



Die Volkshochschule Miltenberg freut sich sehr, Ihnen für das Frühjahrsemester 2023 ein vielseitiges und spannendes Programm anzubieten.

Das Semester beginnt am Montag, 06. Februar 2023. Die Gruppengrößen bleiben in allen Kursen reduziert und somit sind weiterhin auch die Abstände vergrößert.

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

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

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

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

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

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

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

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

Fotos: Balles Franziska, Deutscher Volkshochschulverband, Iku4/Shutterstock, Leue Holger, Stadt Amorbach, Markt Großheubach, Neuberger Armin, Pixabay, Ullrich Bernd, Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH Arnold Petra,

Stand Dezember 2022 - Änderungen vorbehalten

Gesellschaft

Vorträge	Seite 07
Universitätsbund	Seite 09
Psychologie, Lebenskunst	Seite 09
Ayurveda	Seite 12
Vorsorge	Seite 12
Klima und Energie	Seite 13
Führungen, Exkursionen	Seite 13
Tagesfahrten	Seite 14
Exkursionen mit dem Frankenbund	Seite 15
Wanderungen mit dem OWK Miltenberg	Seite 16
Wanderungen mit dem OWK Amorbach	Seite 21

Onlinekurse

Onlineangebote	Seite 22
----------------	----------

Beruf und EDV

Persönliche Kompetenzen	Seite 24
Microsoft Office	Seite 25
Smartphone	Seite 26
Webentwicklung	Seite 27

Sprachen

Deutsch	Seite 28
Englisch	Seite 29
Französisch	Seite 31
Italienisch	Seite 31
Spanisch	Seite 32
Türkisch	Seite 33
Hindi	Seite 33

Gesundheit

Entspannung	Seite 33
Fitness	Seite 42
Tanz	Seite 51
Gesundheitsthemen	Seite 52
Ernährung, Lebensmittelkunde	Seite 54
Inklusion	Seite 56

Kultur

Nähen	Seite 58
Werkstoffe Holz und Ton	Seite 60
Aquarellmalen	Seite 61

Fotografieren	Seite 62
Musizieren für Anfänger	Seite 62

Junge vhs

Familienbildung	Seite 62
Kindergeburtstage	Seite 63
Werkstoffe Holz	Seite 64
Englisch für Kinder	Seite 65
Yoga für Kinder	Seite 66
Tastschreiben – Flink mit 10 Fingern	Seite 66

Amorbach

Englisch für Kinder	Seite 68
Entspannung, Fitness	Seite 69
Kochen	Seite 71

Stadtprozelten – Dorfprozelten

Sandstein	Seite 71
Waldläufergruppe für Kinder	Seite 71

Großheubach

Entspannung, Fitness	Seite 74
Kochen	Seite 76
Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite 77
Miltenberg – Lageplan	Seite 79

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

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

Die eindrucksvolle Welt des Marc Chagall

Vortrag von Brigitte Hartung-Bretz

Als jüdischer Maler war Chagall immer wieder existenziellen Bedrohungen ausgesetzt, die sich prägend auf sein Leben und sein Werk auswirkten. In den frühen 1930er-Jahren thematisierte er in seiner Kunst den immer aggressiver werdenden Antisemitismus und emigrierte 1941 aufgrund der Verfolgung durch das nationalsozialistische Regime schließlich in die USA. Sein künstlerisches Schaffen in diesen Jahren berührt zentrale Themen wie Identität, Heimat und Exil. Mit rund 60 eindringlichen Gemälden, Papierarbeiten und Kostümen der 1930er- und 1940er-Jahre zeichnet die Ausstellung die Suche des Künstlers nach einer Bildsprache im Angesicht von Vertreibung, Verfolgung und Emigration nach. Sie präsentiert wichtige Werke, in denen sich Chagall vermehrt mit der jüdischen Lebenswelt beschäftigte, zahlreiche Selbstbildnisse, seine Hinwendung zu allegorischen und biblischen Themen, die bedeutenden Gestaltungen der Ballette Aleko (1942) und Der Feuervogel (1945) im US-amerikanischen Exil, die wiederkehrende Auseinandersetzung mit seiner Heimatstadt Witebsk und Hauptwerke wie Der Engelsturz (1923/1933/1947). In der Zusammenschau ermöglicht die Schirn eine neue und äußerst aktuelle Perspektive auf das Oeuvre eines der wichtigsten Künstler des 20. Jahrhunderts. Dieser Vortrag dient auch der Vorbereitung der Studienfahrt der vhs Miltenberg in die Schirn Kunsthalle zur Ausstellung Chagall. Welt in Aufruhr am Samstag, 11.02.2023, die in Kooperation mit dem Deutsch-Französischen Club Miltenberg durchgeführt wird.

Mittwoch, 01.02.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

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

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Infoabend Schöffenwahl 2023

Vortrag von Andrea Stürmer

Nach §30 Gerichtsverfassungsgesetz (GVG) üben Schöffinnen und Schöffen ihr Richteramt während der Hauptverhandlung in vollem Umfang und mit gleichem Stimmrecht wie die Berufsrichter aus. Sie sind also als Richter dem Berufsrichter gleichgestellt. Im Vorfeld zur Neuwahl der Schöffen*innen in 2023 bieten wir Ihnen gemeinsam mit dem Schöffenverband Bayern, www.schoeffen-bayern.de, Informationen über das Wahlverfahren, sowie über die Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen an.

Die Veranstaltung wird gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Unterricht und Kultus.

Freitag, 17.02.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich

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

Juden am Untermain und speziell in Miltenberg

Vortrag von Peter Körner und Dr. theol. Josef Pechtl

Neuere historische Forschungen beschäftigen sich mit dem konkreten Leben der verfolgten Juden in Deutschland. Zugleich stellen sich Fragen zu einem sich verbreitenden neuartigen Antisemitismus, die auch das Bundespräsidialamt umtreiben und sich im documenta-Skandal zeigten. Peter Körner, der Autor des Buches "Jetzt ist es mit Dir aus" 10. November 1938 in Aschaffenburg: Opfer und Täter, Ahndung und Erinnerung, stellt die breiten historischen Ergebnisse zu Themen wie Diskriminierung, Arisierung und Wiedergutmachung an Beispielen aus Aschaffenburg vor und zeigt, mit welchen Tricks die übrige Bevölkerung stillgehalten wurde. Manche funktionieren noch heute. Dem Vortrag schließt sich eine Frage-/ Diskussionsrunde an, die Dr. theol. Josef Pechtl mit begleiten wird.

Mittwoch, 08.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

€ 5,00, bitte vor Ort bezahlen

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Kleine Geschichte des Chinesischen Qigong

Vortrag von Edith Guba

Qigong hat in China eine Geschichte von mindestens 5000 Jahren. Es verwundert nicht, dass sich in einem so langen Zeitraum sehr viele verschiedene Formen dieser energetischen Übungen entwickelt haben. "Qigong" - "Arbeit mit dem Qi" ist also ein Oberbegriff. Erfahren Sie vom Auf und Ab des Qigong in der chinesischen Geschichte, hören Sie, welche Formen es gibt und was sie bewirken können, sehen Sie erstaunliche Aufnahmen mit einer Infrarotkamera, die einige Ergebnisse des Qigong dokumentieren.

Freitag, 21.04.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Eintritt: € 10,00, Anmeldung erforderlich.

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

90 Jahre nach Hitlers Machtergreifung - Die politische Situation im Jahr 1933 in Miltenberg

Vortrag von Wilhelm Otto Keller

Donnerstag, 01.06.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Eintritt € 5,00, bitte vor Ort bezahlen

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg



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

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

"Wie heißt es doch gleich ...?" Wie unser Gedächtnis funktioniert und was es bedeutet, wenn es nachlässt.

Vortrag von Dr. Thomas Polak

Mittwoch, 08.02.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Erfolgreiche Erholung von Arbeitsbelastungen

Vortrag von Dr. Sebastian Seibel

Mittwoch, 22.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Die Natur der Welle

Vortrag von Dr. Simon Moser

Mittwoch, 26.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Die Geschichte des Spessartbundes

Vortrag von Dr. Gerrit Himmelsbach

Mittwoch, 24.05.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Psychologie, Lebenskunst

16215 Denken, aber richtig ...

Susanne Zimmermann

- * Was sind Gedanken? Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft.
- * Wie beeinflussen mich meine Gedanken im täglichen Leben?

- * Denken mit/ohne Erfahrungswerte/n.
- * Gedanken und Emotionen.
- * Wie kann ich "Umdenken"?
- * Kann positives Denken krankmachen?
- * Achtsamkeit im Wort.

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

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Donnerstag, 20.04.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 12,00 (inklusive Kursunterlagen)

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

16216 Raus aus dem Hamsterrad - rein in die Gelassenheit

Gabriele Schmidt

Vielleicht kennen Sie das: Sie strengen sich an, rotieren den ganzen Tag, arbeiten und arbeiten und treten gefühlt doch nur auf der Stelle. Sie merken, dass Sie - wenn überhaupt - nur begrenzt weiterkommen. Sie haben das Gefühl, im täglichen Einerlei festzuhängen, obwohl Sie alles geben, ändert sich nichts - außer: der gefühlte Stress wird größer. Wie wäre es, wenn Sie Strategien entwickeln, um sich selbst mehr zu schützen, Grenzen zu entdecken und zu setzen und kleine Energietankstellen schaffen. Mit Bewusstheit, Achtsamkeit und Konsequenz ist ALLES möglich.

Dienstag, 14.02.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 17,00

Miltenberg, Domkellerei / Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstr. 34

16217 Entdecke dich NEU - werde glücklich!

Gabriele Schmidt

Sie sind auf der Suche nach Glück und Zufriedenheit in Ihrem Leben? Alle Menschen wollen glücklich sein, wusste schon Aristoteles. Wir sehnen uns nach den kleinen glücklichen Momenten ebenso wie nach dem großen Lebensglück. Aber ist dieser Wunsch erfüllbar? Die Antwort lautet eindeutig: JA, denn Glück beginnt im Kopf. Hirnforscher konnten sogar einen Glücksmechanismus nachweisen. Glück ist eine Einstellung. Eine besondere Art zu leben. Dieser kleine Workshop lädt Sie auf einen spannenden Ausflug in eine Welt voller kleiner Glücksmomente und einer veränderten Wahrnehmung ein. Glück ist eine Kompetenz, die jeder Mensch erlernen und verbessern kann.

Dienstag, 21.03.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 17,00

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

16218 Entdecke Deine Super-Ressourcen

Gabriele Schmidt

"Super" steht hier nicht für "Großartig", das sind Sie sowieso, sondern stammt vom Lateinischen "über". Es sind übergeordnete Ressourcen mit einer weitreichenden Wirkung auf unser psychisches und physisches System. Die acht Super-Ressourcen orientieren sich an dem von Dirk W. Eilert entwickelten Motivkompass (hier müsste noch das R mit Kreis für geschützt dazu). Mit diesen Super-Ressourcen können Sie ihre Anpassungsfähigkeit und Regulationsfähigkeit von Gefühlen - mit anderen Worten: Resilienz - trainieren und dadurch besser mit Stress und Krisen umgehen. Und das Gute dabei: Jeder Mensch hat sie schon. Bei diesem kleinen Workshop werden Sie einige der Superressourcen erleben und erfahren wie Sie diese für sich selbst immer wieder einsetzen können, um sich selbst jederzeit in einen guten Zustand bringen zu können.

Dienstag, 25.04.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 17,00

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

16219 Lichtkörperaufbau mit der Avartatechnik

Gabriele Schmidt

Wir bewegen uns gerade durch Zeiten, die vor 3 Jahren noch jeder Mensch als utopisch bezeichnet hätte. In diesen Zeiten bekommen wir aber auch Hilfen der besonderen Art um da hindurch zu navigieren und gestärkt daraus hervorzugehen. Eine davon ist die Aktivierung unseres Lichtkörpers. Der Aufbau des Lichtkörpers hilft Dinge zu erkennen, Ordnung zu schaffen und so in körperliche und geistige Gesundheit zu gelangen. Es wirkt wie ein Lichtkleid, das dich beschützt, dich stärkt und deine spirituelle Entwicklung unterstützt. Es gelingt dadurch immer besser in die Eigenverantwortung zu gehen und Vertrauen zu sich selbst aufzubauen. Dadurch steigert sich die Unabhängigkeit von anderen, es wird alles klarer, geordneter und liebevoller. Wer sich angesprochen fühlt erfährt in diesem kleinen Vortrag mehr über Lichtkörper, Farb-, Licht- und Musikfrequenzen und deren Wirkung, sowie über die Avartatechnik (Spiraltechnik) und einige Hilfsmittel mehr.

Dienstag, 23.05.2023, 19:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 17,00

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

Ayurveda

16311 Komm in den Flow mit Ayurveda

Holger Wendenburg-Schmitt

Der Workshop vermittelt Einblicke in das jahrtausendalte indische Ayurveda. Die Welt dreht sich gefühlt immer schneller. Mit Ayurveda - dem Wissen vom Leben - kann man Ausgleich finden. Durch Anwendung einer geeigneten Tagesroutine und die Integration weiterer geeigneter Entschleunigungselemente. Die konstitutionsgerechte Ernährung nimmt im Ayurveda darüber hinaus einen elementaren Stellenwert ein. Ernährungslehre inklusive geeigneter Kräuter und Gewürze, Entstehungsgeschichte und historische Literatur, Elementelehre, Doshas, Konstitutionsbestimmung ergänzen den Kurs. Stets mit dem Blick aufs Ganze dabei aber individuell auf die jeweilige Person bezogen. Durch integrierte praktische Übungen erarbeiten wir uns gemeinsam das Wesentliche.

Samstag, ab 06.05.2023, 10:00 - 14:00 Uhr

2 Termine, € 53,50

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

Vorsorge

18213 Individuelle Gestaltung von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Ruth Wissel

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

Samstag, 11.03.2023, 10:30 Uhr - 12:00 Uhr

Sonntag, 12.03.2023, 09:00 Uhr - 12:00 Uhr

2 Termine, € 27,00

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

17517 Schimmel erkennen und Sanieren

Uwe Hohenstein

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 können, ist beherrztes 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, 07.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

17518 Wärmepumpen im Altbau

Karlheinz Paulus

Gebäudeeigentümern stellt sich die Frage, welches Heizungssystem für Ihr Gebäude das Sinnvollste ist. Eine Wärmepumpe in Kombination mit einer Fotovoltaikanlage macht ein Stück weit unabhängig von Energielieferanten. Ist dies auch im Altbau möglich?

Dienstag, 21.03.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

Führungen, Exkursionen

68512 Wildkräuterführung im Frühling

Brigitte Berninger

Wenn im Frühling die Tage merklich länger und wärmer werden, verkünden die ersten Blüten und jungen Kräuter das Wiedererwachen der Natur. In dieser Zeit sind die Wildkräuter besonders zart und schmecken sehr fein und aromatisch. Obendrein versorgen sie uns mit vielen gesunden Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Sie erfahren bei dieser Kräuterwanderung, 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, 23.04.2023, 14:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, € 13,00

Der Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Tagesfahrten

69206 Chagall. Welt in Aufruhr - Kunstfahrt nach Frankfurt

Brigitte Hartung-Bretz

In Marc Chagalls (1887-1985) Werk scheinen der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Er gilt als einer der eigenwilligsten Künstler der Moderne. Die Schirn Kunsthalle Frankfurt widmet dem Maler nach 15 Jahren erstmals wieder eine groß angelegte Ausstellung in Deutschland. "Chagall. Welt in Aufruhr" beleuchtet vom 4. November 2022 bis zum 19. Februar 2023 eine bislang wenig bekannte Seite seines Schaffens: Chagalls Werke der 1930er- und 1940er-Jahre, in denen sich seine farbenfrohe Palette zunehmend verdunkelt. Vorbereitender Vortrag zur Fahrt am Mittwoch, 01.02.2023, 19:00 Uhr (siehe Seite 7).

Samstag, 11.02.2023, 09:00 - 18:00 Uhr

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

Abfahrt mit dem Bus vom Bahnhof Miltenberg um 09:00 Uhr, Rückkehr ca. 18:00 Uhr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich bis spätestens 26.01.2023.

69216 Niki de Saint Phalle - Kunstfahrt nach Frankfurt

Brigitte Hartung-Bretz

Niki de Saint Phalle zählt zu den bekanntesten Künstlerinnen ihrer Generation. Die visionäre Außenseiterin entwickelte eine unverwechselbare Formensprache und schuf ein ebenso eigenwilliges wie facettenreiches Werk. Die "Nanas", ihre bunten, großformatigen Frauenfiguren, be-

gründeten ihren internationalen Erfolg und gelten bis heute als ihr Markenzeichen. Dabei ist das künstlerische Spektrum der Künstlerin sehr viel breiter, ihr Werk subversiver und gesellschaftskritischer als weithin angenommen. In einer großen Ausstellung beleuchtet die SCHIRN das vielseitige Schaffen dieser außergewöhnlichen Künstlerin. Niki de Saint Phalle entwickelte ihre Kunst aus ihrer ganz persönlichen Gefühlsverarbeitung wie auch aus einer radikal feministischen Haltung heraus. Sie nahm sich sozialer und politischer Themen an, kritisierte Institutionen und Rollenbilder und verhandelte in ihrem Werk öffentliche Diskurse, die bis heute ihre Relevanz behalten haben. Ihre legendären "Schießbilder" und ihre eindrucklichen Installationen im öffentlichen Raum zeugen von einer transformativen Wirkungskraft ihrer Kunst, die sich in Malerei, Zeichnung, Assemblagen, Aktionen wie auch im Theater, Film und Architektur entfaltete.

Samstag, 22.04.2023, 09:00 - 18:00 Uhr

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

Abfahrt mit dem Bus vom Bahnhof Miltenberg um 09:00 Uhr, Rückkehr ca. 18:00 Uhr.

Schriftliche Anmeldung erforderlich bis spätestens 05.04.2023.

Exkursionen mit dem Frankenbund

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

69313 Der Laurentius Friedhof und seine Toten

Wilhelm Otto Keller

Führung durch den Miltenberger Laurentius Friedhof mit dem Geschichtshistoriker Wilhelm Otto Keller.

Dienstag, 28.03.2023, 14:30 - 16:00 Uhr

1, Termin, € 5,00, bitte vor Ort bezahlen

Laurentius Friedhof Miltenberg

69319 Die Henneburg über Stadtprozelten

Dipl. Geogr. Dr. Jürgen Jung

Die Burg Prozelten, genannt Henneburg, ist eine staufische Höhenburg. Sie wurde um 1200 von den Schenken von Klingenberg als Grenzbefestigung errichtet. Über die bewegte Geschichte der Burg, die Ende des 15. Jahrhunderts in den Besitz des Erzstifts Mainz gelangte, wird Herr Dr.

Jung lebendig berichten. Die Anreise erfolgt in privaten Fahrgemeinschaften.

Dienstag, 09.05.2023, 14:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 5,00, bitte vor Ort bezahlen

Henneburg, Neuer Weg, Stadtprozellen

Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit dem Odenwaldklub/Ortsgruppe Miltenberg



Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung und – wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften – auf eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbedingte Änderungen, behalten sich die Wanderführer/innen vor. Es können sich Änderungen am Wanderplan ergeben. Sie werden vor jeder Wanderung aktuell in der Presse und auf der Homepage unter www.owk-miltenberg.de informiert. Gäste sind willkommen, die Teilnahme ist kostenlos. Neue Teilnehmer werden eingewiesen. Bitte bringen Sie gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Dort finden sich auch alle notwendigen weiteren Informationen.

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

Wanderführerinnen und Wanderführer:

Sabine Allié, 09371/80353

Barbara Chmiel, 09371/6825

Josef Eck, 09371/9492980

Christel Hartlaub, 06022/38613

Rosi Höflein, 09373/4978

Christa Irmischer, 09373/2033599

Hennie Jannink, 0175/2506216

Thomas Galm, 0151/70414280

Dr. Christoph Kunze, 09376/377

Gerd Schön, 09372/2901

Josef Swoboda, 09371/5925
Manfred Siebenborn, 0172/6518476
Gisela Tegtmeyer, 09371/67230

69504 Sonntag, 29.01.2023
Zwischen Kohlbach und Erf

Barbara Chmiel

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Parkplatz Kohlgrund, Ebenheid, Eichenbühl, Parkplatz,
Wanderstrecke: 10 km, 270 hm

69504A Sonntag, 29.01.2023
Sportwanderung Winterwanderung zum
Geiersberg

Josef Swoboda

Treffpunkt: 08:00 Uhr, Bahnhof Miltenberg
Durch die Weinberge von Großheubach, Richtung Klotzen-
hof, dann Mönchberg, steil hoch zum Geiersberg, Eselsweg
Richtung Engelberg, Bhf. Miltenberg, Wanderstrecke: 29
km, 1200 hm

69506 Sonntag, 12.02.2023
Amorbach-Zittenfelden

Christa Irmscher

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Altstadtparkplatz Amorbach, entlang der Morre zur Zitten-
feldener Quelle, Zittenfelden, Karre - Franz Höhle, Amor-
bach, Wanderstrecke: 15 km, 340 hm

69507 Sonntag, 19.02.2023
Auf der Höhe von Gerolzahn

Barbara Chmiel

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Landgasthof Linde Gerolzahn, Gottersdorf, Reinhardsach-
sen, zurück, Wanderstrecke: 10 km, 200 hm

69508 Sonntag, 26.02.2023
Sportwanderung: Von Mömlingen nach
Mömlingen

Josef Swoboda

Treffpunkt: 08:00 Uhr Parkplatz am Anfang der Straße Küh-
trieb in Mömlingen
Mömlingen, Dorndiel, anspruchsvoller Weg Richtung Klot-
zeberg/Mittelberg, Kellergrund, Hexenhäuschen, Weinberge
von Heubach, nach längerem Anstieg hauptsächlich auf
Forstwegen nach Mömlingen, Wanderstrecke: 28 km,
950 hm

69509 Sonntag, 05.03.2023

Schächersteinrunde und Wurstbude

Manfred Siebenborn

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Pfohlbach (Nähe Bushaltestelle Heppdieler Straße), Rie-
dern, Schächerstein, Rütschdorf (Wurstbude), Golfplatz,
Pfohlbach, Wanderstrecke: 14 km, 320 hm

69511 Sonntag, 19.03.2023

Morgenwanderung

Gerd Schön

Treffpunkt: 05:30 Uhr, Treffpunkt noch offen
Wanderstrecke noch offen, 10 km

69512 Sonntag, 26.03.2023

Von Steinbach zur Mossauer Höhe

Hennie Jannink

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Parkplatz Steinbach, vorbei an Basilika, teilweise auf Ale-
mannenweg zur Mossauer Höhe, zurück, Wanderstrecke:
18 km, 350 hm

69512A Sonntag, 26.03.2023

Großumstadt - Heubach rundum

Josef Swoboda

Treffpunkt: 08:00 Uhr, Heubach direkt am Friedhof
Heubach, auf Forstwegen/Trails zum Gelände Ernst-
Ludwig-Klinik, Burg Breuberg, Kellergrund, Brunneneiche,
Rödelshäuschen, Weinberge Heubach, Wanderstrecke: 27
km, 1150m

69513 Sonntag, 02.04.2023

Zu den Teufelslöchern am Limes

Thomas Galm

Treffpunkt: 13:15 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Forsthaus in Hettingen 14:00 Uhr, Führung mit Geoparkfüh-
rer Siegfried Kuhn durch den Dolinenpfad über die Hege-
nichdolinien und zurück, kleiner Umtrunk und Verköstigung.
Anmeldung erforderlich, Wanderstrecke: 7 km, 80 hm

69515 Sonntag, 16.04.2023

Bergbau Vierstöck

Hennie Jannink

Gisela Tegtmeyer

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Startpunkt: Parkplatz ehem. Waldgaststätte Vierstöck, Ge-
opark-Lehrpfad „Manganerzbergbau Reichelsheim“ und

Wanderung Roter Kandel, Forsthaus, Schmiede, Unter-Oberostern, Wanderstrecke: 17 km, 370 hm

69516 Sonntag, 23.04.2023

Kapellen und Grotten am Wegesrand

Christel Hartlaub

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Löwenparkplatz Mömlingen, Wendelinuskapelle Mömlingen, Kapelle Großwallstadt, Grotte Niedernberg, Wendelinuskapelle Großostheim, Annakapelle Pflaumheim, Grotte Pflaumheim, Josefskapelle Mömlingen, zurück, Wanderstrecke: 21 km, 300 hm

69519 Sonntag, 14.05.2023

Von Bauern und Rittern

Barbara Chmiel

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Stadtprozelten Mainfähre, zur Henneburg mit Führung, Hofthiergarten mit Führung durch die bäuerliche Sammlung, Ellernhof, Bichlberg, Dorfprozelttern, am Main zurück, Wanderstrecke: ca. 10 km, 200 hm

69520 Sonntag, 21.05.2023

Von Miltenberg nach Amorbach

Dr. Christoph Kunze

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Sportliche Wanderung nach Amorbach, Rückfahrt mit der Bahn, Bahnhof Miltenberg, Marktplatz (Schnatterloch), Felsenmeer, Nibelungensteig, Haagsaussicht, Wenschdorf, Reichartshausen, Neudorf, Amorbach, Wanderstrecke: 25 km, 600 hm

69524 Sonntag, 18.06.2023

Sportlich unterwegs im Taubertal

Dr. Christoph Kunze

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Kloster Bronnbach, Gamburg, Niklashausen, Höhefeld, zurück, Wanderstrecke: 21 km, 480 hm

69525 Sonntag, 25.06.2023

Auf dem Qualitätsweg L1 Laudенbach/Brunnthal

Rosi Höflein

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Naturpark-Parkplatz "Tal Laudенbach", Brunnthal, bergauf zur "Alten Laudенbacher Straße", Bremhof, Lauseiche, Schutzhütte und zurück, Wanderstrecke: 15 km, 270 hm

69527 Sonntag, 09.07.2023

**Wald und Klima, mit Lars Kaller, Forstamt
Freudenberg**

Josef Eck

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Freudenberg, unter der Mainbrücke
Unsere Wälder werden durch die Klimaveränderung be-
droht. Wir Wanderer lieben und brauchen unsere schönen
Wälder. Lars Kaller wird aus seiner Praxis informieren.
Wanderung Freudenberg, Mautersbrunnen, Dürrhof und
zurück über das Lindtal, Wanderstrecke: 10 km, 400 hm

69528 Sonntag, 16.07.2023

Rund um Amorbach

Sabine Allié

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Brauerei Burkhard, Botzen-Stübchen, Pulvermühle, Beu-
cher Berg, Bopp-Hütte, Schwenderskapelle, zurück zum
Parkplatz, Wanderstrecke: 12 km, 400 hm

69530 Freitag, 28.07.2023

Feierabendwanderung

Gerd Schön

Treffpunkt: 17:00 Uhr, Treffpunkt noch offen
Wanderstrecke: ca. 10 km



Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit dem Odenwaldklub/Ortsgruppe Amorbach

Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung und – wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften – auf eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbedingte Änderungen, behalten sich die Wanderführer vor. Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.owk-amorbach.de. 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:

Hans Bühlmeyer, 09373/99660
Walter Brodowski, 09373/8562
Ruth Schöyen, 09371/68672
Elfriede und Peter Speth, 09372/3553
Gudrun und Hans-Georg Weber, 09373/1318
Ursula Wüst 09378/9089937

76911 Sonntag, 19.03.2023

Zu den Hallsteinen

Hans Bühlmeyer

Treffpunkt: 11:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW oder 11:15 Uhr Parkplatz Schützenhaus, beide Gruppen: ca. 9 km, ca. 4 Std., moderater Anstieg, Abstieg über Russenpfad

76916 Sonntag, 23.04.2023

Rund um Steinbach

Walter Brodowski

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, beide Gruppen: 9 km, 2-3 Std., mittel

76920 Sonntag, 21.05.2023

Besuch des Erlebnis-Bauernhofs Schäfer in Kirchzell

Ruth Schöyen

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, beide Gruppen: Genauere Angaben werden noch bekannt gegeben.

76922 Sonntag, 04.06.2023

Auf dem Quellenweg um Beuchen

Gudrun und Hans-Georg Weber

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW,

Gruppe 1: 12 km, ca. 4 Std., mittel,

Gruppe 2: geht Abkürzung, ca. 6 km, ca. 2 Std., leicht

76924 Sonntag, 18.06.2023

Collenburg, Wald und Wiesengrund, Wanderung auf dem CF 2

Walter Brodowski

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW,

Gruppe 1: 9 km, ca. 3-4 Std., mittel,

Gruppe 2: geht kürzeren Weg

76927 Sonntag, 09.07.2023

Röllfeld-Schmachtenberg

Elfriede und Peter Speth

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW oder Kirche Röllfeld,

Gruppe 1: 11 km, (ohne Grubingen),

Gruppe 2: kürzerer Weg

76930 Sonntag, 30.07.2023

Eichenbühl Rundwanderweg Kohlbachweg

Ursula Wüst

Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW,

beide Gruppen: 6 km leicht, nach der Wanderung Wasser-treten in der neuen Anlage möglich

Onlinekurse

414140 Onlinekurs: Augen meets Yoga

Adina Massong

In unserer heutigen digitalen Welt verbringen wir zunehmend mehr Zeit an Laptop, Handy und Co. Die Folgen sind angestrenzte, trockene und müde Augen, ebenso Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Mit 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 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 08.02.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

3 Termine, € 20,00

Online

481410 Onlinekurs: So finden Ihre Gedanken wieder Ruhe

Dipl. Psych. Peter Bergholz

Wir leben in heftigen Zeiten. Was vor kurzem noch planbar und selbstverständlich erschien, fühlt sich inzwischen irgendwie "wackelig" an. Die Hirnforschung ist sich einig, dass unser Nervensystem für anhaltende Unsicherheit und Hilflosigkeit nicht "gemacht" ist. Viele spüren das immer wieder hautnah, angesichts von Krieg, Pandemien, Naturkatastrophen und gesellschaftlichen Umbrüchen. Umso wichtiger ist es, dass wir Gefühle und Gedanken immer wieder in einen Zustand der Ruhe und Zuversicht lenken können. So unabhängig vom äußeren Geschehen wie möglich. Das gibt uns eine gute Basis, um selbst handlungsfähig zu bleiben. "Innere Schalter" unseres Nervensystems machen es möglich. Das sind einfache, kleine Bewegungen, mit denen Sie sich in vier Kurzworkshops (wieder) vertraut machen können.

Und das sind die vier Themen der Kurzworkshops:

1. Wie wir uns selbst in nahezu jeder Situation gute Gefühle machen können. "Ich fühle mich gut und sicher in mir selbst!"
2. Wie wir "negative", unerwünschte Gefühle und Gedanken schwächen und unwirksam machen können ("Grooven statt Grübeln")
3. Den Ventralen Vagus wecken. Nur er kann Psyche und Nervensystem in Harmonie und Einklang (zurück-) bringen. In die innere Kohärenz! "Alles wird gut!"
4. Ein kohärentes Nervensystem macht alles leichter. Und vieles möglich.

Wenig Theorie, viel Praxis zum Mitmachen. Denn die Wirkungen der Inneren Schalter wachsen mit dem Einüben. Wer will, kann sich nach jedem Termin dazu online verabreden.

Der Kurs wird vom Kursleiter über Zoom abgehalten. Den Zugangslink und das Passwort erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Email vom Kursleiter direkt.

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

Montag / Mittwoch, 13.03.2023 - 22.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr, 4 Termine

4 Termine, € 50,00

Online

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, 04.03.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 47,00 (zuzüglich Kursunterlagen € 2,50, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)
Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Microsoft Office

23113 Erste Schritte mit Windows 11 am eigenen Laptop

Carl Otto Dümig

Dieser Einsteigerkurs führt Computer-Neulinge ohne Vorkenntnisse ein in:

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

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit Windows 11, aufgeladenem Akku bzw. Netzteil mit.

Samstag, 04.03.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 11.03.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

2 Termine, € 60,00 (zuzüglich Kursunterlagen € 19,15, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Staatliche Berufsschule Raum 614, Eingang Jahnstraße (gegenüber Parkplatz Hallenfreibad), Miltenberg

24010 Einführung in MS Office

Hakan Cokkisku

Der Kurs beinhaltet die wesentlichen Anwendungen von MS-Office. Über 6 Termine erlernen Sie den einfachen Umgang mit Word, Power Point und Excel. Wie erstelle ich eine Präsentation? Wie verfasse ich einen Text in Word? Wie gliedert sich eine Excel Tabelle?

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und einen USB-Stick mit.

Mittwoch, ab 08.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

6 Termine, € 66,00 (zuzüglich Kursunterlagen € 19,15, bitte beim Kursleiter bezahlen)

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

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, 04.03.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

Samstag, 11.03.2023, 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, 13.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch, 15.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Montag, 20.03.2023, 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, 18.03.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

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

Staatliche Berufsschule Raum 614, 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, 25.03.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

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

Staatliche Berufsschule Raum 614, Eingang Jahnstraße (gegenüber Parkplatz Hallenfreibad), Miltenberg

Webentwicklung

26710 Einführung in die Webentwicklung mit HTML, CSS und TS

Hakan Cokkisku

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Webentwicklung mit HTML, CSS und den neusten Tools und Technologien (Angular, Bootstrap, Git). Am Ende dieses Kurses werden wir gemeinsam eine Website erstellen.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und einen USB-Stick mit.

Donnerstag, ab 09.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Termine, € 122,00 (zuzüglich Kursunterlagen € 24,50, bitte beim Kursleiter bezahlen)

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

Sprachen lernen mit System

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

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

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

B1: In der Mittelstufe B1 lernen Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn klare Standardsprache gesprochen wird, in einfachen zusammenhängen-

den 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)

Charlotte Cokkisku

Der Kurs soll Ihnen helfen, die deutsche Sprache so zu lernen, wie im täglichen Leben gesprochen wird. Damit können Sie Situationen, mit denen Sie während Ihres Aufenthaltes in der Bundesrepublik Deutschland konfrontiert werden, sprachlich meistern. Im Vordergrund stehen Konversation und einfache grammatikalische Übungen.

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)

Montag, ab 06.02.2023, 20:00 - 21:30 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 09.02.2023, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

32213 Englisch Grundstufe II/3 (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 8), Cornelsen Verlag (978-3-06-520815-4)

Dienstag, ab 07.02.2023, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

32314 Englisch für Damen und Herren ab 50 Jahren III/4 (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 2, (ab Lektion 7) Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520823-9)

Mittwoch, ab 01.03.2023, 10:45 - 12:15 Uhr

10 Termine, € 78,00

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

32413 Englisch für Damen und Herren ab 50 Jahren IV/3 (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 Englisch Unlimited B2 Upper intermediate (ab Unit 1), Cambridge Verlag (ISBN 978-3-12-539909-9)

Mittwoch, ab 01.03.2023, 09:00 - 10:30 Uhr

10 Termine, € 78,00

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

76321 Spielerisch Englisch lernen für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Rohi Opitz

Möchten Sie Ihrem Kind gerne die englische Sprache näherbringen? Spielerisch erlernen die Kinder mit Liedern und Reimen (Wochentage, Farben, Smalltalk....) die Sprache und bekommen ein Gefühl für die Feinheiten. Sie werden mit dem Englischen vertraut gemacht und nebenbei prägt sich die Sprache sehr gut ein.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen rutschfeste Socken mit.

Mittwoch, ab 01.03.2023, 16:00 - 17:00 Uhr

10 Termine, € 67,00

Parzival-Mittelschule, Raum 2, Debonstraße 5a, Amorbach

Französisch

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

33021 Französisch für Reise und mehr - ein praxisbezogener Refresherkurs I/5 (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 von 11 Lektionen des Lehrbuches Voyages Neu A1 sind herzlich willkommen. In diesem Kurs wird eine Vertiefung des bisher gelernten Lehrstoffs erfolgen.

Lehr- und Arbeitsbuch Voyages neu A1 (ab Lektion 124, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529412-7)

Dienstag, ab 07.02.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

Italienisch

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

34111 Italienisch für Anfänger I/1 (A1)

Charlotte Cokkisku

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: Wie stelle

ich mich vor? Wie reserviere ich ein Hotelzimmer? Wie reserviere ich eine Zugfahrkarte?

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

Dienstag, ab 07.02.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

Spanisch

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

35111 Spanisch für Anfänger I/1 (A1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

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

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

Donnerstag, ab 09.02.2023, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

35112 Spanisch Grundstufe I/2 (A1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

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

Dienstag, ab 07.02.2023, 18:15 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

35875 Spanisch Konversation (A1/A2)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

In unserem Konversationskurs können Sie Ihre Sprachkenntnisse und die fließende Aussprache verbessern.

Lehr- und Arbeitsbuch Conversar en español, A1-A2 (ab Lektion 6), Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona (ISBN 978-8-44-753764-8)

Donnerstag, ab 09.02.2023, 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.

38112 Türkisch Grundstufe I/2 (A1) - Lernen in der Kleingruppe Sevgi Aydogan

Der Kurs eignet sich für Anfänger mit Vorkenntnissen der türkischen Sprache und bietet eine optimale Vertiefung Ihres Wissens. Sie erweitern Ihren Wortschatz sowie die Grammatik und können am Ende des Kurses wesentlich mehr verstehen und sich besser verständigen.

Lehrbuch Güle güle. Türkisch für Anfänger (ab Lektion 4), Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005234-9)

Donnerstag, ab 09.02.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 110,00

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

Hindi

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

73871 Erlebe Hindi ganzheitlich - Landeskunde, Kultur und Sprache

Rohi Opitz

Auf der Welt wird in vielen Ländern Hindi gesprochen. In diesem Kurs lernen Sie die Kultur der Länder, die Menschen, die Mentalitäten und die Gewürze besser kennen. Sie lernen sich einfach zu verständigen und worauf Sie bei Reisen achten sollten um Fettnäpfchen elegant zu umgehen.

Mittwoch, ab 01.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, € 100,00

Parzival-Mittelschule, Debonstraße 5a, Amorbach

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.

41248 Die Wirkung von Farben auf unser Wohlbefinden

Tara Maria Baumann

Farben sind Ausdruck der Schöpfung und auch ein Spiegel unserer Seele. Ein Leben ohne Farbe ist trist und öde wie der sprichwörtliche graue Alltag. Farben stehen in Verbindung zu unseren Energiezentren, den Chakren. Diese wiederum haben einen direkten Bezug zu den Hormondrüsen, welche alle physischen Lebensvorgänge steuern. Das lässt darauf schließen, dass Farben einen nicht unerheblichen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Neben Wissenswertem über Farben, deren Einsatz und tiefere Bedeutung erspüren wir aktuelle Bedürfnisse und bringen unsere Energie ins Fließen. Möglichkeiten hierzu sind: Chakren Meditation, Energiefeldarbeit, Begegnung mit Farbessenzen, Atmung und Farbe, Malen.

Bitte tragen Sie lockere/warme Kleidung und bringen Isomatte, Decke, dicke Socken, Schreibzeug, Malunterlage und Verpflegung mit.

Samstag, 18.03.2023, 10:30 - 16:30 Uhr

1 Termin, € 35,00

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

41250 Schnupperkurs: Buddhistische und daoistische Qigong-Übungen

Edith Guba

Das "Qi" kann man nicht sehen, aber in der Praxis des Qigong kann man es spüren: Wärme, Kühle, Kribbeln und Schwellungsgefühl in den Händen sind einige seiner Anzeichen. Ursprünglich offen in der Gesellschaft praktiziert, wurde es später in daoistischen und buddhistischen Klöstern gepflegt und weiterentwickelt. In diesem Kurs erhalten die Teilnehmer*innen eine kleine Einführung zu Übungen für die Augen, die im Sitzen praktiziert werden und auch zum Fan Teng Gong, einem Qigong im Stehen aus buddhistisch-daoistischer Überlieferung. Wem das Stehen schwer fällt, kann auch das Fan Teng Gong im Sitzen praktizieren.

Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen leichte, flache Schuhe oder rutschfeste Socken, Schreibmaterial und ein Heißgetränk mit.

Samstag, 22.04.2023, 09:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, € 18,00

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

41253 Tai Chi Chuan - Die 24er-Peking-Form ab Form 9

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Tai Chi (sinngemäß "das Höchste", "Beste") setzt eine positive Entwicklung für Geist, Körper und Seele in Gang. Wir lernen, uns von ungünstigen Haltungsmustern zu befreien und gewinnen unsere innere Kraft, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit zurück. Nicht umsonst heißt es in der chinesischen Weisheitstradition, mit Tai Chi werde man - bei entsprechender Praxis - leicht und beweglich wie ein Kind, kräftig wie ein Holzfäller und Weise wie die Alten. In China und in anderen asiatischen Ländern wird diese Form gerne in öffentlichen Räumen und Parks praktiziert. Wir lernen und üben die neuen Formen (ab Form 9). Die Kursleiterin ist eine Freie Lehrerin für Qi Gong und Tai Chi, und sie ist Schülerin von Meister Zhang Xiao Ping (Schule Wien).

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

Montag, ab 06.02.2023, 16:45 - 18:00 Uhr

12 Termine, € 85,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41255 Energie und Jugendfrische mit Qi Gong am Vormittag

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Hauptthema des Kurses ist die Übungsfolge "Rückkehr zum Frühling" (Hui Chun Gong). Wie der Name schon andeutet, soll gemäß der traditionellen chinesischen Medizin die Urkraft (Nieren-Essenz) des Menschen, und somit seine Jugendlichkeit und Vitalität, gestärkt werden. Dies kann sich beispielsweise positiv auf die Straffung von Haut und Muskulatur sowie auf die Stärkung der Knochensubstanz auswirken. Allgemein wird den Übungen eine Verbesserung der Konstitution, der Körperfunktionen und eine Verzögerung des Alterungsprozesses nachgesagt. Allgemein wird das Ziel eines gesunden, glücklichen und langen Lebens angestrebt. Die Übungen waren deshalb früher den kaiser-

lichen Familien vorbehalten und wurden von den Hua Shan-Mönchen lange wie ein Medizinschatz gehütet. Die Kursleiterin ist Freie Lehrerin für Qi Gong und Tai Chi und sie ist Schülerin von Meister Zhang Xiao Ping (Schule Wien). Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen leichte, flache Schuhe oder rutschfeste Socken und eine Decke mit.

Freitag, ab 10.02.2023, 10:00 - 11:15 Uhr

12 Termine, € 85,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41310 Ganzheitliche Entspannung

Corinna Kiy

Es gibt mehrere Wege Stress abzubauen. Anspannung in Entspannung umzuwandeln und so den Belastungen entgegenzuwirken. An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit verschiedene Entspannungsmethoden auch in Kombination auszuprobieren. Dabei werden wir nicht nur im Liegen Abstand vom Alltag finden, sondern auch Entspannung in Bewegung erfahren. Denn jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse und kann nicht gleichermaßen gut mit jeder Entspannungstechnik zur inneren Ruhe finden.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Isomatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken mit.

Montag, 27.02.2023, 18:30 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 18,00

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

Yoga

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

41408 Yoga unterm Nussbaum

Heinz Reiser

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

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

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

Dienstag, ab 18.04.2023, 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.

41410 Rücken meets Yoga

Montag, ab 06.02.2023, 17:45 - 18:45 Uhr

12 Termine, € 84,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41412 Rücken meets Yoga

Montag, ab 06.02.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 84,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41414O 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 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 08.02.2023, 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 07.02.2023, 18:15 - 19:15 Uhr

10 Termine, € 70,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Yoga

Heidemarie Bahl

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

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

41430 Yoga am Vormittag

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dienstag, ab 07.02.2023, 08:30 - 09:30 Uhr

10 Termine, € 70,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94141 Yoga am Abend

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mittwoch, ab 08.02.2023, 17:45 - 18:45 Uhr

10 Termine, € 70,00

Mittelschule, Aula, Bachgasse 44, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94142 Yoga am Abend

Yoga-Vorkenntnisse sind erforderlich.

Mittwoch, ab 08.02.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 70,00

Mittelschule, Aula, Bachgasse 44, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41434 Yoga am Vormittag

Henny Jüngst

Im Yoga geht es um überraschend einfache Dinge wie Körperwahrnehmung und Atem und um Anregung und Entspannung. Mithilfe von Yoga kann eine Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden erzielt werden.

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 08.03.2023, 09:15 - 10:30 Uhr

8 Termine, € 70,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41442 Hatha-Yoga - Yoga und Entspannung

Katharina Menne-Beck

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

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Mittwoch, ab 08.02.2023, 20:15 - 21:15 Uhr

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

74141 Yoga - Atem - Räume

Viola Zeuner

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

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Donnerstag, ab 09.02.2023, 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine, € 70,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Weitere Entspannungskurse

41810 Autogenes Training nach Heinrich Schultz

Bernadette Merkert

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

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

Dienstag, ab 07.02.2023, 17:45 - 19:15 Uhr

8 Termine, € 75,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41811 Progressive Muskelentspannung nach

Jacobson

Bernadette Merkert

Verspannte Muskulatur kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Durch abwechselndes Anspannen und

Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu lockern. Die wohltuende Entspannung, die dabei im Körper entsteht, wirkt sich auch harmonisierend auf Geist und Seele aus. Mit zunehmender Übungspraxis wächst auch Ihre Fähigkeit, Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und so schmerzhafteste Prozesse im Körper erst gar nicht entstehen zu lassen. Hilfreiche Informationen zum Thema Stress und Entspannung ergänzen die Übungspraxis.

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

Dienstag, ab 07.02.2023, 19:30 - 21:00 Uhr

8 Termine, € 75,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41845 Die Kraft des Atems und der Entspannung

Helga Hemberger

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

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

Freitag, ab 03.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

5 Termine, € 52,50

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

Klangschalenmeditation

Martina Grasmann

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

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

74110 Klangschalenmeditation

Mittwoch, 29.03.2023, 17:45 - 18:45 Uhr

1 Termin, € 11,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74111 Klangschalenmeditation

Mittwoch, 29.03.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, € 11,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Fitness

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

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

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

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

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

43143 Einfach nur fit - von Kopf bis Fuß

Elfie Venderbosch

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

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

Mittwoch, ab 01.02.2023, 09:20 - 10:20 Uhr

10 Termine, € 48,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

43144 Funktionstraining – Workout für starke Knochen
Elfie Venderbosch

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

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

Mittwoch, ab 01.02.2023, 10:30 - 11:30 Uhr

10 Termine, € 48,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung

Elfie Venderbosch

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

43145 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung

Donnerstag, ab 02.02.2023, 09:15 - 10:15 Uhr

10 Termine, € 48,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

43146 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung

Mittwoch, ab 01.02.2023, 17:30 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 48,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

43147 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung
Mittwoch, ab 01.02.2023, 18:45 - 19:45 Uhr

10 Termine, € 48,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Wirbelsäulengymnastik

Luzie Scholl

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

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

43333 Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, ab 08.02.2023, 17:15 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 60,00

Churfrankenhalle in der Jahnstraße, Halle 2, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

74332 Wirbelsäulengymnastik

Montag, ab 06.02.2023, 18:00 - 19:15 Uhr

10 Termine, € 60,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Pilates

Uschi Giegerich

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

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

94314 Pilates

Montag, ab 06.02.2023, 17:45 - 18:45 Uhr

12 Termine, € 57,60

Mittelschule, Aula, Bachgasse 44, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94315 Pilates

Montag, ab 06.02.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 57,60

Mittelschule, Aula, Bachgasse 44, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

43424 Pilates

Dienstag, ab 07.02.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

12 Termine, € 57,60

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

74314 Pilates - Bewegung, Wellness, Entspannung

Astrid Ühlein

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

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

Freitag, ab 10.02.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

12 Termine, € 66,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94318 Jumping® Fitness

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner

Genauerer finden Sie im Programmteil Großheubach.

Samstag, ab 04.03.2023, 13:00 - 14:00 Uhr

3 Termine, € 21,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

94320 Jumping® Fitness

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner

Genauerer finden Sie im Programmteil Großheubach.

Samstag, ab 22.04.2023, 13:00 - 14:00 Uhr

3 Termine, € 21,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

43612 Gesundheitssport

Melanie Soder

Der Kurs richtet sich an alle, die orthopädische Beschwerden haben oder den Beschwerden vorbeugen wollen. Ziel des Kurses ist die Kräftigung der gesamten Muskulatur unseres Körpers, vorrangig Rücken-, Bauch- und Hüftgelenksmuskulatur, sowie des Schultergürtels. Wir arbeiten mit verschiedenen Hilfsmitteln, um die Muskulatur aufzubauen, zu kräftigen und wieder beweglich zu machen. Der Kurs wird nicht durch die Krankenkasse bezuschusst.

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

Donnerstag, ab 09.02.2023, 17:30 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 48,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

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 09.02.2023, 18:45 - 19:45 Uhr

12 Termine, € 57,60

Alte Volksschule, Westeingang 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 09.02.2023, 20:00 - 21:00 Uhr

12 Termine, € 57,60

Alte Volksschule, Westeingang 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 07.02.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 60,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.



44511 Gesund & Fit mit Golf - Schnupperstunde

Gregor Dominack

Der Kurs ist ein erster Schritt zum Kennenlernen des Golfsports. Das Motto ist ausprobieren, Bälle schlagen, Golf erleben und viel Spaß in den 2 Übungsstunden haben. Golfen ist gesund, kann bei Bluthochdruck helfen und stärkt die Kondition. Auf einer Runde über 18 Löcher werden 124 Muskeln beschäftigt und zwischen 1.200 und 1.700 Kalorien verbraucht. Gregor Dominack zeigt Ihnen, dass Golf ein echter Sport und gut für die Gesundheit ist. Freuen Sie sich über die ersten Erfolge bei langen und kurzen Schlägen mit dem Golfball. Den ersten "richtig" getroffenen Ball werden Sie so schnell nicht vergessen.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk (Sportschuhe) und wetterangepasste Kleidung. Die Ausrüstung wird gestellt.

Sonntag, 16.04.2023, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, € 30,00

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

44512 Gesund & Fit mit Golf - Schnupperstunde

Gregor Dominack

Der Kurs ist ein erster Schritt zum Kennenlernen des Golfsports. Das Motto ist ausprobieren, Bälle schlagen, Golf erleben und viel Spaß in den 2 Übungsstunden haben. Golfen ist gesund, kann bei Bluthochdruck helfen und stärkt die Kondition. Auf einer Runde über 18 Löcher werden 124 Muskeln beschäftigt und zwischen 1.200 und 1.700 Kalorien verbraucht. Gregor Dominack zeigt Ihnen, dass Golf ein echter Sport und gut für die Gesundheit ist. Freuen Sie sich über die ersten Erfolge bei langen und kurzen Schlägen mit dem Golfball. Den ersten "richtig" getroffenen Ball werden Sie so schnell nicht vergessen.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk (Sportschuhe) und wetterangepasste Kleidung. Die Ausrüstung wird gestellt.

Samstag, 20.05.2023, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, € 30,00

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

44513 Gesund & Fit mit Golf - Schnupperstunde

Gregor Dominack

Der Kurs ist ein erster Schritt zum Kennenlernen des Golfsports. Das Motto ist ausprobieren, Bälle schlagen, Golf erleben und viel Spaß in den 2 Übungsstunden haben. Golfen ist gesund, kann bei Bluthochdruck helfen und stärkt die Kondition. Auf einer Runde über 18 Löcher werden 124 Muskeln beschäftigt und zwischen 1.200 und 1.700 Kalorien verbraucht. Gregor Dominack zeigt Ihnen, dass Golf ein echter Sport und gut für die Gesundheit ist. Freuen Sie sich über die ersten Erfolge bei langen und kurzen Schlägen mit dem Golfball. Den ersten "richtig" getroffenen Ball werden Sie so schnell nicht vergessen.

rien verbraucht. Gregor Dominack zeigt Ihnen, dass Golf ein echter Sport und gut für die Gesundheit ist. Freuen Sie sich über die ersten Erfolge bei langen und kurzen Schlägen mit dem Golfball. Den ersten "richtig" getroffenen Ball werden Sie so schnell nicht vergessen.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk (Sportschuhe) und wetterangepasste Kleidung. Die Ausrüstung wird gestellt.

Sonntag, 16.07.2023, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, € 30,00

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

44514 Gesund & Fit mit Golf - Platzerlaubnis

Gregor Dominack

Der Kurs "Gesund & Fit mit Golf - Platzerlaubnis" ist der zweite Schritt zum "echten" Golfspieler und öffnet die Tür in eine gesündere und fittere Zukunft. Sie lernen in Theorie und Praxis in 6 Übungsabschnitten alle Grundlagen und Regeln des Golfspiels. Zum Ende des Kurses erwartet Sie die Prüfung, nach deren Bestehen Sie offiziell im Kreis der Golfer angekommen sind. Golfen ist gesund, kann bei Bluthochdruck helfen und stärkt die Kondition. Auf einer Runde über 18 Löcher werden 124 Muskeln beschäftigt und zwischen 1.200 und 1.700 Kalorien verbraucht.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk (Sportschuhe) und wetterangepasste Kleidung. Die Ausrüstung wird gestellt.

Samstag, 08.04.2023, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Sonntag, 09.04.2023, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Freitag, 14.04.2023, 20:00 Uhr - 21:00 Uhr

Samstag, 15.04.2023, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Sonntag, 16.04.2023, 17:00 Uhr - 19:00 Uhr

Samstag, 22.04.2023, 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Sonntag, 23.04.2023, 16:00 Uhr - 20:00 Uhr

7 Termine, € 250,00

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

44515 Gesund & Fit mit Golf - Platzerlaubnis

Gregor Dominack

Der Kurs "Gesund & Fit mit Golf - Platzerlaubnis" ist der zweite Schritt zum "echten" Golfspieler und öffnet die Tür in eine gesündere und fittere Zukunft. Sie lernen in Theorie und Praxis in 6 Übungsabschnitten alle Grundlagen und Regeln des Golfspiels. Zum Ende des Kurses erwartet Sie die Prüfung, nach deren Bestehen Sie offiziell im Kreis der Golfer angekommen sind. Golfen ist gesund, kann bei Bluthochdruck helfen und stärkt die Kondition. Auf einer Runde

über 18 Löcher werden 124 Muskeln beschäftigt und zwischen 1.200 und 1.700 Kalorien verbraucht.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk (Sportschuhe) und wetterangepasste Kleidung. Die Ausrüstung wird gestellt.

Donnerstag, 04.05.2023, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Freitag, 05.05.2023, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Donnerstag, 11.05.2023, 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

Freitag, 12.05.2023, 18:00 Uhr - 21:00 Uhr

Donnerstag, 18.05.2023, 18:30 Uhr - 20:00 Uhr

Sonntag, 28.05.2023, 16:00 Uhr - 20:00 Uhr

6 Termine, € 250,00

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

44516 Gesund & Fit mit Golf - Platzerlaubnis

Gregor Dominack

Der Kurs "Gesund & Fit mit Golf - Platzerlaubnis" ist der zweite Schritt zum "echten" Golfspieler und öffnet die Tür in eine gesündere und fittere Zukunft. Sie lernen in Theorie und Praxis in 6 Übungsabschnitten alle Grundlagen und Regeln des Golfspiels. Zum Ende des Kurses erwartet Sie die Prüfung, nach deren Bestehen Sie offiziell im Kreis der Golfer angekommen sind. Golfen ist gesund, kann bei Bluthochdruck helfen und stärkt die Kondition. Auf einer Runde über 18 Löcher werden 124 Muskeln beschäftigt und zwischen 1.200 und 1.700 Kalorien verbraucht.

Bitte tragen Sie festes Schuhwerk (Sportschuhe) und wetterangepasste Kleidung. Die Ausrüstung wird gestellt.

Samstag, 01.07.2023, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Sonntag, 02.07.2023, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Sonntag, 09.07.2023, 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Freitag, 14.07.2023, 20:00 Uhr - 21:00 Uhr

Sonntag, 16.07.2023, 17:00 Uhr - 19:00 Uhr

Samstag, 22.07.2023, 10:00 Uhr - 11:30 Uhr

Sonntag, 23.07.2023, 16:00 Uhr - 20:00 Uhr

7 Termine, € 250,00

Golfclub Miltenberg-Ertal e. V., Ortsstraße 30, 63928 Eichenbühl/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 01.07.2023, 16:00 - 17:00 Uhr

5 Termine, € 33,00

Golfschule Glashofen-Neusaß, Mühlweg 9, Walldürn-Neusaß

Tanz

Die beiden Workshops sind eine Annäherung an das weite Feld der Tanzimprovisation und wenden sich an Interessierte. Mensch beginnt da, wo er ist und geht mit dem, was sich zeigt. Unsere Haltung ist ohne Wertung, geführt von Wahrnehmung. Wir befassen uns intensiv mit der Basis: Erdung, Selbstwahrnehmung, Raum und Kontakt. So kann Freiheit und Sicherheit wachsen, dem Überraschenden Raum zu geben. Improvisieren bedeutet nicht, beliebig zu sein. Vielmehr lassen wir uns führen von dem, was sich körperlich spürbar in uns zeigt, während wir im Kontakt mit uns selbst und dem Außen sind. Indem wir uns auf das Unerwartete einlassen, unterstützt uns die Improvisation in unserer Wachheit und Präsenz, und sie weckt den/die Gestalter/in in uns. Neugier auf Forschen sowie Genuss an der Bewegung führt als roter Faden. Das Spektrum der Bewegung reicht vom vollen Einsatz mit ganzer Kraft bis hin zum Nichts tun.

44120 Tanz, das Spiel mit dem Moment – Tanzimprovisation - Schnupperkurs

Caroline Knöbl

Tanz-Improvisation ermöglicht vielfältige Erfahrungen und Ausdrucksmöglichkeiten in Bewegung, Sie mit sich selbst oder mit einem Gegenüber, in der Gruppe. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Erdung, das sich spüren, verankern, unterscheiden von innen nach außen, ja und nein sagen, innehalten lernen um sich wieder zu verankern, als den Anker halten, das unsichere spüren, sich Sicherheit geben, sich zeitgeben. Spontaner Fluss mit Beobachtung und geführtes Spiel durch Möglichkeiten, wieder spontaner Fluss, mit der Musik frei umgehen, anlegen. In Stille arbeiten, Musik ein und ausblenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Samstag, 25.03.2023, 11:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, € 30,00

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

44122 Tanz, das Spiel mit dem Moment – Tanzimprovisation - Vertiefung

Caroline Knöbl

Wir vertiefen die Erfahrung von Erdung und Selbstanker aus dem ersten Workshop. Ja und nein sagen, in Beziehung gehen und aus der Beziehung mit der Musik. Mit dem Partner ganzkörperlich den Boden intensiver als Tanzfläche nutzen. Die Musik noch mehr als die Partnerin sehen, nicht als Bestimmer/in, vielleicht tiefer an Ausdrucksthemen herangehen, emotionale Bilder, der eigene Ausdruck, feiner im Spüren nach innen, weniger Futter von außen. Minutenstücke, die Gestalt einer Sequenz spüren, die Präsenz im Agieren und nicht agieren. Unsere Bewegung authentisch entstehen lassen, mit Bildern arbeiten, mit Bewegung im Variieren spielen und im Spiel mit Variationen entdecken. Der erste Workshop ist nicht zwingend erforderlich, aber Tanzerfahrung sollte vorhanden sein.

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

Samstag, 08.07.2023, 11:00 - 15:30 Uhr

1 Termin, € 30,00

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

Gesundheitsthemen

481410 Onlinekurs: So finden Ihre Gedanken wieder Ruhe

Dipl. Psych. Peter Bergholz

Wir leben in heftigen Zeiten. Was vor kurzem noch planbar und selbstverständlich erschien, fühlt sich inzwischen irgendwie "wackelig" an. Die Hirnforschung ist sich einig, dass unser Nervensystem für anhaltende Unsicherheit und Hilflosigkeit nicht "gemacht" ist. Viele spüren das immer wieder hautnah, angesichts von Krieg, Pandemien, Naturkatastrophen und gesellschaftlichen Umbrüchen. Umso wichtiger ist es, dass wir Gefühle und Gedanken immer wieder in einen Zustand der Ruhe und Zuversicht lenken können. So unabhängig vom äußeren Geschehen wie möglich. Das gibt uns eine gute Basis, um selbst handlungsfähig zu bleiben. "Innere Schalter" unseres Nervensystems machen es möglich. Das sind einfache, kleine Bewegungen, mit denen Sie sich in vier Kurzworkshops (wieder) vertraut machen können.

Und das sind die vier Themen der Kurzworkshops:

1. Wie wir uns selbst in nahezu jeder Situation gute Gefühle machen können. "Ich fühle mich gut und sicher in mir selbst!"

2. Wie wir "negative", unerwünschte Gefühle und Gedanken schwächen und unwirksam machen können ("Grooven statt Grübeln")

3. Den Ventralen Vagus wecken. Nur er kann Psyche und Nervensystem in Harmonie und Einklang (zurück-) bringen. In die innere Kohärenz! "Alles wird gut!"

4. Ein kohärentes Nervensystem macht alles leichter. Und vieles möglich.

Wenig Theorie, viel Praxis zum Mitmachen. Denn die Wirkungen der Inneren Schalter wachsen mit dem Einüben. Wer will, kann sich nach jedem Termin dazu online verabreden.

Montag / Mittwoch, 13.03.2023 - 22.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

4 Termine, € 50,00

Online

Der Kurs wird vom Kursleiter über Zoom abgehalten. Den Zugangslink und das Passwort erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Email vom Kursleiter direkt.

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.

48713 Körperzusammensetzung: Sind meine Werte gesund?

Jenny Lenz

Egal ob schlank oder ein paar mehr Pfunde - wichtig ist das Verhältnis der Körperzusammensetzung, vor allem von Muskelmasse und Körperfett. Das Seminar beinhaltet das Messen des Körpers (einzeln, barfuß in einem separaten Raum) und das Besprechen des Ergebnisses. Besonderes Augenmerk finden hierbei die Risiken für die typischen Volkskrankheiten Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, u.a.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Dienstag, 07.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

1 Termin, € 12,00

planA - DEINE GESUNDHEIT, Schechweg 16, Miltenberg

48823 Atem als Ressource, Vortrag und Gespräch

Uta Baumann

Atem ist Leben. Wer das Gefühl hat im Alltag überfordert zu sein, das Leben rauscht vorbei und wer sich nach innerer Ruhe sehnt, kann hier die Kraft des Atems für sich nutzen lernen. Atem ist Lebensenergie. Bewusst zu atmen ist eine Fähigkeit, die jeder lernen kann. Sie fördert die Kreativität, den spielerischen Umgang mit sich, die Freiheit und führt zu tiefer innerer Ruhe.

Dienstag, 14.02.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 15,00

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach

48824 Atem als Ressource

Uta Baumann

Atem ist Leben. Wer das Gefühl hat im Alltag überfordert zu sein, das Leben rauscht vorbei und wer sich nach innerer Ruhe sehnt, kann hier die Kraft des Atems für sich nutzen lernen. Atem ist Lebensenergie. Bewusst zu atmen ist eine Fähigkeit, die jeder lernen kann. Sie fördert die Kreativität, den spielerischen Umgang mit sich, die Freiheit und führt zu tiefer innerer Ruhe.

Dienstag, ab 28.02.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

5 Termine, € 98,00

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach

48923 Biochemie: Die 12 Grundsätze 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 Mittel-findung und Kombinationsmöglichkeiten.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Donnerstag, 16.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 16,00 (inklusive Kursunterlagen)

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

Ernährung, Lebensmittelkunde

Sinnesreise durch die Welt mit Aromaschokolade

Christine Farrenkopf

Lust auf Schokolade? Dann sind Sie hier genau richtig! Ich nehme Sie mit auf eine Sinnesreise durch die Welt! Sie lernen wissenswertes über Schokolade, wie z. B. Anbaugebiete, Erntezeiten, andere Besonderheiten der Kakaobohne und wie Sie Schokolade richtig verkosten. Als Schokoladensommeliere schule ich Ihr Wissen und auch Ihren Gaumen. Wir genießen mit allen Sinnen! Es gilt herauszufinden, wie unser Geschmack vom Gehirn beeinflusst wird. Nicht jeder Mensch der das Gleiche verkostet, schmeckt auch das Gleiche!

48911 Sinnesreise durch die Welt mit Aromaschokolade

Christine Farrenkopf

Donnerstag, 09.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 45,00 (inklusive Verkostung und Wasser)

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

48912 Sinnesreise durch die Welt mit Aromaschokolade

Christine Farrenkopf

Samstag, 29.04.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 45,00 (inklusive Verkostung und Wasser)

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

Einfach Brot selbst backen - regional und ohne Zusatzstoffe

Jessica Büttner

Wer liebt ihn nicht, den Duft von frisch gebackenem Brot? Preiswert, mit viel weniger Aufwand als gedacht können Sie in Zukunft Ihr Brot selbst backen. Freuen Sie sich auf knackige Krusten, saftiges Vollkornbrot, eine glutenfreie Variante und jede Menge Tipps und Tricks von der Ernährungsberaterin. Ohne Backmischungen und Zusatzstoffe erproben Sie vielfältige und alltagstaugliche Rezepturen. Im Kurs gibt es Informationen darüber, welche Grundausstattung man benötigt, um mit dem Brotbacken zu starten und wie Sie mit einfachen Mitteln Ihren Backofen zu Hause so ausstatten können, dass beste Backergebnisse erzielt werden. Für alle, die das Brotbacken ohne Vorkenntnisse erlernen möchten. Für die gemeinsame Verkostung bereiten wir zusätzlich noch schnelle vegetarische und vegane Aufstriche zu.

48920 Einfach Brot selbst backen – regional und ohne Zusatzstoffe

Dienstag, 07.03.2023, 18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin, € 70,00 (inklusive Materialkosten)
JessKantine, Hauptstraße 232, Miltenberg

48922 Einfach Brot selbst backen – regional und ohne Zusatzstoffe

Dienstag, 19.04.2023, 18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin, € 70,00 (inklusive Materialkosten)
JessKantine, Hauptstraße 232, 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. Bitte bringen Sie ein eigenes Getränk und Verpflegung mit.

Basteln mit Leidenschaft (Julia Greulich)

Lust auf Basteln? Da sind Sie in unserem Kurs genau richtig. Wir basteln, passend zur Jahreszeit und verschiedenen Anlässen, wunderschöne Geschenke und tolle Dekoration. Wir wollen ein nachhaltiger Kurs sein und deshalb benutzen wir von Naturmaterialien bis Recyclingmaterial alles, was wir finden können. Der Bastelkurs macht bestimmt viel Spaß und wir freuen uns schon auf jeden einzelnen Teilnehmer.

Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf.

Montag, ab 27.02.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 36,00

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

Wer rastet, der rostet (Sylvia Keller)

Viele Menschen bewegen sich zu wenig. Deshalb sind sie häufig verspannt und fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut. Sich regelmäßig zu bewegen ist gesund und macht Spaß. In diesem Kurs lernen wir Übungen kennen, die unserem Körper guttun. Durch sanfte Bewegungs- und Dehnungsübungen lockern wir unsere Muskeln, stärken unsere Knochen und fördern unsere Beweglichkeit und das Gleichgewicht. Dadurch bekommen wir neue Energie, Verspannungen verschwinden und wir fühlen uns gut. Außerdem vergessen wir unseren Stress und bekommen gute Laune. Dieser Kurs ist für Menschen gedacht, die in der nahen Umgebung von Miltenberg wohnen und direkt zum Kurs kommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Turnschuhe oder rutschfeste Socken und eine Gymnastikmatte oder Decke mit.

Montag, ab 27.02.2023, 16:30 - 18:00 Uhr

10 Termine, € 36,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

Es ist normal, verschieden zu sein – in Eisenfeld

Die Offene Behindertenarbeit sorgt für die Kurse in Eisenfeld 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 Eisenfeld finden in der Richard-Galmbacher-Schule statt, umfassen 10 Termine, kosten € 36,00 und beginnen am Montag, 27.02.2023, 17:00 - 19:00 Uhr. Bitte bringen Sie eigenes Getränk und Verpflegung mit.

Wir musizieren mit selbstgebaute[n] Musikinstrumenten (Claudia Oberle-Wiesli)

Unser Tanzkurs (Juliane Wolf)

Malen nach Herzenslust (Christine Jansen)

Mehrstimmiges Musizieren (Walter Ottenbreit-Stoß)

Kochen im Frühling (Doris Spanbald-Albert)

51530 Nähen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Catharina Weiß

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

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

Samstag, 11.02.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

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

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Haupt-straße 34, Miltenberg

51534 Nähen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen II

Catharina Weiß

Sie haben schon etwas Näherfahrung, evtl. einige Einstei-gerprojekte 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 Februar 2023 an, die Teilnahme daran ist aber keine Voraussetzung.

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

Samstag, 29.04.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

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

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Haupt-straße 34, Miltenberg

51536 Wir nähen T-Shirts und Halstücher

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 per-

fekte 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 und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel, eine Stoff- und Papierschere, ein Maßband, Stecknadeln und Kreide bzw. Stoffmarkierstifte mit. Des Weiteren bringen Sie bitte ein T-Shirt-Schnittmuster, Jerseystoff und Bündchenware in der laut Anleitung benötigten Menge mit zum Kurs. Gerne erhalten Sie bei der Anmeldung Vorschläge der Kursleiterin.

Samstag, 20.05.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

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

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

Offener Nähtreff

Catharina Weiß

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

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

51532 Offener Nähtreff

Catharina Weiß

Samstag, 18.03.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 37,00

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

51538 Offener Nähtreff

Catharina Weiß

Samstag, 17.06.2023, 09:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 37,00

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

Werkstoff Holz

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

52511 Schnitzwoche

**Montag, 03.04.2023, bis Donnerstag, 06.04.2023,
jeweils 08:30 - 16:00 Uhr**

4 Termine, € 545,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52571 Tischlerkurs

Samstag, 04.03.2023, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termine, € 170,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52572 Tischlerkurs

Samstag, 04.03.2023, 08:30 - 16:00 Uhr

Samstag, 11.03.2023, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 300,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52575 Drechseln - auch für Einsteiger

Samstag, 18.02.2023, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 205,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52576 Drechseln – auch für Einsteiger

Samstag, 25.02.2023, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 205,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52577 Drechseln – auch für Einsteiger

Samstag, 25.03.2023, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 205,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52578 Drechseln – auch für Einsteiger

Samstag, 06.05.2023, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 205,00 (inklusive Übungsholz 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 07.02.2023 bis 20.06.2023.

**Dienstag, ab 07.02.2023 (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

Aquarellmalen 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, die mit etwas Übung leicht von der Hand gehen. Am Ende des Kurses hältst du deine ersten eigenen blumigen Werke in der Hand.

54211 Florale Motive für Anfänger

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.

Mittwoch, ab 22.03.2023, 18:30 - 20:30 Uhr

2 Termine, € 24,00

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

Fotografieren

57672 Digitale Fotografie für Anfänger*innen

Dipl. Ing. Thomas Hauße

Digitales Fotografieren ist schnell, bequem und anscheinend kinderleicht, doch die Aufnahmen entsprechen oft nicht den eigenen Vorstellungen. Wer gute Ergebnisse erzielen will, sollte seine Kamera und fotografische Grundregeln beherrschen. Dies vermittelt der Kurs in Theorie und Praxis. Auf eine ausführliche Einführung in die Gesamtkonzeption der (digitalen) Fotografie folgen rechtliche Tipps, wie z. B. zum Urheberrecht und der Panoramafreiheit. Am dritten Termin erfolgt ein Fotospaziergang durch Miltenberg. Am letzten Abend werden die Bilder besprochen und ggf. bearbeitet. Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihre Bilder ggf. in den öffentlichen Medien veröffentlicht werden. Bitte bringen Sie Ihre Kamera, volle Batterien und leere Speicherkarten mit.

Dienstag, 11.07.2023, 18:00 - 20:30 Uhr

Dienstag, 18.07.2023, 18:00 - 20:30 Uhr

Sonntag, 23.07.2023, 15:00 - 18:00 Uhr

Dienstag, 25.07.2023, 18:00 - 20:30 Uhr

4 Termine, € 87,50

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

Musizieren für Anfänger

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.

Montag, ab 06.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, € 95,00 (zuzüglich Kosten für das Lehrbuch, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

Familienbildung

63541 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa für Ostern

Gabriele Löffler-Keller

Zusammen formen wir Schäfer und Schafe aus Ton, die wir noch bunt bemalen.

Samstag, 11.03.2023, 16:00 - 18:15 Uhr

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

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

63542 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa im Frühling

Gabriele Löffler-Keller

Zusammen tonen wir große und kleine Schmetterlinge, die wir dann bunt bemalen.

Samstag, 22.04.2023, 16:00 - 18:15 Uhr

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

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

**Kindergeburtstage kreativ –
Individuell buchbar**

In Kooperation mit der vhs Miltenberg haben die Malwerkstatt Miltenberg Simone Wind und das Atelier Stellrecht-Schmidt spezielle Angebote zur Gestaltung von Kindergeburtstagen erarbeitet. Die Gruppengebühr für 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**

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

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

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

Aus einer riesigen Auswahl an 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.

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

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

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

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

Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Bernd Olt

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

**63544 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren
Samstag, 11.02.2023, 09:00 - 13:30 Uhr**

1 Termin, € 75,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63545 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 18.03.2023, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 75,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63546 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 29.04.2023, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 75,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63547 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 13.05.2023, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 75,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63548 Ritter im Odenwald

Bernd Olt

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

Samstag, 11.02.2023, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 75,00 (inklusive Mittagessen, Getränke und Werkzeugbenutzung, zuzüglich € 15,00 Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

Englisch für Kinder

76321 Spielerisch Englisch lernen für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Rohi Opitz

Möchten Sie Ihrem Kind gerne die englische Sprache näherbringen? Spielerisch erlernen die Kinder mit Liedern und Reimen (Wochentage, Farben, Smalltalk....) die Sprache und bekommen ein Gefühl für die Feinheiten. Sie werden mit dem Englischen vertraut gemacht und nebenbei prägt sich die Sprache sehr gut ein.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen rutschfeste Socken mit.

Mittwoch, ab 01.03.2023, 16:00 - 17:00 Uhr

10 Termine, € 67,00

Parzival-Mittelschule, Raum 2, Debonstraße 5a, Amorbach

Yoga für Kinder

Yoga für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Rohi Opitz

Beim Kinderyoga geht es vor allem um Spaß, Entspannung, Körperdisziplin und Fantasie. Die Kinder können zur Ruhe kommen und ganz sie selbst sein.

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

63561 Yoga für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Donnerstag, ab 02.03.2023, 15:00 - 16:00 Uhr

10 Termine, € 70,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

76354 Yoga für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Donnerstag, ab 02.03.2023, 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine, € 70,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Tastschreiben für Kinder

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

Uschi Filbert

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

Bitte bringt Schreibmaterial und einen Schnellhefter mit.

Montag, ab 06.02.2023, 17:00 - 18:30 Uhr

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

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

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



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.

Englisch für Kinder

76321 Spielerisch Englisch lernen für Kinder von 5 bis 7 Jahren
Rohi Opitz

Möchten Sie Ihrem Kind gerne die englische Sprache näherbringen? Spielerisch erlernen die Kinder mit Liedern und Reimen (Wochentage, Farben, Smalltalk....) die Sprache und bekommen ein Gefühl für die Feinheiten. Sie werden mit dem Englischen vertraut gemacht und nebenbei prägt sich die Sprache sehr gut ein.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen rutschfeste Socken mit.

Mittwoch, ab 01.03.2023, 16:00 - 17:00 Uhr

10 Termine, € 67,00

Parzival-Mittelschule, Raum 2, Debonstraße 5a, Amorbach

Entspannung – Fitness

Klangschalenmeditation

Martina Grasmann

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

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

74110 Klangschalenmeditation

Mittwoch, 29.03.2023, 17:45 - 18:45 Uhr

1 Termin, € 11,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74111 Klangschalenmeditation

Mittwoch, 29.03.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

1 Termin, € 11,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74141 Yoga - Atem - Räume

Viola Zeuner

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

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Donnerstag, ab 09.02.2023, 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine, € 70,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

74314 Pilates - Bewegung, Wellness, Entspannung

Astrid Ühlein

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

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

Freitag, ab 10.02.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

12 Termine, € 66,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

74332 Wirbelsäulengymnastik

Luzie Schöll

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

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

Montag, ab 06.02.2023, 18:00 - 19:15 Uhr

10 Termine, € 60,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

76354 Yoga für Kinder von 5 bis 7 Jahren

Rohi Opitz

Beim Kinderyoga geht es vor allem um Spaß, Entspannung, Körperdisziplin und Fantasie. Die Kinder können zur Ruhe kommen und ganz sie selbst sein.

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

Donnerstag, ab 02.03.2023, 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine, € 70,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Kochen

76852 Levantinische Küche (vegetarisch)

Mario Marschall

Charakteristisch für die levantinische Küche sind vielfältige, kleine Gerichte mit außergewöhnlichen Aromen aus den Ländern Syrien, Libanon, Jordanien, Israel und Palästina. Die Hauptrollen übernehmen Kichererbsen, Auberginen, Joghurt und Oliven. Genauso häufig vertreten sind Hülsenfrüchte, die zu vielen Gerichten kombiniert werden. Wir kochen die Klassiker Falafel, Humus, Taboulé und vieles mehr. Anschließend genießen wir die nordarabischen Köstlichkeiten in einem Menü.

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

Samstag, 04.03.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 34,00 zuzüglich ca. € 20,00 für Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen

Parzival-Mittelschule, Küche, Debonstraße 5a, Amorbach

Stadtprozellen – Dorfprozellen

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, 31.03.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 01.04.2023, 09:00 - 17:00 Uhr

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

Steinbildhauerwerkstatt Alexander Schwarz, Gewerbestraße 2, Dorfprozellen

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

Anne Ziegler

In der Waldläufer-Gruppe lernst du den Wald, seine Bewohner, seine Geheimnisse und Themen aus nachfolgenden

der 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, 29.01.2023, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 26.02.2023, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 26.03.2023, 13:30 - 18:30 Uhr

3 Termine, € 115,00

Hofthiergarten, Hofthiergarten 1, Stadtprozellen

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

Anne Ziegler

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

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

Sonntag, 30.04.2023, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 21.05.2023, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 25.06.2023, 13:30 - 18:30 Uhr

Sonntag, 23.07.2023, 13:30 - 18:30 Uhr

4 Termine, € 152,00

Hofthiergarten, Hofthiergarten 1, Stadtprozellen

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.

Yoga am Abend

Heidemarie Bahl

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

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

94141 Yoga am Abend

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mittwoch, ab 08.02.2023, 17:45 - 18:45 Uhr

10 Termine, € 70,00

Mittelschule, Aula, Bachgasse 44, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94142 Yoga am Abend

Yoga-Vorkenntnisse sind erforderlich.

Mittwoch, ab 08.02.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 70,00

Mittelschule, Aula, Bachgasse 44, 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 06.02.2023, 17:45 - 18:45 Uhr

12 Termine, € 57,60

Mittelschule, Aula, Bachgasse 44, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

94315 Pilates

Montag, ab 06.02.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 57,60

Mittelschule, Aula, Bachgasse 44, Großheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

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.

94318 Jumping® Fitness

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner

Samstag, ab 04.03.2023, 13:00 - 14:00 Uhr

3 Termine, € 21,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

94320 Jumping® Fitness

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner

Samstag, ab 22.04.2023, 13:00 - 14:00 Uhr

3 Termine, € 21,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

96854 Chinesische Küche

Jingwen Liu-Rieger

Wir bereiten ein Menü aus Gurkensalat, Frühlingsrollen, Schweinebauch in Sojasauce und gebratenem Hähnchen mit Erdnüssen zu.

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

Samstag, 22.04.2023, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 27,00 (zuzüglich ca. € 16,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

1. Anmeldung

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

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

2. Leistungen und Gebühren

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

3. Teilnahmegebühr

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

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

4. Rücktritt

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

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

Ein gebührenfreier Rücktritt ist möglich:

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

5. Datenschutz

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

6. Rechnungen, Quittungen und Bescheinigungen

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

7. Unterrichtsräume

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

8. Schadenshaftung

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

9. Urheberrecht

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

10. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

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

