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 in der VHS Stadt Haßfurt unter **09521 / 95 01 85**	17.00 – 19.30 Uhr

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

Unterrichtsfreie Tage im Herbst-/Winter-Semester 2023:

Tag der Dt. Einheit:	Di., 03.10.2023
Herbstferien:	Mo., 30.10.2023 – Fr., 03.11.2023
Weihnachtsferien:	Mo., 25.12.2023 – Fr., 05.01.2024

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
KÖN Arbeitskreis der vhs Königsberg „Heimat und Geschichte“
KÖN Künsberger Pflasterspiel

VORTRÄGE
KÖN Israel – Palästina – Reisevortrag
KÖN Astrologie – Was bedeuten mein Tierkreiszeichen und mein Aszendent?
KÖN Von der Mittelschule zur Highschool

GELD / RECHT
HAS Erben und Vererben
HAS Versicherungsschutz
HAS Finanzielle Lebensgestaltung in Krisenzeiten
HAS Plötzlich Geld
HAS Mutterschutz, Elterngeld & Co.
HAS Elterngeld – Online-Vortrag

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE
HAS KidsSafe® – Kinderschutztraining – Online-Seminar
HAS „Bis hierhin oder doch weiter?“ – Grenzen und Konsequenzen – Online-Vortrag
HAS „Pubertät – der ganz normale Wahnsinn“ – Online-Vortrag
HAS Trauer in der Weihnachtszeit
HAS Die Wirkkraft von Worten
HAS Raus aus der Angst
HAS Eine andere Sichtweise auf Krankheit und Gesundheit
HAS Selbstliebe ist der Anfang von allem
HAS Dankbarkeit als Schlüssel zum Glücklichsein
HAS Stärkung der Selbstliebe
HAS Ruhestand – endlich in Rente gehen
KÖN Manage dein Energiefeld – Workshop
KÖN Die stärkende Kraft der „Inneren Bilder“ erfahren und für sich nutzen

BERUF & KARRIERE

KOMMUNIKATION / SOZIALKOMPETENZEN
HAS Sprachlos in…? Nie! – ein Schlagfertigkeitstraining
HAS Rhetorik und Kommunikation als Erfolgsinstrument
HAS Der Geschäftsbrief – „Die Tür zum Kunden“ – Online-Kurs
HAS Mit Babys kommunizieren

ARBEITSTECHNIKEN
HAS Rationelles Lesen – 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 A2.2
HAS Refresh your English A2
HAS Englisch B1 am Abend
HAS Englisch B1 am Vormittag
HAS English Conversation
KÖN Englisch – Anfängerkurs für Erwachsene
KÖN Englisch – für Alltag und Reisen

FRANZÖSISCH

HAS Chapeau! – Französisch A1 – für Neuanfänger
HAS Chapeau! – Französisch A1 – Fortsetzungskurs
KÖN Französisch – für Reise und Alltag

ITALIENISCH

HAS Italienisch A2
HAS Italienische Küche in der Praxis – Sprachnivea A1 – A2

SPANISCH

HAS Spanisch A1 – Aufbaukurs
HAS Spanisch A2 – für Fortgeschrittene
KÖN Spanisch – Anfängerkurs für Erwachsene

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung

HAS Zum Wohlfühl-/Idealgewicht mit der ayurvedischen Ernährungslehre

Gesunde Küche

HAS Weichkäse und Ricotta – einfach selbstgemacht
HAS Sprossen, Keimlinge und Smoothies – in Theorie und Praxis
HAS Gesunde Kinder von Anfang an

Feinschmeckerküche
HAS Vegetarische Schlemmerküche
KÖN Einfach – fränkisch – passt scho! – OGV-Kochkurs
KÖN One Pot Pasta: Mit einem Topf zu blitzschnellem Nudelgenuss
KÖN Partygerichte – heiß und lecker aus der Röhre
KÖN Selberkochen macht Spaß! – Basic-Kochkurs für Männer ohne Vorkenntnisse

Internationale Küche
HAS USA-Südstaatenküche Soul Food
HAS Tapas – raffiniertes Fingerfood aus Spanien
HAS Chinesische Küche
HAS Indisches Street Food
HAS Vegane indische Küche
HAS Indische Küche für Berufstätige – 30-Minuten-Rezepte
HAS Einfache Asia Küche

Backen
HAS Weihnachtsbäckerei – erprobte Rezepte von 2022
HAS Weihnachtsbäckerei – neue Rezepte

KOSMETIK
HAS Top gestylt in 5 Minuten
HAS Farbberatung und Make-up
KÖN Farb- und Stil-Beratung

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN
HAS Der Weg vom Dauerstress zum Burnout - Infoveranstaltung
HAS Burnout Prävention - Workshop
HAS Resilienztraining LOOVANZ
HAS Resilienztraining LÖWENKIDS
HAS Pfarrer Kneipp's Geheimtipps zur Stärkung des Immunsystems
HAS Kinesiologie
HAS Homöopathische Hausapotheke Teil 1
HAS Homöopathische Hausapotheke Teil 2
HAS Das Powerorgan Schilddrüse
HAS Herbstzeit – Erkältungszeit – Stärkung des Immunsystems
HAS Schmerzen, Rheuma, Fibromyalgie
HAS Wechseljahre – Aufbruch in eine neue Lebensphase
HAS Hypnose – Heilung statt Show
HAS Hypnose – Gewicht
HAS Hypnose – Rauchen
KÖN Häusliche Kranken- und Altenpflege
KÖN Der Weg zur Gesundheit – Entgiftung!
KÖN Fit und gesund durch den Winter

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG
Yoga
HAS Yoga 60 plus – fit & entspannt
HAS Entdecke dich neu durch Yoga
HAS Hello Morning Yoga
HAS Yoga für Anfänger
HAS Yoga – von Kopf bis Fuß im Fluss

HAS Hatha Yoga Basics
HAS Hatha Yoga Aufbaukurs
HAS Mit Yoga ins neue Jahr
HAS Song Circle
HAS Chi Yoga Flow & Meditation
HAS Yoga Flow meets Pilates
HAS Body & Mind Special – Detox Yoga und Faszien
HAS Yoga Flow
HAS Yoga – Faszien
HAS Fit durchs Grundschuljahr mit Yoga – für Kinder von 6-10 Jahren
KÖN Hatha-Yoga
KÖN Hatha-Yoga – für jedes Alter
KÖN Yoga – Lebensschule und Spaß für Kinder
KÖN Namaste und OM – Yogavormittag für Kinder
KÖN Yoga und Klang für Frauen

Qi Gong/Tai Ji Quan/Aiki Indo

HAS Qi Gong für Anfänger
HAS Qigong zum Feierabend
HAS Tai Ji Quan – für Anfänger und Wiedereinsteiger
HAS Tai Ji Quan – Übungsgruppe
HAS Tai Ji Quan – intensiv
KÖN Mit Qi-Gong in den Tag
KÖN Aiki-Indo – Balance im Körper

Feldenkrais

HAS Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung
HAS Die Feldenkrais-Methode – Entspannung für Kiefer, Nacken und Schulter
HAS Besser schlafen – tief entspannt

Entspannung/Meditation

HAS Loslassen – kurze geführte Meditationen & Achtsamkeitsübungen
HAS Entspannung in der Mittagspause
HAS Kleine Auszeit im Advent
HAS Entspannt in und nach der Schwangerschaft
HAS Klangzauber
HAS Ins Gleichgewicht mit Atem, Klang und Gesang
HAS Mit Achtsamkeit das Leben gestalten
HAS „Tu dir gut!“ – ein Kurs für Frauen
KÖN Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung und mehr
KÖN Frauenklang – Frauen-Singkreis
KÖN Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

HAS Wirbelsäulengymnastik
HAS Rückenfit
HAS Mein Rücken für Männer – Hybridkurs
KÖN Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

Gymnastik spezial
KÖN Knie aktiv
KÖN Beckenbodengymnastik

Pilates
HAS Pilates 50 plus
HAS Cardio-Pilates
HAS Body & Mind Special – Chi Ball und Flow Tonic
KÖN Pilates

FITNESS/BEWEGUNG
Fitness / Kondition
HAS Prävention: starker Rücken, Bauch, Beckenboden, Beine
HAS Functional Fit & Relax
HAS Bodystyling
HAS Bodystyling Mix
HAS Functional Fitness
HAS KORCE
KÖN Fit ins Wochenende
KÖN Fitness 70 Plus
KÖN Sport für Mamas – mit oder ohne Kind

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

AQUA
KÖN Aquafitness
KÖN Aquafitness – 60 Plus

KULTUR

TANZ
HAS Discofox – für Anfänger
HAS Discofox – für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger
HAS Tanztreff
HAS Line-Dance
HAS Bauchtanz – für Anfänger und TN mit geringen Vorkenntnissen
HAS Bauchtanz – für Fortgeschrittene
KÖN Kleinkind-Tanz
KÖN Tänzerische Früherziehung
KÖN Ballett
KÖN Modern Jazz Dance
KÖN Break-Dance
KÖN N-Joy Dance
KÖN African-Dance

MUSIK
KÖN Gitarre
KÖN Flöte
KÖN Keyboard
KÖN Schlagzeug
KÖN Cajon

MALEN / ZEICHNEN
HAS Loslassen und achtsam sein durch intuitives Malen
HAS Malen wie Bob Ross© - „neue Landschaftsmotive“
HAS Zentangle for kids
HAS Zentangle – Yoga mit dem Stift
KÖN Bewertungsfrei malen
KÖN Malen, wie die Großen

KREATIVES
HAS Nähen – Grundkurs
KÖN Windlichter filzen
KÖN Weihnachtsbäumchen filzen
KÖN Schneemann aus Filz
KÖN Weihnachtsmann aus Filz
KÖN Nähkurs: Beuteltasche und Schlüsselanhänger
KÖN Nähkurs: Upcycling-Tasche aus Jeans
KÖN Patchwork – leicht gemacht!
KÖN Kreatives aus Ton für Kinder
KÖN Ideen in Ton verwirklichen
KÖN Feuerschalen für den Garten töpfern
KÖN Ich baue mir mein Lichthäuschen
KÖN Anleitung zum Modellbau

FOTOGRAPHIE
KÖN Foto-Workshop

LITERATUR
KÖN Literaturkreis
KÖN Kreativ Schreiben

NATUR
KÖN Im Wichtelwald – Wanderung für Kinder
KÖN Wenn der Wald zum Heiler wird
KÖN Natur pur erleben – bei sich ankommen
KÖN Bäume als Kraftspender
KÖN Der Brauch des energetischen Räucherns

FREIZEIT
HAS Geocaching – GPS-Tour für Schüler ab 8 Jahren
KÖN Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen
KÖN Zaubern lernen mit Diplom – Seminar Nr. 2
KÖN Jonglieren
KÖN Halloween-Party

INHALTSVERZEICHNIS
vhs Königsberg

GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE ..... S. 20
VORTRÄGE ..... S. 21 - 22
PSYCHOLOGIE ..... S. 23

SPRACHEN

ENGLISCH ..... S. 24
FRANZÖSISCH ..... S. 25
SPANISCH ..... S. 25

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG ..... S. 26 - 27
Feinschmeckerküche ..... S. 26 - 27
KOSMETIK ..... S. 28
GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN ..... S. 28 - 29
ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG ..... S. 30 - 35
Yoga ..... S. 30 - 32
Qi Gong / Aiki-Indo ..... S. 33
Entspannung / Meditation ..... S. 34 - 35
GYMNASTIK ..... S. 36 - 37
Wirbelsäulengymnastik ..... S. 36
Gymnastik spezial ..... S. 36 - 37
Pilates ..... S. 37
FITNESS / BEWEGUNG ..... S. 38 - 41
Fitness / Kondition ..... S. 38 - 39
Zumba / Step ..... S. 40 - 41
AQUA ..... S. 42

KULTUR

TANZ ..... S. 43 - 45
MUSIK ..... S. 46 – 49
MALEN / ZEICHNEN ..... S. 50 - 51
KREATIVES ..... S. 52 - 57
FOTOGRAPHIE ..... S. 58
LITERATUR ..... S. 59
NATUR ..... S. 60 - 62
FREIZEIT ..... S. 63 - 65

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:

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

HEIMATKUNDE

Stadtführung
Bauernhöfe in Königsberg in den 20er – 50er Jahren nach den Unterlagen von Herrn Gerhard Zehr

Hannelore Rectanus

232K-10101 **Fr., den 06.10.23** **14.30 – 15.30 Uhr** **1x** *Barzahlung* **5,00 €**

Treffpunkt: Markplatz Königsberg

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.

Informationen für Interessierte bei **Michael Burkard**:
Telefon PRIVAT: 09525/1063 / Telefon Geschäft:09525/89-441
E-Mail: michael.burkard@online.de

Künsberger Pflasterspiel

Das „Künsberger Pflasterspiel“ bringt Königsbergern und Gästen der Stadt mit Witz und Charakter die Geschichte des Ortes und seiner bedeutenden Persönlichkeiten näher.

Dauer der Führung ca. 75 Minuten
Eintritt Erwachsene 5,00 €
Treffpunkt: Marktplatz 97486 Königsberg

Terminabsprachen sowie Fragen zur Führung bei **Katrin Rosenbaum**:
Telefon: 0151/22623084 / E-Mail: pflasterspiel@gmail.com

REISEVORTRAG

ISRAEL – PALÄSTINA
unterwegs zu biblischen Stätten im Heiligen Land

Multivisionsvortrag von Gerd Rügheimer

Der Multivisionsvortrag von **Gerd Rügheimer** ist eine Komposition aus Bild, Text, Sprache und Musik. Seine Bilder spiegeln die persönlichen Eindrücke vom Land der Bibel wider.
Die Reise beginnt im Norden an den spirituellen Orten an denen Jesus gewirkt hat, am **See Genezareth**, da wo er seine wichtigste Rede, die Bergpredigt gehalten hat. **Tabgha**, Ort der wundersamen Brotvermehrung. Es folgt **Nazareth** mit der Verkündigungskirche. Das **Jordantal**, dieser friedlich wirkende Landstrich **an der Grenze zu Jordanien**, zieht sich am Fluss Jordan vom See Genezareth zum Toten Meer hinab. **Taufstelle Kasr al-Jahud** am Jordan, anschließend Weiterfahrt zum Toten Meer zur **Herodes-Festung Masada**. Rundgang auf dem Plateau, zu den freigelegten Ruinen des Herodespalastes. Danach Fahrt zum Badestopp am Toten Meer mit Halt am Salzberg, **Lot's Frau,** die zur Salzsäule erstarrte, und nach Eilat. Auf der Ovda-Straße, Richtung Norden fahren wir durch die biblische Wüstenlandschaft der **„Negev"**, das Erdmittelalter lässt grüßen, ein grandioser Blick **vom „Maktesh Ramon Krater"**, eine der atemberaubendsten Naturerscheinungen Israels.

Und dann die Highlights **Bethlehem** und **Jerusalem.** Hinauf zum Ölberg mit dem unvergessenem Panoramablick auf die **Heilige Stadt,** zu Fuß auf dem traditionellen Palmsonntagsweg zur Kapelle **Dominus Flevit,** zum Garten **Gethsemane** mit seinem Jahrtausend alten Olivenbäumen, weiter in die Altstadt, zur

Klagemauer und durch die **„Via Dolorosa"** zur **Grabeskirche** mit dem **Berg Golgatha**. Besichtigung der **„Großen Synagoge"**, dem **Hadassah Hospital** mit seinen berühmten **Glasfenstern von Marc Chagall.**
Der **Felsendom** und die **El-Aqsa-Moschee** darf von Nichtmuslimen nicht betreten werden. Die **Grenzmauer** schützt israelische Siedlungen vor palästinensischen Anschlägen. Streetart-**Maler Banksy** benutzt sie für seine Kunstwerke. **Israelmuseum** und die Gedenkstätte **„Yad Vashem**" erinnern an die Qumranrollen und den Holocaust.

232K-10301 **Fr., den 13.10.23** **19.00 – ca. 20.30 Uhr** (keine Pause) *Eintritt* **6,00 €**

Aula der Grundschule Königsberg

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

VORTRÄGE

Astrologie
- Was bedeuten mein Tierkreiszeichen und mein Aszendent?

Barbara Marcucci, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Die Astrologie ist das uralte Wissen um die Zusammenhänge zwischen den Planeten am Himmel und deren Auswirkungen auf uns Menschen. Erfahren Sie in diesem Vortrag, was die 12 Tierkreiszeichen bedeuten, was der Aszendent über die eigene Person aussagt und wie sich z. B. der Wochentag oder das Jahr, in dem jemand geboren wird, auf uns auswirken kann.
Wer an diesem Abend seinen Aszendenten erfahren möchte, möge bitte bei der Anmeldung zum Vortrag sein Geburtsdatum, die genaue Uhrzeit und den Geburtsort mit angeben – eine Auswertung am Abend des Vortrages ist nicht mehr möglich.

232K-10302 **Mi., den 11.10.23** **19.00 – 20.30 Uhr** **1x** **Schulküche** **12,00 €**

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

Von der Mittelschule zur Highschool
„Mein Schüleraustausch in den USA
Auch für dich kann der Traum in Erfüllung gehen!“

Sophie Gnaust

Ich bin Sophie Gnaust, 17 Jahre alt. Vor meinem Schüleraustauschjahr schloss ich auf der Mittelschule Haßfurt meinen Schulabschluss ab. Gerne möchte ich andere Schüler ermutigen, auch ein Schüleraustauschjahr zu erleben. Es gibt so viele Möglichkeiten, sich seinen Traum im Ausland bei einer Gastfamilie zu erfüllen und dabei zur Highschool zu gehen. Heutzutage spielt die eigene Schulform keine Rolle mehr, egal ob als Gymnasiast, Real- oder Mittelschüler. Man kann sich auch um ein Stipendium (Voll- und Teilstipendium) bewerben.
In meinem Vortrag möchte ich von meinen Erfahrungen berichten, von der Planung, den verschiedenen Organisationen, die für den Schüleraustausch zuständig sind und dem PPP-Stipendium (Parlamentarisches Patenschafts-Programm) der Bundesregierung. Weiterhin erzähle ich über den Abflug, das Highschool-Leben, das Leben in der Gastfamilie und die eventuell entstehenden laufenden Kosten.

232K-10303 **So., den 15.10.23** **15.00 – 16.00 Uhr** **1x** **Ballettsaal** *kostenlos!*

PSYCHOLOGIE

Manage dein Energiefeld – Workshop

Alexandra Bär, Energie-Coach

In diesem Workshop schulen wir unsere Wahrnehmung und das Bewusstsein und können so wirksame Energiefelder erkennen. Neue Möglichkeiten für den Umgang mit „Energie-fressern“ werden aufgezeigt. Durch Selbstermächtigung können neue Lebensziele definiert werden.

Bitte mitbringen: *Block, Schreibzeug*

232K-10501 **Mo., den 13.11.23** **18.30 – 20.30 Uhr** **1x** **Kreativraum** **15,00 €**

Die stärkende Kraft der „Inneren Bilder“ erfahren und für sich nutzen

Susann Edelmann-Körnig, Heilpraktikerin

So wie die Bilder im Außen, die wir täglich wahrnehmen, begleiten uns auch „Innere Bilder“ durch unser Leben. Am ehesten sind sie uns vertraut durch Träume und Vorstellungen. Unser Unbewusstes zeigt sich in Bildern. Dabei entstehen sie wie von selbst oder aber wir stellen sie bewusst ein.
Ein Sportler z.B. ist es gewohnt, sein Ziel zu visualisieren, bevor er in den Wettkampf geht. Er nutzt die mentale Vorstellungskraft zum bestmöglichen Erfolg. Doch die stärkende Kraft der Inneren Bilder ist jedem zugänglich. Es ist nichts, was wir neu erlernen müssen.
Wir können diese Ressource für uns und unser Leben nutzen… „Also stellen Sie sich bitte mal einen Baum vor, groß und stark und voller Lebensenergie…“
Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind und auch die stärkende Kraft der „Inneren Bilder“ erfahren und für sich nutzen möchten, dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.

Bitte mitbringen: *Matte, evtl. kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung*

232K-10502 **Sa., den 18.11.23** **14.00 – 18.00 Uhr** **1x** **Ballettsaal** **45,00 €**

ENGLISCH

Englisch

(Anfängerkurs für Erwachsene)

Jedida Hennig, Lektorin

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse, die mit Spaß erste Kenntnisse in der englischen Sprache erwerben wollen.

Das benötigte Lehrbuch wird nach der ersten Kursstunde vorgestellt!

232K-30101	**mi., ab 04.10.23**	**18.00 – 19.00 Uhr**	**10x**	**Kreativraum**	**60,00 €**

Englisch – für Alltag und Reise

(für Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen)

Jedida Hennig, Lektorin

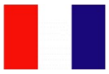
Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die gerne verreisen und lernen möchten, sich in ihrem Urlaubsland in wichtigen Situationen gut verständigen zu können. Dieser Kurs bietet eine gute Vorbereitung auf typische Redesituationen am Flughafen, im Hotel und Restaurant sowie im Alltag.

Das benötigte Lehrbuch wird nach der ersten Kursstunde vorgestellt!

232K-30102	**mi., ab 04.10.23**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**10x**	**Kreativraum**	**60,00 €**

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.

232K-30201 do., ab 21.09.23 18.30 - 19.30 Uhr 10x Kreativraum 60,00 €

SPANISCH

Spanisch

(Anfängerkurs für Erwachsene)

Martha Müller

Einführung in die Grundlagen der spanischen Sprache in entspannter Atmosphäre. Systematische Erarbeitung von Basisvokabular und Grammatik sowie Training von Hörverständnis und Konversationsfähigkeit. Landeskundliche Informationen versprechen einen kurzweiligen und informativen Unterricht.

Bitte mitbringen: *Lehrbuch: Perspectivas A1 Spanisch, Cornelsen-Verlag*

232K-30401 di., ab 10.10.23 18.00 – 19.00 Uhr 10x Kreativraum 60,00 €

ERNÄHRUNG

Feinschmeckerküche

Einfach – fränkisch – passt scho!
OGV-Kochkurs

Martin Lang

Wir kochen in dem Kurs herbstlich passende, fränkische Gerichte. Auf dem Speiseplan stehen u. a. Kohlgemüse, Wurzelgemüse und was der Garten zu dieser Jahreszeit noch zur Verfügung stellt. Geplant sind „Blaue Zipfel“, Wirsching und Diverses aus Kraut.

Bitte mitbringen: *Getränk, Behälter für Kostproben*

232K-40301 Di., den 10.10.23 19.00 – 22.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

One Pot Pasta: Mit einem Topf zu blitzschnellem Nudelgenuss

Bernd Rösner, Koch und Diätassistent

So schnell und einfach haben Sie noch nie ein frisches Nudelgericht gezaubert – versprochen! Das Prinzip hinter dieser genialen Idee ist dabei ganz simpel. Alle Zutaten werden direkt in einen Topf gegeben und dann gekocht. Am Ende muss man die Pasta-Kreation nur noch abschmecken. Nudeln, Gemüse, Fisch oder Fleisch und sogar die Sauce; alles wird direkt zusammen zubereitet. Kein lästiges Abgießen der Nudeln mehr, da das Kochwasser zum einen Teil verdampft und sich zum anderen in eine leckere Sauce verwandelt. Auch das Spülen vieler verschiedener Töpfe und Pfannen fällt weg.

Bitte mitbringen: *Getränk, Behälter für Kostproben, 2 Geschirrtücher*

232K-40302 Do., den 05.10.23 18.30 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 23,00 €

(plus ca. **10 € Mat.kosten,** an Kursleiter bez.)

Partygerichte – heiß und lecker aus der Röhre

Bernd Rösner, Koch und Diätassistent

Einfach rein in Pfanne, Bräter oder Auflaufform und ab in die Röhre! Leckere Ofengerichte mit Fleisch, Fisch und Gemüse braten fast von alleine. Es gibt nichts Besseres! Ideal nach Feierabend oder wenn mal Gäste kommen. Die Gerichte lassen sich gut vorbereiten, den Rest macht dann die Röhre. Lassen sie sich überraschen. Die Rezepte sind so gewählt, dass sie in ca. 35 – 45 Minuten fertig sind.

Bitte mitbringen: *Getränk, Behälter für Kostproben, 2 Geschirrtücher*

232K-40303 Do., den 16.11.23 18.30 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 23,00 €

(plus ca. **12 € Mat.kosten,** an Kursleiter bez.)

Selberkochen macht Spaß!

(Basic-Kochkurs für Männer ohne Vorkenntnisse)

Bernd Rösner, Koch und Diätassistent

Möchten Sie gerne einen Einblick in die Kunst des Kochens gewinnen, dann sind Sie hier genau richtig! In diesem Kurs kochen wir gemeinsam ein Menü mit 5 Gängen.
Dabei wird genau besprochen, auf was es bei der Zubereitung von unserem Fleisch- und Fischgericht, Suppe, Dessert, Gebäck und Beilagen ankommt.
Alles ist leicht nach zu kochen und wird sicher Ihren Geschmack treffen.

Bitte mitbringen: *Getränk, Behälter für Kostproben, 2 Geschirrtücher*

232K-40304 Di., den 12.12.23 18.30 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 23,00 €

(plus ca. **12 € Mat.kosten,** an Kursleiter bez.)

KOSTMETIK

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

232K-40601 Mi., den 27.09.23 18.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 20,00 €

(inkl. Materialkosten)

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

Häusliche Kranken- und Altenpflege

Carina Küfner und Christin Ebert, 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.

232K-40701 di., ab 19.09.23 18.00 – 20.00 Uhr 10x Schulküche

Die Kursgebühren werden direkt mit den entsprechenden Kassen verrechnet.

Der Weg zur Gesundheit – Entgiftung!

Gerhard Schmidt, Heilpraktiker für Psychotherapie

Oft klagen Menschen über körperliche oder psychische Befindlichkeitsstörungen, bis hin zu akuten oder chronischen Schmerzen. Meist werden solche Warnzeichen mit "Hämmern" zum Schweigen gebracht.
Nicht selten sind diese Zeichen aber ein Hinweis darauf, dass das "Fass" am Überlaufen und der Körper einfach überlastet ist. Dann gilt es den Fokus auch mal auf das Entfernen von Schadstoffen, Toxinen, Schwermetallen und Umweltgiften zu legen.
In diesem Vortrag geht es u.a. um Möglichkeiten zur Entgiftung - Loslassen von "Müll"!

232K-40702 Mo., den 09.10.23 18.30 – 19.30 Uhr 1x Kreativraum 10,00 €

Fit und gesund durch den Winter
- Praxisanleitung zur persönlichen Gesundheits-Balance

Katja Winter, Gesundheitsberaterin (IHK)

Bei diesem Vortrag erfahren Sie die wichtigsten überblickenden Informationen zum Thema Gesundheit, Fitness und persönliches Wohlbefinden. Egal, ob Sie häufig von Erkältungskrankheiten heimgesucht werden, eine ernsthafte Erkrankung haben oder "nur" Ihre persönliche Fitness steigern wollen: Dieser Vortrag mit dem übergreifenden Thema "Säure-Basen-Balance" vermittelt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Bestandteile von Gesundheit und Krankheit - und gibt Ihnen zahlreiche Praxis-Tipps für Ihren Alltag.

232K-40703 Mi., den 25.10.23 18.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

Hatha-Yoga

Maria Hampel, Yoga-Lehrerin

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

Vormittagskurse

232K-40801	**mi., ab 20.09.23**	**8.00 – 9.30 Uhr**	**14x**	**Ballettsaal**	**140,00 €**
232K-40802	**mi., ab 20.09.23**	**9.45 – 11.15 Uhr**	**14x**	**Ballettsaal**	**140,00 €**

Abendkurse

232K-40803	**mi., ab 20.09.23**	**17.00 – 18.30 Uhr**	**14x**	**Turnraum**	**140,00 €**
232K-40804	**mi., ab 20.09.23**	**18.45 – 20.15 Uhr**	**14x**	**Turnraum**	**140,00 €**

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*

232K-40805	**fr., ab 22.09.23**	**19.30 – 21.00 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**100,00 €**

Yoga – Lebensschule und Spaß

Martina Halbig

Mit verschiedenen Körperübungen (Asana), Atemtechniken (Pranayama) und Achtsamkeitsübungen tauchen wir ein in die Welt des Yogas. Spielerisch wird die Wahrnehmung und Achtsamkeit gefördert, das Selbstbewusstsein gestärkt - jedes Gefühl darf sein. Zurückhaltende Kinder lernen Selbst-Ver-Trauen und aktive Kinder lernen mehr bei sich zu bleiben. Durch Aktion und Entspannung regulieren wir die Emotionen und Eindrücke, die das Leben mit sich bringt. Dadurch gelangen wir so zu mehr äußerem und innerem Halt und Stärke. Ich freue mich auf Euch!

Bitte mitbringen: *Matte, Decke, kleines Kissen, ein Kuscheltier*

für Kinder von 4-6 Jahren

232K-40806	**di., ab 10.10.23**	**15.00 – 15.45 Uhr**	**6x**	**Ballettsaal**	**36,00 €**

für Kinder von 7-11 Jahren

232K-40807	**di., ab 10.10.23**	**16.00 – 17.00 Uhr**	**6x**	**Ballettsaal**	**48,00 €**

Bei Interesse sind Anschlusskurse möglich!

NAMASTE und OM

(Yogavormittag für Kinder ab 7 Jahren)

Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

Wir kommen im Kreis zusammen, lernen uns kennen, praktizieren verschiedene Atemtechniken, die uns helfen können, ganz ruhig und entspannt zu werden. Wir kommen in Bewegung, praktizieren stärkende und wohltuende Asanas, spüren unsere körperliche Kraft, reisen auf dem fliegenden Teppich nach Indien und trinken leckeren, süßen Chai-Tee. Wir lauschen, eingekuschelt in eine warme Decke, einem indischen Märchen und erfahren, was so fremdklingende Namen wie Surya Namaskar oder Adho mukha shvanasana bedeuten.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke.*

232K-40808	**So., den 12.11.23**	**10.00 – 12.00 Uhr**	**1x**	**Ballettsaal**	**23,00 €**

YOGA und KLANG
(für Frauen)

Stefanie Dösch, Physiotherapeutin

An diesem Vormittag praktizieren wir wohltuende und stärkende Asanas, die uns auf dem Weg in die dunkle Zeit begleiten und stärken.
Wir hüten unser inneres Feuer durch Energieübungen, Meditation, stärkende Mantren und Herzenslieder. Wir trinken warmen, würzigen Tee und kommen ganz bei uns an.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke.*

232K-40809 **So., den 19.11.23** **10.00 – 12.15 Uhr** **1x** **Ballettsaal** **30,00 €**

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.

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*

232K-40901	**mo., ab 25.09.23**	**8.15 – 9.15 Uhr**	**15x**	**Ballettsaal**	**95,00 €**

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*

232K-40902	**do., ab 28.09.23**	**18.00 – 19.15 Uhr**	**15x**	**Ballettsaal**	**115,00 €**

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.

232K-41101 **di., ab 10.10.23** **18.15 – 19.15 Uhr** **7x** **Turnraum** **45,00 €**

Frauenklang
(Frauen-Singkreis)

Stefanie Dösch, Physiotherapeutin

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

Im achtsamen Frauenkreis singen wir Herzens-Kraft- und Seelenlieder aus aller Welt, die stärken, tief berühren, erfreuen und entspannen. Begleitet werden die Lieder von Gitarre, Trommel, Indianerflöte oder einer indischen Shrutibox. Es sind keinerlei gesangliche Vorkenntnisse erforderlich. Einzig der Mut und die Freude, seine ganz eigene, besondere Stimme klingen zu lassen. Im Kreis miteinander zu singen ist ein wundervolles, bereicherndes Erlebnis mit Nachklang.

Bitte mitbringen: *Sitzkissen, Decke, Tasse*

232K-41102 **Sa., den 28.10.23** **18.30 – 20.30 Uhr** **1x** **Ballettsaal** **20,00 €**

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 weiche Decke, lauschen Sie entspannt im Liegen den heilsamen Klängen von Klangschalen, Zimbeln, Klangspielen und Sansula, umrahmt von meditativen Texten und erleben dabei Tiefenentspannung und Regeneration.
Es erwartet Sie eine Einführung in die Welt der Klangschalen und eine Klang-Phantasiereise (ca. 45 Min.). 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, Palmen erwarten Sie, sowie eine erfrischende Abkühlung unter einem Wasserfall, untermalt von den wohltuenden, entspannenden Klängen der Klangschalen!

232K-41103 Mi., den 18.10.23 19.30 – 21.00 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 den bunten Farben der Bäume, durchzogen von Flüssen und kleinen Seen. Hier hoch oben am Himmel sind Stress und Anspannung ganz weit weg!

232K-41104 Mi., den 08.11.23 19.30 – 21.00 Uhr 1x Bewegungsraum 20,00 €

GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

Betina Endres, Physiotherapeutin

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

232K-41201	**mo., ab 18.09.23**	**16.00 – 17.00 Uhr**	**12x**	**Ballettsaal**	**72,00 €**
232K-41202	**mo., ab 18.09.23**	**17.00 – 18.00 Uhr**	**12x**	**Ballettsaal**	**72,00 €**
232K-41203	**di., ab 19.09.23**	**18.00 – 19.00 Uhr**	**12x**	**Ballettsaal**	**72,00 €**
232K-41204	**di., ab 19.09.23**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**12x**	**Ballettsaal**	**72,00 €**

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

232K-41301	**do., ab 21.09.23**	**18.00 – 19.00 Uhr**	**5x**	**Turnraum**	**30,00 €**
232K-41302	**di., ab 28.11.23**	**17.00 – 18.00 Uhr**	**4x**	**Turnraum**	**24,00 €**
232K-41303	**do., ab 30.11.23**	**18.00 – 19.00 Uhr**	**4x**	**Turnraum**	**24,00 €**

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*

232K-41304	**mi., ab 04.10.23**	**17.45 – 18.45 Uhr**	**4x**	**Ballettsaal**	**24,00 €**
232K-41305	**mi., ab 08.11.23**	**17.45 – 18.45 Uhr**	**4x**	**Ballettsaal**	**24,00 €**

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

232K-41401	**di., ab 19.09.23**	**9.00 – 10.00 Uhr**	**16x**	**Ballettsaal**	**96,00 €**

Abendkurs *(ausgebucht!)*

232K-41402	**mi., ab 20.09.23**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**16x**	**Ballettsaal**	**96,00 €**

FITNESS / BEWEGUNG

Fitness / Kondition

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*

232K-41501	**fr., ab 22.09.23**	**9.30 – 10.30 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**60,00 €**

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*

232K-41502	**mo., ab 25.09.23**	**12.30 – 13.30 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**60,00 €**

Sport für Mamas – mit oder ohne Kind

Michaela Fietz-Schmidt, 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 vier Monate nach Geburt und/oder abgeschlossener Rückbildung.

Bitte mitbringen: *Sportmatte, bei Bedarf eine Decke für's Baby, evtl. Tragetuch, bequeme Sport-Kleidung, Sportschuhe (barfuß oder rutschfeste Socken möglich), Getränk*

232K-41503	**mo., ab 25.09.23**	**9.30 – 10.30 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**60,00 €**

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

232K-41601	**do., ab 28.09.23**	**9.00 – 10.00 Uhr**	**15x**	**Tanzboden**	**90,00 €**

Abendkurs

232K-41602	**mo., ab 25.09.23**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**15x**	**Tanzboden**	**90,00 €**

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!

232K-41603	**di., ab 26.09.23**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**14x**	**Schul-Aula**	**84,00 €**
232K-41604	**mi., ab 27.09.23**	**19.00 – 20.00 Uhr**	**15x**	**Schul-Aula**	**90,00 €**

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.

232K-41605 do., ab 28.09.23 19.00 – 20.00 Uhr 15x Tanzboden 90,00 €

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.

232K-41606 fr., ab 29.09.23 17.00 – 18.00 Uhr 15x Tanzboden 90,00 €

AQUA

Aquafitness

Anna-Lena Einbecker, Aqua-Fitness-Trainerin

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.

232K-41701	**di., ab 19.09.23**	**8.00 – 8.45 Uhr**	**12x**	
232K-41702	**di., ab 19.09.23**	**8.45 – 9.30 Uhr**	**12x**	
232K-41703	**do., ab 21.09.23**	**8.00 – 8.45 Uhr**	**12x**	
232K-41704	**do., ab 21.09.23**	**8.45 – 9.30 Uhr**	**12x**	**108,00 €**

Hallenbad Königsberg

Aquafitness – 60 Plus

Anna-Lena Einbecker, Aqua-Fitness-Trainerin

232K-41705	**do., ab 21.09.23**	**9.30 – 10.15 Uhr**	**12x**	**108,00 €**

Hallenbad Königsberg

TANZ

Kleinkind-Tanz

(für Kleinkinder im Alter von 13-18 Monaten)

Anna Gnaust

Ihr Kind kann jetzt laufen und liebt es, sich zu Gesang und Musik zu bewegen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige, da Bewegung besonders wichtig ist. Gemeinsam mit einem Eltern- oder Großelternteil üben wir erste Tanz- und Bewegungsschritte. Schon bei den Kleinsten wird damit das Körperbewusstsein gestärkt. Feinmotorik, Raum- und Rhythmusgefühl werden auf spielerische Weise geschult. Dabei dürfen Fingerspiele und Kniereiter natürlich nicht fehlen.

Bitte mitbringen: *rutschfeste Socken für Groß und Klein, Getränk*

232K-50101 **do., ab 12.10.23** **10.15 – 11.00 Uhr** **7x** **Ballettsaal** **38,00 €**

Tänzerische Früherziehung

(für Kinder von 4-5 Jahren)

Anne Fasel, Ballettpädagogin / Tänzerin

Hier werden erste einfache Elemente aus dem Ballett vermittelt, wir beschäftigen uns mit der Haltung, einfachen Sprüngen, leichten Muskelaufbau-Übungen und nicht zuletzt mit dem Tanzen.
Es wird sich gedehnt und wir lernen die Grundpositionen der Arme und Beine kennen. Spielerisch bekommen die Kinder einen Einblick ins klassische Ballett.

Bitte mitbringen: *Matte, Socken oder Ballettschuhe mit Ledersohle, bequeme Kleidung*

232K-50102 **do., ab 28.09.23** **14.00 – 14.45 Uhr** **10x** **Ballettsaal** **60,00 €**

Ballett

Anne Fasel, Ballettpädagogin / Tänzerin

Die Kurse sind vorerst für Anfänger und Fortgeschrittene offen. Wir erarbeiten langsam die verschiedensten Übungen an der Ballettstange und im Raum, von Balanceübungen über Sprünge bis hin zu Drehungen. Es werden Rhythmusübungen eingebaut sowie Dehnübungen und Muskelaufbau-Übungen.

Bitte mitbringen: *Matte, Socken oder Ballettschuhe mit Ledersohle, bequeme Kleidung*

für Kinder von 6-8 Jahren

232K-50103	**do., ab 28.09.23**	**15.00 – 16.00 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**80,00 €**

für Kinder ab 8 Jahren

232K-50104	**do., ab 28.09.23**	**16.15 – 17.15 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**80,00 €**

Modern Jazz Dance

Anne Fasel, Ballettpädagogin / Tänzerin

Hier vermischen sich der Modern Dance und der Jazz Dance. Das bietet einen extrem vielfältigen und fast grenzenlosen Bewegungsfreiraum. Doch gibt es viel zu lernen, zu kontrollieren und zu arbeiten. Wir erleben eine saubere und starke Beinarbeit, welche für beide Stile unabdingbar ist. Zudem stärken wir die gesamte Muskulatur allgemein mit verschiedenen Übungen, natürlich in Kombination mit Musikalität. Floorwork, Drehungen und Balance müssen ständig geschult und in verschiedenen Kombinationen geübt werden. Außerdem arbeiten wir an einer Kombination / kleiner Choreographie.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Socken, Knieschoner oder Stulpen, Getränk*

für Kinder von 9-11 Jahren

232K-50105	**mi., ab 27.09.23**	**15.15 – 16.15 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**80,00 €**

für Teenies ab 12 Jahren

232K-50106	**mi., ab 27.09.23**	**16.30 – 17.30 Uhr**	**10x**	**Ballettsaal**	**80,00 €**

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

Break-Dance (für Kinder ab 10 Jahren)

junge vhs

Lucas Rausch

Zu Hip-Hop-Musik, Rap und coolen Beats werden in diesem Kurs 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 hier genau richtig.

Bitte mitbringen: *Turnschuhe, bequeme Hose, Getränk*

232K-50107	**Sa., den 25.11.23**	**10.00 – 11.30 Uhr**	**2x**	**Ballettsaal**	**20,00 €**

N-Joy Dance (für Erwachsene und Jugendliche)

Katja Winter, Tanzpädagogin

N-Joy Dance nimmt Dich mit in die Welt von getanzter Lebensfreude und achtsamer Bewegung. Es ist ein vielfältiges Tanz-, Bewegungs- und Meditationskonzept, welches auf Tao, Yoga und verschiedenen Tanzstilen beruht. Dynamische sowie sanfte Rhythmen und Melodien aus aller Welt und aus unterschiedlichsten Musik-Genres bilden den Rahmen. Freue Dich auf ein integratives Ganzkörpertraining, das einfach gute Laune macht!

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, ggf. Anti-Rutsch-Socken, Getränk*

232K-50108	**do., ab 21.09.23**	**19.00 – 20.15 Uhr**	**5x**	**Turnraum**	**38,00 €**
232K-50109	**do., ab 30.11.23**	**19.00 – 20.15 Uhr**	**4x**	**Turnraum**	**30,00 €**

African-Dance (für Erwachsene und Jugendliche)

Mumba Bulaya

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

232K-50110	**fr., ab 29.09.23**	**18.15 – 19.15 Uhr**	**8x**	**Ballettsaal**	**48,00 €**

MUSIK

Gitarre

Judith Weisel „Judy Harper“,
Musikerin,
Musikinstrumental-Lehrerin

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

Bitte mitbringen: *Gitarre*

junge vhs

Fortsetzungskurs für Kinder ab 8 Jahren

232K-50201 mo., ab 25.09.23 17.00 – 17.45 Uhr 10x Musikzimmer 70,00 €

Anfängerkurs für Kinder ab 8 Jahren, Jugendl. und Erw.

232K-50202 mo., ab 25.09.23 18.00 – 18.45 Uhr 10x Musikzimmer 70,00 €

Fortsetzungskurs für Erwachsene und Jugendl. ab 13 Jahren

232K-50203 mo., ab 25.09.23 19.00 – 20.00 Uhr 10x Musikzimmer 95,00 €

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Flöte

(Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren)

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*

232K-50204 mi., ab 27.09.23 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 8 Jahren

232K-50205 mi., ab 27.09.23 15.45 – 16.45 Uhr 10x Kreativraum 80,00 €

Fortsetzungskurs für Erwachsene

232K-50206 mi., ab 27.09.23 16.45 – 17.45 Uhr 10x Kreativraum 80,00 €

Schlagzeug

junge vhs

Markus Graser

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*

232K-50207

Anfängerkurs

fr., ab 06.10.23	**15.00 – 15.30 Uhr**	**8x**	**Musikzimmer**	**168,00 €**

Fortsetzungskurs

fr., ab 06.10.23	**15.30 – 16.00 Uhr**	**8x**	**Musikzimmer**	**168,00 €**

Fortsetzungskurs

fr., ab 06.10.23	**16.00 – 16.30 Uhr**	**8x**	**Musikzimmer**	**168,00 €**

(inkl. Schlagzeugnutzung)

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

Cajon

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! ***Leihgebühr 10 €****)*

Fortsetzungskurs für Kinder ab 6 Jahren

232K-50208 fr., ab 06.10.23 16.45 – 17.30 Uhr 8x Musikzimmer 104,00 €

Fortsetzungskurs für Erwachsene und Jugendliche

232K-50209 fr., ab 06.10.23 17.45 – 18.45 Uhr 8x Musikzimmer 138,00 €

MALEN / ZEICHNEN

Bewertungsfrei malen

(für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene)

Alexandra Bär, Malpädagogin

Das Malen im Mal-Raum Junkersdorf bietet die Möglichkeit, in einen komplett bewertungsfreien Raum einzutreten. Gemalt wird an Malwänden auf hochwertigem Papier.
Die 20 intensiven Gouache-Farben der Malpalette erlauben absolute Kreativität. Es wird im Spiel, im Flow und völlig selbstvergessen, zweckfrei, aus sich heraus gemalt, ohne „Talent“, „Können“ und „Müssen“.

Die Bilder bleiben nach dem Kurs im Malraum.

232K-50301	**Sa., den 07.10.23**	**10.00 – 11.30 Uhr**	**1x**	**15,00 €**
232K-50302	**Sa., den 28.10.23**	**14.00 – 15.30 Uhr**	**1x**	**15,00 €**

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

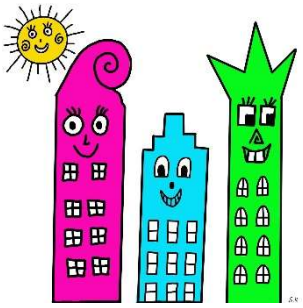
Im Mal-Raum, Junkerdorf

Malen, wie die Großen

(für Kinder ab 6 Jahren)

junge vhs

Sophia Merz

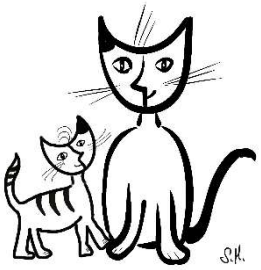


James Rizzi

Die vielen Häuser seiner Heimatstadt New York haben ihn inspiriert. Bei diesem Workshop betrachten wir die farbenfrohen Stadtansichten von James Rizzi.
Anschließend gestalten wir selbst ein Bild mit leuchtend bunten Wolkenkratzern.

Bitte mitbringen: *Mäppchen mit Stiften,*
Schere,
Klebestift

232K-50303 Fr., den 13.10.23 15.30 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €



Rosina Wachtmeister

Ein zugelaufener Kater und die vielen Katzen des italienischen Dorfes haben Rosina Wachtmeister zum Malen ihrer Katzenfiguren inspiriert. Wir betrachten das Bilderbuch vom Kater „Serafino“ und zeichnen anschließend selbst Katzen im Stil der Künstlerin.

Bitte mitbringen: *Mäppchen mit Stiften,*
Schere,
Klebestift

232K-50304 Fr., den 20.10.23 15.30 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

KREATIVES - mit Filz und Wolle

Windlichter filzen
(für Kinder ab 8 Jahren)

Renate Degel

In Nassfilztechnik filzen wir mit Hilfe einer Schablone eine Hülle über ein Glas, das wunderbar als Windlicht genutzt werden kann.

Bitte mitbringen: *Glas, über das gefilzt werden kann, je ein Handtuch zum Händetrocknen und als Unterlage, Tüte für nasse Handtücher*

232K-50401 Sa., den 14.10.23 9.00 – 12.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

Weihnachtsbäumchen filzen
(für Kinder ab 8 Jahren)

Renate Degel

In Nassfilztechnik können die Kinder ein niedliches Weihnachtsbäumchen für die Deko oder Puppenstube filzen.

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

232K-50402 Sa., den 25.11.23 9.00 – 12.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

Schneemann aus Filz

(für Erwachsene und Jugendliche)

Ute Seiler

In Nadelfilztechnik entsteht ein putziger Schneemann für die Winter- und Weihnachtsdeko.

Bitte mitbringen: *großen Schwamm*

232K-50403 Mi., den 08.11.23 17.30 – 20.30 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

Weihnachtsmann aus Filz

(für Erwachsene und Jugendliche)

Ute Seiler

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

Bitte mitbringen: *großen Schwamm*

232K-50404 Mi., den 29.11.23 17.30 – 20.30 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

KREATIVES – mit der Nähmaschine

Nähkurs: „Beuteltasche und Schlüsselanhänger“

(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,
Stoff für Beuteltasche – 50 cm x Stoffbreite

232K-50405 **Sa., den 30.09.23** **9.00 – 12.00 Uhr** **1x** **Kreativraum** **18,00 €**

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

Nähkurs- „Upcycling-Tasche aus Jeans“

(für Kinder ab 12 Jahren)

Renate Degel

In diesem Kurs wird aus einer ausgedienten Jeans eine modische Tasche genäht.

Bitte mitbringen: *Nähmaschine*
(mit Stepp- und Zickzack-Stich,
sowie Stichlänge und -weite einstellbar),
Schere, Stecknadeln,
ausgediente Jeans

232K-50406 **Sa., den 18.11.23** **9.00 – 12.00 Uhr** **1x** **Kreativraum** **18,00 €**

(plus **10 € Mat.kosten für Innenstoff, Metallringe, Gurtband**, an Kursleiterin bez.)

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)*

232K-50407 Sa., den 07.10.23 9.30 – 17.30 Uhr 1x Schulküche 60,00 €

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

KREATIVES - mit Ton und Lasur

junge vhs

Kreatives aus Ton
(für Kinder ab 10 Jahren)

Helga Dellert

Aus verschiedenen Tonen können die Kinder individuelle Werkstücke töpfern.

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

232K-50408 Sa., den 11.11.23 14.00 – 17.00 Uhr 2x Werkraum 40,00 €

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

Ideen in Ton verwirklichen

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*

232K-50409 **Mo., den 16.10.23** **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!

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.

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

232K-50410 **Di., den 17.10.23** **18.00 – 20.00 Uhr** **1x** **15,00 €**

(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*

232K-50411 Mo., den 23.10.23 18.00 – 22.00 Uhr 1x 24,00 €

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

Teilnehmerzahl begrenzt!

Margot Hey, Zur Himmelwiese 1
97486 Unfinden

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.

232K-50412 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.

Auf Wunsch ist auch die Anleitung zur Portrait-Fotografie möglich!

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

junge vhs

Für Kinder von 9 – 13 Jahren

232K-50501	**Sa., den 07.10.23**	**13.00 – 15.00 Uhr**	**1x**	**Kreativraum**	**15,00 €**

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

232K-50502	**Sa., den 14.10.23**	**13.00 – 15.00 Uhr**	**1x**	**Kreativraum**	**15,00 €**

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.

232K-50601 **do., ab 21.09.23** **15.30 – 17.30 Uhr** **5x** **Kreativraum** **60,00 €**
(einmal im Monat von Sept. 2023 – Januar 2024)

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Kreativ Schreiben
(für Erwachsene und Jugendliche)

Jedida Hennig, Lektorin

Kreatives Schreiben macht Spaß und überrascht nicht nur den Erzähler, sondern auch den Lesenden.
Hier können erste Schreiberfahrungen gesammelt und trainiert sowie neue Impulse fürs eigene Schreiben gewonnen werden. Die Übungen zielen darauf ab, die eigene Kreativität zu erwecken, Lust am Schreiben zu entwickeln und die eigene Schreibstimme zu finden.

Bitte mitbringen: *Schreibblock bzw. Schreibheft, Stift*

232K-50602 **di., ab 10.10.23** **19.15 – 20.15 Uhr** **3x** **Kreativraum** **18,00 €**

Ein Anschlusskurs ist jederzeit möglich!

NATUR

Im Wichtelwald

(Wanderung für Kinder ab 5 Jahren)

Stefanie Dösch

Wie schön war das Frühlingsfest im Wichtelwald. So viele Gäste kamen von nah und fern um gemeinsam zu feiern, zu tanzen und zu schmausen. Wie wundervoll war der Sommer bei den Wichteln. Im neuen Festsaal fanden viele schöne Sommernachtskonzerte und lustige Theateraufführungen statt. So viel Freude, so viel Leichtigkeit und so eine schöne fröhliche Zeit haben die Wichtel und ihre Freunde verlebt.
Doch nun klopft der Herbst an die kleinen Wichteltürchen, der Wind lässt die Blätter wirbeln und es ist Zeit, sich auf den Winter vorzubereiten. Wie dankbar sind die Wichtel und Waldwesen, wenn wir wieder ein bisschen mithelfen ihre Häuschen winterfest zu machen, Feuerholz zu sammeln, die Vorratskammern zu füllen und alles schön gemütlich einzurichten. Nach getaner Arbeit wärmen wir uns am Lagerfeuer am Bauwagen, essen dort kleine Wichteltörtchen und trinken warmen, süßen Apfelpunsch.

Bitte mitbringen: *wetterangepasste Kleidung, Rucksack mit Brotzeit und Getränk*

232K-50701	**Sa., den 30.09.23**	**10.00 – 14.30 Uhr**	**1x**	**22,00 €**
232K-50702	**Sa., den 21.10.23**	**10.00 – 14.30 Uhr**	**1x**	**22,00 €**

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

Treffpunkt und Abholung: Waldspielplatz Königsberg

Wenn der Wald zum Heiler wird…

Gerhard Schmidt

Viele Menschen spüren eine tiefe Verbundenheit zum Wald, ohne zu wissen weshalb. Für unsere Vorfahren stand das Wesen des Waldes für Schutz, Wärme, Nahrung und Heilung. In der heutigen Zeit wird der Wald oft nur für Erholungszwecke genutzt. Deshalb wollen wir in diesem Workshop gemeinsam einen bewussten und achtsamen Kontakt zum Wald aufbauen, um ihn mit all seinen Facetten neu kennenzulernen und am eigenen Körper zu erfahren und zu spüren. Es beginnt eine Reise zu dir …….

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

232K-50703 **So., den 24.09.23** **10.00 – 14.00 Uhr** **1x** **30,00 €**

Treffpunkt: vhs-Aula

Natur pur erleben – bei sich ankommen

Gerhard Schmidt

Viele Menschen haben die Verbindung zur Natur verloren und sehnen sich umso mehr wieder nach dieser Verbindung - zurück zur Natur, zurück zu dem eigenen ICH.
Mit diesem Workshop hast du die Möglichkeit, diese Rückverbindung zur Natur wieder zu erleben bei einem Aufenthalt in der Natur mit verschiedenen Aktivitäten, wie z.B. Bogenschießen, Laubhüttenbau, Lagerfeuer machen, Kochen am Lagerfeuer mit Wildkräutern und Übernachtung in der Natur.
Und am nächsten Morgen in der Natur, mit der Natur, mit dem neuen Tag aufwachen, den Sonnenaufgang erleben – ein einzigartiges Erlebnis und ein Geschenk an DICH.

Bitte mitbringen: *wetterangepasste (Outdoor-)Kleidung, Isomatte, Schlafsack, Kissen, Decke*

232K-50704 **Sa., den 14.10.23** **ab 15.00** **bis**
So., den 15.10.23 **ca. 11.00 Uhr** **65,00 €**

(plus **Verpflegungskosten**, werden auf die Teilnehmer aufgeteilt)

Treffpunkt: vhs-Aula
Es geht gemeinsam mit dem Kursleiter zu einer Waldwiese bei Altershausen!

Bäume als Kraftspender

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*

232K-50705 Sa., den 21.10.23 14.00 – 16.00 Uhr 1x 25,00 €

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg

Der Brauch des energetischen Räucherns

Barbara Marcucci

Alles, was wir denken und fühlen sind Energien, die wir permanent an unser Umfeld aussenden und die von unserem Umfeld aufgenommen werden können. Auch unsere Wohnräume gehen in Resonanz mit dem, was in ihnen geschieht. Räume können diese Schwingungen aufnehmen und je nachdem, ob diese Schwingungen positiv oder negativ sind, unser Wohlbefinden beeinträchtigen.
Das Räuchern ist ein uralter Brauch. Unsere Vorfahren räucherten bereits Häuser und Stallungen zu bestimmten Anlässen aus, um alte Energien loszulassen. Auch im Feng Shui ist das Räuchern ein wichtiges Werkzeug, um Harmonie in Lebensräumen wiederherzustellen, Altes loszulassen und Neues willkommen zu heißen.
In diesem Workshop erlernen wir Grundkenntnisse zur Verwendung von Kräutern und Harzen, die zum Reinigen von Lebensräumen verwendet werden können, sowie die notwendigen Vorbereitungen und Techniken, um im eigenen Umfeld Wohnungen, Praxen, Büros etc. mittels Räucherung zu reinigen.

232K-50706 Mi., den 29.11.23 18.00 – 21.30 Uhr 1x Bewegungsraum 50,00 €

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

junge vhs

Für Kinder ab 10 Jahren mit Elternteil

232K-50801	**Sa., den 23.09.23**	**14.00 – 16.00 Uhr**	**1x**	**75,00 €**

Für Erwachsene

232K-50802	**Sa., den 30.09.23**	**14.00 – 16.00 Uhr**	**1x**	**45,00 €**

Teilnehmerzahl begrenzt!

Treffpunkt: vhs-Aula

Zaubern lernen mit Diplom – Seminar Nr. 2

(für Kinder ab 7 Jahren und Jugendliche bis 16 Jahren)

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. Durch das „Zaubern lernen“ wird die Kreativität der Kinder gefördert sowie das Selbstbewusstsein auf eine spielerische Art gesteigert. Zaubern lernen - das kann jeder, doch Übung macht den Meister.

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

232K-50803 So., den 08.10.23 10.00 – 15.00 Uhr 1x Ballettsaal 55,00 €

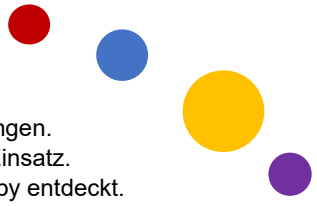
(inkl. Zauberbroschüre und Materialien zum Erarbeiten der Zauberkunststücke und einem „Zauberdiplom")

Für alle Teilnehmer aus den letzten Jahren: Es gibt ein komplett neues Programm mit vielen großartigen Kunststücken! Also, es lohnt sich, wieder mitzumachen!

Jonglieren

(Workshop für Kinder ab 7 Jahren)

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.

232K-50804 sa., ab 14.10.23 14.00 – 16.00 Uhr 2x Ballettsaal 24,00 €

Für alle Teilnehmer aus dem letzten Kurs: Es werden neue Tricks gezeigt und geübt. Also, es lohnt sich, wieder mitzumachen!

Halloween-Party

(für Kinder von 7-9 Jahren)

Anna Gnaust

Lasst uns gemeinsam eine Halloween-Party feiern. Kommt verkleidet zur Party und gemeinsam verbringen wir beim Basteln, Spiele spielen und Tanzen einen gruseligen, lustigen und schaurig-schönen Nachmittag.

Bitte mitbringen:
im Kostüm kommen, rutschfeste Socken oder Turnschläppchen, Getränk

232K-50805 Mi., den 25.10.23 16.00 – 17.30 Uhr 1x Tanzboden 5,00 €

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

Kurse speziell für Kinder erkennen Sie gleich an dem Logo

junge vhs

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

Kursräume der
VHS Königsberg

BALLETTSAAL

KLEINER LERNRAUM

SCHULKÜCHE

KREATIVRAUM

Foto-Quellen-Angabe

Fotos wurden von KursleiternInnen (Gerd Rügheimer, Judith Weisel, Markus Graser, Ute Seiler, Stefanie Dösch, Fred Bossie, Gerhard Schmidt, Alexandra Bär, Sophia Merz, Sybille Schubert) 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