

Adresse: Volkshochschule Königsberg e.V.
Alleestraße 1, 97486 Königsberg

Telefon: 09525/254

E-Mail: info@vhs-koenigsberg.de
Internet: anmeldung@vhs-koenigsberg.de
www.vhs-koenigsberg.de

1. Vorsitzender: Kurt Sieber
2. Vorsitzende: Claudia Pasler
Geschäftsleitung: Simone Lörzer

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

Gläubiger ID: DE 81ZZZ 00000 617 371

Geschäftszeiten:
dienstags und donnerstags 10.00 – 16.00 Uhr
Montag bis Donnerstag erreichen Sie uns von 17.00 – 19.30 Uhr
in der VHS Stadt Haßfurt unter **09521 / 95 01 85**

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

Unterrichtsfreie Tage im Frühjahr-, Sommersemester 2026:

Faschingsferien:	Mo., 16.02.2026 – Fr., 20.02.2026
Osterferien:	Mo., 30.03.2026 – Fr., 10.04.2026
Tag der Arbeit:	Fr., 01.05.2026
Christi Himmelfahrt:	Do., 14.05.2026
Pfingstferien:	Mo., 25.05.2026 – Fr., 05.06.2026
Sommerferien:	Mo., 03.08.2026 – Mo., 14.09.2026

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 angelauftenen 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 zurückgestattet. 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. 14
STUDIENFAHRT	S. 14
REISEVORTRAG	S. 15
PSYCHOLOGIE / PÄDAGOGIK	S. 16 – 19
PHILOSOPHIE	S. 20 – 21
GESCHICHTE	S. 21



BERUF UND KARRIERE

KOMMUNIKATION / SOZIALKOM.	S. 22 – 23
EDV / IT	S. 24
SCHULE / BERUF	S. 25



SPRACHEN

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



GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG	S. 28 – 39
Gesunde Ernährung	S. 28 – 30
Gesunde Küche für kleine Köche	S. 31
Feinschmeckerküche	S. 32 – 33
Internationale Küche	S. 33 – 34
Backen	S. 35 – 39

KOSMETIK	S. 40
----------------	-------

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILM.	S. 41 – 46
----------------------------------	------------

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG	S. 47 – 56
-------------------------------------	------------

Yoga	S. 47 – 49
Qi Gong / Aiki-Indo	S. 50 – 51
Entspannung / Meditation	S. 52 – 56

GYMNASTIK	S. 57 – 58
-----------------	------------

Wirbelsäulengymnastik	S. 57
Gymnastik spezial	S. 57
Pilates	S. 58

FITNESS / BEWEGUNG	S. 58 – 61
--------------------------	------------

Fitness / Kondition	S. 58 – 59
Zumba / Step	S. 60 – 61

AQUA	S. 62 – 63
------------	------------



KULTUR

TANZ	S. 64 – 67
------------	------------

MUSIK	S. 68 – 72
-------------	------------

KREATIVES	S. 73 – 79
-----------------	------------

LITERATUR	S. 79
-----------------	-------

NATUR	S. 80 – 83
-------------	------------

A N M E L D U N G

**Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten
Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs-Haßfurt-Königsberg melde ich mich verbindlich an für:**

Kurs-Nummer*	Kurs-Titel*	Kurs-Termin / Uhrzeit*

Name *

Vorname *

Straße, Hausnummer *

PLZ, Ort *

Geburtsdatum *

Telefon privat *

Handynummer

E-Mail *

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

6. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

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

7. Speicherdauer und Löschung von Daten

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

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

8. Weitergabe Ihrer Daten

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

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstite 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 Kontaktdateien an uns richten.

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

11. Kontaktdataen unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdataen 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:

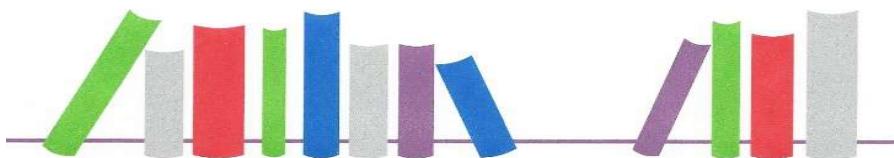
während der Schulzeit

dienstags

donnerstags

von 10 – 16 Uhr

von 15 – 18 Uhr





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

STUDIENFAHRT

Studienfahrt – Bayreuth

Walter Schneider

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

**261K-10201 Samstag, den 18.07.26
Sonntag, den 19.07.26**



Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

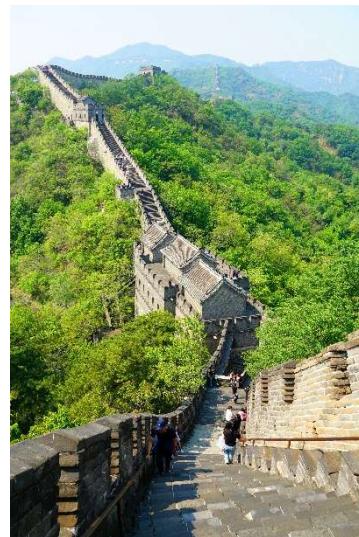
Anmeldung: Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



REISEVORTRAG

CHINA hautnah**Kultur, Menschen, Regionen und kulinarische Vielfalt****Bildervortrag von Florian Mehling**

Das Reich der Mitte! Ein Land, in dem Moderne auf Tradition trifft, wie an keinem anderen Ort der Erde, die kulinarische Vielfalt nicht abwechslungsreicher und die Sprache nicht unterschiedlicher sein könnten.



Tauchen Sie ein in eine Jahrtausende alte Kultur, die zum zweiten Mal in ihrer Geschichte als eines der fortschrittlichsten Länder der Welt zählt. In meinem Vortrag nehme ich Sie mit in die Geschichte Chinas und dessen Entstehung wie wir es heute kennen. Lernen Sie eine Seite des Landes kennen, welche Sie zuvor noch nicht erlebt haben.



Auf Basis persönlicher Reisen und Erlebnisse vor Ort während meines 3,5-jährigen Aufenthaltes in China, werde ich Sie durch die verschiedensten Ecken des Landes führen. Von ethnischen Gruppen, Reisterrassen, dem kalten Norden und dem warmen Süden über Sprachen und Schriftzeichen bis hin zur Großen Mauer.

**261K-10301 Fr., den 20.03.26
19.00 – ca. 21.00 Uhr (inkl. Pause)**

Eintritt 6,00 €

VHS-Heim Ballettsaal

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



PSYCHOLOGIE / PÄDAGOGIK

20 goldene Lebenstipps

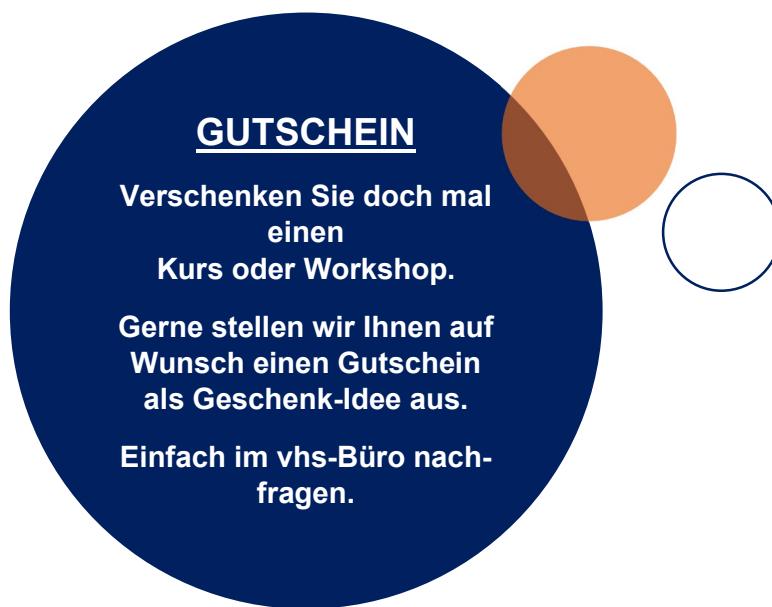
Klaus Bopp, Achtsamkeitstrainer, www.positiv-denken.jetzt

Oft macht man sich selbst das Leben unnötig schwer. Man grübelt über vieles nach. An allen Ecken und Enden sieht man vermeintlich Probleme. Beim Blick auf andere fragen wir uns, warum wir selbst es so schwer haben. Die Welt erscheint schwierig und grau in grau, die Motivation ist dahin und die Zukunft sehen wir eher düster. So macht das Leben nicht wirklich große Freude.

Dabei braucht es gar nicht so viel, um mit viel mehr Leichtigkeit durchs Leben zu gehen. 20 goldene Lebenstipps können dir helfen, dass wieder bunte Farben in dein Leben zurückkehren. Du entdeckst die Schönheit des Lebens, deines Lebens, wieder.

Wenn du die Tipps konsequent anwendest, wirkt auf einmal vieles viel einfacher und leichter. Die Lebensfreude hast du zurück in dein Leben geholt und deine Welt fühlt sich fröhlicher und lebendiger an.

261K-10501 Di., den 24.02.26 19.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €



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



Psychohygiene

Kristin Forster, Psychologische Beratung, Coaching, Hypnose

Vom Kopf ins Herz

So wie wir unseren Körper pflegen, braucht auch unsere Seele regelmäßig Pflege.

Im hektischen Alltag kommt dies leider oft zu kurz. Psychohygiene bedeutet, bewusst für die eigene seelische Gesundheit zu sorgen.

In diesem Kurs lernst du, wie du dein inneres Gleichgewicht stärken und deine psychische Widerstandskraft fördern kannst. Praktische Übungen, Selbstreflexionen und kleine Impulse für den Alltag unterstützen dich dabei, wertvolle Anregungen für deine persönliche Psychohygiene mit nach Hause zu nehmen.

Inhalt:

- Was ist Psychohygiene?
- Warum ist Psychohygiene so wichtig?
- Psychohygiene im privaten und beruflichen Kontext
- Konkrete Umsetzungsmaßnahmen zur Stärkung der persönlichen Widerstandskraft (Resilienz)
- Entspannungsverfahren & Achtsamkeit in Theorie und Praxis
- Mini-Interventionen für den Alltag
- Praktische Übung: Gedanken-Challenge und Achtsamkeit

Die Theorie werde ich jeweils mit praktischen Beispielen aus dem Alltag ergänzen und kleine Übungseinheiten einbauen. Auch sind die Teilnehmer eingeladen, in den Austausch zu gehen und ihre eigenen Erfahrungen zu teilen.

261K-10502 Di., den 24.03.26 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 25,00 €

(inkl. Skript)

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



Basta! Mir reichts! 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 einstehst
- 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 verstehen 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.

261K-10503 Mi., den 06.05.26 18.30 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

Ordnung und Struktur statt Suchen und Chaos

So bringst Du mehr Struktur und Ordnung in Dein Leben

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

Suchst du immer wieder Sachen in deiner Wohnung, weil du etwas irgendwohin gelegt hast? Verlierst du schnell den Überblick? Fällt dir manchmal erst Tage später ein, dass du etwas hättest machen sollen und nun kostet es dich das dreifache an Arbeit und Zeit, das zu erledigen? Verzettelst du dich oft? Weißt du nicht, wo oder womit du anfangen sollst? Siehst du manchmal vor lauter Wald die Bäume nicht?

Es gibt vielfältige, einfache Maßnahmen und Tricks, die in solchen Fällen helfen und viel bewirken können.

Ordnung hilft, Chaos zu strukturieren, damit du effizienter mit deiner Kraft und deiner Zeit umgehen und dadurch leichter und entspannter durchs Leben gehen kannst. Anhand zahlreicher Beispiele erhältst du Anregungen, wie man so manches einfach und gut strukturieren kann.

Außerdem kannst du gerne Themen mit einbringen, bei denen du Hilfestellungen brauchst.

261K-10504 Di., den 23.06.26 19.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

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



Männerkreis Haßberge - Männer gemeinsam auf dem Weg

Klaus Bopp, Achtsamkeitstrainer, 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.



Ängste – Männer haben keine Angst ... oder doch?

261K-10505 Di., den 20.01.26 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

Mein Vater und ich

261K-10506 Di., den 17.02.26 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

Aggressivität ist männlich! Ist das gut oder schlecht?

261K-10507 Di., den 17.03.26 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

Gefühle fühlen ... ein Lernfeld für den Mann

261K-10508 Di., den 21.04.26 19.00 – 20.30 Uhr 1x Turnraum 15,00 €

Ich hab' die Lösung für dich! – Warum Männer Lösungen anbieten,

Frauen aber oft gar keine wollen

261K-10509 Di., den 19.05.26 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

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



PHILOSOPHIE

Was ist Wahrheit? Antworten der Philosophie**Dr. Angelika Bönker-Vallon**

Wahrheit spielt eine wichtige Rolle in unserem Leben. Wir brauchen sie in unseren persönlichen Beziehungen, in der Gesellschaft und in der Politik. In Zeiten von sogenannten Fake-News merken wir dies besonders.

Doch gibt es eigentlich so etwas wie Wahrheit? Wie wird Wahrheit begründet?

Dürfen wir auch lügen? Was ist, wenn wir uns irren? Kann die Verpflichtung auf Wahrheit uns überfordern? Von der Antike bis zur Gegenwart erörtern Philosophen wie Sokrates, Platon, Augustinus, Immanuel Kant und Jürgen Habermas diese Fragen.

Der Vortrag stellt die wichtigsten Positionen vor.

261K-10601 Di., den 10.03.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

Philosophie des Glücks**Dr. Angelika Bönker-Vallon**

Alle Menschen wollen glücklich sein.
Das scheint für uns selbstverständlich.
Doch was ist Glück eigentlich?
Darauf gibt es bereits bei den großen
Philosophen unterschiedliche Antworten.



Platon spricht von innerer Harmonie,
Aristoteles von innerer Unabhängigkeit, die Stoiker von tugendhaftem Handeln. Für den christlichen Denker Augustinus verbindet sich Glück mit Liebe, für Immanuel Kant mit Pflichterfüllung. Doch es gibt auch kritische Stimmen, die wie Arthur Schopenhauer die Suche nach Glück für einen Irrtum halten und vor einem Zwang zur ständigen Suche nach Glück warnen. Der Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Ideen.

261K-10602 Do., den 19.03.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kl. Lernraum 15,00 €

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



„Die tiefsten Geheimnisse der Natur“ Magie in der Frühen Neuzeit

Dr. Angelika Bönker-Vallon

Magie – das klingt gefährlich nach Zauberei, Beschwörungen und geheimen Ritualen! Im Mittelalter gilt sie oft als dämonisch und gefährlich. In der Frühen Neuzeit ändert sich das Verständnis von Magie jedoch grundlegend.

Gelehrte beschäftigen sich mit dem Wissen der Antike und entwickeln die Idee einer „natürlichen Magie“. Nach diesem Denken ist die Welt von unsichtbaren Kräften durchzogen, die Himmel, Natur und Menschen verbinden.

Für Denker wie Marsilio Ficino (1433–1499), Agrippa von Nettesheim (1486–1535), Paracelsus (1493/94–1541) oder Giordano Bruno (1548–1600) bedeutet Magie nicht Zauberei, sondern das Verstehen der geheimen Zusammenhänge – eine Art früher Naturforschung – faszinierend, offen und voller Staunen.

261K-10603 Mi., den 25.03.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

GESCHICHTE

Die Qualität der neuen Zeit ist weiblich

Klaus Bopp, Achtsamkeitstrainer, 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.

261K-10901 Di., den 03.03.26 19.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

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



KOMMUNIKATION / SOZIALKOMPETENZEN

Besser kommunizieren

Vom Kopf ins Herz

Kristin Forster, Psychologische Beratung, Coaching, Hypnose

Wusstest du, dass maximal 20 % der Kommunikation verbal erfolgt und der Rest über die Art und Weise des Sprechens und die Körpersprache? Gute Kommunikation ist mehr als nur reden, sie ist wie eine Brücke: Sie verbindet Menschen, baut Missverständnisse ab und schafft Nähe. Die meisten Probleme in der Interaktion mit unseren Mitmenschen sind auf Missverständnisse und Kommunikationsprobleme zurückzuführen.

In diesem Kurs möchte ich erklären, wie gute Kommunikation funktioniert und wie dies praktisch im Alltag umgesetzt werden kann. Du lernst, wie du dich klarer ausdrückst, um mitzuteilen, was dir wichtig ist. Aber auch, wie du besser verstehen kannst, was dein Gegenüber wirklich meint.

Inhalt:

- Was ist Kommunikation und auf welche Art und Weise kann sie erfolgen?
- Welche Arten von Botschaften gibt es?
- Welche Kommunikationsprobleme gibt es und wie kann diesen begegnet werden?
- Aktives und einfühlsames Zuhören, um andere besser zu verstehen
- Kommunikationsregeln bei Konflikten: Strategien für schwierige Gespräche
- Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg: Vorstellung und praktische Übung

Die Theorie werde ich jeweils mit praktischen Beispielen aus dem Alltag ergänzen. Auch sind die Teilnehmer eingeladen, ihre eigenen Erfahrungen zu teilen, um gemeinsam alternative Kommunikationsstrategien zu finden. Zusätzlich können die Teilnehmer in 2er-Gruppen die unterschiedlichen Kommunikationsformen üben, um so ein Gefühl für die Unterschiede zu bekommen.

261K-20101 Mi., den 11.03.26 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 25,00 €

(inkl. Skript)

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



Mit Herz und Stimme - Rhetorik für feinfühlige 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 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.



261K-20102 Mi., den 15.04.26 18.30 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

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



261K-20301 di., ab 21.04.26 15.00 – 17.45 Uhr 2x Kreativraum 69,00 €

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

Kurs für Jugendliche und Erwachsene

261K-20302 di., ab 21.04.26 18.00 – 20.45 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



SCHULE / BERUF

Leichter lernen – mit Bewegung und Körperübungen zu mehr Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistung
(für Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren - ohne Vorkenntnisse)

Barbara Marcucci, Gesundheitsberaterin

Die in diesem Workshop vorgestellten Körperübungen sind geeignet für Teilnehmer ab Schulreife bis ins hohe Alter.

Die Übungen können zur Unterstützung, sowohl in den Bereichen Schule und Studium als auch im Berufsleben oder bei Sport und Spiel, eingesetzt werden, um z.B.

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

261K-20401 Mi., den 18.03.26 17.00 – 19.30 Uhr 1x Kl. Lernraum 30,00 €



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 8*, Klett Verlag
ISBN-Nr. 978-3-125016385

261K-30101 mo., ab 23.02.26 17.30 – 18.30 Uhr 15x Kreativraum 145,00 €



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



ITALIENISCH

Italienisch

(Fortsetzungskurs für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen,
auch für Quereinsteiger)



Federica Giai-Via



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Grundlagen der Grammatik und des Wortschatzes der italienischen Sprache.

Sie lernen, sich in den wichtigsten Alltagssituationen ausdrücken zu können (im Restaurant/Café bestellen, nach dem Weg fragen usw.), so dass Sie bei Ihrem nächsten Italien-Urlaub schon von den gelernten Sprachkenntnissen profitieren können.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: *Chiaro! A1 – Nuova edizione*, Hueber-Verlag

261K-30301 fr., ab 06.02.26 17.00 – 18.30 Uhr 10x Kreativraum 145,00 €

SPANISCH

Spanisch A1

(Fortsetzungskurs für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen,
auch für Quereinsteiger)



Sabine Ullrich



Sie interessieren sich schon seit längerem dafür, Spanisch zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs, mit modernem Lehrwerk und ausgewogener Progression, genau richtig. Natürlich erhalten die Teilnehmer neben handlungsorientierten Übungen auch genügend Einblicke in die spanischsprachige Welt. Repaso Lektionen sorgen dafür, dass das Gelernte entsprechend wiederholt wird und sich festigt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1, Lektion 5*, Cornelsen-Verlag

261K-30401 do., ab 26.02.26 17.00 – 18.00 Uhr 15x Kreativraum 145,00 €

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



ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung

Ayurvedische Hausapotheke mit Gewürzen und Kräutern**Martina Weigand**, Ayurveda-Therapeutin

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

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

261K-40101 Mo., den 09.03.26 18.00 – 19.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

Wilde Küche im Frühjahr – Experimente aus Wald und Garten

(Vortrag)

Sarah Gormley

Was kann ich aus Wald und Wiese essen?
Wie arbeite ich mit lokalen Geschmäckern?

Bärlauch, Fichte, aber auch Rinde, Lehm und Löwenzahn; die Natur ist im Frühling voller Schätze, die zum Verarbeiten und Experimentieren einladen.

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

261K-40102 Fr., den 20.03.26 18.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

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



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.

261K-40103 Fr., den 17.04.26 18.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

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

Fermentieren und dann?

Ein praktischer Kochkurs mit fermentiertem Gemüse

Sarah Gormley

Fermentiertes Gemüse ist im Trend, aber was macht man eigentlich damit?
In diesem Kurs schauen wir uns verschiedene Möglichkeiten an, wie man fermentiertes
Gemüse in die tägliche Küche einbauen kann. Dies wird anschließend in einem Menü
umgesetzt, bei dem jeder Teilnehmer schnippeln, ausprobieren und am Ende die veredelten
Gerichte verspeisen darf. Die besprochenen Gerichte dieses Abends werden den Teilnehmern
zum Abschluss als Rezept-Ausdruck mit nach Hause gegeben.

Bitte mitbringen: Schürze, Getränk

261K-40104 Fr., den 24.04.26 17.00 – 21.00 Uhr 1x Schulküche 24,00 €

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

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



Fermentieren 1 - Altes Wissen neu entdeckt?

Geschichte, Bräuche und Umsetzung in der Theorie erklärt

Sarah Gormley

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

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

261K-40105 Fr., den 12.06.26 18.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €
(plus ca. 5 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Fermentieren 2 – Umsetzen, aber wie?

Tipps und Tricks gekonnt in der Praxis angewandt

Sarah Gormley

In diesem Kurs wird Fermentation praktisch erklärt, ein kurzer Rückblick auf die dahinterliegende Theorie gegeben und gemeinsam mit eigens mitgebrachtem Gemüse umgesetzt.

Am Ende hat jeder Teilnehmer ein fertiges Glas, in dem der Vorgang der Fermentation zuhause weiter beobachtet werden kann. Detaillierte Rezepte werden besprochen und Wissen fürs eigene Nachmachen mitgegeben.



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

261K-40106 Fr., den 03.07.26 18.00 – 21.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €
(plus 4 € Mat.kosten pro Glas inkl. Inhalt, an Kursleiterin bez.)

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



Gesunde Küche für kleine Köche

„Schmackofatz“ – Kreative Ideen für deine Kinder-Party (für Kinder ab 9 Jahren)



Carolin Beck

Bist du bereit, ein Küchenchef zu werden? In diesem Kurs bereiten wir gemeinsam leckere Rezepte für eure eigene Party zu. Von coolen Big Mac Sliders, über gegrillte Sandwiches bis Konfettisalat habe ich noch ein paar tolle und raffinierte Ideen für euch. Eure Gäste werden Augen machen und eure Party ein voller Erfolg. Wir schnippeln, kochen und backen gemeinsam einige kindgerechte Leckereien und ich zeige euch alle Tricks und Tipps, damit die Rezepte gelingen. Am Ende probieren wir gemeinsam eure selbst gekochten Leckereien und lassen unsere lustige Küchenparty genussvoll ausklingen.



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben, Getränke, gute Laune

261K-40201 Fr., 06.03.26 15.00 – 18.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

261K-40202 Fr., 13.03.26 15.00 – 18.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

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

261K-40203 Sa., den 04.07.26 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

Leckere Burger selbst gemacht – von gewöhnlich bis exotisch

Bernd Rösner, Koch und Diätassistent

In diesem Kurs backen wir verschiedene Burger-Brötchen, die wir mit unterschiedlichen Zutaten, von verschiedenen Fleischsorten über Fisch bis zu Käse, Gemüse und Obst belegen und mit verschiedenen Soßen servieren.

Die eine oder andere Beilage, wie Coleslaw (Krautsalat) usw. wird dazu gereicht. Zum Abschluss gibt es noch einen richtig leckeren, süßen Burger als Nachtisch.

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk

261K-40301 Di., den 10.02.26 18.30 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

Kreativ aus dem Ofen

Pizza, Flammkuchen & Herzhaftes zum Genießen

Bianca Schineller

Hast du Lust auf richtig leckere, selbstgemachte Pizza, Flammkuchen und kleine herzhafte 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

261K-40302 Mo., den 20.04.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

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



Wir liebe Grillen! – Grillbeilagen Part 2

Carolin Beck

Grillzeit ist Genusszeit - Verabschiedet euch von langweiligen Salatbeilagen und entdeckt gemeinsam die Welt der raffinierten Grillbeilagen. In diesem Kurs lernt ihr, wie ihr euren Grillklassikern mit kreativen und köstlichen Beilagen die Krönung verleiht. Ob für den gemütlichen Grillabend im Kreis der Familie oder für die nächste Gartenparty - mit diesen Rezepten werdet ihr zum Star der nächsten Grillparty.



Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk

261K-40303 Mi., den 13.05.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

261K-40304 Do., den 21.05.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

(plus ca. 18 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Internationale Küche

La dolce vita – Genuss auf Italienisch

Carolin Beck

Taucht ein in die italienische Lebensart und kocht euch nach Bella Italia! Im Kurs "La Dolce Vita" entdeckt ihr die Geheimnisse der italienischen Küche und kreiert authentische Gerichte, die die ganze Familie begeistern. Von der perfekten Bruschetta, über hausgemachte Pasta bis hin zum himmlischen Tiramisu - wir zaubern gemeinsam ein Fest für die Sinne.

Erlebt einen Abend voller Genuss, Lachen und italienischer Kochkunst. Entdeckt die Freude am gemeinsamen Kochen mit frischen Zutaten und bringt "das süße Leben - La Dolce Vita" in eure eigene Küche.



Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk

261K-40401 Mi., den 29.04.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

261K-40402 Do., den 07.05.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

(plus ca. 18 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



Taste of Nepal

Leckeres vom Dach der Welt (non-veg.)

Ashok Adhikari

Nepal ist ein Land der Vielfalt- kulturell, geografisch und kulinarisch. Während die Bewohner des Tieflands im Süden sich eher vegetarisch ernähren, sind es die Bergbewohner, die bedingt durch wenig Anbaufläche und raues Klima, auf Fleisch nicht verzichten können. Und wer schon einmal einen Sherpa in den Bergen Nepals gesehen hat, weiß wieviel Stärke in diesen oft zierlich gebauten Menschen steckt. Gewürze und Schärfe sind hier willkommen.

Dieser Kurs ist vor allem etwas für Menschen, die gern würzig essen und mit den neu gewonnenen Kochkünsten, auch Freunde und Bekannte begeistern wollen.

- 1) Khukhura ko Masu (Hühnchen-Curry)
- 2) Bhindi Tarkari (Okraschoten - Gemüse)
- 3) Mattar ko Chau (Erbsen-Pilz-Gemüse)
- 4) Badam Sadheko (Ernußsalat)

Beilage: Basmati Reis



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Schreibsachen, Getränk

261K-40403 Sa., 14.03.26 14.00 – 18.00 Uhr 1x Schulküche 35,00 €

(plus 19 € Mat.kosten, an Kursleiter bez.)

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



Backen

Faschingsbäckerei – kreative, süße Leckereien

Bianca Schineller

Helau und Alaaf! In diesem Kurs verwandeln wir die Küche in eine bunte Faschingswelt. Wir backen fantasievolle Muffins, bunte Berliner, süße Hefeschnecken und kleine Kekse – alles leicht umsetzbar und auch kinderleicht nach zu backen.

Mit Glasur, Zuckerstreuseln, bunten Lebensmittelfarben und kreativen Dekorationstechniken wird jedes Gebäck zu einem echten Hingucker. Ob für die Faschingsparty, die Familie oder die Nachbarschaft – hier lernst du Schritt für Schritt, wie Backen Spaß macht und deine Kreationen gleichzeitig richtig lecker werden.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

261K-40501 Mo., den 09.02.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

Back-Treff mit Herz – Spaß am Backen gemeinsam erleben

Bianca Schineller



Hier wird Backen zum Vergnügen! Ob süß oder herhaft, klassisch oder kreativ – im Back-Treff probieren wir gemeinsam neue saisonale Rezepte aus, tauschen Tipps aus und lassen unserer Fantasie freien Lauf. In lockerer Runde entstehen kleine Köstlichkeiten, die man direkt genießen kann. Ideal für alle, die Freude am Backen haben und sich von Gleichgesinnten inspirieren lassen möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

261K-40502 Di., den 03.03.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

261K-40503 Di., den 23.06.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

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



Osterbacken mit Herz – Süße Momente für die Seele

Bianca Schineller

Wenn der Frühling erwacht und die Natur zu leuchten beginnt, ist es Zeit für duftendes Hefegebäck, zarte Aromen und liebevolle Momente in der Küche.

In diesem Kurs backen wir gemeinsam traditionelle Osterleckereien – neu, kreativ und mit ganz viel Herz interpretiert. Wir zaubern Leckereien, die sich wunderbar verschenken oder selbst genießen lassen. Während der Teig ruht, bleibt Zeit für den Austausch und die Freude am gemeinsamen Tun – ein kleines Osterfest für alle Sinne.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

261K-40504 Di., den 17.03.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €
(plus 7 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Osterzauber in der Backstube für kleine Bäcker

(Backkurs für Kinder ab 9 Jahren)



Bianca Schineller

In der bunten Osterzeit wird unsere Backstube zu einem Ort voller Freude, Kreativität und köstlicher Dünfte! Die Kinder dürfen selbst Teig kneten, ausstechen und fantasievoll verzieren – und natürlich das eine oder andere Leckerchen naschen.

Gemeinsam zaubern wir einfache, kindgerechte Osterleckereien, die auch zuhause leicht nachgemacht werden können. Spielerisch erleben die Kinder den Zauber des Frühlings und können ihre selbstgemachten Köstlichkeiten am Ende voller Stolz mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

261K-40505 Sa., den 21.03.26 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



Backspaß mit Hefeteig – einfach, lecker, gelingt sicher

Bianca Schineller

Hefeteig kann jeder und er macht richtig Spaß! In diesem Kurs lernst du Schritt für Schritt alles rund ums Thema Hefeteig und wie man ihn mit Freude selbst herstellt.

Du erfährst, wie der Teig richtig geknetet wird, welche Tricks ihn zuverlässig aufgehen lassen und wie du kreative Kreationen zauberst, die garantiert gelingen.

Gemeinsam setzen wir das Gelernte praktisch um und verkosten die Backwerke im Anschluss.

Der Kurs ist perfekt für alle, die Lust aufs Backen mit Hefeteig haben – egal, ob du bisher unsicher im Umgang mit Hefeteig warst oder schon Erfahrungen gesammelt hast.



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

261K-40506 Mo., den 13.04.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

Kreatives Backen – Leichte Kuchen & Desserts mit saisonalem Obst

Bianca Schineller

Backen macht Freude – besonders, wenn frisches Obst dabei ist! In diesem Kurs probieren wir leckere, leichte Rezepte aus und verwandeln saisonale Früchte in saftige Kuchen, Tartes und süße Dessertgläser.

Mit einfachen Techniken, dekorativen Ideen und kleinen Tricks gelingen deine Kreationen garantiert. Perfekt für alle, die Spaß am Backen haben und Familie oder Freunde mit frischen, fruchtigen Leckereien überraschen wollen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

261K-40507 Mo., den 04.05.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

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



Brot backen - Zauberhaft einfach und lecker!

Bianca Schineller

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

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

261K-40508 Di., den 24.02.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €
(plus 7 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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

261K-40509 Di., den 16.06.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €
(plus ca. 9 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



Süßes aus Urgetreide – Gebäck mit Herz und Ursprung

Bianca Schineller

Erlebe die alten Getreide in süßer Form! In diesem Kurs backen wir gemeinsam köstliche und gesunde Leckereien wie Kuchen, Muffins, Kekse und Energiekugeln aus Einkorn, Emmer und Dinkel.

Du lernst, wie man natürliche Süßungsmittel wie Honig, Datteln oder Apfelmus einsetzt, um Genuss und Bekömmlichkeit zu verbinden. Zusätzlich erfährst du Wissenswertes über die Besonderheiten und gesundheitlichen Vorteile der Urgetreide. Alle Rezepte sind leicht umsetzbar und voller Geschmack, sodass du sie direkt in deiner Küche zuhause nachbacken kannst – für süßen Genuss mit Herz und Ursprung.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

261K-40510 Mo., den 29.06.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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



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



KOSMETIK

Green Beauty Lab: Deine natürliche Kosmetik selbst gemacht

(für Jugendliche ab 12 Jahren)

**Daniela Dülger-Göbel**, Kräuterpädagogin

Hast du dich schon mal gefragt, was wirklich in deiner Kosmetik steckt? In diesem Workshop lüften wir das Geheimnis rund um Cremes, Peelings und Co.! Gemeinsam mixen wir aus natürlichen Zutaten wie Blüten, Kräutern und Ölen deine persönliche Pflegeserie. Du lernst, wie du ganz einfach ein erfrischendes Gesichtsgel, ein duftendes Lippenpeeling und ein wohltuendes Badesalz herstellen kannst – ohne komplizierte Chemie, dafür mit jeder Menge Know-how und Spaß! Am Ende des Workshops nimmst du nicht nur drei selbstgemachte Naturprodukte mit nach Hause, sondern auch das Wissen, wie du deine Haut auf pure und bewusste Weise verwöhnen kannst.

Bitte mitbringen: 3 Glasbehälter (verschiedenen Größen)

261K-40601 Fr., den 27.03.26 16.00 – 18.30 Uhr 1x Schulküche 22,00 €

(plus 11 € Mat.kosten für hochwertige Bio-Zutaten, an Kursleiterin bez.)

Kräuterhaft & kraftvoll:
Wohlfühl-Kosmetik mit Frauenkräutern
(für Frauen ab 16 Jahren)**Daniela Dülger-Göbel**, Kräuter- und Obstpädagogin

Liebevoll begleite ich Sie in die Welt der Frauenkräuter! Lernen Sie in gemütlicher Runde die besonderen Eigenschaften von Frauenmantel, Schafgarbe und anderen pflanzlichen Begleitern kennen, die Sie sanft durch Ihren Zyklus begleiten können. Gemeinsam kreieren wir Ihre persönliche Hausapotheke: eine wärmende Schafgarben-Salbe für den Unterleib, ein zart duftendes Körper-Öl mit Frauenmantel und ein wohltuendes Badesalz zum Entspannen. Alle Rezepte sind so einfach, dass Sie sie leicht zu Hause nachmachen können – für mehr natürliche Fürsorge im Alltag.

261K-40602 Sa., den 28.03.26 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

(plus 15 € Mat.kosten für drei hochwertige Naturprodukte, an Kursleiterin bez.)

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



GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

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.



Die Stillbegleiterin
Bianca Amthor

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;)

252K-40704	Fr., den 16.01.26	18.00 – 19.30 Uhr	1x	Kreativraum	25,00 €
252K-40705	Sa., den 17.01.26	9.00 – 10.30 Uhr	1x	Kreativraum	25,00 €
261K-40701	Di., den 21.04.26	18.00 – 19.30 Uhr	1x	Kl. Lernraum	25,00 €
261K-40702	Do., den 21.05.26	18.00 – 19.30 Uhr	1x	Kreativraum	25,00 €
261K-40703	Fr., den 17.07.26	18.00 – 19.30 Uhr	1x	Kreativraum	25,00 €

(inkl. Tee und Knabberereien)

Häusliche Kranken- und Altenpflege

Burkard Schober, Ambulante Pflegestation „Lebenswert“ Hassberge

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

261K-40704 di., ab 24.02.26 18.00 – 20.00 Uhr 10x Schulküche

Die Kursgebühren werden direkt mit den entsprechenden Kassen verrechnet.

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



Fit und gesund durch das Frühjahr – Säure-Basen-Balance

Praxisanleitung zur persönlichen Gesundheits-Balance

Katja Winter, Gesundheitsberaterin (IHK)

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

261K-40705 Mo., den 09.02.26 18.30 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 15,00 €

Stressmanagement – Mit Gelassenheit durch den Alltag

Kristin Forster, Psychologische Beratung, Coaching, Hypnose



Vom Kopf ins Herz

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag, doch wie wir damit umgehen, macht den entscheidenden Unterschied. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, Stress besser zu verstehen und ihm mit Gelassenheit zu begegnen. Neben einem Theorieteil liegt der Fokus vor allem auf praktischen Übungen, dem gemeinsamen Austausch und Impulsen zur Selbstreflexion. Zum Abschluss eines jeden Termins findet eine angeleitete Entspannungsübung statt. Kleine Aufgaben für daheim helfen dabei, das Erlernte nachhaltig im Alltag zu integrieren, um Schritt für Schritt zu mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Startkurs

1. Termin: Stressauslöser und -verstärker erkennen und Bewältigungsstrategien entwickeln
2. Termin: Regenerative Stresskompetenz - Fähigkeiten zur Entspannung und Erholung von Stress
3. Termin: Mentale Stressbewältigung - Förderliche Denkweisen und Einstellungen entwickeln

261K-40706 fr., ab 06.03.26 16.00 – 17.30 Uhr 3x Ballettsaal 55,00 €
(inkl. Skript)

Aufbaukurs

1. Termin: Problemlösetraining - Stresssituation wahrnehmen, annehmen und verändern
2. Termin: Erholungstraining Abschalten und Genießen
3. Termin: Integration im Alltag - Wie schaffe ich es, die gelernten Tools im Alltag umzusetzen?

261K-40707 fr., ab 17.04.26 16.00 – 17.30 Uhr 3x Ballettsaal 55,00 €
(inkl. Skript)

Die beiden Kurse können einzeln gebucht werden, bauen aber aufeinander auf!

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.

261K-40708 Fr., den 27.02.26 18.00 – 21.00 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 kann, ja sogar Burnout und Stress vorbeugen und dafür sorgen kann, dass alle Beteiligten, trotz oftmals großer Herausforderungen, in ihrer Mitte bleiben.

261K-40709 Fr., den 27.03.26 17.00 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 60,00 €

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



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 bei Anmeldung Geburtsdaten angeben: Datum (TT/MM/JJJJ), Uhrzeit (24h Format) und Ort

Kurs für Neueinsteiger

261K-40710 Do., den 19.03.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

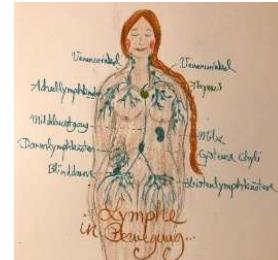
Fortsetzungskurs

261K-40711 Do., den 26.03.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

Lymphe im Fluss

Stefanie Dösch, Physiotherapeutin

Körperliches und seelisches Wohlbefinden kann mit fließender Lymphe beginnen. Das Lymphsystem ist kein Anhängsel des Blutkreislaufes. Es ist ein eigenständiges System, das uns stärkt, schützt und auf wunderbare Weise gesund und vital hält.



An diesem Nachmittag werden wir die filigrane Anatomie des Lymphsystems kennenlernen, uns lymphfreudlich bewegen, die wertvolle Eigenbehandlung und wohlende Atemtechniken erlernen und wir hören, welche Ernährung das Lymphsystem unterstützen kann. Mit Lymph-Tee und Bitterkräutern stärken und reinigen wir uns für den Frühling.

Bitte mitbringen: *Yogamatte, Sitzkissen, Decke*

261K-40712 Sa., den 21.03.26 15.00 – 18.00 Uhr 1x Ballettsaal 38,00 €

(inkl. Skript mit Bewegungsimpulsen, Anleitung zur Eigenbehandlung und wertvollen Tipps)

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



Die unterschätzte Kraft der Leber

Einstieg in die sanfte Leberreinigung

(Vortrag)

Jasmin Reck

Die Leber ist eines der wichtigsten – und oft überlasteten – Organe unseres Körpers. Sie beeinflusst Energie, Immunsystem, Verdauung, Hormonhaushalt und Stimmung. Viele Alltagsbeschwerden wie Müdigkeit, Verdauungsprobleme oder Hautprobleme können auf eine belastete Leber hinweisen, oft unbemerkt.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen leicht verständlichen Überblick darüber, wie die Leber arbeitet, welche Signale auf Belastungen hinweisen und welche sanften Schritte Sie im Alltag umsetzen können, um Ihre Leber zu unterstützen. Außerdem bekommen Sie eine Einführung in die sanfte Leberreinigung nach Anthony William – welche Lebensmittel wichtig sind und wie eine Reinigung behutsam und alltagstauglich gestaltet werden kann.

Der Vortrag richtet sich an alle, die ihre Gesundheit stärken, mehr Energie spüren und ihre Lebensweise bewusst gestalten möchten. Ein kleiner Ausblick auf ein freiwilliges, begleitetes Reinigungsprogramm rundet den Abend ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

261K-40713 Do., den 16.04.26 18.00 – 19.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

**Bei Anmeldung zum Leber-Reinigungsprogramm noch am Vortragsabend
werden 15 € auf die Kursgebühr von 99 € gutgeschrieben.**

Begleitetes Leber-Reinigungsprogramm über eine Woche

(online-Kurs)

Jasmin Reck

Der Detox-Kurs begleitet die Teilnehmer an acht Tagen Schritt für Schritt, sodass sie sich sicher, gut informiert und unterstützt fühlen.

Inklusive Tagesplan, Rezepte, Live-Zoom-Sessions, Austausch in geschützter Messenger-Gruppe (bei Bedarf), Meditationen, Visualisierungen, sanften Yoga-Übungen und wertvollen Hintergrundinformationen zu Leber, Nervensystem & Selbstfürsorge.

Bitte bereitstellen: Handy oder Laptop mit WLAN-Verbindung

261K-40714 Sa., 02.05.26 – Sa., 09.05.26 99,00 €

**Bei Anmeldung zum Leber-Reinigungsprogramm noch am Vortragsabend
werden 15 € auf die Kursgebühr von 99 € gutgeschrieben.**

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



Craniosacrale Selbsttherapie

Gudrun Jäger, Ergotherapeutin, Heilpraktikerin (PT)

Tauchen Sie ein in die sanfte Welt der Craniosacral-Therapie! Sie ist eine sanfte, manuelle Behandlungsform aus der Osteopathie, die auf dem craniosacralen Rhythmus basiert. In diesem eintägigen Workshop lernen Sie die Grundlagen dieser ganzheitlichen Körperarbeit kennen, die über sanfte Berührungen das körpereigene Selbstheilungssystem aktiviert.

Inhalte:

- Grundlagen des craniosacralen Systems
- Wahrnehmungsschulung und erste Grifftechniken zur Selbstbehandlung
- Spüren des craniosacralen Rhythmus
- Praktische Partnerübungen
- Einsatzmöglichkeiten im Alltag

Dieser Kurs ist für Interessierte jeden Alters sowie für Menschen aus Gesundheits- und Sozialberufen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, Schreibsachen, Verpflegung

261K-40715 Sa., den 18.04.26 10.00 – 17.00 Uhr 1x Ballettsaal 40,00 €

Hypnose – Die Kraft des Unterbewusstseins (Vortrag)

Kristin Forster, Psychologische Beratung, Coaching, Hypnose



Vom Kopf ins Herz

Um das Thema Hypnose ranken sich viele Mythen und Vorurteile. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, was Hypnose tatsächlich ist, wie sie funktioniert und welche erstaunlichen Möglichkeiten sie bietet. Auf anschauliche Weise werde ich erklären, welche unterschiedlichen Arten von Hypnose es gibt und wie dadurch Blockaden gelöst und Muster verändert werden können.

261K-40716 Mo., den 20.04.26 18.30 - 19.30 Uhr 1x Kl. Lernraum 5,00 €

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



ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

Hatha-Yoga**Maria Hampel**, Yoga-Lehrerin*Bitte mitbringen:* bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, festes KissenVormittagskurse

261K-40801	mi., ab 11.02.26	8.00 – 9.30 Uhr	13x Ballettsaal	130,00 €
261K-40802	mi., ab 11.02.26	9.45 – 11.15 Uhr	13x Ballettsaal	130,00 €

Abendkurse

261K-40803	mi., ab 11.02.26	17.00 – 18.30 Uhr	13x Turnraum	130,00 €
261K-40804	mi., ab 11.02.26	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 wider-spiegelt.

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

261K-40805	fr., ab 27.02.26	19.30 – 21.00 Uhr	10x Ballettsaal	100,00 €
------------	------------------	-------------------	-----------------	----------

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



Meditatives Yoga

(für Frauen, Männer und Jugendliche ab 12 Jahren)

Renate Bopp, Ayurvedatherapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin – www.ayurveda.jetzt



Meine Art von Yoga ist keine Gymnastik. Du musst keine „Verrenkungen“ machen. Es geht vor allem darum, bewusst und präsent zu sein – im Hier und Jetzt. Yoga ist der innere Zustand, in dem der Geist zur Ruhe kommen kann. In jede „Asana“ (Übung) achtsam hineinspüren, bewusst darin bleiben, bewusst auflösen und bei alledem bewusst atmen. Mit Yoga kannst du deine Energie schöpfen und dich ausgeglichener, ruhiger und empfindsamer fühlen. Du bist ganz bei Dir.

Meine Art von Yoga geht ins Fühlen und ins Wahrnehmen. Das Erste, das wir machen, ist: bequem hinlegen, zudecken und erst einmal auf der Matte ankommen. Wir nehmen unseren Körper wahr und horchen auf das, was gerade ist. Liegst du bequem? Ist dir warm genug? Was kannst du im Raum hören, riechen, spüren und in dir. „Wie fühlst du dich?“

Dann beginnen die „Asanas“, die Übungen. Diese sind für jeden machbar. Der eine macht sie intensiver, der andere entspannter. Du entscheidest selbst, ob du kurz vor deiner Grenze aufhörst, ob du an deine Grenzen gehst oder einen Millimeter darüber hinaus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen

Abendkurs

261K-40806 mo., ab 16.03.26 19.00 – 20.00 Uhr 5x Ballettsaal 55,00 €

Vormittagskurs

261K-40807 do., ab 19.03.26 7.30 – 8.30 Uhr 5x Ballettsaal 55,00 €

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



Wein-Yoga-Event

(für Erwachsene, Frauen und Männer)

Lea Linz

Gönne dir was und mach mit! Beim Wein-Yoga geht es darum, dehnende und kräftigende Yoga-Übungen (Asanas) in entspannter und geselliger Atmosphäre auszuführen.
Wir integrieren unser Wein-Glas in unsere Yogapraxis.
Der Spaß steht natürlich im Vordergrund. Auch für Yoga-Anfänger geeignet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Beigetränke (z.B. Wasser)

261K-40808 Fr., den 30.01.26 18.00 – 19.00 Uhr 1x Ballettsaal 10,00 €

261K-40809 Sa., den 28.02.26 18.00 – 19.00 Uhr 1x Ballettsaal 10,00 €

(plus **8,50 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

Aperol-Yoga-Event

(für Erwachsene, Frauen und Männer)

Lea Linz

Gönne dir was und mach mit! Beim Aperol-Yoga geht es darum, dehnende und kräftigende Yoga-Übungen (Asanas) in entspannter und geselliger Atmosphäre auszuführen.
Wir integrieren unser Aperol-Glas in unsere Yogapraxis.
Der Spaß steht natürlich im Vordergrund. Auch für Yoga-Anfänger geeignet

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Beigetränke (z.B. Wasser)

261K-40810 Sa., den 25.04.26 18.00 – 19.00 Uhr 1x Ballettsaal 10,00 €

261K-40811 Sa., den 09.05.26 18.00 – 19.00 Uhr 1x Ballettsaal 10,00 €

(plus **8,50 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

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

261K-40901 mo., ab 23.02.26 8.15 – 9.15 Uhr 16x Ballettsaal 103,00 €

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

261K-40902 di., ab 03.03.26 18.00 – 19.00 Uhr 14x Ballettsaal 102,00 €

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*

261K-40903 do., ab 26.02.26 18.15 – 19.30 Uhr 13x Ballettsaal 100,00 €

Sommer Chi Kung (Tao-Qigong)

Andrea Burger, Chi-Kung-Therapeutin

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

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

261K-40904 mo., ab 08.06.26 18.30 – 19.30 Uhr 7x Ballettsaal 56,00 €

Bei schönem Wetter: Schlossberg Parkplatz

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



Entspannung / Meditation

Eine Stunde für Dich

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

Eine Stunde für DEIN inneres ICH – ein Monatsimpuls zum Zur-Ruhe-Kommen.

Eine kleine Weile still sein; nachspüren, was bei dir gerade da ist; ein Lied hören, dessen Text eine Botschaft für dich hat; ein Gedankenimpuls, der dir hilft, Leichtigkeit in dein Leben zu holen, evtl. eine kleine Übung.

Meistens am ersten Montag im Monat – gleicher Aufbau – neue Impulse, neues Lied.

Eine Stunde ganz für DICH – ein Geschenk für deine Seele.

261K-41101	Mo., den 19.01.26	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Ballettsaal	10,00 €
261K-41102	Mo., den 02.02.26	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Ballettsaal	10,00 €
261K-41103	Mo., den 02.03.26	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Ballettsaal	10,00 €
261K-41104	Mo., den 13.04.26	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Kreativraum	10,00 €
261K-41105	Mo., den 04.05.26	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Ballettsaal	10,00 €
261K-41106	Mo., den 01.06.26	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Ballettsaal	10,00 €
261K-41107	Mo., den 06.07.26	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Kreativraum	10,00 €

Werde still

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

Still werden, zur Ruhe kommen, ist so wichtig und tut in so vieler Sicht gut.

Meditieren oder Autogenes Training fällt aber manch einem recht schwer. Wie wäre es also mit einem Weg, der dich auf ganz einfache und leichte Weise in die Ruhe bringen kann? Lass dich ein auf vier kleine Kniffe, die sehr einfach anzuwenden sind und mit denen du erreichen kannst, still zu werden.

261K-41108	Di., den 27.01.26	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Ballettsaal	10,00 €
-------------------	--------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

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



Frauenklang – Singkreis für Frauen

Stefanie Dösch

„Singen ist wie ein innerer Tanz des Altems,
ein Schwingen und Klingen der Seele,
eine Wohltat für Körper und Geist...“

Im achtsamen Frauenkreis singen wir Herzents-, Kraft- und Seelenlieder aus aller Welt, die stärken, berühren und erinnern.



Begleitet werden die Lieder von Gitarre, Trommel, Shruti-Box 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

261K-41109 Sa., den 24.01.26 18.30 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 17,00 €

Beckenbodenharmonie

Kraft und Lebensfreude aus deiner Mitte

Stefanie Dösch, Physiotherapeutin



An diesem Nachmittag wollen wir unseren weiblichen Beckenboden kennenlernen, wahrnehmen, spüren und durch kräftigende, belebende und ausgleichende Übungen eine stabile Basis für unser Wohlbefinden schaffen.

Durch Elemente aus dem weiblichen Yoga, der Beckenbodenarbeit, der Physiotherapie und dem Bauchtanz wollen wir in wohlende, stärkende Bewegung kommen. Wir gehen auf meditative Körperreise, entspannen, lauschen unserem Atem und singen einfache Mantras, die uns mit unserer Mitte verbinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Hüft-Tuch oder Schal

261K-41110 Sa., den 07.02.26 15.00 – 17.30 Uhr 1x Ballettsaal 35,00 €

(inkl. Skript mit Bewegungsimpulsen und Tipps)

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



„Kleine Auszeit“ für Frauen

Ayurvedisches Frühstück mit Morgenyoga und Meditation

Renate Bopp, Ayurvedatherapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin – www.ayurveda.jetzt

Wir beginnen mit etwas „gschlampertem“ Morgenyoga. Anschließend bereiten wir gemeinsam ein ayurvedisches Frühstück zu. Ich zeige dir, wie man einen schmackhaften und nahrhaften Frühstücksbrei (Hafer, Reis, Dinkel, Hirse etc.) kocht. Dazu gibt es warmes Obst, das mit leckeren Gewürzen angereichert ist, die du vielleicht noch nicht alle kennst. Außerdem bereiten wir unser eigenes Dattelmus und einen Zucchinidipp zu und ich weihe dich in das Geheimnis der Zubereitung von ayurvedischem Kaffee ein. Dazu gibt es selbstgemachte Haferwaffeln und eine Auswahl selbstgemachter Marmeladen. Gemeinsam werden wir genießen, was wir selbst zubereitet haben. Gesättigt und wohl genährt schließen wir den Vormittag mit einer entspannenden Meditation ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen

261K-41111 Sa., den 31.01.26 8.30 – 12.30 Uhr 1x Ballettsaal/Schulküche 45,00 €

Meditation

Renate Bopp, Ayurvedatherapeutin, Yoga- und Meditationslehrerin – www.ayurveda.jetzt



Unterschiedliche Orte, unterschiedliche Arten und jeder Mensch ist verschieden. Daher gibt es nicht nur eine „Methode“, um zu meditieren. Wir machen gemeinsam sechs ganz verschiedenartige Meditationen. So kannst du herausfinden, welche Art der Meditation die geeignetste für dich ist. Achte darauf, wie dein Körper auf etwas reagiert! Wirst du starr? Hältst du den Atem an? Spürst du Schmerzen, dann akzeptiere sie. Du musst sie ja nicht gut finden, aber spüre die Tatsache, dass sie da sind. Denke nicht die Dinge, sondern spüre, dass sie da sind. Es geht darum, auszuloten („meditieren“ bedeutet ursprünglich „ausloten“), mein Bewusstsein, mich kennenzulernen. Wohlgernekt: nicht mein Denken. So dass du die Dinge wahrnehmen kannst und nicht die Bedeutung, die wir Ihnen geben. Eckhart Tolle fasst das Wesen der Meditation zusammen als: "Hellwach, voll bewusst und ohne zu denken."

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, kleines Kissen

261K-41112 di., ab 24.02.26 19.30 -20.30 Uhr 3x Ballettsaal 35,00 €

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



Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung & mehr (für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)

Ingrid Mauer, Gesundheitspädagogin

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu entspannen. Einige davon, wie das Autogene Training, die Muskelentspannung nach Jacobson, die konzentратiven Tiefenentspannung, Bildentspannung und Visualisierung lernen Sie in diesem Kurs kennen. Dies ebnet Ihnen den Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag und kann nachhaltig Ihre Gesundheit fördern. Während der sieben Kursabende werden diese Bereiche ausprobiert, so dass jeder Teilnehmer die für ihn passende Methode finden kann.

261K-41113 mo., ab 02.03.26 18.00 – 19.00 Uhr 7x Turnraum 45,00 €

Spiritueller Abend für Frauen

Zurück zu dir – in Verbundeneheit 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? Sehnst 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.

261K-41114 Mo., den 23.03.26 19.00 – 21.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

261K-41115 Fr., den 24.07.26 18.30 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

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)

„Reise durch den eigenen Körper“

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

261K-41116 Di., den 14.04.26 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

„Die mediterrane Stadt am Meer“

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

261K-41117 Di., den 07.07.26 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

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



GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik /
Präventive Rückenschule

Anja Fößel, Integrative Gesundheitsförderung (B.Sc.)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung,
Matte,
kleines Kissen



261K-41201	mo., ab 23.02.26	16.00 – 17.00 Uhr	11x	Ballettsaal	66,00 €
261K-41202	mo., ab 23.02.26	17.00 – 18.00 Uhr	11x	Ballettsaal	66,00 €

Gymnastik spezial

Knie aktiv

Katja Winter, Gesundheitsberaterin (IHK)

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

<u>Bitte mitbringen:</u>	feste Sport- oder Halbschuhe (mit gedämpfter, heller Sohle und Fersenführung)
261K-41301	di., ab 03.02.26 17.00 – 18.00 Uhr 4x Turnraum 32,00 €
261K-41302	do., ab 05.02.26 17.00 – 18.00 Uhr 4x Turnraum 32,00 €

(Die Kurse finden auch in den Faschingsferien statt!)

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



Pilates

Pilates

Elli May

Pilates ist eine Fitnessgymnastik zur Verbesserung von Körperhaltung, Atmung, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Das Training kann, unabhängig vom Alter, zu mehr Balance und Beweglichkeit verhelfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte



Vormittagskurs

261K-41401 di., ab 27.01.26 9.00 – 10.00 Uhr 12x Ballettsaal 72,00 €

Abendkurs

261K-41402 mi., ab 28.01.26 18.30 – 19.30 Uhr 12x Ballettsaal 72,00 €

FITNESS / BEWEGUNG

Fitness / Kondition

Fitness 70 Plus

(für Frauen und Männer)

Elli May

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

261K-41501 mo., ab 26.01.26 10.45 – 11.45 Uhr 12x Ballettsaal 72,00 €

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



Gesund und aktiv älter werden – 60 plus

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

261K-41502 do., ab 26.02.26 15.00 – 16.00 Uhr 5x Ballettsaal 50,00 €

Gesund und aktiv bleiben und werden – 40 plus

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

261K-41503 do., ab 26.02.26 16.15 – 17.15 Uhr 5x Ballettsaal 50,00 €

Fit ins Wochenende

(Fitness-Gymnastik für Erwachsene jeden Alters)

Anja Fössel, Integrative Gesundheitsförderung (B.sc.)

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung

261K-41504 fr., ab 27.02.26 9.30 – 10.30 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €

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



Zumba / Step

Step-Aerobic

Sibylle Herrmann

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

Abendkurs

261K-41601 mo., ab 02.03.26 19.00 – 20.00 Uhr 13x Bewegungsraum 78,00 €

Vormittagskurs

261K-41602 do., ab 05.03.26 9.00 – 10.00 Uhr 13x Ballettsaal 78,00 €



Zumba®



Sibylle Herrmann, Zumba® Instructor

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

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

261K-41603 di., ab 03.03.26 19.00 – 20.00 Uhr 13x Schul-Aula 78,00 €

261K-41604 mi., ab 04.03.26 19.00 – 20.00 Uhr 13x Schul-Aula 78,00 €

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.

261K-41605 do., ab 05.03.26 19.00 – 20.00 Uhr 13x Bewegungsraum 78,00 €

Zumba Gold®

Sibylle Herrmann, Zumba Gold® Instructor



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

261K-41606 fr., ab 06.03.26 17.00 – 18.00 Uhr 13x Schul-Aula 78,00 €

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*

261K-41701	di., ab 13.01.26	8.00 – 8.45 Uhr	15x	
261K-41702	di., ab 13.01.26	8.45 – 9.30 Uhr	15x	150,00 €
261K-41703	do., ab 15.01.26	8.00 – 8.45 Uhr	14x	
261K-41704	do., ab 15.01.26	8.45 – 9.30 Uhr	14x	140,00 €

Sommerkurse

261K-41706	di., ab 09.06.26	8.00 – 8.45 Uhr	8x	
261K-41707	di., ab 09.06.26	8.45 – 9.30 Uhr	8x	80,00 €
261K-41708	do., ab 11.06.26	8.00 – 8.45 Uhr	8x	
261K-41709	do., ab 11.06.26	8.45 – 9.30 Uhr	8x	80,00 €

Aquafitness – 60 plus

Anna-Lena Einbecker, Aqua-Fitness-Trainerin

Bitte mitbringen: *Badesachen*

261K-41705	do., ab 15.01.26	9.30 – 10.15 Uhr	14x	140,00 €
------------	------------------	------------------	-----	----------

Sommerkurs

261K-41710	do., ab 11.06.26	9.30 – 10.15 Uhr	8x	80,00 €
------------	------------------	------------------	----	---------

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

261K-41711	do., ab 08.01.26	15.30 – 16.15 Uhr	6x	60,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	----------------

261K-41712	do., ab 05.03.26	15.30 – 16.15 Uhr	11x	110,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	------------	-----------------

(Der Kurs findet auch in den Osterferien Do., 02.04. und 09.04.26 statt!)



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

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



TANZ

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

In der Tänzerischen Früherziehung wird schon den Kleinsten eine gute Bewegungskoordination vermittelt.

Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden den Kindern erste Grundkenntnisse des Balletts, verbunden mit der richtigen Haltung und dem Erlernen von Schritt-kombinationen und kurzen Choreographien beigebracht. Hauptziel des Kurses ist natürlich der Spaß und die Freude an Musik und Bewegung.



Bitte mitbringen: Turnschläppchen, Getränk

261K-50101 mi., ab 04.03.26 15.15 – 16.00 Uhr 9x Ballettsaal 63,00 €

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

Die Kinder lernen beim Tanz- und Ballettunterricht verschiedene Choreographien zu tanzen. Weiterhin stehen Rhythmen, Bewegungen, gerade Körperhaltungen und erste Ballettübungen im Vordergrund. Hauptziel des Kurses ist natürlich die Freude an Musik und Bewegung.

Bitte mitbringen: Turnschläppchen, Getränk

261K-50102 mi., ab 04.03.26 16.00 – 16.45 Uhr 9x Ballettsaal 63,00 €

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*



261K-50103 sa., ab 14.03.26 10.00 – 11.30 Uhr 2x Ballettsaal 20,00 €

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*

261K-50104 do., ab 05.02.26 18.10 – 19.25 Uhr 4x Turnraum 35,00 €

(Der Kurs findet auch in den Faschingsferien Do., 19.02.26 statt!)

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!



261K-50105	fr., ab 06.03.26	18.15 – 19.15 Uhr	4x	Ballettsaal	24,00 €
261K-50106	fr., ab 17.04.26	18.15 – 19.15 Uhr	4x	Ballettsaal	24,00 €

Orientalischer Bauchtanz

(Anfängerkurs für Erwachsene)

Monika Hartling-Woszik



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

261K-50107	fr., ab 06.03.26	11.00 – 12.00 Uhr	4x	Ballettsaal	24,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

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



SOULDANCE – mit Bewegung zu mehr Verbindung und Selbstentfaltung **(für Erwachsene und Jugendliche)**

Jasmin Reck

In diesem Workshop erforschen die Teilnehmer ihren eigenen Ausdruck in Bewegung und bringen ihn zum Leben. Choreografische Elemente geben Struktur und Sicherheit, während freie Räume und Improvisationen es erlauben, sich individuell von der Musik tragen zu lassen. Visuelle und emotionale Impulse regen Kreativität und Selbsterfahrung an und werden durch körperliches Erleben integriert. Ein roter Faden zieht sich durch den Workshop, der wie eine kleine Reise gestaltet ist, um den eigenen Bewegungs- und Ausdrucksspielraum zu erweitern. In der Gruppe entsteht eine angenehme Dynamik, die Freude an Bewegung und gemeinsames Erleben unterstützt.
SOULDANCE lädt dazu ein, Bewegung, Kreativität und Achtsamkeit zu verbinden und den eigenen Ausdruck spielerisch zu entdecken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

261K-50108 Sa., den 20.06.26 18.30 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 35,00 €



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

261K-50201 fr., ab 30.01.26 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

261K-50202 Sa., den 28.02.26 10.00 – 11.30 Uhr 1x Musikzimmer 25,00 €

Anfänger-Workshop für Erwachsene und Jugendliche

261K-50203 Sa., den 07.03.26 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



Flöte

(Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren)



Ingrid Beringer

Die Flöte ist ein sehr geeignetes Instrument für einen guten Start in die Musik.

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



Bitte mitbringen: Flöte

261K-50204 mi., ab 04.03.26 15.30 – 16.15 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

Keyboard

(Fortsetzungskurs für Erwachsene)

Ingrid Beringer

Es macht großen Spaß, sich selbst oder andere beim Singen mit dem Keyboard zu begleiten oder Lieder auch einfach nur instrumental zu spielen.

In diesem Kurs werden Noten, Notenwerte und das Greifen von Akkorden gelehrt. Beim Spielen einfacher, leichter Musikstücke werden zudem die Fingerfertigkeit, die Konzentration, das musikalische Gehör und das Gespür für die Musik geschult.

Bitte mitbringen: Keyboard

261K-50205 mi., ab 04.03.26 16.45 – 17.45 Uhr 10x Kreativraum 80,00 €

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 Steeldrums inspiriert ist, wird mit den Fingern gespielt. Dieses wunderschöne Klanginstrument verbindet auf besondere Weise Himmel und Erde. Die äußereren 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)

261K-50206 Fr., den 24.04.26 18.00 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 24,00 €

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

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.

261K-50207 Sa., den 25.04.26 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 261K-50207)

261K-50208 Sa., den 25.04.26 16.30 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

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



Ukulele

(für Erwachsene und Jugendliche)

Christian Prauschke



Dozent Christian Prauschke ist in der Nürnberger Musikszene seit vielen Jahren aktiv und bespielte mit verschiedenen Bands Bühnen in ganz Europa.

Mittlerweile ist der staatl. geprüfte Chor- und Ensemble-Leiter als Musiklehrer aktiv, verfasste seine eigene Ukulelen-Schule „Schnellkurs Ukulele“ und gibt Kurse in ganz Deutschland für Groß und Klein.

Bitte mitbringen: *Ukulele*

Anfänger-Crashkurs

Hier lernen die Teilnehmer die Grundlagen des Ukulele-Spielens und der Liedbegleitung kennen. Das richtige Stimmen des eigenen Instruments, das Finden und Auswählen passender Lieder und das Greifen erster, leichter Akkorde wird gezeigt. Zudem werden verschiedene Ukulelen (Sopran-, Konzert-, Tenor-, Bariton-Ukulele) vom Kursleiter vorgestellt. Viele Tipps und Tricks sowie Lernhilfen für daheim und Material in digitaler Form runden den Kurs ab. Ukulele spielen kann jeder lernen, egal welchen Alters. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

261K-50209 Sa., den 25.04.26 9.00 – 10.30 Uhr 1x Ballettsaal 48,00 €
(plus **2 € für Plektrum und Kopien**, an Kursleiter bez.)

Spiel-Kurs

Das Kennenlernen und Begleiten neuer Lieder mit der Ukulele, gerne auch mit Gesang, stehen bei diesem Kurs im Vordergrund, der besonders für Teilnehmer geeignet ist, die schon länger Ukulele spielen und dies wiedermal in einer Kursgruppe ausüben möchten. Vom Kursleiter werden fünf Lieder ausgesucht und mitgebracht und die dazu passenden Zupfmuster, Melodie- und Akkordfolgen erklärt und eingeübt. Neben dem Festigen des bereits Erlernten an der Ukulele steht der Spaß natürlich an erster Stelle.

261K-50210 Sa., den 25.04.26 11.00 – 12.30 Uhr 1x Ballettsaal 48,00 €

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



KREATIVES – mit Filz und Wolle

Filzen für den Frühling

(für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene)

Nadine Schloßbauer, Filz und Funkel

Mit Wolle, Wasser und Seife lassen sich beim Nassfilzen originelle, kunstvolle Objekte herstellen.

Wir filzen Frühlingsdekorationen für Tisch und Fenster, sowie Schälchen, Sitzkissen und vieles mehr.

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



261K-50401 Sa., den 07.02.26 11.00 – 15.30 Uhr 1x Schulküche 28,00 €

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

Lust am Filzen!?

(für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene)

Nadine Schloßbauer, Filz und Funkel

Durch die relativ einfache Technik des Nassfilzens können wir mit Hilfe von Wasser und Seife individuelle Hingucker gestalten.

Nicht nur für die Osterdekoration filzen wir Hühner, Hasen, Nester, Blüten und vieles mehr.

Bitte mitbringen: 2 alte Handtücher, Schere,
Brotzeit



261K-50402 Sa., den 21.03.26 13.30 – 18.00 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

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

261K-50403 Sa., den 28.02.26 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 32,00 €

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

261K-50404 Sa., den 07.03.26 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 25,00 €

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



KREATIVES – mit Perlen und Holz

Soulbändz Kids – Dein Mut-Armband zum Selbermachen (für Kinder ab 9 Jahren)



Bianca Schineller, Coachin & 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!

261K-50405 Sa., den 28.02.26 10.00 – 12.30 Uhr 1x Schulküche 18,00 €
(plus Materialkosten je nach Verbrauch, an Kursleiterin bez.)

Soulbändz – Ein kreativer Workshop mit Herz, Hand und Intuition (für Erwachsene)

Bianca Schineller, Coachin & 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 Energiearmbandchen – 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.

261K-50406 Sa., den 07.03.26 14.00 – 16.30 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €
(plus Materialkosten je nach Verbrauch, an Kursleiterin bez.)

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



KREATIVES – mit Ton und Lasur

Ideen in Ton verwirklichen
(für Erwachsene)**Margot Hey**

An diesem Kursabend ist Zeit, eigenen Ideen mit den Händen und Ton Form zu geben.

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

261K-50407 Mo., den 02.03.26 18.00 – 22.00 Uhr 1x 24,00 €

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

Margot Hey, Zur Himmelwiese 1, 97486 Unfinden

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

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

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

261K-50408 Di., den 03.03.26 18.00 – 20.00 Uhr 1x 15,00 €

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

Margot Hey, Zur Himmelwiese 1
97486 Unfinden**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



Garten-Kugeln töpfern

(für Erwachsene)

Margot Hey

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

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



261K-50409 Mi., den 04.03.26 18.00 – 21.00 Uhr 1x 18,00 €

(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 Tonen können die Kinder individuelle Werkstücke töpfern.

Bitte mitbringen: kl. Schüssel oder
leeren Joghurtbecher,
Küchentuch



261K-50410 sa., ab 07.03.26 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 Papier und Schere

Chinesisches Neujahr (Bastelkurs für Kinder ab 6 Jahren)



Sophia Merz



Das chinesische Neujahr 2026 fällt auf den 17. Februar 2026 und markiert den Beginn des Jahres des Feuer-Pferdes. Das Pferd symbolisiert Energie, Vitalität und Ausdauer.

Wir basteln passende Fenster-Deko dazu: Lampions mit Seidenpapier und das chinesische Tierkreiszeichen Pferd.



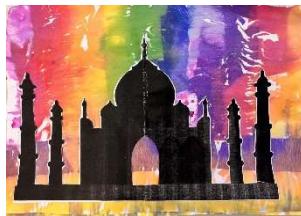
Bitte mitbringen: Bleistift, Schere, Klebestift, Getränk

261K-50411 Sa., den 07.02.26 10.00 – 12.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

Indisches Frühlingsfest (Bastelkurs für Kinder ab 6 Jahren)



Sophia Merz



Das indische Frühlingsfest ist Holi, das auch als "Fest der Farben" bekannt ist. Es findet am Vollmondtag des Monats Phalgun (Februar/März) statt und feiert den Sieg des Frühlings über den Winter sowie den Triumph des Guten über das Böse.



Wir basteln passende Fensterbilder dazu und experimentieren mit verschiedenen Farben.

Bitte mitbringen: Bleistift, Schere, Klebestift, Getränk

261K-50412 Sa., den 07.03.26 10.00 – 12.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €

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



KREATIVES – Modellbau

Anleitung zum Modellbau**Alexander Fasslänger**

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.

261K-50413 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!



261K-50601 do., ab 12.02.26 15.30 – 17.30 Uhr 5x Kreativraum 60,00 €
(einmal im Monat von Februar - Juni 2026)

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



NATUR

Putzmittel einfach selbst gemacht**Frische Sauberkeit aus der Küche**

(für Erwachsene)

Daniela Dülger-Göbel, Natur- und Kräuterpädagogin

Schluss mit teurer Chemie und undurchsichtigen Inhaltsstoffen! In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam, wie Sie mit einfachen Zutaten aus der Küche wirkungsvolle Putzmittel herstellen können.

Aus Essig, Natron, Zitrone und einigen Überraschungszutaten mixen wir gemeinsam umweltfreundliche Allesköninger, die Ihr Zuhause strahlend sauber machen. Ich zeige Ihnen, wie Sie für wenige Cent einen effektiven Allzweckreiniger, einen sanften Entkalker und weitere Haushaltshelfer selbst herstellen können – ganz einfach, sicher und nachhaltig. Sie nehmen nicht nur Ihr persönliches Starter-Set mit nach Hause, sondern auch das Know-how, um viele weitere umweltbewusste Putzmittel nachzumachen.

261K-50701 Do., den 05.03.26 17.30 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 20,00 €

(plus 9 € für Starter-Set, inkl. Glasflaschen und Anleitung, an Kursleiterin bez.)

Bau dir einen Eichhörnchenkobel - Werkstatt für junge Naturschützer

(für Kinder ab 10 Jahren)

Daniela Dülger-Göbel, Naturpädagogin

Hast du schon einmal ein Eichhörnchen beobachtet, wie es flink den Baum hinaufspringt? In diesem Workshop baust du deinen eigenen Kobel - das ist die gemütliche Schlaf- und Kinderstube der Eichhörnchen! Gemeinsam gestalten wir die Kobel aus vorbereiteten Holzteilen. Du kannst dein handwerkliches Geschick beim Schleifen, Schrauben und Gestalten unter Beweis stellen. Ich zeige dir, wie es geht und stehe dir mit Rat und Tat zur Seite. Am Ende nimmst du nicht nur dein selbstgebautes Kunstwerk mit nach Hause, sondern auch das gute Gefühl, den niedlichen Waldbewohnern ein sicheres Zuhause geschenkt zu haben.

261K-50702 Fr., den 27.02.26 15.30 – 18.30 Uhr 1x Werkraum 18,00 €

(plus 20 € für vorbereitetes Holz, wetterfeste Schrauben, an Kursleiterin bez.)

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



Abenteuer-Herbarium - Dein Forscherbuch für Naturschätze

(für Kinder ab 10 Jahren)

Daniela Dülger-Göbel, Naturpädagogin

Begleite mich auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der Pflanzen! In diesem zweiteiligen Workshop wirst du zum echten Naturforscher. Am ersten Tag gehen wir auf Schatzsuche in der Natur und lernen, wie man Blätter, Blüten und Gräser richtig sammelt und presst.

Bei unserem zweiten Termin gestaltest du dein eigenes, großes Forscherbuch: Wir kleben die gepressten Schätze ein, malen, schreiben und basteln daraus dein persönliches Herbarium, das du stolz mit nach Hause nehmen kannst.



Bitte mitbringen: ein schweres, altes Buch (DIN A4), einen Ordner, Packung Klarsichtfolien, Schere

Zauberhafte Waldwerkstatt - Feen-Stab und Elfen-Krone (für Kinder ab 6 Jahren)

Daniela Dülger-Göbel, Naturpädagogin

Beginn dich mit mir auf eine geheimnisvolle Reise in die Welt der Waldmagie! In diesem Outdoor-Kurs verwandeln wir gemeinsam gesammelte Naturschätze in ganz persönliche Zauberstäbe und funkeln Elfenkronen.

Aus Zweigen, Blüten, Federn und anderen Fundstücken vom Waldboden entstehen unter deinen Händen einzigartige Kunstwerke. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Ich zeige dir, wie du mit einfachen Techniken und ganz ohne Zauberei deine eigenen magischen Accessoires gestalten kannst.

Bitte mitbringen: kleines Körbchen für gesammelte Wald-Schätze, wetterfeste Kleidung

261K-50704 Sa., den 16.05.26 14.00 – 16.30 Uhr 1x 18,00 €
Treffpunkt: Waldspielplatz, Königsberg

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



Im Wichtelwald

(Wanderung für Kinder ab 5 Jahren)



Stefanie Dösch



Der Winter war lang und dunkel und dennoch hatten es die Wichtel wunderschön in ihren kleinen Häuschen. Warm hatten sie es und gemütlich. Sie haben sich in kuschelige Decken eingehüllt und den Märchen und Geschichten der Ältesten gelauscht. Sie haben köstlichen Hagebuttentee getrunken und honigsüße Tannennadelplätzchen gegessen.

Nun wehen die ersten Frühlingswinde und wir wollen wieder gemeinsam in den Wald ziehen und den lieben Wichteln helfen alles schön fein zu machen: die Stuben putzen, die Häuschen reparieren, Frühlings-schmuck aufführen...

Dieses Mal wollen wir die Eltern zum Abholen mit in den Wald einladen. Wir legen ihnen eine Spur damit sie uns finden und die wunderschönen Häuschen im Wichtelwald einmal sehen können.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Rucksack mit Brotzeit und Getränk

261K-50705 Sa., den 18.04.26 10.30 – 14.30 Uhr 1x 27,00 €

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg
Abholung: 14 Uhr im Wald, wir legen eine Spur

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



Im Kreis der Pferde (Wanderung für Kinder ab 6 Jahren)



Stefanie Dösch

Pferde sind wundervolle Tiere. Sie sind voller Kraft, Schönheit und Anmut. Sie sind zarte, sensible Wesen in einem großen, kräftigen Körper.

Gemeinsam wandern wir von der Wart zu einer Pferdeherde. Dort beobachten wir sie in respektvollem Abstand. Wir schauen uns ihre Körpersprache an und hören, wann Pferde sich wohl fühlen, was sie nicht mögen und warum sie als Flucht- und Herdentiere ein ganz feines Spüren und klares Auftreten von uns Menschen brauchen. Wir lauschen einem Pferdemärchen und machen Picknick auf einer Wiese.





Bitte mitbringen: Rucksack mit Brotzeit und Getränk, Zeckenschutz, Sonnenschutz

261K-50706 Sa., den 09.05.26 10.30 – 14.30 Uhr 1x 27,00 €

Treffpunkt und Abholung: Wart in Königsberg

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

