

**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 Herbst-/Winter-Semester 2025:**

Tag der Dt. Einheit: Fr., 03.10.2025  
Herbstferien: Sa., 01.11.2025 – Fr., 07.11.2025  
Weihnachtsferien: Mo., 22.12.2025 – Di., 06.01.2026

**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 erwachsenenpädagogisch qualifizierten Lehrkräften orientieren wir uns an unterschiedlichen Anforderungen, Bedürfnissen und Interessen unserer Kunden.

Wir bemühen uns, stets und zeitnah auf neue Anforderungen und gesellschaftliche Entwicklungen zu reagieren.

Unsere Büro- und Unterrichtszeiten orientieren sich an den Bedürfnissen der Kunden. Wir bieten Ihnen kompetente Beratung und arbeiten erfolgs- und leistungsorientiert.

Wir verbessern kontinuierlich unsere Angebots-, Organisations-, Service- und Ausstattungsqualität. Dies wird begleitet durch eine fortlaufende Qualitätsentwicklung und -sicherung auf der Basis des EFQM (European Foundation for Quality Management).

Geschäftsführung, Mitarbeiterinnen, Kursleiter und Teilnehmer führen einen offenen Dialog und pflegen eine partnerschaftliche Leistungs- und Erfolgskultur.

Durch lernmotivierende Rahmenbedingungen sowie angemessene und sozialverträgliche Gebühren entsteht Chancengleichheit für alle!

**6. Unsere Leistungen:**

Mit Kursen und Veranstaltungen in den sechs Bereichen „Gesellschaft“, „Beruf und Karriere“, „Sprachen“, „Gesundheit“, „Kultur“ und „Junge VHS“ gestalten wir unser Angebot vielseitig und innovativ. Wir orientieren uns gemeinsam mit unseren ausgewählten, engagierten und hoch-qualifizierten 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 anderen 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 9 -11 sowie auf unserer Webseite.

## INHALTSVERZEICHNIS



### GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE .....	S. 15
REISEVORTRAG .....	S. 16
GELD / RECHT .....	S. 17
PSYCHOLOGIE/PÄDAGOGIK .....	S. 17 – 21
GESCHICHTE .....	S. 22 – 23



### BERUF UND KARRIERE

ARBEITSTECHNIK .....	S. 24
EDV / IT .....	S. 24 – 25



### SPRACHEN

ENGLISCH .....	S. 26
FRANZÖSISCH .....	S. 26
ITALIENISCH .....	S. 27
SPANISCH .....	S. 27



### GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG .....	S. 28 – 35
Gesunde Ernährung .....	S. 28 – 30
Gesunde Küche .....	S. 30
Feinschmeckerküche .....	S. 31
Internationale Küche .....	S. 32
Backen .....	S. 33 – 35

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN .....	S. 36 – 39
---	------------

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG .....	S. 40 – 47
Yoga .....	S. 40 – 41
Qi Gong / Aiki-Indo .....	S. 42 – 43
Entspannung / Meditation .....	S. 43 – 47

GYMNASTIK .....	S. 48 – 49
Wirbelsäulengymnastik .....	S. 48
Gymnastik spezial .....	S. 49
Pilates .....	S. 49

FITNESS / BEWEGUNG .....	S. 50 – 53
Fitness / Kondition .....	S. 50 – 51
Zumba / Step .....	S. 52 – 53

AQUA .....	S. 54 – 55
------------	------------



### KULTUR

TANZ .....	S. 56 – 59
MUSIK .....	S. 60 – 63
MALEN / ZEICHNEN / SCHRIFT .....	S. 64
KREATIVES .....	S. 65 – 74
LITERATUR .....	S. 74

# 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 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-has.de](https://www.vhs-has.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, Teilnehmer-support, 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 unseres Datenschutzbeauftragten**

Die Kontaktdaten des 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:

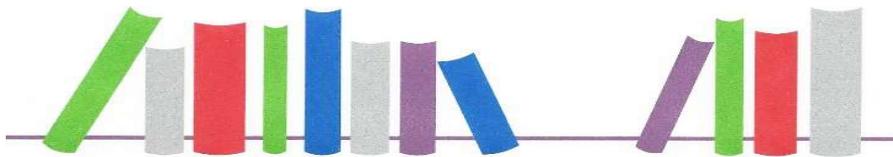
*während der Schulzeit*

dienstags

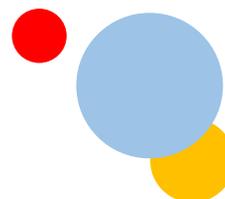
donnerstags

von **10 – 16 Uhr**

von **15 – 18 Uhr**



# Gewinnspiel



Für das neuen Herbst-, Winter-Programm des VHS-Verbundes  
Haßfurt-Königsberg haben wir uns ein Gewinnspiel überlegt:

**Wie oft kommt das Wort „Teilnehmer bzw. Teilnehmerin“  
im kompletten Programmheft Haßfurt-Königsberg vor?  
(VHS Haßfurt S. 12 – 82 plus VHS Königsberg S. 15 – 74)**

1. Preis: **100,-- € Gutschein** für einen VHS-Kurs nach Wahl
2. Preis: **75,-- € Gutschein** für einen VHS-Kurs nach Wahl
3. Preis: **50,-- € Gutschein** für einen VHS-Kurs nach Wahl

Mitmachen lohnt sich also auf jeden Fall!

*Einsendeschluss ist Mo., der 13.10.2025.*

*Aus allen richtigen Einsendungen werden die drei Gewinner  
gezogen und umgehend benachrichtigt.*

---

## Gewinnspiel der VHS-Haßfurt-Königsberg

**Anzahl des Wortes „Teilnehmer bez. Teilnehmerin“ \_\_\_\_\_**

Name: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum /

Unterschrift: \_\_\_\_\_



## HEIMATKUNDE

### Künsberger Pflasterspiel

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

Thema der Führung:



#### "Kann denn Baden wirklich Sünde sein?"

Erlebe die neue Führung der Künsberger Pflasterspieler und begleite die resolute Badersfrau durch unser schönes Städtchen. Ganz getreu dem Motto "Aderlass und Aberglaube" geht es gemeinsam durch die verwinkelte Altstadt. Sei gespannt wem wir auf unserem Weg durch die Geschichte unserer Heimatstadt begegnen werden ...

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

**Auch als geschlossene Gruppenführung buchbar!**

Anmeldungen sowie Fragen zur Führung bei **Katrin Rosenbaum**:

Mobil: 0151/22 62 30 84

Telefon: 09525/98 14 740

E-Mail: pflasterspiel@gmail.com

### 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

---

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



## REISEVORTRAG

**Mit dem Wohnmobil und Hund durch RUMÄNIEN -  
Vier Wochen Abenteuer pur!****Bildervortrag von Bianca und Stefan Wittmann**

Begleiten Sie Stefan und Bianca Wittmann auf eine spannende und eindrucksvolle Reise durch ein faszinierendes Land voller Kontraste, Naturwunder und herzlicher Begegnungen! Im Bildervortrag nehmen die beiden Sie mit auf eine vierwöchige Rundreise mit dem Wohnmobil – und natürlich mit dabei ihre vierbeinige Reisebegleiterin Selma.



Erleben Sie eindrucksvolle Landschaften und Städte in Rumänien: Wilde Karpaten, geheimnisvolles Siebenbürgen und das sagenumwobene Transsilvanien; verwunschene Burgen, uralte Klöster und malerische Dörfer; weite Felder, einsame Landstraßen und abenteuerliche Pass-Straßen; faszinierende Städte, wie Braşov (Kronstadt), Sibiu (Hermannstadt), Sighişoara (Schäßburg), Cluj-Napoca (Klausenburg); tierisch schöne Momente - immer mit Selma an der Seite.



Die beiden erzählen von bewegenden Begegnungen mit Land und Leuten, von unerwarteten Abenteuern, kulinarischen Überraschungen – und davon, wie Rumänien sie überrascht, begeistert und tief berührt hat.

Wir freuen uns auf einen gemütlichen Abend voller Bilder, Geschichten und Fernweh!

**252K-10301 Fr., den 21.11.25**  
**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](mailto:anmeldung@vhs-koenigsberg.de)



## GELD / RECHT

Das Testament

Thomas Wolfrum, Rechtsanwalt

Der Vortrag beschäftigt sich mit den verschiedenen Arten von Testamenten (handschriftliches Testament, Ehegattentestament, Erbvertrag). Er behandelt hierbei grundlegende Fragen, wie die gesetzliche Erbfolge, Testierfähigkeit, Testierfreiheit und Bindung durch erfolgte Verfügung, Pflichtteilsansprüche, Form, Wirksamkeitsvoraussetzungen und Aufhebungsmöglichkeiten.



Die Veranstaltung arbeitet mit einem durch anschauliche Beispiele angereicherten Vortrag und ermöglicht aktive Mitwirkung durch Wortbeiträge und Fragen.

**252K-10401** Di., den 28.10.25 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 5,00 €

---

## PSYCHOLOGIE / PÄDAGOGIK

Basta! Mir reicht! 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.

**252K-10501** Di., den 30.09.25 18.30 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

---

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



## Mit Herz und Stimme - Rhetorik für feinfühlig Menschen Sprechen, ohne laut zu werden und doch gehört werden!

**Bianca Schineller**, Coachin & Emotional Trainerin



Du fühlst viel, denkst viel – und manchmal fällt es dir schwer, das auch in Worte zu fassen? Vielleicht möchtest du dich klarer ausdrücken, ohne dich zu rechtfertigen. Oder du wünschst dir, in Gesprächen besser bei dir zu bleiben, auch wenn es emotional wird. In diesem Kurs erfährst du, wie du mit deiner feinsinnigen Art selbstsicherer sprechen kannst, ohne lauter zu werden oder dich zu verbiegen.

Du lernst, wie deine Stimme wirkt, wie du deine Botschaften mit Klarheit und Herz vermittelst und dich auch in schwierigen Situationen authentisch zeigst. Wir arbeiten mit praktischen Übungen, Selbsterfahrung und kleinen Impulsen aus der Rhetorik – immer im Einklang mit deiner Persönlichkeit. Der Kurs ist ideal für alle, die feinfühlig sind und lernen möchten, ihre innere Wahrheit mit der äußeren Stimme in Einklang zu bringen, für alle, die nicht nur sprechen, sondern berühren wollen, auf ihre ganz eigene Weise.

**252K-10502** Di., den 07.10.25 18.30 – 21.00 Uhr 1x Kl. Lernraum 15,00 €

---

## Raus aus der Angst

**Klaus Bopp**, Achtsamkeitstrainer, [www.positiv-denken.jetzt](http://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 sein, 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!

**252K-10503** Mi., den 15.10.25 19.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

---

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



## Nutze die Macht, die in deinen Worten liegt

**Klaus Bopp**, Achtsamkeitstrainer, [www.positiv-denken.jetzt](http://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!

**252K-10504**    **Mi., den 22.10.25**    **19.00 – 21.00 Uhr**    **1x Kreativraum**    **15,00 €**

---

## Bühne frei, hier komme ich – Mutig und selbstbewusst präsentieren

**Bianca Schineller**, Coachin & Emotional Trainerin

Sprechen vor anderen ist nicht so dein Ding? Du bekommst Herzklopfen, wirst unsicher oder weißt plötzlich nicht mehr, was du sagen wolltest? Lampenfieber oder innere Zweifel bremsen dich oder machen dir weiche Knie? Damit bist du nicht allein – und genau deshalb gibt es diesen Kurs.

In diesem Kurs entwickelst du Schritt für Schritt deine persönliche Präsenz. Du lernst, wie du deine Nervosität in Energie verwandelst, wie du dich innerlich stärkst und deine Botschaft klar und selbstbewusst überbringst – ohne dich verstellen zu müssen.

Es geht nicht um perfektes Auftreten, sondern darum, **authentisch, überzeugend und mit Freude** vor anderen zu sprechen. Du bekommst einfache Werkzeuge an die Hand, die du sofort im Alltag anwenden kannst – sei es im Beruf, im Ehrenamt oder privat.

Inhalte u. a.:

- Umgang mit Lampenfieber, Aufregung und Nervosität
- Innere Haltung stärken: vom Zweifel zur Zuversicht
- Authentisch statt perfekt auftreten
- Üben in geschützter Atmosphäre

**Für alle geeignet, die mutiger sprechen und sich zeigen wollen.**

Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur die Bereitschaft, dich einzulassen.

**252K-10505**    **Di., den 28.10.25**    **18.30 – 21.00 Uhr**    **1x Kl. Lernraum**    **15,00 €**

---

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



## Selbstliebe ist wichtiger, als du glaubst

**Klaus Bopp**, Achtsamkeitstrainer, [www.positiv-denken.jetzt](http://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!

**252K-10506**    **Mi., den 29.10.25**    **19.00 – 21.00 Uhr**    **1x Kreativraum**    **15,00 €**

---

## 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.

**252K-10507**    **Mo., den 17.11.25**    **19.00 – 21.30 Uhr**    **1x Kreativraum**    **15,00 €**

---

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



## Männer sind anders – Frauen auch

**Klaus Bopp**, Achtsamkeitstrainer, [www.positiv-denken.jetzt](http://www.positiv-denken.jetzt)

Das ist der Titel eines Buches von John Gray. Und genau darum geht es, um eine Art "Gebrauchsanweisung", die Frau ermöglicht, das Mysterium Mann besser zu verstehen und Mann zu einem besseren Verständnis für seine Gefährtin verhilft. Denn Frauen wollen z.B. reden, Männer hingegen denken stark in Lösungen. Und schon redet man aneinander vorbei. Dieser Kurs ist für Frauen, die wissen wollen, wie Männer ticken und für Männer, die sich fragen, warum ihre Frau sie nicht versteht.

Der Kurs bietet Beschreibungen und Beispiele, was die Kommunikation zwischen Mann und Frau eher erschwert bzw. wie die Kommunikation für beide Seiten spannungsfreier erfolgen kann. So kann durch ein besseres Verständnis füreinander die Partnerschaft von Mann und Frau leichter sein und ein wunderbares Miteinander bleiben.

**252K-10508** Do., den 20.11.25 19.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

---

## Männerkreis Haßberge - Männer gemeinsam auf dem Weg

**Klaus Bopp**, Achtsamkeitstrainer, [www.positiv-denken.jetzt](http://www.positiv-denken.jetzt)

Ein Kreis von und mit Männern für Männer. Gemeinsam im Austausch oder in Aktion auf dem Weg zu gelebtem Mann-Sein. Für jeden Mann, der sich aufmachen will auf die Reise zu seinem wahren Mann-Sein - offen, ehrlich, mutig, freimütig, authentisch.

Finde im Kreis anderer Männer tiefer zu deinem wahren, ursprünglichen Mann-Sein. Bring deine ganz eigene Ausprägung von Mann-Sein mit ein. Das, was du einbringen kannst, ist einzigartig. Aneinander und miteinander wachsen wir. Du bist wichtig dafür. Unsere Begegnungen miteinander finden auf Augenhöhe statt. Jeder ist Lehrer und Schüler zugleich, Gebender und Empfangender.

Es gibt monatlich ein Treffen in einer reinen Männerrunde. Du bist herzlich eingeladen.

### Die Männer in deiner Ahnenreihe – Segen und Fluch

**252K-10509** Di., den 18.11.25 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

### Der Mann als Beschützer

**252K-10510** Di., den 16.12.25 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

**Weitere Termine können bei Klaus Bopp erfragt werden.**

Zu jedem Termin ist eine separate Anmeldung **direkt bei Klaus Bopp** erforderlich.

Mobil: 0151/10 91 30 22

E-Mail: [info@positiv-denken.jetzt](mailto:info@positiv-denken.jetzt)

---

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



## GESCHICHTE

Die Qualität der neuen Zeit ist weiblich

**Klaus Bopp**, Achtsamkeitstrainer, [www.positiv-denken.jetzt](http://www.positiv-denken.jetzt)

Wir leben in einer Zeit des Wandels. Dieser ist auf allen Ebenen zu spüren. Viele haben dabei das Gefühl, „so geht es nicht mehr weiter“. Stimmt! Es braucht ein „anders“! Es braucht einen fundamentalen Wandel. Dieser kann durch „das Weibliche“ geschehen. In 6.000 Jahren Patriarchat hat die männerdominierte Gesellschaft die Welt in so vielen Bereichen deutlich an die Wand gefahren. Richten lässt sich all das durch ein wieder entscheidend stärker spürbares weibliches Prinzip. Somit sind nun - endlich wieder - die Frauen deutlich stärker gefordert! Eine provokante These? Ja, natürlich! Und wie kann das gehen? Lass uns dazu auf vieles ein paar Blicke werfen und herausfinden, was es an „anders“ braucht.

Aber wo bleiben dabei die Männer? Die sind natürlich weiterhin wichtig. Aber „anders“ als bisher. Lass uns dieses „anders“ ansehen. Lass dich auf neue Gedanken ein, auf ein anderes Draufsehen. Sei du die Frau bzw. der Mann, die bzw. der dieses Neue mitgestaltet.

**252K-10901**    **Mi., den 12.11.25**    **19.00 – 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 nach-  
fragen.

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



## Unsere Vorfahren die Kelten und Germanen

**Klaus Bopp**, Achtsamkeitstrainer, [www.positiv-denken.jetzt](http://www.positiv-denken.jetzt)



Wer waren Kelten und Germanen? Was unterscheidet sie voneinander? Wie lebten sie, welche Kultur hatten sie und in welcher Form nehmen sie auch heute noch Einfluss auf unser Leben?

Bevor sich die Römer und mit ihnen das Christentum im nördlichen Teil Mitteleuropas ausgebreitet haben, gab es auf dem Gebiet des heutigen Deutschlands die Volksgruppe der Kelten und Germanen. Das sind die „Ureinwohner“, also unsere indigenen Vorfahren.

Doch wer waren diese unsere keltischen/germanischen Vorfahren? Waren sie wirklich Primitive? Römische Berichtsschreiber berichten ganz anders und zwar mit viel Achtung und Respekt von unseren Vorfahren. Sie beschreiben sie als einen engen Stammesverband, getragen von einem gleichberechtigten Miteinander von Mann und Frau und tiefer kraftvoller spiritueller Verbundenheit mit der Natur.

Als von der römischen Kirche bezeichnete „Heiden“ wurden sie von den Kirchenoberen mit Unterstützung von bereits an die Kirche gebundenen Fürsten teils mit brachialer Gewalt „bekehrt“. Was geschah mit ihnen im Laufe der fortschreitenden Christianisierung Mitteleuropas? Hierbei gibt es Parallelen zu der Vernichtung indigener Kulturen auf dem amerikanischen Kontinent durch die christliche Kolonialisierung.

In unserer Zeit sind Kelten und Germanen in unserem Leben präsenter als die meisten glauben. Wir haben viele Bezüge zu ihnen, da viele ihrer „heidnischen“ Bräuche heute noch zu einem festen Bestandteil unserer Kultur zählen. So leben unsere Ahnenvölker in und durch uns weiter. So wie unsere Ur-Ahnen auf uns wirken, hat auch das Ur-Volk, dem wir entstammen, seine Wirkung auf uns. Auch heute noch!

Viele Gründe, sich damit zu beschäftigen, wer sie waren, diese Kelten und Germanen, unsere Vorfahren. Sei eingeladen auf eine spannende Reise zu unseren indigenen Wurzeln.

### Teil 1

**252K-10902**    **Mi., den 26.11.25**    **19.00 – 21.00 Uhr**    **1x Kreativraum**    **15,00 €**

### Teil 2

**252K-10903**    **Do., den 27.11.25**    **19.00 – 21.00 Uhr**    **1x Kreativraum**    **15,00 €**

---

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



## ARBEITSTECHNIKEN

Rationelles Lesen**Angelika Arnold**

85 % unseres Wissens wird durch Lesen aufgenommen. In den letzten Jahren ist die Menge der zu lesenden Informationen immer größer geworden. Zeitschriften, Bücher, E-Mails ... Unmengen von zusätzlichem Material.

Lassen Sie sich in die Welt des Schnelllesens entführen! Sie gehen dem Ziel entgegen, in nur wenigen Wochen doppelt so schnell lesen und mehr behalten zu können! Lesehaltung, Konzentration und vieles mehr lernen Sie in diesem Seminar. Trainieren Sie Ihre Augen und Ihr Gehirn schon mit wenigen Übungen. Lernen Sie, wie Sie mit einigen "Tricks" Ihren Lesestoff für Ihr Gedächtnis aufbereiten, damit Sie ihn jederzeit abrufen können.

*Bitte mitbringen:*      *Schreibsachen, Stoppuhr, leichte Lektüre (Buch/Zeitschrift/Zeitung), Taschenrechner, Lineal, A4-Blätter ohne Aufdruck*

**252K-20201    Sa., den 22.11.25    9.00 – 17.00 Uhr    1x    Kl. Lernraum    59,00 €**

---

## EDV / IT

ChatGPT & Co. im Alltag und Beruf nutzen**(für Einsteiger oder Teilnehmer mit Grundkenntnissen)****Carsten Wolf**

Entdecken Sie die Möglichkeiten moderner KI-Textgeneratoren! In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, wie Sie ChatGPT und vergleichbare Tools wie Perplexity, Gamma usw. effektiv im Alltag und Beruf einsetzen – z. B. zur Textbearbeitung, Ideenfindung, Reiseplanung oder Problemlösung.

Sie erhalten Tipps zur Formulierung guter Prompts, üben konkrete Anwendungsbeispiele und erfahren, worauf beim Datenschutz zu achten ist.

*Bitte mitbringen:*      *Smartphone, Tablet oder Notebook, Schreibsachen*

**252K-20301    mo., ab 24.11.25    19.00 – 21.00 Uhr    2x    Kreativraum    30,00 €**

---

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

## 10-Fingersystem in 5 Stunden – Tastschreiben lernen

### Angelika Arnold

Ob in der Schule, im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute daran, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen.

Mit dem "10-Fingersystem in 5 Stunden" ist es möglich. Klingt unglaublich, ist aber wahr.

Dies funktioniert mit Lehr- und Lernmethoden, die Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombinieren, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in nur fünf Stunden die Tastatur blind zu bedienen lernt.



Bitte mitbringen: Laptop (Akku geladen) und eine normale Tastatur zum Anschließen, Buntstifte (rot, grün, blau, gelb), Spitzer, Radiergummi



### Kurs für Schüler ab 9 Jahren

252K-20302 do., ab 23.10.25 15.15 – 18.00 Uhr 2x Kreativraum 69,00 €

(inkl. Lehrgangsunterlagen vom Herdt-Verlag Wert 16,10 €)

### Kurs für Jugendliche und Erwachsene

252K-20303 do., ab 23.10.25 18.30 – 21.15 Uhr 2x Kreativraum 69,00 €

(inkl. Lehrgangsunterlagen vom Herdt-Verlag Wert 16,10 €)

---

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



## ENGLISCH

**Let's enjoy English A2.1**  
**(Fortsetzungskurs, auch für Quereinsteiger)**

Sabine Ullrich



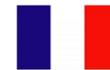
Dieser moderne step-by-step-Englischkurs sorgt mit überraschenden Unterrichtserlebnissen für einen extra Motivationskick und führt Schritt für Schritt ans Ziel. Das Student-Buch A2.1 ist der direkte Weg zu A2 für alle, die das Niveau A1 bereits beherrschen. Erfrischende und immer passende Aktivitäten zum Üben, Wiederholen und zur Auflockerung zwischendurch. Spannende Einblicke in die englischsprachige Welt – Enjoy learning!

Bitte mitbringen:     *Lehrbuch: Let's enjoy English A2.1, Lektion 4, Klett Verlag*  
                                  *ISBN-Nr. 978-3-125016385*

**252K-30101    mo., ab 22.09.25    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!

**252K-30201    do., ab 25.09.25    18.30 - 19.30 Uhr    8x    Kreativraum    48,00 €**

---

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





## ERNÄHRUNG

## Gesunde Ernährung

Wilde Küche im Herbst – Experimente aus Wald und Garten

(Vortrag)

Sarah Gormley



Was kann ich aus Wald und Wiese essen? Wie arbeite ich mit lokalen Geschmäckern? Hagebutten, Holunderbeeren, aber auch Laub, Eicheln und Breitwegerich; die Natur ist im Herbst voller Pflanzen, die zum Verarbeiten und Experimentieren einladen.

Es geht ums Kochen, Fermentieren und Aromatisieren. Viel bebildeter Vortrag mit Anregungen und Rezepten fürs Selbermachen.

**252K-40101** Fr., den 26.09.25 18.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

---

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.

**252K-40102** Fr., den 17.10.25 18.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

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

---

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



## 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!*

**252K-40103** Fr., den **24.10.25** **18.00 – 21.00 Uhr** **1x Schulküche** **18,00 €**  
(plus **4 € Mat.kosten pro Glas inkl. Inhalt**, an Kursleiterin bez.)

## 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.

**252K-40104** Fr., den **07.11.25** **18.00 – 20.00 Uhr** **1x Kreativraum** **15,00 €**  
(plus ca. **5 € für Verkostung**, an Kursleiterin bez.)

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



## 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

**252K-40105 Fr., den 14.11.25 17.00 – 21.00 Uhr 1x Schulküche 24,00 €**

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

## Gesunde Küche

### Küchen-Abenteuer für kleine Köche (für Kinder ab 9 Jahren)



**Bianca Schineller**

In diesem Kurs wird geschnippelt, gerührt, geknetet und vor allem: mit ganz viel Spaß und Abenteuerlust gemeinsam gekocht! Die Kinder entdecken spielerisch die bunte Welt der einfachen Küche. Wir zaubern kreative Gerichte, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch leicht nach zu kochen sind. Dabei lernen die Kinder den sicheren Umgang mit Küchenutensilien, erste Grundlagen der gesunden Ernährung und erleben, wie viel Freude gemeinsames Kochen machen kann.

Zum Abschluss genießen wir unsere selbstgemachten Leckereien bei einem gemeinsamen Essen in fröhlicher Runde.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk sowie Appetit, Neugier und gute Laune

**252K-40201 Sa., den 08.11.25 10.00 – 12.30 Uhr 1x Schulküche 18,00 €**

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

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



## Feinschmeckerküche

### Herbstzauber – Herbstliche Leckereien

**Carolin Beck**

Wenn ihr an Herbst denkt, fallen euch nur trübes Wetter und kalte Tage ein?! Dann lasst uns mit Kürbis, Linse, Apfel, Zimt und Co. eine bunte Vielfalt an Gerichten kochen, die euch beim Anschauen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und durch die Gewürze von innen wärmen werden. Von Vorspeise, Hauptgericht, Nachspeise bis hin zum Kuchen kreieren wir verschiedene Leckereien, die wir danach gemeinsam genießen. Ihr werdet den Herbst lieben!

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behälter für Kostproben



<b>252K-40301</b>	<b>Mi., den 15.10.25</b>	<b>18.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>25,00 €</b>
<b>252K-40302</b>	<b>Mi., den 22.10.25</b>	<b>18.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>25,00 €</b>

(plus ca. **15 € 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



<b>252K-40303</b>	<b>Mo., den 10.11.25</b>	<b>18.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>25,00 €</b>
-------------------	--------------------------	--------------------------	-----------	-------------------	----------------

(plus ca. **9 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

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



## Internationale Küche

Taste of Nepal - Vegetarische Gerichte vom Himalaya**Ashok Adhikari**

Nepal ist bekannt für Berge, wunderschöne Tempel und eine tiefe Götterverbundenheit. Es ist der Geburtsort von Buddha und die zahlreichen Hindugötter werden durch Opfergaben und Rituale verehrt.

Essen spielt dabei eine zentrale Rolle und eine ausgewogene Ernährung mit einer Vielfalt an Gewürzen ist Teil eines körperbewussten, gesunden Lebens.

Im Kurs werden Sie nicht nur lernen, wie man leckere vegetarische Gerichte mit nur wenig Aufwand zaubert, sondern können auch viel über Land und Leute erfahren. Dhal Bhat ist das traditionelle nepalesische Gericht, bestehend aus Reis, Linsen, Gemüse, Pickle und einem würzigen Dip.



In diesem Kurs bereiten wir die folgende Variation zu:

- Mulla sadheko (Nepalesischer Rettichsalat)
- Channa Palak Masala (Kichererbsen-Spinat-Gemüse)
- Aloo Tareko (Würzige Bratkartoffeln mit Seshuanpfeffer)
- Aachaar (Tomatendip)

Beilage: Basmati Reis

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schreibsachen, Getränk

**252K-40401 Sa., 11.10.25 14.00 – 18.00 Uhr 1x Schulküche 35,00 €**

(plus 15 € Mat.kosten, an Kursleiter bez.)

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



## Backen

### Brot backen mit Urgetreide – natürlich, ursprünglich, bewusst

#### **Bianca Schineller**

Urgetreide, wie Einkorn, Emmer, Dinkel und Waldstaudenroggen erleben gerade eine wundervolle Renaissance. Während herkömmlicher Weizen oft kritisch betrachtet wird, kehren immer mehr Menschen zu diesen alten, kraftvollen Getreidesorten zurück – weil sie bewusster genießen, achtsamer sind und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

In diesem Kurs lernst du, wie du mit diesen ursprünglichen Getreidesorten köstliche, klassische Brote, rustikale Wurzelbrote und knusprige Brötchen selbst backen kannst. Gemeinsam tauchen wir ein in die spannende Geschichte des Urgetreides, entdecken ihre besonderen Eigenschaften und erleben, wie achtsames Backen zu mehr Verbundenheit mit der Natur und dir selbst führen kann.

Lass dich inspirieren und genieße Brot, das mehr ist als nur Nahrung – ein echtes Erlebnis für alle Sinne.



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

<b>252K-40501</b>	<b>Di., den 14.10.25</b>	<b>18.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>25,00 €</b>
<b>252K-40502</b>	<b>Mo., den 27.10.25</b>	<b>18.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>25,00 €</b>

(plus ca. **9 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

---

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



## Auf die Plätzchen...fertig...los! 2.0 (Weihnachts-Backkurs)

**Carolin Beck**

Ihr braucht neue Inspirationen für euren Plätzchenteller? Dann lasst uns gemeinsamen auf die schönste Zeit des Jahres einstimmen. Von Lemon Curd Herzen bis zum Wiener Plätzchen habe ich einige Rezepte für euch rausgesucht, mit denen wir weihnachtliche Vorfreude zaubern werden.

Am Ende des Kurses nimmt jeder Teilnehmer einen Teller voller Köstlichkeiten und die Rezepte zum Nachbacken mit nach Hause. Ich freue mich auf ein paar schöne gemeinsame Stunden mit euch. Also dann..... auf die Plätzchen, fertig, los!



Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behälter für Kostproben

<b>252K-40503</b>	<b>Mi., den 12.11.25</b>	<b>18.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>25,00 €</b>
<b>252K-40504</b>	<b>Mi., den 19.11.25</b>	<b>18.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>25,00 €</b>

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

---

## Weihnachtszauber aus dem Backofen Besondere Köstlichkeiten für die schönste Zeit des Jahres (für Erwachsene)

**Bianca Schineller**

Du liebst die Weihnachtszeit – aber Butterplätzchen & Co. hast du schon oft genug gebacken? In diesem Kurs darf es überraschend, festlich und ein bisschen anders sein. Gemeinsam zaubern wir besondere Leckereien, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch wunderschön aussehen – perfekt zum Verschenken oder Selbstgenießen. Neben den Rezepten bekommst du wertvolle Tipps für ein entspanntes Backen, kreative Verpackungsideen und ein kleines bisschen Weihnachtszauber. Freu dich also auf kleine Naschwerke mit Wow-Effekt.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

<b>252K-40505</b>	<b>Mo., den 01.12.25</b>	<b>18.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>25,00 €</b>
<b>252K-40506</b>	<b>Di., den 02.12.25</b>	<b>18.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>25,00 €</b>

(plus ca. **9 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

---

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



## Weihnachtlicher „Letter-Cake“ (Backkurs für Kinder ab 9 Jahren)

**Carolin Beck**

Ein Letter-Cake (Briefkuchen) ist Trend und zurecht der Hingucker auf jeder Kuchentafel. Ihr lernt, wie ihr einen Letter-Cake in weihnachtlicher Form plant, backt und füllt. Natürlich zeige ich euch auch verschiedene Ideen, wie ihr euren Kuchen kreativ verzieren könnt und so zu einem Highlight macht.

Es werden viele individuelle Kunstwerke entstehen, die ihr am Ende des Kurses mit nach Hause nehmen dürft und dort mit euren Lieben zusammen genießen könnt. Natürlich bekommt ihr auch das Rezept mit nach Hause, um am Fest alle mit einem tollen Kuchen zu überraschen. Ich freue mich auf ein paar kreative Stunden mit euch.



Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Spaß am Backen!

<b>252K-40507</b>	<b>Fr., den 21.11.25</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>18,00 €</b>
<b>252K-40508</b>	<b>Fr., den 28.11.25</b>	<b>15.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>18,00 €</b>

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

## Backzauber zur Weihnachtszeit (Backkurs für Kinder ab 9 Jahren)

**Bianca Schineller**

In der gemütlichen Weihnachtszeit wird's in unserer Backstube bunt, lecker und fröhlich! In diesem liebevoll gestalteten Back-Kurs dürfen Kinder selbst den Teig rühren, kneten, ausstechen, verzieren und natürlich naschen – denn Backen macht Spaß und stärkt die Kreativität.

Gemeinsam backen wir einfache, kindgerechte Weihnachtsleckereien, die auch zuhause leicht nachzumachen sind. Spielerisch erleben die Kinder den Zauber der Vorweihnachtszeit und dürfen am Ende ihre selbstgemachten Köstlichkeiten stolz mit nach Hause nehmen. Ein Kurs mit viel Herz, Mehlstaub und Weihnachtszauber!

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

<b>252K-40509</b>	<b>Sa., den 29.11.25</b>	<b>10.00 – 12.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Schulküche</b>	<b>18,00 €</b>
-------------------	--------------------------	--------------------------	-----------	-------------------	----------------

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

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



## GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

Häusliche Kranken- und Altenpflege

**Anna-Sophie Schuhmann und Christin Ebert**, BRK Sozialstation Hassberge

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

**252K-40701** di., ab **23.09.25** 18.00 – 19.30 Uhr 12x **Schulküche**

**Die Kursgebühren werden direkt mit den entsprechenden Kassen verrechnet.**

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;)



Die Stillbegleiterin  
Bianca Amthor

<b>252K-40702</b>	<b>Fr., den 26.09.25</b>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b>	<b>1x Kreativraum</b>	<b>25,00 €</b>
<b>252K-40703</b>	<b>Sa., den 27.09.25</b>	<b>9.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>1x Kreativraum</b>	<b>25,00 €</b>
<b>252K-40704</b>	<b>Fr., den 16.01.26</b>	<b>18.00 – 19.30 Uhr</b>	<b>1x Kreativraum</b>	<b>25,00 €</b>
<b>252K-40705</b>	<b>Sa., den 17.01.26</b>	<b>9.00 – 10.30 Uhr</b>	<b>1x Kreativraum</b>	<b>25,00 €</b>

(inkl. Tee und Knabberien)

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



## Balancearbeit

**Laura Wulle**, Augenoptikmeisterin, visuelle Schulungen, Reha-Lehrerin



Wünschen Sie sich Balance auf allen Ebenen? Wie es möglich ist, durch eine geführte Augenbewegung sofort und nachhaltig belastende Emotionen, Stress, wiederkehrende Konflikte, Ängste und Trauer, Lernstörungen, psychosomatische Belastungsstörungen, u.v.m. lösen zu können, erfahren Sie an diesem Abend. Ein Vortrag zu Stress und seinen Auswirkungen und wie Sie dank Ihrer Augen „IN BALANCE SEIN“ können.

**252K-40706**    **Mi., den 08.10.25**    **18.00 – 19.30 Uhr**    **1x Kreativraum**    **12,00 €**

---

## Human Design

**Jasmin Reck**

Wie wäre es, wenn es eine ganz einfache Anleitung gäbe, eine Art Gebrauchsanweisung für das eigenen Leben, die erklärt, warum man sich manchmal so fühlt wie man sich eben fühlt? Human Design – die sogenannte Wissenschaft der Differenzierung klingt vielleicht erstmal seltsam, ist es aber nicht! Es ist eine pragmatische Erklärung dafür, was einen Menschen persönlich ausmacht. Und – das macht total Sinn!

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, wie sie die Landkarte ihres eigenen Lebens entschlüsseln können, um somit radikale Selbstakzeptanz zu praktizieren. Wir beschäftigen uns mit: Grundtypen des Human Design, Strategien, Autoritäten, Profilen.

Wir alle haben in unserer individuellen Einzigartigkeit einen besonderen Platz, einen einzigartigen Auftrag auf dieser Welt. Ziel ist es, unser ganzes Potenzial zu entfalten und dieses zu leben.

Warum man seine eigenen Stärken leben sollte und wie man damit sein Leben endlich richtig in die Hand nehmen kann, darüber wird in diesem Vortrag gesprochen.

*Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Geburtsdaten an:*

**Datum (TT/MM/JJJJ), Uhrzeit (24h Format) und Ort**

**252K-40707**    **Do., den 13.11.25**    **18.30 – 20.00 Uhr**    **1x Kreativraum**    **12,00 €**

---

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



**Self Care mit Therapeutic Touch**  
**Vom Stress zur Tiefenentspannung in wenigen Minuten**  
**(für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren - ohne Vorkenntnisse)**

**Barbara Marcucci**, Gesundheitsberaterin

Fühlst du dich oft überfordert, innerlich unruhig oder gestresst, hast aber wenig Zeit, dich um dich selbst zu kümmern? Dann kannst du in diesem Workshop lernen, dich mittels einer Selbst-Anwendung mit Therapeutic Touch innerhalb weniger Minuten aus stressigen Alltagssituationen zurückzuziehen, um danach ganz entspannt deinen Alltag zu meistern. In diesem Workshop werden Elemente aus der Methode Therapeutic Touch, die seit über 50 Jahren als zusätzliche Pflegeintervention bereits in Kranken- und Pflegeeinrichtungen praktiziert wird und zu den evidenzbasierten Methoden zählt, gezeigt.

Dauer-Stress macht krank und Entspannung ist weit mehr als nur ein angenehmes Gefühl. Denn wenn wir uns im Alltag kleine Inseln der Ruhe schaffen und uns immer wieder zwischendurch in einem entspannten Zustand befinden, stärken wir auch unser Immunsystem und unsere Selbstheilungskräfte. Dies führt dazu, dass wir weniger anfällig sind für körperlich und psychisch herausfordernde Lebensumstände.

**252K-40708** Fr., den **24.10.25** **17.00 – 20.00 Uhr** **1x** Turnraum **45,00 €**

---

**Therapeutic Touch für privat oder beruflich Pflegende**  
**(ohne Vorkenntnisse)**

**Barbara Marcucci**, Gesundheitsberaterin

Therapeutic Touch ist eine Methode, die vor über 50 Jahren für den Einsatz in der Pflege, ergänzend zum normalen Pflegealltag, entwickelt wurde. Mittlerweile wird Therapeutic Touch nicht mehr nur in Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern, Hospizen und Naturheilpraxen etc. angewandt, sondern kann auch ganz einfach und schnell von Laien erlernt und an Mensch und Tier ausgeübt werden.

In diesem Workshop werden Elemente aus Therapeutic Touch vermittelt, deren Anwendung sowohl bei der pflegenden Person selbst, als auch bei anderen positive Auswirkungen haben kann. Durch Therapeutic Touch wird eine tiefe Entspannung erreicht, die sich positiv auf das Immunsystem auswirken, ja sogar Burnout und Stress vorbeugen und dafür sorgen kann, dass alle Beteiligten, trotz oftmals großer Herausforderungen, in ihrer Mitte bleiben.

**252K-40709** Fr., den **14.11.25** **17.00 – 21.00 Uhr** **1x** Turnraum **60,00 €**

---

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



## Lymph in Bewegung

**Stefanie Dösch**, Physiotherapeutin

Das Lymphsystem ist ein sehr wichtiger Bestandteil der körpereigenen Abwehr und unterstützt uns auf wunderbare Weise gesund und vital zu bleiben.

An diesem Nachmittag werden wir die filigrane Anatomie des Lymphsystems kennenlernen, uns lymphfreundlich bewegen, die wertvolle Eigenbehandlung und wohltuende Atemtechniken erlernen und wir hören, welche Ernährung das Lymphsystem unterstützen kann. Bei einem Lymph-Tee ist Zeit für Fragen und Austausch.

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke

**252K-40710** Sa., den **25.10.25** **15.00 – 18.00 Uhr** **1x Ballettsaal** **38,00 €**  
(inkl. Skript zum Mitnehmen)

---

## Hormone im Gleichgewicht

**Evelyn Bachinger**

Was kann ich tun, um mich in meinem natürlichen Gleichgewicht der Hormone, als Frau in den verschiedensten Lebensphasen wieder zu finden? Gerne erzähle ich dir mehr darüber, was deine Hormone alles leisten und wie du diese auf verschiedensten Wegen unterstützen kannst!

Bitte mitbringen: Schreibsachen

**252K-40711** Fr., den **31.10.25** **18.00 – 20.00 Uhr** **1x Kreativraum** **15,00 €**

---

## Das Power-Organ Schilddrüse

**Evelyn Bachinger**

An diesem Abend möchte ich dir näherbringen, wie unsere Schilddrüse ganzheitlich in unserem Körper eingebunden ist. Ich zeige dir, was du aktiv für sie tun kannst, um dein Wohlbefinden zu steigern! Ich freue mich auf dein „Da sein“!

Bitte mitbringen: Schreibsachen

**252K-40712** Fr., den **21.11.25** **18.00 – 20.00 Uhr** **1x Kreativraum** **15,00 €**

---

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



## ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

## Yoga

Hatha-Yoga

**Maria Hampel**, Yoga-Lehrerin

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

Vormittagskurse

252K-40801	mi., ab 17.09.25	8.00 – 9.30 Uhr	13x	Ballettsaal	130,00 €
252K-40802	mi., ab 17.09.25	9.45 – 11.15 Uhr	13x	Ballettsaal	130,00 €

Abendkurse

252K-40803	mi., ab 17.09.25	17.00 – 18.30 Uhr	13x	Turnraum	130,00 €
252K-40804	mi., ab 17.09.25	18.45 – 20.15 Uhr	13x	Turnraum	130,00 €

Hatha-Yoga

(für jedes Alter)

**Monika Juan**, Yoga-Lehrerin

In diesem Kurs setzen wir uns mit Hilfe von gezielten Yoga- und Atemübungen aktiv mit unserem Körper auseinander, der in seinen Reaktionen die Einflüsse des Umfeldes widerspiegelt. Yoga-Übungen sollen als Strategien zur Stressbewältigung gesehen werden, die uns helfen können, den täglichen Belastungen gelassener zu begegnen und körperliches Wohlbefinden zu erlangen bzw. zu erhalten.



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

252K-40805	fr., ab 19.09.25	19.30 – 21.00 Uhr	10x	Ballettsaal	100,00 €
------------	------------------	-------------------	-----	-------------	----------

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



## 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*

### **Kurse für Kinder von 4-6 Jahren**

252K-40806	di., ab 30.09.25	15.00 – 15.45 Uhr	5x	Ballettsaal	35,00 €
252K-40808	di., ab 11.11.25	15.00 – 15.45 Uhr	4x	Ballettsaal	28,00 €

### **Kurse für Kinder von 7-11 Jahren**

252K-40807	di., ab 30.09.25	16.00 – 17.00 Uhr	5x	Ballettsaal	45,00 €
252K-40809	di., ab 11.11.25	16.00 – 17.00 Uhr	4x	Ballettsaal	36,00 €



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



## Qi Gong / Aiki-Indo

### Mit Qi-Gong in den Tag

**Lana Liesner**, Aiki-Indo-Übungsleiterin

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

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



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke

**252K-40901** mo., ab 22.09.25 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

**252K-40902** di., ab 23.09.25 18.00 – 19.00 Uhr 11x Ballettsaal 80,00 €

---

**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

**252K-40903** do., ab 25.09.25 18.15 – 19.30 Uhr 15x Ballettsaal 115,00 €

---

## 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte



**252K-41101** mo., ab 06.10.25 18.00 – 19.00 Uhr 7x Turnraum 45,00 €

---

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



## Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

Barbara Marcucci, Gesundheitsberaterin



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

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

### „Bunter Drachen im Herbstwind“

An diesem Abend gehen wir zusammen auf eine Klang-Phantasiereise an die Ostsee. Es ist ein sonniger Herbsttag, das Laub der Bäume leuchtet in den schönsten Farben und wir gehen zum Strand, um bunte Drachen in den Windböen tanzen zu lassen.

252K-41102 Di., den 14.10.25 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

### „Kutschfahrt durchs Winter-Wonderland“

In dieser Klangschalen-Phantasiereise begeben wir uns auf eine Fahrt in einer Pferde-Kutsche durch die schneebedeckte Winterlandschaft. Der reine, weiße Schnee glitzert in der Sonne, die Luft ist frisch und klar. Wohlig warm eingepackt genießt du das vorweihnachtliche Winter-Wonderland.

252K-41103 Di., den 11.11.25 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

## Frauenklang – Singkreis für Frauen

Stefanie Dösch

Im achtsamen Frauenkreis singen wir Herzens-, Kraft- und Seelenlieder aus aller Welt, die stärken, berühren und erinnern. Begleitet werden die Lieder von Gitarre, Trommel, Shrutibox oder Akkordeon. Es sind keinerlei gesangliche Vorkenntnisse erforderlich. Einzig der Mut und die Freude, seine ganz eigene Stimme klingen zu lassen. Ein herzliches Willkommen!



Bitte mitbringen: Sitzkissen, Tasse

252K-41104 Sa., den 18.10.25 18.30 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 17,00 €

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



## Lichtstube - Märchen, Lieder und Rituale im Frauenkreis

**Stefanie Dösch** und **Daniela Lang**, Handarbeitslehrerin

Die dunkle Zeit lädt uns ein, ruhig zu werden, zu träumen, der sanften Stille zu lauschen, Kräfte neu zu sammeln und unseren Innenraum zu wärmen und zu nähren.

An diesem Abend öffnen wir einen zauberhaften Raum, in dem uns Märchen, Lieder und der Klang des Spinnrades begleiten. Wir trinken wärmenden Tee und genießen süßes Symbolgebäck. Wir kardieren weiche Wolle, gehen in die Spirale aus duftendem Grün und hüten unser inneres Licht für unseren ganz eigenen Weg durch die dunkle, heilsame Zeit.



Bitte mitbringen: Sitzkissen, Tasse

**252K-41105 Sa., den 29.11.25 18.30 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 30,00 €**

---

## Sonnenwende, rauhe Nächte, Frauenkraft

**Stefanie Dösch**

Zur Wintersonnenwende haben sich die Kräfte zurückgezogen. Die Natur ist still geworden. In der dunkelsten Nacht wird das Licht neu geboren und die Sonne beginnt erneut ihre Reise. Wir sind eingeladen, es der Natur gleich zu tun, uns Zeit für Ruhe und Erholung zu schenken und nach innen zu unserem Licht und in unsere Seelenräume zu lauschen. Wir hören von Ritualen zur Sonnenwende und stimmen uns auf sie ein, indem wir selbst unser Licht neu entzünden. Wir hören von den zwölf weiblichen Archetypen, die uns als Seelenbilder durch die besondere Zeit der Rauhächte, und darüber hinaus, begleiten können und singen Lieder, die unsere Herzen wärmen. Wir binden uns einen Räucherbuschen aus grünen Zweigen und Federn bei Tee und Sonnwendgebäck.



Bitte mitbringen: Tasse, Matte, Kissen, Decke

*Bei Interesse kann Ritual- und Räucherwerk aus der Alchemilla-Werkstatt bei der Kursleiterin erworben werden.*

**252K-41106 Sa., den 20.12.25 18.00 – ca. 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 30,00 €**

---

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



## Spirituelle Abend für Frauen Zurück zu dir – in Verbundenheit mit anderen

**Bianca Schineller**, Coachin & Emotional Trainerin

Fühlst du, dass in dir eine tiefe spirituelle Seite lebt – doch du hältst sie oft zurück oder traust dich noch nicht, sie im Außen ganz zu zeigen? Sehnt du dich danach, dich in einem geschützten Raum zeigen zu dürfen – ganz ohne bewertet zu werden? An diesem Abend lade ich dich ein, deiner inneren Stimme zu lauschen, dich mit gleichgesinnten Frauen zu verbinden und deiner Spiritualität Raum zu geben.

In einer achtsamen, vertraulichen Atmosphäre wirst du: über spirituelle Erfahrungen und Fragen sprechen können – ganz ohne Masken, Impulse bekommen, wie du deiner Intuition und deinem inneren Wissen noch mehr vertrauen kannst, dich verbunden fühlen mit deiner Weiblichkeit, deinem Herzen und deinem Sein, spüren, dass du nicht allein bist auf deinem Weg. Wir teilen, lauschen, fühlen und öffnen gemeinsam einen Raum, in dem alles da sein darf. Wenn du dich gerufen fühlst, deine spirituelle Seite zu erforschen, dich innerlich zu entfalten und in einem Safe Space einfach *DU* zu sein – dann bist du herzlich eingeladen. Es braucht keine Vorerfahrung, kein Wissen, kein Ziel – nur dich und dein offenes Herz.



<b>252K-41107</b>	<b>Di., den 21.10.25</b>	<b>18.30 – 21.00 Uhr</b>	<b>1x Kreativraum</b>	<b>15,00 €</b>
<b>252K-41108</b>	<b>Mi., den 05.11.25</b>	<b>18.30 – 21.00 Uhr</b>	<b>1x Kreativraum</b>	<b>15,00 €</b>
<b>252K-41109</b>	<b>Mo., den 08.12.25</b>	<b>19.00 – 21.30 Uhr</b>	<b>1x Kreativraum</b>	<b>15,00 €</b>

## Pancha Hridaya - die Meditation der fünf Herzen

**Martina Weigand**, Ayurveda-Therapeutin, Meditationslehrerin, Heilpraktikerin f. Psychoth.

Pancha Hridaya - die fünf Herzen ist eine der ältesten Meditationsübungen im Ayurveda. Diesen fünf Herzen wollen wir uns 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 diese fünf Herzen in uns zu erkunden.

Bitte mitbringen: *Matte, Decke, Kissen*

<b>252K-41110</b>	<b>Di., den 28.10.25</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>	<b>1x Turnraum</b>	<b>28,00 €</b>
-------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------	----------------

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



## Shadow Work – Entdecke deine Schatten (Einführungs-Workshop)

**Tarek Würtz**, Trainer für Kommunikation & Persönlichkeitsentwicklung

In diesem Workshop lade ich dich ein, die tiefen und oft verborgenen Teile deines Selbst zu erkunden. Shadow Work ist eine transformative Praxis, die sich mit den Aspekten unseres Seins befasst, die wir oft unterdrücken oder ignorieren – unsere Ängste, Verletzungen und unerwünschten Eigenschaften. Durch das Licht der Selbstreflexion und das Verständnis unserer inneren Schatten kann es uns gelingen, mehr über uns selbst zu lernen, unser emotionales Wohlbefinden zu fördern und die Beziehung zu uns selbst sowie zu anderen zu verbessern.

- Inhalte:
- Einführung in Shadow Work
  - Geführte Meditation
  - Praktische Werkzeuge und Techniken

Entdecke die Kraft deines Schattens und öffne die Tür zu einem erfüllteren, authentischen Leben. Ich freue mich auf deine Teilnahme!

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Decke, Schreibsachen*

**252K-41111 Sa., den 22.11.25 14.00 – 18.00 Uhr 1x Ballettsaal 24,00 €**

---

## Die Magie des Advents Achtsamkeit und Dankbarkeit in der Vorweihnachtszeit

**Bianca Schineller**, Coachin & Emotional Trainerin

Der Advent ist eine ganz besondere Zeit, eine Zeit der Stille, des Lichts und der inneren Einkehr. Inmitten von Trubel und vorweihnachtslichem Stress lädt dich dieser Kurs dazu ein, bewusst zur Ruhe zu kommen und die tiefe Magie dieser Wochen (wieder) zu spüren. Mit einfachen Achtsamkeitsübungen, kleinen Meditationen, Impulsen zum Thema Dankbarkeit und Raum für persönlichen Austausch wollen wir den Zauber des Advents achtsam erleben und unsere Herzen öffnen – für uns selbst, für andere und für das Wesentliche.

- Inhalte:
- Rituale & Inspirationen für eine entschleunigte Adventszeit
  - Achtsamkeitsübungen für Körper, Geist und Seele
  - Dankbarkeitsrituale und Journaling-Impulse
  - Raum für Stille, Reflexion und Verbundenheit

**252K-41112 Mo., den 24.11.25 19.00 – 21.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €**

---



**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*



---

<b>252K-41201</b>	<b>mo., ab 29.09.25</b>	<b>16.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>12x</b>	<b>Ballettsaal</b>	<b>72,00 €</b>
<b>252K-41202</b>	<b>mo., ab 29.09.25</b>	<b>17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>12x</b>	<b>Ballettsaal</b>	<b>72,00 €</b>

---

RückenFlow

Carmen Krotsch, Personal-Trainerin, Körpercoach und Pädagogin

Ein gesunder Rücken ist ein trainierter Rücken!  
Dieser Kurs beinhaltet ein Trainingskonzept, das sich durch fließende & harmonische Bewegungen auszeichnet. Wir erarbeiten Bewegungsmodelle für die Stabilisierung, die Kraft, die Versorgung und Entspannung.  
Dabei kann die Koordination angeregt und die Körperhaltung verbessert werden.  
Ein ruhiges und zugleich intensives Körpertraining!

Bitte mitbringen:     *bequeme Kleidung, Matte*

<b>252K-41203</b>	<b>do., ab 09.10.25</b>	<b>16.45 – 17.45 Uhr</b>	<b>8x</b>	<b>Ballettsaal</b>	<b>80,00 €</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

*(der Kurs findet auch in den Herbstferien am Do., dem 06.11.25 statt)*

---

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



## 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)

<b>252K-41301</b>	<b>di., ab 23.09.25</b>	<b>17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>5x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>40,00 €</b>
<b>252K-41302</b>	<b>do., ab 25.09.25</b>	<b>17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>5x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>40,00 €</b>
<b>252K-41303</b>	<b>di., ab 25.11.25</b>	<b>17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>4x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>32,00 €</b>
<b>252K-41304</b>	<b>do., ab 27.11.25</b>	<b>17.00 – 18.00 Uhr</b>	<b>4x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>32,00 €</b>

## 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

**252K-41401** di., ab 14.10.25 9.00 – 10.00 Uhr 11x Ballettsaal 66,00 €

Abendkurs

**252K-41402** mi., ab 15.10.25 19.00 – 20.00 Uhr 11x Ballettsaal 66,00 €

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



## FITNESS / BEWEGUNG

## Fitness / Kondition

**Männer in Bewegung – Stark, Fit, Gesund!**  
**(für Anfänger und Wiedereinsteiger ab 40 Jahren)**

Dominik Reiser, Physiotherapie B.Sc., Fitnessfachwirt



Du möchtest Rücken, Kreislauf und Kraft in Schwung bringen – ohne Fitnesswahn, aber mit Spaß und Wirkung?  
Dieser Kurs bietet gezieltes Training für Männer, die aktiv, mobil und gesund bleiben wollen. Mit funktionellen Übungen, Ausdauer, Dehnung und Regeneration – speziell auf den Männerkörper abgestimmt. Jetzt durchstarten – für ein starkes Leben ab 40!

✔ Kraft – Ausdauer – Beweglichkeit – Stressabbau

Bitte mitbringen:      *Matte, Getränk*

**252K-41501    mo., ab 06.10.25    20.30 – 21.30 Uhr    8x Ballettsaal    80,00 €**

**Gesund und aktiv bleiben und werden – 40 plus**  
**- Bewegung in der Lebensmitte**  
**(für Anfänger und Wiedereinsteiger ab 40 Jahren)**

Dominik Reiser, Physiotherapie B.Sc., Fitnessfachwirt

In diesem ganzheitlichen Bewegungskurs stärken Sie gezielt Ihren Körper – mit Übungen für Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und bewusste Regeneration. Ideal für alle ab 40 Jahren, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und sich fit für Alltag und Beruf halten möchten. Der Kurs beinhaltet alltagsnahe Übungen, ohne Leistungsdruck, mit Spaß und Abwechslung. Jetzt anmelden und mit neuer Energie durchstarten!

Bitte mitbringen:      *Matte, Getränk*

**252K-41502    mi., ab 08.10.25    17.00 – 18.00 Uhr    8x Ballettsaal    80,00 €**

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



## Gesund und aktiv älter werden – 60 plus

### - Bewegung für mehr Lebensqualität

**Dominik Reiser**, Physiotherapie B.Sc., Fitnessfachwirt

Sie möchten fit bleiben, sicher auf den Beinen stehen und Ihre Gesundheit aktiv fördern? Dann ist dieses Bewegungsangebot genau das Richtige für Sie! Gemeinsam stärken wir Ihre **Kraft** für den Alltag, Ihre **Ausdauer** für mehr Energie, Ihre **Beweglichkeit** und **Gleichgewicht** zur Sturzprophylaxe, Ihre **Körperwahrnehmung** und **Regeneration** für mehr Wohlbefinden. Es sind keine Vorkenntnisse nötig – mitmachen kann jeder!

Bitte mitbringen:     *Matte, Getränk*

**252K-41503**    **do., ab 09.10.25**    **10.30 – 11.30 Uhr**    **8x**    **Ballettsaal**    **80,00 €**

---

## Fit ins Wochenende

### (Fitness-Gymnastik für Erwachsene jeden Alters)

**Anja Föbel**, Integrative Gesundheitsförderung (B.sc.)

Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen sowie koordinative Bewegungsübungen und ein spannender 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*

**252K-41504**    **fr., ab 10.10.25**    **9.30 – 10.30 Uhr**    **14x**    **Ballettsaal**    **84,00 €**

---

## 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*

**252K-41505**    **mo., ab 20.10.25**    **10.45 – 11.45 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****252K-41601** mo., ab 29.09.25 19.00 – 20.00 Uhr 15x Bewegungsraum 90,00 €**Vormittagskurs****252K-41602** do., ab 09.10.25 9.00 – 10.00 Uhr 15x Ballettsaal 90,00 €**Zumba®****Sibylle Herrmann, Zumba® Instructor**

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

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

**252K-41603** di., ab 30.09.25 19.00 – 20.00 Uhr 15x Schul-Aula 90,00 €**252K-41604** mi., ab 08.10.25 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.

**252K-41605** do., ab 09.10.25 19.00 – 20.00 Uhr 15x Bewegungsraum 90,00 €

---

## Zumba Gold®

**Sibylle Herrmann**, Zumba Gold® Instructor

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



**252K-41606** fr., ab 10.10.25 17.00 – 18.00 Uhr 15x Schul-Aula 90,00 €

---

**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*

<b>252K-41701</b>	<b>di., ab 16.09.25</b>	<b>8.00 – 8.45 Uhr</b>	<b>12x</b>	
<b>252K-41702</b>	<b>di., ab 16.09.25</b>	<b>8.45 – 9.30 Uhr</b>	<b>12x</b>	<b>120,00 €</b>
<b>252K-41703</b>	<b>do., ab 18.09.25</b>	<b>8.00 – 8.45 Uhr</b>	<b>12x</b>	
<b>252K-41704</b>	<b>do., ab 18.09.25</b>	<b>8.45 – 9.30 Uhr</b>	<b>12x</b>	<b>120,00 €</b>

---

**Aquafitness – 60 plus**

**Anna-Lena Einbecker**, Aqua-Fitness-Trainerin

Bitte mitbringen:     *Badesachen*

<b>252K-41705</b>	<b>do., ab 18.09.25</b>	<b>9.30 – 10.15 Uhr</b>	<b>12x</b>	<b>120,00 €</b>
-------------------	-------------------------	-------------------------	------------	-----------------

---



**Diese Kurse finden im HALLENBAD Königsberg,  
Alleestraße 7, 97486 Königsberg statt!**

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



## Wassergymnastik Best Ager – 60 plus

(für Einsteiger und Wiedereinsteiger)

**Carmen Krotsch**, Personal-Trainerin, Körpercoach und Pädagogin

Dieser Kurs ist gelenkschonend, aber dennoch ein angenehmes Ganzkörpertraining, das Herz, Kreislauf, Muskulatur und Koordination fördern kann. Wassergymnastik Best Ager 60+ kann sowohl zur Gesundheitsförderung als auch zum Abnehmen genutzt werden. Durch den Wasserauftrieb können Übungen auch bei eingeschränkter Beweglichkeit durchgeführt werden.

**Gelenkschonend:** Wasserauftrieb entlastet Gelenke und macht das Training besonders schonend

**Ganzkörpertraining:** Wassergymnastik trainiert alle Muskelgruppen und kann so die Ausdauer und Koordination verbessern

**Gute Fettverbrennung:** durch den Wasserwiderstand werden viele Kalorien verbraucht

**Förderung des Herz-Kreislauf-Systems:** Wassergymnastik bringt den Kreislauf wieder in Schwung

*Bitte mitbringen:* Badesachen

**252K-41706** do., ab 09.10.25 15.30 – 16.15 Uhr 8x 80,00 €

(der Kurs findet auch in den Herbstferien am Do., dem 06.11.25 statt)

---

## Aqua Aerobic

(für Teilnehmer mit Erfahrung im Aquafitness)

**Carmen Krotsch**, Personal-Trainerin, Körpercoach und Pädagogin

Der Wasserwiderstand macht jede Bewegung anspruchsvoller und intensiver, was zu einem effektiven Training führt. Aqua Aerobic kann u.a. eine effektive Methode sein, um Cellulite zu reduzieren. Es hilft, die Durchblutung zu verbessern und das Bindegewebe zu stärken, was beides zur Reduzierung des Erscheinungsbildes von Cellulite beitragen kann. Ein intensives Training, das auf Kraft und Ausdauer abzielt.

**Gelenkschonend:** da das Wasser einen Großteil des Körpergewichts trägt

**Ganzheitliches Training:** Aqua Aerobic trainiert verschiedene Muskelgruppen, verbessert die Ausdauer und Koordination.

**Effektiver Kalorienverbrauch:** durch den Wasserwiderstand werden mehr Kalorien verbrannt als bei vergleichbaren Übungen an Land.

**Herz-Kreislauf-System:** Aqua Aerobic stärkt das Herz-Kreislauf-System/verbessert die Durchblutung

*Bitte mitbringen:* Badesachen

**252K-41707** sa., ab 11.10.25 11.30 – 12.15 Uhr 3x 30,00 €

---

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



## TANZ

**Tänzerische Früherziehung**  
(für Kinder von 4-5 Jahren)**Anna Gnaust**

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



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

**252K-50101   mi., ab 24.09.25   15.15 – 16.00 Uhr   8x   Ballettsaal   56,00 €**

---

**Ballett**  
(für Kinder von 6-8 Jahren)**Anna Gnaust**

In diesem Kurs erarbeiten wir langsam die verschiedensten Übungen an der Ballettstange und im Raum, von Balanceübungen über Sprünge bis hin zu Drehungen. Es werden Rhythmusübungen eingebaut sowie Dehnübungen und Muskelaufbau-Übungen.

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

**252K-50102   mi., ab 24.09.25   16.00 – 16.45 Uhr   8x   Ballettsaal   56,00 €**

---

**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

junge vhs



---

<b>252K-50103</b>	<b>sa., ab 11.10.25</b>	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b>	<b>2x</b>	<b>Ballettsaal</b>	<b>20,00 €</b>
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

---

## **N-Joy Dance meets Faszientraining**

(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

<b>252K-50104</b>	<b>do., ab 25.09.25</b>	<b>18.10 – 19.25 Uhr</b>	<b>5x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>43,00 €</b>
<b>252K-50105</b>	<b>do., ab 27.11.25</b>	<b>18.10 – 19.25 Uhr</b>	<b>4x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>34,00 €</b>

---

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



## African-Dance

(für Erwachsene und Jugendliche)

### Mumba Bulaya

In diesem Kurs mischen sich traditionelle afrikanische Schritte und Bewegungen mit coolen, modernen Moves und Steps 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!



252K-50106	fr., ab 10.10.25	18.15 – 19.15 Uhr	4x	Ballettsaal	24,00 €
252K-50107	fr., ab 14.11.25	18.15 – 19.15 Uhr	4x	Ballettsaal	24,00 €

## Orientalischer Bauchtanz

(Anfängerkurs für Erwachsene)

### Monika Hartling-Wozsik



In diesem Kurs werden zu orientalischer Musik verschiedene Tanzschritte eingeübt.

Auf tänzerische Weise und mit Freude an Bewegung kann beim Bauchtanz die Körperhaltung verbessert werden.

Zudem fließen beim Training Elemente aus der Beckenbodengymnastik mit ein, die die Tanz-Bewegungen wunderbar ergänzen.

Wer mag, kann gerne barfuß tanzen.

Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Hüft-Tuch (falls vorhanden), ggf. Anti-Rutsch-Socken, Getränk*

252K-50108	fr., ab 10.10.25	11.00 – 12.00 Uhr	4x	Ballettsaal	24,00 €
------------	------------------	-------------------	----	-------------	---------

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



## **Dance-Workout und Bodywork** **(für Erwachsene und Jugendliche)**

**Jasmin Reck**

Diese effizient kombinierte Trainingsform aus Aerobic, Tanz sowie achtsamen Übungen zur Körperwahrnehmung macht Spaß und trainiert ganz nebenbei die Tiefenmuskulatur, kann die Körperhaltung und Beweglichkeit verbessern sowie Körperbewusstsein, Koordination und Ausdauer steigern.

Alles in allem eine wunderbare Möglichkeit, um den Körper in Form zu bringen, im Körper anzukommen und ihn mit neuem Schwung und frischer Energie zu versorgen.

Du benötigst keine Vorkenntnisse, lediglich Spaß an der Bewegung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

### **Abendkurs**

**252K-50109** mo., ab 13.10.25 18.30 – 19.30 Uhr 6x Ballettsaal 42,00 €

### **Vormittagskurs**

**252K-50110** di., ab 14.10.25 10.30 – 11.30 Uhr 6x Ballettsaal 42,00 €

---



#### **Foto-Quellen**

Fotos wurden von Kursleitern (Karin Rosenbaum, Bianca Wittmann, Markus Graser, Stefanie Dösch, Carolin Beck, Bianca Amthor, Mumba Bulaya, Birgit Thom, Sarah Gormley, Sophia Merz, Ashok Adhikari, Bianca Schineller, Laura Wulle, Tarek Würtz, Anton Nachbauer, Carolin Büttner, Nadine Schloßbauer) sowie von AbenteuerKinderWelt und Claudia Paser 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

**MUSIK****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

**252K-50201** fr., ab 10.10.25 14.30 – 17.30 Uhr 8x Musikzimmer 168,00 €  
(inkl. Schlagzeugnutzung)

*Einzelunterricht in 30-minütigen Kurseinheiten!*

**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**

**252K-50202** Sa., den 25.10.25 10.00 – 11.30 Uhr 1x Musikzimmer 25,00 €

**Anfänger-Workshop für Erwachsene und Jugendliche**

**252K-50203** Sa., den 15.11.25 13.00 – 14.30 Uhr 1x Musikzimmer 30,00 €

Bei Interesse sind Anschlusskurse möglich!

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



## **Handpan – Spielen lernen**

**(Anfängerkurs für Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 12 Jahren)**

**Anton Nachbauer**

Die Handpan, ein relativ junges Musikinstrument, das von den Steel-drums inspiriert ist, wird mit den Fingern gespielt. Dieses wunderschöne Klanginstrument verbindet auf besondere Weise Himmel und Erde. Die äußeren Klänge entführen in himmlische Welten, der warme, tiefe Basston in der Mitte verbindet mit der Erde.



Das Spielen der Handpan ist leicht zu lernen. Im Anfänger-Workshop widmen wir uns den verschiedenen Handpan-Varianten, den verschiedenen Möglichkeiten, Töne zu erzeugen, dem Spielen von Klängen, dem Gestalten von einfachen Melodien und rhythmischen Figuren. Workshop begleitendes Material wird im Kurs ausgeteilt.

Bitte mitbringen:     *Handpan (falls vorhanden)*

*Für den Unterricht stehen hochwertige Instrumente in D-Moll zur Verfügung.*

*Bei der Anmeldung bitte angeben, ob eine Leih-Handpan benötigt wird. (20 € Leihgebühr)*

**252K-50204    Fr., den 12.12.25    18.00 – 21.00 Uhr    1x Kreativraum    24,00 €**

**(plus 20 € Leihgebühr für Handpan, an Kursleiter bez.)**

---

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



## Didgeridoo – Klang, Entspannung und Anti-Schnarchtraining

Anton Nachbauer

### Bau-Kurs

Bauen Sie Ihr eigenes Didgeridoo mit unikaten Klang- und Spieleigenschaften! Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Holzrohling aus australischer Esche oder Eukalyptus aus. Dieser wird mit Feile, Raspel, Schleifpapier in Form gebracht. Eine Mischung aus ausgesuchten Ölen versiegelt das Instrument und bringt dem Holz einen seidenmatten Glanz. Die Klangcharakteristik gestalten Sie durch Stimmen Ihres Instruments selbst. Auch das Mundstück aus Wachs beeinflusst die Klangfarbe. Schließlich bemalen und versiegeln Sie Ihr Didgeridoo. Bei den Arbeiten handelt es sich um handwerklich sehr einfache Aufgaben, die jeder lernen kann! Zusätzlich lernen wir das Spiel auf dem selbstgebauten Didgeridoo.



Bitte mitbringen: Das Material und alle Werkzeuge werden vom Kursleiter gestellt.

**252K-50205 Sa., den 13.12.25 10.00 – 15.00 Uhr 1x Kreativraum 40,00 €**

(plus **Materialkosten ab 65 €**, an Kursleiter bez.)

### Spielein lernen

#### **(für Anfänger und Fortgeschrittene)**

Das Didgeridoo ist eines der ältesten Instrumente der Menschheitsgeschichte und das traditionelle Musikinstrument der Ureinwohner Australiens, der Aborigines. Es wird durch eine spezielle Atemtechnik, die Zirkular-Atmung, zum Klingen gebracht. Der unverwechselbare archaisch-magische Ton wird im Mundraum des Spielers erzeugt. Didgeridoo-Spielen macht Spaß, entspannt und hat auch gesundheitliche Effekte: Eine Studie der Universität Zürich belegt, dass sich Didgeridoo-Spielen positiv auf das Schnarchen und die Schlafqualität auswirken kann. Ursache hierfür: Bei Menschen, die schnarchen, hat das Gaumensegel an Elastizität verloren. Beim Didgeridoo-Spielen wird die Gaumensegel-Muskulatur stark beansprucht und trainiert, sodass der Schweregrad des Schnarchens abgemildert werden kann. Der Workshop vermittelt die Zirkularatmung, Grundtöne auf dem Instrument und verschiedene "typische" Effekte am Didgeridoo sowie kulturell-historische Hintergründe. Zur Ergänzung werden Musikbeiträge unser Bild über die Kultur der australischen Ureinwohner abrunden.

Bitte mitbringen: Instrumente stehen zur Verfügung (5 € Leihgebühr)

**252K-50206 Sa., den 13.12.25 15.30 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 20,00 €**

---

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



## Indianische Flöte

Anton Nachbauer

### Bau-Kurs

Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Workshop bauen wir eine solche Flöte. Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Rohling aus, der von Ihnen bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flötenarten und Holzarten zur Auswahl. Notenkenntnisse und handwerkliche Kenntnisse sind NICHT erforderlich!

Bitte mitbringen:

Gegenstände zum Schmücken der Flöte  
(Leder, Federn, Anhänger)

Der Rohling und alle Werkzeuge werden vom Kursleiter gestellt.



**252K-50207 So., den 14.12.25 10.00 – 16.00 Uhr 1x Kreativraum 48,00 €**

(plus **Materialkosten ab 65 €**, an Kursleiter bez.)

### Spielen lernen – gemeinsames Musizieren (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Wunderbarer Klang und Entspannung. Die "Medizin- und Liebesflöte" der nordamerikanischen Ureinwohner beruhigt und wird oft bei der "schamanischen Arbeit" eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument imstande ist, den Menschen tief zu berühren. Die Indianerflöte ist von Haus aus in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt. In diesem Kurs geht es um ein gemeinsames musikalisches Erfahren des Klanges. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Indianerflöte (siehe Kurs 252K-50207)

**252K-50208 So., den 14.12.25 16.30 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €**

---

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



## MALEN / ZEICHNEN / SCHRIFTGESTALTUNG

**Brushlettering**

(für Anfänger und Wiedereinsteiger)

Carolin Büttner



Handlettering, auch bekannt als moderne Kalligraphie, ist eine Kunstform, bei der Buchstaben und Wörter mit einer individuellen Gestaltung und Stil geschrieben werden. Beim Brushlettering wird mit einem besonderen Stift, dem Brush-Pen geschrieben. Dieser Stift ist einem Pinsel nachempfunden und hat eine flexible Spitze.

In diesem Kurs werden dir in entspannter und inspirierender Atmosphäre die Grundlagen des Brushletterings nähergebracht: die richtige Haltung des Brush-Pens, Schritt-für-

Schritt-Anleitungen für verschiedenen Techniken, Tipps und Tricks für das perfekte Lettering, die charakteristischen Alphabete, um die ersten eigenen Schriftzüge zu erstellen usw.

Bitte mitbringen: *Das Material (Stifte, Papier..) wird von der Kursleiterin bereitgestellt. Gerne können auch eigene Stifte mitgebracht werden.*

**252K-50301** Di., den 18.11.25 18.30 – 21.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €  
(plus 14 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**Wir zeichnen „STITCH“**

(für Kinder ab 6 Jahren)



Sophia Merz

Stitch ist ein kleiner, blauer Außerirdischer, der als Comicfigur aus der Serie und den Filmen von „Lilo & Stitch“ bekannt ist. Aktuell ist er bei den Kindern als Stofftier oder als Aufdruck auf Kleidung und Alltagsgegenständen sehr beliebt.

Doch Kinder können das kleine blaue Wesen auch recht schnell selbst zeichnen. Es besteht anschließend die Möglichkeit, Stitch als Fensterbild zu basteln.

Bitte mitbringen: *Bleistift, Buntstifte, Filzstifte, Schere, Klebestift, Getränk*

**252K-50302** Sa., den 18.10.25 10.00 – 12.00 Uhr 1x Kl. Lernraum 15,00 €

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

**KREATIVES – mit Filz und Wolle****Filzen****(für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene)****Nadine Schloßbauer, Filz und Funkel**

Das Experimentieren mit Wolle bietet der Kreativität vielfältige Möglichkeiten. Aus weicher, bunter Schafwolle entstehen mit Hilfe von Wasser und Seife kunstvolle, individuelle Unikate. Wir filzen herbstliche Dekorationen, Windlichter, Wärmflaschenhüllen, Tisch-Sets und vieles mehr. Der Kurs bietet für jeden etwas.



**Bitte mitbringen:** 2 alte Handtücher, Schere, Brotzeit (Pause von 13.00 – 13.30 Uhr)

**252K-50401 Sa., den 18.10.25 11.00 – 15.30 Uhr 1x Schulküche 28,00 €**

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

**Filzen für den Advent****(für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene)****Nadine Schloßbauer, Filz und Funkel**

Filzen - eine vielseitige Textiltechnik, die Spannendes aus Wolle, Wasser und Seife entstehen lässt.

Passend zur Jahreszeit filzen wir weihnachtliche Dekorationen und kleine Geschenke, wie Tannenbäume, Windlichter, Weihnachtsmäuse, Engel und Wichtel.

**Bitte mitbringen:** 2 alte Handtücher, Schere, Brotzeit (Pause von 13.00 – 13.30 Uhr)

**252K-50402 Sa., 15.11.25 11.00 – 15.30 Uhr 1x Schulküche 28,00 €**

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

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

**KREATIVES – mit Nadel und Faden****Praktische Umhängetasche – selbst genäht**  
**(für Erwachsene - Anfänger und Wiedereinsteiger)****Carolin Büttner**

Möchten Sie eine individuelle, praktische Umhängetasche nähen? In diesem Kurs zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie eine kleine, funktionale Tasche ganz nach Ihren Wünschen anfertigen können. Ob für den Alltag, einen Stadtbummel oder als Geschenk – Ihre selbst genähte Umhängetasche wird garantiert zum Lieblingsstück! Sie lernen die wichtigsten Techniken an der Nähmaschine kennen. Gemeinsam wählen wir passende Stoffe und Details aus und Sie erhalten Tipps zur Verarbeitung sowie zur Gestaltung Ihrer Tasche.



*Bitte mitbringen:* Nähmaschine, Stecknadeln, Stoffschere, Maßband  
Die Materialliste wird vor Kursbeginn ausgegeben.  
Stoffe und Zubehör können auch vor Ort bei der Kursleiterin erworben werden.

**252K-50403** di., ab 07.10.25 18.30 – 21.00 Uhr 2x Kreativraum 36,00 €  
(plus 19 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**Stifterolle oder Tabakrolle aus Leder – selbst herstellen**  
**(für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)****Birgit Thom**, Gewandschneiderin, Kürschnerin

Entdecke die kreative Welt des Leders! In diesem Kurs lernst du eine elegante und praktische Tasche für Stifte oder Tabak aus hochwertigem Leder zu fertigen. Unter fachkundiger Anleitung schneidest, nähst

und gestaltest du dein persönliches Unikat – perfekt als Geschenk oder für den eigenen Gebrauch. Bringe deine Kreativität zum Ausdruck und erlebe die Freude am Handwerk!

**252K-50404** Sa., den 11.10.25 11.00 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 56,00 €  
(plus ca. 10 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



## Nähen lernen mit der Overlock

(Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

**Doris Weißkopf**, Damenschneiderin

Sie haben sich eine Overlock-Nähmaschine gekauft, wissen aber gar nicht so recht, wie man damit umgeht, wie Nähgarn eingefädelt oder umgefädelt wird und was man alles Tolles damit nähen kann? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Schritt für Schritt alle Handgriffe an der Overlock mit fachkundiger Anleitung beigebracht. Die Kursleiterin geht gerne auf alle Fragen ein. Vorkenntnisse im Nähen sind hilfreich.



Bitte mitbringen:      *Overlock-Nähmaschine (muss funktionieren / keine Reparatur möglich),  
gutes Overlock-Nähgarn, Ersatznadeln für Overlock,  
Stecknadeln, Maßband, Stoff-Schere,  
Reststoffe zum Probenähen*

**252K-50405    Sa., den 18.10.25    10.00 – 13.00 Uhr    1x    Kreativraum    25,00 €**

---

## Wir nähen ein Utensilo oder ein Kosmetik-Täschchen (für Kinder ab 10 Jahren)



**Doris Weißkopf**, Damenschneiderin

In diesem Kurs kann sich jedes Kind aus Stoffen in den Lieblingsfarben ein Utensilo oder ein Kosmetik-Täschchen nähen und die Fertigkeit an der Nähmaschine erlernen und verbessern.

Bitte mitbringen:      *Nähmaschine, Stecknadeln, Stoffschere, Maßband,  
30 cm Stoff (Farbe nach Belieben),  
30 cm Stoff für die Innenseite,  
30 cm Vlieseline 250,  
30 cm Reißverschluss,  
passendes Nähgarn*

**252K-50406    Sa., den 25.10.25    10.00 – 13.00 Uhr    1x    Kreativraum    25,00 €**

---

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



## Omas nähen für ihr Enkelkind

**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 für das Enkelkind 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 13.11.25 19.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche**

### Nähkurs

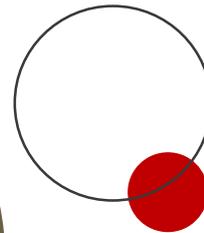
**252K-50407 Sa., den 22.11.25 9.00 – 12.30 Uhr 1x Kreativraum 40,00 €**

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

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

Wir freuen uns auf Ihre  
Anmeldungen.

Ihr vhs-Team



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



## Maschinensticken entdecken - alles Wichtige auf einen Blick

Carolin Büttner



Haben Sie eine Nähmaschine und überlegen, ob Sie sich eine Stickmaschine anschaffen sollen? Möchten Sie wissen, was alles mit einer Stickmaschine möglich ist und wie sie funktioniert? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

In diesem informativen Abend erhalten Sie einen Überblick über das Maschinensticken:

Welche Möglichkeiten bieten eine Stickmaschine, die ich mit einer normalen Nähmaschine nicht habe?  
Woher bekomme ich Stickdateien?  
Wie kann ich selbst Stickdateien erstellen?  
Welche Materialien benötige ich fürs Maschinensticken?  
Was ist eine ITH-Stickdatei?

Der Kurs richtet sich an Nähbegeisterte, die mehr über das Thema erfahren möchten und eine Entscheidungshilfe beim Kauf einer Stickmaschine suchen. Es werden keine praktischen Übungen durchgeführt, sondern ausschließlich Erklärungen und Vorführungen. Sie brauchen keine eigene Maschine mitzubringen. Fragen sind jederzeit willkommen.



**252K-50408    Di., den 25.11.25    18.30 – 21.30 Uhr    1x Kreativraum    18,00 €**

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

**KREATIVES – mit Ton und Lasur****Feuerschalen für den Garten töpfern****(für Erwachsene)****Margot Hey**

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

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



**252K-50409 Mo., den 27.10.25 18.00 – 20.00 Uhr 1x 15,00 €**

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

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

**Ich baue mir mein Licht-Häuschen****(für Erwachsene)****Margot Hey**

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

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



**252K-50410 Di., den 28.10.25 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



## 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

252K-50411 Mi., den 29.10.25 18.00 – 22.00 Uhr 1x 24,00 €

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

Margot Hey, Zur Himmelwiese 1, 97486 Unfinden

---

## Kreatives aus Ton

(für Kinder ab 10 Jahren)



### Helga Dellert

Aus verschiedenen Tönen können die Kinder individuelle Werkstücke töpfern.

Bitte mitbringen: kl. Schüssel oder  
leeren Joghurtbecher,  
Küchentuch



252K-50412 sa., ab 15.11.25 14.00 – 17.00 Uhr 2x **Werkraum** 40,00 €

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

---

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

**KREATIVES – mit Perlen und Holz****Soulbändz – Ein kreativer Workshop mit Herz, Hand und Intuition**  
(für Erwachsene)

Bianca Schineller, Coachin &amp; Emotional Trainerin



Manche Begleiter spüren wir nicht nur am Handgelenk – sondern mit dem Herzen. Ein *Soulbändz* ist mehr als ein Schmuckstück.

Es ist ein energetischer Begleiter, der dich stärkt, erinnert, tröstet oder ermutigt – je nachdem, was deine Seele gerade braucht. Es inspiriert dich und erinnert an deine innere Kraft, deine Wünsche und deine Herzensverbindungen. In diesem Workshop gestaltest du dein ganz persönliches Energiearmbändchen – intuitiv, kreativ und mit liebevoller Achtsamkeit. Du wirst eingeladen, dich mit deiner inneren Weisheit zu verbinden, deiner Intuition zu lauschen und aus Farben,

Formen und Symbolen genau das entstehen zu lassen, was für dich gerade stimmig ist. Dein *Soulbändz* wird am Ende genauso einzigartig sein wie du.

**252K-50413 Sa., den 25.10.25 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €**(plus **Materialkosten je nach Verbrauch**, an Kursleiterin bez.)**Soulbändz Kids – Dein Mut-Armband zum Selbermachen**  
(für Kinder ab 9 Jahren)

Bianca Schineller, Coachin &amp; Emotional Trainerin



In diesem Kurs basteln wir zusammen ganz besondere Armbänder, die dir Mut schenken und dich im Alltag begleiten. Jedes *Soulbändz* ist ein kleiner Freund, der dich daran erinnert, wie stark, mutig und einzigartig du bist. **Was machen wir?:** Wir reden über Mut, Freude und schöne Gefühle. Du suchst dir deine Lieblingsperlen und Farben aus. Mit viel Spaß bastelst du dein eigenes Mut-Armband. Zum Schluss schenken wir dem Armband eine besondere Energie, damit es dich noch besser begleitet. **Warum ist das toll?:** Dein *Soulbändz* kann dir helfen, mutig zu sein, wenn du mal unsicher bist. Es erinnert dich daran, dass du stark bist und alles schaffen kannst!

**252K-50414 Sa., den 13.12.25 10.00 – 12.30 Uhr 1x Kl. Lernraum 18,00 €**(plus **Materialkosten je nach Verbrauch**, an Kursleiterin bez.)**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**KREATIVES – mit Papier****Mixed Media Art 3D-Collagen – Kreative Kunst selbst gestalten**  
**(für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)****Birgit Thom**

Entdecke die vielfältige Welt der „Mixed Media Art“!  
In diesem Kurs experimentierst du mit verschiedenen Materialien und Techniken, um einzigartige Kunstwerke zu schaffen. Lass' deiner Fantasie freien Lauf und entwickle deinen eigenen, persönlichen Stil. Dieser Kurs ist für alle, die Spaß an kreativer Gestaltung haben.

Bitte mitbringen:     *Rahmen,  
verschiedene Materialien zum Verzieren  
(Bilder, farbige Papiere, Federn..)*



**252K-50415   Sa., den 08.11.25   11.00 – 16.00 Uhr   1x Kreativraum   40,00 €**  
(plus **15 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

**Sterne basteln**  
**(für Kinder ab 6 Jahren)**

junge vhs

**Sophia Merz**

Wir basteln Sterne aus verschiedenen Papieren. Es darf nach Lust und Laune geschnitten, geklebt und ausprobiert werden. Tonpapier, Goldfolie und Transparentpapier bringen uns in vorweihnachtliche Stimmung. Mit den fertigen Sternen kann zuhause das Kinderzimmerfenster weihnachtlich dekoriert werden.

Bitte mitbringen:     *Schere, Bleistift, Klebestift,  
Getränk*



**252K-50416   Sa., den 15.11.25   10.00 – 12.00 Uhr   1x Kreativraum   15,00 €**

**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.

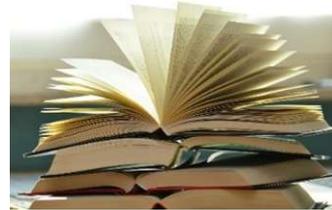
Bitte erfragen Sie im vhs-Büro den nächsten Kurstermin.

**252K-50417**    **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!*

**252K-50601**    **do., ab 25.09.25**    **15.30 – 17.30 Uhr**    **5x Kreativraum**    **60,00 €**  
(einmal im Monat von September – Januar 2026)

---

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

