



Programm
Frühjahr 2022

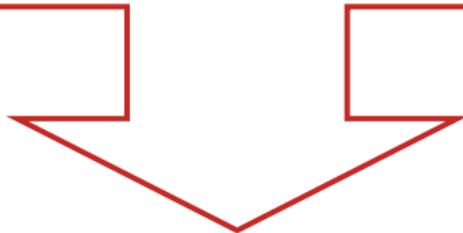
Bitte kontrollieren Sie zu Ihrem Schutz und zum Schutz aller Kursteilnehmerinnen, Kursteilnehmer und Kursleitungen Ihren Gesundheitszustand anhand des nachfolgenden Teilnehmer-Selbst-Checks, ob Sie am von Ihnen gebuchten Kurs teilnehmen können:

Habe ich typische Symptome einer Covid-19-Infektion (z.B. Erkältungssymptome, Geruchs- und Geschmacksstörungen, Atemprobleme, etc.)?

Habe ich erhöhte Temperatur, Fieber?

Hatte ich 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.

Das komplette Hygienekonzept finden Sie ständig aktualisiert auf der Webseite der vhs Miltenberg unter www.vhs-miltenberg.de.

Ihre Gesundheit ist uns wichtig!

Die Volkshochschule Miltenberg freut sich sehr, Ihnen auch für das Frühjahr 2022 ein vielfältiges Programm anbieten zu können. Bildung, Entspannung und Fitness, Kreativität und vor allem die Freude am gemeinsamen Lernen sollen trotz der Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie ihren Platz bekommen. Das Semester beginnt am Montag, 07.02.2022, und wir hoffen gemeinsam mit Ihnen, dass unsere Veranstaltungen unter Einhaltung aller Vorsichtsmaßnahmen stattfinden können. Selbstverständlich bleiben auch in diesem Semester in allen Kursen die Gruppengrößen reduziert und die Abstände vergrößert. Da sich die gesetzlichen Rahmenbedingungen zur Bekämpfung der Pandemie ständig ändern, kann dies auch Auswirkungen auf unser Hygienekonzept sowie den Kursbetrieb haben.

Wir bitten Sie sehr eindringlich darum, die untenstehenden Hinweise weiterhin gewissenhaft zu beachten:

- Bitte tragen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung (entsprechend Verordnung) 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 erforderlich oder nicht – je nach Stand der Verordnungen. Wir informieren zu gegebener Zeit darüber.
- 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, halten Sie Ihre Hände vom Gesicht fern und verzichten Sie auf Berührungen, Umarmungen und Händeschütteln.

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

Gesellschaft

Vorträge	Seite 07
Psychologie, Lebenskunst	Seite 08
Geschichte	Seite 09
Natur	Seite 10
Klima und Energie	Seite 11
Führungen, Exkursionen	Seite 13
vhs-Tagesfahrten	Seite 14
Exkursionen mit dem Frankenbund	Seite 15
Wanderungen mit dem OWK Miltenberg	Seite 17
Wanderungen mit dem OWK Amorbach	Seite 21
Stadtführungen – Stadtverführungen	Seite 24

Onlinekurse

Onlineangebot in vhs-Kooperation	Seite 28
----------------------------------	----------

Beruf und EDV

Persönliche Kompetenzen	Seite 31
Individuelle Schulungen	Seite 31
Excel	Seite 32
Smartphone	Seite 33

Sprachen

Deutsch	Seite 35
Englisch	Seite 37
Französisch	Seite 39
Italienisch	Seite 40
Spanisch	Seite 41
Türkisch	Seite 42

Gesundheit

Entspannung	Seite 43
Fitness	Seite 49
Gesundheitsthemen	Seite 60
Fasten	Seite 61
Kochen und Backen	Seite 63
Inklusion	Seite 64

Kultur

Konzerte, Theater, Ausstellungen	Seite 05
Filzen, Nähen	Seite 66
Handwerk	Seite 68
Werkstoffe Holz und Ton	Seite 69
Aquarellmalen	Seite 70
Kalligraphie, Brush-Lettering	Seite 71
Musizieren für Anfänger	Seite 72

Junge vhs

Familienbildung	Seite 74
Kindergeburtstage	Seite 75
Werkstoffe Ton und Holz	Seite 76
Bewegung	Seite 77
Natur erforschen	Seite 78
Tastschreiben – Flink mit 10 Fingern	Seite 79

Amorbach

Entspannung, Fitness	Seite 80
Kochen	Seite 81

Stadtprozelten – Dorfprozelten

Bogenschießen	Seite 82
Sandstein	Seite 82
Waldläufergruppe für Kinder	Seite 83

Großheubach

Entspannung, Fitness	Seite 85
Handwerk	Seite 87
Kochen	Seite 88

Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite 90
Miltenberg – Lageplan	Seite 92

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

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



Konzerte, Theater

Der Kartenvorverkauf startet ca. 4 Wochen vor den Konzertterminen, wenn die behördlichen Bestimmungen die Veranstaltungen zulassen. Bitte beachten Sie dazu die Mitteilungen in der Presse und auf der Webseite.

Freitag, 27.05.2022, 19:30 Uhr

Klassisch romantischer Klavierabend mit Holger Blüder

Eintritt: Erwachsene € 18,00, ermäßigt € 12,00

VA: STADTKULTUR Miltenberg (09371/404-156)

Kartenvorverkauf: Tourist Information DREI AM MAIN Tel. 09371/404 119 und über das Internetportal Reservix.

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Sonntag, 26.06.2022, 11:00 Uhr

Benefizklaviermatinée mit Carl Werner Punzmann

Eintritt frei, Spenden zugunsten der Kulturarbeit der Stadt Miltenberg werden erbeten

VA: STADTKULTUR Miltenberg (09371/404-156)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

26. THEATERTAGE MILDENBURG // 2022 13. Juli - 23. Juli 2022

Bei Drucklegung stand das Programm der Theatertage 2022 noch nicht fest. Bitte informieren Sie sich auf der Homepage www.theatertage-mildenburg.de.



Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Programm. Die Planungen für den KULTURSOMMER 2022 auf der Mildenburg haben bereits begonnen! Informationen unter www.miltenberg.info.



Ausstellungen in den Museen der Stadt Miltenberg



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

Weitere Informationen unter www.museen-miltenberg.de.

Ausstellung vom 18.03.2022 bis 19.06.2022

Sue Henon

Museum Stadt Miltenberg, Hauptstraße 169 - 175

Ausstellung vom 08.04.2022 bis 03.07.2022

Jutta Winterheld

Museum Burg Miltenberg, Conradyweg 20

Ausstellung vom 01.07.2022 bis 02.10.2022

500 Jahre Pfarrei Miltenberg

Museum Stadt Miltenberg, Hauptstraße 169 - 175

Ausstellung vom 29.07.2022 bis 01.11.2022

Mutsuo Hirano und Thomas Lange

Museum Burg Miltenberg, Conradyweg 20



Vorträge

Die Miltenburg und die "treuen Weiber von Weinsberg"

Vortrag von Historiker Wolfgang Hartmann

Donnerstag, 17.03.2022, 19:00 Uhr

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

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Persönliche Macht in Beziehungen

Vortrag von Martin Noll

Donnerstag, 05.05.2022, 19:30 Uhr

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

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

UNIVERSITÄTSBUND
WÜRZBURG

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

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

Wie kolonial sind Europas Museen? Die Frage nach der Restitution von afrikanischen Kulturgütern

Vortrag von Dr. Julien Bobineau

Mittwoch, 23.02.2022, 19:00 Uhr

Angsterkrankungen – sehr häufig, behandelbar!

Vortrag von PD Dr. med. Dipl. Psych. Stefan Unterecker

Dienstag, 22.03.2022, 19:00 Uhr

Von der Unterfränkischen Identität

Vortrag von Dr. Gerrit Himmelsbach

Montag, 25.04.2022, 19:00 Uhr

Die Natur der Welle

Vortrag von Dr. Simon Moser

Donnerstag, 19.05.2022, 19:00 Uhr



Geschichte statt Stammtisch im Museum Stadt Miltenberg

Aufgrund der Corona-Pandemie pausiert die Vortragsreihe Geschichte statt Stammtisch auch noch im Frühjahr 2022. Die vhs Miltenberg und die Museen der Stadt Miltenberg hoffen auf ein mögliches Programm im Herbst 2022.

Psychologie, Lebenskunst

16216 Leben geschieht – Raus aus der Angst – Rein in die Lebensfreude

Gabriele Schmidt

Gerade die vergangenen außergewöhnlichen Monate haben viele Menschen an ihre persönlichen Grenzen gebracht. Häufig hat dabei die Angst die Überhand gewonnen und der Blick für die schönen Momente ging teilweise verloren. "Angst essen Seele auf" – je mehr Druck von außen und von innen kommt, umso mehr leiden Körper und Seele darunter. Doch wie steigern ich meine Lebensfreude und stärken damit mein Immunsystem? Vitalität und Lebendigkeit, Aufbruchsstimmung und Unternehmergeist, Selbstvertrauen, Optimismus und Zuversicht sowie Motivation können wieder Freude ins Leben zurückbringen. Zentraler Punkt dabei ist, die Beziehung zu sich selbst zu stärken und das Leben in eigene Hände zu nehmen. Dazu will dieses Seminar Hilfestellungen geben.

Donnerstag, 31.03.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 17,00

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

16217 Authentisch sein – wie geht das?

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 verhelpen.

Donnerstag, 12.05.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 17,00

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



16215 Denken, aber richtig...

Susanne Zimmermann

Auf verständliche Weise gibt die Kursleiterin alltagstaugliche Tipps und Tricks für einen besseren Umgang mit sich selbst. Themen des Vortrags sind:

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

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Donnerstag, 19.05.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 12,00 (inklusive Kursunterlagen)

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

16311 Komm in den Flow mit Ayurveda

Holger Wendenburg-Schmitt

Die Welt dreht sich gefühlt immer schneller. Mit Ayurveda – dem jahrtausendealten Wissen vom Leben – kann man Ausgleich finden. Der Kurs gibt zunächst Einblick in die Anwendung einer geeigneten Tagesroutine und die Integration geeigneter Entschleunigungselemente. Weiterhin informiert er über konstitutionsgerechte Ernährung, die im Ayurveda einen elementaren Stellenwert einnimmt, über geeignete Kräuter und Gewürze, Entstehungsgeschichte und historische Literatur, Elementelehre, Doshas und Konstitutionsbestimmung. Stets mit dem Blick aufs Ganze, dabei aber auch individuell auf die jeweilige Person bezogen.

Dienstag, ab 03.05.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

3 Termine, € 30,00

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

Geschichte

16756 Die fünfte Kolonne – berühmte Spione

Gabriele Enders

Seit Staaten und Armeen bestehen, gibt es Personen, die mit geheimer Nachrichtenbeschaffung, sowohl im Ausland als auch im Inland, beauftragt werden. Sie können berühmt sein, wie Mata Hari oder unbekannt. Sie waren Vorlage für einen Superhelden im Film oder sie wurden unschuldig verurteilt. Ein bekannter Schriftsteller ergriff Partei und gab solange keine Ruhe bis die Identität des eigentlichen Spions



aufgedeckt wurde. Kennen Sie ihn? Lernen Sie einige dieser geheimnisvollen Leute kennen...

Dienstag, ab 10.05.2022, 19:45 - 21:15 Uhr

4 Termine, € 45,00

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

Natur

17511 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.

Kursleiter Daniel Neuberger, selbst Hobby-Imker, gibt mit diesem Vortrag einen Überblick über die Imkerei. Dies kann bei Interesse an der Praxis auch als gute Vorbereitung dienen.

Montag, 14.03.2022, 19:30 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 14,60

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

17512 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 dafür die richtigen? Welchen Aufwand müssen Sie dafür betreiben? Diese und weitere Fragen zu diesem Thema beantwortet Hobby-Imker Daniel Neuberger.

Montag, 28.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 11,00

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



Klima und Energie

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

17513 Förderungen in Wohngebäuden

Karlheinz Paulus

Energieeffizientes Bauen oder Modernisieren hat viele Vorteile: die Wohnqualität wird beispielsweise verbessert, der Wert des Hauses oder der Wohnung gesteigert und es wird Heizenergie eingespart. Neben der Umwelt wird langfristig auch der Geldbeutel des Verbrauchers entlastet. Der Staat stellt Fördermittel zur Verfügung, wenn Verbraucher energieeffizient neu bauen oder bauliche Modernisierungen vornehmen, die der Energieeinsparung dienen. Förderungen gibt es u. a. für die Bereiche Heizung, Dämmung, Fenster, Türen, Lüftungsanlagen und Fotovoltaikanlage, sowie für die komplette Errichtung oder Sanierung besonders energieeffizienter Häuser.

Dienstag, 08.02.2022, 20:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

17514 Mit der Sonne Strom erzeugen und Wärme gewinnen! PVT-Module als Wegweiser in der Energiewende

Jan Rettinger und Sebastian Randig

Um die Klimaschutzziele für Heizung und Warmwasser zu erreichen, werden zukünftig, neben einer deutlichen Reduzierung des Wärmebedarfs durch Gebäudesanierung, vermehrt die passive und aktivere Solarwärmenutzung eingesetzt werden. PVT-Module, die sowohl nutzbaren Strom als auch Wärme erzeugen, stellen neben Luft und Erdschicht eine zusätzliche Wärmequelle für Wärmepumpen dar: Durch die kombinierte Nutzung von Umweltwärme und solarer Abwärme von PV-Modulen wird eine effizientere Versorgung ermöglicht. Referent Jan Rettinger, von der Kleinostheimer PA-ID PROCESS GmbH, die PVT-Wärmepumpen Systeme plant, vertreibt und herstellt, erläutert in seinem Vortrag das 2Power WP+ System und zeigt auf, für welche Gebäudearten das System geeignet ist. Dabei geht er neben technischen Aspekten auch auf die Wirtschaftlichkeit der Systeme gegenüber ähnlichen Wärmepumpensystemen ein.

Dienstag, 22.02.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg



17515 Die Energiewende in Ihrem Gebäude

Karlheinz Paulus

Es gibt mehrere Studien zur Energieversorgung der Zukunft und die Wissenschaft ist sich in den Grundzügen einig, wie die Energieversorgung 2040 aussehen kann. Wir müssen 50% Energie einsparen, aber der Strombedarf wird sich erhöhen, da immer mehr Gebäude mit Wärmepumpen beheizt werden und die E-Mobilität zunehmen wird. Welche Folgen hat dies auf unsere Wohn- und Gewerbegebäude und wie wird die Energiewende im Haus gefördert. Moderne Heiztechnik, E-Mobilität, Stromerzeugung im Haus sind genauso ein Thema, wie die intelligente Verknüpfung der Energieerzeuger in der Region und der Verbraucher, durch regionale Stromtarife.

Dienstag, 08.03.2022, 20:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

17516 Wärme aus Holz erzeugen –

Technik, Recht, Förderung und Bedienung

Kathrin Bruhn und Sebastian Randig

Kaminöfen und Kachelöfen erzeugen eine wohlige Atmosphäre und sind ein attraktiver Blickfang. Im Vortrag werden Hinweise für einen effizienten und emissionsarmen Betrieb gegeben, um möglichst viel Energie aus dem Holz zu nutzen und die Umwelt wenig zu beeinträchtigen. Die Reduktion von Feinstaub ist dabei ein wichtiger Aspekt. Schon mit kleinen Änderungen in der Bedienung kann die Feinstaubemission erheblich gesenkt werden. Mögliche Förderungen für Holzheizungen mit nützlichen Tipps zur Antragstellung und Förderhöhe runden die Informationen ab.

Dienstag, 15.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

17517 Umgang mit Schimmel im Haus

Uwe Hohenstein und Sebastian Randig

Feuchteschäden und Schimmelbildung im Haus oder in der Wohnung sind besonders im Winter ein häufiges Problem. Die Gründe für derartige Schäden können vielfältig sein. Dazu zählen Baumängel wie unzureichende Wärmedämmung oder undichtes Mauerwerk. Auch fehlerhaftes Heizen und Lüften können Ursachen für Schimmelbefall sein. Da Feuchte und Schimmel sowohl die Gesundheit als auch die Gebäudesubstanz schädigen kann, ist beherztes Handeln gefragt. Zudem sparen trockene Gebäude Heizkosten ein. Referent Uwe Hohenstein, Sachverständiger für Wärmedämmverbundsysteme und Schimmel, informiert in dem



Vortrag wie es zu Schimmelbefall kommt, wie hoch das Risiko bei Schimmelbefall für die Bewohner ist und über Sanierungsmöglichkeiten.

Dienstag, 22.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

Führungen, Exkursionen

17519 Der Wald im Winter

Friedrich Schöffler und Dorothea Zöller

Was macht der Wald im Winter? Schläft da alles, oder ist da vielleicht noch jemand wach? Dieser Frage gehen wir auf unserem Rundweg durch den Miltenberger Stadtwald nach. Auf dem Rundweg begleiten Sie die Waldpädagogin Dorothea Zöller und der Revierleiter Friedrich Schöffler.

Bitte tragen Sie bei jedem Wetter festes Schuhwerk und bequeme, dem Wetter angepasste, walddaugliche Kleidung und eine Regenjacke mit Kapuze. Bei Gewitter, Starkregen oder Sturm entfällt der Rundgang.

Samstag, 05.03.2022, 14:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, € 5,00

Treffpunkt: Am Parkplatz "Bullauer Berg" an der Straße nach Mainbullau, kurz vor dem Waldende aus Richtung Miltenberg auf der linken Seite, Schild "Waldtag".

68512 Wildkräuterführung im Frühling

Brigitte Berninger

Wenn im Frühling die Tage merklich länger und wärmer werden, verkünden die ersten Blüten und jungen Kräuter das Wiedererwachen der Natur. In dieser Zeit sind die Wildkräuter besonders zart und schmecken sehr fein und aromatisch. Obendrein versorgen sie uns mit vielen gesunden Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Wir erfahren bei dieser Kräuterwanderung, welche essbaren Wildkräuter wir im Frühling finden, wie wir sie sicher bestimmen und unseren Speiseplan damit bereichern können.

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

Sonntag, 27.03.2022, 14:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, € 13,00

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.



68514 Wildkräuterführung

Brigitte Berninger

Wenn am 15. Mai die Nachfröste endgültig vorüber sind, erwacht die Natur mit aller Kraft. Es wird schon deutlich wärmer und die zarten Grüntöne vom Anfang des Monats wandeln sich in sattes Grün. In dieser Zeit finden wir nicht nur aromatische Wildkräuter, sondern auch junge Triebe von Nadelbäumen wie Tanne und Fichte. Wir erfahren bei dieser Kräuterwanderung Interessantes von Wildkräutern, Bäumen und Sträuchern, wie wir sie sicher erkennen und wohlschmeckend verarbeiten können.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk.

Sonntag, 15.05.2022, 09:30 - 11:30 Uhr

1 Termin, € 13,00

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

vhs-Tagesfahrten

69241 Goethes Frankfurt – Tagesfahrt

Thomas Huth

Goethes Verhältnis zu seiner Geburtsstadt Frankfurt war ein durchaus zwiespältiges. Einerseits nannte er sie ein "leidig Loch", andererseits stecke sie "voller Merkwürdigkeiten" und er könne als Ort seiner Herkunft "keine liebere Stadt als Frankfurt" nennen. Dem heutigen Frankfurter ist diese Hassliebe zur eigenen Stadt kein fremdes Gefühl...

Im Rahmen einer Tagesfahrt nach Frankfurt werden wir an Orten, die in Goethes jungem Leben eine Rolle gespielt haben, diesen ambivalenten Gefühlen nachspüren. Neben einer eingehenden Besichtigung des Goethehauses führt unser Spaziergang zu Goetheplatz, Katharinenkirche, Hauptwache und den Gräbern von Goethes Eltern. Zu guter Letzt kehren wir wieder zum Goethehaus zurück und widmen uns dem neuen, ausnehmend gelungenen Deutsche Romantik-Museum.

Samstag, 02.04.2022, 08:45 - 17:15 Uhr

1 Termin, € 55,00 (inklusive Fahrtkosten, Reiseleitung, Führung und Eintritt)

Abfahrt mit dem Bus vom Bahnhof Miltenberg um 08:45, Rückkehr 17:15 Uhr.

Anmeldung erforderlich bis Freitag, 25.03.2022.

69242 Würzburger Kunstschatze – Studienfahrt

Dr. Markus Josef Maier

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



Südteil des Schlosses: das Martin von Wagner Museum der Universität Würzburg. Es ist eines der bedeutendsten Universitätsmuseen in Europa. Werke aus sechs Jahrtausenden sind hier zu bewundern, aufbewahrt in der Antikensammlung, der Gemäldegalerie und der Graphischen Sammlung. Bei diesem Rundgang werden Highlights der im Oktober 2018 neu eröffneten Gemäldegalerie vorgestellt – von spektakulärer italienischer Tafelmalerei bis hin zur klassischen Moderne. Außerdem ist eine aktuelle Ausstellung mit zeitgenössischer Malerei zu sehen. Abrundend gibt es noch einen Blick in die Graphische Sammlung mit ihren gekennzeichneten und gedruckten Schätzen aus mehreren Jahrhunderten. Dauer der Führungen ca. 2 Stunden. Im Anschluss Zeit zur freien Verfügung in Würzburg.

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

Donnerstag, 28.04.2022, 08:30 - 17:00 Uhr

1 Termin, € 40,00 (inklusive Fahrtkosten, Reiseleitung, Führungen)

Abfahrt mit dem Bus vom Bahnhof Miltenberg um 08:30, Rückkehr ca. 17:00 Uhr.

Anmeldung erforderlich bis Donnerstag, 21.04.2022.

Exkursionen mit dem Frankenbund

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

69311 Tagesfahrt zu den "treuen Weibern von Weinsberg", dem Ort, von dem die frühen Miltenberger kommen

Die Belagerung der Weinsberger Burg durch den ersten Staufer-König Konrad III. im Jahr 1140 und die List der Frauen der Verteidiger zählen zu den bekanntesten Begebenheiten des Mittelalters.

Mittwoch, 18.05.2022, 08:00 - 20:00 Uhr

Die genauen Kosten werden noch bekannt gegeben und sind im Bus zu bezahlen.

Die Abfahrt erfolgt um 08:00 Uhr am Parkplatz gegenüber der Esso-Tankstelle/Miltenberg. Die Rückkehr ist gegen ca. 20:00 Uhr.

Anmeldung erforderlich bis Freitag, 06.05.2022.



69315 Tagesfahrt zum Kaiserdom sowie Gärtner- und Häckermuseum Bamberg und Levi-Strauss-Museum Buttenheim

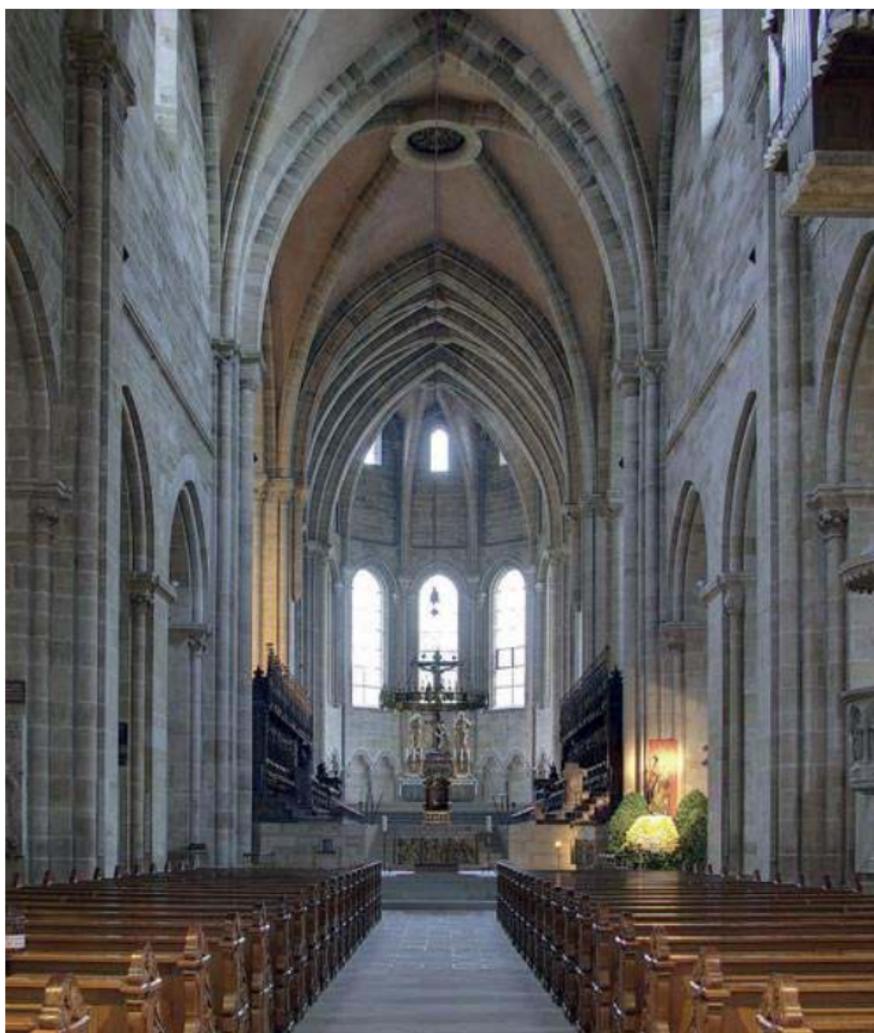
Der Bamberger Dom, ein Höhepunkt mittelalterlicher Baukunst, markiert den Übergang von der Romanik zur Gotik in Deutschland. Wichtig für den Untermain war früher die Versorgung mit Lebensmitteln aus dem Raum Bamberg auf dem Wasserweg.

Mittwoch, 22.06.2022, 08:00 - 20:00 Uhr

Die genauen Kosten werden noch bekannt gegeben und sind im Bus zu bezahlen.

Die Abfahrt erfolgt um 08:00 Uhr am Parkplatz gegenüber der Esso-Tankstelle/Miltenberg. Die Rückkehr ist gegen ca. 20:00 Uhr.

Anmeldung erforderlich bis Freitag, 10.06.2022.





Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit dem Odenwaldklub/Ortsgruppe Miltenberg



Wegen der Corona-Pandemie können sich Änderungen im Wanderplan ergeben. Vor jeder Wanderung wird aktuell in der Presse und auf der Homepage informiert. Auch Treffpunkt und Startpunkt für die Wanderungen werden dort bekannt gegeben. Eine Anmeldung ist unbedingt notwendig über www.owk-miltenberg.de.

Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung und – wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften – auf eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbedingte Änderungen, behalten sich die Wanderführer/innen vor. Gäste sind willkommen, die Teilnahme ist kostenlos. Neue Teilnehmer werden eingewiesen. Bitte bringen Sie gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Dort finden sich auch alle notwendigen weiteren Informationen.

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

Wanderführerinnen und Wanderführer:

Barbara Chmiel, 09371/6825
Josef Eck, 09371/9492980
Horst Fischer, 0171/3264574
Thomas Galm, 0151/70414280
Christel Hartlaub, 06022/38613
Rosi Höflein, 09373/4978
Hennie Jannink, 0175/2506216
Dr. Christoph Kunze, 09376/377
Gerd Schön, 09372/2901
Kai Strüber, 0163/3339931
Josef Swoboda, 09371/5925
Gisela Tegtmeyer, 09371/67230
Werner Ulbricht, 0151/70875272



69506 Sonntag, 13.02.2022

Von Faulbach in den Südspessart

Christoph Kunze

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg

Startpunkt: Bahnhof Faulbach, Grohberg, Breitenbrunn, Altenbuch, Hofthiergarten, Brasselburg, Wanderstrecke: ca. 17 km, 410 hm

69507 Sonntag, 20.02.2022

**Sportwanderung: Auf dem Alemannenweg
im Breuberger Land**

Josef Swoboda

Treffpunkt: 08:00 Uhr, Hassenroth (Höchst)

Startpunkt: An der Strieth in Hassenroth, Nieder-Kainsbach, Stierbach, Böllstein, Hassenroth, Wanderstrecke: ca. 28 km, 920 hm

69509 Sonntag, 06.03.2022

Drei-Tälerweg Kirchzell

Rosi Höflein

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg

Startpunkt: Schützenhausparkplatz Kirchzell, Siegfriedstraße, Ottorfzell, Dörnbach, Watterbach, Wanderstrecke: ca. 18 km, 320 hm

69510 Sonntag, 13.03.2022

**Geocache und Wanderung in der Seltenbach-
schlucht bei Klingenberg**

Werner Ulbricht

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Laurentiuskapelle, Miltenberg.

Gelöste Rätsel führen zu einem Schatz.

69511 Sonntag, 20.03.2022

Sportwanderung: Rund um Amorbach

Josef Swoboda

Treffpunkt: 08:00 Uhr, Amorbach

Startpunkt: Parkplatz Freibad Amorbach, Dr. F. A. Freundstraße, Wolkman, Pulvermühle, Bophütte, Beuchen, Schneeberg, Warzenstein, Fußpilshütte, Parkplatz, Wanderstrecke: ca. 26 km, 1300 hm

69512 Sonntag, 27.03.2022

Schöne Aussichten im Spessart

Hennie Jannink

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg



Startpunkt: Rewe Parkplatz Eschau, Geisheckenweg, Rücker Weinberge, vorbei an Eichelsbach, Sommerau, Wanderstrecke: ca. 15 km, 300 hm

69513 Sonntag, 03.04.2022

Geocache und Wanderung bei den Steinbrüchen am Spreunersberg

Kai Strüber

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Laurentiuskapelle, Miltenberg.

Startpunkt: Collenberg. Gelöste Rätsel führen zu einem Schatz.

69514 Sonntag, 10.04.2022

Blick über das Maintal

Thomas Galm

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg

Startpunkt: Schwimmbadparkplatz Erlenbach, Mechenharderstraße, Pavillon, Terroir, Seltenbachschlucht, Bergwerk, Aussichtsturm, Klingenberg, Wanderstrecke: ca. 11 km, 230 hm

69517 Sonntag, 01.05.2022

Sonntagsausflüge

Christel Hartlaub

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg

Startpunkt: Parkplatz Adler Moden Mömlingen, Bahnhofstraße, Buchberg, Naturfreundehaus, Eisenbach, Neustädter Hof, Lauterhof, Hardt, Wanderstrecke: ca. 21 km, 300 hm

69519 Samstag, 14.05.2022

Neuer Buntsandstein-Erlebniswanderweg

Christoph Kunze

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Abfahrt Bahnhof Miltenberg

Zugfahrt nach Collenberg, Sandsteinausstellung, Sandsteindenkmal, Steinbrüche, Kirschfurt, Anglerhütte, Mainhölle, Miltenberg, Wanderstrecke: ca. 17 km, 330 hm

69520A Sonntag, 22.05.2022

Wanderung am Stutz in Bürgstadt

Horst Fischer

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Laurentiuskapelle, Miltenberg.

Startpunkt: Parkplatz Stutz in Bürgstadt. Nach der Wanderung wird gegrillt. Grillgut, Getränke, Besteck und Geschirr sind selber mitzubringen und werden vorab zum Grillplatz transportiert.



69520 Sonntag, 29.05.2022

Kulturweg Eschau

Barbara Chmiel

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg

Startpunkt Rathausparkplatz Eschau, Rathausstraße, Eschau, Burg Wildenstein, Wanderstrecke: ca. 10 km, 280 hm

69523 Sonntag, 19.06.2022

Morgenwanderung

Gerd Schön

Treffpunkt: 05:30 Uhr, Nushof in Miltenberg-Nord, Steingässerstraße

Klingenberger Anglerhütte, Steinbrüche, Weberseen, am Main zurück, Frühstück im Mayer's Bäck, Großheubach, Wanderstrecke: ca. 10 km, 50 hm

69524 Sonntag, 26.06.2022

Auf den Spuren der Römer in Osterburken

Gisela Tegtmeyer und Josef Eck

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg

Besuch des Römermuseums (Eintritt € 3,00) und Kurzwanderung auf dem Merkurpfad, Wanderstrecke: ca. 9 km

69526 Freitag, 08.07.2022

Feierabendwanderung

Gerd Schön

Treffpunkt: 17:00 Uhr, Luna Park in Großheubach, Mainstraße

Großheubach, Klotzenhof, Pfaffenbrunnen, Kloster Engelberg, Kreuzwegstation, Einkehr Gasthof Bretzel, Wanderstrecke: ca. 10 km, 200 hm

69529 Sonntag, 31.07.2022

Blick über Buchen im Odenwald

Thomas Galm

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg

Startpunkt: Wanderheim Buchen, Zum Kleinen Roth 19, Hollersee, Wartberg, Wartturm, Altstadt Buchen, Wanderstrecke: ca. 13 km, 170 hm



Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit dem Odenwaldklub/Ortsgruppe Amorbach

Die Corona-Pandemie hält die Welt weiterhin im Griff. Deshalb sind Veranstaltungen des Odenwaldklubs Amorbach nur mit Einschränkungen möglich. Bitte haben Sie dafür Verständnis und informieren Sie sich im Vorfeld unbedingt auf www.owk-amorbach.de über die aktuellen Hygienevorschriften.

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 und von den jeweiligen Wanderführern.

Wanderführerinnen und Wanderführer:

Helga und Dr. Walter Brodowski, 09373/8562

Helene und Hans Bühlmeyer, 09373/99660

Marita und Robert Rosinke, 09373/2062800

Klemens Scheuermann, 06284/7627

Ruth Schöyen, 09371/68672

Elfriede und Peter Speth, 09372/3553

Gudrun und Hans-Georg Weber, 09373/1318

Ruth Wolf, 09373/676

Ursula Wüst, 09378/9089937



76906 Sonntag, 13.02.2022

Zum Schwabenstein auf dem Wolkmann

Hans Bühlmeyer

Treffpunkt: 11:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule Amorbach mit PKW, Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: ca. 9 km, ca. 3 Std., mittel

76909 Mittwoch, 02.03.2022

**Kurze Wanderung in Amorbach
mit anschließendem Heringessen**

Ruth Wolf

Treffpunkt: 14:00 Uhr, am Amtsgarten in Amorbach, Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: ca. 4 - 5 km, ca. 2 - 3 Std., leicht,

76910 Sonntag, 13.03.2022

**Wildpark-Weg Brudergrund
(Qualitätswanderweg S5)**

Helga und Walter Brodowski

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Gruppe 1: Wanderstrecke: ca. 10 km, ca. 3 - 4 Std., leicht - mittel, Gruppe 2: Wanderstrecke: ca. 6 km, 2 - 3 Std., leicht

76914 Sonntag, 10.04.2022

**Vom Klotzenhof (Kinderheim) zum Kloster
Engelberg und zurück über den Marienweg**

Ursula Wüst

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: ca. 6 km, vorwiegend leicht

76917 Sonntag, 01.05.2022

**Rundwanderung in Freudenberg mit
Besichtigung der Kapelle**

Ruth Schöyen

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Gruppe 1: Wanderstrecke: ca. 7 km, leicht, Gruppe 2: Wanderstrecke: ca. 4 km, noch leichter

76919 Sonntag, 15.05.2022

**Über Mudauer Neuhof zur Hochfläche bei
Donebach und zurück**

Klemens Scheuermann

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: ca. 7 km, ca. 2,5 Std., fast eben, Weiterer Treffpunkt: 13:30 Uhr Grundschule in Mudau



76921 Sonntag, 29.05.2022

**Rund um Klingenberg (mit Schlucht):
archäologischer Wanderweg – Route 1**

Elfriede und Peter Speth

Treffpunkt: 14:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Gruppe 1: Wanderstrecke: ca. 8 km, ca. 3 - 4 Std., mittel bis schwer, Gruppe 2: Wanderstrecke: geht kürzeren Weg, leicht bis mittel

76923 Sonntag, 12.06.2022

**Collenburg, Wald und Wiesengrund,
Wanderung auf dem CF 2**

Helga und Walter Brodowski

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Gruppe 1: Wanderstrecke: ca. 9 km, ca. 3 - 4 Std., mittel, Gruppe 2: Wanderstrecke: geht kürzeren Weg

76925 Sonntag, 26.06.2022

Wanderung rund um die Wildenbug

Gudrun Weber, Hans-Georg Weber und
Klemens Scheuermann

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Gruppe 1: Wanderstrecke: ca. 4 km, ca. 2 Std. (ohne Besichtigungszeit), mittel, Gruppe 2: Wanderstrecke: geht kürzeren Weg. Bei der 1 - 2 stündigen Führung auf der Burg sehen Sie den Bergfried und die Kellerräume.

76927 Sonntag, 10.07.2022

**Wanderung von Kirchzell nach Watterbach
und zurück**

Marita und Robert Rosinke

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: ca. 8 km, ca. 3 Std., leicht bis mittel

76929 Sonntag, 24.07.2022

Wanderung Amorbach – Gottersdorf

Hans Bühlmeyer

Treffpunkt: 10:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Wanderstrecke: Vorbereitung für die Wanderung am 25.09.2022 auf der 4. Etappe des OWK-Jahreswanderwegs 2022 - 6-Täler-Weg



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 und unter www.vhs-miltenberg.de – Themenführungen.

Stadtführungen: Unser Klassiker – Miltenberg zum Kennenlernen

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





Stadtverführungen: Wählen Sie aus dem nachfolgenden Angebot!

Brunnen, Bäder und Barbieri

Mit der Küchenmagd um die Häuser

Fachwerkpur mit dem Zimmermann

Auf Nachtpatrouille durch Miltenberg

Susette Hortig – Burgfrau auf der Mildeburg

Treidler, Zeidler, Weltenbummler

Kulinarische Führung

Weingenuss in der Stadt

Dämmerstopp – Wein am Main

Burg, Burgunder und Balladen

Segway-Tour

Erde, Kunst und Bäume – 3 im Wald

Was hat der Saturn mit dem Schwertfeger zu tun?

Durch das Schwarzviertel über den Bismarckweg zur
Mildeburg

Mauern, Main und Odenwald

Jetzt schlägt's 13!

Stolpersteine – in unserer Stadt verlegt

Spuren des jüdischen Lebens in Miltenberg

Im Schein der Laterne

Das Franziskanerkloster in Miltenberg

Schlitzohren erleben ihr blaues Wunder

Wir sind alle bei euch, die wir vor euch waren

Das Schwarzviertel. Miltenbergs ältester Stadtteil

Weinkeller, Heunesäulen und Stinkgässli

Stadt im Hexenwahn

Henker, Bettler, Pestilenzen

Familienführung



Führungen in den Museen der Stadt Miltenberg



Museum Burg Miltenberg



Museum Stadt Miltenberg

Museum Burg Miltenberg:

Geschichte und Kunst hoch über der Stadt Miltenberg
Taschenlampenführung für Kinder und Erwachsene

Museum Stadt Miltenberg:

Jüdisches Miltenberg im Museum Stadt Miltenberg
Renaissancegarten – über den Dächern Miltenbergs

Museumsdepot:

Führung durch das Miltenberger Museumsdepot

Führungen in Bürgstadt



Bürgstadt zwischen Tradition und Moderne
Mariandl vom Kinnerchaisegschwader

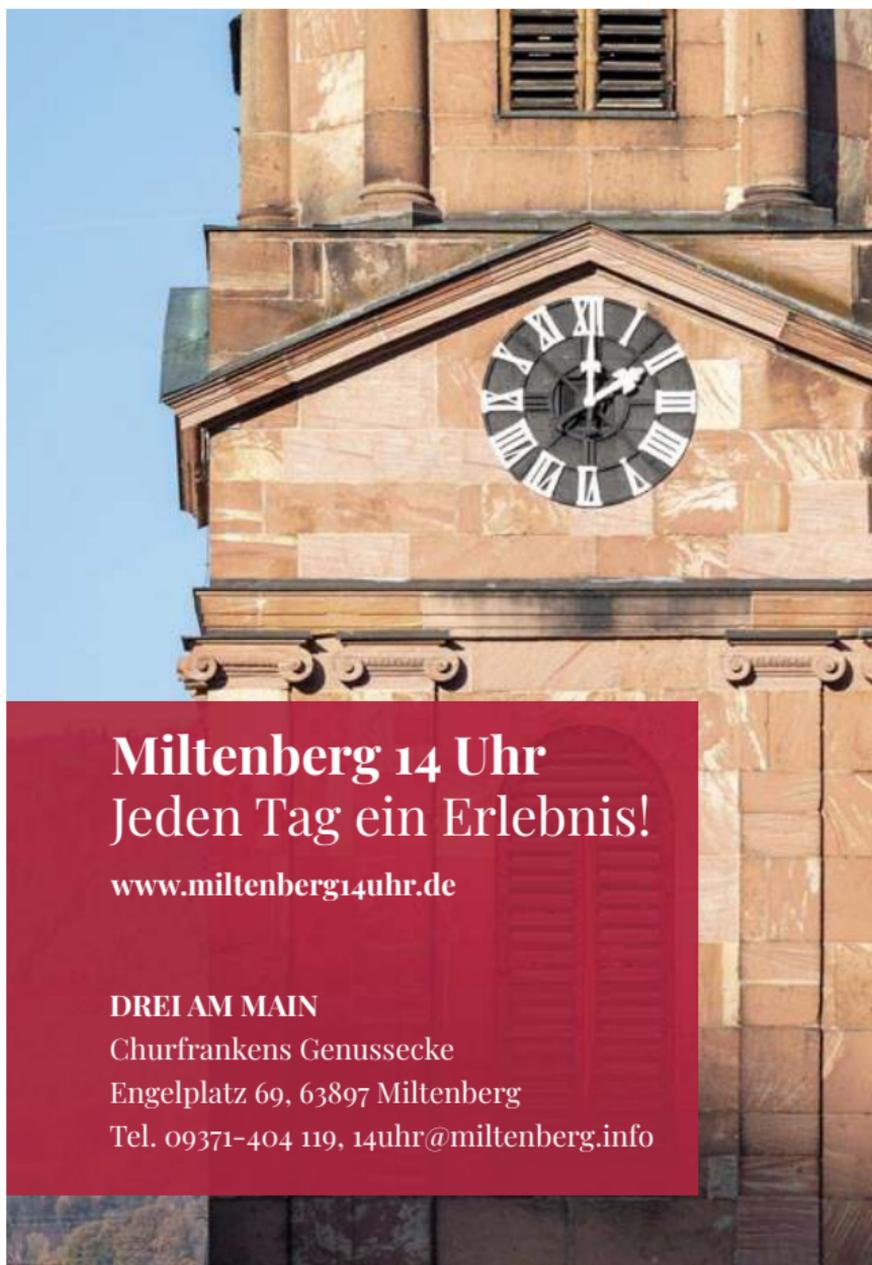
Für alle Führungen ist eine Voranmeldung entweder in der Tourist Information (09371/404-119, tourismus@miltenberg.info) oder in den Museen der Stadt Miltenberg (09371/668504, kasse@museen-miltenberg.de) notwendig.



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

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

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



Miltenberg 14 Uhr
Jeden Tag ein Erlebnis!

www.miltenberg14uhr.de

DREI AM MAIN

Churfrankens Genussecke

Engelplatz 69, 63897 Miltenberg

Tel. 09371-404 119, 14uhr@miltenberg.info



Onlinekurse

In Kooperation mit den Volkshochschulen Kahlgrund-Spessart, Landkreis Haßberge, Bad Kissingen und Hamelburg sowie Rhön und Grabfeld haben wir Ihnen ein umfassendes Onlineangebot zusammengestellt. Details zu den einzelnen Kursen werden auf unserer Webseite veröffentlicht. Eine Vielzahl weiterer Onlineveranstaltungen bayerischer Volkshochschulen finden Sie auf onlinevhs.bayern.

1551OK Einkommensteuererklärung erstellen mit Elster online

Tobias Bergmann, Steuerberater

Mittwoch, 20.04.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, kostenlos

1552OK BAUFINANZIERUNG für kluge Rechner - Die Niedrigzinsphase als Chance? Rund um die Finanzierung

Karl Müller-Lanzl

Donnerstag, 24.02.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

1 Termin, € 10,00

1553OK Wie du ein Vermögen aufbaust ohne Angst vor Verlusten haben zu müssen

Claudia Behringer

Dienstag, 15.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 5,00

1554OK Richtig investieren in Aktien und ETFs

Hartmut Nehme

Mittwoch, 27.04.2022, 18:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 15,00

2151OK Erfolgreiches Netzwerken mit Smart Talk

Anna-Daniela Pickel

Dienstag, 22.03.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, € 29,00

2171OK Die eigenen Ziele kennen(lernen) und in den Alltag integrieren. Schreiben zur selbstreflexiven Klärung.

Neela Gerken

Dienstag, ab 08.02.2022, 19:00 - 21:00 Uhr

3 Termine, € 27,50



2411OK MS PowerPoint Grundlagen

Christian Adler

Donnerstag, 03.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, € 39,00

2412OK Word Serienbriefe, Einführung in die Grundfunktionen von Word

Caroline Janouschek

Samstag, 26.03.2022, 13:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 17,00

2651OK Facebook, Instagram, Twitter – soziale Medien sinnvoll nutzen

Christian Winkelmeier

Donnerstag, 28.04.2022, 09:00 - 10:30 Uhr

1 Termin, € 12,00

2671OK Webseiten erstellen mit WordPress

Markus Weber

Dienstag, ab 05.07.2022, 18:00 - 20:30 Uhr

4 Termine, € 64,50

3181OK Gebärden-Treff

Oswald Friedrich und Claudia Abt

Donnerstag, ab 17.02.2022, 19:30 - 21:30 Uhr

5 Termine, kostenlos

3211OK Kitchen Talk (A1+ / A2+)

Cecilia Prüfer

Donnerstag, ab 10.03.2022, 17:00 - 18:30 Uhr

4 Termine, € 48,00

3811OK Japanisch Einstiegskurs

Shinobu Itagaki

Dienstag, ab 01.02.2022, 20:10 - 21:40 Uhr

10 Termine, € 71,00

3812OK Yoruba Einstiegskurs

Cecilia Prüfer

Montag, ab 07.02.2022, 18:15 - 19:45 Uhr

8 Termine, € 76,00

4111OK Burnout vorbeugen durch Achtsamkeit

Julia Schmitt

Freitag, 25.03.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 15,00



414140 Augen meets Yoga

Adina Massong

Mittwoch, ab 09.02.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

3 Termine, € 20,00

43110K Healthy & Strong Back

Nicole Ziegler

Donnerstag, ab 10.02.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

5 Termine, € 20,00

435110 BRAINKINETIK® - Gesundheit ist Kopfsache

Chris Bennet Bröker

Donnerstag, ab 10.03.2022, 18:00 - 18:45 Uhr

5 Termine, € 25,00

48110K Schwangerschaftskurs BellyBasics®

Michaela Enders

Freitag, ab 18.02.2022, 19:00 - 20:30 Uhr

5 Termine, € 129,00

48120K Babykurs BabySteps® - Kleine Entdecker

Michaela Enders

Montag, ab 07.03.2022, 10:45 - 11:30 Uhr

6 Termine, € 75,00

48130K Ernährungsmythen auf der Spur

Kathrin Mangold

Montag, 25.04.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, € 7,00

491420 Onlinefasten nach Buchinger Lützner

Heidi Haas

Donnerstag, ab 10.02.2022, 18:30 - 19:30 Uhr

9 Termine, € 60,00

542120 Blumen malen im Loose Watercolor Stil

Sabrina Schneller

Dienstag, 26.04.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 15,00

58110K Mundharmonika für Anfänger und Quereinsteiger

Kay Steffens

Donnerstag, 12.05.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Termin, € 22,00



Persönliche Kompetenzen

21511 Stimme und Sprechen – erfolgreich in Beruf und Alltag

Sigrid Seigel

Eine souveräne und klangvolle Stimme wird als selbstsicher, dynamisch und führungsstark eingestuft. Piepsmäuse, knödelnde Nuschler oder Schnellsprecher haben es dagegen schwer. Spritzige Auftritte hängen deshalb nicht nur von einem brillant vorbereiteten Vortrag oder einem gepflegten Äußeren ab. Die Betroffenen selbst wissen oft nicht, an was es liegt, wenn sich der gewünschte Erfolg nicht einstellt. In diesem Seminar sensibilisieren Sie sich für den Klang Ihrer Stimme. Sprech- und Stimmübungen sind ebenso Thema wie Vorträge, Körpersprache, Vorlesetechnik, Pausenarbeit, Entspannungsübungen gegen Lampenfieber und Stegreifspiele zur Stärkung von Mut und gegen Sprechangst. Raum für Tipps und Fragen sind selbstverständlich. Auf Videoaufzeichnungen wird bewusst verzichtet. Die Kursleiterin ist seit vielen Jahren als professionelle Schauspielerin, Sprechtrainerin, Regisseurin und Theaterpädagogin tätig.

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

Samstag, 02.04.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

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

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

Individuelle Schulungen

24010 EDV – Individuelle Schulungen (Kleingruppe)

Juliana Miltenberger

In Kooperation mit der vhs Miltenberg bietet unsere EDV-Dozentin individuell buchbare Schulungen für Gruppen von 3 bis 5 Personen am eigenen Laptop an. Verschiedene Schwerpunkte rund um MS-Excel, MS-Word, MS-Powerpoint, MS-Access, MS-OneNote und den Datei-Explorer können gezielt bearbeitet werden. Die Gebühr für 1,5 Stunden beträgt € 21,00 pro Person. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an die vhs Miltenberg.

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

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



24330 Programmieren mit Excel – VBA – Individuelle Schulung (Kleingruppe)

Stefan Wolf

In Kooperation mit der vhs Miltenberg bietet unser Excel-Dozent individuell buchbare Schulungen für Gruppen von 3 bis 5 Personen am eigenen Laptop an. 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. Die Gebühr für 1,5 Stunden beträgt € 21,00 pro Person. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an die vhs Miltenberg.

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

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

Excel

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, 12.02.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 19.02.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, € 59,00

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

24325 Excel für den Büroalltag für Fortgeschrittene

Stefan Wolf

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

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und einen USB-Stick mit.



Montag, 07.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 09.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr

Montag, 14.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr

3 Termine, € 44,00

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

Smartphone

25110 Erste Schritte mit dem Smartphone, Betriebssystem Android – Grundkurs

Carl Otto Dümig

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

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und ein Ladekabel mit.

Samstag, 12.03.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 30,00 (Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Marke Ihres Smartphones an)

Staatliche Berufsschule Raum 612, Eingang Jahnstraße
(gegenüber Parkplatz Hallenfreibad), Miltenberg

25112 Zweite Schritte mit dem Smartphone, Betriebssystem Android – Aufbaukurs

Carl Otto Dümig

Der Kurs zeigt Smartphone-Nutzern, die ein Smartphone der Marke Samsung, Sony, LG, Huawei oder andere (nur mit dem Betriebssystem Android – also keine iPhones!) besitzen, die Arbeitsweise und den Einsatz von Apps wie z. B. Whatsapp, Google Fotos, Spotify und viele mehr.

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und ein Ladekabel mit.

Samstag, 26.03.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 30,00 (Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Marke Ihres Smartphones an)

Staatliche Berufsschule Raum 612, Eingang Jahnstraße
(gegenüber Parkplatz Hallenfreibad), Miltenberg



Sprachen lernen mit System

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

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

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

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

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

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

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

Unter www.vhs-sprachpruefungen.de 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.

Deutsch

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

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

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. 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. Wir beraten Sie gerne.

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

Dienstag, ab 08.02.2022, 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 08.02.2022, 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine, € 105,00

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg



31141 Deutsch als Fremdsprache I/4 (A1)

Josef Seefried

Lehrbuch studio 21 A1.2 (ab Lektion 10), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520532-0) oder Lehrbuch studio 21 A1 Gesamtband (ab Lektion 10), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520526-9)

Montag, ab 07.02.2022, 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine, € 105,00

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

31211 Deutsch als Fremdsprache II/1 (A2)

Josef Seefried

Lehrbuch studio 21 A2.1 (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520587-0) oder Lehrbuch studio 21 A2 Gesamtband (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520574-0)

Mittwoch, ab 09.02.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 105,00

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

31310 Deutsch A2/B1 –

Aussprache, Grammatik und Rechtschreibung

Josef Seefried

Sie können einfache Alltagsgespräche führen, Texte lesen und schreiben und wollen Ihre Grammatik und Rechtschreibsicherheit verbessern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs umfasst die Niveaus A2 und B1 und ist somit nicht für Anfänger*innen geeignet.

Donnerstag, ab 10.02.2022, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 105,00

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

31861 Deutsch im Beruf Neu III/1 (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 1), Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-201190-0)

Montag, ab 07.02.2022, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 105,00

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg



Englisch

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

32111 Englisch für Anfänger I/1 (A1)

Emine Gök

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

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

Donnerstag, ab 10.02.2022, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

32211 Englisch Grundstufe II/1 (A2)

Abdullah Gök

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

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

Dienstag, ab 08.02.2022, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

32312 Englisch für Damen und Herren ab 50 Jahren III/2 (B1) am Vormittag

Joanne Erbacher

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

Lehrbuch Easy English B1, Band 1 (ab Lektion 9), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520819-2)

Mittwoch, ab 09.03.2022, 10:45 - 12:15 Uhr

10 Termine, € 78,00

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



32331 Englisch – Mittelstufe III/3 (B1)

Hetal Shah

Dieser Kurs eignet sich für Lernende, die das Niveau A2 und B1 – 1 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 2 (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520823-9)

Dienstag, ab 08.02.2022, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

32411 Englisch für Damen und Herren ab 50 Jahren IV/1 (B2) am Vormittag

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 Headway 5th Edition – Upper Intermediate (B2), Part A (ab Unit 1), Oxford Verlag (ISBN 978-0-19-453973-9)

Mittwoch, ab 09.03.2022, 09:00 - 10:30 Uhr

10 Termine, € 78,00

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

32878 Konversation für Fortgeschrittene (B2/C1)

Hetal Shah

Wussten Sie, dass Englisch einen mindestens doppelt so großen Wortschatz hat wie Deutsch? Beim Perfektionieren des Englischen nach der Mittelstufe geht es darum, den Wortschatz zu erweitern und das gesprochene Englisch zu üben. Um an diesem Konversationskurs teilnehmen zu können, sollten Sie in der Lage sein, ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte zu verstehen und Ideen fließend und spontan auszudrücken. Gegebenenfalls kann Grammatik wiederholt werden, aber Sie sollten in der Vergangenheit alle Zeitformen bereits gelernt haben.

Lehrbuch In conversation B2/C1 (ab Lektion 1), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-501557-9)

Dienstag, ab 08.02.2022, 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg



Französisch

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

33013 Französisch für Reise und mehr – ein praxisbezogener Einsteigerkurs I/3 (A1) Brigitte Hartung-Bretz

Starten Sie gut gerüstet in einen wunderbaren Frankreichurlaub. In diesem Kurs erwerben Sie die Redemittel um sich als Tourist in Frankreich zurecht zu finden. Seiteneinsteiger*innen mit Französischkenntnissen im Umfang der ersten sechs Lektionen des Lehrbuches sind herzlich willkommen.

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

Dienstag, ab 08.02.2022, 17:00 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

33014 Französisch für Reise und mehr – ein praxisbezogener Refresherkurs I/4 (A1) Brigitte Hartung-Bretz

Sie haben vor langer Zeit schon einmal Französisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse gerne reaktivieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie wiederholen die grundlegenden Redemittel, um sich als Tourist in Frankreich zurecht zu finden, wiederholen spielerisch Ihre Grammatikkenntnisse und üben sich im Sprechen. Ihre Vorkenntnisse sollten in etwa dem Umfang der ersten 9 Lektionen des Lehrbuches entsprechen. Seiteneinsteiger*innen sind herzlich willkommen.

Lehr- und Arbeitsbuch Voyages neu A1 (ab Lektion 10), Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529412-7)

Dienstag, ab 08.02.2022, 18:45 - 20:15 Uhr

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg





Italienisch

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

34121 Italienisch – Grundstufe I/2 (A1)

Beate Schiffer

Der Kurs führt ein in die italienische Sprache mit Wissenswerten zu Aussprache und Grundwissen zu Kultur, Land und Leuten. Praktische Anwendungen werden erlernt, ebenso die dazugehörige Grammatik. Beispiele: Wir sprechen Dialoge im italienischen "ristorante", wir üben die Zahlen und erfahren etwas zu Arbeit und Beruf. Wir fragen nach Gründen und äußern unser Bedauern. Seiteneinsteiger*innen mit geringen Italienischkenntnissen im Umfang der ersten drei Lektionen des Lehrbuches sind willkommen. Lehrbuch *Allegro nuovo A1* (ab Lektion 4), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525590-6)

Dienstag, ab 08.03.2022, 18:15 - 19:45 Uhr

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

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

34151 Italienisch – Grundstufe I/5 (A1/A2)

Beate Schiffer

Wir sprechen Dialoge von Anfang an und fördern das Hörverstehen. Seiteneinsteiger*innen mit Italienischgrundkenntnissen im Umfang von A1 sind willkommen. Mit Hilfe des Zusatzteils "Supplemento" im Lehrbuch *Allegro Nuovo A1*, ausgewählten Texten aus Zeitungen u. v. m. üben wir einen Einstieg in die leichte Konversation und den Übergang zu A2.

Lehrbuch *Allegro nuovo A1* (ab Zusatzteil "Supplemento"), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525590-6)

Mittwoch, ab 09.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

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

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





Spanisch

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

35011 Spanisch für den Urlaub

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Lust auf Urlaub? Sie interessieren sich für die spanische Kultur sowie Sprache und planen vielleicht sogar bereits eine Reise? Gemeinsam lernen wir Fragen, Redewendungen und grundlegende Formulierungen, die man zur Bewältigung der wichtigsten Urlaubssituationen benötigt. Wie kommt man in der Stadt zurecht und was gilt es am Strand zu beachten? Wie verhält man sich in Hotels, Restaurants und Geschäften? Der Kurs bietet Anfängern einen unterhaltsamen Einstieg, motiviert zum freien Sprechen und bereitet Sie optimal auf einen schönen Urlaub vor!

Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch für den Urlaub A1, Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514265-7)

Donnerstag, ab 10.02.2022, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

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 08.02.2022, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

35261 Auffrischung Spanisch - Grundstufe (A2)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Dieser Kurs ist für alle, die bereits solide Grundkenntnisse im Bereich A2 erworben haben. Wir arbeiten weiter an der Festigung von Wortschatz und Grammatik.

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

Donnerstag, ab 10.02.2022, 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg



35311 Spanisch – Mittelstufe III/1 (B1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

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

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

Dienstag, ab 08.02.2022, 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

Türkisch

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

38011 Türkisch für den Urlaub – Lernen in der Kleingruppe

Sevgi Aydogan

Sie planen einen Urlaub in die Türkei? Sie würden vor Ihrer Reise gerne mehr über die Sprache und die Kultur des Landes erfahren? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten sprachlichen Grundlagen, um im Hotel, im Restaurant, auf dem Wochenmarkt etc. zurecht zu kommen. Bereiten Sie sich optimal auf Ihren Urlaub vor!

Lehrbuch Hayde Tatile! Türkisch für den Urlaub (ab Lektion 1), Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005234-9)

Dienstag, ab 08.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 110,00

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

38111 Türkisch für Anfänger I/1 (A1) – Lernen in der Kleingruppe

Sevgi Aydogan

Der Kurs eignet sich für Anfänger ohne Kenntnisse der türkischen Sprache und bietet einen optimalen Einstieg. Sie lernen schrittweise den grundlegenden Wortschatz sowie die Grammatik kennen, können am Ende des Kurses einfache Sätze bilden und sich verständigen.

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

Donnerstag, ab 10.03.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 110,00

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg



Entspannung

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

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

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

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

41251 Qi Gong am Nachmittag – 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 auch für Menschen geeignet, die Teil 1 noch nicht kennen.

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

Montag, ab 07.02.2022, 15:15 - 16:30 Uhr

12 Termine, € 85,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41253 Tai Chi Chuan – Die 24er-Peking-Form ab Form 1

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 chinesischen Tradition, mit Tai Chi werde man bei regelmäßiger Praxis geschmeidig wie ein Kind, kräftig wie ein Holzfäller und weise wie die Al-



ten. In China und in anderen asiatischen Ländern wird diese Form auf öffentlichen Plätzen und Parks praktiziert. Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen leichte, flache Schuhe oder rutschfeste Socken und eine Decke mit.

Montag, ab 07.02.2022, 16:45 - 18:00 Uhr

12 Termine, € 85,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41255 Energie und Jugendfrische mit Qi Gong am Vormittag

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. Das bedeutet etwa, dass Haut und Muskulatur gestrafft, die Knochensubstanz gestärkt, die Konstitution allgemein verbessert und die Körperfunktionen reguliert werden. Es heißt auch, dass der Alterungsprozess verzögert werden soll. Ein allgemeines Ziel ist, ein gesundes, glückliches und langes Leben zu führen. Von diesen aus dem daoistischen Qi Gong stammenden Bewegungen wird gesagt, dass sie von den Hua Shan-Mönchen lange Zeit wie ein Medizinschatz gehütet wurden.

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

Freitag, ab 11.02.2022, 10:00 - 11:15 Uhr

12 Termine, € 85,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Yoga

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

41211 Yoga unterm Nussbaum

Heinz Reiser

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

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

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:



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

Dienstag, ab 26.04.2022, 18:45 - 20:00 Uhr

6 Termine, € 52,50

Heinz Reiser, Garten, Altstadtweg 20, Miltenberg

Rücken meets Yoga

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.

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41410 Rücken meets Yoga

Montag, ab 07.02.2022, 17:45 - 18:45 Uhr

8 Termine, € 56,00

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

41412 Rücken meets Yoga

Montag, ab 07.02.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

8 Termine, € 56,00

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

414140 Onlinekurs: Augen meets Yoga

Adina Massong

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

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



Voraussetzungen:

- * Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit integrierter Webcam und Lautsprecher
- * Eine gute Internetverbindung und ein kompatibler Web-Browser, möglichst die aktuellste Version (z.B. Microsoft Edge, Firefox, Google Chrome oder Safari)
- * Es ist keine Anmeldung oder Registrierung erforderlich, einfach auf den gesendeten Link (Meeting beitreten) klicken und los geht's.

Mittwoch, ab 09.02.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

3 Termine, € 20,00

Online

41422 Yoga tut gut

Manuela Arnold

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.

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

Dienstag, ab 08.03.2022, 18:15 - 19:15 Uhr

10 Termine, € 70,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41442 Hatha-Yoga – Yoga und Entspannung

Katharina Menne-Beck

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

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Dienstag, ab 08.02.2022, 20:15 - 21:15 Uhr

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, West, EG, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.



Yoga

Heidemarie Bahl

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

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

41430 Yoga am Vormittag

Dienstag, ab 08.02.2022, 08:30 - 09:30 Uhr

10 Termine, € 70,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94141 Yoga am Abend

Mittwoch, ab 09.02.2022, 17:45 - 18:45 Uhr

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94142 Yoga am Abend

Mittwoch, ab 09.02.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41432 Yoga am Nachmittag

Donnerstag, ab 10.02.2022, 14:00 - 15:00 Uhr

5 Termine, € 35,00

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

41434 Yoga am Vormittag

Henny Jüngst

Im Mittelpunkt der Viniyoga-Praxis, die sich aus dem Hatha-Yoga entwickelt hat, steht der einzelne Mensch mit seinem kulturellen Hintergrund, seinem Gesundheitszustand und seinem Alter. Jede Yoga-Haltung (Asana) ist 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. Im Yoga geübte und ebenso auch noch ungeübte Teilnehmende können gemeinsam üben.

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



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

Mittwoch, ab 09.02.2022, 09:15 - 10:15 Uhr

10 Termine, € 70,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

74141 Hatha-Yoga: Yoga – Atem-Räume

Viola Zeuner

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Donnerstag, ab 10.02.2022, 17:00 - 18:00 Uhr

12 Termine, € 84,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

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 08.02.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

8 Termine, € 75,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41900 Gesund durch Ayurveda

Hetal Shah

Ayurveda wirkt im Einklang mit der Natur und dem Körper. Die Philosophie und Lehre des Ayurveda beinhaltet Ayurvedische Tagesrituale, einen gesunden Lebensstil, Selbst-massagetechniken, Entspannungsübungen wie Ayurvedi-



ches Yoga und Meditation, typgerechte Ernährung und Entschlackung sowie Tipps zum Abnehmen. Dieser Kurs dient als Einführung in die ayurvedischen Grundprinzipien und behandelt außerdem die Frage, wie man ein gesundes und glückliches Leben führen kann.

Donnerstag, ab 10.03.2022, 09:30 - 11:00 Uhr

5 Termine, € 50,00

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

Fitness

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

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

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

Bei allen nachfolgenden Fitness-Kursen mit 8 oder mehr Terminen gilt der erste Kurstermin als Infotermin.

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

43140 Muskelfunktionstraining für Viel-Sitzer und Viel-Stehler

Andrea Farrenkopf

Ein hektischer Alltag bietet oft nicht ausreichend Gelegenheit, Entspannung für Körper und Geist zu finden. Auch verursachen stundenlange sitzende oder stehende Tätigkeiten Ermüdung und Erschlaffung unserer Muskeln. Folgen sind oftmals Schmerzen in unserem Bewegungsapparat. Diesen Auswirkungen kann mit kombinierten Übungen zur Dehnung und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen unter Anwendung bestimmter Atemtechniken entgegengesteuert werden. Wir nehmen uns Zeit, gezielte Übungen zur Steigerung der funktionalen Beweglichkeit unter Anleitung durchzuführen, die mühelos in den Alltag integriert werden können.

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



Dienstag, ab 08.03.2022, 10:45 - 11:45 Uhr

8 Termine, € 38,40

Alte Volksschule, West, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

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 09.03.2022, 09:20 - 10:20 Uhr

5 Termine, € 24,00

Alte Volksschule, West, 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 Sporeinsteiger*innen geeignet.

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

Mittwoch, ab 09.03.2022, 10:30 - 11:30 Uhr

5 Termine, € 24,00

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

KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung

Elfie Venderbosch

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



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

43145 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung

Donnerstag, ab 10.03.2022, 09:15 - 10:15 Uhr

5 Termine, € 24,00

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

43146 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung

Mittwoch, ab 09.03.2022, 17:30 - 18:30 Uhr

5 Termine, € 24,00

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

43147 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung

Mittwoch, ab 09.03.2022, 18:45 - 19:45 Uhr

5 Termine, € 24,00

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

Wirbelsäulengymnastik

Luzie Scholl

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

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

43333 Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, ab 09.02.2022, 17:15 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 60,00

Churfrankenhalle in der Jahnstraße, Halle 2, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

74332 Wirbelsäulengymnastik

Donnerstag, ab 10.02.2022, 17:45 - 19:00 Uhr

10 Termine, € 60,00

Parzivalhalle, Halle 1, Friedensweg, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94317 Rücken fit - Bewegung und Entspannung

Astrid Ühlein

Nach einer Aufwärmphase mit Circle, Parcours oder Laufen kommen wir auf die Matte. Wir trainieren Bauch- und Rückenmuskulatur - mit besonderem Augenmerk auf die Tie-



fenmuskulatur – aber auch Stabilität und Gleichgewicht. Eine Entspannungsphase beendet die Kurseinheit.

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

Freitag, ab 11.02.2022, 17:30 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 53,50

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 07.02.2022, 17:45 - 18:45 Uhr

12 Termine, € 57,60

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94315 Pilates

Montag, ab 07.02.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 57,60

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

43424 Pilates

Dienstag, ab 08.02.2022, 18:00 - 19:00 Uhr

12 Termine, € 57,60

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94318 Jumping® Fitness

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner
Genauerer finden Sie im Programmteil Großheubach.

Samstag, ab 12.03.2022, 13:00 - 14:00 Uhr

3 Termine, € 21,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach



BRAINKINETIK®-Gehirn-Körper-Training für Erwachsene

Chris Bennet Bröker

Unser Gehirn ist veränderbar! Da letztlich alles auf Nervenverbindungen im Gehirn basiert, bildet das original BRAINKINETIK®-Gehirn-Körper-Training die Grundlage für Veränderung. Denn Bewegung ist die Basis und der Schlüssel für Gehirnentwicklung und Lernen. Das Prinzip ist einfach: durch merk-würdige Körperübungen werden auf natürliche Art und Weise neue Verbindungen, sogenannte Synapsen, im Gehirn angelegt. Das Augenmerk sämtlicher Übungen liegt sowohl auf der vielschichtigen Beanspruchung vorhandener Nervenverbindungen also auch auf der aktiven Förderung aktuell entstehender Nervenverbindungen. Das Ergebnis ist ein ausgeglicheneres Körper-Geist-Gefühl, eine gesteigerte körperliche und geistige Flexibilität, eine stressreduzierte Reizverarbeitung sowie eine Steigerung der psychischen und physischen Belastbarkeit. Übungen wie Überkreuzbewegungen mit Armen und Beinen und Ball- und Sprungübungen sorgen für ein abwechslungsreiches Training mit jeder Menge Spaß. Trainingsmaterialien sind große und kleine Bälle, Linien, Tücher und vieles mehr.

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

43511 BRAINKINETIK®-Gehirn-Körper-Training für Erwachsene

Freitag, ab 11.02.2022, 18:00 - 18:45 Uhr

5 Termine, € 27,00

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

43513 BRAINKINETIK®-Gehirn-Körper-Training für Erwachsene

Freitag, ab 29.04.2022, 18:00 - 18:45 Uhr

5 Termine, € 27,00

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

435110 Onlinekurs: BRAINKINETIK® - Gesundheit ist Kopsache

Bitte tragen Sie Sportkleidung und halten ein Handtuch und ein Getränk bereit.

Für das Training benötigen Sie 2 kleine Bälle (z.B. Jonglierbälle, Tennisbälle oder Äpfel) und 1 Bodenmarkierung (z.B. Meterstab, Klebeband oder Seil).



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

Voraussetzungen:

- * Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit integrierter Webcam und Lautsprecher
- * Eine gute Internetverbindung und ein kompatibler Web-Browser, möglichst die aktuellste Version (z.B. Microsoft Edge, Firefox, Google Chrome oder Safari)
- * Es ist keine Anmeldung oder Registrierung erforderlich, einfach auf den gesendeten Link (Meeting beitreten) klicken und los geht's.

Donnerstag, ab 10.03.2022, 18:00 - 18:45 Uhr

5 Termine, € 25,00

Online

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 10.02.2022, 18:45 - 19:45 Uhr

10 Termine, € 48,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.





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 10.02.2022, 20:00 - 21:00 Uhr

10 Termine, € 48,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

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 08.02.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

14 Termine, € 70,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.





Discofox

Manfred Henn

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.

44111 Discofox Grundkurs

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Montag, ab 07.03.2022, 19:30 - 20:30 Uhr

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44112 Discofox 2

Grundschritte werden vorausgesetzt.

Montag, ab 25.04.2022, 19:30 - 20:30 Uhr

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

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.

44121 Salsa Grundkurs

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, ab 12.02.2022, 13:00 - 14:00 Uhr

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44122 Salsa 2

Grundschritte werden vorausgesetzt.

Samstag, ab 30.04.2022, 13:00 - 14:00 Uhr

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44131 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).

Für Anfänger*innen und erfahrene Line Dancer.

Donnerstag, ab 10.02.2022, 18:30 - 19:30 Uhr

7 Termine, € 60,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Mehr als
500.000 Kurse.
Jetzt
entdecken!

Lass Dich mitreißen!

Suchen, finden, buchen.
Mit dem vhs-Kursfinder auf
www.volkshochschule.de



Tango Argentino

Manfred Henn

Tango, die Seele Argentiniens, Liebe, Erotik, Leidenschaft, Melancholie: 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 Tango, als er um 1910 von Buenos Aires nach Paris kam. Erfahren Sie, warum 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.

44141 Tango Argentino Grundkurs

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Donnerstag, ab 10.02.2022, 19:45 - 20:45 Uhr

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44142 Tango Argentino 2

Grundschnitte werden vorausgesetzt.

Donnerstag, ab 28.04.2022, 19:45 - 20:45 Uhr

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

DiscoChart

Manfred Henn

Lassen Sie sich in den Bann ziehen und erleben Sie das DiscoChart-Tanzen. 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.

44151 DiscoChart Grundkurs

Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Freitag, ab 11.03.2022, 17:15 - 18:15 Uhr

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44152 DiscoChart 2

Grundschnitte werden vorausgesetzt.

Freitag, ab 29.04.2022, 17:15 - 18:15 Uhr

5 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel



44510 Golf-Einsteigerkurs

Gregor Dominack

Der Einsteigerkurs bietet einen umfassenden Einstieg in den Golfsport. Alle fünf Grundschläge werden erlernt und trainiert. Anschließend liegt das Augenmerk auf dem eigentlichen Spiel auf dem Golfplatz. Neben der Schlagtechnik selbst werden hier auch die Grundkenntnisse in Sachen Golfregeln und Spielablauf gelehrt. Zum Ende des Kurses kann die Golf-Platzreife erworben werden.

Kursinhalte:

- * Griff, Haltung und Schwungtechnik aller fünf Grundschläge
- * Langes Spiel, Putten, Kurzes Spiel, Bunkerspiel
- * grundlegende Regelkunde
- * Anwendung des Erlernten auf dem Golfplatz

Bitte bringen Sie Mütze bzw. Sonnenschutz und festes Schuhwerk (Sportschuhe) mit und tragen Sie wetterangepasste Kleidung. Golfausrüstung wird gestellt. Sie kann gegen Kautions zum eigenen Üben während der gesamten Kursdauer ausgeliehen werden.

Mittwoch, ab 27.04.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

6 Termine, € 199,00

Golfclub Miltenberg-Erfstal e. V., Ortsstraße 30, 63928 Eichenbühl/Guggenberg

Golf-Schnuppertag

Gregor Dominack

Der perfekte Kurs für alle, die Golf einfach mal ausprobieren wollen. Nach kurzer Erläuterung der Golfausrüstung und Schlagdemonstration durch den Golflehrer lernen Sie die verschiedenen Grundschläge des langen und kurzen Spiels, die auf dem Golfplatz benötigt werden. Anschließend werden Sie auf dem öffentlichen "Miltenberg-Course" richtig Golf spielen. Die Kursinhalte sind:

- * Einführung und Demonstration durch den Golflehrer
- * Griff, Haltung und Schwung
- * Langes Spiel, Chippen, Putten, Bunker
- * Einweisung in Regeln und Sicherheit
- * Spiel auf dem Miltenberg-Course
- * Informationsaustausch und Erfrischungsgetränk nach dem Spiel

Bitte bringen Sie Mütze bzw. Sonnenschutz und festes Schuhwerk (Sportschuhe) mit und tragen Sie wetterangepasste Kleidung. Die Ausrüstung wird gestellt.



44511 Golf-Schnuppertag

Sonntag, 15.05.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, € 59,00

Golfclub Miltenberg-Erfstal e. V., Ortsstraße 30, 63928 Eichentühl/Guggenberg

44512 Golf-Schnuppertag

Sonntag, 26.06.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, € 59,00

Golfclub Miltenberg-Erfstal e. V., Ortsstraße 30, 63928 Eichentühl/Guggenberg

44531 Golf-Fitness fürs Leben

Dieter Zich

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

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

Samstag, ab 02.07.2022, 16:00 - 17:00 Uhr

5 Termine, € 33,00

Golfschule Glashofen-Neusaß, Mühlweg 9, Walldürn-Neusaß

Gesundheitsthemen

48141 Wie die Gedanken Ruhe finden.

Die Entdeckung der "Inneren Schalter"

Dipl. Psych. Peter Bergholz

Endlich können Sie wieder richtig abschalten, besser schlafen und zuversichtlich nach vorne schauen. In diesem Seminar werden Sie etwas Wegweisendes erleben: Die Wirkung der Inneren Schalter. Wenn Sie nur zwei Gelenke zusammen lockern (grooven), können sich innerer Druck, Spannungsschmerzen, Unsicherheit, Ängste, Grübeln und unerwünschte Gedanken nicht mehr halten. Deswegen wirken diese einfachen Lösungsbewegungen wie innere Schalter, die es möglich machen, tagsüber vital, motiviert und kommunikativ zu bleiben oder zur Ruhe zu kommen und auch in schwierigen Situationen in eine gelassene Grundstimmung einzutauchen – in den inneren Einklang, nach dem sich jede Seele sehnt. Übrigens: Die Inneren Schalter wirken, weil sie einen Nerv ansprechen (Ventralen Vagus), dessen Bedeutung erst vor kurzem von US-Forscher Stephen Porges erkannt wurde (Polyvagal-System). Alles, was uns weiterbringt, was uns begeistert, zufrieden und gar glücklich stimmt, geht von diesem Nerv aus. Freuen Sie sich auf diese spannende Geschichte.



Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Sonntag, 03.04.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 65,00

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

48923 Die 12 Lebenssalze

nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler

Susanne Zimmermann

Für den homöopathischen Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler verursacht ein gestörter Mineralhaushalt eine Vielzahl von Krankheiten, die durch geeignet dosierte und kombinierte Einnahme bestimmter Salze gelindert werden können. Der Vortrag informiert allgemeinverständlich über Wirkungsweise, Anwendungsmöglichkeiten und Dosierung der 12 Lebenssalze nach Schüßler und gibt Beispiele für Mittelfindung und Kombinationsmöglichkeiten. So bekommen Sie eine Idee vom Konzept und erfahren, was hinter den Begriffen steckt.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Donnerstag, 17.03.2022, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 16,00 (inklusive Kursunterlagen)

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

48925 Fit in den Frühling mit Mineralien

nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler

Susanne Zimmermann

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

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Donnerstag, 07.04.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 12,00 (inklusive Kursunterlagen)

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

Fasten

49140 Fasten und Meditation

Katharina Völker

Seit Urzeiten haben Menschen gefastet, um sich damit körperlich und geistig zu reinigen. Das einwöchige Saftfasten für Gesunde beinhaltet Einblicke in verschiedene Fastenformen, Atem- und Entspannungsmöglichkeiten, Einführung in die Aromatherapie und Aromamassagen. Fasten reinigt den ganzen Körper und schon Seneca meinte: "Man muss zuzeiten etwas für die Seele tun und ihr hin und wieder et-



was Ruhe gönnen." Genau dies tun wir, wenn wir fasten und uns dabei auf die inneren Werte der Seele konzentrieren. Dies kann man sehr gut mit einer Kombination von Fasten und Meditation erreichen. Gönnen Sie Seele und Körper eine erholsame Woche und lernen Sie durch das Fasten besser auf Ihre Instinkte zu hören, um sich von diesen leiten zu lassen.

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

Freitag, 25.02.2022, bis Donnerstag, 03.03.2022, täglich von 19:00 - 21:00 Uhr

7 Termine, € 72,00

Alte Volksschule, Ost, 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, 07.03.2022, Montag, 14.03.2022, Freitag, 18.03.2022, Montag, 21.03.2022, Freitag, 25.03.2022, Montag, 28.03.2022, Freitag, 01.04.2022,

jeweils 18:00 - 19:30 Uhr

7 Termine, € 65,00 (inklusive Kursunterlagen)

Alte Volksschule, West EG, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Fasten nach Buchinger/Lützner

Heidi Haas

Beim Fasten entdecken Sie, wonach Ihr Körper wirklich verlangt und können diesen Bedürfnissen nachgehen. Bewegungs- und Entspannungsphasen helfen dabei, dass das Fasten gelingt und einfach guttut. Fasten entlastet Ihren Körper. Ihre Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Risikofaktoren können beseitigt werden. Während des Fastens verzichten Sie für einen bestimmten Zeitraum bewusst und freiwillig auf feste Nahrung. Sie genießen leckere Gemüse-



brühen, Obst- und Gemüsesäfte, Kräutertee, etwas Honig, Zitronen und reichlich stilles Wasser. Fasten unterstützt Sie, Ihre Ernährungs- und Lebensgewohnheiten dauerhaft zu verbessern und Gewicht zu verlieren.

49142 Fasten nach Buchinger/Lützner

Dienstag, 22.03.2022, Dienstag, 29.03.2022, Donnerstag, 31.03.2022, Montag, 04.04.2022, Dienstag, 05.04.2022, Mittwoch, 06.04.2022, Donnerstag, 07.04.2022, jeweils 18:00 - 19:30 Uhr

7 Termine, € 65,00 (inklusive Kursunterlagen)

Alte Volksschule, West EG, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

49142O Onlinekurs: Fasten nach Buchinger/Lützner

Heidi Haas

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

Voraussetzungen:

- * Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit integrierter Webcam und Lautsprecher
- * Eine gute Internetverbindung und ein kompatibler Web-Browser, möglichst die aktuellste Version (z.B. Microsoft Edge, Firefox, Google Chrome oder Safari)
- * Es ist keine Anmeldung oder Registrierung erforderlich, einfach auf den gesendeten Link (Meeting beitreten) klicken und los geht's.

Donnerstag, 10.02.2022, Montag, 14.02.2022, Freitag, 18.02.2022, Samstag, 19.02.2022, Sonntag, 20.02.2022, Montag, 21.02.2022, Dienstag, 22.02.2022, Mittwoch, 23.02.2022, Donnerstag, 24.02.2022,

jeweils 18:30 - 19:30 Uhr

9 Termine, € 60,00 (inklusive Kursunterlagen)

Online

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Kochen und Backen

Kochkurse finden Sie in den Programmteilen Amorbach und Großheubach.

"Naked Cake" Schoko

Alina Hartmann

Wir stellen gemeinsam eine leckere Buttercremetorte im Naked Cake Stil her – mit Biskuitböden, Schokobuttercreme und Ganache. Dabei handelt es sich um einen "nackten Kuchen", d.h. eine Torte, bei der die Böden und die Füllung



zu sehen sind. Zusammen setzen wir die Torte ein, streichen sie ein und garnieren sie. Freuen Sie sich auf eine Torte in ihrer ganz natürlichen Schönheit, die Sie mit nach Hause nehmen können!

Bitte bringen Sie eine Tortenhaube zum Transport der fertigen Torte und einen Behälter für eventuelle Restzutaten mit.

68510 "Naked Cake" Schoko

Samstag, 19.03.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 40,00 (zuzüglich ca. € 25,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Küche, Gartenstraße, Miltenberg

68511 "Naked Cake" Schoko

Samstag, 30.04.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 40,00 (zuzüglich ca. € 25,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Küche, Gartenstraße, Miltenberg

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

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

**Anmeldung und weitere Auskünfte für alle Kurse:
Verein Lebenshilfe im Landkreis Miltenberg,
06022/26402-15, www.lebenshilfe-miltenberg.de.**

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

Die Teilnehmer*innen am Miltenberger Kurs kommen eigenständig zum Kursort und werden dort von Angehörigen abgeholt. Die Kurse in Miltenberg finden in der Mittelschule Miltenberg statt, umfassen 10 Termine, kosten € 36,00 und beginnen am Montag, 14.03.2022, 17:00 – 18:30 Uhr. Bitte bringen Sie ein eigenes Getränk und Verpflegung mit.



Basteln mit Leidenschaft (Julia Greulich)

Lust auf Basteln? Dann sind Sie in unserem Kurs genau richtig. Wir basteln passend zu Jahreszeiten und Anlässen, wunderschöne Geschenke. Dafür verwenden wir von Naturmaterialien bis recycelten Materialien alles, was wir finden können. Wir freuen uns auf Sie.

Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf.

Chor (Franziska Krauß)

Wenn Sie Spaß am Singen haben, sind Sie hier genau richtig. Wir suchen uns Lieder nach Ihrem Geschmack aus und lernen diese. Vielleicht können wir sogar einmal gemeinsam auftreten. Wir freuen uns auf Sie!

Es ist normal, verschieden zu sein – in Elsenfeld

Die Offene Behindertenarbeit sorgt für die Kurse in Elsenfeld dafür, dass die Kursteilnehmer*innen von den jeweiligen Werkstätten an den Kursort gebracht werden. Nach Kursende holen Angehörige sie wieder ab. Daneben wird auch ein kostenpflichtiger Fahrdienst angeboten. Die Kurse in Elsenfeld finden in der Richard-Galmbacher-Schule statt, umfassen 10 Termine, kosten € 36,00 und beginnen am Montag, 14.03.2022, 17:00 - 19:00 Uhr. Bitte bringen Sie eigenes Getränk und Verpflegung mit.

Wir musizieren mit selbstgebaute Musikinstrumenten (Susanne Kunisch)

Unser Tanzkurs (Juliane Wolf)

Malen nach Herzenslust (Christine Jansen)

Mehrstimmiges Musizieren (Walter Ottenbreit-Stoß)

Kreatives Basteln (Gerda Visser)

Orientalisches Tanzen (Franziska Reitano)

Kochen im Frühling (Doris Spanbald-Albert)



Filzen

51112 Wir filzen ein Sitzkissen

Brigitte Berninger

Wer Freude am kreativen Gestalten mit Wolle hat, ist hier genau richtig. Filzen ist eine der ältesten Techniken, um Wolle in Stoff zu verarbeiten. Neben einer kurzen Einführung in die Verarbeitung der Rohwolle bis hin zum fertigen Wollfließ, bekommen wir Einblicke in eine einfache Färbemethode mit einheimischen Pflanzen. Dann filzen wir ein individuelles Sitzkissen für den Garten, zum Ausruhen beim Wandern oder für das Picknick. Wir filzen mit den Händen in einfacher Reibetechnik. Bei Regen findet der Kurs unter dem Carport statt.

Bitte bringen Sie 3 Handtücher mit.

Samstag, 25.06.2022, 14:00 - 17:30 Uhr

1 Termin, € 21,00 (zuzüglich Materialkosten € 15,00, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Familie Berninger, Garten, Mühlrainweg 18, Miltenberg

Nähen

51539 Nähen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen II

Catharina Weiß

Sie haben schon etwas Näherfahrung, evtl. einige Einsteigerprojekte genäht und würden sich gern an Schwierigeres trauen? Im Kurs werden Stücke genäht, die ein bisschen anspruchsvoller sind oder kleine Herausforderungen mit sich bringen (Reißverschluss, Falten, etc.). Dabei gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt voran. Der Kurs knüpft an den Anfängerkurs vom November 2021 an, die Teilnahme daran ist aber keine Voraussetzung.

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

Samstag, 26.02.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

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

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

51540 T-Shirt und Halstuch selbstgenäht

Catharina Weiß

Tragen Sie in diesem Sommer Ihre selbstgenähten T-Shirts! Im Kurs werden zunächst die Besonderheiten beim Nähen von dehnbaren Stoffen besprochen und dann die



Shirts genäht. Dabei können die Shirts mit Etiketten oder Aufbügelmotiven individuell gestaltet werden. Um das perfekte Frühjahrsoutfit abzurunden, wird noch ein trendiges Halstuch aus Musselin gefertigt. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger. Erfahrung im Vernähen von dehnbaren Stoffen ist von Vorteil, aber nicht zwingend Voraussetzung.

Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine (Overlock-Maschine falls vorhanden) und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel, eine Stoff- und Papierschere, ein Maßband, Stecknadeln und Kreide bzw. Stoffmarkierstifte mit. Für das T-Shirt bringen Sie bitte Jerseystoff (Baumwolljersey wird empfohlen) bei 1,40m Stoffbreite: Grösse 34-38: 1 m, Grösse 40-46: 1,10 m, Grösse 48-52: 1,40 m; Bündchenware farblich passend zum Jersey (10cm) und Jersey-nähadeln für die Nähmaschine bzw. Overlock mit.

Samstag, 02.04.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 37,00 [zuzüglich Materialkosten (Schnittmuster, optional Etiketten/Aufbügelmotive und Musselin für das Halstuch) nach Verbrauch, bitte bei der Kursleiterin bezahlen]

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

51541 "Sewing for future" – Nachhaltig nähen

Catharina Weiß

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

Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel, eine Stoff- und Papierschere, ein Maßband, Stecknadeln und Kreide bzw. Stoffmarkierstifte mit. Stoffe stellt die Kursleiterin, können aber gerne von Ihnen mitgebracht werden, z. B. Stoffreste, alte Frotteehandtücher, Gardinen, etc.

Samstag, 14.05.2022, 09:00 - 16:00 Uhr

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

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



Handwerk

Weitere Handwerkskurse finden Sie im Programmteil Großheubach.

52113 Minicamper selbst gebaut – individuell – kompakt – günstig

Lisa Vandea

Das Einführungsseminar vermittelt im theoretischen Teil die wichtigsten Planungsschritte:

- * Vor- und Nachteile eines Minicampers / welche Autos sind geeignet
- * welche Erwartungen habe ich und was ist technisch umsetzbar
- * Details u.a. zu den Themenbereichen Schlafen, Kochen, Kühlen, Wasser, Strom, Stauraum
- * Sicherheitsrelevante Aspekte: Sicherung der Ladung, Lüften, wo kann/darf ich stehen
- * wir erarbeiten eine Kostenkalkulation: Welche Kosten/Arbeiten kommen auf mich zu von der Minimalausstattung bis zur autarken Variante
- * Sinnvolles Vorgehen am Stellplatz, worauf sollte geachtet werden

Im praktischen Teil erleben Sie:

- * wie aus einem "normalen Auto" ein autark ausgebauter Minicamper wird
- * wie Bett, Küche, Kühlbox, Möbel, Sonnenschutz... eingebaut/verstaут sind
- * was es an nützlichem Zubehör gibt
- * wie alle Ihre Fragen beantwortet werden

Alle erhalten außerdem ein 15-seitiges Skript, in dem die wichtigsten Details aufgelistet sind und entsprechend den eigenen Bedürfnisse angepasst werden können. Damit kann man seine eigenen Ideen umsetzen und seinen Traumcamper verwirklichen.

Samstag, 30.04.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, € 82,80 (inklusive Kursunterlagen)

Miltenberg, Bauhof, Im Bruch 20





Werkstoff Holz

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

52510 Schnitzkurs

Samstag, 29.01.2022, 08:30 - 16:00 Uhr

Samstag, 05.02.2022, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 290,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52511 Schnitzwoche

Montag, 11.04.2022, bis Donnerstag, 14.04.2022,

jeweils 08:30 - 16:00 Uhr

4 Termine, € 530,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52570 Tischlerkurs

Samstag, 05.03.2022, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 165,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52571 Tischlerkurs

Samstag, 05.03.2022, 08:30 - 16:00 Uhr

Samstag, 12.03.2022, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 290,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52575 Drechseln - auch für Einsteiger

Samstag, 19.02.2022, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 200,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52576 Drechseln - auch für Einsteiger

Samstag, 26.02.2022, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 200,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)



52577 Drechseln – auch für Einsteiger

Samstag, 26.03.2022, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 200,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52578 Drechseln – auch für Einsteiger

Samstag, 14.05.2022, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 200,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52579 Intarsien – Einlegearbeiten aus Holz

Samstag, 29.01.2022, 08:30 - 16:00 Uhr

Samstag, 05.02.2022, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 290,00 (inklusive Übungsfurnier für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

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 08.02.2022 bis 17.05.2022.

**Dienstag, ab 08.02.2022 (außer in den Schulferien),
18:00 - 21:00 Uhr**

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

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

Aquarellmalen

Blumen malen im Loose Watercolor Stil

Sabrina Schneller

Es ist Zeit für Kreativität: Sie erlernen die Grundlagen der Welt des Malens mit Aquarellfarben im modernen Stil des Loose Watercolors. Wir verbinden die unkomplizierte



Handhabung klassischer Aquarellfarben mit vereinfachten floralen Motiven, wie z.B. Trockenblumen. Das geht mit etwas Übung leicht von der Hand. Am Ende des Kurses halten Sie das erste eigene Werk in der Hand!

54211 Blumen malen im Loose Watercolor Stil

Bitte bringen Sie Aquarellfarben in Studienqualität, gutes Aquarellpapier (A4, 300 g/m²), 3 Aquarellrundpinsel Gr. 8, 4 und 2, 2 Gläser für Wasser, einen alten Porzellanteller, ein altes Baumwolltuch, einen Bleistift HB und einen Radiergummi mit.

Dienstag, ab 29.03.2022, 19:30 - 21:30 Uhr

2 Termine, € 24,00

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

542120 Onlinekurs:

Blumen malen im Loose Watercolor Stil

Bitte halten Sie Aquarellfarben in Studienqualität, gutes Aquarellpapier (A4, 300 g/m²), 3 Aquarellrundpinsel Gr. 8, 4 und 2, 2 Gläser für Wasser, einen alten Porzellanteller, ein altes Baumwolltuch, einen Bleistift HB und einen Radiergummi bereit.

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

Voraussetzungen:

- * Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit integrierter Webcam und Lautsprecher
- * Eine gute Internetverbindung und ein kompatibler Web-Browser, möglichst die aktuellste Version (z.B. Microsoft Edge, Firefox, Google Chrome oder Safari)
- * Es ist keine Anmeldung oder Registrierung erforderlich, einfach auf den gesendeten Link (Meeting beitreten) klicken und los geht's.

Dienstag, 26.04.2022, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 15,00

Online

Kalligrafie, Brush-Lettering

57111 Kalligraphie – Humanistische Kursive

Michaela Liebmann

Ein geschriebenes Bild ist Ausdruck der Persönlichkeit. In diesem Kurs lernen Sie das Schreiben der Humanistischen Kursive. Dies ist eine Schriftart aus dem 15. Jahrhundert, sie ist vornehm in der Anmutung und ausgezeichnet in der



Lesbarkeit. All dies macht ihre kalligraphische Einmaligkeit aus.

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

Montag, ab 25.04.2022, 18:30 - 20:30 Uhr

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

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

57113 Brush-Lettering – Die Kunst des schönen Schreibens mit einem Pinsel

Michaela Liebmann

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

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

Donnerstag, ab 23.06.2022, 18:30 - 20:30 Uhr

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

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

Musizieren für Anfänger

58111 Gitarre für Anfänger

Hildegard Zahn

Vielleicht haben Sie einen Traum und wollten schon immer Gitarre spielen lernen. Im Anfängerkurs lernen Sie Liedbegleitung mit Schlagtechnik oder gezupft (keine Noten).

Bitte bringen Sie eine Gitarre und Schreibmaterial mit.

Montag, ab 07.02.2022, 19:15 - 20:45 Uhr

10 Termine, € 95,00

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

58121 Akkordeon für Anfänger

Hildegard Zahn

Wollen Sie Ihr Akkordeon zum Leben erwecken? Trauen Sie sich, dieses für alle feierlichen Anlässe geeignete Instrument zu erlernen. Wir erlernen alles, auch die Noten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.



Bitte bringen Sie ein Akkordeon mit.

Donnerstag, ab 10.02.2022, 19:15 - 20:45 Uhr

10 Termine, € 95,00 (zuzüglich Kosten für das Lehrbuch, wird von der Kursleiterin besorgt)

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

58211 Instrumentenkarussell für Erwachsene

Waldemar Stockert

Sie wollten schon immer einmal ein Musikinstrument erlernen? Sie sind zwischen 19 und 99 Jahre alt, musikalischer Laie, Instrumentalanfänger, Quer- oder Wiedereinsteiger mit geringen Musikkenntnissen? Dann blasen Sie sich gemeinsam frischen Wind um die Ohren und kommen Sie zum Schnuppern! Querflöte, Klarinette, Saxophon, Trompete, Horn, Posaune, Euphonium, Tuba – probieren Sie es aus! Denn nicht nur Kinder, auch Erwachsene, wollen und können jederzeit damit beginnen ihr Wunschinstrument zu erlernen! Vielleicht entsteht daraus ein toller Auftakt zu einer Bläserklasse für Erwachsene, denn zusammen Musizieren macht einfach Spaß!

In Kooperation mit dem Musikverein Miltenberg.

Samstag, 12.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 10,00

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



Familienbildung

62481 Walderlebnis für Familien mit Kindern

Elisabeth Marschall-Osterrieder

Bei dieser Walderlebniswanderung zeigt und erklärt die Kursleiterin Pflanzen und Tiere des Waldes. Mit dem Fernglas können Vögel in ihrem Lebensraum beobachtet werden.

Bitte tragen Sie bequeme, dem Wetter angepasste, waldtaugliche Kleidung, eine Regenjacke mit Kapuze und feste Schuhe und bringen, wenn vorhanden, ein Fernglas mit.

Sonntag, 12.06.2022, 14:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, € 8,00 Anmeldung erforderlich für das Kind und den Erwachsenen.

Parkplatz Heideschlag, Miltenberg-Wensdorf Richtung Geisenhof

62541 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa

Gabriele Löffler-Keller

Wir formen einen Hasen mit einem Geheimfach, in dem ihr etwas verstecken könnt. Den Hasen bemalen wir anschließend mit Tonfarbe.

Samstag, 12.03.2022, 16:00 - 18:15 Uhr

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

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

62543 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa – Was schwimmt denn da?

Gabriele Löffler-Keller

Wir formen aus Ton Fische und Frösche. Diese bemalen wir anschließend mit Tonfarbe.

Samstag, 14.05.2022, 16:00 - 18:15 Uhr

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

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

Kindergeburtstage kreativ – Individuell buchbar

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

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

63550 Spritzbilder für Kindergeburtstage – für Kinder ab 4 Jahren – individuell buchbar

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

63560 Filzen für Kindergeburtstage – für Kinder ab 4 Jahren – individuell buchbar

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

63570 Mosaik für Kindergeburtstage – für Kinder ab 8 Jahren – individuell buchbar

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

63580 Stempel fertigen für Kindergeburtstage – für Kinder ab 6 Jahren – individuell buchbar

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

Kindergeburtstage kreativ in der Malwerkstatt Miltenberg Schirmerstraße 12, Miltenberg

63590 Malen in der Malwerkstatt für Kinder ab 4 Jahren

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

Werkstoff Ton für Kinder

63532 Töpfern für Kinder ab 8 Jahren – Figuren und Neidköpfe an Miltenbergs Häusern Gabriele Löffler-Keller

Wir treffen uns um 16.00 Uhr vor dem Rathaus auf dem Engelplatz und gehen durch die Stadt. Dabei suchen wir an den Häusern nach Figuren und Neidköpfen. Anschließend töpfern wir in der Offenen Werkstatt Masken oder Neidköpfe. Die Kinder müssen dann um 18.15 Uhr an der Alten Volksschule in der Offenen Werkstatt abgeholt werden.

Samstag, 26.03.2022, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Termin, € 13,00 (zuzüglich pro Person ca. € 2,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Treffpunkt: 16:00 Uhr, Rathaus, Engelplatz 69

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

Werkstoff Holz für Kinder

Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren Bernd Olt

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

63521 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren **Samstag, 12.02.2022, 09:00 - 13:30 Uhr**

1 Termin, € 72,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63522 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 19.03.2022, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 72,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63523 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 21.05.2022, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 72,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63524 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, 12.02.2022, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 72,00 (inklusive Mittagessen, Getränke und Werkzeugbenutzung, zuzüglich € 15,00 Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

Bewegung für Kinder

BRAINKINETIK®-Gehirn-Körper-Training für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Chris Bennet Bröker

BRAINKINETIK®-Übungssequenzen unterstützen Kinder und Jugendliche dabei, ihre Gedächtnisleistung spürbar zu verbessern. Je vielfältiger und breiter die in der Kindheit ausgeprägte Struktur des Gehirns ist, umso mehr Möglichkeiten hat der Jugendliche und Erwachsene, seine Persönlichkeit zu entwickeln. Da letztlich alles auf Nervenverbindungen im Gehirn basiert, bildet das original BRAINKINETIK®-Gehirn-Körper-Training die Grundlage für Veränderung. Denn Bewegung ist die Basis und der Schlüssel für Gehirnentwicklung und Lernen. Das Prinzip ist einfach: durch merk-würdige Körperübungen werden auf natürliche Art und Weise neue Verbindungen, sogenannte Synapsen, im Gehirn angelegt. Das Augenmerk sämtlicher Übungen liegt sowohl auf der vielschichtigen Beanspruchung vorhandener Nervenverbindungen als auch auf der aktiven Förderung aktuell entstehender Nervenverbindungen –

und das mit jeder Menge Spaß. Übungen wie Überkreuzbewegungen mit Armen und Beinen und Ball- und Sprungübungen sorgen für ein abwechslungsreiches Training mit jeder Menge Spaß. Trainingsmaterialien sind große und kleine Bälle, Linien, Tücher und vieles mehr.

Bitte tragt Sportkleidung und bringst ein Handtuch, nicht färbende Turnschuhe und ein Getränk mit.

63435 BRAINKINETIK®-Gehirn-Körper-Training für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Freitag, ab 11.02.2022, 17:00 - 17:45 Uhr

5 Termine, € 27,00

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

63437 BRAINKINETIK®-Gehirn-Körper-Training für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Freitag, ab 29.04.2022, 17:00 - 17:45 Uhr

5 Termine, € 27,00

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

Natur erforschen für Kinder

63481 Junge Forscher: Wir erforschen ein Gewässer

Elisabeth Marschall-Osterrieder

Der Kurs bietet Kindern von 7 bis 14 Jahren die Möglichkeit ein Gewässer und seine Umgebung zu erforschen. Die Kursleiterin erklärt und bestimmt Tiere und Pflanzen im Wasser und am Ufer.

Bitte tragt bequeme, dem Wetter angepasste, waldtaugliche Kleidung, eine Regenjacke mit Kapuze und feste Schuhe und bringst, wenn vorhanden, Gummistiefel mit.

Samstag, 16.04.2022, 10:00 - 11:30 Uhr

1 Termin, € 8,00 (Bitte geben Sie bei Anmeldung das Geburtsdatum des Kindes an)

Eichenbühl, Kohlgrund, Wassertretanlage

63482 Junge Forscher:

Wir erforschen Pflanzen und Tiere am Waldrand

Elisabeth Marschall-Osterrieder

Der Kurs bietet Kindern von 7 bis 14 Jahren die Möglichkeit, Pflanzen und Tiere am Waldrand zu entdecken. Wir können mit dem Fernglas Vögel beobachten und die Kursleiterin erklärt Besonderheiten der Tiere.

Bitte tragt bequeme, dem Wetter angepasste, waldtaugliche Kleidung, eine Regenjacke mit Kapuze und feste Schuhe und bringst, wenn vorhanden, ein Fernglas mit.

Samstag, 14.05.2022, 10:00 - 11:30 Uhr

1 Termin, € 8,00 (Bitte geben Sie bei Anmeldung das Geburtsdatum des Kindes an)

Parkplatz am Schützenhaus, Obere Walldürner Straße, Miltenberg

Tastatschreiben für Kinder

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

Uschi Filbert

Sie wollen, dass Ihr Kind das 10-Finger-Tastatschreiben 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.

Dienstag, ab 08.02.2022, 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: 08:00 – 12:00 und 14:00 – 18:00 Uhr
Telefon: 09373/209-22, Fax: 09373/209-33
E-Mail: tobias.laske@stadt-amorbach.de



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

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

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

Entspannung – Fitness

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.

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

Donnerstag, ab 10.02.2022, 17:00 - 18:00 Uhr

12 Termine, € 84,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

74332 Wirbelsäulengymnastik

Luzie Scholl

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

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

Donnerstag, ab 10.02.2022, 17:45 - 19:00 Uhr

10 Termine, € 60,00

Parzivalhalle, Halle 1, Friedensweg, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Kochen

76852 Levantinische Küche (vegetarisch)

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, 12.02.2022, 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

**84392 Ruhe und Gelassenheit für den Alltag –
mit Bogenschießen (für Frauen und Männer)**

Carsten Gans

Das traditionelle Bogenschießen ist eine hervorragende Übung mit vielfältigem Nutzen für Körper und Geist. Beim wiederholten Wechsel von Anspannung und Entspannung reduzieren wir Stress, fördern Entspannung und Achtsamkeit und üben uns im Loslassen. Durch die Verbesserung von Körpergefühl, Konzentration und Geschick gelingt uns dies immer besser. Dabei steht zunächst das Erlernen und Üben – mit Elementen aus Mentaltraining und Natur-Coaching – eines ruhigen und möglichst harmonischen Bewegungsablaufs im Mittelpunkt.

Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung und gegebenenfalls Snack und Getränke mit.

Freitag, 24.06.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Freitag, 15.07.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

2 Termine, € 58,00 (zuzüglich € 48,00 für die persönliche Ausrüstung wie hochwertiger Langbogen, Schutzausrüstung, evtl. zerstörte Pfeile und Platzmieten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Ellernhof, Hofthiergarten 1, Stadtprozelten

87535 Kreativ arbeiten mit Sandstein

Alexander Schwarz

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



Freitag, 25.03.2021,

14:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 26.03.2021,

09:00 - 17:00 Uhr

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

Steinbildhauerwerkstatt Alexander Schwarz, Gewerbestraße 2, Dorfprozelten

87663 Waldläufer-Gruppe für Kinder von 5 bis 12 Jahren (Frühjahr/Sommer)

Anne Ziegler

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

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

Sonntag, 03.04.2022, Sonntag, 15.05.2022,

Sonntag, 19.06.2022, Sonntag, 17.07.2022,

jeweils 13:30 - 18:30 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: siess.b@grossheubach.de



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

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

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

Entspannung, Fitness

Yoga am Abend

Heidemarie Bahl

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

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

94141 Yoga am Abend

Mittwoch, ab 09.02.2022, 17:45 - 18:45 Uhr

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94142 Yoga am Abend

Mittwoch, ab 09.02.2022, 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 07.02.2022, 17:45 - 18:45 Uhr

12 Termine, € 57,60

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94315 Pilates

Montag, ab 07.02.2022, 19:00 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 57,60

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94317 Rücken fit – Bewegung und Entspannung

Astrid Ühlein

Nach einer Aufwärmphase mit Circle, Parcours oder Laufen kommen wir auf die Matte. Wir trainieren Bauch- und Rückenmuskulatur – mit besonderem Augenmerk auf die Tiefenmuskulatur – aber auch Stabilität und Gleichgewicht. Eine Entspannungsphase beendet die Kurseinheit.

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

Freitag, ab 11.02.2022, 17:30 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 53,50

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94318 Jumping® Fitness

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

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Samstag, ab 12.03.2022, 13:00 - 14:00 Uhr

3 Termine, € 21,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

Handwerk

95211 "Selbstgemacht – Geld gespart" – Reparaturen im Haushalt leicht gemacht!

Lisa Vandea

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn:

- * der Wasserhahn tropft, der Syphon verstopft ist
- * Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen
- * Lampen aufzuhängen und anzuschließen sind
- * Bilder/Spiegel aufzuhängen sind
- * Kratzer in Möbeln und am Auto zu beseitigen sind
- * Silikonfugen zu erneuern sind

Alle Reparaturen werden ausführlich und für jedermann/frau verständlich erklärt, die benötigten Werkzeuge und Maschinen besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse notwendig! Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Lernen Sie die wichtigsten Maschinen und Werkzeuge fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen.

Freitag, 11.03.2022, 15:30 - 22:00 Uhr

1 Termin, € 82,00 (zuzüglich € 10,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Werkraum, Bachgasse 44, Großheubach

95212 Schreinerkurs

"Zusammenklappbares Beistelltischchen"

Lisa Vandea

Aus Massivholz wird mit Hilfe einfacher Elektrowerkzeuge ein zusammenklappbarer Blumentisch 29cm x 27cm (Höhe 38cm) hergestellt.

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse

- * im Umgang mit der Pendelstichsäge, Bohrmaschine und dem Akkuschauber
- * bei typischen Arbeitsgängen wie exaktes Zuschneiden, Dübeln und Verschrauben
- * für fachgerechtes Schleifen und Tipps zur Oberflächenbehandlung

Alle Arbeitsschritte werden ausführlich erklärt, es sind keine Grundkenntnisse nötig. Sie lernen die entsprechenden Maschinen fachgerecht zu handhaben und nehmen am Ende des Kurses Ihr Möbelstück fertig montiert mit nach Hause.

Montag, 14.03.2022, 17:00 - 20:30 Uhr

Dienstag, 15.03.2022, 17:00 - 20:30 Uhr

2 Termine, € 82,00 (zuzüglich € 25,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Werkraum, Bachgasse 44, Großheubach

Kochen

96851 Türkische Küche erleben

Semiha Demirgiran

Den typischen Döner kennen Sie wahrscheinlich – doch Sarma (gerollte Weinblätter) mit Cacik (Joghurtdip) und Karniyarik (mit Hackfleisch gefüllte Aubergine) mit Pilav (Reis nach türkischer Art)? Klingt lecker? Ist es auch! In diesem Kochkurs lernen Sie diese typischen türkischen Gerichte kennen und bereiten sie gemeinsam zu. Im Anschluss essen wir gemeinsam!

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

Samstag, 26.03.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, € 25,00 (zuzüglich € 14,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

96855 Kulinarisches aus Thailand

Supawadee Knapp

Wir bereiten ein traditionelles Menü aus Thailand zu und lassen uns vom Zauber Asiens verwöhnen. Es wird mit typisch thailändischen Gewürzen und natürlich auf thailändische Art gekocht. Das Menü besteht aus 2 verschiedenen Variationen eines Currypasten-Gerichts mit Thai Hom Mali Reis als Hauptgericht und einem süßen thailändischen Eierörtchen als Nachspeise.

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

Samstag, 14.05.2022, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 25,00 (zuzüglich € 16,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

96853 Veganes Kochen nach Ayurveda

Hetal Shah

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und kreative, abwechslungsreiche sowie leckere Möglichkeiten einer ayurvedisch-veganen und typgerechten Ernährungsweise kennen. Gemeinsam bereiten wir zahlreiche Speisen zu – perfekt für die Saison.

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

Samstag, 21.05.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, € 25,00 (zuzüglich € 15,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

96857 Indisch-vegetarische Küche

Hetal Shah

Die Indische Küche ist einfach "sattvisch" (harmonisch) und lecker mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Traditionelle indische Gewürzmischungen und die Zubereitung von z.B. Gemüse- und Linsengerichten, Chutneys, Lassi und Desserts haben eine besonders ausgeglichene Wirkung auf den Körper. Wir werden gemeinsam ein leckeres saisonales und vor allem auch gesundes indisch-vegetarisches 4-Gänge-Menü zubereiten und genießen. Das Ziel ist, mit minimalem Kochaufwand Leckeres zu zaubern. Lassen Sie sich überraschen.

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

Samstag, 25.06.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Termin, € 25,00 (zuzüglich € 15,00 für 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. Urheberschutz

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.

Mehmet Cihan, Eva Arnold-Link und Angela Ibdapo sind zu folgenden Zeiten immer gerne für Sie da:

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

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

Die Volkshochschule Miltenberg ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Miltenberg

vhs-Beirat:

Vorsitzender: Bernd Kahlert, 1. Bürgermeister der Stadt Miltenberg
Steffen Krämer, Kreiskämmerer
Peter Schmitt, Bürgermeister der Stadt Amorbach
Günther Winkler, Bürgermeister der Gemeinde Eichenbühl
Gernot Winter, Bürgermeister des Marktes Großheubach
Thomas Bergmann, Stadtrat in Miltenberg
Nicole Kolbe, Stadträtin in Miltenberg
Katja Schäfer, Stadträtin in Miltenberg
Mehmet Cihan, Leiter der vhs Miltenberg

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

Fotos: Balles Franziska, Deutscher Volkshochschulverband, Iku4/Shutterstock, Leue Holger, Link Jakob, Markt Großheubach, Neuberger Armin, Pixabay, Schwarz Alexander, theaterachse Salzburg, Ullrich Bernd, Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH Arnold Petra, Vandeia Elisabeth, Ziegler Anne

Druck: mainlanddruck Paul Zöllner - **Auflage:** 9.700 Stück
Stand bei Drucklegung Dezember 2021 - Änderungen vorbehalten

Jetzt

anmelden!

Weltoffen? Dann sind Sie bei uns richtig!
Ihre Volkshochschule
www.vhs-miltenberg.de