

# Volkshochschule Königsberg e.V.

**Adresse:** Volkshochschule 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

**1. Vorsitzender:** Kurt Sieber  
**2. 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 Frühjahr-/Sommer-Semester 2021:**

Faschingsferien:	Mo., 15.02.21 – Fr., 19.02.21
Osterferien:	Mo., 29.03.21 – Fr. 09.04.21
Tag der Arbeit:	Sa., 01.05.21
Christi Himmelfahrt:	Do., 13.05.21
Pfingstferien:	Mo., 24.05.21 – Fr., 04.06.21
Sommerferien:	Fr., 30.07.21 – Mo., 13.09.21

# 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“ gestalten 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  $\frac{3}{4}$  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 werden.
- 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 Stadtführung unter Einbeziehung der Bauernhöfe aus früherer Zeit in Königsberg

KÖN Ursprung und Entwicklung einer fränkischen Kleinstadt

KÖN Arbeitskreis Königsberg „Heimat und Geschichte“ / Künsberger Pflasterspiel

#### **STUDIENFAHRT**

KÖN Studienfahrt – Ulm / Neu-Ulm die „Zweiland-Stadt“

#### **VORTRÄGE**

HAS Schlafapnoe

KÖN Lust auf Island – mehr als nur Feuer und Eis

#### **GELD / RECHT**

HAS Einkommensteuererklärung verständlich gemacht

HAS Mutterschutz, Elterngeld & Co.

#### **PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE**

HAS KidsSafe® – Kinderschutztraining

KÖN Zaubern lernen mit Diplom

KÖN Das Wohlfühlgewicht – Gewichtsreduktion mit Hypnose

KÖN Rauchen-Entwöhnung leicht gemacht – DER Weg zum Nichtraucher!

KÖN Die Kraft unserer Gedanken – „Der Glaube versetzt Berge!“

KÖN Loslassen

### BERUF & KARRIERE

#### **KOMMUNIKATION / SOZIALKOMPETENZEN**

HAS Schlagfertigkeitstraining

HAS Schatz wir müssen reden!

HAS Schluss mit Nett

#### **EDV / IT**

Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem für Teilnehmer ab 9 Jahren

Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem für Jugendliche und Erwachsene

#### **SCHULE**

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 plus  
HAS Englisch B1

### **FRANZÖSISCH**

HAS Französisch A1 für Neuanfänger  
HAS Französisch Auffrischkurs A1 kompakt  
KÖN Französisch – für Reise und Alltag

### **ITALIENISCH**

HAS Italienisch A1 Aufbaukurs

### **SPANISCH**

HAS Spanisch A1.2 Aufbaukurs  
HAS Spanisch A1.3 Aufbaukurs  
HAS Spanisch A2 Aufbaukurs  
KÖN Spanisch – Anfänger  
KÖN Spanisch – Fortgeschrittene

## GESUNDHEIT

### **ERNÄHRUNG**

#### **Gesunde Ernährung**

HAS Abnehmen ohne Hungern  
KÖN Heilfasten zum Kennenlernen

#### **Gesunde Küche**

HAS Bier selbst brauen  
HAS Fit in den Frühling  
KÖN Auf zum Picknick – Kinderleichte Rezepte schnell zubereitet  
KÖN Frühjahrsmüdigkeit Ade – schmackhafte Frühlingsküche

#### **Feinschmeckerküche**

HAS Kurzgebratenes mit selbstgemachten Soßen  
HAS Schnelle vegetarische Feierabendküche  
HAS Leckere Burger selbstgemacht  
HAS Schnelle Gerichte für heiße Tage

#### **Internationale Küche**

HAS „OSCARS“ – Weinprobe  
HAS USA kulinarisch  
HAS Kulinarisches aus den Anden  
HAS Fleischgerichte aus der internationalen Küche  
HAS Indische Küche kinderleicht  
HAS Indische Küche mit Curry  
HAS Scharfe indische Küche  
HAS Die schnelle indische Küche

HAS Vegetarische indische Küche  
HAS Die Küche Thailands  
HAS Scharfe Küche aus Sri Lanka  
HAS Schnelle asiatische Küche  
HAS Kulinarische vegetarische Küche

### **Backen**

KÖN Brot backen – Zauberhaft einfach und lecker!

### **KOSMETIK**

HAS Farbberatung für Frauen  
HAS Top gestylt in 5 Minuten  
KÖN Basic-Schmink-Kurs – Wie schminke ich mich richtig!  
KÖN Naturkosmetik – selbst gemacht

### **GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN**

HAS Hasel, Erle und Co.  
HAS Homöopathische Hausapotheke Teil 1  
HAS Homöopathische Hausapotheke Teil 2  
HAS Das Powerorgan Schilddrüse  
HAS Frühjahrskur  
HAS Wechseljahre – Aufbruch in eine neue Lebensphase  
HAS Schmerzen, Rheuma, Fibromyalgie  
HAS Osteoporose  
HAS Gesunder Darm  
HAS Lichtkristalle  
KÖN Häusliche Kranken- & Altenpflege  
KÖN Das Immunsystem stärken

### **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 Morgen-Yoga  
HAS Hatha Yoga Basics  
HAS Hatha Yoga Aufbaukurse  
HAS Song-Circle – Gib der Seele Flügel  
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 meets Pilates  
HAS Yoga Flow meets Pilates – für eine starke Körpermitte  
HAS Chi Yoga Flow & Meditation  
HAS Detox-Yoga  
HAS Yoga, Atem, Klang  
HAS Yoga Walking  
HAS Yoga und Meditation – Online  
HAS Yin Yoga

HAS Yin und Yang Yoga  
HAS Yoga Dance  
HAS Therapeutisches Hatha Yoga  
KÖN Hatha Yoga

#### **Qi Gong/Tai Ji Quan/Aiki Indo/Chi Kung**

HAS Qigong – entspannt und gelassen in den Tag  
HAS Qigong zum Feierabend  
KÖN Mit Qi-Gong in den Tag  
HAS Tai Ji Quan für Anfänger und Wiedereinsteiger  
HAS Tai Ji Quan Übungsgruppe  
HAS Tai Ji Quan – Huang-Form intensiv  
HAS Tai Ji Quan – Push-Hands-Vorbereitung  
HAS Tai Ji Quan – Push-Hands-Treffen  
HAS Tai Ji Quan – Intensiv Camp  
KÖN Aiki-Indo – Balance im Körper  
KÖN Sommer Chi Kung (Tao-Qigong)

#### **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 Besser schlafen – tief entspannen  
HAS Woman Circle – Online  
HAS Klopfakupressur – Online  
KÖN Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung und mehr  
KÖN Entspannt und glücklich im Alltag  
KÖN Energetische Nackenmassage  
KÖN Herzenslieder singen  
HAS Meditative Entspannung mit Klangschalen  
KÖN Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

#### **GYMNASTIK**

##### **Wirbelsäulengymnastik**

HAS Rückenschule  
HAS Mein Rücken  
HAS Wirbelsäulengymnastik 55 plus  
HAS Mein Rücken für Männer  
KÖN Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

##### **Gymnastik spezial**

HAS Knie aktiv  
KÖN Beckenbodengymnastik

##### **Pilates**

HAS Pilates  
KÖN Pilates  
HAS Pilates 50 plus  
HAS Pilates meets Yoga light  
HAS Cardio-Pilates

## **FITNESS/BEWEGUNG**

### **Fitness / Kondition**

HAS Prävention: starker Rücken, Bauch, Beckenboden, Beine  
HAS Spiral & Waves Movement  
HAS Callanetics  
HAS Bodystyling  
HAS Bodystyling Mix  
HAS Cardio Fit, Core und funktionelles Training  
HAS Bodyforming meets Deep Stretch  
HAS Bodyforming  
HAS Cardio Workout  
HAS Reaktiv Walking  
HAS Stand-up Paddling  
HAS RollerKIDS – Inline-Skating für Kinder ab 5 Jahren  
KÖN Sport mit Baby – die Mama wird fit und das Baby macht mit  
KÖN Fit ins Wochenende – Fitness-Gymnastik für Erwachsene jeden Alters  
KÖN Konditionsgymnastik – für Männer und Jungen ab 16 Jahren  
KÖN Brainwalking

### **Zumba/Step**

HAS Zumba®  
KÖN Zumba®  
KÖN Zumba® Step  
KÖN Zumba Gold®  
KÖN Step-Aerobic

### **AQUA**

KÖN Aquafitness  
KÖN Aquafitness – 60 Plus  
KÖN Schwimmkurse für Kinder  
KÖN Aufbau-Schwimmkurse für Kinder

## **KULTUR**

### **TANZ**

HAS Discofox für Anfänger  
HAS Discofox für Fortgeschrittene  
HAS Tanztreff  
HAS K-Pop Dance  
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 Break-Dance  
KÖN African-Dance

### **MUSIK**

HAS Gitarre-Liedbegleitung 2 - für Teilnehmer ab 12 Jahren  
HAS Gitarre-Liedbegleitung 4 - für Teilnehmer ab 12 Jahren

KÖN Gitarre  
KÖN Flöte  
KÖN Keyboard  
KÖN Cajon  
KÖN Schlagzeug  
KÖN Ukulele

### **MALEN / ZEICHNEN**

KÖN Mal-Kurse für Kinder

### **KREATIVES**

KÖN Oster-Küken im Ei filzen  
KÖN Blütenkörbchen filzen  
KÖN Blüten aus Filz  
KÖN Blütenfee aus Filz  
HAS Nähen – Grundkurs  
KÖN Nähkurs – „Patchwork-Kissen“  
KÖN Nähkurs – „Shirt“  
KÖN Nähkurs – „Vom Schnitt zum Rock oder Hose“  
KÖN Nähen mit der Overlock - Cardigan  
KÖN Patchwork – leicht gemacht  
KÖN Kreatives aus Ton  
KÖN Ideen in Ton verwirklichen  
KÖN Garten-Deko töpfen  
KÖN Anleitung zum Modellbau

### **FOTOGRAPHIE**

KÖN Portrait-Fotografie

### **LITERATUR**

KÖN Literaturkreis

### **NATUR**

KÖN Fackel-Wanderung – für Kinder ab 8 Jahren  
KÖN Im Wichtelwald – Wanderung für Kinder ab 5 Jahren  
KÖN Auf der Kräuterwiese – Wanderung für Kinder ab 7 Jahren  
KÖN Wer kennt die Kelten? – Wanderung für Kinder ab 9 Jahren  
KÖN Der Brauch des energetischen Räucherns  
KÖN Rutengehen  
KÖN Waldbaden – Erholung in und mit dem Wald  
KÖN Meditatives Sensesmähen

### **OGV Königsberg**

KÖN Ziergehölze- und Obstbaum-Schnittkurs  
KÖN Glücklich im Garten – Anregungen zum Verwirklichen eines Traumgartens  
KÖN Älter werden im Garten – Vortrag  
KÖN Die Heilkraft der Wildkräuter entdecken

### **FREIZEIT**

HAS Bogenschießen für Teilnehmer ab 8 Jahren  
HAS Bogenschießen für Teilnehmer ab 16 Jahren  
KÖN Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen

# INHALTSVERZEICHNIS

## vhs Königsberg



### GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE .....	S. 20 - 21
STUDIENFAHRT .....	S. 22
REISEVORTRAG .....	S. 23
PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE ....	S. 24 - 26



### SPRACHEN

Französisch, Spanisch .....	S. 27
-----------------------------	-------



### GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG .....	S. 28 - 30
Gesunde Ernährung .....	S. 28
Gesunde Küche .....	S. 29
Backen .....	S. 30
KOSMETIK .....	S. 31
GESUNDHEITSPFLEGE .....	S. 32
ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG .....	S. 33 -38
Yoga .....	S. 33
Qi Gong / Aiki Indo / Chi Kung .....	S. 34 - 35
Entspannung / Meditation .....	S. 36 - 38
GYMNASTIK .....	S. 39 - 40
Wirbelsäulengymnastik .....	S. 39
Gymnastik spezial .....	S. 39
Pilates .....	S. 40
FITNESS / BEWEGUNG .....	S. 40 - 43
Fitness / Kondition .....	S. 40 - 41
Zumba / Step .....	S. 42 - 43
AQUA .....	S. 45 - 47



### KULTUR

TANZ .....	S. 48 - 50
MUSIK .....	S. 51 - 54
MALEN / ZEICHNEN .....	S. 55
KREATIVES .....	S. 56 - 62
FOTOGRAPHIE .....	S. 62
LITERATUR .....	S. 63
NATUR / OGV .....	S. 64 -69
FREIZEIT .....	S. 70

# ANMELDUNG



Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen 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 geschäftlich

\_\_\_\_\_  
Handynummer

\_\_\_\_\_  
E-Mail \*

***Der Datenschutzerklärung auf den  
folgenden Seiten willige ich hiermit ein.***

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift \*

\* Pflichtfeld

# 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 ist 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-koenigsberg.de](https://www.vhs-koenigsberg.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 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 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\* \_\_\_\_\_

Geb.-Datum\* \_\_\_\_\_

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\*:** \_\_\_\_\_

\* Pflichtfeld

# 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.

## **5. Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung und Übertragbarkeit**

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**

Internet: **www.buecherei-koenigsberg.de**



Bücherei-Leitung: Sibylle Herrmann

## Öffnungszeiten:

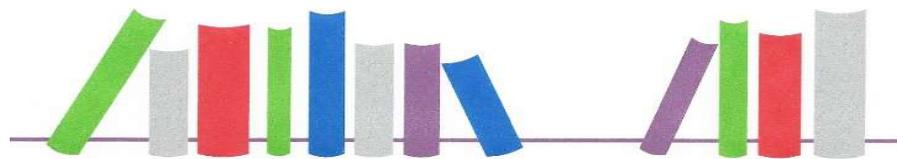
während der Schulzeit

donnerstags von **10 - 13 Uhr** und von **15 - 18 Uhr** und

**von September bis Mai auch**

dienstags

von **15 - 18 Uhr**





HEIMATKUNDE

**Stadtführung unter Einbeziehung  
der Bauernhöfe aus früherer Zeit in Königsberg**

Hannelore Rectanus

211K-10101 Fr., den 07.05.21 15.30 – 16.30 Uhr 1x

5,00 €

Barzahlung

**Treffpunkt: Markplatz Königsberg**



**Ursprung und Entwicklung einer fränkischen Kleinstadt  
am Beispiel der historischen Altstadt von Königsberg**  
**Geschichtsvortrag mit Führung**

Hannelore Rectanus  
Walter Schneider  
Kurt Sieber

Interessierte Gruppen bitte rechtzeitig wegen gewünschter Termine anmelden bei

VHS Königsberg  
Stadt Königsberg

Tel.: 09525 / 254  
Tel.: 09525 / 9222-0

oder bei der

**211K-10102**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



### 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

211K-10103

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.*

**Dauer der Führung**      **ca. 75 Minuten**      **Eintritt Erwachsene**      **5,00 €**

**Treffpunkt: Marktplatz 97486 Königsberg**

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!**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## STUDIENFAHRT

**Studienfahrt – Ulm / Neu-Ulm die „Zweiland-Stadt“****Walter Schneider**

Am Tag der Anreise haben die Teilnehmer nach dem Einchecken im Intercity-Hotel Ulm (unmittelbar am Hauptbahnhof) zunächst etwas Freizeit, bevor im Anschluss eine 1 ½-stündige Altstadtführung mit Münster folgt.

Nach dem gemeinsamen Abendessen ist der Besuch des Theaters Neu-Ulm vorgesehen. Es wird eine Komödie aufgeführt.

Am Sonntag findet nach einem ausreichenden Frühstücks-Buffer im Hotel eine zweistündige Bus- und Fußführung statt, u.a. lernen die Teilnehmer Teile der Bundesfestung Ulm und Ulm-Söflingen kennen, einen romantischen Stadtteil von Ulm. Hier gibt es die Möglichkeit, den Klosterhof zu besuchen, zu bummeln und etwas zu essen, bevor am Nachmittag die Heimreise angetreten wird.



Nähere Informationen zu Abfahrtszeiten usw. werden den Teilnehmern rechtzeitig bekannt gegeben.

**211K-10201    Samstag, den 17.07.21**  
**Sonntag, den 18.07.21**

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – [anmeldung@vhs-koenigsberg.de](mailto:anmeldung@vhs-koenigsberg.de)

## REISEVORTRAG

Lust auf Island – 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 Vatnajökull 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.



**211K-10301 Fr., den 07.05.21 19.30 – ca. 21.00 Uhr (inkl. Pause) Eintritt 5,00 €**

**Der Veranstaltungsort wird rechtzeitig bekannt gegeben!**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – [anmeldung@vhs-koenigsberg.de](mailto:anmeldung@vhs-koenigsberg.de)



### Zaubern lernen mit Diplom (für Kinder ab 7 Jahren und Jugendliche)



Ulmer Zauberschule "Fred Bossie", Zauberpädagoge

Zaubern können, wer will das nicht?  
Der Zauberpädagoge Fred Bossie lehrt pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen, die kleine Zauberkünstler ganz groß rauskommen lassen. Die Tricks sind einfach bis anspruchsvoll. Mit der Schritt-für-Schritt-Methode und anschaulicher Unterweisung sind sie eingängig und leicht nachvollziehbar. Zaubern lernen - das kann jeder, doch Übung macht den Meister.



Zauberkunststücke und Materialien sowie die ausführliche Zauberbroschüre dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden.

So kann zuhause weiter gezaubert werden!

Bitte mitbringen:

*gute Laune, Schere, Klebestift (kein flüssiger Kleber),  
buntes Tuch (z. Bsp. Herrentaschentuch),  
Essen und Trinken für die Pausen*

**211K-10501 Sa., den 22.05.21 13.00 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 55,00 €**  
(inkl. Zauberbroschüre und Materialien zum Erarbeiten der Zauberkunststücke und einem „Zauberdiplom“)

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Das Wohlfühlgewicht

### Gewichtsreduktion mit Hypnose - ein Weg zu persönlicher Zufriedenheit

**Gerhard Schmidt**, Heilpraktiker für Psychotherapie

Gewicht mit Hypnose zu reduzieren ist eine effektive Methode, um sein persönliches Ziel tatsächlich erreichen zu können. Wirkliche Veränderungen in unserem Körper finden in unserem Unterbewusstsein statt. Genau da setzt die Hypnose an und kann dabei auf mehreren Ebenen wirken. Man kann sich gesünder ernähren, sich mehr bewegen und abnehmen, ohne Verzichtgefühl.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kopfkissen

#### **Vortrag**

**211K-10502** Di., den 20.04.21 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 10,00 €

#### **Anschlusskurs**

**211K-10503** mi., ab 05.05.21 19.00 – 20.30 Uhr 3x Turnraum 105,00 €

---

## Rauchen-Entwöhnung leicht gemacht

### DER Weg zum Nichtraucher!

**Gerhard Schmidt**, Heilpraktiker für Psychotherapie

Eine wirkungsvolle Methode, um endlich Nichtraucher zu werden, kann die Hypnose sein. Rauchen ist eine Gewohnheit, eine Verhaltensweise, die jederzeit wieder geändert werden kann. Da unsere Verhaltensweisen ihren Ursprung im Unterbewusstsein haben, setzt Hypnose genau dort an. Innerhalb kurzer Zeit können Sie das Interesse an Zigaretten verlieren und auf diesem Weg Ihr Ziel – ein raucherfreies Leben – erreichen.

Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Wirkungsweise der Hypnosetherapie mit einer anschließenden hypnotischen Übung.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kopfkissen

**211K-10504** Mi., den 21.04.21 19.00 – 20.30 Uhr 1x Turnraum 10,00 €

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



### 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.

**211K-10505** Di., den 27.04.21 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

---

### Loslassen

**Ingrid Pasler**, Lebenstraining, Kinesiologie

In unserem Leben gibt es immer wieder Situationen, die wir akzeptieren müssen, um sie dann loslassen zu können, z.B. eine Krankheitsdiagnose, unsere Kinder, wenn sie erwachsen werden, manche Angewohnheiten, die vielleicht belasten oder auch alte Gegenstände, von denen wir uns nicht trennen können.

Im Gespräch mit „Gleichgesinnten“, bekommt man oft neue Gesichtspunkte, die uns evtl. weiterbringen, damit wir ein „leichteres“ Leben führen können.

Außerdem gibt die Kursleiterin viele Anregungen, wie man lernen kann, gut mit diesem Thema umzugehen.

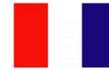
**211K-10506** Di., den 11.05.21 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## 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 und das praktische Sprechen weiter vertiefen.

211K-30201 do., ab 25.02.21 18.30 - 19.30 Uhr 12x Kreativraum 60,00 €

**Französisch leicht gemacht**

Sie interessieren sich für unseren französischen Nachbarn, wollen aber schon etwas mehr sagen können, als „bonjour“, „merci“ oder „croissant“? Sie haben vielleicht auch schon mal einige Sätze auf Französisch sprechen können, inzwischen aber vieles wieder vergessen? Dann macht Ihnen dieser motivierende Kurs sicher viel Spaß.

211K-30202 do., ab 25.02.21 19.45 - 20.45 Uhr 12x Kreativraum 60,00 €

## SPANISCH

Spanisch

Gabriela Martin

**Anfänger**

211K-30401 mi., ab 03.02.21 17.00 – 18.00 Uhr 10x Schulküche 50,00 €

**Fortgeschrittene**

211K-30402 mi., ab 03.02.21 18.00 - 19.00 Uhr 10x Schulküche 50,00 €

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## ERNÄHRUNG

## Gesunde Ernährung

### Heilfasten zum Kennenlernen Geführtes Fastenseminar - Fastenwoche

**Anja Beck**, Heilpraktikerin für Sportheilkunde und Ernährung

Sie wollten schon immer mal ausprobieren, wie es ist zu fasten, Ihren Körper zu entlasten und die Wirkung einer reinigenden Fastenkur zu spüren?

Oder sind Sie schon ein „alter Hase“, wenn es ums Fasten geht und Sie suchen einfach Gleichgesinnte, mit denen das Fasten gemeinsam stattfindet?

Hier können Sie an einem geleiteten Fastenseminar teilnehmen.

Nach der Infoveranstaltung, an der jeder gerne teilnehmen darf, können sich Interessierte für die Fastenwoche anmelden und ein professionell begleitetes Heilfasten durchführen.

Die Teilnehmer werden ausführlich über Risiken und Nutzen des Fastens aufgeklärt, erhalten eine Einkaufsliste, einen genauen Ablaufplan und natürlich eine individuelle Betreuung.

Zusätzlich finden feste Treffen statt, an denen sich die Teilnehmer austauschen können, die Heilpraktikerin auf Fasten Krisen eingehen kann und Sie beim Ablauf unterstützt.

Auch der Abschluss, das Fasten-Abbrechen, findet gemeinsam statt!

Wir freuen uns, Sie am Informationsabend kennenzulernen!

		<b>Infoabende</b>				
<b>211K-40101</b>	<b>Di., den 02.03.21</b>	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Kreativraum</b>	<b>5,00 €</b>	
<b>211K-40102</b>	<b>Do., den 25.03.21</b>	<b>19.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Kreativraum</b>	<b>5,00 €</b>	<i>Barzahlung</i>
		<b>Heilfasten-Kurs</b>				
Vorbereitung	<b>Mi., den 14.04.21</b>	<b>18.00 – 20.00 Uhr</b>				
Austausch	<b>Sa., den 17.04.21</b>	<b>18.00 – 20.00 Uhr</b>				
Austausch	<b>Di., den 20.04.21</b>	<b>18.00 – 20.00 Uhr</b>				
Austausch	<b>Do., den 22.04.21</b>	<b>18.00 – 20.00 Uhr</b>				
Fastenbrechen	<b>Sa., den 24.04.21</b>	<b>18.00 – 20.00 Uhr</b>	<b>5x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>45,00 €</b>	

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**Gesunde Küche****Auf zum Picknick**  
**Kinderleichte Rezepte schnell zubereitet**  
**(für Kinder ab 8 Jahren)**

NEU

**Angelika Dietz**

Willst du deine Mama mit einem Picknick zum Muttertag überraschen?  
Wir bereiten Bratwürste im Laugenteig, bunten Nudelsalat, Zitronentraum und eine Früchtebowle zu.

Bitte mitbringen: Behältnis für Reste, Getränk, Stift

211K-40201	Sa., den 20.03.21	10.00 – 13.00 Uhr	1x	Schulküche	15,00 €
211K-40202	Sa., den 17.04.21	10.00 – 13.00 Uhr	1x	Schulküche	15,00 €

(plus **Materialkosten**, an Kursleiterin bez.)

**Frühjahrsmüdigkeit Ade – schmackhafte Frühlingsküche** NEU**Sandra Thurn, Ernährungsberaterin**

Frühlingszeit ist traditionell die Zeit für Frühlingsputz, nicht nur zu Hause, auch für unseren Körper! Mit den ersten Sonnenstrahlen spitzen auch die ersten Frühlings-Boten und verschönern unsere Teller. Spargel, Bärlauch, Gartenkresse und die ersten Erdbeeren sind nicht nur für unseren Gaumen eine echte Wohltat, auch unser Körper profitiert von den gesunden Frühlingsboten.



In kleinen Gruppen kochen wir saisonale Gerichte und verzehren diese im Anschluss bei einem gemeinsamen Essen. Alle Rezepte gibt es als Handout zum Nachkochen. Frühjahrsmüdigkeit Ade!

Bitte mitbringen: Aufbewahrungsdose für Reste, Geschirrtuch, Schürze, Getränk

211K-40203	Do., den 06.05.21	18.00 – 21.00 Uhr	1x	Schulküche	15,00 €
------------	-------------------	-------------------	----	------------	---------

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

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Backen

### Brot backen - Zauberhaft einfach und lecker!

#### **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

**211K-40501 Mo., den 15.03.21 18.00 – 21.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €**

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

#### Haben Sie einen Kurs-Wunsch?

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

#### GUTSCHEIN

Verschenken Sie doch mal einen Kurs oder Workshop.

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

Einfach im vhs-Büro nachfragen.

Sie wollen als Kursleiter/in bei uns tätig werden? Gerne!

Frage Sie einfach im vhs-Büro an.

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## KOSMETIK

**Basic-Schmink-Kurs****Wie schminke ich mich richtig!**

NEU

**Anita Ludwig**

Sich richtig zu schminken will gelernt sein!  
Welches Make-Up und welcher Lid-Schatten passen zu meinem Hauttyp, wie trage ich einen Lidstrich und Wimpertusche richtig auf und was ist das passende Werkzeug dafür, was muss ich beim Augenbrauen-Zupfen oder Abschminken beachten?  
In diesem Kurs werden all diese Fragen anhand praktischer Beispiele besprochen, so dass Sie in Zukunft viel Spaß am Schminken haben werden.

**211K-40601    Mi., den 24.03.21    19.00 – 21.00 Uhr    1x    Kreativraum    15,00 €**

(inkl. Materialkosten)

**Naturkosmetik – selbst gemacht****Simone Engelmann**

Unter dem Motto „Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen könntest!“ 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.

**211K-40602    Do., den 29.04.21    18.00 – 20.00 Uhr    1x    Schulküche    12,00 €**(plus ca. **4 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

Häusliche Kranken- & Altenpflege

**Burkard Schober**, Ambulante Pflegestation „Lebenswert“ Hassberge

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



211K-40701 di., ab 23.02.21 18.00 – 20.00 Uhr und Schulküche  
do., ab 25.02.21 18.00 – 20.00 Uhr 5 Wochen

Die Kursgebühren werden direkt mit den entsprechenden Kassen verrechnet.

Das Immunsystem stärken  
(Vortrag)

NEU

**Uschi Haßfurter**, Heilpraktikerin

Es ist sehr wichtig, das eigene Immunsystem zu stärken und zu stabilisieren, um gesund und widerstandsfähig durchs Leben gehen zu können.

In diesem Vortrag gibt die Kursleiterin viele Tipps zur Stärkung des Immunsystems und geht gerne auf Fragen der Teilnehmer ein.

211K-40702 Mo., den 19.04.21 18.30 – 19.30 Uhr 1x Kreativraum 5,00 €  
Barzahlung

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

## Yoga

Hatha-Yoga

Maria Hampel, Yoga-Lehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, festes Kissen

**Vormittagskurse**

211K-40801	mi., ab 24.02.21	8.00 – 9.15 Uhr	12x	Turnraum	90,00 €
211K-40802	mi., ab 24.02.21	9.30 – 10.45 Uhr	12x	Turnraum	90,00 €
211K-40803	mi., ab 24.02.21	11.00 – 12.15 Uhr	12x	Turnraum	90,00 €

**Abendkurse**

211K-40804	do., ab 25.02.21	17.00 – 18.15 Uhr	12x	Turnraum	90,00 €
211K-40805	do., ab 25.02.21	18.30 – 19.45 Uhr	12x	Turnraum	90,00 €
211K-40806	do., ab 25.02.21	20.00 – 21.15 Uhr	12x	Turnraum	90,00 €

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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, festes Kissen

211K-40807	fr., ab 26.02.21	19.30 – 21.00 Uhr	10x	Turnraum	80,00 €
------------	------------------	-------------------	-----	----------	---------

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**Qi Gong / Aiki Indo / Chi Kung****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.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke*

**211K-40901** mo., ab 22.02.21 8.15 – 9.15 Uhr 16x Turnraum 85,00 €

---

**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*

**211K-40902** di., ab 23.02.21 18.15 – 19.30 Uhr 16x Turnraum 100,00 €

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



### Sommer Chi Kung (Tao-Qigong)

**Andrea Depner**, Chi Kung Therapeutin

Chi Kung ist eine einfache Technik, um verlorene Energie zu ersetzen, eine bessere Beweglichkeit zu erreichen und Krankheiten vorzubeugen.

Durch heilgymnastische Übungen (Vorstellungskraft, Atmung und gezielte Bewegungsabläufe) kann die Lebensenergie Chi beeinflusst werden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es werden auch Übungen aus dem Yoga erlernt.

Abgerundet wird die Kursstunde durch eine Meditation oder Phantasiereise.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, warme Socken, Meditationskissen (falls vorhanden)*

**211K-40903    mi., ab 09.06.21    18.00 – 19.00 Uhr    6x Turnraum    45,00 €**

**Bei schönem Wetter: Schlossberg Parkplatz**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Entspannung / Meditation

### Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung und mehr (für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)

Ingrid Mauer, Gesundheitspädagogin

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu entspannen. Einige davon, wie das Autogene Training, die Muskelentspannung nach Jacobson, die konzentrierte Tiefenentspannung, Bildentspannung und Visualisierung lernen Sie in diesem Kurs kennen.

Dies ebnet Ihnen den Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag und kann nachhaltig Ihre Gesundheit fördern.

Während der sieben Kursabende werden diese Bereiche angesprochen, so dass jeder Teilnehmer die für ihn passende Methode finden kann.

**211K-41101** mi., ab 14.04.21 17.30 – 18.30 Uhr 7x Turnraum 40,00 €

### Entspannt und glücklich im Alltag

NEU

Anja Föbel, Integrative Gesundheitsförderung (B.sc.)

In unserer turbulenten, schnelllebigen Zeit und bei vielen Aufgaben und Verpflichtungen in Familie, Beruf oder Freizeit haben wir manchmal das Gefühl, dass das Leben einfach an uns vorbeirauscht. Wir verspüren eine innere Unruhe oder Hast. Es scheint uns, als sei unser Leben fremdbestimmt. Wie können wir uns davon befreien und unser Leben und den Moment bewusst genießen?

Der Schlüssel zum Glück liegt dabei meist in uns selbst. Verschiedene Übungen aus den Bereichen der Achtsamkeit, Entspannung und Stressbewältigung können helfen, diesen Schlüssel zu finden. Nach dem Motto „Lass den Alltag deine Oase, das heute deine Inspiration und das jetzt dein Geschenk sein!“ (Karima Stockmann) lernen Sie im Workshop einfache Übungen, Tipps & Tricks kennen, wie Sie in Ihrem individuellen Alltag entspannt und glücklich sein können.

Denn gerade der Alltag bietet unzählige Möglichkeiten, kleine Achtsamkeitsübungen und Entspannungsrituale einzubauen und viele Glücksmomente zu erleben.

**211K-41102** Sa., den 17.04.21 9.30 – 11.30 Uhr 1x Bewegungsraum 10,00 €

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Energetische Nackenmassage

**Barbara Marcucci**, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Die Teilnehmer dieses Workshops erlernen eine spezielle Massagetechnik zum Lösen von Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur. Besonders entspannend ist diese Massage, da sie an der auf dem Rücken liegenden Person durchgeführt wird. Sanfte Streichungen, Bewegung sowie energetische Einflüsse zeichnen diese Massagetechnik aus.

Bitte mitbringen: großes Handtuch, weiche Unterlage oder Matte sowie eine Decke

**211K-41103** Mi., den 23.06.21 17.00 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 50,00 €

## Herzenslieder singen

**NEU**

**Stefanie Dösch**

*„Singen ist, wie ein innerer Tanz des Atems,  
ein Schwingen und Klingen der Seele,  
eine Wohltat für Körper und Geist...“*

*Yehudi Menuhin*

Im achtsamen Kreis singen wir Herzens- und Kraftlieder aus aller Welt, die stärken, verbinden, erfreuen und tief entspannen können.

Ein herzliches Willkommen an alle singfreudigen Menschen jeden Alters.

Bitte mitbringen: Singfreude,  
Sitzkissen, Decke,  
Getränk



**211K-41104** Di., den 02.02.21 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 8,00 €

*Bei Interesse sind Anschluss-Treffen möglich!*

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## 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, Zimbelen, Klangspielen und Sansula, umrahmt von meditativen Texten.

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



**Bitte mitbringen:** *Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken oder Hausschuhe, Getränk (Wasser, Tee)*

### **„Frühling in den Weinbergen“**

An diesem Abend gehen wir zusammen auf eine Klang-Phantasie-reise durch die im Frühjahr erwachenden Weinberge. Die ersten Knospen sind schon zu sehen und der Duft der blühenden Mandelbäumchen begleitet uns, untermalt von den wohltuenden, entspannenden Klängen der Klangschalen!

**211K-41105**    **Mi., den 28.04.21**    **19.30 – 21.00 Uhr**    **1x Turnraum**    **20,00 €**

### **„Auszeit an der Nordseeküste“**

In dieser Klangschalen-Phantasie-reise laufen wir am sommerlich-warmen Sandstrand der Nordsee entlang. Zwischen Dünen, Strandkörben, Leuchttürmen, den Rufen der Möwen und dem Meer mit seinen Muscheln und kleinen Meerestieren finden wir Ruhe und Entspannung.

**211K-41106**    **Mi., den 09.06.21**    **19.30 – 21.00 Uhr**    **1x Turnraum**    **20,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – [anmeldung@vhs-koenigsberg.de](mailto:anmeldung@vhs-koenigsberg.de)

**GYMNASTIK****Wirbelsäulengymnastik****Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule**

**Betina Endres**, Physiotherapeutin

*Bitte mitbringen:* bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen

211K-41201	mo., ab 22.02.21	16.00 – 17.00 Uhr	10x Bewegungsraum	50,00 €
211K-41202	mo., ab 22.02.21	17.00 – 18.00 Uhr	10x Bewegungsraum	50,00 €
211K-41203	mo., ab 22.02.21	18.00 – 19.00 Uhr	10x Bewegungsraum	50,00 €
211K-41204	di., ab 23.02.21	18.00 – 19.00 Uhr	10x Bewegungsraum	50,00 €
211K-41205	di., ab 23.02.21	19.00 – 20.00 Uhr	10x Bewegungsraum	50,00 €

**Gymnastik spezial****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

211K-41301	mi., ab 24.02.21	16.30 – 18.00 Uhr	4x Tanzboden	30,00 €
211K-41302	mi., ab 14.04.21	16.30 – 18.00 Uhr	4x Tanzboden	30,00 €

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## 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

#### **Vormittagskurs**

211K-41401 di., ab 23.02.21 9.00 – 10.00 Uhr 12x Bewegungsraum 60,00 €

#### **Abendkurse**

211K-41402 mi., ab 24.02.21 18.15 – 19.15 Uhr 10x Bewegungsraum 50,00 €

211K-41403 mi., ab 24.02.21 19.30 – 20.30 Uhr 10x Bewegungsraum 50,00 €

## FITNESS / BEWEGUNG

### Fitness / Kondition

### Sport mit Baby – die Mama wird fit und das Baby macht mit

**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.

*Bitte mitbringen:* Sportmatte und Decke für's Baby, Getränk, bequeme Kleidung, barfuß oder rutschfeste Socken

211K-41501 mo., ab 25.01.21 9.30 – 10.30 Uhr 10x Turnraum 60,00 €

211K-41502 mo., ab 03.05.21 9.30 – 10.30 Uhr 10x Turnraum 60,00 €

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



**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.

**Vormittagskurs**

**211K-41601** do., ab 25.02.21 8.30 – 9.30 Uhr 10x Tanzboden 50,00 €

**Abendkurs**

**211K-41602** mo., ab 22.02.21 19.00 – 20.00 Uhr 10x Tanzboden 50,00 €

---

**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!

**211K-41603** di., ab 23.02.21 19.00 – 20.00 Uhr 10x Tanzboden 50,00 €

**211K-41604** mi., ab 24.02.21 19.00 – 20.00 Uhr 10x Tanzboden 50,00 €

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## 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.

**211K-41605** do., ab 25.02.21 19.00 – 20.00 Uhr 10x Tanzboden 50,00 €

---

## 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.

**211K-41606** fr., ab 26.02.21 17.00 – 18.00 Uhr 10x Tanzboden 50,00 €

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



**HÄLLENBAD**  
Schwimmen. Sauna. Sport.

hallenbad-koenigsberg.de

Sporteln  
Schwimmen  
Saunieren  
Entspannen  
Plantschen  
Genießen

Anmeldung: Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**AQUA****Aquafitness****Marianne Weppert**

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**

211K-41701 di., ab 02.03.21 8.00 – 8.45 Uhr 12x

211K-41702 di., ab 02.03.21 8.45 – 9.30 Uhr 12x

211K-41703 do., ab 04.03.21 8.00 – 8.45 Uhr 12x

211K-41704 do., ab 04.03.21 8.45 – 9.30 Uhr 12x

**Abendkurse**

211K-41705 di., ab 02.03.21 18.30 – 19.15 Uhr 12x

211K-41706 di., ab 02.03.21 19.15 – 20.00 Uhr 12x

211K-41707 di., ab 02.03.21 20.00 – 20.45 Uhr 12x

211K-41708 do., ab 04.03.21 18.00 – 18.45 Uhr 12x

211K-41709 do., ab 04.03.21 18.45 – 19.30 Uhr 12x

65,00 €

Hallenbad Königsberg

**Aquafitness – 60 Plus****Marianne Weppert****Vormittagskurs**

211K-41710 do., ab 04.03.21 9.30 – 10.15 Uhr 12x

65,00 €

**Abendkurs**

211K-41711 do., ab 04.03.21 19.30 – 20.15 Uhr 12x

65,00 €

Hallenbad Königsberg

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Schwimmkurse für Kinder

(ab mind. 5 ½ Jahren)



In diesen Kursen wird den Kindern das Schwimmen beigebracht und das **Seepferdchen-Abzeichen** kann erworben werden.

Um an einem 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.

Bitte mitbringen:     *Badesachen (am besten schon drunter anziehen)*  
                                  *zwei Handtücher*  
                                  *KEINE Schwimmflügel*

### Schwimmkurse bei Kristin und Martin Alzinger

<b>211K-41712</b> <b>ausgebucht!</b>	di., ab 12.01.21 donnerstags	16.00 – 17.00 Uhr 16.00 – 16.45 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	95,00 €
<b>211K-41713</b> <b>ausgebucht!</b>	di., ab 12.01.21 donnerstags	17.00 – 18.00 Uhr 16.45 – 17.30 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	95,00 €
<b>211K-41714</b>	di., ab 13.04.21 donnerstags	16.00 – 17.00 Uhr 16.00 – 16.45 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	95,00 €
<b>211K-41715</b>	di., ab 13.04.21 donnerstags	17.00 – 18.00 Uhr 16.45 – 17.30 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	95,00 €

### Schwimmkurs bei Ullrich Friedrich

<b>211K-41716</b>	mo., ab 12.04.21 mittwochs	14.45 – 15.45 Uhr 15.45 – 16.45 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	95,00 €
-------------------	-------------------------------	--	------------	----------	---------

(plus 5 € für das Seepferdchen-Abzeichen)

**Hallenbad Königsberg**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Aufbau-Schwimmkurse für Kinder



**Kristin und Martin Alzinger**

Der Kurs ist ein idealer Aufbau nach den Seepferdchen-Stunden. Kinder, die das Seepferdchen gerade erlangt haben, können zwar „schwimmen“, sind jedoch noch unsicher und schwimmen in einem ihnen eigenen Stil.

Während beim Seepferdchen auf Sicherheit trainiert wird, liegt der Schwerpunkt in diesem Kurs auf dem Erlernen und Verbessern der Schwimmtechnik und des sicheren Schwimmens, sowie Tauchübungen.

Das Einüben von Koordination, Kraft und Ausdauer erfolgt auch hier, ohne dabei den wichtigen spielerischen Aspekt der Vielseitigkeit zu vergessen.

Bei Interesse kann das **Jugendschwimmabzeichen (Bronze, Silber, Gold-ab 9 Jahren)** abgenommen werden. Nähere Informationen gibt es bei Kursbeginn.

Bitte mitbringen:     *Badesachen (am besten schon drunter anziehen)*  
                                  *Schwimmbrille, Flossen (falls vorhanden)*

<b>211K-41717</b>	<b>di., ab 02.03.21</b> <b>donnerstags</b>	<b>16.00 – 17.00 Uhr</b> <u><b>und</b></u> <b>16.00 – 16.45 Uhr</b>	<b>4 Wochen</b>	<b>75,00 €</b>
<b>211K-41718</b>	<b>di., ab 02.03.21</b> <b>donnerstags</b>	<b>17.00 – 18.00 Uhr</b> <u><b>und</b></u> <b>16.45 – 17.30 Uhr</b>	<b>4 Wochen</b>	<b>75,00 €</b>

**Hallenbad Königsberg**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## 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 Schritt-kombinationen und kurzen Choreographien beigebracht. Hauptziel des Kurses ist natürlich der Spaß und die Freude an Musik und Bewegung.

*Bitte mitbringen:* Turnschlappchen, Getränk

<b>211K-50101</b>	<b>di., ab 23.02.21</b>	<b>15.00 – 15.30 Uhr</b>	<b>10x Turnraum</b>	<b>30,00 €</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------	----------------

<b>211K-50102</b>	<b>di., ab 23.02.21</b>	<b>15.30 – 16.00 Uhr</b>	<b>10x Bewegungsraum</b>	<b>30,00 €</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------

**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 Balletttanzes an der Ballettstange und im Raum, verbunden mit der richtigen Haltung und dem Erlernen von Schritt-kombinationen und Choreographien beigebracht. Hauptziel des Kurses ist natürlich die Freude an Musik und Bewegung.

*Bitte mitbringen:* Turnschlappchen, Getränk**für Kinder von 5-6 Jahren**

<b>211K-50103</b>	<b>di., ab 23.02.21</b>	<b>16.00 – 16.30 Uhr</b>	<b>10x Turnraum</b>	<b>30,00 €</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------	----------------

**für Kinder von 6-7 Jahren**

<b>211K-50104</b>	<b>di., ab 23.02.21</b>	<b>16.30 – 17.00 Uhr</b>	<b>10x Bewegungsraum</b>	<b>30,00 €</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------

**für Kinder von 7-8 Jahren**

<b>211K-50105</b>	<b>di., ab 23.02.21</b>	<b>17.00 – 17.45 Uhr</b>	<b>10x Turnraum</b>	<b>40,00 €</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	---------------------	----------------

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



### Modern-Jazz Dance



**Anna Gnaust**

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 entwickelt. Der Spaß am Tanzen steht natürlich an erster Stelle.

Bitte mitbringen: Turnschlappchen, Getränk

#### **für Kinder von 9-11 Jahren**

**211K-50106** mo., ab 22.02.21 16.00 – 16.45 Uhr 10x Turnraum 40,00 €

#### **für Teenies ab 12 Jahren**

**211K-50107** mo., ab 22.02.21 17.00 – 17.45 Uhr 10x Turnraum 40,00 €

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**Break-Dance****(für Teenies ab 12 Jahren)****Lucas Rausch**

Zu Hip-Hop-Musik, Rap und coolen Beats werden in diesem Kurs den Kids die Basic-Schritte des Break-Dance beigebracht.

Alle Mädchen und Jungs, die Spaß an Tanz und Bewegung haben und zudem die Kondition des Körpers stärken möchten, sind in diesem Kurs genau richtig.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Hose, Getränk

<b>211K-50108</b>	<b>Sa., den 17.04.21</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>	<b>2x</b>		
	<b>Sa., den 24.04.21</b>	<b>13.00 – 15.00 Uhr</b>		<b>Turnraum</b>	<b>20,00 €</b>

**African-Dance****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 an lebensfrohem Tanzen hat, ist hier genau richtig!

**für Kinder von 7-10 Jahren**

<b>211K-50109</b>	<b>mi., ab 24.02.21</b>	<b>15.00 – 15.45 Uhr</b>	<b>10x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>40,00 €</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	------------	-----------------	----------------

**für Jugendliche ab 14 Jahren**

<b>211K-50110</b>	<b>fr., ab 26.02.21</b>	<b>17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>10x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>50,00 €</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	------------	-----------------	----------------

**für Erwachsene**

<b>211K-50111</b>	<b>fr., ab 26.02.21</b>	<b>18.15 – 19.15 Uhr</b>	<b>10x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>50,00 €</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	------------	-----------------	----------------

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**MUSIK****Gitarre****(Anfängerkurse)****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

**für Kinder ab 10 Jahren**

211K-50201 di., ab 23.02.21 17.30 – 18.15 Uhr 10x Musikzimmer 85,00 €

**für Erwachsene und Jugendliche**

211K-50202 di., ab 23.02.21 18.30 – 19.15 Uhr 10x Musikzimmer 85,00 €

Teilnehmerzahl begrenzt, **kleine Gruppen!**

**Flöte****(Fortsetzungskurs für Kinder)****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

211K-50203 mi., ab 24.02.21 15.15 – 16.00 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €



**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Keyboard

(Fortsetzungskurs)

**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

**211K-50204** mi., ab 24.02.21 16.45 – 17.45 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 Musizieren.

Bitte mitbringen: Cajon



### **Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren**

**211K-50205** mi., ab 27.01.21 17.30 – 18.00 Uhr 10x Musikzimmer 70,00 €

### **Anfängerkurs für Erwachsene**

**211K-50206** mi., ab 27.01.21 18.15 – 19.00 Uhr 10x Musikzimmer 85,00 €

### **Fortsetzungskurs für Erwachsene**

**211K-50207** mi., ab 27.01.21 19.15 – 20.00 Uhr 10x Musikzimmer 85,00 €

Teilnehmerzahl begrenzt, **kleine Gruppen!**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Schlagzeug



**Daniel Häfner**, 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

**211K-50208 Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren**  
mi., ab 27.01.21 14.30 – 14.50 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €

**Fortsetzungskurse für Kinder**  
mi., ab 27.01.21 15.00 – 15.20 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €  
15.30 – 15.50 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €  
16.00 – 16.20 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €  
16.30 – 16.50 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €  
17.00 – 17.20 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €

(inkl. Schlagzeugnutzung)

Jede Kurszeit ist auf **einen Schüler** begrenzt!

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## 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!

**211K-50209 Sa., den 15.05.21 9.00 – 10.30 Uhr 1x Kreativraum 35,00 €**

(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

**211K-50210 Sa., den 15.05.21 11.00 – 12.30 Uhr 1x Kreativraum 35,00 €**

### **Spiel-Kurs**

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 wiederum 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.

**211K-50211 Sa., den 15.05.21 13.00 – 14.30 Uhr 1x Kreativraum 35,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – [anmeldung@vhs-koenigsberg.de](mailto:anmeldung@vhs-koenigsberg.de)



## MALEN / ZEICHNEN

Mal-Kurse

Elena Schwinn, Künstlerin / Dipl. Kunstpädagogin

"Weil Malen beflügelt und glücklich macht!"

**Elenas Malschule „Glücksvogel“**  
**Kirchgasse in Königsberg**  
<https://malschule-gluecksvogel.jimdo.com>



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 Kursleiterin bezahlt werden.

Bitte mitbringen: Hausschuhe**Malkurs 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.

**211K-50301** fr., ab 29.01.21 15.00 – 16.00 Uhr 8x (für zwei Pers.) **50,00 €**

**Malkurs für Vorschulkinder und bis 7 Jahren (ohne Eltern)**

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

**211K-50302** fr., ab 29.01.21 16.30 – 17.30 Uhr 8x **40,00 €**

**Malkurse für Kinder von 8-12 Jahren (ohne Eltern)**

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

**211K-50303** do., ab 28.01.21 15.00 – 16.15 Uhr 10x **60,00 €**

**211K-50304** do., ab 28.01.21 16.30 – 17.45 Uhr 10x **60,00 €**

**211K-50305** do., ab 28.01.21 18.00 – 19.15 Uhr 10x **60,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**KREATIVES - mit Filz und Wolle****Oster-Küken im Ei filzen****(für Kinder ab 6 Jahren)**

junge vhs

**Renate Degel**

In Nassfilztechnik können die Kinder ein putziges Küken im Osterei für die Frühlings-Deko fertigen.

Bitte mitbringen:     *Handtuch zum Händetrocknen,  
Handtuch als Unterlage,  
Tüte für nasse Handtücher*

**211K-50401    Sa., den 27.03.21    10.00 – 13.00 Uhr    1x    Schulküche    18,00 €****(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)****Blütenkörbchen filzen****(für Kinder ab 6 Jahren)**

junge vhs

**Renate Degel**

In Nassfilztechnik können die Teilnehmer ein hübsches Blütenkörbchen als Aufbewahrungsbox fertigen.

Bitte mitbringen:     *Handtuch zum Händetrocknen,  
Schere,  
Tüte für nasse Handtücher*

**211K-50402    Sa., den 08.05.21    10.00 – 13.00 Uhr    1x    Schulküche    18,00 €****(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)****Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## **Blüten aus Filz**

(für Erwachsene und Jugendliche)

**Ute Seiler**

In Nassfilztechnik werden einzelne Blüten angefertigt, die nach Trocknung zur Herstellung einer Ansteck-Blume, einer dekorativen Blumengirlande oder Lichterkette verwendet werden können.

Bitte mitbringen: *Badehandtuch, Geschirrtuch, Sprühflasche, gr. Schüssel, Schöpfkelle, scharfe, spitze Schere, Plastiktüte*



**211K-50403 Mo., den 03.05.21 17.30 – 20.30 Uhr 1x Schulküche 18,00 €**  
(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

---

## **Blütenfee aus Filz**

(für Erwachsene und Jugendliche)

**Ute Seiler**

In Nadelfilztechnik entsteht eine zarte, duftige Fee. Eine wunderschöne Dekoration für die Frühlingszeit.

Bitte mitbringen: *großen Schwamm*



**211K-50404 Mo., den 17.05.21 17.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €**  
(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**KREATIVES – mit der Nähmaschine****Nähkurs – „Patchwork-Kissen“**

(für Kinder ab 8 Jahren)

junge vhs

**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 Stichtlänge 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

**211K-50405 Sa., den 26.06.21 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €****Nähkurs – „Shirt“**

(für Kinder ab 12 Jahren)

junge vhs

**Renate Degel**

In diesem Kurs wird ein modisches Shirt aus Jersey-Stoff genäht.



**Bitte mitbringen:** Nähmaschine  
(mit Stepp- und Zickzack-Stich,  
sowie Stichtlänge und -weite einstellbar),  
Schere, Stecknadeln,  
Jerseystoff: 75 cm Länge, Nähgarn

**211K-50406 Sa., den 03.07.21 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €****Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Nähkurs – „Vom Schnitt zum Rock oder Hose“

(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 Vorbesprechung 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 **Di., den 20.04.21 19.00 – 20.00 Uhr 1x kl. Lernraum**

### **Nähkurs**

**211K-50407 Sa., den 24.04.21 13.00 – 17.00 Uhr 1x Schulküche 29,00 €**

(plus evtl. anfallende **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

**211K-50408 Sa., den 08.05.21 14.00 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 29,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## 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.

Bitte mitbringen: Nähmaschine,  
Stecknadeln, Stoffschere,  
Stoffe (ohne Appretur)



<b>211K-50409</b>	<b>Sa., den 15.05.21</b>	<b>9.30 – 17.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>50,00 €</b>
(plus geringe Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)					

## KREATIVES - mit Ton und Lasur

### Kreatives aus Ton (für Kinder ab 10 Jahren)



Helga Dellert

Aus verschiedenen Tönen können die Kinder individuelle Werkstücke töpfern.

Bitte mitbringen: kl. Schüssel oder leeren Joghurtbecher, Küchentuch

<b>211K-50410</b>	<b>Sa., den 20.03.21</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>2x</b>		
	<b>Sa., den 27.03.21</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>		<b>Werkraum</b>	<b>35,00 €</b>

<b>211K-50411</b>	<b>Sa., den 17.04.21</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>2x</b>		
	<b>Sa., den 24.04.21</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>		<b>Werkraum</b>	<b>35,00 €</b>

(inkl. Brenn-Kosten, plus Materialkosten)

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Ideen in Ton verwirklichen

(für Erwachsene)

**Margot Hey**

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

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

**211K-50412 Mo., den 19.04.21 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!

---

## Garten-Deko töpfern

(für Erwachsene)

**Margot Hey**

In diesem Kurs können die Teilnehmer z. B. wunderschöne Kugeln oder eine Vogeltränke töpfern, die ein echter Hingucker in jedem Garten sein werden.



**211K-50413 Di., den 20.04.21 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!

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**KREATIVES - Modellbau****Anleitung zum Modellbau****Alexander Fassrinner**

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.

**211K-50414    mittwochs, ab 19.45 Uhr    14-tägig    Modellbauzimmer    25,00 €**

---

**FOTOGRAPHIE****Portrait-Fotografie****(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 portraituren, 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.*

**Bitte mitbringen:**    *eigene Kamera (Marke ist egal) mit aufgeladenem Akku und leerer Speicherkarte (keine Handy-Kamera)*

**WICHTIG !**    KEIN Einsteigerkurs  
Kamerakenntnisse erforderlich!

**211K-50501    Sa., den 24.04.21    15.00 – 17.00 Uhr    1x    Kreativraum    12,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## LITERATUR

Literaturkreis„Fitnessstraining“ 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.

211K-50601 do., ab 25.02.21 15.30 – 17.30 Uhr 5x Kreativraum 50,00 €  
(einmal im Monat von Februar – Juni 2021)

*Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!*

Kurse speziell für  
Kinder erkennen  
Sie gleich an  
dem Logo



Auf unserer Homepage  
[www.vhs-koenigsberg.de](http://www.vhs-koenigsberg.de)  
finden Sie jeden Monat  
die aktuell  
startenden Kurse,  
mit noch freien Plätzen.

Wir freuen uns auf Ihre  
Anmeldungen.

**Ihr vhs-Team**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – [anmeldung@vhs-koenigsberg.de](mailto:anmeldung@vhs-koenigsberg.de)



## NATUR / OGV

**Fackel-Wanderung**  
(für Kinder ab 8 Jahren)

Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

Unsere Wanderung beginnt in der Abenddämmerung. Wir laufen durch den Wald und holen die Fackeln am Bauwagen ab. Dort gibt es ein wärmendes Lagerfeuer, Winterzauber-Tee aus dem Feuerkessel und eine Winter-Geschichte. Wenn es ganz dunkel geworden ist, entzünden wir die Fackeln und laufen im Lichterschein durch den Wald zurück.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Mütze, Rucksack mit Brotzeit/Getränk

211K-50701	Sa., den 23.01.21	17.00 – 19.30 Uhr	1x	15,00 €
211K-50702	Sa., den 30.01.21	17.00 – 19.30 Uhr	1x	15,00 €

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

**Treffpunkt:** Waldspielplatz Königsberg

**Im Wichtelwald**  
(Wanderung für Kinder ab 5 Jahren)

Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

Wie kuschelig haben die Wichtel den Winter verbracht und wie haben sie sich über die wunderschönen und gemütlichen Häuschen gefreut. Endlich nun wird es wieder Frühling und die Wichtel sind aufgeregt, denn die Elfenkönigin kommt zu Besuch.

Wir helfen den Wichteln, alles schön zu machen und ihre Häuschen zu schmücken. Dafür gehen wir zusammen in die Naturwerkstatt am Bauwagen und bauen einen kleinen Thron für die Elfenkönigin.



Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Wichtel-Brotzeit und Getränk

211K-50703	Sa., den 20.03.21	10.00 – 14.30 Uhr	1x	18,00 €
211K-50704	Sa., den 27.03.21	10.00 – 14.30 Uhr	1x	18,00 €

(plus 2 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**Treffpunkt:** Waldspielplatz Königsberg

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



### Auf der Kräuterwiese (Wanderung für Kinder ab 7 Jahren)



**Stefanie Dösch**, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

Jedes Jahr im Frühling schenkt uns Mutter Erde ihre Pflanzenschätze, die uns helfen, stärken, guttun, lecker und gesund sind. Wie schön ist es, sie beim Namen nennen zu können und zu wissen, was ihre besondere Kraft ist.

Wir wandern über die Kräuterwiesen und lernen einige Wildpflanzen unserer Heimat kennen, sammeln sie achtsam in die mitgebrachten Körbe, um in der „wilden Küche“ am Bauwagen Blütenbrote, Kräuterquark und Wildblumentee zu bereiten.

Bitte mitbringen: *wetterangepasste Kleidung, Sonnen-, Zeckenschutz, Getränk, kleine Brotzeit für unterwegs, Körbchen zum Sammeln*

211K-50705	Sa., den 24.04.21	10.00 – 14.00 Uhr	1x	18,00 €
211K-50706	Sa., den 08.05.21	10.00 – 14.00 Uhr	1x	18,00 €

(plus 2 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg**

---

### Wer kennt die Kelten? (Wanderung für Kinder ab 9 Jahren)

**NEU**



**Stefanie Dösch**, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

Barden, Druiden, starke Krieger und hervorragende Kunsthandwerker... viel Rätselhaftes und Geheimnisvolles umgibt das Volk der Kelten.

Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungsreise, wandern durch die Wälder, hören vom Leben und Brauchtum der Kelten und werden selbst zu Künstlern, indem wir auf dem Weg einen Natur-Webrahmen bauen und am Bauwagen ein magisches Amulett töpfern.

Bitte mitbringen: *Schnitzmesser, Sonnen-, Zeckenschutz, Brotzeit und Getränk*

211K-50707	Sa., den 26.06.21	10.00 – 14.30 Uhr	1x	18,00 €
211K-50708	Sa., den 03.07.21	10.00 – 14.30 Uhr	1x	18,00 €

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

**Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Der Brauch des energetischen Räucherns

NEU

**Barbara Marcucci**, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Alles, was wir denken und fühlen sind Energien, die wir permanent an unser Umfeld aussenden und die von unserem Umfeld aufgenommen werden können. Auch unsere Wohnräume gehen in Resonanz mit dem, was in ihnen geschieht. Räume können diese Schwingungen aufnehmen und je nachdem, ob diese Schwingungen positiv oder negativ sind, unser Wohlbefinden beeinträchtigen.

Das Räuchern ist ein uralter Brauch. Unsere Vorfahren räucherten bereits Häuser und Stallungen zu bestimmten Anlässen aus, um alte Energien loszulassen. Auch im Feng Shui ist das Räuchern ein wichtiges Werkzeug, um Harmonie in Lebensräumen wiederherzustellen, Altes loszulassen und Neues willkommen zu heißen.

In diesem Workshop erlernen wir Grundkenntnisse zur Verwendung von Kräutern und Harzen, die zum Reinigen von Lebensräumen verwendet werden können, sowie die notwendigen Vorbereitungen und Techniken, um im eigenen Umfeld Wohnungen, Praxen, Büros etc. mittels Räucherung zu reinigen.

**211K-50709**    **Mi., den 05.05.21**    **18.00 – 21.30 Uhr**    **1x**    **Schulküche**    **50,00 €**

---

## Rutengehen

**Margarete Gold**, Feng Shui Beraterin

Interessiert Sie das Rutengehen? Möchten Sie gerne mit der Wünschelrute umgehen können? Möchten Sie Erdstrahlen, Wasseradern und Gitternetze entdecken, die ohne die Wünschelrute schwerlich aufzufinden wären? Wie setzt man die Wünschelrute ein?

Welche Art der Rute braucht man? Kann man diese selbst herstellen?

Der Workshop gibt eine theoretische Einführung und zeigt, wie man mit der Rute in der Praxis umgeht.

Bitte mitbringen:    *Halbschuhe, wetterfeste Kleidung, Maßstab,  
Kompass (falls vorhanden), Schreibzeug und Farbstifte*  
Für Fortsetzungskurs: *Rute und Skript*

### **Anfängerkurs**

**211K-50710**    **Di., den 18.05.21**    **18.00 – 21.30 Uhr**    **1x**    **Kreativraum**    **40,00 €**

(inkl. 21 € für Skript und Rute)

### **Aufbaukurs**

**211K-50711**    **Di., den 15.06.21**    **18.00 – 21.00 Uhr**    **1x**    **Kreativraum**    **28,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Waldbaden Erholung in und mit dem Wald

**Gerhard Schmidt**

Keine Badewanne im Wald – stattdessen wird durch spezielle Atem- und Achtsamkeitsübungen 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.



**211K-50712 Sa., den 19.06.21 10.00 – 14.00 Uhr 1x 28,00 €**

**Treffpunkt: vhs-Aula**

## Meditatives Sensemähen

**NEU**

**Gerhard Schmidt**

Meditation und Sensemähen - ein Gegensatz?  
In diesem Kurs wird gezeigt, wie gut das zusammenpassen kann.

Nach dem Kennenlernen der Basics des Sensemähens wird erklärt, wie das Mähen mit der Sense als bewegte Meditation genutzt werden kann, um in weichen und fließenden Bewegungen von der Spannung in die Ent-spannung zu kommen.

*Bitte mitbringen: Sense*

**211K-50713 Sa., den 26.06.21 10.00 – 12.00 Uhr 1x 22,00 €**

**Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben!**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



**Ziergehölze- und Obstbaum-Schnittkurs**  
**mit Erklärungen zu Bodenproben in Theorie und Praxis**  
**(für Anfänger und erfahrene Gärtner)**

Edgar Brohm, Goßmannsdorf

Nach einer theoretischen Einweisung geht es zum praktischen Teil in die Natur.  
Wir schneiden anschließend in einem Privatgarten Zier- und Obststräucher.

211K-50714 Sa., den 06.02.21 14.00 – 17.00 Uhr 1x vhs-Aula 15,00 €  
*(für OGV- und vhs-Mitglieder kostenlos!)*

**Glücklich im Garten** **NEU**  
**Anregungen zum Verwirklichen eines Traumgartens**  
**(Vortrag)**

Simone Engelmann

Unser Garten vermittelt der Außenwelt einen Eindruck von uns und sollte daher unseren Lebensstil und Geschmack spiegeln und unsere Bedürfnisse erfüllen.

Mit 18 im Vortrag gestellten Fragen finden Sie heraus, was Sie wirklich in Ihrem Garten verwirklichen möchten und was in Ihrem Garten noch an Elementen fehlt. Viele schöne Bilder geben uns dabei Anregungen zur Ausführung.

Die Gartenplanerin Simone Engelmann unterstützt seit über 25 Jahren Kunden\*innen dabei, den eigenen Garten so zu gestalten, dass er der gesamten Familie als erweiterter Wohnraum, Erholungsoase und freudvoller Ausgleich zum Alltag dient.

211K-50715 Di., den 23.02.21 18.00 – 19.30 Uhr 1x Kreativraum 8,00 €  
*(für OGV- und vhs-Mitglieder kostenlos!)*

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## **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.

**211K-50716**    **Mi., den 10.03.21**    **18.30 – 19.30 Uhr**    **1x Kreativraum**    **5,00 €**

*(für OGV- und vhs-Mitglieder kostenlos!)*

---

## **Die Heilkraft der Wildkräuter entdecken**

**NEU**

**Simone Engelmann**

Wildkräuter sind von unschätzbarem Gesundheitswert und schmecken dazu auch noch köstlich. Der grüne, frische Pflanzensaft aus Wildkräutern enthält einen besonders hohen Anteil an Enzymen, Vitaminen, Chlorophyll und Spurenelementen. Die entschlackende, regenerierende, verdauungsfördernde, blutbildende, entgiftende und abwehrstärkende Wirkung ist enorm. Wir lernen die wichtigsten „Wilden Grünen“ wie Brennnessel, Giersch, Löwenzahn uvm. mit ihren heilenden Eigenschaften kennen und bereiten uns ein kleines kulinarisches Menü zu, das wir anschließend genüsslich verspeisen.

**211K-50717**    **Do., den 15.04.21**    **18.00 – 20.30 Uhr**    **1x Schulküche**    **15,00 €**

*(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**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## FREIZEIT

**Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen****Gerhard Schmidt**

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.

Da bei diesem Workshop in kleinen Gruppen von **max. vier Personen** gearbeitet wird, können mehrere Termine angeboten werden.

Fragen im Vorfeld können unter 0173/2446921 beantwortet werden.

**Bitte mitbringen:** *wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk*  
*Bogen, Pfeile und Schutzausrüstung werden als Leihgabe gestellt*  
*und sind in der Kursgebühr enthalten*

**211K-50801 Sa., den 08.05.21 13.00 – 15.00 Uhr 1x 45,00 €**

Teilnehmerzahl begrenzt!

**Treffpunkt: vhs-Aula**



**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

