



Programm
Frühjahr 2024

Die Volkshochschule Miltenberg freut sich sehr, Ihnen für das Frühjahrssemester 2024 ein vielseitiges und spannendes Programm anzubieten.

Das Semester beginnt am Montag, 05. Februar 2024.

Über aktuell gültige Teilnahmebedingungen sowie mögliche Änderungen wird auf der Webseite der Volkshochschule Miltenberg hingewiesen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Erkunden unserer Angebote und freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen zu begrüßen.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind zu folgenden Zeiten immer gerne für Sie da:

Montag	9:00 - 13:00 Uhr
Dienstag	9:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch	9:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag	9:00 - 18:00 Uhr
Freitag	9:00 - 13:00 Uhr

Hier erreichen Sie die vhs Miltenberg:
Engelplatz 69 (Rathaus), 63897 Miltenberg
Telefon: 09371 / 404-146
Telefax: 09371 / 404-101
E-Mail: vhs@miltenberg.de
www.vhs-miltenberg.de

Die Volkshochschule Miltenberg ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Miltenberg
vhs-Beirat: Vorsitzender: Bernd Kahlert, 1. Bürgermeister der Stadt Miltenberg
Steffen Krämer, Kreiskämmerer
Peter Schmitt, Bürgermeister der Stadt Amorbach
Günther Winkler, Bürgermeister der Gemeinde Eichenbühl

Gernot Winter, Bürgermeister des Marktes Großheubach
Thomas Bergmann, Stadtrat in Miltenberg
Nicole Kolbe, Stadträtin in Miltenberg
Katja Schäfer, Stadträtin in Miltenberg

Impressum: vhs Miltenberg, Engelplatz 69, 63897 Miltenberg, Tel. 09371/404-146, Fax: 09371/404-101
vhs@miltenberg.de, www.vhs-miltenberg.de

Fotos: Balles Franziska, Deutscher Volkshochschulverband, Iku4/Shutterstock, Leue Holger, Markt Großheubach, Neuberger Armin, Pixabay, Ullrich Bernd, Arnold Petra, Ziegler Anne

Stand Dezember 2023 - Änderungen vorbehalten

Gesellschaft

Vorträge	Seite 07
Unibund	Seite 08
Psychologie, Lebenskunst	Seite 09
Vorsorge	Seite 12
Klima und Energie	Seite 13
Führungen, Exkursionen	Seite 13
Tagesfahrten	Seite 14
Exkursionen mit dem Frankenbund	Seite 16
Wanderungen mit dem OWK Miltenberg	Seite 17
Wanderungen mit dem OWK Amorbach	Seite 22
Stadtführungen – Stadtverführungen	Seite 24

Onlinekurse

Onlineangebote	Seite 28
----------------	----------

Beruf und EDV

Microsoft Office	Seite 28
Smartphone	Seite 29

Sprachen

Englisch	Seite 31
Französisch	Seite 32
Spanisch	Seite 33

Gesundheit

Entspannung	Seite 33
Fitness	Seite 43
Golf	Seite 49
Gesundheitsthemen	Seite 49
Inklusion	Seite 50

Kultur

Ausstellungen	Seite 07
Nähen	Seite 51
Werkstoff Weide	Seite 53
Werkstoff Holz	Seite 54
Japanische Kunst	Seite 55
Werkstoff Ton	Seite 56
Trommeln	Seite 57

Junge vhs

Familienbildung	Seite 57
Kindergeburtstage	Seite 58
Werkstoff Holz	Seite 59
Werkstoff Weide	Seite 60
Selbstbehauptung für Kinder	Seite 61
Tastschreiben – Flink mit 10 Fingern	Seite 63
Walderfahrung	Seite 63

Amorbach

Entspannung, Fitness	Seite 65
Kochen	Seite 67

Stadtprozelten – Dorfprozelten

Sandstein	Seite 67
Waldläufergruppe für Kinder	Seite 67

Großheubach

Fitness	Seite 70
Kochen	Seite 71
Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite 72
Miltenberg – Lageplan	Seite 74

	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
Mo			1			1
Di			2			2
Mi			3	1		3
Do	1		4	2		4
Fr	2	1	5	3		5
Sa	3	2	6	4	1	6
So	4	3	7	5	2	7
Mo	5	4	8	6	3	8
Di	6	5	9	7	4	9
Mi	7	6	10	8	5	10
Do	8	7	11	9	6	11
Fr	9	8	12	10	7	12
Sa	10	9	13	11	8	13
So	11	10	14	12	9	14
Mo	12	11	15	13	10	15
Di	13	12	16	14	11	16
Mi	14	13	17	15	12	17
Do	15	14	18	16	13	18
Fr	16	15	19	17	14	19
Sa	17	16	20	18	15	20
So	18	17	21	19	16	21
Mo	19	18	22	20	17	22
Di	20	19	23	21	18	23
Mi	21	20	24	22	19	24
Do	22	21	25	23	20	25
Fr	23	22	26	24	21	26
Sa	24	23	27	25	22	27
So	25	24	28	26	23	28
Mo	26	25	29	27	24	29
Di	27	26	30	28	25	30
Mi	28	27		29	26	31
Do	29	28		30	27	
Fr		29		31	28	
Sa		30			29	
So		31			30	
Mo						
Di						

 kursfreie Tage, es sei denn, das Programm weist etwas anderes aus

Ausstellungen in den Museen der Stadt Miltenberg



Die **Museen der Stadt Miltenberg** umfassen das Museum Stadt Miltenberg in drei denkmalgeschützten Fachwerkbauwerken am Marktplatz, das Museum Burg Miltenberg in der um 1200 erbauten Mildenburg und das 2019 eröffnete Museumsdepot.

Weitere Informationen unter www.museen-miltenberg.de.

Ausstellung von 04.08.2023 bis 14.01.2024

Johann Robert von Capitain. Aufzeichnungen eines Miltenberger Abenteurers

Museum Stadt Miltenberg, Hauptstraße 169 – 175

Vorträge

14612 Die eindrucksvolle Welt des Claude Monet

Vortrag von Brigitte Hartung-Bretz

Begeben Sie sich mit uns auf eine Reise zu den Kreidefeldern von Étretat, zur Kathedrale von Rouen, in den Garten von Giverny und an viele weitere Orte, an denen Claude Monet gemalt hat. Tauchen Sie ein in die farbenfrohe Welt des Claude Monet, erfahren Sie Wissenswertes über die Stationen seines Lebens, seine Vorlieben und seine Kunst. Dieser Vortrag dient auch der Vorbereitung der Studienfahrt der vhs Miltenberg zur Ausstellung „Monets Garten“ in Frankfurt am Samstag, 13.04.2024, die in Kooperation mit dem Deutsch-Französischen Club Miltenberg durchgeführt wird.

Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

Eintritt: € 7,00, ermäßigt € 5,00, bitte vor Ort bezahlen

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

14615 Drei Franken im Orient - faszinierende Lebenslinien der Frühen Neuzeit

Vortrag von Dr. Markus Josef Maier

Aus verschiedenen Gründen verschlug es drei Einwohner der Freien Reichsstadt Nürnberg während des 16. bzw. 17. Jahrhunderts in den Nahen Osten. Was sie dort erlebt oder erfahren hatten, hielten sie nach ihrer Rückkehr in hochinteressanten und diskussionswürdigen Büchern fest. Auch sehenswerte bildliche Werke haben sie hinterlassen, von denen einige in diesem Vortrag vorgestellt werden.

Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

Eintritt: € 5,00, bitte vor Ort bezahlen

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg



In Kooperation mit der vhs Miltenberg unterstützt die 1921 gegründete Gesellschaft der Freunde und Förderer der Julius-Maximilians-Universität Würzburg Forschung und Lehre durch ausgewählte Vortragsreihen.

Vortragsort für alle Unibund-Vorträge: Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg, Eintritt frei

Die Regenbögen - ein bunter Streifzug durch die Optik

Vortrag von Dr. Thorsten Feichtner

Mittwoch, 21.02.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Die Zeit, das Altern und unser Gedächtnis

Vortrag von Dr. Thomas Polak

Mittwoch, 17.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Total recall? Autobiografisches Erinnern im digitalen Zeitalter

Vortrag von Dr. Fabian Hutmacher

Mittwoch, 15.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

16200 Gesprächskreis - Vom Glück des miteinander reden können

Thorsten Bosbach

Dieser Gesprächskreis soll offen sein für alle, die das Bedürfnis haben, sich einmal miteinander auszutauschen und inspirieren zu lassen. Es wird kein konkretes Thema vorgegeben, sondern jeder darf über das sprechen was ihn bewegt. Insbesondere sollte sich dieser Gesprächskreis an Menschen richten, die sich gerne einmal außerhalb der Familie oder des Freundeskreises austauschen möchten und selbstverständlich an Alleinstehende. Generell ist jeder Interessierte willkommen.

Freitag, ab 01.03.2024, 18:00 - 20:00 Uhr

3 Termine, € 37,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

16201 Alleinsein - gewollt oder erzwungen?

Thorsten Bosbach

Dieser Vortrag zeigt zunächst den Unterschied zwischen Einsamkeit und selbstgewähltem Alleinsein auf. Wir werden gemeinsam über den inneren Dialog sprechen. Alleinsein als Ressource und Ort von Ideen und Phantasie. Insofern folgen wir dem Motto "ein gestresster Geist ist nicht offen für Neues" und machen uns Gedanken über Auszeiten und mehr.

Mittwoch, 24.04.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 9,50

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

16202 Einsamkeit - Raus aus der Tabuzone

Thorsten Bosbach

In diesem Vortrag wird Einsamkeit nicht als Phänomen (das nur einige wenige betrifft) besprochen, sondern als das zunehmend immer stärker werdende Massenphänomen. Insofern werden Ursachen von Einsamkeit mit daraus resultierenden Krankheiten, gleichzeitig aber auch Lösungen angesprochen.

Mittwoch, 05.06.2024, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 9,50

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

16205 Trauerwissen - Basiswissen: Über Tod und Trauer mit Kindern sprechen

Jenniffer Hartmann

Die Themen Tod und Trauer sind keine einfachen Themen und doch ist es gut, sich damit zu beschäftigen. Am besten, bevor es wirklich relevant wird. Im Kurs beantworte ich Fragen zu Trauer im Allgemeinen, wie und wann Kinder trauern, wie Eltern/Bezugspersonen hier unterstützen können und auch, ob Kinder auf Beerdigungen gehen sollten. Im Kurs werde ich außerdem ein paar Bücher zum Thema vorstellen.

Donnerstag, 25.04.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 12,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

16215 Denken, aber richtig...

Susanne Zimmermann

- * Was sind Gedanken? Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft.
- * Wie beeinflussen mich meine Gedanken im täglichen Leben?
- * Denken mit/ohne Erfahrungswerte/n.
- * Gedanken und Emotionen.
- * Wie kann ich "Umdenken"?
- * Kann positives Denken krankmachen?
- * Achtsamkeit im Wort.

Das sind die Schwerpunkte in diesem Vortrag. Hier gebe ich auf verständliche Weise alltagstaugliche Tipps und Tricks mit auf den Weg für einen besseren Umgang mit sich selbst.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Donnerstag, 11.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 16,00 (inklusive Kursunterlagen)

Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

16216 "ICH-DU-WIR - Kraft für mich, Hand für Dich und kraftvoll im Team"

Gabriele Schmidt

Wir erleben aktuell eine transformatorische Zeit, die herausfordernd ist und doch voller Chancen steckt. Nicht nur die Arbeitswelt verändert sich rasant - der Mensch muss mit. Die mentale und psychische Stabilität und die Resilienz sind die Basis, um diese Veränderungen durchzustehen. Dazu gehören Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen,

Selbstmotivation genauso wie der Umgang (Kommunikation, Beziehungen, Konflikte) mit anderen. Wie arbeite ich im Team, in der Gemeinschaft, ohne mich selbst zu verleugnen und zu verlieren und bin dennoch ein wertvolles Teammitglied? Lernen Sie sich selbst kennen und kommen Sie dann vom ICH zum WIR!

Dienstag, 27.02.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 20,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

16217 "Grenzen?! Sie entscheiden! So werden Grenzen zu Richtungsweisern. Stress ade!"

Gabriele Schmidt

Egal an welchem Punkt wir im Leben stehen, ob Beschäftigte/r oder Führungskraft - viele von uns werden gleichermaßen täglich an verschiedenste Grenzen geführt. Manchmal sind es äußere Grenzen, doch häufig entstehen die Grenzen aus uns selbst heraus - sie sind in unserem Kopf. Je nachdem, wie wir dann damit umgehen, welche Gefühle sie in uns hervorrufen, so treffen wir Entscheidungen. Nicht selten entsteht dabei Stress bis hin zur Resignation. Im Seminar spielen die Energieräuber, das NEIN-Sagen, die Klarheit und Achtsamkeit eine wesentliche Rolle, denn: Jeder Tag ist ein Stückchen Leben. Genießen Sie es!

Dienstag, 19.03.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 20,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

16218 So werden Sie zum Glücksmagneten - lernen Sie das Gesetz der Anziehung kennen

Gabriele Schmidt

Es gibt Zeiten, da gehen Sie mit offenem Herzen durch die Welt und mit dem Gefühl, alles ist gut. Und tatsächlich ist es dann so. In anderen Momenten scheint alles schief zu gehen und auch in diese Richtung läuft es dann so weiter. Es ist das universelle Gesetz der Anziehung (Resonanz), das hier wirkt. Alle erfolgreichen Menschen wenden - bewusst oder unbewusst - das Gesetz der Anziehung an. Sie können alles erreichen, was Sie sich wünschen - mehr als Sie sich heute erträumen - ob beruflich oder privat. Sie können Ihr Potential voll ausschöpfen, ein Leben in einem gesunden Körper und Geist führen, Lebensfreude, Stressfreiheit und emotionale Zufriedenheit erleben und in glücklichen und erfüllten Beziehungen leben. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Antennen ausrichten und so zum Glücksmagneten werden. Sie haben Glück, Zufriedenheit und Fülle verdient.

Dienstag, 23.04.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 20,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

16219 Denken Sie weniger! - Dafür richtig! – Mehr Leichtigkeit in Ihrem Leben

Gabriele Schmidt

Kommt Ihnen das bekannt vor? Manchmal stehen wir im Leben an einem Punkt, an dem wir orientierungslos und unzufrieden sind. Eigentlich leben wir nur in unserem täglichen Trott und alles wirkt irgendwie schwerfällig. Sie fühlen sich nicht wertgeschätzt und glauben, der andere bekommt alles und Sie nichts. Sie glauben, hilflos ausgeliefert zu sein und doch nichts verändern zu können. Stellen Sie sich einmal vor, dass Sie jeden Tag Glück und Zufriedenheit spüren würden - und dass dies alles mit einer Leichtigkeit in Ihr Leben tritt. Sie fühlen Lebensfreude, steigern Ihr Selbstvertrauen und Ihre Welt wird bunter und leichter. Das alles ist möglich! In dem kleinen Workshop werden Sie erkennen, wie stark die Kraft Ihrer Gedanken Ihr Leben bestimmt und welche Rolle Ihr Unterbewusstsein in Ihrem Leben spielt. Sie werden spezielle Techniken kennenlernen, die Sie in die Lage versetzen, jederzeit aus einer Abwärtsspirale mit negativen Gefühlen auszusteigen und in eine innere Gelassenheit und Freude zu kommen.

Dienstag, 14.05.2024, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 20,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

Vorsorge

18213 Individuelle Gestaltung von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Ruth Wissel

Sie haben sich bereits mit dem Thema beschäftigt, aber kommen nicht so recht weiter, schieben es immer wieder vor sich her, da noch Fragen offen sind - und: es kommen Gefühle ins Spiel, mit denen Sie nicht so recht umzugehen wissen. Im Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Vordrucken und schauen uns die Unterschiede an. Besprochen werden Themen, wie z.B. "Was brauche ich für meine individuelle Vorsorge und wer muss mit ins Boot?" bis hin zur rechtssicheren Umsetzung. Wir nehmen uns viel Zeit, über das Leben nachzudenken, um persönliche Erfahrungen in der Patientenverfügung zu verschriftlichen und Wünsche für die letzte Phase zu erkunden.

Freitag, 22.03.2024, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
Samstag, 23.03.2024, 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

2 Termine, € 25,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62,
Miltenberg

Klima und Energie

17521 "Der heilende Garten" - Oase für Körper, Geist und Seele

Michael Maier

In unserer schnelllebigen und hektischen Zeit wird es für den Menschen immer wichtiger, sich Freiräume und Ruhephasen zu schaffen. Hier übernimmt der Garten eine wichtige Funktion. An diesen Ort kann sich der Mensch zurückziehen, zur Ruhe kommen und Kraft für den Alltag schöpfen. Dieser Ort kann schließlich zu einem Heilgarten werden, wenn das Wissen der Pflanzenheilkunde, der gesunden Ernährung, der entsprechenden Farbgestaltung und der Aromatherapie in die Gartengestaltung mit einfließen. So entsteht ein Garten, den wir mit all unseren Sinnen erleben. Der Vortrag bietet einen Überblick über die Möglichkeiten einer für die "Sinne" ansprechenden Gartengestaltung.

Donnerstag, 22.02.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, € 11,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62,
Miltenberg

Führungen, Exkursionen

68512 Wildkräuterführung im Frühling

Brigitte Berninger

Wenn im Frühling die Tage merklich länger und wärmer werden, verkünden die ersten Blüten und jungen Kräuter das Wiedererwachen der Natur. In dieser Zeit sind die Wildkräuter besonders zart und schmecken sehr fein und aromatisch. Obendrein versorgen sie uns mit vielen gesunden Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie erfahren bei dieser Kräuterwanderung viel über Wildkräuter im Frühling, Rezeptideen, was beim Sammeln zu beachten ist und wie Sie die Pflanzen sicher erkennen und unterscheiden. Unterwegs machen wir eine kleine Pause und Sie können von mir mitgebrachte Köstlichkeiten mit Wildkräutern genießen.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Bringen Sie bitte eine Kräuterschere oder ein Taschenmesser und ein Körbchen mit.

Sonntag, 14.04.2024, 14:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, € 13,00

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Tagesfahrten

69215 Monets Garten - Kunstfahrt nach Frankfurt

Brigitte Hartung-Bretz

MONETS GARTEN zeigt eine interaktive Multimedia-Erlebnisreise durch die Geschichte und Werke eines der größten Künstler des vergangenen Jahrhunderts! Inszeniert wird das einzigartige Ausstellungskonzept mit modernster Technik, mit der Besucher ganz in die Welt und die berühmten Kunstwerke des Malers Claude Monet (1840-1926) eintauchen können. Aufwendige Installationen und Projektionen erzeugen in Verbindung mit Musik und Düften rauschende Farbwelten und lassen die Gemälde auf noch nie zuvor gesehene Weise lebendig und spürbar werden. Für den Betrachter verwandelt sich Illusion in Realität.

Der unterhaltende Spaziergang quer durch das Werk des berühmten Impressionisten bietet viel Interaktion. Besucher, die sich umarmen, können Claude Monets Farbpalette in Gang setzen, wer sich schwungvoll bewegt, wird selbst zum Maler und wer seine eigene Seerose gestalten möchte, kann diese im Teich wiederfinden. Für den Betrachter verwandelt sich Illusion in Realität. Monets Garten ist ein Rundum-Erlebnis für die ganze Familie.

"Die Aufgabe des Künstlers besteht darin, das darzustellen, was sich zwischen dem Objekt und dem Künstler befindet, nämlich die Schönheit der Atmosphäre." (Claude Monet)

Um ganz in die Welt des französischen Malers eintauchen zu können, wird der Besucher durch drei Erlebnisbereiche geführt. Jeder Bereich ist dabei eine Attraktion für sich und beschert dem Reisenden nicht nur einen Einblick, sondern auch neue Erfahrungen und Sichtweisen auf das Leben, die Arbeit und die Werke Monets.

Die erste Reisesstation repräsentiert das Atelier des Begründers des Impressionismus, den Schaffensplatz seiner großen Werke. Es wird eine neue Perspektive auf die Werke des Künstlers geboten, die das Publikum nicht nur in seine Gemälde, sondern auch in seine Wahrnehmungen, Techniken und Wege der Konzeption seiner Kunst eintauchen lässt. Die zentralen Themen Monets wie Licht, Schat-

ten, Wind und das Element des Wassers als Reflexionsfläche werden integriert und durch modernste Technik in ein poetisches Gesamtkonzept verwoben.

Vom Atelier geht es weiter zur Inszenierung von Monets Garten, der weltberühmten Gartenlandschaft in Giverny in der Normandie. Über die Brücke gelangt man in das Haus von Monet, in der eine große Wandprojektion interaktiv von dem Besucher selbst bespielt werden kann - ein zugleich physisches wie poetisches Erlebnis.

"Vielleicht verdanke ich es den Blumen, dass ich Maler geworden bin." (Claude Monet)

Im sich anschließenden Showroom, dem Highlight der Ausstellung, taucht der Reisende dann ganz in die Bilder Monets ein, um diese wahrhaftig zu erleben und sich in der Poesie der weltberühmten Werke wie „Das Kap von La Héve bei Ebbe“, „Die Dame im grünen Kleid“ oder „Das Atelierboot“ zu verlieren. Die Seerosenbilder, Höhepunkt von Monets Schaffen, werden als Finale der Geschichte präsentiert und das ganz im Sinne des großen Meisters: Der gesamte Raum wird zu einem gigantischen Seerosenteich, wodurch die Illusion eines endlosen Ganzen entsteht. Der Betrachter befindet sich inmitten der Gemälde, versinkt in Licht und Ton und wird so Teil der Szenerie - die Kunstwerke interagieren mit ihm und Kunst wird zur vollendeten Poesie.

MONETS GARTEN ist die gelungene Symbiose aus den großen Werken des Künstlers und einer immersiven Erlebnisreise, die Monets Traum in ein neues Zeitalter tragen und unvergessen machen wird. "Die Ausstellung ist ein Erlebnis für alle - von jung bis alt. Die Besucher erleben die Welt Claude Monets, seine Farben und berühmten Werke auf wunderbare Weise so, als ob sie tatsächlich in der Szenerie sind. Farben, Licht, die Projektion des Wassers - alles wird lebendig!", Roman Beranek, Kreativdirektor.

Das einzigartige Erfolgskonzept wurde von dem Schweizer Kreativlab «Immersive Art AG» in Kooperation mit Alegria Konzert GmbH entwickelt. Der Tourneeveranstalter - bekannt für seine großformatigen Filmmusikprojekte in den Konzertsälen und Arenen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz - hat damit sein Portfolio um neuartige Ausstellungserlebnisse erweitert.

Kunst trifft modernste Technik - Was bedeutet der Begriff "immersiv"?

"Immersiv" beschreibt einen Effekt, bei dem der Betrachter in eine multimediale Illusion aus Bild und Ton eintaucht und diese als absolut real empfindet. Durch ein 3D-Mapping-Projektionssystem können Inhalte wie Grafiken, Animationen, Bilder oder Videos auf dreidimensionale Objekte projiziert werden, so dass eine einzigartige Atmosphäre entsteht.

Samstag, 13.04.2024, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, € 52,00 (inklusive Fahrtkosten, Reiseleitung und Eintritt)

Abfahrt mit dem Bus vom Bahnhof Miltenberg um 10:00 Uhr, Rückkehr 15:30 Uhr, Unkostenbeitrag € 52,00 (Busfahrt, Reiseleitung und Eintritt).

Schriftliche Anmeldung erforderlich bis spätestens 25.03.2024.

Exkursionen mit dem Frankenbund

In Zusammenarbeit mit dem Frankenbund Miltenberg, Leitung Vorsitzender Helmut Demel, Anmeldung erforderlich in der Volkshochschule Miltenberg, Tel. 09371/404-146.

69308 Besuch im Heimatmuseum in Bürgstadt

Otto Reichert

Wir erfahren vieles über den Weinbau in Bürgstadt, über Häcker und Häckerwirtschaften und freilich auch einiges über die Geschichte des Ortes.

Mittwoch, 21.02.2024, 14:30 - 16:00 Uhr

Eintritt € 5,00, bitte vor Ort bezahlen.

Der Treffpunkt ist am Eingang des Museums, Am Mühlgraben 1, 63927 Bürgstadt.

Anmeldung erforderlich bis Freitag, 16.02.2024.

69323 Tagesfahrt zur Konstitutionssäule in Gaibach bei Volkach

Hermann Neubert

Auf dem Weg nach Gaibach besichtigen wir die Jakobskapelle (Wiesentheid), die seit 1701 als Grablege für das Haus Schönborn genutzt wurde. Die Kapelle zeichnet eine aufgemalte Scheinarchitektur aus. Auf dem Deckengemälde stürzt die Decke auf einer Seite ein. Mehrere erschrockene Personen sind auf einem Umlauf dargestellt. Die Konstitutionssäule in Gaibach wurde von Franz Erwein Graf von Schönborn (1776-1840) in den Jahren 1821 bis 1828

auf einer weithin sichtbaren Stelle des Schönborn'schen Schlosses Gaibach zur Erinnerung an die Bayerische Verfassung von 1818 errichtet. Sie sollte als Mittelpunkt jährlich stattfindender Verfassungsfeiern dienen und ist ein Monument des frühen Konstitutionalismus. (Rainer Leng) Auf der Fahrt zur "Vogelsburg", wo wir auch etwas essen können, wollen wir den wohl einzigen von Balthasar Neumann gebauten Gutshof im Vorbeifahren anschauen. Die Vogelsburg mit ihrer fast 1000-jährigen Geschichte ist umringt von der bekannten Weinbergslage "Escherndorfer Lump" und natürlich der eigenen Lage "Vogelsburg". Der Ausblick von dort oben auf die Mainschleife ist einzigartig - der Main schlängelt sich im Tal entlang; bis zum Horizont sind unzählige Weinberge zu sehen und ganz im Hintergrund kann man den Steigerwald erahnen. Die Führung wird von dem ehemaligen Miltenberger Museumsleiter Hermann Neubert durchgeführt.

Unkostenbeitrag wird noch bekannt gegeben, bitte im Bus bezahlen.

Dienstag, 04.06.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Die Abfahrt erfolgt um 10:00 Uhr am Parkplatz gegenüber der Ezzo-Tankstelle/Miltenberg. Die Rückkehr ist gegen 17:00 Uhr.

Anmeldung erforderlich bis Freitag, 15.03.2024.

Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit dem Odenwaldklub/Ortsgruppe Miltenberg



Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung und - wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften - auf eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbedingte Änderungen, behalten sich die Wanderführer/innen vor. Es können sich Änderungen am Wanderplan ergeben. Sie werden vor jeder Wanderung aktuell in der Presse und auf der Homepage unter www.owk-miltenberg.de informiert. Gäste sind willkommen, die Teilnahme ist kostenlos. Neue

Teilnehmer werden eingewiesen. Bitte bringen Sie gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Weitere Informationen erhalten Sie über www.owk-miltenberg.de und von den jeweiligen Wanderführern.

Geocachewanderungen: Die Kinder und Jugendlichen müssen von mindestens einem Eltern- oder Großelternanteil oder von einem anderen erwachsenen Betreuer begleitet werden.

Wanderführerinnen und Wanderführer:

Sabine Allié, 09371/80353
Barbara Chmiel, 09371/68256
Danuta Dzierzenga, 0173 1045976
Josef Eck, 09371/9492980
Thomas Galm, 0151/70414280
Christel Hartlaub, 0157/37920437
Rosi Höflein, 09373/4978
Christa Irmischer, 09373/2033599
Gudrun Lehmann, 09373/2819
Gerd Schön, 09372/2901
Manfred Siebenborn, 0172/6518476
Josef Swoboda, 09371/5925
Gisela Tegtmeyer, 09371/67230
Werner Ulbricht, 09371/9474050

**69505 Sonntag, 04.02.2024
Rund um den Hofstadel in Mönchberg**

Gerd Schön

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor
Start am Hofstadel, Mönchberg
Wanderstrecke: ca. 10 km, 150 hm

69506 Sonntag, 11.02.2024

Zigeunerstein

Gudrun Lehmann

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor
Altstadtparkplatz Amorbach, Zigeunerstein, Reichartshausen, Waldromantikweg, zurück zum Parkplatz
Wanderstrecke: 15 km, 400 hm

**69507 Sonntag, 18.02.2024
Von Hecke zu Hecke in Hebboch**

Danuta Dzierzenga

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor
Kulturweg Route 1 Großheubach: Parkplatz Luna Park, Busig, Saustall, Rosshof, Nebelkappe
Wanderstrecke: ca. 10 km, 260 hm

69508 Sonntag, 25.02.2024

Zwei-Seen-Wanderung im Hafenlohrtal

Josef Swoboda

Treff- und Startpunkt: 08:00 Uhr, Maria-Stern-Platz Rothenbuch

Maria-Stern-Platz, Bornigsee, Lichtenau, Breitsee, Hirschkopf, Sieben Wege, Tiergartenberg, Maria-Stern-Platz

Wanderstrecke: 29 km, 700 hm

69509 Sonntag, 03.03.2024

3-Waldhausweg (WH3)

Barbara Chmiel

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor

Waldhaus Seckmauern, Konradslust mit Karlshütte, Waldhaus Diana, Mostersgrundgraben, Georgshütte, Waldhaus Obernburg, Waldhaus Seckmauern

Wanderstrecke: 17 km, 450 hm

69510 Sonntag, 10.03.2024

Morgenwanderung

Gerd Schön

Treff- und Startpunkt: 06:00 Uhr, Jachthafen Miltenberg

Richtung Martinsbrücke, Steinbruch Wassum, Fernwanderweg E8 bis Gemarkung Kirschfurt, am Main zurück, Einkehr in Miltenberg geplant

Wanderstrecke: 12 km, 200 hm

69511 Sonntag, 17.03.2024

Von Mespelbrunn auf die Geishöhe und zurück

Josef Swoboda

Treff- und Startpunkt: 08:00 Uhr, Wanderparkplatz am Ortseingang Mespelbrunn, von Heimbuchenthal kommend links gelegen

Wanderparkplatz, Herrin der Berge, Heimathenhof, Höllhammer, Geishöhe, Hundsrückhof, Dammbach, Waldkapelle, Friedhof Heimbuchenthal, Wanderparkplatz

Wanderstrecke: 29 km, 850 hm

69512 Sonntag, 24.03.2024

Auf den Höhen von Bürgstadt

Manfred Siebenborn

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor

Parkplatz Marienbader Str. 11, Bürgstadt, Marienkapelle am Stutz, Mautersbrunnen, Ringwallanlage, tolle Aussicht nach Eichenbühl, Heunefässer, Centgrafenkapelle

Wanderstrecke: 16 km, 480 hm

69514 Sonntag, 07.04.2024

Hubenweg Würzburg

Rosi Höflein

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor

Parkplatz Römerbad

Angenehme Rundwanderung durch Feld und Wald mit römischer Spurensuche um das Höhenplateau von Würzburg

Wanderstrecke: 16 km, 246 hm

69515 Sonntag, 14.04.2024

Blick über das Maintal

Thomas Galm

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor

Parkplatz Schwimmbad Erlenbach, Pavillon, Terroir F Churfranken, Klingenberg, Seltenbachschlucht, Bergwerk, Aussichtsturm, Clingenburg, Altstadt Klingenberg, zurück zum Parkplatz

Wanderstrecke: 17 km, 175 hm

69516 Sonntag, 21.04.2024

Lichtermuseum Wettersdorf

Gisela Tegtmeyer

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor

Wettersdorf Odenwaldstrasse, Besuch des Lichtermuseums im ehemaligen Schulhaus

Wanderung: Kaltenbrunn, Reinhardsachsen, Glashofen

Wanderstrecke: 17 km, 250 hm

69519 Sonntag, 12.05.2024

Murmelerde Bäche, grünende Auen und bergige Wälder

Christa Irmscher

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor

Eine Frühlingswanderung auf dem K4 (Kirchzell)

Startpunkt: Friedhof Kirchzell

Wanderstrecke: 18 km, 480 hm

69521 Sonntag, 26.05.2024

Durch Schluchten ins Römerland

Christel Hartlaub

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor

Bahnhof Höchst, Annelsbach, Villa Haselburg, Mümling-Grumbach, Obrunnenschlucht

Wanderstrecke: 19 km, 300 hm

69523 Sonntag, 09.06.2024

Kloster Bronnbach

Gisela Tegtmeyer

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor
Klosterbesichtigung mit Führung (Kosten für Nichtmitglieder
10 Euro, für Mitglieder frei), Wanderung nach Reicholzheim
und zurück
Wanderstrecke: 10 km, 160 hm

69524 Sonntag, 16.06.2024
Komm, wir laufen nach Korsika
Werner Ulbricht

Treffpunkt: 08:00 Uhr, Mainzer Tor
Parkplatz am Haus des Gastes Ober-Schönmattenweg,
Wanderhütte Zollstock, Eiterbachtal, Adlerstein, Korsika
und zurück
Wanderstrecke: 16 km, 500 hm

69526 Sonntag, 30.06.2024
Durch das Umstädter Land
Christel Hartlaub

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor
Parkplatz Sparkasse Großumstadt, auf der "Hohen Straße"
zum Rödelshäuschen, auf "Alter Frankfurter Straße" zur
Sausteiger Brunneneiche, Hexenhäuschen, Heubach,
Steinerwald und zurück
Wanderstrecke: 18 km, 350 hm

69527 Freitag, 05.07.2024
**Erlebnis Mainbullau beim Bayer. Jagdschutzver
ein Miltenberg**
Josef Eck

Treffpunkt: 17:30 Uhr, Mainbullau, Parkplatz des BJV
Gemeinsame Aktion Jugend- und Wandergruppe
Kurzwanderung ehem. Natogelände und Kreuzeiche (ca. 5
km), Hege und Pflege - der Vorsitzende Ralph Keller infor-
miert, sowie unter anderem Fun-Shooting im Laserschieß-
kino, Abendessen im Vereinsheim des BJV (jeder zahlt
selbst) mit geselligem Ausklang

69528 Sonntag, 14.07.2024
Karlshöhe - Wir kommen
Gerd Schön

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor
Steinmark Parkplatz Schleiftor, Karlshöhe, Sylvanhütte (mit
Einkehr) und zurück
Wanderstrecke: 13 km, 400 hm

69530 Sonntag, 28.07.2024
Durchs Fechenbacher Tal zum Eselsweg
Sabine Allié

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor
Wanderparkplatz in Fechenbach oberhalb Bogenschützen-
Haus, Eselsweg, Sohlhöhe, Kirschfurt und zurück
Wanderstrecke: 14 km, 350 hm



Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit dem Odenwaldklub/Ortsgruppe Amorbach

Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung und – wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften – auf eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbedingte Änderungen, behalten sich die Wanderführer vor. Es können sich Änderungen am Wanderplan ergeben. Sie werden vor jeder Wanderung aktuell in der Presse und auf der Homepage unter www.owk-amorbach.de informiert. Neue Teilnehmer werden eingewiesen. Bitte bringen Sie gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Weitere Informationen erhalten Sie über www.owk-amorbach.de und von den jeweiligen Wanderführern.

Wanderführerinnen und Wanderführer:

Walter Brodowski, 09373/8562
Elfriede und Peter Speth, 09372/3553
Gudrun und Hans-Georg Weber, 09373/1318
Ursula Wüst, 09378/9089937
Ruth Wolf, 09373/676
Jutta Seitz, 06028/5978
Ursula Liduch, 0176/87590558

76907 Mittwoch, 14.02.2024

**Aschermittwoch-Wanderung in Amorbach mit
anschließendem Heringessen**

Ursula Liduch
Ruth Wolf

Treffpunkt: 14:00 Uhr, am Amtsgarten, Amorbach
Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: 4 - 5 km, ca. 2 - 3 Std.,
leicht, Einkehr gegen 17:00 Uhr im Gasthaus Brauerei Etzel

76911 Sonntag, 17.03.2024

Rund um Kimbach mit Odenwaldbaum

Gudrun Weber
Hans-Georg Weber

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parzival-Mittelschule Amorbach,
PKW
Gruppe 1: Wanderstrecke: 8 km, 3 Std., mittel, Gruppe 2:
Wanderstrecke: 5 km (geht Abkürzung), Einkehr "Zum grü-
nen Baum" Kimbach

76915 Sonntag, 14.04.2024

Von Dorfprozelten zur Henneburg und zurück

Walter Brodowski

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parzival-Mittelschule Amorbach,
PKW
Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: ca. 8 km, ca. 3 Std., mittel,
Einkehr: N. N.

76918 Sonntag, 05.05.2024

**Rund um den Beuchner-Berg, Zittenfeldener
Quelle, Schwenders-Kapelle**

Ursula Wüst

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parzival-Mittelschule Amorbach,
PKW
Gruppe 1: Wanderstrecke: ca. 8 km, 3 Std., mittel, Gruppe
2: Wanderstrecke: ca. 5 km (geht Abkürzung), leicht, Ein-
kehr: in Amorbach

76921 Sonntag, 26.05.2024

**Zur Hohen Warte vom Wanderparkplatz Volkers
brunn**

Jutta Seitz

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parzival-Mittelschule Amorbach,
PKW
Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: ca. 7 km, ca. 3 Std., mittel,
Einkehr: N. N.

76924 Sonntag, 16.06.2024

Röllfeld - Schmachtenberg

Elfriede Speth
Peter Speth

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parzival-Mittelschule Amorbach,
PKW

Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: ca. 8 km, 3 Std., mittel,
Einkehr: Poseidon in Trennfurt

76927 Sonntag, 07.07.2024

Zu den Hallsteinen im Weilbacher Hallenwald

Walter Brodowski

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parzival-Mittelschule Amorbach,
PKW

Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: 8 km, 3 Std., mittel, 200
Hm, Einkehr: N. N.

76930 Sonntag, 28.07.2024

Wanderung um Röllfeld auf dem Paradeis-Weg

Ursula Wüst

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parzival-Mittelschule Amorbach,
PKW

Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: 6 km, 2 - 3 Std., leicht mit
leichten Steigungen, Einkehr: N. N.

Stadtführungen – Stadtverführungen



Volkshochschule
Miltenberg



DREI AM MAIN
Miltenberg · Bürgstadt · Kleinheubach

Tourismusgemeinschaft – DREI AM MAIN und Volkshochschule Miltenberg bieten in Kooperation ein breites Spektrum an Führungen an. Die zertifizierten Gästeführerinnen und Gästeführer zeigen nicht nur die schönsten Gassen und Plätze, sie nehmen auch mit auf Zeitreisen, kulinarische Rundgänge und Kinderführungen. Für jedes Interesse und jede Altersgruppe halten die Stadtverführungen Spannendes bereit.

Die genauen Termine mit Treffpunkt, Preis, Dauer, Erläuterungen und Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.miltenberg.info und unter www.vhs-miltenberg.de – Themenführungen.

Stadtführungen: Unser Klassiker – Miltenberg zum Kennenlernen

Unser Klassiker findet statt:
Am Dienstag, am Donnerstag und teilweise am
Samstag sowie auch am Sonntag.

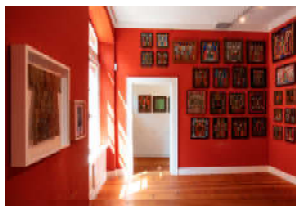


Stadtverführungen: Wählen Sie aus dem nachfolgenden Angebot!

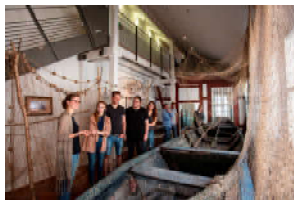
Brunnen, Bäder und Barbieri
Mit der Küchenmagd um die Häuser
Unterwegs mit dem Zimmermann
Auf Nachtpatrouille durch Alt-Miltenberg
Susette Hortig - Burgfrau auf der Mildenburg
Traidler, Zeidler, Weltenbummler
Die Magd vom Gasthaus „zum Riesen“

Eine Planetenwanderung durch Miltenberg
Über den Bismarckweg zur Mildenburg
Jetzt schlägt's 13!
Stolpersteine - in unserer Stadt verlegt
Spuren des jüdischen Lebens in Miltenberg
Im Schein der Laterne
Das Franziskanerkloster in Miltenberg
Schlitzohren erleben ihr blaues Wunder
„Man soll sie dehnen, bis die Sonne durch sie scheint!“
Der Main - Lebensader und Bedrohung
Sahnehäubchen statt Jahreszahlen
Nachgespurt - Sakrale Kunst mit dem Rad erfahren
Der Schatz im Bollerwagen

Führungen in den Museen der Stadt Miltenberg



Museum Burg Miltenberg



Museum Stadt Miltenberg

Museum Burg Miltenberg:

Taschenlampenführung für Kinder und Erwachsene

Museum Stadt Miltenberg:

Renaissancegarten – über den Dächern Miltenbergs

Führungen in Bürgstadt



Wein, Natur, Kultur, Genuss
Bürgstadt zwischen Tradition und Moderne

Für alle Führungen ist eine Voranmeldung entweder in der Tourist Information (09371/404-119, tourismus@miltenberg.info) oder in den Museen der Stadt Miltenberg (09371/668504, kasse@museen-miltenberg.de) notwendig.

**Das Highlight für spontan entschlossene Gäste:
Miltenberg 14 Uhr – Jeden Tag ein Erlebnis!**

Täglich wechselnde Führungen um 14.00 Uhr –
rund ums Jahr. Um Reservierung wird gebeten.

Montag:	Museum Burg Miltenberg
Dienstag u. Donnerstag:	Unser Klassiker: Stadtführung Museum Stadt Miltenberg
Mittwoch:	Museum Stadt Miltenberg
Freitag und Samstag:	Brauerei-Erlebnis
Sonntag:	Immer wieder anders



Onlinekurse

414140 Onlinekurs: Augen meets Yoga

Adina Massong

In unserer heutigen digitalen Welt verbringen wir zunehmend mehr Zeit an Laptop, Handy und Co. Die Folgen sind angestrenzte, trockene und müde Augen, ebenso Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Mit achtsamem und effektivem Augentraining, in Verbindung mit unserer Atmung, beugen wir Überlastungen der Augen wirkungsvoll vor. Ziel ist eine Entspannung und Vitalisierung der Augen-, Schulter- und Nackenmuskulatur sowie die Stärkung der Sehkraft.

Der Kurs wird über Zoom abgehalten. Den Zugangslink und das Passwort erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Email von der vhs Miltenberg.

Voraussetzungen:

* Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit integrierter Webcam und Lautsprecher

* Eine gute Internetverbindung und ein kompatibler Web-Browser, möglichst die aktuellste Version (z.B. Microsoft Edge, Firefox, Google Chrome oder Safari)

* Es ist keine Anmeldung oder Registrierung erforderlich, einfach auf den gesendeten Link (Meeting beitreten) klicken und los geht's.

Mittwoch, ab 07.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

3 Termine, € 20,00

Online

Microsoft Office

24315 Microsoft Excel für Anfängerinnen und Anfänger

Stefan Wolf

Excel ist ein mächtiges Werkzeug - sowohl im Beruf als auch im privaten Bereich. Lernen Sie mit Microsofts Tabellenkalkulation umzugehen, Berechnungen anzustellen und einfache Formatierungen vorzunehmen. Solide Grundkenntnisse im Umgang mit einem Windows-PC sind erforderlich!

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und einen USB-Stick mit.

Samstag, ab 13.04.2024, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, € 59,00

Mittelschule, EDV-Raum 1, Gartenstraße, Miltenberg
(Zugang über Pausenhof)

24325 Excel für den Büroalltag für Fortgeschrittene

Stefan Wolf

Sie arbeiten bereits mit Excel und wissen, wie Sie eine automatische Summe in Excel erzeugen? Sie wüssten aber gerne, wie das mit den SVERWEISEn, WENN-Formeln und Pivot-Tabellen funktioniert? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Sie lernen unter anderem, welche Funktionen Ihnen Ihren Arbeitsalltag erleichtern, wie Sie aus scheinbarem Chaos nützliche Daten erzeugen (die dann aus tausenden Datensätzen geeignete Informationen herausziehen können) oder wie Sie automatisch rechnende Tabellen erzeugen - all das hart am praktischen Alltag.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und einen USB-Stick mit.

Montag, 29.04.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag, 02.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

Montag, 06.05.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

3 Termine, € 44,00

Mittelschule, EDV-Raum 1, Gartenstraße, Miltenberg
(Zugang über Pausenhof)

Smartphone

25111 Smartphone ABC - erster Einblick in die Smartphone-Welt - für Senior*innen

Sonja Wittassek

Begriffe von A wie "Apps" bis hin zu "World Wide Web" hören Sie öfter... wissen aber nicht, was das ist und wie es auf Ihrem Smartphone funktioniert? Dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, die grundlegenden Funktionen zu verstehen und anzuwenden sowie Antworten auf Ihre Fragen zu finden.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes, aufgeladenes und betriebsbereites Android-Smartphone und das passende Ladekabel mit.

Donnerstag, ab 11.04.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

4 Termine, € 44,00 (Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Marke Ihres Smartphones an)

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg
(Zugang über Pausenhof)

Sprachen lernen mit System

Die Gliederung der Sprachkurse orientiert sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ (GERS), ein von Sprachexperten des Europarates entwickeltes Stufensystem, das die jeweiligen Kompetenzen in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in ein Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen einordnet:

A1: In der Anfängerstufe A1 lernen Sie einfache Worte und Sätze über vertraute Themen verstehen, auf einfache Art über vertraute Themen sprechen, einzelne Worte und einfache Sätze lesen und schreiben.

A2: Sie lernen einfache Alltagsgespräche und kurze Mitteilungen verstehen, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen, kurze einfache Texte wie Anzeigen und Speisekarten lesen und kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

B1: In der Mittelstufe B1 lernen Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn klare Standardsprache gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, sowie Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen und persönliche Briefe schreiben.

B2: Hier lernen Sie Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird, sich aktiv an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten, Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart lesen und detaillierte Texte wie Aufsätze und Berichte schreiben und erreichen etwa das Niveau der Mittleren Reife.

C1: Sie bringen Sprachkenntnisse etwa auf dem Niveau der Mittleren Reife (B2) mit und lernen Unterhaltungen in Radio- und Fernsehsendungen verfolgen, sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken, literarische und komplexe Sachtexte verstehen und sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

C2: Am Ende der Aufbaustufe C2 können Sie ohne Einschränkungen die gesprochene Sprache verstehen, sich an Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen, Texte jeder Art mühelos lesen, sich schriftlich differenziert artikulieren und erreichen eine Sprachkompetenz etwa auf Abiturniveau.

Unter www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie weitere Informationen zum „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen Sprachen“, zu Einstufungstests und Sprachprüfungen. Für die Beratung nutzen Sie bitte die Infoabende oder kommen Sie in die Geschäftsstelle.

Lehrbücher können in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

Bei Sprachkursen, deren erster Kurstermin als Infotermin gilt, ist ein kostenfreier Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag möglich. Bis dahin muss die Rücktrittserklärung bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Miltenberg Punkt 4.2.).

Der Infotermin dient der Information über Kursinhalte und über die Kursleiterin oder den Kursleiter.

An diesem ersten Kurstermin beginnt Ihr Kurs. Bitte bringen Sie alles Erforderliche mit.

Englisch

Bei allen Englischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn der Kurs gesichert stattfindet.

32111 Englisch für Anfänger I/1 (A1)

Emine Gök

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger, die über keine Vorkenntnisse der englischen Sprache verfügen oder gerade erst angefangen haben, die Sprache zu lernen. Sie lernen einfache Sätze zu verstehen und zu formulieren, z. B. sich vorzustellen, andere zu begrüßen oder Fragen zu stellen. Der Kurs und die erworbenen Grundkenntnisse ermöglichen Ihnen einen optimalen Einstieg in die englische Sprache.

Lehrbuch Easy English A1, Band 1 (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520805-5)

Donnerstag, ab 08.02.2024, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

32215 Englisch Grundstufe II/5 (A2)

Abdullah Gök

Dieser Kurs eignet sich für alle Teilnehmenden, die bereits über Grundkenntnisse (A1) der englischen Sprache verfügen bzw. ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten. Sie lernen die wichtigsten Sprachmittel, um in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren zu können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Sprechen, Verstehen und Verstanden werden.

Lehrbuch Easy English A2, Band 1 (ab Lektion 13), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520815-4)

Dienstag, ab 06.02.2024, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

32412 Englisch am Vormittag (B1)

Joanne Erbacher

Der Kurs bietet Personen, die früher einmal Englisch gelernt oder sich in den letzten Jahren Grundkenntnisse erworben haben, die Möglichkeit, vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und weiterzuentwickeln.

Lehrbuch English Unlimited B1 (ab Unit 4), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-539906-8)

Mittwoch, ab 28.02.2024, 10:45 - 12:15 Uhr

10 Termine, € 78,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

32415 Englisch am Vormittag (B2)

Joanne Erbacher

Der Kurs hilft Ihnen, aus einer deutlich gesprochenen Unterhaltung über vertraute Themen wie Schule, Arbeit, Freizeit oder Reisen die wichtigsten Punkte herauszufiltern.

Dadurch stellen Situationen, wie sie beispielsweise auf Reisen entstehen können, keine Hürden mehr dar.

Lehrbuch English Unlimited B2 Upper intermediate (ab Unit 8), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-539909-9)

Mittwoch, ab 28.02.2024, 09:00 - 10:30 Uhr

10 Termine, € 78,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

Französisch

Bei allen Französischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn der Kurs gesichert stattfindet.

33801 Workshop Französisch für die nächste Frankreichtour

Brigitte Hartung-Bretz

Wer wenig Zeit hat und in einem kurzen Format seine Französischkenntnisse auffrischen will, ist in diesem Workshop genau richtig. Teilnehmende wiederholen auf A1 Niveau relevanten Wortschatz für Unterhaltung und Freizeit oder frischen verschüttetes Wissen auf. Der nächste Urlaub kommt bestimmt.

Lehr- und Arbeitsbuch Voyages neu A1 Trainingsbuch Französisch (ab Lektion 1), Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529415-8)

Montag, ab 05.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

4 Termine, € 32,00

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

Spanisch

Bei allen Spanischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn der Kurs gesichert stattfindet.

35111 Spanisch für Anfänger I/1 (A1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Der Kurs richtet sich an komplette Spanisch-Neulinge. Durch interessante Texte und Lernaufgaben entdecken Sie Menschen und ihre Sprache. Die Vielfalt der spanischsprachigen Welt wird von Anfang an lebendig.

Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto nuevo A1 (ab Lektion 1), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514671-6)

Dienstag, ab 06.02.2024, 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

35113 Spanisch Grundstufe I/3 (A1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A1 (ab Lektion 7), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514980-9)

Dienstag, ab 06.02.2024, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

35311 Spanisch - Mittelstufe III/1 (B1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Sie beherrschen bereits erste Kenntnisse der spanischen Sprache (A1-A2) und möchten diese praxisorientiert mit Konversationsübungen vertiefen? In diesem Kurs trainieren wir gezielt Vokabeln, Grammatik und Kommunikation auf B1-Niveau.

Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto nuevo B1 (ab Lektion 1), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514684-6)

Donnerstag, ab 08.02.2024, 18:15 - 19:45 Uhr

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

Entspannung

Bei Kursen, deren erster Kurstermin als Infotermin gilt, ist ein kostenfreier Rücktritt bis zum darauffolgenden

Werktag möglich. Bis dahin muss die Rücktrittserklärung bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Miltenberg Punkt 4.2.).

Der Infotermin dient der Information über Kursinhalte und über die Kursleiterin oder den Kursleiter.

An diesem ersten Termin beginnt Ihr Kurs. Bitte bringen Sie alles Erforderliche mit.

Bitte tragen Sie bei allen Entspannungskursen lockere Kleidung und bringen leichte, flache Schuhe oder rutschfeste Socken und eine Decke mit.

Klangschalenmeditation

Martina Grasmann

Mit den sanften und harmonischen Klängen der Klangschalen wird eine wohltuende Atmosphäre geschaffen, die einlädt zum Entspannen und Loslassen. Körper, Geist und Seele können zur Ruhe kommen, ideale Voraussetzung um Kraft und neue Energie für den Alltag zu schöpfen. Klangschalenmeditationen sind angeleitete Übungen und somit auch für Ungeübte ohne Vorkenntnisse geeignet.

41110 Klangschalenmeditation

Freitag, 15.03.2024, 17:45 - 18:45 Uhr

1 Termin, € 11,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

41111 Klangschalenmeditation

Freitag, 15.03.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, € 11,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

41253 Tai Chi Chuan - Vertiefungsstufen der 24er-Peking-Form

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Tai Chi (sinngemäß "das Höchste", "Beste") setzt eine positive Entwicklung für Geist, Körper und Seele in Gang. Wir lernen, uns von ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmustern zu befreien und gewinnen unsere innere Kraft, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit zurück. Nicht umsonst heißt es in der chinesischen Weisheitstradition, mit Tai Chi werde man - bei entsprechender Praxis - leicht und beweglich wie ein Kind, kräftig wie ein Holzfäller und weise wie die Alten. In China und in anderen asiatischen Ländern wird diese Form gerne in öffentlichen Räumen und Parks prakti-

ziert. Wir vertiefen und üben unsere Formen (Detailgenauigkeit, Verbindung der Formen). Neueinsteiger mit den entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Die Kursleiterin ist Freie Lehrerin für Qi Gong und Tai Chi und sie ist Schülerin von Meister Zhang Xiao Ping (Schule Wien).

Montag, ab 05.02.2024, 16:45 - 18:00 Uhr

12 Termine, € 85,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41255 Energie und Jugendfrische mit Qi Gong - Grundkurs am Vormittag

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Kernthema ist die Übungsfolge "Rückkehr zum Frühling" (Hui Chun Gong) aus der traditionellen chinesischen Medizin. Wir wollen damit unsere Urkraft (Nieren-Essenz), unsere Jugendlichkeit und Vitalität stärken. Das bedeutet etwa eine positive Wirkung auf die Straffung von Haut und Muskulatur, aber auch auf die Stärkung der Knochensubstanz. Allgemein sagt man den Übungen eine Verbesserung der Konstitution, der Körperfunktionen und eine Verzögerung des Alterungsprozesses nach. Ergänzt wird die Übungsreihe mit leicht praktizierbaren Formen zur Regulierung des Energiehaushalts und des allgemeinen Wohlbefindens. Die Kursleiterin ist Freie Lehrerin für Qi Gong und Tai Chi, und sie ist Schülerin von Meister Zhang Xiao Ping (Schule Wien).

Freitag, ab 09.02.2024, 10:00 - 11:15 Uhr

12 Termine, € 85,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Yoga

Bitte tragen Sie bei allen Yoga-Kursen bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.

41408 Yoga unterm Nussbaum

Heinz Reiser

Ausgesuchte Yogaübungen, angeleitet in Anlehnung an Originaltexte von Selvarajan Yesudian, dienen der Entspannung und Regeneration von Körper und Geist und sind auch sehr gut für Yoga-Neulinge geeignet.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte mit.

Nutzen Sie bitte die Parkplätze gegenüber des Parkhofs, direkt am Anwesen von Herrn Reiser besteht keine Parkmöglichkeit.

Dienstag, ab 07.05.2024, 18:45 - 20:00 Uhr

6 Termine, € 52,50

Heinz Reiser, Garten, Altstadtweg 20, Miltenberg

414140 Onlinekurs: Augen meets Yoga

Adina Massong

In unserer heutigen digitalen Welt verbringen wir zunehmend mehr Zeit an Laptop, Handy und Co. Die Folgen sind angestrengte, trockene und müde Augen, ebenso Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Mit achtsamem und effektivem Augentraining, in Verbindung mit unserer Atmung, beugen wir Überlastungen der Augen wirkungsvoll vor. Ziel ist eine Entspannung und Vitalisierung der Augen-, Schulter- und Nackenmuskulatur sowie die Stärkung der Sehkraft.

Der Kurs wird über Zoom abgehalten. Den Zugangslink und das Passwort erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Email von der vhs Miltenberg.

Voraussetzungen:

* Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit integrierter Webcam und Lautsprecher

* Eine gute Internetverbindung und ein kompatibler Web-Browser, möglichst die aktuellste Version (z.B. Microsoft Edge, Firefox, Google Chrome oder Safari)

* Es ist keine Anmeldung oder Registrierung erforderlich, einfach auf den gesendeten Link (Meeting beitreten) klicken und los geht's.

Mittwoch, ab 07.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

3 Termine, € 20,00

Online

Yoga

Manuela Arnold

Mit Yoga können Sie sich etwas Gutes tun. Nach einem anstrengenden und fordernden Tag unterstützen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayamas) zu entspannen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, innerlich gelassen zu werden und die Vitalität zu verbessern.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.

41420 Yoga tut gut

Dienstag, ab 20.02.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41422 Yoga tut gut

Dienstag, ab 20.02.2024, 18:15 - 19:15 Uhr

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Yoga

Heidemarie Bahl

Zielgruppe des Kurses sind Menschen, die körperliche und geistige Entspannung suchen, Stress abbauen und sich somit für den Alltag stärken möchten. Die dem Kurs zugrundeliegende Yoga-Richtung ist Hatha-Yoga, bei dem körperliches Üben – mit Schwerpunkt auf der Atmung – im Vordergrund steht.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.

41430 Yoga am Vormittag (Frühling)

Dienstag, ab 06.02.2024, 08:30 - 09:30 Uhr

6 Termine, € 42,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

41431 Yoga am Vormittag (Sommer)

Dienstag, ab 23.04.2024, 08:30 - 09:30 Uhr

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41432 Yoga für Männer und Frauen (Frühling)

Mittwoch, ab 07.02.2024, 17:45 - 18:45 Uhr

6 Termine, € 42,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

41433 Yoga für Männer und Frauen (Sommer)

Mittwoch, ab 24.04.2024, 17:45 - 18:45 Uhr

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41434 Yoga für Männer und Frauen (Frühling)

Mittwoch, ab 07.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

6 Termine, € 42,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

41435 Yoga für Männer und Frauen (Sommer)

Mittwoch, ab 24.04.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41442 Hatha-Yoga - Yoga und Entspannung

Katharina Menne-Beck

Durch die Konzentration auf den Atem üben wir in der Asana-Praxis Körper und Geist zusammenzubringen. Der Geist wird ruhiger und klarer, der Körper entspannt sich und wird beweglicher und Gelassenheit stellt sich ein, was auch über die Übungsstunde hinaus in den Alltag wirken kann. Für alle Körperhaltungen werden Varianten angeboten, so dass Anfänger*innen und Fortgeschrittene gemeinsam üben können.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.

Mittwoch, ab 07.02.2024, 20:15 - 21:15 Uhr

8 Termine, € 56,00

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Weitere Entspannungskurse

41700 (R)auszeit im Wald

Jenniffer Hartmann

Im Wald finden wir Ruhe und Entspannung. Der Wald bietet die Gelegenheit, sich vom oft stressigen Alltag eine Auszeit zu nehmen. Ganz besonders gilt das für Menschen, die durch eine Verlusterfahrung oft schmerzlich dazu gezwungen sind, ihr Leben neu zu sortieren. Mit verschiedenen

Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen lade ich Sie ein, in einer belastenden Lebenssituation eine (R)auszeit zu nehmen, zu sich selbst zu kommen und Kraft zu tanken, um gestärkt die Herausforderungen annehmen zu können.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk und bringen ein Getränk mit. Die (R)auszeit im Wald findet auch bei leichtem Regen statt. Bitte seien Sie 10 Minuten vor Kursstart am Veranstaltungsort.

Samstag, 27.04.2024, 15:00 - 17:30 Uhr

1 Termin, € 19,00

Treffpunkt: Parkplatz am Schützenhaus, Obere Walldürner Straße, Miltenberg

41810 Autogenes Training nach Heinrich Schultz

Bernadette Merkert

Entdecken Sie die Wirksamkeit eines bewährten Entspannungsverfahrens. Das Autogene Training hat schon zahlreichen Menschen zu innerer Ruhe und Wohlbefinden verholfen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Kraft Ihrer eigenen Vorstellung und bewusster Körperwahrnehmung einen heilsamen Entspannungszustand herbeiführen können, der sich mit zunehmender Übungspraxis auch in stressreichen Alltagssituationen einstellt. Abgerundet wird der Kurs durch hilfreiche Informationen zum Thema Stress und Entspannung.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.

Dienstag, ab 06.02.2024, 17:45 - 19:15 Uhr

8 Termine, € 75,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41811 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Bernadette Merkert

Verspannte Muskulatur kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Durch abwechselndes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu lockern. Die wohltuende Entspannung, die dabei im Körper entsteht, wirkt sich auch harmonisierend auf Geist und Seele aus. Mit zunehmender Übungspraxis wächst auch Ihre Fähigkeit, Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und so schmerzhafteste Prozesse im Körper erst gar nicht entstehen zu lassen. Hilfreiche Informationen

zum Thema Stress und Entspannung ergänzen die Übungspraxis.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.

Dienstag, ab 06.02.2024, 19:30 - 21:00 Uhr

8 Termine, € 75,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41845 Die Kraft des Atems und der Entspannung

Helga Hemberger

Unser Atem ist der Schlüssel zu unserer Energie. Er steht uns jederzeit zur Verfügung. Er versorgt uns nicht nur mit Sauerstoff, sondern gibt uns auch unsere Lebendigkeit, unsere Lebensenergie. Unsere Tage sind oft vollgepackt mit Terminen und Stress - unser Körper und unser Geist sind angespannt. Der Puls schlägt schneller, der Blutdruck steigt, wir beginnen kurz und hastig zu atmen oder halten gar den Atem an. Hier kann bewusstes Atmen für Entspannung und Ruhe sorgen, was eine wesentliche Voraussetzung für ein aktives und erfülltes Leben ist. Nicht umsonst heißt es: Erst einmal tief durchatmen, um keine übereilten Entscheidungen zu treffen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und Kissen mit.

Freitag, ab 08.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr

7 Termine, € 73,50

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

74140 Mit mehr Energie ins neue Jahr

Viola Zeuner

Nutzen Sie die Kraft Ihres Atems, um dauerhaft mehr Energie und Wohlbefinden in Ihr Leben zu integrieren. Stellen Sie sich vor, mit Hilfe Ihrer Atmung erhöhen Sie Ihre Energie ganz natürlich. Sie fühlen sich gesund und wohl in Ihrem Körper und stärken Ihr Immunsystem. Mit Hilfe von Atemtechniken aus dem Yoga lernen Sie, tiefer und länger zu atmen und die Qualität Ihrer Atmung zu verbessern. Sie versorgen Ihren Körper mit mehr Sauerstoff und Sie können sich somit körperlich und mental stärken. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob Sie an diesem Workshop teilnehmen dürfen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mit.

Samstag, 02.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, € 12,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

41850 Stressfrei in den Frühling: Entspannungstechniken lernen für mehr Balance im Alltag

Birgit Stein

Unser Alltag hält oft Herausforderungen für uns bereit. Wir wissen, dass es manchmal schwierig sein kann, den Überblick zu behalten und gleichzeitig auf unsere Bedürfnisse zu achten. Mit diesem Schnupperkurs gönnen Sie sich Momente der Ruhe und Entspannung, um wieder in Ihre Kraft zu kommen.

Sie lernen verschiedene effektive Entspannungstechniken kennen und anzuwenden:

- Progressive Muskelentspannung
- Körperreisen / Body Scan
- Atementspannung und Fantasiereisen

Die Vielfältigkeit dieses Kurses zeigt Ihnen, wie Sie Entspannung auf verschiedene Arten erfahren können, um genau die Technik zu finden, die Sie am besten entspannen lässt und die Sie in Ihren Alltag integrieren möchten. Begleitet wird der Kurs mit wertvollen Informationen zum Thema Stress & Entspannung und Tipps zum Üben im Alltag, um sich immer wieder Auszeiten vom Alltag schaffen zu können.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen dicke Socken, eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke sowie ein kleines Kissen mit.

Samstag, 10.02.2024, 11.00 - 13.15 Uhr

Samstag, 24.02.2024, 11.00 - 13.15 Uhr

2 Termine, € 29,00

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

41852 Stress lass nach, aber wie? Entspannungstechniken kennenlernen und zur Ruhe kommen

Birgit Stein

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Entspannungstechniken kennen, um den Stress des Alltags abzubauen, Ihre körperliche und geistige Regeneration zu fördern und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Dadurch verbessern Sie langfristig Ihre mentale Gesundheit und können Ihrem Alltag gelassener und widerstandsfähiger begegnen. Das Programm ist abwechslungsreich und umfasst verschiedene Entspannungstechniken wie:

- Achtsamkeitstraining
- Meditationen
- Körperreisen
- Body Scan
- Fantasiereisen
- Atementspannung
- progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson.

Durch das Üben dieser Entspannungstechniken lernen Sie, diese in Ihrem Alltag anzuwenden und regelmäßige Auszeiten schaffen, um sich zu entspannen und zu erholen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen dicke Socken, eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke sowie ein kleines Kissen mit.

Freitag, ab 23.02.2024, 18:30 - 19:45 Uhr

6 Termine, € 52,50

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

41854 "Digital Detox" - Weniger Handy, mehr Glück

Birgit Stein

In einer Welt, in der digitale Technologie einen immer größeren Teil unseres Lebens einnimmt, sehnen sich viele von uns wieder nach weniger, statt nach mehr: wieder bewusster zu leben & das wahre Glück im Hier und Jetzt zu entdecken. Der Kurs "Digital Detox - Weniger Handy, mehr Glück" bietet Ihnen die Möglichkeit, die Balance zwischen der digitalen Welt und Ihrem eigenen Leben wiederherzustellen. Sie finden die für sie richtige Balance zwischen Online- und Offline-Aktivitäten, lernen Ihre Zeit sinnvoll zu nutzen, im Hier und Jetzt zu sein und eine Pause von der ständigen Bildschirmzeit zu erhalten. Wunderbare Entspannungsübungen sowie viele praktische Tipps & Ideen für Ihren Alltag begleiten diesen Kurs. Eine Pause von all den digitalen Möglichkeiten, um wieder entspannter, achtsamer, gelassener und somit glücklicher durchs Leben zu gehen. Für den Start in einen wunderbaren Frühling.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen dicke Socken, eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke sowie ein kleines Kissen mit.

Freitag, ab 09.02.2024, 17:00 - 18:00 Uhr

4 Termine, € 29,00

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Fitness

Bei Kursen, deren erster Kurstermin als Infotermin gilt, ist ein kostenfreier Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag möglich. Bis dahin muss die Rücktrittserklärung bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Miltenberg Punkt 4.2.).

Der Infotermin dient der Information über Kursinhalte und über die Kursleiterin oder den Kursleiter.

An diesem ersten Termin beginnt Ihr Kurs. Bitte bringen Sie alles Erforderliche mit.

Bei allen nachfolgenden Fitness-Kursen mit 7 oder mehr Terminen gilt der erste Kurstermin als Infotermin.

Bitte tragen Sie bei allen Fitness-Kursen Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

43143 Einfach nur fit - von Kopf bis Fuß

Elfie Venderbosch

Bei diesem abwechslungsreichen Ganzkörperworkout am Vormittag werden die Übungen nach einem Warm-up im Stand und auf der Matte am Boden ausgeführt. Bauch- und Rückenmuskulatur, Rumpf, Schultern, Waden, die gesamte Oberschenkelmuskulatur und Po werden gestärkt, Ausdauer, Koordination und Stabilität werden gefördert.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Mittwoch, ab 07.02.2024, 09:20 - 10:20 Uhr

9 Termine, € 43,20

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

43144 Funktionstraining – Workout für starke Knochen

Elfie Venderbosch

Gezielte Übungen und Entspannungstechniken helfen, den natürlichen Bewegungsspielraum bis ins hohe Alter zu erhalten. Durch Kräftigung und Dehnung verschiedener Muskelpartien können das Körpergefühl verbessert, Verspannungen gelindert und das Wohlbefinden gesteigert werden. Auch für Sporteinsteiger*innen geeignet.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Mittwoch, ab 07.02.2024, 10:30 - 11:30 Uhr

9 Termine, € 43,20

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

KAHA® - Kraft - Mobilisation - Entspannung

Anita Schneider

KAHA® kommt aus der Sprache der Maori und heißt übersetzt "energiegeladen". Es ist inspiriert von Taiji, Qigong, Kung Fu und dem klassischen Yoga. KAHA® steigert Kraftausdauer, Dehnung/Flexibilität, Koordination sowie Körperkontrolle und führt zu mehr Mobilität, innerer Ruhe und Gelassenheit. Teilnehmer/innen spüren nach kurzer Zeit positive körperliche sowie - durch die besondere Ausrichtung auf tiefes emotionales Erleben - mentale Effekte. Die speziell für KAHA® komponierte Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii. Das Übungsprogramm besteht aus verschiedenen vorchoreografierten, etwa zehnminütigen Tracks sowie einer mentalen Ausklingphase (Achtsamkeitstraining). KAHA® ist unabhängig vom Fitnesszustand ohne Vorkenntnisse für Teilnehmer/innen jeden Alters durchführbar.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke und ein Handtuch mit.

43145 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung

Donnerstag, ab 08.02.2024, 09:15 - 10:15 Uhr

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

43146 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung

Mittwoch, ab 07.02.2024, 17:30 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

43147 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung

Mittwoch, ab 07.02.2024, 18:45 - 19:45 Uhr

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

74332 Wirbelsäulengymnastik

Luzie Scholl

Gezielte Übungen zum Dehnen und Kräftigen einzelner Muskeln, aber auch von Muskel- und Faszienketten, werden kombiniert mit Haltungstraining sowie Mobilisations- und Körperwahrnehmungsübungen. Das Trainingsprogramm dient der Vorbeugung und Linderung von Schmerzen im Rücken und leitet die Teilnehmer/innen zu funktionalen Körperhaltungen und Übungen an.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Montag, ab 07.02.2024, 18:00 - 19:15 Uhr

10 Termine, € 60,00

Karl-Ernst-Gymnasium, Turnhalle, Richterstraße 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Pilates

Uschi Giegerich

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training findet auf der Matte statt und beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und rutschfeste Socken mit.

94314 Pilates

Montag, ab 05.02.2024, 17:45 - 18:45 Uhr

10 Termine, € 52,00

Guido-Kratschmer-Halle, Vereinsraum, Bachgasse 44a, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94315 Pilates

Montag, ab 05.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 52,00

Guido-Kratschmer-Halle, Vereinsraum, Bachgasse 44a, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

43424 Pilates

Dienstag, ab 06.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, € 52,00

Alte Volksschule, Weseingang, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

74314 Pilates - Bewegung, Wellness, Entspannung

Astrid Ühlein

Sie suchen eine Trainingsmethode für mehr Beweglichkeit, Balance und Stärkung des Bindegewebes? Einen sanften Kraftsport, der die Tiefenmuskulatur und den Rücken trainiert und gleichzeitig den Beckenboden stärkt? Dann ist dieser Kurs genau der richtige Kurs für Sie, der Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen wird. Der Kurs endet mit einer Entspannungseinheit. Nicht geeignet für Schwangere.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und rutschfeste Socken mit.

Freitag, ab 23.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

9 Termine, € 50,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94319 Jumping® Fitness

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner

Genauerer finden Sie im Programmteil Großheubach.

Samstag, ab 02.03.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

3 Termine, € 24,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach



43651 Zumba®

Alex Silva

Zumba® verbindet lateinamerikanische Tanzschritte mit Aerobic Elementen zu einem vielseitigen Ganzkörpertraining, das keine Vorkenntnisse oder Fitnesslevels voraussetzt, sondern die Freude an kreativer Bewegung zu feurigen Rhythmen in den Mittelpunkt stellt.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Dienstag, ab 06.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

15 Termine, € 75,00

Grundschule, Turnhalle, Wolfram-von-Eschenbach-Straße
17, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.



44110 Discofox

Manfred Henn

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Discofox! Lernen Sie die besten Moves und werden Sie zum Star auf der Tanzfläche. Unser Discofox-Kurs bietet Ihnen eine einzigartige Gelegenheit, Ihr Tanztalent zu entfalten. Spaß, Rhythmus und gute Laune sind garantiert! Melden Sie sich jetzt an und werden Sie Teil einer lebendigen Tanzcommunity.

Anmeldungen bitte nur paarweise!

Freitag, ab 01.03.2024, 19:00 - 19:50 Uhr

6 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44111 Tango Argentino

Manfred Henn

Der Tango, die Seele Argentinien. Liebe, Erotik, Leidenschaft, der Tango steht für alles, was die Beziehung zwischen Mann und Frau ausmacht. Deshalb kommt er nie aus der Mode. Kein anderer Tanz hat einen ähnlich triumphalen Siegeszug um die Welt angetreten wie der Tango Argentino, als er um 1910 von Buenos Aires nach Paris kam. Erfahren Sie, warum Tango seit über 100 Jahren die Menschen fasziniert. Es heißt "Tango ist gehen in Umarmung". Entdecken Sie mit uns diesen einzigartigen und charaktervollen Tanz.

Anmeldungen bitte nur paarweise!

Mittwoch, ab 28.02.2024, 20:00 - 21:50 Uhr

6 Termine, € 95,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44112 Line Dance

Manfred Henn

Tanzen in der Gruppe. Line Dance ist eine Tanzform, bei der die Tänzer*innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Da man "für sich tanzt", ist kein Tanzpartner nötig und eine Aufteilung in männliche und weibliche Tänzer*innen erfolgt nicht. Der moderne Line Dance beinhaltet alle Tanzrichtungen. Die Choreographien, die in diesem Kurs gelernt werden, werden auf moderne Musik getanzt (kein Western).

Donnerstag, ab 29.02.2024, 19:00 - 19:50 Uhr

5 Termine, € 36,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44113 Salsa

Manfred Henn

Willkommen in der aufregenden Welt des Salsa-Tanzes! Unser Salsa-Anfängerkurs bietet Ihnen den idealen Einstieg in diese lebendige und rhythmische Tanzform. Wir unterstützen Sie dabei, spielerisch und mit viel Freude die Grundschrirte, einfachen Figuren und Grundlagen des Tanzes zu erlernen. Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie Ihre Salsabegeisterung.

Anmeldungen bitte nur paarweise!

Freitag, ab 01.03.2024, 21:00 - 22:00 Uhr

6 Termine, € 52,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44114 DiscoChart

Manfred Henn

Lassen auch Sie sich in den Bann ziehen und erleben Sie das DiscoChart tanzen. Der DiscoChart ist die erotische Variante des Discofox. Er lässt sich auf unterschiedliche Musik, vor allem Discofoxmusik, die langsam oder schnell sein kann, tanzen. Seine enge Tanzhaltung, die hüftbetonten Bewegungen, die Vielzahl der möglichen Figuren und seine erotische Eleganz machen diesen Tanz so einzigartig. Wer anfängt DiscoChart zu tanzen, wird sehr schnell Gefallen an diesem Tanz finden. Deshalb freuen wir uns, Sie zu einem unserer Chartkurse begrüßen zu dürfen. Probieren Sie es aus, Sie werden begeistert sein.

Anmeldungen bitte nur paarweise!

Freitag, ab 01.03.2024, 20:00 - 21:00 Uhr

6 Termine, € 52,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44115 Gesellschaftstänze

Manfred Henn

Standard - Latein - Gesellschaftstänze

In diesem Kurs lernen Sie die besten und gefragtesten Gesellschaftstänze aus dem Welttanzprogramm. Von flottem Discofox bis hin zu den Klassikern wie Walzer, Chacha und Foxtrott. Alles wird einsteigergerecht unterrichtet, so dass Sie keine Vorkenntnisse benötigen.

Anmeldungen bitte nur paarweise!

Mittwoch, ab 28.02.2024, 19:15 - 20:00 Uhr

6 Termine, € 39,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

Golf

44531 Golf - Fitness fürs Leben

Dieter Zich

Golf ist ein gesunder Sport, der bis ins hohe Alter betrieben werden kann und Kondition, Konzentration und Koordination fördert. Auf dem Übungsgelände werden die verschiedenen Schläge trainiert und Einblicke in die allgemeinen Golfregeln vermittelt.

Bitte bringen Sie Sportschuhe und bequeme Kleidung (keinen Trainingsanzug) mit.

Samstag, ab 29.06.2024, 16:00 - 17:00 Uhr

5 Termine, € 33,00

Golfschule Glashofen-Neusaß, Mühlweg 9, Walldürn-Neusaß

Gesundheitsthemen

48923 Grundkurs: Schüßler Salze von 1 - 12

Susanne Zimmermann

Für den homöopathischen Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler verursacht ein gestörter Mineralhaushalt eine Vielzahl von Krankheiten, die durch geeignet dosierte und kombinierte Einnahme bestimmter Salze gelindert werden können. Der Vortrag informiert allgemeinverständlich über Wirkungsweise, Anwendungsmöglichkeiten und Dosierung der 12 Lebenssalze nach Schüßler und gibt Beispiele für Mittel-findung und Kombinationsmöglichkeiten.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Donnerstag, 14.03.2024, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 16,00 (inklusive Kursunterlagen)

Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

**Es ist normal, verschieden zu sein -
Angebote für Menschen mit und ohne
Behinderung in Miltenberg und in Eisenfeld
mit dem Verein Lebenshilfe**

Die Kurse orientieren sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten körperlich und geistig behinderter Menschen, sprechen aber ausdrücklich auch nichtbehinderte Menschen an, um in der Ausübung gemeinsamer Interessen Begegnung zu ermöglichen. Sie werden von erfahrenen Sonderpädagoginnen und Sonderpädagogen geleitet und finden in Zusammenarbeit mit dem Verein Lebenshilfe im Landkreis Miltenberg statt.

Anmeldung und weitere Auskünfte für alle Kurse:

Verein Lebenshilfe im Landkreis Miltenberg, 06022/26402-15, www.lebenshilfe-miltenberg.de.

**Es ist normal, verschieden zu sein –
in Miltenberg**

Die Teilnehmer*innen am Miltenberger Kurs kommen eigenständig zum Kursort und werden dort von Angehörigen abgeholt. Bitte bringen Sie ein eigenes Getränk und Verpflegung mit.

Basteln mit Leidenschaft (Julia Greulich)

Lust auf Basteln? Da bist Du in unserem Kurs genau richtig. Wir basteln passend zur Jahreszeit und zu verschiedenen Anlässen wunderschöne Geschenke und tolle Dekorationen. Wir wollen ein nachhaltiger Kurs sein, deshalb benutzen wir von Naturmaterialien, über Recyclingmaterial alles, was wir finden können. Der Bastelkurs macht bestimmt viel Spaß und wir freuen uns auf jeden einzelnen Teilnehmer. Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf.

Montag, ab 26.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 36,00 (zuzüglich € 20,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

Wer rastet, der rostet (Sylvia Keller)

Dieser Kurs ist speziell auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten körperlich und geistig behinderter Menschen ausgerichtet. Er findet in Zusammenarbeit mit der Offenen Behindertenarbeit des Vereins Lebenshilfe im Landkreis Miltenberg e.V. statt. Der Kurs wird von einer Dozentin geleitet, die Erfahrung im Umgang mit behinderten Menschen hat. Die Teilnehmer*innen am Miltenberger Kurs kommen eigen-

ständig zum Kursort und werden von dort von Angehörigen abgeholt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Turnschuhe oder rutschfeste Socken und eine Gymnastikmatte oder Decke mit.

Montag, ab 26.02.2024, 16:30 - 18:00 Uhr

10 Termine, € 36,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

Es ist normal, verschieden zu sein – in Elsenfeld

Die Offene Behindertenarbeit sorgt dafür, dass die Kursteilnehmer*innen von den jeweiligen Werkstätten an den Kursort gebracht werden. Nach Kursen holen Angehörige sie wieder ab. Daneben wird auch ein kostenpflichtiger Fahrdienst angeboten. Die Kurse in Elsenfeld finden in der Richard-Galmbacher-Schule statt, umfassen 10 Termine, kosten € 36,00 und beginnen am Montag, 26.02.2024, 17:00 - 19:00 Uhr. Bitte bringen Sie eigenes Getränk und Verpflegung mit.

Wir musizieren mit selbstgebauten Musikinstrumenten (Claudia Oberle-Wiesli)

Unser Tanzkurs (Juliane Wolf)

Malen nach Herzenslust (Christine Jansen)

Mehrstimmiges Musizieren (Walter Ottenbreit-Stoß)

Kochen im Frühling (Doris Spanbald-Albert)

Spieletreff – Spiel mit! (Sabine Wollein)

Nähen

51530 Nähen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Catharina Weiß

Sie würden gerne mit dem Nähen anfangen oder wieder-einsteigen, aber es fehlt die richtige Idee für die ersten Projekte? Im Kurs werden einfache Stücke genäht (u. a. Loop-schal, Kissenhülle, Utensilo) und dabei Grundwissen rund ums Nähen erklärt und aufgefrischt.

Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel, eine Stoff- und Papierschere, ein Maßband, Stecknadeln und Kreide bzw. Stoffmarkierstifte mit. Stoffe stellt die Kursleiterin.

Samstag, 24.02.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 37,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

51532 Nähen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen II

Catharina Weiß

Sie haben schon etwas Näherfahrung, evtl. einige Einstiegsprojekte genäht und würden sich gern an Schwierigeres trauen? Im Kurs werden Stücke genäht, die ein bisschen anspruchsvoller sind oder kleine Herausforderungen mit sich bringen (Reißverschluss, Falten, etc.). Dabei gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt voran. Der Kurs knüpft an den Anfängerkurs vom September 2023 an, die Teilnahme daran ist aber keine Voraussetzung.

Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel, eine Stoff- und Papierschere, ein Maßband, Stecknadeln und Kreide bzw. Stoffmarkierstifte mit. Stoffe stellt die Kursleiterin.

Samstag, 16.03.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 37,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

51534 Offener Nähtreff

Catharina Weiß

Sie möchten mal wieder ungestört ein Nähprojekt umsetzen, wünschen sich kreativen Austausch mit Gleichgesinnten oder möchten unfertige Projekte beenden? Dann ist der offene Nähtreff das Richtige für Sie. Die Kursleiterin beantwortet dabei Ihre Fragen, hilft bei der Umsetzung Ihres Projektes und unterstützt Sie mit Tipps und Tricks rund ums Nähen.

Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel mit, sowie alle Materialien, die Sie für Ihre Projekte benötigen. Kursunterlagen und Materialkosten nach Verbrauch.

Samstag, 20.04.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 37,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

51536 Wir nähen eine Bauchtasche

Catharina Weiß

Lässige Bauchtaschen sind im Trend und perfekte Begleiter für jeden Tag. Je nach Material kommen sie eher sportlich oder chic daher und lassen sich so dem eigenen Stil anpassen. Im Kurs werden zunächst die Besonderheiten beim Nähen von Taschen besprochen und dann Bauchtaschen genäht. Dabei können die Taschen mit Aufnähern und Label individuell gestaltet werden. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger. Erfahrung im Nähen von Taschen ist von Vorteil, aber nicht zwingend Voraussetzung. Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel, eine Stoff- und Papierschere, ein Maßband, Stecknadeln und Kreide bzw. Stoffmarkierstifte mit. Schnittvorlagen, Stoffe und weiteres Material können am Kurstag bei der Kursleiterin erworben werden.

Samstag, 08.06.2024, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 37,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

Werkstoff Weide

52100 Katalanische Schale - für die Frühjahrs- / Osterdeko

Anna Hafner

Dieses Schmuckstück ist vielseitig / ganzjährig zu verwenden. Einfach mal ausprobieren, sich einlassen auf etwas Neues.

Bitte bringen Sie eine Arbeitsschürze bzw. Arbeitshose und eine gut schneidende Rebschere mit.

Samstag, 09.03.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 13,00 (zuzüglich € 15,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

52102 Windspiel

Anna Hafner

Wir flechten aus Weidenruten in der "Rasseltechnik" 2 - 3 Windspiele. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Arbeitsschürze bzw. Arbeitshose und eine gut schneidende Rebschere mit.

Samstag, 13.04.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 13,00 (zuzüglich € 15,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)
Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

Werkstoff Holz

Alle nachfolgenden Kurse „Werkstoff Holz“ finden mit Bernd Olt in der Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn statt.

52511 Schnitzwoche

Montag, 25.03.2024, bis Donnerstag, 28.03.2024, jeweils 08:30 - 16:00 Uhr

4 Termine, € 610,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52512 Schnitzkurs

Samstag, ab 03.02.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 340,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52513 Schnitzkurs

Samstag, ab 02.03.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 340,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52571 Traditionelle Holzverbindungen

Samstag, ab 02.03.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 340,00 (zuzüglich Materialkosten ca. € 20,00, bitte beim Kursleiter bezahlen, Werkzeug wird gestellt)

52572 Tischlerkurs

Samstag, ab 03.02.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 340,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52573 Tischlerkurs

Samstag, ab 02.03.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 340,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52574 Tischlerkurs

Samstag, 02.03.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 190,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52575 Drechseln - auch für Einsteiger

Samstag, 24.02.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 230,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52576 Drechseln – auch für Einsteiger

Samstag, 23.03.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 230,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52577 Drechseln – auch für Einsteiger

Samstag, 04.05.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 230,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52578 Drechseln – auch für Einsteiger

Samstag, 22.06.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termine, € 230,00 (zuzüglich Materialkosten ca. € 50,00, bitte beim Kursleiter bezahlen, Werkzeug wird gestellt)

52579 Intarsien – Einlegearbeiten aus Holz

Samstag, ab 03.02.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 340,00 (inklusive Übungsfurnier für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52580 Tischlern für Frauen – Die Wurzeln traditionellen Handwerks entdecken

Samstag, ab 20.04.2024, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 340,00 (inklusive Übungsholz für Anfängerinnen, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Japanische Kunst

ZERBRECHEN

Trauer fühlt sich an, als zerspringe man in Einzelteile: Nur noch Scherben, nichts passt mehr zusammen, nichts ergibt mehr Sinn. Wie kann das Leben noch funktionieren, wenn

es doch auseinandergebrochen ist? Es kann nie wieder so werden, wie es war. Es darf anders schön werden. Niemand ist kaputt, weil er trauert.

VERBINDEN

In Japan gibt es eine spezielle Technik, um zerbrochenes Keramik zu reparieren: Kintsugi. Hierbei werden die Scherben mit Goldkleber wieder zusammengefügt. Man sieht nun ganz genau, wo die Risse verlaufen. Das Besondere: Durch die Reparatur mit dem Gold gewinnt das gebrochene Stück an Wert.

VERGOLDEN

Mit der Trauer ist es ähnlich. Sie zerlegt die Welt in scharfkantige Splitter aus Schmerz und Erinnerung. Aber es ist möglich, sie wieder zusammensetzen. Es wird eine andere sein, weil wichtige Teile für immer fehlen. Das Leben ist wertvoll - mit all seinen Rissen, Scherben und Wasserflecken.

53110 Kintsugi - Lebensbrüche vergolden

Jennifer Hartmann

Kintsugi ist ursprünglich eine japanische Technik, mit der zerbrochenes Porzellan so repariert wird, dass die Bruchstücke sichtbar bleiben und die Brüche sogar vergoldet werden. In diesem Kurs wenden wir aus zeitlichen Gründen eine abgewandelte Form der Ursprungstechnik an. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Samstag, 02.03.2024, 10:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, € 17,00 (zuzüglich € 35,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

Werkstoff Ton

53550 Offene Werkstatt Keramik – Freies Arbeiten mit Ton

Gabriele Löffler-Keller

Jeder, der gerne kreativ gestalten und arbeiten möchte, ist bei uns richtig. Ton ist ein Material, aus dem man sowohl Gebrauchsgegenstände und Gartengefäße als auch Plastiken fantasievoll herstellen kann. Alle Stücke sind Unikate und somit etwas Besonderes. Mitzubringen sind vor allem Ideen. Die Kursleiterin hilft Ihnen gerne bei der Ausführung und mit neuen Anregungen. Geöffnet ist die "Offene Werkstatt" immer dienstags, vom 06.02.2024 bis 18.06.2024.

Dienstag, ab 06.02.2024 (außer in den Schulferien),

18:00 - 21:00 Uhr

Die Teilnehmergebühr beträgt pro Abend € 11,00. In dieser Gebühr sind die Kosten für das Brennen enthalten, Ton und Glasuren werden nach Verbrauch berechnet.

Alte Volksschule, Osteingang, Töpferraum, 3. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Trommeln

58251 Dem afrikanischen Rhythmus auf der Spur – Trommeln für Anfänger und Fortgeschrittene

Andreas Pötzl

Auf der beliebtesten Handtrommel Westafrikas, der Djembe, erlernen Sie verschiedene Rhythmen und Schlagtechniken, die zu einem traditionellen Trommelstück zusammengefügt werden. Mit musiktherapeutischen Aspekten und professionellem Feedbackgespräch erfahren Sie mehr über Entspannung und Stressabbau. Dabei werden ein besonderes Gruppenerlebnis und der Ausdruck purer Lebensfreude spürbar. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 29.06.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 18,00 (zuzüglich € 5,00 für Trommelnutzung, bitte beim Kursleiter bezahlen. Bitte vermerken Sie auf dem Anmeldeformular, ob Sie eine eigene Trommel mitbringen.)
Pötzl Mühle, Mühlweg 24, Laudenbach

Familienbildung

63540 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa für Ostern

Gabriele Löffler-Keller

Zusammen formen wir Osterhasen und Ostereier, die wir dann mit Tonfarbe bemalen.

Bitte bringen Sie ein Bild Ihres Lieblingstieres mit.

Samstag, 24.02.2024, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Termin, € 13,00 (zuzüglich pro Person ca. € 2,50 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen, Anmeldung erforderlich für das Kind und den Erwachsenen)

Alte Volksschule, Osteingang, Töpferraum, 3. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

63541 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa eine Vogeltränke

Gabriele Löffler-Keller

Zusammen formen wir Vogeltränken, die wir noch mit einem kleinen Vogel verzieren.

Bitte bringen Sie ein großes Blatt (Rhabarberblatt o. ä.) mit.

Samstag, 13.04.2024, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Termin, € 13,00 (zuzüglich pro Person ca. € 2,50 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen, Anmeldung erforderlich für das Kind und den Erwachsenen)

Alte Volksschule, Osteingang, Töpferraum, 3. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

**Kindergeburtstage kreativ –
Individuell buchbar**

In Kooperation mit der vhs Miltenberg haben die Malwerkstatt Miltenberg Simone Wind und das Atelier Stellrecht-Schmidt spezielle Angebote zur Gestaltung von Kindergeburtstagen erarbeitet. Die Gruppengebühr für die Kurse in Malwerkstatt Simone Wind beträgt für 90 Minuten und bis acht Kinder € 100,00. Die Gruppengebühr für die Kurse im Atelier Stellrecht-Schmidt beträgt für eine Stunde und bis fünf Kinder € 50,00. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich an die vhs Miltenberg.

**Kindergeburtstage kreativ
im Atelier Sabine Stellrecht-Schmidt
Laurentiusstraße 3, Miltenberg**

**63591 Spritzbilder für Kindergeburtstage –
für Kinder ab 4 Jahren – individuell buchbar**

Die Kinder erwartet eine bunte, magische Holzkiste – mit dieser fertigen sie auf sehr einfache, jedoch spektakuläre Art bunte Spritzbilder auf Fliesen nach eigener Farbwahl. Jede Fliese ein Unikat und eine große Überraschung, sobald die Kiste stillsteht. Diese Bilder kann man z.B. als Topfuntersetzer oder als Highlight im eigenen Zimmer verwenden.

**63592 Filzen für Kindergeburtstage –
für Kinder ab 4 Jahren – individuell buchbar**

Aus einer riesigen Auswahl an Filzwohle in den verschiedensten Farben filzen sich die Kinder farbige Schlüsselanhänger, Haarbänder oder Blüten. Dazu nutzen sie viel warmes Wasser, Seife und Bewegung und genießen in der Gruppe das gemeinschaftliche Wirken.

**63593 Mosaik für Kindergeburtstage –
für Kinder ab 8 Jahren – individuell buchbar**

Eine Vielzahl an bunten Mosaiksteinchen steht den Kindern zur Auswahl. Aus diesen lassen sich einfache bunte Pixelbilder oder Spiegelrahmen gestalten.

**63594 Stempel fertigen für Kindergeburtstage –
für Kinder ab 6 Jahren – individuell buchbar**

Egal ob Hund, Katz, Maus – einfache geometrische Formen – oder Motive aus der Natur, den Kindern steht eine sehr große Auswahl an Stempeln zur Verfügung – oder sie basteln sich selbst kleine Stempel. Damit gestalten sie Taschen, T-Shirts, Geschenkütchen oder Bilder.

**Kindergeburtstage kreativ
in der Malwerkstatt Miltenberg
Schirmerstraße 12, Miltenberg**

**63590 Malen in der Malwerkstatt
für Kinder ab 5 Jahren – individuell buchbar**

Jedes Kind gestaltet eine Leinwand mit Acrylfarben und weiteren Materialien wie Federn, Perlen oder Glitzer. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Werkstoff Holz für Kinder

Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Bernd Olt

In diesem Kurs werden die Kinder an das Arbeiten mit Holz herangeführt. Sie lernen spielerisch die einfachen Methoden der Holzbearbeitung. Comic- und Tierfiguren bilden einen interessanten Arbeitshintergrund für die kleinen Schnitzer und werden durchwegs erstaunlich naturgetreu dargestellt. Unser Kursleiter ist immer dabei und sorgt auch für den sicheren Umgang mit dem Werkzeug, den die Kinder jedoch problemlos meistern.

63544 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 17.02.2024, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 85,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)
Kunstschlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63545 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 16.03.2024, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 85,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63546 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 11.05.2024, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 85,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63547 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 29.06.2024, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 85,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63548 Ritter im Odenwald

Bernd Olt

In diesem Kurs schnitzen Kinder ab 8 Jahren ein Schwert und ein Schild. Sie lernen spielerisch die einfachsten Methoden der Holzverarbeitung. Laubsäge und elektrische Feinschnittsäge sind die wichtigsten Arbeitsmittel.

Samstag, 17.02.2024, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 85,00 (inklusive Mittagessen, Getränke und Werkzeugbenutzung, zuzüglich € 15,00 Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

Werkstoff Weide für Kinder

63521 Kinder gestalten Blumenampeln zum Muttertag

Anna Hafner

Zum Muttertag einen anderen Blumengruß gestalten. Wir spüren, führen und biegen Weide zu einer Blumenampel mit Sternboden.

Alter: 8 - 12 Jahre

Bitte mitbringen: eine Arbeitsschürze bzw. Arbeitshose und eine gut schneidende Rebschere mit.

Samstag, 27.04.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 13,00 (zuzüglich € 10,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)
Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock links, Mainstraße 62, Miltenberg

Selbstbehauptung für Kinder

Cooler Jungs - starke Kerle - Selbstbehauptung für Jungen

Hajo Köppen
SEFRA e.V.

"Cooler Jungs - Starke Kerle" ist ein von VAuST (www.vaust.org) konzipiertes Selbstbehauptungstraining für Jungen zwischen 6 und 12 Jahren. Wer kennt das nicht: kaum in der neuen Schule, muss man sich schon wehren. Die Älteren meinen, sie könnten alles bestimmen, Sachen wegnehmen, hänseln, bedrohen, hauen ... Das Training setzt an Beispielen aus der Lebenswelt der Teilnehmer an. Es benutzt die Sprache und den Verhaltenskodex der Jungen und bindet sie aktiv ein, denn sie sind die eigentlichen Experten zum Thema.

Die Ziele

Wir wollen den Jungen Wege und Möglichkeiten aufzeigen, um

- Gewaltsituationen zu erkennen
- Provokationen auszuweichen oder ihnen angemessen und deeskalierend zu begegnen
- sich als selbstbewusste Persönlichkeiten in ihrem sozialen Umfeld zu behaupten
- Konflikte gewaltfrei zu lösen und sich in einer Bedrohungssituation klug zu verhalten
- sich Hilfe zu holen
- in tätlichen Auseinandersetzungen ohne Gesichtverlust als Betroffener oder Helfer einzugreifen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke o.ä., ein Getränk und Verpflegung mit.

63431 Cooler Jungs - starke Kerle - Selbstbehauptung für Jungen in der 1. - 2. Klasse

Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Sonntag, 09.06.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, Bezahlung über SEFRA e.V., Tel. 06021/24728; Gebühr € 68,00.

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

63432 Cooler Jungs - starke Kerle - Selbstbehauptung für Jungen in der 3. - 5. Klasse

Samstag, 08.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 09.06.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, Bezahlung über SEFRA e.V., Tel. 06021/24728;
Gebühr € 68,00.
Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62,
Miltenberg

WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidi- gung für Mädchen

Dipl. Sozialpädagogin Brigitte Störmer
SEFRA e.V.

Ob in der Schule, zu Hause, im Verein, im Chat oder unter-
wegs - du kennst sicher Situationen wie diese: Du wirst ge-
ärgert oder beschimpft. Dir fehlt die Antwort auf peinliche
Fragen. Jemand fasst dich an, wie du es nicht willst. Dein
Nein wird nicht respektiert. ... Manchmal wirst du empört
und wütend sein, manchmal bekommst du Angst, fühlst
dich hilflos oder beschämt. Manchmal hat deine Art, dich zu
wehren Erfolg, manchmal fehlt eine Idee.

Im WenDo - Kurs ist es möglich, mit anderen Mädchen zu-
sammen auszuprobieren:

- wie stark du bist
- wie du dich wehren kannst
- dir Hilfe zu holen
- mit deiner Angst umzugehen
- NEIN zu sagen, wann immer dir danach zumute ist.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen rutschfeste
Socken oder Gymnastikschuhe, eine Decke o.ä., ein Ge-
tränk und Verpflegung mit.

63433 WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidi- gung für Mädchen von 6 bis 7 Jahren

Samstag, 04.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Sonntag, 05.05.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, Bezahlung über SEFRA e.V., Tel. 06021/24728;
Gebühr € 55,00.

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62,
Miltenberg

63434 WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidi- gung für Mädchen von 8 bis 11 Jahren

Samstag, 04.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 05.05.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, Bezahlung über SEFRA e.V., Tel. 06021/24728;
Gebühr € 55,00.

Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62,
Miltenberg

Tastschreiben für Kinder

64244 Flink mit 10 Fingern am PC für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren

Uschi Filbert

Sie wollen, dass Ihr Kind das 10-Finger-Tastschreiben erlernt und Grundkenntnisse der Textbearbeitung am PC erwirbt? Der vhs-Kurs kann Ihrem Kind dabei helfen. Er wird von einer Fachlehrerin geleitet, umfasst 12 Termine à 90 Minuten und eine Abschlussprüfung, über die ein Zeugnis ausgestellt wird.

Bitte bringt Schreibmaterial und einen Schnellhefter mit.

Montag, ab 20.02.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

12 Termine, € 83,00 (inklusive Abschlussprüfung und Teilnahmebescheinigung)

Mittelschule, EDV-Raum 1, Gartenstraße, Miltenberg
(Zugang über Pausenhof)

Bitte beachten Sie die Altersbegrenzung. Stichtag ist das Datum des Kursbeginns.

Walderfahrung

87663 Waldläufer-Gruppe für Kinder von 5 bis 12 Jahren (Winter)

Anne Ziegler, Eva Unterholzner

In der Waldläufer-Gruppe lernst du den Wald, seine Bewohner, seine Geheimnisse und Themen aus nachfolgender Auswahl kennen: Feuer machen mit und ohne Streichhölzer, Schnitzen ohne Messer, Lagerfeuerkochen ohne Töpfe, Schlafsack aus Naturmaterialien herstellen, die Sprache der Vögel verstehen und das Lesen von Spuren und Zeichen. Die Waldläufer-Gruppe findet ganzjährig monatlich statt. Die Anmeldung erfolgt blockweise. Nach und nach wachsen eine Verbundenheit in der Gruppe mit der Natur und ein Verständnis für die Umwelt und die eigene Verantwortung für sie. Stay Wild!

Bitte bringt wettergerechte Kleidung, die erdig werden darf (der Kurs findet bei jedem Wetter statt), und eine kräftige Brotzeit mit.

Sonntag, 14.01.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 04.02.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 03.03.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

3 Termine, € 115,00

Hofthiergarten, Hofthiergarten 1, Stadtprozelten

87664 Waldläufer-Gruppe für Kinder von 5 bis 12 Jahren (Frühjahr/Sommer)

Anne Ziegler, Eva Unterholzner

In der Waldläufer-Gruppe lernst du den Wald, seine Bewohner, seine Geheimnisse und Themen aus nachfolgender Auswahl kennen: Feuer machen mit und ohne Streichhölzer, Schnitzen ohne Messer, Lagerfeuerkochen ohne Töpfe, Schlafsack aus Naturmaterialien herstellen, die Sprache der Vögel verstehen und das Lesen von Spuren und Zeichen. Die Waldläufer-Gruppe findet ganzjährig monatlich statt. Die Anmeldung erfolgt blockweise. Nach und nach wachsen eine Verbundenheit in der Gruppe mit der Natur und ein Verständnis für die Umwelt und die eigene Verantwortung für sie. Stay Wild!

Bitte bringt wettergerechte Kleidung, die erdig werden darf (der Kurs findet bei jedem Wetter statt) und eine kräftige Brotzeit mit.

Sonntag, 14.04.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 05.05.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 16.06.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 14.07.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

4 Termine, € 152,00

Hofthiergarten, Hofthiergarten 1, Stadtprozelten

Stadt Amorbach

Kellereigasse 1, Zimmer-Nr. 0.03, 63916 Amorbach

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag:

08:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Donnerstag: 08:00 - 12:00 und 14:00 - 18:00 Uhr

Telefon: 09373/209-22

E-Mail: tobias.laske@stadt-amorbach.de



Bei allen Entspannungs- und Fitnesskursen mit 8 oder 10 Terminen in Amorbach, deren erster Kurstermin als Infotermin gilt, ist ein kostenfreier Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag möglich. Bis dahin muss die Rücktrittserklärung bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Miltenberg Punkt 4.2.). Der Infotermin dient der Information über Kursinhalte und über die Kursleiterin oder den Kursleiter.

An diesem ersten Termin beginnt Ihr Kurs. Bitte bringen Sie alles Erforderliche mit.

Bitte tragen Sie bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen bequeme Kleidung und bringen entweder eine Yoga- oder Isomatte oder eine Gymnastikmatte/Decke, rutschfeste Socken oder nichtfärbende Turnschuhe mit.

Entspannung – Fitness

74140 Mit mehr Energie ins neue Jahr

Viola Zeuner

Nutzen Sie die Kraft Ihres Atems, um dauerhaft mehr Energie und Wohlbefinden in Ihr Leben zu integrieren. Stellen Sie sich vor, mit Hilfe Ihrer Atmung erhöhen Sie Ihre Ener-

gie ganz natürlich. Sie fühlen sich gesund und wohl in Ihrem Körper und stärken Ihr Immunsystem. Mit Hilfe von Atemtechniken aus dem Yoga lernen Sie, tiefer und länger zu atmen und die Qualität Ihrer Atmung zu verbessern. Sie versorgen Ihren Körper mit mehr Sauerstoff und Sie können sich somit körperlich und mental stärken. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie bitte Ihren Arzt, ob Sie an diesem Workshop teilnehmen dürfen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte, ein Sitzkissen und eine Decke mit.

Samstag, 02.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr

1 Termin, € 12,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74314 Pilates - Bewegung, Wellness, Entspannung

Astrid Ühlein

Sie suchen eine Trainingsmethode für mehr Beweglichkeit, Balance und Stärkung des Bindegewebes? Einen sanften Kraftsport, der die Tiefenmuskulatur und den Rücken trainiert und gleichzeitig den Beckenboden stärkt? Dann ist dieser Kurs genau der richtige Kurs für Sie, der Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen wird. Der Kurs endet mit einer Entspannungseinheit. Nicht geeignet für Schwangere.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und rutschfeste Socken mit.

Freitag, ab 23.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr

9 Termine, € 50,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

74332 Wirbelsäulengymnastik

Luzie Scholl

Gezielte Übungen zum Dehnen und Kräftigen einzelner Muskeln, aber auch von Muskel- und Fasziennetzen, werden kombiniert mit Haltungstraining sowie Mobilisations- und Körperwahrnehmungsübungen. Das Trainingsprogramm dient der Vorbeugung und Linderung von Schmerzen im Rücken und leitet die Teilnehmer/innen zu funktionalen Körperhaltungen und Übungen an.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Montag, ab 05.02.2024, 18:00 - 19:15 Uhr

10 Termine, € 60,00

Karl-Ernst-Gymnasium, Turnhalle, Richterstraße 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Kochen

76852 Pizza und Pinsa

Mario Marschall

Der neue Trend in der Pizzaküche sind fermentierte Pizzateige mit hoher Hydratation. Ich zeige Ihnen Schritt für Schritt, wie der Teig verarbeitet wird, welches Mehl dafür nötig ist und wie man die Pizza sicher in den Ofen bringt. Wir werden z. B. eine neapolitanische Pizza mit San Marzano-Tomaten, Fior di Latte, Basilikum und Olivenöl backen. Die Pinsa wird das nächste Highlight. Der Teig wird 120 Stunden fermentiert, anschließend oval ausgeformt, nach Lust und Laune belegt und im Ofen gebacken.

Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Geschirrtuch mit.

Samstag, 02.03.2024, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 38,00 zuzüglich ca. € 20,00 für Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen

Parzival-Mittelschule, Küche, Debonstraße 5a, Amorbach

Stadtprozelten – Dorfprozelten

87535 Kreativ arbeiten mit Sandstein

Alexander Schwarz

Unter individueller Anleitung entstehen nach Vorlagen oder freier Fantasie verschiedenste Objekte, Skulpturen oder Stelen. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Freitag, 12.04.2024, 14:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 13.04.2024, 09:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, € 110,00 (zuzüglich Materialkosten ca. € 20,00, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Steinbildhauerwerkstatt Alexander Schwarz, Gewerbestraße 2, Dorfprozelten

87663 Waldläufer-Gruppe für Kinder von 5 bis 12 Jahren (Winter)

Anne Ziegler, Eva Unterholzner

In der Waldläufer-Gruppe lernst du den Wald, seine Bewohner, seine Geheimnisse und Themen aus nachfolgender Auswahl kennen: Feuer machen mit und ohne Streichhölzer, Schnitzen ohne Messer, Lagerfeuerkochen ohne Töpfe, Schlafsack aus Naturmaterialien herstellen, die Sprache der Vögel verstehen und das Lesen von Spuren und Zeichen. Die Waldläufer-Gruppe findet ganzjährig monatlich statt. Die Anmeldung erfolgt blockweise. Nach und nach wachsen eine Verbundenheit in der Gruppe mit der

Natur und ein Verständnis für die Umwelt und die eigene Verantwortung für sie. Stay Wild!

Bitte bringt wettergerechte Kleidung, die erdig werden darf (der Kurs findet bei jedem Wetter statt), und eine kräftige Brotzeit mit.

Sonntag, 14.01.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 04.02.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 03.03.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

3 Termine, € 115,00

Hofthiergarten, Hofthiergarten 1, Stadtprozelten

87664 Waldläufer-Gruppe für Kinder von 5 bis 12 Jahren (Frühjahr/Sommer)

Anne Ziegler, Eva Unterholzer

In der Waldläufer-Gruppe lernst du den Wald, seine Bewohner, seine Geheimnisse und Themen aus nachfolgender Auswahl kennen: Feuer machen mit und ohne Streichhölzer, Schnitzen ohne Messer, Lagerfeuerkochen ohne Töpfe, Schlafsack aus Naturmaterialien herstellen, die Sprache der Vögel verstehen und das Lesen von Spuren und Zeichen. Die Waldläufer-Gruppe findet ganzjährig monatlich statt. Die Anmeldung erfolgt blockweise. Nach und nach wachsen eine Verbundenheit in der Gruppe mit der Natur und ein Verständnis für die Umwelt und die eigene Verantwortung für sie. Stay Wild!

Bitte bringt wettergerechte Kleidung, die erdig werden darf (der Kurs findet bei jedem Wetter statt) und eine kräftige Brotzeit mit.

Sonntag, 14.04.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 05.05.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 16.06.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 14.07.2024, 13:30 - 18:30 Uhr

4 Termine, € 152,00

Hofthiergarten, Hofthiergarten 1, Stadtprozelten



Markt Großheubach

Rathausstraße 9, 63920 Großheubach
Montag bis Freitag: 08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag: 08:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag: 16:00 - 18:00 Uhr
Telefon 09371/4099-12
Email: info@grossheubach.de



Bei allen Entspannungs- und Fitnesskursen mit 10 Terminen in Großheubach, deren erster Kurstermin als Infotermin gilt, ist ein kostenfreier Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag möglich. Bis dahin muss die Rücktrittserklärung bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Miltenberg, Punkt 4.2.). Der Infotermin dient der Information über Kursinhalte und über die Kursleiterin oder den Kursleiter.

An diesem ersten Termin beginnt Ihr Kurs. Bitte bringen Sie alles Erforderliche mit.

Bitte tragen Sie bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen bequeme Kleidung und bringen entweder eine Yoga- oder Isomatte oder eine Gymnastikmatte/Decke, rutschfeste Socken oder nichtfärbende Turnschuhe mit.

Pilates

Uschi Giegerich

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training findet auf der Matte statt und beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und rutschfeste Socken mit.

94314 Pilates

Montag, ab 05.02.2024, 17:45 - 18:45 Uhr

10 Termine, € 52,00

Guido-Kratschmer-Halle, Vereinsraum, Bachgasse 44a, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94315 Pilates

Montag, ab 05.02.2024, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 52,00

Guido-Kratschmer-Halle, Vereinsraum, Bachgasse 44a, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94319 Jumping® Fitness

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner
Springen vor Freude – und weil es fit macht. Trainiert wird auf einem kleinen, sechseckigen Trampolin, an dem vorne eine Haltestange mit Griff angebracht ist. An dieser Haltestange können sich die Teilnehmer für mehr Halt bei schnellen Sprüngen abstützen. Das Training auf dem Trampolin enthält Elemente aus dem klassischen Aerobic und besteht aus langsamen und schnellen Sprüngen, die zu Musik ausgeführt werden. Das fördert nicht nur den Spaß und die Fitness, sondern auch die Gesundheit. Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Das Springen selbst ist dabei äußerst gelenkschonend, da – anders als etwa beim Joggen oder Hüpfen auf hartem Untergrund – das Trampolin das Aufkommen der Füße abfedert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen ein Handtuch, nicht färbende Turnschuhe und ein Getränk mit.

Samstag, ab 02.03.2024, 09:00 - 10:00 Uhr

3 Termine, € 24,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

Kochen

96854 Chinesische Küche

Jingwen Liu-Rieger

Wir bereiten ein Menü aus Gurkensalat, Frühlingsrollen, Schweinebauch in Sojasauce und gebratenem Rindfleisch mit Paprika und Zwiebeln zu.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, ein Geschirrtuch und eventuell Gefäße für Reste mit.

Samstag, 16.03.2024, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 27,00 (zuzüglich ca. € 18,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

1. Anmeldung

1.1. Die Anmeldung erfolgt durch Einreichen des Anmeldeformulars und Erteilen eines SEPA-Mandats bei der vhs. Ohne vorherige Anmeldung ist eine Teilnahme an Kursen oder Seminaren nicht möglich. Mit der Annahme der Anmeldung und der Ausstellung der Anmeldebestätigung durch die vhs ist der Teilnehmer/ die Teilnehmerin verbindlich angemeldet und auch im Verhinderungsfall zur Zahlung der Kursgebühr und etwaiger Material-, Eintritts- oder Übernachtungskosten verpflichtet.

1.2. Die Belegung der Kurse erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen. Verbindliche Vormerkungen können nicht vorgenommen werden. Bei belegten Kursen erstellt die vhs eine Warteliste, um eventuell freiwerdende Plätze oder zusätzliche Kursangebote vermitteln zu können.

2. Leistungen und Gebühren

Art und Umfang der Leistungen sowie die Teilnahmegebühren ergeben sich aus dem jeweils aktuellen Programmheft. Die Kursleitung ist zu Änderungen der Vertragsbedingungen, zur Abgabe von verbindlichen Zu- oder Absagen und zur Annahme von Anmeldungen und Rücktrittserklärungen nicht berechtigt.

3. Teilnahmegebühr

3.1. Die Teilnahmegebühr wird per SEPA-Lastschrift von der angegebenen Bankverbindung eingezogen. Fälligkeitstermin und Betragshöhe werden spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeit mitgeteilt (Pre-Notification). Bearbeitungsgebühren der Kreditinstitute, die der Teilnehmer/ die Teilnehmerin zu verantworten hat (z.B. bei Rücklastschriften wegen fehlerhafter Angaben), werden in Rechnung gestellt.

3.2. Von Teilnehmern/ Teilnehmerinnen aus Faulbach wird eine zusätzliche Verwaltungsgebühr von € 10,00 erhoben, da diese Kommune den Vereinbarungen über die Volkshochschulen Miltenberg und Erlenbach nicht beigetreten ist.

4. Rücktritt

4.1. Die vhs kann eine Veranstaltung absagen, wenn der Kurs die Mindestbelegung nicht erreicht oder die verpflichtete Kursleitung ausfällt. In diesen Fällen erlischt die erteilte Einzugsermächtigung. Wird für eine Veranstaltung die Mindestbelegung nicht erreicht, kann die Absage vermieden werden, wenn die Teilnehmer/ Teilnehmerinnen mit einer Gebührenerhöhung und/ oder einer Stundenreduzierung einverstanden sind.

4.2. Der Teilnehmer/ die Teilnehmerin kann nur vor Kursbeginn und ausschließlich bei Krankheit, Wohnortwechsel und nicht vorhersehbarer beruflicher Verhinderung gegen Vorlage einer entsprechenden Bestätigung oder dann zurücktreten, wenn die vhs von einer eventuell vorhandenen Warteliste eine Ersatzperson vermitteln kann. In diesen Fällen wird eine Verwaltungs- und Ausfallgebühr von 25% der Kursgebühr, mindestens jedoch € 5,00 fällig.

Ein gebührenfreier Rücktritt ist möglich:

- bis zwei Wochen vor Beginn der gebuchten Veranstaltung
- wenn der Teilnehmer/ die Teilnehmerin eine Ersatzperson stellt
- bei Veranstaltungen, denen ein Infotermin vorangeht, bis zum darauffolgenden Werktag

5. Datenschutz

Die Angaben auf dem Anmeldeformular (Name, Anschrift, Bankverbindung, Geschlecht und Geburtsdatum) werden bei der Anmeldung in die EDV übernommen und gemäß Bundesdatenschutzgesetz vhs-intern gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nur nach ausdrücklicher Zustimmung. Nach Abschluss und Abrechnung des Studienhalbjahres kann die Löschung der Teilnehmerdaten auf schriftlichen Antrag erfolgen. Nach Löschung der Teilnehmerdaten kann keine Quittung oder Bescheinigung mehr ausgestellt werden.

6. Rechnungen, Quittungen und Bescheinigungen

Als Zahlungsbeleg gilt der Kontoauszug mit den Lastschriftinformationen der Bank. Für Rechnungen und Quittungen wird ein Verwaltungskostenbeitrag von € 5,00, für Teilnahmebescheinigungen von € 3,00 erhoben. Eine Teilnahmebescheinigung kann nur bei einer Anwesenheit von mindestens 80% ausgestellt werden.

7. Unterrichtsräume

Die Haus- und Raumordnung des jeweiligen Veranstaltungsortes ist Bestandteil dieser Geschäftsbedingungen. Insbesondere sind das Mitbringen von Tieren und das Rauchen in den Unterrichtsräumen untersagt. Sporträume dürfen nur mit sauberen und nicht färbenden Sportschuhen betreten werden.

8. Schadenshaftung

Die Schadenshaftung der vhs für Fälle jedweder Art beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz, insbesondere erfolgt die Teilnahme an Exkursionen, Wanderungen und Radtouren sowie die Bildung von Fahrgemeinschaften auf eigene Gefahr.

9. Urheberrecht

Fotografieren, Bild- und Tonaufzeichnungen in den Veranstaltungen sind nur mit Genehmigung der Kursleitung erlaubt. Für die Nutzung und Vervielfältigung von Kursunterlagen, Lehrmitteln und sonstigen in den Kursen verwendeten Medien gelten die Regelungen des UrhG. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer/ die Teilnehmerin eventuelle Regressansprüche der vhs aus Schadensersatzforderungen wegen Urheberrechtsverletzungen an.

10. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

Sollten Teile dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen unwirksam sein, berührt dies nicht die Gültigkeit der übrigen Geschäftsbedingungen.

