

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

Bankverbindung: Sparkasse Schweinfurt-Haßberge
IBAN: DE 28 7935 0101 0190 4006 06
BIC: BYLADEM1KSW

Gläubiger ID: DE 81ZZZ 00000 617 371

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 2025:

Faschingsferien: Mo., 03.03.2025 – Fr., 07.03.2025
Osterferien: Mo., 14.04.2025 – Fr., 25.04.2025
Tag der Arbeit: Do., 01.05.2025
Christi Himmelfahrt: Do., 29.05.2025
Pfingstferien: Mo., 09.06.2025 – Fr., 20.06.2025
Sommerferien: Fr., 01.08.2025 – Mo., 15.09.2025

Impressum

Herausgeber/Layout: vhs-Haßfurt-Königsberg
Druck: Haßfurter MEDIENPARTNER, 97437 Haßfurt

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 erwachsenepädagogisch 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

Anmeldung / Vertragsabschluss:

- Anmeldungen zu Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen können persönlich, telefonisch, schriftlich (*Formular im Programmheft*) oder per Internet erfolgen.
- Die entsprechende Kursnummer bitte immer angeben.
- Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige, verbindliche Anmeldung erforderlich.
- Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.
- Bei Online-Anmeldungen erfolgt eine Anmeldebestätigung.
- 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:

- 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.
- 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.
- Bei zu später Abmeldung oder Nichtteilnahme an einem Kurs oder einer Veranstaltung wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Etwaige anfallende Materialkosten sind bei zu spätem Rücktritt zu entrichten.
- Die Abmeldung von einem Kurs oder einer Veranstaltung muss bei der VHS eingehen und kann nicht über den Kursleiter oder Dritte erfolgen.
- Das Fernbleiben von einem Kurs gilt nicht als Rücktritt.

Änderungen und Absagen von Kursen/Veranstaltungen durch die VHS:

- Sie werden bei Änderungen oder Ausfall eines Kurses oder einer Veranstaltung telefonisch oder per Mail benachrichtigt.
- Bei zu geringer Teilnehmerzahl ist es möglich, dass ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden muss.
- Sollten nicht genügend Teilnehmer/innen für einen Kurs oder eine Veranstaltung angemeldet sein, kann dieser/diese, mit Zahlung eines Aufpreises auf die Kursgebühr oder durch Kürzung der Unterrichtseinheiten trotzdem stattfinden.
- Auch bei plötzlichem Ausfall eines/einer Kursleiters/in oder aus andere unvorhersehbaren Gründen kann ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden.
- 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.

Zahlungsmodalitäten:

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

Bei der VHS Haßfurt:

Bei Barzahlung muss die Kursgebühr, am ersten Kurstag im Büro entrichtet werden.

Bei der VHS Königsberg:

Der Mitgliedsbeitrag wird im SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.

Neue Teilnehmer erhalten bei Kursbeginn ein Formular zum Ausfüllen für die Datenerfassung im PC und die Einzugsermächtigung.

Ermäßigung – nur VHS Königsberg:

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

Gutscheine:

- Gutscheine der VHS gelten zwei Jahre.
- Wertgutscheine sind für alle Veranstaltungen gültig.
- 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 8-10 sowie auf unserer Webseite.

INHALTSVERZEICHNIS



GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE	S. 14 – 15
STUDIENFAHRT	S. 15
REISEVORTRAG	S. 16
PSYCHOLOGIE/PÄDAGOGIK	S. 17 – 19
PHILOSOPHIE / RELIGION / ETHIK	S. 20 – 21
VERBRAUCHERFRAGEN	S. 22



SPRACHEN

ENGLISCH	S. 23
FRANZÖSISCH	S. 23



GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG	S. 24 – 32
Gesunde Ernährung	S. 24 – 25
Gesunde Küche	S. 26 – 27
Feinschmeckerküche	S. 28 – 29
Internationale Küche	S. 29 – 30
Backen	S. 30 – 32

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN	S. 32 – 34
---	------------

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG	S. 34 – 41
Yoga	S. 34 – 35
Qi Gong / Aiki-Indo / Chi Kung	S. 36 – 37
Entspannung / Meditation	S. 38 – 41

GYMNASTIK	S. 42 – 43
Wirbelsäulengymnastik	S. 42
Gymnastik spezial	S. 42
Pilates	S. 43

FITNESS / BEWEGUNG	S. 44 – 47
Fitness / Kondition	S. 44 – 45
Zumba / Step	S. 46 – 47

AQUA	S. 48 – 49
------------	------------



KULTUR

TANZ	S. 50 – 52
MUSIK	S. 52 – 53
MALEN / DRUCKEN / SCHRIFT	S. 54 – 57
KREATIVES	S. 58 – 67
LITERATUR	S. 67
NATUR	S. 68 – 71
FREIZEIT	S. 72 – 73

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 gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandat 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

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

8. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

9. Datensicherheit

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

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

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

10. Ihre Rechte

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

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

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

11. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten der Stadt Haßfurt lauten:

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:

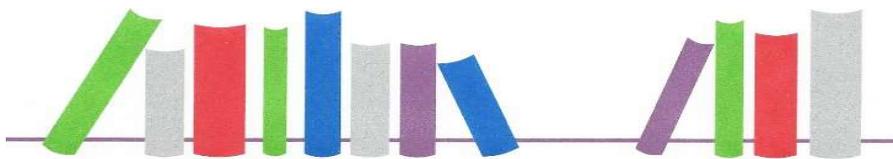
während der Schulzeit

dienstags

donnerstags

von **10 – 16 Uhr**

von **15 – 18 Uhr**





HEIMATKUNDE

Stadtführung
unter Bezug der königsberger Persönlichkeiten**Hannelore Rectanus****251K-10101** Fr., den 16.05.25 14.30 – 15.30 Uhr 1x Barzahlung 5,00 €**Treffpunkt: Markplatz Königsberg****Künsberger Pflasterspiel**

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

"Aberglaube, Aderlass & allerlei Sünden"

Begleitet die Badersmagd auf einen Spaziergang durch die Altstadt, bei dem ihr Interessantes über unser schönes "Künsberg" erfährt und natürlich auch aus dem Nähkästchen geplaudert wird ...

Auf dem Weg zu ihrem nächsten Kunden entdecken wir im Schein der Laternen entlegene Winkel und dunkle Gassen aus einer längst vergessenen Zeit, in der Aderlass, Aberglaube und so manches Treiben in den Badestuben alltäglich waren.

**Eintritt: Erwachsene 5,00 €**
Kinder ab 6 Jahren 3,00 €

Anmeldungen sowie Fragen zur Führung bei **Katrin Rosenbaum**:
Telefon: 0151/22 62 30 84 / E-Mail: pflasterspiel@gmail.com

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.

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

STUDIENFAHRT

Studienfahrt – Amberg

Walter Schneider

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

251K-10201

Samstag, den 31.05.25

Sonntag, den 01.06.25



Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

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

REISEVORTRAG

Fußballtempel und Kreisklassenacker - Anekdoten eines Groundhoppers

Bildervortrag von Frank Ziegler



Mailand, Moskau, Dorfmerkingen - von Fußballtempeln bis hin zu besonderen Fünftliga-Sportplätzen führt die Reise eines Groundhoppers und Groundspotters. Frank Ziegler nimmt Sie mit auf eine Reise durch viele Fußballstadien mit deren besonderer Architektur, aber auch zu vergessenen Fußballtempeln, die ihren ehemaligen Glanz mittlerweile verloren haben.

Es sind aber vor allem die vielen Geschichten, Begegnungen und Anekdoten rund um die Fußballreisen, die sich im Laufe der letzten knapp 30 Jahre ereignet haben und für einen amüsanten und kurzweiligen Abend sorgen werden.



Neben vielen deutschen Stadien lernen Sie auch Menschen und Spielstätten aus Italien, Frankreich, Polen und Russland kennen.

251K-10301 Fr., den 21.03.25 19.00 – ca. 21.00 Uhr (inkl. Pause) Eintritt 6,00 €

Aula der Grundschule Königsberg

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



Raus aus der Angst

Klaus Bopp, Achtsamkeitstrainer, www.positiv-denken.jetzt

Angst ist Bestandteil unseres Lebens. Ängste können dabei sehr beherrschend sein, so dass sich das Leben nicht mehr leicht anfühlt. Kleinere Ängste verhindern das Glückliche, stärkere Ängste können in die Erkrankung führen. Ein Blick darauf, was Angst ist und wie man mit ihr umgehen kann, lohnt sich daher sehr. Denn es gibt leicht anwendbare Strategien, wie man der Angst begegnen kann. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Vielschichtigkeit von Ängsten. Außerdem wird ein anderer Blick auf die Angst und die Umgangsweise mit der Angst vermittelt. Und letztlich werden Strategien gezeigt, wie jeder mit seinen eigenen kleinen oder größeren Ängsten besser zurechtkommen kann. Sei mutig und verändere deinen Blick auf deine Angst!

251K-10501 **Mi., den 29.01.25** **19.00 – 21.00 Uhr** **1x Kreativraum** **15,00 €**

Nutze die Macht, die in deinen Worten liegt

Klaus Bopp, Achtsamkeitstrainer, www.positiv-denken.jetzt

Worte sind nicht einfach nur Worte, sondern hochwirksam. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wie viel Macht und Kraft in den Worten steckt, die sie verwenden. Wenn wir negativ belastete Worte sprechen oder denken, ziehen wir damit genau diese ungewünschten Situationen direkt in unser Leben. Aber mit der Verwendung der passenden Worte beeinflussen wir das eigene Leben und Erleben auch äußerst positiv. Auf diese Zusammenhänge gehen wir in diesem Kurs intensiv ein. Wir sehen uns Hilfestellungen an, durch die jeder durch die passende Wahl der eigenen Worte das eigene Leben bereichern kann. Denn in unserem Denken und Sprechen liegt ein entscheidender Schlüssel dafür, wie gut es uns in unserem Leben geht. Nutze das für dich!

251K-10502 **Mi., den 05.02.25** **19.00 – 21.00 Uhr** **1x Kreativraum** **15,00 €**

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



Selbstliebe ist einfacher als du glaubst

Klaus Bopp, Achtsamkeitstrainer, www.positiv-denken.jetzt

Nächstenliebe wurde uns von klein auf vermittelt. Aber wie steht es mit der Selbstliebe? Davon haben wir in unserem Leben oft noch nicht viel gehört. Wir haben Selbstliebe nicht erlernt, kennen sie oftmals nicht. Aber ich kann immer nur das weitergeben, was ich selbst habe oder empfinde. Erst wenn ich mir selbst ausreichend Aufmerksamkeit widme, kann ich anderen Aufmerksamkeit schenken. Erst wenn ich selbst stark genug bin, kann ich für andere eine Hilfe sein. Deshalb ist Selbstliebe der Anfang von allem. In diesem Kurs schauen wir darauf, was Selbstliebe ist und was sie nicht ist. Es werden Übungen angesprochen, wie man mit Leichtigkeit mehr Selbstliebe in das eigene Leben bringen kann. In diesem Kurs geht es ganz um dich!

251K-10503 **Mi., den 12.02.25** **19.00 – 21.00 Uhr** **1x Kreativraum** **15,00 €**

Basta! Mir reicht's! NEIN.Punkt!

Bianca Schineller, Coachin & Emotional Trainerin

Frisst du auch des Öfteren alles in dich hinein, hältst deine Meinung ein Stück weit zurück, sagst Ja, obwohl du nein sagen willst oder schluckst deine Meinung hinunter, um nicht anzuecken? Damit ist jetzt Schluss!

Wenn du unter anderem lernen willst,...

- wie du mit Leichtigkeit und ohne schlechtes Gewissen NEIN sagst und für deine wahren Herzenswünsche und Bedürfnisse einsteht
- wie du aufhören kannst, immer alles in dich hinein zu fressen und mutig deine Wahrheit aussprichst
- wie du zeigen kannst, wie du wirklich bist ohne dich zu verstellen oder ohne dich von anderen klein halten zu lassen

dann bist du genau richtig und herzlich Willkommen bei meinem Workshop NEIN.Punkt!.

Das Wort NEIN ist so ein kurzes Wort mit nur vier Buchstaben. Dennoch fällt es vielen sooo schwer, es auszusprechen. Es wird Zeit, mutig zu sein! Ein NEIN.Punkt! zu anderen ist ein klares JA zu DIR selbst. Also - let's go.

251K-10504 **Di., den 06.05.25** **18.30 – 21.00 Uhr** **1x Kreativraum** **15,00 €**

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



The Healing Key – Der Schlüssel für ein freies Leben

Bianca Schineller, Coachin & Emotional Trainerin

Von Geburt an tragen wir unbewusst die Muster, Glaubenssätze und Erfahrungen unserer Vorfahren und unseres Umfeldes mit uns in unserem imaginären Lebensrucksäckchen mit. Diese prägen unser Denken und Handeln meist weit über die Kindheit hinaus. So fragen wir uns im Erwachsenenalter oft, warum uns zum Beispiel gewisse Dinge widerfahren oder aber warum uns gewisse Dinge einfach nicht gelingen wollen... und das in jeglichen Lebensbereichen wie Partnerschaft, Beruf, eigenes Business, Finanzen und so weiter.

Wir haben die Wahl, ob wir einfach alles in unserem Leben so hinnehmen oder ob wir das Lebensrucksäckchen öffnen, hin(ein)schauen und uns für einen neuen Weg entscheiden.

Dir kommen die Sätze wie: „ich bin nicht gut genug“, „ich bin es nicht wert“, „ich will doch endlich ich sein“, „ich traue mich nicht“, „ich kann das nicht“, „ich muss mich zurückhalten“, „ich habe es nicht verdient“, „das war schon immer so“ bekannt vor? Dann lass dir sagen: Du bist nicht allein mit den Themen!

Es wird Zeit, das Lebensrucksäckchen zu leeren, um Platz zu machen für deine Träume, Wünsche und den Weg deines Herzens. Wie? Darüber sprechen wir in diesem Workshop.

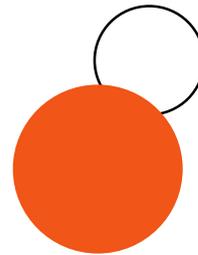
251K-10505 Di., den 08.07.25 18.30 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

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.



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



Spiritualität für Männer

Klaus Bopp, Achtsamkeitstrainer, www.positiv-denken.jetzt

Ein Abend nur für Männer! Für Männer, die ihre Spiritualität gerade erst (wieder)entdecken ebenso wie für Männer, die auf ihrem Weg der Bewusstwerdung schon weit fortgeschritten sind. Denn Spirituell-Sein ist Teil deines Mann-Seins. Viele Männer haben nur den Zugang zu ihrer „Innenwelt“ verloren oder deren „Ruf“ bislang noch nicht zugelassen.

Wahre Spiritualität hat dabei nichts mit dem zu tun, was uns die großen (Ein-Gott-)Religionen lehren wollen. Spirituell und damit bewusst zu sein, lässt uns in unsere wahre Größe kommen.

Spiritualität gestaltet sich für jeden anders. Sie kann sich durch Meditation, das Gehen in die innere Stille, die Erforschung des Inneren oder auch durch eine bewusste Lebensweise ausdrücken. Es geht um das tiefere Erspüren des eigenen Seins und das Streben nach Bewusstseinsentwicklung, innerer Ausgeglichenheit oder Harmonie.

Unsere Spiritualität ist eine enorm starke Kraftquelle. Als Teil der Natur fußt sie auf allem Natürlichen und auf der Schöpferkraft, die wir alle in uns tragen.

Lasst uns in einer Männer-Runde miteinander über unser Bewusst-Sein in den Austausch gehen und uns so gegenseitig bereichern. Alles, was du rund um Spiritualität wissen magst, darf angesprochen werden, alle Fragen können gestellt werden.

Und Du erhältst Impulse, wie du deine Spiritualität noch tiefer, noch bewusster leben kannst. Darum Männer, lasst uns unsere Spiritualität (wieder)entdecken und miteinander teilen.



251K-10601 Mi., den 26.02.25 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

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



Spiritueller Abend für Frauen

Bianca Schineller, Coachin & Emotional Trainerin

Fühlst du dich manchmal von deiner spirituellen Seite angezogen, traust dich aber noch nicht, sie im Außen zu zeigen?

Vielleicht spürst du, dass in dir mehr steckt, aber du bist dir unsicher, wie du es ausdrücken sollst?

Ich lade dich herzlich ein, zu einem gemeinsamen Abend zu kommen, an dem du dich mit anderen Frauen in einer sicheren Atmosphäre – einem safe space – austauschen und deine spirituelle Seite zeigen kannst.



An diesem Abend werden wir:

- ✦ in einer kleinen, vertraulichen Runde über Spiritualität sprechen
- ✦ kleine Übungen und Techniken ausprobieren, um deine Intuition zu stärken
- ✦ eine Atmosphäre der Akzeptanz und Unterstützung erleben

Wenn du Lust hast, dich selbst zu entfalten und zu erfahren, dass du nicht alleine bist, dann melde dich an! Du bist genau richtig, so wie du bist und darfst auch genau so sein wie du bist, denn so bist du einzigartig. Es gibt keine Erwartungen – nur ein offenes Herz und einen Raum für dich und deine Wahrheit. Ich freue mich auf dich!

251K-10602 Mi., den 26.03.25 18.30 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

Bei Interesse sind Folgetermine möglich!

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



VERBRAUCHERFRAGEN

Social Media meets Business

Bianca Schineller, Coachin & Emotional Trainerin

Post, Story, Reel, Beitrag, Live, Feed, Facebook, Instagram, Tiktok,...
da blickt doch kein Mensch mehr durch!
Fragst du dich auch manchmal, was das alles zu bedeuten hat?

Wenn du dein eigenes Business hast (insbesondere im Bereich Coaching, Beratung, Mentoring, Therapie, Dienstleistung), möchtest du doch am liebsten den ganzen Tag das tun, was du von Herzen liebst und hast meist gar keine Lust auf den ganzen Social Media Kram, oder?

Warum braucht es denn das Ganze überhaupt?



Erfahre unter anderem in meinem Workshop:

- warum es in der heutigen Zeit unerlässlich ist, aktiv und präsent auf Social Media zu sein
- wie du dich und dein Business sichtbar werden lassen kannst und was dabei zu beachten ist
- wie du den „Social Media Kram“ und Sichtbarkeit ganz easy meistern kannst

Du wirst feststellen, dass es nicht so kompliziert ist, wie es scheint. Sei dabei und eröffne dir neue Wege für dein Business. Social Media kann eine kraftvolle Plattform sein, um deine Herzensmission zu teilen und mit Menschen in Verbindung zu treten. Sei mutig und werde mit deinem Herzensbusiness sichtbar.

251K-10801 Di., den 11.02.25 18.30 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

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



ENGLISCH

Let's enjoy English A1.2
(Fortsetzungskurs, auch für Quereinsteiger)

Sabine Ullrich



Dieser moderne Englischkurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen und bietet überschaubare Lernerfolge, die Schritt für Schritt ans Ziel führen. Natürlich soll auch das Sprechen nicht zu kurz kommen. Für alle, die irgendwann einmal Englisch gelernt haben und in angenehmer Atmosphäre wieder auffrischen möchten. Let's enjoy!

Bitte mitbringen: *Lehrbuch: Let's enjoy English A1.2 Kapitel 8, Klett Verlag*

251K-30101 mo., ab 17.02.25 17.30 – 18.30 Uhr 15x Kreativraum 145,00 €

FRANZÖSISCH

Französisch ?Avec plaisir !
(Auffrischkurs, auch für Quereinsteiger)

Kurt Sieber, Romanist



Haben Sie Interesse mit abwechslungsreichen, aktuellen und leicht verständlichen kurzen Texten oder Chansons und mit viel Spaß wieder zurück zu finden, zu noch vorhandenen französischen Sprach-Resten? Dann... "bonne Chance"! In kleiner Gruppe lernen Sie rasch, einfache französische Sätze zu verstehen oder kurze Sätze erfolgreich zu formulieren.

Eine kostenlose Probestunde am Kursbeginn kann Sie schnell überzeugen. Bienvenu/e!

251K-30201 do., ab 23.01.25 18.30 - 19.30 Uhr 10x Kreativraum 60,00 €

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



ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung

Kimchi, Miso, ... Asiatische Fermente in der deutschen Küche**Sarah Gormley**

Was haben Japan und Korea gemeinsam? Beide Länder liegen nicht nur im Trend, sondern haben eine Fülle an fermentierten Speisen, die dort täglich auf dem Speiseplan stehen.

Dieser Vortrag dreht sich um die Kultur, die hinter dem Fermentieren in asiatischen Ländern steht, behandelt weiterhin die dort wichtigsten Fermente und schaut sich deren Herstellung in der deutschen Küche an.

Als Abschluss gibt es eine Verkostung einiger der vorgestellten Gerichte. Ein Abend zwischen Theorie und Praxis.

251K-40101 Fr., den 31.01.25 18.00 – 19.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

(plus ca. 5 € für Verkostung, an Kursleiterin bez.)

Fermentieren und dann?Ein praktischer Kochkurs mit fermentiertem Gemüse**Sarah Gormley**

Fermentiertes Gemüse ist im Trend, aber was macht man eigentlich damit?

In diesem Kurs schauen wir uns verschiedene Möglichkeiten an, wie man fermentiertes Gemüse in die tägliche Küche einbauen kann. Dies wird anschließend in einem Menü umgesetzt, bei dem jeder Teilnehmer schnippeln, ausprobieren und am Ende die veredelten Gerichte verspeisen darf.

Die besprochenen Gerichte dieses Abends werden den Teilnehmern zum Abschluss als Rezept-Ausdruck mit nach Hause gegeben.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk

251K-40102 Fr., den 21.02.25 18.00 – 21.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

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



Fermentieren 1 - Altes Wissen neu entdeckt? Geschichte, Bräuche und Umsetzung in der Theorie erklärt

Sarah Gormley

Schon seit Jahrhunderten fermentieren Menschen, um ihre Nahrung haltbar und besser bekömmlich zu machen. Doch was hat es damit auf sich? Wie geht es? Und warum sollte man auch heute noch diese Methode anwenden? Diese und viele weitere Fragen werden in Teil 1 des zweiteiligen Seminars beantwortet. Kulturelles Wissen und biologische Vorgänge werden ansprechend mit Tipps für die Praxis erläutert.

Die abschließende Kostprobe macht Lust auf das eigene Ausprobieren in Teil 2.

251K-40103 Fr., den 09.05.25 18.00 – 19.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

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

Fermentieren 2 – Umsetzen, aber wie? Tipps und Tricks gekonnt in der Praxis angewandt

Sarah Gormley

In diesem Kurs wird Fermentation praktisch erklärt, ein kurzer Rückblick auf die dahinterliegende Theorie gegeben und gemeinsam mit eigens mitgebrachtem Gemüse umgesetzt. Am Ende hat jeder Teilnehmer ein fertiges Glas, in dem der Vorgang der Fermentation zuhause weiter beobachtet werden kann. Detaillierte Rezepte werden besprochen und Wissen fürs eigene Nachmachen mitgegeben.



Bitte mitbringen: Die Materialliste wird bei Anmeldung per Mail zugeschickt!

251K-40104 Fr., den 27.06.25 18.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

(plus 4 € Mat.kosten pro Glas inkl. Inhalt, an Kursleiterin bez.)

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



Gesunde Küche

Ayurvedisches Kochen - Grundlagen

Birgit Thom, Ayurvedische Ernährungsberaterin

Entdecken Sie die Kunst des ayurvedischen Kochens in unserem VHS-Kurs! Tauchen Sie ein in die Welt von Dahl, Currys und Gewürzen. Erfahren Sie, warum ayurvedische Küche so gesund sein kann und wie die spezielle Zubereitungsweise die Kraft der Gewürze entfaltet.

Die einzigartigen Aromen nähren nicht nur unseren Körper, sondern können auch das Immunsystem stärken und Freude in unser Leben bringen. Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie, wie diese traditionelle Kochkunst Ihre Ernährung bereichern kann. Freuen Sie sich auf ein Geschmackserlebnis, das Körper und Geist in Einklang bringen kann!



251K-40201 Sa., den 08.02.25 13.00 – 17.00 Uhr 1x Schulküche 30,00 €

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

Ayurvedisches Kochen - Frühstück und Süßspeisen

Birgit Thom, Ayurvedische Ernährungsberaterin

Frühstück mal anders! Beginnen Sie Ihren Tag gesund und voller Energie mit unserem VHS-Kurs zum ayurvedischen Frühstück und Süßspeisen!

Lernen Sie, wie Sie mit alternativen Frühstücksvarianten und stärkenden Süßspeisen kraftvoll in den Tag starten können. Entdecken Sie die wunderbaren Düfte und Aromen der ayurvedischen Gewürze, die Ihre Sinne beleben und Ihre Stimmung heben können.

Erfahren Sie, wie diese speziellen Zubereitungen Ihre Vitalität steigern und Freude in Ihren Morgen bringen können. Genießen Sie gesunde und köstliche Rezepte, die Ihren Körper nähren und Ihnen den perfekten Start in den Tag ermöglichen.

251K-40202 Sa., den 22.02.25 13.00 – 17.00 Uhr 1x Schulküche 30,00 €

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

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



„Nudeln, wie von Müttern“ – von dir gemacht!

Birgit Thom, Ayurvedische Ernährungsberaterin

Schmecke den Unterschied: Frische, selbstgemachte Nudeln – ob klassisch oder glutenfrei – schmecken einfach besser. Du bestimmst die Zutaten und die Form und bringst deinen ganz persönlichen Genuss auf den Teller. Es ist leichter als du denkst und wir probieren natürlich gleich, wie lecker sie sind. Hol' dir das Gefühl von Italien direkt in deine Küche!



251K-40203 **Mi., den 26.02.25** **18.30 – 21.30 Uhr** **1x Schulküche** **23,00 €**

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

Essig selbst herstellen – gesund, einfach, vielseitig!

Birgit Thom, Ayurvedische Ernährungsberaterin

Lerne, wie du aus einfachen Zutaten deinen eigenen Essig zaubern kannst – individuell, gesund und frei von Zusätzen. Entdecke die Vielfalt an Aromen und die positiven Wirkungen auf die Verdauung und das Immunsystem. Dein selbstgemachter Essig wird zum Highlight in der Küche und ein echter Allrounder für Gesundheit und Genuss!



251K-40204 **Do., den 13.03.25** **18.30 – 21.30 Uhr** **1x Schulküche** **23,00 €**

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

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



Feinschmeckerküche

Leckere Ideen zum Oster-Brunch

Carolin Beck

Ihr wollt nicht immer nur Marmelade, Eier, Käse...auf dem Frühstückstisch zu Ostern? Dann lasst uns ein paar leckere, neue Frühstücksideen kreieren. Vom Aufstrich über den Bärlauch-Zopf bis hin zum lecker befüllten Blätterteig-Häppchen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Als Abschluss wird natürlich alles verkostet und die Rezepte bekommt ihr für Zuhause mit.



Bitte mitbringen: Schürze, Getränk

251K-40301 Mi., den 19.03.25 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

(plus ca. 15 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

„Let’s have a party!“ – Fingerfood-Ideen für die Sommerparty

Carolin Beck



Die Party läuft, die Gäste feiern und du stehst gestresst in der Küche?!

Mit diesen Fingerfood-Partyideen NICHT mehr!!

Von der Planung über die Zubereitung und das Anrichten bis hin zur Verkostung

werden wir an diesem Abend einmal alles

durchgehen...also eine kleine Küchenparty feiern!

Alle Rezepte und den Plan bekommst du natürlich mit nach Hause. Na dann - lasst uns feiern!

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk

251K-40302 Mi., den 07.05.25 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

(plus ca. 15 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



Grillbeilagen mal anders!

Carolin Beck

Wer kennt es nicht, es gibt so viele Rezepte und man macht trotzdem immer die gleichen Salate und Co. zum Grillen. Das werden wir in diesem Kurs ändern und neue, ausgefallene Kreationen ausprobieren. Vom Salat über Brot bis zur Sauce ist alles dabei. Natürlich wird alles vor Ort verkostet, damit bei der nächsten Grillparty alles nachgemacht werden kann. Die Rezepte bekommt ihr natürlich mit nach Hause.



Bitte mitbringen: Schürze, Getränk

251K-40303 Mi., den 21.05.25 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

(plus ca. **15 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

Internationale Küche

Essen, wie Gott in Frankreich

Bernd Rösner, Koch und Diätassistent

Machen sie eine kulinarische Reise nach Frankreich. Vorgestellt werden Gerichte, wie Coq au win (Hähnchen), Gugelhupf alsacien (Kuchen), Salat Nicoise, Soupe à la oignon (Suppe), Poêlée de poisson (Fisch), Pain de viande (Hackbraten) sowie Crepe Suzette (Dessert). In kleinen Teams wird gemeinsam gekocht und anschließend das „Ergebnis“ zusammen genossen. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk

251K-40401 Do., den 27.02.25 18.30 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

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



Kulinarische Indienreise

Bernd Rösner, Koch und Diätassistent

Kommen sie mit auf eine kulinarische Reise nach Indien. Vorgestellt werden eine Suppe mit Hülsenfrüchten, Huhn mit Kokosnuss, Fischcurry, Gemüsecurry, Gewürzreis, Chapaiti/ Puri (Fladenbrot), Tomatenraita, Ingwerkartoffel, ein Jogurt-Minz-Getränk und ein Gries-Halva (Dessert). Dazu gibt es einen indischen Gewürztee.

Bei Indischer Musik wird im Anschluss an das Kochen alles gemeinsam verkostet.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk

251K-40402 Do., den 03.04.25 18.30 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

Backen

„Stubs, der kleine Osterhase“

(Kreativ- und Back-Kurs für Kinder ab 7 Jahren)

Junge vhs

Carolin Beck

Freut ihr euch, genau wie ich, auf die bunte und farbenfrohe Osterzeit? Dann lasst uns gemeinsam eine selbstgemachte Etagerie mit schönen, bunten Oster- oder Frühlingsmotiven bemalen.

Wenn ihr euch kreativ ausgetobt habt, backen wir im Anschluss kleine Oster-Leckereien, die ihr auf eurer bemalten Etagerie mit nach Hause nehmen könnt. Ich freue mich auf ein paar kreative Stunden mit euch.



Bitte mitbringen: Schürze, Getränk

251K-40501 Fr., den 21.03.25 15.00 – 18.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

(plus ca. **15 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

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



Backen für Ostern

Süße und herzhafte Köstlichkeiten für den Festtagstisch

Bianca Schineller

Ostern ist die beste Gelegenheit, die Küche mit duftenden Leckereien zu füllen und den Frühling mit einem fröhlichen Backfestival zu begrüßen!
In diesem Kurs tauchst du ein in die Welt des kreativen Backens und zauberst eine bunte Auswahl an köstlichen Leckereien – von fluffigen Hefeteigen über zarte Plätzchen bis hin zu herzhaften Genüssen. Ob du nun für den Ostertisch, das Familienfrühstück oder als liebevolles Geschenk backst – du wirst lernen, wie du mit einfachen Zutaten und vielen kreativen Ideen unwiderstehliche Köstlichkeiten zauberst, die garantiert gut ankommen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

251K-40502 Mo., den 31.03.25 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

Kreativ aus dem Ofen

Pizza, Flammkuchen & Herzhaftes zum Genießen

Bianca Schineller

Hast du Lust auf richtig leckere, selbstgemachte Pizza, Flammkuchen und kleine herzhaftes Köstlichkeiten? In diesem Kurs wirst du lernen, wie du die perfekte Pizza mit knusprigem Boden und kreativen Belägen zauberst – und dazu noch Flammkuchen, der genauso vielfältig wie köstlich ist! Aber das ist noch nicht alles!



Wir bringen auch die kleinen, herzhaften Leckereien auf den Tisch, die bei jedem Anlass begeistern. Du wirst viele tolle Rezepte kennenlernen, die bei einem gemütlichen Abend oder der nächsten Party garantiert ein Hit werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

251K-40503 Mo., den 28.04.25 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

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



Brot backen - Zauberhaft einfach und lecker!

Bianca Schineller



Du wolltest schon längst mal ausprobieren, Brot selbst zu backen und/oder bist ein bisschen aus der Übung gekommen? Du möchtest ein paar neue Rezept-Ideen? Du möchtest ein paar Tipps und Tricks erfahren? Dann bist du bei meinem Brotbackkurs genau richtig. Es erwartet dich eine Mischung aus Theorie und Praxis! Gemeinsam werden wir erleben, dass Brot backen total viel Spaß macht, einfach und natürlich total lecker ist!

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

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

251K-40504 Mo., den 30.06.25 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €
(plus 7 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

Häusliche Kranken- und Altenpflege

Burkard Schober, Ambulante Pflegestation „Lebenswert“ Hassberge

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

251K-40701 di., ab 04.02.25 18.00 – 20.00 Uhr 10x Schulküche

Die Kursgebühren werden direkt mit den entsprechenden Kassen verrechnet.

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



Fit und gesund durch das Frühjahr - 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.



251K-40702 Mo., den 17.02.25 18.30 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 15,00 €

Stillvorbereitungs-Kurs

Bianca Amthor, Zertifizierte Stillbegleiterin (DAIS)

Ein was?! Richtig gelesen - ein Vorbereitungskurs für das Stillen. Denn im Dschungel der Ammenmärchen, vorbei am Dorf der Influencer mit Ortsteil Halbwissen Hashtag veraltete Infos mit persönlicher Meinung, ist es als werdende Mutter schwer, den Durchblick zu behalten.

Mein Ziel ist es, dir verständliche Informationen und Tipps auf aktuellem Stand der Wissenschaft zu geben. Damit du nach dem Kurs mit gestärktem Selbstvertrauen in deinen wunderbaren Körper UND die angeborenen Kompetenzen deines Babys positiv in eure zukünftige Stillbeziehung starten kannst. Denn Wissen ist Milch;)



251K-40703 Di., den 25.02.25 18.00 – 19.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

(inkl. Tee und Knabbereien)

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



Das Wohlfühlgewicht

Gewichtsreduktion mit Hypnose - ein Weg zu persönlicher Zufriedenheit

Gerhard Schmidt, Heilpraktiker für Psychotherapie

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kopfkissen

Einführungs-Vortrag

251K-40704 Mo., den 12.05.25 18.30 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 15,00 €

Anschlusskurs

251K-40705 mo., ab 19.05.25 18.30 – 20.30 Uhr 3x Ballettsaal 115,00 €

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

Hatha-Yoga

Maria Hampel, Yoga-Lehrerin

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

Vormittagskurse

251K-40801 mi., ab 19.02.25 8.00 – 9.30 Uhr 12x Ballettsaal 120,00 €

251K-40802 mi., ab 19.02.25 9.45 – 11.15 Uhr 12x Ballettsaal 120,00 €

Abendkurse

251K-40803 mi., ab 19.02.25 17.00 – 18.30 Uhr 12x Turnraum 120,00 €

251K-40804 mi., ab 19.02.25 18.45 – 20.15 Uhr 12x Turnraum 120,00 €

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



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

251K-40805 fr., ab 07.02.25 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

251K-40806 di., ab 21.01.25 15.00 – 15.45 Uhr 6x Ballettsaal 42,00 €

251K-40808 di., ab 29.04.25 15.00 – 15.45 Uhr 5x Ballettsaal 35,00 €

für Kinder von 7-11 Jahren

251K-40807 di., ab 21.01.25 16.00 – 17.00 Uhr 6x Ballettsaal 54,00 €

251K-40809 di., ab 29.04.25 16.00 – 17.00 Uhr 5x Ballettsaal 45,00 €

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



Qi Gong / Aiki-Indo / Chi Kung

Mit Qi-Gong in den Tag

Lana Liesner, Aiki-Indo-Übungsleiterin

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



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

251K-40901 mo., ab 17.02.25 8.15 – 9.15 Uhr 14x Ballettsaal 90,00 €

Qigong für die Wirbelsäule

(für Frauen und Männer jeden Alters)

Dorothea Schreiber, Qi-Gong-Lehrerin

Wir praktizieren ruhige Übungen, die leicht erlernbar und im Alltag integrierbar sind. Mit der sanften Mobilisierung der Wirbelsäule können wir unsere Körperstruktur und Flexibilität stärken. Durch die innere und äußere Aufrichtung können wir ins Lot, in unsere Balance kommen.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, warme Socken*

251K-40902 di., ab 18.02.25 18.00 – 19.00 Uhr 15x Ballettsaal 108,00 €

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



Aiki-Indo – Balance im Körper

Lana Liesner, Aiki-Indo-Übungsleiterin

Aiki-Indo ist eine 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*

251K-40903 do., ab 20.02.25 18.15 – 19.30 Uhr 13x Ballettsaal 100,00 €

Sommer Chi Kung (Tao-Qigong)

Andrea Burger, Chi-Kung-Therapeutin

Chi Kung ist eine einfache Technik, um verlorene Energie zu ersetzen, eine bessere Beweglichkeit zu erreichen und Krankheiten vorzubeugen. Durch heilgymnastische Übungen (Vorstellungskraft, Atmung und gezielte Bewegungsabläufe) kann die Lebensenergie Chi beeinflusst werden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es werden auch Übungen aus dem Yoga erlernt. Abgerundet wird die Kursstunde durch eine Meditation oder Phantasiereise.

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

251K-40904 mo., ab 23.06.25 18.30 – 19.30 Uhr 5x Ballettsaal 40,00 €

Bei schönem Wetter: Schlossberg Parkplatz

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



Entspannung / Meditation

Entspannungsübungen für die Gesundheit

(für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)

Ingrid Mauer, Gesundheitspädagogin

Im Vordergrund dieses Kurses stehen die Visualisierung (bildhafte Vorstellung) und die konzentrierte Tiefenentspannung. Außerdem lernen Sie Übungen zur Schmerzlinderung kennen.

251K-41101 mo., ab 10.02.25 18.00 – 19.00 Uhr 7x Turnraum 45,00 €

Frauenklang

(Frauen-Singkreis)

Stefanie Dösch

" 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 können. 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

251K-41102 Sa., den 22.02.25 18.30 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 17,00 €

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



Pancha Hridaya - die Meditation der fünf Herzen

Martina Weigand, Ayurveda-Therapeutin, Meditationslehrerin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Pancha Hridaya-die fünf Herzen ist eine der ältesten Meditationsübungen im Ayurveda. Diesen fünf Herzen wollen wir uns an diesen beiden Abenden widmen und unsere ganze Aufmerksamkeit schenken.

„Es gibt keine Pilgerstätte, die wunderbarer und offener wäre als mein Körper, kein Ort, der es mehr wert wäre, erkundet zu werden.“ *Siddha Saraha*

Mit sanften Bewegungen bereiten wir uns auf die Meditation vor und gleiten in eine tiefe, umhüllende Ruhe.

Ich freue mich, mit euch an diesen beiden Abenden diese fünf Herzen in uns zu erkunden.

Bitte mitbringen: *Matte, Decke, Kissen*

251K-41103 di., ab 11.03.25 18.30 – 20.00 Uhr 2x Turnraum 55,00 €

Beckenbodenharmonie Kraft und Lebensfreude aus deiner Mitte

Stefanie Dösch, Physiotherapeutin

An diesem Nachmittag wollen wir unseren Beckenboden wahrnehmen und kräftigende, belebende und entspannende Übungen kennenlernen. Durch Elemente aus dem Yoga, der ganzheitlichen Beckenbodenarbeit und dem Tanz kommen wir in wohltuende und lebendige Bewegung. Wir gehen auf die Reise zu unserer weiblichen Kraft und Lebendigkeit, singen einfache Mantras und nähren unsere Mitte.



Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Matte, Decke, Hüft-Tuch oder Schal*

251K-41104 Sa., den 15.03.25 15.00 – 18.00 Uhr 1x Ballettsaal 35,00 €

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, Zimbelen, Klangspielen und Sansula, umrahmt von meditativen Texten und erleben dabei Tiefenentspannung und Regeneration.



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

„Reise durch den eigenen Körper“

An diesem Abend „reisen“ wir nicht an ferne Orte, sondern spüren intensiv in uns hinein. Wir nehmen uns selbst wahr und lassen jede Anspannung, jeden Stress los und kommen zum Klang der Klangschalen in eine tiefe Entspannung.

251K-41105 Di., den 11.02.25 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

„Spaziergang im Park“

In dieser Klangschalen-Phantasiereise begeben wir uns auf einen erholsamen Spaziergang in einen wunderschön angelegten Park. Wir genießen die frische, klare Frühlingsluft und den blauen Himmel, während wir das Erwachen der Natur erleben. Die Vögel zwitschern vergnügt, überall grünt und sprießt es schon.

251K-41106 Di., den 25.03.25 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

„Die mediterrane Stadt am Meer“

Wir befinden uns in dieser Phantasiereise in einer mediterranen, in Fels gebauten Stadt am Meer. Es duftet nach exotischen Blüten, Gewürzen und dem Salz des Meeres, während wir durch die engen Gassen schlendern. Auf dem Wasser treiben ein paar Fischerboote, am strahlend blauen Himmel kreisen die Vögel. Ein Ort, an dem die Gedanken frei sind...

251K-41107 Di., den 06.05.25 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

„Südseeinsel“

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

251K-41108 Di., den 24.06.25 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

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



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 ab 10 Jahren mit Elternteil

251K-41109 Sa., den 28.06.25 14.00 – 16.00 Uhr 1x 75,00 €

für Erwachsene

251K-41110 So., den 29.06.25 14.00 – 16.00 Uhr 1x 45,00 €

Treffpunkt: vhs-Aula

Teilnehmerzahl begrenzt!

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



GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik /
Präventive Rückenschule

Anja Föbel, Integrative Gesundheitsförderung (B.sc.)

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



251K-41201	mo., ab 27.01.25	16.00 – 17.00 Uhr	12x	Ballettsaal	72,00 €
251K-41202	mo., ab 27.01.25	17.00 – 18.00 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)*

251K-41301	do., ab 23.01.25	17.00 – 18.00 Uhr	4x	Turnraum	32,00 €
251K-41302	di., ab 28.01.25	17.00 – 18.00 Uhr	4x	Turnraum	32,00 €

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

251K-41401 di., ab 11.03.25 9.00 – 10.00 Uhr 12x Ballettsaal 72,00 €

Abendkurs

251K-41402 mi., ab 12.03.25 19.00 – 20.00 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €

Foto-Quellen

Fotos wurden von Kursleitern (Frank Ziegler, Markus Graser, Stefanie Dösch, Katrin Rosenbaum, Gerhard Schmidt, Carolin Beck, Bianca Amthor, Mumba Bulaya, Ute Seiler, Margot Hey, Ina Heupt, Birgit Thom, Sarah Gormley, Sophia Merz, Melina Müller) sowie von AbenteuerKinderWelt, BIZ Haßfurt und Claudia Pasler zur Verfügung gestellt oder sind Fotos von pixabay mit freier kommerzieller Nutzung, ohne Bildnachweis.

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



FITNESS / BEWEGUNG

Fitness / Kondition

Fitness 70 Plus**(für Frauen und Männer)****Elli May**

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

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung*

251K-41501 mo., ab 13.01.25 10.30 – 11.30 Uhr 9x Ballettsaal 54,00 €

Fit ins Wochenende**(Fitness-Gymnastik für Erwachsene jeden Alters)****Anja Fößel**, Integrative Gesundheitsförderung (B.sc.)

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

Bitte mitbringen: *Matte, bequeme Kleidung*

251K-41502 fr., ab 31.01.25 9.30 – 10.30 Uhr 12x Ballettsaal 72,00 €

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



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

251K-41503 mo., ab 27.01.25 9.20 – 10.20 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.

Abendkurs (ausgebucht!)

251K-41601 mo., ab 10.02.25 19.00 – 20.00 Uhr 15x Bewegungsraum 90,00 €

Vormittagskurs (ausgebucht!)

251K-41602 do., ab 13.02.25 9.00 – 10.00 Uhr 13x Ballettsaal 78,00 €

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!

251K-41603 di., ab 11.02.25 19.00 – 20.00 Uhr 15x Schul-Aula 90,00 €

251K-41604 mi., ab 12.02.25 19.00 – 20.00 Uhr 15x Schul-Aula 90,00 €

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.

251K-41605 do., ab 13.02.25 19.00 – 20.00 Uhr 13x Bewegungsraum 78,00 €



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.

251K-41606 fr., ab 14.02.25 17.00 – 18.00 Uhr 14x Schul-Aula 84,00 €

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



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.

Bitte mitbringen: Badesachen

251K-41701	di., ab 14.01.25	8.00 – 8.45 Uhr	17x	
251K-41702	di., ab 14.01.25	8.45 – 9.30 Uhr	17x	162,00 €
251K-41703	do., ab 16.01.25	8.00 – 8.45 Uhr	16x	
251K-41704	do., ab 16.01.25	8.45 – 9.30 Uhr	16x	152,00 €

Sommerkurse:

251K-41706	di., ab 24.06.25	8.00 – 8.45 Uhr	6x	
251K-41707	di., ab 24.06.25	8.45 – 9.30 Uhr	6x	57,00 €
251K-41708	do., ab 26.06.25	8.00 – 8.45 Uhr	6x	
251K-41709	do., ab 26.06.25	8.45 – 9.30 Uhr	6x	57,00 €

Hallenbad Königsberg

Aquafitness – 60 Plus

Anna-Lena Einbecker, Aqua-Fitness-Trainerin

251K-41705	do., ab 16.01.25	9.30 – 10.15 Uhr	16x	152,00 €
------------	------------------	------------------	-----	----------

Sommerkurs:

251K-41710	do., ab 26.06.25	9.30 – 10.15 Uhr	6x	57,00 €
------------	------------------	------------------	----	---------

Hallenbad Königsberg

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



Schnuppertauchen

(für Kinder ab 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene)

Wolfgang Popp, Tauchlehrer

Nach einer theoretischen Einweisung und der Vermittlung wichtiger Grundlagen des Tauchens erlernen die Teilnehmer unter Aufsicht eines ausgebildeten Tauchlehrers das Schwimmen und Atmen unter Wasser. Nach Abschluss des Seminars erhält jeder Teilnehmer die SSI Try Scuba Diving-Anerkennung, die berechtigt, weiter an einem SSI-Tauchkurs teilzunehmen. Voraussetzung für die Teilnahme sind Schwimmkenntnisse.



Bitte mitbringen: Badesachen, Schwimmfähigkeit, gute Laune

Taucherausrüstung wird gestellt und ist in der Kursgebühr enthalten! Dazu bitte bei der Anmeldung angeben: Körpergröße, Kleidergröße, Gewicht, Schuhgröße

251K-41711	Sa., den 22.02.25	12.00 – 14.00 Uhr	1x	105,00 €
251K-41712	Sa., den 26.04.25	12.00 – 14.00 Uhr	1x	105,00 €

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



TANZ

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.

junge vhs



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

Anfängerkurs für Kinder von 5-7 Jahren

251K-50101 do., ab 30.01.25 14.45 – 15.30 Uhr 10x Ballettsaal 70,00 €

Fortsetzungskurs für Kinder von 6-8 Jahren

251K-50102 do., ab 30.01.25 15.45 – 16.45 Uhr 10x Ballettsaal 90,00 €

Fortsetzungskurs für Kinder ab 8 Jahren

251K-50103 do., ab 30.01.25 17.00 – 18.00 Uhr 10x Ballettsaal 90,00 €

Sommerkurse:**Anfängerkurs für Kinder von 5-7 Jahren**

251K-50104 do., ab 08.05.25 14.45 – 15.30 Uhr 8x Ballettsaal 56,00 €

Fortsetzungskurs für Kinder von 6-8 Jahren

251K-50105 do., ab 08.05.25 15.45 – 16.45 Uhr 8x Ballettsaal 72,00 €

Fortsetzungskurs für Kinder ab 8 Jahren

251K-50106 do., ab 08.05.25 17.00 – 18.00 Uhr 8x Ballettsaal 72,00 €

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



Break-Dance

(für Kinder und Jugendliche von 7-16 Jahren)

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 hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Hose, Getränk



251K-50107 sa., ab 29.03.25 10.00 – 11.30 Uhr 2x 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!



Anfängerkurs für Kinder ab 8 Jahren

251K-50108 fr., ab 07.02.25 17.15 – 18.00 Uhr 8x Ballettsaal 40,00 €



für Erwachsene und Jugendliche

251K-50109 fr., ab 07.02.25 18.15 – 19.15 Uhr 8x Ballettsaal 48,00 €

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



N-Joy Dance

(für Erwachsene und Jugendliche)

Katja Winter, Tanzpädagogin

Abwechslungsreiches Faszien-Training, powervolle Kampfkunst-Elemente, zentrierendes Yoga – und jede Menge getanzte Lebensfreude: all das ist N-Joy Dance! Von Pop und Rock über Weltmusik zu Alternative – lass dich ein auf ein integratives Ganzkörpertraining, das zusätzlich zum Workout einfach gute Laune macht!

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

251K-50110 do., ab 23.01.25 18.00 – 19.15 Uhr 4x Turnraum 34,00 €

MUSIK

Flöte



Ingrid Beringer

Neben dem Lernen von Noten und Notenwerten werden die Fingerfertigkeit, die Konzentration, das musikalische Gehör und das Gespür für die Musik geschult.

Bitte mitbringen: Flöte

Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren

251K-50201 mi., ab 29.01.25 15.00 – 15.45 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

Fortsetzungskurs für Kinder

251K-50202 mi., ab 29.01.25 15.45 – 16.30 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

Keyboard

(Fortsetzungskurs für Erwachsene)

Ingrid Beringer

Bitte mitbringen: Keyboard

251K-50203 mi., ab 29.01.25 16.45 – 17.45 Uhr 10x Kreativraum 80,00 €

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



Schlagzeug (Fortsetzungskurse für Kinder)



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.

Bitte mitbringen: Schlagzeug-Stöcke

251K-50204	fr., ab 07.02.25	14.30 – 15.00 Uhr	8x	Musikzimmer	168,00 €
	fr., ab 07.02.25	15.00 – 15.30 Uhr	8x	Musikzimmer	168,00 €
	fr., ab 07.02.25	15.30 – 16.00 Uhr	8x	Musikzimmer	168,00 €
	fr., ab 07.02.25	16.00 – 16.30 Uhr	8x	Musikzimmer	168,00 €
	fr., ab 07.02.25	16.30 – 17.00 Uhr	8x	Musikzimmer	168,00 €
	fr., ab 07.02.25	17.00 – 17.30 Uhr	8x	Musikzimmer	168,00 €

(inkl. Schlagzeugnutzung)

Jede Kurs-Zeit ist auf **einen Schüler** begrenzt!

Cajon – Workshops

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 (Leihinstrumente für den Unterricht sind in der VHS vorhanden!
Diese können jedoch nicht mit nach Hause genommen werden!)
Leihgebühr 10 €



Anfänger-Workshop für Kinder ab 6 Jahren

251K-50205 Sa., den 15.03.25 10.00 – 11.30 Uhr 1x Musikzimmer 25,00 €

Anfänger-Workshop für Erwachsene und Jugendliche

251K-50206 Sa., den 12.04.25 13.00 – 14.30 Uhr 1x Musikzimmer 30,00 €

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



Einführung in die Kalligrafie mit der Bandzugfeder: Schriftkunst mit der „UNZIALE“

Melina Müller, Künstlerin und Designerin



In diesem Workshop befassen wir uns mit der Schrift UNZIALE oder Unzialschrift. Sie ist eine Majuskelschrift, die wahrscheinlich aus der älteren römischen Kursive entstanden ist. Diese Schrift wurde in vergangenen Zeiten mit der Rohrfeder auf Pergament geschrieben. In diesem Kurs erlernen Sie die Handhabung der Bandzugfeder und den Buchstabenaufbau kennen, bis hin zur Initial- und Textgestaltung. Vorkenntnisse in Schriftgestaltung von Vorteil.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier,
Federhalter,
Tinten oder Tusche,
Wassergefäß,

**Bandzugfedern & Federhalter im
Kurs käuflich erhältlich**

251K-50301 Sa., den 22.02.25 16.00 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 65,00 €
(plus 7 € für Skript, an Kursleiterin bez.)

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

Aqua-Lettering: Buchstaben und Illustrationen in den Farben des Frühlings

Melina Müller, Künstlerin und Designerin

Lockere Pinselschrift im „Brush-Lettering-Style“ trifft auf die zarte Farbpalette der Frühlingsboten, wie Blüten, Blätter und Gräser.

Nach dem Einüben des Alphabetes und kleinen Illustrationen besteht die Möglichkeit mit Farbverläufen zu experimentieren und schwung-volle Buchstaben zu kreieren.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger mit Grundkenntnissen in Handlettering und Fortgeschrittene.



Bitte mitbringen: Spitzpinsel in verschiedenen Stärken (4er und 6er), Lineal, Knetradiergummi, Bleistift, Fineliner farbig, Skizzenpapier, Aquarellpapier (falls vorhanden)

251K-50302 Fr., den 21.03.25 16.00 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 65,00 €

(plus 7 € für Skript, an Kursleiterin bez. – Aquarellpapier wird nach Verbrauch berechnet)

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



Einführung in die Monodruck-Technik: Herstellung lebendiger Oberflächen auf Papier

Melina Müller, Künstlerin und Designerin

Mit der Monodruck-Technik werden lebendige Unikatoberflächen auf Papier erstellt, die voller Freude zum Experimentieren einladen.

Aus einer Vielzahl an möglichen Mustervorlagen, Schablonen und selbst hergestellten Druckstempeln erstellen wir Papier der ganz besonderen Art.

Diese eignen sich zum Anfertigen von Collagen, Bildern, Karten oder Faltoobjekten.



Bitte mitbringen: *einfarbige Papiere in DIN A4, alte Schürze, Küchenrolle*

251K-50303 **Sa., den 29.03.25** **13.00 – 18.00 Uhr** **1x Kreativraum** **82,00 €**
(plus **15 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

Bilder wie Banksy (für Kinder ab 7 Jahren)



Sophia Merz



Banksy ist das Pseudonym eines britischen Streetart-Künstlers. Seine Schablonengraffiti entstanden anfangs in Bristol und London. Seine Aktivitäten auch außerhalb des Vereinigten Königreichs machten Banksy weltweit bekannt.

Das Graffiti „Ballon Girl“ gehört zu seinen berühmtesten Werken.

Wir werden selbst Schablonen entwerfen und einige Variationen dieses Bildes mit Sprühfarbe entstehen lassen.

Bitte mitbringen: *Bleistift, Schere, Getränk*

251K-50304 **Sa., den 15.02.25** **10.00 – 12.00 Uhr** **1x Schulküche** **15,00 €**

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



Malen, wie die Großen – Vincent van Gogh
(für Kinder ab 6 Jahren)

junge vhs

Sophia Merz

Vincent van Gogh zählt zu den berühmtesten Künstlern weltweit. Mit Bilderbüchern nähern wir uns seinen Kunstwerken auf kindgemäße Art und erfahren etwas über die Orte, die er im Lauf seines Lebens besucht hat.

Im Anschluss daran gestalten wir ein farbenfrohes Bild mit Acrylfarben.

Dabei wird auf eigene Ideen der Kinder eingegangen.



Bitte mitbringen: verschiedene Borstenpinsel,
Malkittel oder ältere Kleidung, Getränk

251K-50305 Sa., den 22.03.25 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

Wir zeichnen „Minions“
(für Kinder ab 6 Jahren)

junge vhs

Sophia Merz

Die kleinen, gelben Wesen sind bereits in mehreren Animationsfilmen zu sehen und auch aus vielen Werbeclips bekannt.

Sie sind leicht zu zeichnen. Mit eigenen kreativen Ideen lassen sie sich schnell in individuelle Comic-Figuren verwandeln.



Bitte mitbringen: Bleistift, Buntstifte oder Filzstifte, Getränk

251K-50306 Sa., den 29.03.25 10.00 – 12.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

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

**KREATIVES – mit Filz und Wolle****Ostereier aus Filz****(für Erwachsene und Jugendliche)****Ute Seiler**

In Nadelfilztechnik werden zunächst die Styropor-Eier einfarbig umfilzt. Danach können individuelle Muster aufgefilzt werden. Der Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: großer Schwamm

Styropor-Eier werden von der Kursleiterin mitgebracht!



251K-50401 **Mi., den 12.03.25** **17.30 – 20.30 Uhr** **1x Kreativraum** **18,00 €**
(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

KREATIVES – mit Nadel und Faden**Schnittmuster selbst anfertigen – maßgeschneidert nähen!****(für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)****Birgit Thom, Gewandschneiderin**

Du liebst das Nähen und möchtest, dass deine Kleidung perfekt sitzt? In diesem Kurs lernst du, deine eigenen Schnittmuster zu erstellen – individuell und auf deine Maße abgestimmt.

Mit deinem Grundwissen im Nähen erschließt du dir eine neue Welt der Kreativität und Passform. Denn nichts ist so einzigartig wie Kleidung, die perfekt zu dir passt!

Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, Nähutensilien, beliebiger Stoff aus Baumwolle oder Leinen, Leinengarn/Baumwollgarn, Freude

251K-50402 **Sa., den 01.02.25** **13.00 – 18.00 Uhr** **1x Kreativraum** **40,00 €**
(plus 5 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



Nähen lernen - leicht gemacht!

(für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren / Anfänger und Fortgeschrittene)

Elli May, Damenschneidermeisterin

Zur Vorbesprechung bringt jeder Teilnehmer sein Wunsch-Schnittmuster und den passenden Stoff mit. So kann die Kursleiterin sich vorab die Modelle ansehen und einige Tipps zum Schnitt und Stoff geben und mitteilen, was evtl. noch an Material besorgt werden muss.

Im Kurs wird unter Anleitung genäht, so dass jeder Teilnehmer mit einem individuellen Kleidungsstück und neuem Wissen zum Arbeiten an der Nähmaschine nach Hause geht.



Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln, Stoffschere, passendes Nähgarn, Stoff und Schnittmuster

Vorbesprechung

für alle Teilnehmer **Do., den 13.03.25 19.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum**

Nähkurs

251K-50403 Sa., den 22.03.25 9.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 40,00 €

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

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

Kurse speziell für
Kinder erkennen
Sie gleich an
dem Logo

junge vhs

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



Energiebewahrende Kleidung – Grundwissen **(für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)**

Birgit Thom, Gewandschneiderin

Entdecke die Welt der energiebewahrenden Kleidung! Erfahre, warum diese Kleidung nicht nur gut für uns, sondern auch tief in der Tradition unserer Ahnen verwurzelt ist. Ich möchte dir das Basiswissen über die Gründe, Materialien und händischen Herstellungstechniken vermitteln, die diese nachhaltige Kleidung so besonders machen. Gemeinsam stellen wir ein erstes Kleidungsstück her und lernen dabei die Vorzüge verschiedener Stoffe und Fertigungsmethoden kennen. Tauche ein in eine praxisorientierte Reise und lass' dich von den Möglichkeiten der energiebewahrenden Kleidung begeistern!



Bitte mitbringen: Nähutensilien, Notizblock, viel Freude am händischen Nähen

251K-50404 Sa., den 05.04.25 13.00 – 17.00 Uhr 1x Kreativraum 32,00 €

(plus **15 € Mat.kosten** für Stoffe (Bio Baumwolle) und Garne (Leinen), an Kursleiterin bez.)

Energiebewahrende Kleidung – Röcke und Tuniken **(für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)**

Birgit Thom, Gewandschneiderin

Entdecke die Kunst der energiebewahrenden Kleidung in diesem inspirierenden Kurs, speziell für Röcke und Tuniken. Lerne die Grundlagen der Materialien und Techniken kennen, die diese besonderen Designs so einzigartig machen. Gemeinsam gestalten wir ein individuelles Kleidungsstück und tauchen ein in die Welt hochwertiger Stoffe und kreativer Fertigung. Lass' dich von der „Magie“ energiebewahrender Röcke und Tuniken begeistern und schaffe Mode mit Bedeutung!

Bitte mitbringen: eigene Stoffe (aus Wolle, Leinen oder Bio-Baumwolle), Leinen- oder Bio-Baumwolle-Nähgarn, Nähutensilien, Notizblock, viel Freude am händischen Nähen

251K-50405 Sa., den 03.05.25 13.00 – 17.00 Uhr 1x Kreativraum 32,00 €

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

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



**Energiebewahrende Kleidung –
Ornamentik aus aller Welt Kulturen**
(für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)

Birgit Thom, Gewandschneiderin

Tauche ein in die faszinierende Welt der Ornamente!
In diesem VHS-Kurs entdecken wir die tiefgreifende
Bedeutung und energetische Wirkung von Ornamenten,
die seit Jahrhunderten in allen Kulturen der Welt verwendet
werden.

Erfahre, wie diese Muster nicht nur ästhetisch, sondern auch
energetisch wirken und warum sie für unsere Ahnen so
wichtig waren.

Lerne verschiedene händische Nähtechniken kennen, um
dieses alte Wissen praktisch anwenden zu können.

Lass' dich inspirieren und gestalte deine eigene, energetisch
wertvolle Kleidung mit traditionellen Ornamenten!

Bitte mitbringen: *Nähutensilien,
 Notizblock,
 viel Freude am händischen Nähen*



251K-50406 Do., den 15.05.25 18.30 – 21.30 Uhr 1x Kreativraum 25,00 €

(plus **15 € Mat.kosten** für Stoffe/Kreuzstickstoff (Bio Baumwolle)
und bunte Garne (Leinen), an Kursleiterin bez.)

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



Händisches Nähen (für Kinder ab 7 Jahren und Elternteil)



Birgit Thom, Gewandschneiderin



Tauche ein in die Welt des traditionellen Nähens! Gemeinsam entdecken wir die kulturelle Bedeutung, einfache Techniken und die beruhigende Wirkung dieses Handwerks. Ob Erwachsene oder Kinder ab 7 Jahren – hier lernst du Grundwissen, förderst deine Kreativität und findest innere Ruhe in jedem Stich. Wir fertigen eine einfache Kissenhülle und ein Küchenhandtuch.

Bitte mitbringen: Nähutensilien, Notizblock, viel Freude am händischen Nähen

251K-50407	Do., den 06.03.25	16.00 – 18.00 Uhr	1x Kreativraum	25,00 €
251K-50408	Mi., den 07.05.25	17.00 – 19.00 Uhr	1x Kreativraum	25,00 €

(plus 10 € Mat.kosten pro Person, an Kursleiterin bez.)

Händisches Nähen – Kreativität und Entspannung (für Kinder ab 10 Jahren)



Birgit Thom, Gewandschneiderin

Entdecke die Welt des Nähens! In diesem Kurs lernst du die Grundlagen, erfährst Spannendes über die kulturelle Bedeutung des Handwerks und gestaltest eigene kleine Projekte. Ganz nebenbei wird deine Kreativität gefördert und Fingerfertigkeit entwickelt – Stich für Stich!



Bitte mitbringen: Nähutensilien,
Notizblock,
viel Freude am händischen Nähen

251K-50409	Fr., den 28.03.25	15.00 – 17.00 Uhr	1x Kreativraum	15,00 €
251K-50410	Do., den 22.05.25	16.00 – 18.00 Uhr	1x Kreativraum	15,00 €

(plus 10 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



Bundschuhe selbst herstellen - traditionell, nützlich, einzigartig!
(für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)

Birgit Thom, Gewandschneiderin, Kürschnerin

In vielen alten Kulturen waren Bundschuhe das alltägliche Schuhwerk.

Entdecke die Kunst, deine eigenen Bundschuhe zu fertigen!

Lerne die kulturelle Bedeutung dieses uralten Handwerks kennen und erschaffe ein nützliches und bequemes Schuhwerk, ganz nach deinem Geschmack.

Schritt für Schritt entsteht ein Stück Geschichte – von dir, für dich!



251K-50411 Sa., den 22.03.25 13.00 – 17.00 Uhr 1x 32,00 €

(plus 20 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**Pangea Kulturwerkstatt (bei Filz und Funkel)
Eduard-Lingel-Straße 11, 97486 Königsberg**

**Wendegenähte Schuhe selbst herstellen -
traditionell, langlebig, einzigartig!**
(für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)

Birgit Thom, Gewandschneiderin, Kürschnerin

Tauche ein in die Welt der wendegenähten Schuhe und entdecke eine Technik, die seit Jahrhunderten in vielen Kulturen für ihre Haltbarkeit und Flexibilität geschätzt wird. Lerne, wie du Schritt für Schritt dein eigenes, individuelles Schuhwerk anfertigst – bequem, nachhaltig und voller Geschichte.

Tradition trifft auf moderne Handwerkskunst – gemacht von dir, für dich!



251K-50412 Sa., den 12.04.25 13.00 – 17.00 Uhr 1x 32,00 €

(plus 20 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**Pangea Kulturwerkstatt (bei Filz und Funkel)
Eduard-Lingel-Straße 11, 97486 Königsberg**

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

**KREATIVES – mit Ton und Lasur****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

junge vhs



251K-50413 sa., ab 15.03.25 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

251K-50414 Mo., den 17.03.25 18.00 – 22.00 Uhr 1x 24,00 €
(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



Garten-Kugeln töpfen

Margot Hey

In diesem Kurs können die Teilnehmer wunderschöne Kugeln in verschiedenen Formen töpfen, die ein echter Hingucker in jedem Garten sein werden.



251K-50415 Di., den 18.03.25 18.00 – 21.00 Uhr 1x 18,00 €

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

Margot Hey, Zur Himmelwiese 1, 97486 Unfinden

Vogeltränke töpfen

Margot Hey

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



251K-50416 Mi., den 19.03.25 18.00 – 21.00 Uhr 1x 18,00 €

(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 – mit Perlen und Holz****Perlen-Weben – Beadwork mit Geschichte und Kreativität**
(für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)

Birgit Thom, Gewandschneiderin



Tauche ein in die Kunst des Perlenwebens, ein Handwerk mit Wurzeln in der Kultur der First-Nations Kanadas. In diesem Kurs lernst du die Grundlagen, arbeitest mit vielfältigen Materialien und gestaltest einzigartige Wickelarmbänder. Erfahre mehr über die Bedeutung dieses alten Handwerks und erschaffe Schmuckstücke, die Tradition und deinen persönlichen Stil verbinden.

Bitte mitbringen:*Perlen aller Art, Lederbänder, Ledernähgarn**(Kann für 15 € auch bei der Kursleiterin erworben werden.)***251K-50417 Do., den 13.02.25 18.30 – 21.30 Uhr 1x Kreativraum 25,00 €****Natürlicher Haarschmuck – Schönheit aus der Natur**
(für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)

Birgit Thom, Gewandschneiderin

Gestalte deinen eigenen Haarschmuck aus natürlichen Materialien und spüre die Verbindung zur Natur. Erfahre, welche Wirkung diese Accessoires auf dein Erscheinungsbild und dein Wohlfühl haben. Wir lernen die kulturelle Bedeutung von Haarschmuck kennen und schaffen einzigartige, persönliche Stücke voller Ausdruck und Geschichte.

**251K-50418 Sa., den 31.05.25 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 25,00 €***(plus 5 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)***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.

251K-50419 mittwochs, ab 19.45 Uhr 14-tägig Modellbauzimmer 25,00 €

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.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!



251K-50601 do., ab 13.02.25 15.30 – 17.30 Uhr 5x Kreativraum 60,00 €
(einmal im Monat von Februar – Juni 2025)

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



NATUR

Winterwanderung und Lichtstube im Bauwagen (für Frauen)**Stefanie Dösch**

Wir wandern durch den winterlichen Wald und verbinden uns mit den Kräften der Natur. Die Pflanzen- und Tierwelt ruht und stärkt sich für den neuen Jahreskreis. Auch wir dürfen noch mit unseren Kräften haushalten, uns Zeit für Ruhe und Meditation schenken und unsere Visionen und Träume fürs neue Jahr in der Winterstille weben. Wir bauen uns einen Webrahmen aus Ästen und weben die Magie und den Zauber des Neuen hinein, wir hören vom Jahreskreisfest IMBOLC, trinken wärmenden Apfelpunsch und genießen süßes Gebäck in der Bauwagenlichtstube. Im Fackelschein laufen wir durch den Wald zurück.



Bitte mitbringen: *wetterangepasste Kleidung, Rucksack mit Getränk für unterwegs, Hausschuhe für den Bauwagen, Wolle (falls vorhanden)*

251K-50701 Sa., den 18.01.25 14.00 – 18.30 Uhr 1x 38,00 €

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg

junge vhs

Im Reich der Naturwesen (Wanderung und Waldkinderzeit ab 6 Jahren)**Stefanie Dösch**

Wie kalt war der Winter und wie wohligh warm hatten es die Zwerge und Elfen in ihren gemütlichen Häuschen. Jetzt wehen die Frühlingswinde und erzählen von wärmeren Tagen. Die kleinen Waldbewohner fangen nun wieder an, ihre Stuben und Häuschen frühlingsfein zu machen. Auch die Elfenkönigin hat einen Besuch auf ihrer Frühlingsreise angekündigt. Wir helfen, wieder alles schön zu machen und zu schmücken für den königlichen Besuch. Wir bauen einen kleinen Thron für die Elfenkönigin und genießen das schöne, schaffende, fröhliche Miteinander im Frühlingswald.



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

251K-50702 Sa., den 05.04.25 10.30 – 14.30 Uhr 1x 25,00 €

Treffpunkt und Abholung: Waldspielplatz Königsberg

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



Keltenwege (Wanderung für Erwachsene und Familien)

Stefanie Dösch

Die Kelten waren tief verbunden mit der Natur und den wandelnden Kräften im Jahreskreis. Sie ehrten die Wälder, die Bäume, Pflanzen, Tiere und Naturwesen. Die Natur war Teil ihres Lebens, ihrer Gemeinschaft und Spiritualität. Auf keltischen Spuren zu gehen verbindet uns mit ihrer tiefen Weisheit und Lebenskraft und nährt unsere Naturverbindung.

Wir wandern auf wunderschönen Wald- und Wiesenwegen, hören von den keltischen Jahreskreisfesten, bauen uns ein

Triskel aus Holz und Weiden und essen Keltenfladen mit Kräuterbutter im Eichenhain.



Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Rucksack mit Getränk

251K-50703	So., den 04.05.25	14.00 – 18.30 Uhr	1x	Erwachsen	25,00 €
				Kinder	5,00 €

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg

Räucherzöpfe selbst herstellen - Tradition und Reinigung aus der Natur (für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)

Birgit Thom

Lerne, wie du Räucherzöpfe nach alten Traditionen herstellst – inspiriert von alten Kulturen, die die heilende Kraft der Pflanzen schätzten.

In diesem Kurs erfährst du die kulturelle Bedeutung von Räucherungen mit Räucherzöpfen, sowie ihre Wirkung auf unser inneres Gleichgewicht, Reinigung und Gesundheitsförderung.

Verbinde dich mit Mutter Erde und erschaffe duftende Räucherzöpfe, die dir Ruhe und Klarheit bringen können.



251K-50704	Mo., den 27.01.25	18.00 – 20.00 Uhr	1x	Schulküche	16,00 €
-------------------	--------------------------	--------------------------	-----------	-------------------	----------------

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



Wie der Wald Körper und Geist stärken kann

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 Wohlergehen. 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*

251K-50705 Sa., den 10.05.25 10.00 – 14.00 Uhr 1x 30,00 €

Treffpunkt: vhs-Aula

Bäume als Kraftspender

Gerhard Schmidt

Bäume sind Teil der Natur, so wie wir Menschen auch. Sie sind lebendige Wesen mit einem einzigartigen „Innenleben“. Sie können uns mit ihrer Kraft und Ausstrahlung helfen, wieder mehr Nähe, inneren 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, Sitzunterlage*

251K-50706 Sa., den 24.05.25 14.00 – 16.00 Uhr 1x 25,00 €

Treffpunkt: vhs-Aula

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



Naturgemäßer Obstbaumschnitt **Grundlagen für Jung- und Altbäume** **(für Anfänger und erfahrene Gärtner)**

Christoph Fallenbacher, Streuobstpfleger

Unsere Obstbäume befinden sich noch in der Winterruhe, es ist also Zeit, um über ihre Winterpflege nachzudenken. Nur wie?

Dieser Kurs soll Grundlagen für alle legen, die sich bisher nicht so recht an das Schneiden ihrer Obstbäume herangetraut haben, es über einige Jahre versäumt haben oder schlicht ihr Wissen über fachgemäßen Schnitt auffrischen wollen.

Wir werden zunächst die wichtigsten Wachstumsgesetze und Schnittregeln besprechen. Im Anschluss zeigt Christoph Fallenbacher auf der Streuobstwiese an jungen Bäumen den Pflanz- und Erziehungsschnitt und demonstriert an einem Altbaum den Verjüngungs- und Erhaltungsschnitt. Der Theorieteil findet in der VHS Königsberg statt.

Bitte mitbringen: *wetterangepasst Kleidung*

251K-50707 **Sa., den 08.03.25** **9.00 – 13.00 Uhr** **1x** Mitglieder **20,00 €**
Nicht-Mitglieder **25,00 €**

Treffpunkt: vhs-Aula

Blick über den Gartenraum

Bei Martin Lang

Nähere Infos werden zeitnah bekannt gegeben.



251K-50708 **So., 20.07.25** **ab 14.00 Uhr**

kostenlos!

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



FREIZEIT

**Dein perfekter Hund:
Was man vor der Anschaffung
wissen muss**



Ina Heupt, Zertifizierte Hundetrainerin

Ein reinrassiger Welpen vom Züchter oder doch ein Mischling aus dem Tierschutz? Rüde oder Hündin? Spitzensportler oder Couch-Potato? Dieses Seminar ist für zukünftige Hundebesitzer gedacht, die von Anfang an alles richtig machen wollen. Welche Rasse könnte zu mir passen, worauf sollte ich bei Züchtern und Tierschutzvereinen achten und was muss ich vorm Einzug des Hundes und in den ersten Tagen beachten – diese und weitere Fragen werden im Seminar „Dein perfekter Hund“ geklärt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

251K-50801 Sa., den **08.02.25** **15.30 – 17.00 Uhr** **1x Kreativraum** **30,00 €**

**Die jungen Wilden:
Vom Welpen zum Junghund**



Ina Heupt, Zertifizierte Hundetrainerin

Einen Welpen großzuziehen ist nicht nur ein wunderbares Abenteuer, sondern kann auch zur echten Herausforderung werden. Dieses Seminar ist für alle gedacht, die entweder bereits einen jungen Hund zuhause haben oder bei denen bald ein Welpen einzieht. Worauf sollte ich in den ersten Lebensmonaten achten, welche Regeln sind wirklich wichtig und welche weniger, wie gehe ich wichtige Themen, wie Stubenreinheit und Co. an? Nach diesem Seminar bist du fit für die Teenie-Zeit mit deinem „jungen Wilden“.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

251K-50802 Sa., den **15.02.25** **15.30 – 17.00 Uhr** **1x Kreativraum** **30,00 €**

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



Vom Schwanzwedeln und Zähnefletschen: Körpersprache und Kommunikation



Ina Haupt, Zertifizierte Hundetrainerin

Du bist Hundebesitzer und möchtest mehr über die Körpersprache und Kommunikation deines Vierbeiners wissen? Dann bist du in diesem Seminar genau richtig. Hier wird erklärt, wie Hunde überhaupt kommunizieren, was einzelne körpersprachliche Ausdrücke bedeuten können, wie du Begegnungen mit fremden Hunden einschätzen kannst und wie du deinen Hund und seine Bedürfnisse besser verstehst.

Bitte mitbringen: *Schreibzeug*

251K-50803 Sa., den 15.03.25 15.30 – 17.00 Uhr 1x Kreativraum 30,00 €

Keep Calm: Entspannter Alltag mit Hund

Ina Haupt, Zertifizierte Hundetrainerin

Du wünschst dir entspannte Spaziergänge und ein harmonisches Zusammenleben mit deinem Hund? Perfekt! Dieses Seminar soll deinen Hund zum treuen Alltagsbegleiter machen. Getreu dem Motto „Erziehen statt Dressieren“ wird im Seminar erläutert, auf welche Regeln es im Alltag wirklich ankommt, wie sich dein Hund besser an dir orientiert und wie ihr zu einem eingeschweißten Team zusammenwachsen könnt – für einen harmonischen und stressfreien Alltag mit deinem Vierbeiner.

Bitte mitbringen: *Schreibzeug*

251K-50804 Sa., den 22.03.25 15.30 – 17.00 Uhr 1x Kreativraum 30,00 €

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

