

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:

Tag der Dt. Einheit:	Mo., 03.10.22
Herbstferien:	Mo., 31.10.22 – Fr., 04.11.22
Weihnachtsferien:	Mo., 26.12.22 – Fr., 06.01.23

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-INHALTSVERZEICHNIS

der vhs-Haßfurt-Königsberg

GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE

- KÖN Stadtführung unter Einbeziehung des jüdischen Lebens von ca. 1500- ca. 1850
- KÖN Bauernleben in Königsberg
- KÖN Arbeitskreis Königsberg „Heimat und Geschichte“ / Künsberger Pflasterspiel

REISEVORTRAG

- KÖN Lust auf Island

GELD / RECHT

- HAS Elterngeld – Online-Vortrag
- HAS Mutterschutz, Elterngeld & Co.

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE

- HAS Einführung in die Neurographik
- HAS KidsSafe – Kinderschutztraining – Onlinekurs
- HAS Digital – voll normal! – Mit Kindern durch die Medienwelt – Online-Vortrag
- KÖN Rauchentwöhnung mit Hypnose
- KÖN Leichter lernen
- KÖN Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an
- KÖN Kraft schöpfen aus Krisenzeiten

BERUF & KARRIERE

KOMMUNIKATION / SOZIALKOMPETENZEN

- HAS Impuls-Workshop Selbstmanagement
- HAS Impuls-Workshop Zeitmanagement
- HAS Impuls-Workshop Resilienz
- HAS Kind is cool – Online-Seminar
- HAS Schlagfertigkeitstraining
- HAS Rhetorik und Kommunikation
- 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 9. und 10. Klasse Gymnasium

SPRACHEN

ENGLISCH

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

FRANZÖSISCH

HAS Chapeau! – Französisch A1 für Neuanfänger
HAS On y va – Französisch A1 für Teilnehmer mit Vorkenntnissen
KÖN Französisch – für Reise und Alltag

ITALIENISCH

HAS Italienisch A2 Sprach-Kochkurs

SPANISCH

HAS Spanisch A1 für Neuanfänger
HAS Spanisch A2 Aufbaukurs

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung

KÖN Ayurvedische Hausapotheke mit Gewürzen und Kräutern

Gesunde Küche

HAS Sprossen, Keimlinge und Smoothies in Theorie und Praxis
HAS Vegetarisch-vietnamesische Küche
HAS Ayurveda Kochkurs
HAS Vegetarische Feierabendküche
HAS Weichkäse und Quark – einfach selbstgemacht
HAS Kulinarisches vegetarisches Asien
HAS Vegane indische Küche

Feinschmeckerküche

HAS Burger – Buns und Patties
KÖN Wild „meets“ Garten

Internationale Küche

HAS Kulinarisches aus den Anden
HAS Vietnamesische Küche
HAS Der Duft von indischem Curry
HAS Indische Küche
HAS Schnelle Asia-Küche
HAS Thailändische Küche

Backen

HAS Weihnachtsbäckerei – Rezepte von 2021

HAS Weihnachtsbäckerei – neue Rezepte

KOSMETIK

HAS Farbberatung und Make-up

HAS Top gestylt in 5 Minuten

HAS Naturkosmetik selbst gemacht

KÖN Naturkosmetik selbst gemacht

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

HAS Kneipp – Tipps bei Venenschwäche

HAS Schmerzen, Rheuma, Fibromyalgie

HAS Erkältungszeit

HAS Kinesiologie – Workshop zum Mitmachen und Ausprobieren

HAS Das HandHeilbuch – eine bewegte Buchvorstellung

HAS Mit Achtsamkeitsübungen und ätherischen Ölen zu mehr Resilienz

HAS 30-Tage-Darmkur

HAS Gesunder Darm

HAS Wechseljahre

KÖN Häusliche Kranken- & Altenpflege

KÖN Funktioneller Beckenboden

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

HAS Entdecke dich neu durch Yoga

HAS Hello Morning Yoga

HAS Hatha Yoga

HAS Hatha Yoga 50 plus

HAS Yoga – Online-Kurs

HAS Yoga – Faszien

HAS Hatha Yoga Basics

HAS Hatha Yoga Aufbaukurs

HAS Song-Circle – Gib der Seele Flügel

HAS Yoga Flow

HAS Chi Yoga Flow & Meditation – Hybridkurs

HAS Yoga Flow meets Pilates – Hybridkurs

HAS Yoga meets Pilates – Online-Kurs

KÖN Hatha-Yoga

KÖN Hatha-Yoga – für jedes Alter

KÖN Faszien-Yoga Dance – Faszien-Yoga trifft Tanz

KÖN In Bewegung sein – Yoga-Tanz und Atemklang

Qi Gong/Tai Ji Quan/Aiki Indo

HAS Qigong zum Feierabend

HAS Tai Ji Quan für Anfänger und Wiedereinsteiger

HAS Tai Ji Quan Übungsgruppe

HAS Tai Ji Quan – Intensiv-Camp

HAS Tai Ji Quan – intensiv

KÖN Mit Qi-Gong in den Tag

KÖN Aiki-Indo – Balance im Körper

Feldenkrais

HAS Die Feldenkrais-Methode – Hybridkurse

Entspannung/Meditation

HAS Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung

HAS Meditative Entspannung mit Klangschalen

HAS Klangentspannt in den Advent

KÖN Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung und mehr

KÖN Meditation – Erwachen des Herzens

KÖN Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

KÖN Frauen-Singkreis

KÖN Mantras – Märchen - Meditation

GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

HAS Rückenfit

HAS Rückenfit für Männer

HAS Mein Rücken für Männer – Hybridkurs

KÖN Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

Gymnastik spezial

HAS Knie aktiv

KÖN Knie aktiv

KÖN Beckenbodengymnastik

KÖN Sanfte Gymnastik- und Entspannungstechniken
nach überstandener Krebserkrankung

Pilates

HAS Pilates meets Yoga Flow – Hybridkurs

HAS Cardio-Pilates

HAS Pilates

HAS Pilates 50 plus

KÖN Pilates

FITNESS/BEWEGUNG

Fitness / Kondition

HAS Cardio Fit, Core und funktionelles Training

HAS Bodywork

HAS Prävention: starker Rücken, Bauch, Beckenboden, Beine

HAS Spiral & Waves Movement

HAS Functional Flow

HAS Bodystyling

HAS Bodystyling Mix

HAS Callanetics

KÖN Fitnes 70 Plus

KÖN Fit ins Wochenende

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 Standard- und lateinamerikanische Tänze für Anfänger
HAS Standard- und lateinamerikanische Tänze für Wiedereinsteiger
HAS Tanztreff
HAS Bauchtanz für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen
HAS Bauchtanz für Fortgeschrittene
KÖN Modern-Jazz Dance
KÖN Break-Dance
KÖN African-Dance

MUSIK

KÖN Gitarre
KÖN Musikalische Früherziehung
KÖN Flöte
KÖN Keyboard
KÖN Cajon

MALEN / ZEICHNEN

HAS Happy Painting - für Kinder ab 8 Jahren
HAS Happy Painting - für Teilnehmer ab 12 Jahren
HAS Zentangle – für Teilnehmer ab 12 Jahren

KREATIVES

HAS Nähen – Grundkurs
HAS Makramee Blumenampel
KÖN Igel filzen
KÖN Quack-Frosch filzen
KÖN Körbchen filzen
KÖN Patchwork – leicht gemacht
KÖN Nähkurs – „Yoga-Kissen“
KÖN Nähkurs – „Beuteltasche und Schlüsselanhänger“
KÖN Ideen in Ton verwirklichen
KÖN Feuerschalen für den Garten töpfern

KÖN Kreatives aus Ton für Kinder
KÖN Anleitung zum Modellbau
KÖN Modellbau-Workshop für Kinder

FOTOGRAFIE

KÖN Foto-Workshop

LITERATUR

KÖN Literaturkreis – „Fitnessstraining“ für Gehirn, Herz und Seele
KÖN Bilderbuch trifft Kunst für Kinder

NATUR

KÖN Kelten-Wege
KÖN Wichtel-Wanderung
KÖN Bäume als Seelenbegleiter und Kraftspender
KÖN Waldbaden – den Wald mit allen Sinnen erleben
KÖN Der Brauch des energetischen Räucherns
KÖN Wenn „Unkräuter“ zu Heilkräutern werden

FREIZEIT

KÖN Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen
KÖN Jonglieren für Kinder

INHALTSVERZEICHNIS

vhs Königsberg



GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE	S. 20 - 21
REISEVORTRAG	S. 22
PSYCHOLOGIE	S. 23 - 24



SPRACHEN

Französisch	S. 26
-------------------	-------



GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG	S. 27
Gesunde Ernährung	S. 27
Feinschmeckerküche	S. 27
KOSMETIK	S. 28
GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN	S. 29
ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG	S. 30 - 35
Yoga	S. 30 - 31
Qi Gong / Aiki-Indo	S. 32
Entspannung / Meditation	S. 33 - 35
GYMNASTIK	S. 36 - 38
Wirbelsäulengymnastik	S. 36
Gymnastik spezial	S. 36 - 37
Pilates	S. 38
FITNESS / BEWEGUNG	S. 39 - 41
Fitness / Kondition	S. 39
Zumba / Step	S. 40 - 41
AQUA	S. 42 - 43



KULTUR

TANZ	S. 44 - 45
MUSIK	S. 46 - 49
KREATIVES	S. 50 - 56
FOTOGRAPHIE	S. 57
LITERATUR	S. 58 - 59
NATUR	S. 60 - 63
FREIZEIT	S. 64 - 65

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 *

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 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:

Ralf.Bartsch@landratsamt-hassberge.de
Tel. 09521 / 27-703
Am Herrenhof 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 _____

E-Mail* _____

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

donnerstags

von **10 – 16 Uhr**

von **15 – 18 Uhr**





HEIMATKUNDE

Stadtführung

unter Einbeziehung des jüdischen Lebens von ca. 1500 – ca. 1850

Hannelore Rectanus

222K-10101 Fr., den 14.10.22 14.30 – 15.30 Uhr 1x

5,00 €

Barzahlung

Treffpunkt: Markplatz Königsberg



Bauerleben in Königsberg

Geschichtsvortrag mit Bildern hinterlegt

Gerhard Zehr

Arbeitskreis Königsberg „Heimat und Geschichte“

Nähere Angaben zu dem Vortragsabend werden noch rechtzeitig bekannt gegeben.

222K-10102 Sa., den 15.10.22

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

222K-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

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.



222K-10301 Fr., den 21.10.22 19.00 – ca. 20.30 Uhr (inkl. Pause) Eintritt 8,00 €

Aula der Grundschule in Königsberg

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



PSYCHOLOGIE

Rauchentwöhnung mit Hypnose

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

Einführungs-Vortrag

222K-10501 Mi., den **05.10.22** **18.30 – 20.00 Uhr** **1x** **Kreativraum** **10,00 €**

Bei Interesse ist ein Anschlusskurs möglich!

Leichter lernen**mit Bewegung und Körperübungen zu mehr Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistung**

(für Kinder, Jugendliche und Erwachsene)

Barbara Marcucci, Gesundheitsberaterin

In diesem Intensiv-Workshop erlernen die Teilnehmer eine Reihe von gezielten Übungen, die im Berufs- oder Schulalltag unterstützen können

- Lernblockaden aufzulösen
- Lese-, Schreib- oder Rechenschwächen günstig zu beeinflussen
- beide Gehirnhälften zu koordinieren
- Aufmerksamkeit und Konzentration zu fördern
- Stress und Überforderung zu mindern und
- das Energieniveau anzuheben.

Die in diesem Workshop vorgestellten Körperübungen sind geeignet für Teilnehmer ab Schulreife bis ins hohe Alter. Sie können zur Unterstützung, sowohl in den Bereichen Schule und Studium als auch im Berufsleben oder bei Sport und Spiel, eingesetzt werden.

222K-10502 Di., den **11.10.22** **17.00 – 19.30 Uhr** **1x** **Kreativraum** **30,00 €**

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



Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an von Erdstrahlung bis Elektromog

Margarete Gold, Baubiologin

Grund für viele Schlafstörungen sind Belastungen, denen unser Körper am Schlafplatz ausgesetzt ist. Statt sich zu erholen und zu regenerieren, werden die menschlichen Zellen durch Reizstrahlungen wie z.B. Erdstrahlen, Elektromog, durch eine ungünstige Einrichtung oder eine falsche Farbwahl negativ beeinflusst. Folgen sind ein unruhiger Schlaf, Müdigkeit, Verspannungen und Kopfschmerzen am Morgen.

Liegen Sie, Ihr Partner oder Ihr Kind oft quer oder in eine Ecke gedrängt im Bett? Auch das wäre ein Zeichen für vorhandene Reizstrahlungen, da der Mensch unbewusst versucht, diesen auszuweichen.

Wollen Sie gesund bleiben ... oder werden? Wir zeigen Ihnen Wege auf, die Sie selber gehen können. Wir geben Ihnen Empfehlungen zur Vermeidung oder Verringerung von Belastungen am Schlafplatz. Wir sagen Ihnen, wie Sie in Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt, Homöopathen oder Naturheilkundler Ihre Therapie zum Erfolg führen.

222K-10503 Do., den 10.11.22 18.00 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

Kraft schöpfen aus Krisenzeiten

Ingrid Pasler, Lebenstraining, Kinesiologie

Das Leben hat zum Glück oft viele schöne Seiten. Doch leider gibt es auch Zeiten des Umbruchs, der Unsicherheit, des Nicht-weiter-Wissens oder sogar der Angst. Diese Krisen kommen manchmal von außen, vom großen Weltgeschehen, finden aber natürlich auch ganz genauso in unserem persönlichen Umfeld, im eigenen Lebensbereich statt.

In diesem Workshop werden gemeinsam mit der Kursleiterin Anleitungen erarbeitet, wie man sich aus diesen Krisen selbst wieder herausbringen und mit einer stabilen, optimistischen Grundeinstellung in die Zukunft blicken kann.

Verschiedene Atemtechniken zur Wahrnehmung des Körperbewusstseins runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: Block, Schreibzeug

222K-10504 Di., den 15.11.22 18.00 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

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



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!

Fragen Sie
einfach im vhs-
Büro an.

Haben Sie einen
Kurs-Wunsch?

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



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.

222K-30201 do., ab 29.09.22 18.30 - 19.30 Uhr 10x Kreativraum 60,00 €



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



ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung

Ayurvedische Hausapotheke mit Gewürzen und Kräutern

Martina Weigand, Ayurveda-Therapeutin

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

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

Bitte mitbringen: Behältnis für Reste, Getränk, Stift

222K-40101 Mo., den 14.11.22 18.00 – 19.30 Uhr 1x Schulküche 12,00 €

Feinschmeckerküche

Wild „meets“ Garten

Martin Lang

Der Herbst ist die Zeit für Gutes aus dem Garten und dem Wald. Lassen Sie uns zusammen mit Spaß und Freude die Kombination aus beidem zubereiten.

Wir kochen Wildburger, Kurzgebratenes aus der Pfanne, Eintopf und noch einiges mehr.

Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Kostproben

222K-40301 Mo., den 17.10.22 19.00 – 22.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

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



KOSMETIK



Naturkosmetik selbst gemacht – einfach, umweltschonend und gesund

Simone Engelmann

„Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest!“
Ohne Chemikalien, mit guten Inhaltsstoffen und ganz ohne Konservierungsmittel kann man Heilmittel und Naturkosmetik selber machen und dabei viel Geld sparen.
Wir stellen eine heilende Salbe und eine hochwertige, pflegende Gesichtsscreme auf Öl-Wasser-Basis her und lernen die Heilkräfte von Rose, Zitronenverbene, Lavendel und Schafgarbe kennen.

Bitte mitbringen: *kleine Kosmetikgläser*

222K-40601 Mi., den 19.10.22 18.30 – 20.30 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

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

**GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN****Häusliche Kranken- & Altenpflege**

Carina Kufner, BRK Sozialstation 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.

222K-40701 di., ab 18.10.22 18.00 – 20.00 Uhr und Schulküche
donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr 5 Wochen

Die Kursgebühren werden direkt mit den entsprechenden Kassen verrechnet.

**Funktioneller Beckenboden
- Kraft aus der Körpermitte****NEU**

Melanie Ditterich, Expertin für Beckenboden und Rektusdiastase

Der Beckenboden ist noch immer ein Thema, über das nicht so gerne gesprochen wird, denn denkt man an den Beckenboden, denkt man als allererstes an Inkontinenz. Für mich als Trainerin ist der Beckenboden ein Muskel wie jeder andere, der bewegt, gedehnt und gekräftigt werden will. Natürlich spielt die Beckenbodenmuskulatur eine wichtige Rolle bei der Sicherung unserer Kontinenz. Aber der Beckenboden ist weitaus mehr als ein langweiliger Muskel, welcher lediglich dichthält. Ein aktiver und gut trainierter Beckenboden ist maßgeblich für eine stabile und kräftige Körpermitte und einen gesunden Rücken. Er spiegelt unser emotionales Wohlbefinden wider und kann zu dem sehr glücklich machen. Mit ihrem Beckenboden so richtig konfrontiert wird eine Frau mit der ersten Schwangerschaft. Ab diesem Zeitpunkt wird der Beckenboden deutlich spürbar und verlangt nach viel Aufmerksamkeit. Eine Schwangerschaft, hormonelle Veränderungen im Leben einer Frau und viele weitere Faktoren beeinflussen die Funktion des Beckenbodens.

Das Thema Beckenboden ist so vielfältig und umfangreich, dass einem sehr schnell klar wird, dass immer nur Kräftigen nicht die Lösung für viele Probleme rund um die Körpermitte sein kann. Mit meinem kleinen praxisnahen Vortrag möchte ich dem Beckenboden ein besseres Image geben, das allgemeine Bewusstsein für die Körpermitte stärken und viele Frauen glücklich machen

222K-40702 Di., den 18.10.22 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 10,00 €

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

222K-40801	mi., ab 21.09.22	8.00 – 9.30 Uhr	14x	Ballettsaal	140,00 €
222K-40802	mi., ab 21.09.22	9.45 – 11.15 Uhr	14x	Ballettsaal	140,00 €

Abendkurse

222K-40803	mi., ab 21.09.22	17.00 – 18.30 Uhr	7x (14-tägig)	Turnraum	70,00 €
222K-40804	mi., ab 21.09.22	18.45 – 20.15 Uhr	7x (14-tägig)	Turnraum	70,00 €
222K-40805	mi., ab 28.09.22	17.00 – 18.30 Uhr	7x (14-tägig)	Turnraum	70,00 €
222K-40806	mi., ab 28.09.22	18.45 – 20.15 Uhr	7x (14-tägig)	Turnraum	70,00 €

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

222K-40807	fr., ab 30.09.22	19.30 – 21.00 Uhr	10x	Ballettsaal	100,00 €
------------	------------------	-------------------	-----	-------------	----------

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



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.

222K-40808	do., ab 22.09.22	19.00 – 20.15 Uhr	4x	Turnraum	32,00 €
222K-40809	do., ab 24.11.22	19.00 – 20.15 Uhr	4x	Turnraum	32,00 €

In Bewegung sein - Yoga, Tanz und Atemklang (für Frauen)

NEU

Stefanie Dösch

In der Bewegung spüren wir uns, werden angesprochen, bewegt und berührt, wir entdecken neue Wege, Räume und Ressourcen und begegnen uns selbst in einem achtsamen, kraftvollen Frauenkreis.

Der Kurs gestaltet sich aus Elementen des Luna- und Hatha-Yoga, der ganzheitlichen Beckenbodengymnastik, des freien Tanzes und des Kreistanzes. Es fließen auch Atemübungen und das gemeinsame Singen von Kraftliedern mit ein.



Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, evtl. auch ein Sitzkissen.*

222K-40810	di., ab 04.10.22	10.30 – 11.30 Uhr	4x	Ballettsaal	36,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

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



Qi Gong / Aiki-Indo

Mit Qi-Gong in den Tag

Lana Liesner, Aiki-Indo-Übungsleiterin

Wir beginnen den Tag mit fließenden Bewegungen, stärkenden Körperhaltungen sowie angenehmen Meridian-Dehnungen aus dem japanischen Qi-Gong.

Die Übungen regen das Qi, unsere Lebensenergie in unserem Körper an und können zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Sie lassen sich leicht praktizieren und sind für Menschen jeglichen Alters und unterschiedlichster Konstitution geeignet.



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

222K-40901 mo., ab 26.09.22 8.15 – 9.15 Uhr 13x Ballettsaal 80,00 €

Aiki-Indo – Balance im Körper

Lana Liesner, Aiki-Indo-Übungsleiterin

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

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

222K-40902 do., ab 29.09.22 18.00 – 19.15 Uhr 13x Ballettsaal 98,00 €

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.

222K-41101 di., ab **04.10.22** **18.00 – 19.00 Uhr** **7x Turnraum** **45,00 €**

Meditation – Erwachen des Herzens

Gerhard Schmidt, Heilpraktiker für Psychotherapie

„Nur mit dem Herzen sieht man gut“ heißt es. Um dieses Ziel zu erreichen, gilt es alte Glaubenssätze und Verhaltensmuster zu verabschieden, die innere Stimme wieder wahrzunehmen und uns von ihr führen zu lassen.

Dazu lädt diese Meditation ein, bei der wir lernen und erleben können, wie durch das Erwachen des Herzens sich unser Bewusstsein wandeln kann – hin zu einem tieferen und lebensfrohen (Er-)Leben.

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

222K-41102 mi., ab **12.10.22**
26.10.22
und **09.11.22** **18.30 – 20.00 Uhr** **3x Bewegungsraum** **30,00 €**

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



Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

Barbara Marcucci, Gesundheitsberaterin

Eine Klangreise ist ein intuitives Zusammenspiel von Klang, Stimme und Stille. Wohlig eingekuschelt in Ihre Decke, lauschen Sie entspannt im Liegen den heilsamen Klängen von Klangschalen, Zimbelen, Klangspielen und Sansula, umrahmt von meditativen Texten und erleben dabei Tiefenentspannung und Regeneration.



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)*

„Südseeinsel“

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

222K-41103 Di., den 18.10.22 19.00 – 20.30 Uhr 1x Bewegungsraum 20,00 €

„Herbstliche Ballonfahrt“

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

222K-41104 Di., den 08.11.22 19.00 – 20.30 Uhr 1x Bewegungsraum 20,00 €

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



Frauen-Singkreis

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



Ein Hoch auf die Freude gemeinsam zu singen. Singen verbindet, berührt, stimmt wohl-
gemut und begleitet durch alle Feste und Rituale im Lebenslauf und Jahreskreis.
Wir stimmen uns zu Beginn ein mit einfachen Atem- und Körperübungen, singen Herzens-
und Kraftlieder aus aller Welt, begleitet von Gitarre, Trommel oder Akkordeon und lassen
den Abend bei einem Kreistanz ausklingen. Es ist ein wunderbares Erleben, wenn sich die
ureigene Stimme zeigen darf und mit anderen Stimmen gemeinsam klingt.
Ein herzliches Willkommen!

Bitte mitbringen: Singfreude, Sitzkissen, Decke, Getränk

222K-41105 Di., den 25.10.22 19.00 – 21.00 Uhr 1x Ballettsaal 15,00 €

Bei Interesse sind Anschluss-Treffen möglich!

Mantras - Märchen - Meditation NEU

Stefanie Dösch

An diesem Abend tauchen wir im achtsamen Frauen-
kreis ein in die Magie und den Zauber der indischen
Mantras und Märchen und erfahren die Kraft der inneren
Bilder in einer Meditationsreise. Wir singen begleitet von
Gitarre, Trommel oder Shruti-Box und kommen in Kontakt mit unserer ureigenen Stimme.
Wir praktizieren sanfte Asanas und Yoga-Mudra und sind unserem Atem ganz nah.
Die erlebten klingenden und bewegten Impulse zu innerer Einkehr und Ruhe nehmen wir
mit in die nahende Adventszeit. In einer Pause genießen wir Gewürztee und stärken uns
mit Alu Patras (indische Kartoffelschnecken) und Energiekraftkugeln.



Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke, bequeme Kleidung,
Tuch, das um die Hüfte gebunden werden kann

222K-41106 Sa., den 19.11.22 18.00 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 30,00 €

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



GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

Betina Endres, Physiotherapeutin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen

222K-41201	mo., ab 26.09.22	16.00 – 17.00 Uhr	10x	Ballettsaal	60,00 €
222K-41202	mo., ab 26.09.22	17.00 – 18.00 Uhr	10x	Ballettsaal	60,00 €
222K-41203	mo., ab 26.09.22	18.00 – 19.00 Uhr	10x	Ballettsaal	60,00 €
222K-41204	di., ab 27.09.22	18.00 – 19.00 Uhr	10x	Ballettsaal	60,00 €
222K-41205	di., ab 27.09.22	19.00 – 20.00 Uhr	10x	Ballettsaal	60,00 €

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

222K-41301	do., ab 22.09.22	17.00 – 18.00 Uhr	4x	Turnraum	24,00 €
222K-41302	do., ab 22.09.22	18.00 – 19.00 Uhr	4x	Turnraum	24,00 €
222K-41303	do., ab 24.11.22	17.00 – 18.00 Uhr	4x	Turnraum	24,00 €
222K-41304	do., ab 24.11.22	18.00 – 19.00 Uhr	4x	Turnraum	24,00 €

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



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

222K-41305	mi., ab 05.10.22	16.30 – 18.00 Uhr	4x	Tanzboden	36,00 €
222K-41306	mi., ab 09.11.22	16.30 – 18.00 Uhr	4x	Tanzboden	36,00 €

Sanfte Gymnastik- und Entspannungstechniken nach überstandener Krebserkrankung (für Frauen)

NEU

Beate Dellert

Die meisten Menschen, die nach einer Krebserkrankung genesen sind, sind dankbar und froh, diese schwierige Zeit überstanden zu haben und wieder in den Alltag zurück gehen zu können. Doch wenn für Angehörige und Außenstehende alles wieder beim Alten zu sein scheint, spüren die Betroffenen häufig, dass nach der Genesung nicht mehr alles so ist, wie es war. Körper und Seele haben viel durchlebt und durchlitten und die Zeit der Erkrankung hat Spuren hinterlassen.

Dieser Kurs möchte mit sanfter Gymnastik, Entspannungs- und Meditationstechniken einen Raum schaffen, zum Erspüren, Erlernen sowie zum Austausch in kleiner Gruppe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

222K-41307	fr., ab 14.10.22	16.30 – 17.45 Uhr	5x	Ballettsaal	40,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

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

222K-41401 di., ab 18.10.22 9.00 – 10.00 Uhr 12x Ballettsaal 72,00 €

Abendkurs

222K-41402 mi., ab 19.10.22 19.00 – 20.00 Uhr 12x Ballettsaal 72,00 €



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



FITNESS / BEWEGUNG

Fitness / Kondition

Fitness 70 Plus**(für Frauen und Männer)****Beate Dellert**

Geboten wird ein abwechslungsreicher und ausgewogener Gymnastikkurs mit leichten Wirbelsäulen-, Muskel- und Entspannungstechniken sowie Gleichgewichtsübungen.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Matte*

222K-41501 do., ab 29.09.22 10.30 – 11.30 Uhr 8x Ballettsaal 48,00 €

Fit ins Wochenende**(Fitness-Gymnastik für Erwachsene jeden Alters)****Anja Föbel**, 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*

222K-41502 fr., ab 30.09.22 9.30 – 10.30 Uhr 10x Ballettsaal 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

222K-41601 do., ab 06.10.22 9.00 – 10.00 Uhr 10x Tanzboden 60,00 €

Abendkurs

222K-41602 mo., ab 10.10.22 19.00 – 20.00 Uhr 10x Tanzboden 60,00 €

Zumba®**Sibylle Herrmann, Zumba® Instructor**

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

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

222K-41603 di., ab 04.10.22 19.00 – 20.00 Uhr 10x Schul-Aula 60,00 €

222K-41604 mi., ab 05.10.22 19.00 – 20.00 Uhr 10x Schul-Aula 60,00 €

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.

222K-41605 do., ab 06.10.22 19.00 – 20.00 Uhr 10x Tanzboden 60,00 €

Zumba Gold®

Sibylle Herrmann, Zumba Gold® Instructor

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

222K-41606 fr., ab 07.10.22 17.00 – 18.00 Uhr 10x Schul-Aula 60,00 €

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**222K-41701** di., ab 20.09.22 8.00 – 8.45 Uhr 12x**222K-41702** di., ab 20.09.22 8.45 – 9.30 Uhr 12x**222K-41703** do., ab 22.09.22 8.00 – 8.45 Uhr 12x**222K-41704** do., ab 22.09.22 8.45 – 9.30 Uhr 12x**Abendkurse****222K-41705** di., ab 20.09.22 18.30 – 19.15 Uhr 12x**222K-41706** di., ab 20.09.22 19.15 – 20.00 Uhr 12x**222K-41707** di., ab 20.09.22 20.00 – 20.45 Uhr 12x**222K-41708** do., ab 22.09.22 18.15 – 19.00 Uhr 12x**222K-41709** do., ab 22.09.22 19.00 – 19.45 Uhr 12x**80,00 €****Hallenbad Königsberg****Aquafitness – 60 Plus****Marianne Weppert****Vormittagskurs****222K-41710** do., ab 22.09.22 9.30 – 10.15 Uhr 12x**80,00 €****Abendkurs****222K-41711** do., ab 22.09.22 19.45 – 20.30 Uhr 12x**80,00 €****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.



junge vhs

Bitte mitbringen:

Badesachen (am besten schon drunter anziehen), zwei Handtücher, KEINE Schwimmflügel

Schwimmkurse bei Kristin und Martin Alzinger

222K-41712 ausgebucht!	di., ab 13.09.22 donnerstags	16.00 – 17.00 Uhr 15.30 – 16.15 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	135,00 €
222K-41713 ausgebucht!	di., ab 13.09.22 donnerstags	17.00 – 18.00 Uhr 16.15 – 17.00 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	135,00 €
222K-41714 ausgebucht!	di., ab 08.11.22 donnerstags	16.00 – 17.00 Uhr 15.30 – 16.15 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	135,00 €
222K-41715 ausgebucht!	di., ab 08.11.22 donnerstags	17.00 – 18.00 Uhr 16.15 – 17.00 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	135,00 €

Schwimmkurs bei Ullrich Friedrich

222K-41716 ausgebucht!	mo., ab 10.10.22 mittwochs	14.30 – 15.30 Uhr 14.30 – 15.30 Uhr	<u>und</u>	6 Wochen	135,00 €
---	-------------------------------	--	------------	----------	----------

(plus 5 € für das Seepferdchen-Abzeichen)

Hallenbad Königsberg

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



TANZ

Modern-Jazz Dance**Alina und Carmen Eckert**

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

Bitte mitbringen: Turnschlappchen, Getränk

für Kinder von 9-11 Jahren

222K-50101 mi., ab 05.10.22 17.00 – 18.00 Uhr 8x Ballettsaal 48,00 €

für Teenies ab 12 Jahren

222K-50102 mi., ab 05.10.22 18.00 – 19.00 Uhr 8x Ballettsaal 48,00 €



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



Break-Dance (für Kinder 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

222K-50103	Sa., den 12.11.22	14.00 – 16.00 Uhr	2x		
	Sa., den 19.11.22	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 Rückenmuskulatur gestärkt. Wer Spaß an lebensfrohem Tanzen hat, ist hier genau richtig!

für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

222K-50104	fr., ab 30.09.22	18.15 – 19.15 Uhr	8x	Ballettsaal	48,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------



für Kinder von 7-10 Jahren

222K-50105	sa., ab 01.10.22	14.00 – 14.45 Uhr	5x	Ballettsaal	20,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

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

**MUSIK****Gitarre****(Anfängerkurse)****Judith Weisel „Judy Harper“**, Musikerin, Musikinstrumental-Lehrerin

In diesen Kursen werden erste Akkorde, Anschlagtechnik, einfache Zupfmuster und vor allem Liedbegleitung erlernt. Auf Wunsch können auch einfache Melodien gelehrt werden.

Bitte mitbringen: Gitarre

**für Kinder ab 8 Jahren****222K-50201** mo., ab 26.09.22 17.00 – 17.45 Uhr 10x Musikzimmer 70,00 €**für Erwachsene und Jugendliche****222K-50202** mo., ab 26.09.22 18.00 – 19.00 Uhr 10x Musikzimmer 95,00 €**Musikalische Früherziehung****NEU****(für Kinder ab 4 ½ Jahren)****Ingrid Beringer**

Die Freude am gemeinsamen Musizieren steht bei diesem Kurs im Vordergrund. Wir lernen alte und zeitgenössische Musik kennen. Klanghöhen, verschiedene Klangfarben, Längen und Notationen sowie das Spielen einiger Töne auf dem Glockenspiel werden geübt. Begriffe der Musik z.B. forte (laut), piano (leise) werden anhand von Musik-Beispielen und eigenem Ausprobieren erarbeitet. Wir lernen verschiedene Musik-Instrumente kennen und spielen auch darauf. Zuhause wird der Inhalt der Musikstunde mit dem Kind vertieft.

Die erste Stunde findet mit einem Erwachsenen statt!

222K-50203 mi., ab 28.09.22 14.00 – 15.00 Uhr 10x Kreativraum 80,00 €

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



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



Fortsetzungskurs für Kinder

222K-50204 mi., ab 28.09.22 15.00 – 15.45 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren

222K-50205 mi., ab 28.09.22 15.45 – 16.30 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

Fortsetzungskurs für Erwachsene

222K-50206 mi., ab 28.09.22 16.45 – 17.45 Uhr 10x Kreativraum 80,00 €

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



Cajon

(für Kinder ab 6 Jahren)

Markus Graser



Dieser Kurs 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 Merktexen, 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! – **Leihgebühr 10 €**)

Anfängerkurs

222K-50207 fr., ab 07.10.22 16.30 – 17.30 Uhr 4x Tanzboden 50,00 €

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.

222K-50208 fr., ab 11.11.22 16.30 – 17.30 Uhr 4x Tanzboden 50,00 €

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



Cajon

(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

222K-50209 fr., ab 07.10.22 17.30 – 18.30 Uhr 4x Tanzboden 55,00 €

Aufbau-Workshop

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

222K-50210 fr., ab 11.11.22 17.30 – 18.30 Uhr 4x Tanzboden 55,00 €



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

**KREATIVES - mit Filz und Wolle****Igel filzen****(für Kinder ab 6 Jahren)**

junge vhs

Renate Degel

In Nassfilztechnik können die Kinder einen putzigen Igel für die Herbst-Deko fertigen.

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



222K-50401 Sa., den 08.10.22 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €
(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Quack-Frosch filzen**NEU**

junge vhs

(für Kinder ab 6 Jahren)**Renate Degel**

In Nassfilztechnik können die Kinder einen lustigen Frosch fertigen.

Bitte mitbringen: je ein Handtuch
zum Händetrocknen
und als Unterlage



222K-50402 Sa., den 12.11.22 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



Körbchen filzen
(für Kinder ab 6 Jahren)



Renate Degel



In Nassfilztechnik können die Kinder ein hübsches Körbchen als Aufbewahrungsbox fertigen.

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

222K-50403 Sa., den 26.11.22 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €
(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Kurse speziell für
Kinder erkennen
Sie gleich an
dem Logo



Auf unserer Homepage
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

**KREATIVES – mit der Nähmaschine****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)



222K-50404 Sa., den 15.10.22 9.30 – 17.30 Uhr 1x Schulküche 60,00 €

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

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



222K-50405 Sa., den 22.10.22 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

(plus **12 € Mat.kosten** für Innenkissen, Füllung, Reißverschluss, an Kursleiterin bez.)

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



Nähkurs

- „Beuteltasche und Schlüsselanhänger“

(für Kinder ab 8 Jahren)

NEU



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,
passendes Nähgarn,
Stoff für Beuteltasche
– 50 cm x Stoffbreite*

222K-50406 Sa., den 19.11.22 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

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

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

**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

222K-50407 Mo., den 10.10.22 18.00 – 21.00 Uhr 1x 20,00 €

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

**Margot Hey, Zur Himmelwiese 1
97486 Unfinden**

Feuerschalen für den Garten töpfern**(für Erwachsene)****Margot Hey**

Die getöpferten Schalen werden anschließend mit alten Wachsresten und einem Baumwolldocht gefüllt und schenken Ihrem Garten Licht und Atmosphäre.



222K-50408 Di., den 11.10.22 18.00 – 20.00 Uhr 1x 15,00 €

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

**Margot Hey, Zur Himmelwiese 1
97486 Unfinden**

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



Kreatives aus Ton
(für Kinder ab 10 Jahren)



Helga Dellert

Aus verschiedenen Tönen können die Kinder individuelle Werkstücke töpfen.

Bitte mitbringen: kl. Schüssel
oder leeren
Joghurtbecher,
Küchentuch



222K-50409	Sa., den 22.10.22	14.00 – 17.00 Uhr	2x		
	Sa., den 29.10.22	14.00 – 17.00 Uhr		Werkraum	40,00 €

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

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.

222K-50410 mittwochs, ab 19.45 Uhr 14-tägig Modellbauzimmer 25,00 €

Modellbau – Workshop
(für Kinder ab 10 Jahren)**Alexander Fassrinner**

In dem Kurs gestalten die Kinder kleine Landschaften mit natürlichen und industriellen Materialien.

222K-50411 Sa., den 05.11.22 10.00 – 13.00 Uhr 1x Modellbauzimmer 18,00 €

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

**FOTOGRAFIE****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 Kinder von 9 – 13 Jahren

222K-50501 Sa., den 15.10.22 13.00 – 15.00 Uhr 1x Ballettsaal 15,00 €

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

222K-50502 Sa., den 22.10.22 13.00 – 15.00 Uhr 1x Ballettsaal 18,00 €



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



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.

222K-50601 do., ab **29.09.22** **15.30 – 17.30 Uhr** **5x Kreativraum** **60,00 €**
(einmal im Monat von September – Januar 2023)

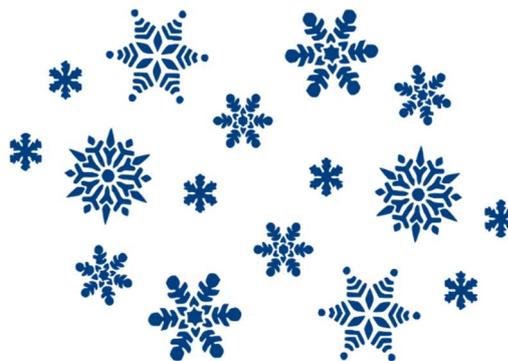
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Bilderbuch trifft Kunst
(für Kinder ab 6 Jahren)

junge vhs

Sophia Merz**Die Schneekönigin**
(Hans Christian Andersen)

Das Märchen von H.C. Andersen entführt uns mit den Kindern Kay und Gerda in das kalte und eisige Reich der Schneekönigin. Wir hören das Märchen und gestalten anschließend das Schloss der Schneekönigin mit Tintenkiller auf Tintenpapier.



Bitte mitbringen: Getränk

222K-50602 Fr., den **25.11.22** **16.00 – 18.00 Uhr** **1x Kreativraum** **15,00 €**
(plus 1 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



Bilderbuch trifft Kunst
(für Kinder ab 6 Jahren)

Sophia Merz

Der Nussknacker
(P.I. Tschaikowski)

Die Geschichte des „Nussknackers“ gehört zum gleichnamigen Ballett und spricht Jungs wie Mädchen gleichermaßen an. So ist doch der Nussknacker der Anführer einer Armee aus Zinn-Soldaten, die gegen den Mausekönig in die Schlacht zieht.

Die verspielte Musik und die Vorfreude aufs Weihnachtsfest rücken bei der Buchbetrachtung in den Vordergrund. Anschließend wollen wir einen stattlichen Nussknacker zeichnen.

(Gestaltung: Bleistift und Buntstifte auf Tonpapier)

Bitte mitbringen: Mäppchen mit Stiften, Getränk

junge vhs



222K-50603 Sa., den 26.11.22 10.00 – 12.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €
(plus 1 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



NATUR

Kelten-Wege**(Wanderung für Erwachsene und Familien)****NEU****Stefanie Dösch**

Viel Rätselhaftes und Geheimnisvolles umgibt die Kelten. Sie waren heilkundige, weise und rechtsprechende Druiden, kraftvolle Frauen, die tiefes Wissen um heilende Kräuter, Frauenthemen, Handarbeit, Nahrung und Naturspiritualität hatten, Heldenhymnen-singende und Geschichten-erzählende Barden, todesmutige Krieger und hervorragende Handwerker und Künstler. Nichts Geschriebenes haben sie uns hinterlassen. Einzig aus den zahlreichen Funden und den wohl nicht sehr objektiven Schilderungen ihrer Gegner können wir einen Eindruck ihres Alltags, ihrer Bräuche, Rituale und Lebensgewohnheiten gewinnen.

Auch in den Haßbergen haben sie ihre Spuren hinterlassen. Sie sind ein vergessener Teil unserer heimatlichen Kulturlandschaft.

Bei dieser Wanderung möchten wir auf wundervollen Naturwegen und mit Wort, Klang und Triskel-Gebäck in die beseelte, kraftvolle und faszinierende Welt der Kelten einzutauchen.



222K-50701 So., den 25.09.22 14.00 – ca.17.00 Uhr 1x 20,00 €

Treffpunkt: Auf der Wart Königsberg

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



Im Wichtelwald

(Wanderung für Kinder ab 5 Jahren)

Stefanie Dösch



Wie wunderschön hatten es die Wichtel, Zwerge und Elfen im Frühlings- und Sommerwald. Zu den Waldfesten waren die Weidentipis und die anderen Häuschen alle mit fröhlichen Gästen bewohnt und es wurde getanzt, gesungen, geschmaust und gelacht. Aber nun rüttelt ein kühler Herbstwind an den Bäumen und erzählt vom nahenden Winter. Wir helfen den Wichteln wieder, ihre kleinen Häuschen herzurichten und gemütlich einzurichten. Anschließend wärmen wir uns am Feuerplatz am Bauwagen auf, machen uns eine Schokobanane in der Feuerglut und hören ein Zwergen-Märchen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Rucksack mit Brotzeit und Getränk

222K-50702	Sa., den 08.10.22	10.00 – 14.30 Uhr	1x	22,00 €
222K-50703	Sa., den 15.10.22	10.00 – 14.30 Uhr	1x	22,00 €

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

Treffpunkt und Abholung: Waldspielplatz Königsberg

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



Bäume als Seelenbegleiter und Kraftspender

NEU

Gerhard Schmidt

Bäume sind Teil der Natur, so wie wir Menschen auch. Sie sind lebendige Wesen mit einem einzigartigen „Innenleben“. Und - sie können uns mit ihrer Kraft und Ausstrahlung helfen, wieder mehr Nähe, Frieden, Mut zur Wahrheit und Liebe, zu allem Lebendigen zuzulassen und damit eine Brücke zu unserem Kern, unserer wahren Natur aufzubauen. Vielleicht können sie uns sogar helfen, wieder den Zugang zu unserer Seele zu öffnen.

Jeder Mensch hat „seinen“ Baum. Können wir Kontakt zu diesem Baum aufnehmen? Wenn ja, wie? Und können wir Menschen mit Bäumen überhaupt kommunizieren? Können sie Trost oder vielleicht sogar Kraft spenden? Können sie uns Mut machen, uns auf- und auszurichten?

In diesem Workshop werden wir versuchen, genau das herauszufinden.

Bitte mitbringen: *wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk (Wanderschuhe), Sitzunterlage*

222K-50704 Sa., den 24.09.22 14.00 – 16.00 Uhr 1x 25,00 €

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg

Waldbaden - den Wald mit allen Sinnen erleben

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.



222K-50705 Sa., den 22.10.22 10.00 – 14.00 Uhr 1x 30,00 €

Treffpunkt: vhs-Aula

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



Der Brauch des energetischen Räucherns

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 beeinflussen.

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.

222K-50706 Di., den 25.10.22 18.00 – 21.30 Uhr 1x Kreativraum 50,00 €

Wenn „Unkräuter“ zu Heilkräutern werden

NEU

Gerhard Schmidt

„Was Großmutter noch wusste“

Genau dieses Wissen ist uns Menschen in der heutigen Zeit verloren gegangen. Doch wenn es um die eigene Gesundheit geht, möchten viele Menschen wieder auf dieses alte Wissen zurückgreifen. Viele sogenannte „Unkräuter“ sind oft Tausendsassas, können nicht nur den Magen füllen, sondern haben auch noch eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit, weil sie uns ein ganzes Paket an Wirkstoffen zur Verfügung stellen und damit auch bei Krankheiten den Heilungsprozess fördern und unterstützen können

Um Wissen zu intensivieren werden an diesem Vormittag 5-6 Kräuter mit deren Erkennungsmerkmalen und Anwendungen vorgestellt.

222K-50707 Sa., den 29.10.22 10.00 – 12.00 Uhr 1x 25,00 €

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg

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.

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

Für Kinder mit Elternteil

222K-50801 Sa., den 08.10.22 14.00 – 16.00 Uhr 1x

75,00 €

Für Erwachsene

222K-50802 Sa., den 15.10.22 14.00 – 16.00 Uhr 1x

45,00 €

Teilnehmerzahl begrenzt!

Treffpunkt: vhs-Aula

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



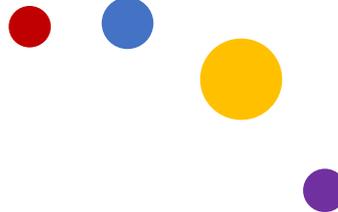
Jonglieren
(für Kinder ab 7 Jahren)

NEU



Sophia Merz

Jonglieren macht Spaß und gute Laune.
Nebenbei werden Konzentration,
Hand-Auge-Koordination
und Motorik geschult.
Wir üben mit Tüchern, Bällen und Ringen.
Auch Diabolos, Pois und Gymnastikbänder
kommen zum Einsatz.
Vielleicht wird so ein neues und
abwechslungsreiches Hobby entdeckt.



222K-50803 fr., ab 07.10.22 15.15 – 16.15 Uhr 8x Ballettsaal 48,00 €

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

**Kursräume der
VHS Königsberg**



BALLET TSAAL



KLEINER LERNRAUM



SCHULKÜCHE



KREATIVRAUM



Foto-Quellen-Angabe

Fotos wurden von KursleiterInnen (Michael Burkard, Norbert Biener, Stefanie Dösch, Markus Graser, Gerhard Schmidt, Sybille Schubert, Boguslawa Jelonek-Finger, Carolin Florschütz) sowie Claudia Pasler und Stephan Schneider zur Verfügung gestellt oder sind Fotos von pixabay mit freier kommerzieller Nutzung, ohne Bildnachweis.

Impressum

Herausgeber / Layout:
vhs-Haßfurt-Königsberg

Druck:
Haßfurter
MEDIENPARTNER
97437 Haßfurt

