

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

Telefon: 09525/254

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

Internet: www.vhs-koenigsberg.de

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

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

Gläubiger ID: DE 81ZZZ 00000 617 371

Geschäftszeiten:

dienstags und donnerstags 10.00 – 16.00 Uhr

Montag bis Donnerstag erreichen Sie uns von 17.00 – 19.30 Uhr
in der VHS Stadt Haßfurt unter **09521 / 95 01 85**

In den Schulferien ist das Büro geschlossen.

Während der Schulferien finden keine Kurse statt. (Ausnahmen möglich!)

Unterrichtsfreie Tage im Herbst-, Wintersemester 2026:

Tag der Dt. Einheit: Sa., 03.10.2026
Herbstferien: Mo., 02.11.2026 – Fr., 06.11.2026
Weihnachtsferien: Do., 24.12.2026 – Fr., 08.01.2027

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:

- o Anmeldungen zu Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen können persönlich, telefonisch, schriftlich (*Formular im Programmheft*) oder per Internet erfolgen.
- o Die entsprechende Kursnummer bitte immer angeben.
- o Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige, verbindliche Anmeldung erforderlich.
- o Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.
- o Bei Online-Anmeldungen erfolgt eine Anmeldebestätigung.
- o Mit Vertragsabschluss/verbindlicher Anmeldung ist der/die Teilnehmer/in zur Zahlung der Kursgebühr und etwaiger Materialkosten verpflichtet.

Abmeldung / Rücktritt von Kursen/Veranstaltungen durch den Teilnehmer:

- o Bis drei Tage vor Kursbeginn ist ein Rücktritt ohne Angaben von Gründen möglich. Die Kursgebühr wird nicht fällig.
- o Bei zu später Abmeldung oder Nichtteilnahme an einem Kurs oder einer Veranstaltung wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- o Etwaige anfallende Materialkosten sind bei zu spätem Rücktritt zu entrichten.
- o Die Abmeldung von einem Kurs oder einer Veranstaltung muss bei der VHS eingehen und kann nicht über den Kursleiter oder Dritte erfolgen.
- o Das Fernbleiben von einem Kurs gilt nicht als Rücktritt.

Änderungen und Absagen von Kursen/Veranstaltungen durch die VHS:

- o Sie werden bei Änderungen oder Ausfall eines Kurses oder einer Veranstaltung telefonisch oder per Mail benachrichtigt.
- o Bei zu geringer Teilnehmerzahl ist es möglich, dass ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden muss.
- o Auch bei plötzlichem Ausfall eines/einer Kursleiters/in oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen kann ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden.
- o Bei Absage eines Kurses oder einer Veranstaltung durch die VHS werden bereits geleistete Zahlungen zurückerstattet. Weitere Ansprüche gegenüber dem Seminaranbieter sind nicht möglich.

Teilnahmebescheinigung:

Bei Teilnahme an mindestens 80% der Unterrichtsstunden kann nach Beendigung eines Kurses binnen eines Jahres eine Teilnahmebestätigung ausgestellt werden.

Zahlungsmodalitäten:

- o Die Kursgebühr wird im SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.
Die Fälligkeit wird per Vorabinformation (prenotification) mitgeteilt.
- o Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben oder nicht gerechtfertigten Widerrufs werden die Bankgebühren zu Lasten des Kontoinhabers berechnet.
- o Bei Barzahlung muss die Kursgebühr im Laufe des Kurses im VHS-Büro entrichtet werden.

Bei der VHS Königsberg:

- o Der Mitgliedsbeitrag wird im SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.
- o Neue Teilnehmer erhalten bei Kursbeginn ein Formular zum Ausfüllen für die Datenerfassung im PC und die Einzugsermächtigung.

Ermäßigung der Kursgebühr:

- o Eine Ermäßigung auf die Kursgebühr erhalten nach Vorlage Inhaber eines Schwerbehindertenausweises oder einer Ehrenamtskarte.
- o Für Mitglieder der VHS Königsberg e.V. ist die Kursgebühr 10% vergünstigt.
- o Keine Ermäßigung wird gewährt auf Kinderkurse, Studienreisen, Bildvorträge und bei ausgewählten Einzelveranstaltungen.

Gutscheine:

- o Für ausgestellte Gutscheine gilt die gesetzliche Verjährungsfrist von 3 Jahren (siehe § 195 BGB)
- o Wertgutscheine sind für alle Veranstaltungen gültig.
- o Eine Auszahlung des Gegenwertes bzw. des Restwertes eines Gutscheines ist nicht möglich.

Haftung:

Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden und materielle Verluste, die bei Kursen oder Veranstaltungen entstehen sollten, es sei denn, es wird der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt.

Datenschutz:

Ihre Daten werden nur zu Verwaltungszwecken der VHS-Haßfurt-Königsberg erhoben und nicht an Dritte weitergegeben. Näheres dazu finden Sie auf den Seiten 8 - 10 sowie auf unserer Webseite.

INHALTSVERZEICHNIS



GESELLSCHAFT

ERÖFFNUNGSVORTRAG	S. 14
REISEVORTRAG	S. 15
VORTRÄGE / WORKSHOPS	S. 16 – 18
PHILOSOPHIE / RELIGION	S. 18 – 19



BERUF UND KARRIERE

KOMMUNIKATION / SOZIALKOM.	S. 20
ARBEITSTECHNIKEN	S. 21 – 23
EDV / IT	S. 24
SCHULE	S. 25



SPRACHEN

ENGLISCH	S. 26
FRANZÖSISCH	S. 27
ITALIENISCH	S. 28
SPANISCH	S. 28



GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG	S. 29 – 35
Gesunde Ernährung	S. 29
Feinschmeckerküche	S. 29 – 31
Backen	S. 32 – 35
GESUNDHEITSPFLEGE / HEILM.	S. 36 – 45
ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG	S. 46 – 55
Yoga	S. 46 – 47
Qi Gong / Aiki-Indo	S. 48 – 49
Entspannung / Meditation	S. 50 – 55
GYMNASTIK	S. 55 – 57
Wirbelsäulengymnastik	S. 55
Gymnastik spezial	S. 56 – 57
Pilates	S. 57
FITNESS / BEWEGUNG	S. 58 – 61
Fitness / Kondition	S. 58 – 59
Zumba / Step	S. 60 – 61
AQUA	S. 61 – 62



KULTUR

TANZ	S. 63 – 65
MUSIK	S. 66 – 71
KREATIVES	S. 72 – 76
LITERATUR	S. 77
NATUR	S. 77 – 79

ANMELDUNG

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

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

Name *

Vorname *

Straße, Hausnummer *

PLZ, Ort *

Geburtsdatum *

Telefon privat *

Handynummer

E-Mail *

**Der Datenschutzerklärung auf den
 folgenden Seiten willige ich hiermit ein.**

Ort, Datum, Unterschrift *

* Pflichtfeld

Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und halten uns strikt an die Regeln der Datenschutzgesetze. Personenbezogene Daten werden auf unserer Webseite nur im technisch notwendigen Umfang erhoben. In keinem Fall werden Daten verkauft oder aus anderen Gründen an Dritte weitergegeben. Die nachfolgende Erklärung gibt Ihnen einen Überblick darüber, wie der VHS-Verbund Haßfurt-Königsberg diesen Schutz gewährleistet und welche Art von Daten zu welchem Zweck erhoben werden.

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts für die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten ist die Volkshochschule Stadt Haßfurt,

gesetzlich vertreten durch Herrn Günther Werner, Erster Bürgermeister
Stadt Haßfurt, Hauptstr. 5, 97437 Haßfurt, Tel. 09521 – 688 0,
E-Mail: info@hassfurt.de,

bzw. die Volkshochschule Königsberg e. V.,
gesetzlich vertreten durch 1. Vorsitzenden Kurt Sieber,
Alleestr. 1, 97486 Königsberg i. Bay.,
E-Mail: info@vhs-koenigsberg.de

nachfolgend „wir“ genannt.

2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- o der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts
- o Datum und Uhrzeit des Abrufs
- o dem Namen und der URL der angeforderten Datei
- o der übertragenen Datenmenge
- o der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war
- o Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystems
- o Website, von der der Zugriff erfolgt, sowie
- o dem Namen Ihres Internet-Zugang-Providers.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse leider nicht möglich.

3. Cookies

Es wird mit Session-Cookies gearbeitet, damit Kontextinformationen zu einem Besucher über mehrere Seitenaufrufe erhalten bleiben. So werden zum Beispiel Suchparameter, der Warenkorb, die Eingaben in die Anmeldeformulare und das Login als Stammhörer in der Session gespeichert. Session-Cookies werden vom Webserver selbständig nach Ablauf der Session gelöscht, KuferWEB / KuferTools verwenden keine persistenten Cookies.

4. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Anrede, Vorname, Name, Geburtsjahr, E-Mail, Telefonnr., Straße, Hausnummer, IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderung unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags bis eine Woche vor Kursbeginn anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

5. Kontaktformular

Bei Nutzung unseres Kontaktformulars, das über den Link „[https:// www.vhs-has.de](https://www.vhs-has.de)“ abgerufen werden kann, werden Sie aufgefordert, Datensätze anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Bearbeitung Ihres Anliegens. Dies dient abhängig von Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder der Vertragsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig. Ohne Bereitstellung der Pflichtangaben erhalten Sie von uns keine Antwort. Die Nichtbereitstellung freiwilliger Angaben bleibt folgenlos.

6. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

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

7. Speicherdauer und Löschung von Daten

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

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

8. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

9. Datensicherheit

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

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

10. Ihre Rechte

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

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

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

11. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten des Datenschutzbeauftragten der Stadt Haßfurt lauten:

Ralf.Bartsch@landratsamt-hassberge.de
Tel. 09521 / 27-703
Am Herrenhof 1
97437 Haßfurt

**Werden Sie Mitglied bei der
Volkshochschule Königsberg e. V.**
und unterstützen Sie somit unsere Arbeit.
Sie fördern unsere Kinderkurse und
erhalten zudem **10%** Nachlass auf alle gebuchten Kurse!

Beitrittserklärung

Name* _____
Vorname* _____
Geb.-Datum* _____
Straße* _____
PLZ, Ort* _____
Telefon privat* _____
Handy _____
E-Mail* _____
Bank* _____
IBAN* _____
BIC* _____

Der jährliche Mitgliedsbeitrag von **12,-- €** wird von meinem Konto abgebucht.

Hiermit willige ich ein, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der Datenschutzerklärung (auf der Rückseite) weiterverarbeitet werden dürfen.

Ort, Datum*: _____

Unterschrift*: _____

* Pflichtfeld

Datenschutzerklärung für Vereinsmitglieder der Volkshochschule Königsberg e.V.

Die persönlichen Daten, die Sie uns im Rahmen Ihres Antrags auf Vereinsaufnahme überlassen, unterliegen einem besonderen Schutz. Diese Erklärung klärt Sie über den Zweck der Datenerfassung und Ihre diesbezüglichen Rechte auf.

1. Verantwortlichkeit

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten im Rahmen dieser Einwilligung ist die Volkshochschule Königsberg e.V., gesetzlich vertreten durch
1. Vorsitzenden Kurt Sieber, Alleestr. 1, 97486 Königsberg i. Bay.,
E-Mail: info@vhs-koenigsberg.de.

2. Zweck der Verarbeitung

Die bei im Antrag auf Vereinsmitgliedschaft abgefragten Daten werden zur Mitgliederverwaltung und Organisation des Vereins erhoben.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, da wir bei Minderjährigkeit der Einwilligung eines gesetzlichen Vertreters zur Vereinsaufnahme bedürfen.

Ohne Angabe von Adresse und Geburtsjahr (siehe Sternchenhinweis) ist eine Aufnahme in den Verein nicht möglich. Ihre Kontaktdaten (Festnetz-, Mobiltelefonnummer) fragen wir ab, um Sie bei Rückfragen zu Ihrer Mitgliedschaft kontaktieren zu können.

Unseren Mitgliedsbeitrag erheben wir per Lastschrift. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Ohne Lastschriftmandat ist eine Vereinsaufnahme nicht möglich.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind.

4. Speicherdauer

Ihre Daten werden für die Dauer Ihrer Vereinsmitgliedschaft gespeichert und anschließend unter Einhaltung gesetzlicher Aufbewahrungsfristen gelöscht.

5. Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung und Übertragbarkeit

Sie haben das Recht, Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren oder löschen zu lassen, sofern die Speicherung nicht mehr erforderlich ist.

Sie haben das Recht, die über Sie gespeicherten Daten in einem maschinenlesbaren Format zu erhalten.

6. Recht auf Beschwerde

Sie haben das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Bücherei Königsberg



Adresse:

**Grundschule
Alleestraße 1a**

97486 Königsberg

Telefon: **09525/9829774**

E-Mail: **info@buecherei-koenigsberg.de**

Internet: **www.buecherei-koenigsberg.de**



Bücherei-Leitung: Sibylle Herrmann

Öffnungszeiten:

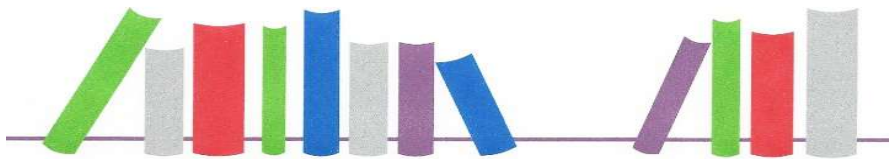
während der Schulzeit

dienstags

donnerstags

von **10 – 16 Uhr**

von **15 – 18 Uhr**





SEMESTER-ERÖFFNUNGSVORTRAG

Johannes Müller – „Regiomontanus“
Von Königsberg in die Gelehrtenwelt Europas
Vortrag anlässlich seines 550. Todestages – 06.07.1476

Dr. Angelika Bönker-Vallon



Johannes Müller aus Königsberg in Franken, besser bekannt als Regiomontanus (1436–1476), fällt schon früh durch ungewöhnliche Fähigkeiten auf. Bereits als Elfjähriger verfasst er ein astronomisches Jahrbuch und beginnt ein Universitätsstudium in Leipzig. Als brillanter Mathematiker, Astronom, Humanist und Übersetzer wirkt Regiomontanus später an den großen Zentren Europas, darunter Wien, Rom, Ofen (heute Budapest) und Nürnberg. Unermüdlich erschließt er das Wissen der Antike und trägt maßgeblich zur Erneuerung der Wissenschaft seiner Zeit bei.

Die Bedeutung „des Königsbergers“ reicht weit über sein eigenes Leben hinaus: Seine Stern- und Planetentafeln dienten Christoph Kolumbus auf seinen Entdeckungsreisen als wichtige Orientierungshilfe; Nikolaus Kopernikus wiederum greift Regiomontanus' Arbeiten auf und entwickelte eine neue Sicht auf das Weltall.

Bis heute gilt Regiomontanus als einer der Wegbereiter der neuzeitlichen Wissenschaft.

Der Vortrag zeichnet den außergewöhnlichen Lebensweg des Königsbergers nach.

262K-10301

Fr., den 18.09.26 19.00 Uhr

Rathaus Königsberg, großer Saal

auf Spendenbasis



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

**REISEVORTRAG****Zu den Lofoten und zurück****Mit dem VW-Camper durch Schweden und Norwegen****Bildervortrag von Folker Bergmann**

Im September 2025 reisten Antje und Folker Bergmann gemeinsam mit Freunden im VW-Camper – mit Auto, Hund und Zeltanhänger – durch Schweden, Lappland, zu den Lofoten und durch die beeindruckende Fjord- und Bergwelt Norwegens.

Begleiten Sie uns bei unserem Reisevortrag: Erleben Sie Stati-

onen wie Stockholm mit dem ABBA-Museum, den Polarkreis, Jokkmokk und Kiruna sowie das erste Eishotel der Welt. Entdecken Sie die Lofoten mit Whale Watching und einem außergewöhnlichen Fußballplatz. Weitere Höhepunkte sind die Atlantikstraße, der Trollstigen, der Geirangerfjord, die Flåmbahn und der Preikestolen.

Lassen Sie sich von spektakulären Landschaften inspirieren und holen Sie sich Ideen für Ihre eigene Reise in den Norden Europas.

262K-10302 Fr., den 23.10.26 19.30 Uhr**Aula der Grundschule Königsberg****Eintritt 6,00 €****VORSCHAU Frühjahr 2027****New York – die Stadt, die niemals schläft****Bildervortrag
von Stefan und Bianca Wittmann****Fr., den 19.02.27**

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



VORTRÄGE / WORKSHOPS

**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.

**Was braucht mein Sohn / meine Tochter von mir als Vater?****262K-10303 Di., den 15.09.26 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €****Es immer allen recht machen wollen – Das Nice-Guy-Syndrom****262K-10304 Di., den 20.10.26 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kl. Lernraum 15,00 €****Wer hat mich mehr geprägt – Männer oder Frauen?****262K-10305 Di., den 17.11.26 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kl. Lernraum 15,00 €****Meine Rolle als Mann in meiner Familie/Beziehung****262K-10306 Di., den 15.12.26 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



Human Design

Jasmin Reck

Wie wäre es, wenn es eine ganz einfache Anleitung gäbe, eine Art Gebrauchsanweisung für das eigene 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. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmer, wie sie die Landkarte ihres eigenen Lebens entschlüsseln können, um somit 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

262K-10307 Di., den 06.10.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

Fortsetzungskurs

262K-10308 Di., den 13.10.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

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 wieder. Wenn du die Tipps konsequent anwendest, kann vieles wieder viel einfacher und leichter wirken und du kannst die Lebensfreude zurück in dein Leben holen. Deine Welt fühlt sich fröhlicher und lebendiger an.

262K-10309 Di., den 27.10.26 19.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

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



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? Verzettelt 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.

262K-10310 Di., den 24.11.26 19.00 – 21.00 Uhr 1x Kl. Lernraum 15,00 €

PHILOSOPHIE / RELIGION

Religionen in Japan: Buddhismus

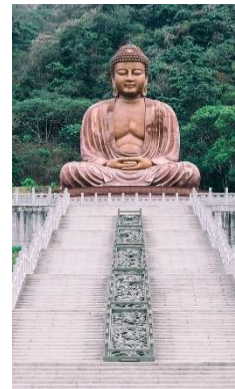
NEU

Dr. Angelika Bönker-Vallon

Der Buddhismus ist neben dem Shintoismus die zweite bedeutende Religion Japans. Von koreanischen Mönchen nach Japan importiert, ist die Präsenz des Buddhismus bereits ab dem Jahr 552 dokumentiert. Noch im japanischen Altertum bilden sich eigene japanische Schulen aus, die vor allem um Fragen der Wirklichkeit und des Bewusstseins kreisen.

In den folgenden Jahrhunderten bereichern der Amida-Buddhismus und der Zen-Buddhismus das religiöse Angebot.

Im heutigen Japan ist der Buddhismus im Toten- und Ahnenkult von Bedeutung.



262K-10601 Di., den 20.10.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 10,00 €

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



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.

262K-10602 Do., den 12.11.26 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 10,00 €

Haben wir eine innere Stimme?

Philosophische Überlegungen zur Bedeutung des Gewissens

NEU

Dr. Angelika Bönker-Vallon

Haben wir eine innere Stimme? Seit der Antike fasziniert dieser Gedanke Dichter, Philosophen und Theologen. Aber wer ist diese Stimme und was sagt sie? Die Antworten hierauf sind verschieden. Sophokles' Antigone spürt in sich die Macht des göttlichen Rechts.

Sokrates beruft sich das „Daimonion“ als innere warnende Führung. Platon und Aristoteles fassen den Gedanken eines Bewusstseins, das um sein (un)rechtes Tun weiß. Die Römer Cicero und Seneca sprechen vom guten und schlechten Gewissen. Christliche Denker führen die Gedanken fort. Augustinus verortet die göttlichen Gesetze in unserem Herzen, Thomas von Aquin sieht im Gewissen eine letzte urteilstiftende Instanz.

In der Neuzeit erörtert Immanuel Kant das „Gesetz in uns“, Friedrich Nietzsche verbindet Gewissen mit Schuld und Pflicht. Für Hannah Arendt ist der Mensch erst Mensch, wenn er mit sich selbst im moralischen Gespräch steht.

262K-10603 Do., den 26.11.26 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 10,00 €

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



KOMMUNIKATION / SOZIALKOMPETENZEN

Besser kommunizieren
Endlich Schluss mit Missverständnissen

Vom Kopf ins Herz

Kristin Forster, Psychologische Beratung, Coaching, Hypnose

„Eigentlich habe ich das ganz anders gemeint!“ - Kennst du diesen Satz? Oft sagen wir etwas, aber beim Gegenüber kommt etwas völlig anderes an. Ob im Alltag, im Job oder in der Familie: Missverständnisse kosten Kraft und Nerven. Dabei macht das, was wir sagen, nur einen Bruchteil unserer Wirkung aus – der Rest ist Körpersprache und Zwischentöne. Endlich Schluss mit Aneinander-vorbei-Reden! Wir schauen uns gemeinsam an, wie du:

- **Klartext sprichst, ohne andere vor den Kopf zu stoßen**
- **echt zuhörst und endlich verstehst, was dein Gegenüber *wirklich* meint**
- **Konflikte entschärfst durch die „Geheimwaffe“ der Gewaltfreien Kommunikation**
- **die unsichtbaren Regeln verstehst und die Dynamik in Gesprächen durchschaust**

Erlebe Kommunikation ganz praktisch. Wir probieren neue Wege direkt aus und werfen einen humorvollen Blick auf klassische Stolperfallen im Alltag. In lockerer Atmosphäre üben wir, wie es besser geht. Bringe dazu gerne Beispiele aus deinem Alltag mit.

262K-20101 Do., den 01.10.26 19.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum **25,00 €**
(inkl. Skript)

Konflikte im Alltag – verstehen, vorbeugen, lösen

NEU

Daniela Götz-Hellmuth, Zertifizierte Mediatorin (JMJ)

Konflikte gehören zum Alltag – in der Familie, im Beruf, in der Nachbarschaft oder im Ehrenamt. Bevor sie offen sichtbar werden, kündigen sie sich meist lange an – es liegt Spannung in der Luft. Doch wie kann es weitergehen?

Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, wie Konflikte entstehen, woran sich erste Warnsignale erkennen lassen und welche Dynamiken zu einer Eskalation führen können. Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Möglichkeiten der Konfliktprävention:

- **klare Kommunikation**
- **gemeinsame Zielvereinbarung**
- **konstruktive Feedbackkultur**
- **Perspektivwechsel**
- **und der Blick auf die einzelnen Interessen hinter festgefahrenen Positionen.**

Und wenn es doch zu einem handfesten Konflikt kommt? Ein Einblick in die Mediation als strukturierte Methode zur Konfliktklärung rundet den Abend ab.

262K-20102 Mi., den 18.11.26 17.30 – 19.00 Uhr 1x Kreativraum **gebührenfrei**

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



ARBEITSTECHNIKEN

Canva-Workshop: Grundkurs**(online-Kurs über Zoom; keine Vorkenntnisse notwendig)****NEU****Robin Weniger**

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein.

Welche Funktionen sind wichtig?
Wie lassen sich Designs professionell gestalten?
Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features?

Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

Inhalte:

- Was ist Canva?
- Konto erstellen
- Unterschiede Premium & Kostenlos
- Funktionsweise der Oberfläche
- Grundfunktion
- KI-Features

Bitte bereitstellen: *PC oder Laptop (Akku geladen),
Kamera und Mikrophon (falls vorhanden), Schreibsachen*

Das Canva-Programm muss vorab NICHT installiert werden!

262K-20201	Mo., den 12.10.26	17.30 – 20.30 Uhr	1x Digit. Kursraum	34,00 €
262K-20202	Fr., den 23.10.26	15.00 – 18.00 Uhr	1x Digit. Kursraum	34,00 €

(inkl. umfangreicher Seminarunterlagen)

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



Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

(online-Kurs über Zoom; Voraussetzung Canva-Grundkurs)

NEU

Robin Weniger

Visuelle Inhalte sind der Schlüssel zu erfolgreichem Social-Media-Marketing. Doch wie erstellt man ansprechende Designs, fesselnde Videos und gut strukturierte Beiträge mit Canva? In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

Inhalte: Erstellung von Videos; Social Media Plan erstellen; Beiträge automatisch hochladen; Tipps & Tricks zu Social Media

Bitte bereitstellen: PC oder Laptop (Akku geladen),
Kamera und Mikrophon (falls vorhanden), Schreibsachen

262K-20203 Fr., den 30.10.26 15.00 – 18.00 Uhr 1x Digit. Kursraum 34,00 €

262K-20204 Di., den 10.11.26 17.30 – 20.30 Uhr 1x Digit. Kursraum 34,00 €

(inkl. umfangreicher Seminarunterlagen)

Canva-Workshop: Visuell starke Präsentationen erstellen

(online-Kurs über Zoom; Voraussetzung Canva-Grundkurs)

NEU

Robin Weniger

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei steht nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

Inhalte: Präsentationsarten; Übergänge; Animationen; Erstellung einer Präsentation; Aufnahme einer Präsentation

Bitte bereitstellen: PC oder Laptop (Akku geladen),
Kamera und Mikrophon (falls vorhanden), Schreibsachen

262K-20205 Di., den 17.11.26 17.30 – 19.45 Uhr 1x Digit. Kursraum 26,00 €

262K-20206 Mo., den 23.11.26 17.30 – 19.45 Uhr 1x Digit. Kursraum 26,00 €

(inkl. umfangreicher Seminarunterlagen)

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



Der Medienführerschein

(online-Kurs über Zoom für Kinder von 9 – 14 Jahren)



Robin Weniger, Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/j83UDZCITZo>

Kinder bewegen sich heute ganz selbstverständlich in der digitalen Welt. Dabei gibt es viel Spannendes zu entdecken, aber auch einiges, worauf man achten sollte. Der Medienführerschein unterstützt Kinder dabei, das Internet sicher und bewusst zu nutzen. Gemeinsam mit anderen erfahren sie, wie man mit Smartphone, Tablet und Computer clever umgeht. Sie erhalten verständliche Erklärungen, einfache Regeln und jede Menge Gelegenheiten zum Mitmachen. Zum Abschluss erhalten alle eine Urkunde. Eltern dürfen gerne dabei sein und zuhören. Die Kinder stehen im Mittelpunkt, stellen Fragen, tauschen sich aus und lernen spielerisch, was im Netz wichtig ist.

Inhalte: Was sind persönliche Informationen?; Worauf sollte ich beim Spielen achten?; Welche Konsequenzen haben Kommentare?; Cybermobbing; Fake News

Bitte bereitstellen: PC oder Laptop, Kamera und Mikrophon (falls vorhanden)

262K-20207 Fr., den 02.10.26 17.00 – 18.30 Uhr 1x Digit. Kursraum 18,00 €

262K-20208 Di., den 01.12.26 17.00 – 18.30 Uhr 1x Digit. Kursraum 18,00 €

(inkl. umfangreicher Seminarunterlagen)

Kinder & Medien – Was Eltern wissen sollten!

(online-Kurs über Zoom)



Robin Weniger, Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Inhalte: Cybermobbing; Cybergrooming; Sicherheit im Netz; Soziale Medien; Videospiele; Sexting

Bitte bereitstellen: PC oder Laptop, Kamera und Mikrophon (falls vorhanden)

262K-20209 Fr., den 13.11.26 18.00 – 20.15 Uhr 1x Digit. Kursraum 26,00 €

262K-20210 Mo., den 07.12.26 15.00 – 17.15 Uhr 1x Digit. Kursraum 26,00 €

(inkl. umfangreicher Seminarunterlagen)

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 und Jugendliche



262K-20301 mo., ab 09.11.26 15.00 – 17.45 Uhr 2x Kreativraum 69,00 €

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

Kurs für Erwachsene und Jugendliche

262K-20302 mo., ab 09.11.26 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

Englisch - Nachhilfe
(für Schüler der 6./7. Klasse - Gymnasium)

junge vhs

NEU

Sabine Ullrich

Du möchtest deine Leistungen in der Schule verbessern oder den Stoff besser verstehen? Dann ist dieser Nachhilfekurs genau das Richtige für dich! Ich biete gezielte Unterstützung für Schülerinnen und Schüler der 6. und 7. Klasse am Gymnasium – individuell angepasst und mit viel Geduld erklärt. Der Unterricht basiert auf selbst erstelltem, klar strukturiertem Lernmaterial, das genau auf die aktuellen Themen im Unterricht abgestimmt ist, natürlich leistungsgerecht für beide Jahrgangsstufen.

- ✓ Verständliche Erklärungen schwieriger Inhalte
- ✓ Übungsaufgaben zur Vertiefung
- ✓ Vorbereitung auf Schulaufgaben und Tests
- ✓ Individuelle Betreuung in angenehmer Lernatmosphäre

Ziel ist es, nicht nur die Noten zu verbessern, sondern auch nachhaltiges Verständnis und mehr Sicherheit im Unterricht zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Unterrichtsmaterial wird gestellt!

262K-20401 do., ab 01.10.26 16.00 – 17.00 Uhr 15x Kreativraum 105,00 €
(plus **10 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

Kurse speziell für
Kinder erkennen
Sie gleich an dem
Logo

junge vhs

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



ENGLISCH

Let's enjoy English A2.2**(Fortsetzungskurs, auch für Quereinsteiger)****Sabine Ullrich**

Let's enjoy English – der moderne step-by-step Englischkurs sorgt mit überraschenden Unterrichtserlebnissen für einen extra Motivationskick und führt Schritt für Schritt ans Ziel! Das Student Buch A2.2 ist der direkte Weg A2 zu professionalisieren 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 A2.2, **Lektion 8**, Klett Verlag*
ISBN-Nr. 978-3-12-501639-2

262K-30101 mo., ab 28.09.26 17.30 – 18.30 Uhr 15x Kreativraum 145,00 €

English A1 Conversation – Festive Greetings**(online-Kurs für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen)****NEU****Saskia Weniger**Themen:02.11.26: **Festive Greetings – Merry Christmas & More**

Einfache Weihnachtsgrüße lernen und kleine Gespräche über die Weihnachtszeit führen.

09.11.26: **Winter Traditions – How Do You Celebrate?**

Über Winterbräuche in verschiedenen Ländern sprechen (z.B. Christmas crackers in England, Hogmanay in Scotland, St. Stephen's Day in Ireland).

16.11.26: **Thanksgiving – What Are You Thankful For?**

Über Thanksgiving sprechen, typische Wörter lernen und Dankbarkeit ausdrücken.

30.11.26: **Festive Foods – What's on the Table?**

Typische saisonale Gerichte aus Großbritannien und Irland kennenlernen.

07.12.26: **Winter Lights & Decorations – Let's Describe Them**

Weihnachtsbeleuchtung, Bäume und Deko beschreiben; einfache Adjektive nutzen

Bitte bereitstellen: *Laptop oder Tablet mit Kamera und Mikrofon, Schreibsachen*

262K-30102 mo., ab 02.11.26 18.45 – 20.15 Uhr 5x Digit. Kursraum 65,00 €

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



FRANZÖSISCH

Französisch A1.1**(für Anfänger ohne Vorkenntnisse)**

NEU

**Hassan Hajji**, Automatisierungstechnik Ingenieur (Dipl.Ing.)

In unserem Anfängerkurs werden Sie Schritt für Schritt in die französische Sprache eingeführt. Die Kommunikation und Grammatik stehen natürlich in jeder Kurseinheit im Mittelpunkt und werden Ihnen vom Dozenten, der Muttersprachler ist, gekonnt übermittelt. So werden Sie sicher bald erste Sprach-erfolge erleben, die Sie bei Ihrem nächsten Frankreich-Urlaub bereits umsetzen können.

Kurs-Inhalte:

Die ersten Worte; Identität & Herkunft; Zahlen & Kontaktdaten; Bestellen und Bezahlen; Familie & Freunde; Kultur-Zwischenstopp & Festigung; Freizeit & Hobbys; Mein Tagesablauf; In der Stadt orientieren; Bilan & Apéro – Abschlussstunde

Bitte mitbringen: *Lehrbuch: Voyages neu A1 (Klett Verlag), Schreibsachen***262K-30201 do., ab 01.10.26 18.30 – 20.00 Uhr 10x Kl. Lernraum 95,00 €****Französisch Conversation****(Monatlicher Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen)**

NEU

**Keven Bouillard**, Lehrer für Französisch als Fremdsprache

Sie sprechen bereits Französisch und wünschen sich eine Gelegenheit, die Sprache öfter anzuwenden und das zudem in einer angenehmen Atmosphäre mit einem muttersprachlichen Lehrer? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

Einmal im Monat treffen wir uns, wobei der Schwerpunkt auf Hörverständnis und mündlichem Ausdruck liegt. Wir behandeln aktuelle Themen mit Bezug zu Frankreich und/oder den französischsprachigen Ländern, aber auch die deutsch-französischen Beziehungen sowie die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen unseren beiden Ländern. Bei Bedarf gehen wir kurz auf grammatikalische Aspekte ein. Also, machen Sie mit! Bis bald!

**262K-30202 Fr., den 23.10.26
Fr., den 20.11.26
Fr., den 11.12.26
Fr., den 15.01.27 18.30 – 20.00 Uhr 4x Kreativraum 50,00 €**

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



ITALIENISCH

Italienisch

(Fortsetzungskurs für Anfänger mit 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: *Chiario! A1 – Nuova edizione*, Hueber-Verlag

262K-30301 fr., ab 02.10.26 16.30 – 18.00 Uhr 10x Kreativraum 145,00 €

SPANISCH

Spanisch A1

(Fortsetzungskurs für Anfänger mit Vorkenntnissen,
auch für Quereinsteiger)



Sabine Ullrich



Sie interessieren sich schon seit längerem dafür, Spanisch zu lernen oder haben bereits Erfahrung an der VHS o. ä. gesammelt? 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 auch wiederholt wird und sich festigt.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: *Perspectivas contigo A1, Lektion 9*, Cornelsen-Verlag

262K-30401 do., ab 01.10.26 17.15 – 18.15 Uhr 15x Kreativraum 145,00 €

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



ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung

Lebendige Rohkost – Naturküche entdecken und probieren

NEU

Sharina Niedermeyer, ärztlich geprüfte Ernährungsberaterin; Spezialistin Roh-, Vitalkost



Lebendige Rohkost bedeutet weit mehr als Gemüsesticks und Salatbeilage. Dieser Abend besteht aus einem Theorie- und einem Praxis- teil: Zunächst beschäftigen wir uns mit der Vielfalt naturbelassener Nahrung sowie spannenden Themen wie dem Ernährungsinstinkt des Menschen und dem Wandel unserer Essgewohnheiten. Anschließend gibt es eine offene Fragerunde mit kleinen Köstlichkeiten zum Probieren und einfachen Rezepten zum Mitnehmen für die Vorfreude auf das Nachmachen zuhause.

262K-40101 Do., den 22.10.26 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €
(plus ca. 5 € für Verkostung, an Kursleiterin bez.)

Feinschmeckerküche

Herbstküche mit Kürbis – einfach, lecker & inspirierend

NEU

Bianca Schineller

Der Kürbis ist das Herzstück der herbstlichen Küche: vielseitig, nährend und wunderbar aromatisch. In diesem Kurs lernen wir die Vielfalt verschiedener Kürbissorten kennen und entdecken, wie einfach und kreativ sie sich im Alltag verwenden lassen. Gemeinsam bereiten wir ausgewählte, unkomplizierte Gerichte zu – von herzhaft bis leicht süß. Dabei stehen alltagstaugliche Rezepte im Vordergrund, die sich schnell umsetzen lassen und gleichzeitig für Genuss und Wohlbefinden sorgen. Neben praktischen Tipps zur Verarbeitung und Zubereitung gibt es kleine Impulse rund um die herbstliche Jahreszeit, die dazu einladen, bewusst zu genießen und neue Inspiration für die eigene Küche mitzunehmen. In entspannter Atmosphäre wird geschnippelt, gekocht und anschließend gemeinsam gegessen. Ideal für alle, die die herbstliche Küche lieben oder neu entdecken möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

262K-40301 Fr., den 02.10.26 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



Soulfood – Genuss, der von Herzen kommt

NEU

Carolin Beck

In diesem Kochkurs dreht sich alles um Wohlfühlgerichte, echte Aromen und gemeinsames Genießen. Zusammen kochen wir kreative und herzhaftes Gerichte mit frischen Zutaten, die Körper und Seele guttun. Von rotem Linsen-Curry, Hähnchentopf über Spitzkohl aus dem Ofen bis hin zu süßen Buchteln ist für jeden Geschmack etwas dabei. Du bekommst einfache Tipps und neue Ideen für Gerichte, die Wärme, Erinnerung und Genuss auf den Teller bringen. Ob Anfänger oder leidenschaftlicher Hobbykoch – der Kurs bietet eine entspannte Atmosphäre, in der gemeinsam gekocht, gelacht und gegessen wird. Freu' dich auf einen gemeinsamen Abend voller Geschmack, Inspiration und echten Soulfood Momenten.



Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben, Getränk

262K-40302	Do., den 08.10.26	18.00 – 21.30 Uhr	1x	Schulküche	25,00 €
262K-40303	Di., den 13.10.26	18.00 – 21.30 Uhr	1x	Schulküche	25,00 €

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

One-Pot & All in one – Einfach kochen, mit Freude genießen!

NEU

Bianca Schineller

Keine Lust auf komplizierte Rezepte, viele Töpfe und noch mehr Abwasch? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig. Ich zeige dir, wie du mit wenigen Zutaten und wenig Aufwand richtig leckere Gerichte in nur einem Topf oder auf einem Blech zaubern kannst. Gemeinsam kochen wir einfache, alltagstaugliche Rezepte – von cremigen One-Pot-Gerichten bis hin zu herzhaften Ofenlieblingen. Dabei lernst du, wie du Zutaten flexibel kombinierst, Gerichte nach deinem Geschmack abwandelst und auch mit dem, was gerade im Kühlschrank ist, etwas richtig Gutes auf den Tisch bringst. Der Fokus liegt auf dem gemeinsamen Tun: Wir schnippeln, rühren, lachen, probieren und tauschen uns aus. Es geht nicht um Perfektion, sondern darum, dass Kochen wieder leicht wird und Spaß macht. Du bekommst viele Ideen und Inspirationen, die du direkt in deinen Alltag mitnehmen kannst – unkompliziert, entspannt und voller Genuss.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

262K-40304	Mo., den 26.10.26	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



Geschenke aus der Küche

NEU

Carolin Beck

Selbstgemachte Köstlichkeiten sind mehr als nur Geschenke - sie sind ein Zeichen von Wertschätzung und Liebe. In diesem Kochkurs zeige ich dir, wie du mit einfachen Zutaten und kreativen Ideen besondere Mitbringsel zauberst, die garantiert in Erinnerung bleiben. Gemeinsam bereiten wir süße und herzhafte Geschenkideen zu. Von leckeren Gewürzmischungen und feinen Aufstrichen bis hin zu Chutneys und Likören ist für jeden Geschmack etwas dabei. Ob zu Weihnachten oder einfach als kleine Aufmerksamkeit für zwischendurch - mit liebevoll gestalteten Köstlichkeiten aus deiner Küche schenkst du Genuss und Persönlichkeit zugleich.



Bitte mitbringen: Schürze, Getränk

262K-40305 Do., den 29.10.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

Hülsenfrüchte neu entdeckt Nährende Alltagsküche für jeden Tag

NEU

Bianca Schineller

Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen sind echte Allrounder in der Küche: günstig, vielseitig und voller wertvoller Nährstoffe. In diesem Kurs entdeckst du, wie einfach und abwechslungsreich du mit ihnen kochen kannst. Gemeinsam bereiten wir herzhaft, alltagstaugliche Gerichte zu – von klassischen Eintöpfen bis hin zu modernen, kreativen Ideen. Du lernst, wie du Hülsenfrüchte unkompliziert in deine tägliche Küche integrierst, worauf du bei der Zubereitung achten kannst und wie sie besonders gut gelingen und bekömmlich werden. Ein Teil der Gerichte wird rein pflanzlich zubereitet, bei anderen bekommst du auch einfache Möglichkeiten gezeigt, sie nach deinem Geschmack zu ergänzen. Der Kurs ist ideal für alle, die neue, einfache und gesunde Gerichte kennenlernen möchten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

262K-40306 Di., den 10.11.26 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



Backen

Brot backen (ohne Sauerteig) Zauberhaft einfach und lecker!

Bianca Schineller

Du möchtest schon lange dein eigenes Brot backen – weißt aber nicht so recht, wie du anfangen sollst? Oder hast du bereits erste Erfahrungen gesammelt und suchst neue Inspiration, Rezepte und hilfreiche Tipps? Dann bist du in meinem Brotback-Kurs genau richtig! Dich erwartet eine liebevolle Mischung aus Theorie und Praxis, bei der du Schritt für Schritt lernst, wie einfach und erfüllend Brotbacken sein kann. Gemeinsam entdecken wir die Freude am Arbeiten mit natürlichen Zutaten und erleben, wie aus wenigen Grundzutaten etwas richtig Leckeres entsteht. Wir backen zusammen vier verschiedene Brotsorten, die wir im Anschluss in gemütlicher Runde gemeinsam verkosten. Freu dich auf einen genussvollen, inspirierenden Kurs – und den Duft von frisch gebackenem Brot!



Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

262K-40501 Mo., den 12.10.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €
(plus 9 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Auf unserer Internetseite
www.vhs-koenigsberg.de
finden Sie jeden Monat
die aktuell
startenden Kurse,
mit noch freien Plätzen.

Wir freuen uns auf Ihre
Anmeldungen.

Ihr vhs-Team

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



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

Carolin Beck

Ihr braucht neue Inspirationen für euren Plätzchen-Teller? Dann lasst uns gemeinsam auf die schönste Zeit des Jahres einstimmen. Von **Himbeersterne** bis **Cappucinotaler** habe ich einige Rezepte für euch rausgesucht, mit denen wir weihnachtliche Vorfreude zaubern werden. Am Ende des Kurses nimmt jeder Teilnehmer einen Teller voller Köstlichkeiten und die Rezepte zum Nachbacken mit nach Hause. Ich freue mich auf ein paar schöne gemeinsame Stunden mit euch. Also dann....auf die Plätzchen, fertig, los!



Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, Behälter für Kostproben

262K-40502	Do., den 12.11.26	18.00 – 21.30 Uhr	1x	Schulküche	25,00 €
262K-40503	Di., den 17.11.26	18.00 – 21.30 Uhr	1x	Schulküche	25,00 €

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

Stollen & Co. – Süße Wintermomente zum Verlieben

NEU

Bianca Schineller

Wenn du dir in der Adventszeit einen Abend voller Wärme, Duft und echter Weihnachtsstimmung wünschst, dann ist dieser Back-Kurs genau für dich. In kleiner, gemütlicher Runde backen wir gemeinsam besondere winterliche Köstlichkeiten, die einfach gelingen und trotzdem etwas ganz Besonderes sind. Kein Stress, kein Perfektionsdruck – sondern echtes Wohlfühlen in der Küche.

Der Star des Abends ist ein moderner, überraschend schokoladiger **Stollen-Twist**, der dich garantiert begeistern wird. Dazu entstehen weitere **süße Winterideen**, die du direkt mit nach Hause nehmen kannst – zum Genießen, Verschenken oder selbst Verlieben. Dieser Kurs ist mehr als Backen – es ist eine kleine Auszeit vom Alltag, ein Abend zum Durchatmen, Lachen und Genießen in echter Winteratmosphäre.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

262K-40504	Di., den 01.12.26	18.00 – 21.30 Uhr	1x	Schulküche	25,00 €
-------------------	--------------------------	--------------------------	-----------	-------------------	----------------

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

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



Seelenbacken im Advent – Ein liebevoller Jahresabschluss

NEU**Bianca Schineller**

Wenn der Duft von Gewürzen den Raum erfüllt und das Jahr langsam zur Ruhe kommt, entsteht ein besonderer Moment des Innehaltens.

Dieser Back-Kurs ist mehr als gemeinsames Backen – er ist eine kleine Auszeit für Herz und Seele. In einer warmen, gemütlichen Atmosphäre verbinden wir das Zubereiten feiner, winterlicher Leckereien mit kleinen achtsamen Impulsen für dein Inneres.

Während der Teig ruht, darfst auch du zur Ruhe kommen. Während wir gemeinsam backen, entsteht Raum für Verbindung, Leichtigkeit und Dankbarkeit für das, was dieses Jahr dir geschenkt hat – und vielleicht auch genommen hat.

Begleitet von kleinen Ritualmomenten, intuitiven Impulsen und liebevoller Gemeinschaft entsteht ein Abend, der dich nährt: nicht nur kulinarisch, sondern auch emotional und seelisch.

Am Ende bleibt dieses Gefühl von Wärme, Verbundenheit und einem leisen inneren Licht, das dich durch die Adventszeit begleitet.

Bitte mitbringen: *Schürze, Geschirrtuch, Getränk*

262K-40505 Mo., den 07.12.26 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 25,00 €

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

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



Weihnachtszauber aus der Backstube

Kneten, Verzieren, Naschen

(Backkurs für Kinder ab 9 Jahren)



Bianca Schineller

In der zauberhaften Weihnachtszeit verwandelt sich unsere Backstube in einen Ort voller Duft, Wärme und kleiner Wunder! Kinder ab 9 Jahren tauchen ein in die Welt des Backens und dürfen selbst Teig kneten, Plätzchen ausstechen, fantasievoll verzieren und natürlich auch immer wieder probieren.

Gemeinsam entstehen einfache, kindgerechte Weihnachtsleckereien, die nicht nur köstlich schmecken, sondern auch zuhause ganz leicht nachgebacken werden können.

Mit viel Raum für Kreativität, eigene Ideen und kleine Backabenteuer wird jeder Moment zu einem Stück Weihnachtsfreude.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

262K-40506 Fr., den 20.11.26 15.00 – 18.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

Wir backen eine Weihnachtstorte

(Backkurs für Kinder ab 9 Jahren)



Carolin Beck

In unserem fröhlichen Kinderbackkurs dreht sich alles um eine zauberhafte Weihnachtstorte. Gemeinsam backen, verzieren und dekorieren die Nachwuchsbäcker ihre eigene festliche Torte mit bunten Streuseln, cremiger Füllung und jeder Menge Weihnachtsstimmung. Die Kids lernen den Umgang mit Teig, Creme und Dekoration. Schritt für Schritt entstehen wunderschöne Weihnachtstorten, die stolz mit nach Hause genommen werden dürfen. Jede Torte wird ein individuelles Kunstwerk. Ich freue mich auf euch.

Bitte mitbringen:

Schürze, Geschirrtuch, Tortenbox, für den Transport, Getränk



262K-40507 Fr., den 27.11.26 15.00 – 18.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

262K-40508 Fr., den 04.12.26 15.00 – 18.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

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



GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

Häusliche Kranken- und Altenpflege
(Informationsabend)**Anna-Sophie Schuhmann und Christin Ebert, BRK Sozialstation Hassberge**

Bei diesem Vortrag erhalten die Teilnehmer Informationen, wie ein Kranken- und Altenpflegekurs abläuft. Die Kursinhalte wären: häusliche Pflege, verschiedene Pflege-Techniken, Lagerung, alles über Hilfsmittel, Haut- und Körperpflege, Hinweise zu rechtlichen Bestimmungen der Kassen, usw. **Bei Interesse ist ein Anschlusskurs möglich!**

262K-40701 Mi., den 21.10.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum gebührenfrei**Zyklus im Fokus**
Zykluswissen & hormonfreie Verhütung mit Sensiplan**NEU****Stefanie Klingele, Zertif. Sensiplan-Beraterin & Coach für integrative Frauengesundheit**

Ein kompakter Workshop für Einsteigerinnen: Die Teilnehmerinnen lernen die Grundlagen des weiblichen Zyklus kennen, verstehen die wichtigsten Körperzeichen und bekommen einen ersten Einblick in die Sensiplan-Methode als sichere, hormonfreie Alternative. Mit ausreichend Zeit für Fragen. Ideal für alle, die wissen möchten, was im Zyklus wann passiert und ob hormonfreie Familienplanung zu ihnen passt.

262K-40702 Do., den 15.10.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €**Tasse, Stoff & Co.**
Nachhaltige Menstruationsprodukte kennenlernen**NEU****Stefanie Klingele, Zertif. Sensiplan-Beraterin & Coach für integrative Frauengesundheit**

Ein interaktiver Workshop, bei dem Teilnehmerinnen verschiedene alternative Menstruationsprodukte kennenlernen, anfassen und vergleichen können – von der Menstruationstasse über Periodenunterwäsche bis zu Stoffbinden. Praxisnah, mit Musterprodukten und Raum für Fragen.

262K-40703 Do., den 19.11.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



Kneippen – Gesundheit für Leib und Seele

Ingrid Mauer, Gesundheitspädagogin



Während und nach einer kleinen Wanderung zur Königsberger Kneippanlage werden die fünf Säulen der Kneippschen Lehre (Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzen, Entspannung/Ordnung) in Theorie und Praxis vorgestellt.

262K-40704 Fr., den 02.10.26 15.00 – 16.30 Uhr 1x 10,00 €

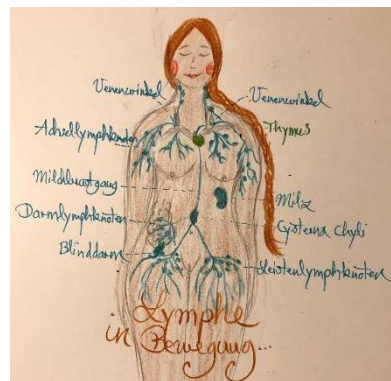
Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg

Lymph im Fluss

Stefanie Dösch, Physiotherapeutin

Fließende Lymphe fördert unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. 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 lymphfreundlich bewegen, die wertvolle Eigenbehandlung und wohltuende Atemtechniken erlernen und wir hören, welche Ernährung das Lymphsystem unterstützen kann. So können wir unser Immunsystem für die kommende kalte Jahreszeit stärken. Bei Lymph-Tee lassen wir den Nachmittag ausklingen.



Bitte mitbringen: Yogamatte, Sitzkissen, Decke

262K-40705 Sa., den 24.10.26 15.00 – 17.30 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



Das Wohlfühlgewicht

Gewichtsreduktion mit Hypnose - ein Weg zu persönlicher Zufriedenheit

Gerhard Schmidt, Heilpraktiker für Psychotherapie

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kopfkissen

Einführungs-Vortrag

262K-40706	Fr., den 02.10.26	19.00 – 21.00 Uhr	1x	Kreativraum/ Turnraum	15,00 €
------------	-------------------	-------------------	----	--------------------------	---------

Anschlusskurs

262K-40707	fr., ab 09.10.26	19.00 – 21.00 Uhr	3x	Turnraum	115,00 €
------------	------------------	-------------------	----	----------	----------

Medizin-Wanderung

NEU

Laura Grüll



Entdecke die heilende Kraft der Natur mit meinen einzigartigen Medizinwanderungen, die dir eine Oase der Ruhe und Erneuerung bieten.

Tauchen ein in die beruhigende Stille des Waldes oder die ruhigen Wiesen um uns herum. Wir schlendern gemeinsam durch die bezaubernde Landschaft und lassen alles auf uns wirken.

Sanfte Achtsamkeitsübungen helfen dir, im Moment zu verweilen und innere Harmonie zu finden. Gönn dir die Zeit und erhalte dafür eine starke, kraftvolle Verbindung mit der Natur. Sorge für deine Seele und deinen Körper und komm mit auf eine Wanderung zu deinen Themen. Zum Aufwärmen gibt es danach eine Tasse Tee mit heimischen Kräutern. Dieser sorgt für Entspannung und einen Moment, um alles Revue passieren zu lassen.



Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung

262K-40708	Fr., den 23.10.26	10.00 – 12.00 Uhr	1x		15,00 €
------------	-------------------	-------------------	----	--	---------

262K-40709	Fr., den 06.11.26	14.00 – 16.00 Uhr	1x		15,00 €
------------	-------------------	-------------------	----	--	---------

Treffpunkt: Hangweg 2; 97519 Mechenried

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



Hypnose – Dein Schlüssel zum Unterbewusstsein (Vortrag über Mythen, Fakten & Möglichkeiten)



Vom Kopf ins Herz

Kristin Forster, Psychologische Beratung, Coaching, Hypnose

Was wäre, wenn du die Lösung für deine Blockaden längst in dir hättest? Über Hypnose wird viel geredet: Die einen denken an geheimnisvolle Show-Bühnen, die anderen an Kontrollverlust. Doch was steckt wirklich hinter dieser faszinierenden Methode? In diesem Vortrag räumen wir gründlich mit Vorurteilen auf und werfen einen Blick hinter die Kulissen der Hypnose. Du erfährst auf anschauliche Weise, wie Hypnose funktioniert und warum sie ein so kraftvolles Werkzeug für positive Veränderungen ist.

Themen des Abends:

- **Mythos vs. Realität:** Was ist Hypnose wirklich – und was ist sie nicht?
- **Dein Unterbewusstsein als Verbündeter:**
Wie du tiefsitzende Muster veränderst und innere Blockaden sanft löst.
- **Die Vielfalt der Methode:**
Von der therapeutischen Arbeit bis zum Coaching – welche Arten der Hypnose gibt es?
- **Praxis-Einblicke:** Wie läuft eine Sitzung ab und wie fühlt sich Hypnose eigentlich an?

Lass dich überraschen, wie viel Potenzial in dir schlummert. Erfahre, wie du die Kraft deines Unterbewusstseins nutzen kannst, um entspannter, selbstbewusster und freier durchs Leben zu gehen.

262K-40710 Do., den 03.12.26 19.00 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 5,00 €

BALANCEARBEIT Mit geführten Augenbewegungen in Balance sein

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

Wünschen Sie sich Balance auf allen Ebenen? Wie es möglich ist, durch eine geführte Augenbewegung sofort und nachhaltig belastende Emotionen, Stress, wiederkehrende Konflikte, Ängste und Trauer, Lernstörungen, psychosomatische Belastungsstörungen, Depressionen u.v.m. lösen zu können, erfahren Sie an diesem Abend.

Ein Vortrag zu Stress, seinem Ursprung und seinen Auswirkungen auf den Körper und wie Sie Dank Ihrer Augen „IN BALANCE SEIN“ können. Mit Impulsen, wie Sie Ihr Leben durch die Einstellungen Ihrer Gedanken freudvoller und leichter gestalten können.

262K-40711 Mi., den 07.10.26 18.00 – 19.30 Uhr 1x Kreativraum gebührenfrei

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



Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen

Gerhard Schmidt

Rückenbeschwerden, Haltungsprobleme, Burnout, Überforderung, Depressionen und andere psychische Krankheiten, usw.
...Eigeninitiative ist gefragt!

Beim intuitiven Bogenschießen bieten sich in vielfältiger Weise Möglichkeiten, gegenzusteuern und damit dem Körper zu helfen, das „Ruder herumzureißen“ und so wieder mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Denn intuitives Bogenschießen kann helfen, Stress vorzubeugen, Rückenprobleme und psychische Krankheiten zu lindern.

In diesem Workshop lernen Sie neben den Basics des Bogenschießens vor allem Körper, Geist und Seele herunterzufahren und zu erleben, wie sich ein entspannter Körper anfühlt und der „Kopf“ gleichzeitig Pause hat.



Fragen im Vorfeld können unter 0173/2446921 beantwortet werden.

Bitte mitbringen: *wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk*
Bogen, Pfeile und Schutzausrüstung werden als Leihgabe
gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten

für Kinder ab 10 Jahren mit Elternteil

262K-40712 Sa., den 19.09.26 14.00 – 16.00 Uhr 1x



75,00 €

für Erwachsene

262K-40713 Sa., den 26.09.26 14.00 – 16.00 Uhr 1x

45,00 €

Treffpunkt: vhs-Aula

Teilnehmerzahl begrenzt!

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



Psycho-Hygiene im Alltag: Kleine Rituale mit großer Wirkung für die Seele



Vom Kopf ins Herz

Kristin Forster, Psychologische Beratung, Coaching, Hypnose

Wir putzen uns täglich die Zähne und pflegen unseren Körper – doch was tun wir eigentlich für unsere seelische Gesundheit? Oft merken wir erst, dass die Balance fehlt, wenn Stress, Gedankenkarussell und Erschöpfung Überhand nehmen. An diesem Abend nehmen wir uns Zeit für das, was im Alltag oft zu kurz kommt: Dein Wohlbefinden.

Gemeinsam schauen wir uns an, wie du:

Deine Kraftquellen entdeckst:

Erkenne, was dich im Alltag nährt und was dich unnötig Energie kostet.

Kleine Pauseninseln schaffst: Lerne einfache Mini-Übungen und Gedanken-Checks kennen, die dir sofort neue Energie schenken können.

Liebevoll mit dir selbst umgehst: Erfahre, wie Selbstreflexion und kleine „Gedanken-Challenges“ deinen Blick auf dich selbst positiv verändern können.

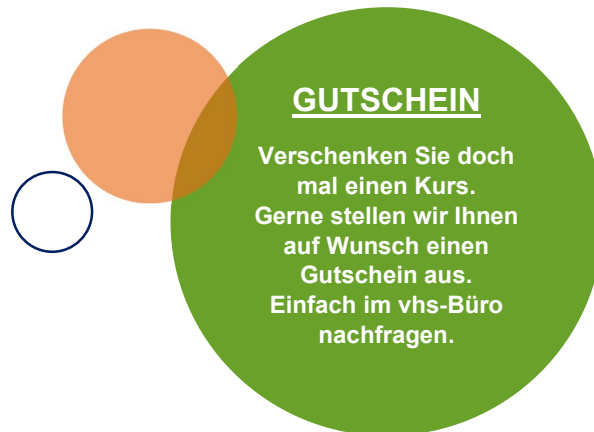
Widerstandskraft aufbaust:

Werde zum Fels in der Brandung, wenn es um dich herum stürmisch wird.

Echt entspannst: Lerne verschiedene Achtsamkeits- und Entspannungstechniken kennen und finde heraus, was wirklich zu dir passt.

Erlebe einen entspannten Abend und lerne verschiedene Möglichkeiten kennen, wie du im Alltag liebevoll für dich selbst sorgen kannst. Du nimmst einen prall gefüllten Werkzeugkoffer voller Impulse mit nach Hause, die deine Seele zum Lächeln bringen.

262K-40714 Mi., den 14.10.26 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 25,00 €
(inkl. Skript)



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



Stressfrei durch den Alltag **Dein Praxis-Training für mehr Gelassenheit**



Vom Kopf ins Herz

Kristin Forster, Psychologische Beratung, Coaching, Hypnose



Fühlst du dich oft wie im Dauerlauf? Termindruck und ein voller Kopf – Stress scheint heute fast normal zu sein. Doch es gibt einen Weg, wie du den Anforderungen mit mehr Ruhe begegnen kannst. Dieser Kurs ist dein persönlicher Freiraum zum Durchatmen. Wir kombinieren hilfreiches Wissen mit vielen praktischen Übungen, Zeit zur Selbstreflexion und dem gemeinsamen Austausch. Damit der Kurs nicht in zusätzlichen Stress ausartet, endet jeder Termin mit einer wohltuenden Entspannungsübung. So gehst du erholt und gestärkt nach Hause.

Startkurs: hier legen wir das Fundament für deine Gelassenheit

- Termin 1: **Stressauslöser und -verstärker erkennen.** Wir gehen den Ursachen auf den Grund und entwickeln direkt erste wirksame Bewältigungsstrategien für deinen Alltag.
- Termin 2: **Regenerative Stresskompetenz.** Lerne die wertvolle Fähigkeit, dich gezielt zu entspannen und dich nachhaltig vom Stress zu erholen.
- Termin 3: **Mentale Stressbewältigung.** Entdecke förderliche Denkweisen und Einstellungen, die dich auch in hektischen Zeiten innerlich ruhig bleiben lassen.

262K-40715 fr., ab 16.10.26 16.00 – 17.30 Uhr 3x Ballettsaal 55,00 €
(inkl. Skript)

Aufbaukurs: hier machen wir deine Strategien „sturmfest“ und alltagstauglich

- Termin 1: **Problemlösetraining.** Lerne, schwierige Stresssituationen bewusst wahrzunehmen, anzunehmen und aktiv ins Positive zu verändern.
- Termin 2: **Erholungstraining.** Die Kunst des Abschaltens – wir widmen uns ganz dem Thema Genießen und der mentalen Erholung.
- Termin 3: **Integration im Alltag.** Wie schaffe ich es, die gelernten Tools dauerhaft umzusetzen? Wir entwickeln deinen persönlichen Fahrplan für den Alltag.

262K-40716 fr., ab 13.11.26 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.

262K-40717 **Fr., den 27.11.26** **18.00 – 21.00 Uhr** **1x** **Turnraum** **45,00 €**

Körpergeführt **Eine Entdeckungsreise in dein somatisches & inneres Erleben**

NEU

Mirko Schädler, Berater für somatisches & inneres Erleben, www.mirko-schaedler.de

Eine Erinnerung daran, dass du größer bist als die Probleme die dich beschäftigen, dass dein Körper den Weg zur "Lösung" kennt. Du bist Selbstwirksam. Wie und auf welchen Ebenen das für dich greifbar werden kann, werden wir in diesem Kurs erfahren. Das neue Kursformat „Körpergeführt“ verbindet fundierte Körperarbeit, innere Achtsamkeit und spielerische Leichtigkeit. Geleitet von Mirko Schädler folgt der Kurs einer klaren Struktur, die sich jedoch flexibel an den Prozess der Gruppe anpasst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – bring einfach deine Neugier auf dich selbst mit.

Bitte mitbringen: *Getränk, kl. Snack*

262K-40718 **Sa., den 05.12.26** **14.30 - 17.00 Uhr** **1x** **Ballettsaal** **49,00 €**

262K-40719 **Sa., den 23.01.27** **14.30 - 17.00 Uhr** **1x** **Ballettsaal** **49,00 €**

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



Sanfte Nächte – Workshop für besseren Schlaf (für Erwachsene)

NEU

Daniela Dülger-Göbel, Natur- und Kräuterpädagogin



Kennst du das auch? Die Gedanken kreisen, der Körper ist müde, aber die Ruhe will einfach nicht kommen. Dabei schlummern in der Natur uralte Helfer, die uns seit Generationen in die Nacht begleiten.

In diesem Workshop lernst du die Welt der Schlafkräuter und der wohltuenden Abendrituale kennen. Gemeinsam machen wir uns auf eine duftende Reise zu Heuwiesen, Lavendelfeldern und den sanften Kräften von Hopfen & Co. – und entdecken, wie kleine Veränderungen große Wirkung haben können.

Was dich erwartet:

- Eine sinnliche Begegnung mit ausgewählten Schlafkräutern und ihren wohltuenden Eigenschaften.
- Impulse für eine Schlafumgebung und Abendroutine, die deinen Körper zur Ruhe einlädt.
- Zwei handgemachte Begleiter für deine Nächte – individuell, duftend und leicht herzustellen.
- Ein kreativer Teil, bei dem du ein kleines Duftkissen nähst oder steckst.
- Ein kleines Extra für die Nacht – wenn Zeit und Stimmung es erlauben.
- Ein ruhiger Ausklang mit einer Tasse Schlaftee und einem kleinen Abendimbiss.

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur die Sehnsucht nach erholsamen Nächten.

Bitte mitbringen:

Schürze, kl. Schere

Optional: Kissenbezug ca. 20 x 20 cm mit offener Kante zum Befüllen

Alternativ: kleiner Stoffbeutel mit Bändern

Weiteres Material für das Duftkissen wird gestellt.

262K-40720 Sa., den 17.10.26 14.00 – 17.00 Uhr 1x Schulküche 22,00 €
(plus **15 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)



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



Hausmittel für die kalte Jahreszeit – Kräuter für starke Tage (für Erwachsene)

NEU

Daniela Dülger-Göbel, Natur- und Kräuterpädagogin

Wenn die Tage kürzer werden und die Kälte in die Knochen steigt, tut es gut, einfache und wohltuende Hausmittel zur Hand zu haben. In diesem Workshop widmen wir uns Kräutern und Pflanzen, die uns in der Winterzeit stärken, wärmen und begleiten können. Wir sprechen über traditionelle Anwendungen, kleine Rituale für Wärme und Wohlbefinden und stellen gemeinsam natürliche Winterbegleiter her, die Körper und Seele guttun.

Ein Kurs voller Wärme, Duft und praktischer Naturkraft – ideal für die kalte Jahreszeit.

Bitte mitbringen: Schürze, Tuch, kl. Schere

262K-40721 Fr., den 13.11.26 18.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €
(plus 6 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Kräuter für innere Ruhe – Winterbalance (für Erwachsene)

NEU

Daniela Dülger-Göbel, Natur- und Kräuterpädagogin



Die dunkle Jahreszeit lädt ein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu sammeln. In diesem Workshop widmen wir uns Kräutern und Pflanzen, die Körper und Seele in stressigen Zeiten unterstützen können. Wir entdecken sanfte Nervenkräuter, sprechen über kleine Abendrituale, Düfte und Anwendungen, die innere Balance fördern und stellen gemeinsam wohltuende Winterbegleiter her, die Entspannung und Wärme schenken.

Ein ruhiger, wohltuender Kurs für alle, die im Winter etwas mehr Leichtigkeit und Gelassenheit suchen.

Bitte mitbringen: Schürze, Tuch, kl. Schere

262K-40722 Do., den 26.11.26 18.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €
(plus 6 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

Hatha-Yoga

Maria Hampel, Yoga-Lehrerin

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

Vormittagskurse

262K-40801	mi., ab 23.09.26	8.00 – 9.30 Uhr	12x	Ballettsaal	120,00 €
262K-40802	mi., ab 23.09.26	9.45 – 11.15 Uhr	12x	Ballettsaal	120,00 €

Abendkurse

262K-40803	mi., ab 23.09.26	17.00 – 18.30 Uhr	12x	Turnraum	120,00 €
262K-40804	mi., ab 23.09.26	18.45 – 20.15 Uhr	12x	Turnraum	120,00 €

Yoga ist für alle da

(für Anfänger und Fortgeschrittene)

NEU

Nancy Boy, Yoga-Lehrerin, Functional Fitness-Trainerin

Hier ist das Motto: "Alles kann, nichts muss!"

In diesem Kurs geht es nicht um Perfektion, sondern um eine kleine Auszeit vom Alltag. Gemeinsam nehmen wir uns erst einmal Zeit zum Ankommen. Mit Atemtechniken finden wir unsere innere Ruhe. Durch einzelne Asanas und kleinen Flows können wir Kraft aufbauen und unsere Flexibilität fördern.

So kann Stress abgebaut und neue Energie geschaffen werden. Mit unserer abschließenden Entspannung bringen wir endgültig unseren Kopf frei und so letztendlich unseren Körper, sowie den Geist und die Seele in Einklang.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Yoga-Socken, Yoga-Block, Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen

262K-40805	mo., ab 28.09.26	17.15 – 18.15 Uhr	8x	Turnraum	65,00 €
------------	------------------	-------------------	----	----------	---------

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



Hatha-Yoga (für jedes Alter)

Monika Juan, Yoga-Lehrerin

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

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

262K-40806 fr., ab 02.10.26 19.30 – 21.00 Uhr 10x Ballettsaal 100,00 €

Yoga-Events – gesunde Bewegung und Party-Spaß in einem (für Erwachsene, Frauen und Männer)

Lea Linz

Gönne dir was und mach mit! Beim Yoga-Event geht es darum, dehnende und kräftigende Yoga-Übungen (Asanas) in entspannter und geselliger Atmosphäre auszuführen.

Wir integrieren unser Getränke-Glas in der Yogapraxis. Der Spaß steht natürlich im Vordergrund. Auch für Yoga-Anfänger geeignet!

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



Aperol-Yoga

262K-40807 So., den 04.10.26 17.00 – 18.00 Uhr 1x Ballettsaal 10,00 €

Wein-Yoga

262K-40808 Fr., den 23.10.26 17.00 – 18.00 Uhr 1x Turnraum 10,00 €

Glühwein-Yoga

262K-40809 Fr., den 20.11.26 17.00 – 18.00 Uhr 1x Turnraum 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 / Sei-Ki****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*

262K-40901 mo., ab 28.09.26 8.15 – 9.15 Uhr 14x Ballettsaal 90,00 €

Abend-Qi-Gong – Innere Balance

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*

262K-40902 do., ab 01.10.26 18.15 – 19.30 Uhr 13x Ballettsaal 100,00 €

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



Qi-Gong 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*

262K-40903 di., ab 06.10.26 18.00 – 19.00 Uhr 10x Ballettsaal 72,00 €

Sei-Ki – Leben in Resonanz

Lana Liesner, Shiatsu- und Sei-Ki-Praktikerin

Sei-Ki stammt aus dem japanischen Shiatsu, der "Fingerdruck-Massage". Anders als im Shiatsu versteht sich Sei-Ki nicht als medizinischer Ansatz, sondern als Kunst der Berührung. Sei-Ki ist eine manuelle Methode, bei der es um achtsame Präsenz und nicht um eine gezielte Behandlung von Symptomen geht.

Sei-Ki wirkt tief entspannend und beruhigt das Nervensystem, weil es den Kontakt zum ursprünglichen Selbst wiederherstellt. Der Workshop bietet ein Kennenlernen dieser Körperarbeit und ermöglicht auszuprobieren, was Sei-Ki ist und wie es auf uns wirkt. Der Workshop richtet sich an alle, die an einer ganzheitlichen Sichtweise von Gesundheit interessiert sind. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.



NEU

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk*

262K-40904 Sa., den 17.10.26 15.30 – 18.00 Uhr 1x Ballettsaal 16,00 €

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.

262K-41101	Mo., den 05.10.26	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Kreativraum	10,00 €
262K-41102	Mo., den 09.11.26	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Kl. Lernraum	10,00 €
262K-41103	Mo., den 07.12.26	19.00 – 20.00 Uhr	1x	Kreativraum	10,00 €

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 konzentrierte Tiefenentspannung, Bildentspannung und Visualisierung lernen Sie in diesem Kurs kennen. Dies ebnet Ihnen den Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag und kann nachhaltig Ihre Gesundheit fördern.

Während der sieben Kursabende werden diese Bereiche ausprobiert, so dass jeder Teilnehmer die für ihn passende Methode finden kann.

Einführungsworkshop

262K-41104	Sa., den 10.10.26	14.00 – 17.00 Uhr	1x	Ballettsaal	18,00 €
------------	-------------------	-------------------	----	-------------	---------

NEU

Anschlusskurs

262K-41105	mo., ab 19.10.26	18.15 – 19.15 Uhr	7x	Ballettsaal	45,00 €
------------	------------------	-------------------	----	-------------	---------

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 Atems,
ein Schwingen und Klingen der Seele,
eine Wohltat für Körper und Geist...“

Im achtsamen Frauenkreis singen wir Herzens-, Kraft- und Seelenlieder aus aller Welt, die stärken, berühren und erinnern. Begleitet werden die Lieder von Gitarre, Trommel, Shrutibox oder Akkordeon.

Es sind keinerlei gesangliche Vorkenntnisse erforderlich. Einzig der Mut und die Freude, seine ganz eigene Stimme klingen zu lassen. Ein herzliches Willkommen!

Bitte mitbringen: Sitzkissen, Tasse, Liedtexte (falls vorhanden)



262K-41106 Sa., den 10.10.26 18.30 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 17,00 €

„Kleine Auszeit“ für Frauen

Ayurvedisches Frühstück mit Morgenyoga und Meditation

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

Gönn' dir einen Vormittag nur für dich!

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 Zucchini-Dipp 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

**262K-41107 Sa., den 24.10.26 8.30 – 12.30 Uhr 1x Ballettsaal/
Schulküche 45,00 €**

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



Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

Barbara Marcucci, Gesundheitsberaterin

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



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

„Bunte Drachen im Herbstwind“

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

262K-41108 Di., den 27.10.26 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

„Kutschfahrt durchs Winter-Wonderland“

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

262K-41109 Di., den 24.11.26 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

Zentangle – Yoga für den Kopf

(für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

Laura Grüll und Sarah Ankenbauer

Mit einfachen Mustern entstehen Schritt für Schritt kleine Kunstwerke. Zentangle kann deine Kreativität und Konzentration fördern und ist dazu noch entspannend. Du brauchst keine Vorkenntnisse. Gönn dir eine kreative Auszeit bei einer Tasse Tee und entdecke die Freude am Zeichnen.



Bitte mitbringen: *Das Material wird von der Kursleitung mitgebracht.*

262K-41110 Fr., den 30.10.26 17.00 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 20,00 €

262K-41111 Sa., den 21.11.26 14.00 – 17.00 Uhr 1x Kreativraum 20,00 €

(plus 3 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



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 wohltuende, 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

262K-41112 Sa., den 07.11.26 15.00 – 17.30 Uhr 1x Ballettsaal 35,00 €
(inkl. Skript mit Bewegungsimpulsen und Tipps)

Pancha Hridaya - die Meditation der fünf Herzen

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

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

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

Mit sanften Bewegungen bereiten wir uns auf die Meditation vor und gleiten in eine tiefe, umhüllende Ruhe. Ich freue mich, mit euch diese fünf Herzen in uns zu erkunden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen

262K-41113 Di., den 17.11.26 18.30 – 20.00 Uhr 1x Turnraum 28,00 €

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



Ayurvedische Selbstmassage

NEU

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

Warum Selbstmassage?... Zeit für Dich! Du richtest deinen Fokus ganz auf deinen Körper. Dabei spürst du „Oh, das tut gut“. Gleichzeitig berührst du aber auch deine Seele, während dein Geist zur Ruhe kommen kann. Du „kümmerst“ dich um Dich.

Selbstmassage ist ausgleichend und harmonisierend, fördert die Durchblutung und bringt die Lymphe in Fluss. Du tust deiner Haut etwas Gutes und entspannst deine Muskulatur.

Und du brauchst keinen Termin zu machen, Selbstmassage geht nahezu jederzeit.

Lass dir die Kunst der Berührung durch Selbstmassage zeigen. Berührung ist für mich wie ein unsichtbares Band, das mich unmittelbar aus dem Denken ins Herz und ins Fühlen führt. Sie ermutigt uns, innezuhalten und uns Zeit zu schenken. Letztendlich ist jede Berührung ein Ausdruck von Liebe. Bei Selbstmassage ist das die Selbstliebe.

Bitte mitbringen: ärmelloses Top und kurze Hose, die ggfs. ölig werden dürfen

262K-41114 Di., den 24.11.26 19.30 - 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 15,00 €

Massage für dein Kind

NEU

(für Eltern und Großeltern mit Kinder im Alter von ca. 3-10 Jahren)

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

Kinder lieben Bewegung, aber sie brauchen auch Zeiten der Ruhe und Entspannung.

Massage ist dafür gut geeignet, denn Berührung ist für uns alle essenziell. Ganz besonders aber für Kinder. Wenn sie noch klein sind, kommen sie zum Kuscheln. Irgendwann hört das meist auf. Jetzt bietet Massage Eltern und Kind die Möglichkeit einer achtsamen Berührung. Natürlich nur, wenn dein Kind das will! Ich zeige dir Massagetechniken, mit denen du selbst dein Kind massieren kannst.

Kinder, die regelmäßig massiert werden, erfahren Wohlbefinden und ihr Körpergefühl kann positiv beeinflusst werden. Die Massagen regen die Durchblutung an und können die Konzentrationsfähigkeit und das Immunsystem stärken.

Der Kurs findet ohne die Kinder statt.

Bitte mitbringen: Kleidung, die ggfs. ölig werden darf

262K-41115 Do., den 03.12.26 19.00 - 20.30 Uhr 1x Turnraum 18,00 €

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



Lichtstube - Märchen, Lieder und Rituale im Frauenkreis

Stefanie Dösch und Daniela Lang, Handarbeitslehrerin

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

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



Bitte mitbringen: Sitzkissen, Tasse

262K-41116 Sa., den 28.11.26 18.00 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 35,00 €

GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

Anja Föbel, Integrative Gesundheitsförderung (B.Sc.)

In diesem Kurs zur Wirbelsäulengymnastik/Präventiven Rückenschule erwartet Sie ein ganzheitliches Training mit Übungen zur Mobilisierung, Kräftigung, Dehnung und Förderung des Gleichgewichts.

Die Bewegungen werden achtsam und im Einklang mit der Atmung ausgeführt. Ziel ist es, die Beweglichkeit zu verbessern, die Muskulatur zu stärken, die Körperwahrnehmung zu schulen, eine gesunde Körperhaltung zu fördern sowie Rückenschmerzen zu lindern.

Jede Stunde endet mit einer Entspannungsphase, in der Sie im Laufe des Kurses verschiedene Entspannungstechniken erfahren werden.

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

262K-41201 mo., ab 28.09.26 16.00 – 17.00 Uhr 12x Ballettsaal 72,00 €

262K-41202 mo., ab 28.09.26 17.00 – 18.00 Uhr 12x Ballettsaal 72,00 €

Keine Kurse am 30.11.26 und im kompletten Dezember.

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

**Gymnastik spezial****PowerMove: Tanz trifft auf Core-Training****NEU****Katja Winter**, Tanzpädagogin, Gesundheitsberaterin (IHK)

Eine Kombination aus Tanz und Core-Training bietet dir einen aktiven Start in die Woche. Erst warm tanzen (z.B. Latin Dance Workout) und Beweglichkeit trainieren, dann folgen Übungseinheiten für gezielte Kräftigung der Körpermitte (Bauch, Rücken, Rumpf). Beweglichkeit UND Kraft – wir brauchen beides für echte Fitness!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

262K-41301 **mo., ab 28.09.26** **9.30 – 10.30 Uhr** **5x Ballettsaal** **40,00 €**

**SlowMo: Move, Stretch & Relax****NEU****Katja Winter**, Tanzpädagogin, Gesundheitsberaterin (IHK)

Durch abwechslungsreiche Trainingseinheiten fokussieren wir auf körperliche Fitness, Beweglichkeit und Achtsamkeit. Mit diesem sanften Faszientraining kannst du zur Ruhe kommen und gleichzeitig auftanken – und das ganze aktiv zur Musik.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Getränk

262K-41302 **fr., ab 02.10.26** **10.45 – 11.45 Uhr** **4x Ballettsaal** **32,00 €**

Knie aktiv – für mehr Freude an der Bewegung**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.

Bitte mitbringen: feste Sport- oder Halbschuhe (mit gedämpfter, heller Sohle und Fersenführung)

262K-41303 **di., ab 29.09.26** **17.15 – 18.15 Uhr** **5x Turnraum** **40,00 €**

262K-41304 **do., ab 01.10.26** **17.15 – 18.15 Uhr** **5x Turnraum** **40,00 €**

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



Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht

Bewegungstherapeutisches Engpassdehnen

NEU

Mathias Grom, Schmerz-Spezialist, Zertif. Bewegungstrainer nach Liebscher und Bracht

Bei der Engpassdehnung handelt es sich primär um ein Übungsprogramm für alle Altersstufen und alle Fitnesslevel. Es geht insbesondere darum, den Teilnehmern beizubringen, was diese selbst tun können, um dauerhaft schmerzfrei zu werden bzw. zu bleiben.

Die Engpassdehnungen bieten viele gesundheitliche Vorteile:

- zu dauerhafter Schmerzfähigkeit beitragen
- den Körper unterstützen, Spannung abzubauen
- die Stressresistenz fördern
- die Konzentrationsfähigkeit steigern
- die Gelenke und Wirbelsäule vor Verschleiß schützen
- zu optimaler Beweglichkeit führen
- die Leistungsfähigkeit im Sport optimieren
- den Körper straffen
- den Körperfettanteil reduzieren
- den Körper bei der Gesundheit unterstützen

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yogamatte, Handtuch, Getränk, evtl. warme Socken

262K-41305 mi., ab 07.10.26 15.30 – 16.30 Uhr 4x Turnraum 34,00 €

Pilates

Pilates

Elli May

Pilates ist eine Fitnessgymnastik zur Verbesserung von Körperhaltung, Atmung, Koordination, Konzentration und Ausdauer. Das Training kann, unabhängig vom Alter, zu mehr Balance und Beweglichkeit verhelfen.



Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

Vormittagskurs

262K-41401 di., ab 29.09.26 9.00 – 10.00 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €

Abendkurs

262K-41402 mi., ab 30.09.26 18.30 – 19.30 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €

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



FITNESS / BEWEGUNG

Fitness / Kondition

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

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

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung*

262K-41501 mo., ab 28.09.26 10.45 – 11.45 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €

Funktionales Ganzkörper-Training**Muskulaturaufbau für Alltagsbewegungen****(für Anfänger und Fortgeschrittene)****NEU****Nancy Boy**, Yoga-Lehrerin, Functional Fitness-Trainerin

Hier haben wir einen "Ganzkörperfokus!" Bedeutet, durch komplexe Bewegungsabläufe werden gleich mehrere Gelenke und Muskelgruppen beansprucht (mal mit eigenem Körpergewicht, mal mit Kleingeräten) und so der gesamte Körper gestärkt mit Übungen wie Bücken, Heben oder Tragen.

So kann Stabilität, Kraft und Koordination für deinen Alltag aufgebaut werden, egal ob jung ob alt, ob Anfänger oder Fortgeschrittener.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung*

262K-41502 mi., ab 30.09.26 19.45 – 20.45 Uhr 8x Ballettsaal 65,00 €

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



Fit ins Wochenende

(Fitness-Gymnastik für Erwachsene jeden Alters)

Anja Föbel, Integrative Gesundheitsförderung (B.sc.)

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

Bitte mitbringen: *Matte, bequeme Kleidung*

262K-41503 fr., ab 02.10.26 9.30 – 10.30 Uhr 15x Ballettsaal 90,00 €

Ball Workout – Bodyworkout mit dem Redondo Ball

NEU

Carmen Krotsch, Personal-Trainerin, Körpercoach und Pädagogin

Ein abwechslungsreiches Training, das Kraft, Balance und Koordination vereint. In dieser Stunde stärkst du gezielt Rücken, Bauch und Beine und verbesserst gleichzeitig deine Stabilität und Körperkontrolle. Der kleine Ball sorgt dabei für neue Trainingsreize und aktiviert besonders die tiefliegende Muskulatur. Klein im Format – groß in der Wirkung.

Dynamische und vielseitige Übungen bringen Schwung und Effektivität in dein Workout und machen jede Einheit zu einem spürbaren Trainingserlebnis.

Freu dich auf ein Training, das fordert, aktiviert und deinen Körper ganzheitlich stärkt.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Matte, Redondo Pilatesball 22 cm (falls vorhanden)*

262K-41504 do., ab 15.10.26 16.45 – 17.45 Uhr 9x Ballettsaal 92,00 €

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.

262K-41601	mo., ab 28.09.26	19.00 – 20.00 Uhr	15x Bewegungsraum	90,00 €
262K-41602	do., ab 01.10.26	9.00 – 10.00 Uhr	15x Ballettsaal	90,00 €

Zumba®



Sibylle Herrmann, Zumba® Instructor

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

262K-41603	di., ab 29.09.26	19.00 – 20.00 Uhr	15x Schul-Aula	90,00 €
262K-41604	mi., ab 30.09.26	19.00 – 20.00 Uhr	15x Schul-Aula	90,00 €

Zumba® Step

Sibylle Herrmann, Zumba®Step Instructor

Zumba® Step verbindet den Spaß der mitreißenden Zumba® Rhythmen mit intensiven Step-Aerobic-Übungen, die das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung bringen können. Zum schweißtreibenden Zumba®-Training mit flotten Latinorhythmen kommt mit dem Step ein Element hinzu, das vor allem Koordination und Balance trainieren kann. Hauptsächlich die Bein- und Gesäßmuskulatur kann hierbei gestrafft werden.

262K-41605	do., ab 01.10.26	19.00 – 20.00 Uhr	15x Bewegungsraum	90,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------

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



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 Salsa, Rumba und ChaChaCha Gelegenheit, sich mit viel Spaß zu bewegen. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet, für Anfänger und Wiedereinsteiger, die ihre Koordination und Kondition erst langsam aufbauen möchten. Aber auch für Zumba®Fitness-Fans ist ein tolles Workout-Erlebnis geboten.

262K-41606 **fr., ab 02.10.26** **17.00 – 18.00 Uhr** **15x** **Schul-Aula** **90,00 €**

AQUA

Aquafitness

Anna-Lena Einbecker, Aqua-Fitness-Trainerin

Aquafitness nutzt den Widerstand des Wassers, um die Wirkung von Übungen aus der Sportgymnastik zu intensivieren. Ausdauer und Kraft können durch die abwechslungsreichen Übungen verbessert werden.

Schwangere oder Personen mit akuten oder chronischen Krankheitsbildern sollten sich bitte eine Unbedenklichkeitserklärung vom Arzt erteilen lassen.

Bitte mitbringen: *Badesachen*

262K-41701	di., ab 22.09.26	8.00 – 8.45 Uhr	13x	
262K-41702	di., ab 22.09.26	8.45 – 9.30 Uhr	13x	130,00 €
262K-41703	do., ab 24.09.26	8.00 – 8.45 Uhr	12x	
262K-41704	do., ab 24.09.26	8.45 – 9.30 Uhr	12x	120,00 €

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



Aquafitness – 60 plus

Anna-Lena Einbecker, Aqua-Fitness-Trainerin

Bitte mitbringen: *Badesachen*

262K-41705 **do., ab 24.09.26** **9.30 – 10.15 Uhr** **12x** **120,00 €**

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*

262K-41706 **do., ab 15.10.26** **15.25 – 16.10 Uhr** **14x** **140,00 €**

Der Kurs findet auch in den Herbstferien am Do., den 05.11.26 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 Schrittkombinationen und kurzen Choreographien beigebracht. Hauptziel des Kurses ist natürlich der Spaß und die Freude an Musik und Bewegung.



Bitte mitbringen: Turnschlappchen, Getränk

262K-50101 mi., ab 07.10.26 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: Turnschlappchen, Getränk

262K-50102 mi., ab 07.10.26 16.00 – 16.45 Uhr 9x Ballettsaal 63,00 €

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



Modern-Jazz Dance (für Kinder ab 9 Jahren)



Anna Gnaust

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

Bitte mitbringen: Turnschläppchen, Getränk

262K-50103 mi., ab 07.10.26 16.45 – 17.30 Uhr 9x Ballettsaal 63,00 €

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

262K-50104 do., ab 01.10.26 18.30 – 19.45 Uhr 5x Turnraum 45,00 €

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!



262K-50105	fr., ab 02.10.26	18.15 – 19.15 Uhr	5x	Ballettsaal	30,00 €
262K-50106	fr., ab 13.11.26	18.15 – 19.15 Uhr	5x	Ballettsaal	30,00 €

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*

262K-50107	mo., ab 19.10.26	14.00 – 15.00 Uhr	6x	Ballettsaal	36,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

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

**MUSIK****Flöte****Ingrid Beringer**

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

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



Bitte mitbringen: Flöte

Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren

262K-50201 mi., ab 30.09.26 15.00 – 15.45 Uhr 8x Kreativraum 56,00 €

Fortsetzungskurs für Kinder

262K-50202 mi., ab 30.09.26 15.45 – 16.30 Uhr 8x Kreativraum 56,00 €

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 erster, leichter Musikstücke werden zudem die Fingerfertigkeit, die Konzentration, das musikalische Gehör und das Gespür für die Musik geschult.

Bitte mitbringen: Keyboard

262K-50203 mi., ab 30.09.26 16.45 – 17.45 Uhr 8x Kreativraum 64,00 €

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



Schlagzeug

(Fortsetzungskurse für Kinder)



Markus Graser

In diesem Kurs werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen am Schlagzeug erlernt und die Zusammenstellung des Instrumentes aus unterschiedlichen Trommel- und Beckentypen erklärt. Wichtiger Bestandteil des Kurses ist zudem die Schulung von Konzentration, Koordination und Körperbewusstsein.

Bitte mitbringen: Schlagzeug-Stöcke

262K-50204 fr., ab 02.10.26 14.30 – 17.30 Uhr 10x Musikzimmer 210,00 €

(inkl. Schlagzeugnutzung)

Einzelunterricht in 30-minütigen Kurseinheiten!

Cajon

Markus Graser

Wer eine geballte Ladung von Warm-Ups, Grundlagen, Grooves, mehrstimmigem Spiel, coolen Cajon-Kanons und Spielen zu Songs erleben und erlernen möchte, ist hier genau richtig. Mit Cajon, Bodypercussion und Boomwhackers werden wir zusammen grooven. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Bitte mitbringen: Cajon (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

262K-50205 Sa., den 17.10.26 10.00 – 11.30 Uhr 1x Musikzimmer 25,00 €



Anfänger-Workshop für Erwachsene und Jugendliche

262K-50206 Sa., den 14.11.26 13.00 – 14.30 Uhr 1x Musikzimmer 25,00 €

Bei Interesse sind Anschlusskurse möglich!

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

**Gitarre****(Anfängerkurs für Kinder ab 8 Jahren)**

junge vhs

NEU

Markus Graser

Deine ersten Songs auf der Gitarre! Du möchtest Gitarre spielen lernen und bekannte Lieder begleiten?

In diesem Anfängerkurs lernst du die wichtigsten Akkorde, einfache Schlagmuster und wie du Songs mit der Gitarre begleiten kannst.

Gemeinsam musizieren wir in einer entspannten Atmosphäre und entdecken Schritt für Schritt die vielseitigen Möglichkeiten der Gitarre.

Notenlesen ist nicht notwendig – der Spaß am Musizieren steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Gitarre

262K-50207 **mi., ab 07.10.26** **17.30 – 18.15 Uhr** **8x** **Musikzimmer** **89,00 €**

Gitarre**(Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)**

NEU

Markus Graser

Lieblingssongs begleiten – Gitarre von Anfang an lernen!

Ob am Lagerfeuer, in geselliger Runde oder einfach für sich selbst: Gitarre ist eines der vielseitigsten Instrumente überhaupt. In diesem Kurs lernst du die Grundlagen des Akkordspiels und der Liedbegleitung. Anhand bekannter Songs aus Pop, Rock und Folk werden wichtige Akkorde, Schlagmuster und Spieltechniken vermittelt.

Bereits nach kurzer Zeit können erste Lieder begleitet werden. Der Unterricht findet in lockerer Atmosphäre statt und richtet sich an alle, die ohne Vorkenntnisse mit dem Gitarrenspiel beginnen möchten.

Bitte mitbringen: Gitarre

262K-50208 **mi., ab 07.10.26** **18.15 – 19.00 Uhr** **8x** **Musikzimmer** **89,00 €**

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



Ukulele

(Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren)



Markus Graser

Kleine Ukulele – großer Musikspaß! Du möchtest Musik machen und schnell die ersten Lieder spielen? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Die Ukulele ist leicht zu erlernen und macht von Anfang an Spaß. Gemeinsam lernen wir die ersten Akkorde, einfache Rhythmen und begleiten bekannte Kinder- und Popsongs. Schon nach wenigen Stunden kannst du deine ersten Lieder selbst spielen. Der Kurs fördert Rhythmusgefühl, musikalisches Gehör und vor allem die Freude am gemeinsamen Musizieren.

Bitte mitbringen: Ukulele

262K-50209 mi., ab 07.10.26 16.30 – 17.15 Uhr 8x Musikzimmer 89,00 €

Ukulele

Christian Prauschke, staatl. geprüfter Chor- u. Ensemble-Leiter, Musiklehrer



Anfänger-Crashkurs

Hier lernen die Teilnehmer die Grundlagen des Ukulele-Spielens und der Liedbegleitung kennen. Das richtige Stimmen des eigenen Instruments und das Greifen erster, leichter Akkorde wird gezeigt. 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!

262K-50210 Sa., den 10.10.26 9.00 – 10.30 Uhr 1x Kreativraum 48,00 €

Bitte mitbringen: Ukulele

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 wiederum 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.

262K-50211 Sa., den 10.10.26 11.00 – 12.30 Uhr 1x Kreativraum 48,00 €

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 Fingern gespielt. Dieses wunderschöne Klanginstrument verbindet auf besondere Weise Himmel und Erde. Die äußeren Klänge entführen in himmlische Welten, der warme, tiefe Basston in der Mitte verbindet mit der Erde. Das Handpan-Spielen ist leicht zu lernen. Im Anfänger-Workshop widmen wir uns 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) Hochwertige Leih-Instrumente stehen zur Verfügung.
Bei Anmeldung bitte angeben!

262K-50212 Fr., den 09.10.26 18.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 24,00 €

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

Indianische Flöte – selbst bauen und spielen lernen

Anton Nachbauer

Die "Medizin- und Liebesflöte" der nordamerikanischen Ureinwohner hat einen wunderbaren Klang, der beruhigend und entspannend wirkt. Die Flöte, die in einer 5-Ton-Moll-Pentatonik gestimmt ist, wird oft bei der "schamanischen Arbeit" eingesetzt, weil sie wie kaum ein anderes Instrument imstande ist, den Menschen tief zu berühren.

Zu Beginn des Kurses suchen Sie sich einen Rohling aus, der von Ihnen bearbeitet wird. Es stehen verschiedene Flötenarten und Holzarten zur Auswahl. Nachdem Sie die Flöte fertig gebaut haben, lernen Sie auf Ihrer Flöte zu spielen. Dabei geht es um ein gemeinsames, musikalisches Erfahrung des Klanges.

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.

262K-50213 Sa., den 07.11.26 10.00 – 16.00 Uhr 1x Kreativraum 48,00 €

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

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

Didgeridoo – Klang, Entspannung und Anti-Schnarchtraining

Anton Nachbauer

Bau-Kurs

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



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

262K-50214 So., den 08.11.26 10.00 – 15.00 Uhr 1x Kreativraum 40,00 €

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

Spielen lernen

(für Anfänger und Fortgeschrittene)

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

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

262K-50215 So., den 08.11.26 15.30 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 20,00 €

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

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

Selbstgemachte Weihnachtsgeschenke sind etwas ganz Besonderes und kommen immer gut an.

Eine kuschelige Wärmflasche, ein bequemes Sitzkissen, ein stimmungsvolles Windlicht oder die beliebte Apfelmaus.

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

262K-50401 Sa., den 21.11.26 11.00 – 15.30 Uhr 1x Schulküche 28,00 €
(plus ca. **5 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

Weihnachtswerkstatt Filz**(für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene)****NEU****Nadine Schloßbauer, Filz und Funkel**

In der Vorweihnachtszeit filzen wir gemeinsam in gemütlicher Runde besondere Geschenke und Weihnachtsdekorationen. Gefilzte Untersetzer, Sitzkissen, Wärmflaschenhüllen, Windlichter und vieles mehr.

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



262K-50402 Sa., den 05.12.26 11.00 – 15.30 Uhr 1x Schulküche 28,00 €
(plus ca. **5 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

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

**KREATIVES – mit Nadel und Faden****Nähen lernen**

**(Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren
ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen)**

NEU

Janine Schwind, Modedesignerin, Maßschneidermeisterin

Zu Beginn machen wir uns mit der Nähmaschine vertraut und üben die wichtigsten Grundlagen wie Einfädeln, gerade Nähte und den sicheren Umgang mit Stoffen. Anschließend setzen wir das Gelernte direkt praktisch um.

Du hast die Wahl zwischen zwei Varianten:

- Topfhandschuhe
- Kosmetiktasche/Mäppchen

Der Kurs bietet ausreichend Zeit zum Üben, Fragenstellen und individuelles Unterstützen in entspannter Atmosphäre. Am Ende hältst du dein selbstgenähtes Teil in den Händen.



Bitte mitbringen: Nähmaschine, passendes Nähgarn zu eigenem Stoff, Unterspule, Nähmaschinen-Nadeln, Stecknadeln, kleine Schere, Papierschere, Stoffschere (falls vorhanden), Geodreieck.

Für die Topfhandschuhe:

- Oberstoff (außen): 50 cm (140 cm breit) unelastischer, strapazierfähiger Stoff (z.B. Canvas, Jeans)
 - eine temperaturisolierende Einlage z.B. Thermolam 40 cm (90 cm breit)
 - Futter (innen): 50 cm (140 cm breit) dünner, unelastischer Baumwollstoff
- Hier ist auch die Verwendung des Außenstoffs möglich.*

Für die Kosmetiktasche/Mäppchen:

- Hier ist ein Reißverschluss-Fußchen für die Nähmaschine hilfreich, wenn vorhanden.
 - nicht-teilbarer Kunststoff-Reißverschluss der Länge 25 cm oder ein entsprechendes Stück Endlosreißverschluss mit Zipper
 - Oberstoff (außen): 30 cm (140cm breit) unelastischer Baumwollstoff.
- Hier sind verschiedene Qualitäten möglich (z.B. Canvas, Denim, Popeline, Batist, Leinenstoff)*
- Futter (innen): 30 cm (140cm breit) dünner, unelastischer Stoff z.B. Baumwoll-Batist
 - Vlieseinlage: 30 cm (90 cm breit), je nach Geschmack und Oberstoff ein aufbügelfares Volumenvlies oder eine andere festere aufbügelfare Einlage

262K-50403 di., ab 10.11.26 18.00 – 19.30 Uhr 4x Kreativraum 55,00 €

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



Betreuter Nähraum

(für Anfänger mit ersten Grundkenntnissen und Fortgeschrittene)

NEU

Janine Schwind, Modedesignerin, Maßschneidermeisterin

Du hast ein Nähprojekt im Kopf, kommst aber allein nicht weiter? Oder möchtest du dich endlich an ein eigenes Kleidungsstück wagen? In dieser offenen Nähwerkstatt arbeitest du an deinem persönlichen Projekt – ganz in deinem Tempo und mit fachkundiger Unterstützung. Du bringst deine eigene Idee, deinen Schnitt und deine Materialien mit, und erhältst gezielte Hilfe bei allen Arbeitsschritten: vom Zuschneiden über die Verarbeitung bis hin zu kniffligen Details. Die Kursleiterin wird individuell unterstützen – sei es bei Passformfragen, Verarbeitungstechniken oder der Umsetzung kreativer Ideen. In entspannter Atmosphäre bleibt ausreichend Zeit für Fragen, Austausch und gemeinsames Arbeiten.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähmaschinen-Nadeln, passendes Nähgarn zu eigenem Stoff, Unterspule, Stecknadeln, kleine Schere, Papierschere, Stoffschere, Geodreieck und alles, was für das individuelle, eigene Nähprojekt benötigt wird!

262K-50404	Sa., 14.11.26	14.00 – 17.00 Uhr	1x	Kreativraum	28,00 €
262K-50405	Sa., 12.12.26	14.00 – 17.00 Uhr	1x	Kreativraum	28,00 €
262K-50406	Sa., 16.01.27	14.00 – 17.00 Uhr	1x	Kreativraum	28,00 €

Winterlicher Kapuzenschal

(für Anfänger mit ersten Grundkenntnissen)

NEU

Janine Schwind, Modedesignerin, Maßschneidermeisterin

In diesem Nähkurs entsteht ein praktischer Kapuzenschal – die ideale Kombination aus Mütze und Schal – der vorne gebunden wird und somit ein gemütlicher Begleiter für kalte Herbst- und Wintertage ist. Schritt für Schritt lernen wir gemeinsam, wie der Kapuzenschal zugeschnitten und genäht wird, sodass am Ende ein individuelles Lieblingsstück entsteht. Bei Fragen oder Problemen steht die Kursleitung natürlich immer zur Verfügung.



Bitte mitbringen: Nähmaschine, Nähmaschinen-Nadeln, passendes Nähgarn zu eigenem Stoff, Unterspule, Stecknadeln, kleine Schere, Papierschere, Kleber oder Klebestreifen, Stoffschere, 90 cm Oberstoff bei einer Stoffbreite von 140cm (geeignet sind gewebter Teddy-Plüsch, dünne bis mittelschwere Steppstoffe, dünne Mantel- oder Wollstoffe – KEIN Jersey, Sweatstoff, Elastan-Stoffe)

262K-50407	Sa., 28.11.26	14.00 – 17.00 Uhr	1x	Kreativraum	30,00 €
------------	---------------	-------------------	----	-------------	---------

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

**KREATIVES – mit Ton und Lasur****Ich baue mir mein Licht-Häuschen****Margot Hey, Zur Himmelwiese 1, 97486 Unfinden**

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

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



262K-50408 Mo., den 16.11.26 18.00 – 22.00 Uhr 1x 24,00 €
(plus **Material- und Brenn-Kosten**, an Kursleiterin bez.)

Ideen in Ton verwirklichen**Margot Hey, Zur Himmelwiese 1, 97486 Unfinden**

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

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

262K-50409 Di., den 17.11.26 18.00 – 22.00 Uhr 1x 24,00 €
(plus **Material- und Brenn-Kosten**, an Kursleiterin bez.)

Kreatives aus Ton
(für Kinder ab 10 Jahren)**Helga Dellert**

Aus verschiedenen Tönen können die Kinder individuelle Werkstücke töpfen.

Bitte mitbringen: kl. Schüssel oder leeren Joghurtbecher, Küchentuch

262K-50410 sa., ab 17.10.26 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****Krippe im Karton****(Bastelkurs für Kinder ab 6 Jahren)****NEU** **Sophia Merz**

Wir gestalten eine weihnachtliche Krippenszene in einem Schuhkarton. Dazu verwenden wir Farbe, verschiedenes Bastelmaterial, Fundstücke aus der Natur und Kinderzimmer.

Am ersten Kurstag gestalten wir den Hintergrund und die verschiedenen Zubehörteile mit Farbe, Modelliermasse und Klebstoff. Beim zweiten Termin setzen wir alles zusammen und bereiten den Karton so vor, dass er am Königsberger Weihnachtsmarkt bei der Krippenausstellung in der Marienkirche ausgestellt werden kann.



Bitte mitbringen: Mäppchen, Klebstoff, Schere, Malkittel oder altes T-Shirt, Getränk

262K-50411 Sa., den 21.11.26 10.00 – 12.00 Uhr und
Sa., den 28.11.26 10.00 – 12.00 Uhr 2x Kreativraum 30,00 €

KREATIVES – Modellbau**Anleitung zum Modellbau****Alexander Fasslrunner**

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.



262K-50412 mittwochs, ab 19.45 Uhr 14-tägig Modellbauzimmer 25,00 €

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



LITERATUR

Literaturkreis - „Fitnesstraining“ für Gehirn, Herz und Seele**Christiane Seel-Kirchner**

Bei einem anregenden und zwanglosen Literatur-Nachmittag bei Kaffee und Tee werden Bücher und interessanter Lesestoff vorgestellt.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!



262K-50601 **do., ab 24.09.26** **15.30 – 17.30 Uhr** **5x Kreativraum** **60,00 €**
(einmal im Monat von September 2026 – Januar 2027)

NATUR

Im Wichtelwald

(Wanderung für Kinder ab 5 Jahren)

**Stefanie Dösch**

Wie wunderschön waren die warmen Frühlings- und Sommermonate im Wichtelwald. Es gab viele Feste mit Tanz, Schmaus und Musik bei Glühwürmchenschein. Nun wird es wieder kälter im Wald. Der Herbst hat begonnen und die Wichtel bereiten sich auf den nahenden Winter vor. Wir wollen wieder in den Wald gehen und ihnen helfen. Es gibt sicher viel zu tun. Die Häuschen wollen winterfest gemacht und die Vorratskammern gefüllt werden.

Wir wollen kleine gemütliche Bettchen bauen und mit Schafwolle ganz kuschelig weich und warm gestalten und ein Gemeinschaftshäuschen. Dort können dann alle ums Feuer zusammenkommen und an kalten Winterabenden Hagebuttentee trinken und schönsten Märchen lauschen. Wir legen den Eltern wieder eine Spur und laden sie zu uns ein. Im Kreis lauschen wir gemeinsam einem Zwergen-Märchen.

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

262K-50701 **Sa., den 17.10.26** **10.30 – 14.30 Uhr** **1x** **27,00 €**

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg; Abholung: wird zu Beginn vereinbart

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



Wiesenapotheke im Herbst (Kräuter-Workshop für Erwachsene)

NEU



Daniela Dülger-Göbel, Natur- und Kräuterpädagogin



Die beste Apotheke steht oft direkt vor unserer Haustür – man muss nur wissen, wo und wann man hinschaut. Der Herbst bringt besondere Pflanzenschätze hervor. Einige begegnen uns noch frisch am Wegesrand, andere haben wir aus dem Sommer getrocknet. In diesem Workshop widmen wir uns den heimischen Kräutern dieser Jahreszeit und ihren traditionellen Heilkräften – anschaulich, sinnlich und praxisnah.

Vorkenntnisse brauchst du nicht – nur Freude an der Natur und am praktischen Tun. Zum Abschluss genießen wir eine kleine Kostprobe – ganz im Sinne von Hippokrates: „Eure Nahrung soll eure Medizin sein und eure Medizin soll eure Nahrung sein.“

Bitte mitbringen: 3-4 saubere Schraubgläser (ca. 200-300 ml), Schürze, kl. Messer

262K-50702 Mo., den 05.10.26 18.00 – 20.30 Uhr 1x Schulküche 18,00 €
(plus 15 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Waldbaden

NEU

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

Waldbaden ist das bewusste Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu stärken. Diese Praxis aus Japan, auch bekannt als Shinrin Yoku, kann positive gesundheitliche Auswirkungen haben wie die Senkung des Blutdrucks, die Stärkung des Immunsystems und die Verbesserung der Schlafqualität. Beim Waldbaden geht es darum, die Natur mit allen Sinnen bewusst zu erleben. Anstatt zu wandern, schlendern wir langsam durch den Wald. Wir bleiben stehen, um auf die Geräusche zu lauschen. Wir riechen Düfte und fühlen die Rinde von Bäumen oder das Moos auf den Stämmen. Ziel ist es, ganz aus dem Alltag heraus zu sein, den Moment zu genießen und sich ganz auf die Atmosphäre des Waldes einzulassen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Getränk

262K-50703 Sa., den 10.10.26 14.00 – 15.30 Uhr 1x 18,00 €

Treffpunkt:

Rastplatz auf der Anhöhe der Uchenhofer Straße von Haßfurt nach Uchenhofen

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



Räuchern im Winter – Düfte, die wärmen

NEU



Daniela Dülger-Göbel, Natur- und Kräuterpädagogin

Wenn draußen die Welt stiller wird, entfalten heimische Pflanzen ihren ganz eigenen Zauber. In diesem Workshop widmen wir uns den Düften des Winters: den klaren Nadeln, den warmen Harzen, den Kräutern, die uns durch die dunkle Jahreszeit begleiten. Wir sprechen über alte Traditionen, über die Wirkung von Düften auf Körper und Seele und darüber, wie kleine Räucherrituale Ruhe, Klarheit und Wärme schenken können. Gemeinsam gestalten wir ein persönliches Winterräucherwerk – ein kleines Duftlicht für die kalte Jahreszeit.

Bitte mitbringen: Schürze, Tuch, kl. Schere

262K-50704 Do., den 10.12.26 18.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €
(plus 6 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Rahnnachtsreise von 2026 auf 2027 Zwischen den Jahren liegt ein besonderer Raum (online-Kurs mit 10 Live-Sessions)

NEU

Jasmin Reck und Annegret Anselstetter

Was, wenn du die Zeit zwischen den Jahren wirklich für dich nutzt? Nicht mit Räucherritualen und oberflächlichen Neujahrsvorsätzen, sondern mit echtem Hinschauen, dorthin, wo alte Überzeugungen, emotionale Muster und unbewusste Glaubenssätze dich noch davon abhalten, dein Leben so zu gestalten, wie es sich wirklich für dich stimmig anfühlt.

Diese Reise durch die Rahnächte ist eine Einladung, dir selbst ehrlich zu begegnen und nicht nur neue Erkenntnisse zu gewinnen, sondern sie auch wirklich zu verkörpern. Für ein neues Jahr mit mehr Selbstbestimmtheit, innerer Klarheit, der Fähigkeit, dich selbst bewusst zu führen und vor allem: mit mehr Lebendigkeit.

In **zehn intensiven online Live-Sessions** verbinden wir tiefgehende Prozessarbeit, Atemarbeit und körperorientierte Methoden mit Yoga und bewusster Reflexion. Begleitet von einer geschützten Telegram-Gruppe entsteht ein Raum für echte Begegnung, ehrlichen Austausch und persönliche Transformation. Ein Raum, der dich nicht einfach nur auf das neue Jahr vorbereitet, sondern dich dabei unterstützt, dir selbst wieder näherzukommen.

Bitte bereitstellen: Laptop, Schreibsachen



262K-50705 Start: do., ab 24.12.26 10x Digit. Kursraum 222,00 €

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

