

Volkshochschule Königsberg e.V.

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

Telefon: 09525/254
FAX: 09525/9 82 63 80

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

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

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

Gläubiger ID: DE 81ZZZ 00000 617 371

ACHTUNG!!! Neue Geschäftszeiten:

dienstags und donnerstags 10.00 – 16.00 Uhr

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

In den Schulferien ist das Büro geschlossen.

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

Unterrichtsfreie Tage im Herbst-/Winter-Semester 2021:

Tag der Dt. Einheit:	So., 03.10.21
Herbstferien:	Mo., 01.11.21 – Fr., 05.11.21
Weihnachtsferien:	Fr., 24.12.21 – Fr., 07.01.22

Leitbild der vhs-Haßfurt-Königsberg

Tradition – Toleranz – Bildung – Begegnung

1. Unsere Identität – unser Auftrag:

Die vhs-Haßfurt-Königsberg ist ein kommunales, öffentlich gefördertes Bildungszentrum mit gesellschaftlicher und sozialer Verantwortung. Unser Bildungsauftrag ist in der Bayerischen Verfassung, in der Gemeindeordnung und im Bayerischen Erwachsenenbildungsförderungsgesetz festgelegt. Wir bieten Weiterbildungsmöglichkeiten in nahezu allen Lebensbereichen und sind dabei unabhängig, überparteilich und diskriminierungsfrei.

2. Unsere Werte:

Tradition und Toleranz sind unsere Werte! Wir vermitteln eine offene Lernkultur, die an die unterschiedlichen Lernvoraussetzungen der Bevölkerung anschließt.

3. Unsere Zielgruppen:

Wir bieten Bildung und Begegnung für alle Bürgerinnen und Bürger.

4. Unsere Ziele:

Wir bieten eine sinnvolle Freizeitgestaltung und fördern die persönliche Weiterentwicklung. Durch ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot und eine sozialverträgliche Preisgestaltung durch wirtschaftliches und kostenbewusstes Arbeiten möchten wir, dass unsere Kunden zufrieden sind und für ein lebenslanges und begleitendes Lernen begeistert werden. Wir bringen Menschen zusammen!

5. Unsere Fähigkeiten:

Gemeinsam mit unseren engagierten, fachlich und erwachsenenpädagogisch qualifizierten Lehrkräften orientieren wir uns an unterschiedlichen Anforderungen, Bedürfnissen und Interessen unserer Kunden.

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

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

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

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

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

6. Unsere Leistungen:

Mit Kursen und Veranstaltungen in den sechs Bereichen „Gesellschaft“, „Beruf und Karriere“, „Sprachen“, „Gesundheit“, „Kultur“ und „Junge vhs“ gestalten wir unser Angebot vielseitig und innovativ. Wir orientieren uns gemeinsam mit unseren ausgewählten, engagierten und hochqualifizierten Dozenten an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kunden, gesellschaftliche Entwicklungen und Anforderungen werden dabei berücksichtigt. Somit bieten wir eine zweite Chance auf Bildung für alle!

7. Unsere Ressourcen:

Unsere modernen und zweckmäßig eingerichteten Schulungsräume sind barrierefrei zugänglich (nur in Haßfurt). Kostenlose Parkmöglichkeiten befinden sich in unmittelbarer Nähe.

8. Erfolgreiches Lernen bedeutet für uns...

... eine Weiterentwicklung und Verbesserung der privaten und beruflichen Möglichkeiten des Einzelnen, um den aktuellen und zukünftigen Anforderungen in Familie, Beruf und Freizeit besser gewachsen zu sein. Unser Ziel ist es, neue Bildungsinteressen zu wecken.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN der vhs-Haßfurt-Königsberg

Anmeldung / Vertragsabschluss:

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

Abmeldung / Rücktritt von Kursen/Veranstaltungen durch den Teilnehmer:

- o Bis zwei Wochen vor Kursbeginn oder bis vier Tage bei einer Einzelveranstaltung ist ein Rücktritt ohne Angaben von Gründen möglich. Die Kursgebühr wird nicht fällig.
- o Zudem ist ein Rücktritt bis zum Ablauf des ersten Viertels eines angelaufenen Kurses bei Krankheit, Orts- und Berufswechsel möglich.
(Vorlage einer entsprechenden Bestätigung kann durch die VHS verlangt werden.)
Die Kursgebühr wird zu $\frac{3}{4}$ erstattet.
- o Bei zu später Abmeldung oder Nichtteilnahme an einem Kurs oder einer Veranstaltung wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- o Etwaige anfallende Materialkosten sind bei zu spätem Rücktritt zu entrichten.
- o Die Abmeldung von einem Kurs oder einer Veranstaltung muss bei der VHS eingehen und kann nicht über den Kursleiter oder Dritte erfolgen.
- o Das Fernbleiben von einem Kurs gilt nicht als Rücktritt.

Änderungen und Absagen von Kursen/Veranstaltungen durch die VHS:

- o Sie werden bei Änderungen oder Ausfall eines Kurses oder einer Veranstaltung telefonisch oder per Mail benachrichtigt.
- o Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden.
- o Wenn nicht genügend Teilnehmer/innen für einen Kurs oder eine Veranstaltung angemeldet sind, kann dieser/diese, mit Zahlung eines Aufpreises auf die Kursgebühr oder durch Kürzung der Unterrichtseinheiten trotzdem stattfinden.
- o Auch bei plötzlichem Ausfall eines/einer Kursleiters/in oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen kann ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden.
- o Bei Absage eines Kurses oder einer Veranstaltung durch die VHS werden bereits geleistete Zahlungen zurückerstattet.
Weitere Ansprüche gegenüber dem Seminaranbieter sind nicht möglich.

Teilnahmebescheinigung:

- Bei Teilnahme an mindestens 80% der Unterrichtsstunden kann nach Beendigung eines Kurses binnen eines Jahres eine Teilnahmebestätigung ausgestellt werden.
- o Teilnahmebestätigung ohne Lehrgangsinhalt: 2,00 € (bei Versand: 3,00 €)
 - o Teilnahmebestätigung mit Lehrgangsinhalt: 4,00 € (bei Versand: 5,00 €)

Zahlungsmodalitäten:

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

Bei der VHS Haßfurt:

- o Bei Barzahlung muss die Kursgebühr, zuzüglich einer Verwaltungskostenpauschale von 2,00 € (*Vorträge sind ausgenommen*) am ersten Kurstag im Büro entrichtet werden.
- o Eine Zahlung per Rechnungsstellung ist nur in Ausnahmefällen möglich und mit einer Bearbeitungsgebühr von 5,00 € verbunden.

Bei der VHS Königsberg:

- o Der Mitgliedsbeitrag wird im SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.
- o Neue Teilnehmer erhalten bei Kursbeginn ein Formular zum Ausfüllen für die Datenerfassung im PC und die Einzugsermächtigung.
- o Bei neuen Kursen oder neuem/neuer Kursteilnehmer/in ist die erste Kursstunde gleichzeitig Schnupperstunde.
Die Kursgebühr fällt erst nach dem zweiten Termin an.

Ermäßigung – nur VHS Königsberg:

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

Gutscheine:

- o Gutscheine der VHS gelten zwei Jahre.
- o Wertgutscheine sind für alle Veranstaltungen gültig.
- o Eine Auszahlung des Gegenwertes bzw. des Restwertes eines Gutscheines ist nicht möglich.

Haftung:

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

Datenschutz:

Ihre Daten werden nur zu Verwaltungszwecken der vhs-Haßfurt-Königsberg erhoben und nicht an Dritte weitergegeben.
Näheres dazu finden Sie auf den Seiten 14-16 sowie unserer Webseite.

VERBUNDS-INHALTSVERZEICHNIS

der vhs-Haßfurt-Königsberg

GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE

KÖN Stadtführung unter Einbeziehung der Bauernhöfe aus früherer Zeit in Königsberg

KÖN Ursprung und Entwicklung einer fränkischen Kleinstadt

KÖN Arbeitskreis Königsberg „Heimat und Geschichte“ / Künsberger Pflasterspiel

VORTRÄGE

HAS Schlafapnoe

KÖN Mehr Vitalität und Lebensfreude mit Feng Shui

GELD / RECHT

HAS Mutterschutz, Elterngeld & Co.

PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE

HAS Jetzt fang ich einfach an! – Online-Seminar

HAS KidsSafe® – Kinderschutztraining – Online-Seminar

KÖN Zaubern lernen mit Diplom

KÖN Das Wohlfühlgewicht

KÖN Die Kraft unserer Gedanken

KÖN Loslassen

BERUF & KARRIERE

KOMMUNIKATION / SOZIALKOMPETENZEN

HAS Der Geschäftsbrief – Online-Kurs

HAS Schlagfertigkeitstraining

HAS Klipp und klar – Rhetorik und Vortragstraining für Jugendliche ab 15 Jahren

HAS Schatz wir müssen reden!

HAS Stilblüten: Shakehands und mehr

EDV / IT

HAS Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem für Teilnehmer ab 9 Jahren

HAS Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem für Jugendliche u. Erwachsene

SCHULE

HAS Englisch für Schüler der 7. Klasse Realschule

HAS Englisch für Schüler der 8. Klasse Realschule

HAS Englisch für Schüler der 9. Klasse Realschule

HAS Englisch für Schüler der 10. Klasse Realschule

HAS Englisch für Schüler der 10. Klasse Gymnasium

HAS Französisch für Schüler der 10. Klasse Realschule

HAS Französisch für Schüler der 8. Klasse Gymnasium

HAS Französisch für Schüler der 9. und 10. Klasse Gymnasium

SPRACHEN

ENGLISCH

HAS Englisch A1.4 am Vormittag
HAS Refresh your English A2
HAS Englisch B1 am Vormittag
HAS Englisch B1

FRANZÖSISCH

HAS Französisch A1 für Neuanfänger
HAS Französisch Auffrischkurs A1 kompakt
KÖN Französisch – für Reise und Alltag

ITALIENISCH

HAS Italienisch A1.2 Aufbaukurs
HAS Italienisch - Sprachreise

SPANISCH

HAS Spanisch A1.2 Aufbaukurs
HAS Spanisch A1.4 Aufbaukurs
HAS Spanisch A2 Aufbaukurs

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG

Gesunde Ernährung

HAS Zeitökonomisch kochen – Online-Seminar
HAS Abnehmen ohne Hungern – Online-Vortrag

Gesunde Küche

HAS Fit bleiben mit Sprossen, Keimlingen und Smoothies
HAS Sprossen und Mikrogreens
HAS Weichkäse und Quark – einfach selbstgemacht
KÖN Coole Ideen für deine Halloween-Party

Feinschmeckerküche

HAS Das perfekte Rindersteak
HAS Burger selbstgemacht
HAS Bier selbst brauen

Internationale Küche

HAS Streetfood – internationale Leckereien auf die Hand
HAS USA kulinarisch
HAS Der Duft von indischem Curry
HAS Feurige indische Küche
HAS Die schnelle indische Küche
HAS Vegetarische indische Küche
HAS Gesunde indische Küche
HAS Indische Küche mit Curry
HAS Die Küche Thailands
HAS Kulinarisches vegetarisches Asien
HAS Scharfe Küche aus Sri Lanka

Backen

- HAS Selbstgebackenes Brot – ein wahrer Genuss
- HAS Weihnachtsbäckerei – erprobte Rezepte von 2020
- HAS Weihnachtsbäckerei – neue Rezepte
- KÖN Brot backen – Zauberhaft einfach und lecker!

KOSMETIK

- HAS Top gestylt in 5 Minuten
- HAS Das perfekte Augen-Makeup
- KÖN Basic-Schmink-Kurs – Wie schminke ich mich richtig!

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

- HAS Herbstzeit – Erkältungszeit (online und in Präsenz)
- HAS Husten, Schnupfen, Heiserkeit
- HAS Gesunder Darm (online und in Präsenz)
- HAS Gesundheit geht uns alle an
- HAS Homöopathische Hausapotheke Teil 1
- HAS Homöopathische Hausapotheke Teil 2
- HAS Das „HandHeilbuch“ – eine bewegte Buchvorstellung
- HAS Kinesiologie – Workshop zum Mitmachen und Ausprobieren
- HAS Das Powerorgan Schilddrüse
- HAS Schmerzen, Rheuma, Fibromyalgie – Online-Vortrag
- HAS Räuchern mit heimischen Kräutern
- HAS Osteoporose – Online-Vortrag
- HAS Frühjahrskur – Online-Vortrag
- KÖN Das Immunsystem stärken
- KÖN Häusliche Kranken- & Altenpflege

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

Yoga

- HAS Entdecke dich neu durch Yoga
- HAS Hatha Yoga intensiv
- HAS Hello Morning Yoga
- HAS Hatha Yoga für jedes Alter
- HAS Morgen-Yoga
- HAS Hatha Yoga Basics
- HAS Hatha Yoga Aufbaukurse
- HAS Mit Yoga ins neue Jahr
- HAS Song-Circle – Gib der Seele Flügel
- HAS Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger
- HAS Yoga für einen gesunden Rücken
- HAS Hatha Yoga Mittelstufe
- HAS Yoga in der Schwangerschaft (online und in Präsenz)
- HAS Yin Yoga
- HAS Yin und Yang Yoga
- HAS Yoga – Online-Kurs
- HAS Yin Yoga „Eine Reise durch die 7 Chakren“ – Online-Kurs
- HAS Yin Yoga „Herbst“ – Online-Seminar
- HAS Yin Yoga „Winter“ – Online-Seminar
- HAS Kundalini Yoga
- HAS Chi Yoga Flow & Meditation
- HAS Yoga Flow meets Pilates – für eine starke Körpermitte

HAS Yoga meets Pilates – Online-Kurse
KÖN Hatha-Yoga
KÖN Hatha-Yoga – für jedes Alter
KÖN Faszien-Yoga Dance – Faszien-Yoga trifft Tanz
KÖN Kindern den Rücken stärken – Yoga-Kurs für Kinder

Qi Gong/Tai Ji Quan/Aiki Indo

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

Feldenkrais

HAS Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung
HAS Die Feldenkrais-Methode – Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern
HAS Die Feldenkrais-Methode – Leben ohne Rückenschmerzen

Entspannung/Meditation

HAS Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung
HAS Meditation und Entspannung
HAS Meditative Entspannung mit Klangschalen
HAS Geburtsvorbereitung
HAS Babymassage (online und in Präsenz)
KÖN Herzenslieder singen
KÖN Entspannende Klangschalen-Phantasiereise
KÖN Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung und mehr
KÖN Entspannt und glücklich im Alltag
KÖN Meditation – ein Weg, zu sich selbst zu finden

GYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik

HAS Gesunder Rücken und Entspannung
HAS Wirbelsäulengymnastik 55 plus
HAS Mein Rücken für Männer
HAS Mein Rücken
KÖN Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

Gymnastik spezial

HAS Knie aktiv
KÖN Knie aktiv
KÖN Beckenbodengymnastik

Pilates

HAS Pilates meets Yoga light
HAS Cardio-Pilates
HAS Pilates – Online-Kurs
HAS Pilates
HAS Pilates 50 plus
KÖN Pilates

FITNESS/BEWEGUNG

Fitness / Kondition

- HAS Cardio Workout
- HAS Cardio Fit, Core und funktionelles Training
- HAS Prävention: starker Rücken, Bauch, Beckenboden, Beine
- HAS Spiral & Waves Movement
- HAS Callanetics
- HAS Bodystyling
- HAS Bodystyling Mix
- HAS Reaktiv Walking
- KÖN Konditionsgymnastik – für Männer und Jungen ab 16 Jahren
- KÖN Fit ins Wochenende
- KÖN Sport für Mamas – mit oder ohne Kind
- KÖN Brainwalking – Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining

Zumba/Step

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

AQUA

- KÖN Aquafitness
- KÖN Aquafitness – 60 Plus
- KÖN Schwimmkurse für Kinder

KULTUR

TANZ

- HAS Discofox für Anfänger
- HAS Discofox für Fortgeschrittene
- HAS Tanztreff
- HAS Line Dance – Just for Fun
- HAS Bauchtanz für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen
- HAS Bauchtanz für Fortgeschrittene
- KÖN Tänzerische Früherziehung
- KÖN Ballett & Tanz
- KÖN Modern-Jazz Dance
- KÖN Break-Dance
- KÖN N-Joy Dance
- KÖN African-Dance

MUSIK

- KÖN Gitarre
- KÖN Flöte
- KÖN Keyboard
- KÖN Cajon
- KÖN Schlagzeug
- KÖN Ukulele

MALEN / ZEICHNEN

- HAS Happy Painting „Happy Flowers“ - für Teilnehmer ab 12 Jahren
- HAS Happy Painting „Happy Christmas Time“ - für Teilnehmer ab 12 Jahren
- HAS Happy Painting „Happy Valentine“ - für Teilnehmer ab 12 Jahren
- HAS Happy Painting „Happy Herbst“ - für Kinder ab 8 Jahren
- HAS Happy Painting „Happy Christmas Time“ - für Kinder ab 8 Jahren
- HAS Zentangle – für Teilnehmer ab 12 Jahren
- KÖN Mal-Kurse für Kinder von 4 – 16 Jahren

KREATIVES

- HAS Nähen – Grundkurs
- KÖN Igel filzen
- KÖN Windlichter filzen
- KÖN Engel aus Filz
- KÖN Weihnachtsmann aus Filz
- KÖN Nähkurs – „Patchwork-Kissen“
- KÖN Nähkurs – „Tasche aus Kaffeebohnenbeuteln“
- KÖN Patchwork – leicht gemacht
- KÖN Nähen lernen leicht gemacht
- KÖN Feuerschalen für den Garten töpfern
- KÖN Ideen in Ton verwirklichen
- KÖN Kreatives aus Ton für Kinder
- KÖN Anleitung zum Modellbau

FOTOGRAPHIE

- KÖN Portrait-Fotografie

LITERATUR

- KÖN Literaturkreis – „Fitnessstraining“ für Gehirn, Herz und Seele

NATUR

- KÖN Wichtel-Wanderung
- KÖN „Bärenstarke“ Wanderung
- KÖN Lichter-Wanderung
- KÖN Waldbaden – Erholung in und mit dem Wald
- KÖN Der Brauch des energetischen Räucherns
- KÖN Meditatives Sensenmähen

OGV Königsberg

- KÖN Älter werden im Garten – Vortrag
- KÖN Herbstliche Küche aus dem Gemüsegarten
- KÖN Glücklich im Garten - Vortrag

FREIZEIT

- KÖN Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen

INHALTSVERZEICHNIS

vhs Königsberg



GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE	S. 20 - 21
VORTRÄGE	S. 22
PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE ...	S. 23 - 25



SPRACHEN

Französisch	S. 26
-------------------	-------



GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG	S. 27
Gesunde Küche	S. 27
Backen	S. 27
KOSMETIK	S. 28
GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN	S. 29
ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG	S. 30 - 36
Yoga	S. 30 - 31
Qi Gong / Aiki Indo	S. 32
Entspannung / Meditation	S. 33 - 36
GYMNASTIK	S. 36 - 38
Wirbelsäulengymnastik	S. 36
Gymnastik spezial	S. 37
Pilates	S. 38
FITNESS / BEWEGUNG	S. 38 - 41
Fitness / Kondition	S. 38 - 39
Zumba / Step	S. 40 - 41
AQUA	S. 42 - 43



KULTUR

TANZ	S. 44 - 46
MUSIK	S. 47 - 50
MALEN / ZEICHNEN	S. 51
KREATIVES	S. 52 - 57
FOTOGRAPHIE	S. 58
LITERATUR	S. 58
NATUR / OGV	S. 59 - 65
FREIZEIT	S. 66

ANMELDUNG



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

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

Name *

Vorname *

Straße, Hausnummer *

PLZ, Ort *

Geburtsdatum *

Telefon privat *

Telefon geschäftlich

Handynummer

E-Mail *

Der Datenschutzerklärung auf den folgenden Seiten willige ich hiermit ein.

Ort, Datum, Unterschrift *

* Pflichtfeld

Datenschutz

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

Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit

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

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

bzw. die Volkshochschule Königsberg e. V.,

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

nachfolgend „wir“ genannt.

2. Speicherung von Zugriffsdaten

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

Dieser Datensatz besteht aus

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

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

3. Cookies

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

4. Kursanmeldung

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

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

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

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

5. Kontaktformular

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

6. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

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

7. Speicherdauer und Löschung von Daten

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

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

8. Weitergabe Ihrer Daten

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

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

9. Datensicherheit

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

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

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

10. Ihre Rechte

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

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

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

11. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten der Stadt Haßfurt lauten:

susanne.bravo@hassfurt.de
Tel. 09521 / 688 100
Marktplatz 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: _____

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

ACHTUNG!!! Neue Öffnungszeiten:

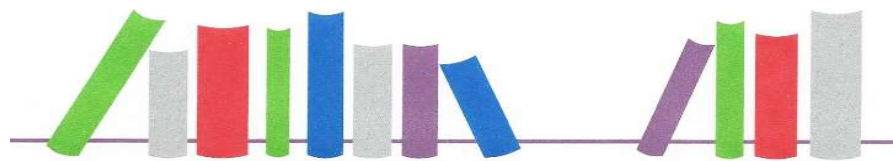
während der Schulzeit

dienstags

von **10 – 16 Uhr**

donnerstags

von **15 – 18 Uhr**





HEIMATKUNDE

**Stadtführung unter Einbeziehung
der Bauernhöfe aus früherer Zeit in Königsberg**

Hannelore Rectanus

212K-10101 Fr., den 01.10.21 14.30 – 15.30 Uhr 1x

5,00 €

Barzahlung

Treffpunkt: Markplatz Königsberg



**Ursprung und Entwicklung einer fränkischen Kleinstadt
am Beispiel der historischen Altstadt von Königsberg**
Geschichtsvortrag mit Führung

Hannelore Rectanus
Walter Schneider
Kurt Sieber

Interessierte Gruppen bitte rechtzeitig wegen gewünschter Termine anmelden bei

VHS Königsberg
Stadt Königsberg

Tel.: 09525 / 254
Tel.: 09525 / 9222-0

oder bei der

212K-10102

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



Arbeitskreis der vhs Königsberg „Heimat und Geschichte“ Königsberg mit Ortsteilen

Der Arbeitskreis „Heimat und Geschichte“ hat sich zum Ziel gesetzt, die Geschichte unserer Heimat zu erforschen, zu dokumentieren und zu archivieren. Dadurch soll unsere Heimatgeschichte auch für kommende Generationen erhalten werden. Ausstellungen mit wechselnden Themen werden im „Haus der Geschichte“ in Königsberg, in der Marienstraße 14, der Öffentlichkeit präsentiert. Sind auch Sie ein Geschichtsfreund und haben Interesse und Freude an der Erforschung und Aufarbeitung der Geschichte unserer Heimat? Dann kommen Sie doch einfach mal vorbei. Wir freuen uns über jeden Helfer, der uns durch seine Mitarbeit und sein Wissen unterstützen möchte.

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

212K-10103

gebührenfrei

Künsberger Pflasterspiel

Das „Künsberger Pflasterspiel“ bringt neugierigen Königsbergern und Gästen der Stadt mit Witz und Charakter die Geschichte des Ortes und seiner bedeutenden Persönlichkeiten näher. Aus einer Mischung von historischer Stadtführung und buntem Schauspiel entsteht eine außergewöhnliche Atmosphäre, in der Jung und Alt die facettenreiche Geschichte Königsbergs auf charmante Weise nacherleben.



Besonders geeignet für Gruppen-/Vereinsausflüge oder bei Familienfesten.

Dauer der Führung **ca. 75 Minuten** **Eintritt Erwachsene** **5,00 €**

Treffpunkt: Marktplatz 97486 Königsberg

Terminabsprachen sowie Fragen zu den Führungen zum Künsberger Pflasterspiel bei **Katrin Rosenbaum**: Telefon: 0151/22623084 / E-Mail: pflasterspiel@gmail.com
Eine verbindliche Anmeldung bis zwei Tage vor den Führungen ist erforderlich!

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



VORTRÄGE

Mehr Vitalität und Lebensfreude mit Feng Shui

Margarete Gold, Feng Shui Beraterin

Wie man seinen Räumen mehr Energie einhaucht und worauf es für ein erfolgreiches Leben zu achten gilt.

Gesundheit und Erfolg, diese Begriffe verbindet man mit der chinesischen Lehre von Feng Shui, deren Ursprünge über 5000 Jahre weit zurück in der Vergangenheit liegen.

Da wir uns zu keiner Zeit mehr als heute - nämlich 90% unseres Lebens - in geschlossenen Räumen aufgehalten haben, beeinflusst unsere Wohnung auch immer mehr unser Wesen, unsere Gesundheit, unser ganzes Leben.



Unsere (Wohn-)umgebung kann sowohl einen negativen als auch einen positiven Einfluss auf uns haben. Daher ist es wichtig zu wissen, wie Sie die Kraft Ihrer Räume positiv für sich und Ihre Gesundheit nutzen können. Neben dem Grundwissen erhalten Sie praktische, nützliche Tipps für Ihr Zuhause, um sich wohler, ausgeglichener und stärker zu fühlen.

In diesem Einführungsvortrag lernen Sie, wie Sie durch Gestaltung ihre Umgebung bewusst und gezielt beeinflussen können. Noch nie war es so leicht, Zugang zu diesem umfassenden Wissen zu erhalten.

212K-10301 Do., den 30.09.21 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

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



Zaubern lernen mit Diplom (für Kinder ab 7 Jahren und Jugendliche)



Ulmer Zauberschule "Fred Bossie", Zauberpädagoge

Zaubern können, wer will das nicht?
Der Zauberpädagoge Fred Bossie lehrt pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen, die kleine Zauberkünstler ganz groß rauskommen lassen. Die Tricks sind einfach bis anspruchsvoll. Mit der Schritt-für-Schritt-Methode und anschaulicher Unterweisung sind sie eingängig und leicht nachvollziehbar. Zaubern lernen - das kann jeder, doch Übung macht den Meister.



Zauberkunststücke und Materialien sowie die ausführliche Zauberbroschüre dürfen natürlich mit nach Hause genommen werden. So kann zuhause weiter gezaubert werden!

Bitte mitbringen:

gute Laune, Schere, Klebestift (kein flüssiger Kleber), buntes Tuch (z. Bsp. Herrentaschentuch), Essen und Trinken für die Pausen

212K-10501 Sa., den 02.10.21 13.00 – 18.00 Uhr 1x Ballettsaal 55,00 €

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

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 ist eine effektive Methode, 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

Vortrag

212K-10502 Di., den 28.09.21 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 10,00 €

Anschlusskurs

212K-10503 mi., ab 06.10.21 18.30 – 20.00 Uhr 3x Bewegungsraum 105,00 €

Die Kraft unserer Gedanken – „Der Glaube versetzt Berge!“

Ingrid Pasler, Lebenstraining, Kinesiologie

Vor dem Glauben stehen unsere Gedanken. Darum sollten wir uns bewusst machen, dass wir mit unseren Gedanken unser Leben beeinflussen können, egal in welche Richtung. Lernen Sie, auf Ihre Gedanken zu achten und sie zu lenken.

212K-10504 Di., den 05.10.21 18.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

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



Loslassen

Ingrid Pasler, Lebenstraining, Kinesiologie

In unserem Leben gibt es immer wieder Situationen, die wir akzeptieren müssen, um sie dann loslassen zu können, z.B. eine Krankheitsdiagnose, unsere Kinder, wenn sie erwachsen werden, manche Angewohnheiten, die vielleicht belasten oder auch alte Gegenstände, von denen wir uns nicht trennen können.

Im Gespräch mit „Gleichgesinnten“, bekommt man oft neue Gesichtspunkte, die uns evtl. weiterbringen, damit wir ein „leichteres“ Leben führen können.

Außerdem gibt die Kursleiterin viele Anregungen, wie man lernen kann, gut mit diesem Thema umzugehen.

212K-10505 Di., den **09.11.21** **18.30 – 20.30 Uhr** **1x Kreativraum** **15,00 €**

Haben Sie einen Kurs-Wunsch?
Bitte teilen Sie uns diesen mit.
Wir sind immer bemüht, neue Ideen umzusetzen.

GUTSCHEIN
Verschenken Sie doch mal einen Kurs oder Workshop.
Gerne stellen wir Ihnen auf Wunsch einen Gutschein als Geschenk-Idee aus.

Sie wollen als **Kursleiter/in** bei uns tätig werden? Gerne!
Frage Sie einfach im vhs-Büro an.

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



FRANZÖSISCH

Französisch – für Reise und Alltag

Kurt Sieber, Romanist

Fortgeschrittene

Sie sind sprachlich interessiert und finden Spaß an einfachen, leicht verständlichen und amüsanten Infos über Frankreich oder an französischen Chansons?

In kurzen, abwechslungsreichen Texten werden Sie in diesem Kurs viel Interessantes und Aktuelles über unseren französischen Nachbarn erfahren und das praktische Sprechen weiter vertiefen.

212K-30201 do., ab 16.09.21 18.30 - 19.30 Uhr 10x Kreativraum 50,00 €

Französisch leicht gemacht

Sie interessieren sich für unseren französischen Nachbarn, wollen aber schon etwas mehr sagen können, als „bonjour“, „merci“ oder „croissant“?

Sie haben vielleicht auch schon mal einige Sätze auf Französisch sprechen können, inzwischen aber vieles wieder vergessen?

Dann macht Ihnen dieser motivierende Kurs sicher viel Spaß.



212K-30202 do., ab 16.09.21 19.45 - 20.45 Uhr 10x Kreativraum 50,00 €

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



ERNÄHRUNG

Gesunde Küche

Cooler Ideen für deine Halloween-Party
(Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren)

NEU



Angelika Dietz

Möchtest du zu Halloween eine Party veranstalten und dir fehlen coole Ideen für ein Party-Essen? Dann komme in unseren Kurs! Gemeinsam bereiten wir „Gespenster-Crostini mit brodelnder Hexensuppe“, „teuflische Aufstriche“, „Spinnen-Muffins“, „Mumien“ und einen „Zaubertrank“ zu.

Bitte mitbringen: Behältnis für Reste, Getränk, Stift

212K-40201	Sa., den 09.10.21	10.00 – 13.15 Uhr	1x	Schulküche	18,00 €
212K-40202	Sa., den 23.10.21	10.00 – 13.15 Uhr	1x	Schulküche	18,00 €

(plus **Materialkosten**, an Kursleiterin bez.)

Backen

Brot backen - Zauberhaft einfach und lecker!

Bianca Schineller

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

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk

212K-40501	Mo., den 22.11.21	18.00 – 21.00 Uhr	1x	Schulküche	18,00 €
------------	-------------------	-------------------	----	------------	---------

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

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



KOSMETIK

Basic-Schmink-Kurs**Wie schminke ich mich richtig!**

NEU

Anita Ludwig

Sich richtig zu schminken will gelernt sein!
Welches Make-Up und welcher Lid-Schatten passen zu meinem Hauttyp, wie trage ich einen Lid-strich und Wimpertusche richtig auf und was ist das passende Werkzeug dafür, was muss ich beim Augenbrauen-Zupfen oder Abschminken beachten?
In diesem Kurs werden all diese Fragen anhand praktischer Beispiele besprochen, so dass Sie in Zukunft viel Spaß am Schminken haben werden.



212K-40601 Mi., den 06.10.21 19.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €
(inkl. Materialkosten)

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



GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

Das Immunsystem stärken

NEU

(Vortrag)

Uschi Haßfurter, Heilpraktikerin

Es ist sehr wichtig, das eigene Immunsystem zu stärken und zu stabilisieren, um gesund und widerstandsfähig durchs Leben gehen zu können.

In diesem Vortrag gibt die Kursleiterin viele Tipps zur Stärkung des Immunsystems und geht gerne auf Fragen der Teilnehmer ein.

212K-40701 Mo., den 04.10.21 18.30 – 19.30 Uhr 1x Ballettsaal 5,00 €
Barzahlung

Häusliche Kranken- & Altenpflege

Heike Diezel, BRK Sozialstation Haßberge

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



212K-40702 do., ab 14.10.21 18.00 – 20.00 Uhr und Schulküche
dienstags 18.00 – 20.00 Uhr 5 Wochen

Die Kursgebühren werden direkt mit den entsprechenden Kassen verrechnet.

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

212K-40801	mi., ab 22.09.21	8.00 – 9.15 Uhr	12x	Ballettsaal	90,00 €
212K-40802	mi., ab 22.09.21	9.30 – 10.45 Uhr	12x	Ballettsaal	90,00 €
212K-40803	mi., ab 22.09.21	11.00 – 12.15 Uhr	12x	Ballettsaal	90,00 €

Abendkurse

212K-40804	do., ab 23.09.21	17.00 – 18.15 Uhr	12x	Ballettsaal	90,00 €
212K-40805	do., ab 23.09.21	18.30 – 19.45 Uhr	12x	Ballettsaal	90,00 €
212K-40806	do., ab 23.09.21	20.00 – 21.15 Uhr	12x	Ballettsaal	90,00 €

Hatha-Yoga

(für jedes Alter)

Monika Juan, Yoga-Lehrerin

In diesem Kurs setzen wir uns mit Hilfe von gezielten Yoga- und Atemübungen aktiv mit unserem Körper auseinander, der in seinen Reaktionen die Einflüsse des Umfeldes widerspiegelt.

Yoga-Übungen sollen als Strategien zur Stressbewältigung gesehen werden, die uns helfen können, den täglichen Belastungen gelassener zu begegnen und körperliches Wohlbefinden zu erlangen bzw. zu erhalten.

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

212K-40807	fr., ab 08.10.21	19.30 – 21.00 Uhr	10x	Ballettsaal	80,00 €
------------	------------------	-------------------	-----	-------------	---------

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



Faszien-Yoga Dance - Faszien-Yoga trifft Tanz

NEU

Katja Winter, Tanzpädagogin

Ein gesundes "Bindegewebe" (auch "Faszien" genannt) in unserem Körper ist eine wichtige Grundlage für unser Wohlbefinden. Bei diesem besonderen Faszien-Training verschmelzen Elemente aus Yoga, Pilates, Tai Chi und Chi Gong mit gezielten Haltungs- und Dehnungsübungen sowie einfachen Tanzschritten zu einer abwechslungsreichen Trainingsstunde.

Geschult werden Beweglichkeit, Haltung, Muskulatur, Koordination und Konzentration - gleichzeitig wird der Körper in seiner Entspannung und Vitalisierung unterstützt.

Ziel ist es, ein angenehm ausgeglichenes Körpergefühl zu fördern.

212K-40808 do., ab 23.09.21 19.45 – 20.45 Uhr 10x Turnraum 60,00 €

Kindern den Rücken stärken

(Yoga-Kurs für Kinder ab 7 Jahren)

junge vhs

Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

*Fest verwurzelt in der Erde,
offen für die Schätze des Himmels.
Wie ein Baum im Gleichgewicht
spür ich meine Mitte.*



Das Jahr neigt sich dem Ende. Die Herbstzeit und der nahende Advent laden ein, sich zu sammeln und den dunkler werdenden Tagen innerlich leuchtend zu begegnen.

Durch achtsame Übungen, Meditations- und Atemtechniken lernen die Kinder die körperlich und seelisch stärkende Wirkung des Yoga kennen.

Mit einem Besuch bei Frau Holle stimmen wir uns gemeinsam auf die Adventszeit ein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Yoga-Matte, Kissen, Decke, Getränk

212K-40809 so., ab 31.10.21 10.00 – 11.00 Uhr 5x Ballettsaal 30,00 €

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

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



Qi Gong / Aiki Indo

Mit Qi-Gong in den Tag

Lana Liesner, Aiki-Indo-Übungsleiterin

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

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

212K-40901 mo., ab 27.09.21 8.15 – 9.15 Uhr 15x Ballettsaal 80,00 €

Aiki-Indo – Balance im Körper

Lana Liesner, Aiki-Indo-Übungsleiterin

Aiki-Indo ist eine neue Übungsmethode, deren Wurzeln im fernöstlichen Qi Gong liegen. Einflüsse aus dem Yoga, dem westlichen Rückentraining und der Atemschule ergänzen die klassischen Qi Gong-Übungen und geben dem Training eine ganz besondere Note. Die fließenden Bewegungen, Meridian-Dehnungen und die sog. Struktur-Übungen können die Lebensenergie, das Ki, anregen und Körper, Geist und Seele harmonisieren.

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

212K-40902 mi., ab 29.09.21 18.15 – 19.15 Uhr 15x Turnraum 80,00 €

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



Entspannung / Meditation

Herzenslieder singen

NEU

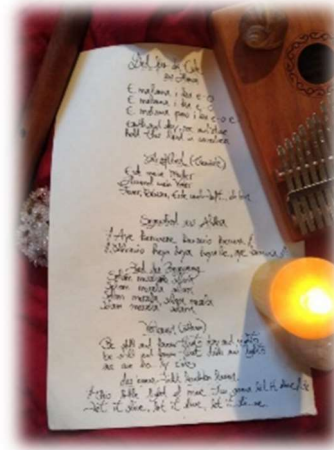
Stefanie Dösch

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

Yehudi Menuhin

Im achtsamen Kreis singen wir Herzens- und Kraftlieder aus aller Welt, die stärken, verbinden, erfreuen und tief entspannen können. Ein herzliches Willkommen an alle singefreudigen Menschen jeden Alters.

Bitte mitbringen: Singfreude,
Sitzkissen, Decke,
Getränk



212K-41101 Sa., den 18.09.21 19.00 – 21.30 Uhr 1x Ballettsaal 12,00 €

Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt!

Bei Interesse sind Anschluss-Treffen möglich!

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



Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

Barbara Marcucci, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Eine Klangreise ist ein intuitives Zusammenspiel von Klang, Stimme und Stille. Entspannen Sie sich an diesem Abend bei den heilsamen Klängen von Klangschalen, Zimbelen, Klangspielen und Sansula, umrahmt von meditativen Texten.

Nach einer Einführung in die Welt der Klangschalen folgt die ca. 45-min. Klang-Phantasiereise. Zum Abschluss findet ein kurzer Austausch in der Gruppe statt.



Bitte mitbringen: *Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken oder Hausschuhe, 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.

212K-41102 Di., den 21.09.21 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

„Südseeinsel“

An diesem Abend holen wir uns den Sommer zurück und gehen auf eine Klang-Phantasiereise zu einer Trauminsel in der Südsee. Sonne, Meer, Strand und Palmen erwarten uns sowie eine erfrischende Abkühlung unter einem Wasserfall, untermalt von den wohltuenden, entspannenden Klängen der Klangschalen.

212K-41103 Mi., den 20.10.21 19.30 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 20,00 €

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



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

Ingrid Mauer, Gesundheitspädagogin

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu entspannen. Einige davon, wie das Autogene Training, die Muskelentspannung nach Jacobson, die 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 angesprochen, so dass jeder Teilnehmer die für ihn passende Methode finden kann.

212K-41104 mi., ab 29.09.21 17.00 – 18.00 Uhr 7x Turnraum **45,00 €**

Entspannt und glücklich im Alltag

NEU

Anja Föbel, Integrative Gesundheitsförderung (B.sc.)

In unserer turbulenten, schnelllebigen Zeit und bei vielen Aufgaben und Verpflichtungen in Familie, Beruf oder Freizeit haben wir manchmal das Gefühl, dass das Leben einfach an uns vorbeirauscht. Wir verspüren eine innere Unruhe oder Hast. Es scheint uns, als sei unser Leben fremdbestimmt. Wie können wir uns davon befreien und unser Leben und den Moment bewusst genießen?

Der Schlüssel zum Glück liegt dabei meist in uns selbst. Verschiedene Übungen aus den Bereichen der Achtsamkeit, Entspannung und Stressbewältigung können helfen, diesen Schlüssel zu finden. Nach dem Motto „Lass den Alltag deine Oase, das Heute deine Inspiration und das Jetzt dein Geschenk sein!“ (Karima Stockmann) lernen Sie im Workshop einfache Übungen, Tipps & Tricks kennen, wie Sie in Ihrem individuellen Alltag entspannt und glücklich sein können.

Denn gerade der Alltag bietet unzählige Möglichkeiten, kleine Achtsamkeitsübungen und Entspannungsrituale einzubauen und viele Glücksmomente zu erleben.

212K-41105 Sa., den 23.10.21 9.30 – 11.30 Uhr 1x Ballettsaal **12,00 €**

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

**Meditation – ein Weg, zu sich selbst zu finden****NEU****Gerhard Schmidt**, Heilpraktiker für Psychotherapie

Das körperliche, aber auch das psychische Immunsystem (Resilienz) zu stärken, ist eine der wichtigsten Aufgaben, denen wir uns heute stellen dürfen. Denn permanente Überlastungen und Überforderungen können letztendlich zu körperlichen und psychischen Erkrankungen führen. Um dem vorzubeugen, kann die Meditation eine sehr wirkungsvolle Methode sein, das Immunsystem zu stärken und gleichzeitig Körper, Geist und Seele in den Entspannungszustand zu bringen.

In einer Welt, die immer komplizierter und hektischer wird, gewinnt die Kunst des Meditierens an wachsender Bedeutung. Denn Meditation bedeutet innezuhalten, zu sich selbst zu finden und das Bewusstsein für Einheit von Körper, Geist und Seele wieder wahrzunehmen und in den Alltag zu integrieren und damit das körperliche, aber auch das psychische Immunsystem zu stärken, um den Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein.

Bitte mitbringen: *Isomatte, Meditationskissen (soweit vorhanden), Wollsocken, bequeme Kleidung, evtl. Decke*

212K-41106 mi., ab 10.11.21 18.30 – 19.30 Uhr 3x Bewegungsraum 20,00 €

GYMNASTIK**Wirbelsäulengymnastik****Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule****Betina Endres**, Physiotherapeutin

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

212K-41201 mo., ab 27.09.21 16.00 – 17.00 Uhr 10x Ballettsaal 50,00 €

212K-41202 mo., ab 27.09.21 17.00 – 18.00 Uhr 10x Ballettsaal 50,00 €

212K-41203 di., ab 28.09.21 18.00 – 19.00 Uhr 10x Ballettsaal 50,00 €

212K-41204 di., ab 28.09.21 19.00 – 20.00 Uhr 10x Ballettsaal 50,00 €

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



Gymnastik spezial

Knie aktiv

Katja Winter, Gesundheitsberaterin (IHK)

Damit Sie auch bei Arthrose sowie nach Verletzungen, Operationen oder Gelenkersatz wieder gut "im Leben stehen", sind breit gefächerte Übungen für Füße, Knie und Hüfte die Basis dieses Kurses.

Viele Beschwerden können durch ein geeignetes Training verbessert oder gar beseitigt werden. Die Übungen werden im Laufe des Kurses in der Intensität sanft gesteigert.

Dehnung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit sind das Ziel.

Finden Sie so wieder zu mehr Freude an der Bewegung!

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

212K-41301 do., ab 23.09.21 17.00 – 18.00 Uhr 10x Turnraum **60,00 €**

Beckenbodengymnastik

Betina Endres, Physiotherapeutin

Mit gezieltem Muskeltraining kann der Beckenboden, sowie auch der Lenden- und Hüftbereich gestärkt werden. Dieser Kurs dient zur Prävention/Vorbeugung und richtet sich an Frauen ab 40 Jahren. Gerne können aber auch jüngere Frauen an dem Kurs teilnehmen. Dieser Kurs ist nicht nur für Anfängerinnen, sondern kann auch gerne von geübten Teilnehmerinnen besucht werden.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Matte*

212K-41302 mi., ab 06.10.21 16.30 – 18.00 Uhr 4x Tanzboden **30,00 €**

212K-41303 mi., ab 10.11.21 16.30 – 18.00 Uhr 4x Tanzboden **30,00 €**

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



Pilates

Pilates

Elli May

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

Vormittagskurs

212K-41401 di., ab 05.10.21 9.00 – 10.00 Uhr 10x Ballettsaal 50,00 €

Abendkurse

212K-41402 mi., ab 06.10.21 18.15 – 19.15 Uhr 10x Ballettsaal 50,00 €

212K-41403 mi., ab 06.10.21 19.30 – 20.30 Uhr 10x Ballettsaal 50,00 €

FITNESS / BEWEGUNG

Fitness / Kondition

Konditionsgymnastik

(für Männer und Jungen ab 16 Jahren)

Michael Burkard

In diesem Kurs wird ein Ausdauer- und Fitnesstraining für den ganzen Körper angeboten. Durch Ballspiele kann die Ausdauer trainiert werden. Ein Fitnesstraining für alle Muskelgruppen wird durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen mit Medizinbällen, dem Thera- oder dem Deuser-Band durchgeführt. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen runden diese Sportstunde ab.

212K-41501 mi., ab 22.09.21 20.00 – 21.00 Uhr 15x Turnhalle 75,00 €

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 entspannender Abschluss bilden eine abwechslungsreiche Bewegungsstunde mit dem Ziel, die allgemeine Fitness zu erhalten und zu verbessern, das Körperbewusstsein zu schulen und Freude an der Bewegung zu erfahren.

Bitte mitbringen: *Matte, bequeme Kleidung*

212K-41502 fr., ab 24.09.21 **9.30 – 10.30 Uhr** **10x** **Ballettsaal** **50,00 €**

Sport für Mamas – mit oder ohne Kind

NEU

Michaela Fietz, M.A. Prävention, Fitness- und Gesundheitstrainerin

Ein funktionelles Ganzkörpertraining für Frauen mit Fokus auf (die durch Schwangerschaft und Geburt geschwächte) Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur. Kinder bis zum Kindergartenalter können gerne mitgebracht werden, Babys werden aktiv in der Tragehilfe oder bei Bodenübungen ins Training einbezogen.

Kurseinstieg frühestens 4 Monate nach Geburt und/oder abgeschlossener Rückbildung.

Bitte mitbringen: *Matte (bei Bedarf eine Decke für's Baby), evtl. Tragehilfe/Tuch, bequeme Sport-Kleidung, Sportschuhen, barfuß od. rutschfesten Socken möglich, Getränk*

212K-41503 mo., ab 27.09.21 **9.30 – 10.30 Uhr** **10x** **Ballettsaal** **60,00 €**

Brainwalking - Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining

Betina Endres, Physiotherapeutin

Körperliche Aktivitäten, wie Gehen an der frischen Luft verbunden mit gezielten Bewegungen und Denkanstößen können das Gehirn trainieren. Jeder Teilnehmer wird nach dem Workshop in der Lage sein, ein eigenes Gehirnjogging durchzuführen.

212K-41504 Fr., den 01.10.21 **17.30 – 19.00 Uhr** **1x** **8,00 €**

Treffpunkt: Schafhof Königsberg

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

**Zumba / Step****Step-Aerobic****Sibylle Herrmann**

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

Abendkurs

212K-41601 mo., ab 20.09.21 19.00 – 20.00 Uhr 12x Tanzboden 60,00 €

Vormittagskurs

212K-41602 do., ab 23.09.21 9.00 – 10.00 Uhr 12x Ballettsaal 60,00 €

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!

212K-41603 di., ab 21.09.21 19.00 – 20.00 Uhr 12x Tanzboden 60,00 €

212K-41604 mi., ab 22.09.21 19.00 – 20.00 Uhr 12x Tanzboden 60,00 €

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



Zumba® Step

Sibylle Herrmann, Zumba®Step Instructor

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

212K-41605 do., ab 23.09.21 19.00 – 20.00 Uhr 12x Tanzboden 60,00 €

Zumba Gold®

Sibylle Herrmann, Zumba Gold® Instructor

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

212K-41606 fr., ab 24.09.21 17.00 – 18.00 Uhr 12x Tanzboden 60,00 €

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

**AQUA****Aquafitness****Marianne Weppert**

Gelenkschonendes Workout im Wasser.

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.

Vormittagskurse

212K-41701 di., ab 21.09.21 8.00 – 8.45 Uhr 12x

212K-41702 di., ab 21.09.21 8.45 – 9.30 Uhr 12x

212K-41703 do., ab 23.09.21 8.00 – 8.45 Uhr 12x

212K-41704 do., ab 23.09.21 8.45 – 9.30 Uhr 12x

Abendkurse

212K-41705 di., ab 21.09.21 18.30 – 19.15 Uhr 12x

212K-41706 di., ab 21.09.21 19.15 – 20.00 Uhr 12x

212K-41707 di., ab 21.09.21 20.00 – 20.45 Uhr 12x

212K-41708 do., ab 23.09.21 18.00 – 18.45 Uhr 12x

212K-41709 do., ab 23.09.21 18.45 – 19.30 Uhr 12x

65,00 €

Hallenbad Königsberg

Aquafitness – 60 Plus**Marianne Weppert****Vormittagskurs**

212K-41710 do., ab 23.09.21 9.30 – 10.15 Uhr 12x

65,00 €

Abendkurs

212K-41711 do., ab 23.09.21 19.30 – 20.15 Uhr 12x

65,00 €

Hallenbad Königsberg

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



Schwimmkurse für Kinder

(ab mind. 5 ½ Jahren)

In diesen Kursen wird den Kindern das Schwimmen beigebracht und das **Seepferdchen-Abzeichen** kann erworben werden.

Um an einem Kurs teilnehmen zu können, sollten die Kinder mindestens 105 cm groß sein, sich alleine umziehen können und keine Angst vor dem Duschen, bzw. vor Wasser im Gesicht haben.

Falls nötig bitte vorab zuhause üben.



Bitte mitbringen: *Badesachen (am besten schon drunter anziehen)
zwei Handtücher, KEINE Schwimmflügel*

Schwimmkurs bei Ullrich Friedrich

212K-41712	mo., ab 20.09.21	14.30 – 15.30 Uhr	<u>und</u>		
ausgebucht!	mittwochs	14.30 – 15.30 Uhr		6 Wochen	95,00 €

Schwimmkurse bei Kristin und Martin Alzinger

212K-41713	di., ab 21.09.21	16.00 – 17.00 Uhr	<u>und</u>		
ausgebucht!	donnerstags	16.00 – 16.45 Uhr		6 Wochen	95,00 €

212K-41714	di., ab 21.09.21	17.00 – 18.00 Uhr	<u>und</u>		
ausgebucht!	donnerstags	16.45 – 17.30 Uhr		6 Wochen	95,00 €

212K-41715	di., ab 09.11.21	16.00 – 17.00 Uhr	<u>und</u>		
ausgebucht!	donnerstags	16.00 – 16.45 Uhr		6 Wochen	95,00 €

212K-41716	di., ab 09.11.21	17.00 – 18.00 Uhr	<u>und</u>		
ausgebucht!	donnerstags	16.45 – 17.30 Uhr		6 Wochen	95,00 €

(plus 5 € für das Seepferdchen-Abzeichen)

Hallenbad Königsberg

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



TANZ

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

In der Tänzerischen Früherziehung wird schon den Kleinsten eine gute Bewegungskoordination vermittelt. Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden den Kindern erste Grundkenntnisse des Balletts, verbunden mit der richtigen Haltung und dem Erlernen von Schritt-kombinationen und kurzen Choreographien beigebracht. Hauptziel des Kurses ist natürlich der Spaß und die Freude an Musik und Bewegung.

Bitte mitbringen: Turnschlappchen, Getränk

212K-50101	di., ab 28.09.21	15.00 – 15.30 Uhr	8x	Ballettsaal	24,00 €
212K-50102	di., ab 28.09.21	15.30 – 16.00 Uhr	8x	Ballettsaal	24,00 €

Ballett & Tanz**Anna Gnaust**

In den Ballettkursen soll den Kindern eine gute Beweglichkeit und Koordination des Körpers vermittelt werden. Nach einem kurzen Aufwärmtraining werden den Kindern Kenntnisse des Balletttanzes an der Ballettstange und im Raum, verbunden mit der richtigen Haltung und dem Erlernen von Schrittkombinationen und Choreographien beigebracht. Hauptziel des Kurses ist natürlich die Freude an Musik und Bewegung.

Bitte mitbringen: Turnschlappchen, Getränk**für Kinder von 5-6 Jahren**

212K-50103	di., ab 28.09.21	16.00 – 16.30 Uhr	8x	Ballettsaal	24,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

für Kinder von 6-7 Jahren

212K-50104	di., ab 28.09.21	16.30 – 17.00 Uhr	8x	Ballettsaal	24,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

für Kinder von 7-8 Jahren

212K-50105	di., ab 28.09.21	17.00 – 17.45 Uhr	8x	Ballettsaal	32,00 €
-------------------	-------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

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



Modern-Jazz Dance



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: Turnschlappchen, Getränk

für Kinder von 9-11 Jahren

212K-50106 mo., ab 27.09.21 16.00 – 16.45 Uhr 8x Turnraum 32,00 €

für Teenies ab 12 Jahren

212K-50107 mo., ab 27.09.21 17.00 – 17.45 Uhr 8x Turnraum 32,00 €

Break-Dance



(für Teenies ab 12 Jahren)

Lucas Rausch

Zu Hip-Hop-Musik, Rap und coolen Beats werden in diesem Kurs den Kids die Basic-Schritte des Break-Dance beigebracht.

Alle Mädchen und Jungs, die Spaß an Tanz und Bewegung haben und zudem die Kondition des Körpers stärken möchten, sind in diesem Kurs genau richtig.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Hose, Getränk

212K-50108 Sa., den 09.10.21 13.00 – 15.00 Uhr 2x
Sa., den 16.10.21 13.00 – 15.00 Uhr Ballettsaal 20,00 €

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



N-Joy Dance

(für Erwachsene und Jugendliche)

Katja Winter, Tanzpädagogin

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

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

212K-50109 do., ab 23.09.21 18.15 – 19.30 Uhr 10x Turnraum 75,00 €

African-Dance

Mumba Bulaya

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

Wer Spaß an lebensfrohem Tanzen hat, ist hier genau richtig!

für Kinder von 7-10 Jahren

212K-50110 mi., ab 29.09.21 15.00 – 15.45 Uhr 8x Ballettsaal 32,00 €



für Jugendliche ab 14 Jahren

212K-50111 fr., ab 01.10.21 17.00 – 18.00 Uhr 8x Ballettsaal 40,00 €

für Erwachsene

212K-50112 fr., ab 01.10.21 18.15 – 19.15 Uhr 8x Ballettsaal 40,00 €

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

**MUSIK****Gitarre****(Anfängerkurse)****Martin Scherer, Liedermacher**

In diesem Kurs wird das Lernziel individuell gestaltet. Nach Wunsch der Teilnehmer kann sowohl die Akkord-Liedbegleitung sowie die Basisausbildung der klassischen Gitarre unterrichtet werden.

Bitte mitbringen: Gitarre

für Kinder ab 10 Jahren

212K-50201 di., ab 28.09.21 17.30 – 18.15 Uhr 10x Musikzimmer 85,00 €

für Erwachsene und Jugendliche

212K-50202 di., ab 28.09.21 18.30 – 19.15 Uhr 10x Musikzimmer 85,00 €

Teilnehmerzahl begrenzt, **kleine Gruppen!**

Flöte**(Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren)****Ingrid Beringer**

Die Flöte ist ein sehr geeignetes Instrument für einen guten Start in die Musik. Neben dem Lernen von Noten und Notenwerten werden die Fingerfertigkeit, die Konzentration, das musikalische Gehör und das Gespür für die Musik geschult.

Bitte mitbringen: Flöte

212K-50203 mi., ab 29.09.21 15.00 – 15.45 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €



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



Keyboard

Ingrid Beringer

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

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

Bitte mitbringen: Keyboard



Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren

212K-50204 mi., ab 29.09.21 15.45 – 16.45 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

Fortsetzungskurs für Erwachsene

212K-50205 mi., ab 29.09.21 16.45 – 17.45 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

Cajon

Manfred Wirth, Schlagzeuglehrer

Den Teilnehmern werden unterschiedliche Rhythmen und Schlagtechniken, die auf dem Cajon möglich sind, erklärt und eingeübt. Schulung der Koordination und Konzentration stehen dabei genauso im Vordergrund, wie der Spaß am Musikmachen.

Bitte mitbringen: Cajon



Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren

212K-50206 mi., ab 29.09.21 17.30 – 18.00 Uhr 10x Musikzimmer 70,00 €

Anfängerkurs für Erwachsene

212K-50207 mi., ab 29.09.21 18.15 – 19.00 Uhr 10x Musikzimmer 85,00 €

Fortsetzungskurs für Erwachsene

212K-50208 mi., ab 29.09.21 19.15 – 20.00 Uhr 10x Musikzimmer 85,00 €

Teilnehmerzahl begrenzt, **kleine Gruppen!**

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



Schlagzeug



Daniel Häfner, Schlagzeuglehrer

In diesem Kurs werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen am Schlagzeug erlernt und die Zusammenstellung des Instrumentes aus unterschiedlichen Trommel- und Beckentypen erklärt.

Wichtiger Bestandteil des Kurses ist zudem die Schulung von Konzentration, Koordination und Körperbewusstsein.

Um einen passenden Rhythmus am Schlagzeug spielen zu können, müssen nämlich verschiedene Bewegungsabläufe gleichzeitig mit den Armen und Beinen eingeübt werden.



Bitte mitbringen: Schlagzeug-Stöcke

212K-50209 Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren

mi., ab 29.09.21 14.30 – 14.50 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €

Fortsetzungskurse für Kinder

mi., ab 29.09.21 15.00 – 15.20 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €

15.30 – 15.50 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €

16.00 – 16.20 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €

16.30 – 16.50 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €

17.00 – 17.20 Uhr 10x Musikzimmer 120,00 €

(inkl. Schlagzeugnutzung)

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

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



Ukulele

(für Erwachsene und Jugendliche)

Christian Prauschke



Dozent Christian Prauschke ist in der Nürnberger Musikszene seit über 15 Jahren aktiv und bespielte mit verschiedenen Bands Bühnen in ganz Europa.

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

Bitte mitbringen: Ukulele

Anfänger-Crashkurs

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

212K-50210 Sa., den 30.10.21 9.00 – 10.30 Uhr 1x Kreativraum 35,00 €
(plus 2 € für Plektrum und Kopien, an Kursleiter bez.)

Fortgeschrittenenkurs – Bluesbasics

Was ist Blues? In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die 12-taktigen Bluesformen kennen und spielen. Es werden verschiedene Begleitmuster und -arten gezeigt und einige Bluesstücke sowie die Bluestonleiter eingeübt. Dazu sollten die Teilnehmer folgende Akkorde an der Ukulele spielen können: C – Am – F – G – A – D – E7

212K-50211 Sa., den 30.10.21 11.00 – 12.30 Uhr 1x Kreativraum 35,00 €

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.

212K-50212 Sa., den 30.10.21 13.00 – 14.30 Uhr 1x Kreativraum 35,00 €

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



MALEN / ZEICHNEN

Mal-Kurse

Elena Schwinn, Künstlerin / Dipl. Kunstpädagogin

"Weil Malen beflügelt
und glücklich macht!"

„Talente fallen vom Himmel und sie bedürfen
der Förderung, damit ihre Gabe nicht
verkümmert...“

Redensart

**Malkurs für Kinder von 4-6 Jahren mit Elternteil**

212K-50301	fr., ab 01.10.21	15.00 – 16.00 Uhr	8x	(für zwei Pers.)	50,00 €
212K-50302	di., ab 05.10.21	15.00 – 16.00 Uhr	8x	(für zwei Pers.)	50,00 €

Malkurs für Kinder der 1. – 3. Klasse

212K-50303	fr., ab 01.10.21	16.30 – 17.30 Uhr	8x	40,00 €
212K-50304	di., ab 05.10.21	16.30 – 17.30 Uhr	8x	40,00 €

Malkurse für Kinder von 10-16 Jahren

212K-50305	do., ab 30.09.21	15.00 – 16.15 Uhr	10x	60,00 €
212K-50306	do., ab 30.09.21	16.30 – 17.45 Uhr	10x	60,00 €
212K-50307	do., ab 30.09.21	18.00 – 19.15 Uhr	10x	60,00 €

Bitte mitbringen: Hausschuhe

Elenas Malschule „Glücksvogel“
Kirchgasse in Königsberg
<https://malschule-gluecksvogel.jimdo.com>

Info zum Material für alle Kurse: Zu einem Pauschalpreis von **10 €** können die Teilnehmer Stifte, Farben, Eddings, Tintenlöscher usw. bei der Kursleiterin ausleihen. Pinsel, Wasserbecher, Lappen und Paletten sind ebenfalls vorhanden und können genutzt werden. Dazu kommen nochmal **3-4 €** für Papier, die direkt an die Kursleiterin bezahlt werden.

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

**KREATIVES - mit Filz und Wolle****Igel filzen****(für Kinder ab 8 Jahren)****Renate Degel**

In Nassfilztechnik können die Kinder einen putzigen Igel fertigen.

Bitte mitbringen: Handtuch zum Händetrocknen, Handtuch als Unterlage,
Tüte für nasse Handtücher

212K-50401 Sa., den 25.09.21 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €
(plus 5 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Windlichter filzen**(für Kinder ab 8 Jahren)****NEU****Renate Degel**

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

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



212K-50402 Sa., den 13.11.21 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €
(plus 7 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



Engel aus Filz

(für Erwachsene und Jugendliche)

Ute Seiler

In Nadelfilztechnik wird ein Engel aus Merinowolle gefertigt. Am Ende des Kurses halten die Teilnehmer ein zartes, duftiges Wesen in den Händen, das nicht nur in der Weihnachtszeit Freude bereitet. Natürlich auch wunderbar als Geschenkidee geeignet.



Bitte mitbringen: großen Schwamm

212K-50403 Mo., den 15.11.21 18.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

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

Weihnachtsmann aus Filz

(für Erwachsene und Jugendliche)

Ute Seiler

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



Bitte mitbringen:
großen Schwamm



212K-50404 Mo., den 22.11.21 18.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

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

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

**KREATIVES – mit der Nähmaschine****Nähkurs – „Patchwork-Kissen“**
(für Kinder ab 8 Jahren)

junge vhs

Renate Degel

Dieser Kurs ist gut geeignet, um den Umgang mit der Nähmaschine zu erlernen, da ausschließlich gerade Nähte und ein Saum genäht werden und der ZickZack-Stich angewendet wird.



Bitte mitbringen: Nähmaschine
(mit Stepp- und Zickzack-Stich, sowie Stichtlänge und -weite einstellbar),
Schere, Stecknadeln, passendes Nähgarn
Für Rückseite: Baumwollstoff 45 x 80 cm
Für Vorderseite: 4 Stoffe farblich abgestimmt jeweils 25 x 25 cm

212K-50405 Sa., den 09.10.21 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €**Nähkurs – „Tasche aus Kaffeebohnenbeuteln“**
(für Kinder ab 10 Jahren)**NEU**

junge vhs

Renate Degel

In diesem Kurs wird mit geraden Nähten eine Tasche aus 8 Kaffeebeuteln genäht.



Bitte mitbringen: Nähmaschine
(mit Stepp- und Zickzack-Stich, sowie Stichtlänge und -weite einstellbar),
Schere, Stecknadeln, Nähgarn
8 Kaffeebeutel von ganzen Bohnen
(kann auch von der Kursleitung genommen werden)

212K-50406 Sa., den 23.10.21 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €

(plus 4 € Mat.kosten für das Gurtband, an Kursleiterin bez.)

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



Patchwork – leicht gemacht

Ingrid Blum

In diesem Kurs nähen wir eine Weste, eine Tasche oder ein Kissen in einfacher Patchwork-Technik und in den jeweiligen Lieblingsfarben. Sie werden auf jeden Fall ein Erfolgserlebnis und viel Freude beim Nähen haben.



Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln,
Stoffschere, Stoffe (ohne Appretur)

212K-50407 Sa., den 16.10.21 9.30 – 17.30 Uhr 1x Schulküche 50,00 €
(plus **geringe Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

Nähen lernen leicht gemacht - „Vom Schnitt zum Rock oder Hose“ (für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)

Elli May, Damenschneidermeisterin

Bei diesem Kurs wird gezeigt, wie man sich selbst einen tollen Rock oder eine schicke Hose nähen kann. Zur Vorbesprechung bringt jeder Teilnehmer sein Wunsch-Schnittmuster und den passenden Stoff mit. So kann die Kursleiterin sich vorab die Modelle ansehen und einige Tipps zum Schnitt und Stoff geben und mitteilen, was evtl. noch an Material besorgt werden muss. Am Ende des Kurses wird jeder Teilnehmer mit einem individuellen Kleidungsstück und neuem Wissen zum Arbeiten an der Nähmaschine nach Hause gehen.

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

Vorbesprechung

für alle Teilnehmer **Do., den 14.10.21 19.00 – 20.00 Uhr 1x kl. Lernraum**

Nähkurs

212K-50408 Sa., den 23.10.21 14.00 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 30,00 €
(plus evtl. anfallende **Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

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

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

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

**212K-50409 Mo., den 11.10.21 19.00 – 21.00 Uhr 1x 12,00 €**(plus **Material- und Brenn-Kosten**, an Kursleiterin bez.)**Margot Hey, Zur Himmelwiese 1
97486 Unfinden****Ideen in Ton verwirklichen**
(für Erwachsene)**Margot Hey**

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

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

212K-50410 Di., den 12.10.21 18.00 – 21.00 Uhr 1x 18,00 €(plus **Material- und Brenn-Kosten**, an Kursleiterin bez.)**Margot Hey, Zur Himmelwiese 1
97486 Unfinden**

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



Kreatives 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

212K-50411	Sa., den 23.10.21	14.00 – 17.00 Uhr	2x		
	Sa., den 30.10.21	14.00 – 17.00 Uhr		Werkraum	35,00 €

212K-50412	Sa., den 13.11.21	14.00 – 17.00 Uhr	2x		
	Sa., den 20.11.21	14.00 – 17.00 Uhr		Werkraum	35,00 €

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

KREATIVES - Modellbau

Anleitung zum Modellbau

Alexander Fassrinner

Ausbau einer Schauanlage, Umbau von Analog-Lokomotiven auf Digital u.v.m. bilden den Inhalt dieses Kurses. Grundfertigkeiten im Umgang mit Modelleisenbahnen, verschiedenen Modellbautypen und Schaltkreisen werden vermittelt.

Während des ganzen Jahres können neue Teilnehmer dazu kommen.

Bitte erfragen Sie im vhs-Büro den nächsten Kurstermin.

212K-50413	mittwochs, ab 19.45 Uhr	14-tägig	Modellbauzimmer	25,00 €
-------------------	--------------------------------	-----------------	------------------------	----------------

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

**FOTOGRAPHIE****Portrait-Fotografie****(für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)****Adrian Price, Fotograf**

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer, worauf man beim Fotografieren eines Portraits achten sollte. Während sich die Teilnehmer gegenseitig portraituren, lernen sie auch mal die Seite vor der Kamera kennen.

Aufgrund des Datenschutzes muss jeder Teilnehmer bei Kursbeginn eine Einverständniserklärung unterschreiben, dass Portraitfotos von Teilnehmern durch Teilnehmer und den Kursleiter zu Kurszwecken angefertigt werden dürfen.

Falls ein Teilnehmer nicht fotografiert werden möchte, ist das selbstverständlich hinfällig.

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

WICHTIG ! KEIN Einsteigerkurs
Kamerakenntnisse erforderlich!

212K-50501 Sa., den 02.10.21 15.00 – 17.00 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

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

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

212K-50601 do., ab 23.09.21 15.30 – 17.30 Uhr 5x Kreativraum 50,00 €
(einmal im Monat von September – Januar 2022)

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

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



Wichtel-Wanderung (für Kinder ab 5 Jahren)



Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin



Wie fröhlich und glücklich haben die Wichtel diesen Sommer verbracht. Immer noch erzählen sie von dem wunderbaren Mittsommerfest, zu dem die Elfenkönigin mit ihrem freundlichen und zarten Elfenhofstaat eingeladen war. Was war das für eine Zaubermusik, ein Glitzern der Elfenflügelchen im Tanz und ein unbeschwertes Miteinander im Wald.

Voll mit wunderschönen Sommerglücksmomenten beginnen sich die Wichtel nun auf den Winter vorzubereiten. Wir helfen ihnen natürlich wieder, die Vorratskammern zu füllen, Teller und Tassen zu töpfeln und einen Gemeinschaftsplatz einzurichten, für Geschichten, Gesang und Handarbeit an langen Winterabenden.

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

212K-50701	Sa., den 25.09.21	10.00 – 14.30 Uhr	1x	20,00 €
212K-50702	Sa., den 02.10.21	10.00 – 14.30 Uhr	1x	20,00 €

(plus 2 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Treffpunkt und Abholung: Waldspielplatz Königsberg

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



„Bärenstarke“ Wanderung (für Kinder ab 8 Jahren)

NEU

junge vhs

Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

Es ist schon lange her, dass Bären durch unsere Wälder streiften und dort heimisch waren. Der Bär strahlte Ruhe und unbändige Kraft aus. Er war ein wilder und starker Bewohner des Waldes, den man fürchtete und gleichzeitig bewunderte. Auf unserer Wanderung erfahrt ihr Interessantes aus dem Leben eines Bären, wir bauen uns eine Bärenhöhle, kochen am Bauwagen eine bärenstarke, wilde Suppe am Feuer und hören ein zauberhaftes Bärenmärchen.



Bitte mitbringen: *Schnitzmesser, wetterangepasste Kleidung,
Rucksack mit Brotzeit für den kleinen Hunger unterwegs und Getränk*

212K-50703	Sa., den 23.10.21	10.00 – 15.00 Uhr	1x	22,00 €
212K-50704	Sa., den 30.10.21	10.00 – 15.00 Uhr	1x	22,00 €

(plus 3,50 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Treffpunkt und Abholung: Waldspielplatz Königsberg

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



Lichter-Wanderung
„Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne“
(für Kinder ab 7 Jahren)

NEU

junge vhs

Stefanie Dösch, Kinderpflegerin, Physiotherapeutin

In der immer dunkler werdenden Jahreszeit tun Rituale gut, die das Licht pflegen und uns von innen wärmen. Wir tragen unsere Laternen durch die Abenddämmerung und Ruhe des Waldes. Unser Weg führt uns mit Liedern zu einem Feuerplatz am Bauwagen. Dort gibt es Kuchen, Punsch und ein Lichtermärchen. Wenn es sehr kalt ist, wärmen wir uns am Herdfeuer im Wagen auf, bevor wir im Zauberschein unserer Laternen wieder zurückwandern.

Bitte mitbringen: *Laterne (mit Ersatzkerze),
Rucksack mit Hausschuhen und
Getränk für unterwegs*



212K-50705	Sa., den 20.11.21	16.30 – 19.30 Uhr	1x	18,00 €
212K-50706	Sa., den 27.11.21	16.30 – 19.30 Uhr	1x	18,00 €

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

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg
Abholung: Marktplatz Königsberg

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



Waldbaden Erholung in und mit dem Wald

Gerhard Schmidt

Keine Badewanne im Wald – stattdessen wird durch spezielle Atem- und Achtsamkeitsübungen Entspannung für Körper, Geist und Seele gefördert.

Sie erleben, wie schnell sich Körper und Geist durch bewusste Körperübungen und Körperwahrnehmung in der Natur entspannen und erholen können.

Ein Kurzurlaub für gestresste Menschen.



212K-50707 Sa., den 09.10.21 10.00 – 14.00 Uhr 1x

28,00 €

Treffpunkt: vhs-Aula

Der Brauch des energetischen Räucherns

NEU

Barbara Marcucci, Ganzheitliche Gesundheitsberaterin

Alles, was wir denken und fühlen sind Energien, die wir permanent an unser Umfeld aussenden und die von unserem Umfeld aufgenommen werden können. Auch unsere Wohnräume gehen in Resonanz mit dem, was in ihnen geschieht. Räume können diese Schwingungen aufnehmen und je nachdem, ob diese Schwingungen positiv oder negativ sind, unser Wohlbefinden beeinträchtigen.

Das Räuchern ist ein uralter Brauch. Unsere Vorfahren räucherten bereits Häuser und Stallungen zu bestimmten Anlässen aus, um alte Energien loszulassen. Auch im Feng Shui ist das Räuchern ein wichtiges Werkzeug, um Harmonie in Lebensräumen wiederherzustellen, Altes loszulassen und Neues willkommen zu heißen.

In diesem Workshop erlernen wir Grundkenntnisse zur Verwendung von Kräutern und Harzen, die zum Reinigen von Lebensräumen verwendet werden können, sowie die notwendigen Vorbereitungen und Techniken, um im eigenen Umfeld Wohnungen, Praxen, Büros etc. mittels Räucherung zu reinigen.

212K-50708 Mi., den 13.10.21 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 50,00 €

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



Meditatives Sensemähen

Gerhard Schmidt

Meditation und Sensemähen - ein Gegensatz?
In diesem Kurs wird gezeigt, wie gut das zusammenpassen kann.

Nach dem Kennenlernen der Basics des Sensemähens wird erklärt, wie das Mähen mit der Sense als bewegte Meditation genutzt werden kann, um in weichen und fließenden Bewegungen von der Spannung in die Ent-spannung zu kommen.

Bitte mitbringen: Sense

212K-50709 Sa., den 06.11.21 13.00 – 15.00 Uhr 1x 22,00 €

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben!

Kurse speziell für
Kinder erkennen
Sie gleich an
dem Logo

junge vhs

**Auf unserer Homepage
www.vhs-koenigsberg.de
finden Sie jeden Monat
die aktuell
startenden Kurse,
mit noch freien Plätzen.
Wir freuen uns auf Ihre
Anmeldungen.
Ihr vhs-Team**

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



Älter werden im Garten

(Vortrag)

Charlotte Wahler, Dipl. Soziologin

Im Garten finden wir Gesundheit, Sinnesfreude und Glück. Als Kraftort des Wachstums und der Regeneration schenkt der Garten Zugang zur Schönheit des Daseins. Dennoch macht ein Garten, egal ob groß oder klein, aber auch Arbeit. Und wenn Gartenbesitzer langsam älter werden, kann diese Arbeit ab und an auch beschwerlich werden. In diesem Vortrag wird verraten, wie das „Älter werden im Garten“ gut funktionieren kann.

212K-50710 Mo., den 11.10.21 19.00 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 8,00 €

(für OGV- und vhs-Mitglieder kostenlos!)

Herbstliche Küche aus dem Gemüsegarten

Martin Lang

Gemeinsam kochen, essen und entspannt zusammen die Zeit verbringen. Kochen soll Spaß und Freude machen. Nutzen wir hierzu Gemüse wie Rote Bete, Pastinaken, Petersilienwurzel, Steckrüben und was der Garten im Herbst sonst noch zu bieten hat. Hieraus lassen sich köstliche Eintöpfe, Suppen und Tartes zaubern.

Bitte mitbringen: Getränk, Behälter für Kostproben

212K-50711 Mo., den 18.10.21 19.00 – 22.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €

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

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



Glücklich im Garten
Anregungen zum Verwirklichen eines Traumgartens
(Vortrag)

Simone Engelmann

Unser Garten vermittelt der Außenwelt einen Eindruck von uns und sollte daher unseren Lebensstil und Geschmack spiegeln und unsere Bedürfnisse erfüllen.

Mit 18 im Vortrag gestellten Fragen finden Sie heraus, was Sie wirklich in Ihrem Garten verwirklichen möchten und was in Ihrem Garten noch an Elementen fehlt. Viele schöne Bilder geben uns dabei Anregungen zur Ausführung.



Die Gartenplanerin Simone Engelmann unterstützt seit über 25 Jahren Kunden*innen dabei, den eigenen Garten so zu gestalten, dass er der gesamten Familie als erweiterter Wohnraum, Erholungsoase und freudvoller Ausgleich zum Alltag dient.

212K-50712 Mo., den 25.10.21 18.30 – 20.00 Uhr 1x Ballettsaal 8,00 €

(für OGV- und vhs-Mitglieder kostenlos!)

Mitglied werden beim OGV!

Der **Obst- und Gartenbau Verein Königsberg** engagiert sich aktiv bei der Stadtbegrünung, vermittelt seinen Mitgliedern praktisches Wissen und regt zum Erfahrungsaustausch zwischen Gartenliebhabern an. Mit Ihrem Beitritt unterstützen Sie unsere Arbeit.

Jahresmitgliedsbeitrag 8 € / Anmeldungen bei Petra Bauer Tel.: 09525/1538

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



FREIZEIT

Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen**Gerhard Schmidt**

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

Beim intuitiven Bogenschießen bieten sich in vielfältiger Weise Möglichkeiten, gegenzusteuern und damit dem Körper zu helfen, das „Ruder herumzureißen“ und so wieder mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Denn intuitives Bogenschießen kann helfen, Stress vorzubeugen, Rückenprobleme und psychische Krankheiten zu lindern.

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

Da bei diesem Workshop in kleinen Gruppen von **max. vier Personen** gearbeitet wird, können mehrere Termine angeboten werden.

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

212K-50801 Sa., den 16.10.21 13.00 – 15.00 Uhr 1x 45,00 €

Teilnehmerzahl begrenzt!

Treffpunkt: vhs-Aula



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



hallenbad-koenigsberg.de



Sporteln
Schwimmen
Saunieren
Entspannen
Plantschen
Genießen



**Infos der
VHS-
Haßfurt
Königsberg**

Hygiene-Regeln

- Bei **Erkältungssymptomen**
bitte zuhause bleiben
- Einhaltung der **Husten- und Nies-Etikette**
 - Auf dem Weg zum Kursraum
Mund-Nasen-Bedeckung tragen
- Einhaltung des **Mindestabstandes** von 1,5 m
 - Kann der Abstand während eines Kurses
nicht eingehalten werden, ist währenddessen
Mund-Nasen-Bedeckung zu tragen
 - **Hände** waschen
- Eigenes **Arbeitsmaterial** mitbringen
und nicht austauschen
- Regelmäßiges **Lüften**

Foto-Quellen-Angabe

Fotos wurden von KursleiternInnen (Michael Burkard, Margarete Gold, Fred Bossie, Stefanie Dösch, Elena Schwinn, Christian Prauschke, Ute Seiler, Renate Degel, Gerhard Schmidt, Sybille Schubert, Monika Cortese, Boguslawka Jelonek-Finger) sowie Claudia Pasler und Stephan Schneider zur Verfügung gestellt oder sind Fotos von pixabay mit freier kommerzieller Nutzung, ohne Bildnachweis.

Impressum

Herausgeber / Layout:
vhs-Haßfurt-Königsberg

Druck:
Haßfurter
MEDIENPARTNER
97437 Haßfurt