



Programm  
Herbst 2023

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

Das Semester beginnt am Montag, 18. September 2023.

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

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

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

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

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

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

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

Impressum: vhs Miltenberg, Engelplatz 69, 63897 Miltenberg, Tel. 09371/404-146, Fax: 09371/404-101  
vhs@miltenberg.de, [www.vhs-miltenberg.de](http://www.vhs-miltenberg.de)  
Fotos: Balles Franziska, Deutscher Volkshochschulverband, Iku4/Shutterstock, Leue Holger, Stadt Amorbach, Markt Großheubach, Pixabay, Arnold Petra, Ziegler Anne

Stand Juli 2023 - Änderungen vorbehalten

## **Gesellschaft**

Vorträge	Seite 07
Psychologie, Lebenskunst	Seite 09
Vorsorge	Seite 12
Klima und Energie	Seite 13
Exkursionen mit dem Frankenbund	Seite 16
Wanderungen mit dem OWK Miltenberg	Seite 17
Wanderungen mit dem OWK Amorbach	Seite 20

## **Onlinekurse**

Onlineangebote	Seite 21
----------------	----------

## **Beruf und EDV**

Persönliche Kompetenzen	Seite 22
Microsoft Office	Seite 24

## **Sprachen**

Deutsch	Seite 26
Englisch	Seite 27
Französisch	Seite 28
Spanisch	Seite 29
Türkisch	Seite 30

## **Gesundheit**

Entspannung	Seite 30
Fitness	Seite 39
Gesundheitsthemen	Seite 46
Inklusion	Seite 47

## **Kultur**

Ausstellungen	Seite 07
Nähen	Seite 49
Werkstoff Weide	Seite 50
Werkstoff Holz	Seite 51
Japanische Kunst	Seite 53
Werkstoff Ton	Seite 54
Aquarellmalen	Seite 54
Trommeln	Seite 54

### **Junge vhs**

Familienbildung	Seite 55
Kindergeburtstage	Seite 55
Werkstoff Holz	Seite 57
Zeichnen für Kinder	Seite 58
Selbstbehauptung für Kinder	Seite 59
Englisch für Kinder	Seite 61
Yoga für Kinder	Seite 61
Persönliche Kompetenzen	Seite 61
Tastschreiben – Flink mit 10 Fingern	Seite 62

### **Amorbach**

Entspannung, Fitness	Seite 63
Kochen	Seite 65

### **Stadtprozelten – Dorfprozelten**

Sandstein	Seite 66
Waldläufergruppe für Kinder	Seite 66

### **Großheubach**

Entspannung, Fitness	Seite 68
Kochen	Seite 70

Allgemeine Geschäftsbedingungen	Seite 71
Miltenberg – Lageplan	Seite 730

	September	Oktober	November	Dezember	Januar
Mo					1
Di					2
Mi			1		3
Do			2		4
Fr	1		3	1	5
Sa	2		4	2	6
So	3	1	5	3	7
Mo	4	2	6	4	8
Di	5	3	7	5	9
Mi	6	4	8	6	10
Do	7	5	9	7	11
Fr	8	6	10	8	12
Sa	9	7	11	9	13
So	10	8	12	10	14
Mo	11	9	13	11	15
Di	12	10	14	12	16
Mi	13	11	15	13	17
Do	14	12	16	14	18
Fr	15	13	17	15	19
Sa	16	14	18	16	20
So	17	15	19	17	21
Mo	18	16	20	18	22
Di	19	17	21	19	23
Mi	20	18	22	20	24
Do	21	19	23	21	25
Fr	22	20	24	22	26
Sa	23	21	25	23	27
So	24	22	26	24	28
Mo	25	23	27	25	29
Di	26	24	28	26	30
Mi	27	25	29	27	31
Do	28	26	30	28	2
Fr	29	27		29	3
Sa	30	28		30	4
So		29		31	5
Mo		30			6
Di		31			

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

## Ausstellungen in den Museen der Stadt Miltenberg



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

Weitere Informationen unter [www.museen-miltenberg.de](http://www.museen-miltenberg.de).

Ausstellung vom 07.07.2023 bis 08.10.2023

### **Klosterbibliothek Engelberg. Bewahrtes Wissen - Gesammelte Schätze**

Museum Burg Miltenberg, Conradyweg 20

## Vorträge

### **14642 Schustersohn, Priester und Hauptschriftleiter Heinrich Leier (1876 - 1948)**

#### **Vortrag von Wilhelm Otto Keller**

Miltenberg. Am 2. Juni 2023 jährte sich der Todestag Heinrich Leiers zum 75. Mal und am 5. Juli zum 90. Mal der Tag, an dem die Nationalsozialisten ihn "mundtot" machen wollten. Während der Miltenberger Stadtrat schon vor vielen Jahren seinen Zeitgenossen, dem Würzburger Bischof Matthias Ehrenfried und dem aus Bürgstadt stammenden Domkapitular Kilian Josef Meisenzahl einen Platz bzw. eine Straße in Miltenberg/Nord gewidmet hat, erinnert kein Weg, keine Straße, kein Platz an den Geistlichen Rat Heinrich Leier aus Miltenberg. Zu Unrecht, wie der Autor meint.

**Mittwoch, 18.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr**

€ 5,00, bitte vor Ort bezahlen

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

**14645 1848: Revolution in Miltenberg**  
**Vortrag von Wilhelm Otto Keller**

Von einer blühenden Handelsstadt zur stillen Amtsstadt. Zwischen 1803 und 1816 hat Miltenberg fünf verschiedene Landesherrn. Aus dem Zentrum des Mainzer Oberstifts verschlägt es die Stadt an die Nord-West-Grenze des Königreichs Bayern. Kommentar des Zeitzeugen Michael Joseph Wirth: "...hat die Stadt bei Baden und Hessen nichts gewonnen, so hat sie bei Bayern viel verloren". Die Bürger hatten allen Grund, sich zu beschweren und fühlten sich als "Beutebayern".

**Mittwoch, 08.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr**

€ 5,00, bitte vor Ort bezahlen

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

**14647 Die Frankfurter Paulskirche - 175 Jahre**  
**Nationalversammlung**

Vortrag von Thomas Huth

Frankfurt erinnert in diesem Jahr in mehreren Veranstaltungen an den vor nunmehr 175 Jahren leider gescheiterten Versuch der Deutschen, einen deutschen Staat mit einer vom Volk erarbeiteten Verfassung zu schaffen. Die deutschen Fürsten erholten sich bald vom revolutionären Schock und ließen die Abgeordneten auseinandertreiben, womit der Traum eines vom Volk geeinten Deutschlands ausgeträumt war. Dennoch ist dieser erste große demokratische Anlauf in der deutschen Geschichte ein wichtiger Meilenstein zur Entwicklung eines demokratischen Deutschlands. Der bebilderte Vortrag stellt die Ereignisse von 1848 vor, beschäftigt sich aber auch mit der langen Tradition des Sakralbaus, dessen Vorgänger Franziskanerkloster, Lateinschule, Bibliothek, zentrale "Einwanderungsstelle" für heimatlose Hugenotten und natürlich protestantische Hauptkirche Frankfurts war.

**Mittwoch, 22.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

**14655 Moin, Moenus, Main - Kulturgeschichte eines**  
**Flusses**

**Vortrag von Thomas Huth**

Der Main ist ein ganz besonderer Fluss. Die Kelten nannten ihn Moin, was wohl so viel wie "Schlange" bedeutet und damit den gewundenen Verlauf treffend beschreibt. Für die Römer war es der Moenus, der immerhin auf einer Teilstrecke die Grenze ihres Imperiums bildete. Wir nennen den

Fluss, der Bayreuth, Bamberg, Würzburg und Frankfurt verbindet, heute Main und sehen in ihm unter anderem die Grenze zwischen Nord- und Süddeutschland, die oft zitierte Mainlinie. Verbindet aber der Fluss, wenn man zum Beispiel nur allein an den Handel denkt, nicht viel mehr als er scheidet? Gibt es eine gemeinsame Kulturgeschichte der Maintalbewohner? Und wie hat man sich das historische Bild der Landschaften, Dörfer und Städte entlang des einzigen größeren Flusses Mitteleuropas, der von Ost nach West strömt, vorzustellen? Antworten auf diese Fragen gibt dieser informations- und bilderreiche Vortrag.

**Mittwoch, 10.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

### **14656 "Le silence de la mer" - Kulturwissenschaftliche Perspektiven auf die französische Résistance-Literatur**

Vortrag von Dr. Julien Bobineau

Der 1902 in Paris geborene Jean Bruller war vor dem 2. Weltkrieg ein namhafter Karikaturist und Buchillustrator. Nach dem Zusammenbruch Frankreichs engagierte er sich im Widerstand und schrieb 1941 seine erste Erzählung unter dem Pseudonym Vercors. "Le silence de la mer" handelt von einem jungen und kultivierten deutschen Offizier, der im besetzten Frankreich bei einem Schreinermeister und seiner Nichte unterkommt. 1949 wurde die Erzählung vom französischen Regisseur Jean-Pierre Melville verfilmt. Der Vortrag will den kulturhistorischen Kontext des literarischen Widerstandes in Frankreich am Beispiel von Vercors' Erzählung erläutern und Schlüsselstellen aus "Le silence de la mer" anschaulich darstellen. Im Fokus stehen literarische Strategien des stillen Protestes "aus dem Untergrund" und die Frage, wie die deutsch-französischen Beziehungen in Krisenzeiten verhandelt wurden.

**Mittwoch, 24.01.2024, 19:00 - 20:30 Uhr**

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

In Kooperation mit dem Deutsch-Französischen Club Miltenberg e.V..

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

## **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 verständliche Weise alltagstaugliche Tipps und Tricks mit auf den Weg für einen besseren Umgang mit sich selbst.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Donnerstag, 19.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 16,00 (inklusive Kursunterlagen)

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

### **16216 Kommunikation 2.0 - wieso versteht mich keiner?**

Gabriele Schmidt

Wenn Menschen aufeinandertreffen, läuft die Kommunikation selten ungestört. Vorurteile, Missverständnisse und Empfindlichkeiten prägen den gemeinsamen Umgang – egal, ob bei beruflichen Terminen, in der Freizeit oder in privaten Beziehungen. Ein Satz, ein Blick, eine Geste - der erste Eindruck führt schon zu einer Einordnung, die wir unbewusst vornehmen und die uns beständig blockieren kann, wenn wir nicht die Klaviatur der Fallstricke in Gesprächen kennen. Wer Menschen in ihrer Individualität versteht, agiert erfolgreicher und kann andere Menschen leichter für seine Ideen und Pläne gewinnen. Entdecken Sie Ihr eigenes Sprachmuster und erfahren Sie, wie Körpersprache und Stimme wirken. Erhalten Sie Tipps, wie Sie durch die richtige Wortwahl Ihr Ziel erreichen können und wie wertvoll Zuhören und das Stellen der richtigen Fragen ist.

**Dienstag, 26.09.2023, 19:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin, € 17,00

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

### **16217 Mit Energiearbeit zu innerem Frieden**

Gabriele Schmidt

Wer wirklich glücklich werden will, wird nicht darum herumkommen, sich seiner Vergangenheit zu stellen. Wir alle tragen von unseren Eltern übernommene hinderliche Glaubenssätze in uns, haben seelische Verletzungen in der Kindheit erfahren, erlebten emotional überfordernde Situa-

onen und haben als Kind nicht alle unsere Bedürfnisse erfüllt bekommen. Ohne all dieses angeschaut, bearbeitet und aufgelöst zu haben, wird es schwierig, unser wahres Selbst zu erkennen, inneren Frieden zu finden und aus diesem Zustand heraus unser volles Potential zu leben und glücklich zu werden. In diesem kleinen Workshop erfährst Du Möglichkeiten, wie auf eine sanfte und gleichzeitig effektive Weise innerer Frieden möglich ist.

**Dienstag, 17.10.2023, 19:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin, € 17,00

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

### **16218 Die Kunst der Manifestation**

Gabriele Schmidt

Die universellen Gesetze, allen voran das "Gesetz der Anziehung" liegen zunehmend im Trend. Wer sie geschickt nutzt, kann sich mit Leichtigkeit nahezu alles in sein Leben ziehen: Reichtum, Glück in der Liebe, Gesundheit und vieles mehr. Den Wünschen sind dabei keinerlei Grenzen gesetzt. Die Kunst, sich das Erwünschte auch tatsächlich zu manifestieren, gelingt jedoch nicht jedem auf Anhieb oder bringt manchmal sogar das genaue Gegenteil hervor. Was steckt hinter diesem uralten Wissen? Wann funktioniert es und wann nicht? Du entdeckst, wie Du Manifestation ganz einfach nutzen kannst, um Dir mit Leichtigkeit mehr von Deinen Wünschen zu erfüllen.

**Dienstag, 21.11.2023, 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, 12.12.2023, 19:00 - 21:30 Uhr**

1 Termin, € 17,00

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

## Vorsorge

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

Dr. Stefan Gutheil

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

\* Inhalt einer Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsvollmacht

\* Formvorschriften, rechtliche Verbindlichkeit und Aufbewahrung

\* Widerrufsmöglichkeiten

\* Wissenswertes für Angehörige

**Donnerstag, 18.01.2024, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 12,00

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

### **18213 Individuelle Gestaltung von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung**

Ruth Wissel

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

**Freitag, 10.11.2023, 17:00 Uhr - 18:30 Uhr**

**Samstag, 11.11.2023, 10:00 Uhr - 11:30 Uhr**

2 Termine, € 18,00

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

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

### **17511 Vor-Ort-Besichtigung des Nahwärmenetzes Schmachtenberg**

Karlheinz Paulus

Sebastian Randig

Wärmenetze sind nicht nur in Städten relevant, sondern können auch in ländlichen Gebieten einen wichtigen Beitrag zur Wärmewende leisten, ein Beispiel hierfür ist das Netz im Mönchberger Ortsteil Schmachtenberg. Dieses Netz wurde von der Energiegenossenschaft Untermain realisiert, die damit einen Beitrag zum Ausbau erneuerbarer Energien leistet. An das Netz, das pro Jahr ca. 60.000 l Heizöl einspart, sind aktuell 36 Häuser, die Kirche, die Turnhalle des Tischtennisvereins und Gewerbebetriebe angeschlossen worden. Das Netz kann aber weiter ausgebaut werden. Um Ihnen einen tieferen Einblick in dieses innovative Konzept zu ermöglichen, beginnen wir mit einem kurzen Vortrag in der Heizzentrale. Hier wird Ihnen das Konzept des Nahwärmenetzes Schmachtenberg vorgestellt. Erfahren Sie, wie die Wärme erzeugt, verteilt und genutzt wird, um eine nachhaltige Versorgung der Gebäude zu gewährleisten. Im Anschluss an den Vortrag haben Sie die Gelegenheit, die Heiztechnik und das Netz persönlich zu besichtigen.

**Dienstag, 19.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

**Treffpunkt Feuerwehrhaus, Kapellenweg 6, 63933 Mönchberg-Schmachtenberg**

### **17513 Nahwärme - Wärme im Verbund**

Markus Berberich

Sebastian Randig

Die Besichtigung des Nahwärmeverbundes Miltenberg bietet die Gelegenheit, das Wärmenetz der Stadt Miltenberg kennenzulernen und zu verstehen, wie nachhaltige Energiekonzepte in der Praxis umgesetzt werden. Wir laden Sie herzlich ein einen Blick hinter die Kulissen des Nahwärmeverbundes Miltenberg zu werfen. Wir beginnen die Besichtigung mit einem kurzen Vortrag, in dem wir Ihnen den Nahwärmeverbund Miltenberg in seiner aktuellen Form vorstellen. Hierbei werden wir insbesondere auf die technischen Aspekte, die Funktionsweise des Systems und seine Bedeutung für die nachhaltige Energieversorgung eingehen.

Zudem werden wir Ihnen einen Ausblick auf zukünftige Planungen und Entwicklungen geben. Im Anschluss an den Vortrag werden wir das Blockheizkraftwerk im Schwimmbad besichtigen. Dort können Sie hautnah erleben, wie die Wärme erzeugt und in das Wärmenetz eingespeist wird. Im weiteren Verlauf der Besichtigung werden wir verschiedene Stationen von Wärmeabnehmern besuchen. Dabei haben Sie die Möglichkeit, einen direkten Eindruck von den verschiedenen Anschlusspunkten und Verbrauchsstellen des Wärmenetzes zu gewinnen.

**Dienstag, 17.10.2023, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

**Treffpunkt ist das Kundencenter der EMB in der Luitpoldstr. 17, Miltenberg.**

### **17514 Vor-Ort-Besichtigung des Nahwärmenetzes Klein heubach**

Kai Wirl

Karlheinz Paulus

Im Rahmen dieser Besichtigung werden Sie erfahren, wie moderne Wärmeversorgung funktioniert und welchen Stellenwert die Weiterentwicklung der Energietechnik bei der Firma WIRL Elektrotechnik und dem Markt Kleinheubach einnimmt. Geschäftsführer Kai Wirl wird Ihnen erläutern, wie Lösungen für Wärmenetze entwickelt und umgesetzt werden. Dabei liegt ein besonderes Augenmerk auf der Effizienz und Nachhaltigkeit der Energietechnologien. Karlheinz Paulus wird in diesem Zusammenhang die von der Energieagentur Unterfranken durchgeführten und zukünftigen Planungen zur Wärmeversorgung der Gemeinde vorstellen. Bereits jetzt werden über den Wärmeverbund einige Nachbargebäude mit Wärme versorgt, darunter die Tagespflegereinrichtung der Caritas sowie 39 Wohneinheiten für seniorengerechtes Wohnen und zwölf Wohnungen. Bei der Besichtigung werden Sie die Gelegenheit haben, diese Wärmeabnehmer zu besichtigen und einen Einblick in die technischen Abläufe zu erhalten. Ein weiteres Highlight der Besichtigung ist das neu errichtete Kraftwerk mit Holzvergaser, das in Betrieb gehen soll. Bei der Besichtigung werden Sie aus erster Hand erfahren, wie dieses innovative Kraftwerk arbeitet und wie es zur nachhaltigen Energieerzeugung beiträgt.

**Dienstag, 24.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

**Treffpunkt ist das die Firma Wirl Elektrotechnik Gmbh, Hauptstraße 48a, Kleinheubach.**

## **17515 Heizen mit Holz: Effizient und emissionsarm**

Christian Berberich

Sebastian Randig

In unserer Region haben viele einen Holzofen zu Hause, der nicht nur für wohlige Wärme, sondern auch für Gemütlichkeit sorgt. In den letzten Jahren hat die Zahl der Öfen und Kamine zugenommen. Doch wie werden die Holzöfen möglichst effizient und umweltfreundlich betrieben? Unser Experte, Kaminkehrermeister Christian Berberich, wird in seinem Vortrag wertvolle Informationen und praktische Tipps teilen, um den Betrieb eines Holzofens auf eine nachhaltige und verantwortungsvolle Art und Weise zu optimieren. Erfahren Sie, wie Sie durch einfache Maßnahmen den Brennstoffverbrauch minimieren, die Emissionen reduzieren und somit zu einem effizienten Betrieb beitragen können. Der Vortrag behandelt Themen wie die Auswahl des richtigen Brennholzes, effektive Verbrennungstechniken, geeignete Ofenmodelle sowie Aspekte der Wartung und Pflege. Darüber hinaus wird erläutert, wie Sie mit modernen Technologien wie Partikelfiltern und Feinstaubsensoren eine saubere Verbrennung gewährleisten können. Das Vortragsangebot richtet sich an alle Anwenderinnen und Anwender, die bereits einen Ofen oder Kamin besitzen oder vorhaben, sich in naher Zukunft einen anzuschaffen.

**Dienstag, 14.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

## **17521 Gärten und Freiräume im Klimawandel**

**Michael Maier**

Der Vortrag beleuchtet insgesamt die zu erwartenden Auswirkungen und die Möglichkeiten, welche der Mensch in seinem Garten und seiner unmittelbaren Mitwelt (Freiräume) hat, um diese fit für die Zukunft zu machen. Man kann dem Klimawandel nicht nur durch bestimmte Bepflanzungsmaßnahmen entgegenwirken, sondern auch durch andere Wege. Diese, auf welche der Vortrag detailliert eingeht, haben zusätzlich ökonomische Vorteile und das Allerschönste: sie machen Freude und Spaß und tragen zu einer neuen Ästhetik unserer Gärten bei. Angesprochen werden die verschiedensten Aspekte wie Regenwasserbewirtschaftung, Dach- und Fassadenbegrünung. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf der entsprechenden Bepflanzung des Gartens und der Freiräume.

**Dienstag, 07.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr**

1 Termin, € 11,00

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

### Exkursionen mit dem Frankenbund

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

#### **69339 Unsere Nachbargemeinde Bürgstadt**

Bernhard Stolz

Gleich zu Beginn des neuen Halbjahres wollen wir uns über die Alte Pfarrkirche St. Margareta und die Martinskapelle informieren. Die Alte Pfarrkirche stammt ungefähr aus der gleichen Zeit, wie die erste Kirche in Miltenberg. St. Margareta kann auf 1247 datiert werden, während für St. Jakobus nur vage Annahmen auf das 13. Jahrhundert schließen. Wie fast alle Kirchen aus dem 12. und 13. Jahrhundert wurde auch St. Margareta vielen Erweiterungen und Veränderungen im Laufe der Jahrhunderte unterzogen. Der Bürgstädter Otto Reichert hat ein Buch über St. Margareta verfasst: Die Alte Pfarrkirche St. Margareta in Bürgstadt und ihre Geheimnisse. Die Martinskapelle und ihre Ausstattung erstaunt und begeistert die Besucher immer wieder. Sie stammt wohl aus dem frühen 10. Jahrhundert und gilt so als eine der ältesten Kirchen Frankens. Auch hier werden wir von Bernd Stolz geführt werden.

**Donnerstag, 28.09.2023, 14:30 - 16:00 Uhr**

Eintritt € 5,00, bitte vor Ort bezahlen

Anmeldung erforderlich bis Freitag, 22.09.2023.

**Der Treffpunkt ist auf dem Vorplatz der Alten Pfarrkirche St. Margareta in Bürgstadt.**

## 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](http://www.owk-miltenberg.de) informiert. Gäste sind willkommen, die Teilnahme ist kostenlos. Neue Teilnehmer werden eingewiesen. Bitte bringen Sie gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Weitere Informationen erhalten Sie über [www.owk-miltenberg.de](http://www.owk-miltenberg.de) und von den jeweiligen Wanderführern.

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

Wanderführerinnen und Wanderführer:

Sabine Allié, 09371/80353

Josef Eck, 09371/9492980

Rosi Höflein, 09373/4978

Gerd Schön, 09372/2901

Andreas Schütze, 0171/2058255

Manfred Siebenborn, 0172/6518476

Josef Swoboda, 09371/5925

Werner Ulbricht, 09371/9474050

**69532 Sonntag, 13.08.2023**

**Drei - Länderweg**

Andreas Schütze

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg  
Hesselbach, Röm. Wachturm Palisaden, Klinik Schloss  
Waldleiningen,

Wanderstrecke: 12 km

**69534 Sonntag, 27.08.2023**

**Michelsmess-Wanderung auf dem M1**

Josef Eck

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 15 km, 490 hm, Schlusseinkehr auf der Mess

**69535 Sonntag, 03.09.2023**

**Sportwanderung Brensbach-Wersau im**

**Sommergrund**

Josef Swoboda

Treffpunkt: 08:00 Uhr, Brensbach-Wersau Im Sommergrund, Brensbach-Wersau, Richtung Lichtenberg, steiler Anstieg zur Felsformation Rimdidim (Fischbachtal), Burggrüne Rodenstein, 12 Apostel und zurück,

Wanderstrecke: 26 km, 800 hm

**69538 Sonntag, 24.09.2023**

**Im Südspessart**

Gerd Schön

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg

Breitenbrunn Parkplatz Sandacker, Kropfbachtal, Hasenstabkreuz, Tierpark Schollbrunn, Kartause Grünau mit Einkehr und zurück,

Wanderstrecke: 15 km, 150 hm

**69541 Sonntag, 15.10.2023**

**Amorbach - Buch - Wildenstein**

Rosi Höflein

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg

Amorbach Schlossplatz, Glasbrünne, Buch, Wildenburg, Buch, Amorbach,

Wanderstrecke: 12 km, 370 hm

**69543 Sonntag, 29.10.2023**

**Hohe Warte Mespelbrunn**

Manfred Siebenborn

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg

Parkplatz Wasserschloss Mespelbrunn, Gruftkapelle St. Maria, Kullmannsmühle, über Polhöhe und Solhöhe zum Hohe-Wart-Haus, Skulptur Alligator, Hessenthal und zurück,

Wanderstrecke: 14 km, 280 hm

**69544 Sonntag, 05.11.2023**

**Vom Reisenbacher Grund nach Mülbren**

Werner Ulbricht

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg  
Parkplatz Reisenbacher Grund, Jagdschloss Max-  
Wilhelmshöhe, Mülbren/Mülbener See und zurück,  
Wanderstrecke: 18 km, 400 hm

**69545 Sonntag, 12.11.2023**

**Freudenberg Bürgstadt - Zweimal auf die Höhe**

Sabine Allié

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg  
Neue Mainbrücke Miltenberg, Hütte am Eselsweg, Sohlhö-  
he, Theresienhof, Freudenberg, Freudenburg, Räuber-  
schlößchen, Bürgstadt und zurück,  
Wanderstrecke: 20 km, 560 hm

**69547 Sonntag, 26.11.2023**

**Oberhalb von Dorfprozelten**

Gerd Schön

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg  
Fechenbach Friedhof, Waisenhausstein, Neue Schutzhüt-  
te, Kriegerkapelle, zurück am Main,  
Wanderstrecke: 14 km, 350 hm



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

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

### **Wanderführerinnen und Wanderführer:**

Hans Bühlmeyer, 09373/99660  
Elfriede und Peter Speth, 09372/3553  
Gudrun und Hans-Georg Weber, 09373/1318  
Ursula Wüst 09378/9089937

### **76940 Sonntag, 08.10.2023**

#### **Rundwanderung von Reichertshausen R1 nach Gottersdorf**

Ursula Wüst

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

beide Gruppen, ca. 8 km, leicht, Rundwanderung von Reichertshausen R1 nach Gottersdorf und zurück

### **76942 Sonntag, 22.10.2023**

#### **Auf dem Mühlenweg um Watterbach**

Gudrun und Hans-Georg Weber

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

Gruppe 1: 9 km, ca. 3-4 Std.,mittel, Gruppe 2: geht Abkürzung, ca. 4 km, ca. 2 Std., leicht

### **76945 Sonntag, 12.11.2023**

#### **Zum Neudorfer Steinbruch**

Hans Bühlmeyer

Treffpunkt: 11:00 Uhr, Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW.

Zum Neudorfer Steinbruch über Schäferskreuz, Alter Wald, Solaranlage, beide Gruppen 11 km, ca. 5 Std., mittel, Start: Parkplatz Pilz

**76947 Sonntag, 26.11.2023**

**Erlenbach-Planeten-Main-Rundweg, Mainauen**

**Erlenbach**

Elfriede und Peter Speth

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW oder am Bahnhof Erlenbach 13:30 Uhr, beide

Gruppen: 5,6 km, leicht

## Onlinekurse

### **Onlinekurs: 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 erforderlich.**

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

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.

### **414100 Rücken meets Yoga**

**Montag, ab 09.10.2023, 17:45 - 18:45 Uhr**

8 Termine, € 56,00

online

Der erste Termin gilt als Infotermin.

### **414120 Rücken meets Yoga**

**Montag, ab 09.10.2023, 19:00 - 20:00 Uhr**

8 Termine, € 56,00

Online

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 achtsamem und effektivem Augentraining, in Verbindung mit unserer Atmung, beugen wir Überlastungen der Augen wirkungsvoll vor. Ziel ist eine Entspannung und Vitalisierung der Augen-, Schulter- und Nackenmuskulatur sowie die Stärkung der Sehkraft.

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

Voraussetzungen:

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

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

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

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

3 Termine, € 20,00

Online

## **Persönliche Kompetenzen**

### **21381 Perspektive Wiedereinstieg - Bewerbungstipps!**

Caroline Giegerich

Sie haben Ihre Berufstätigkeit zur Betreuung Ihrer Kinder oder zur Pflege von Angehörigen unterbrochen? Sie wollen beruflich wieder aktiv werden? Aber wo beginnen? Um Ihren beruflichen Wiedereinstieg besser planen zu können, gibt Ihnen dieser Impulsvortrag Orientierung zum gesamten Bewerbungsprozess.

**Mittwoch, 17.01.2024, 10:00 - 11:30 Uhr**

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

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

In Kooperation mit der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Aschaffenburg. Miltenberg

## **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, 21.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 47,00 (zuzüglich Kursunterlagen € 2,50, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

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

## **63521 Schulzeit beendet - Was kommt jetzt?**

Thorsten Bosbach

Viele Jugendliche sind häufig, kurz vor Ende und nach Ihrer aktiven Schulzeit orientierungslos. Sie wissen nicht, wie es beruflich weitergehen soll, haben keine Vorstellung, welche Möglichkeiten sie haben und welches der richtige Berufsweg für sie ist. Dieser Kurs wendet sich direkt an die Jugendlichen. Negative Erfahrungen bei Bewerbungen, Praktika und Unsicherheiten bei der Berufswahl sollen durch positive Anker neue Perspektiven eröffnen. Indem entsprechende Techniken vermittelt werden, wie z. B. gehe ich mit Selbstzweifeln um, wie finde ich den richtigen Beruf, der zu mir passt (Beruf = Berufung), wird den Jugendlichen eine positive Einstellung zur zukünftigen Berufsauswahl vermittelt. Während des Kurses bewegen wir uns in einem eigens geschaffenen Resonanzraum, hier können sich die Teilnehmer öffnen, um ungezwungen und authentisch, gemeinsam mit den anderen Teilnehmern zu reflektieren und sich der eigenen Möglichkeiten bewusst zu werden. Anhand von

Einzel- und Gruppenarbeiten öffnen sich für jeden Einzelnen Alternativen und neue Perspektiven.

**Montag, ab 09.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr**

3 Termine, € 28,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

## Microsoft Office

### **24315 Microsoft Excel für Anfängerinnen und Anfänger**

Stefan Wolf

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

Bitte bringen Sie Schreibmaterial und einen USB-Stick mit.

**Samstag, 07.10.2023, 09:00 - 13:00 Uhr**

**Samstag, 14.10.2023, 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, 16.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Mittwoch, 18.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Montag, 23.10.2023, 19:00 - 21:00 Uhr**

3 Termine, € 44,00

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 zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, sowie Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen und persönliche Briefe schreiben.

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

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

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

Unter [www.vhs-sprachpruefungen.de](http://www.vhs-sprachpruefungen.de) finden Sie weitere Informationen zum „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen Sprachen“, zu Einstufungstests und Sprachprüfungen. Für die Beratung nutzen Sie bitte die Infoabende oder kommen Sie in die Geschäftsstelle. Lehrbücher können in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

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

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

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

## 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](http://www.sprachtest.de/einstufungstest-deutsch). Oder kommen Sie zu uns in die Geschäftsstelle. Wir haben alle verwendeten Lehrwerke vorliegen. Gleichen Sie anhand der in der Kursausschreibung angegebenen Lektion ab, ob der Kurs Ihrem Niveau entspricht. Wir beraten Sie gerne.

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

Christian Suda

Ziel des Kurses ist es, dass Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden können. Sie lernen sich und andere vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen sowie auf Fragen dieser Art Antwort geben zu können. Sie erlernen, sich auf einfache Art zu verständigen, wenn die Gesprächspartner\*innen langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen. Der Kurs ist nicht als Integrationskurs zugelassen und es findet am Ende keine Prüfung statt. Wir werden im Kurs das VHS-Lernportal kennenlernen und mit diesem arbeiten.

Kursbuch wird noch bekannt gegeben.

Bitte bringen Sie Schreibutensilien, Collegenblock oder Hefte und wenn vorhanden ein Smartphone oder Tablet mit.

**Donnerstag, ab 21.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr**

12 Termine, € 105,00

Mittelschule, Raum B133, 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 (ISBN 978-3-06-520805-5)

**Donnerstag, ab 21.09.2023, 18:15 - 19:45 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

### **32214 Englisch Grundstufe II/4 (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 10), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520815-4)

**Dienstag, ab 19.09.2023, 18:15 - 19:45 Uhr**

12 Termine, € 93,60

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

### **32411 Englisch am Vormittag (B1)**

Joanne Erbacher

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

Lehrbuch English Unlimited B1 Upper Intermediate (ab Unit 1), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-539906-8)

**Mittwoch, ab 04.10.2023, 10:45 - 12:15 Uhr**

10 Termine, € 78,00

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

### **32414 Englisch am Vormittag (B2)**

Joanne Erbacher

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

Lehrbuch Englisch Unlimited B2 Upper intermediate (ab Unit 7), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-539909-9)

**Mittwoch, ab 04.10.2023, 09:00 - 10:30 Uhr**

10 Termine, € 78,00

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

### **63210 Spielerisch Englisch lernen für Kinder von 5 bis 8 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.

**Donnerstag, ab 21.09.2023, 15:00 - 16:00 Uhr**

5 Termine, € 33,50

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

## Französisch

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

### **33011 Voyages, voyages ... Französisch Refresher A1**

Brigitte Hartung-Bretz

Begeben Sie sich mit uns auf die Reise ins schöne Frankreich. Wir werden in diesem Kurs anhand des Lehrbuches, "Voyages neu A1, Trainingsbuch Französisch", die Themen Reise und Freizeitbeschäftigung wiederholen.

Lehr- und Arbeitsbuch Voyages neu A1 Trainingsbuch  
Französisch (ab Lektion 9), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-  
529415-8)

**Montag, ab 08.01.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**

4 Termine, € 32,00

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

## Spanisch

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

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

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

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

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

**Donnerstag, ab 21.09.2023, 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 19.09.2023, 18:15 - 19:45 Uhr**

10 Termine, € 78,00

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

### **35875 Spanisch Konversation (A1/A2)**

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

In unserem Konversationskurs können Sie Ihre Sprach-  
kenntnisse und die fließende Aussprache verbessern.

Lehr- und Arbeitsbuch Conversar en español, A1-A2 (ab  
Lektion 14), Publicacions i Edicions de la Universitat de  
Barcelona (ISBN 978-8-44-753764-8)

**Donnerstag, ab 21.09.2023, 20:00 - 21:30 Uhr**

10 Termine, € 78,00

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.

### **38111 Türkisch für Anfänger I/1 (A1) - Lernen in der Kleingruppe**

Sevgi Aydogan

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

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

**Donnerstag, ab 21.09.2023, 18:30 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 110,00

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

## Entspannung

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

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

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

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

### **41253 Tai Chi Chuan - Die 24er-Peking-Form ab Form 16**

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Tai Chi (sinngemäß "das Höchste", "Beste") setzt eine positive Entwicklung für Geist, Körper und Seele in Gang. Wir lernen, uns von ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmustern zu befreien und gewinnen unsere innere Kraft, Beweglichkeit und Geschmeidigkeit zurück. Nicht umsonst heißt es in der chinesischen Weisheitstradition, mit Tai Chi werde man - bei entsprechender Praxis - leicht und beweg-

lich 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 16). Neueinsteiger mit den entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Die Kursleiterin ist Freie Lehrerin für Qi Gong und Tai Chi und sie ist Schülerin von Meister Zhang Xiao Ping (Schule Wien).

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

**Montag, ab 25.09.2023, 16:45 - 18:00 Uhr**

11 Termine, € 78,00

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

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

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

**Freitag, ab 29.09.2023, 10:00 - 11:15 Uhr**

11 Termine, € 78,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

### Yoga

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

## **Onlinekurs: 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 erforderlich.**

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

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.

## **414100 Rücken meets Yoga**

**Montag, ab 09.10.2023, 17:45 - 18:45 Uhr**

8 Termine, € 56,00

online

Der erste Termin gilt als Infotermin.

## **414120 Rücken meets Yoga**

**Montag, ab 09.10.2023, 19:00 - 20:00 Uhr**

8 Termine, € 56,00

Online

Der erste Termin gilt als Infotermin.

## **414140 Onlinekurs: Augen meets Yoga**

Adina Massong

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

der Augen-, Schulter- und Nackenmuskulatur sowie die Stärkung der Sehkraft.

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

Voraussetzungen:

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

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

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

**Mittwoch, ab 08.11.2023, 19:00 - 20:00 Uhr**

3 Termine, € 20,00

Online

## **Yoga**

Manuela Arnold

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

**Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

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

### **41420 Yoga tut gut**

**Dienstag, ab 17.10.2023, 17:00 - 18:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

### **41422 Yoga tut gut**

**Dienstag, ab 17.10.2023, 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.

**Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

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

### **41430 Yoga am Vormittag**

**Dienstag, ab 19.09.2023, 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 für Männer und Frauen**

**Mittwoch, ab 20.09.2023, 17:45 - 18:45 Uhr**

10 Termine, € 70,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

### **94142 Yoga für Männer und Frauen**

**Mittwoch, ab 20.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Guido-Kratschmer-Halle, Vereinsraum, Bachgasse 44a, 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. So können die Teilnehmenden auch Anregungen erhalten für das Üben zu Hause, in ihrem Alltag.

**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 04.10.2023, 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 20.09.2023, 20:15 - 21:15 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

#### **63561 Yoga für Kinder von 5 bis 8 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 21.09.2023, 16:15 - 17:15 Uhr**

5 Termine, € 35,00

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

#### **74142 Yoga für Senioren**

Rohi Opitz

Yoga kennt kein Alter und kann auch im "besten Lebensabschnitt" praktiziert werden. Mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden Körper, Geist und Seele gesund und beweglich erhalten und in Einklang gebracht. Der Kurs ist für alle geeignet. Individuelle körperliche Bedürfnisse sind kein Hindernis, sondern können angemessen berücksichtigt werden, z. B. durch Übungen auf dem Stuhl oder Hocker. Die Kursleiterin weilt Sie ebenfalls in die gesundheitliche Gewürzkunde Indiens ein um Ihren Körper ganzheitlich zu unterstützen.

### **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.

**Donnerstag, ab 21.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr**

5 Termine, € 35,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

## **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 10.10.2023, 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 10.10.2023, 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 27.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr**

5 Termine, € 52,50

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

**41850 Stressfrei durch den Alltag: Entspannungstechniken lernen für mehr Balance im Alltag**

Birgit Stein

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

- Progressive Muskelentspannung
- Körperreisen
- Body Scan
- Atementspannung
- Fantasiereisen.

Die Vielfältigkeit dieses Kurses zeigt Ihnen, wie Sie Entspannung auf verschiedene Arten erfahren können, um genau die Technik zu finden, die Sie am besten entspannen lässt und die Sie in Ihren Alltag integrieren möchten. Beglei-

tet wird der Kurs mit wertvollen Informationen zum Thema Stress & Entspannung und Tipps zum Üben im Alltag, um sich immer wieder Auszeiten vom Alltag schaffen zu können.

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

**Samstag, 30.09.2023, 11.00 - 13.15 Uhr**

**Samstag, 14.10.2023, 11.00 - 13.15 Uhr**

2 Termine, € 29,00

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

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

Birgit Stein

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

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

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

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

**Freitag, ab 20.10.2023, 18:30 - 19:45 Uhr**

6 Termine, € 52,50

Alte Volksschule, Westeingang 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, 15.11.2023, 17:45 - 18:45 Uhr**

1 Termin, € 11,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

#### **74111 Klangschalenmeditation**

**Mittwoch, 15.11.2023, 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 20.09.2023, 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 20.09.2023, 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 zehnminütigen Tracks und einer mentalen Ausklangphase (Achtsamkeitstraining). KAHA® ist unabhängig vom Fitnesszustand ohne Vorkenntnisse für Teilnehmer/innen jeden Alters durchführbar. Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke und ein Handtuch mit.

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

**Mittwoch, ab 20.09.2023, 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 20.09.2023, 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 Schöll

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

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

**43333 Wirbelsäulengymnastik**

**Mittwoch, ab 20.09.2023, 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 18.09.2023, 18:00 - 19:15 Uhr**

10 Termine, € 60,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

**43335 Rückenschule, aber richtig!**

Selina Horvath

Sind Sie auch immer wieder von unteren Rückenschmerzen geplagt? Müssen Sie im Alltag aufpassen, wie Sie sich bewegen, um den Rückenschmerz zu vermeiden? Das Röntgenbild oder MRT gibt auch keinen Aufschluss über Ihre Schmerzen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Denn Ihre individuelle Situation wird beachtet und es wird nach einem physiotherapeutischen Maßstab vorgegangen. Dabei wird der Ist-Zustand Ihrer körperlichen Verfassung ermittelt und der Blick ist auf die gewünschte Bewegungsfreiheit im Alltag und Beruf gerichtet. Schritt für Schritt wird in einer Kleingruppe an Ihrem Ziel gearbeitet!

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

**Samstag, ab 23.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr**

12 Termine, € 60,00

Der erste Termin gilt als Infotermin.

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

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 18.09.2023, 17:45 - 18:45 Uhr**

10 Termine, € 52,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

**94315 Pilates**

**Montag, ab 18.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 52,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

**43424 Pilates**

**Dienstag, ab 19.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr**

10 Termine, € 52,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

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

Astrid Ühlein

Sie suchen eine Trainingsmethode für mehr Beweglichkeit, Balance und Stärkung des Bindegewebes? Einen sanften Kraftsport, der die Tiefenmuskulatur und den Rücken trai-

niert 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 29.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr**

8 Termine, € 44,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

### **94319 Jumping® Fitness**

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner

Genauerer finden Sie im Programmteil Großheubach.

**Samstag, ab 11.11.2023, 09:00 - 10:00 Uhr**

3 Termine, € 24,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

### **94320 Jumping® Fitness**

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner

Genauerer finden Sie im Programmteil Großheubach.

**Samstag, ab 02.12.2023, 09:00 - 10:00 Uhr**

3 Termine, € 24,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

### **43613 Bodystyling**

Melanie Soder

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

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

**Donnerstag, ab 28.09.2023, 18:45 - 19:45 Uhr**

10 Termine, € 48,00

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 unsere 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.

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

**Donnerstag, ab 28.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr**

10 Termine, € 48,00

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 19.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr**

12 Termine, € 60,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.



#### **44110 Discofox**

Manfred Henn

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

**Mittwoch, ab 20.09.2023, 19:00 - 19:50 Uhr**

6 Termine, € 43,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

#### **44111 Tango Argentino**

Manfred Henn

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

**Mittwoch, ab 20.09.2023, 20:00 - 21:50 Uhr**

6 Termine, € 95,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

#### **44112 Line Dance**

Manfred Henn

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

sem Kurs gelernt werden, werden auf moderne Musik getanzt (kein Western).

**Donnerstag, ab 21.09.2023, 19:00 - 19:50 Uhr**

5 Termine, € 36,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

#### **44113 Salsa**

Manfred Henn

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

**Freitag, ab 22.09.2023, 21:00 - 22:00 Uhr**

6 Termine, € 52,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

#### **44114 DiscoChart**

Manfred Henn

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

**Freitag, ab 22.09.2023, 20:00 - 21:00 Uhr**

6 Termine, € 52,00

Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

### **Gesundheitsthemen**

#### **48923 Grundkurs: Schüßler Salze von 1 - 12**

Susanne Zimmermann

Für den homöopathischen Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler verursacht ein gestörter Mineralhaushalt eine Vielzahl von Krankheiten, die durch geeignet dosierte und kombinierte Einnahme bestimmter Salze gelindert werden können. Der Vortrag informiert allgemeinverständlich über Wir-

kungsweise, Anwendungsmöglichkeiten und Dosierung der 12 Lebenssalze nach Schüßler und gibt Beispiele für Mittel- findung und Kombinationsmöglichkeiten.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Donnerstag, 14.09.2023, 19:00 - 21:00 Uhr**

1 Termin, € 16,00 (inklusive Kursunterlagen)

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Haupt- straße 34, 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 Mög- licheiten körperlich und geistig behinderter Menschen, sprechen aber ausdrücklich auch nichtbehinderte Men- schen 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](http://www.lebenshilfe-miltenberg.de).

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

Die Teilnehmer\*innen am Miltenberger Kurs kommen ei- genständig zum Kursort und werden dort von Angehörigen abgeholt. Bitte bringen Sie ein eigenes Getränk und Ver- pflegung mit.

**Basteln mit Leidenschaft (Julia Greulich)**

Lust auf Basteln? Da bist Du in unserem Kurs genau richtig. Wir basteln passend zur Jahreszeit sowie zu verschiedenen Anlässen wunderschöne Geschenke und tolle Dekorati- onen. Wir wollen ein nachhaltiger Kurs sein und deshalb be- nutzen wir auch Natur- und Recyclingmaterialien. Der Bas- telkurs macht viel Spaß und wir freuen uns schon auf jeden einzelnen Teilnehmer.

Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf.

**Montag, ab 09.10.2023, 17:00 - 18:30 Uhr**

10 Termine, € 36,00

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

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

Viele Menschen, gerade auch Menschen mit Behinderung, haben einen anstrengenden Alltag und fühlen sich gestresst. Deshalb ist es wichtig, sich etwas Gutes zu tun. In diesem Kurs lernen wir uns körperlich zu entspannen und den Moment zu genießen. Wir machen Übungen, die uns helfen, mit unserem Körper, unserer Seele und unseren Gedanken freundlich umzugehen.

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 09.10.2023, 16:30 - 18:00 Uhr**

10 Termine, € 36,00

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

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

Die Offene Behindertenarbeit sorgt dafür, dass die Kursteilnehmer\*innen von den jeweiligen Werkstätten an den Kursort gebracht werden. Nach Kursenholen Angehörige sie wieder ab. Daneben wird auch ein kostenpflichtiger Fahrdienst angeboten. Die Kurse in Elsenfeld finden in der Richard-Galmbacher-Schule statt, umfassen 10 Termine, kosten € 36,00 und beginnen am Montag, 09.10.2023, 17:00 - 19:00 Uhr. Bitte bringen Sie eigenes Getränk und Verpflegung mit.

Wir musizieren mit selbstgebauten Musikinstrumenten (Claudia Oberle-Wiesli)

Unser Tanzkurs (Juliane Wolf)

Malen nach Herzenslust (Christine Jansen)

Mehrstimmiges Musizieren (Walter Ottenbreit-Stoß)

Kochen im Herbst (Doris Spanbald-Albert)

Brettspielkurs – Spiel mit! (Sabine Wollein)

### **51530 Nähen für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen**

Catharina Weiß

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

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

**Samstag, 07.10.2023, 09:00 - 16:00 Uhr**

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

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

### **51532 Nähen für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen II**

Catharina Weiß

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

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

**Samstag, 25.11.2023, 09:00 - 16:00 Uhr**

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

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

### **51534 Offener Nähtreff**

Catharina Weiß

Sie möchten mal wieder ungestört ein Nähprojekt umsetzen, wünschen sich kreativen Austausch mit Gleichgesinnten oder möchten unfertige Projekte beenden? Dann ist der offene Nähtreff das Richtige für Sie. Die Kursleiterin beantwortet dabei Ihre Fragen, hilft bei der Umsetzung Ihres Pro-

jekt es und unterstützt Sie mit Tipps und Tricks rund ums Nähen.

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

**Samstag, 09.12.2023, 09:00 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 37,00

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

### **51536 Wir nähen eine Bauchtasche**

Catharina Weiß

Lässige Bauchtaschen sind im Trend und perfekte Begleiter für jeden Tag. Je nach Material kommen sie eher sportlich oder chic daher und lassen sich so dem eigenen Stil anpassen. Im Kurs werden zunächst die Besonderheiten beim Nähen von Taschen besprochen und dann Bauchtaschen genäht. Dabei können die Taschen mit Aufnähern und Label individuell gestaltet werden. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger. Erfahrung im Nähen von Taschen ist von Vorteil, aber nicht zwingend Voraussetzung.

Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel, eine Stoff- und Papierschere, ein Maßband, Stecknadeln und Kreide bzw. Stoffmarkierstifte mit. Schnittvorlagen, Stoffe und weiteres Material können am Kurstag bei der Kursleiterin erworben werden.

**Samstag, 13.01.2024, 09:00 - 16:00 Uhr**

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

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

## **Werkstoff Weide**

### **52100 Weihnachts-Dekoration aus Weide**

Anna Hafner

Schritt für Schritt wird aus Weide ein filigraner Weihnachts-Deko-Stern hergestellt. Gebunden werden die Weidenabschnitte in der Wickeltechnik. Eine Lichterkette kann noch nachträglich in den Stern eingearbeitet werden. Die Lichterkette ist nicht in den Materialkosten inbegriffen.

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

**Samstag, 11.11.2023, 13:00 - 15:00 Uhr**

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

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

## Werkstoff Holz

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

### **52511 Schnitzwoche**

**Mittwoch, 01.11.2023, bis Samstag, 04.11.2023,  
jeweils 08:30 - 16:00 Uhr**

4 Termine, € 575,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

### **52512 Schnitzkurs**

**Samstag, 14.10.2023, 08:30 - 16:00 Uhr  
Samstag, 21.10.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

2 Termine, € 320,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

### **52513 Schnitzkurs**

**Samstag, 13.01.2024, 08:30 - 16:00 Uhr  
Samstag, 20.01.2024, 08:30 - 16:00 Uhr**

2 Termine, € 320,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

### **52514 Schnitzen - Schnupperkurs**

**Samstag, 14.10.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 180,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

### **52571 Traditionelle Holzverbindungen**

Samstag, 18.11.2023, 08:30 - 16:00 Uhr

Samstag, 25.11.2023, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 320,00 (zuzüglich Materialkosten ca. € 20,00, bitte beim Kursleiter bezahlen, Werkzeug wird gestellt)

### **52572 Tischlerkurs**

**Samstag, 14.10.2023, 08:30 - 16:00 Uhr  
Samstag, 21.10.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

2 Termine, € 320,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

**52573 Tischlerkurs**

**Samstag, 13.01.2024, 08:30 - 16:00 Uhr**

**Samstag, 20.01.2024, 08:30 - 16:00 Uhr**

2 Termine, € 320,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

**52574 Holzwerken - auch für Einsteiger**

**Samstag, 21.10.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 180,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

**52575 Drechseln - auch für Einsteiger**

**Samstag, 23.09.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 215,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

**52576 Drechseln – auch für Einsteiger**

**Samstag, 18.11.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 215,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

**52577 Drechseln – auch für Einsteiger**

**Samstag, 09.12.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

1 Termin, € 215,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

**52578 Krippenbaukurs**

**Samstag, 18.11.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

**Samstag, 25.11.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

2 Termine, € 320,00 (zuzüglich Materialkosten ca. € 50,00, bitte beim Kursleiter bezahlen, Werkzeug wird gestellt)

**52579 Intarsien – Einlegearbeiten aus Holz**

**Samstag, 18.11.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

**Samstag, 25.11.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

2 Termine, € 320,00 (inklusive Übungsfurnier für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

**52580 Tischlern für Frauen – Die Wurzeln  
traditionellen Handwerks entdecken**

**Samstag, 18.11.2023, 08:30 - 16:00 Uhr**

Samstag, 25.11.2023, 08:30 - 16:00 Uhr  
2 Termine, € 320,00 (inklusive Übungsholz für Anfängerinnen, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

## Japanische Kunst

### ZERBRECHEN

Trauer fühlt sich an, als zerspringe man in Einzelteile: Nur noch Scherben, nichts passt mehr zusammen, nichts ergibt mehr Sinn. Wie kann das Leben noch funktionieren, wenn es doch auseinandergebrochen ist? Es kann nie wieder so werden, wie es war. Es darf anders schön werden. Niemand ist kaputt, weil er trauert.

### VERBINDEN

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

### VERGOLDEN

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

### 53110 Kintsugi - Lebensbrüche vergolden

Jennifer Hartmann

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

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Samstag, 14.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr**

1 Termin, € 15,00 (zuzüglich € 35,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

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

## Werkstoff Ton

### **53550 Offene Werkstatt Keramik – Freies Arbeiten mit Ton**

Gabriele Löffler-Keller

Jeder, der gerne kreativ gestalten und arbeiten möchte, ist bei uns richtig. Ton ist ein Material, aus dem man sowohl Gebrauchsgegenstände und Gartengefäße als auch Plastiken fantasievoll herstellen kann. Alle Stücke sind Unikate und somit etwas Besonderes. Mitzubringen sind vor allem Ideen. Die Kursleiterin hilft Ihnen gerne bei der Ausführung und mit neuen Anregungen. Geöffnet ist die "Offene Werkstatt" immer dienstags, vom 19.09.2023 bis 12.12.2023.

**Dienstag, ab 19.09.2023 (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

### **54212 Herbstliche Motive malen im Loose Watercolor Stil für Fortgeschrittene**

Sabrina Schneller

Du hast schon erste Erfahrungen mit Aquarellfarben und Pinsel? Idealerweise hast du schon die ersten Blumen im Loose Watercolor Stil gemalt. Dann bist du hier im Kurs genau richtig, Profi musst du aber nicht sein. Wir bauen auf die Grundlagen auf und malen zusammen ein herbstliches Motiv, das wir Schritt für Schritt zusammen durchgehen.

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

**Montag, ab 16.10.2023, 18:30 - 20:30 Uhr**

1 Termine, € 12,00

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

## Trommeln

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

Andreas Pötzl

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

**Samstag, ab 23.09.2023, 14:00 - 16:00 Uhr**

2 Termin, € 36,00 (zuzüglich € 5,00 für Trommelnutzung, bitte beim Kursleiter bezahlen. Bitte vermerken Sie auf dem Anmeldeformular, ob Sie eine eigene Trommel mitbringen.)  
Pötzl Mühle, Mühlweg 24, Laudenbach

## Familienbildung

### **63540 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa Tiere**

Gabriele Löffler-Keller

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

Bitte bringen Sie ein Bild Ihres Lieblingstieres mit.

**Samstag, 07.10.2023, 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

### **63541 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa für den Winter**

Gabriele Löffler-Keller

Wir töpfern gemeinsam Schneemänner oder Schneefrauen, die wir dann mit Tonfarbe bemalen.

**Samstag, 11.11.2023, 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 Kinderge-

burtstagen erarbeitet. Die Gruppengebühr für die Kurse in Malwerkstatt Simone Wind beträgt für eine 90 Minuten und bis acht Kinder € 100,00. Die Gruppengebühr für die Kurse im Atelier Stellrecht-Schmidt beträgt für eine Stunde und bis fünf Kinder € 50,00. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich an die vhs Miltenberg.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Werkstoff Holz für Kinder**

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

Bernd Olt

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

**Samstag, 02.12.2023, 09:00 - 13:30 Uhr**

1 Termin, € 80,00 (inklusive Getränk, Mittagessen und Werkzeugnutzung, zuzüglich € 15,00 Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

**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, 28.10.2023, 09:00 - 13:30 Uhr**

1 Termin, € 80,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

**63545 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren**

**Samstag, 11.11.2023, 09:00 - 13:30 Uhr**

1 Termin, € 80,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

**63546 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren**

**Samstag, 02.12.2023, 09:00 - 13:30 Uhr**

1 Termin, € 80,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

**63547 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren**

**Samstag, 27.01.2024, 09:00 - 13:30 Uhr**

1 Termin, € 80,00 (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, 02.12.2023, 09:00 - 13:30 Uhr**

1 Termin, € 80,00 (inklusive Mittagessen, Getränke und Werkzeugbenutzung, zuzüglich € 15,00 Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

**Zeichnen für Kinder**

**56112 Sketch your Selfie**

Barbara Beck

Nach "Amy Blackwell" und "Frau Annika und ihr Papierfräulein", erarbeiten wir unser Selfie als Papierfräulein und setzen es fotografisch in Szene. Der Kurs richtet sich an Kinder ab 11 Jahren und alle Junggebliebenen.

Bitte bringen Sie einen Skizzenblock, einen Bleistift und eine Schere mit.

**Dienstag, ab 10.10.2023, 16:00 - 17:30 Uhr**

4 Termine, € 37,00

Familie Beck, Philosophenweg 6, Miltenberg

## Selbstbehauptung für Kinder

### **Cooler Jungs - starke Kerle - Selbstbehauptung für Jungen**

Hajo Köppen  
SEFRA e.V.

"Cooler Jungs - Starke Kerle" ist ein von VAuST ([www.vaust.org](http://www.vaust.org)) konzipiertes Selbstbehauptungstraining für Jungen zwischen 6 und 12 Jahren. Wer kennt das nicht: kaum in der neuen Schule, muss man sich schon wehren. Die Älteren meinen, sie könnten alles bestimmen, Sachen wegnehmen, hänseln, bedrohen, hauen ...

Das Training setzt an Beispielen aus der Lebenswelt der Teilnehmer an. Es benutzt die Sprache und den Verhaltenskodex der Jungen und bindet sie aktiv ein, denn sie sind die eigentlichen Experten zum Thema.

Die Ziele

Wir wollen den Jungen Wege und Möglichkeiten aufzeigen, um

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

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

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

**Samstag, 21.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr**

**Sonntag, 22.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr**

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

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

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

**Samstag, 21.10.2023, 14:00 - 17:00 Uhr**

**Sonntag, 22.10.2023, 14:00 - 17:00 Uhr**

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

### **WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen**

Dipl. Sozialpädagogin Brigitte Störmer  
SEFRA e.V.

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

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

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

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

### **63433 WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 6 bis 7 Jahren**

**Samstag, 02.12.2023, 10:00 - 13:00 Uhr**

**Sonntag, 03.12.2023, 10:00 - 13:00 Uhr**

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

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

### **63434 WenDo - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen von 8 bis 11 Jahren**

**Samstag, 02.12.2023, 14:00 - 17:00 Uhr**

**Sonntag, 03.12.2023, 14:00 - 17:00 Uhr**

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

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

## Englisch für Kinder

### **63210 Spielerisch Englisch lernen für Kinder von 5 bis 8 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.

**Donnerstag, ab 21.09.2023, 15:00 - 16:00 Uhr**

5 Termine, € 33,50

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

## Yoga für Kinder

### **63561 Yoga für Kinder von 5 bis 8 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 21.09.2023, 16:15 - 17:15 Uhr**

5 Termine, € 35,00

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

## Persönliche Kompetenzen

### **63521 Schulzeit beendet - Was kommt jetzt?**

Thorsten Bosbach

Viele Jugendliche sind häufig, kurz vor Ende und nach Ihrer aktiven Schulzeit orientierungslos. Sie wissen nicht, wie es beruflich weitergehen soll, haben keine Vorstellung, welche Möglichkeiten sie haben und welches der richtige Berufsweg für sie ist. Dieser Kurs wendet sich direkt an die Jugendlichen. Negative Erfahrungen bei Bewerbungen, Praktika und Unsicherheiten bei der Berufswahl sollen durch positive Anker neue Perspektiven eröffnen. Indem entsprechende Techniken vermittelt werden, wie z. B. gehe ich mit Selbstzweifeln um, wie finde ich den richtigen Beruf, der zu mir passt (Beruf = Berufung) wird den Jugendlichen eine positive Einstellung zur zukünftigen Berufsauswahl vermittelt.

telt. Während des Kurses bewegen wir uns in einem eigens geschaffenen Resonanzraum, hier können sich die Teilnehmer öffnen, um ungezwungen und authentisch, gemeinsam mit den anderen Teilnehmern zu reflektieren und sich der eigenen Möglichkeiten bewusst zu werden. Anhand von Einzel- und Gruppenarbeiten öffnen sich für jeden Einzelnen Alternativen und neue Perspektiven.

**Montag, ab 09.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr**

3 Termine, € 28,00

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

## Tastschreiben für Kinder

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

Uschi Filbert

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

Bitte bringt Schreibmaterial und einen Schnellhefter mit.

**Montag, ab 18.09.2023, 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.

## Entspannung – Fitness

### **74142 Yoga für Senioren**

Rohi Opitz

Yoga kennt kein Alter und kann auch im "besten Lebensabschnitt" praktiziert werden. Mit Körper-, Atem- und Entspannungsübungen werden Körper, Geist und Seele gesund

und beweglich erhalten und in Einklang gebracht. Der Kurs ist für alle geeignet. Individuelle körperliche Bedürfnisse sind kein Hindernis, sondern können angemessen berücksichtigt werden, z. B. durch Übungen auf dem Stuhl oder Hocker. Die Kursleiterin weilt Sie ebenfalls in die gesundheitliche Gesundheitskunde Indiens ein um Ihren Körper ganzheitlich zu unterstützen.

**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.

**Donnerstag, ab 21.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr**

5 Termine, € 35,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

**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, 15.11.2023, 17:45 - 18:45 Uhr**

1 Termin, € 11,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

**74111 Klangschalenmeditation**

**Mittwoch, 15.11.2023, 19:00 - 20:00 Uhr**

1 Termin, € 11,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

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

Astrid Ühlein

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

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

**Freitag, ab 29.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr**

8 Termine, € 44,00

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

### **74332 Wirbelsäulengymnastik**

Luzie Scholl

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

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

**Montag, ab 18.09.2023, 18:00 - 19:15 Uhr**

10 Termine, € 60,00

Karl-Ernst-Gymnasium, Turnhalle, Richterstraße 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, Hummus, 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, 21.10.2023, 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

## Stadtprozelten – Dorfprozelten

### 87535 Kreativ arbeiten mit Sandstein

Alexander Schwarz

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

**Freitag, 15.09.2023, 14:00 - 17:00 Uhr**

**Samstag, 16.09.2023, 09:00 - 17:00 Uhr**

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

Steinbildhauerwerkstatt Alexander Schwarz, Gewerbestraße 2, Dorfprozelten

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

Anne Ziegler, Eva Unterholzner

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

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

**Sonntag, 24.09.2023, 13:30 - 18:30 Uhr**

**Sonntag, 22.10.2023, 13:30 - 18:30 Uhr**

**Sonntag, 19.11.2023, 13:30 - 18:30 Uhr**

**Sonntag, 17.12.2023, 13:30 - 18:30 Uhr**

4 Termine, € 152,00

Hofhiergarten, Hofhiergarten 1, Stadtprozelten



## Markt Großheubach

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



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

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

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

### 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

#### **94141 Yoga für Männer und Frauen**

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Mittwoch, ab 20.09.2023, 17:45 - 18:45 Uhr**

10 Termine, € 70,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

#### **94142 Yoga für Männer und Frauen**

Yoga-Vorkenntnisse sind erforderlich.

**Mittwoch, ab 20.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 70,00

Guido-Kratschmer-Halle, Vereinsraum, Bachgasse 44a, 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 18.09.2023, 17:45 - 18:45 Uhr**

10 Termine, € 52,00

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

Der erste Termin gilt als Infotermin.

### **94315 Pilates**

**Montag, ab 18.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 52,00

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

### **94319 Jumping® Fitness**

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner

**Samstag, ab 11.11.2023, 09:00 - 10:00 Uhr**

3 Termine, € 24,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

### **94320 Jumping® Fitness**

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner

**Samstag, ab 02.12.2023, 09:00 - 10:00 Uhr**

3 Termine, € 24,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

### **96854 Chinesische Küche**

Jingwen Liu-Rieger

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

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

**Samstag, 02.12.2023, 09:00 - 13:00 Uhr**

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

Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

## **1. Anmeldung**

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

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

## **2. Leistungen und Gebühren**

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

## **3. Teilnahmegebühr**

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

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

## **4. Rücktritt**

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

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

Ein gebührenfreier Rücktritt ist möglich:

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

## **5. Datenschutz**

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

## **6. Rechnungen, Quittungen und Bescheinigungen**

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

## **7. Unterrichtsräume**

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

## **8. Schadenshaftung**

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

## **9. Urheberrecht**

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

## **10. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen**

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

