30 - 18:45 Uhr, 10x  
Parkplatz Mehrzweckhalle Oberthulba  
72,- €



Gehe mit auf eine Reise in die Natur. Entdecke den Wald und erweitere dein Waldwissen. Nimm den Wald mit allen Sinnen wahr. Wir tauchen in die Natur ein und genießen den Wandel der Jahreszeiten. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Bitte feste Schuhe anziehen.

### Was die Natur mir sagen kann - im Wochenende mit allen Sinnen ankommen

Kurs-Nr.: 31011KL

Anja Erz

Freitag, 29. September, 17:30 - 20:00 Uhr

Treff: Parkplatz „Troll-Lige Riedelgrube“, Am Brennofen, 97714, Ebenhausen

15,- €

In der Natur unterwegs zu sein, wirkt entspannend und hat einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden, gerade nach einer anstrengenden Arbeitswoche. Sei es im Wald, oder in der offenen Landschaft umgeben von Wiesen und Feldern. In der troll-ligen Riedelgrube ist beides erfahrbar. In verschiedenen Übungen werden wir die Natur mit allen Sinnen aufnehmen und im Kreis unsere Erlebnisse teilen. Wir werden die nahende Dämmerung und ihre Geräusche auf uns wirken lassen und am knisternden Lagerfeuer die Dunkelheit um uns erhellen. Mit einer Teezeremonie aus Pflanzen der Umgebung und einem kleinen Snack runden wir den Abend ab. Mitzubringen sind: warme Kleidung, feste Schuhe, Sitzunterlage, evtl. Stirnlampe, Trommel (falls vorhanden)

### Die Seele des Waldes und der Natur

Kurs-Nr.: 31012HE

Heike Schmidt

Samstag, 14. Oktober, 14:00 - 17:00 Uhr

Treff: Sportplatz Sulzthal, Langenbergstr. 20, Sulzthal

30,- €

Alles ist beseelt. Mit diesem Gedanken treten wir ein in die Natur, in den Wald. Wir machen uns auf, um die Schönheit, Anmut und Seele der Pflanzen und Bäume zu erkunden. Interesse neue Erfahrungen zu erleben? Dann tauchen Sie ein in die Natur, in den Wald, von der wir ein Teil sind. Mit der wir schon seit Anbeginn verbunden sind.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage, wetterfeste Kleidung, Getränk und eine Kleinigkeit zum Essen

### Meridian-Qigong Hammelburg

Kurs-Nr.: 31015HA

Charlotte Wahler

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x

Beginn: 7. November

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

75,- €

Qigong ist eine alte chinesische Lehre zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Mit sanften ruhigen Bewegungen wird ein ganzheitlicher Prozess in Gang gesetzt, der zu Ruhe, Gelassenheit und harmonischen Bewegungsabläufen führt. Stress wird abgebaut, Verspannungen können sich lösen, körperliche und seelische Stabilität führen zu mehr Lebensfreude. Beim Meridian-Qigong werden die 12 Meridiane und damit der Energiekreislauf des Körpers aktiviert. Charlotte Wahler ist Kursleiterin der Deutschen Qigonggesellschaft. Hinweis: Für diesen Präventionskurs können Sie von Ihrer Krankenkasse einen finanziellen Zuschuss bis 100 % der Kursgebühr erhalten. Dazu müssen Sie sich vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken oder Gymnastikschuhe

### Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong

Kurs-Nr.: 31020KL

Ute Thein

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 9x

Beginn: 5. Oktober

Gemeindsaal, St.-Martin-Straße 11, Eltingshausen

72,- €

Im Qigong verbinden sich geistige Sammlung, Bewegung, Ruhehaltung, Atemwahrnehmung, Achtsamkeit und Vorstellungsbilder wirkungsvoll. Achtsam fließende Bewegungen und zentrierende Haltungen auszuführen hilft, zur Ruhe zu kommen, sich selbst mit Grenzen und Möglichkeiten besser wahrzunehmen und innere Stärke aufzubauen. Auf sanfte und nachhaltige Weise lassen sich Vitalität und Lebensfreude wecken. Die Übungen können individuell gut angepasst werden. Sie sind für alle geeignet, die im Alltag immer 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

### Wildgans Qi Gong I

Kurs-Nr.: 31030KG

Weihong Yang

Donnerstag, 18:30 - 21:30 Uhr, 2x

Beginn: 23. November

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

60,- €

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Matte, bequeme Kleidung und Schuhe

### Qigong Kurs 1

Kurs-Nr.: 31040HE

Charlotte Wahler

Mittwoch, 19:15 - 20:15 Uhr, 10x

Beginn: 8. November

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,

Euerdorf

85,- €

Qigong ist eine alte chinesische Lehre zur Gesunderhaltung von Körper und Geist. Mit sanften ruhigen Bewegungen wird ein ganzheitlicher Prozess in Gang gesetzt, der zu Ruhe und Gelassenheit führt. Stress wird abgebaut, Verspannungen können sich lösen, körperliche und seelische Stabilität führen zu mehr Lebensfreude und Gegenwärtigkeit. Im Kurs 1 werden die Grundlagen und der Einstieg in die klassischen Übungsreihen vermittelt. Charlotte Wahler ist Kursleiterin der Deutschen Qigonggesellschaft. In Absprache mit der Kursleitung finden einzelne Termine im Freien statt.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken oder Gymnastikschuhe



### Hatha Yoga

#### *Ingrid Stubenrauch*

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

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

#### **Kurs-Nr.: 31045HB**

Mittwoch, 18:30 - 19:45 Uhr, 10x

Beginn: 27. September

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
95,- €

#### **Kurs-Nr.: 31050HA**

Montag, 18:45 - 20:00 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg  
89,- €

### Yoga I und II

#### *Ruth Kühnlein*

Alte Schule, In der Strütt 7, Stralsbach

50,- €

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

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

#### **Kurs-Nr.: 31051KD Yoga I**

Montag, 17:15 - 18:45 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

#### **Kurs-Nr.: 31052KD Yoga II**

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

### Yin Yoga mit Faszien – Anfänger

#### **Kurs-Nr.: 31055HA**

*Gisela Göbel*

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Beginn: 28. September

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg  
89,- €

Yin Yoga ist ein ruhiger und passiver Yogastil, bei dem durch längeres Halten der Asanas (Positionen) auf die tieferen Körperschichten wie Gelenke, Bänder, Sehnen und 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) und Heilpraktikerin.

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

### Yoga für Körper, Geist und Seele

#### **Kurs-Nr.: 31061KL**

*Andrea Zehner*

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

Gemeindsaal, 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 und dient der Förderung des Wohlbefindens und der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Schlafende Fähigkeiten werden geweckt, der Körper wird flexibel. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit werden gefördert und die Energien fließen besser. 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 - 10:00 Uhr, 8x

Beginn: 11. Oktober

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

Dynamische, mit dem Atem geführte Übungen (Asanas) führen zu bewusster Atem- und Körperwahrnehmung. Dadurch können die innere Ruhe und Kraft, die in uns wohnt, mehr und mehr spürbar werden und uns im Alltag unterstützen. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, dicke Socken

### Kundalini Yoga

#### **Kurs-Nr.: 31085KG**

*Ulrike Schwittlick*

Donnerstag, 17:45 - 19:00 Uhr, 10x

Beginn: 21. September

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

Kundalini Yoga oder „Yoga des Bewusstseins“ besteht aus einfachen, meist dynamischen Übungen (Kriya), die jeder ausführen kann. Auch Tiefenentspannung, Meditationen und Atemübungen (Pranayamas) gehören dazu. Der Körper wird gekräftigt, die Beweglichkeit gestärkt und die Entspannungsfähigkeit geschult. Der Kurs ist für Yoganeulinge geeignet. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, eigene Matte

### Sanftes Yoga (1) und (2)

*Karin Persicke*

Altes Rathaus, Schloßstraße 14, Ebenhausen

64,- €

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

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

Montag, 16. Oktober, 18:30 - 20:00 Uhr, 8x

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

Montag, 16. Oktober, 20:00 - 21:30 Uhr, 8x



### Faszien Yoga

**Kurs-Nr.: 31116HE**

*Nicole Ziegler*

Montag, 19:30 - 20:30 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,  
Euerdorf

45,- €

Eine Kombination aus Faszientraining und Yoga. Dich erwartet ein Ganzkörpertraining, mit dem Du Flexibilität, Kraft und Gleichgewicht fördern kannst. Faszien umschließen Muskeln, Organe und Knochen. Ohne das fasziale Bindegewebe würden wir in uns zusammenfallen. Im Idealfall ist es geschmeidig und durchfeuchtet. Faszien können aber verkleben, z. B. durch langes Sitzen, Fehlhaltungen, Stress, falsche Ernährung u. a. Das kann zu Schmerzen und Verspannungen führen. Mit belebenden, intensiven und zugleich beruhigenden, sanften Bewegungen können wir das Bindegewebe regenerieren und geschmeidig halten.

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

### HIIT Power Yoga

**Kurs-Nr.: 31127HE**

*Nicole Ziegler*

Dienstag, 19:45 - 20:45 Uhr, 10x

Beginn: 26. September

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14,  
Euerdorf

45,- €

Während der Puls bei den HIIT-Einheiten auf Hochtouren getrieben wird und für maximale Anstrengung sorgt, dehnt und kräftigt man den Körper bei den Yoga-Elementen – Anspannung und Entspannung. Komme zur Ruhe, erlange mehr Flexibilität, innere Stärke und eine tolle Tiefenmuskulatur mit Yoga und power Dich aus, kräftige Deine Muskeln, starke Dein Herz-Kreislauf-System und forme Deinen Körper mit HIIT. Ziel ist es, Deinen Körper zu kräftigen und zu formen; Gesundheit und Flexibilität zu erlangen und zu erhalten!

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

### Good Morning Yoga

*Nicole Ziegler*

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

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

In Kooperation mit TV/DJK Hammelburg

**Kurs-Nr.: 31133HA**

Freitag, 10:00 - 11:00 Uhr, 5x

Beginn: 29. September

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

**Kurs-Nr.: 31131HA**

Freitag, 8:45 - 9:45 Uhr, 5x

Beginn: 10. November

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

32,50 € (TV/DJK-Mitglieder 27,50 €)

### Vinyasa Yoga

**Kurs-Nr.: 31135KO**

*Anna Jopp*

Freitag, 18:00 - 19:30 Uhr, 8x

Beginn: 13. Oktober

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

49,- €

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

Bitte mitbringen: Yogamatte dünn/rutschfest; ggf. Decke

### Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

**Kurs-Nr.: 31138KG**

*Manuela Prokosch*

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr, 8x

Beginn: 10. Oktober

Jack-Steinberger-Gymnasium, Steinstr. 18, 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 kann diese Techniken auch gegen Burnout Symptome eingesetzt werden. Um die gelernte Methode wirksam einsetzen zu können, sind regelmäßige Übungen auch zuhause nötig.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, dicke Socken

### Entspannung für Anfängerinnen und Anfänger - Teil 1

*Michaela Maack*

Dieser 4-Wochen-Kurs gibt Ihnen die Grundlagen für eine achtsame Entspannung von Körper, Geist und Seele, die Basis für Ihre Gesundheit. „Entspannung für Anfänger“ ist für Menschen geeignet, die lernen und erfahren möchten, welche positiven gesundheitlichen Auswirkungen Entspannung auf den gesamten Körper hat. Entspannung bewirkt nachgewiesen: eine ruhige Körper - Geist - Zentrierung; eine ausgeglichene Lebenshaltung; achtsam gegenüber den eigenen Bedürfnissen zu sein; positive gesundheitliche Auswirkungen auf den Blutdruck, bei Schlafstörungen, bei depressiven Verstimmungen, stärkt das Immunsystem u. v. m. Sie erhalten nach jeder Übungseinheit im Anschluss eine geführte Entspannungsübung für die folgende Woche auf CD (im Kurspreis enthalten). Dadurch erhalten Sie eine gute Unterstützung, sich im Verlauf der Woche, das bisher Gelernte, Besprochene und Geübte umzusetzen, ohne dass Sie sich dabei Gedanken machen müssen, ob Sie alles so umsetzen wie es im Kurs besprochen wurde.

Teil 2 wird im nächsten Semester (ab April) angeboten und ist auf [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) bereits buchbar.

Bitte mitbringen: kleines Büchlein zum Reinschreiben, Stift und evtl. Decke

**Kurs-Nr.: 31140HA**

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 4x

Beginn: 20. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

60,- € (inkl. Meditations-CD)

**Kurs-Nr.: 31141HA**

Montag, 9:00 - 10:30 Uhr, 4x

Beginn: 26. Februar

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

60,- € (inkl. Meditations-CD)





### Entspannen mit Klangschalen – eine Klangreise zu inneren Kraftquellen

**Kurs-Nr.: 31145HA**

*Anja Pfennig*

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 3x

Beginn: 17. Oktober

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

Klangreisen können wunderbar Spannungen abbauen und für Erholung für Körper und Geist sorgen. Harmonische Klänge und Schwingungen laden uns zum Loslassen ein. Beim Lauschen auf Klangschalen, OceanDrum, Gong, Handpan, Gitarre und Gesang können wir die körpereigenen Heilkräfte stärken, Ruhe und Gelassenheit finden und mit neuer Energie in den Alltag zurückkehren.

ab 5 Teilnehmende

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

### Klangreise: Eine Meditation, die von den sanften Tönen der Klangschalen verstärkt wird

*Erika Leuber*

Stadtbibliothek Bad Brückenau, Alter Rathausplatz 1,  
Bad Brückenau

10,- €

Eine Klangreise ist eine Meditation, bei der die Wirkung mit Klangschalen verstärkt wird. Die Leiterin spricht den Text der Meditation und schlägt begleitend die Klangschalen. Die Schwingungen bringen uns in eine tiefe Entspannung, um belastende Gedanken und Gefühle loszulassen, in seelisches Gleichgewicht zu kommen und den Alltag leichter zu meistern. Erika Leuber ist seit 2004 Reiki-Meisterin. Sie erhielt ihre Ausbildung und das Abschlusszertifikat zur Klangmassagen-Praktikerin im Peter-Hess-Institut Schwarzerden.

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

**Kurs-Nr.: 31155HB**

Donnerstag, 12. Oktober, 19:00 - 20:00 Uhr

**Kurs-Nr.: 31156HB**

Donnerstag, 26. Oktober, 19:00 - 20:00 Uhr

**Kurs-Nr.: 31157HB**

Donnerstag, 9. November, 19:00 - 20:00 Uhr

**Kurs-Nr.: 31158HB**

Donnerstag, 23. November, 19:00 - 20:00 Uhr

### Vipassana-Meditation - Wochenendkurs

**Kurs-Nr.: 31160HB**

*Wolfgang Seifert*

Fr., 20. Oktober 2023, 19:00 - 21:30 Uhr

Sa., 21. Oktober 2023, 9:00 - 19:00 Uhr (insgesamt 2,5 Stunden Pause)

So., 22. Oktober 2023, 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 zu gewinnen, wie das Leben ist. Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge, geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung. Diese Übungsweise erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis. In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, wachsen Hiersein und Freiheit.

Bitte mitbringen: Decke und Sitzgelegenheit

### Pferdeluft für Späteinsteiger

*Susanne Fuß*

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

**Kurs-Nr.: 31161KG**

Montag, 16. Oktober, 9:30 - 11:00 Uhr

Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen  
25,- €

**Kurs-Nr.: 31162KG**

Montag, 13. November, 9:30 - 11:00 Uhr

Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen  
25,- €

### Das Pferd, mein neuer Lehrmeister für Achtsamkeit

*Susanne Fuß*

In der Mensch-Pferd Beziehung können Menschen viel über sich selbst lernen, weil im Umgang mit dem Pferd das Körperbewusstsein, die Wahrnehmungsbereiche, aber auch Konzentrations- und Kommunikationsfähigkeiten gefordert sind. In der begleitenden Interaktion lernen Teilnehmende die Bedürfnisse, Körpersprache und das Verhalten des Pferdes kennen und können Gelerntes im Praxisteil beim Putzen und Führen umsetzen. Die Interaktion mit dem Pferd bietet einen erholsamen Ausgleich zum stressigen Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse mit dem Pferd erforderlich. Hinweis: Der Kurs findet in der Kleingruppe statt und ist kein Reitkurs.

**Kurs-Nr.: 31163KG**

Mittwoch, 18. Oktober, 9:30 - 11:00 Uhr

Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen  
25,- €

**Kurs-Nr.: 31164KG**

Mittwoch, 15. November, 9:30 - 11:00 Uhr

Reithalle, Obere Saline 20, Bad Kissingen  
25,- €

### MiniMeditationen für den Alltag

**Kurs-Nr.: 31165HB**

*Klaus Ziegler*

Freitag, 19:00 - 20:15 Uhr, 8x

Beginn: 6. Oktober

vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
100,- €

Dieser Kurs ist ein Angebot für Personen, die sich Fähigkeiten aneignen möchten, mit denen sie sich im Alltag mit kleinen Auszeiten entspannen, erholen, aus Belastungen lösen und ihre Balance und Zufriedenheit wieder herstellen können. Sie lernen, wie man sich bereits mit drei bis fünf Minuten täglich zentrieren und aus der Meditation Kraft schöpfen kann. Mit Mini-Meditationen finden sich täglich viele Möglichkeiten, das Wohlbefinden zu stärken. Durch das Üben verschiedener kleiner Meditationen finden Sie schnell heraus, welche Meditation zu Ihnen passt. Gleichzeitig ist der Kurs ein Kennenlernen von Meditation, ein „Hineinschnuppern“ in das, was Meditation sein kann.



### Herbstliche Naturführung

**Kurs-Nr.: 31166KB**

*Katja Reith*

Mittwoch, 11. Oktober, 16:30 - 18:30 Uhr

Treff: Parkplatz Aschacher Straße

14,- €

Der Herbst ist die Zeit des Rückzugs, des Loslassens und der Dankbarkeit. Zusammen erleben wir bei einem Spaziergang durch die herbstliche Natur die Vielfalt der Kräuter und Bäume. Bitte an angepasste Kleidung und bei Bedarf an kleinen Sammelkorb denken!

### Einführung in die Feldenkrais-Methode

*Heinz Ortloff*

Die Methode auf neurophysiologischer Grundlage lehrt die bewusste Wahrnehmung der Bewegungsabläufe des täglichen Lebens und eine höhere Sensibilität gegenüber dem Körper. Durch behutsame Bewegungen wird das Zentralnervensystem „neu programmiert“. Wir spüren, wie sich durch die Beeinflussung von Muskel- und Nervensystem der Muskeltonus ändert: Unbewusste Verspannungen lösen sich und oft verschwinden die damit verbundenen Beschwerden. Indem wir achtsamer und ökonomischer mit uns umgehen, erweitern wir die Bewegungsmöglichkeit und steigern die Lebensqualität. Für alle Altersgruppen ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Wolldecken, warme Socken, bequeme Kleidung, eigene Matte

**Kurs-Nr.: 31170HB**

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr, 6x

Beginn: 18. September

TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau

65,- €

**Kurs-Nr.: 31172HB**

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr, 6x

Beginn: 6. November

TV-Halle, Sinntor 17, Bad Brückenau

65,- €

### Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren

*Marco Hoos*

Wie kann ich Gefahren erkennen und was kann ich tun? Wie kann ich Ängste abbauen? Wie wirke ich selbstbewusst und werde so erst gar nicht zum Opfer? Es werden einfache, aber effektive Techniken nach dem israelischen Krav Maga Prinzip erlernt, um selbstsicherer zu werden, die eigene Schlagangst abzubauen und die Schlagkraft zu erhöhen. Außerdem wird über Notwehr und Sexualstraftaten, Gefahrenprävention, Körpersprache, Hilfsmittel zur Verteidigung gesprochen und es gibt Informationen zu Pfefferspray und K.O.-Tropfen. Jede Teilnehmerin hat die Möglichkeit (keine Pflicht), ein echtes Pfefferspray unter Anleitung einzusetzen. Kosten für Pfefferspray (5,- €) sind an Kursleiter zu bezahlen. ab 6 Teilnehmende  
Bitte mitbringen: Sportbekleidung, saubere Sportschuhe, Gymnastikmatte, Getränk

**Kurs-Nr.: 31185HA**

Samstag, 20. Januar, 9:30 - 16:00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

33,- €

**Kurs-Nr.: 31190KO**

Samstag, 13. Januar, 9:30 - 16:00 Uhr

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

33,- €



## Stressbewältigung

### Ressourcenorientierte Biografiearbeit als Schatzsuche

**Kurs-Nr.: 31202HB**

*Klaus Ziegler*

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr, 8x

Beginn: 20. November

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

Ressourcenorientierte Biografiearbeit ist eine neugierige und kreative Rückschau auf die eigene Vergangenheit durch neue oder kaum beachtete Perspektiven. Wir wollen unsere Erinnerungen und Erfahrungen neu betrachten und damit erweiterte Sichtweisen auf uns gewinnen. Diese Biografiearbeit schaut bewusst auf die persönlichen Ressourcen. Jeder Mensch trägt einzigartige Stärken in sich, die ihn auszeichnen. Stärken, die entwickelt wurden und stärkend waren. Diese wollen wir bewusst machen, wieder entdecken, gemeinsam durch den Austausch in der Gruppe und eigenständig mit dem Verfassen einer persönlichen Biografie. Ein erfreulicher Nebeneffekt: Wir stärken unsere Widerstandskraft im Leben. Ressourcenorientierte Biografiearbeit unterstützt Menschen jeden Alters. Denn auch jüngere Menschen haben eine Vergangenheit und auch ältere Menschen haben eine Zukunft. Einzige Voraussetzung: Sie haben Lust und Freude daran, sich mit Ihrer Lebensgeschichte zu beschäftigen.

### Achtsamkeitstraining – Wochenendseminar

*Matthias Dhammavaro Jordan*

Unser Geist wird ständig von Gedanken und Gefühlen bewegt. Die Anforderungen des Alltags sind oft überwältigend. An diesem Wochenende werden Sie Methoden der Meditation und Achtsamkeit kennenlernen, um sich von den Anforderungen nicht aus der Bahn werfen zu lassen und zu Ihrer Mitte zurückzukommen. Durch das Üben von Meditation und Achtsamkeit entwickeln Sie Gelassenheit und Geduld, mehr Freude und Freundlichkeit für sich und andere, besseren Umgang mit Gedanken und stressigen Situationen. Der Seminarleiter ist Heilpraktiker für Psychotherapie und lebte 12 Jahre als buddhistischer Mönch in Asien und Europa.  
Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, eine Decke, Schreibzeug, Pausensnack

**Kurs-Nr.: 31224HA**

Samstag, 23. September, 10 - 16 Uhr (45 Min. Pause) und

Sonntag, 24. September, 10 - 15 Uhr (45 Min. Pause)

Pfarrheim Westheim, Petergasse 8, Hammelburg

95,- €

**Kurs-Nr.: 31225HA**

Samstag, 9. Dezember, 10 - 16 Uhr (45 Min. Pause) und

Sonntag, 10. Dezember, 10 - 15 Uhr (45 Min. Pause)

Pfarrheim Westheim, Petergasse 8, Hammelburg

95,- €

### Achtsamkeitstraining: wer bin ich? - Wochenendseminar

*Matthias Dhammavaro Jordan*

Wir widmen uns der Frage: Wer bin ich hinter all den Emotionen, Gefühlen und Gedanken in mir? Sind Sie manchmal ärgert oder erfreut, bewertend oder tolerant, besorgt oder unbeschwert, gelassen oder gestresst, Reaktionen, Gefühle oder Persönlichkeitsanteile melden sich im Alltag und erfüllen verschiedene Aufgaben. Doch leider haben manche auf die „negativen“ Emotionen auch einen negativen Blick und übersehen dabei, dass diese Emotionen



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

ab 6 Teilnehmende

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

#### **Kurs-Nr.: 31230HA**

**Samstag, 28. Oktober, 10 - 16 Uhr (45 Min. Pause) und  
Sonntag, 29. Oktober, 10 - 15 Uhr (45 Min. Pause)**  
Pfarrheim Westheim, Petergasse 8, Hammelburg  
95,- €

#### **Kurs-Nr.: 31231HA**

**Samstag, 20. Januar, 10 - 16 Uhr (45 Min. Pause) und  
Sonntag, 21. Januar, 10 - 15 Uhr (45 Min. Pause)**  
Pfarrheim Westheim, Petergasse 8, Hammelburg  
95,- €

#### **Kreative Achtsamkeit**

*Dr. Diana Distler*

Der Kurs richtet sich an Personen, die sich in Krisensituationen überfordert fühlen und Stressbelastungen präventiv und kreativ entgegenzutreten möchten. Hier wird Achtsamkeit mit Spaß geschult, die jedem helfen können, Krisen besser zu meistern. Malerische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme und unempfindliche Kleidung mitbringen. Die Materialkosten sind direkt bei der Kursleitung zu entrichten.

#### **Kurs-Nr.: 31232KL**

**Mittwoch, 4. Oktober, 18:00 - 20:30 Uhr**  
Mittelschule (Werkraum - Zi. 29), Oerlenbach  
17,- € (zzgl. 5 € Materialkosten in bar vor Ort)

#### **Kurs-Nr.: 31233KO**

**Donnerstag, 19. Oktober, 18:00 - 20:30 Uhr**  
Grund- u. Mittelschule (Klassenzimmer EG Nr. 07),  
Waldstraße 26, Oberthulba  
17,- € (zzgl. 5 € Materialkosten in bar vor Ort)

#### **Kurs-Nr.: 31235KN**

**Donnerstag, 26. Oktober, 18:00 - 20:30 Uhr**  
Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2,  
Nüdlingen  
17,- € (zzgl. 5 € Materialkosten in bar vor Ort)

#### **Kreativ-Auszeit „Selbstliebe“**

##### **Kurs-Nr.: 31236KB**

*Katja Reith*

**Donnerstag, 26. Oktober, 18:30 - 21:00 Uhr**  
Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Eingang Pausenhof  
34,- € (inkl. Material)

Selbstliebe kann ganz einfach sein! Finde über deine Kreativität den Zugang zu dir selbst und lasse den Leistungsdruck hinter dir. Erstelle deine individuelle Collage zum Thema „Selbstliebe“ und entdecke den Spaß am Gestalten, wenn du dir die Zeit für dich nimmst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gebühr ist inklusive Material

Bitte mitbringen: Schere, Klebstift, Unterlage für den Tisch (Folie, Malunterlage), alte Zeitschriften, Stifte

#### **Betrachtungen über den Tod - Achtsamkeitstraining - Wochenendseminar**

##### **Kurs-Nr.: 31245HA**

*Matthias Dhammavaro Jordan*

**Samstag, 18. November, 10 - 16 Uhr (45 Min. Pause) und  
Sonntag, 19. November, 10 - 15 Uhr (45 Min. Pause)**  
Pfarrheim Westheim, Petergasse 8, Hammelburg  
95,- €

Dieses Wochenende lädt ein zu Betrachtungen, Impulsen und Ermutigungen, um mit der unausweichlichen Tatsache des Todes vertraut zu werden. Dass wir sterben müssen, wissen wir alle. Aber glauben tun es die Wenigsten. Viele Menschen haben Angst, sich diesem Thema zu nähern, und doch wird es zu einem unausweichlichen Ereignis unseres Lebens werden. An diesem Wochenende widmen Sie sich im Rahmen eines Achtsamkeitstrainings der eigenen Vergänglichkeit, den Veränderungen im Leben, dem Älterwerden und dem Tod. Neben verschiedenen Betrachtungen über das Thema werden einige Erkenntnisse aus Nahtod-Erlebnissen zu Worte kommen sowie ergänzend Übungen zur Achtsamkeit, Meditation und Entspannung angeboten. 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**

##### **Judo für Jugendliche und Erwachsene**

##### **Kurs-Nr.: 32005HA**

*Armin Jobst (DOKAN)*

**Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr, 5x**

**Beginn: 10. Oktober**

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

32,- €

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

Schwerpunkte des Kurses sind: Mobilisation der Muskulatur und Gehirnaktivität, Verbesserung des Gleichgewichts, Schulung der koordinativen und physiologischen Bewegung, neue Bewegungen erleben, Judobezogene Selbstverteidigung auch für Jugendliche ab 13 Jahren

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung

In Kooperation mit dem DOKAN Hammelburg e.V.

##### **Ganzkörperfitness I**

##### **Kurs-Nr.: 32010KD**

*Christina Kessler*

**Montag, 19.35 - 20.35 Uhr, 9x**

**Beginn: 9. Oktober**

**Mittelschule (Foyer), Am Brunnenpfad 11, Burkardroth  
45,- €**

Ganzkörpertraining meist mit dem eigenen Körpergewicht.

Mit Schwerpunkt Kraftausdauer und moderatem Herz-Kreislauf-Training. Wir wollen die Beweglichkeit erhalten und verbessern, außerdem das Bindegewebe stärken.

Bitte Handtuch, Matte, Getränk und Sportschuhe mitbringen.



### Ganzkörperfitness II

Kurs-Nr.: 32011KD

Christina Kessler

Montag, 19.35 - 20.35 Uhr, 4x

Beginn: 8. Januar

Mittelschule (Foyer), Am Brunnenpfad 11, Burkardroth  
20,- €

Ganzkörpertraining meist mit dem eigenen Körpergewicht. Mit Schwerpunkt Kraftausdauer und moderatem Herz-Kreislauf-Training. Wir wollen die Beweglichkeit erhalten und verbessern, außerdem das Bindegewebe stärken.

Bitte Handtuch, Matte, Getränk und Sportschuhe mitbringen.

### Nordic Walking

Kurs-Nr.: 32020KG

Jakob Propp

Dienstag und Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr, 6x

Beginn: 26. September

Treff: vhs-Gebäude, Maxstraße 20a, Bad Kissingen  
45,- €

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

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

- für Anfänger

### Wirbelsäulengymnastik

Kurs-Nr.: 32030KG

Monika Glaab-Blumenberg

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr, 12x

Beginn: 19. September

Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,  
97688 Bad Kissingen  
90,- €

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

### Sanfte Wirbelsäulengymnastik (Zusatztermin)

Kurs-Nr.: 32031KG

Monika Glaab-Blumenberg

Dienstag, 16.20 - 17.20 Uhr, 12x

Beginn: 19. September

Altes Schulhaus Winkels (gr. Saal), Winkelser Straße 42,  
97688 Bad Kissingen  
60,- €

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

### Rückenfitness I

Kurs-Nr.: 32034KD

Christina Kessler

Montag, 18:45 - 19:30 Uhr, 9x

Beginn: 9. Oktober

Mittelschule (Foyer), Am Brunnenpfad 11, Burkardroth  
34,- €

Im Bewegungsprogramm für den Rücken wurden in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen.

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

Bitte Matte und Pulli zum Drüberziehen mitbringen.

### Rückenfitness II

Kurs-Nr.: 32035KD

Christina Kessler

Montag, 18:45 - 19:30 Uhr, 4x

Beginn: 8. Januar

Mittelschule (Foyer), Am Brunnenpfad 11, Burkardroth  
15,- €

Im Bewegungsprogramm für den Rücken wurden in den letzten Jahren viele neue Erkenntnisse gewonnen.

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

Bitte Matte und Pulli zum Drüberziehen mitbringen.

### Rückenschule mit Faszientraining

„Dehnen, Dehnen, Dehnen“

Kurs-Nr.: 32035KG

Monika Glaab-Blumenberg

Montag, 20.05 - 21.05 Uhr, 12x

Beginn: 25. September

Berufsschule (Turnhalle), Seestr. 11, Bad Kissingen  
60,- €

Ganzkörperdehnung mit Schwerpunkt auf verschiedenen Fasziengruppen, z.B. Beine, Po-, Becken-, Hüftmuskeln, Schulter etc. Gegen Muskelverspannungen, um Muskeltonus zu lösen; gegen muskuläre Disbalance, um Fehlhaltungen vorzubeugen und entgegenzuwirken. Schmerzlinderung durch gezielte Stoffwechselaktivierung und Muskeldurchblutung. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, eigene Matte, große Pilatesrolle (falls vorhanden), Getränk

### Rückenfit und Stretching

Kurs-Nr.: 32036KG

Silke Haugwitz

Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x

Beginn: 4. Oktober

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

Hier werden Methoden zur Kräftigung der alltagsrelevanten Muskulatur, zur Stabilisierung der Wirbelsäule, und zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur gelehrt.

Auf diesem Weg beugen wir Haltungs- und Rückenproblemen vor, sensibilisieren unsere Körperwahrnehmung und können den einen oder anderen Tipp für den Alltag mitnehmen. Gezielte Dehnübungen verhelfen zu mehr Beweglichkeit und Vitalität. Verbunden mit der korrekten Atmung können sie unser Wohlbefinden steigern sowie ein zusätzliches Tool im Alltag darstellen, damit es uns besser gelingt abzuschalten bzw. zu entschleunigen.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, Getränk





### Power Pilates und Ganzkörpertraining - für Fortgeschrittene

**Kurs-Nr.: 32040KG**

*Monika Glaab-Blumenberg*

Montag, 19:00 - 20:00 Uhr, 12x

Beginn: 25. September

Berufsschule (Turnhalle), Seestr. 11, Bad Kissingen

60,- €

Krafttraining und Dehnen, Stabilität und Balance, Cardio und Ausdauer

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

### Pilates-Training

**Kurs-Nr.: 32045KO**

*Rosi Schuster*

Donnerstag, 16:45 - 17:30 Uhr, 10x

Beginn: 28. September

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

48,- €

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

### Moving and Muscles

**Kurs-Nr.: 32050KG**

*Daniela Rottenberger*

Donnerstag, 20:15 - 21:15 Uhr, 8x

Beginn: 12. Oktober

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

48,- €

Ein Mix aus einfachen Aerobic-Kombinationen und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper. Zu Musik werden das Herz-/Kreislaufsystem und die Muskulatur optimal trainiert und die Koordination verbessert.

Bitte mitbringen: Handtuch, feste Schuhe, Getränk, Matte

### HIIT - High Intensity Intervall Training

**Kurs-Nr.: 32056KG**

*TV Jahn Winkels e.V.*

Donnerstag, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x

Beginn: 28. September

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

60,- €

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

### Step-Aerobic

**Kurs-Nr.: 32057KO**

*Rosi Schuster*

Dienstag, 18:00 - 18:45 Uhr, 9x

Beginn: 26. September

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

45,- €

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

Bitte mitbringen: Step-Board (empfohlene Richtwerte: Mindestgröße 90 x 35 cm; 7,5 kg; Belastbarkeit bis 110 kg), Handtuch, Getränk

### Step-Aerobic

**Kurs-Nr.: 32058KG**

*TV Jahn Winkels e.V.*

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Beginn: 26. September

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 auch der gesamte Rumpf trainiert und stabilisiert. Das Training steigert hervorragend die Koordination und die Kondition des Körpers.

### Gymnastik für alle

**Kurs-Nr.: 32059KG**

*TV Jahn Winkels e.V.*

Montag, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

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

60,- €

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

### Rückenfit: Healthy & Strong

**Kurs-Nr.: 32060HE**

*Nicole Ziegler*

Montag, 18:15 - 19:15 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14, Euerdorf

45,- €

Du hast Rückenbeschwerden, bist verspannt oder leidest unter ständigen Kopfschmerzen?

Dann mach jetzt Deinen Rücken fit. Es erwartet Dich ein Ganzkörpertraining, in dem wir den Schwerpunkt auf unsere Wirbelsäule und unsere Körpermitte legen. Wir werden diese mit gezielten Entspannungs-, Stabilitäts- und Kräftigungsübungen aufbauen und stärken und können so Rückenschmerzen vorbeugen und lindern.

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

### Bewegung mit Pep am Morgen

**Kurs-Nr.: 32061KL**

*Annette Schubert*

Mittwoch, 8:15 - 9:30 Uhr, 8x

Beginn: 4. Oktober

Turnhalle Ebenhausen, Friedhofstraße

53,- €

Das Ganzkörpertraining beinhaltet Elemente aus Bodystyling, Yoga, Emotional Moves und Rückengymnastik. Nach den muskelaufbauenden Übungen für den ganzen Körper fahren wir unseren Körper mit Stretching in die abschließende, ruhige Phase. Der ganze Körper ist an den Bewegungen beteiligt und wird abwechslungsreich trainiert. Die Bewegungsabläufe ermöglichen den Teilnehmern, den Alltag loszulassen und den Körper mit Freude zu trainieren. Die Stunde beenden wir mit einer 15 min Tiefenentspannungsübung.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Getränk, Decke



### Gesundheitsgymnastik am Vormittag (1)

**Kurs-Nr.: 32065KG**

*Silke Haugwitz*

Dienstag, 9:00 - 10:00 Uhr, 9x

Beginn: 10. Oktober

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

Es wird gelehrt, Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein zu gewinnen. Großer Wert wird auf korrekte Atemtechnik gelegt, feinfühligere Bewegungsabläufe bringen Körper, Geist und Seele in Balance, bringen Anregung und Entspannung. Die einfachen Übungen sind ein wirksamer Weg, Gesundheit und Vitalität zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

### Gesundheitsgymnastik am Vormittag (2)

**Kurs-Nr.: 32066KG**

*Silke Haugwitz*

Dienstag, 10.05 - 11.05 Uhr, 9x

Beginn: 10. Oktober

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

Es wird gelehrt, Verspannungen aufzuspüren und zu lösen, vernachlässigte Muskulatur zu kräftigen und ein lebendiges Körperbewusstsein zu gewinnen. Großer Wert wird auf korrekte Atemtechnik gelegt, feinfühligere Bewegungsabläufe bringen Körper, Geist und Seele in Balance, bringen Anregung und Entspannung. Die einfachen Übungen sind ein wirksamer Weg, Gesundheit und Vitalität zu verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

### Bodystyling

**Kurs-Nr.: 32070KG**

*Susanne Zapf*

Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x

Beginn: 27. September

Mehrzweckhalle (Hausen), Hausener Str. 35, Bad Kissingen  
55,- €

Eine optimale Kräftigung und Straffung des gesamten Körpers zu erreichen ist das große Ziel im Kurs. Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden Bauch, Beine und Po, ebenso der Oberkörper vielfältig durch Kräftigungsübungen geestraft und stabilisiert. Durch die Arbeit mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingewichten sowie Therabändern, Stäben und Hula Hoop Reifen, wird die Tiefenmuskulatur mit ins Training einbezogen. Zum Ausklang werden effektive Stretching und Dehnungsübungen für den ganzen Körper gezeigt.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

### Selbstverteidigung für alle ab 15 Jahren

**Kurs-Nr.: 32075KG**

*Eva Schwingenschlögl*

Dienstag, 19:45 - 20:45 Uhr, 6x

Beginn: 26. September

Taekwondoschule, Badgasse 8, 97688 Bad Kissingen  
35,- €

Um sich verteidigen zu können muss man kein Kampfsportler sein. Selbstverteidigung beginnt schon mit richtigem Verhalten vor und während potentiell gefährlichen Situationen. Während der sechs Kurstermine erarbeiten sich die Teilnehmer ein eigenes Repertoire an richtigem Verhalten (Deeskalation, Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen etc.) und natürlich einfachen, aber effektiven Selbstverteidigungstechniken.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

### Taekwon-Do für Senioren

**Kurs-Nr.: 32077KG**

*Eva Schwingenschlögl*

Dienstag, 10:30 - 11:30 Uhr, 6x

Beginn: 26. September

Taekwondoschule, Badgasse 8, 97688 Bad Kissingen  
35,- €

Im traditionellen Taekwon-Do steht vor allem der Erhalt und die Stärkung von körperlicher und geistiger Fitness im Vordergrund. Dies wird durch Übungen, die die Koordination und Konzentration fördern und die gesamte Muskulatur gleichmäßig trainieren, erreicht. In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt darauf diese positiven Effekte zu fördern, weshalb auf weitere übliche Eigenschaften des Taekwon-Do (wie Sprünge, und ähnliches) gänzlich verzichtet wird.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

### Taekwon-Do für alle ab 15 Jahren

**Kurs-Nr.: 32079KG**

*Eva Schwingenschlögl*

Dienstag, 17:45 - 18:45 Uhr, 6x

Beginn: 26. September

Taekwondoschule, Badgasse 8, 97688 Bad Kissingen  
35,- €

Erleben Sie die Kampfkunst Taekwon-Do. Kraft, Ausdauer, Konzentration und Koordination sind nur ein paar der Eigenschaften, die mit den spannenden, abwechslungsreichen Techniken aus dem Training geschult werden. Und ganz nebenbei lernen Sie selbstsicher aufzutreten und sich im Notfall zu verteidigen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung

### Body Power - Fatburner

**Kurs-Nr.: 32120HE**

*Nicole Ziegler*

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x

Beginn: 26. September

Veranstaltungsraum Rathaus, Hammelburger Str. 14, Euerdorf  
45,- €

BodyPower ist ein herausforderndes Trainingsprogramm mit Spaßfaktor, welches alle Muskelgruppen anspricht, abwechslungsreich ist, dich an deine Leistungsgrenzen bringt und du dabei noch ordentlich Kalorien verbrennst.

Wir jagen unseren Puls mit hochintensiven Bewegungen im Wechsel mit kurzen Ruhephasen in die Höhe und sorgen so für den optimalen Nachbrenneffekt.

Bei knackigen Tabata Einheiten, Bodystyling, Functional Training, HIIT 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 - 20.10 Uhr, 8x

Beginn: 12. Oktober

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

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

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



### Body, Mind and Music

Kurs-Nr.: 32140HA

*Bianka Apel*

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr, 5x

Beginn: 26. September, 14-tägig

Turnhalle, Kissingener Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg  
22,50 €

Freude an Bewegung vermitteln, den Alltag ausschalten und den Geist stärken ist unser Ziel. Im ersten Teil sind Kondition und Koordination gefragt. Zu ausgewählter Musik werden tänzerische Choreografien vermittelt. Weiter geht es mit Kräftigungsübungen für Bauch, Beine und Po. Wichtig ist der kursorientierten Physiotherapeutin die stets aufrechte Körperhaltung, bei der immer die Rückenmuskulatur mit einbezogen wird. Dehn- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Die Kursleiterin legt Wert auf gelenkschonende Übungen. Bitte mitbringen: Turnmatte, kleines Handtuch, Getränk und - falls vorhanden - Theraband

### BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba

Kurs-Nr.: 32145KO

*Rosi Schuster*

Montag, 16:30 - 17:15 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

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

Ladies, hier kommt der Klassiker! Mit einem gezielten intensiven Muskelaufbautraining, untermalt mit Musik, erarbeiten wir uns einen schön definierten und straffen BBP-Bereich. Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

### BBP (Bauch, Beine, Po) in Bad Kissingen

Kurs-Nr.: 32155KG

*TSV Arnshausen*

Mittwoch, 20:00 - 21:00 Uhr, 6x

Beginn: 11. Oktober

Lollbachhalle, Fuhrmannstr. 2, 97688 Bad Kissingen-  
Arnshausen  
45,- €

Der Kurs richtet sich an Frauen, die gerne aktive Übungen betreiben wollen – bis an die Leistungsgrenze – für eine bessere Körpermitte. Nach gymnastischem Aufwärmen straffen wir mit gezielten Übungen die Muskulatur der Körpermitte.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Hinweis: Nachträglicher Einstieg ist möglich

### Fitness Workout - Skigymnastik

Kurs-Nr.: 32160KG

*TSV Arnshausen*

Donnerstag, 20:00 - 21:00 Uhr, 5x

Beginn: 12. Oktober

Lollbachhalle, Fuhrmannstr. 2, 97688 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-, Rumpfmuskulaturen. Mit Techniken aus der progressiven Muskelentspannung enden die Kursstunden. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

### PNF-Stretching

*Rosi Schuster*

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

Kurs-Nr.: 32175KO

Montag, 17:15 - 18:00 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

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

Kurs-Nr.: 32185HA

Dienstag, 16:00 - 16:45 Uhr, 10x

Beginn: 26. September

Turnhalle, Kissingener Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg  
46,- €

### Faszien-Fitness

Kurs-Nr.: 32190KG

*Silke Haugwitz*

Mittwoch, 18.05 - 19.05 Uhr, 10x

Beginn: 4. Oktober

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, eigene Matte

### Stretch & Relax

Kurs-Nr.: 32193KG

*Silke Haugwitz*

Montag, 10:00 - 11:00 Uhr, 5x

Beginn: 16. Oktober

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
35,- €

Ein entspannter und Resilienz fördernder Montagmorgen mit Dehnungsübungen erwartet Sie in den nächsten Wochen. Schritt für Schritt zeigt Ihre Kursleitung wie Sie die mentale und physische Wahrnehmung in Einklang bringen und gleichzeitig die Beweglichkeit der Muskulatur durch aktive Atem- und Dehnungsübungen langfristig fördern können. Individuell soll sich jeder in seinem eigenen Tempo entwickeln können. Das ist ein bewusster Wohlfühlfaktor, um Spannungsverhältnisse und muskuläre Dysbalancen entgegenzuwirken. Eine kleine Entspannungsreise rundet die Stunde ab.  
Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, eigene Matte



### Cardiotraining für Senioren

**Kurs-Nr.: 32210KO**

*Rosi Schuster*

Montag, 18:15 - 19:00 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

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

48,- €

Schwerpunkte in diesem Kurs sind die Kräftigung des Herz-/  
Kreislaufsystems und die Vitalisierung des Stoffwechsels.  
Natürlich kommen Spaß und Freude an der Bewegung auch  
nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, Getränk

### Vital sein - vital bleiben - Damengymnastik ab 60

**Kurs-Nr.: 32215HA**

*Vanessa Kippes*

Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x

Beginn: 28. September

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

48,- €

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

Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin.

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

### Gesundheitsgymnastik für Damen ab 50

**Kurs-Nr.: 32220HA**

*Vanessa Kippes*

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

Beginn: 28. September

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

48,- €

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

Konditionsfördernde Übungen runden das Training ab.

Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin.

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

### Dance Fitness-Tanzprogramm

**Kurs-Nr.: 32230KG**

*Olga Frese*

Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr, 10x

Beginn: 10. Oktober

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

50,- €

Kombiniert verschiedene Tänze wie Salsa, Cha Cha Cha,  
Flamenco, Mambo, Tango, Hip-Hop, Jazz mit einem inten-  
siven Fitnessprogramm. Diese Dance-Mischung kurbelt die  
Fettverbrennung an, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und  
fördert den Muskelaufbau. Eine einfache, sportliche Choreo-  
graphie bringt viel Spaß. Für alle geeignet!

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Sportbekleidung,  
Getränk

### Jazz Dance & Workout für Einsteiger

**Kurs-Nr.: 32235KG**

*Susanne Wiesgickl*

Montag, 19:00 - 20:15 Uhr, 8x

Beginn: 16. Oktober

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

85,- €

Der Kurs startet mit einem klassischen Jazz Dance Warm up.  
Anschließend bleibt Zeit für ein kleines bis mittleres Workout,  
sowie Dehnübungen für die Flexibilität. Ebenfalls Teil der Stun-  
de ist das Erlernen der Jazz Dance Basic Steps (z.B. Drehun-  
gen & Sprünge). Am Ende der Einheit wird immer eine Teilcho-  
reographie in verschiedenen Stilen einstudiert (commercial,  
contemporary, lyrical...). Nach 4 - 5 Wochen ist die Choreo-  
graphie abgeschlossen und es wird eine neue begonnen.  
Keine Voraussetzung notwendig.

Bitte mitbringen: etwas zum Trinken, bequeme Kleidung

### Zumba® Fitness

**Kurs-Nr.: 32242HA**

*Laura Zwickl*

Montag, 17:30 - 18:30 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

Turnhalle, Kissinger Str. 80 (Hofeinfahrt), Hammelburg

70,- €

Zumba verbindet Tanz und Fitness. Die Kombination aus ef-  
fektiven Fitnessübungen, Tanzschritten und lateinamerika-  
nischer Musik machen Zumba mehr zu einem Workout mit  
Spaßfaktor. Von Salsa, Merengue und Cumbia bis zu Dance-  
Hall und Reggaeton sind einige Musikrichtungen vertreten,  
wobei die Teilnehmer ordentlich ins Schwitzen kommen. Mit  
dem Motto „Vergiss das Workout & mach mit bei der Party!“  
freut sich eure Zumbatrainerin Laura auf Euch!

Bitte mitbringen: leichte Trainingsschuhe mit wenig Profil, be-  
queme Sportkleidung, Getränk

### Zumba® Gold

**Kurs-Nr.: 32242KG**

*Tanzschule Drosd-Tessari*

Freitag, 17:30 - 18:30 Uhr, 7x

Beginn: 13. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

65,- €

Zumba® Gold ist die „entschleunigte“ Version von Zumba®  
und wurde speziell für Menschen entwickelt, die sich tänze-  
risch bewegen möchten, ohne zu hüpfen und zu springen.  
Kondition und Koordination werden langsam und gezielt auf-  
gebaut, der Bewegungsradius vergrößert, die Körperhaltung  
verbessert. Das alles zu Musik, die einfach gute Laune macht.  
Für Einsteigerinnen und Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk

### Zumba® Fitness

**Fitness mit Spaßgarantie**

**Kurs-Nr.: 32243KG**

*Tanzschule Drosd-Tessari*

Dienstag, 18:50 - 19:50 Uhr, 7x

Beginn: 10. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropenstr. 5, Bad Kissingen

65,- €

Das getanzte Fitnessprogramm zu Salsa-, Merengue-, Bacha-  
ta- und Pop-Musik macht Spaß, ist einfach zu erlernen und  
verbrennt Kalorien. Die perfekte Mischung aus Ausdauer- und  
Intervalltraining, Tanz, Koordination & Beweglichkeit. Fitness  
mit Spaßgarantie. Für Einsteigerinnen und Einsteiger.  
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch und Getränk





### Wassergymnastik: Aqua-Fitness - Vital und gesund im Wasser

**Kurs-Nr.: 32245HA**

*Monika Blum*

Sonntag, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

85,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

Aqua-Fitness ist ein konditionsförderndes Allround-Angebot für alle Alters- und Leistungsgruppen. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt des spritzigen Bewegungsprogramms und werden durch gezielte Übungen, Aerobic und Spaß beim Training mit Schaumstoffhilfsmitteln bei angenehmer Musik verbessert. Die positiven Seiten der Wassergymnastik für Gesundheit und Wohlbefinden kommen in idealer Weise 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 - 18:00 Uhr, 10x

Beginn: 25. September

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

85,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

**Kurs-Nr.: 32255HA**

Sonntag, 20:00 - 21:00 Uhr, 10x

Beginn: 1. Oktober

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

85,- € (inkl. Schwimmbadeintritt)

### Aquatrainig I

**Kurs-Nr.: 32320KB**

*Babsi Wehner*

Mittwoch, 17:00 - 18:00 Uhr, 10x

Beginn: 13. September

Hescuro Kliniken Bad Bocklet, Frankenstraße 36, Bad Bocklet

85,- €

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

Anmeldung auf Warteliste möglich

### Aquatrainig II

**Kurs-Nr.: 32330KB**

*Babsi Wehner*

Mittwoch, 18:00 - 19:00 Uhr, 10x

Beginn: 13. September

Hescuro Kliniken Bad Bocklet, Frankenstraße 36, Bad Bocklet

85,- €

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

Anmeldung auf Warteliste möglich

### Schwimmkurs für Erwachsene (Anfänger)

**Kurs-Nr.: 32610HA**

*Silke Schäfer*

*Markus Daum*

Beginn: 7. Januar

Der Kurs findet jeweils sonntags von 19:00 - 20:00 Uhr (5x) und montags 17:00 - 18:00 Uhr (4x) statt.

Saaletalbad Hammelburg, Am Sportzentrum 8, Hammelburg

108,- € (inkl. Schwimmbad-Eintritt)

Zum Schwimmen lernen ist es nie zu spät. Die erfahrenen Übungsleitenden Silke Schäfer und Markus Daum bieten einen Anfängerschwimmkurs an. Unter ihrer Anleitung können Sie das sichere Brustschwimmen und die Atemtechnik erlernen.

Ab 6 bis 10 Teilnehmende

In Kooperation mit dem Saaletalbad Hammelburg

### Tanzen Sie Tango Argentino!

*Peter W. Lamping*

*Sabine Lamping*

Seit dem Jahr 2009 ist der Tango Argentino - nicht zu verwechseln mit dem Standardtango - von der UNESCO zum Weltkulturerbe erhoben!

Es wird der engere Stil (Tango de Salon) unterrichtet. Jeder kann diesen Tanz lernen und neue Erfahrungen sammeln. Probieren Sie es aus mit einem engagierten, freundlichen Tanzlehrerpaar.

Anmeldung nur paarweise!

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

**Kurs-Nr.: 33005HA**

Samstag, 7. Oktober, 14:00 - 17:00 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg  
28,50 € pro Person

**Kurs-Nr.: 33010KG**

Samstag, 11. November, 14:00 - 17:30 Uhr

vhs-Gebäude (Saal), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
30,- € pro Person



### Latino Tänze lernen

**Kurs-Nr.: 33020KL**

*Ana Maria Valerio Alania*

Freitag, 18:15 - 19:15 Uhr, 7x

Beginn: 29. September

Wilhelm-Hegler-Halle (gr. Gymnastikraum), Oerlenbach  
37,- €

„Tanzen ist Sport für die Seele!“

Grundkurs für alle, die zu den heißen Rhythmen der Latino-  
musik ohne Tanzpartner tanzen möchten. Unter der Leitung  
von Ana tanzen Sie zu Salsa, Merenge, Kumbia und Afro-  
peruanische Musik. Es ist kein Tanzpartner(in) erforderlich.  
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk

### SALSA-Tanzen für Frauen

**Kurs-Nr.: 33031KG**

*Tanzschule Drosd-Tessari*

Montag, 17:00 - 18:00 Uhr, 7x

Beginn: 9. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen  
89,- €

Sie haben keinen Tanzpartner? Möchten aber trotzdem gern  
Salsa tanzen? Perfekt!

Dieser Salsa-Tanzkurs ist nur für Frauen: Ein fröhliches Salsa-  
Training, das Koordination, Konzentration, Rhythmusgefühl,  
Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperhaltung  
schult. Bewegung von Kopf bis Fuß für Einsteigerinnen ohne  
Vorkenntnisse.

### Disco-Fox

**Für Paare mit Vorkenntnissen**

**Kurs-Nr.: 33040KG**

*Tanzschule Drosd-Tessari*

Sonntag, 14:45 - 16:00 Uhr, 5x

Beginn: 15. Oktober, wöchentlich

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen  
90,- €

Disco-Fox geht immer und überall, ob auf Geburtstagen,  
Hochzeiten oder in Festzelten. Beherrschen Sie bereits die  
Grundschritte und erste Drehungen? Dann haben Sie in  
diesem Kurs die Möglichkeit, Ihr Repertoire zu erweitern.  
Dazu gibt es hilfreiche Tipps und Tricks zum Führen und  
Geführt-werden.

Für Paare mit leichten Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schuhe zum Wechseln

### Tanzkurs für Erwachsene

**Kurzkurs**

**Kurs-Nr.: 33051KG**

*Tanzschule Drosd-Tessari*

Sonntag, 16:00 - 17:30 Uhr, 4x

Beginn: 15. Oktober, wöchentlich

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

Lernen Sie die Tänze Disco-Fox, Langsamer Walzer und  
Wiener Walzer:

Grundschritte, Figuren, Führen und Geführt-werden. Dazu  
viele hilfreiche Tipps & Tricks.

Für Einsteigerpaare ohne Vorkenntnisse oder zum Auffrischen.

Bitte mitbringen: Schuhe zum Wechseln

### Tanzkurs für Erwachsene

**Kurs-Nr.: 33052KG**

*Tanzschule Drosd-Tessari*

Sonntag, 16:00 - 17:30 Uhr, 8x

Beginn: 15. Oktober

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen  
115,-€

Lernen Sie die Tänze Disco-Fox, Langsamer Walzer, Wie-  
ner Walzer, Cha Cha Cha und Tango: Grundschritte, Figuren,  
Führen und Geführt-werden. Dazu viele hilfreiche Tipps und  
Tricks! Für Einsteigerpaare ohne Vorkenntnisse oder zum Auf-  
frischen.

Bitte mitbringen: Schuhe zum Wechseln

### Line Dance

Viel Spaß beim Synchrontanzen in der Reihe mit sich wieder-  
holenden Schrittfolgen

**Kurs-Nr.: 33076KG**

*Tanzschule Drosd-Tessari*

Donnerstag, 17:40 - 18:40 Uhr, 7x

Beginn: 12. Oktober

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropostr. 5, Bad Kissingen  
89,- €

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.

### Mitmachtänze - Balkan/Südosteuropa

**Kurs-Nr.: 33096KG**

*Carola Matthies*

Dienstag, 18:15 - 19:45 Uhr, 8x

Beginn: 26. September, (alle 14 Tage)

Sinnberg-Grundschule, Turnhalle

60,- €

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

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



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

## Ernährung/Kochen

### Schnelles Kurzgebratenes mit selbstgemachten Soßen

Kurs-Nr.: 34000KD

*Bernd Rösner*

Montag, 25. September, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Burkardroth

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

Gezeigt wird, wie man Steaks, ob Schwein, Rind, Huhn, Wild richtig vorbereitet, schneidet und so in der heißen Pfanne brät, dass es schön saftig bleibt. Dazu bereiten wir verschiedene Soßen (Ohne Fertigmischung). Ob mit verschiedenen Gemüsen, Obst, Säften, Speck, Sojasoße, Sahne, Schmand, verschiedene Alkoholsorten, schmackhafte Soßen gibt es in vielen Variationen. Das Grundprinzip ist bei den meisten Soßen gleich, den Unterschied machen nur die Zutaten. Mit den passenden Beilagen und einem Dessert lassen wir uns es dann schmecken.

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

### Kleinkindernährung und Kinderlebensmittel - vom Brei zum Familientisch

Kurs-Nr.: 34005KL

*Sonja Wetterich*

Sonntag, 10:00 - 11:30 Uhr, 1x

Beginn: 7. April

Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

10,- €

Nach der Stillzeit und Beikost kann Ihr Kind nun auch schon am Familienessen teilnehmen.

Eine gesunde Ernährung und ein gutes Essverhalten sind wichtige Elemente für lebenslange Gesundheit und Wohlbefinden Ihres Kindes. Wir sprechen über eine ausgewogene Lebensmittelwahl, die Berücksichtigung der verschiedenen Entwicklungsstufen sowie über die Mahlzeitenverteilung und die Rolle der Milch. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch. Geeignet für alle Erziehungsberechtigten mit Kindern ab ca. 10 Monaten.

Hinweis: Infomaterial wird im Kurs gestellt.

### Kulinarisches aus den südamerikanischen Anden

Kurs-Nr.: 34006HA

*Bernd Rösner*

Samstag, 7. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

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

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

Die Anden-Küche basiert auf zahlreichen Einflüssen. Zum einen auf der traditionellen Inka-Küche, zum anderen brachten hauptsächlich die Spanier während der Kolonialzeit, danach afrikanische, chinesische, japanische, italienische und französische Einwanderer ihre Küchen mit ins Land.

Die heutige Küche in den Anden ist sehr vielseitig. Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise in die Anden. Bei der Auswahl der Rezepte wurde darauf geachtet, dass man alle Zutaten im Supermarkt bekommt.

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

### Vegetarischer Kochkurs

Kurs-Nr.: 34007KL

*Sonja Wetterich*

Samstag, 13. Januar, 10:00 - 13:30 Uhr

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

Oerlenbach

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

Im Kochkurs geht es zum einen darum, wie Sie Ihre Ernährung sinnvoll und bedarfsgerecht auf eine pflanzliche Ernährung umstellen können. Sie erhalten auch Tipps beim Kochen und Backen verschiedene Zutaten durch pflanzliche Lebensmittel auszutauschen. Wir bereiten im praktischen Teil verschiedene vegetarische und vegane Speisen zu, von Vorspeisen über Hauptspeisen und Desserts.

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

### Allerlei aus Pizzateig

Kurs-Nr.: 34010KD

*Bernd Rösner*

Donnerstag, 19. Oktober, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Burkardroth

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

Aus Pizzateig, selber gemacht oder gekauft, lässt sich so einiges Leckerer zaubern. Wir bereiten jedoch unseren Pizzateig selber zu. Diesmal außer mit Wasser, mit Buttermilch, Milch und Bier. Daraus zaubern wir z.B. Pizzabrot, Pizzamuffins, in der Pfanne gebratene Pizza, Pizzaschiffchen, Pizzastangen, Pizzakäsehörnchen und noch eine süße Variante mit Pizzateig. Danach kann geschlemmt werden. Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Getränk, Dose für Reste

### Die Küche des Italiens (Vegetarisch)

Kurs-Nr.: 34011KL

*Bernd Rösner*

Dienstag, 26. September, 18:30 - 21:30 Uhr

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

Oerlenbach

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

In diesem Kurs werden leckere Gerichte aus der vegetarischen Küche Italiens vorgestellt. Ob Suppe, Pasta, Pizza, Reis, Gemüse, Salate, Käsegerichte, Brotaufstriche, Italien hat auch hier viele leckere Gerichte zu bieten, die auch ohne Fleisch gut schmecken. Mit einem Dessert runden wir den Genuss ab und lassen es uns dann schmecken.

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

### Schnelle Partybrote, gefüllt, überbacken, gegrillt

Kurs-Nr.: 34012HA

*Bernd Rösner*

Freitag, 15. Dezember, 18:00 - 21:00 Uhr

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

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

Das Brot ist schon fertig, nur die Füllung muss noch rein.

Aus fertigem Fladenbrot, Baguette, Ciabatta und normalen Brot lassen sich leckere Partybrote zaubern, die auf jeder Party sicher gut ankommen. Die Füllung kann aus Bacon, Salami, Spinat, Käse, Pesto, Mozzarella, aber auch Fisch bestehen, dann ab in den Ofen und gebacken oder kurz gegrillt. Als Dessert gibt es noch einen heißen Brotpudding mit Eis.

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



### Vegetarische Mittelmeerküche für Genießer

**Kurs-Nr.: 34013KL**

**Bernd Rösner**

Dienstag, 10. Oktober, 18:30 - 21:30 Uhr

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

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

So schnell und einfach haben Sie noch nie ein frisches  
Nudelgericht gezaubert - versprochen!

Das Prinzip hinter dieser genialen Idee ist dabei ganz simpel.  
Alle Zutaten werden direkt in einen Topf gegeben und dann  
gekocht. Am Ende muss man die Pasta-Kreation nur noch  
abschmecken. Nudeln, Gemüse, Fisch oder Fleisch und so-  
gar die Sauce; alles wird direkt zusammen zubereitet. Kein  
lästiges Abgießen der Nudeln mehr, da das Kochwasser zum  
einen Teil verdampft und sich zum anderen Teil in eine leckere  
Sauce verwandelt. Auch das Spülen vieler verschiedener  
Töpfe und Pfannen fällt weg.

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

### Selbstgebackenes Brot - ein wahrer Genuss

**Bernd Rösner**

20,- € (zzgl. 11,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs werden verschiedene Brote und Brötchen aus  
selbst angesetztem Sauerteig sowie aus Hefeteig gebacken.  
Während der Backzeit gibt es verschiedene leckere Brotauf-  
striche und Dips zum Verkosten. Jeder bekommt eine kleine  
Menge Sauerteig zum Ansetzen seines eigenen Sauerteigs  
mit nach Hause.

Backkenntnisse erwünscht.

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

**Kurs-Nr.: 34014HA**

Freitag, 6. Oktober, 18:00 - 21:30 Uhr

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

**Kurs-Nr.: 34015KD**

Dienstag, 7. November, 18:30 - 22:00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Burkardroth

### Das perfekte Rindersteak

**Kurs-Nr.: 34019KL**

**Bernd Rösner**

Dienstag, 21. November, 18:30 - 21:30 Uhr

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

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

In diesem Kurs geht es um das richtige Braten speziell von  
Rindersteaks. Zuvor wird besprochen was beim Vorbereiten,  
Würzen und Braten zu beachten ist. Wenn dann die Beila-  
gen zubereitet sind, darf jeder sein Steak nach seinen Vorlie-  
ben braten. Mit den Beilagen, Salat und natürlich einem Des-  
sert lassen wir es uns dann schmecken. Außerdem wird ge-  
zeigt, wie man zum Steak eine schnelle Pfefferrahmsauce zaubert.  
Natürlich ohne Fertigsoße.

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

### Was koche ich heute?

**Schnelle Küche für jeden Tag**

**Kurs-Nr.: 34020KG**

**Bernd Rösner**

Samstag, 20. Januar, 10:00 - 13:00 Uhr

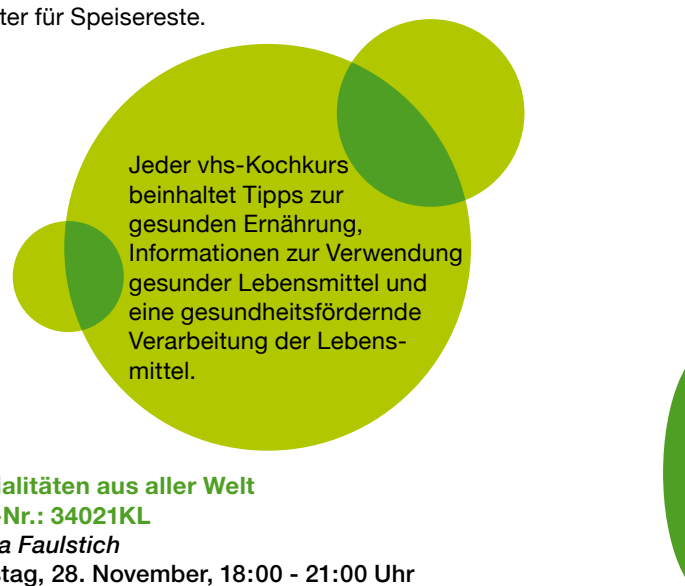
Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen  
Eingang Pfalzstraße

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

Ist man berufstätig, so stellt sich oft die Frage: Selber kochen  
oder Fertiggericht nehmen?

In diesem Kurs wird gezeigt, dass selber kochen nicht unbe-  
dingt länger dauert, meistens aber besser schmeckt.  
Sie bekommen bis zu zehn erprobte Rezeptideen natürlich  
noch den einen oder andern Tipp, wie das Kochen schneller  
von der Hand geht.

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



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

### Spezialitäten aus aller Welt

**Kurs-Nr.: 34021KL**

**Carola Faulstich**

Dienstag, 28. November, 18:00 - 21:00 Uhr

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

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

Unsere kulinarische Reise führt uns von Europa nach Australi-  
en oder aus der Schweiz nach Kanada. In allen Ländern gibt  
es leckere Ofengerichte. Vom vegetarischen Auberginenauf-  
lauf über Lachs in Blätterteig oder einem süßen Topfenpalat-  
schinken. Begeben Sie sich mit mir auf eine Geschmacksrei-  
se die Sie nicht bereuen werden.

### Die perfekten Bratkartoffeln

**Kurs-Nr.: 34023KD**

**Bernd Rösner**

Dienstag, 23. Januar, 18:30 - 21:30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Burkardroth

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

In diesem Kurs bereiten wir leckere Bratkartoffeln von ge-  
wöhnlich bis Exotisch zu.

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

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





### Kalte Platten für festliche Anlässe

**Kurs-Nr.: 34024HA**

*Bernd Rösner*

Freitag, 19. Januar, 18:00 - 21:00 Uhr

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

In diesem Kurs gibt es Anregungen, wie man kalte Platten schön garniert. Wir kreieren ein komplettes kleines kaltes Buffet mit Käseplatte, Fischplatte und Wurst-Bratenplatte. Dazu gibt es kalte Soßen, selbstgebackene Brötchen, Salat und Dessert. Die Platten werden mit selbst gemachten Garnituren, wie Butterrosen, gefüllten Eiern usw. garniert.

Gemeinsam legen Sie dann alles nach Ihrem Geschmack auf Platten/Spiegel. Natürlich gibt es auch Tipps zur Mengenplanung. Danach ist das Buffet eröffnet.

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

### USA-Südstaatenküche (Soul Food)

**Deftig und herzhaft**

**Kurs-Nr.: 34022KG**

*Bernd Rösner*

Samstag, 16. Dezember, 10:00 - 13:00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

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

Wer an die Küche der USA denkt, denkt oftmals nur an Fast-food. Doch sie hat viel mehr zu bieten. Durch den Einfluss von verschiedenen Kulturen findet man hier viele schmackhafte Gerichte, die besonders Liebhabern von Hausmannskost das Herz höherschlagen lassen.

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

### Fleischgerichte aus der internationalen Küche

**Kurs-Nr.: 34025HA**

*Bernd Rösner*

Freitag, 2. Februar, 18:00 - 21:00 Uhr

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

Vorgestellt werden in diesem Kurs Fleischgerichte aus Brasilien, Peru, Italien, USA und Spanien. Die Beilagen kommen aus Italien, Kuba, Brasilien. Das Dessert stammt aus Australien. Kommen Sie also mit auf eine Reise um die Welt und genießen neue leckere Fleischgerichte aus verschiedenen Ländern unserer Erde. Aber glauben Sie uns, die Beilagen werden Sie auch begeistern.

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

### Macarons backen

**Kurs-Nr.: 34026HB**

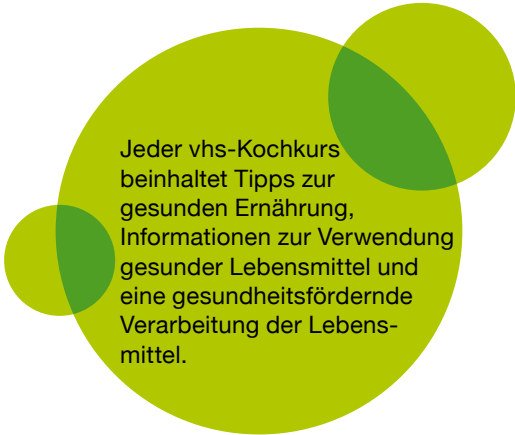
*Alexandra Schlothauer*

Samstag, 7. Oktober, 11:00 - 13:00 Uhr

Mittelschule (Küche), Römershager Str. 31, Bad Brückenau  
15,- € (zzgl. Materialkosten ca. 4,- € bar vor Ort)

Macarons kann man auch als die Diven unter dem Gebäck bezeichnen. Diese französischen Köstlichkeiten sind zwar anspruchsvoll in der Herstellung, schmecken aber umso leckerer. Gemeinsam versuchen wir uns an Macarons mit Ganachefüllung und lernen, worauf es bei der Zubereitung ankommt. Anmeldung im Duo wird empfohlen, da die Küche zwei-Personen-Arbeitsplätze hat.

Bitte mitbringen: Schürze und Transportbox für Macarons



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

### Süße Hauptgerichte, die glücklich machen

**Kurs-Nr.: 34027KG**

*Bernd Rösner*

Samstag, 21. Oktober, 10:00 - 13:00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

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

Süße Hauptgerichte bringen Abwechslung auf den Tisch.

Egal ob Mehlspeisen, Gerichte mit viel Frucht oder süße Nudeln, die Auswahl ist riesig. Bis zu 8 Rezepte von schnell zubereitet bis etwas aufwendiger werden vorgestellt. Als Gegenpol gibt es noch eine schnelle pikante Suppe.

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

### Chinesische Küche

*Ata Ur Rehman Chaudhry*

*Embreen Chaudhry*

Es werden bekannte Gerichte zubereitet: Gebratenes Gemüse mit Garnelen, Hähnchenstreifen mit Paprika, Putenfleisch in Ingwer-Sauce sowie Fisch in süß-saurer Sauce. Chinesische Küche ist für ihr Wechselspiel von Aromen bekannt. Wie man beim Kochen die Inhaltsstoffe und Vitamine erhalten und einen ursprünglichen Geschmack entfalten kann, wird beleuchtet und ausprobiert.

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

**Kurs-Nr.: 34028KD**

Freitag, 29. September, 18:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Burkardroth

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

**Kurs-Nr.: 34029KG**

Samstag, 25. November, 10:30 - 14:00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

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

### Einfache Asia Küche

**Kurs-Nr.: 34030KO**

*Ata Ur Rehman Chaudhry*

*Embreen Chaudhry*

Donnerstag, 30. November, 18:30 - 22:00 Uhr

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

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

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir leckere asiatische Gerichte zu. Wir kochen zusammen und genießen: Rotes Linsen-Möhren-Curry nach pakistanischer Art, Feuriges Hähnchen nach Thai Art, Hähnchen mit Bambusnudeln nach Chinesischer Art, Hackfleisch mit Oliven nach indischer Art. Beilage: Reis. Keine Vorkenntnisse nötig.



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.  
Wichtiger Hinweis: Bitte kommen Sie ca. 5 Minuten früher.

### **Pfannengerichte auf Asiatisch**

**Kurs-Nr.: 34032KL**

*Bernd Rösner*

Dienstag, 16. Januar, 18:30 - 21:30 Uhr

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

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

Schnelle Gerichte aus dem Wok oder einer großen Pfanne sind sehr beliebt. Vorgestellt werden verschiedene Gerichte aus der asiatischen Küche die leicht zu nachkochen sind. Ob mit frischem Gemüse, Tiefkühlgemüse, Fisch, Fleisch, Nüssen, die Möglichkeiten sind vielfältig und nach dem „gewusst wie“ wird Ihnen jedes Wokgericht sicher gelingen.

### **Kulinarische Weltreise**

**Kurs-Nr.: 34033HA**

*Ata Ur Rehman Chaudhry*

*Embreen Chaudhry*

Freitag, 24. November, 18:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule (Küche), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg  
20,- € (zzgl. ca. 18,- € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

Auch nach dem Urlaub möchte man gerne die kulinarischen Köstlichkeiten weiter genießen. Eine treffende Auswahl von Rezepten aus thailändischen, türkischen, chinesischen und indischen Küchen wird beim Kurs zusammen gekocht und im Anschluss verköstigt. Wir kochen: gegrillte Hähnchen mit Mandelsoße, Putenschnitzel süß-sauer, fruchtige Ente mit Salat, gefüllte Paprika mit Reis.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für Reste, Getränk, Schreibsachen

### **Kulinarische Geschmackserlebnisse rund um die Welt**

**Kurs-Nr.: 34034KG**

*Bernd Rösner*

Samstag, 3. Februar, 10:00 - 13:00 Uhr

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

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

Keine Zeit zu verreisen? Dann kommen Sie doch mit auf eine kulinarische Reise um die Welt. Unsere Reise führt uns nach Süd- und Nordamerika, in die Karibik über Russland, Laos, bis nach Südafrika und Australien.

Es erwarten sie verschiedene Geschmackserlebnisse rund um die Welt. Lassen Sie sich überraschen.

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

### **Die vegetarische indische Küche for you**

*Ata Ur Rehman Chaudhry*

*Embreen Chaudhry*

Nicht nur Vegetarier werden diese leckeren Gerichte begeistern. Mit indischen Gewürzen betören Sie Ihren Gaumen.

Dieser Kurs ist eine Einstiegshilfe für abwechslungsreiche, schmackhafte und trotzdem fleischlose Gerichte, die ausgewogen sind und alle wichtigen Nährstoffe enthalten. Sie erlernen, wie Sie original indische Gerichte schnell und einfach zubereiten. Wir kochen zusammen ein komplettes Menü mit zwei Vorspeisen, Dip und zwei Hauptspeisen: Süßkartoffelpuffer indische Art mit Minze-Joghurt / Paprika-Ringe mit Minze-Chutney / Weißkohl-Möhren Curry / Blumenkohl-Cashewkerne Curry mit Reis und als Getränk Lassi.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Topflappen, Behälter für Reste, Getränk, Schreibsachen

**Kurs-Nr.: 34040HA**

Freitag, 13. Oktober, 18:00 - 21:30 Uhr

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

**Kurs-Nr.: 34041KD**

Freitag, 27. Oktober, 18:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Burkardroth

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

**Indische Küche -**

**Schnelle Rezepte**

*Ata Ur Rehman Chaudhry*

*Embreen Chaudhry*

20,- € (zzgl. 16,- € Lebens-

mittelkosten bar vor Ort)

Im Kurs werden vier indische Gerichte gekocht und gemeinsam verköstigt: Calamari Curry mit Kokosmilch-Sauce, Gemüse- Hähnchen Curry, Hackfleisch Curry sowie Kircherbsen Curry. Die Rezepte wurden so ausgewählt, dass sie zuhause schnell nachgekocht werden können.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Stift, Behälter für übrig gebliebene Speisen.

**Kurs-Nr.: 34043KG**

Samstag, 2. Dezember, 10:30 - 14:00 Uhr

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

**Kurs-Nr.: 34044KL**

Freitag, 8. Dezember, 18:00 - 21:30 Uhr

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

**Kurs-Nr.: 34045HA**

Freitag, 12. Januar, 18:00 - 21:30 Uhr

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

**Kurs-Nr.: 34046KD**

Freitag, 19. Januar, 18:00 - 21:30 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Burkardroth

**Indische Küche - Vegane Rezepte**

**Kurs-Nr.: 34047KG**

*Ata Ur Rehman Chaudhry*

*Embreen Chaudry*

Freitag, 26. Januar, 18:00 - 21:30 Uhr

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

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

Die Teilnehmenden kochen ein komplettes veganes Menü mit Rezepten aus der indischen Küche. Auf dem Kochplan stehen zwei Vorspeisen (Süßkartoffel- und Blumenkohl-Pakora), zwei Dips (Mango und Ananas Chutney), zwei verschiedene Hauptgerichte (Gemüse- und Kichererbsen-Curry mit Reis) und zur gelungenen Abrundung eine Nachspeise (Mandel Halava).

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



### Japanische Küche - Sushi selber zubereiten

*Ata Ur Rehman Chaudhry*

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

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

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

#### Kurs-Nr.: 34048KL

Freitag, 6. Oktober, 18:00 - 21:30 Uhr

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

#### Kurs-Nr.: 34049KG

Samstag, 14. Oktober, 10:30 - 14:00 Uhr

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

### Sushi

#### Kurs-Nr.: 34050HA

*Li-Lin Hummitzsch*

Samstag, 14. Oktober, 15:00 - 20:00 Uhr

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

Wir werden uns an diesem Nachmittag mit einer japanischen Köstlichkeit beschäftigen. Sushi ist in Algenblätter gerollter Reis mit frischem Fisch, Fleisch, Gemüse u.a. Sushi ist sehr gesund und verblüfft durch interessante Geschmackskombinationen.

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 10 Teilnehmende

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

### Weihnachtsbäckerei - erprobte Rezepte

*Bernd Rösner*

22,50 € (zzgl. ca. 13 - 15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs backen wir eine größere Menge Plätzchen, sodass jeder über 1 kg mit nach Hause nehmen kann. Zu Kursbeginn werden kurz die Besonderheiten der Teige besprochen. Dann werden in Gruppen die verschiedenen Teige hergestellt, portioniert, gekühlt oder manche sofort gebacken. Zwischendurch wird gezeigt, wie man effektiv Teig ausrollt, gleichmäßig zu Plätzchen portioniert, mit dem Spritzbeutel arbeitet und bei Umluft mit bis zu drei Blechen im Ofen backt. Dann werden die Plätzchen, manche teils noch warm, andere abgekühlt verziert, beträufelt, bepudert usw.

Zum Schluss helfen dann alle zusammen, danach gibt es noch einen kleinen Imbiss in Form einer Suppe und im Anschluss darf sich jeder die gleiche Menge Plätzchen einpacken.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, große Schüssel/ Keks Dosen

Backkenntnisse erforderlich!

#### Kurs-Nr.: 34060HA

Samstag, 18. November, 10:00 - 14:00 Uhr

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

#### Kurs-Nr.: 34061HA

Samstag, 18. November, 15:00 - 19:00 Uhr

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

#### Kurs-Nr.: 34062KG

Sonntag, 19. November, 10:00 - 14:00 Uhr

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

#### Kurs-Nr.: 34063KG

Sonntag, 19. November, 15:00 - 19:00 Uhr

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

#### Kurs-Nr.: 34064KD

Dienstag, 28. November, 18:00 - 22:00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Burkardroth

### Weihnachtsbäckerei - neue Rezepte

*Bernd Rösner*

22,50 € (zzgl. ca. 13 - 15 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

In diesem Kurs backen wir eine größere Menge Plätzchen, sodass jeder über 1 kg mit nach Hause nehmen kann. Zu Kursbeginn werden kurz die Besonderheiten der Teige besprochen. Dann werden in Gruppen die verschiedenen Teige hergestellt, portioniert, gekühlt oder manche sofort gebacken. Zwischendurch wird gezeigt, wie man effektiv Teig ausrollt, gleichmäßig Plätzchen portioniert, mit dem Spritzbeutel arbeitet und bei Umluft mit bis zu drei Blechen im Ofen backt. Dann werden die Plätzchen, manche teils noch warm, andere abgekühlt verziert, beträufelt, bepudert usw.

Zum Schluss helfen dann alle zusammen, danach gibt es noch einen kleinen Imbiss in Form einer Suppe.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, große Schüssel/ Keks Dosen

Backkenntnisse erforderlich

#### Kurs-Nr.: 34065HA

Samstag, 2. Dezember, 10:00 - 14:00 Uhr

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

#### Kurs-Nr.: 34066HA

Samstag, 2. Dezember, 15:00 - 19:00 Uhr

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

#### Kurs-Nr.: 34067KG

Sonntag, 3. Dezember, 10:00 - 14:00 Uhr

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

#### Kurs-Nr.: 34068KG

Sonntag, 3. Dezember, 15:00 - 19:00 Uhr

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

#### Kurs-Nr.: 34069KD

Dienstag, 5. Dezember, 18:00 - 22:00 Uhr

Mittelschule (Schulküche), Burkardroth

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



## Gesundes Leben / Gesundheitsförderung / Kräuter

### Ayurvedisches Koch-Seminar

Kurs-Nr.: 36000KG

Agatha Heim

Sa., 28. Okt, 14:00 - 19:00 Uhr

So., 29. Okt, 09:00 - 14:00 Uhr

Anton-Kliegl-Schule (Schulküche), Bad Kissingen

Eingang Pfalzstraße

190,- €

Ayurvedisches Kochen ist eine besondere Art, Speisen so zuzubereiten und zu würzen, dass diese die Gesundheit von Körper und Geist fördern. Die richtige Ernährung nach der Konstitution des Körpers spielt dabei die zentrale Rolle. Nach einem Einblick in die ayurvedische Ernährungslehre sind Sie eingeladen, ein genussvolles, vegetarisches Menü zu zaubern. Sie kochen mit Lebensmitteln und Gewürzen aus überwiegend ökologischem und regionalem Anbau. Anschließend dürfen Sie genießen! Das Kochseminar kann als Zwei-Tageskurs besucht werden oder als einzelner Tageskurs. Am Samstag kochen Sie Variationen zum Abendessen, am Sonntag ein ayurvedisches Menü. Nach jedem Kurstag erhalten Sie die Rezepte samt einer Kostprobe für zuhause. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Behältnisse für Kostproben

### Säure-Basen-Balance

Kurs-Nr.: 36004KL

Sonja Wetterich

Dienstag, 17. Oktober, 18:30 - 20:00 Uhr

Mittelschule (Zimmer 16), Oerlenbach

8,- €

Leiden Sie unter Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Hautproblemen, Kopfschmerzen, Gelenksbeschwerden oder Immunschwäche? Dann könnte das Anzeichen eine Übersäuerung im Körper sein! Im Vortrag werden die Lebensmittel in säurebildend und basisch wirkend eingeteilt. Ebenso wird der Unterschied zwischen saurem Geschmack, Magensäure und säurebildende Wirkung im Körper aufgeklärt. Vor- und Nachteile einer Säuren-Basen-Ernährung. Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungsmitteln, wie Vitaminpräparate, Schüssler Salze, Basenpulver u.ä.

### Fit durch die dunkle Jahreszeit -

#### Wie Mikronährstoffe uns unterstützen können

Mainfranken Apotheker Bayer

Verena Schürger

Das Immunsystem muss sich jeden Tag aufs Neue mit verschiedenen Krankheitserregern auseinandersetzen. Die dunkle Jahreszeit fordert die körpereigenen Abwehrkräfte besonders. Die Apothekerin und Mikronährstoff-Fachberaterin erklärt im Vortrag, welche Rolle die Versorgung mit Mikronährstoffen für das Immunsystem spielt und wie Mikronährstoffe uns unterstützen können.

Kurs-Nr.: 36005KG

Mittwoch, 4. Oktober, 15:00 - 16:00 Uhr

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

97688 Bad Kissingen

8,- € bar vor Ort

Kurs-Nr.: 36006KG

Dienstag, 7. November, 15:00 - 16:00 Uhr

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

97688 Bad Kissingen

8,- € bar vor Ort

### Gewicht reduzieren! Wie Ihnen Ihr Unterbewusstsein dabei helfen kann

Kurs-Nr.: 36025HA

Renate Mieszczanin

Donnerstag, 9. November, 19:00 - 20:30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

5,- €

Ein Schlüssel zu unserem Unterbewusstsein ist die Hypnose. Dass eine Hypnosesitzung gute Chancen birgt, das Körpergewicht zu reduzieren, ist bekannt. Hypnose kann Ihnen die Tür öffnen, ungeliebte oder schädigende Verhaltens- und Glaubensmuster zu verändern. Wie, das erfahren Sie anhand von Praxisbeispielen. Mit Zeit für Ihre Fragen.

ab 7 Teilnehmende

Mitzubringen sind: Schreibutensilien (Block, Stift für Notizen).

### Homöopathie mit Zeichen

Kurs-Nr.: 36027HB

Gertraud Elisabeth Prause

Donnerstag, 16. November, 19:00 - 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 und reguliert –es werden die Energie-Dysbalancen (z. B. unserer Meridiane) getestet und zur Norm hin reguliert. Es kann mit sogenannten Strichcodes auf der Haut oder auf Papier gearbeitet werden. Sie tragen Informationen, die bei der Aktivierung der Selbstheilungskräfte helfen. Sie werden auf Schmerzstellen oder Akupunkturpunkte 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. Für Neueinsteiger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Schreibmaterial

### Arbeiten mit energetischen Feldern

Kurs-Nr.: 36030HB

Gertraud Elisabeth Prause

Donnerstag, 28. September, 19:00 - 20:30 Uhr

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

10,- €

Jede materielle Struktur benötigt eine energetische Leitschiene, bevor sie sich manifestieren kann - so z.B. das morphogenetische Feld, das von Rupert Sheldrake erforscht wurde. Der bewusste Aufbau eines dieser Felder kann im Alltag hilfreich sein. Dadurch wird eine Steigerung der Lebensqualität sowie einen harmonischen Umgang mit unserer Umwelt erreicht.

### Gesunder Darm - starkes Immunsystem

Kurs-Nr.: 36032KD

Monika Straub

Mittwoch, 18. Oktober, 19:30 - 21:30 Uhr

Mittelschule (Klassenzimmer), Am Brunnenpfad 11,

Burkardroth

14,- €

Der Darm ist von zentraler Bedeutung für unser Immunsystem. Auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Entzündungen, Rheuma, Abgeschlagenheit usw. spielt die Darmfunktion eine wichtige Rolle. Wir sprechen über die Bedeutung einer gesunden Darmflora sowie Ursachen und Wirkungen von krankheits- und fäulnisregenden Bakterien. Außerdem werden Empfehlungen für einen gesunden Darm sowie sinnvolle naturheilkundliche Maßnahmen zur Darmsanierung und -entgiftung vorgestellt. Skript für die Teilnehmer





### Wechseljahre

**Kurs-Nr.: 36035KN**

*Daniela Röder*

Mittwoch, 18. Oktober, 19:00 - 20:30 Uhr

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2, Nüd-  
lingen

17,- €

Was heißt „Wechseljahre“? Muss ich nun alles in meinem Le-  
ben erneuern oder auswechseln? Was passiert in meinem  
Körper und um mich herum? Aufklärung und Hilfestellung, um  
sich selbst und seinen Körper wieder kennenzulernen.  
Notizblock und Stift

### Frauen im Wechsel

**Kurs-Nr.: 36036KN**

*Daniela Röder*

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr, 10x

Beginn: 8. November

Naturheilpraxis Röder, Am Pfaffenpfad 11, Nüdlingen

95,- €

60 Minuten nur für mich. Hilfe zur Selbsthilfe.

Begleitung, Hilfestellung, Aufklärung und sich selbst und  
seinen Körper wieder kennenlernen.

bequeme und lockere Kleidung, Kissen, Decke

### Frauenkräuter

**Kurs-Nr.: 36037KN**

*Daniela Röder*

Montag, 13. November, 19:00 - 20:30 Uhr

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2,  
Nüdlingen

17,- €

Frauen wurden in früheren Zeiten als Göttinnen verehrt, da  
sie die pure Fruchtbarkeit darstellen. Gerade diese Fähigkeit  
des Gebärens lässt uns Frauen auf die Kräuterbasis zurück-  
kehren, um uns selbst zu helfen.

Schreibsachen

### Vortrag über die Heilpflanzen für den gesunden Darm

**Kurs-Nr.: 36040KN**

*Daniela Röder*

Montag, 9. Oktober, 19:00 - 20:30 Uhr

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2,  
Nüdlingen

17,- €

Ein gesunder Darm spricht für einen starken Körper und ei-  
nen starken Geist. Gerade in unserer Zeit ist dies aufgrund  
der vielen Umwelteinflüsse, Stress, Bewegungsmangel und  
Ernährung nicht mehr selbstverständlich. Nehmen Sie sich  
Zeit für Sie und Ihre Gesundheit. Erfahren Sie mehr über die  
Heilpflanzen, die Ihren Darm wieder stärken, damit Sie allen  
Äußerlichkeiten trotzen können.

Schreibsachen

### Magische Weihnachten und Räuchern

**Kurs-Nr.: 36045KN**

*Daniela Röder*

Montag, 11. Dezember, 19:00 - 20:30 Uhr

Alte Schule (Gastronomieraum), Münnerstädterstr. 2,  
Nüdlingen

17,- €

Die magische Zeit im Jahr ist die Zeit rund um die Winter-  
sonnwende und Weihnachtszeit. Rituale, Raunächte und Ver-  
räuchern - Tipps und Anwendungen.

Schreibsachen, warme Kleidung und Schuhe, da wir draußen  
auch verräuchern werden

### Wechseljahre – happy changing!

**Kurs-Nr.: 36075HA**

*Maria Albrecht-Martin*

Mittwoch, 8. November, 19:00 - 20:30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

8,- €

Die Phase der Wechseljahre bringt bekanntermaßen eine Rei-  
he von körperlichen Veränderungen mit sich. Dummerwei-  
se fällt diese hormonelle Umstellung bei den meisten Frau-  
en ausgerechnet in eine Zeit, in der sich zusätzlich äußerliche  
Gegebenheiten ändern. Die Kinder werden flügge, die Part-  
nerschaft rückt dadurch wieder mehr ins Blickfeld, die eigen-  
en Eltern sind inzwischen echte Senioren und ganz plötzlich  
merkt man, dass 50+ nicht unbedingt nur eine schmeichel-  
hafte Bezeichnung für das eigene Älterwerden ist. Kein Wun-  
der, dass da mancher Frau die Lebensfreude in den Keller  
rutscht. Wie gut, wenn man dann ein paar Strategien kennt,  
um dieser wieder einen Push zu geben und zu merken, dass  
gerade diese Lebensphase besonders chancenreich ist.  
Dazu gibt Ihnen die Kursleiterin (Pädagogin u. systemischer  
Coach) eine Reihe von Anregungen für Ihren Alltag, die Sie  
teilweise im Kurs gleich praktisch ausprobieren können.

### Geistig fit bleiben - Spiel mit Hand und Verstand

*Michael Keim*

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Eingang Pausenhof

Wer rastet, der rostet – das gilt auch für unser Gedächtnis.

Das Kursangebot richtet sich an alle, die geistig aktiv blei-  
ben wollen. Es erwartet Sie ein heiteres – spielerisches Trai-  
ningsprogramm mit unterschiedlichen Aufgaben und Spielen  
bei denen alle Sinne aktiviert werden. Dabei meistern wir ein-  
fache und anspruchsvollere Aufgaben im Wechsel. Mit Spaß  
und Interaktion in der Gruppe wollen wir die Kreativität, Wort-  
findung, Merkfähigkeit und Konzentration trainieren, unser  
Gedächtnis fordern und fördern, um unsere geistige Fitness  
im Alltag zu erhalten.

Schnupperkurs mit Info über das Trainingsprogramm des  
Folgekurses

**Kurs-Nr.: 36080KB - Schnupperkurs**

Samstag, 7. Oktober, 10:00 - 11:30 Uhr

8,- €

**Kurs-Nr.: 36082KB – Trainingsprogramm**

Dienstag, 17. Oktober, 18:30 - 19:45 Uhr, 4x

32,- €

### Schröpfen - ein vielseitiges Hausmittel

**Kurs-Nr.: 36085KB**

*Wei Zhang*

Samstag, 28. Oktober, 9:30 - 12:30 Uhr

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Eingang Pausenhof

18,- €

Eine uralte Methode der Gesundheitspflege ist mit dem mo-  
dernen Schröpf-Set kinderleicht auszuführen. Das Schröpfen  
wird angewendet gegen alle möglichen Wehwehchen (Schul-  
ter, Rücken, Glieder). Der Stoffwechsel wird angeregt, das  
Immunsystem gestärkt; außerdem wirkt das Schröpfen ent-  
schlackend und entzündungshemmend.

Falls Sie bereits ein Schröpf-Set besitzen, dann gerne mit-  
bringen



### Erste Hilfe Auffrischung

*Reimar Glückler*

Inhalte des Nachmittags sind: Ansprache bei Auffinden einer bewusstlosen Person, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Schock-Lagerung, Umgang mit bedrohlichen Blutungen und Druckverband.

Außerdem wird die Handhabung eines Defibrillators (Defi) erklärt. In Hammelburg findet man sie in der Turnhalle des Frobenius-Gymnasiums, der Jakob-Kaiser-Realschule und im Schwimmbad und in der Eingangshalle der Raiffeisenbank. Doch wie geht man im Falle eines Falles vor, um die Handhabung des Defis sicher einzusetzen. Es ist einfacher als man denkt und rettet Leben.

Bei diesem Einführungskurs wird gleichzeitig das Erste-Hilfe-Wissen bezüglich Schlaganfalls und Herzinfarkts aufgefrischt. Die wichtigsten Handgriffe und Vorgehensweise bei einem Notfall geschult.

Der Kurs eignet sich für alle, die in kurzer Zeit Ihr Wissen auf den neusten Stand bringen wollen und kein Zertifikat (z.B. für den Führerschein) benötigen.

#### Kurs-Nr.: 36094HA

Donnerstag, 14. September, 14:30 - 15:30 Uhr  
Generationentreff Taubenschlag, Von-Hess-Str. 32,  
Hammelburg  
kostenfrei

#### Kurs-Nr.: 36095HA

Termin (Januar oder Februar 2024) wird unter  
[www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de) veröffentlicht.  
Pfarrheim, Diebach  
kostenfrei

### 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 spielend 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.: 36111KB

Samstag, 11. November, 9:00 - 12:00 Uhr  
Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

#### Kurs-Nr.: 36113HA

Samstag, 2. Dezember, 14:00 - 17:00 Uhr  
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

#### Kurs-Nr.: 36114KG

Freitag, 15. Dezember, 13:30 - 16:30 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

### Was ist Hörtraining?

*Andreas Ebert*

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Hörfähigkeit mit einfachen Übungen stärken können. Es wird Ihnen gezeigt, wie Hörprobleme entstehen können und was Sie tun können, wenn sich Ihr Hörvermögen bereits reduziert hat.

Auch ist es interessant die Ursachen im Leben zu erkennen und ggf. zu ändern, die zu einer Hörveränderung geführt ha-

ben. Hierbei erklärt Ihnen Andreas Ebert die Zusammenhänge zwischen Veränderungen des Hörens durch unterschiedlichste Ursachen und deren Verarbeitung im Gehirn. Der Kurs eignet sich für alle Menschen mit verändertem Hörvermögen, für Menschen die bereits ein Hörgerät tragen, sowie für Menschen, die sehr geräuschempfindlich sind und sich durch Geräusche stark gestresst fühlen.

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

#### Kurs-Nr.: 36115KG

Freitag, 17. November, 14:00 - 17:00 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
25,- €

#### Kurs-Nr.: 36117KB

Samstag, 25. November, 9:00 - 11:30 Uhr  
Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal  
25,- €

#### Kurs-Nr.: 36118HA

Samstag, 2. Dezember, 9:00 - 11:30 Uhr  
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg  
25,- € (inkl. Skript)



## Genuss

### Faszination Müller-Thurgau

Kurs-Nr.: 37000HA

*Ramona Schum*

Freitag, 26. Januar, 19:00 - 21:00 Uhr  
Stübchen, Weinbau Familie Schum, Feuerthaler Str. 28,  
Feuerthal  
24,- €

Im Weinanbaugebiet Franken ist der Müller-Thurgau die am 2. häufigsten angebaute Rebsorte. Lange Jahre war sie auf Platz 1 bis sie vom Silvaner verdrängt wurde. Die vielen interessanten Facetten des „Müllers“ werden häufig unterschätzt. „Doch warum ist das so?“, „Wie hat sich die Rebsorte im Laufe der Jahre entwickelt?“ und „Warum eignet er sich besonders gut zur fränkischen Brotzeit?“ – Das und vieles mehr erfahren Sie von der Hammelburger Weinprinzessin bei einer Verkostung verschiedener Müller-Thurgau-Weine von unterschiedlichen Hammelburger Winzern. Weinverkostung mit fünf Müller-Thurgau von verschiedenen Hammelburger Winzern mit fränkischer Brotzeit (in Kursgebühr enthalten).  
Ab 10 Teilnehmende

### Herbstbiere - Ihr Genuss-Ticket für eine Reihe kräftiger Biere

Kurs-Nr.: 37010KD

*Sebastian Voll*

Freitag, 27. Oktober, 19:00 - 22:00 Uhr  
Burkardroth, Ortsteil Gefäll, Seebachstr. 30  
26,- €

Mit wärmenden Aromen und satten Farben begegnen wir der kalten Jahreszeit. Es erwartet Sie die Verkostung von intensivem, regionalem Ale und Lager Bieren. Selbstverständlich gehört zu diesem Abend die Verkostung ausgewählter Biere, der Einstieg in die Themen Aroma und Geschmack, Sensorik und eine kleine Glaskunde.



## 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 in der Regel ab 10 Teilnehmern statt. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann ein Kurs abgehalten werden, wenn die Teilnehmer mit einer Kürzung der Stundenzahl oder einer Aufzahlung einverstanden sind.

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

### Infobox zu den Gebühren

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

#### Kursgebühr für 10 x 90 Minuten:

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

#### Kursgebühr für 12 x 90 Minuten:

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

Informationen  
zu den Gebühren  
der Sprachkurse.

## Arabisch

### Arabisch für Anfänger - Schnupperkurs

Kurs-Nr.: 49002HA

Rawda Barakat

Mittwoch, 17:00 bis 18:30 Uhr, 5x

Beginn: 27. September

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

35,- € (ab 4 Teilnehmende)

Mit abwechslungsreichen Übungen lernen wir die ersten kleinen 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. Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin. Bei genügend Interesse besteht die Möglichkeit der Verlängerung.

ab 4 Teilnehmende

Bitte mitbringen: 3,- € für Kopien, bar an Kursleitung zu zahlen

### Arabisch für Kinder (5 bis 15 Jahre) Teil 2 - A1

Kurs-Nr.: 49050HA

Rawda Barakat

Freitag, 14:00 bis 15:00 Uhr, 15x

Beginn: 22. September, kein Kurs am 22.12.

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

45,- € (ab 6 Teilnehmende)

Der Kurs richtet sich an Kinder, die geringe Vorkenntnisse mitbringen. Mit abwechslungsreichen Übungen lernen wir die ersten kleinen Alltagssituationen und die Grundlage der Arabischen Sprache. Schwerpunkt des Kurses ist die Schrift sowie das Bilden erster leichter Sätze. Späterer Einstieg ist nach Absprache möglich. Quereinsteiger sind willkommen. Einmal kostenfreies Schnuppern ist mit Absprache der Volkshochschule möglich.

Bitte mitbringen: 6,- € für Kopien, bar an Kursleitung zu zahlen.

## Chinesisch

### Chinesisch - Schnupperkurs

Kurs-Nr.: 48090KG

Ying-Hsuan Chou

Donnerstag, 19:00 bis 20:30 Uhr, 5x

Beginn: 9. November

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

35,- €

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 Interesse besteht die Möglichkeit auf Verlängerung. Hinweis: Unterrichtsmaterial wird gestellt

## Gebärdensprache

### Deutsche Gebärdensprache\* - Einführung

Kurs-Nr.: 41000HA

Oswald Friedrich

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x

Beginn: 28. September

Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4, Hammelburg

59,50 €

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 Unterrichtsraum ist barrierefrei zugänglich.

Unterrichtsmaterial: ca. 30 €, zahlbar im Kurs an Kursleiter ab 8 Teilnehmende

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



## Deutsch als Fremdsprache

### Konversation in Deutsch (Sprachniveau A2)

Kurs-Nr.: 42015KG

Lyudmila Jan

Samstag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 10x

Beginn: 23. September

Bad Kissingen (Der Unterrichtsraum wird nachträglich bekannt gegeben)

kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Es ist ein bedeutender und herausfordernder Schritt zugleich nach dem Verstehen einer fremden Sprache das Sprechen zu lernen, zu üben und zu verbessern. Im öffentlichen Leben wird man selten korrigiert, wenn ein Wort oder ein Satz nicht richtig verwendet wurde. Hier erhalten Sie einer kleinen Gruppe von zwölf Personen Tipps und Tricks, um sich sprachlich zu verbessern und leichte Konversationen im Alltag besser meistern zu können.

Vorausgesetzt werden grundlegende Kenntnisse der deutschen Sprache. Mit Grundlegenden Kenntnissen können Sie einfache Sätze und häufig gebrauchte Wörter verstehen, einfache Fragen stellen und beantworten sowie langsam aber deutlich sprechen.

*Dieser Kurs wird gefördert durch die Stadt Bad Kissingen.*

### German for Beginners:

Level A1 – Let's start learning German

Kurs-Nr.: 42020KG

Annette May

Dienstag, 8:30 bis 10:00 Uhr, 10x

Beginn: 10. Oktober

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

112,- € if there are 6 or more participants;

220,- € if its 3 participants; 330,- € if its 2 participants only

Deutschkurs - leichte Vorkenntnisse erforderlich.

Willkommen zum Deutschkurs, der in den ersten Stunden in Englisch in die deutsche Sprache einführt. Später versuchen wir, so viel wie möglich Deutsch zu sprechen. Wir lernen Vokabeln und nützliche Wendungen für den Alltag, grundlegende Grammatik durch Sprach- und Rollenspiele von alltäglichen Situationen (Einkaufen, sich vorstellen, Informationen erfragen, Situationen im Berufsleben usw.) Zudem werden Sie lernen, Wesentliches zu verstehen. In einer kleinen Gruppe haben Sie die Gelegenheit, Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern und anzuwenden.

Welcome to our German class in English language. Here you get basic knowledge of spoken and written German. That includes beneficial vocabulary, language games and useful grammar practice. You are encouraged to express yourself simply and clearly in situations of everyday life such as introducing yourself, shopping, asking for information, or how to communicate at work. When standard language is used, you will learn to understand the essential. A small group offers you the opportunity to practice and improve your spoken German in a friendly and openminded atmosphere. 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 in 15 lessons.

- German the easy way – level A1 in 15 lessons

### Konversation in Deutsch (für Fortgeschrittene)

Kurs-Nr.: 42010KG

Dr. Anke Maria Albert

Donnerstag, 9:00 - 10:30 Uhr, 6x

Beginn: 9. November

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

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

*Dieser Kurs wird gefördert durch die Stadt Bad Kissingen.*



## Englisch

### Englisch für den Urlaub - nie mehr sprachlos!

Kurs-Nr.: 43055HA

Edwin Vierheilig

Donnerstag, 18:30 bis 20:00 Uhr, 5x

Beginn: 9. November

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

Wir vertiefen die sprachlichen Strukturen in Urlaubssituationen und erlangen Vertrauen in die vorhandenen Basiskenntnisse. In typischen Sprechsituationen (am Flughafen, im Hotel, im Restaurant, Supermarkt, etc.) festigen und erweitern wir den Wortschatz und schlagen so die Brücke zur realen Welt.

ab 6 Teilnehmenden

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

### Englisch für Neueinsteiger

Kurs-Nr.: 43020KG

Ulla Faltermeier

Donnerstag, 18:00 bis 19:30 Uhr, 10x

Beginn: 12. Oktober

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

Eingang Pfalzstraße

60,- € (Siehe Infobox)

Hier beginnen Sie von ganz vorne mit der englischen Sprache. Mit ersten Wörtern arbeiten Sie die Grammatik aus, um anschließend erste Sätze zu bilden. Die Aussprache wird von Beginn an mittrainiert.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Kursbuch wird in der ersten Kursstunde bekannt gegeben.

### Englisch mit leichten Vorkenntnissen - A1

Kurs-Nr.: 43005KG

Ulla Faltermeier

Montag, 18:00 bis 19:30 Uhr, 10x

Beginn: 9. Oktober

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

Eingang Pfalzstraße

60,- € (Siehe Infobox)

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

Das Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.



**Englisch am Vormittag - A2 (Teil 7)****Kurs-Nr.: 43010KG***Ingrid Berninger*

Mittwoch, 9:30 bis 11:00 Uhr, 10x

Beginn: 11. Oktober

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

60,- € (Siehe Infobox)

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Go for it A2 (Hueber Verlag), ISBN 978-3-19-002939-6 ab Unit 10/11

**Englisch am Vormittag - B1 (Teil 5)****Kurs-Nr.: 43035KG***Ingrid Berninger*

Montag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 10x

Beginn: 16. Oktober

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

60,- € (Siehe Infobox)

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

Unterricht auch am 30. Oktober in den Herbstferien.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Go for it B1 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-002940-2 ab Unit 8/9

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

Mittwoch, 18:00 bis 19:30 Uhr, 10x

Beginn: 11. Oktober

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

60,- € (Siehe Infobox)

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

Kursbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

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

Dienstag, 9:30 bis 11:00 Uhr, 10x

Beginn: 10. Oktober

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

60,- € (Siehe Infobox)

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

**English Conversation***Maria Albrecht-Martin*

Wenn Sie es lieben, sich auf Englisch mit anderen Sprachbegeisterten auszutauschen, herzlich willkommen in diesem Kurs! Hier steht der Spaß am Reden und Kommunizieren im Vordergrund. Vielfältige Aktivitäten rund um unterschiedliche Themen, unterstützt durch kurze Lese- und Hörtexte sowie Videos, sorgen für abwechslungsreiche Stunden, interessante Gespräche und kurzweilige Diskussionen. Voraussetzung für den Kurs ist ein Sprachniveau von A2/B1 (oder ca. 5 bis 6 Jahre Schulenglisch).

Kein Lehrbuch, daher fallen Kosten für Unterrichtsmaterial ca. 12,- € an (direkt an Kursleitung)

**Kurs-Nr.: 43050HA**

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr, 12x

Beginn: 9. Oktober

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

70,- € (bei 10 Teilnehmern; siehe Infobox)

**Kurs-Nr.: 43045HA**

Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr, 12x

Beginn: 11. Oktober

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

70,- € (bei 10 Teilnehmern; siehe Infobox)

**Französisch****Französisch - A2.1 (Teil 9)****Kurs-Nr.: 44010KG***Sylvie Mattioni-Jörger*

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x

Beginn: 11. Oktober

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

60,- € (Siehe Infobox)

Fortsetzungskurs aus dem Frühjahrssemester. Quereinsteiger sind herzlich willkommen. Die erste Schnupperstunde ist kostenfrei.

Bitte dieses Lehrbuch mitbringen: Voyages 2, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529278-9) ab Lektion 7

**Französisch für Fortgeschrittene am Vormittag - A2.3****Kurs-Nr.: 44015KG***Sylvie Mattioni-Jörger*

Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr, 10x

Beginn: 11. Oktober

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

60,- € (Siehe Infobox)

Textes d'un niveau différent avec révisions grammaticales.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

**Französisch 20 am Vormittag –  
B2 (auch Konversationskurs)****Kurs-Nr.: 44030HA***Béatrice Brux*

Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr, 10x

Beginn: 11. Oktober

Kellereischloss, Kirchgasse 4, Hammelburg

60,- € (bei 10 Teilnehmern; siehe auch Infobox)

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmer des letzten Kurses oder an Interessierte mit guten Grundkenntnissen. Quereinsteiger sind willkommen - auch Konversationskurs (mit der Buchbeschaffung bitte warten)!

Bitte mitbringen: Kursbuch: ÉDITO Méthode de français B2, ISBN: 978-3-12-529752-4, Verlag: didier zu bestellen über Klett-Verlag, ab Unit 4



## Italienisch

### Italienisch für Neueinsteiger

Kurs-Nr.: 45005KG

Annette May

Montag, 8:30 - 10:00 Uhr, 10x

Beginn: 16. Oktober

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

60,- € (Siehe Infobox)

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit von neuem mit der italienischen Sprache zu beginnen. Neben der Erarbeitung des Wortschatzes wird auch die grundlegende Grammatik vermittelt. Am 30. Oktober findet auch in den Ferien Unterricht statt. Lehrbuch: Wird in der ersten Stunde bekannt gegeben

### Italienisch Konversation

Kurs-Nr.: 45006KG

Annette May

Dienstag, 10.45 - 12:15 Uhr, 10x

Beginn: 10. Oktober

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

60,- € (Siehe Infobox)

Benvenuti ! Parliamo un po'.

Lehrmaterial wird gestellt: Magazine, Zeitungsausschnitte, Themen nach Absprache.

## Koreanisch

### Koreanisch - Schnupperkurs

Kurs-Nr.: 48080KG

Ying-Hsuan Chou

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr, 5x

Beginn: 6. November

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

35,- €

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 genügend Interesse besteht die Möglichkeit zur auf Verlängerung.

Hinweis: Unterrichtsmaterial wird gestellt.

## Portugiesisch

### Portugiesisch für den Urlaub

Kurs-Nr.: 46010KG

Ana Maria Benevides Werner

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr, 10x

Beginn: 10. Oktober

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

60,- € (Siehe Infobox)

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

## Russisch

### Russisch lernen für Anfänger

Kurs-Nr.: 47020KO

Dr. Diana Distler

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr, 10x

Beginn: 10. Oktober

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

Waldstraße 26, Oberthulba

75,- €

Russisch lernen mit der muttersprachlichen Russischlehrerin. In diesem Kurs: Russisch im Originalton, Aktives Sprechen und Hören im Unterricht in kleinen Lerngruppen, authentische, anregende Dialoge und Texte, Witzige Zeichnungen, Übersichtliche Grammatikerklärungen. Neue Sprache lernen mit Leichtigkeit und Spaß!

Bitte mitbringen: Arbeitsbuch Jasno! A1-A2: Russisch für Anfänger

## Spanisch

### Spanisch für den Urlaub für Neueinsteiger

Kurs-Nr.: 48037KG

Soila Esther Coronado Idrogo

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr, 5x

Beginn: 17. Oktober

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

35,- €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse der spanischen Sprache. Am Ende können Sie: andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren 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 für den Urlaub mit leichten Vorkenntnissen

Kurs-Nr.: 48038KG

Soila Esther Coronado Idrogo

Donnerstag, 9:00 - 10:30 Uhr, 5x

Beginn: 12. Oktober

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

35,- €

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen der spanischen Sprache. Sie erwerben im Kurs einfache Redemittel für Alltag und Urlaub, Grundlagen der Grammatik sowie Einblicke in die Kultur der spanischsprachigen Welt. Sie vertiefen außerdem Ihre Kenntnisse in einfachen Unterhaltungen und Fragestellungen.

Hinweis: Kein Buch notwendig.

**Spanisch Grundkurs A1 (Anfänger/innen) - Online****Kurs-Nr.: 48040HA****Monika Seufert****Mittwoch, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x****Beginn: 27. September****vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool  
65,- € (ab 6 Teilnehmende)**

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Wir starten mit Con gusto nuevo A1 ab Lektion 1 und bearbeiten die ersten Lektionen zügig.

Online-Kurs auf der vhs.cloud mit Konferenztool BigBlueButton

Bitte bereithalten: Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett-Verlag

**Spanisch Grundkurs A1.2 Intensiv (Teil 3) - Online****Kurs-Nr.: 48050HA****Monika Seufert****Montag, 18:30 - 19:30 Uhr, 10x****Beginn: 25. September****vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool  
65,- € (ab 6 Teilnehmende)**

Geringe Vorkenntnisse und die Bereitschaft zum intensiven Lernen in Eigenregie erwünscht. Wir starten mit Con gusto nuevo A1 ab Lektion 7, Übung 14a (Seite 69). Sie lernen zügig und intensiv. Zwischen den einzelnen Kursabenden unterstützt Sie die Kursleiterin mit Zusatzaufgaben zum Üben.

Bitte bereithalten: Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto nuevo A1, ISBN 978-3-12-514671-6, Klett-Verlag, ab Lektion 7

**Spanisch A1 (Teil 3)****Kurs-Nr.: 48035HA****Klaudia Alcarari****Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr, 10x****Beginn: 26. September****Kellereischloss, Kirchgasse 4, Hammelburg****60,- € (bei 10 Teilnehmende; siehe Infobox)**

Für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen - Quereinsteigende und Anfänger/innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con Gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9, Klett-Verlag, ab Lektion 4

**Spanisch - A1 (Teil 8)****Kurs-Nr.: 48020HA****Klaudia Alcarari****Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr, 10x****Beginn: 12. Oktober****Kellereischloss, Kirchgasse 4, Hammelburg****60,- € (bei 10 Teilnehmende; siehe Infobox)**

Der Kurs baut auf den Kurs im Herbst-/Wintersemester auf. Quereinsteigende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9, Klett-Verlag, ab Lektion 11

**Spanisch - A2 (Teil 13)****Kurs-Nr.: 48025HA****Klaudia Alcarari****Donnerstag, 17:00 - 18:30 Uhr, 10x****Beginn: 28. September****Kellereischloss, Kirchgasse 4, Hammelburg****60,- € (bei 10 Teilnehmende; siehe Infobox)**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmende des letzten Kurses. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch: Con gusto A2, ISBN: 978-3-12-514990-8, Klett-Verlag ab Lektion 5

**Spanisch - B1 (mit Konversation)****Kurs-Nr.: 48030HA****Klaudia Alcarari****Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x****Beginn: 28. September****Kellereischloss, Kirchgasse 4, Hammelburg****60,- € (bei 10 Teilnehmende; siehe Infobox)**

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 2

**Spanisch leichte Konversation****Kurs-Nr.: 48008KG****Soila Esther Coronado Idrogo****Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr, 10x****Beginn: 11. Oktober****vhs-Gebäude (Raum 3), Maxstr. 20a, Bad Kissingen****60,- € (siehe Infobox)**

Sie haben Vorkenntnisse in der spanischen Sprache und möchten diese weiter verbessern? Dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Konversations-Kurs. Neben Smalltalk, kulturelle Themen werden auch Kursinterne Vorschläge berücksichtigt.

Kein Buch notwendig.

**Ukrainisch****Ukrainische Sprache und Schrift - Schnupperkurs  
Unterrichtssprache Englisch****Kurs-Nr.: 47035KG****Nataliia Sharandak****Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr, 5x****Beginn: 7. November****vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen****25,- €**

In diesem Schnupperkurs erhalten die Teilnehmenden zunächst einen kurzen Überblick über die Geschichte der Sprache, die kyrillische Schrift und das ukrainische Alphabet. Einfache Redewendungen sowie leichte Lese- und Schreibübungen sollen den praktischen Umgang mit der Sprache aufzeigen und Neugier wecken diese bei Interesse im darauffolgenden Kurs zu lernen.

Hinweis: Unterrichtsmaterial wird gestellt.

**Ukrainisch für Anfänger (online)  
Unterrichtssprache Englisch****Kurs-Nr.: 47020HA****Nataliia Sharandak****Montag, 18:30 - 19:30 Uhr, 5x****Beginn: 25. September****vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool****35,- €**

Ukrainisch für Anfänger ohne oder mit wenig Vorkenntnisse. Der Kurs bietet Einblicke in die Aussprache, erste Worte und einfache Sätze. Der Kurs vermittelt auch die ersten Schritte in die kyrillische Schrift. Die Kursleiterin spricht ukrainisch als Muttersprache, fließend Englisch und Grundlagen in Deutsch. Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 3 Teilnehmer statt. Bei genügend Interesse besteht die Möglichkeit der Verlängerung.

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

Hinweis: Unterrichtsmaterial wird gestellt.


# Українська мова для дітей

З Наталією Шарандак

## Зміст курсу:

Українська мова для українських учнів. Навчання проводиться на основі шкільних підручників, з метою не втратити зв'язок з рідною мовою. Вчитель з України з багаторічним педагогічним досвідом.

### Онлайн курси з української мови

 Безкоштовне ознайомче заняття онлайн  
Номер курсу: 90060НА

Понеділок, 02.10.23, 15:30-16:30

Реєстрація з вказування електронної пошти обов'язкова. На ознайомчому занятті можуть приймати участь як діти, так і батьки, і задати питання по запланованому курсу 90065НА з української мови:

### Українська мова для дітей шкільного віку


Номер курсу: 90065НА

Початок: пн., 09.10.23, 15:30-16:30

10 онлайн-занять по понеділках; на платформі vhs.cloud 35 євро, мінімальна кількість учасників: 6

### Офлайн курси з української мови\* Хаммельбург

Українська мова для учнів (групи формуються відповідно віку):

 Безкоштовне ознайомче заняття  
Номер 90070НА

Ср. 04.10.2023 19:00-20:30

35 євро, мінімальна кількість учасників: 6

### Українська мова для дітей шкільного віку

Номер курсу 90075НА

Початок курсу ср. 11.10.23 15:30-16:30, 10 занять

### Офлайн курси з української мови\* Бад Кіссінген


Українська для учнів 5-11 класів в м. Бад Кіссінген

Номер курсу: 90055KG


Початок: вт, 26.09.23 15.30- 16.30, 10 занять

Місце проведення: школа Anton-Kliegl-Schule (Кімната E12), Бад Кіссінген, вхід з боку Pfalzstraße

70 євро

 Записатись на курси 90060НА, 90065НА, 90070НА, 90075НА можна на сайті школи, по електронній пошті чи в офісі школи. Для цього вкажіть **своє прізвище, ім'я, номер курсу, електронну пошту**. Заяву на курси відправляти в офіс vhs Hammelburg, Frobeniusstraße 2, 97762 Hammelburg, Тел. 09732-902-434, E-Mail: hammelburg@vhs-kisshab.de

Заява на курс 90055KG відправляти в офіс vhs Bad Kissingen, Rathausplatz 1, 3-й поверх, 97688 Bad Kissingen, E-Mail: badkissingen@vhs-kisshab.de

 Ті, хто отримує допомогу відповідно до Закону про соціальні виплати можуть подати заяву на пільги згідно з допомогою на навчання та розвиток в районній адміністрації Landratsamt Бад Кіссінген, відділ 22 (Antrag Bildung und Teilhabe)


# Ukrainisch für Kinder

mit Nataliia Sharandak

## Kursinhalt:

Dieser Kurs richtet sich an ukrainische Kinder, um die Verbindung zu ihrer Muttersprache aufrechtzuerhalten. Ukrainische Sprache wird entsprechend den ukrainischen Schulbüchern wiederholt und vertieft. Die Kursleiterin ist eine ukrainische Muttersprachlerin mit mehrjähriger Erfahrung im pädagogischen Bereich.

### Online-Kurse Ukrainisch für Kinder

 Kostenloser Infotag/Schnuppertag (online)  
Kurs-Nr.: 90060НА

Montag, 2. Oktober, 15:30-16:30 Uhr

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

Anmeldung und Eingabe von E-Mail-Adresse erforderlich; Kostenloser Infotag, bei dem Eltern und Schüler teilnehmen können und Fragen an die Lehrerin zum Kurs 90065НА stellen können:

### Ukrainisch für ukrainische Kinder im Schulalter


Kurs-Nr.: 90065НА

Ab Montag, 9. Oktober, 15.30-16.30 Uhr, 10x; vhs.cloud

Plattform, BigBlueButton Konferenztool

35,- €; ab 6 Kinder

### Präsenz-Kurse in Hammelburg

 Kostenloser Infotag  
Kurs Nr: 90070НА

Mi. 04.10.2023 19:00-20:30 Uhr

### Ukrainisch-Kurs in Hammelburg

Kurs Nr. 90075НА

Beginn Mi. 11.10.23 um 15:30-16:30, 10x

35,- €, ab 6 Kinder

### Präsenz-Kurs in Bad Kissingen (ab 5 Kl.)


Kurs-Nr.: 90055KG

Ab Dienstag, 26. September, 15.30- 16.30 Uhr, 10x

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


Eingang Pfalzstraße

70,- €, ab 6 Kinder

 Für die Anmeldung bitte **Name, Vorname, Kursnummer, E-Mail-Adresse** schriftlich oder per E-Mail an das jeweilige vhs Büro schicken:

Anmeldung zu 90060НА, 90065НА, 90070НА und 90075НА beim vhs-Büro Hammelburg, Frobeniusstraße 2, 97762 Hammelburg, Tel. 09732-902-434 ; E-Mail: hammelburg@vhs-kisshab.de

Anmeldung zu 90055KG beim vhs-Büro Bad Kissingen, Rathausplatz 1, 3. Stock. 97688 Bad Kissingen, E-Mail: badkissingen@vhs-kisshab.de

 Die Empfänger der Leistungen zur Lebensunterhaltssicherung können die Kostenübernahme im Rahmen der Leistung für Bildung und Teilhabe beim Landratsamt Bad Kissingen Sachgebiet 22 beantragen.





## Beruf und Karriere

### Smartphone-Sprechstunde

Kurs-Nr.: 50025HA

Team der Stadtbibliothek

Karin Wengerter

Termin nach telefonischer Absprache unter 09732 902433  
Stadtbibliothek Hammelburg, Kirchgasse 4, Hammelburg  
Die Sprechstunde ist kostenfrei.

Schüler erklären den Umgang mit dem Handy. Wie geht das?  
Mit der Familie chatten. Fotos aufnehmen und verschicken.  
Apps herunterladen. Hotelzimmer buchen. Geräteeinstellungen verstehen. Haben Sie weitere Fragen zum Thema Smartphone oder der Benutzung eines Tablets?

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Hammelburg



## Berufliche Fachthemen

### Berufliche Veränderungen – Was? Wie? Wo?

Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit  
Schweinfurt

kostenfrei

Die Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit bietet Ihnen bei einer beruflichen Um- oder Neuorientierung Beratung, Impulse und Informationen an. Hier wollen wir Sie über Möglichkeiten informieren, Ihre berufliche Zukunft (mit) zu gestalten. Dies gilt für Menschen mit Ausbildung, Studium, die Karriere machen möchten, für BerufsrückkehrerInnen, die sich beruflich umorientieren wollen oder müssen oder auch für Menschen im Berufsleben, die aus verschiedenen Gründen den bisherigen Beruf oder die Tätigkeit nicht mehr dauerhaft ausüben können. Die Agentur für Arbeit bietet mit dem Vortrag Hilfestellung bei Orientierung und Umsetzung und steht selbstverständlich auch für eine individuelle Beratung zur Verfügung. Wenn Sie an der Veranstaltung aus zeitlichen Gründen nicht teilnehmen können, erreichen Sie uns unter: <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/schweinfurt/bbie>

Kurs-Nr.: 51000KG

Montag, 18. September, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
kostenfrei

Kurs-Nr.: 51001HA

Montag, 15. Januar, 18:30 - 20:00 Uhr  
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg  
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

### Buchhaltung

Kurs-Nr.: 51002KG

Patrick Geßner

Montag, 18:30 - 21:00 Uhr, 2x  
Beginn: 13. November  
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
25,- €

Ein Basisverständnis für Buchhaltung kann schnell erlernt werden und durchaus hilfreich sein. Der Kurs enthält eine allgemeine Einordnung, die Grundlagen der Bilanz und GuV, die Unterscheidung von Bestands- und Ertragskonten und das Buchen einfacher Geschäftsfälle.  
Bitte mitbringen: Schreibmaterial

### Nebenbei selbstständig - Workshop

Robert Bauer

38,- €

Workshop für alle, die neben einem hauptberuflichen Arbeitsverhältnis, Studium oder Haushalt einer selbstständigen Tätigkeit nachgehen wollen. Es geht um Besonderheiten dieser Form der Selbstständigkeit. Es werden Fragen geklärt, die bezgl. des bestehenden Arbeitsverhältnisses und bei Krankenkassen und Behörden zu beachten sind.

Kurs-Nr.: 51010HA

Samstag, 9. Dezember, 10:00 - 16:00 Uhr  
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

Kurs-Nr.: 51011KG

Samstag, 27. Januar, 10:00 - 16:00 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 1), Maxstr. 20a, Bad Kissingen

### 3D-Druck – Technologie und Möglichkeiten

Kurs-Nr.: 51009HB

BayernLab Bad Neustadt

Dienstag, 9. Januar, 18:00 - 20:00 Uhr  
vhs-Raum, Musikschule, Ernst-Putz-Str. 9, Bad Brückenau  
kostenfrei (Anmeldung erforderlich)

Der 3D-Druck ist ein Verfahren, das bereits in vielen Bereichen zum Einsatz kommt. Diese Technologie stößt in kaum vorstellbare Dimensionen vor. Durch die günstigen Preise bei der Anschaffung werden 3D Drucker auch im privaten Bereich immer attraktiver. In diesem Workshop gehen wir auf die Technologie und die Möglichkeiten ein und zeigen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten im privaten Bereich auf.  
ab 6 Teilnehmende

### Digitale Kompetenzen im Beruf

Kurs-Nr.: 51012KG

Berufsberatung im Erwerbsleben Agentur für Arbeit  
Schweinfurt

Dienstag, 21. November, 18:30 - 20:00 Uhr  
vhs-Gebäude (Raum 2), Maxstr. 20a, Bad Kissingen  
kostenfrei

Digitale Kompetenzen bestimmen zunehmend die Arbeitswelt. Welche sind das, was brauche ich, was verändert sich? Bzgl. der Veränderungen am Arbeitsmarkt möchte Sie das Team der Berufsberatung unterstützen. Sie werden über Herausforderungen der Digitalisierung informiert.

### Webseiten erstellen mit WordPress - Online

Kurs-Nr.: 51030HA

Markus Weber

Donnerstag, 18:00 - 20:30 Uhr, 4x  
Beginn: 9. November

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool  
70,95 €

WordPress ist das meist genutzte Content Management System (CMS) und dient als Redaktionssystem für Webseiten. Es bietet viele Möglichkeiten und ist einfach zu bedienen. Zahlreiche Design-Vorlagen stehen zur Verfügung, Plugins bieten die Erweiterung um viele Funktionen wie Suchmaschinenoptimierung oder Newsletter bis hin zum Online-Shop. Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, WordPress zu installieren oder kostenfrei zu testen. Themen sind unter anderem das Anlegen von neuen Seiten und Beiträgen, die Einbindung von Fotos und anderen Medien, die Gestaltung der Seite mit Menüs und Widgets sowie Fragen zu rechtlichen Vorgaben und dem Datenschutz.  
Online-Kurs auf der vhs.cloud mit dem Konferenztool BigBlueButton.



### Online-Seminar „Online-Marketing Grundlagen kompakt“

Kurs-Nr.: 51035HA

Markus Weber

Dienstag, 9. Januar, 18:00 - 21:15 Uhr

vhs.cloud Plattform, BigBlueButton Konferenztool

29,50 €

Ob Sie mehr Produkte oder Dienstleistungen verkaufen, neue Kunden oder Mitglieder gewinnen möchten - ein strategisches, zielgerichtetes Online-Marketing ist dabei heutzutage eines der erfolgversprechendsten Mittel. Sie lernen in diesem Seminar kompakt die wichtigsten Werkzeuge kennen. Wie lassen sich Webseiten nutzerfreundlich gestalten und wie kann man im Internet besser gefunden werden? Wie kann ich die sozialen Netzwerke für meine Marketing-Ziele nutzen? Wie und wo sollte ich Online-Werbung schalten? Macht für mein Unternehmen vielleicht E-Mail-Marketing Sinn? Und was versteht man eigentlich unter Content Marketing? Online-Kurs auf der vhs.cloud mit dem Konferenztool BigBlueButton.



### Onlinebanking - aber sicher! Informationsabend

Kurs-Nr.: 52005KG

Herbert Wehner

Dienstag, 7. November, 18:00 - 19:30 Uhr, 1x

Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum)

Eingang Pfalzstraße, Bad Kissingen

kostenfrei

Onlinebanking macht Bankgeschäfte einfacher und flexibler. Überweisungen und andere Transaktionen können Sie bequem und sicher von zu Hause am 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 Onlinebankingmöglichkeiten.

### Schnupperkurs Spieleprogrammierung 8 - 99 Jahre

Kurs-Nr.: 52010KG

Christian Meder

Montag, 16:00 - 17:30 Uhr, 6x

Beginn: 13. November

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

40,- €

Computer-Spiele zocken macht Spaß. Aber noch spannender ist es, sein eigenes Game zu programmieren. Hier lernt ihr die Grundlagen der Programmierung kennen und wir erstellen zwei leichte Spiele. Ihr seid danach in der Lage, diese anzupassen und neue Spiele zu erstellen. Für Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

### PC-Grundlagen mit Windows10/11, Internet und Office 2013/2016/2019/365

(für PC-Einsteiger und Umsteiger)

Kurs-Nr.: 52015KG

Herbert Wehner

Fr., 29. September, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa., 30. September, 9:00 - 16:00 Uhr

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

Eingang Pfalzstraße

68,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Sie lernen, was in Windows wo ist: Orientierung auf der Windows 10/11-Oberfläche, Computer starten, sichern und ver-

lassen, Programme starten, auf Dokumente zugreifen (Windows-Explorer), Dateien, Ordner, Bibliotheken, Programme suchen, zwischen Fenstern wechseln, Programme installieren, Einführung Internet/Internet-Explorer, E-Mail, Suchen und Finden im Internet, Gefahren und Nutzen des Internets, Einführung in Word, Excel, PowerPoint 2016 / 2019 / Office 365. Voraussetzungen für die Teilnahme gibt es keine. Der Kurs ist auch bei Grundkenntnissen in älteren Windows- und Office-Versionen geeignet.

### Erste Schritte am Computer \*

Kurs-Nr.: 52020HA

Edgar Klein

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x

Beginn: 11. Oktober

Mittelschule (Computerraum 1), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

75,- €

Hier möchten wir Ihnen den PC und das Windows Betriebssystem in kleinen Schritten näherbringen. Besonders geeignet ist der Kurs für ältere Einsteiger oder Anwender, die vorhandene Kenntnisse auffrischen wollen. Inhalte sind Computeraufbau, Gebrauch von Maus und Tastatur, das Betriebssystem Windows, erste Schritte in Word und im Internet. ab 6 Teilnehmende

### Textverarbeitung mit MS Word 2016 – Grundkurs\*

Kurs-Nr.: 52025HA

Edgar Klein

Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr, 5x

Beginn: 12. Oktober

Mittelschule (Computerraum 1), Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg

68,- €

Der Kurs wendet sich an EinsteigerInnen, die sich mit den Grundlagen von MS Word 2016 vertraut machen möchten, und AnwenderInnen, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC (Maus/Tastatur) und WINDOWS-Grundlagen werden vorausgesetzt. Gelehrt werden Grundlagen von MS Word 2016, Dokumente speichern, öffnen und drucken, schreiben mit MS Word, grafische Elemente einfügen und bearbeiten, Dokumente formatieren und gestalten sowie Privatbriefe und Etiketten erstellen. ab 6 Teilnehmende

### MS Word: Formulare und Briefe \*

Kurs-Nr.: 52030HA

Johannes Fischer

Samstag, 14. Oktober, 9:30 - 16:30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

45,- €

Sie haben Erfahrung in Word gesammelt und möchten Ihre Kenntnisse erweitern? Im Kurs erfahren Sie, wie Sie Geschäftsbriefe nach Norm gestalten können (Schriftkopf, Loch- und Stanzmarken etc.) und diese für den Seriendruck vorbereiten. Außerdem lernen Sie die Gestaltung von Etiketten und Briefumschlägen (mit Verwendung von Seriendruckfeldern). Der Referent geht auch auf Vorteile von Formularfeldern ein. Grundkenntnisse im Umgang mit MS Word und mit dem PC (WINDOWS, Maus, Tastatur) werden vorausgesetzt. Es ist ein optionales Skript (5 €) erhältlich - bitte USB-Stick mitbringen. Gerne auch eigene Übungsbeispiele mitbringen. ab 6 Teilnehmende (ab 15 Jahre)

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit MS Office 2010 oder neuer, Netzteil, Verlängerungskabel, evtl. Mehrfachsteckdose



### Excel-Grundlagen

Für Einsteiger in die Versionen 2013/2016/365

Kurs-Nr.: 52031KG

Herbert Wehner

Samstag, 14. Oktober, 9:00 - 16:00 Uhr

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

60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Inhalte: Grundlagen und Begriffsdefinitionen, Erstellen einfacher Tabellen, Formatieren von Tabellen, wichtige Arbeitstechniken in Excel (Excelsyntax), Einfügen, Löschen von Zeilen und Spalten, einfache Formeln, Grundrechenarten in Excel, Summenfunktion, kombinierte Formeln, relativer und absoluter Bezug, einfache Sortierfunktionen, Einführung in die Erstellung von Diagrammen, praktische Übungen zur Vertiefung des Lernstoffes, Erklärung der Unterschiede zu älteren Versionen, Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

### MS Excel: Grundlagen \*

Kurs-Nr.: 52045HA

Johannes Fischer

Montag, 18:30 - 20.45 Uhr, 3x

Beginn: 9. Oktober

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

50,- €

In diesem Kurs lernen Sie den richtigen Einstieg in MS Excel. Denn wer später MS Excel professionell einsetzen will, muss Tabellen von Anfang an richtig strukturieren und gliedern, damit man möglichst gut damit arbeiten kann. Anhand eines aufbauenden Beispiels erklärt der Kursleiter den effektiven Umgang mit Daten im Excel. Es wird folgendes gezeigt: Zellen formatieren, grundlegende Rechenoperationen, Drucken von Dokumenten/Seitenformatierung, Verwenden von Kopf- und Fußzeile, Anwenden von einfachen Formelbezügen (Wenn-Dann-Bedingung) und bedingte Formatierung. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC (WINDOWS, Maus, Tastatur) werden vorausgesetzt. Im Kurs ist ein optionales Skript (7,- €) erhältlich - bitte USB-Stick mitbringen. Gerne auch Übungsbeispiele und Fragestellungen mitbringen. ab 6 Teilnehmende (ab 15 Jahre)  
Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit MS Office 2010 oder neuer, Netzteil, Verlängerungskabel, evtl. Mehrfachsteckdose.

### Excel - Aufbaukurs

Kurs-Nr.: 52035KG

Herbert Wehner

Samstag, 28. Oktober, 9:00 - 16:00 Uhr

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

60,- € (inkl. 2,50 € Materialkosten)

Inhalte vom Grundkurs 52031KG werden hier vertieft. Quereinstieg bei Erfahrung möglich.  
Formatieren von Tabellen; Wichtige Arbeitstechniken in Excel (Excelsyntax); Funktionen (Wenn-Dann; Und-Oder, Anzahl, Zählenwenn, Verweis usw.); Verschachtelte Funktionen; Summenfunktion; Rechnen mit Datum und Zeit; Kombinierte Formeln und Funktionen; Formelüberwachung; Relativer und absoluter Bezug; Daten strukturieren mit Pivot-Tabellen; Sortierfunktionen; Gruppieren und Teilergebnis; Finanzmathematik; Makros; Praktische Übungen zur Vertiefung des Lernstoffes aus dem Grundkurs

### MS Excel: Professioneller Umgang mit Formeln \*

Kurs-Nr.: 52046HA

Johannes Fischer

Montag, 13. November, 18:30 - 20.45 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

25,- €

Wenn Sie weiterführende Berechnungen in Excel erstellen möchten, ist der sichere Umgang mit Formeln und Funktionen sowie auch die Adressierung von Formelteilen und Funktionsargumenten wichtig. Ziel ist der Umgang und die Herangehensweise beim Verschachteln von Formeln. Grundkenntnisse in Excel sind empfehlungswert (z. B. vhs-Kurs: MS Excel Grundlagen)

ab 3 Teilnehmende (ab 15 Jahre)

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit MS Office 2010 oder neuer, Netzteil, Verlängerungskabel, evtl. Mehrfachsteckdose

### MS Excel: Pivot Tabellen \*

Kurs-Nr.: 52047HA

Johannes Fischer

Samstag, 18. November, 10:00 - 13:15 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

35,- €

Umfangreiche Excel-Tabellen können sehr leicht mit Hilfe einer Pivot-Tabelle ausgewertet und analysiert werden. Seit den neuen Office-Versionen ist der Umgang mit Pivot-Tabellen und -Diagrammen extrem vereinfacht worden. Sie lernen, wie Sie die großen Datenmengen einer umfangreichen Excel-Tabelle aussagekräftig darstellen und analysieren und diese in Pivot-Diagrammen grafisch visualisieren. Grundlegende Vorkenntnisse in MS Excel sollten vorhanden sein (z. B. vhs-Kurs: MS Excel Grundlagen)

ab 3 Teilnehmende (ab 15 Jahre)

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit MS Office 2010 oder neuer, Netzteil, Verlängerungskabel, evtl. Mehrfachsteckdose

### PowerPoint Crashkurs \*

Kurs-Nr.: 52050HA

Johannes Fischer

Samstag, 21. Oktober, 9:30 - 16:30 Uhr

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg

45,- €

PowerPoint-Präsentationen sind bei Vorträgen nicht mehr wegzudenken. Im Kurs werden Sie an die wichtigsten Techniken, das Einbinden von Bildern, Audio-Dateien oder Filmen und verschiedene Präsentationsmodi herangeführt. Sie lernen, mit Folienübergängen zu arbeiten, Effekte zu steuern sowie das Arbeiten mit dem Folienmaster. Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC werden vorausgesetzt. Der Kurs ist geeignet für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab 15 Jahre.

Bitte mitbringen: Eigener Laptop mit MS Office 2010 oder neuer, Netzteil, Verlängerungskabel, evtl. Mehrfachsteckdose

### Viren - Würmer - Trojanische Pferde - Adware

Kurs-Nr.: 52065KG

Herbert Wehner

Dienstag, 17. Oktober, 18:00 - 21:00 Uhr

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

Eingang Pfalzstraße

35,- €

Ihr PC wird im Laufe der Zeit immer langsamer, der Windows-Start kostet immer mehr Zeit, während des Surfens im Internet werden Sie von lästigen Werbeeinblendungen und immer längeren 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 zukünftig vor den Gefahren aus dem



Internet oder aus E-Mails schützen und Datenverluste vermeiden. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der Datensicherung und Rücksicherung mit Windows-Mitteln oder externen Programmen. Lernen Sie Sicherheitsprobleme kennen, um diese zukünftig zu vermeiden zu.  
Empfehlung: Möglichst den eigenen Laptop mitbringen.

**Die App Wohin-Du-Willst -  
Der ÖPNV-Planer für die Hosentasche**  
Kurs-Nr.: 52070HA

**Tina Büdel**

Dienstag, 16. Januar, 19:00 - 20:30 Uhr  
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg  
kostenfrei (Anmeldung erwünscht)

Mit der Wohin-Du-Willst-App können Sie Bus- und Bahnverbindungen suchen und sehen, was die gesuchte Verbindung kostet. Sie können Rufbusse bestellen und erhalten z. B. Nachrichten über Streckenänderungen. Im Vortrag stellt Diplom-Geografin Tina Büdel vom Projektmanagement MobilitätsEntdecker, Landkreis Bad Kissingen, die App und ihre Funktionen vor. Vor Ort kann diese im WLAN auf das Smartphone/Tablet heruntergeladen und eingerichtet werden. In Kooperation mit dem Projektmanagement MobilitätsEntdecker des Landkreises Bad Kissingen

**eBay - Der größte Marktplatz der Welt**  
Kurs-Nr.: 52095KG

**Herbert Wehner**

Dienstag, 10. Oktober, 18:00 - 21:00 Uhr  
Anton-Kliegl-Schule (gr. Informatikraum), Bad Kissingen  
Eingang Pfalzstraße  
35,- €

Der Kurs führt Sie in den Umgang mit dem Internetauktionshaus eBay ein. Was ist eBay? Daten, Fakten, Regeln, Artikel suchen und finden, Bewertungssystem, Mitglied werden, Anmeldung, Mein eBay, Bieten und Kaufen, Tipps für Käuferinnen und Käufer, richtig und mit Erfolg verkaufen, Artikel zum Verkauf einstellen, Kauf bzw. Verkaufsabwicklung nach Auktionsende, Zahlungsmodalitäten, Alternativen zu eBay.



**Kompetenzentwicklung**

**Workshop – Einführung in die gewaltfreie Kommunikation**  
Kurs-Nr.: 53000KG

**Tânia Pereira Bagszas**

Donnerstag, 12. Oktober, 10:00 - 12:00 Uhr  
Treff im Turm, Parkhaus Zentrum, Hemmerichstr.,  
Bad Kissingen  
10,- €

Wenn zwei Menschen aus verschiedenen Kulturen mit unterschiedlichen Weltanschauungen zusammenkommen, kann dies zu interessanten, auch herausfordernden Kommunikationssituationen führen. Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass kulturelle Unterschiede die Kommunikation beeinflussen, da verschiedene kulturelle Hintergründe unterschiedliche Kommunikationsmuster, Werte und Ausdrucksweisen mit sich bringen. Der Workshop zur gewaltfreien Kommunikation (GFK), basierend auf den Lehren von Marshall B. Rosenberg, ist eine Methode, eine Sprache und Herangehensweise zur Kommunikation und Konfliktbewältigung auf Augenhöhe. Er bietet eine sichere Umgebung, in der praxisorientierte Übungen in der Gruppe durchgeführt werden, um das Gelernte anzuwenden und die Freude am interkulturellen Aus-

tausch zu fördern.

Angebot im Rahmen der interkulturellen Woche des Integrationsbeirates der Stadt Bad Kissingen in Kooperation mit der Städtischen Volkshochschule.

**Geheimnisse effektiver Kommunikation – Entschlüsseln  
Sie den Dialog des Erfolgs**

Kurs-Nr.: 53015HA

**Volker Peter**

Donnerstag, 5. Oktober, 18:00 - 21:00 Uhr  
Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg  
19,50 €

Entdecken Sie die Macht bewusster und unbewusster Interaktionen im Beruf und Privatleben. Der Kurs kombiniert Theorie und Praxis und stärkt Ihre effektive Kommunikation und Ihre Beziehungen. Wir bieten Übungen zur Reflexion des Kommunikationsverhaltens, zur Erkennung von Potenzialen und deren Ausbau. Verstehen Sie den Wert einer Aussage durch die Reaktion des Gegenübers und navigieren Sie erfolgreicher durch Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen. ab 5 Teilnehmende

**Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung**

**Volker Peter**

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg  
9,50 €

Sie lernen die Grundlagen der KI-basierten Technologie ChatGPT und deren Anwendung im täglichen Leben kennen. Wie kann ich ChatGPT nutzen, wie muss ich die Eingaben formulieren, damit ich die besten Ergebnisse bekomme? Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Dozent zeigt vorbereitete Anwendungsfälle, es ist jedoch ausdrücklich gewünscht, eigene Ideen oder Anwendungsfragen mitzubringen. Vom Dozenten gibt es abschließend eine kleine Dokumentation mit Tipps zur effizienten Nutzung von ChatGPT. ab 5 Teilnehmende

Kurs-Nr.: 53020HA

Donnerstag, 12. Oktober, 18:30 - 20:00 Uhr

Kurs-Nr.: 53021HA

Donnerstag, 25. Januar, 18:30 - 20:00 Uhr



**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.



## Familienkurse / Mutter-Kind-Turnen

### Eltern-Kind-Training Taekwon-Do

**Kurs-Nr.: 60005KG**

*Eva Schwingenschlögl*

Dienstag, 16:15 - 17:00 Uhr, 6x

Beginn: 26. September

Taekwondoschule, Badgasse 8, 97688 Bad Kissingen  
kostenfrei

Ein gemeinsames sportliches Erlebnis für Kleinkinder gemeinsam mit ihren Eltern. Spielerisch, anhand einer Bilder-geschichte, werden erste Techniken aus dem Taekwon-Do erlernt. Ganz nebenbei werden durch das gemeinsame Üben die Konzentrationsfähigkeit, die motorische Koordination und das Selbstbewusstsein der Kinder, sowie der Familiensammenhalt gestärkt. Kommt vorbei und erlebt Familiensport.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Stoppersocken für die Kinder

### Mutter/Vater-Kind-Turnen

*Babsi Wehner*

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle

18,- €

Wie oft setzen wir unser Kind in den Kinderwagen, weil noch schnell etwas besorgt werden muss. Wie oft helfen wir ihm, die Treppe hinaufzusteigen, auch wenn es gern ausprobieren würde, ob es die Treppe rückwärts oder auf Händen und Füßen hinaufklettern kann. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt darin, den Kindern die Möglichkeit zu geben, Neues auszuprobieren und vielfältige Bewegungserfahrungen zu machen. Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe bzw. ABS-Socken, Gymnastikhose, T-Shirt.

### Für 1- bis 2-jährige Kurs-Nr.: 60020KB

Freitag, 22. September, 16:00 - 17:00 Uhr, 4x

### Für 2- bis 3-jährige Kurs-Nr.: 60025KB

Freitag, 22. September, 15:00 - 16:00 Uhr, 4x

### Gemeinsamer Turnspaß für Kinder und Eltern

Für Kinder bis 3 Jahre

**Kurs-Nr.: 60035KG**

*Ute Wolfrum*

Mittwoch, 16:00 - 17:00 Uhr, 10x

Beginn: 4. Oktober

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

85,- € (Elternteil + Kind, weiteres Kind 50 %)

Dem Grundbedürfnis unserer Kinder entspricht es, sich zu bewegen und Neues auszuprobieren. Das gemeinsame Erleben in der Gruppe beim Krabbeln, Laufen, Hüpfen, Balancieren, Spielen und Singen steht im Vordergrund. Für die Eltern oder Begleitpersonen gibt es Anregungen und Gelegenheit, sich aktiv zu beteiligen.

Für Kinder ab sicherem Laufen bis zum dritten Lebensjahr geeignet. Ausnahmen sind nach Absprache möglich.

### Kinder in Bewegung – für Kinder von 3 bis 4 Jahre in Begleitung eines Elternteils

**Kurs-Nr.: 60040KB**

*Babsi Wehner*

Samstag, 14:00 - 15:00 Uhr, 4x

Beginn: 23. September

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle

18,- €

Kinder brauchen vielfältige Bewegungserfahrungen für eine gesunde Entwicklung. Ausreichend Bewegung regt das Wachstum an, steigert die Muskelkraft, fördert Ausdauer und Geschicklichkeit und entwickelt Selbstsicherheit u. Selbstbewusstsein. Bei Bewegung, Spiel u. Sport sammeln Kinder außerdem noch soziale Erfahrungen. In diesem Kurs soll das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden gefördert werden und somit die Gesundheit Ihres Kindes.

### Abenteuer- und Erlebnisturnen für Eltern und Kinder

*Babsi Wehner*

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle

18,- €

Grund- u. Mittelschule Bad Bocklet, Turnhalle

Im Abenteuer- u. Erlebnisturnen steht das ganzheitliche Handeln des Kindes im Vordergrund, wobei Sinnesempfindungen vermittelt werden, die es den Kindern ermöglichen sollen, ihre persönlichen Bedürfnisse nach Abenteuern u. Erlebnissen zu befriedigen. Überall, wo Erwachsene und Kinder sich miteinander bewegen, wird nicht nur die körperliche, sondern auch die soziale und seelische Entwicklung der Kinder auf vielfältige Weise angeregt. Wenn Eltern sich Zeit zum Mitspielen nehmen und mit Spaß bei der Sache sind, wird auch die Beziehung zw. Eltern und Kind bereichert und intensiviert.

### Für 4- bis 6-jährige in Begleitung eines Elternteils

**Kurs-Nr.: 60045KB**

Samstag, 23. September, 15:00 - 16:00 Uhr, 4x

### für 6- bis 8-jährige ohne Begleitung eines Elternteils

**Kurs-Nr.: 60050KB**

Samstag, 23. September 16:00 - 17:00 Uhr, 4x

## Kinderkurse

### Arabisch für Kinder

**Kurs-Nr.: 49050HA**

Siehe Seite 46

### Ukrainisch für ukrainische Schülerinnen und Schüler

**Siehe Seite 51**

Dieser Kurs richtet sich an ukrainische Kinder, um die Verbindung zur ihrer Muttersprache aufrechtzuerhalten. Im Sprachbereich finden Sie Details zu Präsenz- und Onlinekursen.

Перехресне посилання: Українська мова для українських учнів – див. ст. 51

Навчання проводиться на основі шкільних підручників, з метою не втратити зв'язок з рідною мовою.

Про курси онлайн та офлайн курси більше інформації містить категорія «Мови» (Sprachen).

### **Schnupperkurs Spieleprogrammierung 8 - 99 Jahre**

**Kurs-Nr.: 52010KG**

Montag, 13. November, 16:00 - 17:30 Uhr, 6x

Der Kurs ist für Einsteiger ohne Vorkenntnisse. Die Kenntnisse sind kinderleicht zu erlernen.

Siehe Seite 53

### **So klappt es mit der Schule**

**Kurs-Nr.: 90003KG**

*Dr. Anke Maria Albert*

Samstag, 14. Oktober, 9:00 - 12:30 Uhr

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

25,- €

Schülerinnen und Schüler der 5. bis 8. Klasse erhalten zusammen mit Ihren Eltern Tipps zum effektiven Lernen, damit Lernstoff schneller aufgenommen werden kann und länger behalten wird. Jedes Kind kann von einem Erziehungsberechtigten begleitet werden. Die ersten 60 Minuten finden zusammen mit einem Elternteil statt, danach ohne Eltern. Bitte mitbringen: Schreibmaterial, kleine Verpflegung für die Kinder

### **Aquarell für Kinder ab 8 Jahre**

**Unterrichtssprache Ukrainisch**

**Kurs-Nr.: 90001KG**

*Arseniia Kobieliwa*

Dienstag, 16:00 bis 17:30 Uhr, 10x

Beginn: 26. September

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

75,- €

Im Kurs werden Grundkenntnisse über Farben, Farbmischungen, Methode des Lasierens und allmählicher Aufbau von Details einer Bildkomposition beigebracht. Für fortgeschrittene Teilnehmenden können anspruchsvollere Aufgaben gestellt werden.

Eine Materialliste wird 7 Tage vor Kursbeginn an die Eltern verschickt.

### **Entspannung mit Kater Kasimir**

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobson für Kinder von 6 bis 10 Jahre**

**Kurs-Nr.: 90004KG**

*Manuela Prokosch*

Montag, 17.45 bis 18.45 Uhr, 7x

Beginn: 16. Oktober

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

40,- €

Zusammen mit Kasimir, einem ängstlichen Kater, erleben die Kinder spannende Abenteuer und erlernen die PME (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) in kindgemäßer Form. Die gelernte Gelassenheit kann Kindern helfen mit folgenden Problemen besser umzugehen: Allgemeine Ängstlichkeit, geringes Selbstvertrauen, Stottern, Konzentrationschwäche, motorische Ruhelosigkeit, Asthma, zunehmender Leistungsdruck in der Schule etc. Die erste Stunde findet mit den Eltern statt, um in das Konzept einzuführen.

Bitte mitbringen: Socken, Decke, bequeme Alltagskleidung

Hinweis: Eltern können ebenfalls am Kurs teilnehmen

### **Fossilien Präparieren für Kinder und Erwachsene**

**Kurs-Nr.: 24080HE**

Seite 23

### **Weidenflechtkurs - Kränze, Loops, Sterne, Meisenknödelstation**

3 Kurse - Seite 24

### **Moderner Orientalischer Tanz für kleine Tanzmäuse**

**Für kleine Tanzmäuse im Alter von 3 bis 6 Jahre**

**Kurs-Nr.: 90007KG**

*Christina Scheit*

Montag, 15:00 bis 15.45 Uhr, 8x

Beginn: 25. September

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

40,- €

Tanzen macht Spaß! Zu fröhlicher Musik von Aladdin bis Vainana lernen die Kinder spielerisch Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen. Es erwartet sie eine abwechslungsreiche Mischung aus 1001 Nacht und moderner Kinderdisco. Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund und auch das Tanzen mit bunten Tüchern oder kleinen Rasseln sowie ein zauberhaftes Märchen am Ende werden die Zeit wie im Fluge vergehen lassen! Teilnahme ohne Eltern Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schläppchen oder Stoppersocken, ein Getränk und ein Tuch für die Hüfte (kann auch im Kurs kostenfrei ausgeliehen werden)

### **Moderner Orientalischer Tanz für große Tanzmäuse**

**Für Kinder von 6 bis 9 Jahre**

**Kurs-Nr.: 90011KG**

*Christina Scheit*

Montag, 16:00 - 17:00 Uhr, 8x

Beginn: 25. September

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

48,- €

Tanzen macht Spaß!!! Zu toller Musik von Aladdin bis Despacito lernen die Kids gut gelaunt Grundelemente des orientalischen Tanzes kennen. Es erwartet sie eine abwechslungsreiche Mischung aus 1001 Nacht und moderner Kinderdisco. Spaß und Bewegung stehen im Vordergrund, wenn wir einfache Choreografien tanzen, bei denen jeder mitmachen kann. Auch das Tanzen mit einem richtigen Schleier, bunten Tüchern oder anderen Tanzaccessoires, sowie ein zauberhaftes Märchen am Ende werden die Zeit wie im Fluge vergehen lassen!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schläppchen, ein Getränk und ein Tuch für die Hüfte (kann auch im Kurs kostenfrei ausgeliehen werden)

### **Tanzen für Kinder**

*Tanzschule Drosd-Tessari*

Tanzstudio Drosd-Tessari, Gropfstr. 5, Bad Kissingen

49,- €

Koordination, Rhythmusgefühl, Beweglichkeit, Gleichgewicht: Tanzen fördert von Kindesbeinen an. Mit viel Spaß werden speziell dem Alter angepasste Tänze und Bewegungen erlernt und Musik in der Gruppe mit Gleichaltrigen erlebt.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe und Getränk

### **für 3- bis 5-jährige Kurs-Nr.: 90013KG**

Montag, 9. Oktober, 15:00 - 15:50 Uhr, 6x

### **für 6- bis 7-jährige Kurs-Nr.: 90014KG**

Montag, 9. Oktober, 16:00 - 16:55 Uhr, 6x

### **für 8- bis 9-jährige Kurs-Nr.: 90016KG**

Dienstag, 10. Oktober, 14.45 - 15:40 Uhr, 6x

### **Ab 10 Jahren Kurs-Nr.: 90017KG**

Dienstag, 10. Oktober, 15.45 - 16:40 Uhr, 6x

### Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)

**Kurs-Nr.: 90020HA**

*Tatyana Palamaryuk*

Dienstag, 14:30 - 15:30 Uhr, 10x

Beginn: 26. September

Alte Volksschule, Kirchgasse 10, Hammelburg  
110,- €

Pre-Ballett unterstützt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die tänzerische Früherziehung. Es fördert neben der körperlichen Entwicklung die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen, die Entwicklung der Muskelkraft sowie Musikalität und Rhythmik, aber vor allem den Spaß an der Bewegung. Die Kursleiterin vom Verein „Joy of Ballett“ ist Diplom-Choreographin. Anfängerinnen und Anfänger jederzeit willkommen. Die Kursleiterin spricht auch ukrainisch. Schnuppern ist nach vorheriger Absprache möglich.

Bitte mitnehmen: Turnschlappchen, körperbetonte Leggings und T-Shirt, bei Bedarf Getränk

### Blockflötenunterricht für Kinder von 6 bis 10 Jahre

**Kurs-Nr.: 90025KD**

*Sonja Back*

Freitag, 17:30 - 18:15 Uhr, 11x

Beginn: 15. September

Schulhaus Lauter, Heimgartenstr. 11, Burkardroth-Lauter  
66,- € Kosten für Notenmaterial: 5,- €

Lassen Sie Ihr Kind den Spaß am Musizieren entdecken! Im Kleingruppenunterricht erleben die Kinder spielerisch die Grundlagen der Musik und erlernen das Spiel auf der Blockflöte. Erlernt wird das Notensystem, Taktarten und die Ganztonschritte c1 bis e2.

Bitte eigene Blockflöte mitbringen

### Judo für Kinder (ab 6 Jahre)

**Kurs-Nr.: 90030HA**

*Armin Jobst (DOKAN)*

Dienstag, 17:30 - 18:30 Uhr, 5x

Beginn: 10. Oktober

Grundschule am Mönchsturm (Turnhalle),  
Friedrich-Müller-Str. 19, Hammelburg  
21,- €

Judo fördert die ganzheitliche Entwicklung und Erziehung von Jugendlichen. Das Motto „Siegen durch Nachgeben“ fördert neben dem Erlernen der Judotechniken auch die Bereitschaft, Konflikte sachlich zu behandeln und auf freundlicher, respektvoller Basis miteinander umzugehen. Schwerpunkte: Selbstwertgefühl und Selbstbehauptung entwickeln, Gewaltprävention, Kondition und Koordination, neue Bewegung.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung  
*In Kooperation mit dem DOKAN Hammelburg e.V.*

### Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Klasse)

**Kurs-Nr.: 90040KG**

*Silvia Zänglein*

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr, 5x

Beginn: 27. September

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

39,- € (zzgl. 3,- € Materialkosten an Kursleitung für Skripte)

10-Finger-Tast schreiben. In fünf Terminen lernt ihr das „blinde“ Schreiben auf der Tastatur! Wir vermitteln euch die wichtigsten Grundlagen. Mit etwas Übung erreicht ihr eine hohe Schreibgeschwindigkeit und macht weniger Fehler. Ihr gewinnt somit Zeit in Schule und Freizeit. Praktische Beispiele aus dem Bereich der Textgestaltung runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Schnellhefter für Arbeitsblätter, Schulmappen

### Begegnung mit Künstlern des 20. Jahrhunderts

**Kurs-Nr.: 90045HB**

*Claudia Körber*

Dienstag, 15:30 - 17:00 Uhr, 6 x

Beginn: 10. Oktober

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

Hast Du Lust, interessante Künstler wie Friedensreich Hundertwasser, Keith Haring, Joan Miro oder Gabriele Münter kennenzulernen und in deren Stil selbst etwas aufs Papier zu bringen? Teilnehmen kann jeder ab 6 Jahren, der Freude am Experimentieren mit Stiften, Pinseln und Farben hat.

Claudia Körber hatte schon im Studium Kunsterziehung belegt und besucht bis heute gerne Kunstausstellungen. Seit sechs Jahren ist sie aktives Mitglied der internationalen Malgruppe Urban Sketchers. Oft wirkt sie auch beim Ferienprogramm mit Kunstaktionen mit. Dem hiesigen Kunsthausverein Form und Farbe gehört sie im Vorstand als Schriftführerin an.

### Schwimmkurse

#### Schwimmkurs für über 6-jährige Kinder aus Bad Kissingen (Warteliste)

**Kurs-Nr.: S0097KG**

85,- € (zzgl. 3,- € bar an die Kursleitung bei Abnahme des Abzeichens)

Montag und/oder Mittwoch, 17:30 Uhr - 18:30 Uhr, 10x  
Eltern werden vom vhs-Büro Bad Kissingen kontaktiert, sobald ein Platz frei wird. Die Wartezeit beträgt aktuell 2 Semester (Stand 20.7.2023).

Um Ihrem Kind eine altersgerechte, seiner Entwicklung und Wassererfahrung optimal angepasste Ausbildung zu ermöglichen, bitten wir die notwendigen Vorkenntnisse zu beachten: keine Angst im Kontakt mit Wasser; Akzeptanz von Wasserspritzern im Gesicht; freiwilliges Untertauchen des Kopfes. Bitte mitbringen: Badekleidung (bereits angezogen), Handtuch

## Bad Bocklet

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	22.09.23	15:00	4x	Mutter/Vater-Kindturnen (2 - 3 J.)	18,00 €	60025KB	
Fr	22.09.23	16:00	4x	Mutter/Vater-Kindturnen (1 - 2 J.)	18,00 €	60020KB	
Sa	23.09.23	14:00	4x	Kinder in Bewegung 3-4 J.	18,00 €	60040KB	
Sa	23.09.23	15:00	4x	Abenteuer- und Erlebnisturnen für Kinder 4-6 J.	18,00 €	60045KB	
Sa	23.09.23	16:00	4x	Abenteuer- und Erlebnisturnen für Kinder 6-8 J.	18,00 €	60050KB	
Sa	07.10.23	10:00	1x	Wir bringen Ihre "grauen Zellen" in Bewegung	8,00 €	36080KB	
Mi	11.10.23	16:30	1x	Herbstliche Naturführung	14,00 €	31166KB	
Di	17.10.23	18:30	4x	Wir bringen Ihre "grauen Zellen" in Bewegung	32,00 €	36082KB	
Mo	23.10.23	16:00	1x	Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht	0,00 €	13091KB	
Do	26.10.23	18:30	1x	Kreativ-Auszeit "Selbstliebe"	34,00 €	31236KB	
Sa	28.10.23	09:30	1x	Schröpfen - ein vielseitiges Hausmittel	18,00 €	36085KB	
Mo	06.11.23	19:30	1x	Ostafrika - von Malawi über Tansania, Ruanda und Uganda nach Kenia	6,00 €	11030KB	
Sa	11.11.23	09:00	1x	Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung	29,00 €	36111KB	
Mo	20.11.23	19:30	1x	Südseeträume Teil 1 - Samoa und Tonga	6,00 €	11029KB	
Sa	25.11.23	09:00	1x	Was ist Hörtraining?	25,00 €	36117KB	



## Bad Brückenau

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	18.09.23	18:30	6x	Einführung in die Feldenkrais-Methode	65,00 €	31170HB	29
Di	26.09.23	19:00	1x	Die Hühner kommen!	16,00 €	15020HB	14
Mi	27.09.23	18:30	10x	Hatha Yoga	95,00 €	31045HB	26
Do	28.09.23	19:00	1x	Arbeiten mit energetischen Feldern	10,00 €	36030HB	43
Do	05.10.23	19:00	1x	Hochsensitivität - was ist das eigentlich?	10,00 €	12025HB	8
Fr	06.10.23	19:00	8x	MiniMeditationen für den Alltag	100,00 €	31165HB	26
Sa	07.10.23	11:00	1x	Macarons backen	15,00 €	34026HB	40
Mo	09.10.23	19:30	3x	Die Energiewende im Einfamilienhaus	0,00 €	13013HB	11
Di	10.10.23	15:30	6 x	Begegnung mit Künstlern des 20. Jahrhunderts	50,00 €	90045HB	58
Do	12.10.23	19:00	1x	Klangreise	10,00 €	31155HB	28
Sa	14.10.23	14:00	1x	Apfeltasting auf der Streuobstwiese	10,00 €	15040HB	14
So	15.10.23	14:00	1x	Vulkane, Vulkanite und Vulkanismus - eine geologische Wanderung am Lindenstumpf	18,00 €	17006HB	15
Fr	20.10.23	19:00	3x	Vipassana-Meditation - Wochenendkurs	0,00 €	31160HB	28
So	22.10.23	14:00	1x	Die Schwarzen Berge - eine geologische Wanderung am Farnsberg	18,00 €	17007HB	16
Do	26.10.23	19:00	1x	Klangreise	10,00 €	31156HB	28
Mo	06.11.23	18:30	6x	Einführung in die Feldenkrais-Methode	65,00 €	31172HB	29
Do	09.11.23	19:00	1x	Klangreise	10,00 €	31157HB	28
Do	16.11.23	19:00	1x	Homöopathie mit Zeichen	10,00 €	36027HB	43
Mo	20.11.23	19:00	8x	Ressourcenorientierte Biografiearbeit als Schatzsuche	120,00 €	31202HB	29
Do	23.11.23	19:00	1x	Klangreise	10,00 €	31158HB	28
Di	28.11.23	18:00	1x	BayernAtlas - Freizeitkarte und mehr ...	0,00 €	11009HB	6
Di	09.01.24	18:00	1x	3D-Druck - Technologie und Möglichkeiten	0,00 €	51009HB	52
Di	16.01.24	19:00	1x	Baukosten und Nachhaltigkeit – ein Widerspruch?	10,00 €	13031HB	12

## Bad Kissingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	18.09.23	18:30	1x	Berufliche Veränderungen - Was? Wie? Wo?	0,00 €	51000KG	52
Di	19.09.23	16:20	12x	Sanfte Wirbelsäulengymnastik (Zusatztermin)	60,00 €	32031KG	31
Di	19.09.23	17:30	12x	Wirbelsäulengymnastik	90,00 €	32030KG	31
Di	19.09.23	18:00	5x	Streifzüge durch die Musikgeschichte	35,00 €	23030KG	21
Do	21.09.23	17:45	10x	Kundalini Yoga	60,00 €	31085KG	26
Fr	22.09.23	14:00	3x	Workshop: Holzbildhauen	170,00 €	240CKG	23
Fr	22.09.23	18:00	1x	Nachtfotografie mit Spiegelreflexkamera	25,00 €	21015KG	19
Mo	25.09.23	15:00	8x	Moderner orientalischer Tanz für kleine Tanzmäuse	40,00 €	90007KG	57
Mo	25.09.23	16:00	8x	Moderner Orientalischer Tanz für große Tanzmäuse	48,00 €	90011KG	57
Mo	25.09.23	18:00	10x	Gymnastik für alle	60,00 €	32059KG	32
Mo	25.09.23	19:00	12x	Power Pilates und Ganzkörpertraining - für Fortgeschrittene	60,00 €	32040KG	32
Mo	25.09.23	20:05	12x	Rückenschule mit Faszientraining - Dehnen, Dehnen, Dehnen	60,00 €	32035KG	31
Di	26.09.23	10:30	6x	Taekwon-Do für Senioren	35,00 €	32077KG	33
Di	26.09.23	15:30	10x	Ukrainisch für Kinder (ab 10 Jahre)	70,00 €	90055KG	56
Di	26.09.23	16:00	10x	Aquarell für Kinder	75,00 €	90001KG	57
Di	26.09.23	16:15	6x	Eltern-Kind-Training (Taekwon-Do)	0,00 €	60005KG	56
Di	26.09.23	17:45	6x	Taekwon-Do für alle ab 15 Jahren	35,00 €	32079KG	33
Di	26.09.23	18:15	8x	Mitmachtänze - Balkan/Südosteuropa	60,00 €	33096KG	37
Di	26.09.23	18:30	6x	Nordic Walking	45,00 €	32020KG	31
Di	26.09.23	19:00	10x	Step-Aerobic in Bad Kissingen	75,00 €	32058KG	32
Di	26.09.23	19:45	6x	Selbstverteidigung für alle ab 15 Jahren	35,00 €	32075KG	33
Mi	27.09.23	18:00	5x	Fehlerfrei und schnell schreiben am PC (ab 5. Kl.)	39,00 €	90040KG	58
Mi	27.09.23	18:30	10x	Bodystyling	55,00 €	32070KG	33
Do	28.09.23	19:00	10x	HIIT - High Intensity Intervall Training	60,00 €	32056KG	32
Fr	29.09.23	18:00	2x	Objekte und Formen naturgetreu malen (Schnupperkurs)	0,00 €	24048KG	22
Fr	29.09.23	18:00	2x	PC-Grundlagen mit Windows10/11, Internet und Office	68,00 €	52015KG	53
Mi	04.10.23	15:00	1x	Fit durch die dunkle Jahreszeit – wie Mikronährstoffe uns unterstützen können	0,00 €	36005KG	43
Mi	04.10.23	16:00	10x	Turnspaß für Kinder bis 3 Jahre und Eltern	85,00 €	60035KG	56
Mi	04.10.23	17:00	10x	Rückenfit und Stretching	60,00 €	32036KG	31
Mi	04.10.23	18:00	8x	Stilleben in Aquarell	70,00 €	24025KG	22
Mi	04.10.23	18:05	10x	Faszien-Fitness	60,00 €	32190KG	34
Do	05.10.23	18:00	1x	Neuerungen der Straßenverkehrsordnung	0,00 €	13011KG	11
Mo	09.10.23	15:00	6x	Tanzen für Kinder - 3 bis 5 Jahre	49,00 €	90013KG	57
Mo	09.10.23	16:00	6x	Tanzen für Kinder - 6 bis 7 Jahre	49,00 €	90014KG	57
Mo	09.10.23	17:00	7x	SALSA-Tanzen für Frauen	89,00 €	33031KG	37
Mo	09.10.23	18:00	10x	Englisch mit leichten Vorkenntnissen - A1 *	60,00 €	43005KG	47

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Di	10.10.23	08:30	10x	German for Beginners: Level A1 - Let's start learning German	112,00 €	42020KG	47
Di	10.10.23	09:00	9x	Gesundheitsgymnastik am Vormittag (1)	55,00 €	32065KG	33
Di	10.10.23	09:30	10x	Let's keep talking - B2/C1 *	60,00 €	43040KG	48
Di	10.10.23	10:05	9x	Gesundheitsgymnastik am Vormittag (2)	55,00 €	32066KG	33
Di	10.10.23	10:45	10x	Italienisch Konversation	60,00 €	45006KG	49
Di	10.10.23	14:45	6x	Tanzen für Kids - 8 bis 9 Jahre	49,00 €	90016KG	57
Di	10.10.23	15:45	6x	Tanzen für Kids - ab 10 Jahre	49,00 €	90017KG	57
Di	10.10.23	17:30	8x	Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)	48,00 €	31138KG	27
Di	10.10.23	18:00	10x	Portugiesisch für den Urlaub	60,00 €	46010KG	49
Di	10.10.23	18:00	1x	eBay - Der größte Marktplatz der Welt	35,00 €	52095KG	55
Di	10.10.23	18:50	7x	Zumba® Fitness	65,00 €	32243KG	35
Di	10.10.23	19:30	10x	Dance Fitness-Tanzprogramm	50,00 €	32230KG	35
Di	10.10.23	19:30	5x	Gitarre - Liedbegleitung (Grundkurs)	55,00 €	23015KG	20
Mi	11.10.23	08:30	8x	Mit Yoga innere Ruhe finden und bei sich ankommen	60,00 €	31070KG	26
Mi	11.10.23	09:30	10x	Englisch am Vormittag - A2 (Teil 7) *	60,00 €	43010KG	48
Mi	11.10.23	10:00	10x	Französisch für Fortgeschrittene am Vormittag - A2.3*	60,00 €	44015KG	48
Mi	11.10.23	18:00	10x	Französisch - A2.1 (Teil 9) *	60,00 €	44010KG	48
Mi	11.10.23	18:00	10x	Englisch für Fortgeschrittene - B2*	60,00 €	43025KG	48
Mi	11.10.23	18:30	10x	Spanisch leichte Konversation	60,00 €	48008KG	50
Mi	11.10.23	20:00	6x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Bad Kissingen	45,00 €	32155KG	34
Do	12.10.23	09:00	5x	Spanisch für den Urlaub	35,00 €	48038KG	49
Do	12.10.23	10:00	1x	Einführung in die gewaltfreie Kommunikation	10,00 €	53000KG	55
Do	12.10.23	17:00	5x	Kreatives Malen (Anfänger und Fortgeschrittene)	59,00 €	24030KG	22
Do	12.10.23	17:40	7x	Line Dance	89,00 €	33076KG	37
Do	12.10.23	18:00	10x	Englisch für Neueinsteiger	60,00 €	43020KG	47
Do	12.10.23	19:00	1x	Onlinekurs: „Fahrplanlesen leicht gemacht“	0,00 €	13004HA	10
Do	12.10.23	19:10	8x	Bodystyling	48,00 €	32125KG	33
Do	12.10.23	19:30	3x	Die Energiewende im Einfamilienhaus	0,00 €	13014KG	11
Do	12.10.23	20:00	5x	Fitness Workout - Skigymnastik	37,50 €	32160KG	34
Do	12.10.23	20:15	8x	Moving and Muscles	48,00 €	32050KG	32
Fr	13.10.23	17:30	7x	Zumba® Gold	65,00 €	32242KG	35
Fr	13.10.23	18:00	10x	Objekte und Formen naturgetreu malen	90,00 €	24049KG	22
Sa	14.10.23	09:00	1x	Excel - Grundkurs	60,00 €	52031KG	54
Sa	14.10.23	09:00	1x	So klappt es mit der Schule	25,00 €	90003KG	57
Sa	14.10.23	10:30	1x	Japanische Küche - Sushi selbst zubereiten	20,00 €	34049KG	42
Sa	14.10.23	14:00	4x	Schreibtraining für freie Schriftsteller	60,00 €	22010KG	19
So	15.10.23	14:45	5x	Disco-Fox für Paare mit Vorkenntnissen	90,00 €	33040KG	37
So	15.10.23	16:00	4x	Tanzkurs für Erwachsene - Kurzkurs	79,00 €	33051KG	37
So	15.10.23	16:00	8x	Tanzkurs für Erwachsene	115,00 €	33052KG	37

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	16.10.23	08:30	10x	Italienisch für Neueinsteiger	60,00 €	45005KG	49
Mo	16.10.23	09:30	10x	Englisch am Vormittag - B1 (Teil 5) *	60,00 €	43035KG	48
Mo	16.10.23	09:30	1x	Pferdeluft für Späteinsteiger	25,00 €	31161KG	28
Mo	16.10.23	10:00	5x	Stretch & Relax	35,00 €	32193KG	34
Mo	16.10.23	16:00	3x	Seniorenuniversität: Unser Universum – Das Wissenschaftsjahr 2023	0,00 €	U050	18
Mo	16.10.23	17:45	7x	Entspannung mit Kater Kasimir	40,00 €	90004KG	57
Mo	16.10.23	19:00	8x	Jazz Dance & Workout für Einsteiger	85,00 €	32235KG	35
Di	17.10.23	09:00	5x	Spanisch für den Urlaub für Neueinsteiger	35,00 €	48037KG	49
Di	17.10.23	18:00	1x	Viren - Würmer - Trojanische Pferde - Adware	35,00 €	52065KG	54
Mi	18.10.23	09:30	1x	Das Pferd, mein neuer Lehrmeister für Achtsamkeit	25,00 €	31163KG	28
Fr	20.10.23	09:45	8x	Grundkurs Aquarellmalen	72,00 €	24012KG	22
Fr	20.10.23	18:30	2x	Worldbuilding - für Fantasy und Science-Fiction-Autoren	25,00 €	22015KG	20
Sa	21.10.23	09:00	1x	Grundkurs Photoshop Elements - Digitales Fotografieren und Bildbearbeit	60,00 €	21040KG	19
Sa	21.10.23	10:00	1x	Süße Hauptgerichte, die glücklich machen	17,50 €	34027KG	40
Mo	23.10.23	19:00	1x	Finanzplanung für Frauen: Eben nicht „Arm dran im Alter“	8,00 €	13025KG	11
Sa	28.10.23	09:00	2x	Ayurvedisches Koch-Seminar	190,00 €	36000KG	43
Sa	28.10.23	09:00	1x	Excel - Aufbaukurs	60,00 €	52035KG	54
Fr	03.11.23	16:00	3x	Schnupperkurs Drechseln für Einsteiger	95,00 €	24077KG	
Mo	06.11.23	19:00	5x	Koreanisch - Schnupperkurs	35,00 €	48080KG	49
Di	07.11.23	15:00	1x	Fit durch die dunkle Jahreszeit – wie Mikronährstoffe uns unterstützen können	0,00 €	36006KG	43
Di	07.11.23	17:00	5x	Ukrainische Sprache und Schrift - Schnupperkurs	25,00 €	47035KG	50
Di	07.11.23	18:00	1x	Onlinebanking - aber Sicher!	0,00 €	52005KG	53
Di	07.11.23	18:00	5x	Italienische Oper vom Barock bis zur Moderne	35,00 €	23035KG	21
Di	07.11.23	18:00	1x	Rund um Schwangerschaft und Geburt	0,00 €	11080KG	7
Do	09.11.23	18:00	1x	Der Neunte November – ein Schicksalsdatum der Deutschen?	0,00 €	17000KG	15
Do	09.11.23	19:00	5x	Chinesisch - Schnupperkurs	35,00 €	48090KG	46
Fr	10.11.23	15:00	1x	PEKiP "Prager Eltern-Kind-Programm" für Babys im ersten Lebensjahr	10,00 €	12002KG	8
Sa	11.11.23	09:00	1x	Aufbaukurs Photoshop Elements: Digitales Fotografieren und Bearbeiten	60,00 €	21045KG	19
Sa	11.11.23	14:00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	30,00 €	33010KG	36
Mo	13.11.23	09:30	1x	Pferdeluft für Späteinsteiger	25,00 €	31162KG	28
Mo	13.11.23	16:00	1x	Jenseits der Sonnenblumen- Vincent van Goghs Aufbruch in die Moderne	5,00 €	11075KG	7
Mo	13.11.23	16:00	6x	Schnupperkurs Spieleprogrammierung 8-99 J.	40,00 €	52010KG	53
Mo	13.11.23	18:30	2x	Buchhaltung	25,00 €	51002KG	52
Mo	13.11.23	19:00	1x	Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen	8,00 €	13030KG	11



	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mi	15.11.23	09:30	1x	Das Pferd mein neuer Lehrmeister für Achtsamkeit	25,00 €	31164KG	28
Do	16.11.23	19:00	1x	Onlinekurs: „Fahrplanlesen leicht gemacht“	0,00 €	13005KG	10
Fr	17.11.23	14:00	1x	Was ist Hörtraining?	25,00 €	36115KG	45
Fr	17.11.23	15:00	1x	Spiel- und Spaßräume für Kleinkinder gestalten	22,00 €	12000KG	8
So	19.11.23	10:00	1x	Weihnachtsbäckerei - erprobte Rezepte	22,50 €	34062KG	42
So	19.11.23	15:00	1x	Weihnachtsbäckerei - erprobte Rezepte	22,50 €	34063KG	42
Mo	20.11.23	19:00	1x	Finanztips für Familien	8,00 €	13015KG	11
Di	21.11.23	18:30	1x	Digitale Kompetenzen im Beruf	0,00 €	51012KG	52
Do	23.11.23	17:30	4x	Trauer in der Weihnachtszeit	50,00 €	12100KG	10
Do	23.11.23	18:30	2x	Wildgans Qi Gong I für stabile Gesundheit	60,00 €	31030KG	25
Do	23.11.23	19:45	5x	Amazing Grace - Lieder aus aller Welt mit der ALTBLOCKFLÖTE (Anfängerkurs)	35,00 €	23005KG	20
Fr	24.11.23	16:00	3x	Drechseln für Fortgeschrittene (Kurs findet in Stockheim statt!)	95,00 €	24078KG	23
Fr	24.11.23	18:00	1x	Vortrag: Kraft der Gefühle	12,00 €	12068KG	9
Sa	25.11.23	10:00	1x	Vortrag: Warum eine verarbeitete Geburt zum Mutterglück beiträgt	12,00 €	12066KG	9
Sa	25.11.23	10:30	1x	Chinesische Küche	20,00 €	34029KG	40
Mo	27.11.23	19:00	1x	Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko	8,00 €	13020KG	11
Sa	02.12.23	10:30	1x	Indische Küche - Schnelle Rezepte	20,00 €	34043KG	41
So	03.12.23	10:00	1x	Weihnachtsbäckerei - neue Rezepte	22,50 €	34067KG	42
So	03.12.23	15:00	1x	Weihnachtsbäckerei - neue Rezepte	22,50 €	34068KG	42
Di	12.12.23	18:30	2x	Hundebegegnungen – Alles easy oder knallt's gleich?	12,00 €	12077KG	9
Fr	15.12.23	13:30	1x	Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung	29,00 €	36114KG	45
Sa	16.12.23	10:00	1x	USA-Südstaatenküche (Soul Food) deftig und herzhaft	17,50 €	34022KG	40
So	31.12.23	17:30	10x	Schwimmkurs für über 6 jährige Kinder aus Bad Kissingen (Warteliste)	85,00 €	S0097KG	58
Do	11.01.24	19:45	8x	Greensleeves - Lieder aus aller Welt mit der Altblockflöte (Aufbaukurs)	54,00 €	23010KG	20
Fr	12.01.24	15:00	1x	Goldschmiedekurse - Ringe schmieden (Kurs findet in Würzburg statt!)	87,00 €	24126KG	24
Sa	20.01.24	10:00	1x	Was koche ich heute? Schnelle Küche für jeden Tag	17,50 €	34020KG	39
Fr	26.01.24	18:00	1x	Indische Küche vegan	20,00 €	34047KG	41
Sa	27.01.24	10:00	1x	Nebenbei selbstständig - Workshop	38,00 €	51011KG	52
Mo	29.01.24	19:30	1x	Unibund: Chor des Körpers: Elemente der brasilianischen Chorarbeit	0,00 €	23040KG	21
Fr	02.02.24	19:00	2x	Traumgärten I - Planung (Wochenendseminar)	100,00 €	15030KG	14
Sa	03.02.24	10:00	1x	Kulinarische Geschmackserlebnisse rund um die Welt	17,50 €	34034KG	41
Mo	05.02.24	18:00	2x	„Letzte Hilfe“ Kurs	0,00 €	12076KG	9

## Burkardroth

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	15.09.23	17:30	11x	Blockflötenunterricht für Kinder von 6-10 Jahre	66,00 €	90025KD	58
Mo	25.09.23	17:15	10x	Yoga I	50,00 €	31051KD	26
Mo	25.09.23	18:00	2x	„Letzte Hilfe“ Kurs	0,00 €	12072KD	9
Mo	25.09.23	18:30	1x	Schnelles Kurzgebratenes mit selbstgemachten Soßen	17,50 €	34000KD	38
Mo	25.09.23	19:00	10x	Yoga II	50,00 €	31052KD	26
Fr	29.09.23	18:00	1x	Chinesische Küche	20,00 €	34028KD	40
Fr	06.10.23	19:00	1x	Streifenzug durch die Rhön - Biere aus dem Land der offenen Fernen	26,00 €	17020KD	16
Mo	09.10.23	18:45	9x	Rückenfitness I	34,00 €	32034KD	31
Mo	09.10.23	19:35	9x	Ganzkörperfitness I	45,00 €	32010KD	30
Mi	18.10.23	19:30	1x	Gesunder Darm - starkes Immunsystem	14,00 €	36032KD	43
Do	19.10.23	18:30	1x	Allerlei aus Pizzateig	17,50 €	34010KD	38
Fr	27.10.23	18:00	1x	Die vegetarische indische Küche for you	20,00 €	34041KD	41
Fr	27.10.23	19:00	1x	Herbstbiere - Ihr Genuss-Ticket für eine Reihe kräftiger Biere	26,00 €	37010KD	45
Di	07.11.23	18:30	1x	Selbstgebackenes Brot - ein wahrer Genuss	20,00 €	34015KD	39
Do	09.11.23	18:00	1x	Zentangle: Stressabbau durch meditatives Zeichnen	20,00 €	31003KD	24
Di	28.11.23	18:00	1x	Weihnachtsbäckerei - erprobte Rezepte	22,50 €	34064KD	42
Di	05.12.23	18:00	1x	Weihnachtsbäckerei - neue Rezepte	22,50 €	34069KD	42
Mo	08.01.24	18:45	4x	Rückenfitness II	15,00 €	32035KD	31
Mo	08.01.24	19:35	4x	Ganzkörperfitness II	20,00 €	32011KD	31
Fr	19.01.24	18:00	1x	Indische Küche - Schnelle Rezepte	20,00 €	34046KD	41
Sa	20.01.24	17:45	1x	Theaterfahrt Meiningen Die Fledermaus	57,00 €	11050KD	7
Di	23.01.24	18:30	1x	Die perfekten Bratkartoffeln	17,50 €	34023KD	39

## Euerdorf

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	25.09.23	19:30	10x	Faszien Yoga	45,00 €	31116HE	27
Mo	25.09.23	18:15	10x	Rückenfit: Healthy & Strong	45,00 €	32060HE	32
Di	26.09.23	19:45	10x	HIIT-Power Yoga	45,00 €	31127HE	27
Di	26.09.23	18:30	10x	Body Power - Fatburner	45,00 €	32120HE	33
Sa	30.09.23	14:00	1x	Fossilien Präparieren für Kinder & Erwachsene	8,00 €	24080HE	23
Sa	14.10.23	14:00	1x	Die Seele des Waldes und der Natur	30,00 €	31012HE	25
So	15.10.23	14:00	1x	Führung Klosterkirche Aura	8,00 €	17040HE	16
So	22.10.23	14:00	1x	Dorfgrundgang - Euerdorf und seine Geschichte	8,00 €	17035HE	16
Mi	08.11.23	19:15	10x	Qigong Kurs 1	85,00 €	31040HE	25
So	19.11.23	14:00	1x	Kirchenführung Euerdorf - von der Ursparrei zur St. Joh. d. Täufer Kirche	5,00 €	17030HE	16

## Hammelburg

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Do	14.09.23	14:30	1x	Erste Hilfe Auffrischung	0,00 €	36094HA	45
Mi	20.09.23	19:00	1x	Wohngemeinschaften für behinderte Menschen	0,00 €	12040HA	8
Fr	22.09.23	14:00	15x	Arabisch für Kinder (5 bis 15 Jahre) Teil 2 - A1	45,00 €	49050HA	46
Sa	23.09.23	10:00	2x	Achtsamkeitstraining - Wochenendseminar	95,00 €	31224HA	29
Mo	25.09.23	16:00	1x	Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Betreuungsvollmacht	0,00 €	13090HA	13
Mo	25.09.23	17:00	10x	Aqua-Jogging - Fit im Wasser	85,00 €	32250HA	36
Mo	25.09.23	17:30	10x	Zumba® Fitness	70,00 €	32242HA	35
Mo	25.09.23	18:30	10x	Spanisch Grundkurs A1.2 Intensiv (Teil 3) - Online	65,00 €	48050HA	50
Mo	25.09.23	18:30	5x	Ukrainisch für Anfänger (online)	35,00 €	47020HA	50
Mo	25.09.23	18:45	10x	Hatha Yoga	89,00 €	31050HA	26
Di	26.09.23	14:30	10x	Pre-Ballett und Ausdruckstanz (ab 4 Jahre)	110,00 €	90020HA	58
Di	26.09.23	16:00	10x	PNF-Stretching	46,00 €	32185HA	34
Di	26.09.23	17:30	10x	Spanisch A1 (Teil 3) *	60,00 €	48035HA	50
Di	26.09.23	18:00	1x	Acrylmalen zum Kennenlernen für Anfänger und Fortgeschrittene	16,50 €	24003HA	21
Di	26.09.23	19:00	5x	Body, Mind and Music	22,50 €	32140HA	34
Mi	27.09.23	17:00	5x	Arabisch für Anfänger - Schnupperkurs	35,00 €	49002HA	46
Mi	27.09.23	18:30	10x	Spanisch Grundkurs A1 (Anfänger/innen) - Online	65,00 €	48040HA	50
Do	28.09.23	17:00	10x	Spanisch - A2 (Teil 13) *	60,00 €	48025HA	50
Do	28.09.23	17:00	10x	Vital sein - vital bleiben - Damengymnastik ab 60	48,00 €	32215HA	35
Do	28.09.23	18:00	10x	Gesundheitsgymnastik für Damen ab 50	48,00 €	32220HA	35
Do	28.09.23	18:00	10x	Deutsche Gebärdensprache* - Einführung	59,50 €	41000HA	46
Do	28.09.23	18:30	10x	Spanisch - B1 (mit Konversation) *	60,00 €	48030HA	50
Do	28.09.23	19:00	10x	Yin Yoga mit Faszien - Anfänger	89,00 €	31055HA	26
Fr	29.09.23	10:00	5x	Good Morning Yoga - Zusatzkurs	32,50 €	31133HA	27
Sa	30.09.23	14:30	1x	Die Bierwelt der ältesten Weinstadt Frankens	53,50 €	17055HA	17
So	01.10.23	19:00	10x	Wassergymnastik: Aqua-Fitness - Vital und gesund im Wasser	85,00 €	32245HA	36
So	01.10.23	20:00	10x	Aqua-Jogging - Fit im Wasser	85,00 €	32255HA	36
Mo	02.10.23	15:30	1x	Ukrainisch für ukrainische Schülerinnen und Schüler - Schnuppertag (online)	0,00 €	90060HA	56
Do	05.10.23	18:00	1x	Geheimnisse Effektiver Kommunikation: Entschlüsseln Sie den Dialog des Erfolgs	19,50 €	53015HA	55
Fr	06.10.23	18:00	1x	Selbstgebackenes Brot - ein wahrer Genuss	20,00 €	34014HA	39
Sa	07.10.23	10:00	1x	Kulinarisches aus den südamerikanischen Anden	17,50 €	34006HA	38
Sa	07.10.23	14:00	1x	Tanzen Sie Tango Argentino!	28,50 €	33005HA	36
So	08.10.23	10:00	1x	Die „Altenburg“ – Eine kleine Wanderung zu einem fast vergessenen Burgstall	5,00 €	17025HA	16
Mo	09.10.23	15:30	10x	Ukrainisch für ukrainische Schülerinnen und Schüler (online)	35,00 €	90065HA	56

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	09.10.23	18:30	3x	MS Excel: Grundlagen *	50,00 €	52045HA	54
Mo	09.10.23	18:30	12x	English Conversation *	70,00 €	43050HA	48
Di	10.10.23	17:30	5x	Judo für Kinder (ab 6 Jahre)	21,00 €	90030HA	58
Di	10.10.23	18:30	5x	Judo für Jugendliche und Erwachsene	32,00 €	32005HA	30
Di	10.10.23	19:00	1x	Besser Fotografieren mit dem Smartphone	10,50 €	21010HA	19
Mi	11.10.23	09:30	10x	Französisch 20 am Vormittag - B2 * (auch Konversationskurs)	60,00 €	44030HA	48
Mi	11.10.23	09:30	12x	English Conversation *	70,00 €	43045HA	48
Mi	11.10.23	18:00	5x	Erste Schritte am Computer *	75,00 €	52020HA	53
Mi	11.10.23	19:30	1x	Hochsensitivität – Tipps für einen kraftvollen Alltag	10,00 €	12039HA	8
Do	12.10.23	18:00	5x	Textverarbeitung mit MS Word 2016 - Grundkurs*	68,00 €	52025HA	53
Do	12.10.23	18:30	1x	Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung	9,50 €	53020HA	55
Do	12.10.23	19:00	1x	Onlinekurs: „Fahrplanlesen leicht gemacht“	0,00 €	13004HA	10
Do	12.10.23	19:00	1x	Vorzüge des Smartphones - Gefahren des Internets	0,00 €	13070HA	12
Do	12.10.23	19:00	8x	Freude am Aquarellieren	88,00 €	24005HA	21
Do	12.10.23	19:30	5x	Einführung in die digitale Fotografie	51,00 €	21020HA	19
Do	12.10.23	20:00	10x	Spanisch - A1 (Teil 8) *	60,00 €	48020HA	50
Fr	13.10.23	18:00	1x	Die vegetarische indische Küche for you	20,00 €	34040HA	41
Sa	14.10.23	09:30	1x	MS Word: Formulare und Briefe *	45,00 €	52030HA	53
Sa	14.10.23	15:00	1x	Sushi	29,50 €	34050HA	42
So	15.10.23	10:00	1x	Die historische Pumpenanlagen für Schloss Saaleck	0,00 €	17026HA	16
Di	17.10.23	19:00	3x	Entspannen mit Klangschalen - eine Klangreise zu inneren Kraftquellen	36,00 €	31145HA	28
Di	17.10.23	19:30	1x	Grundzüge des Erbrechts	8,00 €	13055HA	12
Mi	18.10.23	19:00	2x	Geschichte im Boden - Archäologie erleben	0,00 €	17050HA	17
Do	19.10.23	18:00	1x	Führung DeinHaus 4.0 Unterfranken	0,00 €	13010HA	10
Fr	20.10.23	19:30	1x	Astronomische Sternenführung in Poppenroth	12,00 €	16050HA	15
Sa	21.10.23	09:30	1x	PowerPoint Crashkurs *	45,00 €	52050HA	54
So	22.10.23	15:30	1x	Kirchen- und Turmführung der Pfarrkirche St. Vitus Langendorf	0,00 €	17005HA	15
Mo	23.10.23	18:00	1x	Mathe-Frust: Grundschüler als Eltern unterstützen	7,00 €	12060HA	9
Mi	25.10.23	19:00	1x	Was sind die Canterbury-Tales?	0,00 €	22045HA	20
Do	26.10.23	19:00	1x	Macht die Dächer voll - Photovoltaikanlagen auf Wohnhäusern	0,00 €	16030HA	14
Sa	28.10.23	10:00	2x	Achtsamkeitstraining: wer bin ich? - Wochenendseminar	95,00 €	31230HA	30
So	29.10.23	15:00	1x	Entdeckungen rund um Schloss Saaleck	9,50 €	17060HA	17
Mo	06.11.23	18:30	5x	Ukrainisch für Anfänger - Teil 2 (online)	35,00 €	47021HA	50
Di	07.11.23	19:00	6x	Erzählende Texte - Kreatives Schreiben - Online-Workshop	59,50 €	22012HA	20



	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Di	07.11.23	19:00	10x	Meridian-Qigong Hammelburg	75,00 €	31015HA	25
Mi	08.11.23	18:30	1x	Wie kann ich selbstbestimmt vorsorgen?	0,00 €	13060HA	12
Mi	08.11.23	19:00	1x	Erste Hilfe für Hund und Katze	24,50 €	12070HA	9
Mi	08.11.23	19:00	2x	Malen wie Friedensreich Hundertwasser	32,00 €	24000HA	21
Mi	08.11.23	19:00	1x	Wechseljahre – happy changing!	8,00 €	36075HA	44
Do	09.11.23	18:00	4x	Webseiten erstellen mit WordPress - Online	70,95 €	51030HA	52
Do	09.11.23	18:30	5x	Englisch für den Urlaub *	30,00 €	43055HA	47
Do	09.11.23	19:00	1x	Gewicht reduzieren! Wie Ihnen Ihr Unterbewusstsein dabei helfen kann	5,00 €	36025HA	43
Fr	10.11.23	08:45	5x	Good Morning Yoga	32,50 €	31131HA	27
Fr	10.11.23	10:00	5x	Good Morning Yoga - Zusatzkurs	32,50 €	31134HA	27
Mo	13.11.23	18:30	1x	MS Excel: Professioneller Umgang mit Formeln *	25,00 €	52046HA	54
Mo	13.11.23	19:00	1x	Die Bayerische Musikakademie Hammelburg	4,00 €	17010HA	16
Di	14.11.23	18:00	1x	Sicher online shoppen - Tipps für den sicheren Einkauf im Internet	0,00 €	11018HA	6
Do	16.11.23	18:00	1x	Führung DeinHaus 4.0 Unterfranken	0,00 €	13011HA	10
Do	16.11.23	18:30	4x	Kursreihe: Geldanlage mit ETFs	49,50 €	13610HA	13
Do	16.11.23	18:30	1x	Modul 1: Grundlage der Geldanlage mit ETFs (Pflicht)	19,50 €	13615HA	13
Fr	17.11.23	19:00	1x	Astronomische Sternenführung Bad Kissingen	12,00 €	16065HA	15
Sa	18.11.23	10:00	1x	Weidenflechtkurs - Kugel oder Halbkugel aus Weide flechten	22,00 €	24105HA	24
Sa	18.11.23	10:00	2x	Betrachtungen über den Tod - Wochenendseminar	95,00 €	31245HA	30
Sa	18.11.23	10:00	1x	MS Excel: Pivot Tabellen *	35,00 €	52047HA	54
Sa	18.11.23	10:00	1x	Weihnachtsbäckerei - erprobte Rezepte	22,50 €	34060HA	42
Sa	18.11.23	14:00	1x	Weidenflechtkurs - Kränze, Loops, Sterne, Meisenknödelstation	18,00 €	24107HA	24
Sa	18.11.23	15:00	1x	Weihnachtsbäckerei - erprobte Rezepte	22,50 €	34061HA	42
Mi	22.11.23	09:30	1x	Weidenflechtkurs - Kränze, Loops, Sterne, Meisenknödelstation	18,00 €	24108HA	24
Do	23.11.23	18:30	1x	Modul 2: Aktien-ETFs	12,00 €	13620HA	13
Fr	24.11.23	18:00	1x	Kulinarische Weltreise	20,00 €	34033HA	41
Do	30.11.23	18:30	1x	Modul 3: Anleihen- und Geldmarkt-ETFs	12,00 €	13625HA	13
Sa	02.12.23	09:00	1x	Was ist Hörtraining?	25,00 €	36118HA	45
Sa	02.12.23	10:00	1x	Weihnachtsbäckerei - neue Rezepte	22,50 €	34065HA	42
Sa	02.12.23	10:00	1x	Was will ich wirklich? - Online-Workshop	37,50 €	12535HA	10
Sa	02.12.23	14:00	1x	Augentraining bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung	29,00 €	36113HA	45
Sa	02.12.23	15:00	1x	Weihnachtsbäckerei - neue Rezepte	22,50 €	34066HA	42
Do	07.12.23	18:30	1x	Modul 4: Rohstoff-, Krypto- und sonstige ETFs	12,00 €	13630HA	13
Sa	09.12.23	10:00	2x	Achtsamkeitstraining - Wochenendseminar	95,00 €	31225HA	29
Sa	09.12.23	10:00	1x	Nebenbei selbstständig - Workshop	38,00 €	51010HA	52
Di	12.12.23	19:00	1x	Mit dem Sanierungsfahrplan zur Wärmepumpe im Altbau	10,00 €	13006HA	10

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	15.12.23	18:00	1x	Schnelle Partybrote, gefüllt, überbacken, gegrillt	17,50 €	34012HA	38
Sa	16.12.23	18:00	1x	Astronomische Sternenführung Aura	12,00 €	16055HA	15
So	07.01.24	19:00	9x	Schwimmkurs für Erwachsene (Anfänger)	108,00 €	32610HA	36
Mo	08.01.24	18:30	5x	Ukrainisch für Anfänger - Teil 3 (online)	35,00 €	47025HA	50
Di	09.01.24	18:00	1x	Online-Seminar „Online-Marketing Grundlagen kompakt“	29,50 €	51035HA	53
Fr	12.01.24	18:00	1x	Indische Küche - Schnelle Rezepte	20,00 €	34045HA	41
Mo	15.01.24	18:30	1x	Berufliche Veränderungen - Was? Wie? Wo?	0,00 €	51001HA	52
Di	16.01.24	18:00	1x	Digitaler Nachlass	0,00 €	11013HA	6
Di	16.01.24	19:00	1x	Die App Wohin-Du-Willst - Der ÖPNV-Planer für die Hosentasche	0,00 €	52070HA	55
Do	18.01.24	19:00	1x	Bürgerspital Hammelburg - Herausforderungen des 15./16. Jh.	0,00 €	17045HA	17
Fr	19.01.24	18:00	1x	Kalte Platten für festliche Anlässe	17,50 €	34024HA	40
Sa	20.01.24	09:30	1x	Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren	33,00 €	31185HA	29
Sa	20.01.24	10:00	2x	Achtsamkeitstraining: wer bin ich? - Wochenendseminar	95,00 €	31231HA	30
Mo	22.01.24	18:30	2x	Hundebegegnungen – Alles easy oder knallt's gleich?	12,00 €	12079HA	9
Di	23.01.24	19:30	1x	Meine Rechte und Pflichten als Grundstückseigentümer	8,00 €	13045HA	12
Do	25.01.24	18:30	1x	Zeit sparen mit der KI ChatGPT – Einführung in die Nutzung	9,50 €	53021HA	55
Fr	26.01.24	18:00	2x	Gehölzschnitt: Theorie und Praxis	35,00 €	15035HA	14
Fr	26.01.24	19:00	1x	Faszination Müller-Thurgau	24,00 €	37000HA	45
Fr	02.02.24	18:00	1x	Fleischgerichte aus der internationalen Küche	17,50 €	34025HA	40
Di	20.02.24	18:00	1x	Entspannung für Anfänger Teil 1	60,00 €	31140HA	27
Mo	26.02.24	09:00	1x	Entspannung für Anfänger Teil 1	60,00 €	31141HA	27
Sa	02.03.24	18:00	1x	Astronomische Sternenführung Aura	12,00 €	16060HA	15
		19:00	1x	Inklusion - eine Illusion?!	0,00 €	12065HA	9
		19:00	1x	Betreuungsreform ab 01.01.2023 - was müssen Betreuer wissen?	0,00 €	13065HA	12
Sa		14:00	1x	Orgelvorführung: Klaisorgel in St. Joannes d. Täufer in Hammelburg	0,00 €	17049HA	7
	nach tel. Absprache		1x	E-Book Sprechstunde: E-Books ausleihen – wie geht denn das?	0,00 €	22025HA	20
	Januar oder Februar		1x	Erste Hilfe Auffrischung	0,00 €	36095HA	45
	nach tel. Absprache		1x	Smartphone-Sprechstunde	0,00 €	50025HA	52

## Nüdlingen

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Do	21.09.23	19:00	7x	Freies Gestalten mit Ton	87,00 €	24038KN	22
Fr	29.09.23	18:00	1x	Fotografie - Learning by Doing	20,00 €	21005KN	19
Sa	30.09.23	13:00	2x	Militärhistorische Geländeführung: Deutscher Bruderkrieg 1866	0,00 €	11070KN	7
Mo	09.10.23	19:00	1x	Vortrag über die Heilpflanzen für den gesunden Darm	17,00 €	36040KN	44
Mi	18.10.23	19:00	1x	Wechseljahre	17,00 €	36035KN	44
Do	26.10.23	18:00	1x	Kreative Achtsamkeit	17,00 €	31235KN	30
Mi	08.11.23	19:00	10x	Frauen im Wechsel	95,00 €	36036KN	44
Mo	13.11.23	19:00	1x	Frauenkräuter	17,00 €	36037KN	44
Mo	11.12.23	19:00	1x	Magische Weihnachten und Räuchern	17,00 €	36045KN	44

## Oberthulba

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Fr	15.09.23	16:30	10x	Waldmagie - Wissen und Entspannung	72,00 €	31010KO	24
Mo	25.09.23	16:30	10x	BBP (Bauch, Beine, Po) in Oberthulba	48,00 €	32145KO	34
Mo	25.09.23	17:15	10x	PNF-Stretching	48,00 €	32175KO	34
Mo	25.09.23	18:15	10x	Cardiotraining für Senioren	48,00 €	32210KO	35
Mo	25.09.23	19:00	6x	Töpfern - Freies Gestalten mit Ton I	60,00 €	24040KO	22
Di	26.09.23	18:00	9x	Step-Aerobic in Oberthulba	45,00 €	32057KO	32
Mi	27.09.23	19:00	6x	Töpfern - Freies Gestalten mit Ton II	60,00 €	24045KO	22
Do	28.09.23	16:45	10x	Pilates-Training	48,00 €	32045KO	32
Di	10.10.23	19:00	10x	Russisch lernen für Anfänger	75,00 €	47020KO	49
Fr	13.10.23	18:00	8x	Vinyasa Yoga	49,00 €	31135KO	27
Mo	16.10.23	19:00	1x	Mein Kind kommt in die Schule	7,00 €	12005KO	8
Do	19.10.23	18:00	1x	Kreative Achtsamkeit	17,00 €	31233KO	30
Do	09.11.23	19:00	1x	Mehr Vitalität und Lebensfreude mit Feng Shui	15,00 €	15060KO	14
Do	16.11.23	18:00	1x	Zentangle: Stressabbau durch meditatives Zeichnen	20,00 €	31004KO	24
Di	21.11.23	19:30	5x	Ukulele Grundkurs	49,00 €	23026KO	21
Do	30.11.23	18:30	1x	Einfache Asia Küche	20,00 €	34030KO	40
Do	07.12.23	19:00	1x	Kindern Grenzen setzen - aber wie funktioniert das?	7,00 €	12010KO	8
Sa	13.01.24	09:30	1x	Selbstverteidigung für Frauen ab 16 Jahren	33,00 €	31190KO	29
Di	16.01.24	19:00	1x	So bin ich und du! - Was die fünf Elemente über uns verraten	15,00 €	12107KO	10
Sa	20.01.24	10:00	1x	Du und Dein Partner: Was habt ihr gemeinsam? Malerei-Workshop für Paare	18,00 €	12018KO	8



## Oerlenbach

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	25.09.23	18:00	10x	Yoga für Körper, Geist und Seele	80,00 €	31061KL	26
Di	26.09.23	18:30	1x	Die Küche des Italiens (Vegetarisch)	17,50 €	34011KL	38
Do	28.09.23	18:00	1x	Du und Dein Partner: Was habt ihr gemeinsam? Malerei-Workshop für Paare	20,00 €	12015KL	8
Fr	29.09.23	17:30	1x	Was die Natur mir sagen kann - im Wochen- ende mit allen Sinnen ankommen	15,00 €	31011KL	25
Fr	29.09.23	18:15	7x	Latino Tänze lernen	37,00 €	33020KL	37
Mi	04.10.23	18:00	1x	Kreative Achtsamkeit	17,00 €	31232KL	30
Mi	04.10.23	08:15	8x	Bewegung mit Pep am Morgen	53,00 €	32061KL	32
Do	05.10.23	19:00	9x	Mehr Beweglichkeit und Achtsamkeit mit Qigong	72,00 €	31020KL	25
Do	05.10.23	18:00	1x	Zentangle: Stressabbau durch meditatives Zeichnen	20,00 €	31002KL	24
Fr	06.10.23	18:00	1x	Japanische Küche - Sushi selber zubereiten	20,00 €	34048KL	42
Di	10.10.23	18:30	1x	Vegetarische Mittelmeerküche für Genießer	17,50 €	34013KL	39
Mo	16.10.23	18:30	8x	Sanftes Yoga (1)	64,00 €	31105KL	26
Mo	16.10.23	20:00	8x	Sanftes Yoga (2)	64,00 €	31110KL	26
Di	17.10.23	15:30	1x	Im Alter sicher leben - Keine Chance den Betrügern und Trickdieben	0,00 €	11020KL	6
Di	17.10.23	18:30	1x	Säure-Basen-Balance	8,00 €	36004KL	43
Mo	23.10.23	18:00	2x	„Letzte Hilfe“ Kurs	0,00 €	12073KL	9
Mi	08.11.23	19:00	1x	So bin ich und du! - Was die fünf Elemente über uns verraten	15,00 €	12105KL	10
Fr	10.11.23	19:00	1x	Altersvorsorge und Geldanlagen	0,00 €	13033KL	12
Di	21.11.23	18:30	1x	Das perfekte Rindersteak	17,50 €	34019KL	39
Mi	22.11.23	18:30	1x	Macramé Workshop-Weihnachten	11,00 €	24090KL	23
Fr	24.11.23	19:00	1x	Kinder und Finanzen	0,00 €	13014KL	11
Di	28.11.23	18:00	1x	Spezialitäten aus aller Welt	17,50 €	34021KL	39
Fr	08.12.23	18:00	1x	Indische Küche - Schnelle Rezepte	20,00 €	34044KL	41
Sa	13.01.24	10:00	1x	Vegetarischer Kochkurs	20,00 €	34007KL	38
Di	16.01.24	18:30	1x	Pfannengerichte auf Asiatisch	17,50 €	34032KL	41

## Onlinekurse

Anmeldung unter [www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de)

	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kurstitel	Gebühr	Kursnummer	Seite
Mo	25.09.23	18:30	5x	Ukrainisch für Anfänger (online) - Unterrichtssprache Englisch	35,00 €	47020HA	50
Mo	25.09.23	18:30	10x	Spanisch Grundkurs A1 (Anfänger/innen) - Online	65,00 €	48050HA	50
Mi	27.09.23	18:30	10x	Spanisch Grundkurs A1.2 Intensiv (Teil 3) - Online	65,00 €	48040HA	50
Mo	02.10.23	15:30	1x	Ukrainisch für ukrainische Schülerinnen und Schüler (Schnuppertag) - Online	0,00 €	90060HA	56
Mo	09.10.23	15:30	10x	Ukrainisch für ukrainische Schülerinnen und Schüler - Online	35,00 €	90065HA	56
Do	12.10.23	19:00	1x	Onlinekurs: „Fahrplanlesen leicht gemacht“	0,00 €	13004HA	10
Mo	23.10.23	18:00	1x	Mathe-Frust: Grundschüler als Eltern unterstützen	7,00 €	16060HA	
Di	07.11.23	19:00	6x	Erzählende Texte - Kreatives Schreiben - Online-Workshop	59,50 €	22012HA	20
Do	09.11.23	18:00	4x	Webseiten erstellen mit WordPress - Online	70,95 €	51030HA	52
Do	16.11.23	19:00	1x	Onlinekurs: „Fahrplanlesen leicht gemacht“	0,00 €	13005KG	10
Sa	02.12.23	10:00	1x	Was will ich wirklich? - Online-Workshop	37,50 €	312535HA	
Di	09.01.24	18:00	1x	Online-Seminar „Online-Marketing Grundlagen kompakt“	29,50 €	51035HA	53

## Verzeichnis der Kursorte

### Bad Bocklet

Wandelhalle	im Kurpark	97708 Bad Bocklet
Hescuro Klinik Bad Bocklet	Frankenstr. 36	97708 Bad Bocklet
Rathaus Bad Bocklet (Sitzungssaal)	Kleinfeldlein 14	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

Altes Schulhaus Winkels	Winkelser Straße 42	97688 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
Jack-Steinberger-Gymnasium, Turnhalle	Steinstraße 18	97688 Bad Kissingen
Lollbachhalle	Fuhrmannstr. 2	97688 Bad Kissingen
Mehrzweckhalle	Hausener Str. 35	97688 Bad Kissingen
Museum Obere Saline	Obere Saline 20	97688 Bad Kissingen
Parkwohnstift	Heinrich-von Kleist-Str. 2	97688 Bad Kissingen
Sinnberg- Grundschule	Veit-Stoß-Str.	97688 Bad Kissingen
Staatliche Berufsschule	Seestraße 11	97688 Bad Kissingen - Garitz
Staatliche Realschule, Turnhalle	Bibrastraße	97688 Bad Kissingen
Taekwondoschule	Badgasse 8	97688 Bad Kissingen
Tanzstudio Drosd-Tessari	Groppstraße 5	97688 Bad Kissingen
Treff im Turm (Parkhaus Zentrum)	Hemmerichstraße	97688 Bad Kissingen
vhs-Gebäude	Maxstraße 20 a	97688 Bad Kissingen

### Burkardroth

Alte Schule Stralsbach	In der Strütt 7	97705 Burkardroth
Mittelschule Burkardroth	Am Brunnenpfad 11	97705 Burkardroth
Pfarrheim	Am Marktplatz 11	97705 Burkardroth
Schule Lauter	Heimgartenstr. 11	97705 Burkardroth-Lauter

### Ebenhausen

Altes Rathaus Ebenhausen	Schloßstraße 14	97714 Ebenhausen
Turnhalle	Friedhofstraße	97714 Ebenhausen

### Eltingshausen

Gemeindesaal	St.-Martin-Straße 11	97714 Eltingshausen
--------------	----------------------	---------------------

### Euerdorf

Einhard-Volksschule	Am Heiligenberg 1	97717 Euerdorf
Museum Terra Triassica	Gerichtsgasse 22	97717 Euerdorf
Neues Rathaus Euerdorf	Hammelburger Str. 10-14	97717 Euerdorf

**Hammelburg**

Alte Volksschule	Kirchgasse 10 (Eingang Hof)	97762 Hammelburg
Bayerische Musikakademie	Am Schlossberg 3	97762 Hammelburg
Generationentreff Taubenschlag	Von-Hess-Str. 32	97762 Hammelburg
Grundschule am Mönchsturm	Friedrich-Müller-Straße 19	97762 Hammelburg
Kellereischloss	Kirchgasse 4	97762 Hammelburg
KlangRaum, Westheim	Elfershausener Str. 16	97762 Hammelburg - Westheim
Lebenshilfwerkstatt	Berliner Str. 30	97762 Hammelburg
Markthalle (hinter dem Rathaus)	Frobeniusstraße 2	97762 Hammelburg
Mittelschule	Friedrich-Müller-Straße 19 (neben der Grundschule)	97762 Hammelburg
Museum Herrenmühle	Turnhouter Str. 15	97762 Hammelburg
Pfarrheim Westheim	Petergasse 8	97762 Hammelburg - Westheim
Saaletalbad Hammelburg	Am Sportzentrum 8	97762 Hammelburg
Saaletal-Schule, Turnhalle	Kissinger Str. 80	97762 Hammelburg
Stadtbibliothek	Kirchgasse 4	97762 Hammelburg

**Nüdlingen**

Alte Schule (Eingang Kirchenhof)	Münnerstädterstraße 2	97720 Nüdlingen
----------------------------------	-----------------------	-----------------

**Oberthulba**

Grund- und Mittelschule Thulbatal	Waldstraße 26	97723 Oberthulba
-----------------------------------	---------------	------------------

**Oerlenbach**

Mittelschule	Schulstraße 10	97714 Oerlenbach
Wilhelm-Hegler-Halle	Am Feuerstein 37	97714 Oerlenbach

Bitte beachten:  
Kostenlose Abmeldungen  
sind nur bis 7 Tage vor  
Kursbeginn möglich.

Die allgemeine  
Anmeldefrist ist  
drei Werktage vor Kurs-  
beginn. Fristgerechte  
Anmeldungen unter-  
stützen einen reibungs-  
losen Kursverlauf.

**Wir kooperieren mit ...**



Kreisgruppe  
Bad Kissingen



Integrationsbeirat der Stadt Bad Kissingen



Bezirksverband  
der Europa-Union  
Unterfranken e.V.  
Kreisverband der  
Europa-Union e.V.  
Bad Kissingen

TV Jahn Winkels e.V.

TSV Arnshausen e.V.



Hospizverein  
Bad Kissingen e.V.



Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege



Mittelschule  
Hammelburg



Museum Herrenmühle  
Stadtbibliothek  
Hammelburg und  
Klimamangement



Museum  
Terra Triassica  
Euerdorf



ARV Unterfranken e.V. Betreuungsverein (BtG)



Naturpark & Biosphärenreservat Bayerische Rhön e.V.



## Anmeldung

Felder mit \* sind Pflichtfelder. Das Formular bitte bei einem unserer vhs-Standorte per E-Mail oder im Original abgeben. Unsere Kontaktdaten finden Sie umseitig.

1	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
2	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
3	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
4	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____

Aufgrund der AGB bin ich zur Ermäßigung berechtigt. Den Nachweis reiche ich vor Kursbeginn bei der vhs ein.	
ja	<input type="checkbox"/>

### Teilnehmerin, Teilnehmer bzw. Erziehungsberechtigte oder Erziehungsberechtigter bei einer Anmeldung von Kindern

\* Name \_\_\_\_\_ \* Vorname \_\_\_\_\_

\* Straße \_\_\_\_\_ \* PLZ/Ort \_\_\_\_\_

\* Telefon - tagsüber \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_ \* E-Mail \_\_\_\_\_

\* Geburtstag \_\_\_\_\_ Geschlecht:  männlich  weiblich  divers

Angaben zu weiteren Teilnehmerinnen, Teilnehmern oder Kindern bei Kinderkursen: **Name, Geburtsdatum, Anschrift** wird nur benötigt, wenn sie abweicht:

**Die komplette Kursgebühr wird im Folgemonat nach Kursende abgebucht. Weiterführende Information befindet sich in den AGB.**

Die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB)** sowie die **Datenschutzerklärung (DSGVO)** der Städt. Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg im aktuellen Programmheft oder auf [www.vhs-kissab.de](http://www.vhs-kissab.de) habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie durch meine Unterschrift an. Ebenso willige ich ein, dass meine persönlichen Daten zu dienstlichen Zwecken der vhs Verwaltung EDV-technisch erfasst und gespeichert werden.

**Nur eine unterschriebene Anmeldung kann bearbeitet werden.**

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen Unterschrift der/s Erziehungsberechtigten)

<input type="checkbox"/>	<b>SEPA liegt bereits vor.</b>
Konto-Inhaber/in	

## Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

**Bitte bei einem unserer vhs-Standorte im Original oder per E-Mail abgeben.**

**Gültig für 36 Monate – Gläubiger-Identifikationsnummer:**

DE47STK00000141422

DE84ZZZ00000159186

**vhs-Büro Bad Kissingen** auch für die Außenstellen: Bad Bocklet, Burkardroth, Nüdlingen, Oerlenbach und Oberthulba

**vhs-Büro Hammelburg** auch für die Außenstellen in Euerdorf und Bad Brückenau

**Mandatsreferenz** (wird von der vhs ausgefüllt): \_\_\_\_\_

**Ich ermächtige/Wir ermächtigen die entsprechende vhs-Zentrale als Zahlungsempfänger bis auf Widerruf Zahlungen von Kursgebühr/-en, von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von dem Zahlungsempfänger auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.**

**Allgemein:** Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Meine/unsere Rechte zu obigem Mandat sind in einem Merkblatt enthalten, das ich/wir von meinem/unserem Kreditinstitut erhalten kann/können. Das SEPA-Lastschriftmandat ist nur für Konten mit dem Länderkennzeichen DE möglich.

**Hinweis zur Abbuchung:** Die komplette Kursgebühr wird in der Regel im Folgemonat nach Kursabschluss abgebucht. Mit einer Vorankündigung (Prenotification) weist die vhs ca. 6 Tage im Voraus auf den Abbuchungstermin hin. Die Details zu den Zahlungsbedingungen befinden sich in den AGB der vhs.

\*IBAN DE \_\_\_\_\_ \*BIC \_\_\_\_\_

Bezeichnung des Kreditinstituts \_\_\_\_\_ \*Kontoinhaber/in \_\_\_\_\_

Adresse der/des Kontoinhaber/in/s \_\_\_\_\_

Dieses SEPA-Lastschriftmandat gilt für alle oben aufgeführten Gläubiger-Identifikationsnummern. Die Kursgebühr wird nach Ende des Kurses komplett abgebucht. Vor dem Einzug per SEPA-Basis-Lastschrift bekommen Sie von der vhs Bad Kissingen und Hammelburg eine Benachrichtigung per E-Mail oder Post.

Ort, Datum, Unterschrift

Die umseitige **Datenschutzerklärung (DSGVO)** habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie durch meine Unterschrift an. Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass meine persönlichen Daten zu dienstlichen Zwecken der vhs Verwaltung EDV-technisch erfasst und gespeichert werden.

## 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: Tryfonov/StockAdobe



## Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

### Zustandekommen eines Vertrags

Der Vertrag zwischen Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmern und den Städtischen Volkshochschulen Bad Kissingen und Hammelburg (vhs) kommt mit der Anmeldung zustande. Es sind keine mündlichen Nebenabreden getroffen. Änderungen bedürfen der Schriftform.

### Anmeldung

Die Anmeldung kann online, schriftlich (Anmeldeformular, Weitermeldeliste), telefonisch (für bereits registrierte Stammkundinnen oder Stammkunden) oder persönlich erfolgen. Bei Minderjährigen müssen grundsätzlich die Erziehungsberechtigten die Anmeldung zum vhs-Kurs vornehmen. Die Aufnahme erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen. Das Anmeldeformular befindet sich im Programmheft, liegt an allen Standorten der vhs aus und steht unter [www.vhs-kisshab.de](http://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](http://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.) Eintägige 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](http://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](mailto: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](https://www.facebook.com/vhskisshab)

[www.vhs-kisshab.de](http://www.vhs-kisshab.de)