Volkshochschule Königsberg e.V.

Adresse: vhs Königsberg e.V.

Alleestraße 1

97486 Königsberg

Telefon: 09525/254

FAX: 09525/9 82 63 80

E-Mail: info@vhs-koenigsberg.de

anmeldung@vhs-koenigsberg.de

Internet: www.vhs-koenigsberg.de

Vorsitzender: Kurt Sieber
 Vorsitzende: Claudia Pasler
 Geschäftsleitung: Simone Lörzer
 Schatzmeister: Hans Kramer

Bankverbindung: Sparkasse Schweinfurt-Haßberge

IBAN: DE 28 7935 0101 0190 4006 06

BIC: BYLADEM1KSW

Gläubiger ID: DE 81ZZZ 00000 617 371

Geschäftszeiten: Mo., Di., Do., Fr. 9.00-12.00 Uhr

Di. und Do. 16.00-18.00 Uhr

Mittwochs und in den Schulferien ist das Büro geschlossen.
Während der Schulferien finden keine Kurse statt. (Ausnahmen möglich!)

Unterrichtsfreie Tage im Herbst-/Winter-Semester 2020:

Tag der Dt. Einheit: Sa., 03.10.2020

Herbstferien: Mo., 02.11.2020 – Sa., 07.11.2020 Weihnachtsferien: Mi., 23.12.2020 – Sa., 09.01.2021

Leitbild der vhs-Haßfurt-Königsberg

Tradition - Toleranz - Bildung - Begegnung

1. Unsere Identität – unser Auftrag:

Die vhs-Haßfurt-Königsberg ist ein kommunales, öffentlich gefördertes Bildungszentrum mit gesellschaftlicher und sozialer Verantwortung. Unser Bildungsauftrag ist in der Bayerischen Verfassung, in der Gemeindeordnung und im Bayerischen Erwachsenenbildungsförderungsgesetz festgelegt. Wir bieten Weiterbildungsmöglichkeiten in nahezu allen Lebensbereichen und sind dabei unabhängig, überparteilich und diskriminierungsfrei.

2. Unsere Werte:

Tradition und Toleranz sind unsere Werte! Wir vermitteln eine offene Lernkultur, die an die unterschiedlichen Lernvoraussetzungen der Bevölkerung anschließt.

3. Unsere Zielgruppen:

Wir bieten Bildung und Begegnung für alle Bürgerinnen und Bürger.

4. Unsere Ziele:

Wir bieten eine sinnvolle Freizeitgestaltung und fördern die persönliche Weiterentwicklung. Durch ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot und eine sozialverträgliche Preisgestaltung durch wirtschaftliches und kostenbewusstes Arbeiten möchten wir, dass unsere Kunden zufrieden sind und für ein lebenslanges und begleitendes Lernen begeistert werden. Wir bringen Menschen zusammen!

5. Unsere Fähigkeiten:

Gemeinsam mit unseren engagierten, fachlich und erwachsenenpädagogisch qualifizierten Lehrkräften orientieren wir uns an unterschiedlichen Anforderungen, Bedürfnissen und Interessen unserer Kunden.

Wir bemühen uns, stets und zeitnah auf neue Anforderungen und gesellschaftliche Entwicklungen zu reagieren.

Unsere Büro- und Unterrichtszeiten orientieren sich an den Bedürfnissen der Kunden. Wir bieten Ihnen kompetente Beratung und arbeiten erfolgs- und leistungsorientiert.

Wir verbessern kontinuierlich unsere Angebots-, Organisations-, Service- und Ausstattungsqualität. Dies wird begleitet durch eine fortlaufende Qualitätsentwicklung und -sicherung auf der Basis des EFQM (European Foundation for Quality Management).

Geschäftsführung, Mitarbeiterinnen, Kursleiter und Teilnehmer führen einen offenen Dialog und pflegen eine partnerschaftliche Leistungs- und Erfolgskultur.

Durch lernmotivierende Rahmenbedingungen sowie angemessene und sozialverträgliche Gebühren entsteht Chancengleichheit für alle!

6. Unsere Leistungen:

Mit Kursen und Veranstaltungen in den sechs Bereichen "Gesellschaft", "Beruf und Karriere", "Sprachen", "Gesundheit", "Kultur" und "Junge vhs" gestalte wir unser Angebot vielseitig und innovativ. Wir orientieren uns gemeinsam mit unseren ausgewählten, engagierten und hochqualifizierten Dozenten an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kunden, gesellschaftliche Entwicklungen und Anforderungen werden dabei berücksichtigt.

Somit bieten wir eine zweite Chance auf Bildung für alle!

7. Unsere Ressourcen:

Unsere modernen und zweckmäßig eingerichteten Schulungsräume sind barrierefrei zugänglich (nur in Haßfurt). Kostenlose Parkmöglichkeiten befinden sich in unmittelbarer Nähe.

8. Erfolgreiches Lernen bedeutet für uns...

... eine Weiterentwicklung und Verbesserung der privaten und beruflichen Möglichkeiten des Einzelnen, um den aktuellen und zukünftigen Anforderungen in Familie, Beruf und Freizeit besser gewachsen zu sein. Unser Ziel ist es, neue Bildungsinteressen zu wecken.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN der vhs-Haßfurt-Königsberg

Anmeldung / Vertragsabschluss:

- o Anmeldungen zu Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen können persönlich, telefonisch, schriftlich (Formular im Programmheft) oder per Internet erfolgen.
- o Die entsprechende Kursnummer bitte immer angeben.
- o Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige, verbindliche Anmeldung erforderlich.
- o Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.
- o Bei Online-Anmeldungen erfolgt eine Anmeldebestätigung.
- o Mit Vertragsabschluss/verbindlicher Anmeldung ist der/die Teilnehmer/in zur Zahlung der Kursgebühr und etwaiger Materialkosten verpflichtet.

Abmeldung / Rücktritt von Kursen/Veranstaltungen durch den Teilnehmer:

- o Bis zwei Wochen vor Kursbeginn oder bis vier Tage bei einer Einzelveranstaltung ist ein Rücktritt ohne Angaben von Gründen möglich. Die Kursgebühr wird nicht fällig.
- o Zudem ist ein Rücktritt bis zum Ablauf des ersten Viertels eines angelaufenen Kurses bei Krankheit, Orts- und Berufswechsel möglich.
- (Vorlage einer entsprechenden Bestätigung kann durch die VHS verlangt werden.) Die Kursgebühr wird zu ¾ erstattet.
- o Bei zu später Abmeldung oder Nichtteilnahme an einem Kurs oder einer Veranstaltung wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- o Etwaige anfallende Materialkosten sind bei zu spätem Rücktritt zu entrichten.
- o Die Abmeldung von einem Kurs oder einer Veranstaltung muss bei der VHS eingehen und kann nicht über den Kursleiter oder Dritte erfolgen.
- o Das Fernbleiben von einem Kurs gilt nicht als Rücktritt.

Änderungen und Absagen von Kursen/Veranstaltungen durch die VHS:

- o Sie werden bei Änderungen oder Ausfall eines Kurses oder einer Veranstaltung telefonisch oder per Mail benachrichtigt.
- o Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden
- o Wenn nicht genügend Teilnehmer/innen für einen Kurs oder eine Veranstaltung angemeldet sind, kann dieser/diese, mit Zahlung eines Aufpreises auf die Kursgebühr oder durch Kürzung der Unterrichtseinheiten trotzdem stattfinden.
- o Auch bei plötzlichem Ausfall eines/einer Kursleiters/in oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen kann ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden.
- o Bei Absage eines Kurses oder einer Veranstaltung durch die VHS werden bereits geleistete Zahlungen zurückerstattet.
 - Weitere Ansprüche gegenüber dem Seminaranbieter sind nicht möglich.

Teilnahmebescheinigung:

Bei Teilnahme an mindestens 80% der Unterrichtsstunden kann nach Beendigung eines Kurses binnen eines Jahres eine Teilnahmebestätigung ausgestellt werden.

o Teilnahmebestätigung ohne Lehrgangsinhalt: 2,00 € (bei Versand: 3,00 €)

o Teilnahmebestätigung mit Lehrgangsinhalt: 4,00 € (bei Versand: 5,00 €)

Zahlungsmodalitäten:

- o Die Kursgebühr ist zu Beginn eines Kurses oder einer Veranstaltung fällig.
- o Die Kursgebühr wird im SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.
 Die Fälligkeit wird per Vorabinformation (prenotification), spätestens sechs Tage vor Fälligkeit mitgeteilt.
- o Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben oder nicht gerechtfertigten Widerrufs werden die Bankgebühren zu Lasten des/der Kontoinhabers/-inhaberin berechnet

Bei der VHS Haßfurt:

- o Bei Barzahlung muss die Kursgebühr, zuzüglich einer Verwaltungskostenpauschale von 2,00 € (Vorträge sind ausgenommen) am ersten Kurstag im Büro entrichtet
- o Eine Zahlung per Rechnungsstellung ist nur in Ausnahmefällen möglich und mit einer Bearbeitungsgebühr von 5,00 € verbunden.

Bei der VHS Königsberg:

- o Der Mitgliedsbeitrag wird im SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.
- o Neue Teilnehmer erhalten bei Kursbeginn ein Formular zum Ausfüllen für die Datenerfassung im PC und die Einzugsermächtigung.
- o Bei neuen Kursen oder neuem/neuer Kursteilnehmer/in ist die erste Kursstunde gleichzeitig Schnupperstunde.
 - Die Kursgebühr fällt erst nach dem zweiten Termin an.

Ermäßigung – nur VHS Königsberg:

- o Für Mitglieder ist die Kursgebühr um 10% vergünstigt.
- o Keine Ermäßigung wird gewährt auf Kinderkurse und Studienreisen.

Gutscheine:

- o Gutscheine der VHS gelten zwei Jahre.
- o Wertgutscheine sind für alle Veranstaltungen gültig.
- o Eine Auszahlung des Gegenwertes bzw. des Restwertes eines Gutscheines ist nicht möglich.

Haftung:

Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden und materielle Verluste, die bei Kursen oder Veranstaltungen entstehen sollten, es sei denn, es wird der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt.

Datenschutz:

Ihre Daten werden nur zu Verwaltungszwecken der vhs-Haßfurt-Königsberg erhoben und nicht an Dritte weitergegeben.

Näheres dazu finden Sie auf den Seiten 14-16 sowie unserer Webseite.

VERBUNDS-INHALTSBERZEICHNIS der vhs-Haßfurt-Königsberg

GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE

KÖN Arbeitskreis Königsberg "Heimat und Geschichte"

KÖN Künsberger Pflasterspiel

KÖN Ursprung und Entwicklung einer fränkischen Kleinstadt

VORTRÄGE

HAS Volkskrankheit COPD

KÖN Malaysia – Eine Entdeckerreise von Kuala Lumpur in die Regenwälder Borneos

KÖN Lust auf Island – mehr als nur Feuer und Eis

KÖN Home Office leicht gemacht

KÖN Was bedeuten mein Tierkreiszeichen und mein Aszendent?

GELD / RECHT

HAS Einkommensteuererklärung mit ELSTER

HAS Mutterschutz, Elterngeld & Co.

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE

HAS KidsSafe® - Kinderschutztraining

KÖN KidsSafe® - Kinderschutztraining

HAS Das Zauberwort "NEIN"

HAS Vom Hamsterrad zum Fels in der Brandung

HAS Dein mentales Schutzschild

KÖN Die Kraft unserer Gedanken – "Der Glaube versetzt Berge!"

KÖN Krisen meistern mit Herz und Verstand

KÖN Mit Herz und Verstand Ziele erreichen

BERUF & KARRIERE

KOMMUNIKATION / SOZIALKOMPETENZEN

HAS Schatz wir müssen reden!

HAS Schlagfertigkeitstraining

SCHULE

HAS Mathematik für Schüler der 9. Klasse Mittelschule

HAS Mathematik II/III für Schüler der 10. Klasse Realschule

HAS Englisch für Schüler der 7. Klasse Realschule

HAS Englisch für Schüler der 8. Klasse Realschule

HAS Englisch für Schüler der 9. Klasse Realschule

HAS Englisch für Schüler der 10. Klasse Realschule

HAS Englisch für Schüler der 9. Klasse Gymnasium

HAS Französisch für Schüler der 10. Klasse Realschule

HAS Französisch für Schüler der 9. und 10. Klasse Gymnasium

SPRACHEN

ENGLISCH

HAS Englisch A1.2 am Vormittag

HAS Refresh your English A2

HAS Englisch B1 50 plust

HAS Englisch B1

HAS English Conversation

FRANZÖSISCH

HAS Französisch à la carte A1 Aufbaukurs

HAS Französisch à la carte für Fortgeschrittene

KÖN Französisch – für Reise und Alltag

ITALIENISCH

HAS Italienisch A1.2 Aufbaukurs

SPANISCH

HAS Spanisch A1 für Neuanfänger

HAS Spanisch A1.2 Aufbaukurs

HAS Spanisch A2

KÖN Spanisch für Fortgeschrittene

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung

HAS Gesunde Kinder von Anfang an

HAS Abnehmen ohne Hungern

KÖN Ayurvedische Hausapotheke mit Gewürzen und Kräutern

KÖN Kreative Frühstücksideen

Gesunde Küche

HAS Bier selbst brauen

HAS Weichkäse und Quark selbstgemacht

HAS Camembert und Schnittkäse selbstgemacht

KÖN Wir kochen neue Leckereien für Kids

Feinschmeckerküche

HAS Das perfekte Rindersteak

HAS Leckere Burger selbstgemacht

Internationale Küche

 ${\sf HAS}\ \ \hbox{\tt ,OSCARS"-Weinprobe}$

HAS Streetfood

HAS USA kulinarisch

HAS Der Duft von indischem Curry

HAS Die schnelle indische Küche

HAS Vegetarische indische Küche

HAS Indische Küche kinderleicht

HAS Indische Küche mit Curry

HAS Die Küche Thailands

Backen

- HAS Brot und Ricotta selbstgemacht
- HAS Selbstgebackenes Brot
- KÖN Brot backen Zauberhaft einfach und lecker!
- HAS Weihnachtsbäckerei erprobte Rezepte von 2019
- HAS Weihnachtsbäckerei neue Rezepte

KOSMETIK

- HAS Das perfekte Augen-Makeup
- HAS Farbberatung für Frauen
- KÖN Naturkosmetik selbst gemacht

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

- HAS Hypnose Heilung statt Show
- HAS Hypnose Hilfe bei Gewichtsreduktion
- HAS Rauchfrei durch Hypnose
- HAS Stärkung durch Selbstliebe
- HAS Raucherentwöhnung mit der Bioresonanz-Methode
- HAS Schlafstörungen
- HAS Burnout-Prävention Info-Veranstaltung
- HAS Husten, Schnupfen,...
- HAS Die homöopathische Reiseapotheke
- HAS Das Powerorgan Schilddrüse
- HAS Hasel, Erle und Co.
- HAS Erkältungszeit
- HAS Gesunder Darm
- HAS Allergien und Unverträglichkeiten
- HAS Frühjahrskur
- HAS Wechseljahre Aufbruch in eine neue Lebensphase
- KÖN Häusliche Kranken- & Altenpflege

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

- HAS Entdecke dich neu durch Yoga
- HAS Hatha Yoga intensiv
- HAS Hello Morning Yoga
- HAS Hatha Yoga für jedes Alter
- KÖN Hatha Yoga für jedes Alter
- HAS Hatha Yoga Basics
- HAS Hatha Yoga Aufbaukurse
- KÖN Hatha Yoga
- HAS Song-Circle Gib der Seele Flügel
- HAS Mit Yoga ins neue Jahr
- HAS Surya Namaskar Der Sonnengruß
- HAS Yoga die Rishikesh-Reihe
- HAS Yoga sanft bewegt und entspannt
- HAS Yoga für einen gesunden Rücken
- HAS Yoga intensiv mit Power zu mehr Kraft und Beweglichkeit
- HAS Hatha Yoga Mittelstufe

HAS Yoga Flow meets Pilates - für eine starke Körpermitte

HAS Chi Yoga Flow & Meditation

HAS Yoga trifft funktionelles Training

HAS Yoga, Atem und Klang

HAS Detox Yoga

HAS Yin Yoga - Der Herbst mit dem Lungen- und Dickdarm-Meridian

HAS Yin Yoga bei Vollmond

HAS Sunkiss - Kinderyoga für Kinder im Vor- und Grundschulalter

KÖN Spüre die Stille im Advent - Yoga für Kinder

Qi Gong/Tai Ji Quan/Aiki Indo

HAS Qigong - entspannt und gelassen in den Tag

KÖN Mit Qi-Gong in den Tag

HAS Qigong zum Feierabend

HAS Tai Ji Quan für Anfänger und Wiedereinsteiger

HAS Tai Ji Quan Übungsgruppe

HAS Tai Ji Quan - Kurzform intensiv

HAS Tai Ji Quan - Intensiv Camp

KÖN Aiki-Indo - Balance im Körper

Feldenkrais

HAS Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung

HAS Die Feldenkrais-Methode - Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern

HAS Die Feldenkrais-Methode – Leben ohne Rückenschmerzen

Entspannung/Meditation

HAS PMR - Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobson

HAS Autogenes Training - Grundstufe

HAS Autogenes Training - Oberstufe

HAS Achtsamkeit und Tiefenentspannung für Frauen

HAS Entspannung mit Klang- und Fantasiereisen

KÖN Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

HAS Besser schlafen – tief entspannen

KÖN Meditation - ein Weg, zu sich selbst zu finden

GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

HAS Rückenschule

HAS Rückenschule after work

HAS Wirbelsäulengymnastik plus

HAS Wirbelsäulengymnastik

KÖN Wirbelsäulengymnastik

HAS Mein Rücken für Männer

HAS Mein Rücken

Gymnastik spezial

HAS Knie aktiv

KÖN Knie aktiv

HAS Sturzprophylaxe

KÖN Beckenbodengymnastik

Pilates

HAS Pilates

KÖN Pilates

HAS Pilates 50 plus

HAS Pilates meets Yoga light

HAS Cardio-Pilates

HAS Functional Pilates

HAS Pilates mit dem Redondo Ball

FITNESS/BEWEGUNG

Fitness / Kondition

HAS Prävention: starker Rücken, Bauch, Beckenboden, Beine

HAS Bauch und Rücken

HAS Spiral & Waves Movement

HAS Faszientraining BLACKROLL®

HAS Bodystyling

HAS Bodystyling Mix

HAS Cardio Fit, Core und funktionelles Training

HAS Bodyforming meets Stretch & Relax

HAS Bodyforming

HAS Mobility und Deep Stretch

KÖN Konditionsgymnastik für Männer und Jungen ab 16 Jahren

KÖN Sport mit Baby

KÖN Fit ins Wochenende

Zumba/Step

KÖN Step-Aerobic

KÖN Zumba®

KÖN Zumba® Step

KÖN Zumba Gold®

AQUA

KÖN Aquafitness

KÖN Aquafitness – 60 Plus

KÖN Schwimmkurse für Kinder

KULTUR

TANZ

HAS Standard- und lateinamerikanische Tänze für Anfänger

HAS Standard- und lateinamerikanische Tänze für Wiedereinsteiger

HAS Tanztreff

HAS Discofox für Anfänger

HAS Discofox für Fortgeschrittene

HAS Line Dance - Just for Fun

HAS Bauchtanz für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

HAS Bauchtanz für Fortgeschrittene

KÖN Tänzerische Früherziehung

- KÖN Ballett & Tanz
- KÖN Modern-Jazz Dance
- KÖN African-Dance

MUSIK

- HAS Gitarre-Liedbegleitung 1 für Teilnehmer ab 12 Jahren
- HAS Gitarre-Liedbegleitung 3 für Teilnehmer ab 12 Jahren
- KÖN Gitarre
- KÖN Flöte
- KÖN Keyboard
- KÖN Cajon
- KÖN Schlagzeug
- KÖN Ukulele

MALEN / ZEICHNEN

- KÖN Radierung
- KÖN Mal-Kurse für Kinder
- KÖN Mal-Kurs für Erwachsene und Jugendliche

KREATIVES

- HAS Nähen Grundkurs
- KÖN Filzschlange zum Spielen filzen
- KÖN Igel filzen
- KÖN Engel aus Filz
- KÖN Weihnachtsmann aus Filz
- KÖN Nähkurs "Bauchtasche"
- KÖN Nähkurs "Patchwork-Kissen"
- KÖN Patchwork leicht gemacht
- KÖN Nähen mit der Overlock
- KÖN Nähkurs "Vom Schnitt zum Rock oder Hose"
- KÖN Kreatives aus Ton
- KÖN Ich baue mir mein Licht-Häuschen
- KÖN Ideen in Ton verwirklichen
- KÖN Anleitung zum Modellbau

FOTOGRAPHIE

KÖN Portrait-Fotografie

LITERATUR

KÖN Literaturkreis

NATUR

- KÖN Im Wichtelwald Wanderung für Kinder ab 5 Jahren
- KÖN Waldbaden Erholung in und mit dem Wald

OGV Königsberg

- KÖN Kochen im Herbst mit dem, was der Garten bietet
- KÖN Älter werden im Garten Vortrag

FREIZEIT

KÖN Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen

INHALTSVERZEICHNIS vhs Königsberg

209	GESELLSCHAFT	HEIMATKUNDE	S 20 21
	GESELLSCHAI I		-
		VORTRÄGE	
		PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE	S. 25 - 26
3	SPRACHEN	Französisch, Spanisch	S. 27
	GESUNDHEIT	ERNÄHRUNG	S. 28 - 29
		Gesunde Ernährung	S. 28
		Gesunde Küche	S. 29
		Backen	
		KOSMETIK	
		GESUNDHEITSPFLEGE	S. 30
		ENTSPANNUNG /	0.04.04
		KÖRPERERFAHRUNG Yoga	
		Qi Gong / Aiki Indo	S. 32 - 33
		Entspannung / Meditation	S. 33 - 34
		GYMNASTIK	S. 35 - 36
		Wirbelsäulengymnastik	S. 35
		Gymnastik spezial	
		Pilates PEWEOUNG	
		FITNESS / BEWEGUNG Fitness / Kondition	S 37 - 41
		Zumba / Step	S. 40 - 41
		AQUA	
11	KULTUR	TANZ	S. 44 - 45
		MUSIK	S. 46 - 49
		MALEN / ZEICHNEN	
		KREATIVES	
		FOTOGRAPHIE	
		LITERATUR	
		NATUR / OGV	
		FREIZEIT	
		INCIZEII	J. 62

ANMELDUNG



Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten Allgem. Geschäftsbedingung der vhs-Haßfurt-Königsberg melde ich mich verbindlich an für:

Kurs-Nummer*	Kurs-Titel*		Kurs-Termin / Uhrzeit*
Name *		Vorname *	
Straße, Hausnummer '		PLZ, Ort *	
Geburtsdatum *			
Telefon privat *		Telefon ges	chäftlich
Handynummer		E-Mail *	
Der Datenschutzerkläru folgenden Seiten willige * Pflichtfeld		Ort, Datum,	Unterschrift *

13

Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und halten uns strikt an die Regeln der Datenschutzgesetze. Personenbezogene Daten werden auf unserer Webseite nur im technisch notwendigen Umfang erhoben. In keinem Fall werden Daten verkauft oder aus anderen Gründen an Dritte weitergegeben. Die nachfolgende Erklärung gibt Ihnen einen Überblick darüber, wie der vhs-Verbund Haßfurt-Königsberg diesen Schutz gewährleistet und welche Art von Daten zu welchem Zweck erhoben werden.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts für die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten

st die Volkshochschule Stadt Haßfurt,

gesetzlich vertreten durch Herrn Günther Werner, Erster Bürgermeister

Stadt Haßfurt, Hauptstr. 5, 97437 Haßfurt, Tel. 09521 - 688 0,

E-Mail: info@hassfurt.de,

bzw. die Volkshochschule Königsberg e. V.,

gesetzlich vertreten durch 1. Vorsitzenden Kurt Sieber,

Alleestr. 1, 97486 Königsberg i. Bay., E-Mail: info@vhs-koenigsberg.de

nachfolgend "wir" genannt.

2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- o der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts
- o Datum und Uhrzeit des Abrufs
- o dem Namen und der URL der angeforderten Datei
- o der übertragenen Datenmenge
- o der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war
- o Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystems
- o Website, von der aus der Zugriff erfolgt, sowie
- o dem Namen Ihres Internet-Zugang-Providers.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse leider nicht möglich.

3. Cookies

Es wird mit Session-Cookies gearbeitet, damit Kontextinformationen zu einem Besucher über mehrere Seitenaufrufe erhalten bleiben. So werden zum Beispiel Suchparameter, der Warenkorb, die Eingaben in die Anmeldeformulare und das Login als Stammhörer in der Session gespeichert. Session-Cookies werden vom Webserver selbständig nach Ablauf der Session gelöscht, KuferWEB / KuferTools verwenden keine persistenten Cookies.

4. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Anrede, Vorname, Name, Geburtsjahr, E-Mail, Telefonnr., Straße, Hausnummer, IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderung unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags bis eine Woche vor Kursbeginn anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

5. Kontaktformular

Bei Nutzung unseres Kontaktformulars, das über den Link "https:// www.vhs-has.de" abgerufen werden kann, werden Sie aufgefordert, Datensätze anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Bearbeitung Ihres Anliegens. Dies dient abhängig von Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder der Vertragsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig. Ohne Bereitstellung der Pflichtangaben erhalten Sie von uns keine Antwort. Die Nichtbereitstellung freiwilliger Angaben bleibt folgenlos.

6. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und der Nutzung unseres Kontaktformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

7. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzlich 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 Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandat 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

8. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und ggf. Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter 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-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

9. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für eine Veranstaltung werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passworts möglich. Sie sollten Ihre Zugangsinformationen stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

10. Ihre Rechte

(Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten bei uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

11. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten der Stadt Haßfurt lauten:

susanne.bravo@hassfurt.de Tel. 09521 / 688 100 Marktplatz 1 97437 Haßfurt

Werden Sie Mitglied bei der Volkshochschule Königsberg e. V.

und unterstützen Sie somit unsere Arbeit. Sie fördern unsere Kinderkurse und erhalten zudem **10%** Nachlass auf alle gebuchten Kurse!

Beitrittserklärung

Name*					
Vorname*					
GebDatum*					
Straße*					
PLZ, Ort*					
Telefon privat*					
Handy:					
Bank*					
IBAN*					
BIC*					
Der jährliche Mitgliedsbeitrag von	12, € wird von meinem Konto abgebucht.				
Hiermit willige ich ein, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung (auf der Rückseite) weiterverarbeitet werden dürfen.					
Ort, Datum*:					
Unterschrift*:					

Datenschutzerklärung für Vereinsmitglieder der Volkshochschule Königsberg e.V.

Die persönlichen Daten, die Sie uns im Rahmen Ihres Antrags auf Vereinsaufnahme überlassen, unterliegen einem besonderen Schutz. Diese Erklärung klärt Sie über den Zweck der Datenerfassung und Ihre diesbezüglichen Rechte auf.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten im Rahmen dieser Einwilligung ist die Volkshochschule Königsberg e.V., gesetzlich vertreten durch 1. Vorsitzenden Kurt Sieber, Alleestr. 1, 97486 Königsberg i.Bay., E-Mail: info@vhs-koenigsberg.de.

2. Zweck der Verarbeitung

Die bei im Antrag auf Vereinsmitgliedschaft abgefragten Daten werden zur Mitgliederverwaltung und Organisation des Vereins erhoben.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, da wir bei Minderjährigkeit der Einwilligung eines gesetzlichen Vertreters zur Vereinsaufnahme bedürfen. Ohne Angabe von Adresse und Geburtsjahr (siehe Sternchenhinweis) ist eine Aufnahme in den Verein nicht möglich. Ihre Kontaktdaten (Festnetz-, Mobiltelefonnummer) fragen wir ab, um Sie bei Rückfragen zu Ihrer Mitgliedschaft kontaktieren zu können.

Unseren Mitgliedsbeitrag erheben wir per Lastschrift. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Ohne Lastschriftmandat ist eine Vereinsaufnahme nicht möglich.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind.

4. Speicherdauer

Ihre Daten werden für die Dauer Ihrer Vereinsmitgliedschaft gespeichert und anschließend unter Einhaltung gesetzlicher Aufbewahrungsfristen gelöscht.

<u>5. Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung und Übertragbarkeit</u>

Sie haben das Recht, Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren oder löschen zu lassen, sofern die Speicherung nicht mehr erforderlich ist.

Sie haben das Recht, die über Sie gespeicherten Daten in einem maschinenlesbaren Format zu erhalten.

6. Recht auf Beschwerde

Sie haben das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Bücherei Königsberg





Adresse:

Grundschule Alleestraße 1a

97486 Königsberg

Telefon: 09525/9829774

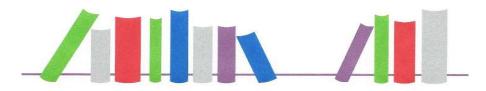
E-Mail: info@buecherei-koenigsberg.de www.buecherei-koenigsberg.de



Bücherei-Leitung: Sibylle Herrmann

Öffnungszeiten:

während der Schulzeit donnerstags von 10 -13 Uhr und von 15 -18 Uhr und von September bis Mai auch dienstags von 15 -18 Uhr





HEIMATKUNDE

Arbeitskreis der vhs Königsberg "Heimat und Geschichte" Königsberg mit Ortsteilen

Der Arbeitskreis "Heimat und Geschichte" hat sich zum Ziel gesetzt, die Geschichte unserer Heimat zu erforschen, zu dokumentieren und zu archivieren.

Dadurch soll unsere Heimatgeschichte auch für kommende Generationen erhalten werden. Ausstellungen mit wechselnden Themen werden im "Haus der Geschichte" in Königsberg, in der Marienstraße 14, der Öffentlichkeit präsentiert.

Sind auch Sie ein Geschichtsfreund und haben Interesse und Freude an der Erforschung und Aufarbeitung der Geschichte unserer Heimat? Dann kommen Sie doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns über jeden Helfer, der uns durch seine Mitarbeit und sein Wissen unterstützen möchte.

Informationen und Anmeldung bei Michael Burkard: Telefon PRIVAT: 09525/1063

Telefon Geschäft:09525/89-441 E-Mail: michael.burkard@online.de

202K-10201 gebührenfrei

Künsberger Pflasterspiel

Das "Künsberger Pflasterspiel" bringt neugierigen Königsbergern und Gästen der Stadt mit Witz und Charakter die Geschichte des Ortes und seiner bedeutenden Persönlichkeiten näher. Aus einer Mischung von historischer Stadtführung und buntem Schauspiel entsteht eine außergewöhnliche Atmosphäre, in der Jung und Alt die facettenreiche Geschichte Königsbergs auf charmante Weise nacherleben.



Besonders geeignet für Gruppen-/Vereinsausflüge oder bei Familienfesten.

<u>Treffpunkt:</u> Marktplatz 97486 Königsberg Dauer der Führung ca. 75 Minuten

Eintritt Erwachsene 5,00 €

Terminabsprachen sowie Fragen zu den Führungen zum Künsberger Pflasterspiel bei **Katrin Rosenbaum**: Telefon: 0151/22623084 / E-Mail: pflasterspiel@gmail.com *Eine verbindliche Anmeldung bis zwei Tage vor den Führungen ist erforderlich!*



<u>Ursprung und Entwicklung einer fränkischen Kleinstadt</u> <u>am Beispiel der historischen Altstadt von Königsberg</u>

Hannelore Rectanus Walter Schneider Kurt Sieber



Geschichtsvortrag mit Führung

Interessierte Gruppen bitte rechtzeitig wegen gewünschter Termine anmelden bei

VHS Königsberg Tel.: 09525 / 254 oder bei der

Stadt Königsberg Tel.: 09525 / 9222-0

202K-10202



VORTRÄGE

Malaysia

Eine Entdeckerreise von Kuala Lumpur in die Regenwälder Borneos

Foto- und Film-Vortrag von Reisefotograf Folker Bergmann, Mitglied im Fotoclub Zeil

Im August 2019 machte sich Familie Bergmann auf zu einer 19-tägigen gebuchten Erlebnisreise durch Malaysia und der Insel Borneo.

Erstes Ziel der Fotoreise war die Metropole und Hauptstadt Kuala Lumpur





mit den berühmten Petronas Towers und den Nachtmärkten. Danach folgte ein 1600 km-langer Flug auf die Insel Borneo. Dort wurde in mehreren Etappen der malaysische Teil der Insel erkundet. Einmalige Erlebnisse waren hier die sympathische Altstadt und Uferpromenade von Kuching, eine Wanderung durch den Bako Nationalpark, eine Übernachtung bei Einheimischen in einem Langhaus, der Besuch von Märkten mit unglaublich vielen Obstsorten und Fischarten, wild lebende Orang-Utans, Nasenaffen, Nashornvögel, Sonnenbären und tausende von Fledermäusen im größten Höhlensystem der Welt des Mulu-Nationalparks.



Mit dem Bus ging es weiter quer durch die Insel, vorbei am Mount Kinabalu, dem höchsten Berg mit 4095 m.

Die letzten Tage der Reise wurden in Lodges direkt im Urwald des Kinabatangan-Schutzgebietes verbracht, um bei Fluss-Safaris den Urwald nochmal vom Wasser aus zu erkunden.

Erleben Sie mit uns die einzigartige Tier- und Pflanzenwelt Borneos in Bild, Video und Erzählungen.

In der Pause gibt es einen kleinen Imbiss!

202K-10301 Fr., den 02.10.20 19.30 - ca. 21.30 Uhr (inkl. Pause) Eintritt 5,00 €

Aula der Grundschule



<u>Lust auf Island</u> - mehr als nur Feuer und Eis

Multivisionsvortrag von Reisefotograf Norbert Biener, Mitglied im Fotoclub Zeil

Die vhs Königsberg präsentiert einen außergewöhnlichen Multivisionsvortrag über das vulkanische Eisland im Norden Europas. Island ist kein normales Reiseland – Island ist ein Gefühl. Unzählige Wasserfälle, Geysire, bizarre Lavalandschaften, natürliche Eisskulpturen, riesige Gletscher, Eishöhlen und das faszinierende Nordlicht, sind nur ein kleiner Auszug aus den unbeschreiblich schönen Momenten auf der Insel.

Die Fotorundreise verbindet die Höhepunkte einer Winter- und einer Sommertour der Fotografen Thomas Bauernfeind, Sonja Bayer und Norbert Biener des Fotoclubs Zeil.

Die Reise beginnt am Golden Circle im Westen der Insel, wo sich Amerika von Europa trennt. Vorbei an vielen Wasserfällen sowie dem berühmten Seljalandsfoss geht es in den Süden. Vom Kap Dyrholaey bei Vik führt unser Weg an der Küste entlang durch Lavafelder Richtung Osten zum Gletscher Vatnajäkull und seinen Eishöhlen und Gletscherseen. Mit Abstechern abseits der Hauptrouten kommen wir in den Norden des Landes zum dampfenden Vulkan Krafla. Von da geht es wieder an der Nordküste Richtung Westen zum spektakulären Basaltfelsen Hvítserkur und weiter über die Kjölur-Route ins Hochland. Ein Abstecher zum Berg Kirkjufell darf nicht fehlen, ebenso wie der außergewöhnliche Hraunfossar. Reykjavik mit seinem nordischen Flair bildet den Abschluss der Reise.







202K-10302 Fr., den 13.11.20 19.30 – ca. 21.30 Uhr (inkl. Pause) Eintritt 5,00 €

Aula der Grundschule



Home Office leicht gemacht Feng Shui für das Arbeitzimmer

Margarete Gold, Feng Shui Beraterin

Wird Ihr Arbeitszimmer als Home Office, gelegentlicher Heimarbeitsplatz oder für private Zwecke genutzt? Dann sollte Sie dieser Raum auf Ihrer beruflichen Ebene unterstützen.

Voraussetzung hierfür sind die optimale Gestaltung des Arbeitsraums und -platzes sowie ein funktionierendes Ordnungssystem.

Fehlt die Konzentration bei der Arbeit? Hat Sie Ihre kreative Ader verlassen? Aufträge, Kunden und neue Projekte sind Fehlanzeige?

Ich zeige Ihnen anhand von praktischen Beispielen, wie Sie dies ändern und den Raum "mitarbeiten" lassen können.

Bitte mitbringen: Neugierde

202K-10303 Di., den 13.10.20 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

(Skripte sind online abrufbar!)



Was bedeuten mein Tierkreiszeichen und mein Aszendent?

Barbara Marcucci, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Das Wissen um die Zusammenhänge zwischen den Planeten am Himmel und deren Auswirkungen auf uns Menschen ist uralt.

Erfahren Sie in diesem Vortrag, was die 12 Tierkreiszeichen bedeuten, was der Aszendent über die eigene Person aussagt und wie sich z. B. der Wochentag oder das Jahr, in dem jemand geboren wird, auf uns auswirken kann.

Wer an diesem Abend seinen Aszendenten erfahren möchte, möge bitte bei der Anmeldung zum Vortrag sein Geburtsdatum, die genaue Uhrzeit und den Geburtsort mit angeben – eine Auswertung am Abend des Vortrages ist nicht mehr möglich.

202K-10304 Di., den 24.11.20 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

(plus 10 € pro Geburtsdatum für Farb-Ausdruck/Aszendent-Berechnung, an Kursleiterin bez.)



PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE

<u>KidsSafe - Kinderschutztraining®</u> <u>Sicherheit kann man lernen!</u>

(für Schüler der 1.- 6. Klasse)

Rainer Frank, KidsSafe-Kinderschutztraining®





Die Kinder lernen Streitsituationen zu vermeiden und wenn erforderlich, durch ein mehrstufiges Vorgehen in einem angemessenen Rahmen zu handeln.

In Konfliktsituationen mit anderen Kindern, in denen Beschwichtigungsversuche nicht mehr ausreichen den Unruhestifter fernzuhalten, lernen die Kinder sich einfach aber wirkungsvoll zu verteidigen.

Die Kinder steigern spürbar ihr Selbstbewusstsein, verlassen dauerhaft die Opferrolle und werden weder Opfer noch Täter von Gewalttaten.

Weiterhin üben die Kinder richtige und einfache Verhaltensweisen sowie die Entwicklung eines Gefahrenfrühwarn-Systems im Umgang mit fremden Erwachsenen. Unser Training hat ein klares Ziel: sichere, fröhliche und selbstbewusste Kinder.

Jedes Kind erhält eine Urkunde und alle Eltern wichtige schriftliche Sicherheitstipps!

<u>Bitte mitbringen</u>: bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

202K-10501 Fr., den 30.10.20 15.00 – 17.30 Uhr 1x Ballettsaal 20,00 €

Die Kraft unserer Gedanken - "Der Glaube versetzt Berge!"

Ingrid Pasler, Lebenstraining, Kinesiologie

Vor dem Glauben stehen unsere Gedanken. Darum sollten wir uns bewusst machen, dass wir mit unseren Gedanken unser Leben beeinflussen können, egal in welche Richtung. Lernen Sie, auf Ihre Gedanken zu achten und sie zu lenken.

202K-10502 Di., den 06.10.20 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €



Krisen meistern mit Herz und Verstand

NEU

Gerhard Schmidt, Heilpraktiker für Psychotherapie

Krisen sind immer Herausforderungen – egal in welcher Hinsicht. Man kann sie gut oder weniger gut meistern. Weniger gut heißt: mit viel Zittern, Anspannung, Hadern, Stress und Zukunftsangst.

Eine Krise gut zu bewältigen bedeutet, dass man die Chancen, die in und mit der Krise einhergehen, erkennen und nutzen kann und dass man trotz aller Schwierigkeiten, die damit verbunden sind, an ihr wachsen und sich weiterentwickeln kann. Dieser Vortrag gibt einen Überblick, wie man schwierige Situationen mit all ihren Auswirkungen mental und real gut bewältigen kann und gleichzeitig die eigene Widerstandskraft (Resilienz) stärkt.

Bei Interesse wird ein 3-teiliger Workshop angeboten.

<u>Bitte mitbringen</u>: Isomatte, Decke, Kissen

202K-10503 Di., den 29.09.20 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

Mit Herz und Verstand Ziele erreichen

NEU

Gerhard Schmidt, Heilpraktiker für Psychotherapie

Wir haben ein erfülltes und zufriedenes Leben, wenn wir das tun können, was wir lieben. Doch viele Menschen tun sich schwer, ihre Lebensträume in konkrete und realistische Ziele umzusetzen und bleiben deshalb im Laufe des Lebens oft auf der Strecke. Ergebnis: Unzufriedenheit und Resignation.

Die gute Nachricht: JEDER kann Ziele erreichen – wenn man bereit ist für Veränderung und den festen Willen hat, aus dem "Hamsterrad Unzufriedenheit und Resignation" auszusteigen und den Lebenstraum - das eigene Ziel - mit Herz und Verstand Realität werden zu lassen.

Dazu ist es erforderlich, wichtige Fragen zu klären und damit in die Klarheit zu kommen. Genau um diese Klarheit geht es in diesem Vortrag. Es wird aufgezeigt, mit welchen Schritten Lebensträume in (erreichbare) Ziele verändert werden können.

<u>Bitte mitbringen</u>: Isomatte, Decke, Kissen

202K-10504 Di., den 20.10.20 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €



FRANZÖSISCH

Französisch - für Reise und Alltag



Kurt Sieber, Romanist

Fortgeschrittene

Sie sind sprachlich interessiert und finden Spaß an einfachen, leicht verständlichen und amüsanten Infos über Frankreich oder an französischen Chansons?

In kurzen, abwechslungsreichen Texten werden Sie in diesem Kurs viel Interessantes und Aktuelles über unseren französischen Nachbarn erfahren. Mögliche Ängste vor dem praktischen Sprechen weichen schnell der entspannten Freude am Mittun und an authentischen Sprechsituationen. Ein Urlaub in französisch-sprachigen Ländern wird dadurch zu einem doppelten Genusserlebnis.

202K-30201 do., ab 24.09.20 18.30 - 19.30 Uhr 12x Kreativraum 60,00 €

Fortsetzungskurs

In diesem Kurs lernen Sie, sich bei einem Frankreich-Urlaub etwas schneller zurechtzufinden oder nach einem günstigen Restaurant fragen zu können, um etwas Gutes zu bestellen und vieles mehr. Das wird Ihnen nach diesem Kurs sicherlich nicht mehr schwerfallen!

Die Kursstunden sind so aufgebaut, dass sie nicht anstrengend sind und die Teilnehmer am Lernen viel Spaß haben werden.

202K-30202 do., ab 24.09.20 19.45 - 20.45 Uhr 12x Kreativraum 60,00 €

SPANISCH

Spanisch

(für Fortgeschrittene)



Gabriela Martin

Fortsetzung mit Lektion 10 im Kurs- und Übungsbuch "Perspectivas A1".

202K-30401 mi., ab 30.09.20 18.00 - 19.00 Uhr 10x Schulküche 50,00 €



ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung

Ayurvedische Hausapotheke mit Gewürzen und Kräutern

Martina Weigand, Ayurveda-Therapeutin

Küche und Medizin, Ernährung und Gesundheit sind in der ayurvedischen Medizin immer Verbündete. Ayurveda kennt die Geheimnisse des Geschmacks und die Wirkung von Gewürzen und Kräutern und kann uns dabei helfen, ein besseres, gesünderes und glückliches Leben zu führen.

Es gibt viele reinigende, aber auch vitalisierende, erneuernde und aufbauende Gewürze. An diesem Abend werden wir eine Vielzahl von Gewürzen und Kräutern kennenlernen und es wird gezeigt, wie wir sie in unserer Küche und unserer Hausapotheke verwenden können.

202K-40101 Mo., den 12.10.20 18.00 - 19.30 Uhr 1x Schulküche 12,00 €

Kreative Frühstücksideen

NEU

Sandra Thurn, Ernährungsberaterin

Wollen Sie mehr Abwechslung in Ihren Frühstücksalltag zaubern? Ein gesunder kraftvoller Start in den Tag gelingt nur mit dem richtigen Frühstück. Es ist nicht umsonst die wichtigste Mahlzeit! Wir ermitteln die einzelnen Frühstückstypen und bereiten verschiedene Ideen rund um das Thema zu. Von einer bunten Frühstücksbowle bis hin zum Ofenpfannkuchen - es ist für jeden etwas dabei! Wertvolle Tipps und Tricks aus meinen persönlichen Erfahrungen runden das Seminar ab. Alle Rezepte gibt es als Handout zum Nachkochen.

<u>Bitte mitbringen</u>: Aufbewahrungsdose für Reste, Geschirrtuch, Schürze, Getränk

202K-40102 Sa., den 14.11.20 9.00 – 12.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

(plus ca. 6 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)



Gesunde Küche

Wir kochen neue Leckereien für Kids



(ab 8 Jahren)

Angelika Dietz

Kochen in der Gruppe macht Freude. Zusammen bereiten wir leckere Burger, Chili con Carne, Schokoladenkuchen, einen Erdbeershake und Tiramisu zu.

Bitte mitbringen: Behältnis für Reste, Getränk, Stift

202K-40201 Sa., den 24.10.20 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 € 202K-40202 Sa., den 21.11.20 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

(plus Materialkosten, an Kursleiterin bez.)

Backen

Brot backen - Zauberhaft einfach und lecker!

NEU

Bianca Schineller

Du wolltest schon längst mal ausprobieren, Brot selbst zu backen und/oder bist ein bisschen aus der Übung gekommen? Du möchtest ein paar neue Rezept-Ideen? Du möchtest ein paar Tipps und Tricks erfahren?

Dann bist du bei meinem Brotbackkurs genau richtig. Es erwartet dich eine Mischung aus Theorie und Praxis!

Gemeinsam werden wir erleben, dass Brot backen total viel Spaß macht, einfach und natürlich total lecker ist!

Wir backen zusammen vier Sorten Brot, die wir anschließend gemeinsam verkosten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

202K-40501 Mo., den 28.09.20 18.00 – 21.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

(plus 7 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)



KOSMETIK

Naturkosmetik - selbst gemacht

NEU

Simone Engelmann

Unter dem Motto "Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen könntestl" findet dieser Kurs statt. Für die eigene Herstellung unserer Naturkosmetik verwenden wir nur beste Zutaten und brauchen keine Konservierungsstoffe. Zudem bedeutet das Selbermachen von Kosmetik ein Stück Freiheit, da man entscheiden kann, was rein kommt – und günstiger ist es obendrein.

An diesem Abend werden wir einen Deo-Stick, leckeren Lippenbalsam, eine edle Feuchtigkeitscreme und einen heilsamen Ölauszug aus Schafgarbe herstellen.

202K-40601 Mi., den 11.11.20 18.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 12,00 €

(plus ca. 4 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

GESUNDHEITSPFLEGE

Häusliche Kranken- & Altenpflege

Heike Diezel, BRK Sozialstation Haßberge

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über häusliche Pflege, verschiedene Pflegetechniken, Lagerung, alles über Hilfsmittel, Haut- und Körperpflege, Hinweise zu rechtlichen Bestimmungen der Kassen, usw.

202K-40701 di., ab 13.10.20 18.00 - 20.00 Uhr \underline{und} Schulküche do., ab 15.10.20 18.00 - 20.00 Uhr 5 Wochen

Die Kursgebühren werden direkt mit den entsprechenden Kassen verrechnet.



ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

Hatha-Yoga

Maria Hampel, Yoga-Lehrerin

Für dieses Semester ausgebucht!

<u>Bitte mitbringen</u>: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, festes Kissen

Vormittagskurse

202K-40801	mi., ab 16.09.20	8.00 - 9.15 Uhr	12x	Ballettsaal	80,00€
202K-40802	mi., ab 16.09.20	9.30 - 10.45 Uhr	12x	Ballettsaal	80,00 €
202K-40803	mi., ab 16.09.20	11.00 – 12.15 Uhr	12x	Ballettsaal	80,00€
Abendkurs	ie –				
202K-40804	do., ab 17.09.20	17.00 – 18.15 Uhr	12x	Ballettsaal	80,00€
202K-40805	do., ab 17.09.20	18.30 - 19.45 Uhr	12x	Ballettsaal	80,00 €
202K-40806	do., ab 17.09.20	20.00 – 21.15 Uhr	12x	Ballettsaal	80,00 €

Hatha-Yoga

(für jedes Alter)

Monika Juan, Yoga-Lehrerin

In diesem Kurs setzen wir uns mit Hilfe von gezielten Yoga- und Atemübungen aktiv mit unserem Körper auseinander, der in seinen Reaktionen die Einflüsse des Umfeldes widerspiegelt.

Yoga-Übungen sollen als Strategien zur Stressbewältigung gesehen werden, die uns helfen können, den täglichen Belastungen gelassener zu begegnen und körperliches Wohlbefinden zu erlangen bzw. zu erhalten.

<u>Bitte mitbringen</u>: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, festes Kissen

202K-40807 fr., ab 25.09.20 19.30 – 21.00 Uhr 10x Ballettsaal 65,00 €



Spüre die Stille im Advent

(Yoga-Kurs für Kinder ab 7 Jahren)



Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

Fest verwurzelt in der Erde, offen für die Schätze des Himmels. Wie ein Baum im Gleichgewicht spür ich meine Mitte.

Die Adventszeit ist eine zauberhafte und besinnlich-schöne Zeit mit wundervollen Ritualen. Es ist eine Märchenzeit und eine Seelenkraft-Zeit. Durch achtsame Yoga-Übungen, Meditations- und Atem-Techniken, Liedern, Geschichten und einen Besuch bei Frau Holle stimmen wir uns auf die Adventssonntage ein und gehen gemeinsam ein Stück in die Weihnacht hinein.



<u>Bitte mitbringen:</u> bequeme Kleidung, Socken, Yoga-Matte, Kissen, Decke, Getränk

202K-40808 so., ab 29.11.20 10.00 - 11.00 Uhr 4x Ballettsaal 24,00 €

(plus geringe Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Qi Gong / Aiki Indo

Mit Qi-Gong in den Tag

Lana Liesner, Aiki-Indo-Übungsleiterin

Wir beginnen den Tag mit fließenden Bewegungen, stärkenden Körperhaltungen sowie angenehmen Meridian-Dehnungen aus dem japanischen Qi-Gong. Die Übungen regen das Qi, unsere Lebensenergie in unserem Körper an und können zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Sie lassen sich leicht praktizieren und sind für Menschen jeglichen Alters und unterschiedlichster Konstitution geeignet.

<u>Bitte mitbringen</u>: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

202K-40901 mo., ab 21.09.20 8.15 – 9.15 Uhr 16x Ballettsaal 80,00 €



Aiki-Indo - Balance im Körper

Lana Liesner, Aiki-Indo-Übungsleiterin

Aiki-Indo ist eine neue Übungsmethode, deren Wurzeln im fernöstlichen Qi Gong liegen. Einflüsse aus dem Yoga, dem westlichen Rückentraining und der Atemschule ergänzen die klassischen Qi Gong-Übungen und geben dem Training eine ganz besondere Note. Die fließenden Bewegungen, Meridian-Dehnungen und die sog. Struktur-Übungen können die Lebensenergie, das Ki, anregen und Körper, Geist und Seele harmonisieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

202K-40902 di., ab 22.09.20 18.15 - 19.30 Uhr 16x Turnraum 100,00 €

Entspannung / Meditation

Meditation - ein Weg, zu sich selbst zu finden

NEU

Gerhard Schmidt, Heilpraktiker für Psychotherapie

Das körperliche, aber auch das psychische Immunsystem (Resilienz) zu stärken, ist eine der wichtigsten Aufgaben, denen wir uns heute stellen dürfen.

Denn permanente Überlastungen und Überforderungen führen letztendlich zu körperlichen und psychischen Erkrankungen. Um dem vorzubeugen, kann die Meditation eine sehr wirkungsvolle Methode sein, das Immunsystem zu stärken und gleichzeitig Körper, Geist und Seele in den Entspannungszustand zu bringen.

In einer Welt, die immer komplizierter und hektischer wird, gewinnt die Kunst zu meditieren, wachsende Bedeutung. Denn Meditation bedeutet innezuhalten, zu sich selbst zu finden und das Bewusstsein für Einheit von Körper, Geist und Seele wieder wahrzunehmen und in den Alltag zu integrieren. Und damit das körperliche, aber auch das psychische Immunsystem zu stärken, um den Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

<u>Bitte mitbringen</u>: Isomatte, Meditationskissen (soweit vorhanden), Wollsocken,

bequeme Kleidung, evtl. Decke

202K-41101 mi., ab 21.10.20 18.30 – 19.30 Uhr 3x Turnraum 20,00 €

(weitere Termine 04.11.20 / 11.11.20)



Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

Barbara Marcucci, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Eine Klangreise ist ein intuitives Zusammenspiel von Klang, Stimme und Stille. Entspannen Sie sich an diesem Abend bei den heilsamen Klängen von Klangschalen, Zimbeln, Klangspielen und Sansula, umrahmt von meditativen Texten.

Nach einer Einführung in die Welt der Klangschalen folgt die ca. 45-min. Klang-Phantasiereise. Zum Abschluss findet noch ein kurzer Austausch in der Gruppe statt.

<u>Bitte mitbringen</u>: Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken oder Hausschuhe,

Getränk (Wasser, Tee)

"Südsee-Insel"

An diesem Abend holen wir uns den Sommer zurück und gehen auf eine Klang-Phantasiereise zu einer Trauminsel in der Südsee. Sonne, Meer, Strand, Palmen erwarten Sie, sowie eine erfrischende Abkühlung unter einem Wasserfall, untermalt von den wohltuenden, entspannenden Klängen der Klangschalen!

202K-41102 Mi., den 07.10.20 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

"Herbstliche Ballonfahrt"

In dieser Klangschalen-Phantasiereise fliegen wir in einem sicheren Heißluftballon über die herbstliche Landschaft. Der Himmel ist blau und die Sonnenstrahlen wärmen uns. Unter uns liegt die friedvolle Herbstlandschaft mit den bunten Farben der Bäume, durchzogen von Flüssen und kleinen Seen. Hier hoch oben am Himmel sind Stress und Anspannung ganz weit weg!

202K-41103 Mi., den 18.11.20 19.30 - 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €



GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

Betina Endres, Physiotherapeutin

Für dieses Semester ausgebucht!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen

202K-41201	mo., ab 21.09.20	16.00 - 17.00 Uhr	10x	Ballettsaal	50,00€
202K-41202	mo., ab 21.09.20	17.00 - 18.00 Uhr	10x	Ballettsaal	50,00€
202K-41203	mo., ab 21.09.20	18.00 - 19.00 Uhr	10x	Ballettsaal	50,00€
202K-41204	di., ab 22.09.20	18.00 - 19.00 Uhr	10x	Ballettsaal	50,00€
202K-41205	di., ab 22.09.20	19.00 – 20.00 Uhr	10x	Ballettsaal	50,00€

Gymnastik spezial

Knie aktiv

Katja Winter, Gesundheitsberaterin (IHK)

Damit Sie auch bei Arthrose sowie nach Verletzungen, Operationen oder Gelenkersatz wieder gut "im Leben stehen", sind breit gefächerte Übungen für Füße, Knie und Hüfte die Basis dieses Kurses.

Viele Beschwerden können durch ein geeignetes Training verbessert oder gar beseitigt werden. Die Übungen werden im Laufe des Kurses in der Intensität sanft gesteigert. Dehnung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit sind das Ziel.

Finden Sie so wieder zu mehr Freude an der Bewegung!

Bitte mitbringen: feste Sport- oder Halbschuhe

mit gedämpfter, heller Sohle und Fersenführung

202K-41301 do., ab 01.10.20 17.00 – 18.00 Uhr 7x Turnraum 42,00 € (14-tägig)
202K-41302 do., ab 01.10.20 18.15 – 19.15 Uhr 7x Turnraum 42,00 € (14-tägig)



Beckenbodengymnastik

Betina Endres, Physiotherapeutin

Mit gezieltem Muskeltraining kann der Beckenboden, sowie auch der Lenden- und Hüftbereich gestärkt werden. Dieser Kurs dient zur Prävention/Vorbeugung und richtet sich an Frauen ab 40 Jahren. Gerne können aber auch jüngere Frauen an dem Kurs teilnehmen. Dieser Kurs ist nicht nur für Anfängerinnen, sondern kann auch gerne von geübten Teilnehmerinnen besucht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

202K-41303	mi., ab 07.10.20	16.30 – 18.00 Uhr	4x Ballettsaal	30,00€
202K-41304	mi., ab 11.11.20	16.30 – 18.00 Uhr	4x Ballettsaal	30,00€

Pilates

Pilates

Elli May

Pilates ist eine Fitnessgymnastik zur Verbesserung von Körperhaltung, Atmung, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Das Training kann, unabhängig vom Alter, zu mehr Balance und Beweglichkeit verhelfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

V	orm	ittad	skurs
	VI 111	ILLAY	Jonus

202K-41401	di., ab 22.09.20	9.00 – 10.00 Uhr	15x	Ballettsaal	75,00 €	
Abendkurse						
202K-41402	mi., ab 23.09.20	18.15 – 19.15 Uhr	12x	Ballettsaal	60,00€	
202K-41403	mi., ab 23.09.20	19.15 – 20.15 Uhr	12x	Ballettsaal	60,00€	



FITNESS / BEWEGUNG

Fitness / Kondition

Konditionsgymnastik

(für Männer und Jungen ab 16 Jahren)

Michael Burkard

In diesem Kurs wird ein Ausdauer- und Fitnesstraining für den ganzen Körper angeboten. Durch Ballspiele kann die Ausdauer trainiert werden. Ein Fitnesstraining für alle Muskelgruppen wird durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen mit Medizinbällen, dem Theraoder dem Deuser-Band durchgeführt. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen runden diese Sportstunde ab.

202K-41501 mi., ab 23.09.20 20.00 – 21.00 Uhr 15x Turnhalle 75,00 €

Sport mit Baby - die Mama wird fit und das Baby macht mit NEU

Michaela Fietz, M.A. Prävention, Fitness- und Gesundheitstrainerin

Körperliche Aktivität und gezielter Aufbau von Muskulatur nach Schwangerschaft und Geburt mit dem Baby als Trainingspartner. Die Kinder sind auf der Matte und in der Tragehilfe oder Tuch dabei und werden zum Teil aktiv in Übungen einbezogen. Für Mamas mit Babys geboren Dezember 2019 bis Mai 2020.

<u>Bitte mitbringen</u>: Sportmatte und Decke für's Baby, Getränk, bequeme Kleidung,

Tragehilfe (Outdoor auch Kinderwagen möglich),

barfuß oder rutschfeste Socken (indoor), Sportschuhe (outdoor)

Outdoor-Kurs

202K-41502 do., ab 24.09.20 10.00 – 11.00 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €

(bei schlechtem Wetter)

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Waldspielplatz, Königsberg

Indoor-Kurs

202K-41503 mo., ab 28.09.20 9.30 - 10.30 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €



Fit ins Wochenende

(Fitness-Gymnastik für Erwachsene jeden Alters)

Anja Fößel, Integrative Gesundheitsförderung (B.sc.)

Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen sowie koordinative Bewegungsübungen und ein entspannender Abschluss bilden eine abwechslungsreiche Bewegungsstunde mit dem Ziel, die allgemeine Fitness zu erhalten und zu verbessern, das Körperbewusstsein zu schulen und Freude an der Bewegung zu erfahren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

202K-41504 fr., ab 25.09.20 9.30 - 10.30 Uhr 12x Ballettsaal 60,00 €



GUTSCHEIN

Verschenken Sie doch mal einen Kurs oder Workshop.

Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch einen Gutschein als Geschenk-Idee aus.

Haben Sie einen

Kurs-Wunsch?

Bitte teilen Sie uns diesen mit.
Wir sind immer bemüht, neue Ideen umzusetzen.

Sie wollen als Kursleiter/in

bei uns tätig werden? Gerne!

Frage Sie einfach im vhs-Büro an.



Zumba / Step

Step-Aerobic

Sibylle Herrmann

Dieses Workout bringt Freude an der Bewegung mit flotter Musik und erhöht gleichzeitig die allgemeine Fitness. Dabei werden viele Muskelgruppen angesprochen, vor allem aber kann die Bein- und Po-Muskulatur gestärkt werden. Das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert und die Kondition kann verbessert, sowie die Koordinationsfähigkeit gefördert werden.

Abendkurs

202K-41601 mo., ab 21.09.20 19.00 – 20.00 Uhr 12x Aula 60,0	202K-41601	mo., ab 21.09.20	19.00 – 20.00 Uhr	12x Aula	60,00€
---	------------	------------------	--------------------------	----------	--------

Vormittagskurs

202K-41602 do., ab 24.09.20 8.30 – 9.30 Uhr 12x Ballettsaal 60,00 €

Zumba®

Sibylle Herrmann, Zumba® Instructor



Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco u.a. mit Elementen aus Hip-Hop, Bauchtanz und Aerobic zu einem dynamischen Workout mit toller Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu lernen und können den Muskelaufbau in Gesäß, Armen, Beinen und Bauch fördern.

Zumba® ist Party!!! Gute Laune ist garantiert!

202K-41603	di., ab 22.09.20	19.00 – 20.00 Uhr	12x	Aula	60,00€
202K-41604	mi., ab 23.09.20	19.00 – 20.00 Uhr	12x	Aula	60,00€



Zumba® Step

Sibylle Herrmann, Zumba®Step Instructor

Zumba® Step verbindet den Spaß der mitreißenden Zumba® Rhythmen mit intensiven Step-Aerobic-Übungen, die das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung bringen können. Zum schweißtreibenden Zumba®-Training mit flotten Latinorhythmen kommt mit dem Step ein Element hinzu, das vor allem Koordination und Balance trainieren kann. Hauptsächlich die Bein- und Gesäßmuskulatur kann hierbei gestrafft werden.

202K-41605 do., ab 24.09.20 19.00 – 20.00 Uhr 12x Aula 60,00 €

Zumba Gold®

Sibylle Herrmann, Zumba Gold® Instructor

Zumba Gold® verbindet den Spaß der mitreißenden Zumba®-Rhythmen und einfachen Choreographien mit einem gelenkschonenden Training, das anders als bei Zumba®-Fitness ohne Hüpfen und schnelle Drehungen auskommt. Wer Knie- oder Hüftprobleme hat, wer ein paar Pfunde loswerden will, wer lange keinen Sport gemacht hat, der hat hier bei lateinamerikanischer Musik wie z.B. Salsa, Rumba und ChaChaCha Gelegenheit, sich mit viel Spaß zu bewegen. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet, auch für Anfänger und Wiedereinsteiger, die ihre Koordination und Kondition erst langsam aufbauen möchten. Aber auch für alle Zumba®Fitness-Fans ist ein tolles Workout-Erlebnis geboten.

202K-41606 fr., ab 25.09.20 17.00 – 18.00 Uhr 12x Aula 60,00 €



AQUA

Aquafitness

Marianne Weppert / Laura-Sophie Wolfschmidt

Gelenkschonendes Workout im Wasser.

Aquafitness nutzt den Widerstand des Wassers, um die Wirkung von Übungen aus der Sportgymnastik zu intensivieren. Ausdauer und Kraft können durch die abwechslungsreichen Übungen verbessert werden.

Schwangere oder Personen mit akuten oder chronischen Krankheitsbildern sollten sich bitte eine Unbedenklichkeitserklärung vom Arzt erteilen lassen.

Vormittagskurse

202K-41701	di., ab 22.09.20	8.00 - 8.45 Uhr	12x	
202K-41702	di., ab 22.09.20	8.45 – 9.30 Uhr	12x	
202K-41703	do., ab 24.09.20	8.00 - 8.45 Uhr	12x	
202K-41704	do., ab 24.09.20	8.45 – 9.30 Uhr	12x	
Abendkurs	е			
202K-41705	di., ab 22.09.20	18.30 – 19.15 Uhr	12x	
202K-41706	di., ab 22.09.20	19.15 – 20.00 Uhr	12x	
202K-41707	di., ab 22.09.20	20.00 - 20.45 Uhr	12x	
202K-41708	do., ab 24.09.20	18.00 – 18.45 Uhr	12x	
202K-41709	do., ab 24.09.20	18.45 – 19.30 Uhr	12x	60,00€
				Hallenbad Königsberg

Aquafitness - 60 Plus

Marianne Weppert / Laura-Sophie Wolfschmidt

٧	10	m	itta	gs	ku	rs

Vormittagor	\ui 3			
202K-41710	do., ab 24.09.20	9.30 – 10.15 Uhr	12x	60,00€
Abendkurs				
202K-41711	do., ab 24.09.20	19.30 – 20.15 Uhr	12x	60,00€
				Hallenbad Königsberg



Schwimmkurse für Kinder

(ab mind. 5 1/2 Jahren)



Kristin und Martin Alzinger

In diesem Kurs wird den Kindern das Schwimmen beigebracht und das Seepferdchen-Abzeichen kann erworben werden.

Um am Kurs teilnehmen zu können, sollten die Kinder mindestens 105 cm groß sein, sich alleine umziehen können und keine Angst vor dem Duschen, bzw. vor Wasser im Gesicht haben. Falls nötig bitte vorab zuhause üben.

202K-41712	di., ab 15.09.20 donnerstags	16.00 – 17.00 Uhr 16.00 – 16.45 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	95,00 €
202K-41713	di., ab 15.09.20 donnerstags	17.00 – 18.00 Uhr 16.45 – 17.30 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	95,00€
202K-41714	di., ab 10.11.20 donnerstags	16.00 – 17.00 Uhr 16.00 – 16.45 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	95,00 €
202K-41715	di., ab 10.11.20 donnerstags	17.00 – 18.00 Uhr 16.45 – 17.30 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	95,00 €

(plus 5 € für das Seepferdchen-Abzeichen)

Hallenbad Königsberg



TANZ

Tänzerische Früherziehung

(für Kinder von 4 Jahren)



Anna Gnaust

In der Tänzerischen Früherziehung wird schon den Kleinsten eine gute Bewegungskoordination vermittelt. Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden den Kindern erste Grundkenntnisse des Balletts, verbunden mit der richtigen Haltung und dem Erlernen von Schrittkombinationen und kurzen Choreographien beigebracht. Hauptziel des Kurses ist natürlich der Spaß und die Freude an Musik und Bewegung.

Bitte mitbringen: Turnschläppchen, Getränk

202K-50101 di., ab 29.09.20 15.00 – 15.30 Uhr 8x Ballettsaal 24,00 €

Ballett & Tanz



Anna Gnaust

In den Ballettkursen soll den Kindern eine gute Beweglichkeit und Koordination des Körpers vermittelt werden. Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden den Kindern Kenntnisse des Ballettanzes an der Ballettstange und im Raum, verbunden mit der richtigen Haltung und dem Erlernen von Schrittkombinationen und Choreographien beigebracht. Hauptziel des Kurses ist natürlich die Freude an Musik und Bewegung.

Bitte mitbringen: Turnschläppchen, Getränk

für Kinder von 5-6 Jahren 202K-50102 di., ab 29.09.20	15.45 – 16.15 Uhr	8x	Ballettsaal	24,00€
für Kinder von 6-7 Jahren 202K-50103 di., ab 29.09.20	16.30 – 17.00 Uhr	8x	Ballettsaal	24,00€
für Kinder von 7-8 Jahren 202K-50104 di., ab 29.09.20	17.15 – 17.45 Uhr	8x	Ballettsaal	24,00€



Modern-Jazz Dance



Alina und Carmen Eckert

In diesem Kurs werden die Haltung, die Muskulatur sowie die Beweglichkeit der Kinder geschult und dadurch das Körperbewusstsein gestärkt. In der Gruppe werden moderne Choreographien erarbeitet und somit ein Gespür für Rhythmus und Musik entwickeln. Der Spaß am Tanzen steht natürlich an erster Stelle.

für Kids von 9-10 Jahren							
202K-50105	fr., ab 02.10.20	15.00 - 15.45 Uhr	10x	Ballettsaal	40,00€		
					•		
für Kids voi	n 10-12 Jahren						
202K-50106	fr ab 02.10.20	16.00 – 16.45 Uhr	10x	Rallettsaal	40.00€		
20211-00100	11., 45 02.10.20	10.00 - 10.40 0111	IUX	Danottaaa	40,00 C		
für Kids von 12-16 Jahren							
		47.00 47.45.111	40	B. II. W I	40.00.6		
202K-50107	fr., ab 02.10.20	17.00 – 17.45 Uhr	10X	Ballettsaal	40,00€		

African-Dance

(für Erwachsene und Jugendliche)

Mumba Bulaya

In diesem Kurs mischen sich traditionelle afrikanische Schritte und Bewegungen mit coolen, modernen Moves und Stepps zu angesagter Musik. Die Teilnehmer bekommen einen Eindruck von der Vielfalt der afrikanischen Tänze und dem rhythmischen Körperbewusstsein der Menschen dort. Zudem werden beim Tanzen Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Wer Spaß hat, an lebensfrohem Tanzen ist hier genau richtig!

202K-50108 fr., ab 09.10.20 18.15 - 19.15 Uhr 10x Ballettsaal 50,00 €



MUSIK

Gitarre

(Anfängerkurs)

Martin Scherer, Liedermacher

In diesem Kurs wird das Lernziel individuell gestaltet. Nach Wunsch der Teilnehmer kann sowohl die Akkord-Liedbegleitung sowie die Basisausbildung der klassischen Gitarre unterrichtet werden.

Bitte mitbringen: Gitarre

202K-50201 mo., ab 28.09.20 17.30 - 18.15 Uhr 10x Musikzimmer 70,00 €

Flöte

(für Kinder ab Vorschulalter)

Junge vhs

Ingrid Beringer

Die Flöte ist ein sehr geeignetes Instrument für einen guten Start in die Musik. Neben dem Lernen von Noten und Notenwerten werden die Fingerfertigkeit, die Konzentration, das musikalische Gehör und das Gespür für die Musik geschult.

Bitte mitbringen: Flöte

Anfängerkurs

202K-50202 mi., ab 30.09.20 15.15 - 16.00 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

Fortsetzungskurs

202K-50203 mi., ab 30.09.20 16.00 – 16.45 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

Junge vhS

70,00€



Keyboard

(Fortsetzungskurse)

Ingrid Beringer

Es macht großen Spaß, sich selbst oder andere beim Singen mit dem Keyboard zu begleiten oder Lieder auch einfach nur instrumental zu spielen. In diesem Kurs werden Noten, Notenwerte und das Greifen von Akkorden gelehrt. Beim Spielen erster, leichter Musikstücke werden zudem die Fingerfertigkeit, die Konzentration, das musikalische Gehör und das Gespür für die Musik geschult.

Bitte mitbringen: Keyboard

202K-50204 mi., ab 30.09.20 16.45 – 17.45 Uhr 10x Kreativraum 70,00 € 202K-50205 mi., ab 30.09.20 17.45 – 18.45 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

Cajon

Manfred Wirth, Schlagzeuglehrer

Den Teilnehmern werden unterschiedliche Rhythmen und Schlagtechniken, die auf dem Cajon möglich sind, erklärt und eingeübt. Schulung der Koordination und Konzentration stehen dabei genauso im Vordergrund, wie der Spaß am Musikmachen.

Bitte mitbringen: Cajon

Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren NEU

202K-50206 mi., ab 30.09.20 17.00 – 17.45 Uhr 10x Musikzimmer

Fortsetzungskurs für Erwachsene

202K-50207 mi., ab 30.09.20 18.30 – 19.15 Uhr 10x Musikzimmer 70,00 €



Schlagzeug

Manfred Wirth, Schlagzeuglehrer

In diesem Kurs werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen am Schlagzeug erlernt und die Zusammenstellung des Instrumentes aus unterschiedlichen Trommel- und Beckentypen erklärt.

Wichtiger Bestandteil des Kurses ist zudem die Schulung von Konzentration, Koordination und Körperbewusstsein, durch die verschiedenen Bewegungsabläufe, die gleichzeitig mit Armen und Beinen ausgeübt werden müssen, um einen passenden Rhythmus am Schlagzeug spielen zu können.

Bitte mitbringen: Schlagzeug-Stöcke

Anfängerki	urs für Kinder al	o 6 Jahren			Ju nge vns	
202K-50208		15.00 – 15.30 Uhr	10x	Musikzimmer	80,00€	
Fortsetzungskurse für Kinder ab 8 Jahren						
202K-50209	mi., ab 30.09.20	15.30 – 16.00 Uhr	10x	Musikzimmer	80,00€	
	mi., ab 30.09.20	16.00 – 16.30 Uhr	10x	Musikzimmer	80,00€	
	mi., ab 30.09.20	16.30 – 17.00 Uhr	10x	Musikzimmer	80,00€	

Fortsetzungskurs für Erwachsene NEU

- auch für Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen

202K-50210 mi., ab 30.09.20 18.00 - 18.30 Uhr 10x Musikzimmer 80,00 €

(inkl. Schlagzeugnutzung)

Teilnehmerzahl auf 2 Schüler pro Kurs begrenzt!



Ukulele

(für Erwachsene und Jugendliche)

Christian Prauschke



Dozent Christian Prauschke ist in der Nürnberger Musikszene seit über 15 Jahren aktiv und bespielte mit verschiedenen Bands Bühnen in ganz Europa.

Mittlerweile ist der staatl. geprüfte Chor- und Ensemble-Leiter als Musiklehrer aktiv, verfasste seine eigene Ukulelen-Schule "Schnellkurs Ukulele" und gibt Kurse in ganz Deutschland für Groß und Klein.

Bitte mitbringen: Ukulele

Anfänger-Crashkurs

Hier lernen die Teilnehmer die Grundlagen des Ukulele-Spielens und der Liedbegleitung kennen. Das richtige Stimmen des eigenen Instruments, das Finden und Auswählen passender Lieder und das Greifen erster, leichter Akkorde wird gezeigt. Zudem werden verschiedene Ukulelen (Sopran-, Konzert-, Tenor-, Bariton-Ukulele) vom Kursleiter vorgestellt. Viele Tipps und Tricks sowie Lernhilfen für daheim und Material in digitaler Form runden den Kurs ab. Ukulele spielen kann jeder lernen, egal welchen Alters. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

202K-50211 Sa., den 10.10.20 9.00 – 10.30 Uhr 1x Ballettsaal 20,00 €

(plus 2 € für Plektrum und Kopien, an Kursleiter bez.)

Fortgeschrittenenkurs - Bluesbasics

Was ist Blues? In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die 12-taktigen Bluesformen kennen und spielen. Es werden verschiedene Begleitmuster und -arten gezeigt und einige Bluesstücke sowie die Bluestonleiter eingeübt. Dazu sollten die Teilnehmer folgende Akkorde an der Ukulele spielen können: C - Am - F - G - A - D - E7

202K-50212 Sa., den 10.10.20 11.00 - 12.30 Uhr 1x Ballettsaal 20,00 €

Spiel-Kurs NEU

Das Kennenlernen und Begleiten neuer Lieder mit der Ukulele, gerne auch mit Gesang, stehen bei diesem Kurs im Vordergrund, der besonders für Teilnehmer geeignet ist, die schon länger Ukulele spielen und dies wiedermal in einer Kursgruppe ausüben möchten. Vom Kursleiter werden fünf Lieder ausgesucht und mitgebracht und die dazu passenden Zupfmuster, Melodie- und Akkordfolgen erklärt und eingeübt. Neben dem Festigen des bereits Erlernten an der Ukulele steht der Spaß natürlich an erster Stelle.

202K-50213 Sa., den 10.10.20 13.00 – 14.30 Uhr 1x Ballettsaal 20,00 €



MALEN / ZEICHNEN

Radierung

(für Erwachsene)

Elias Wolff, Maler/Radierer

Radierung (aus dem lat. "radere") ist eine alte Drucktechnik. Mit einer Stahlnadel wird die Zeichnung in eine Zinkplatte eingeritzt. Die Farbe wird in die Vertiefung eingerieben und von der Oberfläche wieder abgerieben. Gedruckt wird auf einer Walzenpresse.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung anziehen

202K-50301 Sa., den 17.10.20 14.00 - 18.00 Uhr 1x Werkraum 30,00 €

(inkl. 10 € Materialkosten)

Mal-Kurse

Elena Schwinn, Künstlerin / Dipl. Kunstpädagogin



"Weil Malen beflügelt und glücklich macht!"

> Elenas Malschule "Glücksvogel" Kirchgasse in Königsberg https://malschule-gluecksvogel.jimdo.com





Malkurse für Kinder von 4-6 Jahren mit Elternteil

Malen lernen ist für die Kinder eine sehr gute Vorbereitung für die Schule. Stifte richtig halten, sitzen bleiben, sich konzentrieren und gleichzeitig der Kreativität freien Lauf lassen. Das sind alles wichtige Dinge, die in diesem Kurs spielerisch und altersgemäß gefördert werden.

202K-50302 fr., ab 09.10.20 15.00 - 16.00 Uhr 10x (für zwei Pers.) 50,00 €

Malkurse für Kinder (ohne Eltern)

Malen, Farben mischen, Zeichnen, Stempeln, Kneten, Kratzen, Pusten, Kleben und dabei Spaß haben werden hier gefördert.

von	8-1	12.	Jał	ren

202K-50305	fr., ab 09.10.20	16.30 – 17.30 Uhr	10x	40,00€
von 5-7 Jah	ren <mark>NEU</mark>			
202K-50304	do., ab 08.10.20	16.30 – 17.45 Uhr	10x	45,00 €
202K-50303	do., ab 08.10.20	15.00 – 16.15 Uhr	10x	45,00 €

Malkurs für Jugendliche ab 16 Jahren und Erwachsene NEU

In Elenas Malschule können Sie eintauchen in eine Welt der Kreativität und völlig abschalten vom Alltagsstress. Sie haben Zeit und Raum, um ihre eigene Bilderwelt zu entdecken. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Mit Unterstützung der Kursleiterin lernen sie sämtliche Techniken kennen und arbeiten mit verschiedenen Malutensilien (Acryl, Aquarell, Ölkreiden, Pastellkreiden, Gelroller, Buntstifte...)

202K-50306 di., ab 06.10.20 17.00 – 19.00 Uhr 10x 80,00 €

Info zum Material für alle Kurse:

Zu einem Pauschalpreis von **10 €** können die Teilnehmer Stifte, Farben, Eddings, Tintenlöscher usw. bei der Kursleiterin ausleihen. Pinsel, Wasserbecher, Lappen und Paletten sind ebenfalls vorhanden und können genutzt werden.

Dazu kommen nochmal **3-4** € für Papier, die direkt an die Kurleiterin bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Hausschuhe

Junge vhs

Junge vhs



KREATIVES - mit Filz und Wolle

Filzschlange zum Spielen filzen

(für Kinder ab 6 Jahren)

Renate Degel

inder ab o Jamen,

In Nassfilztechnik können die Kinder eine lustige Schlange fertigen.

Bitte mitbringen: Handtuch zum

Händetrocknen, Handtuch als Unterlage

3

NEU



202K-50401 Sa., den 19.09.20 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Igel filzen NEU

(für Kinder ab 6 Jahren)

Renate Degel

In Nassfilztechnik können die Kinder einen putzigen Igel fertigen.

<u>Bitte mitbringen</u>: Handtuch zum Händetrocknen, Handtuch als Unterlage

202K-50402 Sa., den 10.10.20 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

(plus 5 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)



Engel aus Filz

(für Erwachsene und Jugendliche)

Ute Seiler

In Nadelfilztechnik wird ein Engel aus Merinowolle gefertigt.

Am Ende des Kurses halten die Teilnehmer ein zartes, duftiges Wesen in den Händen, das nicht nur in der Weihnachtszeit Freude bereitet. Natürlich auch wunderbar als Geschenkidee geeignet.

Bitte mitbringen: großen Schwamm

202K-50403 Mo., den 16.11.20 18.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

(plus ca. 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)



Weihnachtsmann aus Filz

(für Erwachsene und Jugendliche)

Ute Seiler



Aus Merinowolle wird ein knuddeliger Weihnachtsmann in Nadelfilztechnik gefertigt. Ein wunderschönes Dekorationsstück für die Vorweihnachtszeit.

Bitte mitbringen: großen Schwamm



202K-50404 Mo., den 23.11.20 18.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

(plus ca. 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)



KREATIVES – mit der Nähmaschine

Nähkurs – "Bauchtasche" NEU

(für Kinder ab 10 Jahren)

Junge vhs

Renate Degel

202K-50405

Aus wasserabweisendem Stoff nähen wir eine coole Bauchtasche mit Reißverschluss und Klick-Gurt.

Sa., den 17.10.20

Bitte mitbringen: Nähmaschine

(mit Stepp- und Zickzack-Stich,

sowie Stichlänge und -weite einstellbar),

Schere, Stecknadeln

Das Material für die Bauchtasche wird von der Kursleiterin besorgt.

10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

(plus 12 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Nähkurs – "Patchwork-Kissen"

(für Kinder ab 8 Jahren)

Renate Degel

Dieser Kurs ist gut geeignet, um den Umgang mit der Nähmaschine zu erlernen, da ausschließlich gerade Nähte und ein Saum genäht werden und der ZickZack-Stich angewendet wird.

Bitte mitbringen: Nähmaschine

(mit Stepp- und Zickzack-Stich,

sowie Stichlänge und -weite einstellbar),

Schere, Stecknadeln

Für Rückseite: Baumwollstoff 45 x 80 cm

Für Vorderseite: 4 Stoffe farblich abgestimmt jeweils 25 x 25 cm

passendes Nähgarn

202K-50406 Sa., den 28.11.20 10.00 - 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €









Patchwork - leicht gemacht

Ingrid Blum

In diesem Kurs nähen wir eine Weste, eine Tasche oder ein Kissen in einfacher Patchwork-Technik und in den jeweiligen Lieblingsfarben. Sie werden auf jeden Fall ein Erfolgserlebnis und viel Freude beim Nähen haben.

<u>Bitte mitbringen</u>: Nähmaschine, Stecknadeln, Stoffschere, Stoffe (ohne Appretur)

202K-50407 Sa., den 31.10.20 9.30 - 17.30 Uhr 1x Schulküche 50,00 €

(plus geringe Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Nähen mit der Overlock - Cardigan

(Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche)

Doris Weißkopf, Damenschneiderin

Sie haben sich eine Overlock-Nähmaschine gekauft, wissen aber gar nicht so recht, wie man damit umgeht, wie Nähgarn eingefädelt oder umgefädelt wird und was man alles Tolles damit nähen kann?

Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Schritt für Schritt alle Handgriffe an der Overlock mit fachkundiger Anleitung beigebracht.

Vorkenntnisse im Nähen sind hilfreich.

Bitte mitbringen: Overlock-Nähmaschine, Stecknadeln,

Maßband, Stoff-Schere, Reststoffe zum Probenähen

Viskose-Jersey mit Elasthan-Anteil 240 x 140 cm

farblich passendes Overlock-Garn

202K-50408 Sa., 24.10.20 14.00 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 29,00 €





Nähkurs – "Vom Schnitt zum Rock oder Hose"

NEU

(für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)

Elli May, Damenschneidermeisterin

Bei diesem Kurs wird gezeigt, wie man sich selbst einen tollen Rock oder eine schicke Hose nähen kann. Zur Vorbesprechen bringt jeder Teilnehmer sein Wunsch-Schnittmuster und den passenden Stoff mit. So kann die Kursleiterin sich vorab die Modelle ansehen und einige Tipps zum Schnitt und Stoff geben und mitteilen, was evtl. noch an Material besorgt werden muss. Am Ende des Kurses wird jeder Teilnehmer mit einem individuellen Kleidungsstück und neuem Wissen zum Arbeiten an der Nähmaschine nach Hause gehen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln, Stoffschere, passendes Nähgarn

Stoff und Schnittmuster

Vorbesprechung

für alle Teilnehmer Do., den 29.10.20 19.00 – 20.00 Uhr 1x kl. Lernraum

Nähkurse

202K-50409 Sa., den 14.11.20 13.00 – 17.00 Uhr 1x Kreativraum 29,00 € 202K-50410 Sa., den 21.11.20 13.00 – 17.00 Uhr 1x Kreativraum 29,00 €

(plus evtl. anfallende Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

KREATIVES - mit Ton und Lasur

Kreatives aus Ton

(für Kinder ab 10 Jahren)



Helga Dellert

Aus verschiedenen Tonen können die Kinder individuelle Werkstücke töpfern.

<u>Bitte mitbringen</u>: kl. Schüssel oder leeren Joghurtbecher, Küchentuch

202K-50411 Sa., den 24.10.20 14.00 - 17.00 Uhr 2x

Sa., den 31.10.20 14.00 – 17.00 Uhr Werkraum 35,00 €

202K-50412 Sa., den 14.11.20 14.00 - 17.00 Uhr 2x

Sa., den 21.11.20 14.00 – 17.00 Uhr Werkraum 35,00 €

(inkl. Brenn-Kosten, plus Materialkosten)



Ich baue mir mein Licht-Häuschen

(für Erwachsene)

Margot Hey

Die heimelige Adventszeit steht schon bald vor der Tür, in der wir uns besonders nach Wärme und gemütlichem Licht sehnen.

In diesem Kurs kann sich jeder Teilnehmer aus verschiedenen Tonarten sein ganz individuelles Licht-Häuschen modellieren, um Behaglichkeit ins Zuhause zu bringen, für die Winterdekoration oder als selbstgemachtes Weihnachtsgeschenk.

Der Phantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt.



Bitte mitbringen: Föhn, Nudelholz/Holzrolle, Schürze, Plastikfolie zum Abdecken

202K-50413 Sa., den 24.10.20 14.00 – 18.00 Uhr 1x

24,00 €

(plus Material- und Brenn-Kosten, an Kursleiterin bez.)

Margot Hey, Zur Himmelwiese 1 97486 Unfinden

Teilnehmerzahl begrenzt!

Ideen in Ton verwirklichen

NEU

(für Erwachsene)

Margot Hey

An diesem Kursabend ist Zeit, eigenen Ideen mit den Händen und Ton Form zu geben.

<u>Bitte mitbringen</u>: Föhn, Nudelholz/Holzrolle, Schürze, Plastikfolie zum Abdecken

202K-50414 Mo., den 26.10.20 18.00 – 21.00 Uhr 1x 18,00 €

(plus Material- und Brenn-Kosten, an Kursleiterin bez.)

Margot Hey, Zur Himmelwiese 1 97486 Unfinden

Teilnehmerzahl begrenzt!



KREATIVES - Modellbau

Anleitung zum Modellbau

Alexander FassIrinner

Ausbau einer Schauanlage, Umbau von Analog-Lokomotiven auf Digital u.v.m. bilden den Inhalt dieses Kurses. Grundfertigkeiten im Umgang mit Modelleisenbahnen, verschiedenen Modellbautypen und Schaltkreisen werden vermittelt.

Während des ganzen Jahres können neue Teilnehmer dazu kommen.

Bitte erfragen Sie im vhs-Büro den nächsten Kurstermin.

202K-50415 mittwochs, ab 19.45 Uhr 14-tägig Modellbauzimmer 25,00 €

FOTOGRAPHIE

Portrait-Fotografie

NEU

(für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

Adrian Price, Fotograf

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, worauf man beim Fotografieren eines Portraits achten sollte. Während sich die Teilnehmer gegenseitig portraitieren, lernen sie auch mal die Seite vor der Kamera kennen.

Aufgrund des Datenschutzes muss jeder Teilnehmer bei Kursbeginn eine Einverständniserklärung unterschreiben, dass Portraitfotos von Teilnehmern durch Teilnehmer und den Kursleiter zu Kurszwecken angefertigt werden dürfen.

Falls ein Teilnehmer nicht fotografiert werden möchte, ist das selbstverständlich hinfällig.

<u>Bitte mitbringen</u>: eigene Kamera (Marke ist egal) mit aufgeladenem Akku und

leerer Speicherkarte (keine Handy-Kamera)

202K-50501 Sa., den 17.10.20 15.00 – 17.00 Uhr 1x Ballettsaal 12,00 €



LITERATUR

<u>Literaturkreis</u> "Fitnesstraining" für Gehirn, Herz u. Seele

Christiane Seel-Kirchner

Bei einem anregenden und zwanglosen Literatur-Nachmittag bei Kaffee und Tee werden Bücher und interessanter Lesestoff vorgestellt.

202K-50601 do., ab 24.09.20 15.30 – 17.30 Uhr 5x Kreativraum 50,00 € (einmal im Monat von September – Januar 2021)

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!



Junge vhs



NATUR / OGV

Im Wichtelwald

(Wanderung für Kinder ab 5 Jahren)

Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

Wie haben uns die Wichtel vermisst im Frühlingswald. Auch die Elfenkönigin hat ihren Besuch leider absagen müssen und es gab kein Frühlingsfest mit den freundlichen Elfen. Aber trotzdem haben die Wichtel eine wunderschöne Zeit verlebt und den Sommer genossen mit Waldmeister-Limonade bei Sonnenuntergang, gemütlichen Stunden in ihren Hängematten und einem rauschenden Mittsommerfest im Sternenglitzerglanz. Ach und wie freuen sich die Wichtel, wenn wir nun im



Herbst endlich wiederkommen und mithelfen, alles vorzubereiten für den nahenden Winter. Wir füllen die Vorratskammern, reparieren die Häuschen und bauen kuschelig-warme Bettchen. Nach getaner Arbeit gehen wir ins Waldtheater und schauen uns das Abenteuer von Klumpedump und Schnickelschnack an.

<u>Bitte mitbringen</u>: wetterangepasste Kleidung, Wichtel-Brotzeit und Getränk

202K-50701 Sa., den 26.09.20 10.00 – 14.00 Uhr 1x 18,00 € 202K-50702 Sa., den 03.10.20 10.00 – 14.00 Uhr 1x 18,00 €

(plus geringe Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Treffpunkt und Abholung: Waldspielplatz Königsberg

Waldbaden - Erholung in und mit dem Wald

NEU

Gerhard Schmidt

Keine Badewanne im Wald – stattdessen wird durch spezielle Atem- und Achtsamkeits- übungen Entspannung für Körper, Geist und Seele gefördert. Sie erleben, wie schnell sich Körper und Geist durch bewusste Körperübungen und Körperwahrnehmung in der Natur entspannen und erholen können. Ein Kurzurlaub für gestresste Menschen.

202K-50703 Sa., den 17.10.20 10.00 – 13.00 Uhr 1x 15,00 €

Treffpunkt: vhs-Aula





Kochen im Herbst - mit dem, was der Garten bietet

Martin Lang

Lassen Sie uns zusammen verschiedene herbstliche Gerichte aus Pfanne und Backofen zubereiten. Dabei kommt der Spaß am Kochen nicht zu kurz. Das anschließende gemeinsame Genießen des Selbstgekochten rundet den Kurs ab.

<u>Bitte mitbringen</u>: Getränk, Behälter für Reste zum Mittnehmen

202K-50704 Mo., den 19.10.20 18.00 - 21.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

(plus Materialkosten, an Kursleiter bezahlen) (für OGV- und vhs-Mitglieder nur Materialkosten)

Älter werden im Garten - Vortrag

Charlotte Wahler, Dipl. Soziologin

Im Garten finden wir Gesundheit, Sinnesfreude und Glück. Als Kraftort des Wachstums und der Regeneration schenkt der Garten Zugang zur Schönheit des Daseins. Dennoch macht ein Garten, egal ob groß oder klein, aber auch Arbeit. Und wenn Gartenbesitzer langsam älter werden, kann diese Arbeit ab und an auch beschwerlich werden. In diesem Vortrag wird verraten, wie das "Älter werden im Garten" gut funktionieren kann.

202K-50705 Di., den 10.11.20 18.00 – 19.00 Uhr 1x Kreativraum 5,00 € (für OGV- und vhs-Mitglieder kostenlos!)

Mitglied werden beim OGV!

Der Obst- und Gartenbau Verein Königsberg engagiert sich aktiv bei der Stadtbegrünung, vermittelt seinen Mitgliedern praktisches Wissen und regt zum Erfahrungsaustausch zwischen Gartenliebhabern an. Mit Ihrem Beitritt unterstützen Sie unsere Arbeit.

Jahresmitgliedsbeitrag 8 € / Anmeldungen bei Petra Bauer Tel.: 09525/1538



FREIZEIT

Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen

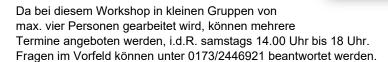
Gerhard Schmidt, Heilpraktiker für Psychotherapie

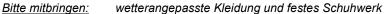
Rückenbeschwerden, Haltungsprobleme, Burnout, Überforderung, Depressionen und andere psychische Krankheiten, usw. ... Eigeninitiative ist gefragt!

Beim intuitiven Bogenschießen bieten sich in vielfältiger Weise Möglichkeiten, gegenzusteuern und damit dem Körper zu helfen, das "Ruder herumzureißen" und so wieder mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Denn intuitives Bogenschießen kann helfen, Stress vorzubeugen, Rückenprobleme und psychische Krankheiten zu lindern.

In diesem Workshop lernen Sie neben den Basics des Bogenschießens vor allem Körper, Geist und Seele herunterzufahren und zu erleben, wie sich ein entspannter Körper anfühlt und der "Kopf" gleichzeitig Pause hat.





und sind in der Kursgebühr enthalten.

202K-50801 Sa., den 10.10.20 14.00 - 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl begrenzt!

Bogen, Pfeile und Schutzausrüstung werden als Leihgabe gestellt 40,00€ Treffpunkt: vhs-Aula

In unserem neuen
VERBUNDSINHALTSVERZEICHNIS
S. 6 -11

finden Sie alle Kurse der vhs-Haßfurt-Königsberg auf einen Blick.

> Kurse speziell für Kinder erkennen Sie gleich an dem Logo

Junge vhs

Aufgrund der aktuellen Hygieneregeln ist die Teilnehmerzahl bei den meisten Kursen begrenzt. Bei Interesse an einem unserer Kurse wäre daher eine baldige Anmeldung sinnvoll.