

# 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

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

**Gläubiger ID:** DE 81ZZZ 00000 617 371

## Unsere Geschäftszeiten:

dienstags und donnerstags 10.00 – 16.00 Uhr

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

***In den Schulferien ist das Büro geschlossen.***

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

## Unterrichtsfreie Tage im Frühjahr-/Sommersemester 2024:

Faschingsferien: Mo., 12.02.2024 – Fr., 16.02.2024  
Osterferien: Mo., 25.03.2024 – Fr., 05.04.2024  
Tag der Arbeit: Mi., 01.05.2024  
Christi Himmelfahrt: Do., 09.05.2024  
Pfingstferien: Mo., 20.05.2024 – Fr. 31.05.2024  
Sommerferien: Mo., 29.07.2024 – Mo., 09.09.2024

# 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
- KÖN Künsberger Pflasterspiel
- KÖN Arbeitskreis Heimat und Geschichte

#### **STUDIENFAHRT**

- KÖN Studienfahrt - Offenbach

#### **VORTRÄGE**

- KÖN Mit Wohnmobil und Hund durch Schottland
- KÖN Social Media meets Business

#### **GELD / RECHT**

- HAS Rechtliche Probleme bei Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen
- HAS Mutterschutz, Elterngeld & Co

#### **PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE**

- HAS „Pubertät – der ganz normale Wahnsinn“ – Online-Vortrag
- HAS Trauerbegleitung – Warum Trauern so wichtig ist.
- HAS Mut zu mehr Weiblichkeit- Über die erforderliche Wiedergeburt des weibl. Prinzips
- HAS Achtsamkeit wiederentdecken – Eine kleine Entdeckungsreise ...
- HAS Öfter mal „NEIN“ sagen
- KÖN Die Macht deiner Worte
- KÖN Raus aus der Angst!
- KÖN Gesundheit leben statt krank sein
- KÖN Selbstliebe ist der Anfang von Allem
- KÖN Dankbar sein macht glückliche
- KÖN Ins Frühjahr mit neuem Schwung u. Kraft anhand v. „Stärkenden Inneren Bildern“
- KÖN Basta! Mir reicht's! NEIN.Punkt!
- KÖN Selbstverteidigungskurs für Jugendliche und junge Erwachsene

### BERUF & KARRIERE

#### **KOMMUNIKATION / SOZIALKOMPETENZEN**

- HAS Schluss mit Nett
- HAS klipp und klar -Rhetorik und Vortragstraining
- HAS Rhetorik und Kommunikation als Erfolgsinstrument
- HAS Der Geschäftsbrief – „Die Tür zum Kunden“

#### **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 9. Klasse Realschule  
HAS Französisch für Schüler der 10. Klasse Realschule  
HAS Französisch für Schüler der 9. und 10. Klasse Gymnasium

## **SPRACHEN**

### **ENGLISCH**

HAS Let's enjoy English A2.2  
HAS Refresh your English A2  
HAS Englisch A2 am Abend  
HAS Englisch B1 am Vormittag  
HAS English Conversation  
KÖN Let's enjoy English A1.2 – für Wiedereinsteiger

### **FRANZÖSISCH**

HAS Chapeau! – Französisch A1 – Fortsetzungskurs (für Neuanfänger noch geeignet)  
HAS Chapeau! – Französisch A1 – Fortsetzungskurs  
KÖN Französisch – für Reise und Alltag

### **ITALIENISCH**

HAS Italienische Küche in der Praxis – Sprachniveau A1 – A2

### **SPANISCH**

HAS Spanisch A1 – Neuanfänger  
HAS Spanisch A2 – für Fortgeschrittene B1  
KÖN Spanisch - Fortsetzungskurs

## **GESUNDHEIT**

### **ERNÄHRUNG**

#### **Gesunde Ernährung**

HAS Zum Wohlfühl-/Idealgewicht mit der ayurvedischen Ernährungslehre  
KÖN Fermentieren

#### **Gesunde Küche**

HAS Gesunde Kinder von Anfang an  
KÖN Schnelle und gesunde Gerichte für heiße Tage

#### **Feinschmeckerküche**

HAS Schnelle Vegetarische Küche in 30 Minuten  
KÖN Mezze, Tapas, Antipasti – leckere Vorspeisen rund ums Mittelmeer  
KÖN Schnitzel und Steak – beliebte Klassiker und Exoten  
KÖN Leckerer vom Holzkohlegrill

### **Internationale Küche**

- HAS Streetfood – internationale Leckereien auf die Hand
- HAS Kulinarisch-vegetarische Asienreise
- HAS Schnelle Asiaküche for you
- HAS Feurige indische Küche
- HAS Vegane indische Küche
- HAS Indische Küche für Berufstätige – 30-Minuten-Rezepte
- HAS Einfache Asia Küche

### **Backen**

- HAS Selbstgebackenes Brot
- KÖN Brot backen – Zauberhaft einfach und lecker!

### **KOSMETIK**

- HAS Farbberatung und Make-up
- HAS Schminken – ganz natürlich und dezent
- KÖN Naturkosmetik selbst gemacht

### **GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN**

- HAS Resilienztraining LOOVANZ
- HAS Resilienztraining LÖWENKIDS – stabil im Stress
- HAS Schmerzen, Rheuma, Fibromyalgie – Vortrag
- HAS Wechseljahre – Aufbruch in eine neue Lebensphase
- HAS Besser schlafen mit Hilfe der Kneipp-Therapie
- KÖN Häusliche Kranken- und Altenpflege
- KÖN Fit und gesund durch das Frühjahr
- KÖN Entschlackung im Frühjahr
- KÖN Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele
- KÖN Das Wohlfühlgewicht
- KÖN Rauchentwöhnung mit Hypnose
- KÖN Die Honigmassage – Workshop
- KÖN Der kinesiologische Muskeltest

### **ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG**

#### **Yoga**

- HAS Yoga 60 plus – fit & entspannt
- HAS Yoga am Morgen
- HAS Hatha Yoga
- HAS Entdecke dich neu durch Yoga
- HAS Hello Morning Yoga
- HAS Yoga – von Kopf bis Fuß im Fluss
- HAS Yoga für Männer
- HAS Mit Yoga ins neue Jahr
- HAS Hatha Yoga Basics
- HAS Hatha Yoga Aufbaukurs
- HAS Song Circle
- HAS Yoga – Faszien
- HAS Yoga für Anfänger
- HAS Chi Yoga Flow & Meditation
- HAS Yoga Flow meets Pilates
- HAS Body & Mind Special – Detox Yoga und Faszien
- HAS Special: Detox Yoga Flow meets Functional Training

HAS Special: Yoga & Walking  
KÖN Hatha-Yoga  
KÖN Hatha-Yoga für jedes Alter  
KÖN Yoga und Klang in der Schwangerschaft  
KÖN Yoga – Lebensschule und Spaß für Kinder

### **Qi Gong/Tai Ji Quan/Aiki Indo**

HAS Qi Gong  
HAS Qigong zum Feierabend  
HAS Tai Ji Quan – für Anfänger und Wiedereinsteiger  
HAS Tai Ji Quan – Übungsgruppe  
HAS Tai Ji Quan – intensiv  
HAS 10. Tai Ji Quan Push Hands Treffen 2024  
HAS 6. Tai Ji Quan Sommer Camp 2024  
KÖN Mit Qi-Gong in den Tag  
KÖN Aiki-Indo – Balance im Körper  
KÖN Sommer Chi Kung

### **Feldenkrais**

HAS Besser schlafen – tief entspannt  
HAS Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung  
HAS Die Feldenkrais-Methode – Entspannung für Kiefer, Nacken und Schulter

### **Entspannung/Meditation**

HAS Zentangle – Yoga mit dem Stift  
HAS Loslassen und Achtsamkeit durch intuitives Malen  
HAS Klangzauber  
HAS Ins Gleichgewicht mit Atem, Klang und Gesang  
HAS „Tu dir gut“ – Ein Kurs für Frauen  
HAS Progressive Muskelentspannung – nach Jacobsen  
KÖN Frauenklang – Frauensingkreis  
KÖN Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und mehr  
KÖN Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

### **GYMNASTIK**

#### **Wirbelsäulengymnastik**

HAS Effektive Wirbelsäulengymnastik für alle Altersstufen  
HAS Rückenfit  
HAS „Mein Rücken“ für Männer – Hybridkurs  
KÖN Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

#### **Gymnastik spezial**

HAS Happy Hips & Shoulders  
HAS Dein Energetic Flow  
HAS Fit, beweglich und entspannt  
HAS Fit mit Walking und Functional Moves  
KÖN Knie aktiv  
KÖN Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen

## **Pilates**

HAS Pilates 50 plus  
HAS Cardio-Pilates  
KÖN Pilates

## **FITNESS/BEWEGUNG**

### **Fitness / Kondition**

HAS Prävention: starker Rücken, Bauch, Beckenboden, Beine  
HAS Bodystyling  
HAS Bodystyling Mix  
HAS KORCE®  
HAS Reaktiv Walking  
HAS BodyFlow  
KÖN Sport für Mamas – mit oder ohne Kind  
KÖN Fitness 70 Plus  
KÖN Fit ins Wochenende

### **Zumba/Step**

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

## **AQUA**

KÖN Aquafitness  
KÖN Aquafitness – 60 Plus

## **KULTUR**

### **TANZ**

HAS Orientalischer Tanz  
HAS Tanztreff  
HAS Discofox – für Anfänger  
HAS Discofox – für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger  
HAS Bachata – Workshop  
HAS Wedding Dance – Workshop  
KÖN Tänzerische Früherziehung  
KÖN Ballett  
KÖN Modern Jazz Dance  
KÖN Break-Dance  
KÖN N-Joy Dance  
KÖN Modern-Dance-Workshop – Ü 30  
KÖN Salsa und Bachata Tanzworkshop

### **MUSIK**

HAS Gitarre – Liedbegleitung für den Erzieherberuf (Einsteiger und Fortgeschrittene)  
HAS Gitarre – Liedbegleitung (Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger)  
KÖN Gitarre  
KÖN Flöte

KÖN Keyboard  
KÖN Schlagzeug  
KÖN Cajon

### **MALEN / ZEICHNEN**

HAS Malen wie Bob Ross® - „neue Landschaftsmotive“  
HAS Zentangle for Kids  
HAS Aquarell – Workshop „Frühlingserwachen“  
KÖN Steine bemalen  
KÖN Mal - Zeit

### **KREATIVES**

HAS Nähen – Grundkurs  
KÖN Jonglierbälle filzen  
KÖN Meerjungfrau aus Filz  
KÖN Wir nähen ein „Stoffkörbchen“  
KÖN Wir nähen einen „Stoffrucksack“  
KÖN Wir nähen ein „Kirschkernkissen“  
KÖN Nähen lernen – leicht gemacht!  
KÖN Nähen mit der Overlock – „Damen-Hoodie“  
KÖN Kreatives aus Ton  
KÖN Ideen in Ton verwirklichen  
KÖN Garten-Kugeln töpfern  
KÖN Vogeltränke töpfern  
KÖN Geometrische Kunstwerke  
KÖN Anleitung zum Modellbau

### **FOTOGRAPHIE**

KÖN Foto - Workshop

### **LITERATUR**

KÖN Literaturkreis

### **NATUR**

KÖN Ziergehölze- und Obstbaum-Schnittkurs  
KÖN Frühling im Wichtelwald  
KÖN Keltenwege – Wanderung  
KÖN Mit dem Bärlauch auf Du und Du  
KÖN Wenn der Wald zum Heiler wird...  
KÖN Tankstelle Natur – bei sich ankommen  
KÖN Bäume als Kraftspender

### **FREIZEIT**

HAS Bogenschießen für Anfänger  
HAS Stand-Up-Paddling auf dem Main  
HAS Schnuppertauchen  
KÖN Zaubern lernen mit Diplom  
KÖN Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen

# INHALTSVERZEICHNIS

## vhs Königsberg



### GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE .....	S. 20 – 21
STUDIENFAHRT .....	S. 21
VORTRÄGE .....	S. 22 – 23
PSYCHOLOGIE/PÄDAGOGIK .....	S. 24 – 27



### SPRACHEN

ENGLISCH .....	S. 28
FRANZÖSISCH .....	S. 29
SPANISCH .....	S. 29



### GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG .....	S. 30 – 33
Gesunde Ernährung .....	S. 30
Gesunde Küche .....	S. 31
Feinschmeckerküche .....	S. 31 – 32
Backen .....	S. 33
KOSMETIK .....	S. 33
GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN .....	S. 34 – 37
ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG .....	S. 38 – 43
Yoga .....	S. 38 - 39
Qi Gong / Aiki-Indo .....	S. 40 – 41
Entspannung / Meditation .....	S. 42 – 43
GYMNASTIK .....	S. 44 – 45
Wirbelsäulengymnastik .....	S. 44
Gymnastik spezial .....	S. 44 – 45
Pilates .....	S. 45
FITNESS / BEWEGUNG .....	S. 46 – 49
Fitness / Kondition .....	S. 46 – 47
Zumba / Step .....	S. 48 – 49
AQUA .....	S. 50 – 51



### KULTUR

TANZ .....	S. 52 – 55
MUSIK .....	S. 56 – 59
MALEN / ZEICHNEN .....	S. 60
KREATIVES .....	S. 61 – 66
FOTOGRAPHIE .....	S. 67
LITERATUR .....	S. 67
NATUR .....	S. 68 – 71
FREIZEIT .....	S. 72 – 73

# ANMELDUNG



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

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

\_\_\_\_\_  
Name \*

\_\_\_\_\_  
Vorname \*

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer \*

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \*

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \*

\_\_\_\_\_  
Telefon privat \*

\_\_\_\_\_  
Handynummer

\_\_\_\_\_  
E-Mail \*

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

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift \*

\* Pflichtfeld

# Datenschutz

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

## Datenschutzerklärung

### 1. Verantwortlichkeit

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

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

bzw. die Volkshochschule Königsberg e. V.,

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

nachfolgend „wir“ genannt.

### 2. Speicherung von Zugriffsdaten

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

Dieser Datensatz besteht aus

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

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

### 3. Cookies

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

### 4. Kursanmeldung

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

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

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

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

### **5. Kontaktformular**

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

### **6. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung**

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

### **7. Speicherdauer und Löschung von Daten**

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

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

### **8. Weitergabe Ihrer Daten**

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

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

### **9. Datensicherheit**

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

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

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

### **10. Ihre Rechte**

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

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

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

### **11. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten**

Die Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten der Stadt Haßfurt lauten:

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

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

## **Beitrittserklärung**

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

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

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

Ort, Datum\*: \_\_\_\_\_

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

\* Pflichtfeld

# Datenschutzerklärung für Vereinsmitglieder der Volkshochschule Königsberg e.V.

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

## **1. Verantwortlichkeit**

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

## **2. Zweck der Verarbeitung**

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

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

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

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

## **3. Weitergabe Ihrer Daten**

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

## **4. Speicherdauer**

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

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

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

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

## **6. Recht auf Beschwerde**

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

# Bücherei Königsberg



## Adresse:

**Grundschule  
Alleestraße 1a**

**97486 Königsberg**

Telefon: **09525/9829774**

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

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



Bücherei-Leitung: Sibylle Herrmann

## Öffnungszeiten:

*während der Schulzeit*

dienstags

von **10 – 16 Uhr**

donnerstags

von **15 – 18 Uhr**





---

**HEIMATKUNDE****Stadtführung****Verbindung von Königsberg zu Coburg  
unter Einbeziehung des Englischen Königshauses****Hannelore Rectanus****241K-10101 Fr., den 03.05.24 14.30 – 15.30 Uhr 1x Barzahlung 5,00 €****Treffpunkt: Markplatz Königsberg**

---

**Künsberger Pflasterspiel**

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

**Neues Programm:****"Aberglaube, Aderlass & allerlei Sünden"**

Begleitet die Badersmagd auf einen Spaziergang durch die Altstadt, bei dem ihr Interessantes über unser schönes "Künsberg" erfährt und natürlich auch aus dem Nähkästchen geplaudert wird ... Auf dem Weg zu ihrem nächsten Kunden entdecken wir im Schein der Laternen entlegene Winkel und dunkle Gassen aus einer längst vergessenen Zeit, in der Aderlass, Aberglaube und so manches Treiben in den Badestuben alltäglich waren.

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

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

---

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



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

Der Arbeitskreis „Heimat und Geschichte“ hat sich zum Ziel gesetzt, die Geschichte unserer Heimat zu erforschen, zu dokumentieren und zu archivieren. Dadurch soll unsere Heimatgeschichte auch für kommende Generationen erhalten werden. Ausstellungen mit wechselnden Themen werden im „Haus der Geschichte“ in Königsberg, in der Marienstraße 14, der Öffentlichkeit präsentiert.

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

## STUDIENFAHRT

### Studienfahrt – Offenbach

**Walter Schneider**

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

**241K-10201**

**Samstag, den 08.06.24**

**Sonntag, den 09.06.24**



Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

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



## REISEVORTRAG

### Mit Wohnmobil und Hund durch Schottland

**Bildervortrag von Stefan und Bianca Wittmann**



Der Bildervortrag von Stefan und Bianca Wittmann führt Sie durch die atemberaubende Landschaft und Destillieren Schottlands.

Begleiten Sie die beiden und ihren Hund Selma auf ihrer dreiwöchigen Reise mit dem Wohnmobil nach Edinburgh, Pitlochry, Balmoral, Inverness, vorbei an Loch Ness, nach Ft. William, Mallaig, Glencoe, Oban bis auf die Insel Islay.

Erleben Sie einen Reisebericht mit vielen persönlichen Eindrücken und Schilderungen, der nicht nur die Schönheit Schottlands zeigt, sondern auch die Hürden, die einem bei einer Reise mit Hund durch das Land erwarten.

**Genießen Sie vor bzw. nach dem Vortrag und in der Pause einen oder mehrere ausgewählte schottische Whiskys sowie einen kleinen landestypischen Snack.**



**241K-10301 Fr., den 15.03.24 19.00 – ca. 21.00 Uhr (inkl. Pause) Eintritt 6,00 €**

**Aula der Grundschule Königsberg**

---

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



## VORTRÄGE

**Social Media meets Business**

**Bianca Schineller**, Mentorin & Emotional Trainerin, Kreativagentur

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

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

Warum braucht es denn das Ganze überhaupt?



Erfahre unter anderem in meinem Workshop:

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

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

**241K-10302    Mi., den 07.02.24    18.30 – 21.00 Uhr    1x    Kreativraum    12,00 €**

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



### Die Macht deiner Worte

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

Worte sind nicht einfach nur Worte. Sondern viel mehr. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, wieviel Macht und Kraft in den Worten steckt, die sie verwenden. Wie oft haben wir uns schon gewundert, warum uns dieses oder jenes im Leben passiert? Wenn wir negativ belastete Worte sprechen oder denken, ziehen wir damit ungewünschte Situationen in unser Leben.

Umgekehrt kann man mit der Wahl der passenden Worte das eigene Leben und Erleben sehr positiv beeinflussen.

Auf diese Zusammenhänge gehen wir in diesem Kurs intensiv ein. Wir sehen uns Hilfestellungen an, mit denen jeder durch die passende Wahl der eigenen Worte das eigene Leben bereichern kann. Denn in unserem Denken und Sprechen liegt ein entscheidender Schlüssel dafür, wie gut es uns in unserem Leben geht. Nutze das für Dich!

**241K-10501** Mo., den 19.02.24 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

---

### Raus aus der Angst!

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

Ängste sind Bestandteil unseres Lebens. Ängste können dabei allerdings sehr beherrschend sein, so dass sich das Leben nicht mehr leicht anfühlt. Kleinere Ängste verhindern das Glücklich-Sein, stärkere Ängste führen oftmals in die Erkrankung.

Ein Blick darauf, was Angst ist und wie man mit ihr umgehen kann, lohnt sich daher sehr.

Denn es gibt leicht anwendbare Strategien, wie man der Angst begegnen kann.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Vielschichtigkeit von Ängsten. Außerdem wird ein anderer Blick auf die Angst und die Umgangsweise mit der Angst vermittelt.

Und letztlich werden Strategien gezeigt, wie jeder mit seinen eigenen kleinen oder großen Ängsten besser zurechtkommen kann.

Sei mutig und verändere Deinen Blick auf Deine Ängste!

**241K-10502** Mo., den 26.02.24 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

---

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



### Gesundheit leben statt krank sein

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

In unserer Gesellschaft und unserem Alltag ist alles, was sich um Krankheit rankt, weitaus präsenter als Gesundheitsthemen. Warum ist das so? Ist es denn wirklich so sinnvoll, sich so viel mit Krankheit zu beschäftigen? Gerade für alle, die immer wieder mit eigenen Erkrankungen oder deren Angehörigen zu tun haben, lohnt es sich, einmal auf Krankheit und Gesundheit einen veränderten Blick zu werfen. Ist Krank-Sein nicht schon der Weg zur Genesung? Was ist überhaupt Heilung? Und wie geht das? Genau das schauen wir uns an. Es geht aber auch darum, dass wir uns im wahrsten Sinne des Wortes krank reden können. Oder aber das Gesund-Sein fördern. Ohne viel Aufwand. Das liegt in großem Maße in unserem eigenen Denken.

Lass Dir zeigen, wie es geht, mehr ans Heilen und Gesund-Sein zu denken, als an Krankheit!

**241K-10503 Mo., den 04.03.24 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €**

---

### Selbstliebe ist der Anfang von Allem

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

Was Nächstenliebe ist, das wurde uns schon immer vermittelt. Aber wie steht es mit der Selbstliebe? Davon haben wir meistens in unserem Leben noch nicht viel gehört. Geschweige denn, dass wir Selbstliebe erlernt hätten. Dabei kann ich immer nur das weitergeben, was ich selbst habe oder empfinde. Erst wenn ich mir selbst ausreichend Aufmerksamkeit widme, kann ich anderen Aufmerksamkeit schenken. Erst wenn ich selbst stark genug bin, kann ich für Andere eine Hilfe sein. Deshalb ist Selbstliebe der Anfang von Allem.

In diesem Kurs schauen wir erst einmal darauf, was Selbstliebe ist und was sie nicht ist. Es werden Übungen angesprochen, wie man mit Leichtigkeit mehr Selbstliebe in das eigene Leben bringen kann. Denn in diesem Kurs geht es ganz um Dich!

**241K-10504 Mo., den 11.03.24 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €**

---

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



## Dankbar sein macht glücklich

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

Ein DANKESCHÖN zu bekommen fühlt sich meist sehr gut an. Und DANKE zu sagen, führt ganz oft zu Freude bei der Person, der wir DANKE sagen. Dennoch ist uns meist nicht bewusst, welche wundervolle Kraft in der Dankbarkeit steckt. Dabei hat Dankbarkeit ganz viel mit Glücklich-Sein zu tun. Anderen gegenüber dankbar zu sein, fällt vielen Menschen leicht. Aber wir vergessen meist, auch uns selbst dankbar zu sein.



In diesem Kurs werfen wir einen Blick auf die unterschiedlichen Arten und Empfänger von Dankbarkeit. Wir beschäftigen uns damit, wie sich Dankbarkeit auf das Wohlbefinden auswirkt und uns somit glücklicher macht. Ganz wichtig ist dabei der Blick auf uns selbst als Sender und Empfänger von Dankbarkeit. Baue Dankbarkeit (noch) stärker in Dein Leben ein – und lass Dich überraschen von all den Wundern, die Du auf einmal erlebst!

**241K-10505 Mo., den 18.03.24 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €**

---

## Ins Frühjahr mit neuem Schwung und Kraft anhand von „Stärkenden Inneren Bildern“

**Susann Edelmann-Körnig**, Heilpraktikerin

So wie die Bilder im Außen, die wir täglich wahrnehmen, begleiten uns auch „Innere Bilder“ durch unser Leben. Am ehesten sind sie uns vertraut durch Träume und Vorstellungen. Unser Unbewusstes zeigt sich in Bildern. Dabei entstehen sie wie von selbst oder aber wir stellen sie bewusst ein.

Ein Sportler z.B. ist es gewohnt, sein Ziel zu visualisieren, bevor er in den Wettkampf geht. Er nutzt die mentale Vorstellungskraft zum bestmöglichen Erfolg. Doch die stärkende Kraft der Inneren Bilder ist jedem zugänglich. Es ist nichts, was wir neu erlernen müssen.

Wir können diese Ressource für uns und unser Leben nutzen... „Also stellen Sie sich bitte mal einen Baum vor, groß und stark und voller Lebensenergie...“

Wenn Sie jetzt neugierig geworden sind und auch die stärkende Kraft der „Inneren Bilder“ erfahren und für sich nutzen möchten, dann ist dieser Kurs für Sie genau richtig.

Bitte mitbringen: *Matte, evtl. kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung*

**241K-10506 Sa., den 27.04.24 14.00 – 18.00 Uhr 1x Ballettsaal 45,00 €**

---

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



### Basta! Mir reicht's! NEIN.Punkt!

**Bianca Schineller**, Mentorin & Emotional Trainerin, Kreativagentur

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

Wenn du unter anderem lernen willst,...

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

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

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

**241K-10507**    **Mi., den 12.06.24**    **18.30 – 21.00 Uhr**    **1x Kreativraum**    **12,00 €**

---

### Selbstverteidigungskurs

**(für Jugendliche ab 16 Jahren und junge Erwachsene)**

**Rainer Zehe**, Fachübungsleiter Ju-Jutsu

Jugendliche und auch Erwachsene kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden.

In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennenlernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen.

Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jutsu.

Bitte mitbringen:    *bequeme Kleidung,  
Turnschuhe*



**241K-10508**    **Sa., den 16.03.24**    **10.00 – 14.00 Uhr**    **1x Ballettsaal**    **45,00 €**

---

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



## ENGLISCH

**Let's enjoy English A1.2****(für Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen)****Sabine Ullrich**

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

Bitte mitbringen:     *Lehrbuch: Let's enjoy English A1.2, Klett Verlag*  
                                  *ISBN: 978-3-12-501632-3*

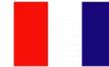
**241K-30101    mo., ab 19.02.24    17.30 – 18.30 Uhr    10x    Kreativraum    70,00 €**



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



## FRANZÖSISCH

**Französisch – für Reise und Alltag**  
**(Fortgeschrittene)****Kurt Sieber, Romanist**

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.

**241K-30201    do., ab 25.01.24    18.30 - 19.30 Uhr    10x    Kreativraum    60,00 €**

---

## SPANISCH

**Spanisch**  
**(Fortsetzungskurs)****Martha Müller**

Einführung in die Grundlagen der spanischen Sprache in entspannter Atmosphäre. Systematische Erarbeitung von Basisvokabular und Grammatik sowie Training von Hörverständnis und Konversationsfähigkeit. Landeskundliche Informationen versprechen einen kurzweiligen und informativen Unterricht.

*Bitte mitbringen:    Lehrbuch: *Perspectivas (Contigo) A1 Spanisch*  
Kurs- u. Übungsbuch, Cornelsen-Verlag  
ISBN: 978-3-06-120933-9*

**241K-30401    di., ab 30.01.24    18.00 – 19.00 Uhr    10x    Kreativraum    60,00 €**

---

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



## ERNÄHRUNG

## Gesunde Ernährung

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

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

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

**241K-40101 Sa., den 15.06.24 15.00 – 16.30 Uhr 1x Schulküche 12,00 €**

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

**Fermentieren 2 - Umsetzen aber wie?**  
**Tipps und Tricks gekonnt in der Praxis angewandt****Sarah Gormley**

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

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



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

**241K-40102 So., 30.06.24 14.00 – 16.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €**

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

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



## Gesunde Küche

### Schnelle und gesunde Gerichte für heiße Tage

**Bernd Rösner**, Koch und Diätassistent

Lacht die Sonne, fehlt zu einem perfekten Tag eigentlich nur noch köstliches Essen. Doch was zaubert man am besten an Tagen mit Temperaturen um die 30 Grad? Ob Salat, Suppe, Gemüse, Fisch oder Fleisch: Die Gerichte sind leicht, gesund und schnell zubereitet und schmecken auch noch gut. Sie werden ab jetzt nichts anderes mehr essen wollen!



Bitte mitbringen:      *Getränk, Behälter für Kostproben, 2 Geschirrtücher*

**241K-40201**    **Di., den 14.05.24**    **18.30 – 21.30 Uhr**    **1x Schulküche**    **23,00 €**  
(plus ca. **11 € Mat.kosten**, an Kursleiter bez.)

---

## Feinschmeckerküche

### Mezze, Tapas, Antipasti – leckere Vorspeisen rund ums Mittelmeer

**Bernd Rösner**, Koch und Diätassistent

Wir bereiten verschiedene Vorspeisen aus verschiedenen Ländern rund ums Mittelmeer. Mit dabei ist Falafel, Köfte, Lamacun, Couscous-Salat usw. Dabei wird darauf geachtet, dass die Gerichte nicht zu aufwändig und leicht nach zu kochen sind. Mit selbst gebackenem Fladenbrot und einem Dessert, lassen wir es uns dann munden.

Bitte mitbringen:      *Getränk, Behälter für Kostproben, 2 Geschirrtücher*

**241K-40301**    **Di., den 05.03.24**    **18.30 – 21.30 Uhr**    **1x Schulküche**    **23,00 €**  
(plus ca. **14 € Mat.kosten**, an Kursleiter bez.)

---

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



## Schnitzel und Steak – beliebte Klassiker und Exoten

**Bernd Rösner**, Koch und Diätassistent

In diesem Kurs bereiten wir beliebte Klassiker wie Wiener-Schnitzel, Pfefferrahmschnitzel, aber auch Exoten, wie Hühnerbrustfilet mit Banane, Filetscheiben in Parmesan, Griechisches Bauernsteak, Steak in Blätterteig und mehr zu.

Der Kurs gibt Tipps zum richtigen Braten von Fleisch, aber auch, wie man leckere Soßen dazu zaubert. Mit köstlichen Beilagen und einem Dessert lassen wir es uns schmecken.

Bitte mitbringen:      *Getränk, Behälter für Kostproben, 2 Geschirrtücher*

**241K-40302**    **Di., den 09.04.24**    **18.30 – 21.30 Uhr**    **1x Schulküche**    **23,00 €**

(plus ca. **14 € Mat.kosten**, an Kursleiter bez.)

## Leckeres vom Holzkohlegrill

**Bernd Rösner**, Koch und Diätassistent

Grillen Sie gerne und wollen deshalb lernen, was beim Grillen zu beachten ist, um ein rundum gelungenes Grillergebnis zu erzielen?

Die Auswahl reicht von selbst mariniertem Fleisch/Fisch, bis zu Vegetarischem und natürlich auch einem Dessert heiß vom Grill. Dazu gibt es passende Soßen, Salate und Brot. Gemeinsam bereiten wir alles vor. Anschließend wird für Sie gegrillt und Sie müssen nur noch genießen.



Bitte mitbringen:      *Getränk, Behälter für Kostproben, 2 Geschirrtücher*

**241K-40303**    **Di., den 02.07.24**    **18.30 – 21.30 Uhr**    **1x Schulküche**    **23,00 €**

(plus ca. **14 € Mat.kosten**, an Kursleiter bez.)

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



## 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

241K-40501	Mi., den 13.03.24	18.00 – 21.00 Uhr	1x	Schulküche	18,00 €
241K-40502	Mi., den 10.07.24	18.00 – 21.00 Uhr	1x	Schulküche	18,00 €

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

## KOSMETIK

### Naturkosmetik selbst gemacht - einfach, umweltschonend, gesund



#### Simone Engelmann

„Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest!“ Ohne Chemikalien, mit guten Inhaltsstoffen und ganz ohne Konservierungsmittel kann man Heilmittel und Naturkosmetik selber machen **und dabei viel Geld sparen.**

Wir stellen eine hochwertige, pflegende Gesichtscrème auf Öl-Wasser-Basis her und eine Antifalten-Creme mit guter Wirkkraft. Außerdem lernen wir Heilpflanzenöle kennen und selbst herzustellen.

Bitte mitbringen: kleine Kosmetikgläser

241K-40601	Mo., den 04.03.24	18.30 – 20.30 Uhr	1x	Schulküche	15,00 €
------------	-------------------	-------------------	----	------------	---------

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

**(für OGV- und vhs-Mitglieder 10 % Vergünstigung auf die Kursgebühr)**

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

**GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN****Häusliche Kranken- und Altenpflege**

**Burkard Schober**, Ambulante Pflegestation „Lebenswert“ Hassberge

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

**241K-40701** di., ab 20.02.24 18.00 – 20.00 Uhr 10x Schulküche

Die Kursgebühren werden direkt mit den entsprechenden Kassen verrechnet.

---

**Fit und gesund durch das Frühjahr**  
**- Praxisanleitung zur persönlichen Gesundheits-Balance**

**Katja Winter**, Gesundheitsberaterin (IHK)

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

**241K-40702** Mo., den 11.03.24 19.00 – 21.00 Uhr 1x Ballettsaal 15,00 €

---

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



## Entschlackung im Frühjahr

**Martina Weigand**, Ayurveda-Therapeutin

Sobald das Frühjahr anbricht, beginnt für uns die beste Reinigungsphase, denn die Kraft der Sonne lässt die angesammelten Schlacken „schmelzen“.

Die ayurvedische Medizin hat dafür viele Anregungen und Empfehlungen, unseren Körper während dieser Reinigungszeit zu unterstützen.



**241K-40703**    **Mi., den 20.03.24**    **18.30 – 20.00 Uhr**    **1x Kreativraum**    **15,00 €**

---

## Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele

**Gerhard Schmidt**, Heilpraktiker für Psychotherapie

Wir kümmern uns sehr intensiv um den Frühjahrsputz der Wohnung sowie um den Räder- und Ölwechsel des Autos. Doch wie sieht der „Frühjahrsputz“ unseres Körpers aus?

Wer achtet auf eine regelmäßige Entgiftung der Schadstoffe, die wir über die Umwelt, die Nahrungskette, das Wasser, Kosmetika, usw. aufnehmen? Wer achtet auf eine regelmäßige Reinigung der Entgiftungsorgane? Erst wenn die „rote Warnleuchte“ in Form von Symptomen in unserem Körper anspringt, wird diese nicht selten mit einem „Pflaster“ zugeklebt. Doch diese Zeichen sind meistens ein Hinweis darauf, dass das „Fass“ am Überlaufen und der Körper überlastet ist. Dann ist es Zeit, sich um den „Frühjahrsputz“ im eigenen Körper zu kümmern.

In diesem Vortrag geht es u.a. um Möglichkeiten der Entgiftung.

**241K-40704**    **Mo., den 08.04.24**    **19.00 – 20.30 Uhr**    **1x Kreativraum**    **25,00 €**

---

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

#### **Einführungs-Vortrag**

**241K-40705** Mo., den 15.04.24 19.00 - 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

#### **Anschlusskurs**

**241K-40706** mo., ab 29.04.24 19.00 - 21.00 Uhr 3x Turnraum 110,00 €

---

## Rauchentwöhnung mit Hypnose

**Gerhard Schmidt**, Heilpraktiker für Psychotherapie

Eine wirkungsvolle Methode, um endlich Nichtraucher zu werden, kann die Hypnose sein. Rauchen ist eine Gewohnheit, eine Verhaltensweise, die jederzeit wieder geändert werden kann. Da unsere Verhaltensweisen ihren Ursprung im Unterbewusstsein haben, setzt Hypnose genau dort an. Innerhalb kurzer Zeit können Sie das Interesse an Zigaretten verlieren und auf diesem Weg Ihr Ziel – ein raucherfreies Leben – erreichen. Dieser Vortrag gibt einen Einblick in die Wirkungsweise der Hypnosetherapie mit einer anschließenden hypnotischen Übung.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kopfkissen

#### **Einführungs-Vortrag**

**241K-40707** Mo., den 22.04.24 19.00 - 21.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

*Bei Interesse ist ein Anschlusskurs möglich!*

---

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



## Die Honigmassage – Workshop

**Barbara Marcucci**, Gesundheitsberaterin

Die Honig-Massage ist eine uralte Massagetechnik, die traditionell zur Unterstützung der Entschlackung über die Haut angewandt wird. Durch die spezielle Massagetechnik wird das Gewebe gelockert und zur besseren Durchblutung angeregt.

Die Massage kann nach dem Erlernen am eigenen Körper und an anderen durchgeführt werden.



*Bitte mitbringen:* zwei Handtücher, Waschlappen, Decke, Schreibzeug

**241K-40708** Fr., den **19.04.24** 19.00 – 21.00 Uhr 1x Turnraum 30,00 €

## Der kinesiologische Muskeltest

**Barbara Marcucci**, Gesundheitsberaterin

Der kinesiologische Muskeltest ist eine für jedermann leicht und schnell erlernbare energetische Testmethode. Die Erkenntnisse, die wir aus dem Muskeltest gewinnen, sind das Biofeedback unseres Körpers. Unser Energiesystem ist nämlich durchaus in der Lage, Dinge wahrzunehmen, die unserem Bewusstsein verborgen bleiben.

Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests bekommen wir Zugang zu einer Art „innerer Weisheit“, die uns Aufschluss darüber geben kann, ob Energie frei fließen kann oder ob uns irgendetwas daran hindert, gesund und leistungsfähig zu sein.

In der Naturheilkunde wird der kinesiologische Muskeltest daher gerne zum „Austesten“ von Stressoren und Unverträglichkeiten jeglicher Art sowie zum Auffinden von energetischen Blockaden verwendet.

An diesem Abend erlernen die Teilnehmer die Grundlagen des kinesiologischen Muskeltests in Theorie und Praxis und erhalten viele Anregungen, das Erlernte in den Alltag zu integrieren.

**241K-40709** Di., den **07.05.24** 17.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 50,00 €

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



## ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

## Yoga

Hatha-Yoga

**Maria Hampel**, Yoga-Lehrerin

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

**Vormittagskurse**

241K-40801	mi., ab 28.02.24	8.00 – 9.30 Uhr	15x	Ballettsaal	150,00 €
241K-40802	mi., ab 28.02.24	9.45 – 11.15 Uhr	15x	Ballettsaal	150,00 €

**Abendkurse**

241K-40803	mi., ab 28.02.24	17.00 – 18.30 Uhr	15x	Turnraum	150,00 €
241K-40804	mi., ab 28.02.24	18.45 – 20.15 Uhr	15x	Turnraum	150,00 €

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

241K-40805	fr., ab 23.02.24	19.30 – 21.00 Uhr	10x	Ballettsaal	100,00 €
------------	------------------	-------------------	-----	-------------	----------

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



## Yoga und Klang in der Schwangerschaft

**Stefanie Dösch**, Physiotherapeutin

Schwanger zu sein ist eine so besondere und berührende Erfahrung im Leben einer Frau. Es ist eine Zeit tiefster Verbundenheit, Verwandlung und Freude. Durch achtsame, sanfte Yogaübungen, kraftvolle und heilsame Lieder, durch Meditation, Tanz und Beckenbodenwahrnehmung erleben die Frauen eine nährnde und liebevolle Herzenszeit, in der sie sich mit sich selbst und ihrem Kind verbunden fühlen können.



Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Tuch für die Hüfte

**241K-40806 So., den 04.02.24 10.00 – 12.00 Uhr 1x Ballettsaal 30,00 €**

---

## Yoga – Lebensschule und Spaß



**Martina Halbig**

Mit verschiedenen Körperübungen (Asana), Atemtechniken (Pranayama) und Achtsamkeitsübungen tauchen wir ein in die Welt des Yogas. Spielerisch wird die Wahrnehmung und Achtsamkeit gefördert, das Selbstbewusstsein gestärkt - jedes Gefühl darf sein. Zurückhaltende Kinder lernen Selbst-Ver-Trauen und aktive Kinder lernen mehr bei sich zu bleiben. Durch Aktion und Entspannung regulieren wir die Emotionen und Eindrücke, die das Leben mit sich bringt. Dadurch gelangen wir so zu mehr äußerem und innerem Halt und Stärke. Ich freue mich auf Euch!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, ein Kuscheltier

### **für Kinder von 4-6 Jahren**

**241K-40807 di., ab 20.02.24 15.00 – 15.45 Uhr 5x Ballettsaal 30,00 €**

### **für Kinder von 7-11 Jahren**

**241K-40808 di., ab 20.02.24 16.00 – 17.00 Uhr 5x Ballettsaal 40,00 €**

*Bei Interesse sind Anschlusskurse möglich!*

---

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

**Qi Gong / Aiki-Indo / Chi Kung****Mit Qi-Gong in den Tag**

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

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



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

**241K-40901** mo., ab 19.02.24 8.15 – 9.15 Uhr 17x Ballettsaal 108,00 €

---

**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*

**241K-40902** do., ab 22.02.24 18.15 – 19.30 Uhr 12x Ballettsaal 92,00 €

---

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



## Sommer Chi Kung (Tao-Qigong)

**Andrea Burger (ehemals Depner)**, Chi Kung-Therapeutin

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

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

**241K-40903** mi., ab **05.06.24** **18.00 – 19.00 Uhr** **8x Ballettsaal** **63,00 €**

**Bei schönem Wetter: Schlossberg Parkplatz**

### GUTSCHEIN

Verschenken Sie doch mal  
einen  
Kurs oder Workshop.

Gerne stellen wir Ihnen auf  
Wunsch einen Gutschein  
als Geschenk-Idee aus.

Einfach im vhs-Büro  
nachfragen.

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



## Entspannung / Meditation

### Frauenklang (Frauen-Singkreis)

Stefanie Dösch, Physiotherapeutin

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

Im achtsamen Frauenkreis singen wir Herzens-Kraft- und Seelenlieder aus aller Welt, die stärken, tief berühren, erfreuen und entspannen. Begleitet werden die Lieder von Gitarre, Trommel, Indianerflöte oder einer indischen Shrutibox. Es sind keinerlei gesangliche Vorkenntnisse erforderlich. Einzig der Mut und die Freude, seine ganz eigene, besondere Stimme klingen zu lassen. Im Kreis miteinander zu singen ist ein wundervolles, bereicherndes Erlebnis mit Nachklang.



Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke, Tasse

241K-41101 Sa., den 24.02.24 18.30 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 15,00 €

### 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.

241K-41102 di., ab 27.02.24 18.15 – 19.15 Uhr 7x Turnraum 45,00 €

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



## Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

**Barbara Marcucci**, Gesundheitsberaterin

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

Es erwartet Sie eine Einführung in die Welt der Klangschalen und eine Klang-Phantasiereise (ca. 45 Min.). Zum Abschluss findet ein kurzer Austausch in der Gruppe statt.



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

### **„Frühling in den Weinbergen“**

An diesem Abend gehen wir zusammen auf eine Klang-Phantasiereise durch die im Frühjahr erwachenden Weinberge. Die ersten Knospen sind schon zu sehen und der Duft der blühenden Mandelbäumchen begleitet uns, untermalt von den wohltuenden, entspannenden Klängen der Klangschalen!

**241K-41103 Di., den 30.04.24 19.30 – 21.00 Uhr 1x Bewegungsraum 20,00 €**

### **„Auszeit an der Nordseeküste“**

In dieser Klangschalen-Phantasiereise laufen wir am sommerlich-warmen Sandstrand der Nordsee entlang. Zwischen Dünen, Strandkörben, Leuchttürmen, den Rufen der Möwen und dem Meer mit seinen Muscheln und kleinen Meerestieren finden wir Ruhe und Entspannung.

**241K-41104 Do., den 27.06.24 19.30 – 21.00 Uhr 1x Bewegungsraum 20,00 €**

---

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



## GYMNASTIK

## Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen

241K-41201	mo., ab 29.01.24	16.00 – 17.00 Uhr	12x	Ballettsaal	72,00 €
241K-41202	mo., ab 29.01.24	17.00 – 18.00 Uhr	12x	Ballettsaal	72,00 €

**Beate Dellert**

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen

241K-41203	di., ab 30.01.24	17.00 – 18.00 Uhr	12x	Ballettsaal	72,00 €
241K-41204	di., ab 30.01.24	18.00 – 19.00 Uhr	12x	Ballettsaal	72,00 €

## Gymnastik spezial

Knie aktiv

**Katja Winter**, Gesundheitsberaterin (IHK)

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

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

241K-41301	di., ab 30.01.24	17.00 – 18.00 Uhr	6x	Turnraum	36,00 €
241K-41302	do., ab 22.02.24	18.00 – 19.00 Uhr	4x	Turnraum	24,00 €
241K-41303	do., ab 11.04.24	18.00 – 19.00 Uhr	4x	Turnraum	24,00 €

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



## Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen

**Stefanie Dösch**, Physiotherapeutin



In diesem Kurs wollen wir unseren Beckenboden wahrnehmen und durch kräftigende, belebende Übungen eine stabile Basis für unser Wohlbefinden schaffen. Durch Elemente aus dem Yoga, der Beckenbodenarbeit und dem Tanz wollen wir in wohltuende, stärkende Bewegung kommen. Wir gehen auf meditative Körperreise, lauschen auf unseren Atem, singen einfache Mantras und spüren unsere kraftvolle Mitte.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Decke, Hüfttuch

**241K-41304** mo., ab 29.01.24 18.30 – 19.30 Uhr 4x Ballettsaal 35,00 €

## Pilates

### Pilates

**Elli May**

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte



### **Vormittagskurs**

**241K-41401** di., ab 20.02.24 9.00 – 10.00 Uhr 15x Ballettsaal 90,00 €

### **Abendkurs**

**241K-41402** mi., ab 21.02.24 19.00 – 20.00 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €

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



## FITNESS / BEWEGUNG

## Fitness / Kondition

**Sport für Mamas – mit oder ohne Kind**

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

Ein funktionelles Ganzkörpertraining für Frauen mit Fokus auf (die durch Schwangerschaft und Geburt geschwächte) Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur.

Kinder bis zum Kindergarten-eintritt können gerne mitgebracht werden. Babys werden aktiv in der Tragehilfe oder bei Bodenübungen ins Training einbezogen.



***Kurseinstieg frühestens vier Monate nach Geburt und/oder abgeschlossener Rückbildung.***

Bitte mitbringen: Sportmatte,  
bei Bedarf eine Decke für's Baby, evtl. Tragetuch,  
bequeme Sport-Kleidung,  
Sportschuhe (barfuß oder rutschfeste Socken möglich),  
Getränk

**241K-41501 mo., ab 29.01.24 9.30 – 10.30 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €**

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



### Fitness 70 Plus

(für Frauen und Männer)

**Beate Dellert**

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

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung*

**241K-41502** mo., ab 29.01.24 12.30 – 13.30 Uhr 12x Ballettsaal 72,00 €

---

### Fit ins Wochenende

(Fitness-Gymnastik für Erwachsene jeden Alters)

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

Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen sowie koordinative Bewegungsübungen und ein 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*

**241K-41503** fr., ab 02.02.24 9.30 – 10.30 Uhr 12x Ballettsaal 72,00 €

---

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

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

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

**Abendkurs**

**241K-41601** mo., ab 19.02.24 19.00 – 20.00 Uhr 15x Tanzboden 90,00 €

**Vormittagskurs**

**241K-41602** do., ab 22.02.24 9.00 – 10.00 Uhr 14x Tanzboden 84,00 €

---

**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!

**241K-41603** di., ab 20.02.24 19.00 – 20.00 Uhr 15x Schul-Aula 90,00 €

**241K-41604** mi., ab 21.02.24 19.00 – 20.00 Uhr 14x Schul-Aula 84,00 €

---

**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.

**241K-41605** do., ab 22.02.24 19.00 – 20.00 Uhr 14x Tanzboden 84,00 €

---



## 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.

**241K-41606** fr., ab 23.02.24 17.00 – 18.00 Uhr 15x Tanzboden 90,00 €

---

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



## AQUA

**Aquafitness**

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

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

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

Bitte mitbringen: Badesachen

241K-41701	di., ab 09.01.24	8.00 – 8.45 Uhr	16x	
241K-41702	di., ab 09.01.24	8.45 – 9.30 Uhr	16x	144,00 €
241K-41703	do., ab 11.01.24	8.00 – 8.45 Uhr	15x	
241K-41704	do., ab 11.01.24	8.45 – 9.30 Uhr	15x	135,00 €

Hallenbad Königsberg

**Sommerkurse:**

241K-41706	di., ab 04.06.24	8.00 – 8.45 Uhr	8x	
241K-41707	di., ab 04.06.24	8.45 – 9.30 Uhr	8x	72,00 €
241K-41708	do., ab 06.06.24	8.00 – 8.45 Uhr	8x	
241K-41709	do., ab 06.06.24	8.45 – 9.30 Uhr	8x	72,00 €

Hallenbad Königsberg

---

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



## Aquafitness – 60 Plus

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

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

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

*Bitte mitbringen:* Badesachen

**241K-41705** do., ab 11.01.24 9.30 – 10.15 Uhr 15x 135,00 €  
Hallenbad Königsberg

### Sommerkurs:

**241K-41710** do., ab 06.06.24 9.30 – 10.15 Uhr 8x 72,00 €  
Hallenbad Königsberg

---



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



## TANZ

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

**Anne Fasel**, Ballettpädagogin / Tänzerin

Hier werden erste einfache Elemente aus dem Ballett vermittelt, wir beschäftigen uns mit der Haltung, einfachen Sprüngen, leichten Muskelaufbau-Übungen und nicht zuletzt mit dem Tanzen.

Es wird sich gedehnt und wir lernen die Grundpositionen der Arme und Beine kennen. Spielerisch bekommen die Kinder einen Einblick ins klassische Ballett.



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

**241K-50101**   do., ab 25.01.24   14.00 – 14.45 Uhr   12x   Ballettsaal   72,00 €

**Ballett**

**Anne Fasel**, Ballettpädagogin / Tänzerin

Die Kurse sind vorerst für Anfänger und Fortgeschrittene offen. Wir erarbeiten langsam die verschiedensten Übungen an der Ballettstange und im Raum, von Balanceübungen über Sprünge bis hin zu Drehungen. Es werden Rhythmusübungen eingebaut sowie Dehnübungen und Muskelaufbau-Übungen.

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

**für Kinder von 6-8 Jahren**

**241K-50102**   do., ab 25.01.24   15.00 – 16.00 Uhr   12x   Ballettsaal   96,00 €

**für Kinder ab 8 Jahren**

**241K-50103**   do., ab 25.01.24   16.15 – 17.15 Uhr   12x   Ballettsaal   96,00 €

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



## Modern Jazz Dance



**Anne Fasel**, Ballettpädagogin / Tänzerin

Hier vermischen sich der Modern Dance und der Jazz Dance. Das bietet einen extrem vielfältigen und fast grenzenlosen Bewegungsfreiraum. Doch gibt es viel zu lernen, zu kontrollieren und zu arbeiten.

Wir erleben eine saubere und starke Beinarbeit, welche für beide Stile unabdingbar ist. Zudem stärken wir die gesamte Muskulatur allgemein mit verschiedenen Übungen, natürlich in Kombination mit Musikalität. Floorwork, Drehungen und Balance müssen ständig geschult und in verschiedenen Kombinationen geübt werden. Außerdem arbeiten wir an einer Kombination / kleiner Choreographie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Knieschoner oder Stulpen, Getränk

### **für Kinder von 9-11 Jahren**

241K-50104 mi., ab 24.01.24 15.30 – 16.30 Uhr 12x Ballettsaal 96,00 €

### **für Teenies ab 12 Jahren**

241K-50105 mi., ab 24.01.24 16.45 – 17.45 Uhr 12x Ballettsaal 96,00 €

## Break-Dance



**Lucas Rausch**

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

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

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Hose, Getränk



### **für Kinder ab 10 Jahren**

241K-50106 sa., ab 02.03.24 10.00 – 11.30 Uhr 2x Ballettsaal 20,00 €

### **für Jugendliche ab 14 Jahren**

241K-50107 sa., ab 20.04.24 10.00 – 11.30 Uhr 2x 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 getanzt 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

---

<b>241K-50108</b>	<b>do., ab 22.02.24</b>	<b>19.00 – 20.15 Uhr</b>	<b>4x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>30,00 €</b>
<b>241K-50109</b>	<b>do., ab 11.04.24</b>	<b>19.00 – 20.15 Uhr</b>	<b>4x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>30,00 €</b>
<b>241K-50110</b>	<b>do., ab 04.07.24</b>	<b>19.00 – 20.15 Uhr</b>	<b>4x</b>	<b>Turnraum</b>	<b>30,00 €</b>

---

## **Modern-Dance-Workshop - Ü 30**

**(Schnupper-Workshop für Erwachsene)**

**Anne Fasel**, Ballettpädagogin / Tänzerin

In meinem Unterricht ist es mir wichtig, Spaß am Tanz und seiner Vielfalt zu vermitteln. Wir arbeiten nicht nur im Stehen, sondern lernen auch den Boden als wichtige Ebene für den Tanz kennen.

Der Workshop beginnt mit einem Warm-up, welches Muskelaufbau und Dehnübungen beinhaltet.

Mittels kurzer oder längerer Bewegungsabläufe üben wir Drehungen, Sprünge und die Koordination von Armen und Beinen. Teil des Workshops ist eine kurze Choreografie.

---

<b>241K-50111</b>	<b>Sa., den 09.03.24</b>	<b>14.00 – 16.00 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>Ballettsaal</b>	<b>15,00 €</b>
-------------------	--------------------------	--------------------------	-----------	--------------------	----------------

---

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



## **Salsa und Bachata Tanzworkshop**

**(für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)**

**Jeana Lehrer und Jürgen Rübiger**

In diesem Workshop kannst du in die Welt dieser lateinamerikanischen Tänze abtauchen.

Wir tanzen im ersten Teil Salsa und im zweiten Teil Bachata.

Du hast die Möglichkeit, für beide Tänze die Grundschritte und einige einfache Figuren und Basisdrehungen zu lernen.

So kannst du einfach mal ausprobieren, welcher Tanz dir am besten gefällt und ob du tiefer einsteigen möchtest.

Einzelpersonen und Paare sind herzlich willkommen.

Weitere Infos auf [www.salsasamstag-bamberg.de](http://www.salsasamstag-bamberg.de).



---

**241K-50112    Sa., den 13.04.24    15.00 – 17.00 Uhr    1x    Ballettsaal    15,00 €**

---

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



## MUSIK

**Gitarre**

**Judith Weisel „Judy Harper“**,  
Musikerin,  
Musikinstrumental-Lehrerin



In diesen Kursen werden Akkorde, Anschlagtechnik, einfache Zupfmuster und vor allem Liedbegleitung erlernt. Auf Wunsch können auch einfache Melodien gelehrt werden.

Bitte mitbringen: Gitarre

**Fortsetzungskurs für Kinder ab 8 Jahren**

241K-50201 mo., ab 29.01.24 17.00 – 17.45 Uhr 10x Musikzimmer 70,00 €

**Anfängerkurs für Kinder ab 8 Jahren, Jugendl. und Erw.**

241K-50202 mo., ab 29.01.24 18.00 – 18.45 Uhr 10x Musikzimmer 70,00 €

**Fortsetzungskurs für Erwachsene und Jugendl. ab 13 Jahren**

241K-50203 mo., ab 29.01.24 19.00 – 20.00 Uhr 10x Musikzimmer 95,00 €

*Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!*

---

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



## Flöte

(Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren)

Ingrid Beringer

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



Bitte mitbringen: Flöte

241K-50204 mi., ab 21.02.24 15.00 – 15.45 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

---

## 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 8 Jahren**

241K-50205 mi., ab 21.02.24 15.45 – 16.45 Uhr 10x Kreativraum 80,00 €

**Fortsetzungskurs für Erwachsene**

241K-50206 mi., ab 21.02.24 16.45 – 17.45 Uhr 10x Kreativraum 80,00 €

---

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



## **Schlagzeug** (Fortsetzungskurse für Kinder ab 7 Jahren)



**Markus Graser**

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

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

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

<b>241K-50207</b>	<b>fr., ab 23.02.24</b>	<b>14.30 – 15.00 Uhr</b>	<b>8x</b>	<b>Musikzimmer</b>	<b>168,00 €</b>
	<b>fr., ab 23.02.24</b>	<b>15.00 – 15.30 Uhr</b>	<b>8x</b>	<b>Musikzimmer</b>	<b>168,00 €</b>
	<b>fr., ab 23.02.24</b>	<b>15.30 – 16.00 Uhr</b>	<b>8x</b>	<b>Musikzimmer</b>	<b>168,00 €</b>
	<b>fr., ab 23.02.24</b>	<b>16.00 – 16.30 Uhr</b>	<b>8x</b>	<b>Musikzimmer</b>	<b>168,00 €</b>

(inkl. Schlagzeugnutzung)

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

---

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



## Cajon

### Markus Graser

Wer eine geballte Ladung von Warm-Ups, Grundlagen, Grooves, mehrstimmigem Spiel, coolen Cajon-Kanons und Spielen zu Songs erleben und erlernen möchte, ist hier genau richtig.

Mit Cajon, Bodypercussion und Boomwhackers werden wir zusammen grooven.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



Bitte mitbringen:

Cajon

*(Es sind auch Leihinstrumente für den Unterricht in der VHS vorhanden!*

*Diese können jedoch nicht mit nach Hause genommen werden!)*

**Leihgebühr 10 €**



### **Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren**

241K-50208 fr., ab 23.02.24 16.45 – 17.30 Uhr 8x Musikzimmer 104,00 €

### **Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche**

241K-50209 fr., ab 23.02.24 17.45 – 18.45 Uhr 8x Musikzimmer 138,00 €

---

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



## MALEN / ZEICHNEN

**Steine bemalen**

(für Kinder ab 6 Jahren)

**Sophia Merz**

Aus Flusskieseln gestalten wir mit Acrylstiften und Lackmarkern kleine Kunstwerke. Blumen, Mandalas oder Drachenaugen stehen dabei zur Auswahl. Doch der eigenen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Bitte mitbringen: Malkittel oder älteres T-Shirt,  
Getränk



junge vhs

241K-50301 Sa., den 02.03.24 10.00 – 12.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

**Mal - Zeit**

(für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene)

**Alexandra Bär, Malpädagogin**

Das Malen im Mal-Raum Junkersdorf bietet die Möglichkeit, in einen komplett bewertungsfreien Raum einzutreten. Gemalt wird an Malwänden auf hochwertigem Papier. Die 20 intensiven Gouache-Farben der Malpalette erlauben absolute Kreativität. Es wird im Spiel, im Flow und völlig selbstvergessen, zweckfrei, aus sich heraus gemalt, ohne „Talent“, „Können“ und „Müssen“.



Die Bilder bleiben nach dem Kurs im Malraum.

241K-50302 Sa., den 27.04.24 10.00 – 11.30 Uhr 1x 15,00 €

241K-50303 Sa., den 04.05.24 14.00 – 15.30 Uhr 1x 15,00 €

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

Im Mal-Raum, Junkerdorf

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

**KREATIVES - mit Filz und Wolle****Jonglierbälle filzen**  
(für Kinder ab 7 Jahren)

junge vhs

**Renate Degel**

In Nassfilztechnik filzen wir lustige,  
bunte Jonglierbälle.

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



241K-50401 Sa., den 13.04.24 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €  
(plus 9 € Mat.kosten für drei Bälle, an Kursleiterin bez.)

**Meerjungfrau aus Filz**  
(für Erwachsene und Jugendliche)**Ute Seiler**

In Nadelfilztechnik fertigen wir eine wunderschöne  
Meerjungfrau, bei deren farblichen Gestaltung der  
Phantasie keine Grenzen gesetzt sind.

Bitte mitbringen: großen Schwamm



241K-50402 Mi., den 15.05.24 18.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €  
(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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

**KREATIVES – mit der Nähmaschine****Wir nähen ein „Stoffkörbchen“**

(für Kinder ab 9 Jahren)



Renate Degel



Dieser Kurs ist gut geeignet, um den Umgang mit der Nähmaschine zu erlernen, da ausschließlich gerade Nähte genäht werden.

**Bitte mitbringen:**

*Nähmaschine (mit Stepp- und Zickzack-Stich,  
sowie Stichtlänge und -weite einstellbar),  
Schere, Stecknadeln,  
passendes Nähgarn,  
zwei Baumwollstoffe je 40 x 50 cm*

**241K-50403 Sa., den 20.04.24 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €**  
(plus 4 € Mat.kosten für Vlies, an Kursleiterin bez.)

**Wir nähen einen „Stoffrucksack“**

(für Kinder ab 9 Jahren)



Renate Degel

Der in diesem Kurs genähte, zweifarbige Rucksack könnte auch als Turnbeutel verwendet werden.

**Bitte mitbringen:**

*Nähmaschine (mit Stepp- und Zickzack-Stich,  
sowie Stichtlänge und -weite einstellbar),  
Schere, Stecknadeln, passendes Nähgarn,  
Baumwollstoff 80 x 60 cm  
Baumwollstoff 80 x 40 cm  
Futterstoff 40 x 90 cm*



**241K-50404 Sa., den 04.05.24 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €**  
(plus 5 € Mat.kosten für Kordel, an Kursleiterin bez.)

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



## Wir nähen ein „Kirschkernkissen“

(für Kinder ab 10 Jahren)



**Renate Degel**

In diesem Kurs nähen die Kinder ein Kirschkernkissen in Form eines lustigen Huhnes.

Bitte mitbringen:

Nähmaschine (mit Stepp- und Zickzack-Stich, sowie Stichtlänge und -weite einstellbar), Schere, Stecknadeln, passendes Nähgarn, **Baumwollstoff 80 x 40 cm**



**241K-50405 Sa., den 08.06.24 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €**

(plus **8 € Mat.kosten für Füße, Flügel, Augen, Füllung**, an Kursleiterin bez.)

## Nähen lernen - leicht gemacht!

(Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren oder auch für Fortgeschrittene)

**Elli May**, Damenschneidermeisterin

Bei diesem Kurs wird unter Anleitung ein einfaches Teil genäht. Auf Wunsch der Teilnehmer kann auch ein Teil unter Anleitung geändert werden. 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 **Di., den 20.02.24 19.30 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum**

### **Nähkurs**

**241K-50406 Sa., den 24.02.24 13.00 – 17.00 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



## Nähen mit der Overlock – „Damen-Hoodie“ (Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche)

**Doris Weißkopf**, Damenschneiderin

Sie haben sich eine Overlock-Nähmaschine gekauft, wissen aber gar nicht so recht, wie man damit umgeht, wie Nähgarn eingefädelt oder umgefädelt wird und was man alles Tolles damit nähen kann?

Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Schritt für Schritt alle Handgriffe an der Overlock mit fachkundiger Anleitung beigebracht. Vorkenntnisse im Nähen sind hilfreich.

Bitte mitbringen: Overlock-Nähmaschine, Stecknadeln, Maßband, Stoff-Schere, Reststoffe zum Probenähen  
**Hoodie-Stoff 240 x 140 cm**  
**farblich passendes Overlock-Garn**



**241K-50407 Sa., den 13.04.24 10.00 – 14.00 Uhr 1x Kreativraum 30,00 €**

## KREATIVES - mit Ton und Lasur

### Kreatives aus Ton (für Kinder ab 10 Jahren)

**Helga Dellert**

Aus verschiedenen Tönen können die Kinder individuelle Werkstücke töpfern.

Bitte mitbringen: kl. Schüssel oder leeren Joghurtbecher, Küchentuch

junge vhs



**241K-50408 sa., ab 09.03.24 14.00 – 17.00 Uhr 2x Werkraum 40,00 €**

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

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



## Ideen in Ton verwirklichen

### Margot Hey

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

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

**241K-50409** Mi., den **28.02.24** 18.00 – 21.00 Uhr 1x 18,00 €

**241K-50410** Do., den **07.03.24** 18.00 – 21.00 Uhr 1x 18,00 €

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

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

## Garten-Kugeln töpfen

### Margot Hey

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



**241K-50411** Do., den **29.02.24** 18.00 – 21.00 Uhr 1x 18,00 €

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

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

## Vogeltränke töpfen

(für Erwachsene)

### Margot Hey

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



**241K-50412** Mi., den **06.03.24** 18.00 – 21.00 Uhr 1x 18,00 €

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

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

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

**KREATIVES - mit Papier und Schere****Geometrische Kunstwerke****(für Kinder ab 6 Jahren)****Sophia Merz**

Mit Schere und Papier gestalten wir aus einfachen geometrischen Flächen faszinierende Mandalas. Symmetrie, Farben und Formen ergeben so ein ganz individuelles Kunstwerk.

Bitte mitbringen:     *Schere,  
Klebestift  
Getränk*



**241K-50413    Sa., den 03.02.24    10.00 – 12.00 Uhr    1x    Kreativraum    15,00 €**

---

**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.

**241K-50414    mittwochs, ab 19.45 Uhr    14-tägig    Modellbauzimmer    25,00 €**

---

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

**FOTOGRAPHIE****Foto – Workshop****Adrian Price, Fotograf**

Bei einem Rundgang durch Königsberg bekommen die Teilnehmer einen Blick für das Wesentliche der Fotografie.

Das Entdecken und Sehen-Lernen eines schönen Motivs, sowie der richtige Umgang mit der Kamera wird den Teilnehmern beigebracht.

**Auf Wunsch ist auch die Anleitung zur Portrait-Fotografie möglich!**

*Bitte mitbringen:* eigene Kamera (Marke ist egal / keine Handy-Kamera)  
mit aufgeladenem Akku und leerer Speicherkarte, feste Schuhe

**für Kinder von 9 – 13 Jahren**

241K-50501 Sa., den 20.04.24 13.00 – 15.00 Uhr 1x Ballettsaal 15,00 €

**für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

241K-50502 Sa., den 27.04.24 13.00 – 15.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

**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.

241K-50601 do., ab 22.02.24 15.30 – 17.30 Uhr 5x Kreativraum 60,00 €  
(einmal im Monat von Februar - Juni 2024)

*Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!*

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



## NATUR

### Ziergehölze- und Obstbaum- Schnittkurs in Theorie und Praxis (für Anfänger und erfahrene Gärtner)



Christoph Fallenbacher

Nach einer theoretischen Einweisung geht es zum praktischen Teil in die Natur.  
Wir schneiden anschließend in einem Privatgarten Zier- und Obststräucher.

241K-50701 Sa., den 02.03.24 9.00 – 13.00 Uhr 1x 20,00 €  
(für OGV- und vhs-Mitglieder 10 % Vergünstigung auf die Kursgebühr)

Treffpunkt: vhs-Aula

### Frühling im Wichtelwald (Wanderung für Kinder ab 5 Jahren)



Stefanie Dösch

Wie schön hatten es die Wichtel im Winter in ihren gemütlichen Häuschen. Am Holzofenfeuer bei Hagebuttentee und Schlehenküchlein haben sie sich die schönsten Märchen, die lustigsten Geschichten und spannendsten Abenteuer erzählt. Doch nun wehen die Frühlingswinde durch den Wald und die Sonne erzählt von Blumen und dem Wiedererwachen der Natur.



In diesem Jahr soll ein Frühlingmarkt im Wichtelwald stattfinden und die Wichtel sind in heller Freude. Viele Gäste von nah und fern haben sich schon angemeldet und auch die Elfenkönigin möchte kommen. Wir wollen wieder mithelfen bei den vielen Vorbereitungen, Häuschen renovieren, kleine Marktstände bauen und alles schön fein machen.

Bitte mitbringen: wetterangepasste, robuste Kleidung, Schnitzmesser,  
Rucksack mit Brotzeit und Getränk

241K-50702 Sa., den 20.04.24 10.00 – 14.30 Uhr 1x 22,00 €  
(plus 4 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Treffpunkt und Abholung: Waldspielplatz Königsberg

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







## Tankstelle Natur – bei sich ankommen

**Gerhard Schmidt**

Viele Menschen haben die Verbindung zur Natur verloren und sehnen sich umso mehr wieder nach dieser Verbindung - zurück zur Natur, zurück zu dem eigenen ICH. Mit diesem Workshop hast du die Möglichkeit, diese Rückverbindung zur Natur wieder zu erleben bei einem Aufenthalt in der Natur mit verschiedenen Aktivitäten, wie z.B. Bogenschießen, Laubhüttenbau, Lagerfeuer machen, Kochen am Lagerfeuer mit Wildkräutern und Übernachtung in der Natur. Und am nächsten Morgen in der Natur, mit der Natur, mit dem neuen Tag aufwachen, den Sonnenaufgang erleben – ein einzigartiges Erlebnis und ein Geschenk an DICH.

Bitte mitbringen: *wetterangepasste Kleidung, Isomatte, Schlafsack, Kissen, Decke*

**241K-50706** Sa., den 08.06.24 ab 14.00 bis  
So., den 09.06.24 ca. 11.00 Uhr **75,00 €**

(plus **Verpflegungskosten**, werden auf die Teilnehmer aufgeteilt)

**Treffpunkt: vhs-Aula**

**Es geht gemeinsam mit dem Kursleiter zu einer Waldwiese bei Altershausen!**

---

## Bäume als Kraftspender

**Gerhard Schmidt**

Bäume sind Teil der Natur, so wie wir Menschen auch. Sie sind lebendige Wesen mit einem einzigartigen „Innenleben“. Und sie können uns mit ihrer Kraft und Ausstrahlung helfen, wieder mehr Nähe, Frieden, Mut zur Wahrheit und Liebe, zu allem Lebendigen zuzulassen und damit eine Brücke zu unserem Kern, unserer wahren Natur aufzubauen. Vielleicht können sie uns sogar helfen, wieder den Zugang zu unserer Seele zu öffnen. Jeder Mensch hat „seinen“ Baum. Können wir Kontakt zu diesem Baum aufnehmen? Wenn ja, wie? Und können wir Menschen mit Bäumen überhaupt kommunizieren? Können sie Trost oder vielleicht sogar Kraft spenden? Können sie uns Mut machen, uns auf- und auszurichten?

In diesem Workshop werden wir versuchen, genau das herauszufinden.

Bitte mitbringen: *wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage*

**241K-50707** Sa., den 22.06.24 14.00 – 16.00 Uhr **1x** **25,00 €**

**Treffpunkt: vhs-Aula**

---

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



## FREIZEIT

**Zaubern lernen mit Diplom – Seminar Nr. 3**  
(für Kinder ab 7 Jahren und Jugendliche bis 16 Jahren)

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. Durch das „Zaubern lernen“ wird die Kreativität der Kinder gefördert sowie das Selbstbewusstsein auf eine spielerische Art gesteigert. Zaubern lernen - das kann jeder, doch Übung macht den Meister.



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

**241K-50801 So., den 07.04.24 10.00 – 15.00 Uhr 1x Ballettsaal 55,00 €**

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

***Für alle Teilnehmer aus den letzten Jahren: Es gibt ein komplett neues Programm mit vielen großartigen Kunststücken! Also, es lohnt sich, wieder mitzumachen!***

---

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



## Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen

### Gerhard Schmidt

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

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

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

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

Fragen im Vorfeld können unter 0173/2446921 beantwortet werden.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk

Bogen, Pfeile und Schutzausrüstung werden als Leihgabe gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten



### **für Kinder ab 10 Jahren mit Elternteil**

241K-50802 Sa., den 11.05.24 14.00 – 16.00 Uhr 1x 75,00 €

### **für Erwachsene**

241K-50803 Sa., den 15.06.24 14.00 – 16.00 Uhr 1x 45,00 €

Teilnehmerzahl begrenzt!

**Treffpunkt: vhs-Aula**

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

# Kursräume der VHS Königsberg



BALLETSAAL



KLEINER LERNRAUM



SCHULKÜCHE



KREATIVRAUM



### Foto-Quellen-Angabe

Fotos wurden von KursleiternInnen (Bianca Wittmann, Judith Weisel, Markus Graser, Stefanie Dösch, Fred Bossie, Gerhard Schmidt, Alexandra Bär, Sophia Merz, Sarah Gormley, Doris Weißkopf) sowie Claudia Pasler 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

