



Programm  
Frühjahr 2020



**Wer lehrt  
lernt nie aus!**

## **Werden Sie Kursleiterin oder Kursleiter bei der vhs Miltenberg!**

Mehr als drei Millionen Hörerinnen und Hörer nutzen alljährlich die Angebote der rund 200 Volkshochschulen in Bayern, die von qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern angeleitet werden. Bildungswissenschaftler sehen eine besondere Chance im generationenübergreifenden Lernen von älteren erfahrenen und jungen weltoffenen Menschen. Erwachsenenbildung ist mehr als ein Zeitvertreib, denn sie sichert Partizipation und Mitgestaltung in unserer Gesellschaft.

**Die Volkshochschule Miltenberg ist ständig auf der Suche nach aktuellen Programmangeboten und nach Kursleiterinnen und Kursleitern**, die Freude am Umgang mit Menschen und am Weitergeben von Wissen und Können haben. Sind Sie in Ihrem Thema sattelfest, zum Beispiel durch eine fundierte Ausbildung oder entsprechende Zusatzqualifikationen? Sind Sie zuverlässig, arbeiten selbstständig und können auch einmal improvisieren? Behalten Sie auch in stressigen Situationen Ruhe und den Überblick?

**Dann sind Sie bei uns richtig!** Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann schreiben Sie uns an [vhs@miltenberg.de](mailto:vhs@miltenberg.de) oder rufen uns an unter **09371/404-147**.

**[www.vhs-miltenberg.de](http://www.vhs-miltenberg.de)**

Ihre Ansprechpartnerinnen Sabine Fleischmann, Eva Arnold-Link und Angela Ibdapo sind ab Januar 2020 zu folgenden Zeiten immer gerne für Sie da:

<b>Montag</b>	<b>9:00 - 13:00 Uhr</b>
<b>Dienstag</b>	<b>9:00 - 13:00 Uhr</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>9:00 - 13:00 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>9:00 - 18:00 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>9:00 - 13:00 Uhr</b>

Bitte beachten Sie, dass die vhs-Geschäftsstelle im Laufe des Frühjahrs 2020 vom Nebengebäude am Engelplatz ins Rathaus umzieht. Der genaue Zeitpunkt wird über die Presse bekannt gegeben.

**Hier erreichen Sie die vhs Miltenberg:**  
**Engelplatz 67, 63897 Miltenberg**  
**Telefon: 09371 / 404-146**  
**Telefax: 09371 / 404-104**  
**E-Mail: [vhs@miltenberg.de](mailto:vhs@miltenberg.de)**  
**[www.vhs-miltenberg.de](http://www.vhs-miltenberg.de)**

**Die Volkshochschule Miltenberg ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Miltenberg**

**vhs-Beirat:**

Vorsitzender: Helmut Demel, 1. Bürgermeister der Stadt Miltenberg  
Steffen Krämer, Kreiskämmerer  
Günther Oettinger, Bürgermeister des Marktes Großheubach  
Peter Schmitt, Bürgermeister der Stadt Amorbach  
Günther Winkler, Bürgermeister der Gemeinde Eichenbühl  
Nicole Kolbe, Stadträtin in Miltenberg  
Ursula Leers, Stadträtin in Miltenberg  
Claudia Radczun-Polk, Stadträtin in Miltenberg  
Sabine Fleischmann, Leiterin der vhs Miltenberg

**Impressum:** vhs Miltenberg, Engelplatz 69, 63897 Miltenberg  
Tel. 09371/404-146, Fax: 09371/404-104  
[vhs@miltenberg.de](mailto:vhs@miltenberg.de), [www.vhs@miltenberg.de](http://www.vhs@miltenberg.de)

Fotos: Deutscher Volkshochschulverband, Harling Monika, Kirsch Katharina, Leue Holger, Markt Großheubach, Neuberger Armin, Pixabay, Schwarz Alexander, theaterachse Salzburg, Ullrich Bernd  
Druck: Mainlanddruck Paul Zöller Auflage: 11.200 Stück  
Stand bei Drucklegung Dezember 2019 - Änderungen vorbehalten

## Gesellschaft

Vorträge, Lesungen	Seite 8
Geschichte statt Stammtisch	Seite 9
Psychologie, Lebenskunst	Seite 10
Geschichte	Seite 12
Klima und Energie	Seite 13
Klimawandel und Natur	Seite 14
Genuss	Seite 15
vhs-Tagesfahrten	Seite 16
Unterwegs mit dem Frankenbund	Seite 17
Wanderungen mit dem OWK Miltenberg	Seite 18
Wanderungen mit dem OWK Amorbach	Seite 22
Stadtführungen	Seite 24

## Beruf und EDV

Persönliche Kompetenzen	Seite 28
Buchführung	Seite 33
Windows, individuelle Schulungen, Excel	Seite 33
Smartphone (Android), iPhone, iPad	Seite 35
Social Media, Facebook, Instagram	Seite 36

## Sprachen

Deutsch	Seite 39
Englisch	Seite 40
Französisch	Seite 42
Italienisch	Seite 43
Spanisch	Seite 43
Türkisch	Seite 44

## Gesundheit

Entspannung	Seite 45
Fitness, Gymnastik, Tanzen	Seite 54
Blankbogenschießen, Golf	Seite 61
Gesundheitsthemen	Seite 62
Intervallfasten und Low Carb	Seite 65
Inklusion	Seite 66

## Kultur

Konzerte, Theater, Ausstellungen	Seite 5
Nähen, Werkstoff Holz	Seite 69
Malen, Kalligrafie, Brush-Lettering	Seite 71
Kreatives Schreiben	Seite 73
Fotografieren, Bildbearbeitung	Seite 73
Tortengestaltung	Seite 74
Werkstoff Ton, Trommeln	Seite 75

## Junge vhs

Werkstoff Ton, Werkstoff Holz	Seite 76
Kindergeburtstage	Seite 77

## Amorbach

Konzerte	Seite 78
Entspannung	Seite 79
Fitness	Seite 80
Kochen	Seite 81

## Dorfprozelten - Stadtprozelten

Coaching – Mit Pfeil und Bogen	Seite 82
Sandstein	Seite 83
Waldläufergruppe für Kinder	Seite 83

## Großheubach

Yoga	Seite 84
Pilates	Seite 85
Kochen und Backen	Seite 86

Kontaktdaten und Impressum	Seite 1
Ferienkalender	Seite 4
Volkshochschulen in der Region	Seite 87
Büchereien in der Region	Seite 88
Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite 89
<a href="http://www.volkshochschule.de">www.volkshochschule.de</a>	Seite 91
Miltenberg – Lageplan	Seite 92

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

 kursfreie Tage



## Konzerte

**Sonntag, 16.02.2020, 17:00 Uhr**

**Florian Prey und Wolfgang Leibnitz:**

**Franz Schubert - Winterreise**

Eintritt: Vorverkauf € 20,00, ermäßigte Karten € 17,00, Kinder und Jugendliche unter 17 Jahren € 6,00

VA: STADTKULTUR Miltenberg mit freundlicher Unterstützung von Dr. Raimund Eisert und Oswald Elektromotoren

Kartenvorverkauf: Tourist Information Miltenberg (09371/404-119) und online unter [www.miltenberg.de](http://www.miltenberg.de)  
Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

**Freitag, 06.03.2020, 19:30 Uhr**

**Variation und Emotion –**

**Klavierkonzert mit Holger Blüder**

Eintritt: Vorverkauf € 16,00, ermäßigte Karten € 13,00, Kinder und Jugendliche unter 17 Jahren € 6,00

VA: STADTKULTUR Miltenberg

Kartenvorverkauf: Tourist Information Miltenberg (09371/404-119) und online unter [www.miltenberg.de](http://www.miltenberg.de)  
Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg



**Sonntag, 08.03.2020, 17:00 Uhr**

**BTHVN 2020: Von Herzen - möge es wieder zu Herzen gehen - mit Holger Blüder und Katrin Penz**

Eintritt: Vorverkauf € 16,00, ermäßigte Karten € 13,00, Kinder und Jugendliche unter 17 Jahren € 6,00

VA: STADTKULTUR Miltenberg

Kartenvorverkauf: Tourist Information Miltenberg (09371/404-119) und online unter [www.miltenberg.de](http://www.miltenberg.de)  
Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

**Sonntag, 19.04.2020, 17:00 Uhr**

**Hot&Cool - Very fine Klezmer and Tango Music**

Eintritt: Vorverkauf € 16,00, ermäßigte Karten € 13,00, Kinder und Jugendliche unter 17 Jahren € 6,00

VA: STADTKULTUR Miltenberg

Kartenvorverkauf: Tourist Information Miltenberg (09371/404-119) und online unter [www.miltenberg.de](http://www.miltenberg.de)  
Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg



**Samstag, 25.04.2020, 20:00 Uhr**

**Spontanes Schauspiel/Theater aus dem Augenblick –  
Improvisationstheater mit: Die Tabutanten, Aschaffenburg**

Eintritt: Vorverkauf € 16,00, ermäßigte Karten € 13,00, Kinder und Jugendliche unter 17 Jahren € 6,00

VA: STADTKULTUR Miltenberg

Kartenvorverkauf: Tourist Information Miltenberg  
(09371/404-119) und online unter [www.miltenberg.de](http://www.miltenberg.de)  
Rittersaal der Mildenburg, Conradyweg 20, Miltenberg

**Sonntag, 28.06.2020, 17:00 Uhr**

**Musik in St. Laurentius**

Eintritt frei, Spenden zugunsten des Erhalts der Kapelle  
St. Laurentius

VA: Hellmut Lang und STADTKULTUR Miltenberg  
(09371/404-156)

Kapelle St. Laurentius, Laurentiusstraße, Miltenberg

## 25. Theatertage auf der Mildenburg mit der theaterachse Salzburg

### VIEL LÄRM UM NICHTS – Komödie von William Shakespeare



Mittwoch, 15.07.2020, Premiere,

Freitag, 17.07.2020, Samstag, 18.07.2020,

Dienstag, 21.07.2020, Theatertag,

Mittwoch, 22.07.2020, Donnerstag, 23.07.2020,

Freitag, 24.07.2020, Samstag, 25.07.2020,

jeweils 20:00 Uhr

Hof der Mildenburg, Conradyweg 20, Miltenberg

Einlass auf der Mildenburg 30 Minuten und im Alten Rathaus 15 Minuten vor Beginn





Bei schlechtem Wetter finden die Aufführungen im Alten Rathaus statt. Wetter-Hotline: 0176/96847311

## **Frau Holle - für alle ab 4 Jahren**

Inszenierung: Mathias Schuh

**Samstag, 25.07.2020, 15:00 Uhr**

Hof der Mildenburg, Conradyweg 20, Miltenberg

## **Frau Holle - für alle ab 4 Jahren**

Nur für Schulen und Kindergärten nach vorheriger Absprache unter 09371/404-156 (STADTKULTUR)

**Mittwoch, 22.07.2020, und Donnerstag, 23.07.2020**

**jeweils 09:00 und 10:30 Uhr**

Hof der Mildenburg, Conradyweg 20, Miltenberg

Weitere Informationen zu den Theatertagen und Kartenvorverkauf unter: [www.theatertage-miltenberg.com](http://www.theatertage-miltenberg.com) oder in der Tourist Information Miltenberg (09371/404-119).

## **Ausstellungen in den Museen der Stadt Miltenberg**



Die **Museen der Stadt Miltenberg** umfassen das Museum Stadt Miltenberg in drei denkmalgeschützten Fachwerkbauwerken am Marktplatz und das Museum Burg Miltenberg in der um 1200 erbauten Mildenburg. Weitere Informationen unter [www.museum-miltenberg.de/](http://www.museum-miltenberg.de/).

**Ausstellung vom 03.04.2020 bis 13.09.2020**

**Abgestaubt! Schätze aus dem Depot**

Museum Stadt Miltenberg

**Ausstellung vom 24.04.2020 bis 05.07.2020**

**Norbert Nolte - Voglio Vedere**

Museum Burg Miltenberg



### Vorträge, Lesungen

#### **PoLiS - Politische Literaturstunde**

#### **Unsere Landwirtschaft. Zerrissen zwischen Politik, Markt und Gesellschaft.**

Moderation Dr. Heinz Linduschka

**Sonntag, 08.03.2020, 11:00 Uhr, Eintritt frei**

VA: Stadtbücherei Miltenberg (09371/90063)

Stadtbücherei im Adelshof, Hauptstraße 194, Miltenberg

#### **Die Lebenskunst des Loslassens**

Vortrag von Martin Noll

Dieser Vortrag dient auch zur Einführung für den Kurs 20A41500 Meditation - Gedanken beruhigen - zu sich selbst finden, der am Samstag, 04.04.2020 (siehe Seite 51) stattfindet.

**Dienstag, 10.03.2020, 19:30 Uhr**

Eintritt: € 7,00, ermäßigt € 5,00, kein Vorverkauf

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

#### **Vom Jakobsweg lernen –**

#### **wie vitalisiere ich Menschen und Unternehmen?**

Vortrag der Wirtschaftsunioren Aschaffenburg  
mit Sascha Kugler

**Mittwoch, 18.03.2020, 19:00 Uhr, Eintritt frei**

Anmeldung erforderlich bei [hein@aschaffenburg.ihk.de](mailto:hein@aschaffenburg.ihk.de)

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146) in Zusammenarbeit mit  
den Wirtschaftsunioren Aschaffenburg

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

#### **Mit Qigong und der griechischen Mythologie zu mehr Gesundheit und Lebensfreude**

Autorenlesung von Michaela Schmitt

**Montag, 23.03.2020, 19:00 Uhr**

Eintritt: € 7,00, ermäßigt € 5,00, kein Vorverkauf

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

#### **Von Smartphones, Konfliktrohstoffen und Alternativen**

Vortrag von Rebekah Irving

**Mittwoch, 13.05.2020, 19:30 Uhr, Eintritt frei**

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg



# UNIVERSITÄTSBUND WÜRZBURG

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 Ilias von Homer – alles andere als ein Schlachtenepos**

Vortrag von Dr. Felix Maier

**Dienstag, 21.01.2020, 19:00 Uhr**

### **Auswirkungen von Stress auf Psyche und Körper: Beispiel Depression**

Vortrag von Dr. Andreas Menke

**Mittwoch, 11.03.2020, 19:00 Uhr**

### **Autofahren der Zukunft: autonom, vernetzt, gefährlich?**

Vortrag von Dr. Christian Krupitzer

**Dienstag, 21.04.2020, 19:00 Uhr**

## **Geschichte statt Stammtisch im Museum Stadt Miltenberg**

In lockerer Form werden in Kooperation mit den Museen der Stadt Miltenberg Themen aus der Geschichte der Stadt, der Region, den Sammlungen der Museen oder der allgemeinen Kulturgeschichte vorgestellt. Soweit nicht anders angegeben finden die Veranstaltungen im Museum der Stadt Miltenberg am Schnatterloch statt.

**Sonntag, 12.01.2020, 10:00 Uhr**

Künstler in Miltenberg - Kurt Zöllner

vorgestellt von Hellmut Lang

**Achtung: geänderter Vortragsraum, findet im Alten Rathaus, Bürgersaal, statt!**



**Sonntag, 01.03.2020, 10:00 Uhr**

Depotführung - von der Abstellkammer ins Zentraldepot  
vorgestellt von Hermann Neubert

**Achtung: findet im Museumsdepot, Mainzer Str. 63, Miltenberg, statt. Bitte vorherige Anmeldung in der vhs, da begrenzte Teilnehmerzahl.**

**Sonntag, 26.04.2020, 10:00 Uhr**

Abgestaubt! Schätze aus dem Depot - Führung durch die Sonderausstellung im Museum Stadt Miltenberg mit Hermann Neubert und Vera Dembski

### Vorträge: Psychologie, Lebenskunst

#### **48111 So wirst du zum Glücksmagneten – lerne das Gesetz der Anziehung kennen**

Gabriele Schmidt

Es gibt Zeiten, da gehen wir mit offenem Herzen durch die Welt und mit dem Gefühl, alles ist gut. Und tatsächlich ist es dann auch so. In anderen Momenten scheint alles schief zu gehen. Die Kursleiterin stellt hierzu das Gesetz der Anziehung - oder auch der Resonanz - vor. Dieses Gesetz geht davon aus, dass alles möglich ist, was man sich wünscht - mehr als man sich erträumt - ob beruflich oder privat. Die Teilnehmenden erfahren, wie man das eigene Potential voll ausschöpfen, ein Leben in einem gesunden Körper und Geist führen, Lebensfreude, Stressfreiheit und emotionale Zufriedenheit erleben und glückliche und erfüllte Beziehungen haben kann.

**Donnerstag, 23.04.2020, 19:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin, € 15,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

#### **48121 Energieräuber entdecken, bearbeiten und kraftvoll werden**

Gabriele Schmidt

Fühlen Sie sich nach manchen Begegnungen, Gesprächen oder Situationen einfach nur müde, ausgelaugt und kraftlos? Und bei anderen Menschen geht es Ihnen so richtig gut, Sie fühlen sich beschwingt und möchten einfach nur noch mehr davon? Die Seminarleiterin zeigt auf, woher das kommt, was man in welchen Situationen tun kann und welche Maßnahmen zu ergreifen sind, damit der "Energietank" immer voll ist.

**Dienstag, 03.03.2020, 19:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin, € 15,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg



## **16211 Lebenslust statt Alltagsfrust**

Stefan Draude

Bei Lust und Frust geht es um Emotionen und Gefühle, die uns entweder fördern oder bremsen. Dabei spielen unsere Umwelt und die Menschen um uns herum eine wichtige Rolle. In diesem Vortrag wird gezeigt, wie es gelingt, die Chancen und Freuden im Leben neu zu entdecken. Er beschreibt auf verschiedenen Ebenen Stressauslöser, erläutert Beispiele und gibt Impulse, die man selbst gut umsetzen kann. Dabei werden Krafträuber und Kraftspender angesprochen und Techniken vorgestellt, die es ermöglichen, die eigene Lebenslust zu entwickeln.

**Donnerstag, 20.02.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 13,50

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

## **16212 Die Kraft der Gedanken nutzen – Gewohnheiten verändern**

Stefan Draude

Gedanken sind sehr kraftvoll und haben eine große Wirkung auf unser Leben. Jeder Mensch denkt tausende von Gedanken täglich. Viele dieser Gedanken wiederholen sich. Und je häufiger man denselben Gedanken denkt, desto größer ist seine Kraft. Sind diese Zusammenhänge bekannt, kann man dies positiv für sich nutzen. Denn die Gedanken bestimmen, was wir tun. Doch oft sind uns die eigenen Überzeugungen gar nicht bewusst. Hier bietet der Vortrag Hilfestellungen. Er zeigt auf, was beim Denken abläuft und welche Möglichkeiten es gibt, dies zu verändern. An praktischen Beispielen wird erläutert, warum es meist schwer ist, die eigenen Gewohnheiten zu verändern und wie es dennoch gelingen kann. In kleinen Übungen werden verschiedene Glaubenssätze herausgearbeitet. Und es werden Methoden vorgestellt, um die eigene Handlungsfähigkeit zu verbessern. So entstehen neue Impulse und Ideen, wie man die Kraft der Gedanken positiv für sich nutzen kann.

**Donnerstag, 05.03.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 13,50

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

## **16213 Erfolgreich kommunizieren**

Stefan Draude

Wir kommunizieren immer - in jedem Augenblick. Jedes Wort und jede Geste sind Kommunikation. Oft sind wir uns dessen nicht bewusst und wundern uns über Reaktionen von anderen. Doch folgen diese Rückmeldungen nur dem



Prinzip von Ursache und Wirkung. Und wenn wir dies verstehen, dann erschließen sich ganz neue Möglichkeiten. In diesem Praxisvortrag wird erläutert, wie Kommunikation funktioniert. Themen wie Sender und Empfänger, die eigene Haltung und Ausstrahlung und die emotionale Seite der Worte sind wesentliche Elemente dabei. Und es wird gezeigt, wie man dieses Wissen erfolgreich anwendet. An Hand von einfachen Techniken und praktischen Beispielen erhalten die Zuhörer/innen neue Ideen, wie eine erfolgreiche Kommunikation gelingen kann. Dazu gehören Streitsituationen und Smalltalk genauso wie das Reden vor einer Gruppe von Menschen.

**Donnerstag, 19.03.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 13,50

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### Geschichte

#### **16750 Der Fluch des Blutaltars – Krimineller Stadtspaziergang**

Anne Grießer

Die Schriftstellerin und Schauspielerin Anne Grießer liest bei diesem historisch-literarischen Stadtspaziergang an Originalschauplätzen in Miltenberg aus ihrem Roman „Der Fluch des Blutaltars“, der 2019 im Silberburg-Verlag erschienen ist. Im Mittelpunkt steht das Schicksal der Künstlerfamilie Juncker. Auf den Spuren des erblindeten Bildhauers Philipp tauchen die Teilnehmer in die Geschichte des Städtchens im frühen Dreißigjährigen Krieg ein. Gewürzt wird die Zeitreise mit Wissenswertem, humorvollen Anekdoten und düsteren Episoden einer Zeit, in der Aberglaube, Hexenwahn und Magie allgegenwärtig waren. Der literarische Spaziergang findet bei jedem Wetter statt.

**Samstag, 16.05.2020, 15:00 - 16:30 Uhr**

1 Termin, € 15,00

Engelplatz, Miltenberg

#### **16756 2000 Jahre jüdisches Leben in Europa und 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland**

Gabriele Enders

Diese beiden Daten sind Grund genug, die Geschichte des Judentums ein wenig näher zu beleuchten, um ein wenig mehr über diesen Teil der europäischen Geschichte zu erfahren.

**Dienstag, ab 21.04.2020, 19:30 - 21:00 Uhr**

4 Termine, € 42,00

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg



## Bürgerinformation zu Klima und Energie

Die nachfolgenden 3 Programmangebote sind eine Kooperation zwischen dem Klimaschutzmanagement des Landratsamtes Miltenberg, dem Verbraucherservice Bayern und der vhs Miltenberg.

### **17512 Neue Fördermöglichkeiten für Wohngebäude im Rahmen des Klimapaketes**

Karlheinz Paulus

Im Rahmen des verabschiedeten Klimapaketes hat sich die Förderung für energetische Maßnahmen grundlegend geändert und die Förderquote erhöht. Es gibt die Möglichkeit Maßnahmen steuerlich geltend zu machen oder über zinsgünstige Darlehen inklusive Zuschüsse zu finanzieren. Eine neue Förderstelle ist für die Bewilligung zuständig. Der Referent zeigt auf, wie sich Hauseigentümer neutral informieren können und welche Fördermaßnahmen wo und wie in Anspruch genommen werden können. Neben Tipps für kleine Effizienzmaßnahmen, die nur wenige Euro kosten, kommen auch umfassende Sanierungen nicht zu kurz.

**Dienstag, 10.03.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **17514 Mehr Unabhängigkeit durch Solarstrom mit Speicher**

Timo Mauder und Sebastian Randig

Dass der Einsatz von Photovoltaik auch im Jahr 2020 lohnend ist, thematisiert Timo Mauder vom Photovoltaikzentrum Mauder aus Amorbach in seinem Vortrag. Neben der Wirtschaftlichkeit der Anlagen wird ein besonderes Augenmerk auf den Einsatz von Speichern gelegt. Dabei wird mit der sonnenCommunity eine Plattform vorgestellt, die Anlagen intelligent miteinander verknüpft und den Teilnehmern ermöglicht den selbst produzierten Strom untereinander zu teilen. Weitere Themen sind die Ökologie von Solarspeichern und die Nutzung des Solarstroms im Sinne der Sektorkopplung für die Sektoren Mobilität und Wärme.

**Dienstag, 24.03.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **17516 Elektromobilität im ländlichen Raum**

Ernst Stephan und Sebastian Randig

Auch wenn die Nachrichten zum Teil verunsichern: Jüngste Untersuchungen haben wieder gezeigt, dass der PKW mit



reinem Elektroantrieb auch dann, wenn der Strom aus dem deutschen Strom-Mix stammt, klimafreundlicher ist als konventionelle, fossil betriebene Antriebe (IFEU 2019, Öko-Institut). Besonders umweltfreundlich ist der Betrieb der Fahrzeuge mit Solarstrom. Der Vortrag möchte über die Entwicklungen bei der E-Mobilität informieren und dabei auch ökologische Aspekte aufzeigen. Daneben sollen auch einige Mythen um die E-Mobilität zur Sprache kommen. Der Referent ist Umweltingenieur und NABU-Aktivist Ernst Stephan, Betreiber einer solaren E-Tankstelle und bereits seit 6 Jahren elektrisch unterwegs.

**Dienstag, 31.03.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### Klimawandel und Natur

#### **17517 Bienen im Stadtwald Miltenberg**

Michael Huber

Während eines kleinen Spaziergangs durch den Stadtwald Miltenberg erfahren die Teilnehmenden vieles über den Arbeitsplatz der Stadtwaldbienen. Bei einem geplanten Beengang entlang des Rundwegs in den Dachsbauweg wird der Lebensraum der Bienen im Wald kennengelernt und ein Einblick in die Arbeit des Waldimkers gegeben.

**Freitag, 27.03.2020, 16:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Miltenberg Richtung Wenschkorf, Natur-Parkplatz Seboldsruhe

#### **17519 Unser Wald im Klimawandel**

Benno Gartzlaff

Derzeit werden die Auswirkungen des Klimawandels im Ökosystem Wald besonders deutlich: Borkenkäfer bei der Fichte, Trockenstress und Pilze bei der Buche, Eichenprozessionsspinner und Sommerstürme mit erheblichen Windwürfen. Welche Klimaveränderungen sind denkbar, wie reagieren die verschiedenen Baumarten auf Veränderungen und welche Auswirkungen haben diese auf die tägliche Arbeit mit dem Wald? Auf einer kleinen Wanderung durch den Stadtwald Miltenberg erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in diese Thematik.

**Dienstag, 23.06.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Miltenberg-Wenschkorf Richtung Geisenhof, Parkplatz Heideschlag





### **17521 Gärten für die Zukunft – im Einklang mit der Natur**

Michael Maier

Gärten sind die Visitenkarte für die Bewohner eines Hauses. Diese werden jedoch zunehmend zu Steinwüsten, in der gerade noch ein Buchsbaum oder Nadelgehölz Platz findet. Oder es wird ein intensiv zu pflegender Rasen angelegt, welcher mit Thuja oder Kirschlorbeer eingefasst ist. Leben ist darin kaum möglich. Im Hinblick auf das Artensterben und den Klimawandel ist es jedoch entscheidend, dass auch Privatgartenbesitzer ihre Grundstücke zukunftsfähig gestalten. Ein attraktiv gestalteter Garten ist ein Raum für Rückzug und Erholung, für Gesundheit und Wohlfühlen. Dies ist mit einfachen Mitteln zu erreichen: Blumen und Stauden bieten vielfältigen Lebensraum, sind wichtige Nahrungsquelle für Vögel und Insekten, sehen zudem wunderschön aus und erfreuen die Menschen. Im Seminar werden Gestaltungsgrundsätze, unsere Lebensgrundlagen, Dach- und Fassadenbegrünung, Regenwasserbewirtschaftung und Biodiversität, entsprechende Bepflanzung und eine bienen- bzw. tierfreundliche Gestaltung angesprochen.

**Dienstag, 21.04.2020, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin, € 11,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

## Genuss

### **68511 Kaffee-Workshop**

Megi Schmitt

Kaffee gehört seit Hunderten von Jahren zu unserer Kultur, stand aber noch nie so sehr im Mittelpunkt des Interesses wie heute. Und eines ist mittlerweile klar: der Kaffee erlebt momentan ein neues Aufsehen und wird nicht nur als schneller Wachmacher getrunken, sondern immer öfter aus reinem Genuss.

Doch was macht einen guten Kaffee aus?

- \* Geheimnisse aus der Kaffeewelt - was man als Kaffeetrinker/in unbedingt wissen sollte
- \* Verschiedene Zubereitungstechniken auf einen Blick
- \* Praktische Übungen: wie bereite ich den perfekten Filterkaffee oder einen leckeren Espresso zu
- \* Ungewöhnliche Coffeedrinks zum selber nachmachen.

Das alles und noch viel mehr erfahren Sie im Kaffee-Workshop. Das breite Wissen einer Kaffeessommelière und Coffeologin, sowie viele praktische Übungen machen diesen Workshop zu einem lohnenswerten Erlebnis. Und Ihr Kaffee schmeckt danach um einiges besser.



**Dienstag, 21.04.2020, 18:00 - 20:45 Uhr**

1 Termin, € 35,00 (inklusive Materialkosten)  
Kaffeeschule, Mainstraße 69, Miltenberg

### **68515 Whisky-Seminar**

Thorsten Manus

Whisky gilt als die vielfältigste Spirituose der Welt. Dieses Whisky-Tasting vermittelt unter Anleitung eines Experten einen guten Eindruck über die gesamte Bandbreite der Welt des Whiskys - von der Entstehung über die Entwicklung hin bis zu den verschiedenen Produktionsländern. Anhand von sechs ausgewählten Sorten, die Sie probieren und miteinander vergleichen, erfahren Sie, wie man Whisky richtig genießt. Ein Rundgang durch die Distille rundet dieses Erlebnis der besonderen Art ab.

**Freitag, 13.03.2020, 18:00 - 22:00 Uhr**

1 Termin, € 25,00 (zuzüglich € 50,00 für sechs verschiedene Whiskyproben, Wurst, Käse, Dips und Brot - bitte beim Kursleiter bezahlen)

St. Kilian Distillers GmbH, Hauptstr. 1-5, 63924 Rüdenu

## vhs-Tagesfahrten

### **69213 Frankfurt hat sein Gedächtnis wieder – Tagesfahrt nach Frankfurt**

Thomas Huth

Auf dem Programm einer Tagesfahrt nach Frankfurt steht ein Rundgang mit Kunsthistoriker Thomas Huth durch die wiederaufgebaute Altstadt mit den neu präsentierten Ausgrabungen aus der Zeit der Römer und Karolinger, ein Besuch des Kaiserdoms und des Historischen Museums mit dem historischen Stauerhafen und den Bauten der einstigen Kaiserpfalz.

**Samstag, 28.03.2020, 08:45 - 17:15 Uhr**

1 Termin, € 46,00 (inklusive Fahrtkosten, Reiseleitung, Eintritt und Führung)

Abfahrt mit dem Bus vom Bahnhof Miltenberg um 08:45, Rückkehr 17:15 Uhr, Unkostenbeitrag € 46,00 (inklusive Fahrtkosten, Reiseleitung und Führung).

**Schriftliche Anmeldung erforderlich bis spätestens Freitag, 20.03.2020.**

### **69216 Würzburger Kunstschatze - Studienfahrt**

Dr. Markus Josef Maier

Die Würzburger Residenz beherbergt nicht nur die berühmten Fresken Giambattista Tiepolos oder den virtuosen Stuck von Antonio Bossi. Ein ganzes Kunstmuseum steckt im



Südteil des Schlosses: das Martin von Wagner Museum der Universität Würzburg. Es ist eines der bedeutendsten Universitätsmuseen in Europa. Werke aus sechs Jahrtausenden sind hier zu bewundern, aufbewahrt in der Antikensammlung, der Gemäldegalerie und der Graphischen Sammlung. Bei diesem Rundgang werden Highlights der im Oktober 2018 neu eröffneten Gemäldegalerie vorgestellt - von spektakulärer italienischer Tafelmalerei bis hin zur klassischen Moderne. Abrundend gibt es noch einen Blick in die aktuelle Sonderausstellung und in einige Mappen mit auserlesenen Zeichnungen. Dauer der Führungen ca. 2 Stunden. Im Anschluss Zeit zur freien Verfügung in Würzburg.

Reiseleitung ab Miltenberg und Führungen: Dr. Markus Josef Maier, Kurator der Neueren Abteilung des Martin von Wagner Museums.

**Donnerstag, 23.04.2020, 08:30 - 17:00 Uhr**

1 Termin, € 37,00 (inklusive Fahrtkosten, Reiseleitung, Eintritt und Führungen)

Abfahrt mit Bus am Bahnhof Miltenberg um 08:30, Rückkehr ca. 17:00 Uhr, Unkostenbeitrag € 37,00 (inklusive Fahrtkosten, Reiseleitung und Führungen)

**Schriftliche Anmeldung erforderlich bis spätestens Mittwoch, 15.04.2020.**

### Exkursionen mit dem Frankenbund

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

**69311 Halbtagesfahrt nach Homburg am Main,  
Marktheidenfeld und Umgebung**

**Dienstag, 07.04.2020, 13:00 - 18:00 Uhr**

Abfahrt mit dem Bus 13:00 Uhr auf dem Parkplatz gegenüber der ESSO-Tankstelle, Rückkehr ca. 18:00 Uhr. Genaue Informationen (einschließlich Kosten) ab Montag, 02.03.2020.

**Anmeldung erforderlich bis Montag, 30.03.2020.**

**69312 Geschichte am Nachmittag –  
Vom Schinderskirchhof bis zum Engelplatz.  
Das Stadtviertel "uff der Cent"**

Führung mit Wilhelm Otto Keller, Abschluss im Café Hench am Engelplatz.

**Mittwoch, 22.04.2020, 14:00 - 16:00 Uhr**

Unkostenbeitrag € 5,00, bitte vor Ort bezahlen



Treffpunkt: 13:45 Uhr am Würzburger Tor, 14:00 Uhr Führung. Die Führung findet bei jedem Wetter und auf eigene Gefahr statt.

**Anmeldung erforderlich bis Montag, 20.04.2020.**

### **69313 Geschichte am Nachmittag – Von der Rose bis zum Spitzen Turm**

Führung mit Wilhelm Otto Keller; Abschluss im Café Rosa's Glück am Alten Bahnhof.

**Dienstag, 09.06.2020, 14:00 - 16:00 Uhr**

Unkostenbeitrag € 5,00, bitte vor Ort bezahlen

Treffpunkt: 13:45 Uhr neuer Parkplatz gegenüber Hotel Rose, 14:00 Uhr Führung. Die Führung findet bei jedem Wetter und auf eigene Gefahr statt.

**Anmeldung erforderlich bis Freitag, 05.06.2020.**

### **69314 Ganztagesfahrt nach Bamberg und Umgebung Donnerstag, 18.06.2020, 08:00 - 18:00 Uhr**

Abfahrt mit dem Bus 08:00 Uhr auf dem Parkplatz gegenüber der ESSO-Tankstelle, Rückkehr ca. 18:00 Uhr. Genaue Informationen (einschließlich Kosten) ab Montag, 02.03.2020.

**Anmeldung erforderlich bis Donnerstag, 04.06.2020.**

### **Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit dem Odenwaldklub/ Ortsgruppe Miltenberg**

Barbara Chmiel, 09371/68256

Josef Eck, 09371/9492980

Christel Hartlaub, 06022/38613

Hennie Jannink, 09372/923569

Gerhard Kunz, 0160/99251974

Gerhard Langer, 0171/1858803

Hans und Margarethe Rehberg, 09371/6698387

Adelheid Rosenkranz, 09371/9486935

Gerd Schön, 09372/2901

Franz Stratmann, 09371/5517

Kai Strüber, 0163/3339931

Josef Swoboda, 09371/5925

Werner Ulbricht, 09371/9474050

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. Gäste sind willkommen, die Teilnahme ist kostenlos. Neue Teilnehmer werden eingewiesen. Bitte bringen Sie



gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Weitere Informationen unter: [www.owk-miltenberg.de](http://www.owk-miltenberg.de).

## **69552 Sonntag, 19.01.2020**

### **Jahreseröffnungswanderung mit Einkehr**

Josef Eck

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

## **69504 Sonntag, 26.01.2020**

### **Besuch der Barockkrippe in Neunkirchen**

Barbara Chmiel

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

## **69505 Sonntag, 02.02.2020**

### **Zu den Köhlsheimer Messhöfen**

Franz Stratmann

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 14 km, 310 hm

Riedern - Richelbacher Quellenweg, Otterhof und Gickelhof, Messhöfe - Riedern

## **69507 Sonntag, 16.02.2020**

### **Scheuerbuschrunde Kleinheubach**

Barbara Chmiel

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

## **69508 Sonntag, 23.02.2020**

### **Vom Eselsweg zum Wannenberg**

Josef Swoboda

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Bahnhof Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 27 km, 800 hm

Rühlesberg - Ospis - Sohl - Theresienhof - Freudenburg - Wannenberg - Centgrafenkappelle - Martinsbrücke - Bahnhof Miltenberg, anspruchsvolle Strecke

## **69510 Sonntag, 08.03.2020**

### **Sportwanderung:**

### **Vom Main auf die Höh´ und wieder zurück**

Josef Swoboda

Treffpunkt: 08:00 Uhr, Bahnhof Collenberg

Wanderstrecke: ca. 31 km, 900 hm

Collenberg - Geiersberg - Zypresseneck - Masskannenstein - Spessartweg 2 - Kollenburg - Bahnhof Collenberg, anspruchsvolle Strecke



**69511 Sonntag, 15.03.2020**

**Verschundene Mühlen im Kaltenbachtal**

Barbara Chmiel

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

**69512 Sonntag, 22.03.2020**

**Wanderung mit Geocache in Collenberg  
bei den Steinbrüchen am Spreunersberg**

Kai Strüber

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

**69513 Sonntag, 29.03.2020**

**Sonntagsausflüge von einst**

Christel Hartlaub

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 21 km, 280 hm

Mömlingen - Buchberg - Naturfreundehaus Eisenbach -  
Neustädter Hof - Lauterhof - Hardt

**69514 Sonntag, 05.04.2020**

**Kulturweg Großheubach**

Barbara Chmiel

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

**69516 Sonntag, 19.04.2020**

**Stadtteilwanderung 1**

Hans Rehberg

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Rathaus Engelplatz, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 22 km, 300 hm

Berndiel - Schippach - Wenschorf - Monbrunn - Miltenberg

**69517 Sonntag, 26.04.2020**

**Spaßwanderung auf dem Smart-Pfad  
zwischen Mudau und Ünglert**

Werner Ulbricht

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Für Familien mit Kindern und Jugendlichen. Wir besuchen 3  
Stationen des Smart-Pfades.

**69520 Donnerstag, 14.05.2020**

**Zum Tag des Wanderns - Eröffnung des  
Bildungs- und Jugendwanderwegs in Bürgstadt**

Hans Rehberg

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Parkplatz Stutz, Bürgstadt

Wanderstrecke: ca. 10 km

Zum Abschluss gemeinsames Event mit den beteiligten Ab-  
schlussklassen der Mittelschulen Miltenberg und Bürgstadt.



**69521 Sonntag, 17.05.2020**

**Geocache mit Wanderung in Großheubach  
rund um den Engelberg**

Gerhard Langer

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

**69523 Sonntag, 07.06.2020**

**Zu Besuch beim kurzen Heiligen**

Hennie Jannink

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 16 km, 250 hm

Heigenbrücken - Pollasch - Forsthaus Engländer – Jakobs-  
thal – Heigenbrücken

**69525 Sonntag, 21.06.2020**

**Zum Riesen von Collenberg**

Margarethe Rehberg

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

Führung mit Natur- und Landschaftsführer Albert Steffl

**69525A Sonntag, 21.06.2020**

**"Passiver" Geocache - ohne GPS-Geräte**

Gerhard Kunz

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Geocaching für Familien mit Kindern und Jugendlichen, ohne GPS-Geräte. Wie das geht? Lasst euch überraschen. Im Anschluss an die Geocache-Tour werden wir grillen, bitte Speisen, Getränke, Geschirr und Besteck selbst mitbringen.

**69527 Sonntag, 05.07.2020**

**Morgenwanderung mit Frühstückseinkehr**

Gerd Schön

Treffpunkt: 04:44 Uhr, Luna Park, Großheubach

Wanderstrecke: ca. 12 km, 200 hm

**69529 Sonntag, 19.07.2020**

**Energien in der Landschaft wahrnehmen**

Adelheid Rosenkranz

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

**69530 Sonntag, 26.07.2020**

**Stadtteilwanderung 2**

Hans Rehberg

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Rathaus Engelplatz, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 19 km, 400 hm

Breitendiel - Mainbullau - Heunesäulen - Miltenberg, mit  
Führung in St. Katharina Mainbullau



### Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit dem Odenwaldklub/ Ortsgruppe Amorbach

Helga und Dr. Walter Brodowski (09373/8562)

Hans Bühlmeyer (09373/99660)

Helga und Erhard Feistel (09371/65123)

Ferdinand Hovens (09373/1275)

Klemens Scheuermann (06284/7627)

Ruth Schöyen (09371/68672)

Elfriede und Peter Speth (09372/3553)

Gudrun und Hans-Georg Weber (09373/1318)

Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung und - wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften - auf eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbedingte Änderungen, behalten sich die Wanderführer vor. Bitte bringen Sie gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Weitere Informationen erhalten Sie von den jeweiligen Wanderführern.

#### **76904 Sonntag, 26.01.2020**

Rundwanderung um Großheubach

Erhard Feistel und Helga Feistel

Treffpunkt: 10:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke: ca. 10 km, ca. 3 - 4 Std., mittel

#### **76906 Sonntag, 09.02.2020**

**Rüdenauer Bergwanderung (Qualitätsweg R1)**

Walter Brodowski und Helga Brodowski

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, entweder ca. 13,5 km, ca. 4 Std., mittel, oder ca. 8 - 9 km, ca. 3 Std., mittel

#### **76909 Mittwoch, 26.02.2020**

**Kurze Wanderung in Amorbach mit anschließendem Heringessen**

Hans-Georg Weber und Gudrun Weber

Treffpunkt: 14:00 Uhr, am Amtsgarten Amorbach, Wanderstrecke ca. 4 - 5 km, ca. 2 - 3 Std., leicht. Einkehr gegen 16:30 Uhr im Gasthaus Brauerei Etzel

#### **76911 Sonntag, 15.03.2020**

**Siegfriedsquelle - Nibelungensteig – Glasbrünne - Beuchener Berg**

Hans Bühlmeyer

Treffpunkt: 11:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke ca. 9 km, ca. 3 Std., mittel





**76914 Sonntag, 05.04.2020**

**Rund um die Mudquelle**

Klemens Scheuermann

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke ca. 7 km, ca. 2,5 Std., geringe Steigung

**76917 Sonntag, 26.04.2020**

**Seitenbachschlucht in Klingenberg**

Peter Speth und Elfriede Speth

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke ca. 6 -7 km, ca. 3 Std., mittel

**76918 Freitag, 01.05.2020**

**Rundweg Neuhof (bei Schlossau) – Mudau**

Klemens Scheuermann

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke ca. 7 km, ca. 2,5 Std., fast eben

**76920 Sonntag, 17.05.2020:**

**Unser Wald im Klimawandel**

Ferdinand Hovens

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke ca. 3 - 5 km, ca. 3 Std., mittel.

**76924 Sonntag, 14.06.2020**

**Rund um Reichartshausen auf dem R1**

Hans-Georg Weber und Gudrun Weber

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke ca. 8 km, ca. 3 Std., leicht.

**76926 Sonntag, 12.07.2020**

**Von Hammelbach zum Ortsrand von Fürth nach Kröckelbach und zurück**

Peter Speth und Elfriede Speth

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Gruppe 1: ca. 12 km, ca. 4 Std., mittel, Gruppe 2: ca. 6 - 7 km, ca. 2,5 Std., leicht.

**76930 Sonntag, 26.07.2020**

**Kulturweg Eschau 1**

Erhard Feistel und Helga Feistel

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke ca. 7,5 km, ca. 3 Std., mittel



## 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](http://www.miltenberg.info) und unter [www.vhs-miltenberg.de](http://www.vhs-miltenberg.de) – Themenführungen.

### Stadtführung: Unser Klassiker – Miltenberg zum Kennenlernen



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



## Stadtverführungen



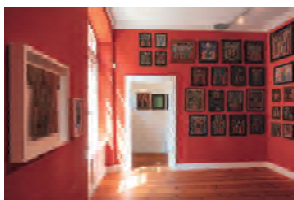
Brunnen, Bäder und Barbieri  
Mit der Küchenmagd unterwegs  
Fachwerk *pur* – mit dem Zimmermann  
Auf Nachtpatrouille durch Miltenberg  
Mit der Marktfrau rund ums Schnatterloch (\*)  
Alle Jahre wieder ... (\*)  
Troidler, Zeidler, Weltenbummler

Kulinarische Führung (\*)  
Stolpersteine  
Im Schein der Laterne  
Das Franziskanerkloster in Miltenberg  
Die Steinreichen und die Stinkreichen  
Schwarzviertel – ältester Teil der Stadt  
Weinkeller, Heunesäulen und Stinkgässli  
794 Jahre Mildenburg  
Stadt im Hexenwahn  
Der Main – Lebensader und Bedrohung  
Henker, Bettler, Pestilenzen  
Die jüdische Gemeinde  
Kräuter, Garten, Park erleben  
Kleinod der Renaissance

Familienführung  
Geocaching lernen und verstehen



## Führungen in den Museen der Stadt Miltenberg



Museum Burg Miltenberg



Museum Stadt Miltenberg

**Museum Burg Miltenberg:** Ein- und Ausblicke;  
moderne Kunst hoch über der Stadt

Taschenlampenführung Miltenberg (\*\*\*)

**Museum Stadt Miltenberg:** Heimat, Kunst und  
Geschichte

## Führungen in Bürgstadt



Urfarrei, Centgraf und Hexen (\*)

Weinerlebnis Franken (\*\*)

Ein Spaziergang durch Bürgstadt

Mariandl vom Kinnerchaisegschwader (\*)

(\*) Voranmeldung (bis spätestens einen Tag vorher um 16:00 Uhr) ist erforderlich unter 09371/404-119 oder [tourismus@miltenberg.info](mailto:tourismus@miltenberg.info)

(\*\*) Voranmeldung (bis spätestens einen Tag vorher um 11:00 Uhr) ist erforderlich unter 09371/404-119 oder [tourismus@miltenberg.info](mailto:tourismus@miltenberg.info)

(\*\*\*) Voranmeldung (bis spätestens einen Tag vorher um 16:00 Uhr) ist erforderlich unter 09371/668504 oder [info@museen-miltenberg.de](mailto:info@museen-miltenberg.de)



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

Täglich wechselnde Führungen um 14.00 Uhr –  
rund ums Jahr.

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



**Miltenberg 14 Uhr**  
**Jeden Tag ein Erlebnis!**

[www.miltenberg14uhr.de](http://www.miltenberg14uhr.de)

**DREI AM MAIN**

Churfrankens Genussecke

Engelplatz 69, 63897 Miltenberg

Tel. 09371-404 119, [14uhr@miltenberg.info](mailto:14uhr@miltenberg.info)



### **21511 Stimme wirkt immer – Erfolgreiches Sprechen in Beruf und Alltag** Sigrid Seigel

Eine souveräne, klangvolle Stimme wird von ihrer Umwelt als selbstsicher, dynamisch und führungsstark eingestuft. Piepsmäuse, knödelnde Nuschler oder Schnellsprecher haben es schwer die Erfolgsleiter zu erklimmen. Moderatoren und Politiker wissen das längst. In diesem Seminar werden Sie sich sensibilisieren für den richtigen Schmelz in Ihrer Stimme. Sprech-, Stimm- und Atemübungen werden ebenso Thema sein wie Vorträge, Körpersprache, Vorlesetechniken, Pausenarbeit, Entspannungsübungen gegen Lampenfieber oder Stegreifspiele zur Stärkung von Mut und gegen Sprechangst. Raum für Tipps und Fragen sind selbstverständlich. Auf Videoaufzeichnungen wird bewusst verzichtet. Die Kursleiterin ist seit vielen Jahren als professionelle Schauspielerin, Sprechtrainerin, Regisseurin und Theaterpädagogin tätig.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe und bringen eine Decke oder Isomatte und Getränke mit.

**Samstag, 09.05.2020, 10:00 - 18:00 Uhr**

1 Termin, € 65,00 (zuzüglich € 2,50 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

### **21520 Sicheres Auftreten – Präsenztraining mit Methoden aus der Theaterarbeit** Igor Kos

Je authentischer Menschen sind, desto angenehmer empfinden wir ihre Gegenwart. Die Sympathie, die ein Mensch ausstrahlt, entscheidet häufig über seinen Erfolg. Dies gilt gleichermaßen für Privat- und Berufsleben. Mit Hilfe von Methoden aus der Theaterarbeit machen wir uns auf die Suche nach unserem ehrlichen, individuellen und dadurch souveränen Ausdruck bezüglich Sprache, Gestik und Körperhaltung. Ziel dieses Seminars ist es, die eigene Körpersprache bewusst wahrzunehmen und unsere Wirkung auf andere zu erkennen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

**Samstag, 21.03.2020, 10:00 - 15:00 Uhr**

**Sonntag, 22.03.2020, 10:00 - 15:00 Uhr**

2 Termine, € 54,00

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



### **21522 Mehr erreichen durch sicheres Auftreten**

Susanne Heck

Unsere Mitmenschen behandeln uns so, wie wir auf sie wirken: Treten wir selbstbewusst auf, genießen wir ihre Achtung, unsere Meinung wird respektiert und wir erreichen unsere Ziele. Wirken wir hingegen unsicher und lassen keinen festen Standpunkt erkennen, dann werden wir übervorteilt, ausgenutzt und manipuliert. Denn Unsicherheit gilt als Schwäche. In diesem Kurs erhalten Sie eine Vielzahl von Tipps und Anregungen, wie Sie

- \* erfolgreiche Gespräche führen
- \* die eigenen Stolpersteine erkennen
- \* den eigenen Standpunkt behaupten
- \* durch Körpersprache einen souveränen Eindruck erwecken
- \* mit leisen Tönen einen bleibenden Eindruck hinterlassen
- \* kritische Situationen meistern

**Montag, 09.03.2020, 18:00 - 20:00 Uhr**

**Montag, 16.03.2020, 18:00 - 20:00 Uhr**

2 Termine, € 25,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung, zusätzlich ca. € 3,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **21524 Die Macht des Wortes nutzen**

Susanne Heck

Die Sprache ist das wirkungsvollste Werkzeug des Menschen: Durch die richtige Wortwahl können Sie andere Menschen beeinflussen, von Ihren Ideen überzeugen, Angriffe abwehren. Umgekehrt bewahrt Sie das Wissen um die Gesetzmäßigkeiten der Sprache davor, manipuliert und ausgenutzt zu werden. Dieser Kurs macht Sie mit der Macht des Wortes vertraut. Die Inhalte sind:

- \* die Regeln der Menschenbeeinflussung
- \* wie Sie Ihre Botschaften richtig "verpacken"
- \* Wörter, die Sie bevorzugt verwenden sollten
- \* Wörter, die Sie meiden sollten
- \* Motivation: das A und O des Erfolgs

**Montag, 20.04.2020, 18:00 - 20:00 Uhr**

**Montag, 27.04.2020, 18:00 - 20:00 Uhr**

2 Termine, € 25,00 (inkl. Teilnahmebescheinigung, zzgl. ca. € 3,00 für Kursunterlagen, bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **21526 Menschenkenntnis für Beruf und Alltag**

Susanne Heck

Was für ein Mensch ist mein neuer Chef? Wie finde ich Zugang zu meinen Kunden? Warum komme ich mit Frau/





Herrn ... nicht klar? Was hat mein Nachbar gegen mich? Kann ich meiner besten Freundin wirklich vertrauen? - Die Beantwortung solcher und ähnlicher Fragen setzt gute Menschenkenntnisse voraus, wie sie dieser Kurs vermittelt.

Seine Inhalte sind:

- \* der erste Eindruck
- \* Sympathie - Antipathie
- \* verschiedene Menschentypen und Sprachstile
- \* Triebfedern im Leben: Motivation und Begeisterung
- \* Körpersprache

**Montag, 04.05.2020, 18:00 - 20:00 Uhr**

**Montag, 11.05.2020, 18:00 - 20:00 Uhr**

2 Termine, € 25,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung, zusätzlich ca. € 3,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **21528 Mit Pfiff und Takt dem Gegenüber den Wind aus den Segeln nehmen!**

Susanne Heck

Fällt Ihnen die passende Antwort manchmal zu spät ein? Haben Sie manchmal das Gefühl verbal an der Wand zu stehen? Lernen Sie in kritischen Situationen souverän und wortgewandt zu reagieren. Verwenden Sie unterschiedliche Techniken um die Aussagen des Gegenübers zu entkräften. Gestalten Sie Gespräche positiv und gewinnen Sie somit den Gesprächspartner für sich. Die Inhalte sind:

- \* Techniken der Schlagfertigkeit
- \* schwierige Situationen kreativ meistern
- \* ein positives Gesprächsklima schaffen
- \* sich sprachlich gewandt ausdrücken
- \* nonverbale Kommunikation/Körpersprache geschickt einsetzen
- \* Gelassenheit bewahren

**Montag, 15.06.2020, 18:00 - 20:00 Uhr**

**Montag, 22.06.2020, 18:00 - 20:00 Uhr**

2 Termine, € 25,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung, zusätzlich ca. € 3,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstr. 34, Miltenberg







### **21755 Lebe deine wahre Schönheit – Stilberatung für Frauen**

Annette Sax

Bist du öfter unsicher, unzufrieden oder gestresst, was dein Aussehen, dein Alter und deinen Stil betrifft? Sei eingeladen, dich in einem völlig neuen Licht zu sehen. Dieser Kurs gibt Einblick in eine neue Form der Farb- und Stilberatung, die dich wertschätzend und als einmaliges Kunstwerk sieht, gleich, welche Figur du hast oder wie alt du bist. Mit einem liebevollen Blick und Prinzipien aus dem Stil-Design finden wir die für dich passenden Schnitte und Proportionen. Erfahre, wie du selbstbestimmt und endlich frei von fremden Idealen deine wahre, zeitlose Schönheit entfaltest.

**Samstag, 28.03.2020, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin, € 22,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **Werden Sie Visagistin für Ihr eigenes Gesicht**

Jacqueline Goldschmitt

Sie wollten schon immer wissen, wie Sie sich richtig schminken? Sie wollen ein rundes Gesicht schmaler wirken lassen, die Augenringe perfekt abdecken, die Augen richtig zum Strahlen bringen oder die perfekte Grundierung für Ihren Hauttyp finden? In diesem Kurs lernen Sie die richtige Technik, wie Sie Grundierung, Concealer, Lidschatten, Lippenstift, etc. so auftragen, dass alles typgerecht, natürlich und perfekt erscheint.

### **21757 Werden Sie Visagistin für Ihr eigenes Gesicht**

**Freitag, 20.03.2020, 15:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin, € 17,00 (zuzüglich ca. € 5,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **21759 Werden Sie Visagistin für Ihr eigenes Gesicht**

**Freitag, 19.06.2020, 15:30 - 18:00 Uhr**

1 Termin, € 17,00 (zuzüglich ca. € 5,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **21762 Zeitkompetenz entwickeln mit dem Strategieplaner für Zeit und Persönlichkeit**

Bettina Schell

Ein Merkmal erfolgreicher Menschen ist es, dass sie ihre Stärken genau kennen und gezielt einsetzen und dabei sich ihrer selbst bewusst sind. Das bringt Souveränität und macht selbstsicher. Sie erarbeiten für sich selbst in diesem



Kurs einen Strategieplan für Ihr eigenes Zeitmanagement mit "persolog", einem der erfolgreichsten Persönlichkeitsanalysetools der Welt.

Inhalte des Strategieplaners sind:

- \* Erkennen Sie Ihr persönliches Verhalten im Zeitmanagement
  - \* Erkennen Sie, wie Ihre Persönlichkeit und Ihr Zeitmanagement zusammenhängen
  - \* Erfahren Sie, wie Sie Ihr Zeitmanagement verbessern können
  - \* Erstellen Sie Ihren Aktionsplan für mehr Zeitkompetenz
- Bitte bringen Sie Schreibmaterial und ein Geldstück (zur Bearbeitung des Fragebogens) mit.

**Freitag, 06.03.2020, 18:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, € 22,00 (zuzüglich € 15,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **21763 Sich selbst entdecken mit dem Teenager-Profil (für Jugendliche von 14 bis 18 Jahren)**

Bettina Schell

Wir laden Jugendliche im Alter von 14 bis 18 Jahren auf eine Entdeckungsreise ein. Schritt für Schritt werdet ihr an das Thema Verhalten und eigene Stärken herangeführt. Gerade in der Lebensphase, die einen großen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung hat, ist es wichtig, das eigene Verhalten wahrzunehmen und zu reflektieren. Ihr lernt eure Stärken und Herausforderungen kennen. Testet aus, wie ihr auf andere wirkt. Das nehmt ihr mit aus dem Workshop:

- \* Kennenlernen der eigenen Person (Stärken und Schwächen, Verhaltenstendenzen, Reaktionen in verschiedenen Situationen)
- \* Aufbau gesunder zwischenmenschlicher Beziehungen (Teamfähigkeit, Toleranz und Verständnis, Kommunikation, Offenheit, Ehrlichkeit)
- \* Mehr Bewusstsein für das eigene Selbst (beim Einsatz von Stärken, bei der persönlichen Weiterentwicklung, beim Umgang mit anderen Menschen)
- \* Kennenlernen anderer Menschen (wie wirke ich auf andere Menschen, wo überziehe ich meine Stärken, wie wirken andere auf mich?)
- \* Orientierung für die berufliche Zukunft über die eigene Stärkenanalyse zu erhalten

Bitte bringt Schreibmaterial und ein Geldstück (zur Bearbeitung des Fragebogens) mit.

**Samstag, 15.02.2020, 10:00 - 14:00 Uhr**



1 Termin, € 25,00 (zuzüglich € 20,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **22922 Einführung in die Buchführung**

Christian Gramlich

Der Kurs vermittelt anhand zahlreicher Beispiele und Übungsaufgaben die Grundkenntnisse der Buchführung mit folgenden Inhalten:

- \* Grundlagen und gesetzliche Rahmenbedingungen
- \* Systematik der doppelten Buchführung
- \* Buchen von Geschäftsvorfällen
- \* Bilanz, Gewinn und Verlustrechnung sowie Abschlussbuchungen

Bitte bringen Sie Taschenrechner und Schreibmaterial mit.

**Dienstag, ab 03.03.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

8 Termine, € 72,00 (zuzüglich ca. € 6,00 für Kursunterlagen, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstr. 34, Miltenberg

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

### **23113 Erste Schritte mit Windows 10 am eigenen Laptop**

Carl Otto Dümig

Dieser Einsteigerkurs führt Computer-Neulinge ohne Vorkenntnisse ein in:

- \* den Umgang mit Maus, Tastatur, Desktop, Anwendungen
- \* die Grundtechniken der Dateiverwaltung
- \* die Grundtechniken der Textverarbeitung
- \* die Grundtechniken der Internetnutzung

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit aufgeladenem Akku bzw. Netzteil mit.

**Samstag, 07.03.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

**Samstag, 14.03.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

2 Termine, € 60,00 (zuzüglich ca. € 13,50 für Kursunterlagen, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Staatliche Berufsschule Raum 612, Gartenstraße 21, Miltenberg (Zugang über Parkplatz an der Jahnstraße)

### **24010 EDV - Individuelle Schulungen (Kleingruppe)**

Juliana Miltenberger

In Kooperation mit der vhs Miltenberg bietet unsere EDV-Dozentin individuell buchbare Schulungen für Gruppen von 3 bis 5 Personen am eigenen Laptop an. Verschiedene Schwerpunkte rund um MS-Excel, MS-Word, MS-Powerpoint, MS-Access, MS-OneNote und den Datei-Explorer können gezielt bearbeitet werden. Die Gebühr für



1,5 Stunden beträgt € 21,00 pro Person. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an die vhs Miltenberg.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit aufgeladenem Akku bzw. Netzteil mit.

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **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.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und einen USB-Stick mit.

**Samstag, 14.03.2020, 09:00 - 15:30 Uhr**

**Samstag, 21.03.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

2 Termine, € 73,00

Mittelschule, EDV-Raum 2, 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, 20.04.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Mittwoch, 22.04.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Montag, 27.04.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

3 Termine, € 44,00

Mittelschule, EDV-Raum 2, Gartenstraße, Miltenberg

(Zugang über Pausenhof)

### **24338 Programmieren mit Excel VBA - Grundlagenkurs**

Stefan Wolf

Wir erweitern die mächtigen Funktionen von Microsoft Excel, indem Sie die Möglichkeiten der integrierten Programmiersprache VBA kennenlernen. Lernen Sie, wiederkehrende Aufgaben und Inhalte von Arbeitsmappen zu automatisieren, Daten aus anderen Quellen einzulesen und zu



manipulieren sowie sich selbst eigene Excel-Funktionen zu erstellen. Es werden keinerlei Programmierkenntnisse benötigt. Inhalt des ersten Tages: Grundlagen der Programmierung in VBA, Inhalt des zweiten Tages: Anwendung in Excel.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und einen USB-Stick mit.

**Samstag, 09.05.2020, 09:00 - 15:30 Uhr**

**Samstag, 16.05.2020, 09:00 - 15:30 Uhr**

2 Termine, € 88,00

Mittelschule, EDV-Raum 2, Gartenstraße, Miltenberg  
(Zugang über Pausenhof)

### **25110 Erste Schritte mit dem Smartphone, Betriebssystem Android - Grundkurs**

Carl Otto Dümig

Der Kurs führt Smartphone-Neulinge, die ein Smartphone der Marken Samsung, Sony, LG, Huawei, oder andere (nur mit dem Betriebssystem Android - also keine iPhones!) besitzen, in deren Funktion und Handhabung ein, erläutert Aufbau, Arbeitsweise, Einsatz, Einstellungen, Installation von Apps und vieles mehr.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und ein Ladekabel mit.

**Samstag, 21.03.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin, € 30,00

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Marke Ihres Smartphones an.

Staatliche Berufsschule Raum 612, Gartenstraße 21, Miltenberg (Zugang über Parkplatz an der Jahnstraße)

### **25111 Erste Schritt mit dem iPhone - Grundkurs**

Michael Schreck

Das iPhone von Apple gehört zu den beliebtesten mobilen Kommunikationsgeräten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundfunktionen Ihres iPhones besser kennen und bekommen nützliche Tipps für den täglichen Umgang. Sie erfahren, wie Sie Ihr iPhone an Ihre Bedürfnisse anpassen können, wie Sie eine Verbindung zum Internet herstellen, Apps herunterladen, Fotos verwalten, organisieren und teilen können und vieles mehr.

Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPhone und ein Ladekabel mit.

**Dienstag, 05.05.2020, 18:15 - 20:30 Uhr**

**Dienstag, 12.05.2020, 18:15 - 20:30 Uhr**

2 Termine, € 32,70

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg



### **25112 Erste Schritt mit dem iPad - Grundkurs**

Michael Schreck

In diesem Kurs lernen Sie die Bedienelemente, Funktionen und Einstellungen Ihres iPads genauer kennen. Sie erfahren, wie Sie Ihr iPad an Ihre Bedürfnisse anpassen und wie Sie grundlegende Informationen über Ihr iPad abrufen können. Das Herstellen einer WLAN-Verbindung, Datensicherheit beim Surfen im Internet, der Aufbau der Foto App und weitere Themen sind Inhalte des Kurses. Sie lernen Ihr Gerät besser kennen und bekommen nützliche Tipps für den täglichen Umgang. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes iPad und ein Ladekabel mit.

**Dienstag, 19.05.2020, 18:15 - 20:30 Uhr**

**Dienstag, 26.05.2020, 18:15 - 20:30 Uhr**

2 Termine, € 32,70

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **26510 Social Media**

Michael Schreck

Als Freiberufler, kleineres oder mittelständiges Unternehmen, könnten Sie Social Media Plattformen kostengünstig für das Marketing einsetzen. Bei diesem Workshop werden die wichtigsten Plattformen wie Facebook, Instagram und YouTube vorgestellt und besprochen, in wieweit diese für das eigene Unternehmen nutzbar sind. Neben der theoretischen Betrachtung gehen wir auch in die Praxis.

**Samstag, 08.02.2020, 10:00 - 17:00 Uhr**

1 Termin, € 60,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **26512 Facebook und Privatsphäre - Grundlagen**

Michael Schreck

In diesem Workshop erfahren Sie alle wesentlichen Grundlagen zur Anlage eines Privatprofils, über das Einbinden der ersten Fotos und Beiträge, bis hin zu den Einstellmöglichkeiten Ihrer Privatsphäre. Alle nachfolgenden Kursinhalte werden Schritt für Schritt erklärt und können am eigenen Notebook nachvollzogen werden.

- \* Grundlagen Social Media Marketing
- \* Profilanlage
- \* Profillayout (Profilbild, Titelbild, Fotoalben)
- \* Freundeslisten (Anlage und Sortierung)
- \* Funktionen der Facebook Gruppen, Fanpages
- \* Einstellung aller Privatsphärenmöglichkeiten
- \* Facebook Spiele
- \* Facebook Marketplace
- \* Erstellung der ersten Beiträge



Bitte bringen Sie Ihren aufgeladenen Laptop (kein Tablet) mit bereits erstelltem eigenen Facebook-Account mit.

**Samstag, 14.03.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin, € 29,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **26513 Instagram für Anfänger/innen – Grundlagen der Social Media Plattform**

Michael Schreck

Crashkurs für Social-Media-Begeisterte, die einen Einblick in eines der interaktivsten Netzwerke unserer Zeit bekommen wollen. Der Kurs eignet sich für Privatpersonen, Geschäftsleute, Unternehmen und Vereine. Die Kursinhalte sind:

- \* Instagram-Account anlegen
- \* Fotos aufnehmen und bearbeiten
- \* Texte formulieren und posten
- \* Optimierung der Beiträge mit Hashtags
- \* Standorte markieren und Personen taggen
- \* Fan-Abonnements und Freundschaften
- \* Tipps und Tricks

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung des eigenen Smartphones und des Internets.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und ein Ladekabel mit.

**Samstag, 28.03.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin, € 29,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **26514 Instagram für Fortgeschrittene – Arbeiten mit der Social Media Plattform**

Michael Schreck

In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihren Account professioneller gestalten können. Der Kurs eignet sich für Privatpersonen, Geschäftsleute, Unternehmen und Vereine.

Die Kursinhalte sind:

- \* Erfolgsmessung
- \* Tipps für einen erfolgreichen Account
- \* die Rolle von Follower- und Like-Zahlen
- \* Hinweise für das Posten

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung des eigenen Smartphones, des Internets und von Instagram.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und ein Ladekabel mit.

**Samstag, 25.04.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin, € 29,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg



## 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](http://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.





## Deutsch

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

Bei allen Deutschkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin.

Die Deutschkurse sollen helfen, die deutsche Sprache so zu lernen, wie im täglichen Leben gesprochen wird. Im Vordergrund stehen Konversation und einfache grammatikalische Übungen.

### **31111 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger I/1 (A1)**

Josef Seefried

Lehrbuch studio 21 A1.1 (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520530-6)

**Dienstag, ab 11.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

12 Termine, € 105,00

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

### **31121 Deutsch als Fremdsprache I/2 (A1)**

Josef Seefried

Lehrbuch studio 21 A1.1 (ab Lektion 4), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520530-6) oder Lehrbuch studio 21 A1 Gesamtband (ab Lektion 4), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520526-9)

**Dienstag, ab 11.02.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

12 Termine, € 105,00

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

### **31131 Deutsch als Fremdsprache I/3 (A1)**

Josef Seefried

Lehrbuch studio 21 A1.2 (ab Lektion 7), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520532-0) oder Lehrbuch studio 21 A1 Gesamtband (ab Lektion 7), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520526-9)

**Montag, ab 10.02.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

12 Termine, € 105,00

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

### **31210 Deutsch II/1 und II/2 (A2) - Aussprache, Grammatik und Rechtschreibung**

Josef Seefried



Sie können einfache Alltagsgespräche führen, Texte lesen und schreiben und wollen Ihre Grammatik und Rechtschreibsicherheit verbessern.

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

12 Termine, € 105,00

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

### **31241 Deutsch als Fremdsprache II/4 (A2)**

Josef Seefried

Lehrbuch studio 21 A2.1 (ab Lektion 9), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520587-0)

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

12 Termine, € 105,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

### **31864 Deutsch im Beruf Neu III/4 (B1 + B2)**

Josef Seefried

Im Beruf Neu ist ein aktualisierter Berufssprachkurs, der sich an den Anforderungen der modernen Berufs- und Arbeitswelt orientiert. In seiner Themenauswahl geht der Kurs auf typische berufliche Situationen ein und präsentiert die dafür notwendigen sprachlichen Mittel.

Lehrbuch Im Beruf Neu B1+ B2 (ab Lektion 10), Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-201190-0)

**Montag, ab 10.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

12 Termine, € 105,00

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

## Englisch

**Bei allen Englischkursen mit 10 oder 12 Terminen gilt der erste Kurstermin als Infotermin.**

### **32111 Englisch für Anfänger I/1 (A1)**

Abdullah Gök

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

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

### **32121 Englisch Grundstufe I/2 (A1)**

Abdullah Gök

Seiteneinsteiger/innen mit geringen Englischkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch Easy English A1, Band 1 (ab Lektion 6), Cornelsen Verlag (978-3-06-520805-5)

**Dienstag, ab 11.02.2020, 18:15 - 19:45 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg



## **32151 Englisch - Grundstufe I/5 (A1)**

Abdullah Gök

Seiteneinsteiger/innen mit geringen Englischkenntnissen sind willkommen.

Lehrbuch NEXT A1 (ab Lektion 7), Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-002942-6)

**Dienstag, ab 11.02.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

## **32211 Englisch - Grundstufe II/1 (A2)**

Abdullah Gök

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

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 18:15 - 19:45 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

## **32311 Englisch - Mittelstufe III/1 (B1)**

Petra Neubert

Lehrbuch Easy English B1, Band 1 (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520819-2)

**Montag, ab 02.03.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 78,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

## **32525 Englisch für Damen und Herren**

**ab 50 Jahren II/5 (A2)**

Petra Neubert

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 Easy English A2, Band 2 (ab Unit 10), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520817-8)

**Mittwoch, ab 04.03.2020, 10:30 - 12:00 Uhr**

10 Termine, € 78,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

## **32534 Englisch für Damen und Herren**

**ab 50 Jahren III/4 (B1)**

Petra Neubert

Lehrbuch Easy English B1, Band 2 (ab Unit 3), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520823-9)

**Mittwoch, ab 04.03.2020, 09:00 - 10:30 Uhr**

10 Termine, € 78,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg



### **32611 Refresh your "old" English (B1)**

Dietmar Ehni

Lehrbuch Fairway new B1 (ab Lektion 1), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-501614-9)

**Montag, ab 10.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

12 Termine, € 93,60 (zuzüglich € 2,00 für Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

### **32883 Let's talk (B2)**

Dietmar Ehni

Der Kurs hält sich schwerpunktmäßig an das angegebene Lehrbuch. Jedoch gibt es die Gelegenheit, sich auf gemeinschaftlich vereinbarte Diskussionsthemen vorzubereiten und die erworbenen Kenntnisse in der Praxis anzuwenden bzw. zu vertiefen.

Lehrbuch In conversation II, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-501556-2)

**Montag, ab 10.02.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

12 Termine, € 93,60 (zuzüglich € 2,00 für Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

## Französisch

**Bei den Französischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin.**

### **33012 Französisch für Reise und mehr – ein praxisbezogener Einsteigerkurs I/2 (A1)**

Brigitte Hartung-Bretz

Starten Sie gut gerüstet in einen wunderbaren Frankreichurlaub. In diesem Kurs erwerben Sie die Redemittel zum Thema Einkaufen, Restaurantbesuchen und vieles mehr. Seiteneinsteiger/innen mit geringen Französischkenntnissen sind willkommen.

Lehr- und Arbeitsbuch Voyages neu A1 (ab Lektion 3B), Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529412-7)

**Dienstag, ab 11.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr**

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

### **33211 Französisch - Grundstufe II/1 (A2)**

Sabine Röttgers

Lehrbuch Voyages neu A2 (ab Lektion 1), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-529422-6)

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr**

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg



## Italienisch

Bei den Italienischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin.

### 34111 Italienisch für Anfänger I/1 (A1)

Beate Schiffer

Der Kurs führt ein in die italienische Sprache mit Wissenswerten zu Aussprache und Grundwissen zu Kultur, Land und Leute.

Lehrbuch Allegro nuovo A1 (ab Lektion 1), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525590-6)

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 17:30 - 19:00 Uhr**

10 Termine, € 78,00 (zuzüglich Kursunterlagen ca. € 3,00, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### 34131 Italienisch - Grundstufe I/3 (A1)

Beate Schiffer

Lehrbuch Allegro nuovo A1 (ab Lektion 7), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525590-6)

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

10 Termine, € 78,00 (zuzüglich Kursunterlagen ca. € 3,00, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

## Spanisch

Bei den Spanischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin.

### 35111 Spanisch für Anfänger I/1 (A1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A1 (ab Lektion 1), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514980-9)

**Dienstag, ab 11.02.2020, 18:15 - 19:45 Uhr**

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

### 35121 Spanisch Grundstufe I/2 (A1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A1 (ab Lektion 4), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514980-9)

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 18:15 - 19:45 Uhr**

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg



### 35241 Spanisch - Grundstufe II/4 (A2)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A2 (ab Lektion 7), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514990-8)

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

### 35411 Spanisch - Mittelstufe IV/1 (B2)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Lehrbuch Avenida B2 (ab Lektion 1), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514960-1)

**Dienstag, ab 11.02.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

10 Termine, € 110,00 (Kleingruppe)

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

## Türkisch

Bei den Türkischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin.

### 38111 Türkisch für Anfänger I/1 (A1)

Sevgi Aydogan

Lehrbuch Güle güle. Türkisch für Anfänger (ab Lektion 1), Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005234-9)

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 110,00 (Kleingruppe, zuzüglich ca. € 3,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

### 38138 Türkisch - Mittelstufe III/8 (B1)

Sevgi Aydogan

Lehrbuch Kacan adam - Lernkrimi Türkisch (ab Lektion 14), Helmut Buske Verlag (ISBN 978-3-87548-983-5)

**Dienstag, ab 11.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 110,00 (Kleingruppe, zuzüglich ca. € 3,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Raum BE30, 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 zu allen Entspannungskursen lockere Kleidung und bringen leichte, flache Schuhe oder rutschfeste Socken und eine Decke mit.

### **41251 Gesundheitspflege mit den Acht Schätzen – Qi Gong am Vormittag**

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Wir trainieren Muskulatur und Rücken, Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen und stärken den Energiehaushalt der Organe, besonders die Essenz der Niere. Die Acht Schätze erweisen sich auch bei geistigen Erschöpfungszuständen und emotionalen Disbalancen als wirksame Helfer. Ergänzende Kursinhalte sind Meditations-, Spür- und Atemübungen, um unsere Selbstwahrnehmung zu schärfen und unseren Körper als Kommunikationspartner zu begreifen.

**Montag, ab 10.02.2020, 10:00 - 11:30 Uhr**

12 Termine, € 99,00

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

### **41253 Energie und Jugendfrische – Qi Gong am Vormittag**

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Im Zentrum steht vor allem die Stärkung des Nieren-Chi, welches bei entsprechender Pflege für ein gesundes und langes Leben, das mit einer Verzögerung des Alterungsprozesses einhergeht, steht. Aufgrund ihrer gesundheitlichen Wirksamkeit wurden die Übungen von den Huashan-Mönchen lange Zeit wie ein Medizinschatz gehütet. Reguliert werden Chi- und Blutkreislauf und die endokrine Drüsentätigkeit. Haut und Muskulatur werden gestrafft, die Knochensubstanz gestärkt und die Konstitution allgemein verbessert.



**Freitag, ab 14.02.2020, 10:00 - 11:30 Uhr**

12 Termine, € 99,00

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

**41255 Tai Chi Chuan - Die 24er-Peking-Form ab Form 7**

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Wir lernen "schrittweise" die Abläufe kennen, um sie in Bewegung und Energie immer besser mit dem ganzen Körper zu begreifen und zu vertiefen. Mit dem Erfahren der Tai Chi-Prinzipien wird eine positive Entwicklung für Geist und Körper angeregt. Wir befreien uns von ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmustern und gewinnen allmählich unsere Beweglichkeit, Geschmeidigkeit und Leichtigkeit zurück. Nicht umsonst heißt es in der Tradition, mit Tai Chi werde man stark wie ein Holzfäller, alt wie ein Weiser und geschmeidig wie ein Kind.

**Montag, ab 10.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr**

12 Termine, € 99,00

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

**41257 Taiji-Qigong - Meditation in Bewegung Teil II**

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Grundlage des Taiji-Qigong ist die Philosophie von Yin und Yang, das Meridian- und Organsystem mit den diesen zugeordneten Gefühls- und Geisteshaltungen. Im Fluss der atemgeführten Bewegungen trainieren wir Rücken und Wirbelsäule, Muskulatur, Gelenke, Sehnen, Beckenboden und die inneren Organe. Auf Basis bestimmter Qi-Gong-Prinzipien erfahren wir auf allen Ebenen eine Vitalisierung unseres Körpers und die Verbesserung unseres Gesamtbefindens. Ergänzende Inhalte sind spezifische Atemtechniken und Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen, mit denen wir Selbstwahrnehmung und Entspannungsfähigkeit schulen. Auch die zweite Hälfte der 18 harmonischen Formen kann problemlos von Menschen erlernt werden, die noch keine Qi-Gong-Erfahrungen haben.

**Montag, ab 10.02.2020, 18:00 - 19:30 Uhr**

12 Termine, € 99,00 (zuzüglich ca. € 7,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**



### **Hinweise zur Anmeldung:**

1. Füllen Sie bitte **für jeden Kurs ein Formular** vollständig aus (weitere Formulare erhalten Sie bei Ihrer vhs).
2. Ihre Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn Sie die vhs zum **Bankeinzug der Gebühren** ermächtigen. Achten Sie bitte auf die korrekte und vollständige Angabe Ihrer Bankverbindung; bei fehlerhaften Angaben muss Ihnen die Bearbeitungsgebühr der Bank in Rechnung gestellt werden.
3. Mit dem Eingang Ihrer Anmeldung bei der Geschäftsstelle sind Sie **verbindlich angemeldet** und erhalten eine **Anmeldebestätigung**, die Sie zur Teilnahme an der darauf genannten Veranstaltung berechtigt. Nach Eingang Ihrer schriftlichen Anmeldung sind Sie auch im Verhinderungsfall zur Zahlung der Kursgebühr und etwaiger Material-, Eintritts- oder Übernachtungskosten verpflichtet.
4. Die **Belegung der Kurse** erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen. Sollten Sie keine Anmeldebestätigung erhalten, konnte Ihre Anmeldung wegen Überbelegung (noch) nicht berücksichtigt werden. Sobald wir Ihnen einen freien Platz anbieten können oder sich Änderungen gegenüber der Ausschreibung im Programmheft ergeben, werden Sie benachrichtigt.
5. Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** der Volkshochschule Miltenberg und Umgebung an.

Volkshochschule Miltenberg  
und Umgebung  
Engelplatz 67

**63897 Miltenberg**



Volkshochschule  
**Miltenberg und Umgebung**

Anmeldung bei der vhs Miltenberg \* Engelplatz 67 \* 63897 Miltenberg \* Gläubiger-ID: DE08VHS00000020389  
Tel.: 09371 / 404-146 \* Fax: 09371 / 404-104 \* E-Mail: vhs@miltenberg.de \* [www.vhs-miltenberg.de](http://www.vhs-miltenberg.de)

Kurs-Nr.: .....Kursbezeichnung: .....Kursgebühr: € .....

Name: ..... Vorname: .....

Straße: ..... PLZ, Wohnort .....

Tel. priv.: ..... Tel. tagsüber: .....

Tel. mobil: ..... Fax: .....

E-Mail: .....

Geschlecht:  weiblich  männlich Geburtsdatum: .....

Kreditinstitut: .....

IBAN: \_\_\_\_\_

Kontoinhaber/in .....

Anschrift und E-Mail-Adresse des Kontoinhabers wird für die Vorabinformation benötigt, falls Kontoinhaber nicht mit der oben angemeldeten Person identisch:

.....

Hiermit melde ich oben genannte Person verbindlich zu der oben genannten gebührenpflichtigen Veranstaltung an. Die allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs Miltenberg und Umgebung habe ich gelesen und erkenne sie an. Ich erkläre mich mit der Verarbeitung und Speicherung meiner Daten zur Abwicklung meiner Anfrage und zur Abwicklung der Zahlung einverstanden, die Datenschutzerklärung habe ich zur Kenntnis genommen. Ich ermächtige die vhs Miltenberg, die fälligen Gebühren per SEPA-Lastschrift von oben genannter Bankverbindung einzuziehen, und weise zugleich mein Kreditinstitut an, die von der vhs Miltenberg auf oben genanntes Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Die Mandatsreferenznummer wird mit der Vorabinformation (Pre-Notification) über Fälligkeitstermin und Betragshöhe spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeit mitgeteilt. Innerhalb von acht Wochen ab dem Belastungsdatum kann ich die Erstattung der per Lastschrift eingezogenen Zahlungen verlangen. Dabei gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum, Unterschrift: .....





## 41311 ZENbo Balance Basic

Corinna Kiy

Einheit von Körper und Geist. Wir beginnen mit einer kurzen Atemmeditation, bevor wir in die achtsamen Bewegungsübungen aus dem Yoga, Qi Gong und Tai Chi wechseln. Mit einer ausgedehnten Entspannungsphase (Fantasiereise) und sanfter Musik runden wir die Stunde ab.

**Freitag, ab 06.03.2020, 08:30 - 10:00 Uhr**

8 Termine, € 60,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## Yoga

Yoga als umfassendes und ganzheitlich orientiertes Gesundheitssystem kann helfen, mit den Schwierigkeiten des persönlichen Alltags entspannter, ruhiger und gelassener umzugehen. Körper, Atem und Geist bilden eine Einheit und wirken aufeinander. Die regenerierende Wirkung beruht auf einer Steigerung der Lebenskraft durch bestimmte Körperhaltungen sowie durch Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Dabei wird die Fähigkeit der körperlichen und geistigen Wahrnehmung ausgebildet und eine innere Wachheit, die zum In-der-Mitte-Sein führt, sowie Ruhe und Lebensfreude entfaltet.

Ergebnisse des Übens von Yoga können sein:

- \* ein ruhiges, zielgerichtetes Bewusstsein
- \* ein erweitertes Selbstbewusstsein
- \* ein bewusster Umgang mit Stresssituationen
- \* ein stärkeres Immunsystem
- \* erhöhte Energie und Vitalität
- \* größere körperliche und geistige Ausdauer und Flexibilität
- \* Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes

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

**Bei allen nachfolgenden Yoga-Kursen mit 10 Terminen gilt der erste Kurstermin als Infotermin.**

## 41410 Rücken meets Yoga (für Anfänger/innen)

Adina Massong

Wir sitzen im Auto. Wir sitzen am Arbeitsplatz. Wir sitzen daheim auf der Couch. Mangelnde Bewegung und Rückenschmerz kennt fast jede/r. Achtsam erlernen wir Asanas (Yogaübungen) in Verbindung mit unserer Atmung, um uns beweglicher und stark im Rücken zu fühlen. Einseitigen Be-



lastungen des Alltags wirken wir entgegen und unser Rücken atmet entspannt wieder auf.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Montag, ab 10.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

### **41422 Yoga und Achtsamkeit**

Cornelia Schumacher

Die Begeisterung für die Achtsamkeit geht unter anderem mit der Beliebtheit von Yoga einher. Hektik verursacht viel innere Unruhe, die sich oftmals durch Verdauungsprobleme und Schlafstörungen bemerkbar macht. Asanas (Körperübungen) und Meditation bilden einen Teil der Yogapraxis im Kurs, um zur Ruhe zu kommen.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Dienstag, ab 11.02.2020, 18:15 - 19:15 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Ost 1. Stock, Mainstr. 62, Miltenberg

### **Yoga**

Heidmarie 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.

### **41430 Yoga am Vormittag**

**Dienstag, ab 11.02.2020, 08:30 - 09:30 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Ost 1. Stock, Mainstr. 62, Miltenberg

### **94141 Yoga am Abend**

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

### **94142 Yoga am Abend**

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

### **41432 Yoga am Vormittag**

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 10:30 - 11:30 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Ost 1. Stock, Mainstr. 62, Miltenberg



## **Yoga am Vormittag**

Henny Jüngst

Im Mittelpunkt der Viniyoga-Praxis steht der einzelne Mensch, sein kultureller Hintergrund, sein Gesundheitszustand, sein Alter. Das bedeutet: die Yoga-Haltung ist für den Menschen da, nicht der Mensch für die Yoga-Haltung. Jedes Asana lässt sich an den einzelnen Menschen, die jeweilige Gruppe, anpassen. So kann sich im Laufe des Übens eine optimale, sehr sanfte, gute Wirkung entfalten.

### **41434 Yoga am Vormittag**

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 09:00 - 10:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

### **41436 Yoga am Vormittag mit Vorkenntnissen**

Vorkenntnisse werden im Üben von Yoga vertieft.

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 10:15 - 11:15 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

### **74141 Yoga – Atem-Räume**

Viola Zeuner

Gemeinsam bringen wir durch körperliche Übungen (Asanas) in Verbindung mit bewusstem Atmen (Pranayama) die Gedanken zur Ruhe. In der Konzentration auf uns selbst eröffnen sich so neue Räume. Wir stärken unsere Widerstandskraft sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Der Kurs ist für sowohl Anfänger/innen als auch für geübte Yogainteressierte geeignet.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 18:00 - 19:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

### **74144 Hatha Yoga für Fortgeschrittene**

Heinz Reiser

Dieser Kurs ist für alle, die bereits über Yoga-Vorkenntnisse verfügen. Bekannte Asanas werden vertieft und um neue erweitert, so dass alle Bereiche des Körpers immer wieder angesprochen werden.

**Montag, ab 10.02.2020, 18:30 - 19:45 Uhr**

10 Termine, € 88,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach



## **41439 Yoga für Ihr Wohlbefinden Teil 2**

Heinz Reiser

Erprobte Yogaübungen zum Abbau häufiger Alltagsbeschwerden wie Erschöpfung, Verspannungen, Kopf- oder Rückenschmerzen, innere Unruhe etc. zeigen einen Weg zur Erlangung des seelischen Gleichgewichts und des körperlichen Wohlbefindens. Als Alternative zu Tablette und Co. stehen Entspannung und richtiges Atmen im Vordergrund. Der Kurs kann auch unabhängig vom Vorgängerkurs besucht werden.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

5 Termine, € 52,50

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

## **41442 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.

**Dienstag, ab 11.02.2020, 20:15 - 21:15 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Bewegungszentrum, Hauptstraße 165, Miltenberg

## **41448 Yoga zu zweit - Ein gemeinsames Erlebnis für Frauen, Männer und Paare**

Heinz Reiser

Ausgehend von Modifikationen klassischer Asanas werden beim Üben zu zweit Sozialkompetenzen wie Teamfähigkeit und Vertrauen gestärkt, wodurch die positive Wirkung des Yoga noch bewusster erlebt werden kann.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mittwoch, ab 25.03.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

5 Termine, € 52,50

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

## **41450 Mit Yoga die innere Mitte finden und neue Kraft tanken**

Linda Kirchgessner





Unser Alltag wirft uns manchmal ganz schön aus der Bahn und wir geraten aus unserer inneren Mitte. Yoga hilft das Gleichgewicht wiederherzustellen. In der Yogapraxis finden wir auf der körperlichen Ebene unsere Balance und lernen auf der mentalen Ebene ganz im Augenblick anzukommen. Die Verbindung mit dem Atem intensiviert diese Erfahrung und die einsetzende Tiefenentspannung hilft uns wieder neue Kraft zu tanken.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

**Freitag, 06.03.2020, 16:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin, € 30,00 (inklusive Getränke und kleinen Snacks)

Lebegut, Burgweg 37, Miltenberg

## **41452 Yin Yoga kennenlernen**

Linda Kirchgessner

Beim Yin Yoga werden die Asanas (Körperübungen) drei bis fünf Minuten gehalten. Zur Unterstützung nutzen wir Hilfsmittel wie z.B. Yogablöcke, Yogagurte, Kissen und Decken. So haben alle die Möglichkeit die Übung individuell für sich zu gestalten. Yin Yoga ist ein meditativer Yogastil, bei dem die mentale Hingabe und das Loslassen im Vordergrund stehen. Nach und nach stellt sich immer mehr Ruhe ein, aus der die Teilnehmenden neue Kraft schöpfen können.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung.

**Freitag, 03.04.2020, 16:00 - 19:00 Uhr**

1 Termin, € 30,00 (inklusive Getränke und kleinen Snacks)

Lebegut, Burgweg 37, Miltenberg

## **Weitere Entspannungskurse**

### **41500 Meditation - Gedanken beruhigen – zu sich selbst finden**

Martin Noll

Meditation, richtig praktiziert, hilft uns aus dem Kreislauf unserer Gedanken auszusteigen und in einen Zustand angenehmer, ruhiger Wachheit zu gelangen. Dieses "Bei sich selbst-Sein" entstresst uns und fördert z.B. die Fähigkeit zu persönlichen Einsichten zu kommen und bessere Entscheidungen zu treffen. Im Seminar werden mehrere verschiedene, für jedes Alter durchführbare Meditationsmethoden praktiziert. Inhalte des Kurses sind:

- \* Wie sitzt man richtig und zugleich bequem im körperlichen Schwerpunkt (auf dem Stuhl oder auf dem Boden)
- \* Wichtige Informationen zum richtigen Verständnis und der Wirkungsweise von Meditation
- \* Am Schluss wird ein Merkblatt ausgeteilt.



Ein einführender Vortrag von Martin Noll findet am Dienstag, 10.03.2020, 19.30 Uhr, im Alten Rathaus Miltenberg statt (siehe Seite 8).

Bitte tragen Sie Alltagskleidung und bringen Sie zwei dicke Decken (zur Sitzerhöhung) mit.

**Samstag, 04.04.2020, 14:30 - 17:00 Uhr**

1 Termin, € 33,00

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

## **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.

## **41811 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

**Dienstag, ab 11.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr**

8 Termine, € 75,00

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **74116 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr**

8 Termine, € 75,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **41843 Atem und Selbstwahrnehmung**

Uta Baumann

Wünsche und Sehnsüchte gehen oft im Alltag mehr und mehr verloren, Ängste und Sorgen nehmen hingegen überhand. Durch achtsame und behutsame Zuwendung können tief vergrabene Gefühle wieder geweckt werden. In kleiner Gruppe und im lebendigen Miteinander werden oft überraschende



schende Lösungen und wohltuende Anregungen gefunden. Atemübungen unterstützen dabei.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

**Dienstag, ab 18.02.2020, 18:30 - 20:30 Uhr**

6 Termine, € 130,00

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach

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

**Mittwoch, ab 22.04.2020, 18:30 - 19:30 Uhr**

5 Termine, € 35,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

## **Fasten**

### **42435 Fasten und Meditation**

Katharina Völker

Fasten reinigt den ganzen Körper und schon Seneca meinte: "Man muss zuzeiten etwas für die Seele tun und ihr hin und wieder etwas Ruhe gönnen." Genau dies tun wir, wenn wir fasten und uns dabei mit einer Kombination von Fasten und Meditation auf die inneren Werte der Seele konzentrieren. Das einwöchige Safffasten für Gesunde beinhaltet Einblicke in verschiedene Fastenformen, Atem- und Entspannungsmöglichkeiten, Einführung in die Aromatherapie und Aromamassagen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein Handtuch und ein Gästetuch mit.

**Freitag, 03.04.2020, bis Mittwoch, 08.04.2020,**

**täglich von 19:00 - 21:00 Uhr**

6 Termine, € 62,00

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**



## 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 10 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.

**Mittwoch, ab 05.02.2020, 09:20 - 10:20 Uhr**

9 Termine, € 43,20

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

### **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.

**Mittwoch, ab 05.02.2020, 10:30 - 11:30 Uhr**

9 Termine, € 43,20

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg



## **KAHA® - Kraft - Mobilisation - Entspannung**

Elfie Venderbosch

KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori "energiegeladen" und ist inspiriert von Taiji, Qigong, Kung Fu und dem klassischen Yoga. KAHA® kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu Mobilität, innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation. Das Übungsprogramm besteht aus verschiedenen vorchoreografierten zehnminütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase (Achtsamkeitstraining). KAHA® ist unabhängig vom Fitnesszustand ohne Vorkenntnisse für Teilnehmer/innen jeden Alters durchführbar.

### **43145 KAHA® - Kraft - Mobilisation – Entspannung**

**Donnerstag, ab 06.02.2020, 09:15 - 10:15 Uhr**

9 Termine, € 43,20

Alte Volksschule West 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

### **43146 KAHA® - Kraft - Mobilisation - Entspannung**

**Mittwoch, ab 05.02.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

9 Termine, € 43,20

Alte Volksschule West 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

### **43147 KAHA® - Kraft - Mobilisation – Entspannung**

**Mittwoch, ab 05.02.2020, 18:45 - 19:45 Uhr**

9 Termine, € 43,20

Alte Volksschule West 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

### **43211 Budo-Fit**

Johannes Balles

Budo - das ist der Oberbegriff für alle japanischen Kampfkünste und zielt ab auf körperliche Fitness einerseits und Harmonie, Selbstvertrauen und Ausgeglichenheit andererseits. Mit Spaß an Bewegung steigern wir rückschonend Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer mit Elementen aus dem Aikido, stabilisieren durch gezielte Gymnastik den gesamten Körperapparat (Bauch, Beine, Po, Rücken) und erhöhen durch Kennenlernen und Anwenden von Griffen, Würfen und einfachen Fallübungen das Körpergefühl und die Konzentrationsfähigkeit. Dies wirkt dem Alltagsstress entgegen und baut ihn gezielt ab. Der Kurs ist sowohl für Einsteiger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Es wird barfuß trainiert.

**Dienstag, ab 03.03.2020, 19:45 - 21:15 Uhr**

10 Termine, € 90,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg



## **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.

### **74332 Wirbelsäulengymnastik**

**Montag, ab 10.02.2020, 18:00 - 19:15 Uhr**

10 Termine, € 60,00

Karl-Ernst-Gymnasium, Turnhalle, Richterstr. 1, Amorbach

### **43333 Wirbelsäulengymnastik**

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 17:15 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 60,00

Churfrankenhalle in der Jahnstraße, Halle 2, Miltenberg

## **Pilates am Vormittag**

Astrid Ühlein

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für mehr Beweglichkeit und Balance. Ein sanfter Kraftsport, der den Rücken und die Tiefenmuskulatur trainiert und gleichzeitig eine Stärkung des geschwächten Beckenbodens erreichen kann. Pilates ist eine Trainingsmethode, die das Wohlbefinden positiv verändern kann. Zum Abschluss der Stunde gibt es immer eine Entspannungsphase.

### **94311 Pilates am Vormittag**

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 09:30 - 10:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

### **74314 Pilates am Abend**

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

## **Pilates**

Uschi Giegerich

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training findet nur 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.

## **94314 Pilates**

**Montag, ab 10.02.2020, 18:00 - 19:00 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

## **94315 Pilates**

**Montag, ab 10.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

## **43424 Pilates**

**Dienstag, ab 11.02.2020, 18:00 - 19:00 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Johannes-Butzbach-Gymnasium, Turnhalle 1, Martin-Vierengel-Straße 4, Miltenberg

## **43612 Rückenworkout**

Melanie Soder

Ein Training zur Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, bei dem Sie auch mal ins Schwitzen kommen. Haltungs- und Rückenproblemen wird vorgebeugt, sowie rückenfreundliches Verhalten im Alltag trainiert. Die alltagsrelevanten Muskeln werden intensiv gekräftigt, die Wirbelsäule stabilisiert, die Tiefenmuskulatur aktiviert sowie das optimale Zusammenspiel aller Muskeln gefördert. Der Kurs richtet sich an ambitionierte Freizeitsportler/innen.

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

## **43613 Bodystyling**

Melanie Soder

Bodystyling ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining: Figur verändern, feste Po-Muskeln bekommen, den Bauch flach machen, Beine und Arme straffen. Bodystyling ist der ideale Einstieg. Ein gezieltes Körpertraining für jedes Alter und jedes Können. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten geht es an die Körperveränderung. Wer seinen Körper von Kopf bis Fuß durch gezielte Kräftigungsübungen stärken und formen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig.



**Donnerstag, ab 13.02.2020, 18:45 - 19:45 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

**43614 Faszien-Fitness –**

**Mobilität und Beweglichkeit für Alltag und Sport**

Melanie Soder

Dieser Kurs ist für alle, die ihre Mobilität für den Alltag oder auch für den Sport verbessern wollen. Wir arbeiten daran, den Bewegungsradius unserer Gelenke zu verbessern oder bei Bewegungseinschränkungen wieder zu erhöhen. Durch Dehnübungen und das belebende Rollen mit der Faszienrolle wird die Geschmeidigkeit von Sehnen, Bändern und Muskeln erhalten bzw. wiederhergestellt. Die Regeneration wird unterstützt und durch das bewusste Spüren während des Übens wird die Körperwahrnehmung verbessert. Dieser Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Es wird barfuß trainiert.

Bitte bringen Sie - soweit vorhanden - eine Faszienrolle mit.

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 20:00 - 21:00 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

**74345 Golden girls: stark - fit - beweglich**

Susanne Walter

Angepasst an die individuellen körperlichen Voraussetzungen trainieren wir mit verschiedenen Trainingsprogrammen Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

**Montag, ab 10.02.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Bewegungsraum, Ringstraße 22, Schneeberg

**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.

**Dienstag, ab 18.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

12 Termine, € 60,00

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





## 44112 DiscoChart

Manfred Henn

Lassen 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 bald Gefallen an diesem Tanz finden. Probieren Sie es aus, Sie werden begeistert sein.

**Freitag, ab 06.03.2020, 17:15 - 18:15 Uhr**

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel



## 44113 Discofox

Manfred Henn

Der Discofox erfreut sich größter Beliebtheit bei jungen und jung gebliebenen Tänzern und findet bei jeder Veranstaltung zu mitreißender Musik Anklang. Kaum ein Tanz vermittelt mit seiner Unkompliziertheit so viel Spaß und die Vielfalt seines Figurenpotenzials ist kaum zu überbieten. Machen Sie mit! Lernen Sie diesen tollen Tanz.



**Montag, ab 02.03.2020, 20:00 - 21:00 Uhr**

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

## **44114 Salsa**

Manfred Henn

Was ist Salsa? Salsa ist Gefühl, Salsa ist Freude, Salsa ist Leben! Der Rhythmus, die Seele dieser Musik, ist gemacht, um zu tanzen! Er vermittelt sehr viel Freude, sowohl beim Tanzen als auch beim Hören. Salsa ist ein hervorragendes Gegengewicht zum Alltag. Salsa tanzen steht für Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft, Sinnlichkeit und Erotik. Lernen Sie die Basics und einfache, schöne Tanzfiguren. Lassen Sie sich vom Salsa-Tanzen begeistern.

**Sonntag, ab 08.03.2020, 13:00 - 14:00 Uhr**

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

## **44115 Tango Argentino**

Manfred Henn

Der Tango, die Seele Argentiniens, Liebe, Erotik, Leidenschaft, Melancholie: 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, als er um 1910 von Buenos Aires nach Paris kam. Erfahren Sie, warum der Tango seit über 100 Jahren die Menschen ununterbrochen fasziniert. Es heißt "Tango ist gehen in Umarmung". Entdecken Sie mit uns diesen einzigartigen und charaktervollen Tanz.

**Donnerstag, ab 05.03.2020, 17:00 - 18:00 Uhr**

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

## **44116 Line Dance**

Manfred Henn

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. Die Choreographien, die in diesem Kurs gelernt werden, werden auf moderne Popmusik getanzt (nicht auf Westernmusik).

**Donnerstag, ab 05.03.2020, 18:00 - 19:00 Uhr**

7 Termine, € 60,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**



## **44118 Boogie Woogie Lindy Hop**

Manfred Henn

Wir lassen die Jahre zwischen 1920 und 1950 wiederaufleben und haben Spaß beim Gleiten, Sliden, Dippen, Tappen und mit den Hüften wackeln. Neugierig geworden? Im Kurs für Einsteiger/innen können der Grundschrift, die Basics zur Körper- und Tanzhaltung, die ersten Platzwechsel, Drehungen und Charleston-Kicks gelernt werden.

**Montag, ab 02.03.2020, 21:00 - 22:00 Uhr**

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

## **44511 Kontakt-Improvisation und Performance**

Tilman Rickert

Dem Kopf eine Auszeit gönnen und die innere Wahrnehmung schärfen, körperlichen Impulsen frei folgen und sich in Selbstachtsamkeit üben: dazu lädt die Kontakt-Improvisation ein, eine offene Tanzform, in der die Tänzer/innen die individuellen Bewegungsmöglichkeiten im Kontakt zu anderen erforschen. Sie kennt keine festen Schritte oder Figuren, sondern erwächst stets neu aus dem Moment - ohne Urteil und ohne Wertung. Musik und Klang kommen - wenn überhaupt - nur dezent zum Einsatz. Gleichzeitig bedient sich der Kurs auch der Disziplin der Performance und wir werden mit Mitteln des aktiven Zuschauens oder Bezeugens arbeiten, die Stimme nutzen und an Präsenz und Echtzeitkomposition arbeiten. Anfänger/innen wie Fortgeschrittene sind willkommen. Spieltrieb und Forschergeist können am Anfang hilfreich sein.

Bitte bringen Sie bequeme Sportkleidung, Matte oder Decke, ausreichend Wasser und falls vorhanden dicke Socken mit Noppen mit.

**Freitag, ab 06.03.2020, 17:00 - 19:00 Uhr**

5 Termine, € 65,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

## **43911 Blankbogenschießen - Grundkurs**

Andreas Zimmermann

Der Bogensport wird zunehmend zum Trendsport, denn beim Bogenschießen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Beim Schießen kann man den Alltagsstress hinter sich lassen.

Der theoretische Teil besteht aus Informationen über:

- \* die verschiedenen Bogenarten
- \* die Vorschriften des Schießsports
- \* die Anwendung des Bogenzubehörs



Der praktische Teil führt nach einem Warm-up ein in:

- \* die Vorbereitung am Bogen
- \* den richtigen Stand
- \* die ersten Übungsversuche am Bogen

Voraussetzung für die Teilnahme am Blankbogenschießen ist eine gültige Privathaftpflichtversicherung (zum ersten Termin Kopie der Police mitbringen).

Bitte tragen Sie enganliegende, dem Wetter entsprechende Kleidung, und festes Schuhwerk.

**Dienstag, ab 12.05.2020, 18:30 - 20:30 Uhr**

3 Termine, € 40,00 (benötigte Utensilien werden vom Kursleiter gestellt)

Schützenhaus, Fleckenweg 6, Bürgstadt

### **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 02.05.2020, 16:30 - 17:30 Uhr**

6 Termine, € 65,00

Golfschule Glashofen-Neusaß, Mühlweg 9, Walldürn-Neusaß

**Treffpunkt: Sekretariat der Golfschule**

## Gesundheitsthemen

### **48141 Die Entdeckung der Inneren Schalter:**

#### **Wie die Gedanken Ruhe finden**

Peter Bergholz

Erleben Sie, wie einfach es sein kann, seine Gefühle und Gedanken in eine wohltuende, zuversichtliche Gelassenheit zu lenken, auch mitten aus Ihren persönlichen Problemsituationen heraus. Drei innere Schalter machen dies ohne großen Aufwand möglich. Sie bringen Kohärenz (Harmonie) in die Hirnprozesse und stoppen somit Druck, innere Unruhe, Angst- und andere Stressgedanken sofort. Psyche und Nervensystem gelangen dabei in ein optimales Zusammenspiel. Es sind wunderbar beruhigende, heilsame und inspirierende Momente, nach denen sich jede Seele sehnt. Wir fragen nicht mehr nach dem Sinn des Lebens - wir spüren ihn. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf dem Blauen Schalter, der sofort inneren Druck lösen kann



und somit alles leichter werden lässt: "Ich komme runter, ich entspanne, ich lasse los...!" In diesem Seminar werden Sie diese neue Technik mit kleinen Bewegungen, Musik und unterstützenden Rhythmen aktivieren können. Später gelingt dies auch gedanklich. So wird positives Denken tatsächlich möglich!

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Sonntag, 15.03.2020, 10:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 65,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

## **48820 Erfüllte Beziehung - wie kann das gelingen?**

Uta Baumann

Wenn Verliebtheit und das Neuheitsgefühl dem Alltag weichen, beginnt die schwerste Arbeit im Leben eines Menschen. Nirgendwo wird man so mit seinen Grenzen und Unvollkommenheiten konfrontiert wie in der Beziehung Mann-Frau. Wer sich darauf einlassen kann, kann erfahren, wie die Beziehung wertvoll wird.

**Donnerstag, 13.02.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, € 12,00

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach

## **48821 Training für Paare:**

### **Erfüllte Beziehung - wie kann das gelingen?**

Uta Baumann

In den immensen Herausforderungen des Alltags geraten immer mehr Paare unter Druck und entfremden sich voneinander. An sechs Abenden wird 3 bis 4 Paaren die Möglichkeit geboten, in zugewandter, offener Atmosphäre eine neue Art der Kommunikation zu entwickeln, damit Nähe und Austausch wieder wachsen können.

**Freitag, ab 06.03.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

6 Termine, € 130,00 (pro Person, paarweise Anmeldung erforderlich)

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach

## **48823 Wie gehe ich mit Verunsicherung um?**

Uta Baumann

Fühle ich mich im Leben als Verlierer oder wie kann ich zum Gewinner meines Lebens werden? Verunsicherung ist unangenehm und wird deshalb gerne vermieden. Je weniger Sie Unsicherheiten vermeiden, umso gelassener werden Sie. Wer lernt, seine Unsicherheit zu zeigen, vermittelt Souveränität. Möglichkeit des Umgangs mit Verunsicherung zeigt dieses Seminar.



**Dienstag, 11.02.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, € 12,00

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach

## **48824 Heilströmen - Atmen**

Uta Baumann

Heilströmen ist altes Volkswissen. Ganz selbstverständlich legen wir eine Hand auf eine Stelle, um uns zu lockern oder um Schmerz zu lindern. Automatisch wandert die Hand in den Nacken, wenn er verspannt ist. Diese Wirkung nutzen wir beim Heilströmen. Es ist verblüffend, wie eine so einfache Methode so wirkungsvoll sein kann. Es geht darum, eigene Erfahrungen zu machen und wer möchte, kann sich gerne darüber austauschen.

**Donnerstag, 20.02.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, € 12,00

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach

## **48840 Ausgeschlafen in den Tag**

Helga Hemberger

Erholsamer Schlaf beeinflusst unsere körperliche und geistige Gesundheit mehr als alles andere und ist dadurch der effektivste Erholungsfaktor überhaupt. In diesem Vortrag erfahren Sie alles rund um den natürlichen Schlaf und lernen Ursachen kennen, die den Schlaf stören können. Erklärt auf über verschiedene Techniken und natürliche Hilfestellungen, die zu einem körperlich-seelischen Ausgleich, besseren Schlaf und dadurch zu mehr Lebensenergie und Gesamtgesundheit verhelfen können.

**Freitag, 03.04.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

1 Termin, € 12,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

## **48923 Die 12 Lebenssalze**

**nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler**

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 Mittelfindung und Kombinationsmöglichkeiten.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Donnerstag, 23.04.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**



1 Termin, € 16,00 (inklusive Kursunterlagen)  
Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

## **48925 Fit in den Frühling mit Mineralien nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler**

Susanne Zimmermann

Entschlacken - entsäuern - entgiften. Mit den Schüßler Salzen den Stoffwechsel auf sanfte Weise ankurbeln, um effizient der Frühjahrsmüdigkeit entgegenzuwirken. Für eine begleitende Fastenkur werden die verschiedenen Abnehmtypen nach Ayurveda vorgestellt. Dieser Vortrag setzt die Vorkenntnisse des Grundlagenseminars voraus.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Donnerstag, 30.04.2020, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 12,00 (inklusive Kursunterlagen)  
Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

## **Gesund und schlank mit Intervallfasten und Low Carb**

Heike Draude

Intervallfasten - oder intermittierendes Fasten - ist kein neuer Trend oder Diät, sondern das Wiederentdecken einer natürlichen und effektiven Methode, um gesund und schlank zu bleiben. Dabei verzichtet man in festgelegten kurzen Abständen auf das Essen. Dies fördert die Selbstreinigung der Zellen, die Fettverbrennung und aktiviert somit die Selbstheilungskräfte des Körpers und auch eine Gewichtsreduktion. Mittlerweile gibt es viele Forschungsergebnisse über die positiven gesundheitlichen Effekte des Intervallfastens wie z.B. bei Übergewicht, Arthrose, Bluthochdruck, Schmerzen, Diabetes. Im Vortrag erfahren Sie, wie Intervallfasten "wirkt", welche verschiedenen Fastenintervalle es gibt (z.B. 16:8, 5:2, ADF) und was zu beachten ist. Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt tritt dabei nicht auf, da die Kalorienzufuhr beim Intervallfasten nur stunden- oder tagesweise gedrosselt wird. Ebenfalls gibt der Vortrag viele Tipps zu einer Kombination von Intervallfasten und kohlenhydratarmer Ernährung (Low Carb). Die Referentin ist Dipl. Psychologin, Krankenschwester und Ernährungsberaterin. Sie hat das Intervallfasten in allen möglichen Ausprägungen getestet und wird aus eigener Erfahrung berichten. Außerdem ernährt sie sich zusätzlich seit zwei Jahren nach den "Low Carb" Prinzipien, wodurch sie mittlerweile 38 kg abgenommen hat und ihre Gesundheit sich deutlich verbesserte. Bitte bringen Sie einen Notizblock und Stifte mit.



### **49111 Gesund und schlank**

**mit Intervallfasten und Low Carb**

**Donnerstag, 26.03.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

1 Termin, € 10,00 (inklusive Kursunterlagen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### **49112 Gesund und schlank**

**mit Intervallfasten und Low Carb**

**Donnerstag, 28.05.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

1 Termin, € 10,00 (inklusive Kursunterlagen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

**Es ist normal, verschieden zu sein –  
Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung  
- in Miltenberg und in Elsenfeld -**

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. Die Offene Behindertenarbeit sorgt dafür, dass die Kursteilnehmer/innen von den jeweiligen Werkstätten an den Kursort gebracht werden. Nach Kursende erfolgt Abholung. **Der Miltenberger Kurs** findet in der Alten Volksschule, Westeingang, Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg, statt, alle anderen Kurse sind in der Richard-Galmbacher-Schule in **Elsenfeld**. Alle Kurse umfassen 10 Termine, beginnen um 17:00 Uhr, enden um 19:00 Uhr, kosten € 36,00 und beginnen am Montag, 09.03.2020. Bitte bringen Sie stets eigenes Getränk und Verpflegung mit. **Anmeldung und weitere Auskünfte für alle Kurse: Verein Lebenshilfe im Landkreis Miltenberg, 06022/26402-15, [www.lebenshilfe-miltenberg.de](http://www.lebenshilfe-miltenberg.de).**

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

### **Qi Gong - 18 Bewegungen der Harmonie (Sylvia Keller)**

In diesem Kurs lernen wir die "18 Bewegungen der Harmonie" aus dem Qi Gong kennen und üben sie. Was ist Qi Gong eigentlich? Qi Gong (gesprochen: Tschì Gong)





kommt aus China. Qi bedeutet Lebensenergie, Gong bedeutet Übung. Wir machen Übungen mit dem ganzen Körper. Dadurch bekommen wir viel Energie und fühlen uns wohl. Das ist gut für die Gesundheit, der Körper wird beweglicher und das Gleichgewicht besser. Wir können uns länger konzentrieren, bekommen neue innere Kraft und werden ruhiger. An unseren Kursabenden üben wir nach und nach die einzelnen Bewegungen. Diese werden ganz langsam und sanft gemacht. Sie sind leicht zu lernen und dazu hören wir schöne ruhige Musik.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Turnschuhe oder rutschfeste Socken und eine Gymnastikmatte oder Decke mit. Die Materialkosten belaufen sich auf ca. € 2,00, bitte bei der Kursleiterin zu bezahlen.

## Es ist normal, verschieden zu sein – in Elsenfeld

### **Wir musizieren mit selbstgebaute[n] Musikinstrumenten (Susanne Kunisch)**

Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die einen Psalter haben. Wir werden üben dieses Instrument richtig einzusetzen. Anfangs werden leichte Stücke gespielt. Nach und nach werden wir den Schwierigkeitsgrad steigern und zum Beispiel mit zwei Stimmen spielen. Alle Musiknoten befinden sich in einer Übungsmappe. Alle Teilnehmer/innen sollen Freude am Musizieren mitbringen.

Bitte bringen Sie Notenmappe, Psalter, Stimmgerät, Getränke und Verpflegung mit.

### **Unser Tanzkurs (Juliane Wolf)**

Mit viel Freude und Spaß möchten wir uns zu flotter Musik bewegen und das Tanzbein schwingen. Zunächst wärmen wir uns auf. Danach tanzen wir Paar-, Kreis- und Volkstänze. Zum Abschluss wird entspannt. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränke und Verpflegung mit.

### **Kochen im Frühjahr (Doris Spanbald-Albert)**

Wir wollen an zehn Abenden miteinander leckere Gerichte aus frischen Kräutern und frischem Gemüse zubereiten. Wer Freude am Kochen hat, ist in diesem Kurs genau richtig. Das Essen der zubereiteten Mahlzeiten darf natürlich nicht fehlen. Die Materialkosten belaufen sich auf ca. € 13,00. Bitte bringen Sie eine Kochschürze, eine Dose mit Deckel und Getränke mit.



### **Malen nach Herzenslust (Christine Jansen)**

Wir malen auf großformatigem Papier mit Gouachefarben. Gouache ist flüssige Farbe mit natürlichen Bindemitteln. Diese Farbe ist gut deckend, geschmeidig und wasserlöslich. Dadurch haben wir allerhand Möglichkeiten um Kunst auf Papier zu bringen. Wir werden verschiedene Malwerkzeuge verwenden: Pinsel, Spachtel, Schwämme und unsere Finger. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Am Anfang wird eine kleine Geschichte vorgelesen und wir lauschen leiser Entspannungsmusik. Wir lassen uns in die Welt der Farben entführen. Für diesen Kurs sind künstlerische Vorkenntnisse nicht erforderlich. Jeder kann mitmachen. Die Materialkosten belaufen sich auf ca. € 18,00. Bitte bringen Sie Malkittel, Verpflegung und Getränke mit.

### **Mehrstimmiges Musizieren (Walter Ottenbreit-Stoß)**

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine feste Gruppe geübter Musiker/innen. Es werden Streichinstrumente wie Hackbrett und Psalter bespielt. Außerdem kommen auch Gitarre, Violine, Querflöte, Akkordeon und weitere Rhythmusinstrumente zum Einsatz. Das Leistungsniveau der Teilnehmer/innen ist sehr hoch. Eine Aufnahme von neuen Teilnehmer/innen findet nur nach dem Vorspielen statt. Gerne nehmen wir neue Talente in unsere Gruppe auf. Bitte bringen Sie Verpflegung, Getränke und ggf. Musikinstrumente mit.

### **Kreatives Basteln (Gerda Visser)**

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die mit ganz einfachen Mitteln schöne kleine Geschenke für Ostern und das Frühjahr basteln möchten. Dabei nutzen wir verschiedene Techniken und unterschiedliche Materialien aus Papier, Karton und Filz. Dadurch können zum Beispiel Geschenkverpackungen und schöne Kunstwerke für sich selbst gestaltet werden. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Eigene Ideen und Vorschläge können gerne eingebracht werden. Die Materialkosten belaufen sich auf ca. € 17,00. Bitte bringen Sie Getränke und Verpflegung mit.

### **Orientalisches Tanzen (Franziska Reitano)**

Bei diesem Kurs lernen wir körperbewusstes Tanzen und verwenden dabei verschiedene Materialien, wie zum Beispiel bunte Hüfttücher. Am Anfang jeder Kursstunde stehen Entspannung und Meditation im Vordergrund. Wir werden schnell merken, wieviel Spaß uns das bereitet. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Turnschuhe, ggf. Hüfttücher, Getränke und Verpflegung mit.



## Nähen

### 51540 "Sewing for future" - Nachhaltig nähen

Catharina Weiß

Nachhaltigkeit und Umweltbewusstsein werden uns allen immer wichtiger. Viele Dinge, die wir im Alltag verwenden, sind aber trotzdem noch Einwegprodukte, deren Herstellung viele Ressourcen verbraucht und die Benutzung für jede Menge Müll sorgt. Im Kurs werden Alternativen zu Einwegprodukten genäht, wie z. B. Obst- und Gemüsebeutel, Abschminkpads, Küchentücher und Brotzeitbeutel (Lunchbag). Außerdem stellen wir Bienenwachstücher (als Alternative zu Frischhaltefolie) her.

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, können aber gerne von Ihnen mitgebracht werden, z. B. Stoffreste, alte Frotteehandtücher, Gardinen, etc.

**Samstag, 14.03.2020, 09:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 37,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, ca. € 20,00, bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

## Werkstoff Holz

### Schnitzen, Schnitzkurs, Schnitzwoche

Bernd Olt

Dieser Kurs bietet Anfängern und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, den Werkstoff Holz und die Schnitzwerkzeuge kennen zu lernen. Für Anfänger erfolgt eine Einführung in die Technik des Kerbschnitzens. Der Umgang und die Handhabung der Schnitzseisen werden erlernt beim Schnitzen einfacher Rosetten und Ornamente. Für Fortgeschrittene besteht die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

### 52512 Schnitzen - Schnupperkurs

**Samstag, 01.02.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 160,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

### 52510 Schnitzkurs

**Samstag, 01.02.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

**Samstag, 08.02.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**



2 Termine, € 270,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

### **52511 Schnitzkurs**

**Samstag, 07.03.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

**Samstag, 14.03.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

2 Termine, € 270,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

### **52513 Schnitzwoche**

**Montag, 06.04.2020, bis Donnerstag, 09.04.2020,**

**jeweils 08:30 - 16:00 Uhr**

4 Termine, € 480,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

### **52514 Holzschnitzen (Workshop für Geübte)**

Bernd Olt

Das Talent zum figürlichen Gestalten tragen viele Menschen in sich - aber nur wenige nutzen diese Gabe. Oftmals bietet sich lebenslang keine Möglichkeit, das Schnitzen zu erlernen. Wer aber jetzt beginnen möchte - in der Kunsttischlerei und Schulungswerkstätte Olt bietet sich die Möglichkeit dazu.

**Freitag, ab 06.03.2020, 18:30 - 21:00 Uhr**

5 Termine, € 100,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

### **52572 Tischlerkurs**

Bernd Olt

Dieser Kurs bietet Anfängern und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, Holz auf handwerklicher Basis zu verarbeiten. Anfänger werden mit den Handwerkszeugen des Tischlers (Stechbeitel, Hobel, usw.) und mit grundsätzlichen handwerklichen Verbindungstechniken (Überplattung, Zapfen und Zinkung) vertraut gemacht. Fortgeschrittene können ihre bisherigen Fähigkeiten durch eigene Arbeiten festigen.



Im Vordergrund stehen Werkzeuge, Verbindungstechniken und verschiedene Plattenwerkstoffe.

**Samstag, 08.02.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 160,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

**Drechseln - auch für Einsteiger**

Bernd Olt

Anfänger erlernen die Grundtechniken des Langholzdrechselns und können anhand von einfachen Übungsstücken das erworbene Wissen in die Praxis umsetzen. Bei Fortgeschrittenen gehen wir auf die individuellen Wünsche ein und setzen genau dort an, wo sie noch dazu lernen möchten. Fortgeschrittene können Dosen und tiefe Becher gestalten und besonders auf die gleichmäßige Stärke des Werkstücks Rücksicht nehmen.

**52575 Drechseln - auch für Einsteiger**

**Samstag, 22.02.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

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

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

**52576 Drechseln - auch für Einsteiger**

**Samstag, 29.02.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

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

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

**52577 Drechseln - auch für Einsteiger**

**Samstag, 21.03.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

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

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

## Malen

**54737 Inspiration Miltenberg - Malen im Freien vor Ort**

Roland Eckert-Köhler

Über die schrittweise vorbereitete Zeichnung malen wir in systematischen Schritten behutsam an einem Bild. Vorge-



schlagene Bildgröße ca. 50x60cm oder 50x70cm auf Leinwand, Malplatte oder Block. Die einzelnen Schritte werden weitgehend bildbezogen durchgeführt. Malen in der Natur - Plein air - ist individuell, meditativ und kreativ.

Bitte bringen Sie eigenes sachdienliches Material, soweit vorhanden, mit. Farben, Pinsel, Block, Leinwand usw. können nach Vorbestellung auch beim Kursleiter, Tel. 09391-810180 erworben werden.

**Freitag, 10.07.2020, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Samstag, 11.07.2020, 09:00 - 17:00 Uhr**

**Sonntag, 12.07.2020, 09:00 - 12:00 Uhr**

3 Termine, € 85,00 (zuzüglich Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

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

### Kalligrafie / Brush-Lettering

#### **57111 Kalligraphie - Unziale - Die Kunst des schönen Schreibens mit einer Feder und Tinte**

Michaela Liebmann

Die Unziale, eine Schrift aus dem 4. Jahrhundert, bietet eine Vielzahl von Gestaltungsmöglichkeiten. Sie ist ideal für den Einstieg in die Kalligraphie. Wir lernen im Kurs das Schreiben der Unziale mit der Bandzugfeder und Tinte. Natürlich steht erst einmal das Üben der Buchstaben im Mittelpunkt, wir wollen das Erlernte aber auch umsetzen, z.B. durch die Gestaltung einer Karte, eines Textes oder eines kleinen Leporellos.

Bitte bringen Sie einen Bleistift, Radierer, Zeichenblock, Zewa und ein Lineal mit.

**Montag, ab 02.03.2020, 18:30 - 20:30 Uhr**

5 Termine, € 66,00 (zuzüglich max. € 20,00 für Manuskript und Material - je nach Bedarf, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

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

#### **57112 Brush-Lettering - Die Kunst des schönen Schreibens mit einem Pinsel**

Michaela Liebmann

Brush-Lettering ist in den letzten Jahren sehr populär geworden. Der Pinsel ist ein großartiges Gestaltungsmittel in der Welt der Kreativität. Im Kurs beschäftigen wir uns zunächst mit unterschiedlichen Alphabetvorlagen und dem Kennenlernen verschiedener Schreibutensilien. Im Laufe des Kurses lernen wir mit Spaß und Kreativität ein persönliches Schriftbild zu gestalten.



Bitte bringen Sie einen Bleistift, Radierer, Zeichenblock, Fineliner und ein Lineal mit.

**Mittwoch, ab 22.04.2020, 18:30 - 20:30 Uhr**

5 Termine, € 66,00 (zuzüglich max. € 20,00 für Manuskript und Material - je nach Bedarf, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

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

## Kreatives Schreiben

### 57115 Kreatives Schreiben - Crashkurs

Anne Henrich

Da schöne Augenblicke nicht verweilen, sind Sie in diesem Kurs aufgefordert, sich mit Stift und Papier zu wappnen, um den flüchtigen Moment dingfest zu machen. Denn um seiner habhaft zu werden, bietet das Kreative Schreiben ein breites Repertoire an Techniken und Schreibübungen, von denen wir uns einige genauer anschauen und ausprobieren wollen, um uns danach in der Runde auszutauschen, was wir da eigentlich gerade eingefangen haben - erfahrungsgemäß: Erstaunliches! - Und meist etwas ganz anderes als gedacht. Kreativ eben!

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Samstag, 09.05.2020, 10:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 28,00

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

## Fotografieren

### 57671 Fotografieren mit der Digitalkamera – in Theorie und Praxis

Stefan Dancs

Digitales Fotografieren ist schnell, bequem und anscheinend kinderleicht, doch die Aufnahmen entsprechen oft nicht den eigenen Vorstellungen. Wer gute Ergebnisse erzielen will, sollte seine Kamera und fotografische Grundregeln beherrschen, Kenntnisse, die der Kurs in Theorie und Praxis vermittelt. Auf eine ausführliche Einführung in die Gesamtkonzepte der (digitalen) Fotografie folgt die fotografische Praxis.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Samstag, 27.06.2020, 09:00 - 15:00 Uhr**

**Sonntag, 28.06.2020, 09:00 - 15:00 Uhr (Fotoexkursion in den Wildtierpark Bad Mergentheim)**

2 Termine, € 100,00 (zuzüglich ca. € 11,00 für Eintritt in Wildtierpark Bad Mergentheim, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstr. 34, Miltenberg



## **57683 Bildbearbeitung am PC - Einführung**

Stefan Dancs

Ein Bild ist schnell gemacht - doch selten entspricht es auf Anhieb den eigenen Vorstellungen. Dann beginnt die kreative Arbeit digitaler Bildbearbeitung etwa mit Adobe Photoshop Elements, deren Grundthemen dieser Kurs vermittelt: Digitalisierung von Bildern, Farben und Farbmodellen, Bildbereich auswählen und bearbeiten. Dabei werden Windowsgrundkenntnisse sowie der Download der jeweils aktuellen Testversion von Adobe Photoshop Elements vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie Laptop, Ladekabel und Schreibmaterial mit.

**Dienstag, ab 16.06.2020, 18:00 - 21:30 Uhr**

3 Termine, € 87,50

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 2, Hauptstr. 34, Miltenberg

## **Tortengestaltung**

### **Motivtortengestaltung mit Fondant**

Sabrina Roth

Torten, umhüllt mit Fondant, setzen traumhafte Akzente auf dem Kuchenbuffet. Egal ob als Hochzeitstorte, Geburtstagstorte oder zu einem Jubiläum - Fondant-Torten sind immer dann gefragt, wenn man etwas ganz Besonderes ausdrücken möchte. Inhalte des Kurses sind:

- \* Was ist Fondant, wie wird er hergestellt und welche Materialien sind dafür notwendig?
- \* Herstellung von Ganache, Vorbereitung einer gemeinsamen, von der Kursleiterin vorgebackenen Muster-Torte, Einstreichen der Torte
- \* Fondant richtig kneten und ausrollen, eigenen Torten-Dummy mit Fondant eindecken
- \* Motive/Schriftzüge gestalten, Rosen herstellen, Gestaltung des eigenen Motivtorten-Dummys (Styropor)

Bitte bringen Sie einen Tortenträger zum Transport des eigenen Dummys mit.

### **96862 Motivtortengestaltung mit Fondant**

**Samstag, 21.03.2020, 11:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 35,00 (zuzüglich ca. € 25,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

### **68513 Motivtortengestaltung mit Fondant**

**Samstag, 04.04.2020, 11:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 35,00 (zuzüglich ca. € 25,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, 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 11.02.2020 bis 23.06.2020 (außer in den Schulferien).

**Dienstag, ab 11.02.2020, 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

### 58211 Trommelkreis

Tilman Rickert

Zuhören und Rhythmen finden, seine eigenen, die der anderen und gemeinsame. Sich selbst zurücknehmen, sich einbringen, laut sein, sich verstecken. Andere wahrnehmen und vergessen in einer offenen und respektvollen Runde. Zu jedem Termin gibt es etwas Input und viel Raum zur Improvisation.

Anfänger/innen und fortgeschrittene Musiker/innen sind gleichermaßen willkommen.



Bitte eine eigene Trommel mitbringen, eine große Djembe wäre dafür ideal. Zusätzlich können auch weitere nicht-perkussive Instrumente oder interessant klingende Objekte mitgebracht werden.

**Samstag, ab 07.03.2020, 15:00 - 17:00 Uhr**

4 Termine, € 48,00

Klangfabrik, Schirmerstraße 12, Miltenberg

## Töpfern

### **62542 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa für Ostern**

Gabriele Löffler-Keller

Wir formen einen Osterteller und einen kleinen Osterhasen, die wir dann mit Tonfarbe bemalen.

**Samstag, 14.03.2020, 16:00 - 18:15 Uhr**

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

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

### **62544 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa: Vögel - Was fliegt denn da?**

Gabriele Löffler-Keller

Aus Ton formen wir Vögel, die wir mit Engobe (Tonfarbe) bunt anmalen.

**Samstag, 25.04.2020, 16:00 - 18:15 Uhr**

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

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

## Werkstoff Holz

### **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.

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

1 Termin, € 70,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)

### **63521 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren Samstag, 15.02.2020, 09:00 - 13:30 Uhr**

### **63523 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren Samstag, 28.03.2020, 09:00 - 13:30 Uhr**

## **63527 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, 15.02.2020, 09:00 - 13:30 Uhr**

1 Termin, € 70,00 (inklusive Mittagessen, Getränke und Werkzeugbenutzung, zuzüglich € 15,00 Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

## **Kindergeburtstage kreativ im Atelier Stellrecht-Schmidt und in der Malwerkstatt Simone Wind für Kinder ab 4 Jahren**

In Kooperation mit der vhs Miltenberg haben die Kreativ Agentur Stellrecht-Schmidt und die Malwerkstatt spezielle Angebote zur Gestaltung von Kindergeburtstagen erarbeitet. Die Gruppengebühr für eine Stunde und bis ca. zehn Kinder beträgt € 50,00. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich an die vhs Miltenberg.

## **63550 Spritzbilder für Kindergeburtstage – für Kinder ab 4 Jahren**

Die Kinder fertigen bunte Spritzbilder auf Fliesen, die man z. B. als Topfuntersetzer verwenden kann.

## **63560 Filzen für Kindergeburtstage – für Kinder ab 4 Jahren**

Aus Filzwolle fertigen die Kinder bunte Schlüsselanhänger, Haarbänder oder Blüten an und lernen dabei die einfachen Grundtechniken des Nassfilzens kennen.

## **63570 Mosaik für Kindergeburtstage – für Kinder ab 8 Jahren**

Aus kleinen quadratischen Mosaiksteinchen fertigen die Kinder einfache bunte Bilder oder Spiegelrahmen an und lernen dabei die Grundtechniken des Mosaiklegens kennen.

## **63580 Stempel fertigen für Kindergeburtstage – für Kinder ab 6 Jahren**

Aus Moosgummi und Holzklötzen werden Stempel gefertigt und gleich auf Papier oder Stoff ausprobiert.

## **63590 Malen in der Malwerkstatt Simone Wind**

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

## Stadt Amorbach

Kellereigasse 1, Zimmer-Nr. 6, 63916 Amorbach

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag:

08:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag: 16:00 – 18:00 Uhr

Telefon: 09373/209-22, Fax: 09373/209-33

E-Mail: [vivian.hollenbach@stadt-amorbach.de](mailto:vivian.hollenbach@stadt-amorbach.de)



Bei allen Kursen mit 10 Terminen in Amorbach und Schneeberg, 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.

## Konzerte

**Ostermontag, 13.04.2020, 16:00 Uhr**

**Trompete & Orgel - Barocker Trompetenglanz**

Werke von Corelli, Albinoni u.a., mit Prof. Laura Vukabratovic (Essen) - Trompete, Prof. Martin Schmeding (Leipzig) – Orgel

Abteikirche Amorbach

**Pfingstmontag, 01.06.2020, 16:00 Uhr**

**Tenor & Orgel - Singender Barock - Blühende Klassik**

Werke von Bach, Händel, Mozart u. a. mit Joshua Owen Mills (London) – Tenor, Christoph Hauser (Fürstenfeld) - Orgel

Abteikirche Amorbach

VA für beide Konzerte: Fürstlich Leiningensche Verwaltung (09373/971515), Kartenvorverkauf: Informationszentrum Bayerischer Odenwald (09373/200574) und online unter [www.fuerst-leiningen.de](http://www.fuerst-leiningen.de)

**Bewegung - Entspannung****74110 Klangschalenmeditation**

Martina Grasmann

Der Alltag fordert viel von uns. Diesen Belastungen müssen wir standhalten und dabei immer wieder gut auf uns selbst achten. Die Töne und Klänge der harmonisch schwingenden Klangschalen lassen den Geist zur Ruhe kommen und bewirken ein Wohlbefinden, das Entspannung und Regeneration fördert. Die Klangmeditation ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.

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

**Mittwoch, 18.03.2020, 18:30 - 19:45 Uhr**

1 Termin, € 11,00

Bewegungsraum, Ringstraße 22, Schneeberg

**74116 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.

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 19:30 - 21:00 Uhr**

8 Termine, € 75,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.****74141 Yoga – Atem-Räume**

Viola Zeuner

Gemeinsam bringen wir durch körperliche Übungen (Asanas) in Verbindung mit bewusstem Atmen (Pranayama) die Gedanken zur Ruhe. In der Konzentration auf uns selbst eröffnen sich so neue Räume und wir stärken unsere Widerstandskraft sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene. Der Kurs ist für sowohl Anfänger/innen als auch für geübte Yogainteressierte geeignet.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

**Donnerstag, ab 13.02.2020, 18:00 - 19:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

### **74144 Hatha Yoga für Fortgeschrittene**

Heinz Reiser

Dieser Kurs ist für alle, die bereits über Yoga-Vorkenntnisse verfügen. Bekannte Asanas werden vertieft und um neue erweitert, so dass alle Bereiche des Körpers immer wieder angesprochen werden.

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

**Montag, ab 10.02.2020, 18:30 - 19:45 Uhr**

10 Termine, € 88,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

### **74314 Pilates**

Astrid Ühlein

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für mehr Beweglichkeit und Balance. Ein sanfter Kraftsport, der den Rücken und die Tiefenmuskulatur trainiert und gleichzeitig eine Stärkung des geschwächten Beckenbodens erreichen kann. Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die das Wohlbefinden positiv verändern kann. Zum Abschluss der Stunde gibt es immer eine Entspannungsphase.

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

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

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 Schmer-

zen im Rücken und leitet die Teilnehmer/innen zu funktiona-  
len Körperhaltungen und Übungen an.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnas-  
tikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turn-  
schuhe mit.

**Montag, ab 10.02.2020, 18:00 - 19:15 Uhr**

10 Termine, € 60,00

Karl-Ernst-Gymnasium, Turnhalle, Richterstr. 1, Amorbach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **74345 Golden girls: stark - fit - beweglich**

Susanne Walter

Angepasst an die individuellen körperlichen Voraussetzungen  
trainieren wir mit verschiedenen Trainingsprogrammen  
Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnas-  
tikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turn-  
schuhe mit.

**Montag, ab 10.02.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Bewegungsraum, Ringstraße 22, Schneeberg

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **Kochen**

### **76852 Vegetarische Eintöpfe**

Mario Marschall

Passend zur kalten Jahreszeit kochen wir in verschiedenen  
Ausführungen das Warmmacher-Gericht schlechthin.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und even-  
tuell Gefäße für Reste mit.

**Samstag, 29.02.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin, € 29,00 (zuzüglich ca. € 18,00 für Materialkosten,  
bitte beim Kursleiter bezahlen)

Parzival-Mittelschule, Küche, Debonstraße 5a, Amorbach

### **76854 Levantinische Küche**

Mario Marschall

Wir bereiten verschiedene Gerichte der levantinischen Kü-  
che zu und genießen anschließend die nordarabischen  
Köstlichkeiten.

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und even-  
tuell Gefäße für Reste mit.

**Samstag, 14.03.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin, € 29,00 (zuzüglich ca. € 18,00 für Materialkosten,  
bitte beim Kursleiter bezahlen)

Parzival-Mittelschule, Küche, Debonstraße 5a, Amorbach

## Stadtprozelten - Dorfprozelten

### **84391 Von Mann zu Mann - eigene Ziele erreichen – mit Pfeil und Bogen**

Carsten Gans

Hast du dir schon einmal etwas vorgenommen, ein Ziel gehabt, und es trotz aller Bemühungen nicht erreicht? In diesem Kurs lernt Mann zu erkennen, was für das Entwickeln eigener Ziele im Berufs- und Privatleben hilfreich ist. Jeder Mann bringt dabei mindestens ein eigenes Ziel ein oder entwickelt ein neues und probiert und übt Methoden, die ihm dabei helfen, sein(e) Ziel(e) besser zu erreichen. Da die reine Theorie uns auch hier nicht besonders weit hilft, üben wir das Ganze praktisch mit Hilfe von Pfeil und Bogen mit Elementen aus Mentaltraining und Natur-Coaching. Ganz nebenbei erlernen wir auch eine hervorragende Übung zur Stressreduktion und für den persönlichen Ausgleich.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung und gegebenenfalls Snack und Getränke mit.

**Freitag, 03.04.2020, 17:00 - 19:15 Uhr**

**Freitag, 08.05.2020, 17:00 - 19:15 Uhr**

2 Termine, € 58,00 (zuzüglich € 48,00 für die persönliche Ausrüstung wie hochwertiger Langbogen, Schutzausrüstung, evtl. zerstörte Pfeile und Platzmieten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Ellernhof, Hofthiergarten 1, Stadtprozelten

### **84392 Ruhe und Gelassenheit für den Alltag – mit Pfeil und Bogen (für Frauen und Männer)**

Carsten Gans

Das traditionelle Bogenschießen ist eine hervorragende Übung mit vielfältigem Nutzen für Körper und Geist. Beim wiederholten Wechsel von Anspannung und Entspannung reduzieren wir Stress, fördern Entspannung und Achtsamkeit und üben uns im Loslassen. Durch die Verbesserung von Körpergefühl, Konzentration und Geschick gelingt uns dies immer besser. Dabei steht zunächst das Erlernen und Üben - mit Elementen aus Mentaltraining und Natur-Coaching - eines ruhigen und möglichst harmonischen Bewegungsablaufs im Mittelpunkt.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung und gegebenenfalls Snack und Getränke mit.

**Freitag, 03.07.2020, 17:00 - 19:15 Uhr**

**Freitag, 24.07.2020, 17:00 - 19:15 Uhr**

2 Termine, € 58,00 (zuzüglich € 48,00 für die persönliche Ausrüstung wie hochwertiger Langbogen, Schutzausrüs-



tung, evtl. zerstörte Pfeile und Platzmieten, bitte beim Kursleiter bezahlen.)

Ellernhof, Hofthiergarten 1, Stadtprozelten

## **87535 Kreativ arbeiten mit Sandstein**

Alexander Schwarz



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

**Freitag, 03.04.2020, 14:00 - 17:00 Uhr**

**Samstag, 04.04.2020, 09:00 - 17:00 Uhr**

2 Termine, € 96,00 (5 - 8 Personen, zuzüglich ca. € 20,00 für Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Steinbildhauerwerkstatt Alexander Schwarz, Gewerbestraße 2, Dorfprozelten

## **87663 Waldläufer-Gruppe**

**für Kinder von 5 bis 12 Jahren**

Anne Ziegler

Lautlos schleichen wir - in der Waldläufergruppe - wie die Indianer umher und entdecken den Wald, seine Bewohner und seine Geheimnisse und lernen Themen aus nachfolgender Auswahl kennen: Feuer 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 monatlich statt und besteht aus vier aufeinander aufbauenden Modulen. 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, 26.04.2020, 09:00 - 14:00 Uhr**

**Sonntag, 17.05.2020, 09:00 - 14:00 Uhr**

**Sonntag, 28.06.2020, 09:00 - 14:00 Uhr**

**Sonntag, 19.07.2020, 09:00 - 14:00 Uhr**

4 Termine, € 135,00 (5 - 12 Kinder)

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: [breunig.j@grossheubach.de](mailto:breunig.j@grossheubach.de)



Bei allen Entspannungs- und Gymnastikkursen 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.

**Yoga am Abend**

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, eine Decke, bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken.

## **94141 Yoga am Abend**

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **94142 Yoga am Abend**

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **94311 Pilates am Vormittag**

Astrid Ühlein

Pilates ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm für mehr Beweglichkeit und Balance. Ein sanfter Kraftsport, der den Rücken und die Tiefenmuskulatur trainiert und gleichzeitig eine Stärkung des geschwächten Beckenbodens erreichen kann. Pilates ist eine Trainingsmethode, die das Wohlbefinden positiv verändern kann. Zum Abschluss der Stunde gibt es immer eine Entspannungsphase.

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

**Mittwoch, ab 12.02.2020, 09:30 – 10:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **Pilates am Abend**

Uschi Giegerich

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training findet nur 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 10.02.2020, 18:00 - 19:00 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## 94315 Pilates

**Montag, ab 10.02.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## 96855 Chinesische Küche

Jingwen Liu-Rieger

Wir bereiten ein Menü aus Gurkensalat, Hähnchenkeulen, Schweinebauch in Sojasauce, Frühlingsrollen und süß-sauren Tomaten und Eiern zu.

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

**Samstag, 07.03.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin, € 25,00 (zuzüglich ca. € 16,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

## 96862 Motivtortengestaltung mit Fondant

Sabrina Roth

Torten, umhüllt mit Fondant, setzen traumhafte Akzente auf dem Kuchenbuffet. Egal ob als Hochzeitstorte, Geburtstagstorte oder zu einem Jubiläum - Fondant-Torten sind immer dann gefragt, wenn man etwas ganz Besonderes ausdrücken möchte. Inhalte des Kurses sind:

- \* Was ist Fondant, wie wird er hergestellt und welche Materialien sind dafür notwendig?
- \* Herstellung von Ganache, Vorbereitung einer gemeinsamen, von der Kursleiterin vorgebackenen Muster-Torte, Einstreichen der Torte
- \* Fondant richtig kneten und ausrollen, eigenen Torten-Dummy mit Fondant eindecken
- \* Motive/Schriftzüge gestalten, Rosen herstellen, Gestaltung des eigenen Motivtorten-Dummys (Styropor)

Bitte bringen Sie einen Tortenträger zum Transport des eigenen Dummys mit.

**Samstag, 21.03.2020, 11:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 35,00 (zuzüglich ca. € 25,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach



**vhs Aschaffenburg**

Luitpoldstraße 2, 63739 Aschaffenburg  
Tel.: 06021/38688-0, Fax: 06021/38688-20  
E-Mail: [info@vhs-aschaffenburg.de](mailto:info@vhs-aschaffenburg.de)  
Internet: [www.vhs-aschaffenburg.de](http://www.vhs-aschaffenburg.de)

**vhs Buchen e.V.**

Kellereistraße 48, 74722 Buchen  
Tel.: 06281/557930, Fax: 06281/5579329  
E-Mail: [info@vhs-buchen.de](mailto:info@vhs-buchen.de)  
Internet: [www.vhs-buchen.de](http://www.vhs-buchen.de)

**vhs Erlenbach**

Bahnstraße 22, 63906 Erlenbach  
Tel. 09372/1359279, Fax 09372/9482194  
E-Mail: [vhs@stadt-erlenbach.de](mailto:vhs@stadt-erlenbach.de)  
Internet: [www.vhs-erlenbach.de](http://www.vhs-erlenbach.de)

**vhs Marktheidenfeld e. V.**

Marktplatz 24, 97828 Marktheidenfeld  
Tel.: 09391/9181996, Fax: 09391/81603  
E-Mail: [vhs@vhs-marktheidenfeld.de](mailto:vhs@vhs-marktheidenfeld.de)  
Internet: <http://vhs-marktheidenfeld.de>

**vhs Odenwaldkreis**

Michelstädter Str. 12, 64711 Erbach  
Telefon: 06062/701731, Fax: 06062/701729  
E-Mail: [vhs@odenwaldkreis.de](mailto:vhs@odenwaldkreis.de)  
Internet: [www.vhs-odenwald.de](http://www.vhs-odenwald.de)

**vhs Wertheim e. V.**

Bahnhofstraße 1, 97877 Wertheim  
Tel.: 09342/8573521, Fax: 09342/8573522  
E-Mail: [info@vhs-wertheim.de](mailto:info@vhs-wertheim.de)  
Internet: [www.vhs-wertheim.de](http://www.vhs-wertheim.de)

## Katholische Öffentliche Bücherei Amorbach

Kirchplatz, Tel. 09373/3861-1600

Dienstag	10:00 – 11:00 Uhr
Mittwoch	17:30 – 19:00 Uhr
Samstag	14:00 – 15:30 Uhr
Sonntag	10:45 – 11:45 Uhr

## Gemeindebücherei Bürgstadt

Freudenberger Straße 24, Tel. 09371/948294

Dienstag	15:00 – 18:30 Uhr
Donnerstag / Freitag	16:30 – 18:30 Uhr
Samstag	15:00 – 17:00 Uhr

## Bücherei Dorfprozelten, Schulgasse 1

Dienstag / Donnerstag	17:30 – 18:30 Uhr
Samstag	14:00 – 15:00 Uhr

## Gemeindebücherei Eichenbühl

Hauptstraße 125, Tel. 09371/80511

Dienstag / Donnerstag	15:30 – 18:00 Uhr
-----------------------	-------------------

## Evangelische Öffentliche Bücherei Kleinheubach

Marktstraße 34, Tel. 09371/6692815

Mittwoch	16:00 – 17:30 Uhr
Freitag	16:00 – 17:30 Uhr
mit Vorlesestunde	15:30 – 17:30 Uhr
Sonntag	10:30 – 11:30 Uhr

## Stadtbücherei Miltenberg

Adelshof, Hauptstraße 194, Tel. 09371/90063

Dienstag	10:00 - 12:00 Uhr und 15:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch / Freitag	15:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag	10:00 - 12:00 Uhr und 16:00 – 18:00 Uhr
Samstag	10:00 – 12:00 Uhr

## Katholische Öffentliche Bücherei Miltenberg-Breitendiel

Mudtalstraße 3

Mittwoch	16:00 – 18:00 Uhr
Sonntag	10:00 – 11:30 Uhr

## Katholische Öffentliche Bücherei Schneeberg

Pfarrheim St. Josef

Sonntag	11:00 – 11:30 Uhr
Montag	16:00 – 19:00 Uhr

## Bücherei Stadtprozelten, Hauptstraße 41

Montag	18:00 – 20:00 Uhr
Donnerstag	15:00 – 17:00 Uhr
Jeden ersten Samstag im Monat	14:00 – 16:00 Uhr
Jeden zweiten Dienstag im Monat Vorlesestunde	15:00 – 16:00 Uhr

## Katholische Öffentliche Bücherei Weilbach

Reuenthaler Straße 5, 09373/2069318

Mittwoch	16:30 – 18:30 Uhr
Freitag	15:00 – 16:30 Uhr
Sonntag	10:30 – 12:00 Uhr

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (vhs) Miltenberg und Umgebung (Stand Januar 2017)

## 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.



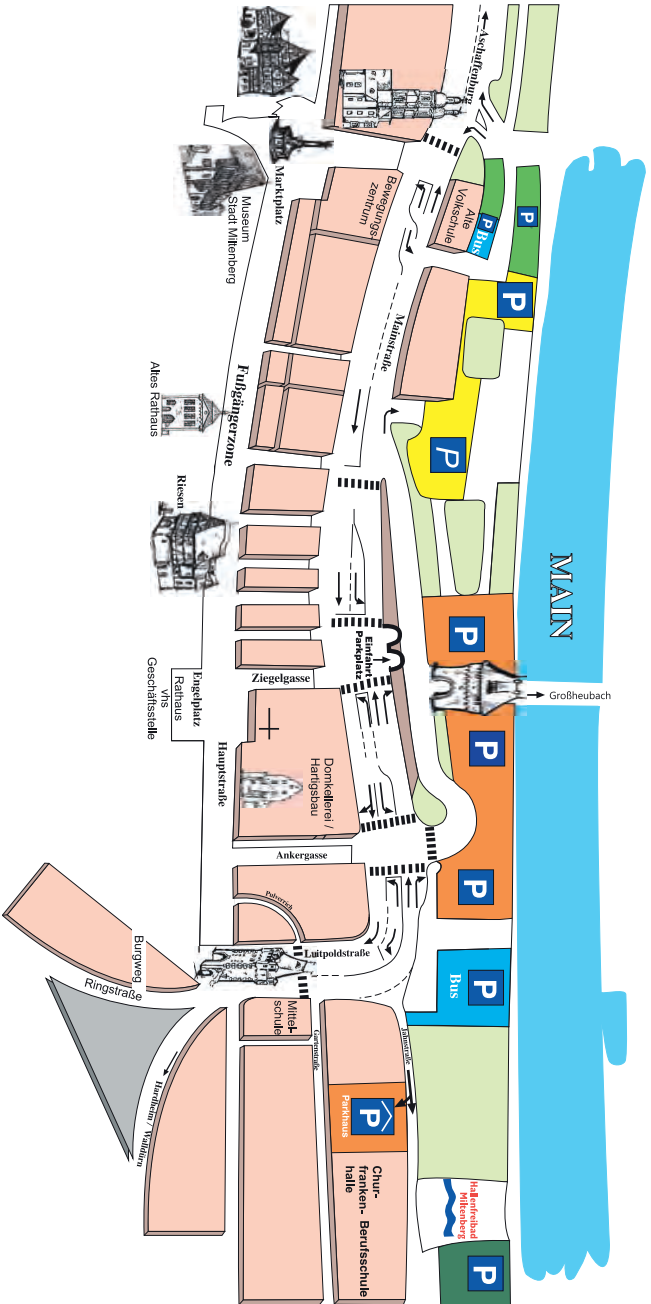
Der vhs-Kursfinder bietet eine einzigartige Möglichkeit, deutschlandweit das vielfältige Angebot der Volkshochschulen kennenzulernen. Zugleich ermöglicht er Kursteilnehmenden und potenziellen Kursteilnehmenden eine komfortable regionale oder thematische vhs-Kurssuche. Zu jeder Zeit und an jedem Ort. Es kann nach vordefinierten Kriterien gesucht werden oder über eine Volltextsuche nach bestimmten Begriffen. Zur Buchung der Kurse wird auf die Website der jeweiligen Volkshochschule verlinkt.

# Vielfalt auf einen Klick!

Suchen, finden, buchen.  
Mit dem vhs-Kursfinder auf  
[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

Mehr als  
500.000 Kurse.  
Jetzt  
entdecken!

 vhs 



## Stichwortregister

Achtsamkeit	48, 55, 61, 82	Konzerte	5, 78
Angst	28, 62	Kreatives Schreiben	73
Atem	45, 49, 79	Laptop	33
Ausstellungen	7	Lesungen	8
Beruf	28	Line Dance	68
Beziehung	10, 63	Low Carb	65
Bildbearbeitung	74	Malen	68, 71
Bodystyling	57	Meditation	8, 51, 53, 79
Bogenschießen	61, 82	Mobile Endgeräte	8, 35
Brush-Lettering	72	Motivtorten	74, 86
Buchführung	33	Museum	26
Budo-Fit	55	Muskelentspannung	52, 79
Büchereien	88	Nähen	69
Deutsch	39	Natur-Coaching	82
Digitalfotografie	73	Odenwaldklub	18
Drehseln	71	Ostern	76
EDV	33	Pilates	56, 80, 85
Englisch	40	Präsenztraining	28
Entspannung	45, 79, 82	Psychologie	10
Excel	34	Qigong	45, 66
Exkursionen	16	Rückentraining	47, 57
Facebook	36	Sandstein	83
Fahrten	16	Schminken	31
Fasten	53, 65	Schnitzen	69, 76
Faszien	56, 58, 80	Schüßler Salze	64
Fitness	54, 81	Social Media	36
Fotografieren	73	Spanisch	43
Frankenbund	17	Sprechtraining	28
Französisch	42	Stilberatung	31
Führungen	16, 24	Stressbewältigung	47, 62, 79, 82
Garten	15	Taiji	46
Genuss	15, 25	Tanzen	58, 67
Geocache	20, 25	Teenager-Profil	32
Geschichte	9, 12, 17	Theaterarbeit	28
Gesundheit	45	Theatertage	6
Golf	62	Tischlern	70
Gymnastik	54, 79, 85	Töpfern	75
Holzwerken	69, 76	Trommeln	75
Inklusion	66	Türkisch	44
Instagram	37	Unibund	9
Italienisch	43	Verunsicherung	63
Kaffee-Workshop	15	vhs-Kursfinder	91
KAHA®	55	Volkshochschulen	87
Kalligraphie	72	Vorträge	8
Keramik	75	Waldläufer	83
Kinder	20, 24, 76, 83	Wandern	18
Kindergeburtstag	77	Whisky-Tasting	16
Klangschalenmeditation	79	Wirbelsäulengymnastik	55, 79
Klima und Energie	13	Windows	33
Klimawandel und Natur	14	Yoga	47, 79, 84
Kochen	67, 74, 81, 86	Zeitmanagement	31
Körpersprache	28	ZENbo	47
Kommunikation	11, 29, 32	Zumba®	58

**Jetzt**

**anmelden!**

Weltoffen? Dann sind Sie bei uns richtig!  
**Ihre Volkshochschule**  
[www.vhs-miltenberg.de](http://www.vhs-miltenberg.de)