



Programm  
Herbst 2020

Bitte kontrollieren Sie zu Ihrem Schutz und zum Schutz aller Kursteilnehmerinnen, Kursteilnehmer und Kursleitungen Ihren Gesundheitszustand anhand des nachfolgenden Teilnehmer-Selbst-Checks, ob Sie am von Ihnen gebuchten Kurs teilnehmen könnten:

Habe ich typische Symptome einer Covid-19-Infektion?  
(z.B. Geruchs- und Geschmacksstörungen, Fieber, Husten, Halsschmerzen)

Habe ich erhöhte Temperatur, Fieber über 37,2 ° C?

Hatte ich in den vergangenen 14 Tagen Kontakt zu einer am Corona-Virus infizierten Person?

Stehe ich unter Quarantäne oder medizinischer Beobachtung?

➤ **Alle Fragen mit NEIN beantwortet?**  
Herzlich willkommen im Kurs!

➤ **Mindestens eine Frage mit JA beantwortet?**  
Leider können Sie zu Ihrem Schutz und zum Schutz aller Kursteilnehmerinnen, Kursteilnehmer und Kursleitungen aktuell nicht am Kurs teilnehmen. Bitte nehmen Sie telefonisch Rücksprache mit der Volkshochschule.

Die Volkshochschule Miltenberg freut sich sehr, Ihnen für Herbst 2020 ein vielfältiges Programm anbieten zu können. Bildung, Entspannung und Fitness, Kreativität und vor allem die Freude am gemeinsamen Lernen sollen nun nach der langen coronabedingten Pause wieder ihren Platz bekommen. Zu Ihrem Schutz, zum Schutz aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Kursleiterinnen und Kursleiter, haben wir dabei in diesem Semester in allen Kursen die Gruppengrößen reduziert und die Abstände vergrößert.

Weiterhin bitten wir Sie sehr eindringlich darum, eine Reihe von Hinweisen zu beachten. Viele wurden uns in letzten Monaten schon sehr vertraut, wie z.B.:

- Bitte tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung beim Betreten und Verlassen des Kursraums, auf den Gängen des Veranstaltungsortes sowie beim Aufsuchen der Sanitärräume.
- Bitte halten Sie - auch beim Betreten und Verlassen des Kursgebäudes - einen Sicherheitsabstand von mindestens 1,50 m zu anderen Personen ein.
- Am Platz selber ist die Mund-Nasen-Bedeckung nicht erforderlich aber möglich.
- Bitte tragen Sie während einer Veranstaltung einen geeigneten Mund-Nasen-Schutz, wenn der Mindestabstand unterschritten werden muss.
- Bitte bilden Sie vor, während oder nach der Veranstaltung keine Gruppen.
- Bitte halten Sie eine gute Händehygiene ein, niesen und husten Sie bitte in die Armbeuge oder in ein Taschentuch, das anschließend entsorgt wird, halten Sie Ihre Hände vom Gesicht fern (Vermeidung des Berührens von Augen, Nase und Mund) und verzichten Sie auf Berührungen, Umarmungen und Händeschütteln.

Das komplette Hygienekonzept finden Sie ständig aktualisiert auf unserer Webseite [www.vhs-miltenberg.de](http://www.vhs-miltenberg.de).

## Gesellschaft

|                                     |          |
|-------------------------------------|----------|
| Vorträge                            | Seite 7  |
| Psychologie, Vorsorge               | Seite 8  |
| Geschichte                          | Seite 11 |
| Klima und Energie                   | Seite 11 |
| Klimawandel und Natur               | Seite 13 |
| Pilzwanderungen und Pilzausstellung | Seite 15 |
| vhs-Tagesfahrten                    | Seite 15 |
| Exkursionen mit dem Frankenbund     | Seite 17 |
| Wanderungen mit dem OWK Miltenberg  | Seite 17 |
| Wanderungen mit dem OWK Amorbach    | Seite 19 |
| Stadtführungen                      | Seite 21 |

## Beruf und EDV

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Persönliche Kompetenzen           | Seite 25 |
| Windows                           | Seite 26 |
| Individuelle Schulungen           | Seite 27 |
| Excel                             | Seite 27 |
| Erste Schritte mit dem Smartphone | Seite 28 |

## Sprachen

|             |          |
|-------------|----------|
| Deutsch     | Seite 31 |
| Englisch    | Seite 32 |
| Französisch | Seite 35 |
| Italienisch | Seite 36 |
| Spanisch    | Seite 37 |
| Türkisch    | Seite 38 |

## Gesundheit

|                               |          |
|-------------------------------|----------|
| Entspannung                   | Seite 39 |
| Fitness, Tanzen               | Seite 47 |
| Gesundheitsthemen             | Seite 54 |
| Fasten, Fasten und Meditation | Seite 57 |
| Inklusion                     | Seite 58 |

## Kultur

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| Konzerte, Ausstellungen | Seite 5  |
| Nähen, Stricken         | Seite 62 |
| Basteln mit Papier      | Seite 64 |
| Werkstoff Holz          | Seite 67 |
| Werkstoff Ton           | Seite 71 |
| Fotografieren           | Seite 72 |
| Trommeln                | Seite 74 |

## Junge vhs

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Töpfern                              | Seite 75 |
| Werkstoff Holz                       | Seite 75 |
| Entspannung - Autogenes Training     | Seite 76 |
| Tastschreiben - Flink mit 10 Fingern | Seite 77 |

## Amorbach

|             |          |
|-------------|----------|
| Konzerte    | Seite 78 |
| Entspannung | Seite 79 |
| Bewegung    | Seite 80 |
| Ernährung   | Seite 81 |

## Dorfprozelten - Stadtprozelten

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Sandstein                   | Seite 82 |
| Waldläufergruppe für Kinder | Seite 82 |

## Großheubach

|             |          |
|-------------|----------|
| Entspannung | Seite 83 |
| Fitness     | Seite 84 |
| Ernährung   | Seite 84 |

|                                 |          |
|---------------------------------|----------|
| Allgemeine Geschäftsbedingungen | Seite 86 |
| Miltenberg – Lageplan           | Seite 92 |

|    | Sept. | Okt. | Nov. | Dez. | Jan. |
|----|-------|------|------|------|------|
| Do |       | 1    |      |      |      |
| Fr |       | 2    |      |      | 1    |
| Sa |       | 3    |      |      | 2    |
| So |       | 4    | 1    |      | 3    |
| Mo |       | 5    | 2    |      | 4    |
| Di | 1     | 6    | 3    | 1    | 5    |
| Mi | 2     | 7    | 4    | 2    | 6    |
| Do | 3     | 8    | 5    | 3    | 7    |
| Fr | 4     | 9    | 6    | 4    | 8    |
| Sa | 5     | 10   | 7    | 5    | 9    |
| So | 6     | 11   | 8    | 6    | 10   |
| Mo | 7     | 12   | 9    | 7    | 11   |
| Di | 8     | 13   | 10   | 8    | 12   |
| Mi | 9     | 14   | 11   | 9    | 13   |
| Do | 10    | 15   | 12   | 10   | 14   |
| Fr | 11    | 16   | 13   | 11   | 15   |
| Sa | 12    | 17   | 14   | 12   | 16   |
| So | 13    | 18   | 15   | 13   | 17   |
| Mo | 14    | 19   | 16   | 14   | 18   |
| Di | 15    | 20   | 17   | 15   | 19   |
| Mi | 16    | 21   | 18   | 16   | 20   |
| Do | 17    | 22   | 19   | 17   | 21   |
| Fr | 18    | 23   | 20   | 18   | 22   |
| Sa | 19    | 24   | 21   | 19   | 23   |
| So | 20    | 25   | 22   | 20   | 24   |
| Mo | 21    | 26   | 23   | 21   | 25   |
| Di | 22    | 27   | 24   | 22   | 26   |
| Mi | 23    | 28   | 25   | 23   | 27   |
| Do | 24    | 29   | 26   | 24   | 28   |
| Fr | 25    | 30   | 27   | 25   | 29   |
| Sa | 26    | 31   | 28   | 26   | 30   |
| So | 27    |      | 29   | 27   |      |
| Mo | 28    |      | 30   | 28   |      |
| Di | 29    |      |      | 29   |      |
| Mi | 30    |      |      | 30   |      |
| Do |       |      |      | 31   |      |
| Fr |       |      |      |      |      |
| Sa |       |      |      |      |      |

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



## Konzerte, Ausstellungen

**Samstag, 05.09.2020, 18:00 Uhr**

**Ausgewählte Musik und Prosa in der Klosterkirche mit Trio '27 - Dimiter Iwanow, Violine, Ursula Lauer, Cello, Martin Lauer, Viola und Hellmut Lang, Prosa**

Eintritt: frei

VA: STADTKULTUR Miltenberg (09371/404-156) in Zusammenarbeit mit Hellmut Lang

Spenden zugunsten der Kulturarbeit der Stadt Miltenberg werden erbeten

Klosterkirche, Engelplatz, Miltenberg

**Sonntag, 24.01.2021, 16:00 Uhr**

**Die Zauberflöte von Wolfgang Amadeus Mozart - Kinder- und Familienoper für alle ab 6 Jahren mit JO! Junge Oper Detmold**

Am Sonntag, 24.01.2021, 16.00 Uhr, lädt die STADTKULTUR Miltenberg zum diesjährigen Kinder- und Familienkonzert in den Bürgersaal des Alten Rathauses ein. Wolfgang Amadeus Mozarts Oper "Die Zauberflöte" zählt mit ihren wunderschönen Arien zu den bekanntesten und am häufigsten inszenierten Opern weltweit. Das interaktive Musiktheater wendet sich in dieser Inszenierung in komprimierter Form (ca. 70 Minuten) gezielt an junge Zuschauer, regt das Publikum zum Mitsingen und -spielen an und führt die Kinder spielerisch und mit Spaß an klassische Musik heran.

Eintritt: Erwachsene € 12,00, Kinder € 6,00

VA: STADTKULTUR Miltenberg (09371/404-156) in Kooperation mit dem Lions Club Amorbach-Miltenberg

Kartenvorverkauf: Tourist Information Miltenberg (09371/404-119) und online unter [www.miltenberg.de](http://www.miltenberg.de)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

## Ausstellungen in den Museen der Stadt Miltenberg



Die **Museen der Stadt Miltenberg** umfassen das Museum Stadt Miltenberg in drei denkmalgeschützten Fachwerkgebäuden am Marktplatz und das Museum Burg Miltenberg in



der um 1200 erbauten Miltenburg. Weitere Informationen unter [www.museum-miltenberg.de](http://www.museum-miltenberg.de).

### **Ausstellung vom 24.04.2020 bis 01.11.2020**

**Norbert Nolte - Voglio Vedere –**

#### **Sonderausstellung im Museum Burg Miltenberg**

Auf der Miltenburg werden Arbeiten des Nürnberger Künstlers Norbert Nolte gezeigt. Der Objektkünstler beschränkt sich mit seinen Raumarbeiten nicht auf den Sonderausstellungsraum im Obergeschoss, er bindet das ganze historische Gebäude mit ein. Auch im Museum Stadt Miltenberg wird es "Hinweise" auf die Ausstellung geben. Noltés große Objektinstallationen und Collagen zeigen immer wieder Zitate aus der Kunstgeschichte - aber mit einem Augenzwinkern. Der Künstler (\*1952) lebt in Nürnberg. Er hat Kunst und Germanistik in Kassel studiert.

Museum Burg Miltenberg, Conradyweg 20, Miltenberg

### **Ausstellung vom 22.07. bis 08.11. 2020**

**Kunst geht fremd - und bekennt Farbe**

#### **Sonderausstellung im Museum Stadt Miltenberg**

In unserer diesjährigen Aktion "Kunst geht fremd" bekennen wir Farbe und feiern damit unser zehnjähriges Jubiläum. Wir laden Sie dazu ein, Kunst in anderen, fremden Zusammenhängen zu sehen, neue Museen zu entdecken und auf diese Weise einmal ganz Unterfranken in voller Farbenpracht zu erfahren. Das können Sie auch bei den begleitenden Veranstaltungen tun. Zu Gast im Museum Stadt Miltenberg ist dieses Jahr eine Fahne des Radfahrvereins Ebern von 1902 aus dem Heimatmuseum Ebern. Aus Miltenberg geht dafür ein Farbholzschnitt des berühmten "Schnatterlochs" von Eduard Hartmann, um 1935, in das Spessartmuseum in Lohr.

Museum Stadt Miltenberg, Hauptstr. 169 - 175, Miltenberg

### **Ausstellung vom 27.11.2020 bis 15.01.2021**

**Weihnachtsmarkt –**

#### **Weihnachtsausstellung im Museum Stadt Miltenberg**

Für die Weihnachtsausstellung stellt Gerd Grein, ehemaliger Leiter des Museums Veste Otzberg und leidenschaftlicher Sammler, den Museen Miltenberg seine sorgfältig kuratierten Miniatur-Weihnachtsmarktstände zur Verfügung. Hintergründe und die Entstehungsgeschichte der häufig als "traditionell", "romantisch" oder "mittelalterlich" vermarketen Weihnachtsmärkte werden in der Ausstellung ebenfalls thematisiert.

Museum Stadt Miltenberg, Hauptstr. 169 - 175, Miltenberg



## 4. Miltenberger Pilzausstellung

**Sonntag, 04.10.2020, 15:00 - 18:00 Uhr**

Eintritt frei

VA: Markus Lorenz, Pilzsachverständiger (DGfM)

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

## Vorträge, Lesungen

### **Mit allen Sinnen! Französische Malerei**

Vortrag von Brigitte Hartung-Bretz

Seit den 1860er Jahren entwickelt ein kleiner Kreis befreundeter junger Künstler um Claude Monet, Camille Pissarro und Auguste Renoir eine völlig neue Art der Malerei. Als Impressionismus ist die zum Synonym für eine ganze Epoche der Kunst des 19. Jahrhunderts geworden. Mit schnell und direkt vor dem Motiv realisierten Gemälden werden neue Themen und Wahrnehmungen künstlerisch darstellbar. Scheinbar alltägliche Szenen und vermeintlich belanglose Landschaften entwickeln sich vor den Augen des Betrachters zu lebendigen Ereignissen. Der Moment des Malens und der Augenblick der Betrachtung scheinen untrennbar zu sein.

Dieser Vortrag dient auch der Vorbereitung der Studienfahrt der vhs Miltenberg in die Staatsgalerie nach Stuttgart zur Ausstellung "Mit allen Sinnen! Französische Malerei" am Samstag, 27.02.2021, die in Kooperation mit dem Deutsch-Französischen Club Miltenberg durchgeführt wird.

**Mittwoch, 27.01.2021, 19:00 Uhr**

Eintritt: € 5,00, ermäßigt € 3,00, Anmeldung erforderlich

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146) in Kooperation mit dem Deutsch-Französischen Club Miltenberg e.V.

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg



Aufgrund der Corona-Pandemie hat die vhs Miltenberg voraussichtlich ab Frühjahr 2021 wieder Vorträge des Universitätsbunds Würzburg im Programm.



### Geschichte statt Stammtisch im Museum Stadt Miltenberg

Aufgrund der Corona-Pandemie pausiert die Vortragsreihe Geschichte statt Stammtisch im Herbst. Die vhs Miltenberg und die Museen der Stadt Miltenberg hoffen auf ein mögliches Programm im Frühjahr 2021.

### Vorträge: Psychologie

#### **16211 Krisen meistern - die eigene Resilienz erhöhen**

Stefan Draude

Krisen bringen uns an unsere Grenzen. Sie fordern uns heraus und konfrontieren uns mit völlig neuen Situationen. Ängste, Stress und Unsicherheit sind oft die Folgen. Doch es gibt eine Fähigkeit, die uns helfen kann, mit Krisen und Problemen besser umzugehen. Man nennt sie Resilienz. Das Gute daran ist: Man kann sie erlernen. Der Vortrag zeigt, wie dies gelingt. Er geht auf das Geschehen in einer Krise ein (z.B. während des Corona-Virus) und erklärt wie Körper, Geist und Psyche reagieren. Und er zeigt auf, was man selber tun kann, um die Resilienz und Widerstandsfähigkeit in schwierigen Zeiten zu verbessern. Hierzu werden verschiedene Methoden und praktische Hilfsmittel vorgestellt und es gibt genug Raum für Fragen.

**Dienstag, 29.09.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 13,50

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

#### **16212 Raus aus den Mustern - wie Freiheit gelingt**

Stefan Draude

Überzeugungen und Gewohnheiten bestimmen einen großen Teil unseres Denkens und Verhaltens. Und sie geben uns in der Regel Sicherheit. Gleichzeitig können sie aber auch wie Bremsen wirken. Dies ist der Fall, wenn sie uns in alten Mustern festhalten und dadurch gewünschte Veränderungen behindern. Wie gelingt es alte, hinderliche Muster zu erkennen und zu verändern? Was braucht es, um neues Denken, Fühlen und Verhalten zu entwickeln? Der Vortrag zeigt die Zusammenhänge auf, gibt Tipps und Hilfestellungen und bietet gemeinsame Übungen an, um Erfahrungen zu machen und selber handlungsfähig zu werden. Ziel ist es, neue Impulse zu geben, um bewusster und freier zu leben.

**Dienstag, 27.10.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 13,50



Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

## **16213 Magic Morning - verändere dein Leben**

Stefan Draude

Unser ganzes Leben besteht aus Gewohnheiten. Wie wäre es, wenn Sie diese nutzen könnten, um Ihr Leben zu verändern? Und wie wäre es, wenn Sie Ihre persönliche Entwicklung jeden Tag einen Schritt voranbrächten? Der Vortrag zeigt, wie dies gelingen kann. Nutzen Sie die ersten Minuten am Tag. Gedanken und Zielsetzungen in dieser Zeit sind wie das Ruder eines Bootes. Sie setzen einen neuen Kurs und wirken direkt auf unser Denken und Handeln. Erfahren sie Theorien, Techniken und Tipps, um eigene Veränderungen voranzubringen und Ihre Ziele zu erreichen. Die wichtigsten Aspekte und Inhalte gibt es als Handout und bei Interesse können einzelne Methoden geübt werden.

**Donnerstag, 12.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 16,50 (inklusive Handout)

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

## **16214 Smalltalk leicht gemacht – Tipps und Themen für die Praxis**

Stefan Draude

Smalltalk ist ein Türöffner. Mit den passenden Worten können wir Kontakt zu anderen Menschen herstellen. Und man kann sehr gut lernen und üben, wie dies gelingt. Im Seminar werden einfache Methoden, passende Themen, wichtige Tabus und die Bedeutung der Körpersprache vorgestellt. Auch das Thema Angst und ihre Überwindung werden behandelt. Neben der Theorie gibt es viel Raum zum Üben. Wer möchte, kann in verschiedenen Situationen selbst ausprobieren, wie sich ein erfolgreicher Smalltalk - von Anfang bis Ende - anfühlt. Alle wichtigen Aspekte werden den Teilnehmern auch als Handout bereitgestellt, um diese später gut nutzen zu können.

**Donnerstag, 26.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 23,00 (inklusive Handout)

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

## **16216 Authentisch sein - wie geht das? Sei Du selbst - andere gibt es ja schon!**

Gabriele Schmidt

Oft laufen wir einem unausgesprochenen und unsichtbaren Anspruch hinterher, wollen etwas darstellen und uns anders



zeigen, als wir sind. Einfach SEIN zu können, klar sagen, was wir denken oder fühlen, ist für viele eine tiefe Sehnsucht. Und doch ist da manchmal das Gefühl sich selbst nicht so zeigen zu dürfen, wie man wirklich ist, und sich "passend" für andere machen zu müssen. Wie oft verbiegen wir uns, leben nicht unsere eigenen Bedürfnisse und haben nicht den Mut die Dinge auszusprechen, die gut für uns wären? Wie würde es sich anfühlen, wenn wir uns aufrichteten, Haltung einnahmen, mutig, ehrlich und selbstbewusst - also authentisch - wären? Dazu will dieser Workshop verhelfen.

**Montag, 05.10.2020, 19:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin, € 15,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### **16217 Akzeptieren - vergeben - glücklich leben!**

Gabriele Schmidt

Wer glücklich leben will, der muss vergeben können. Und vor dem Vergeben stehen das Akzeptieren und das Verstehen einer Situation, eines Menschen. Aber oft ist es einfacher im Drama zu bleiben - das ist ausreichend bekannt. Wie glücklich könnte jedoch das Leben sein, wenn die belastende Vergangenheit nicht die ständig die Zukunft beeinflusste? Wie glücklich könnte das Leben sein, wenn statt quälender Gedanken sich ein neues Gefühl, ein befreites Gefühl der Leichtigkeit, einstellen würde? Der Workshop will zeigen, dass dies auf einfache Weise funktionieren und dadurch lebensverändernd sein kann.

**Donnerstag, 29.10.2020, 19:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin, € 15,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### **16218 Wenn die Seele trauert**

Siegrid Bachmann

In Verbindung mit Trauer denken die Meisten von uns an den Verlust eines geliebten Menschen. Durchaus kann auch bei Schicksalsschlägen, Lebenseinbrüchen, oder massiven Kränkungen, eine Art Trauerkrise ausgelöst werden. In unserer Gesellschaft wird uns diese natürliche Trauer häufig als Manko angelastet. Fehlt uns mehr Mut zur "Schwäche"?

**Donnerstag, 15.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, € 12,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg



## Vorträge: Vorsorge

### **18211 Wer klug ist, sorgt vor – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Dr. Stefan Guthel

Es geht um Ihr Leben und Ihr Lebensende. Wie Sie diesbezüglich welche Entscheidungen treffen können, ist Gegenstand dieses Seminars:

- \* Inhalt einer Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsvollmacht
- \* Formvorschriften, rechtliche Verbindlichkeit und Aufbewahrung
- \* Widerrufsmöglichkeiten
- \* Wissenswertes für Angehörige

**Donnerstag, 21.01.2021, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 12,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 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, 17.10.2020, 15:00 - 16:30 Uhr**

1 Termin, € 15,00

Treffpunkt: Engelplatz, Miltenberg

## Bürgerinformation zu Klima und Energie

Die Vortragsreihe "Bürgerinformation zu Klima und Energie" ist eine Kooperation zwischen dem Klimaschutzmanager des Landkreises Miltenberg, dem Verbraucherservice Bayern und der vhs Miltenberg.



### **17512 Augen auf beim Elektroautokauf – Was Sie vor dem Kauf eines Elektroautos wissen sollten**

Rainer Kling und Sebastian Randig

An den beiden ersten Terminen erfahren Sie, unter welchen Bedingungen reine Elektrofahrzeuge ökologisch und ökonomisch sinnvoll genutzt werden können. Es werden die Einflüsse von Reichweite und Jahresfahrleistung, sowie Leistungsdaten des Fahrzeuges auf die Ökobilanz und Wirtschaftlichkeit erläutert. Weiterhin besprechen wir die unterschiedlichen Ladetechniken, wie schnell die Fahrzeuge wieder einsatzbereit sind und welchen Einfluss das auf die Tageskilometerleistung hat. Wir stellen die unterschiedlichen Konzepte von Hybridfahrzeugen vor, beleuchten die Umweltbilanz und die Wirtschaftlichkeit unter unterschiedlichen Rahmenbedingungen. Ein weiterer Schwerpunkt sind Ladesäulenanbieter, Ladekarten, Abrechnungssysteme und Routenplanung. Am dritten Termin ermöglichen eine Ausfahrt ins Umland mit verschiedenen Elektroautos einen praxisnahen Einblick in die Elektromobilität. In der Region werden unterschiedliche Ladestationen angefahren. Nach der Ausfahrt findet in Miltenberg eine Nachbesprechung zur Probefahrt und ein Erfahrungsaustausch statt. Die Referenten sind E-Mobilitätspraktiker aus dem Landratsamt Miltenberg und des Vereins SolarMobil-RheinMain e.V.

**Dienstag, 06.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Dienstag, 13.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Samstag, 21.11.2020, 11:00 - 15:00 Uhr**

3 Termine, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### **17513 Mehr Unabhängigkeit durch Solarstrom mit Speicher**

Timo Mauder und Sebastian Randig

Dass der Einsatz von Photovoltaik auch aktuell 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, 10.11.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich



Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

**17514 Wege aus dem Förderdschungel:  
Dämmmaßnahmen, Fenstertausch,  
moderne Heizungstechnik und Fotovoltaik**  
Karlheinz Paulus

Die Sanierung von Wohngebäuden wird vom Staat auf vielfältige Weise gefördert. Der Vortrag erläutert, wie Hauseigentümer sich neutral informieren können und welche Fördermaßnahmen in Anspruch genommen werden können. Neben Tipps für kleine Effizienzmaßnahmen, die nur wenig kosten, werden auch umfassende Sanierungen besprochen.

**Dienstag, 01.12.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

**17515 Das moderne Gebäude - Energie erzeugen,  
heizen, kühlen, tanken**  
Karlheinz Paulus

Moderne Gebäude sparen nicht nur Energie, sondern erzeugen Strom auf dem Dach und an der Fassade. Die erzeugte Energie kann vielseitig im Haus genutzt werden. Hierfür ist eine intelligente Verknüpfung von Fotovoltaik, Wärmepumpe, Wall-Box und Stromzähler notwendig. An dem Abend werden die Grundlagen hierfür den Eigentümern vermittelt. Auch Batterie und Cloud-Lösungen werden besprochen.

**Dienstag, 08.12.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

## Klimawandel und Natur

**17516 Mit Bienen leben –  
Tischlein deck dich für Wild- und Honigbienen**  
Daniel Neuberger

Können Sie in Ihrem Vorgarten oder Garten ein breites Nahrungsangebot für Wild- und Honigbienen und Hummeln anbieten? Zu welcher Jahreszeit ist welches Angebot wichtig? Welche Pflanzen sind die dafür die richtigen? Welchen Aufwand müssen Sie dafür betreiben? Diese und weitere Fragen zu diesem Thema beantwortet der Kursleiter.



**Montag, 12.10.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin, € 11,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### **17517 Mit Bienen leben – Die Imkerei, die Honigbiene und ihre Haltungsformen**

Daniel Neuberger

Wie lebt die Biene eigentlich? Wie funktioniert eigentlich ein Bienenvolk? Lassen Sie sich von diesem faszinierenden Organismus begeistern und lernen Sie die Imkerei mit ihren verschiedenen Betriebsweisen, Tätigkeiten und Produkte kennen. Der Kursleiter Herr Neuberger, selbst Hobby-Imker, verschafft Ihnen mit diesem Vortrag einen Überblick über die Imkerei. Dies kann bei Interesse an der Praxis auch als gute Vorbereitung dienen.

**Montag, ab 30.11.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

2 Termine, € 22,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### **17521 Lebens(t)räume gestalten – naturnah und pflegeleicht**

Michael Maier

Gärten sind die Visitenkarte für die Bewohner eines Hauses und können zu einer Oase für Körper, Geist und Seele und somit zu einem Ort der Entspannung, zum Wohnzimmer im Freien, werden. Dabei wird die möglichst pflegeleichte aber auch naturnahe Gestaltung des Gartens, die den Erhalt der Biodiversität erhalten soll, in Zeiten des Klimawandels immer bedeutsamer. Landschaftsarchitekt Michael Maier wird zunächst verschiedene Gestaltungsgrundsätze der Gartengestaltung vorstellen. Darauf aufbauend erarbeiten die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer anhand ihres eigenen Gartengrundstücks ein erstes Konzept. Dabei unterstützt der Kursleiter mit Tipps und Anregungen.

Bitte bringen Sie einen weichen Bleistift, einen Radiergummi, Transparentpapier und den Grundriss bzw. Lageplan des entsprechenden Gartengrundstückes mit, in welchem alle relevanten Elemente (z.B. Gebäude, alter Baumbestand) eingezeichnet sind. Am günstigsten im Maßstab 1:100.

**Samstag, 05.12.2020, 09:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 48,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg



## Pilzwanderungen mit dem Pilzsachverständigen

### **Pilze - Pilze - Pilze**

Markus Lorenz

Während der ca. 3-stündigen Exkursion gibt der Pilzsachverständige (DGfM) Informationen zu den gefundenen Pilzen, Tipps zur Zubereitung und Hinweise zur Pilzbestimmung mit Hilfe geeigneter Literatur.

Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung, Sammelkorb und ein Messer mit.

### **68523 Pilze - Pilze - Pilze**

**Samstag, 26.09.2020, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin, € 16,00

Treffpunkt: Miltenberg-Schippach am Friedhof

### **68525 Pilze - Pilze - Pilze**

**Sonntag, 04.10.2020, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin, € 16,00

Treffpunkt: Dorfgemeinschaftshaus, Miltenberg, Mainbullau 62

### **68527 Pilze - Pilze - Pilze**

**Samstag, 17.10.2020, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin, € 16,00

Treffpunkt: Michelstadt-Vielbrunn, Ortseingang Brehhof

## 4. Miltenberger Pilzausstellung

**Sonntag, 04.10.2020, 15:00 - 18:00 Uhr**

Eintritt frei

VA: Markus Lorenz, Pilzsachverständiger (DGfM)  
Grundschule, Aula, Wolfram-von-Eschenbach-Straße 17,  
Miltenberg

## vhs-Tagesfahrten

### **69246 August Macke –**

#### **Expressionist zwischen Bonn, München und Paris - Kunstfahrt nach Wiesbaden**

August Macke (1887 - 1914), einer der bedeutendsten deutschen Expressionisten am Beginn des 20. Jahrhunderts, verlor sein Leben schon mit 27 Jahren im Ersten Weltkrieg. Nach dem Krieg wurde von seiner Frau Elisabeth aus dem Nachlass des Künstlers eine "August Macke Gedächtnis-Ausstellung" mit über 160 Werken organisiert, die im Herbst 1920 auch im Museum Wiesbaden gastierte. An-



lässlich dieser vor 100 Jahren durchgeführten umfassenden Retrospektive präsentiert das Museum Wiesbaden in enger Kooperation mit dem Kunstmuseum Bonn August Macke in all seiner Vielfältigkeit. Die Wiesbadener Ausstellung beleuchtet anhand sorgfältig ausgewählter Beispiele alle Schaffensphasen August Mackes. Darüber hinaus werden zudem die Medien vorgestellt, in welchen der Künstler tätig war - vom Gemälde über die Zeichnung zur Druckgrafik bis hin zu den atmosphärischen Aquarellen, die vom Thuner See in der Schweiz stammen oder während der berühmten Reise mit Paul Klee und Louis Moilliet entstanden waren.

**Donnerstag, 12.11.2020, 08:30 - 18:30 Uhr**

1 Termin, € 45,00 (inklusive Fahrtkosten, Reiseleitung, Eintritt und Führung)

Treffpunkt: Miltenberg, Bahnhof

Abfahrt mit dem Bus vom Bahnhof Miltenberg um 08:30, Rückkehr 18:30 Uhr, Unkostenbeitrag € 45,00 (Busfahrt, Reiseleitung und Führung).

**Schriftliche Anmeldung erforderlich bis spätestens 29.10.2020.**

### **69255 Nennt mich Rembrandt – Kunstfahrt nach Frankfurt**

In einer großen Ausstellung thematisiert das Städel Museum gemeinsam mit der National Gallery of Canada erstmals Rembrandts Aufstieg zu internationalem Ruhm in seinen Jahren in Amsterdam. Die Schau vereint den Städel-Bestand an Werken Rembrandts, darunter die Blendung Simsons (1636), mit herausragenden Leihgaben internationaler Sammlungen u. a. aus dem Amsterdamer Rijksmuseum, der Gemäldegalerie Berlin, der Gemäldegalerie Alte Meister in Dresden, der National Gallery in London, dem Museo del Prado in Madrid oder der National Gallery of Art in Washington. Darüber hinaus tritt Rembrandts Kunst in einen unmittelbaren Dialog mit den Meisterwerken der älteren und jüngeren Künstler seiner Zeit, darunter Nicolaes Eliaszon Pickenoy und Bartholomeus van der Helst oder die Rembrandt-Schüler Govaert Flinck und Ferdinand Bol.

**Samstag, 23.01.2021, 09:00 - 18:00 Uhr**

1 Termin, € 48,00 (inklusive Fahrtkosten, Reiseleitung, Eintritt und Führung)

Treffpunkt: Miltenberg, Bahnhof

Abfahrt mit dem Bus vom Bahnhof Miltenberg um 09:00, Rückkehr 18:00 Uhr, Unkostenbeitrag € 48,00 (Busfahrt, Reiseleitung und Führung).

**Schriftliche Anmeldung erforderlich bis spätestens 15.01.2021.**



## Exkursionen mit dem Frankenbund

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

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

Führung mit Wilhelm Otto Keller

**Donnerstag, 24.09.2020, 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, 21.09.2020.**

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

Führung mit Wilhelm Otto Keller

**Mittwoch, 21.10.2020, 14:00- 16:00 Uhr**

Unkostenbeitrag € 5,00, bitte vor Ort bezahlen

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

**Anmeldung erforderlich bis Montag, 19.10.2020.**

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



Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung und - wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften - auf eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbe-



dingte 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. Anmeldung ist zur Zeit unbedingt notwendig über [www.owk-miltenberg.de](http://www.owk-miltenberg.de). Dort finden Sie auch alle notwendigen weiteren Informationen.

### **Wanderführerinnen und Wanderführer:**

Barbara Chmiel, Miltenberg, 09371/68256

Josef Eck, Bürgstadt, 09371/9492980

Jutta Gutsch, Weilbach: 09373/3946

Hennie Jannink, Erlenbach, 09372/923569

Margarethe Rehberg, Miltenberg: 09371/6698387

Gerd Schön, Mönchberg: 09372/2901

Franz Stratmann, Miltenberg, 09371/5517

### **69531 Sonntag, 01.08.2020**

#### **Nachtwanderung zum Busigberg**

Margarethe Rehberg

Treffpunkt: 19:30 Uhr, Bahnhof Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 12 km, 200 hm

### **69535 Sonntag, 30.08.2020**

#### **Wanderung auf dem "M1"**

Josef Eck

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Marktplatz Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 15 km, 490 hm

Mit Einweihung des Gedenksteins "125 Jahre OWK Miltenberg".

### **69537 Sonntag, 13.09.2020**

#### **Auf den Spuren der Römer rund um Würzburg**

Jutta Gutsch

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 16 km, 230 hm

Durch Feld und Wald um das Höhenplateau von Würzburg.

### **69538 Sonntag, 20.09.2020**

#### **Vielbrunner Brunnenwanderweg**

Barbara Chmiel

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

### **69541 Sonntag, 11.10.2020**

#### **Auf dem Alemannenweg**

Margarethe Rehberg

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 16 km, 260 hm



Brensbach - Wersau - Nonroder Höhe - St. Jost Kapelle -  
Wersau - Brensbach

**69542 Sonntag, 18.10.2020**

**Im Hallenwald zu den Hallsteinen**

Barbara Chmiel

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

**69543 Sonntag, 25.10.2020**

**Kulturweg Altenbuch - Dorfprozelten**

Gerd Schön

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 18 km, 420 hm

Dorfprozelten - Stadtprozelten - Henneburg - Friedwald -  
Neuenbuch - Altenbuch - Dorfprozelten

**69545 Sonntag, 08.11.2020**

**Wanderung zum Baumholzbrünchen**

Franz Stratmann

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 17 km, 360 hm

Seckmauern - Boxberg - Haingrund - Kastell Windlücke -  
Seckmauern

**69546 Sonntag, 15.11.2020**

**Hennie´s Krippenschau**

Hennie Jannink

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

**69547 Sonntag, 22.11.2020**

**Von der Wilddiebhöhle zur Nibelungenquelle**

Jutta Gutsch

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 15 km, 520 hm

Steile Pfade, schöne Ausblicke im idyllischen Morretal.

**69552 Sonntag, 17.01.2021**

**Jahreseröffnungswanderung mit Einkehr**

Josef Eck

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

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

Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung  
und - wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften - auf



eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbedingte Änderungen, behalten sich die Wanderführer vor. Bitte bringen Sie gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Weitere Informationen erhalten Sie über [www.owk-amorbach.de](http://www.owk-amorbach.de) und von den jeweiligen Wanderführern.

### **Wanderführerinnen und Wanderführer:**

Dr. Walter und Helga Brodowski (09373/8562)

Hans Bühlmeyer (09373/99660)

Dagmar Menger (06022/5912)

Klemens Scheuermann (06284/7627)

### **76936 Sonntag, 06.09.2020**

#### **Airlenbach Dicke-Eiche-Weg**

Helga Brodowski und Walter Brodowski

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke Gruppe 1: ca. 12 km, ca. 3- 4 Std., mittel, Wanderstrecke Gruppe 2: ca. 8 km, ca. 2,5 Std., mittel.

### **76941 Sonntag, 11.10.2020**

#### **Schrahmühle und Heinstermühle, Watterbach und Boxbrunn**

Hans Bühlmeyer

Treffpunkt: 10:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke: ca. 17 km, ca. 5 Std., schwer.

### **76944 Sonntag, 25.10.2020**

#### **Von Steinbach zur Unterneudorfer Mühle nach Hettingenbeuern**

Klemens Scheuermann

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke: ca. 8,2 km, ca. 3 - 4 Std., mittel.

### **76945 Sonntag, 08.11.2020**

#### **Wanderung um den Plattenberg/Kleinwallstadt**

Dagmar Menger

Treffpunkt: 10:00 Uhr, an der Parzival Mittelschule Amorbach mit dem PKW, Wanderstrecke Gruppe 1: ca. 12 km, ca. 4 Std., mittel., Wanderstrecke Gruppe 2: geht Abkürzung.



## Stadtführungen - Stadtverführungen



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  
Fachwerkführung mit dem Zimmermann  
Auf Nachtpatrouille durch Miltenberg  
Mit der Marktfrau rund ums Schnatterloch (\*)  
Alle Jahre wieder ... (\*)  
Traidler, Zeidler, Weltenbummler

Kulinarische Führung (\*)  
Stolpersteine – neu verlegt (\*)  
Im Schein der Laterne  
Das Franziskanerkloster in Miltenberg  
Zurück zu den Wurzeln  
Die Steinreichen und die Stinkreichen  
Miltenberg und seine Keller  
Schwarzviertel – ältester Teil der Stadt  
Weinkeller, Heunesäulen und Stinkgässli  
793 Jahre Miltenberg  
Stadt im Hexenwahn  
Henker, Bettler, Pestilenzen  
Die jüdische Gemeinde  
Kräuter, Garten, Park erleben (\*)  
Kleinod der Renaissance  
Kulinarische Führung (\*)

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. Um Reservierung wird gebeten.

|                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>Montag:</b>                 | Museum Burg Miltenberg         |
| <b>Dienstag u. Donnerstag:</b> | Unser Klassiker – Stadtführung |
| <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)



### **21381 Nach der Familienphase zurück in den Beruf - aber wie?**

#### **Tipps zum beruflichen Wiedereinstieg**

Elisabeth Dinkloh

Inhalt des Seminars sind die Betrachtung der individuellen Situation und die realistische Einschätzung der Rahmenbedingungen (z.B. Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Kinderbetreuung, Teilzeitarbeit, u.a.), Möglichkeiten und Wege des beruflichen Wiedereinstiegs, Bewerbungsstrategien und Unterstützungsmöglichkeiten der Agentur für Arbeit. Informationen und Tipps hierzu gibt die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt bei der Agentur für Arbeit Aschaffenburg.

**Dienstag, 10.11.2020, 09:00 - 11:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### **21511 Stimme und Sprechen –**

#### **Präsenz zeigen im Ehrenamt**

Sigrid Seigel

Sie sind ehrenamtlich tätig, möchten für sich und andere erfolgreich arbeiten, Ideen vermitteln und überzeugen. Da die ehrenamtliche Arbeit in Vereinen, Verbänden und Organisationen hauptsächlich Kommunikation mit anderen Personen ist, können Ihr eigenes Bild in der Gruppe und Ihr künftiges Vorhaben durch eine positive Ausstrahlung, eine gut modulierte Stimme und eine souveräne Körpersprache positiv beeinflusst werden. In diesem Seminar können Sie sich für Ihre sprecherischen Fähigkeiten sensibilisieren. Sie werden Sprechtechniken und Vorträge ebenso üben wie couragierte Auftritte, Körpersprache, Körperhaltung, Blicke oder Pausenarbeit. Der Einsatz von Stegreifspielen wird Sie mutiger und schlagfertiger machen und Ihre Hemmungen und Ängste verringern. Entspannungsübungen gegen Nervosität runden das Thema genauso ab wie Raum für Tipps und Fragen. 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, 24.10.2020, 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, 21.11.2020, 10:00 - 15:00 Uhr**

**Sonntag, 22.11.2020, 10:00 - 15:00 Uhr**

2 Termine, € 54,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, 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, 10.10.2020, 09:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin, € 22,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### **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, 14.11.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

**Samstag, 21.11.2020, 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, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 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, 10.10.2020, 09:00 - 15:30 Uhr**

**Samstag, 17.10.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

2 Termine, € 73,00

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

### **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.

### **24325 Excel für den Büroalltag für Fortgeschrittene**

**Montag, 09.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Mittwoch, 11.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Montag, 16.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

3 Termine, € 44,00

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

### **24327 Excel für den Büroalltag für Fortgeschrittene**

**Montag, 23.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Mittwoch, 25.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Montag, 30.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

3 Termine, € 44,00

Mittelschule, EDV-Raum 1, 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, 05.12.2020, 09:00 - 15:30 Uhr**

**Samstag, 12.12.2020, 09:00 - 15:30 Uhr**

2 Termine, € 88,00

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

### **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 und geben Sie bei der Anmeldung die Marke Ihres Smartphones an.

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

**Samstag, 28.11.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin, € 30,00

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

### **25111 Erste Schritte mit dem Smartphone, Betriebssystem Android - Grundkurs**

**Samstag, 05.12.2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

1 Termin, € 30,00

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

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

Uschi Filbert

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

Bitte bringt Schreibmaterial und einen Schnellhefter mit.

**Montag, ab 05.10.2020, 17:00 - 18:30 Uhr**



12 Termine, € 79,00 (inklusive Abschlussprüfung und Teilnahmebescheinigung)

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

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



## 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.



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

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

An diesem ersten Kurstermin beginnt Ihr Kurs. Bitte bringen Sie alles Erforderliche mit, aber kaufen Sie für Sprachkurse das Lehrbuch erst, wenn der Kurs gesichert stattfinden kann.

## Deutsch

Bei den 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. **Der erste Termin gilt bei allen Deutschkursen jeweils als Infotermin.**

Sie wissen nicht, welcher Kurs für Ihren Kenntnisstand der richtige ist? Nehmen Sie sich etwas Zeit und machen Sie den kurzen Test zur Selbsteinschätzung unter [www.sprachtest.de/einstufungstest-deutsch](http://www.sprachtest.de/einstufungstest-deutsch). Oder kommen Sie zu uns in die Geschäftsstelle. Wir haben alle verwendeten Lehrwerke vorliegen. Gleichen Sie anhand der in der Kursausschreibung angegebenen Lektion ab, ob der Kurs Ihrem Niveau entspricht.

### **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 22.09.2020, 18:15 - 19:45 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 22.09.2020, 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 21.09.2020, 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 24.09.2020, 18:15 - 19:45 Uhr**

12 Termine, € 105,00

## **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 23.09.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

12 Termine, € 105,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 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 21.09.2020, 18:15 - 19:45 Uhr**

12 Termine, € 105,00

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

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

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

Joanne Erbacher

Der Kurs richtet sich an komplette Anfänger\*innen, macht den Einstieg leicht und führt schnell zu Lernerfolgen. Der Austausch und die Kommunikation werden durch Songs, Spiele, Quizzes und Videos gefördert und aufgelockert.



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

**Donnerstag, ab 24.09.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

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

Abdullah Gök

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Viele Wiederholungen und Übungen helfen beim Lernen.

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

**Dienstag, ab 22.09.2020, 18:15 - 19:45 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

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

Abdullah Gök

Der Kurs richtet sich an Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen. Unterhaltsame Themen machen neugierig und vielfältige Übungen sorgen für erfrischende Abwechslung.

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

**Dienstag, ab 22.09.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

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

Joanne Erbacher

Dieser Auffrischkurs ist für alle Teilnehmer\*innen, die bereits solide Grundkenntnisse im Umfang von A1 erworben haben und daran anknüpfen wollen. Sie lernen die wichtigsten Sprachmittel, um in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren zu können. Gleichzeitig erfahren Sie Interessantes über Land und Leute.

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

**Donnerstag, ab 24.09.2020, 18:15 - 19:45 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

## **32251 Englisch für Damen und Herren**

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

Joanne Erbacher

Der Kurs bietet Personen, die früher einmal Englisch gelernt oder sich in den letzten Jahren Grundkenntnisse er-



worben 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 23.09.2020, 10:45 - 12:15 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

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

Joanne Erbacher

Dieser Kurs eignet sich für Lernende, die das Niveau A2 abgeschlossen haben. Vorhandene Kenntnisse werden wieder aktiviert und weiterentwickelt. Grammatik und Konversation werden verbessert und das Hörverständnis wird geschult, um auch tiefere Konversationen führen und englischsprachige Medien (Fernsehen, Filme, Radio, Zeitschriften, etc.) verstehen zu können.

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

**Dienstag, ab 22.09.2020, 18:15 - 19:45 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

### **32341 Englisch für Damen und Herren ab 50 Jahren III/4 (B1)**

Joanne Erbacher

Der Kurs hilft Ihnen, aus einer deutlich gesprochenen Unterhaltung über vertraute Themen wie Schule, Arbeit, Freizeit oder Reisen die wichtigsten Punkte herauszufiltern. Dadurch stellen Situationen, wie sie beispielsweise auf Reisen entstehen können, keine Hürden mehr dar.

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

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 09:00 - 10:30 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, 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 21.09.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

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

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

## **32921 Business English (A2)**

Joanne Erbacher

Sie haben solide Englisch-Grundkenntnisse im Niveau A2 und wollen praxisorientiert für Ihren beruflichen Alltag lernen. Dieser Kurs unterstützt Sie dabei mit zahlreichen Übungen mit authentischen Situationen aus dem beruflichen Leben. Die Kursinhalte sind: Hotels/Konferenzen/Smalltalk, Aktivitäten und Trends, Produktreihen, Auskünfte einholen, Bestellungen und Bezahlungen, Logistik und Arbeitswelt.

Lehrbuch Business English for Beginners (A2) (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-020660-5) und Workbook (ISBN 978-3-06-020663-6)

## **Dienstag, ab 22.09.2020, 20:00 - 21:30 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

## Französisch

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

## **33011 Französisch für Reise und mehr – ein praxisbezogener Einsteigerkurs I/1 (A1)**

Brigitte Hartung-Bretz

Starten Sie gut gerüstet in einen wunderbaren Frankreichurlaub. In diesem Kurs für komplette Französisch-Anfänger erwerben Sie die Redemittel für die wichtigsten Kommunikationssituationen.

Lehr- und Arbeitsbuch Voyages neu A1 (ab Lektion 1), Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529412-7)

## **Montag, ab 21.09.2020, 17:45 - 19:15 Uhr**

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

## **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 Französischkenntnissen im Umfang der ersten drei Lektionen des Lehrbuches sind willkommen.

Lehr- und Arbeitsbuch Voyages neu A1 (ab Lektion 4), Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529412-7)

**Dienstag, ab 22.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr**

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg



**Bitte kaufen Sie für Sprachkurse das Lehrbuch erst, wenn der Kurs gesichert stattfinden kann.**

### Italienisch

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

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

Beate Schiffer

Wir sprechen Dialoge von Anfang an und fördern das Hörverstehen. Seiteneinsteiger/innen mit Italienischkenntnissen im Umfang der ersten sechs Lektionen des Lehrbuches sind willkommen.

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

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

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

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



## Spanisch

Bei den Spanischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin.

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

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

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

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

**Dienstag, ab 22.09.2020, 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

Dieser Kurs richtet sich an Personen mit geringen Vorkenntnissen, Seiteneinsteiger/innen mit Spanischkenntnissen im Umfang der ersten drei Lektionen des Lehrbuches sind willkommen. Unser Schwerpunkt liegt auf dem raschen Erwerb von Sprechfertigkeiten, aber auch die notwendige Grammatik sowie kleine Einblicke in die spanischsprachige Kultur werden vermittelt.

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

**Donnerstag, ab 24.09.2020, 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

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer\*innen, die bereits solide Grundkenntnisse im Umfang von A1 erworben haben und bereits die ersten 6 Lektionen A2 hinter sich haben. Wir arbeiten weiter an der Festigung von Wortschatz und Grammatik.

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

**Donnerstag, ab 24.09.2020, 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

In der Kleingruppe können Sie Ihre soliden Grundkenntnisse im Umfang von B1 verbessern und ausbauen, damit Sie sich auch aktiv an Diskussionen beteiligen und Ihre Ansichten vertreten können.

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

**Dienstag, ab 22.09.2020, 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

Sie interessieren sich für die türkische Kultur und Geschichte, planen eine Reise in die Türkei oder haben türkische Freunde und wollen die Sprache erlernen. Dann sind Sie hier richtig!

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

**Donnerstag, ab 24.09.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 110,00 (Kleingruppe)

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

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

Sevgi Aydogan

Kaçan Adam ist ein spannender Krimi, der in 24 kurzen Kapiteln die Geschichte eines entflohenen Gefangenen in Istanbul erzählt. Jedes Kapitel enthält einen Textabschnitt mit Vokabelhilfen sowie Hinweise auf Grammatikthemen, die die Lernenden zum besseren Verständnis der Textpassagen wiederholen sollten. Textbezogene Übungen (Lückentexte, Rätsel, Übersetzungen, Landeskunde, Sprechanlässe) führen zur aktiven Beschäftigung mit dem Inhalt. Die Texte beginnen einfach, werden mit Voranschreiten der Kapitel jedoch schwieriger. Dadurch verbessern wir unser Text- und Leseverstehen, aktivieren und erweitern unseren Wortschatz, festigen und vertiefen unsere Grammatikkenntnisse.

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

**Dienstag, ab 22.09.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 110,00 (Kleingruppe)

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 Mit Qi Gong in den Feierabend – Die 18 harmonischen Formen Teil 2**

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Das Taiji Qi Gong der 18 harmonischen Formen ist eine gesundheitsfördernde, entspannende und verjüngende Methode. Grundlage ist die Philosophie von Yin und Yang. Charakteristisch sind atemsynchrone Bewegungen, die Körper und Geist vitalisieren, und koordinierte, spiraldynamische Bewegungen. Diese haben positive Effekte auf Muskulatur, Gelenke, Faszien und Wirbelsäule. Atem-, Spür- und Meditationsübungen ergänzen die Kursinhalte. Dieser Kurs ist gleichermaßen für geübte wie ungeübte Menschen geeignet, da die Bewegungen auch einzeln und entsprechend der eigenen Beweglichkeit praktizierbar sind. Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen leichte, flache Schuhe oder rutschfeste Socken und eine Decke mit.

**Montag, ab 21.09.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

12 Termine, € 66,00

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

### **41253 Tai Chi Chuan – Die 24er-Peking-Form ab Form 7**

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Tai Chi (sinngemäß "das Höchste", "das Beste") setzt eine positive Entwicklung für Geist, Körper und Seele in Gang. Wir befreien uns von ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmustern und bewahren bzw. gewinnen körperliche Kraft, Beweglichkeit, Leichtigkeit und Geschmeidigkeit. 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. In China und in anderen asiatischen Ländern wird diese Form auf öffentlichen Plätzen und Parks praktiziert. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit den entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

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

**Montag, ab 21.09.2020, 18:45 - 19:45 Uhr**

12 Termine, € 66,00

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

### **41255 Energie und Jugendfrische mit Qi Gong**

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Mithilfe der Übungen des Hui Chun Gong - was so viel wie "Rückkehr zum Frühling" bedeutet - soll gemäß der Lehre der traditionellen Chinesischen Medizin die Urkraft der Menschen gestärkt werden: Haut und Muskulatur straffen sich, die Knochensubstanz wird gestärkt, die Konstitution allgemein verbessert, Körperfunktionen werden reguliert und der Alterungsprozess soll verzögert werden. Das Ziel ist es, ein gesundes und langes Leben zu führen. Diese aus dem daoistischen Qi Gong stammenden Bewegungen wurden von den Hua Shan- Mönchen lange Zeit wie ein Medizinschatz gehütet.

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

**Freitag, ab 25.09.2020, 10:00 - 11:00 Uhr**

12 Termine, € 66,00

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## Yoga

Yoga ist ein umfassendes und ganzheitlich orientiertes Gesundheitssystem und kann helfen, mit den Schwierigkeiten des persönlichen Alltags entspannter, ruhiger und gelassener umzugehen. Körper, Atem und Geist bilden eine Einheit und wirken aufeinander ein. 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, eine innere Wachheit, die zum In-der-Mitte-Sein führt und 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
- \* allmähliche Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes

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

## **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 Belastungen des Alltags wirken wir entgegen und unser Rücken atmet entspannt wieder auf.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Montag, ab 28.09.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **41422 Yoga tut gut**

Kornelia Schumacher

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

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Dienstag, ab 22.09.2020, 18:15 - 19:15 Uhr**

10 Termine, € 70,00

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**



## Yoga

Heidemarie Bahl

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

### 41430 Yoga am Vormittag

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Dienstag, ab 22.09.2020, 08:30 - 09:30 Uhr**

10 Termine, € 70,00

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

### 41432 Yoga am Vormittag

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Donnerstag, ab 24.09.2020, 10:30 - 11:30 Uhr**

10 Termine, € 70,00

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

### 94141 Yoga am Abend

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

### 94142 Yoga am Abend

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

## Yoga am Vormittag

Henny Jüngst

Im Mittelpunkt der Viniyoga-Praxis stehen der einzelne Mensch, sein kultureller Hintergrund, sein Gesundheitszustand und sein Alter. Die Yoga-Haltung (Asana) ist also für den Menschen da, nicht der Mensch für die Yoga-Haltung. Jedes Asana lässt sich an die Yoga-Übenden anpassen. So kann sich eine optimale, sehr sanfte und gute Wirkung entfalten.

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

### 41434 Yoga am Vormittag

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 09:00 - 10:00 Uhr**



10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

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

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 10:15 - 11:15 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

## **41442 Hatha-Yoga - Yoga und Entspannung**

Katharina Menne-Beck

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

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Dienstag, ab 22.09.2020, 20:15 - 21:15 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Bewegungszentrum, Hauptstraße 165, Miltenberg

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **74141 Hatha-Yoga - Yoga-Atem-Räume**

Viola Zeuner

Nach den Yogaschriften ist Yoga das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken. Wir nutzen unseren Körper, um durch die körperliche Yogapraxis unseren Geist zu erreichen. Dies geschieht durch die Konzentration auf unseren Atem, der uns durch die Asanas führt. Dadurch ist es möglich, Körper, Geist und Seele zu stärken, zu entspannen und in Einklang zu bringen. Neue Räume eröffnen sich uns

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Donnerstag, ab 24.09.2020, 17:00 - 18:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **41460 Yoga für die Gelenke –**

**Bewegung ist die beste Prävention**

Marion Eschenbach

In diesem Workshop erwartet Sie zunächst eine kurze theoretische Einführung zum Thema Gelenke und zum Yoga für die Gelenke. Im anschließenden praktischen Teil erlernen Sie fließende und dynamische Übungen, die in Verbindung



mit dem Atem durchgeführt werden. Die wohltuende Aktivierung der Gelenke wird unterstützt durch eine Entspannungstechnik am Ende der Unterrichtseinheit. Dieser Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und jeder Konstitution und ist auch offen für Menschen mit bestehenden Gelenkbeschwerden.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie auch Schreibmaterial mit.

**Samstag, 17.10.2020, 11:00 - 14:00 Uhr**

1 Termin, € 21,00

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

### Weitere Entspannungskurse

#### **41811 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Bernadette Merkert

Verspannte Muskulatur kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Durch abwechselndes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu lockern. Die wohltuende Entspannung, die dabei im Körper entsteht, wirkt sich auch harmonisierend auf Geist und Seele aus. Mit zunehmender Übungspraxis wächst auch Ihre Fähigkeit, Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und so schmerzhafteste Prozesse im Körper erst gar nicht entstehen zu lassen. Hilfreiche Informationen zum Thema Stress und Entspannung ergänzen die Übungspraxis. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.

**Dienstag, ab 22.09.2020, 19:30 - 20:30 Uhr**

8 Termine, € 50,00

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

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

#### **74114 Autogenes Training nach Heinrich Schultz**

Bernadette Merkert

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

### **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 69

**63897 Miltenberg**



Volkshochschule  
**Miltenberg und Umgebung**

Anmeldung bei der vhs Miltenberg \* Engelplatz 69 \* 63897 Miltenberg \* Gläubiger-ID: DE08VHS00000020389  
Tel.: 09371 / 404-146 \* Fax: 09371 / 404-101 \* E-Mail: vhs@miltenberg.de \* 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: .....

### **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 69

**63897 Miltenberg**



Volkshochschule  
**Miltenberg und Umgebung**

Anmeldung bei der vhs Miltenberg \* Engelplatz 69 \* 63897 Miltenberg \* Gläubiger-ID: DE08VHS00000020389  
Tel.: 09371 / 404-146 \* Fax: 09371 / 404-101 \* E-Mail: vhs@miltenberg.de \* 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: .....



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: .....





hilfreiche Informationen zum Thema Stress und Entspannung.

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

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 19:30 - 20:30 Uhr**

8 Termine, € 50,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

## **Atem und Gespräch am Abend**

Uta Baumann

Wünsche und Sehnsüchte gehen im Alltag immer mehr verloren, Ängste und Sorgen nehmen zu. Die Suche und Wiederentdeckung des tief vergrabenen Gefühls der Leichtigkeit kann dem entgegenwirken. Atemübungen unterstützen dabei. Wir beobachten unsere Art zu atmen, dadurch können Blockaden entdeckt und neue Möglichkeiten gefunden werden. Die kleine Gruppe und der lebendige Austausch helfen dabei, überraschende Lösungen und wohltuende Anregungen zu finden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

## **41843 Atem und Gespräch am Abend**

**Dienstag, ab 06.10.2020, 18:00 - 19:30 Uhr**

6 Termine, € 98,00

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach

## **41844 Atem und Gespräch am Vormittag**

**Freitag, ab 27.11.2020, 10:00 - 11:30 Uhr**

6 Termine, € 98,00

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. Nicht umsonst heißt es: Erst einmal tief durchatmen, um keine übereilten Entscheidungen zu treffen.

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



**Mittwoch, ab 18.11.2020, 18:30 - 19:30 Uhr**

5 Termine, € 35,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg



### **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.

### **74110 Klangschalenmeditation**

**Mittwoch, 07.10.2020, 18:30 - 19:45 Uhr**

1 Termin, € 11,00

Bewegungsraum, Ringstraße 22, Schneeberg

### **74112 Klangschalenmeditation**

**Mittwoch, 18.11.2020, 18:30 - 19:45 Uhr**

1 Termin, € 11,00

Bewegungsraum, Ringstraße 22, Schneeberg



## 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.

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

**Mittwoch, ab 16.09.2020, 09:20 - 10:20 Uhr**

8 Termine, € 38,40

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.

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

**Mittwoch, ab 16.09.2020, 10:30 - 11:30 Uhr**



8 Termine, € 38,40

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 zehninütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase (Achtsamkeitstraining). KAHA® ist unabhängig vom Fitnesszustand ohne Vorkenntnisse für Teilnehmer/innen jeden Alters durchführbar. Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe, oder rutschfeste Socken mit.

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

**Mittwoch, ab 16.09.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

8 Termine, € 38,40

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

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

**Mittwoch, ab 16.09.2020, 18:45 - 19:45 Uhr**

8 Termine, € 38,40

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

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

**Donnerstag, ab 17.09.2020, 09:15 - 10:15 Uhr**

7 Termine, € 33,60

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 funktionellen Körperhaltungen und Übungen an.



## **74332 Wirbelsäulengymnastik**

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

**Montag, ab 21.09.2020, 18:00 - 19:15 Uhr**

10 Termine, € 60,00

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

## **43333 Wirbelsäulengymnastik**

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

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 17:15 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 60,00

Churfrankenhalle in der Jahnstraße, Halle 2, Miltenberg

## **Pilates**

Uschi Giegerich

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

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

## **94314 Pilates**

**Montag, ab 21.09.2020, 17:45 - 18:45 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **94315 Pilates**

**Montag, ab 21.09.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **43424 Pilates**

**Dienstag, ab 22.09.2020, 18:00 - 19:00 Uhr**

10 Termine, € 48,00

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



## **74314 Pilates - Bewegung, Wellness, Entspannung**

Astrid Ühlein

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

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

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

12 Termine, € 57,60

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

## **43612 Rückenworkout**

Melanie Soder

Dieser Kurs stärkt die Rumpf- und Rückenmuskulatur und bringt Sie auch mal ins Schwitzen. 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.

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

**Donnerstag, ab 08.10.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule West 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

## **43613 Bodystyling**

Melanie Soder

Feste Pomuskeln, einen flachen Bauch, straffe Arme und Beine: Mit Bodystyling trainieren Sie den ganzen Körper mit den richtigen Übungen 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.

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

**Donnerstag, ab 08.10.2020, 18:45 - 19:45 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule West 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 tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch, ein Getränk und soweit vorhanden eine Faszienrolle mit.

**Donnerstag, ab 08.10.2020, 20:00 - 21:00 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule West 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

## **74345 Fit in die Woche**

Susanne Walter

Wir trainieren Kraft, Ausdauer und Koordination. Verschiedene Fitnessformate sorgen für Abwechslung und Herausforderung. Dadurch halten wir den ganzen Körper fit.

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

**Montag, ab 21.09.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Bewegungsraum, Ringstraße 22, Schneeberg

## **74335 Fit und gesund**

Ursula Thieme

Das Kursprogramm beinhaltet ein Bewegungsangebot, das die Beweglichkeit und das körperliche Wohlbefinden ohne Überforderung fördern soll. Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination werden geschult. Außerdem stärken Sie Ihre Muskulatur durch gezielte Gymnastik und achten auf ein rückschonendes Verhalten.

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

**Dienstag, ab 22.09.2020, 18:30 - 19:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Karl-Ernst-Gymnasium, Gymnastikraum im Untergeschoss des Schwimmbades, Richterstraße 1, Amorbach



## **43651 Zumba®**

Alex Silva

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

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

**Dienstag, ab 22.09.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

12 Termine, € 60,00

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

## **43711 Mach den Garten zu deinem Fitnessraum**

Jenny Lenz

Wir erlernen effektive Fitnessübungen im eigenen Garten für Zwischendurch. Vorhandene Gegenstände oder Bauelemente bieten viele Möglichkeiten für individuelle und abwechslungsreiche Übungen. Wir verbinden Übungen für Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer. Dies ist an der frischen Luft und (hoffentlich) in der Sonne perfekt für Körper und Geist gleichermaßen.

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

**Samstag, 19.09.2020, 10:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin, € 15,00

planA - DEINE GESUNDHEIT, Schechweg 16, Miltenberg

## **44112 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 28.09.2020, 19:45 - 20:45 Uhr**

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

## **44113 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 28.09.2020, 21:00 - 22:00 Uhr**

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

## **44114 Tango Argentino**

Manfred Henn

Der Tango, die Seele Argentinien, 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.

**Montag, ab 28.09.2020, 17:00 - 18:00 Uhr**

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

## **44115 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 01.10.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

7 Termine, € 60,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

## **44116 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 15.11.2020, 13:00 - 14:00 Uhr**

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel



## 44117 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 20.11.2020, 17:15 - 18:15 Uhr**

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

## Gesundheitsthemen

### 48141 Wie die Gedanken Ruhe finden.

#### Die Entdeckung der "Inneren Schalter"

Dipl. Psych. Peter Bergholz

Würden Sie manchmal gerne innerlich um- und abschalten können? Auch mitten im stärksten Stress oder am Feierabend, in der Nacht? Immer dann, wenn belastende Gedanken nicht mehr weichen wollen? 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. Die Inneren Schalter werden mit Musik und dem Rossini-Rhythmus eingeübt und können später mental eingesetzt werden.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Sonntag, 15.11.2020, 10:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 65,00

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

### 48820 Erfüllte Beziehung –

#### wie kann das gelingen? Vortrag und Gespräch

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 einlässt, kann erfahren, wie wertvoll die Beziehung ist.

**Donnerstag, 24.09.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, € 12,00

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach



## Heilströmen

Uta Baumann

Heilströmen ist ein altes Volkswissen zur Selbsthilfe. Ganz selbstverständlich legen wir eine Hand auf eine Stelle unseres Körpers, um uns zu lockern oder um Schmerz zu lindern. So wandert z.B. automatisch unsere Hand in den Nacken, wenn er verspannt ist. Diese Wirkung nutzen wir beim Heilströmen. Es ist verblüffend, dass eine so einfache Methode so wirkungsvoll sein kann.

### **48823 Heilströmen - Atmen, Vortrag und Gespräch**

Der Vortrag vermittelt Grundkenntnisse, die im Kurs mit der Kursnummer 20B48824 ab Donnerstag, 08.10.2020, vertieft werden können.

**Donnerstag, 01.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, € 12,00

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach

### **48824 Heilströmen - Atmen**

Ein Austausch über die eigenen Erfahrungen rundet die Kursabende ab.

**Donnerstag, ab 08.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

6 Termine, € 98,00

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.

**Montag, 26.10.2020, 18:30 - 20:00 Uhr**

1 Termin, € 12,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 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.



nen. Der Vortrag informiert allgemeinverständlich über Wirkungsweise, Anwendungsmöglichkeiten und Dosierung der 12 Lebenssalze nach Schüssler und gibt Beispiele für Mittelfindung und Kombinationsmöglichkeiten. So bekommen Sie eine Idee vom Konzept und erfahren, was hinter den Begriffen steckt.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Donnerstag, 08.10.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 16,00 (inklusive Kursunterlagen)

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

### **48924 Mit Schüssler Salzen gesund durch den Winter**

Susanne Zimmermann

Dieser Vortrag informiert über Immun- und Winterkuren zur Stärkung des Immunsystems sowie Mittelkombinationen gegen Erkältungskrankheiten und "Winterblues" nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler und setzt Vorkenntnisse im Umfang des Grundlagenseminars voraus.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Donnerstag, 15.10.2020, 19:30 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 12,00 (inklusive Kursunterlagen)

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

### **49111 Low Carb für Anfänger – mit kohlenhydratarmer Ernährung gesund und schlank werden**

Heike Draude

Eine kohlenhydratarme Ernährung mit weniger Zucker und Getreide ist eine einfache und effektive Methode um einige Pfunde loszuwerden und um die eigene Gesundheit zu verbessern (z.B. bei Bluthochdruck, erhöhten Blutzuckerwerten, Allergien). Weniger Kohlenhydrate zu essen wird vermehrt von Ärzten empfohlen und entspricht aktuellen Forschungsergebnissen. Durch diese Art der Ernährung bleibt der Blutzuckerspiegel konstant niedrig, man ist länger satt und hat kaum noch Heißhunger. Es ist mehr Energie da. Das steigert die Lebensfreude. Das Abnehmen kann so genussvoll, langsam und dauerhaft ohne zu hungern erfolgen, was die Referentin am eigenen Beispiel belegen kann.

Im Vortrag erfahren Sie:

- \* was bei Low Carb zu beachten ist,
- \* wie Sie Ihre Ernährung auf weniger und "gute" Kohlenhydrate umstellen können,
- \* was in ihrem Körper passiert, wenn Sie weniger Kohlenhydrate wie z.B. Zucker essen und
- \* wie Sie leckere Low Carb Rezepte finden.



Die Referentin (Krankenschwester, Diplom Psychologin, Ernährungsberaterin) ernährt sich selbst seit 2017 nach den Low Carb Prinzipien und hat dadurch 38 kg abgenommen. Dabei verbesserte sich ihre Gesundheit deutlich. Sie kann Ihnen viele praktische Tipps rund um das Thema Low Carb geben.

Bitte bringen Sie einen Notizblock und Stifte mit.

**Donnerstag, 01.10.2020, 18:30 - 20:30 Uhr**

1 Termin, € 13,50

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

## Fasten

### 49121 Intervallfasten

Heike Draude

Intervallfasten ist das Wiederentdecken einer natürlichen und effektiven Methode um gesund und schlank zu bleiben. Dabei verzichtet man in festgelegten Abständen auf das Essen. Dies fördert die Selbstreinigung der Zellen, die Fettverbrennung, aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und bewirkt eine Gewichtsreduktion. Mittlerweile gibt es viele Forschungsergebnisse über die positiven gesundheitlichen Effekte des Intervallfastens wie z.B. bei Übergewicht, Arthrose, Bluthochdruck, Schmerzen oder Diabetes Typ 2. Im Vortrag erfahren Sie, wie Intervallfasten "wirkt", welche verschiedenen Fastenintervalle es gibt (z.B. 16:8, 5:2, ADF) und was zu beachten ist. Außerdem gibt die Referentin viele Tipps zu einer Kombination von Intervallfasten und kohlenhydratarmer Ernährung (Low Carb). Die Referentin ist Diplompsychologin, Krankenschwester und Ernährungsberaterin. Sie hat das Intervallfasten in allen möglichen Ausprägungen getestet und wird aus eigener Erfahrung berichten. Außerdem ernährt sie sich seit 2017 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.

**Donnerstag, 22.10.2020, 18:30 - 20:30 Uhr**

1 Termin, € 13,50

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### 49131 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 Saffasten 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.

**Montag, 02.11.2020, bis Samstag, 07.11.2020,  
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.**

### **49141 Basenfasten**

Heidi Haas

Basenfasten ist eine sanfte Fastenform und ausgesprochen alltagstauglich. Es entlastet den Körper, fördert das Wohlbefinden und ist ein gutes Gewichtsmanagement. Dem Stoffwechsel wird Ruhe gegönnt. Basenfasten befördert das Gemüse von der Beilage zum Hauptgericht und entlastet damit den Körper. Gegessen werden darf z.B.: reifes Obst und Gemüse, Kartoffeln, Kräuter und Keimlinge, einige Nussorten, Samen, Obst- und Gemüsesäfte, stilles Wasser und Kräutertee. Die Kursleiterin begleitet die Teilnehmer\*innen bei sieben Treffen - inklusive eines Infotermins, an dem der Ablauf erläutert wird - mit Informationen und Entspannungsübungen. Ein Erfahrungsaustausch ist wesentlicher Bestandteil der Treffen.

**Montag, 11.01.2021,**

**Montag, 18.01.2021, Freitag, 22.01.2021,**

**Montag, 25.01.2021, Freitag, 29.01.2021,**

**Montag, 01.02.2021, Freitag, 05.02.2021,**

**jeweils 19:00 - 20:30 Uhr**

7 Termine, € 62,00 (inklusive Kursunterlagen)

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

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

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 und umfasst 10 Termine von 17.00 bis 18.00 Uhr. Die Kurse in Elsenfeld sind in der Richard-Galmbacher-Schule und umfassen 10 Termine von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr. Alle Kurse kosten € 18,00 und beginnen am Montag, 05.10.2020. 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

### In der Ruhe liegt die Kraft (Sylvia Keller)

Viele Menschen haben einen anstrengenden Alltag und fühlen sich gestresst. Deshalb ist es wichtig, sich etwas Gutes zu tun. In diesem Kurs lernen wir uns zu entspannen und den Moment zu genießen. Wir machen Übungen, die uns helfen mit unserem Körper, unserer Seele und unseren Gedanken freundlich umzugehen. Dadurch bekommen wir wieder mehr Energie und fühlen uns wohl. Wir machen verschiedene Übungen. Zum Beispiel Qi Gong, leichte und langsame Bewegungen im Stehen oder Sitzen. Danach entspannen wir uns bei einer Gedankenreise und hören dazu passende ruhige Musik. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.





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

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

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

#### **Wir musizieren mit selbstgebauten 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. Nach bekannten Kreis-, Paar- und Volkstänzen nutzen wir die dunkle Jahreszeit zu stimmungsvollen Lichtertänzen. Zum Abschluss wird zu ruhiger Musik entspannt.

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

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

Wir wollen miteinander leckere Gerichte aus Herbstfrüchten, wie Zwetschgen, Birnen, Kürbissen und Kartoffeln zubereiten. Wer Freude am Kochen hat, ist bei diesem Kurs genau richtig. Das Essen der zubereiteten Mahlzeiten darf hier 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 flüssigen Gouachefarben. Gouache ist eine flüssige Farbe mit natürlichem Bindemittel. Diese Farbe ist gut deckend, geschmeidig und wasserlöslich. Dadurch haben wir allerhand Mög-



lichkeiten, 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 keine künstlerischen Vorkenntnisse 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 alle Personen geeignet, die mit ganz einfachen Mitteln schöne kleine Geschenke für den Herbst und für Weihnachten basteln möchten. Dabei nutzen wir verschiedene Techniken und unterschiedliche Materialien aus Papier, Karton und Filz. Dadurch können zum Beispiel Geschenkverpackungen und auch schöne Kunstwerke für sich selbst gestaltet werden. Bei diesem Kurs sind keine künstlerischen Vorkenntnisse 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. Wir 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 und das bereiten wird.

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



## Nähen

### 51540 Nähen - von Anfang an

Stefanie Wellhöfer

Ziel dieses Anfängernähkurses ist es, die wesentlichen Grundtechniken zu erlernen um selbständig und mit Erfolg darauf aufbauen zu können. So erwerben Sie beim ersten Termin den "Nähmaschinenführerschein": Sie erhalten einen Überblick über die wesentlichen Begriffe des Nähens, der Materialkunde und den Umgang mit der Nähmaschine. Beim zweiten Termin geht es ans Nähen einer praktischen Baumwollwendetasche mit feinen Details. Das funktionale Nähen ist Thema des dritten Termins: Hauptaugenmerk ist hier das Einnähen eines Reißverschlusses, aber auch das Abändern von gekauften Kleidungsstücken, wie z.B. Hosen kürzen - saumerhaltend bei Jeans -, stopfen, Schnittmuster abnehmen und an das eigene Maß anpassen. Beim vierten Termin können eigene Wünsche unter fachkundiger Begleitung verwirklicht werden.

Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine, deren Gebrauchsanweisung und eine Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel mit. Material für den ersten Termin stellt die Kursleiterin. Das weitere Material wird beim ersten Termin geklärt.

**Samstag, 19.09.2020, 15:00 - 18:00 Uhr**

**Samstag, 26.09.2020, 15:00 - 18:00 Uhr**

**Samstag, 03.10.2020, 15:00 - 18:00 Uhr (trotz Feiertag)**

**Samstag, 24.10.2020, 15:00 - 18:00 Uhr**

4 Termine, € 70,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### 51541 "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. Dieser Kurs richtet sich an Nähanfänger/innen, die mit den Grundfunktionen ihrer Nähmaschine vertraut sind. 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, 17.10.2020, 09:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 37,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, ca. € 15,00, bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, OG 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

## **51542 Wir nähen einen Leseknochen**

Carina Walzel

Ein Leseknochen ist ein hervorragendes Nähprojekt, um die Liebe zum Nähen zu entdecken oder zu festigen. Als Nackenkissen oder als Buchablage ist der Leseknochen ein komfortables Kissen mit vielen Möglichkeiten. Voraussetzung: Kenntnis der Grundfunktionen Ihrer Nähmaschine.

Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine, eine weiße und eine schwarze Unterfadenspule, weißes und schwarzes Nähgarn, Stoffschere, Fineliner, Stecknadeln und eine 3-fach-Steckdose mit.

**Freitag, 09.10.2020, 18:30 - 22:00 Uhr**

1 Termin, € 22,00 (zuzüglich Materialkosten € 15,00, bei der Kursleiterin zu bezahlen)

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

## **51543 Wir nähen ein Kosmetiktäschchen**

Carina Walzel

Ein Kosmetiktäschchen mit Reißverschluss ist ein hervorragendes Nähprojekt, um die Liebe zum Nähen zu entdecken oder zu festigen. Sie nähen und gestalten das Täschchen ganz individuell nach Ihren Wünschen. Voraussetzung: Kenntnis der Grundfunktionen Ihrer Nähmaschine.

Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine, eine weiße und eine schwarze Unterfadenspule, weißes und schwarzes Nähgarn, Stoffschere, Fineliner, Stecknadeln und eine 3-fach-Steckdose mit.

**Montag, 26.10.2020, 18:30 - 22:00 Uhr**

1 Termin, € 22,00 (zuzüglich Materialkosten € 13,00, bei der Kursleiterin zu bezahlen)

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

## **51544 Nähen für Weihnachten - selbstgemachte Geschenke kommen immer gut an!**

Catharina Weiß

Im Kurs wird erklärt, wie Täschchen, Halstücher, Schlüsselanhänger und vieles mehr genäht werden können. Außerdem werden Deko-Objekte, wie kleine Tannenbäumchen,



weihnachtliche Kissenhüllen etc. hergestellt. Dieser Kurs richtet sich an Nähanfänger/innen, die mit den Grundfunktionen ihrer Nähmaschine vertraut sind.

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, 14.11.2020, 09:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 37,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, ca. € 15,00, bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

### Stricken

#### 51613 Wärmende Geschenke

Heidi Makasy

Stricken ist zurzeit ein regelrechter Modetrend für Jung und Alt. In diesem Kurs frischen Sie Ihre Strick-Grundkenntnisse auf und lernen das Stricken verschiedenster wärmender Geschenke, wie z.B. Socken, einen Überzug für Wärmflaschen, etc. Beim ersten Kurstermin werden die verschiedenen Möglichkeiten und Muster vorgestellt, die Grundtechniken rekapituliert und das Material und die benötigten Nadeln für die nächsten drei Termine ausgesucht.

Bitte bringen Sie zum ersten Termin verschiedene Nadeln (Rundstricknadel, normale Stricknadel) und verschiedene Wollen selbst mit. Zwischen den einzelnen Terminen wird zuhause am ausgewählten Modell gestrickt.

**Mittwoch, 14.10.2020, 09:00 - 11:00 Uhr**

**Mittwoch, 28.10.2020, 09:00 - 11:00 Uhr**

**Mittwoch, 11.11.2020, 09:00 - 11:00 Uhr**

**Mittwoch, 25.11.2020, 09:00 - 11:00 Uhr**

4 Termine, € 36,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, falls Wolle oder Nadeln von der Kursleiterin übernommen werden)

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

### Basteln mit Papier

#### 52311 Wir gestalten eine Explosionsbox

Carina Walzel

Eine selbst gestaltete Explosionsbox ist immer etwas Besonderes, egal ob für Geburtstag, Hochzeit oder einen an-



deren Anlass. In diese können Glückwünsche, ein kleines Geschenk oder Geldgeschenke liebevoll eingepackt werden. Durch Stempel und Stanze bekommt diese Box ihr besonderes Aussehen. Lassen Sie sich von den umfangreichen Möglichkeiten dieser Techniken begeistern und entdecken Sie Ihre Kreativität.

Bitte bringen Sie ein Schneide- und Falzbrett (falls vorhanden), Bastelschere, Bleistift und Klebstoff mit.

**Donnerstag, 22.10.2020, 19:00 - 22:00 Uhr**

1 Termin, € 18,80 (zuzüglich Materialkosten € 3,00, bei der Kursleiterin zu bezahlen)

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

## **52312 Wir gestalten eine Ziehkarte**

Carina Walzel

Eine selbst gestaltete Karte ist immer etwas Besonderes, egal ob für Geburtstag, Hochzeit oder einen anderen Anlass. Durch Stempel und Stanze bekommt diese Karte in der Ziehtechnik ihr ganz individuelles Aussehen. Lassen Sie sich von den umfangreichen Möglichkeiten dieser Techniken begeistern und entdecken Sie Ihre Kreativität.

Bitte bringen Sie ein Schneide- und Falzbrett (falls vorhanden), Bastelschere, Bleistift und Klebstoff mit.

**Dienstag, 27.10.2020, 19:00 - 22:00 Uhr**

1 Termin, € 18,80 (zuzüglich Materialkosten € 3,00, bei der Kursleiterin zu bezahlen)

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

## **52313 Wir gestalten eine weihnachtliche Pop-Up Karte**

Carina Walzel

Eine selbst gestaltete Pop-Up Karte ist immer etwas Besonderes, egal ob für Geburtstag, Hochzeit oder einen anderen Anlass. Hierfür nutzen wir weihnachtliche Motive. Durch Stempel und Stanze bekommt die Karte ihr besonderes Aussehen. Lassen Sie sich von den umfangreichen Möglichkeiten dieser Techniken begeistern und entdecken Sie Ihre Kreativität.

Bitte bringen Sie ein Schneide- und Falzbrett (falls vorhanden), Bastelschere, Bleistift und Klebstoff mit.

**Montag, 09.11.2020, 19:00 - 22:00 Uhr**

1 Termin, € 18,80 (zuzüglich Materialkosten € 3,00, bei der Kursleiterin zu bezahlen)

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



### **52314 Wir gestalten eine weihnachtliche Teebeutelverpackung als Miniadventskalender**

Carina Walzel

Gemeinsam gestalten wir eine weihnachtliche Verpackung für vier Teebeutel - für jeden Adventssonntag eine besondere Aufmerksamkeit. Ein wunderbares Mitbringsel für liebe Menschen in Ihrem Bekanntenkreis. Durch Stempel und Stanze bekommt diese Box ihr besonderes Aussehen. Lassen Sie sich von den umfangreichen Möglichkeiten dieser Techniken begeistern und entdecken Sie Ihre Kreativität.

Bitte bringen Sie ein Schneide- und Falzbrett (falls vorhanden), Bastelschere, Bleistift und Klebstoff mit.

**Montag, 16.11.2020, 19:00 - 22:00 Uhr**

1 Termin, € 18,80 (zuzüglich Materialkosten € 3,00, bei der Kursleiterin zu bezahlen)

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

### **52315 Wir gestalten eine weihnachtliche Schüttelkarte**

Carina Walzel

Eine selbst gestaltete Karte ist immer etwas Besonderes, egal ob für Geburtstag, Hochzeit oder einen anderen Anlass. Der besondere Schüttelkontakt bringt alle zum Staunen. Wir nutzen weihnachtliche Motive. Durch Stempel und Stanze bekommt diese Karte ihr besonderes Aussehen. Lassen Sie sich von den umfangreichen Möglichkeiten dieser Techniken begeistern und entdecken Sie Ihre Kreativität.

Bitte bringen Sie ein Schneide- und Falzbrett (falls vorhanden), Bastelschere, Bleistift und Klebstoff mit.

**Dienstag, 24.11.2020, 19:00 - 22:00 Uhr**

1 Termin, € 18,80 (zuzüglich Materialkosten € 3,00, bei der Kursleiterin zu bezahlen)

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

### **52316 Wir gestalten eine weihnachtliche Geschenkbox**

Carina Walzel

Eine selbst gestaltete Geschenkbox für allerlei Kleinigkeiten ist immer etwas Besonderes, egal ob für Geburtstag, Hochzeit oder einen anderen Anlass. Durch Stempel und Stanze bekommt diese Box ihr besonderes Aussehen. Lassen Sie sich von den umfangreichen Möglichkeiten dieser Techniken begeistern und entdecken Sie Ihre Kreativität.

Bitte bringen Sie ein Schneide- und Falzbrett (falls vorhanden), Bastelschere, Bleistift und Klebstoff mit.

**Dienstag, 08.12.2020, 19:00 - 22:00 Uhr**



1 Termin, € 18,80 (zuzüglich Materialkosten € 3,00, bei der Kursleiterin zu bezahlen)

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

## Werkstoff Holz

### 52511 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 Schnitzeisen werden erlernt beim Schnitzen einfacher Rosetten und Ornamente. Für Fortgeschrittene besteht die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

**Freitag, 02.11.2020, bis Montag, 05.11.2020, jeweils 08:30 - 16:00 Uhr**

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

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

### Schnitzkurs

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 Schnitzeisen werden erlernt beim Schnitzen einfacher Rosetten und Ornamente. Für Fortgeschrittene besteht die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

### 52512 Schnitzkurs

**Samstag, 10.10.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

**Samstag, 17.10.2020, 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 Schnitzkurs

**Samstag, 30.01.2021, 08:30 - 16:00 Uhr**

**Samstag, 06.02.2021, 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

### **Schnitzen - Schnupperkurs**

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.

### **52514 Schnitzen - Schnupperkurs**

**Samstag, 31.10.2020, 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

### **52515 Schnitzen - Schnupperkurs**

**Samstag, 30.01.2021, 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

### **52516 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 09.10.2020, 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



## **52571 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, 10.10.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

**Samstag, 17.10.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

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

Kunstattischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

## **52572 Holzwerken - auch für Einsteiger**

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.

**Samstag, 31.10.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

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

Kunstattischlerei 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, 26.09.2020, 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, 21.11.2020, 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, 12.12.2020, 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

### **52578 Krippenbaukurs**

Bernd Olt

Alle Krippenfreunde, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, sind zu diesem Kurs willkommen. Wir arbeiten uns, ausgehend von der Grundplatte, gemeinsam hoch bis zu den Schindeln. Viele Tipps helfen Ihnen, schnell und praktisch zu arbeiten. Weiter zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Krippe einfach aber sehr dekorativ gestalten können und beraten Sie über die verschiedenen Möglichkeiten zur stabilen Bauweise.

**Samstag, 21.11.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

**Samstag, 28.11.2020, 08:30 - 16:00 Uhr**

2 Termine, € 270,00 (zuzüglich ca. € 50,00 für Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

### **52579 Intarsien - Einlegearbeiten aus Holz**

Bernd Olt

Je nach Wissensstand und Können vermittelt Ihnen Ihr Kursleiter die notwendigen Arbeitstechniken und berät Sie bei der Auswahl der Motive. Dabei wird für jede Zielgruppe die richtige Wahl getroffen: Anfänger beginnen mit einfachen und dennoch dekorativen Vorlagen. Fortgeschrittene setzen sich mit perspektivischen Objekten, Landschaften und Jugendstilmotiven auseinander. Und bei Tischlern steht



die für den Beruf wichtige ornamentale Gestaltung im Vordergrund.

**Samstag, 30.01.2021, 08:30 - 16:00 Uhr**

**Samstag, 06.02.2021, 08:30 - 16:00 Uhr**

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

## **52580 Tischlern für Frauen**

Bernd Olt

Die Technisierung in der Holzindustrie schreitet immer weiter voran. Das gilt nicht nur für die industrielle Nutzung, sondern auch für den handwerklichen und sogar im künstlerischen Bereich. Wer sich jedoch mit dem Werkstoff Holz auseinandersetzen und die gesamte Palette der Gestaltungsmöglichkeiten ausschöpfen möchte, sollte einen anderen Weg wählen. Solides Handwerk baut auf der Grundlage wichtiger Basistätigkeiten auf: Wie führe ich den Handhobel richtig? Wie gehe ich mit der Handsäge um? Wie sieht die geeignete Handhabung von Stemmeisen aus? Lassen Sie Tätigkeiten, die über Generationen weitergegeben wurden, wiederaufleben und schaffen Sie so die Grundlage für ein solides Ergebnis und Erlebnis.

**Samstag, 09.01.2021, 08:30 - 16:00 Uhr**

**Samstag, 16.01.2021, 08:30 - 16:00 Uhr**

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

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

## **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 22.09.2020 bis 15.12.2020 (außer in den Schulferien).

**Dienstag, ab 22.09.2020, 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

### Malen

#### **54737 Aquarell-Grundlagen-Wochenende**

Roland Eckert-Köhler

Erleben Sie die Transparenz und Brillanz eines Aquarells. Sie lernen diverse Aquarelltechniken kennen (Lavieren, Lasieren, Malen, Nass-in-Nass-Technik) und erhalten einen Einblick in die Farbenlehre. Ob Sie bereits mit der Aquarellmalerei vertraut sind oder erst am Anfang stehen, Sie erhalten individuelle Hilfestellungen und Unterstützung!

Bitte bringen Sie geeignete Kleidung mit. Material wie Farbe, Pinsel, Block, usw. kann auch günstig über den Dozenten (Anfragen: 09391/810180) erworben werden.

**Freitag, 22.01.2021, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Samstag, 23.01.2021, 09:00 - 17:00 Uhr**

**Sonntag, 24.01.2021, 09:00 - 12:00 Uhr**

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

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

### Kalligrafie / Brush-Lettering

#### **57113 Keltische Muster zeichnen**

Michaela Liebmann

In diesem Kurs erstellen wir keltische Muster, mit deren Hilfe Sie die Konstruktion von Schritt- und Schlüsselmustern der keltischen Schriftgelehrten erlernen. Keltische Muster eignen sich hervorragend als Verzierung von Schriften und Zitaten.

Bitte bringen Sie einen Bleistift, Radierer, Lineal, Geodreieck, kariertes Papier und Fineliner mit.

**Donnerstag, ab 12.11.2020, 18:30 - 20:30 Uhr**

4 Termine, € 53,00

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

### Fotografieren

#### **57670 Makrofotografie**

Stefan Dancs



In der Makrofotografie wird ein Objekt so vor der Kamera positioniert, dass es auf der Aufnahme sehr groß und detailliert wiedergegeben wird. Im engeren Sinne spricht man von Makrofotografie, wenn das Bild des Objekts auf dem Kamerasensor genauso groß erscheint wie das Objekt selbst. In diesem Kurs für Einsteiger als auch für fortgeschrittene Fotoenthusiasten lernen Sie, wie Sie kleine Dinge fotografisch ganz groß herausbringen. Der Dozent verrät sowohl die entscheidenden Faktoren als auch die besonderen Tricks der Profis, um aus einem anschaulichen Bildmotiv ein faszinierendes Makrofoto entstehen zu lassen.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera, Gegenstände zum Fotografieren und Schreibmaterial mit.

**Montag, 19.10.2020, 17:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 33,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

## **57671 Portraitfotografie**

Stefan Dancs

Die Portraitfotografie gilt als Königsdisziplin unter Fotografen. Sie birgt großes künstlerischen Potential und nimmt uns im besten Fall innerhalb von Sekundenbruchteilen emotional gefangen. In diesem Workshop lernen Sie Theorie und Praxis der Portraitfotografie ohne Studio kennen: Aufbau und Gestaltung des Sujets, Lichtführung und Posing. Sie porträtieren sich gegenseitig, so lernen Sie beide Seiten kennen und erhalten am Ende des Seminars noch einige gute Aufnahmen von sich selbst. Anschließend werten wir die Bilder aus und besprechen sie. Geeignet für digitale Spiegelreflexkameras, Sucher- und Kompaktkameras nur in begrenztem Umfang möglich. Ein Einführungskurs in die Digitalfotografie oder entsprechend gute Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera und Schreibmaterial mit.

**Dienstag, 20.10.2020, 17:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 33,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

## **57672 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, 28.11.2020, 09:00 - 15:00 Uhr**

**Sonntag, 29.11.2020, 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, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, 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 26.09.2020, 15:00 - 17:00 Uhr**

4 Termine, € 48,00

Klangfabrik, Schirmerstraße 12, Miltenberg

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

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

**Samstag, 07.11.2020, 10:00 - 12:00 Uhr**

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

## Töpfern

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

Gabriele Löffler-Keller

Wir formen Igel oder Mäuse aus Ton, die wir dann mit Tonfarbe bemalen.

**Samstag, 10.10.2020, 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, Ost, 3. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

### **62544 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa für Weihnachten**

Gabriele Löffler-Keller

Wir formen Lichterengel aus Ton, die wir dann mit Tonfarbe bemalen.

**Samstag, 14.11.2020, 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, Ost, 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.

### **63521 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren**

**Samstag, 24.10.2020, 09:00 - 13:30 Uhr**

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

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

### **63523 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren**

**Samstag, 14.11.2020, 09:00 - 13:30 Uhr**

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

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

## **63525 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren**

**Samstag, 05.12.2020, 09:00 - 13:30 Uhr**

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

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

## **63526 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren**

**Samstag, 23.01.2021, 09:00 - 13:30 Uhr**

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

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

## **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, 14.11.2020, 09:00 - 13:30 Uhr**

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

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

## **63529 Kinder-Krippenbaukurs für Kinder ab 8 Jahren**

Bernd Olt

Wir bauen eine Weihnachtskrippe aus Massivholz im ländlichen Stil. Sägen, Schnitzen und Verleimen der Holzteile gehören genauso zum Kursablauf wie die Gestaltung des Stalles und der Umgebung.

**Samstag, 05.12.2020, 09:00 - 13:30 Uhr**

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

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

## **Entspannung**

## **63410 Entspannt durch den Schul-Alltag mit**

**Autogenem Training**

**für Grundschul Kinder der 2. bis 4. Klasse**

Christina Nahr

Auch Kinder sind heute oft von Reizen überflutet, sind manchmal mehr, manchmal weniger gestresst, verängstigt und angespannt. Das Autogene Training kann helfen, solche Spannungszustände abzubauen. Das grundlegende Ziel des Autogenen Trainings ist eine ganzheitliche Entspannung, eine Entspannung, die Körper und Seele des Kindes umfasst. Dieser Kurs ist bei der Zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert. Bei einer Anwesenheit von 80% kann die Teilnahmebescheinigung bei der Krankenkasse eingereicht werden, um eventuell eine anteilige Rückerstattung zu erhalten. Wissenschaftler berichten vor allem in folgenden Bereichen von Erfolgen mit dieser Entspannungsmethode:

- \* als Vorbeugung gegen Schulstress
  - \* als Mittel zur Förderung der Konzentrationsfähigkeit
  - \* als Hilfe zur Bewältigung belastender Situationen wie z.B. Prüfungen oder Übertritt an eine andere Schule
  - \* als das Selbstvertrauen stärkende Methode
- Bitte bringt eine Gymnastikmatte, Kuscheldecke, Buntstifte und eventuell ein Kuscheltier mit.

**Dienstag, ab 06.10.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 69,00 (zuzüglich € 3,50 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

**Elternabend, gilt als Infotermin:**

**Dienstag, 29.09.2020, 18:00 - 19:00 Uhr**

## Tastschreiben

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

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

Bitte bringt Schreibmaterial und einen Schnellhefter mit.

**Montag, ab 05.10.2020, 17:00 - 18:30 Uhr**

12 Termine, € 79,00 (inklusive Abschlussprüfung und Teilnahmebescheinigung)

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

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

**Stadt Amorbach**

Kellereigasse 1, Zimmer-Nr. 0.03, 63916 Amorbach

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag:

08:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 09:00 – 12:00 Uhr

Donnerstag: 14:00 – 18:00 Uhr

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

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

**Konzerte**

**Sonntag, 29.11.2020, 16:00 Uhr**

Adventskonzert - Himmelsklänge

Motetten a cappella und bekannte Lieder zur Advents- und Weihnachtszeit, Alpenländische Volksmusik mit den Augsburger Domsingknaben, Prof. Maria Stange (Stuttgart) – Harfe, Umberto Kostanic (Augsburg) - Orgel

VA: Fürstlich Leiningensche Verwaltung (09373/971515)

Abteikirche Amorbach

**Neujahr, 01.01.2021, 16:00 Uhr**

Festliches Neujahrskonzert –

Trompeten-Ensemble der Bamberger Symphoniker

Werke von Bach, Händel, Franceschini, Riedl u.a.

Lutz Randow - Leitung

Domorganist Prof. Markus Willinger - Orgel

VA: Fürstlich Leiningensche Verwaltung (09373/971515)

Abteikirche Amorbach

Bei allen Entspannungs- und Fitnesskursen mit 8 oder 10 Terminen in Amorbach und Schneeberg gilt der erste Kurstermin als Infotermin. Ein kostenfreier Rücktritt ist 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.

## Entspannung - Bewegung

### Klangschalenmeditation

Martina Grasmann

Den fordernden Belastungen des Alltags 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.

### 74110 Klangschalenmeditation

**Mittwoch, 07.10.2020, 18:30 - 19:45 Uhr**

1 Termin, € 11,00

Bewegungsraum, Ringstraße 22, Schneeberg

### 74112 Klangschalenmeditation

**Mittwoch, 18.11.2020, 18:30 - 19:45 Uhr**

1 Termin, € 11,00

Bewegungsraum, Ringstraße 22, Schneeberg

### 74114 Autogenes Training nach Heinrich Schultz

Bernadette Merkert

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

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 19:30 - 20:30 Uhr**

8 Termine, € 50,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

## **74141 Hatha-Yoga - Yoga-Atem-Räume**

Viola Zeuner

Nach den Yogaschriften ist Yoga das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken. Wir nutzen unseren Körper, um durch die körperliche Yogapraxis unseren Geist zu erreichen. Dies geschieht durch die Konzentration auf unseren Atem, der uns durch die Asanas führt. Dadurch ist es möglich, Körper, Geist und Seele zu stärken, zu entspannen und in Einklang zu bringen. Neue Räume eröffnen sich uns. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit. Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Donnerstag, ab 24.09.2020, 17:00 - 18:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

## **74314 Pilates - Bewegung, Wellness, Entspannung**

Astrid Ühlein

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

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

12 Termine, € 57,60

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

## **74332 Wirbelsäulengymnastik**

Luzie Scholl

Gezielte Übungen zum Dehnen und Kräftigen einzelner Muskeln, aber auch von Muskel- und Fasziennetzen, werden kombiniert mit Haltungstraining sowie Mobilisations- und Körperwahrnehmungsübungen. Das Trainingsprogramm dient der Vorbeugung und Linderung von Schmerzen im Rücken und leitet die Teilnehmer/innen zu funktionalen Körperhaltungen und Übungen an. Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

**Montag, ab 21.09.2020, 18:00 - 19:15 Uhr**

10 Termine, € 60,00

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

## 74345 Fit in die Woche

Susanne Walter

Wir trainieren Kraft, Ausdauer und Koordination. Verschiedene Fitnessformate sorgen für Abwechslung und Herausforderung. Dadurch halten wir den ganzen Körper fit. Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

**Montag, ab 21.09.2020, 17:30 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Bewegungsraum, Ringstraße 22, Schneeberg

## 74335 Fit und gesund

Ursula Thieme

Das Kursprogramm beinhaltet ein Bewegungsangebot, das die Beweglichkeit und das körperliche Wohlbefinden ohne Überforderung fördern soll. Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination werden geschult. Außerdem stärken Sie Ihre Muskulatur durch gezielte Gymnastik und achten auf ein rüchenschonendes Verhalten. Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

**Dienstag, ab 22.09.2020, 18:30 - 19:30 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Karl-Ernst-Gymnasium, Gymnastikraum im Untergeschoss des Schwimmbades, Richterstraße 1, Amorbach

## Kochen

### 76852 Levantinische Küche

Mario Marschall

Wir bereiten verschiedene Gerichte der levantinischen Küche zu und genießen anschließend die nordarabischen Köstlichkeiten. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und eventuell Gefäße für Reste mit.

**Samstag, 17.10.2020, 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 Nudeln selber machen

Mario Marschall

Wir bereiten selbst gemachte Nudeln wie Tortelloni, Ravioli und Agnolotti mit leckeren Soßen zu. Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und eventuell Gefäße für Reste mit.

**Samstag, 14.11.2020, 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**

**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, 25.09.2020,**

**14:00 - 17:00 Uhr**

**Samstag, 26.09.2020,**

**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, 20.09.2020, 09:00 - 14:00 Uhr**

**Sonntag, 18.10.2020, 09:00 - 14:00 Uhr**

**Sonntag, 15.11.2020, 09:00 - 14:00 Uhr**

**Sonntag, 13.12.2020, 09:00 - 14:00 Uhr**

4 Termine, € 135,00

Hofthiergarten, Hofthiergarten 1, Stadtprozelten

## Markt Großheubach

Rathausstraße 9, 63920 Großheubach

Montag bis Freitag: 08:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 08:00 - 16:00 Uhr

Donnerstag: 16:00 - 18:00 Uhr

Telefon 09371/4099-12

Email: [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.

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

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**94141 Yoga am Abend**

**Mittwoch, ab 23.09.2020, 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 23.09.2020, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

**Pilates**

Uschi Giegerich

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

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

**94314 Pilates**

**Montag, ab 21.09.2020, 17:45 - 18:45 Uhr**

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

**Der erste Termin gilt als Infotermin.**

**94315 Pilates**

**Montag, ab 21.09.2020, 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, süß-sauren Tomaten und Eiern zu.

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

**Samstag, 28.11.2020, 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

## **Motivortengestaltung 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 Motivortens-Dummys (Styropor)

Bitte bringen Sie einen Tortenträger zum Transport des eigenen Dummys und evtl. eine Schürze mit.

## **96861 Motivortengestaltung mit Fondant**

**Samstag, 24.10.2020, 11:00 - 16:00 Uhr**

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

Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

## **96862 Motivortengestaltung mit Fondant**

**Samstag, 21.11.2020, 11:00 - 16:00 Uhr**

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

Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach



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**

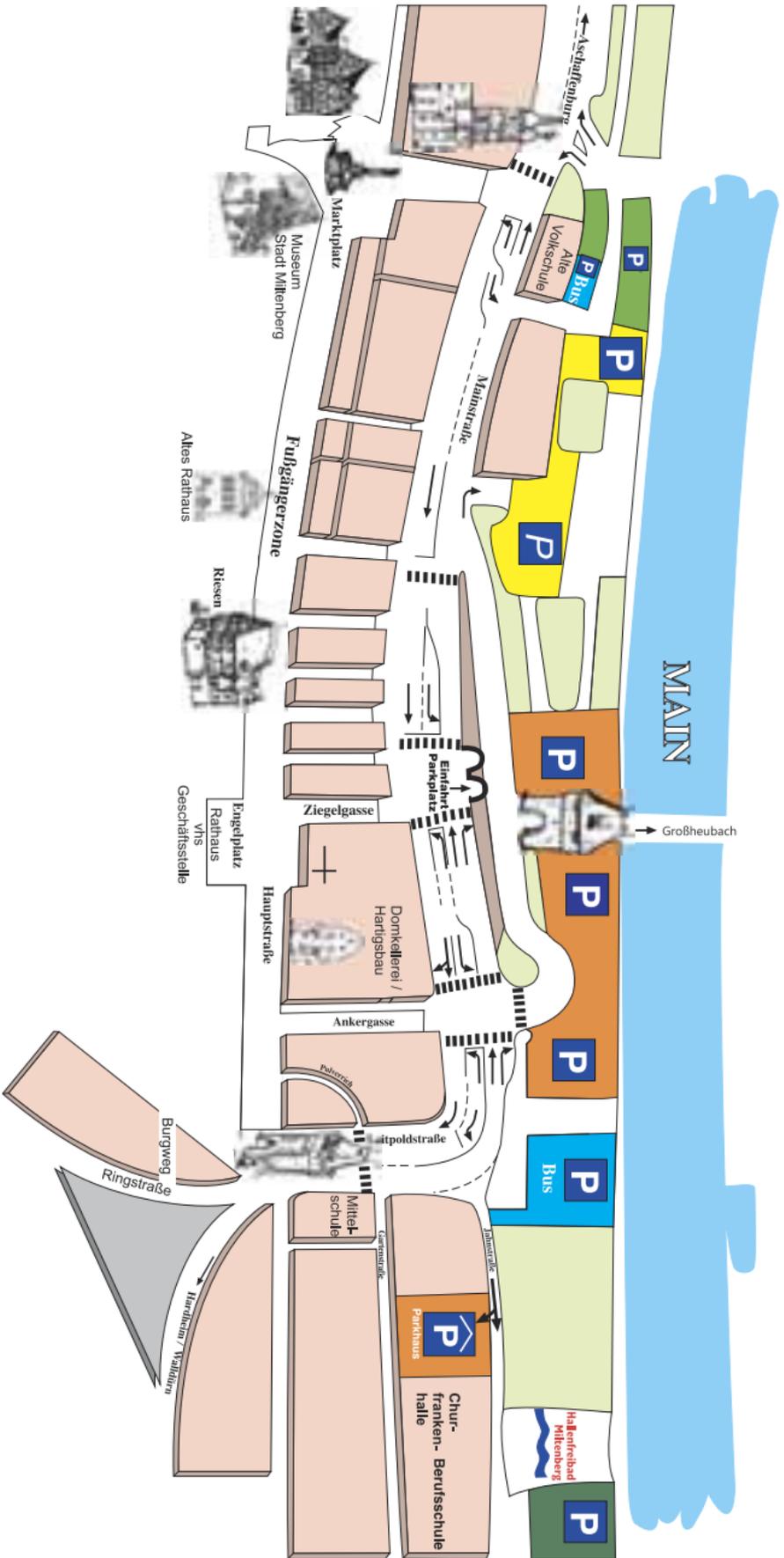
Die Schadenshaftung der vhs für Fälle jedweder Art beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz, insbesondere erfolgt die Teilnahme an Exkursionen, Wanderungen und Radtouren sowie die Bildung von Fahrgemeinschaften auf eigene Gefahr.

## **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.



Ihre Ansprechpartnerinnen Sabine Fleischmann, Eva Arnold-Link und Angela Ibdapao sind 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> |

**Hier erreichen Sie die vhs Miltenberg:  
Engelplatz 69 (Rathaus), 63897 Miltenberg**

**Telefon: 09371 / 404-146**

**Telefax: 09371 / 404-101**

**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: Bernd Kahlert, 1. Bürgermeister der Stadt Miltenberg

Steffen Krämer, Kreiskämmerer

Peter Schmitt, Bürgermeister der Stadt Amorbach

Günther Winkler, Bürgermeister der Gemeinde Eichenbühl

Gernot Winter, Bürgermeister des Marktes Großheubach

Thomas Bergmann, Stadtrat in Miltenberg

Nicole Kolbe, Stadträtin in Miltenberg

Katja Schäfer, Stadträtin in Miltenberg

Sabine Fleischmann, Leiterin der vhs Miltenberg

**Impressum:** vhs Miltenberg, Engelplatz 69, 63897 Miltenberg

Tel. 09371/404-146, Fax: 09371/404-101

[vhs@miltenberg.de](mailto:vhs@miltenberg.de), [www.vhs@miltenberg.de](http://www.vhs@miltenberg.de)

**Fotos:** Deutscher Volkshochschulverband, Herrmann Udo, Iku4/Shutterstock, Leue Holger, Markt Großheubach, Neuberger Armin, Pixabay, Schwarz Alexander, Ullrich Bernd

**Druck:** mainlanddruck Paul Zöller **Auflage:** 11.000 Stück

Stand bei Drucklegung Juli 2020 - Änderungen vorbehalten

**Jetzt**

**anmelden!**

Weltoffen? Dann sind Sie bei uns richtig!

**Ihre Volkshochschule**

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