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

Unsere Geschäftszeiten:

dienstags und donnerstags	10.00 – 16.00 Uhr
Montag bis Donnerstag erreichen Sie uns von	17.00 – 19.30 Uhr

in der VHS Stadt Haßfurt
unter **09521 / 95 01 85**

In den Schulferien ist das Büro geschlossen.
Während der Schulferien finden keine Kurse statt. ***(Ausnahmen möglich!)***

Unterrichtsfreie Tage im Frühjahr-/Sommer-Semester 2022:

Faschingsferien:	Mo., 28.02.22 – Fr., 04.03.22
Osterferien:	Mo., 11.04.22 – Fr., 22.04.22
Pfingstferien:	Mo., 06.06.22 – Fr., 17.06.22
Sommerferien:	Mo., 01.08.22 – Mo., 12.09.22

Leitbild der vhs-Haßfurt-Königsberg

Tradition – Toleranz – Bildung – Begegnung

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

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

3. Unsere Zielgruppen:
Wir bieten Bildung und Begegnung für alle Bürgerinnen und Bürger.

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

5. Unsere Fähigkeiten:
Gemeinsam mit unseren engagierten, fachlich und erwachsenenpädagogisch qualifizierten Lehrkräften orientieren wir uns an unterschiedlichen Anforderungen, Bedürfnissen und Interessen unserer Kunden.
Wir bemühen uns, stets und zeitnah auf neue Anforderungen und gesellschaftliche Entwicklungen zu reagieren.
Unsere Büro- und Unterrichtszeiten orientieren sich an den Bedürfnissen der Kunden. Wir bieten Ihnen kompetente Beratung und arbeiten erfolgs- und leistungsorientiert.
Wir verbessern kontinuierlich unsere Angebots-, Organisations-, Service- und Ausstattungsqualität. Dies wird begleitet durch eine fortlaufende Qualitätsentwicklung und -sicherung auf der Basis des EFQM (European Foundation for Quality Management).
Geschäftsführung, Mitarbeiterinnen, Kursleiter und Teilnehmer führen einen offenen Dialog und pflegen eine partnerschaftliche Leistungs- und Erfolgskultur.
Durch lernmotivierende Rahmenbedingungen sowie angemessene und sozialverträgliche Gebühren entsteht Chancengleichheit für alle!

6. Unsere Leistungen:
Mit Kursen und Veranstaltungen in den sechs Bereichen „Gesellschaft“, „Beruf und Karriere“, „Sprachen“, „Gesundheit“, „Kultur“ und „Junge vhs“ gestalte wir unser Angebot vielseitig und innovativ. Wir orientieren uns gemeinsam mit unseren ausgewählten, engagierten und hochqualifizierten Dozenten an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kunden, gesellschaftliche Entwicklungen und Anforderungen werden dabei berücksichtigt.
Somit bieten wir eine zweite Chance auf Bildung für alle!

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

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

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN der vhs-Haßfurt-Königsberg

Anmeldung / Vertragsabschluss:

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

Abmeldung / Rücktritt von Kursen/Veranstaltungen durch den Teilnehmer:

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

Änderungen und Absagen von Kursen/Veranstaltungen durch die VHS:

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

Teilnahmebescheinigung:

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

- o Teilnahmebestätigung ohne Lehrgangsinhalt: 2,00 € (bei Versand: 3,00 €)
- o Teilnahmebestätigung mit Lehrgangsinhalt: 4,00 € (bei Versand: 5,00 €)

Zahlungsmodalitäten:

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

Bei der VHS Haßfurt:

o Bei Barzahlung muss die Kursgebühr, zuzüglich einer Verwaltungskostenpauschale von 2,00 € *(Vorträge sind ausgenommen)* am ersten Kurstag im Büro entrichtet 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-INHALTSVERZEICHNIS
der vhs-Haßfurt-Königsberg

GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE
KÖN Stadtführung – Leben und Kindheit in den 50er Jahren in Königsberg
KÖN Ursprung und Entwicklung einer fränkischen Kleinstadt
KÖN Arbeitskreis Königsberg „Heimat und Geschichte“ / Künsberger Pflasterspiel

STUDIENFAHRT
KÖN Studienfahrt – Hanau/Aschaffenburg

VORTRÄGE
HAS Schlafapnoe
KÖN Mehr Vitalität und Lebensfreude mit Feng Shui

GELD / RECHT
HAS Mutterschutz, Elterngeld & Co.

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE
HAS Jetzt mach ich das! – Online-Seminar
HAS Ziele setzen und erreichen
KÖN Zaubern lernen mit Diplom
KÖN Die Kraft unserer Gedanken
KÖN Loslassen
KÖN Das Wohlfühlgewicht

BERUF & KARRIERE

KOMMUNIKATION / SOZIALKOMPETENZEN
HAS Schatz wir müssen reden!
HAS Stilblüten: Shakehands und mehr
HAS Der Geschäftsbrief – Online-Kurs

EDV / IT
HAS Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem für Teilnehmer ab 9 Jahren
HAS Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem für Jugendliche u. 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 10. Klasse Gymnasium
HAS Französisch für Schüler der 9. Klasse Realschule
HAS Französisch für Schüler der 10. Klasse Realschule
HAS Französisch für Schüler der 8. Klasse Gymnasium
HAS Französisch für Schüler der 9. und 10. Klasse Gymnasium

SPRACHEN

ENGLISCH
HAS Let's enjoy English A2.1 am Vormittag
HAS Refresh your English A2
HAS Englisch B1 am Vormittag
HAS Englisch B1
HAS English Conversation am Vormittag

FRANZÖSISCH
HAS Französisch A1 für Neuanfänger
HAS Französisch Auffrischungskurs A1 kompakt
KÖN Französisch – für Reise und Alltag

ITALIENISCH
HAS Italienisch A1.2 Aufbaukurs

SPANISCH
HAS Spanisch A2 Aufbaukurs

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG
Gesunde Ernährung
HAS Abnehmen ohne Hungern – Online-Vortrag
HAS Gesunde Kinder von Anfang an

Gesunde Küche
HAS Mit Sprossen, Keimlingen und Smoothies fit in den Frühling
HAS Weichkäse und Quark – einfach selbstgemacht
KÖN Auf zum Picknick

Internationale Küche
HAS USA kulinarisch
HAS Vietnamesische Küche
HAS Vegetarische vietnamesische Küche
HAS Der Duft von indischem Curry
HAS Gesunde indische Küche
HAS Feurige indische Küche
HAS Vegetarische indische Küche
HAS Schnelle indische Küche
HAS Kulinarisches vegetarisches Asien
HAS Scharfe Küche aus Sri Lanka
HAS Die Küche Thailands
KÖN Kulinarische Reise

Backen
KÖN Brot backen – Zauberhaft einfach und lecker!

KOSMETIK
HAS Das perfekte Augen-Makeup
HAS Zu natürlicher Schönheit mit den richtigen Farben

HAS Schminken dezent
KÖN Farb- und Stil-Beratung

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

HAS Kinesiologie – Workshop zum Mitmachen und Ausprobieren
HAS Energievoll leben
HAS Vegan und Ayurveda
HAS Kneipp – Tipps bei Venenschwäche
HAS Frühjahrskur
HAS Gesunder Darm
KÖN Häusliche Kranken- & Altenpflege
KÖN Kneipp – Gesundheit für Leib und Seele

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

HAS Entdecke dich neu durch Yoga
HAS Hatha Yoga intensiv
HAS Hello Morning Yoga
HAS Hatha Yoga für jedes Alter
HAS Hatha Yoga Basics
HAS Hatha Yoga Aufbaukurse
HAS Song-Circle – Gib der Seele Flügel
HAS Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger
HAS Yoga für den Rücken
HAS Hatha Yoga Mittelstufe
HAS Yin Yoga
HAS Yin Yoga – Sommerkurs
HAS Yin und Yang Yoga
HAS Yin Yoga „Winter“ – Online-Seminar
HAS Kundalini Yoga
HAS Chi Yoga Flow & Meditation
HAS Yoga Flow – Online-Kurs
HAS Yoga Flow meets Pilates
HAS Yoga – Faszien
HAS Yoga meets Pilates – Online-Kurse
KÖN Hatha-Yoga
KÖN Hatha-Yoga – für jedes Alter
KÖN Faszien-Yoga Dance – Faszien-Yoga trifft Tanz
KÖN Kindern den Rücken stärken – Yoga-Kurs für Kinder

Qi Gong/Tai Ji Quan/Aiki Indo

HAS Qigong zum Kennenlernen
HAS Qigong – entspannt und gelassen in den Tag
HAS Qigong zum Feierabend
HAS Qigong am Main
HAS Tai Ji Quan für Anfänger und Wiedereinsteiger
HAS Tai Ji Quan Übungsgruppe
HAS Tai Ji Quan – intensiv
HAS Tai Ji Quan – Intensiv-Workshop Pushhands Vorbereitung
HAS Tai Ji Quan – Internationales Pushhands-Treffen
HAS Tai Ji Quan – Intensiv-Camp

KÖN Mit Qi-Gong in den Tag
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 Meditative Entspannung mit Klangschalen
HAS Meditative Wanderung mit Klang- und Fantasiereisen
HAS Meditation und Entspannung
HAS Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung
KÖN Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung und mehr
KÖN Entspannt und glücklich im Alltag
KÖN Entspannende Klangschalen-Phantasiereise
KÖN Meditation – ein Weg, zu sich selbst zu finden

GYMNASTIK
Wirbelsäulengymnastik
HAS Mein Rücken
HAS Mein Rücken für Männer
KÖN Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

Gymnastik spezial
HAS Knie aktiv
KÖN Knie aktiv
KÖN Beckenbodengymnastik

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

FITNESS/BEWEGUNG
Fitness / Kondition
HAS Cardio Workout
HAS Cardio Fit, Core und funktionelles Training
HAS Prävention: starker Rücken, Bauch, Beckenboden, Beine
HAS Spiral & Waves Movement
HAS Flow Tonic
HAS Callanetics
HAS Bodystyling
HAS Bodystyling Mix
HAS Reaktiv Walking
HAS Inline Skating für Kinder ab 5 Jahren
KÖN Sport für Mamas – mit oder ohne Kind
KÖN Fit ins Wochenende
KÖN Brainwalking – Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining

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

AQUA
KÖN Aquafitness
KÖN Aquafitness – 60 Plus
KÖN Schwimmkurse für Kinder

KULTUR

TANZ
HAS Discofox für Anfänger
HAS Discofox für Fortgeschrittene
HAS Wedding Dance
HAS Tanztreff
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
KÖN Flöte
KÖN Keyboard
KÖN Schlagzeug
KÖN Cajon
KÖN Ukulele

MALEN / ZEICHNEN
HAS Happy Painting „Happy Valentine“ - für Teilnehmer ab 12 Jahren
HAS Happy Painting „Happy Spring“ - für Teilnehmer ab 12 Jahren
HAS Happy Painting „Happy Easter“ - für Kinder ab 8 Jahren
HAS Happy Painting „Happy Muttertag“ - für Kinder ab 8 Jahren
HAS Happy Painting „Happy Summertime“ - für Kinder ab 8 Jahren
HAS Zentangle – für Teilnehmer ab 12 Jahren
KÖN Mal-Kurse für Kinder von 4 – 16 Jahren

KREATIVES
HAS Nähen – Grundkurs
KÖN Osterküken im Ei filzen
KÖN Blütenkörbchen filzen
KÖN Schlange zum Spielen filzen
KÖN Blüten aus Filz
KÖN Blütenfee aus Filz
KÖN Nähkurs – „Yoga-Kissen“
KÖN Nähkurs – „Kissen in Klapptechnik“

KÖN Patchwork – leicht gemacht
KÖN Ideen in Ton verwirklichen
KÖN Ich baue mir mein Licht-Häuschen
KÖN Vogeltränke töpfern
KÖN Kreatives aus Ton für Kinder
KÖN Anleitung zum Modellbau

FOTOGRAPHIE
KÖN Foto-Workshop

LITERATUR
KÖN Literaturkreis – „Fitnesstraining“ für Gehirn, Herz und Seele
KÖN Bilderbuch trifft Kunst

NATUR
KÖN Wichtel-Wanderung
KÖN „Auf der Kräuterwiese“ Wanderung
KÖN „Kelten-Künstler“ Wanderung
KÖN Waldbaden – Erholung in und mit dem Wald
KÖN Meditatives Sensenmähen
KÖN Rutengehen

OGV Königsberg
KÖN Ziergehölze- und Obstbaum-Schnittkurs
KÖN Frühjahrsküche – Kochkurs

FREIZEIT
KÖN Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen

INHALTSVERZEICHNIS
vhs Königsberg

GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE ..... S. 20 - 21
STUDIENFAHRT ..... S. 22
PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE .... S. 23 - 25

SPRACHEN

Französisch ..... S. 26

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG ..... S. 27 - 28
- Internationale Küche ..... S. 27
- Gesunde Küche ..... S. 28
- Backen ..... S. 28

KOSMETIK ..... S. 29

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN ..... S. 30

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG ..... S. 31 - 36
- Yoga ..... S. 31 - 32
- Qi Gong / Chi Kung ..... S. 33
- Entspannung / Meditation ..... S. 34 - 36

GYMNASTIK ..... S. 36 - 38
- Wirbelsäulengymnastik ..... S. 36
- Gymnastik spezial ..... S. 37
- Pilates ..... S. 38

FITNESS / BEWEGUNG ..... S. 38 - 41
- Fitness / Kondition ..... S. 38 - 39
- Zumba / Step ..... S. 40 - 41

AQUA ..... S. 42 - 43

KULTUR

TANZ ..... S. 44 - 47
MUSIK ..... S. 48 - 52
MALEN / ZEICHNEN ..... S. 53
KREATIVES ..... S. 54 - 59
FOTOGRAPHIE ..... S. 60
LITERATUR ..... S. 60 - 61
NATUR / OGV ..... S. 62 - 67
FREIZEIT ..... S. 68

A N M E L D U N G

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 * _____ 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“ abgerufen werden kann, werden Sie aufgefordert, Datensätze anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Bearbeitung Ihres Anliegens. Dies dient abhängig von Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder der Vertragsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig. Ohne Bereitstellung der Pflichtangaben erhalten Sie von uns keine Antwort. Die Nichtbereitstellung freiwilliger Angaben bleibt folgenlos.

6. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

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

7. Speicherdauer und Löschung von Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzlich Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandat 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.
Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

8. Weitergabe Ihrer Daten

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

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

9. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.
Im Rahmen Ihrer Anmeldung für eine Veranstaltung werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passworts möglich. Sie sollten Ihre Zugangsinformationen stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann.
Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

10. Ihre Rechte

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

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

11. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten der Stadt Haßfurt lauten:

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

Werden Sie Mitglied bei der Volkshochschule Königsberg e. V.

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

Beitrittserklärung

Name* _____

Vorname* _____

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

dienstags	von **10 – 16 Uhr**
donnerstags	von **15 – 18 Uhr**

HEIMATKUNDE

Stadtführung
Leben und Kindheit in den 50er Jahren in Königsberg

Hannelore Rectanus

221K-10101 **Fr., den 29.04.22** **14.30 – 15.30 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	Tel.: 09525 / 254	oder bei der
Stadt Königsberg	Tel.: 09525 / 9222-0	

221K-10102

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

221K-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!

STUDIENFAHRT

Studienfahrt – Hanau / Aschaffenburg

Walter Schneider

Nähere Informationen zum Ablauf des Wochenendes und Abfahrtszeiten werden den Teilnehmern rechtzeitig bekannt gegeben.

221K-10201 **Samstag, den 28.05.22**
Sonntag, den 29.05.22

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

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

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE

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

221K-10501 So., den 26.06.22 13.00 – 18.00 Uhr 1x Ballettsaal 55,00 €

(inkl. Zauberbroschüre und Materialien zum Erarbeiten der Zauberkunststücke und einem „Zauberdiplom")

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.

221K-10502 Mo., den 07.02.22 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 Ansichtspunkte, 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.

221K-10503 Mi., den 16.03.22 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

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 Verzichtsgefühl.

Bitte mitbringen: *Isomatte, Decke, Kopfkissen*

Einführungs-Vortrag

221K-10504 Mi., den 04.05.22 18.30 – 20.30 Uhr 1x Bewegungsraum 10,00 €

Bei Interesse ist ein Anschlusskurs möglich!

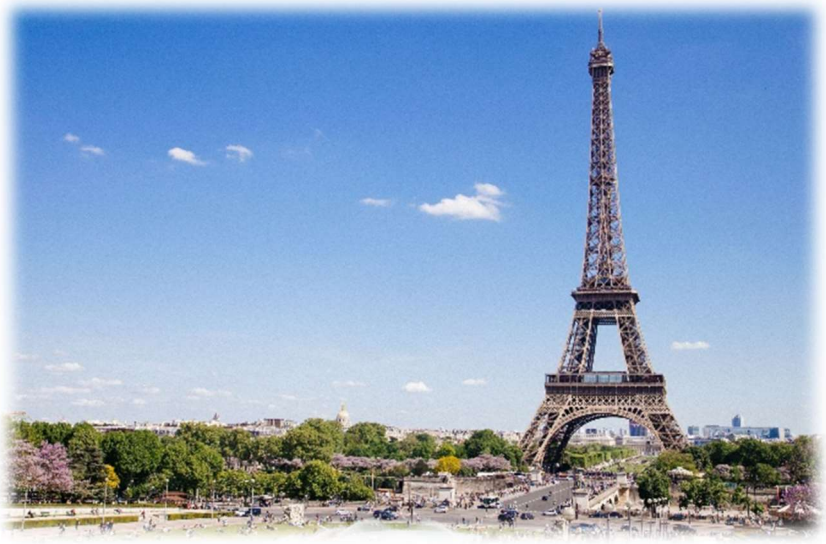
FRANZÖSISCH

Französisch – für Reise und Alltag
(Fortgeschrittene)

Kurt Sieber, Romanist

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.

221K-30201 do., ab 27.01.22 18.30 - 19.30 Uhr 10x Kreativraum 50,00 €



ERNÄHRUNG

Internationale Küche

Kulinarische Reise: NEU

Orientalische Küche – eine Mischung aus Nordafrika und Arabien

(Online-Workshop)

Hanane Schober

Die Orientalische Küche verbindet kulinarische Köstlichkeiten aus Nordafrika, dem Nahen Osten und der arabischen Halbinsel.
Diese begeistern mit duftenden und feurigen Gewürzen, dem Geruch von Safran sowie geschmortem Fleisch und Gemüse und zaubern einen Hauch von „1001 Nacht“ in die Küche. Lassen Sie sich von diesen orientalischen Gerichten verführen.

Die Zutatenliste erhalten Sie bei Anmeldung!

Digitaler Kursraum

A DG.017	**Mo., den 04.04.22**	**18.00 – 19.30 Uhr**	**1x**	**15,00 €**

Dieser Kurs ist eine Kooperation der VHS Landkreis Haßberge e. V. und der VHS Königsberg e.V.

Anmeldung bitte bei der VHS Landkreis Haßberge e.V. unter 09521 / 94 20 – 0 oder www.vhs-hassberge.de

Gesunde Küche

Auf zum Picknick NEU

(Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren)

junge vhs

Angelika Dietz

Möchtest du deine Mama mit einem Picknick zum Muttertag überraschen?
Dann komme zu uns! Wir bereiten gemeinsam Bratwürste im Teig, bunten Nudelsalat, Zitronentraum und Früchtebowle zu.

Bitte mitbringen: *Behältnis für Reste, Getränk, Stift*

221K-40201 Sa., den 30.04.22 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

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*

221K-40501 Mo., den 21.03.22 18.00 – 21.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

KOSMETIK

Farb- und Stil-Beratung

Anita Ludwig

Nach dem Motto „Gutes Aussehen ist kein Zufall“ werden folgende Themen behandelt:
Persönliche Farbpalette, passende Kleidung, typgerechte Frisur, Accessoires und individuelles Make-up in Theorie und Praxis.

Bitte mitbringen: *Handtuch, Spiegel zum Aufstellen, eigenes Schminkzeug zum Üben*

Für Erwachsene

221K-40601	**Mi., den 06.04.22**	**18.00 – 21.00 Uhr**	**1x**	**Kreativraum**	**20,00 €**

Für Teenies ab 12 Jahren

junge vhs

221K-40602	**Mi., den 27.04.22**	**18.00 – 20.00 Uhr**	**1x**	**Kreativraum**	**15,00 €**

(inkl. Materialkosten)

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.

221K-40701	**di., ab 08.03.22**	**18.00 – 20.00 Uhr**	***und***		**Schulküche**
	donnerstags	**18.00 – 20.00 Uhr**		**5 Wochen**	

Die Kursgebühren werden direkt mit den entsprechenden Kassen verrechnet.

Kneipp – Gesundheit für Leib und Seele

Ingrid Mauer, Gesundheitspädagogin

Während und nach einer kleinen Wanderung zur Königsberger Kneippanlage werden die fünf Säulen der Kneippschen Lehre (Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzen, Entspannung/Ordnung) in Theorie und Praxis vorgestellt.

221K-40702	**Do., den 02.06.22**	**16.30 – 18.00 Uhr**	**1x**	**8,00 €**

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

Hatha-Yoga

Maria Hampel, Yoga-Lehrerin

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

Vormittagskurse

221K-40801	**mi., ab 02.02.22**	**8.00 – 9.15 Uhr**	**15x**	**Ballettsaal**	**112,00 €**
221K-40802	**mi., ab 02.02.22**	**9.30 – 10.45 Uhr**	**15x**	**Ballettsaal**	**112,00 €**
221K-40803	**mi., ab 02.02.22**	**11.00 – 12.15 Uhr**	**15x**	**Ballettsaal**	**112,00 €**

Abendkurse

221K-40804	**mi., ab 02.02.22**	**17.00 – 18.15 Uhr**	**15x**	**Turnraum**	**112,00 €**
221K-40805	**mi., ab 02.02.22**	**18.30 – 19.45 Uhr**	**15x**	**Turnraum**	**112,00 €**
221K-40806	**mi., ab 02.02.22**	**20.00 – 21.15 Uhr**	**15x**	**Turnraum**	**112,00 €**

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*

221K-40807	**fr., ab 18.02.22**	**19.30 – 21.00 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**80,00 €**

Faszien-Yoga Dance - Faszien-Yoga trifft Tanz

Katja Winter, Tanzpädagogin

Ein gesundes "Bindegewebe" (auch "Faszien" genannt) in unserem Körper ist eine wichtige Grundlage für unser Wohlbefinden. Bei diesem besonderen Faszien-Training verschmelzen Elemente aus Yoga, Pilates, Tai Chi und Chi Gong mit gezielten Haltungs- und Dehnungsübungen sowie einfachen Tanzschritten zu einer abwechslungsreichen Trainingsstunde.
Geschult werden Beweglichkeit, Haltung, Muskulatur, Koordination und Konzentration - gleichzeitig wird der Körper in seiner Entspannung und Vitalisierung unterstützt.
Ziel ist es, ein angenehm ausgeglichenes Körpergefühl zu fördern.

221K-40808 do., ab 20.01.22 19.00 – 20.15 Uhr 7x Turnraum 55,00 €

Kindern den Rücken stärken

(Yoga-Kurs für Kinder ab 7 Jahren)

junge vhs

Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

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

In dem Kurs lernen die Kinder die körperlich und seelisch stärkende Wirkung des Yoga auf phantasievolle Weise kennen. Neben den Asanas (Körperübungen), dem Pranayama (Atemtechniken) und Achtsamkeitsübungen entdecken die Kinder die indische Kultur durch Bewegungsreisen, Märchen und Geschichten.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Socken, Yoga-Matte, Sitz-Kissen, Decke, Getränk*

221K-40809 so., ab 23.01.22 9.45 – 10.45 Uhr 5x Ballettsaal 30,00 €

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

Qi Gong / 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*

221K-40901 **mo., ab 07.03.22** **8.15 – 9.15 Uhr** **14x** **Ballettsaal** **80,00 €**

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)*

221K-40902 **mi., ab 22.06.22** **18.00 – 19.00 Uhr** **6x** **Ballettsaal** **45,00 €**

Bei schönem Wetter: Schlossberg Parkplatz

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 konzentrative 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.

221K-41101	**mi., ab 09.02.22**	**17.00 – 18.00 Uhr**	**7x**	**Ballettsaal**	**45,00 €**

Entspannt und glücklich im Alltag

Anja Fößel, 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.

221K-41102	**Sa., den 12.03.22**	**9.30 – 11.30 Uhr**	**1x**	**Ballettsaal**	**12,00 €**

Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

Barbara Marcucci, Gesundheitsberaterin

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

Nach einer Einführung in die Welt der Klangschalen folgt die ca. 45-min. Klang-Phantasiereise.
Zum Abschluss findet 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-Phantasiereise 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!

221K-41103 Mi., den 06.04.22 19.30 – 21.00 Uhr 1x Bewegungsraum 20,00 €

„Auszeit an der Nordseeküste“

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

221K-41104 Di., den 24.05.22 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

„Südseeinsel“

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

221K-41105 Mi., den 06.07.22 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

Meditation – ein Weg, zu sich selbst zu finden

Gerhard Schmidt, Heilpraktiker für Psychotherapie

Das körperliche, aber auch das psychische Immunsystem (Resilienz) zu stärken, ist eine der wichtigsten Aufgaben, denen wir uns heute stellen dürfen.
Denn permanente Überlastungen und Überforderungen können letztendlich zu körperlichen und psychischen Erkrankungen führen. Um dem vorzubeugen, kann die Meditation eine sehr wirkungsvolle Methode sein, das Immunsystem zu stärken und gleichzeitig Körper, Geist und Seele in den Entspannungszustand zu bringen.

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

Bitte mitbringen: *Isomatte, Meditationskissen (soweit vorhanden), Wollsocken, bequeme Kleidung, evtl. Decke*

221K-41106	**mi., ab 18.05.22**	**18.30 – 20.00 Uhr**	**3x**	**Bewegungsraum**	**30,00 €**

GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

Betina Endres, Physiotherapeutin

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

221K-41201	**mo., ab 17.01.22**	**16.00 – 17.00 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**50,00 €**
221K-41202	**mo., ab 17.01.22**	**17.00 – 18.00 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**50,00 €**
221K-41203	**di., ab 18.01.22**	**18.00 – 19.00 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**50,00 €**
221K-41204	**di., ab 18.01.22**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**50,00 €**

Gymnastik spezial

Knie aktiv

Katja Winter, Gesundheitsberaterin (IHK)

Damit Sie auch bei Arthrose sowie nach Verletzungen, Operationen oder Gelenkersatz wieder gut "im Leben stehen", sind breit gefächerte Übungen für Füße, Knie und Hüfte die Basis dieses Kurses.
Viele Beschwerden können durch ein geeignetes Training verbessert oder gar beseitigt werden. Die Übungen werden im Laufe des Kurses in der Intensität sanft gesteigert. Dehnung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit sind das Ziel.
Finden Sie so wieder zu mehr Freude an der Bewegung!

Bitte mitbringen: *feste Sport- oder Halbschuhe*
mit gedämpfter, heller Sohle und Fersenführung

221K-41301	**do., ab 20.01.22**	**17.00 – 18.00 Uhr**	**7x**	**Turnraum**	**42,00 €**
221K-41302	**do., ab 20.01.22**	**18.00 – 19.00 Uhr**	**7x**	**Turnraum**	**42,00 €**

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*

221K-41303	**mi., ab 02.02.22**	**16.30 – 18.00 Uhr**	**4x**	**Tanzboden**	**30,00 €**
221K-41304	**mi., ab 09.03.22**	**16.30 – 18.00 Uhr**	**4x**	**Tanzboden**	**30,00 €**

Pilates

Pilates

Elli May

Pilates ist eine Fitnessgymnastik zur Verbesserung von Körperhaltung, Atmung, Koordination, Konzentration und Ausdauer.
Das Training kann, unabhängig vom Alter, zu mehr Balance und Beweglichkeit verhelfen.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Matte*

Vormittagskurs

221K-41401	**di., ab 08.03.22**	**9.00 – 10.00 Uhr**	**15x**	**Ballettsaal**	**75,00 €**

Abendkurs

221K-41402	**mi., ab 09.03.22**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**15x**	**Ballettsaal**	**75,00 €**

FITNESS / BEWEGUNG

Fitness / Kondition

Sport für Mamas – mit oder ohne Kind

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

Ein funktionelles Ganzkörpertraining für Frauen mit Fokus auf (die durch Schwangerschaft und Geburt geschwächte) Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Kinder bis zum Kindergarteneintritt können gerne mitgebracht werden, Babys werden aktiv in der Tragehilfe oder bei Bodenübungen ins Training einbezogen.
Kurseinstieg frühestens 4 Monate nach Geburt und/oder abgeschlossener Rückbildung.

Bitte mitbringen: *Matte (bei Bedarf eine Decke für's Baby), evtl. Tragehilfe/Tuch, bequeme Sport-Kleidung, Sportschuhe, barfuß od. rutschfeste Socken möglich, Getränk*

221K-41501	**mo., ab 31.01.22**	**9.30 – 10.30 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**60,00 €**

Fit ins Wochenende

(Fitness-Gymnastik für Erwachsene jeden Alters)

Anja Fößel, Integrative Gesundheitsförderung (B.sc.)

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

Bitte mitbringen: *Matte, bequeme Kleidung*

221K-41502	**fr., ab 04.02.22**	**9.30 – 10.30 Uhr**	**12x**	**Ballettsaal**	**60,00 €**

Brainwalking - Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining

Betina Endres, Physiotherapeutin

Körperliche Aktivitäten, wie Gehen an der frischen Luft verbunden mit gezielten Bewegungen und Denkanstößen können das Gehirn trainieren. Jeder Teilnehmer wird nach dem Workshop in der Lage sein, ein eigenes Gehirnjogging durchzuführen.

221K-41503	**Fr., den 06.05.22**	**17.30 – 19.00 Uhr**	**1x**	**8,00 €**

Treffpunkt: Schafhof Königsberg

Zumba / Step

Step-Aerobic

Sibylle Herrmann

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

Abendkurs

221K-41601	**mo., ab 17.01.22**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**15x**	**Tanzboden**	**75,00 €**

Vormittagskurs

221K-41602	**do., ab 20.01.22**	**9.00 – 10.00 Uhr**	**15x**	**Tanzboden**	**75,00 €**

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!

221K-41603	**di., ab 18.01.22**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**15x**	**Schul-Aula**	**75,00 €**
221K-41604	**mi., ab 19.01.22**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**15x**	**Schul-Aula**	**75,00 €**

Zumba® Step

Sibylle Herrmann, Zumba®Step Instructor

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

221K-41605	**do., ab 20.01.22**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**15x**	**Tanzboden**	**75,00 €**

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.

221K-41606	**fr., ab 21.01.22**	**17.00 – 18.00 Uhr**	**15x**	**Schul-Aula**	**75,00 €**

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

221K-41701	**di., ab 18.01.22**	**8.00 – 8.45 Uhr**	**12x**	
221K-41702	**di., ab 18.01.22**	**8.45 – 9.30 Uhr**	**12x**	
221K-41703	**do., ab 20.01.22**	**8.00 – 8.45 Uhr**	**12x**	
221K-41704	**do., ab 20.01.22**	**8.45 – 9.30 Uhr**	**12x**	

Abendkurse

221K-41705	**di., ab 18.01.22**	**18.30 – 19.15 Uhr**	**12x**	
221K-41706	**di., ab 18.01.22**	**19.15 – 20.00 Uhr**	**12x**	
221K-41707	**di., ab 18.01.22**	**20.00 – 20.45 Uhr**	**12x**	
221K-41708	**do., ab 20.01.22**	**18.00 – 18.45 Uhr**	**12x**	
221K-41709	**do., ab 20.01.22**	**18.45 – 19.30 Uhr**	**12x**	**70,00 €**

Hallenbad Königsberg

Aquafitness – 60 Plus

Marianne Weppert

Vormittagskurs

221K-41710	**do., ab 20.01.22**	**9.30 – 10.15 Uhr**	**12x**	**70,00 €**

Abendkurs

221K-41711	**do., ab 20.01.22**	**19.30 – 20.15 Uhr**	**12x**	**70,00 €**

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

Schwimmkurs bei Ullrich Friedrich

221K-41712	**mo., ab 07.03.22**	**14.30 – 15.30 Uhr**	***und***		
ausgebucht!	**mittwochs**	**14.30 – 15.30 Uhr**		**6 Wochen**	**98,00 €**

Schwimmkurse bei Kristin und Martin Alzinger

221K-41713	**di., ab 11.01.22**	**16.00 – 17.00 Uhr**	***und***		
ausgebucht!	**donnerstags**	**16.00 – 16.45 Uhr**		**6 Wochen**	**98,00 €**
221K-41714	**di., ab 11.01.22**	**17.00 – 18.00 Uhr**	***und***		
ausgebucht!	**donnerstags**	**16.45 – 17.30 Uhr**		**6 Wochen**	**98,00 €**
221K-41715	**di., ab 08.03.22**	**16.00 – 17.00 Uhr**	***und***		
ausgebucht!	**donnerstags**	**16.00 – 16.45 Uhr**		**6 Wochen**	**98,00 €**
221K-41716	**di., ab 08.03.22**	**17.00 – 18.00 Uhr**	***und***		
ausgebucht!	**donnerstags**	**16.45 – 17.30 Uhr**		**6 Wochen**	**98,00 €**

(plus **5 €** für das Seepferdchen-Abzeichen)

Hallenbad Königsberg

TANZ

Tänzerische Früherziehung

(für Kinder von 4 Jahren)

Anna Gnaust

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

Bitte mitbringen: *Turnschläppchen, Getränk*

221K-50101	**di., ab 25.01.22**	**15.15 – 15.45 Uhr**	**8x**	**Ballettsaal**	**24,00 €**
221K-50102	**mo., ab 31.01.22**	**15.30 – 16.00 Uhr**	**8x**	**Turnraum**	**24,00 €**

Sommerkurse

221K-50103	**di., ab 03.05.22**	**15.15 – 15.45 Uhr**	**8x**	**Ballettsaal**	**24,00 €**
221K-50104	**mo., ab 02.05.22**	**15.30 – 16.00 Uhr**	**8x**	**Turnraum**	**24,00 €**

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

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 Schrittkombinationen und Choreographien beigebracht. Hauptziel des Kurses ist natürlich die Freude an Musik und Bewegung.

Bitte mitbringen: *Turnschläppchen, Getränk*

für Kinder von 5-6 Jahren

221K-50105	**di., ab 25.01.22**	**15.45 – 16.15 Uhr**	**8x**	**Ballettsaal**	**24,00 €**

für Kinder von 6-7 Jahren

221K-50106	**di., ab 25.01.22**	**16.15 – 17.00 Uhr**	**8x**	**Ballettsaal**	**32,00 €**

für Kinder von 7-8 Jahren

221K-50107	**di., ab 25.01.22**	**17.00 – 17.45 Uhr**	**8x**	**Ballettsaal**	**32,00 €**

Sommerkurse

für Kinder von 5-6 Jahren

221K-50108	**di., ab 03.05.22**	**15.45 – 16.15 Uhr**	**8x**	**Ballettsaal**	**24,00 €**

für Kinder von 6-7 Jahren

221K-50109	**di., ab 03.05.22**	**16.15 – 17.00 Uhr**	**8x**	**Ballettsaal**	**32,00 €**

für Kinder von 7-8 Jahren

221K-50110	**di., ab 03.05.22**	**17.00 – 17.45 Uhr**	**8x**	**Ballettsaal**	**32,00 €**

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: *Turnschläppchen, Getränk*

für Kinder von 9-11 Jahren

221K-50111	**mo., ab 31.01.22**	**16.00 – 16.45 Uhr**	**8x**	**Turnraum**	**32,00 €**

für Teenies ab 12 Jahren

221K-50112	**mo., ab 31.01.22**	**16.45 – 17.30 Uhr**	**8x**	**Turnraum**	**32,00 €**

Sommerkurse

für Kinder von 9-11 Jahren

221K-50113	**mo., ab 02.05.22**	**16.00 – 16.45 Uhr**	**8x**	**Turnraum**	**32,00 €**

für Teenies ab 12 Jahren

221K-50114	**mo., ab 02.05.22**	**16.45 – 17.30 Uhr**	**8x**	**Turnraum**	**32,00 €**

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

Break-Dance

(für Teenies ab 10 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*

221K-50115	**Sa., den 26.03.22**	**14.00 – 16.00 Uhr**	**2x**		
	Sa., den 02.04.22	**14.00 – 16.00 Uhr**		**Ballettsaal**	**20,00 €**

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 Rücken-muskulatur gestärkt.
Wer Spaß an lebensfrohem Tanzen hat, ist hier genau richtig!

für Kinder von 7-10 Jahren

221K-50116	**fr., ab 04.02.22**	**17.15 – 18.00 Uhr**	**8x**	**Ballettsaal**	**32,00 €**

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

221K-50117	**fr., ab 04.02.22**	**18.15 – 19.15 Uhr**	**8x**	**Ballettsaal**	**40,00 €**

MUSIK

Flöte

Ingrid Beringer

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

Bitte mitbringen: *Flöte*

Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren

221K-50201	**mi., ab 02.02.22**	**14.15 – 15.00 Uhr**	**10x**	**Kreativraum**	**70,00 €**

Fortsetzungskurs für Kinder

221K-50202	**mi., ab 02.02.22**	**15.00 – 15.45 Uhr**	**10x**	**Kreativraum**	**70,00 €**

Keyboard

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*

Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren

221K-50203	**mi., ab 02.02.22**	**15.45 – 16.45 Uhr**	**10x**	**Kreativraum**	**70,00 €**

Fortsetzungskurs für Erwachsene

221K-50204	**mi., ab 02.02.22**	**16.45 – 17.45 Uhr**	**10x**	**Kreativraum**	**70,00 €**

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

Schlagzeug

junge vhs

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.
Um einen passenden Rhythmus am Schlagzeug spielen zu können, müssen nämlich verschiedene Bewegungsabläufe gleichzeitig mit den Armen und Beinen eingeübt werden.

Bitte mitbringen: *Schlagzeug-Stöcke*

221K-50205 **Anfängerkurse für Kinder ab 6 Jahren**

mi., ab 02.02.22	**15.00 -15.30 Uhr**	**8x**	**Musikzimmer**	**120,00 €**
mi., ab 02.02.22	**15.30 -16.00 Uhr**	**8x**	**Musikzimmer**	**120,00 €**
mi., ab 02.02.22	**16.00 -16.30 Uhr**	**8x**	**Musikzimmer**	**120,00 €**

Fortgeschrittenenkurse für Kinder

mi., ab 02.02.22	**16.30 – 17.00 Uhr**	**8x**	**Musikzimmer**	**120,00 €**
mi., ab 02.02.22	**17.00 – 17.30 Uhr**	**8x**	**Musikzimmer**	**120,00 €**

(inkl. Schlagzeugnutzung)

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

Cajon – Kindertrommelworkshop NEU

(ab 6 Jahren)

Markus Graser

Dieser Workshop ist speziell für Kinder abgestimmt.
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Im Vordergrund stehen der Spaß und das Miteinander-Trommeln.
Die Kinder lernen coole Rhythmen, Cajon-Kanons, mehrstimmige Übungen mit lustigen Sprach- und Merktexten, Bodypercussion und sie spielen zu hippen Songs mit Einsatz von Boomwhackers.
Mit vollem Körpereinsatz über Stimme-Körper-Instrument werden wir grooven.

Bitte mitbringen: *Cajon* *(Es sind auch Leihinstrumente vorhanden!)*

Anfängerkurs

221K-50206 Fr., den 18.03.22 16.30 – 19.00 Uhr 1x Tanzboden 35,00 €

(inkl. Kursbuch „Ich und mein Holz“)

Aufbau-Workshop

Hier werden die gelernten Inhalte nochmal vertieft und weitere Schlagtechniken erlernt. Wir spielen hippe Grooves, verpackt in einschlägigen Soundspielen mit Merksätzen, Körperklängen und Cajon-Rhythmen. Zudem erarbeiten wir ein Performance-Stück mit Bodypercussion und Cajon.

221K-50207 Fr., den 01.04.22 16.30 – 19.00 Uhr 1x Tanzboden 32,00 €

Cajon – Workshop NEU

(für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)

Markus Graser

Wer eine geballte Ladung von Warm-Ups, Grundlagen, Grooves, mehrstimmigem Spiel, coolen Cajon-Kanons und Spielen zu Songs erleben und erlernen möchte, ist hier genau richtig. Mit Cajon, Bodypercussion und Boomwhackers werden wir zusammen grooven. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: *Cajon* *(Es sind auch Leihinstrumente vorhanden!)*

Anfängerkurs

221K-50208 Sa., den 19.03.22 14.00 – 17.00 Uhr 1x Tanzboden 38,00 €

(inkl. Kursbuch „Ich und mein Holz“)

Aufbau-Workshop

Hier werden die gelernten Inhalte nochmal vertieft und weiterführende Schlagtechniken und Grooves erlernt.

221K-50209 Sa., den 02.04.22 14.00 – 17.00 Uhr 1x Tanzboden 35,00 €

Ukulele

(Anfängerkurs 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.

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!

Bitte mitbringen: *Ukulele*

221K-50210	**Sa., den 02.07.22**	**9.30 – 12.30 Uhr**	**1x**	**Ballettsaal**	**48,00 €**

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

MALEN / ZEICHNEN

Mal-Kurse

junge vhs

Elena Schwinn, Künstlerin / Dipl. Kunstpädagogin

„Talente fallen vom Himmel und sie bedürfen der Förderung, damit ihre Gabe nicht verkümmert…“
Redensart

Malkurs für Kinder von 4-6 Jahren mit Elternteil

221K-50301	**mo., ab 24.01.22**	**15.00 – 16.00 Uhr**	**10x**	**(für zwei Pers.)**	**65,00 €**

Malkurse für Grundschulkinder

221K-50302	**di., ab 25.01.22**	**15.30 – 16.30 Uhr**	**10x**	**55,00 €**
221K-50303	**di., ab 25.01.22**	**16.45 – 17.45 Uhr**	**10x**	**55,00 €**

Malkurse für Kinder ab der 5. – 11. Klasse

221K-50304	**do., ab 27.01.22**	**16.15 – 17.30 Uhr**	**10x**	**65,00 €**
221K-50305	**do., ab 27.01.22**	**17.45 – 19.00 Uhr**	**10x**	**65,00 €**

Bitte mitbringen: *Hausschuhe*

Elenas Malschule „Glücksvogel“
„Weil Malen beflügelt und glücklich macht!“
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 **3-6 €** für Papier, die direkt an die Kurleiterin bezahlt werden.*

KREATIVES - mit Filz und Wolle

Oster-Küken im Ei filzen
(für Kinder ab 6 Jahren)

Renate Degel

In Nassfilztechnik können die Kinder ein putziges Küken im Osterei fertigen.

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

221K-50401 **Sa., den 02.04.22** **10.00 – 13.00 Uhr** **1x** **Schulküche** **18,00 €**
(plus **8 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

Blütenkörbchen filzen
(für Kinder ab 6 Jahren)

Renate Degel

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

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

221K-50402 **Sa., den 07.05.22** **10.00 – 13.00 Uhr** **1x** **Schulküche** **18,00 €**
(plus **8 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

Schlange zum Spielen filzen
(für Kinder ab 6 Jahren)

Renate Degel

In Nassfilztechnik können die Kinder eine lustige Schlange fertigen.

Bitte mitbringen: *je ein Handtuch zum Händetrocknen und als Unterlage*

221K-50403 **Sa., den 25.06.22** **10.00 – 13.00 Uhr** **1x** **Schulküche** **18,00 €**
(plus **8 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

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*

221K-50404 Mo., den 02.05.22 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*

221K-50405 Mo., den 16.05.22 17.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

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

KREATIVES – mit der Nähmaschine

Nähkurs – „Yoga-Kissen“

(für Kinder ab 10 Jahren)

Renate Degel

In diesem Kurs wird ein Yoga-Kissen für die Nutzung bei Yoga-Kursen oder auch einfach zum gemütlichen Sitzen genäht.

Bitte mitbringen: *Nähmaschine*
(mit Stepp- und Zickzack-Stich, sowie Stichlänge und -weite einstellbar),
Schere, Stecknadeln, passendes Nähgarn
Kissen-, stärkerer Baumwoll- oder dünner Jeansstoff 100 x 140 cm

221K-50406 **Sa., den 21.05.22** **10.00 – 13.00 Uhr** **1x** **Kreativraum** **18,00 €**

Nähkurs – „Kissen in Klapptechnik“ NEU

(für Kinder ab 8 Jahren)

Renate Degel

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

Bitte mitbringen: *Nähmaschine*
(mit Stepp- und Zickzack-Stich, sowie Stichlänge und -weite einstellbar),
Schere, Stecknadeln, passendes Nähgarn,
drei verschiedenfarbige Stoffe jeweils 20 x 50 cm

221K-50407 **Sa., den 28.05.22** **10.00 – 13.00 Uhr** **1x** **Kreativraum** **18,00 €**

Patchwork – leicht gemacht

Ingrid Blum

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

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

221K-50408 Sa., den 26.03.22 9.30 – 17.30 Uhr 1x Schulküche 50,00 €

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

KREATIVES - mit Ton und Lasur

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*

221K-50409 Mo., den 07.03.22 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!

Ich baue mir mein Licht-Häuschen

(für Erwachsene)

Margot Hey

In diesem Kurs kann sich jeder Teilnehmer aus verschiedenen Tonarten sein ganz individuelles Licht-Häuschen modellieren, um Behaglichkeit ins Zuhause oder in den Garten zu bringen.

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

221K-50410 Di., den 08.03.22 18.00 – 22.00 Uhr 1x 24,00 €

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

Margot Hey, Zur Himmelwiese 1
97486 Unfinden

Teilnehmerzahl begrenzt!

Vogeltränke töpfern

(für Erwachsene)

Margot Hey

In diesem Kurs können die Teilnehmer eine individuelle Vogeltränke töpfern, die ein echter Hingucker in jedem Garten sein wird. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

221K-50411 Mi., den 09.03.22 18.00 – 21.00 Uhr 1x 18,00 €

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

Margot Hey, Zur Himmelwiese 1
97486 Unfinden

Teilnehmerzahl begrenzt!

Kreatives aus Ton

(für Kinder ab 10 Jahren)

junge vhs

Helga Dellert

Aus verschiedenen Tonen können die Kinder individuelle Werkstücke töpfern.

Bitte mitbringen: *kl. Schüssel oder leeren Joghurtbecher, Küchentuch*

221K-50412	**Sa., den 25.06.22**	**14.00 – 17.00 Uhr**	**2x**	
	Sa., den 02.07.22	**14.00 – 17.00 Uhr**	**Werkraum**	**35,00 €**

(inkl. Brenn-Kosten, plus **Materialkosten**)

KREATIVES - Modellbau

Anleitung zum Modellbau

Alexander Fasslrinner

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.

221K-50413	**mittwochs, ab 19.45 Uhr**	**14-tägig**	**Modellbauzimmer**	**25,00 €**

FOTOGRAPHIE

Foto – Workshop

Adrian Price, Fotograf

Bei einem Rundgang durch Königsberg bekommen die Teilnehmer einen Blick für das Wesentliche der Fotografie. Das Entdecken und Sehen-Lernen eines schönen Motivs, sowie der richtige Umgang mit der Kamera wird den Teilnehmern beigebracht.

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

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

221K-50501	**Fr., den 13.05.22**	**18.00 – 20.00 Uhr**	**1x**	**Schulküche**	**12,00 €**

Für Kinder von 9 – 13 Jahren

junge vhs

221K-50502	**Fr., den 20.05.22**	**16.00 – 18.00 Uhr**	**1x**	**Kreativraum**	**12,00 €**

LITERATUR

Literaturkreis
„Fitnesstraining“ für Gehirn, Herz und Seele

Christiane Seel-Kirchner

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

221K-50601	**do., ab 17.02.22** (einmal im Monat von Februar – Juni 2022)	**15.30 – 17.30 Uhr**	**5x**	**Kreativraum**	**50,00 €**

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Bilderbuch trifft Kunst NEU

(für Kinder ab 6 Jahren)

Sophia Merz

Die Zauberflöte (W.A. Mozart)

Mozarts berühmte Oper ist bei Kindern und Erwachsenen beliebt. Besonders der lustige Vogelsänger Papageno erfreut die jungen Fans. Mit einem Bilderbuch lernen wir kurz die Haupthandlung kennen und hören Papagenos berühmtes Lied: „Der Vogelfänger bin ich ja…“. Beschwingt durch die Musik gestalten wir nun Papageno in seinem Vogelfänger-Kostüm als Collage aus Federn und Papier.

Bitte mitbringen: *Malkittel, Getränk*

221K-50602 Fr., den 13.05.22 16.00 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

(plus **1 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

Hänsel und Gretel
(Engelbert Humperdinck)

Wir lesen und betrachten das Bilderbuch zu einer der berühmtesten Opern der Welt.
Auch einige bekannte Kinderlieder werden wir darin entdecken.
Im Anschluss gestalten wir ein eigenes, verführerisches Knusperhäuschen mit Filzstiften auf Tonpapier.

Bitte mitbringen: *Mäppchen mit Stiften, Getränk*

221K-50603 Sa., den 14.05.22 10.00 – 12.00 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

(plus **1 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

Im Wichtelwald

(Wanderung für Kinder ab 5 Jahren)

Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

Wie gemütlich hatten es die Wichtel in ihren wunderbar warmen Häuschen. Es gab genug Holz, Vorräte und Geschichten an langen Winterabenden. Die Wichtelfrauen hatten eine solche Freude an unserer Wolle. Sie haben nach Herzenslust gesponnen und die kuscheligsten Pullover, Mützen und Handschuhe gestrickt.
Doch nun zieht der Frühling ins Land und wir helfen wieder beim Frühjahrsputz und bauen kleine Wichtel-Tipis für die Gäste von nah und fern, die zum großen Frühlingsfest kommen.

Bitte mitbringen:

wetterangepasste Kleidung,
Rucksack mit Brotzeit und Getränk

221K-50701	**Sa., den 26.03.22**	**10.00 – 14.30 Uhr**	**1x**	**20,00 €**
221K-50702	**Sa., den 02.04.22**	**10.00 – 14.30 Uhr**	**1x**	**20,00 €**

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

Treffpunkt und Abholung: Waldspielplatz Königsberg

Auf der Kräuterwiese

(Wanderung für Kinder ab 7 Jahren)

junge vhs

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

221K-50703	**Sa., den 07.05.22**	**10.00 – 15.00 Uhr**	**1x**	**22,00 €**
221K-50704	**Sa., den 14.05.22**	**10.00 – 15.00 Uhr**	**1x**	**22,00 €**

(plus **3 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg

Kelten-Künstler NEU

(Wanderung für Kinder ab 9 Jahren)

Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

Wir streifen durch den Wald auf den Spuren unserer keltischen Vorfahren, die einst auch in den Haßbergen gelebt haben. Sie waren Barden, weise Druiden, furchtlose Krieger und herausragende Kunsthandwerker. Wir gehen auf Entdeckungsreise und hören vom Leben und Brauchtum der Kelten, hören besonders vom keltischen Jahreskreis Litha, der Sommersonnenwende und filzen und verzieren eine Gürteltasche am Bauwagen.

Bitte mitbringen:

Schnitzmesser,
Sonnenschutz,
Brotzeit und Getränk

221K-50705	**Sa., den 18.06.22**	**10.00 – 15.00 Uhr**	**1x**	**22,00 €**
221K-50706	**Sa., den 25.06.22**	**10.00 – 15.00 Uhr**	**1x**	**22,00 €**

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

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg

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.

221K-50707 Sa., den 21.05.22 10.00 – 14.00 Uhr 1x 28,00 €

Treffpunkt: vhs-Aula

Meditatives Sensenmähen

Gerhard Schmidt

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

Nach dem Kennenlernen der Basics des Sensenmähens 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*

221K-50708 Sa., den 28.05.22 10.00 – 12.00 Uhr 1x 22,00 €

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben!

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

221K-50709	**Di., den 24.05.22**	**18.00 – 21.30 Uhr**	**1x**	**Kreativraum**	**40,00 €**

(inkl. 21 € für Skript und Rute)

Aufbaukurs

221K-50710	**Di., den 21.06.22**	**18.00 – 21.00 Uhr**	**1x**	**Kreativraum**	**28,00 €**

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.

221K-50711 Sa., den 05.02.22 14.00 – 17.00 Uhr 1x vhs-Aula 15,00 €

(für OGV- und vhs-Mitglieder kostenlos!)

Frühjahrsküche - Kochkurs

Martin Lang

Gemeinsam kochen, essen und entspannt zusammen in den Sommer starten.
Die Winterzeit ist zu Ende gegangen. Die Sehnsucht nach Leichtem ist groß geworden und die „wärmenden Gerichte“ weichen einer Leichtigkeit. Dies spiegelt sich auch beim Kochen wider. Kommen wir zusammen und kochen gemeinsam leicht Gerichte, wie verschiedene Salate, Snacks und vieles mehr für den Start in den Sommer.

Bitte mitbringen: *Getränk, Behälter für Kostproben*

221K-50712 Mo., den 09.05.22 19.00 – 22.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

Mitglied werden beim OGV!
Der **O**bst- und **G**artenbau **V**erein 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

221K-50801 **Sa., den 14.05.22** **13.00 – 15.00 Uhr** **1x** **45,00 €**

Teilnehmerzahl begrenzt! **Treffpunkt: vhs-Aula**