vhs Volkshochschule Lohr-Gemünden

Programm Sommersemester 2018

Anmeldung ab sofort!
am Mittwoch, 17. 01. 2018
am Donnerstag, 18. 01. 2018
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr
durchgehend geöffnet
am Freitag, 19. 01. 2018
9.00 – 14.00 Uhr

Lohr a. Main

GEMÜNDEN a. Main

www.vhs-lohr.de
www.vhs-gemünden.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen der vhs Lohr-Gemünden

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Lohr-Gemünden (Stand: Dezember 2014)

1. Vertragsgrundlage

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung des Teilnehmers / der Teilnehmerin und der Annahme dieser Anmeldung durch die VHS zustande. Eine Teilnahme ohne Anmeldung ist grundsätzlich nicht möglich. Nach erfolgter Anmeldung ist der Teilnehmer / die Teilnehmerin zur Zahlung der Kursgebühr und etwaiger Materialkosten verpflichtet. Bei Vorträgen ist keine Anmeldung erforderlich (Gebühr wird bar erhoben).

Beachten Sie bitte, dass wir Ihre Anmeldung nicht bestätigen. Wenn Sie nichts von uns hören, können Sie den Kurs wie ausgeschrieben besuchen. Wir benachrichtigen Sie nur, wenn ein Kurs ausfällt.

Melden sich mehr Teilnehmerinnen / Teilnehmer an, als in einen Kurs aufgenommen werden können, entscheidet ohne Ansehen der Person die Eingangsreihenfolge der Anmeldung. Der ausgeschriebene Kurs kann stattfinden, wenn sich genügend Teilnehmer eingeschrieben haben. Die Regelzahl ist beim jeweiligen Kurs angegeben. Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann die VHS-Leitung den Kurs absetzen oder ein neues Angebot über Gebührenhöhe bzw. Stundenzahl unterbreiten. Bei übermäßigem Rückgang behält sich die VHS-Leitung vor, Parallelkurse zusammenzulegen. Die Volkshochschule kann von dem Vertrag zurücktreten, wenn die/der von der Volkshochschule verpflichtete Dozentin/Dozent aus Gründen, die nicht von der Volkshochschule zu vertreten sind (z. B. Krankheit), ausfällt.

2. Kursgebühren

Umfang und Art der Leistungen sowie die zu entrichtende Teilnehmergebühr ergeben sich aus dem halbjährlich erscheinenden Programm der Volkshochschule. Der Dozent / die Dozentin ist zu Änderungen nicht berechtigt, ebenso wenig zur Abgabe von Zusagen.
Der Fälligkeitstag der SEPA-Lastschrift für die jeweilige Kursgebühr ist 14 Tage nach Kursbeginn. Die Vorankündigung erfolgt 6 Tage vor der Fälligkeit auf dem kostengünstigsten Weg (z. B. E-Mail). Fällt der Fälligkeitstag auf ein Wochenende / Feiertag, verschiebt sich der Fälligkeitstag auf den 1. folgenden Geschäftstag Ihres Kreditinstituts. Die Kursgebühren werden jeweils für ein Semester erhoben. Bei Nichtentrichtung besteht kein Anspruch auf Kursteilnahme. Bankgebühren, die durch fehlerhafte Stornierung der Lastschrift entstehen, trägt der Kunde.

3. Zahlungsverpflichtung und Rücktritt vom Vertrag

3.1. Bei Kursen mit mehr als 10 Veranstaltungen kann man nach der ersten Veranstaltung ohne Zahlungspflicht von der Teilnahme zurücktreten, jedoch nur bei sofortiger schriftlicher Abmeldung in der VHS-Geschäftsstelle.
3.2. Bei Veranstaltungen mit weniger als 10 Terminen ist ein Rücktritt nur bis 10 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei einem Rücktritt später als 10 Tage vor Kursbeginn wird die gesamte Kursgebühr fällig. Bei einem Rücktritt später als 10 Tage vor Kursbeginn sind bei Kursen mit Materialkosten auch die Materialkosten voll zu bezahlen. Bei Studienfahrten und – reisen sind die Fremdkosten, die der VHS durch die Reisepartner entstehen, immer zu tragen. Rücktrittstermine sind in den Reisebeschreibungen geregelt.
3.3. Der Teilnehmer/die Teilnehmerin kann nur bei Vorliegen von gewichtigen Gründen (Krankheit, Wohnort- oder Berufswechsel) schriftlich vom Vertrag zurücktreten. Die VHS erstattet dann die Teilnahmegebühr anteilig, abzüglich einer Verwaltungsgebühr von € 5,–. Unterrichtszeiten, die vor dem Eingang der Abmeldung liegen, werden nicht erstattet.

4. Kursgebührenermäßigung

Einige VHS-Veranstaltungen sind von Ermäßigungen ausgeschlossen, z. B. Studienreisen, Exkursionen. Prüfungen und Materialkosten sind generell von Ermäßigungen ausgenommen, ebenso Kurse unter € 15,–. Näheres bei den einzelnen Kursen.
Ermäßigung von 10 % wird gewährt bei Anmeldung eines weiteren Kurses, bei gleichzeitiger Anmeldung des Ehepartners oder Lebensgefährten für den gleichen Kurs, für Schüler und Studenten, Auszubildende, Teilnehmer am Bundesfreiwilligendienst oder freiwilligen sozialen bzw. ökologischen Jahr, Rentner und Schwerbehinderte. Die Ermäßigung gilt ab dem ersten Kurs. Entsprechende Nachweise sind vor Kursbeginn vorzulegen. 50 % Gebührennachlass kann gewährt werden für Arbeitssuchende und Sozialhilfeempfänger gegen Vorlage des Bewilligungsbescheides.

5. Datenschutz

Die VHS-Verwaltung arbeitet mit EDV. Bei der Anmeldung werden die Angaben der Anmeldeformulare auf EDV übernommen unter Beachtung des Datenschutzes. Adressen und Telefonnummern von Dozenten und Teilnehmern können wir aus Datenschutzgründen nicht weitergeben.

6. Urheberschutz

Fotografieren und audiovisuelle Mitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Das Kopieren eingesetzter EDV-Software ist verboten. Ohne Genehmigung darf ausgeteiltes Lehrmaterial nicht vervielfältigt werden.

7. Hausordnung/Garderobe/Fundsachen/Haftung

Wir bitten unsere Teilnehmer, das Unterrichtsgebäude in Ordnung zu halten und Störungen des Unterrichtsbetriebes zu vermeiden. In allen Unterrichtsräumen herrscht Rauchverbot. In unseren Gastschulen gilt die dortige Hausordnung auch für unsere Teilnehmer. Für Garderobe und verlorene Gegenstände kann durch die Volkshochschule keine Haftung übernommen werden. Die Haftung der Volkshochschule für Schäden jedweder Art, soweit es sich nicht um Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit handelt, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt.

8. Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt, wenn mindestens 80 % der Kursstunden besucht wurden. Liegt der Kurs länger als ein Jahr zurück, erheben wir für eine Kursbescheinigung eine Gebühr von € 3,–.

9. Sonstiges

Alle früheren Geschäftsbedingungen verlieren ihre Gültigkeit. Mündliche Nebenabreden sind nicht getroffen.

10. Bankverbindungen

Gläubiger-ID: DE83ZZZ00000169185
Sparkasse Mainfranken Würzburg
IBAN: DE44 7905 0000 0000 0888 80
BIC: BYLADEM1SWU
Raiffeisenbank Main-Spessart
IBAN: DE95 7906 9150 0008 8087 75
BIC: GENODEF1GEM

Aktuelle Infos auch auf www.facebook.de

www.vhs-lohr.de
www.vhs-gemuenden.de

Verzeichnis

VHS LOHR

Gesellschaft 6–11

Einzelveranstaltungen

Landeskunde 6
Heimat und Geschichte 6
Literatur und Kunstgeschichte 6
Recht 6–7
Gesundheit 7
Haus und Garten 7
Umwelt und Natur 7
Psychologie 8
Filmforum 8
Führungen / Exkursionen 8–10
Seminare **10–11**
Heimat und Geschichte 10–11
Pädagogik und Psychologie 11
Stimmbildung 11
Gedächtnistraining 11
Haus und Garten 11

Sprachen **12–18**

Englisch 14
Französisch 14–15
Italienisch 15
Spanisch / Portugiesisch 16
Neugriechisch / Kroatisch / Russisch / Schwedisch / Arabisch 16–17
Deutsch / Integrationskurs 17–18

Berufsfortbildung **19–22**

EDV und Beruf

EDV-Grundlagenkurse 19
Tabellenkalkulation 19
Spezialkurse 20
Powerpoint 20
Computerschreiben 21
Management und Beruf 21–22
Kooperation VHS Marktheidenfeld 22
Selbstständigkeit 22
Gutes Aussehen 22

junge vhs **23–24**

Mittlere Reife Englisch 23
Computerschreiben 23
Malen und Zeichnen 23
Schnitzen 23
Töpfern 23
Führungen 23–24
Kochen und Backen 24
Bewegung und Tanz 24
Kinder- und Judendkino 24

Kulturelle Bildung **25–27**

Literatur und Musik 25
Malen und Zeichnen 25
Fotografie 25–26
Töpfern 26
Filzen 27
Stricken und Häkeln 27

Gesundheitsbildung **28–40**

Kochen und Backen 28–30
Bewegung und Entspannung 30–34
Tanz 35
Tai Chi 35
Tennis 35
Yoga / Qigong 35–38
Meridian-Dehnungsübungen 38
Massage 38
Autogenes Training 38
Wirbelsäulengymnastik 38–39
Gesundheitsbildung 50Plus 39–40
Wassergymnastik und Aquafitness 40

Grundbildung **64**

Stadtplan Lohr 42
Anmeldeformular 43–44

VHS GEMÜNDEN

Gesellschaft 46–49

Einzelveranstaltungen

Umwelt und Natur 46
Heimat und Geschichte 46
Gesundheit 46–47
Neue Medien 47
Führungen / Exkursionen 47–48
Seminare **48–49**
Psychologie und Pädagogik 48–49
Gesundheit 49
Haus und Garten 49
Selbstbehauptung – Selbstverteidigung 49

Sprachen **50–51**

Englisch 50
Französisch 50
Italienisch 51
Arabisch 51
Deutsch als Fremdsprache 51

Berufsfortbildung **52–53**

EDV und Beruf

EDV-Grundlagenkurse 52
Tabellenkalkulation 53
Medienpraxis 53

junge vhs **54–55**

Mittlere Reife Englisch / Mathematik 54
Malen 54
Kinderuni 54
Schnitzen / Basteln 54–55
Selbstbehauptung 55
Schwimmen / Bewegung 55
Natur und Umwelt 55

Kulturelle Bildung **56–57**

Literatur und Musik 56
Malen und Zeichnen 56–57
Fotografie 57
Nähen 57

Gesundheitsbildung **58–63**

Kochen und Backen 58
Abnehmen und Fasten 58
Bewegung und Entspannung 58–60
Tanz 60
Tai Chi 60
Yoga / Qigong 60–62
Entspannung 62
Rückentraining 62
Fit for men 63
Wassergymnastik / Aquafitness 63

Grundbildung **64**

Übersicht Einzelveranstaltungen **65**
Stichwortverzeichnis **66**
Stadtplan Gemünden 45
Anmeldeformular 43–44

Sehr geehrte Damen und Herren,

zum 1. Januar 2018 tritt der neue ARGE-Vertrag über die Zusammenarbeit der einst selbständigen Volkshochschulen Lohr und Gemünden in Kraft. Der ursprüngliche Vertrag über die kommunale Zusammenarbeit war ab 1. Januar 2008 gültig und musste nach dieser Zeit überarbeitet werden. Es sind nun schon 10 Jahre, dass wir eine gemeinsame Volkshochschule sind, mit gemeinsamem Programm, gemeinsamer Homepage und gemeinsamem Haushalt. Die Anfänge waren schwierig, musste doch alles vereinheitlicht werden: Datenbank, Honorare, Gebühren, Geschäftsbedingungen, Verträge, Werbung, usw. Doch das liegt nun schon wieder lange zurück und Sie profitieren von einem reichhaltigen, qualitätsgeprüften und vereinheitlichten Angebot. Sowohl im gedruckten Programmheft als auch auf der Homepage können Sie wählen, ob Sie eine Veranstaltung oder einen Kurs in Gemünden oder in Lohr besuchen wollen. Findet sich das passende Bildungsangebot nicht in Lohr, kann es durchaus sein, dass es in Gemünden angeboten wird. Viele von Ihnen nutzen dieses „grenzüberschreitende“ Angebot und sind einmal in Lohr, ein andermal in Gemünden.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei den VHS-Beiräten und VHS-Beirätinnen bedanken, die in den vergangenen vier Jahren die Entwicklung der VHS begleitet haben und möchte gleichzeitig die neuen Beiratsmitglieder in unserer Runde willkommen heißen.

Für das aktuelle Sommersemester 2018 haben wir eine reiche Auswahl an Einzelveranstaltungen für Sie geplant. Verschiedene Vorträge in Gemünden beschäftigen sich mit Umweltthemen, etwa Klimawandel oder Photovoltaik und Batteriespeicher. Aus aktuellem Anlass – der Neubau der Brücke in Gemünden – gibt es einen Vortrag zum Thema „Brücken über den Main“.

In Lohr wird das brisante Thema „Afghanistan am Abgrund“ beleuchtet. Auch Jahrestage sind für uns immer wieder Anlass für Vorträge, so der 150. Geburtstag von Maxim Gorki oder der 100. Todestag von Gustav Klimt. Oder auch der 100. Geburtstag von Ingmar Bergmann. Viele Führungen veranstalten wir in die nähere Umgebung mit den Themenschwerpunkten Gartenanlagen, Natur, Umwelt und Geschichte. Eine Tagesexkursion führt zur Landesgartenschau nach Würzburg, eine weitere nach Frankfurt ins Städelmuseum zur Ausstellung „Peter Paul Rubens“.

Und auch in den Fachbereichen Sprachen, Beruf, Junge VHS, Kreativkurse und Gesundheit gibt es das bewährte und immer wieder erweiterte Angebot. Studieren Sie unser Angebot, es ist für jede/jeden etwas dabei. Wir würden uns freuen, Sie als Teilnehmerin oder Teilnehmer bei der Volkshochschule Lohr-Gemünden begrüßen zu dürfen. Eine Bitte: Melden Sie sich rechtzeitig an, so garantieren Sie, dass der von Ihnen gewünschte Kurs auch stattfindet und unsere Dozenten und wir haben mehr Planungssicherheit. Wenn Sie ein Angebot vermissen, teilen Sie uns das mit.

Schauen Sie auf unsere Homepage unter **www.vhs-lohr.de** oder **www.vhs-gemuenden.de**. Hier finden Sie immer die aktuellsten Angebote, etwa zusätzlich eingerichtete Kurse oder Einzelveranstaltungen.

Ihre Dr. Gisela Schlemmer mit Team

Wir sind zertifiziert

EFQM
Committed to excellence
2015

Volkshochschule Lohr-Gemünden
Geschäftsstelle Lohr
Mit Arbeitsstellen in Partenstein und Wiesthal

Anmeldung ab sofort
Mittwoch und Donnerstag
am 17.01. und 18.01.2018
durchgehend von 09:00-17:00
Freitag, 19.01.2017, 09:00-14:00

Volkshochschule Lohr-Gemünden mit Arbeitsstellen in Partenstein und Wiesthal

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule Lohr-Gemünden befindet sich in Lohr, Ludwigstr. 16 (Eingang Rückseite Postgebäude) 1. Obergeschoss Dort ist auch die Anmeldung und Auskunft.
Tel. 0 93 52 / 848-500 · Fax 0 93 52 / 848 8-500,
E-Mail: vhs@lohr.de · www.vhs-lohr.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag:
10:00 – 13:00 Uhr, 14:00 – 17:00 Uhr
Freitag: 10:00 – 13:00 Uhr
Bitte beachten: Die Geschäftsstelle der VHS Lohr bleibt in den Ferien geschlossen.

Postfachadresse:
Postfach 1363 · 97803 Lohr a. Main
Hausadresse:
Ludwigstr. 16 · 97816 Lohr a. Main

Beiratsmitglieder der VHS Lohr-Gemünden:
Vorsitzende:
1. Vorsitzender: Dr. Mario Paul
Erster Bürgermeister Lohr a. Main
2. Vorsitzender: Jürgen Lippert
Erster Bürgermeister Gemünden a. Main
Stadträte:
Ernst Herr, Vertreter: Matthias Schneider, Lohr a. Main
Thomas Nischalke, Vertreter: Sven Gottschalk, Lohr
Martin Horn, Vertreter: Rainer Nätscher, Lohr a. Main
Gerold Wandera, Vertreter: Bärbel Imhof, Lohr a. Main
Günther Felbinger, Vertreter: Richard Rauscher, Gemünden a. Main
Monika Poracky, Vertreter: Hubert Fröhlich, Gemünden a. Main
Matthias Risser, Vertreter: Dr. Gerhard Köhler, Gemünden a. Main
Dozenten:
Elena Fischer, Vertreter: Wolfgang Liebold
Ana Maria Floare, Vertreter: Hartwig Kolb
Bernhard Völker, Vertreterin: Claudia Suhrborg
Teilnehmer:
Hans-Georg Linke, Vertreterin: Rosi Brandenstein
Monika Strucken, Vertreter: Dr. Norbet Bohuschke
Selina Walter, Vertreter: Norbert Vollmann

Arbeitsstellen der VHS in Lohr
Ludwigstr. 16 (Eingang Rückseite Postgebäude)
In der Ludwigstr. 16 ist die Geschäftsstelle der VHS, dort ist auch die Anmeldung und Auskunft (Tel. 848-500 und 848-486, Fax. 09352/848 8-500).
Rathaussaal und Alte Turnhalle
Im Rathaussaal, Marktplatz 1, sowie in der Alten Turnhalle, Gärtnerstraße 2, sind Konzerte, Ausstellungen, Vorträge und weitere Veranstaltungen.
VHS-Haus, Kirchplatz 9
Am Kirchplatz 9 sind die VHS-eigenen Kursräume. Dort finden alle Seminare, Wochenend- und Tageskurse, EDV- sowie Kochkurse und Gesundheitsbildung statt. Nächster Parkplatz „Seeweg".
Schulzentrum Nägelsee
Sie erreichen Ihren Kursraum dort über den Haupteingang von der Jahnstraße aus.
Kellereischeune am Schlossplatz
Die Kursräume in der Kellereischeune am Schlossplatz erreichen Sie über den Eingang Touristinfo.
Grundschule Sackenbach
Den Gymnastikraum (an Verkehrsinsel B26 links 300 m durch Bahnviadukt) in der Grundschule Sackenbach, Zeiläckerweg 1, erreichen Sie über den Schulhof (am Feuerwehrhaus).

Sie haben 5 Möglichkeiten, Ihren Kurs zu buchen:
Persönliche Anmeldung
Bei der persönlichen Anmeldung haben Sie den Vorteil der Auskunft und Beratung, zugleich die Bestätigung Ihrer Anmeldung. Sie können für Angehörige und Bekannte mitbuchen.
Schriftliche Buchung mit Anmeldeformular (auf Seite 43 dieses Programmheftes)
Ihre eingesandte Anmeldung muss komplett ausgefüllt sein. Sie erteilen uns damit einmalig eine Einzugsermächtigung.
Telefonische Buchung
Sie können sich telefonisch anmelden:
Tel. 09352/848-500. Sie werden automatisch mit dem nächsten freien Anschluss verbunden. Beachten Sie bitte, dass Sie uns auch telefonisch eine Abbuchungsermächtigung für die Kursgebühr erteilen.
Buchung per Fax
Unter folgender Fax-Nummer: 09352/848 8-500
Buchung im Internet: www.vhs-lohr.de

Keine Anmeldebestätigung
Beachten Sie bitte, dass wir Ihre Anmeldungen nicht bestätigen. Wenn Sie nichts von uns hören, können Sie den Kurs wie ausgeschrieben besuchen. Zu den Einzelveranstaltungen (gekennzeichnet mit einem * ist keine Anmeldung erforderlich).

Anmeldezeiten
Sie können sich sofort nach Erscheinen des Programmheftes anmelden.
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich
Während der Geschäftszeiten
Mo. – Do. 10:00 – 13:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr
Fr. 10:00 – 13:00 Uhr
in der VHS-Geschäftsstelle, Ludwigstr. 16, 1. OG
Homepage: www.vhs-lohr.de
E-Mail: vhs@lohr.de

Impressum:
Leiterin der Volkshochschule Lohr-Gemünden:
Dr. Gisela Schlemmer
Pädagogische Mitarbeiterinnen:
Dr. Susanne Duckstein, Daniela Bätz
Verwaltungsangestellte: Andrea Emmert, Dagmar Müssig, Gabi Reiser, Andrea Ehrlich, Sabine Schmitt
Herausgeber: Volkshochschule Lohr-Gemünden
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Gisela Schlemmer

Änderungen vorbehalten!
Für Druckfehler keine Haftung!
Layout und Grafik: G-Medien GmbH, Lohr a. Main
Druck: Schleunungdruck Marktheidenfeld

Allgemeine Informationen:
Bitte beachten Sie: In den Ferien sind die Geschäftsstellen in Lohr und Gemünden geschlossen.

Fotonachweise Titelseite:
„68260205" © jd-photodesign – Fotolia
„68387249" © Syda Productions – Fotolia
„59622979" © WavebreakmediaMicro – Fotolia

KALENDER SOMMER 2018

Februar

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

März

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

April

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

Mai

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

Juni

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

Juli

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

Unterrichtsfreie Tage:	Faschingsferien:	Osterferien:	Pfingstferien:	Sommerferien:
	12.02. – 16.02.18	26.03. – 06.04.18	22.05. – 01.06.18	30.07. – 10.09.18

LANDESKUNDE

L1010*

Rosengärten und Kalaschnikow Afghanistan am Abgrund?

Referent: Elmar Krammig

Gibt es noch Hoffnung auf einen Frieden für dieses Land, das seit Jahrzehnten zum Spielball fremder Mächte und Interessen geworden ist? Und wie könnte der Weg zu einer dauerhaften Versöhnung der rivalisierenden Parteien aussehen? Auch in diesem Jahr hat der Lohrer Weltladen PAMOJA den Freundeskreis Afghanistan mit einer Spende aus seinem Verkaufserlös gefördert. Darüber wird Elmar Krammig in Kooperation mit der VHS Lohr-Gemünden in seinem Vortrag berichten. Was konnte mit dieser Unterstützung erreicht werden? Diese Zeichen der Verbundenheit sind sehr wichtig für die Menschen in Afghanistan und geben ihnen erneut Hoffnung auf eine bessere Zukunft. Das gilt insbesondere für den Distrikt Jaghori, im zentralen Bergland des Hazarajats und eine Tagesreise südwestlich von Kabul gelegen. Dort hat der Freundeskreis Afghanistan erfolgreich Schulen aufgebaut, die längst zu den besten des Landes zählen. Gute Bildungschancen sind eine wesentliche Voraussetzung für den Weg zum Frieden, damit die Kalaschnikows keine Zukunft haben in diesem geplagten Land. Alle Schulen in Jaghori haben Gärten neben den Schulgebäuden angelegt, in denen nicht nur Apfelbäume und Tomaten wachsen, sondern inzwischen auch Rosen blühen.

Mittwoch, 14. März 2018, 19:30 Uhr
Eintritt: € 4,–
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2
In Zusammenarbeit mit dem Lohrer 3. Weltladen PAMOJA

HEIMAT UND GESCHICHTE

L1020*

Burgenlandschaft

Referent: Dr. Jürgen Jung

Dr. Jürgen Jung ist verantwortlicher Leiter des Burgen- und Schlössernetzwerks „Burglandschaft“ im Bildungs- und Informationszentrum Burglandschaft Eschau, einer Initiative des Archäologischen Spessartprojekt e.V.. Zur Burglandschaft Main-Viereck zählen 20 Burgen, Schlösser und Wehrkirchen im südwestlichen Mainviereck, die mit Hilfe der EU aus dem touristischen Dornröschenschlaf geweckt werden sollen. Dies ist das Ziel des kommunalen Netzwerks „Burglandschaft“, das durch die EU-Gemeinschaftsinitiative Leader („Verbindung zwischen Aktionen zur Entwicklung der ländlichen Wirtschaft«) gefördert wird. Dr. Jung wird über die betroffenen Projekte berichten, zu denen z.B. das Kloster Engelberg in Großheubach, die Wallfahrtskirche Mariä Himmelfahrt in Hessenthal, die Henneburg bei Stadtprozelten, das Wasserschloss Sommerau in Eschau, die Burg Wildenstein bei Eschau und das Schloss Mespelbrunn zählen.

Dienstag, 30. Januar 2018, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2
In Zusammenarbeit mit dem Geschichts- und Museumsverein Lohr a. Main

L1030*

Buchvorstellung Arbeitskreis Heimat und Geschichte der VHS 2018

Referent: Karl-Heinz Schroll

Der 4. Band über die Nachkriegszeit in Lohr wird schwerpunktmäßig die Geschäftswelt darstellen: Erinnerungen an längst geschlossene Geschäfte wie Johann Schwind, Michael Hübner & Sohn und Franz Göpfert stehen neben der Entwicklung traditionsreicher Geschäfte wie Soeder, Stamm und Kupsch. Bei den Handwerksbetrieben fallen einem die Drechslerei August Dildey und die Bauschlosserei Hermann Joha ein. Ein weiterer Teil befasst sich mit den Betrieben, die mit der Motorisierung des Verkehrs an Bedeutung gewinnen. Fahrradhändler werden zu Autohändlern. Tankstellen werden zu Servicezentren. Der Besitz eines Lastwagens weitet sich bei den Enkeln zu einer Flotte diverser Fahrzeuge. Das Buch ist mit zahlreichen wenig bekannten Photos, aussagekräftigen Anzeigen und Plänen ausgestattet.

Dienstag, 20. Februar 2018, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2

LITERATUR

L1040*

Maxim Gorki (1868 - 1936): Leben und Werk – zum 150. Geburtstag

Referentin: Larisa Lisnicenko

Maxim Gorki, eigentlich Alexej Maximowitsch Peschkow, ein bekannter russischer Schriftsteller, war Begründer des sog. sozialistischen Realismus in der russischen Literatur. Nach romantisierenden Anfängen brachten ihm Werke aus dem Vagabundenmilieu Weltgeltung, u.a. das Drama „Nachtasyl“. Im Vortrag ist die Rede von den schwierigen Kinder- und Jugendjahren des Schriftstellers. Auch sein späteres Leben betrachtete er pessimistisch: daher das Pseudonym GORKI = der Bittere. Einen großen Einfluss auf seine literarische Entwicklung übten Schriftsteller Wladimir Korolenko und Anton Tschechow aus. Schon früh kam Gorki mit den Revolutionären in Berührung, aber nach der Oktoberrevolution 1917 geriet er wegen des Terrors und der Verfolgung von Kulturschaffenden in Konflikt mit Wladimir Lenin und der neugegründeten Macht unter Jossif Stalin. Er verließ Russland und lebte viele Jahre im Ausland. 1931 kehrte er in die Sowjetunion zurück. Gorki bekämpfte in seinen Werken das Kleinbürgertum. Zahlreiche Romane und Dramen behandeln den Verfall der russischen Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten vor der Revolution. Bis in die 20er Jahre des 20. Jahrhunderts galt Gorki als einer der Großen der Weltliteratur.

Montag, 5. März 2018, 19:00 Uhr
Eintritt: € 4,–
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2
In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Lohr

KUNSTGESCHICHTE

L1050*

Gustav Klimt (1862 – 1918) Zum 100. Todestag

Referentin: Julia Meister-Lippert

Gustav Klimt, 1862 bei Wien geboren, erhielt seine Ausbildung an der Wiener Kunstgewerbeschule. Zunächst noch in der akademischen Tradition im Stil des Historismus malend, erwirbt der junge Künstler höchste Anerkennung. Bald kommt es jedoch, verstärkt durch den Einfluss des europäischen Jugendstils, zum Bruch mit der akademischen Kunsttradition. 1897 gründet er mit gleichgesinnten Künstlern die „Wiener Sezession“, deren erster Präsident er wird. Auf Grund seiner genialen Begabung steigt er zum „Malerfürsten“ der Wiener Gesellschaft auf, zum gefeierten Porträtisten der vornehmen Damenwelt. Klimt verbindet in seinen Bildern naturalistische Körperdarstellungen von großem sinnlichem Reiz mit ornamental gestalteten, buntfarbigen Flächen. Ihren Höhepunkt erreicht Klimts Kunst im „Goldenen Stil“, mit seinem Hauptwerk „der Kuss“. 1918, erst 56 Jahre alt, stirbt der Großmeister des Wiener Jugendstils.

Mittwoch, 21. März 2018, 19:30 Uhr
Eintritt: € 4,–
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2

RECHT

L1060*

Erben und vererben

Referent: Notar Dr. Sebastian Apfelbaum

Nicht oder nicht klar geregelte Vermögensnachfolgen und Erbschaften sind häufig Ursache für Auseinandersetzungen innerhalb von Familien. Der Vortrag gibt einen Überblick über die gesetzliche Erbfolge und Gestaltungsmöglichkeiten durch Testament oder vorweggenommene Erbfolge durch eine Übertragung zu Lebzeiten (mit warmer Hand). Die Vor- und Nachteile dieser beiden Gestaltungsvarianten werden erläutert. Daneben wird das Pflichtteilsrecht, die garantierte erbrechtliche Mindestbeteiligung von Ehepartnern und nahen Verwandten behandelt. Eingegangen wird auch auf erbschafts- und schenkungssteuerliche Erwägungen sowie Sonderkonstellationen wie erbrechtliche Gestaltungsnotwendigkeiten bei Scheidungen oder in Patchwork-Familien (die Ehe- oder Lebenspartner haben Kinder aus unterschiedlichen Beziehungen).

Dienstag, 13. März 2018, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2

L1070*

Elterngeld - Elternzeit - Landeserziehungsgeld - Betreuungsgeld

Referent: Thomas Benkert

Wer hat Anspruch auf Elterngeld? Wie berechnet sich das BasisElterngeld bzw. das ElterngeldPlus? Wie lange habe ich Anspruch? Sie werden an diesem Abend umfassend über die zahlreichen Gestaltungsmöglichkeiten des Elterngeld- und Elternzeitgesetzes in der Zeit nach der Geburt informiert. Der Referent Thomas Benkert ist Leiter der Elterngeldstelle beim Zentrum Bayern Familie und Soziales

Montag, 26. Februar 2018, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2
In Zusammenarbeit mit der Staatl. anerkannten Schwangerenberatungsstelle im Gesundheitsamt, Landratsamt Main-Spessart

L1080*

Die Auswirkungen durch das Flexirentengesetz auf die Altersrenten

Referent: Michael Roth

Michael Roth, Mitarbeiter der Deutschen Rentenversicherung, gibt in dem Vortrag einen Überblick über die verschiedenen Altersrenten in der gesetzlichen Rentenversicherung und deren Voraussetzungen. Es werden folgende Fragestellungen aufgegriffen: Wer kann Altersrente bekommen? Wann kann die Rente beginnen? Wie wirken sich die Abschlagsregelungen aus? Was darf ich nach dem Flexirentengesetz zu meiner Rente hinzuverdienen? Wie berechnet sich der zu zahlende Ausgleichsbetrag für die Rentenminderung?

Mittwoch, 25.April 2018, 19:30 Uhr
Eintritt: € 4,–
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2

GESUNDHEIT

L1110*

Schmerzrevolution – Leben mit Schmerzen und kein Ausweg?

Referent: Mike Hawkins

Bezüglich des unangenehmen Sinnes- und Gefühlserlebnisses von Schmerzen gibt es viele Mythen, Missverständnisse und unnötige Ängste. Die meisten Menschen haben ein Verständnis von Schmerz, das nicht modern ist. Schmerz zu verstehen – vor allem anhaltende Schmerzen – ist aber besonders wichtig für deren Bewältigung. Das Fundament beweisbasierter Therapien ist deshalb darauf ausgerichtet, neueste Erkenntnisse über Schmerzen zu vermitteln und nachweislich sinnvolle Wege zu deren Bewältigung aufzuzeigen, anstatt nur den schmerzenden Körperbereich zu therapieren. Mit diesem Vortrag möchte der Physiotherapeut Mike Hawkins helfen, mehr über Schmerzen zu erfahren, auf Erstaunliches, was diese beeinflussen, hinweisen und nicht zuletzt, hoffnungsvolle Strategien vorstellen. Lernen und begreifen Sie, was Ihre Beschwerden verursacht und warum. Anschließend können Sie neue Bewältigungsmöglichkeiten erlernen, allmähliche Belastungssteigerungen erproben und zu einem aktiveren Leben zurückfinden.

Mittwoch, 11. April 2018, 19:30 Uhr
Eintritt: € 4,–
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2

In der Alten Turnhalle Lohr, Gärtnerstraße 2, gibt es eine Hörschleife. Die Vorträge sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

L1120*

Depressionen im Bekanntenkreis – was kann ich tun?

Referenten: Claudia Hahne-Ebert und Udo Memmel

Depressionen treten sehr häufig auf und haben schwerwiegende Auswirkungen auf das Leben Betroffener, ihrer Angehörigen und Freunde. Sie rangieren ganz vorne unter den Krankheiten, die Lebensjahre kosten oder beeinträchtigen. Dennoch werden sie oft übersehen. Die Referenten arbeiten als Sozialpädagogin und Psychologe am Bezirkskrankenhaus Lohr am Main. Sie wollen über Symptome, Ursachen und Behandlung der Depression informieren, Besonderheiten im Verhalten und Erleben Betroffener erläutern und damit Bekannten und Angehörigen auch den Umgang erleichtern helfen. Vorgestellt wird auch das Hilfenetzwerk in Main-Spessart. Nach dem Vortrag stehen die Referenten gerne für Fragen zur Verfügung.

Montag, 12. März 2018, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2
In Zusammenarbeit mit dem Bezirkskrankenhaus Lohr a. Main

HAUS UND GARTEN

L1130*

Einbruch-/Diebstahlsicherung für Wohnung und Haus

Referent: Markus Bursch

Kriminaloberkommissar Markus Bursch von der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Würzburg wird informieren wo und wie eingebrochen wird? Wie kann ich mich schützen? Er wird berichten über mechanische und elektronische Sicherungen und wird verhaltensorientierte Maßnahmen aufzeigen. Anschließend besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Dienstag, 27. Februar 2018, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2
In Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizei Würzburg

Das Schwalbenprojekt des LBV

UMWELT UND NATUR

L1140*

Das Schwalbenprojekt des LBV in Main-Spessart

Referenten: Hartwig Brönner und Richard Sims

In der Vergangenheit bevölkerten Schwärme von Mehl- und Rauchschwalben, sowie Mauersegler unseren Sommerhimmel. Dieser Anblick in unseren Städten und Dörfern wird immer seltener. Alle drei Arten leiden aus unterschiedlichen Gründen stark, besonders unter Brutplatzmangel. Rauchschwalben, z.B., finden immer weniger Zugang in geeignete Gebäude, wie Ställe. Bei Mehlschwalben spielt immer häufiger der Wunsch mancher Hausbesitzer nach einer sauberen Hauswand eine bedeutende Rolle für den Rückgang dieser Art. Unter modernen Baumaßnahmen leiden die Mauersegler, die im Gegensatz zu früher keine Öffnungen in Dachüberständen oder Mauerritzen mehr finden. Nach neuesten Erkenntnissen hat das Insektensterben ebenfalls negative Auswirkung auf unsere Schwalben- und Seglerbestände. In einem mehrjährigen Aktions-Projekt möchte nun die LBV Kreisgruppe Main-Spessart die verschiedenen Ursachen des Problems untersuchen und mögliche Maßnahmen für die Wiederbelebung der Populationen im Landkreis umsetzen. Die Veranstaltung gilt als offizieller Start des Projektes.

Montag, 19. März 2018, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2
In Zusammenarbeit mit dem Landesbund für Vogelschutz MSP

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de

Bitte beachten Sie:
Bei offenen Veranstaltungen wie Vorträgen u.a. ist eine Anmeldung nicht erforderlich. Diese Veranstaltungen sind zur schnelleren Orientierung mit einem * gekennzeichnet.

PSYCHOLOGIE

L1150*

Akzeptier dich und das Leben wird besser!

Referent: Martin Noll

Das ständige Bemühen sich selbst zu verbessern artet leicht in einen Kampf gegen sich selbst aus, wenn sich Veränderungen nicht natürlich entwickeln dürfen, sondern willentlich erzwungen werden. Sich selbst mit seinen Möglichkeiten aber auch seinen Beschränkungen als diesen individuellen Menschen zu akzeptieren, der man wirklich ist, macht frei von dem Druck erst dann gut zu sein, wenn man „perfekt“ ist. Schlagartig fühlt sich das Leben dann besser an und die wesentlichen Dinge gelingen leichter. In dieser Veranstaltung soll die Verwicklung des Menschen in unrealistische Selbstansprüche und der Ausweg daraus – die positive Selbst-Akzeptanz – aufgezeigt werden. Sichtweisen aus der Psychologie C.G. Jungs, Graf Dürckheims und aus dem chinesischen Taoismus werden uns dabei helfen.

Donnerstag, 12. April 2018, 19:30 Uhr
Eintritt: € 4,–
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2

FILMFORUM

L1160*

Film – Ingmar Bergman zum 100. Geburtstag „Fanny und Alexander“

Referent: Bernhard Münzel

Zu Ehren des 100sten Geburtstags von Ingmar Bergman (1918–2007) zeigt die VHS Lohr-Gemünden in Kooperation mit dem Stattkino Lohr den letzten Kinofilm des schwedischen Meisterregisseurs aus dem Jahr 1982. Bergmans epische Familiengeschichte spielt alle seine Leitmotive noch einmal an und vereinigt viele seiner Lieblingsschauspieler. Ein „Wandgemälde“ hat er es selbst genannt und H.C. Blumenberg sprach in Die ZEIT von „einem epischen Wunschkonzert für die Bergman-Gemeinde“. Der britische Guardian hat „Fanny und Alexander“ auf Listenplatz Nummer 8 der 25 besten Arthouse Filme aller Zeiten gesetzt.Bernhard Münzel wird eine Einführung zu dem Film geben.

Freitag, 20. April 2018, 19:30 Uhr
Eintritt: € 5,–
Lohr: Alte Turnhalle, Gärtnerstraße 2
In Zusammenarbeit mit dem Stattkino Lohr

Wollen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS Lohr-Gemünden mitarbeiten? Wenn Sie über pädagogisches Geschick und fundierte Kenntnisse in bestimmten Fachbereichen verfügen, freuen wir uns über Ihr Angebot. Für Kursleiter und Kursleiterinnen wird über den Bayerischen Volkshochschulverband ein qualifiziertes Fortbildungsprogramm angeboten.

FÜHRUNGEN

L1310*

Führung durch das Alte Rathaus in Lohr

Leitung: Dr. Gisela Schlemmer

Das Alte Rathaus in Lohr a. Main, erbaut 1599 bis 1601, ist das Meisterwerk Michael Imkellers. In der Hochblüte der Renaissance glänzt es außen mit seinem reichen Figurenschmuck. Im Innern hatte es viele Funktionen zu erfüllen: Von der Markthalle, Ratssaal, Gerichtssaal, Verwaltung bis Kornspeicher und Kerker reichten seine Nutzungen. Diese änderten sich im Laufe des Jahrhunderts bis zur heutigen Bestimmung als Kultur- und Bildungszentrum der Stadt Lohr a. Main. Während der Führung erleben Sie das Alte Rathaus in seiner 400-jährigen Geschichte inklusive Besichtigung des alten Kerkers.

Anmeldung nicht erforderlich.
Sonntag, 6. Mai 2018, 11:00–13:00 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus

L1315

Führung: Gartenparadiese in Franken Der Veitshöchheimer Schlossgarten

Leitung: Michael Maier

Unweit der Residenzstadt Würzburg gelegen befindet sich in Veitshöchheim ein Schatz der barocken Gartenbaukunst. Von vielen Kennern als der bedeutendste Rokokogarten überhaupt angesehen, handelt es sich um den „privaten“ Rückzugsbereich des Würzburger Fürstbischofs und stellt ein Zeugnis des absolutistischen Lebensstils dar. Dieses Kulturerbe steht im Mittelpunkt unserer historischen Gartenexkursion, bei der unter fachkundiger Leitung nicht nur die Geschichte der Gartenanlage und seiner reichen Dekorationen, das gärtnerische Talent des 18. Jahrhunderts, Gemüse- und Obstkultur sowie Wassertechnik in vergangenen Zeiten erläutert werden. Auch geheimnisvolle und spirituelle Aspekte der Gartengliederung, die inhaltliche und gestalterischen Vielschichtigkeit, Bezüge zu freimaurerischen Gedankengut werden aufgezeigt. Die Führung geht ebenfalls Fragen von geomantischen Gestaltungsprinzipien nach.

Eigene Anfahrt, Anmeldung erforderlich
Samstag, 23. Juni 2018, 13:00–15:00 Uhr
Gebühr: € 13,–
Veitshöchheim: Schlossgarten, Eingang Rokokoschloss

L1320

Führung: Permakultur-Park Bischbrunn

Leitung: Jonas Gampe

Permakultur ist ein Konzept, das auf die Schaffung von dauerhaft funktionierenden, nachhaltigen und naturnahen Kreisläufen zielt. Bei der detaillierten Führung über das gesamte Gelände des Permakultur-Parks erfahren Sie mehr dazu, Sie erhalten Erläuterungen des Gesamt-Konzeptes und besichtigen die vielen einzelnen Objekte und Experimente vor Ort. Wie z.B. Beet Anlage ohne Umgraben und Düngen, Klimaoptimierungen, Hügel- und Hochbeete, Kompostklo, Lehm Öfen, natürliche Teichabdichtung, Sukzessionsflächen, Obstbäume und Beerenobst, Kühlung durch Erdkeller, essbare Wildgehölzhecken und vieles mehr. Hierbei lassen sich eine Menge an Informationen und Inspirationen für den eigenen Garten oder die eigene Landwirtschaft mitnehmen. Eine genaue Wegbeschreibung kann bei der VHS Geschäftsstelle in Lohr abgeholt werden.

Parkmöglichkeit am Wanderheim Bischbrunn,
Treffpunkt: Permakultur-Park, Bischbrunn,
Am Trieb 5
Anmeldung erforderlich
Samstag, 30. Juni 2018, 13:00–16:00 Uhr
Gebühr: € 8,–
Treffpunkt: Bischbrunn, Am Trieb 5

L1325*

Führung: Rochusprozession zur Valentinuskapelle

Leitung: Karl Anderlohr

Die Valentinuskapelle wurde 1660 bis 1664 auf einem Bergsporn über der Stadt Lohr an der Stelle einer älteren Kapelle erbaut, die schon im 15. Jahrhundert erwähnt wurde. Sie ist eng mit der Geschichte der Stadt verbunden, vor allem im Zusammenhang mit einem Gelübde. Die Pest, die 1632 nach dem Durchzug der Armee des Schwedenkönigs Gustav Adolf zwei Drittel der Lohrer Bevölkerung hinweggerafft hatte, verbreitete sich 1666 – von London und den niederländischen Häfen ausgehend – erneut rhein- und mainaufwärts, und hatte bereits Hanau erreicht. In ihrer Not gelobten die Lohrer, alle Jahre am 16. August, dem Gedenktag des heiligen Rochus, des Schutzpatrons gegen die Pest, in feierlicher Prozession auf den Valentinusberg zu ziehen und dort ein Hochamt zu Ehren der Allerheiligsten Dreifaltigkeit zu feiern. Dieses Gelübde wird bis heute erfüllt. Die kleine Kapelle auf dem Berg mit ihrem Altar in einem schlichten ländlichen Barock und den klassizistischen Seitenaltären ist nicht nur bei der Lohrer Bevölkerung, sondern auch in der Umgebung beliebt. Die Spenden gingen so reichlich ein, dass man in früheren Zeiten aus den Kapellenfonds nicht nur liturgische Geräte und Gewänder auch für die Pfarrkirche beschaffen, sondern zeitweise sogar eine Lehrerstelle finanzieren konnte.
Gebühr: € 4,– werden vor Ort eingesammelt

Samstag, 21. April 2018, 15:00–16:30 Uhr
Gebühr: € 4,–
Lohr: am Fuße des Valentinusbergs, griech. Rest.

L1330*

Führung: Magerrasen und Wasserbüffel bei Bergrothenfels

Leitung: Christian Salomon

Erleben sie den Frühling auf einer Rundwanderung durch die Wiesen rund um Bergrothenfels! Der Gebietsbetreuer Christian Salomon stellt Ihnen Flora

und Fauna des artenreichen Wiesenschutzgebiets „Aulenzwiesen / Auf der Hölle“ vor. Weiterhin besuchen Sie die mittlerweile berühmten „Wasserbüffel aus dem Hafenlohrtal“ in ihrem Winterquartier. Hier erfahren Sie, warum und wie die Wasserbüffel im Naturschutz eingesetzt werden. Büffelhalter und Schäfer Reinhold Tausch berichtet zudem aus der Praxis der Büffelhaltung. Wanderung auf befestigten Wegen und durch Wiesen.
Christian Salomon, Gebietsbetreuer für Grünland im Naturpark Spessart, Tel.: 093 52 / 606 42 00,
E-Mail: christian.salomon@naturpark-spessart.de
Dauer: 2,5 Stunden, Länge ca. 6 km

Anmeldung nicht erforderlich
Sonntag, 22. April 2018, 10:00 – 12:30 Uhr
Gebührenfrei
Treffpunkt: Parkplatz Sportplatz Bergrothenfels, Herrnackerstraße 16
In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart

L1332
Führung: Mühlen des Buchentales (von Rüppelsmühle zur Reußenmühle)

Leitung: Gerhard Knauf

Die Wanderung führt entlang des Buchenbaches, an dessen Ufer im Laufe der letzten 400 Jahre sieben Mühlen (Obermühle, Mittelmühle, Reußenmühle, Jägersmühle, Buchenmühle, Schürgermühle, Rüppelsmühle) erbaut wurden. Obwohl die Mühlräder schon längst stillstehen, bleiben die Mühlen stets Zeugen des einstigen technischen Fortschritts in der Spessart-Region. Über den Köpfen der Wanderer thront auf einer Anhöhe die Wallfahrtskirche Mariabuchen, deren Gründung auf das Jahr 1395 zurückgeht. Das malerische Buchental hat aber noch viel mehr zu bieten: alten Baumbestand, Buntsandsteinfelsen, steinerne Bildstöcke, seltene Pflanzen und Tiere. Die Wanderung von der Rüppelsmühle zur Reußenmühle und zurück ist ca. 7 km lang und dauert etwa 4 Stunden. Auf dem Rückweg besteht die Möglichkeit, den Tag bei einer zünftigen fränkischen Brotzeit im Gasthof Buchenmühle ausklingen zu lassen.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk

Anmeldung erforderlich
Sonntag, 29. April 2018, 13:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: € 8,– Erwachsene, € 5,– Kinder
Treffpunkt: Lohr-Steinbach, Parkplatz am Gasthof Steinbacher Hof

L1335
Führung: Weikertswiese, keine blüht so schön wie diese

Leitung: Christian Salomon

Die Weikertswiese in der Gemeinde Rechtenbach gewann 2015 die Bayerische Wiesenmeisterschaft und gilt als Eldorado für Botaniker. Der Gebietsbetreuer für Grünland im Naturpark Spessart stellt die außergewöhnliche Flora dieser Rodungsinsel auf einer Rundwanderung vor und erläutert kooperative Naturschutzmaßnahmen. Diese Führung ist auch offizielle BayernTourNatur-Veranstaltung der Regierung von Unterfranken. Es wird daher ein kleines Rahmenprogramm und einen Bus-Transfer ab Rechtenbach, Ortsende/Abzweig Weikertswiesenstraße geben. In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart, der Gemeinde Rechtenbach und der Regierung von Unterfranken.
Treffpunkt: Rechtenbach, SPD-Hütte an der Weikertswiese (zu Fuß). Zufahrt nur über kostenlosen Shuttlebus ab Rechtenbach, Ortsende/Abzweig Weikertswiesenstraße (ca. 13:30 – 13:50 Uhr).
Parkplätze sind vor Ort ausgewiesen.

Samstag, 16. Juni 2018, 14:00 – 16:00 Uhr
Eintritt frei 10 – 120 Teilnehmer
Treffpunkt: Rechtenbach

L1340*
Führung: Führung Naturschutzgebiet Hafenlohrtal

Leitung: Christian Salomon

Begleiten Sie den Gebietsbetreuer Christian Salomon und den Schäfer Klemens Ross auf einer Entdeckungsreise durch das Naturschutzgebiet Hafenlohrtal. Sie erfahren und erleben, wie Natur und Mensch die Talaue gestalten und welche besonderen Tier- und Pflanzenarten hier leben. Die Tour führt teilweise ohne Wege durch Wiesengelände, das nass und sumpfig sein kann. Geländegängige und feste Stiefel sind vorausgesetzt.
E-Mail: christian.salomon@naturpark-spessart.de
Dauer 2,25 Stunden, 4 km.

Anmeldung nicht erforderlich
Sonntag, 22. Juli 2018, 10:00 – 12:15 Uhr
Gebührenfrei
Treffpunkt: Lichtenau, Zufahrt Gasthof Hoher Knuck
In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart

L1345
Führung: Über Bienen, ihre Nöte und ihre Haltung

Leitung: Richard Wöber

Die Gefährdung unserer Bienen ist inzwischen weithin bekannt. Warum aber ist insbesondere die Honigbiene so bedeutsam, warum ist sie in Not? Und was kann getan werden um dem Bienensterben zu begegnen? Bei der Führung wird die Lebensweise der Honigbiene und ihrer Bedeutung für unsere unmittelbare Umgebung vorgestellt. Neben den größten Gefahren für Wild- und Honigbienen werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich jeder einzelne mit geringem Aufwand einbringen oder sogar selbst mit der Bienenhaltung beginnen kann.

Anmeldung erforderlich
Samstag, 9. Juni 2018, 15:00 – 17:00 Uhr
Gebühr: € 5,–
Treffpunkt: Lehrbienenstand des Imkervereins, Steinbacher Str. 23,
In Zusammenarbeit mit dem Imkerverein Lohr

L1350
Besuch der Sternwarte in Bischbrunn Einführung Astronomie für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Leitung: Jürgen Väth

Im ersten Teil der Führung durch die Sternwarte lernen wir unterschiedliche Teleskope kennen und beobachten die Sonne. Im theoretischen Teil widmen wir uns der Himmelskunde und suchen Antworten auf folgende Fragen: Warum wird es hell und dunkel, wie entstehen die Jahreszeiten? Warum ist der Mond mal am Nachthimmel und mal nicht? Warum sieht der Mond immer anders aus? Welche Planeten gibt es und wo findet man diese? Kann man Planeten immer sehen? Was sind Sterne und was sind Sternbilder? Was versteht man unter unserem Sonnensystem und was ist unsere Galaxie? Im nächsten Schritt durchwandern wir das Sonnensystem auf einem Teilstück des Planetenwanderwegs der Grunddörfer. Hier kann man die weiten unseres Sonnensystems erleben. Bei klarem Wetter beobachten wir unseren Nachthimmel, um das gelernte in die Praxis umzusetzen. Bitte mitbringen: warme Kleidung, Getränk, Snack

Anmeldung erforderlich
Freitag, 23. März 2018, 18:00 – 21:00 Uhr
Gebühr: € 18,–, Kinder: € 9,–
Treffpunkt: Bischbrun-Oberndorf, Grundstr. 7a, Privatsternwarte

L1355*
Führung: Naturschutzgebiet „Romberg“ in Lohr-Sendelbach

Leitung: Torsten Ruf

Führung zu den botanischen und faunistischen Höhepunkten der Sandmagerrasenbereiche des Rombergs und den Feuchtbereichen des Stadlersees.
Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parkplatz Romberg, Sendelbach Ortsausgang Richtung Pflochsbach

Anmeldung nicht erforderlich
Sonntag, 13. Mai 2018, 14:00 – 16:00 Uhr
Gebührenfrei
Treffpunkt: Parkplatz Romberg, Sendelbach Ortsausgang Richtung Pflochsbach
In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz Ortsgruppe Lohr-Lohrtal u. Naturpark Spessart

L1360*
Führung: Zum Galgen und zur Heidewicke

Leitung: Torsten Ruf

Begleiten Sie Torten Ruf bei seiner Führung zum Galgenberg und zur größten botanischen Rarität im Raum Lohr a. Main.

Anmeldung nicht erforderlich
Sonntag, 27. Mai 2018, 14:00 – 16:00 Uhr
Gebührenfrei
Treffpunkt: Parkpl. Valentinusberg Lohr a. Main
In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz Ortsgruppe Lohr-Lohrtal u. Naturpark Spessart

L1365*

Führung: Der artenreiche Teichkomplex an der Roten Mühle

Leitung: Torsten Ruf

Libellen, Frösche und mehr... Es wird eine erfolgreiche Ausgleichsmaßnahme der Stadt Lohr vorgestellt, auf der sich in wenigen Jahren ein außergewöhnlicher Artenreichtum eingestellt hat.

Anmeldung nicht erforderlich
Sonntag, 15. Juli 2018, 14:00 - 16:00 Uhr
Gebührenfrei
Treffpunkt: Lohr, Rote Mühle an der B 276 zwischen Lohr und Partenstein
In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz Ortsgruppe Lohr-Lohrtal u. Naturpark Spessart

L1370*

Führung: Die Wöhrde Eine alte Kulturlandschaft

Leitung: Torsten Ruf

Entlang des barrierefreien Rundwegs der Wöhrdwiese wird die Geschichte der Wöhrdwiese und deren Artenvielfalt präsentiert. Im Mittelpunkt stehen die Feuchtwiesenbereiche, die noch bis Anfang der 1960er Jahre als Wässerwiesen bewirtschaftet wurden. Dauer ca. 1,5 Stunden. Festes Schuhwerk nötig.

Anmeldung nicht erforderlich
Sonntag, 29. Juli 2018, 14:00 – 15:30 Uhr
Gebührenfrei
Treffpunkt: Lohr, Wöhrde, BayWa Parkplatz Weinbergweg
In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz Ortsgruppe Lohr-Lohrtal u. Naturpark Spessart

EXKURSIONEN

L1410

Ausstellungsfahrt: Peter Paul Rubens Städel Museum Fankfurt

Leitung: Dr. Gisela Schlemmer

Peter Paul Rubens (1577 – 1640) hat die europäische Barockmalerei geprägt wie kaum ein anderer Künstler. Die Ausstellung „Rubens. Kraft der Verwandlung“ thematisiert anhand von etwa 100 Arbeiten – darunter 31 Gemälde und 23 Zeichnungen des Meisters – einen bisher wenig beachteten Aspekt in seinem Schaffensprozess: Sie zeigt, wie tief Rubens in den Dialog mit Kunstwerken berühmter Vorgänger und Zeitgenossen eintrat und wie dies sein fünfzigjähriges Schaffen prägte. In Rubens' umfangreichem Oeuvre spiegeln sich die Einflüsse antiker Skulptur ebenso wider wie die der späteren Kunst aus Italien und nördlich der Alpen, von den Meistern des späten 15. Jahrhunderts bis zu seinen Zeitgenossen. Seine Bezugnahme auf Werke von Künstlern unterschiedlicher Epochen ist häufig erst auf den zweiten Blick erkennbar. Die Gattungsgrenzen überschreitende Ausstellung vereint Malerei, Zeichnung, Druckgrafik, Skulptur und Werke der angewandten Kunst. Neben Originalskulpturen von der Antike bis zur Renaissance werden auch Gemälde und Grafiken von Rubens' Vorläufern und Zeitgenossen zu sehen sein, darunter Schlüsselwerke von Tizian und Tintoretto, von Goltzius, Rottenhammer und Elsheimer sowie von Giambologna, van Tetrode und van der Schardt. Zu den zahlreichen internationalen Leihgebern der Schau zählen u.a. das Koninklijk Museum voor Schone Kunsten in Antwerpen, die Staatlichen Kunstsammlungen Dresden, die Uffizien in Florenz, das Israel Museum in Jerusalem, die National Gallery in London, das J. Paul Getty Museum in Los Angeles, der Prado und das Museo Thyssen-Bornemisza in Madrid, der Pariser Louvre, das New Yorker Metropolitan Museum of Art, die Staatliche Eremitage in St. Petersburg, die Vatikanischen Museen und die National Gallery of Art in Washington.
(Quelle: Städelmuseum Frankfurt)

Donnerstag, 8. März 2018
Gebühr: € 45,– Preis inkl. Fahrt, Führung und Eintritt
Abfahrt Lohr Mainlände 16:00 Uhr
Letzter Stornotermin: 01.03.2018
Veranstalter im Sinne des Deutschen Reisegesetzes: Sommer Reisen Ansbach

L1420

Exkursion ins Saaletal: Geschichte und Literatur an der fränkischen Saale

Leitung: Meinrad A. Amrhein

Unsere Tagesexkursion führt an vier wichtige Orte voll Geschichte und Literatur an der fränkischen Saale: Burgruine Trimburg: Die Trimburg der Herren von Trimberg beherrscht eindrucksvoll das Saaletal und war Jahrhunderte lang ein Zentrum höfischen Lebens. Erbaut im 12. Jh., überdauerte sie die Zerstörungen des Bauernkrieges wie des 30-jährigen Krieges, wurde vom Königreich Bayern auf Abbruch verkauft und dann als Ruine erhalten. Heute ist sie durch den Markt Elfershausen und den Verein „Freunde der Trimburg“ bestens gesichert und betreut. Mit Trimberg verbinden sich zwei namhafte Dichter des Mittelalters: Süßkind von Trimberg war ein deutscher Spruchdichter aus dem 13. Jh. In der Großen Heidelberger Liederhandschrift ist er als der einzige jüdische Dichter des Mittelalters dargestellt. Hugo von Trimberg (ca. 1235 – 1313) hat mit seinem Hauptwerk dem „Renner“ die größte didaktische Dichtung des deutschen Mittelalters geschaffen. Aura an der Saale: Das ehem. Benediktinerkloster wurde 1108 von Bischof Otto dem Heiligen von Bamberg gegründet und nach dem 30-jährigen Krieg teils niedergelegt, teils verändert. Erhalten sind Teile des Kapitelsaals und des Kreuzganges aus romanischer Zeit. Berühmt wurde Aura durch seinen ersten Abt Ekkehard von Aura († 1125). Hier schrieb er seine große Weltchronik (Chronica Ekehardi Uraugiensis) bis zum Jahr 1125, und den Bericht „Hierosolytima“ über seine Teilnahme am ersten Kreuzzug. Frauenroth: In der ehem. Klosterkirche besuchen wir das kostbare Grabmal Ottos von Botenlauben und seiner Gemahlin Beatrix von Courtenay: „Lebensvolle Hochreliefs der Verstorbenen, einzigartig in der poesievollen Idealisierung höfischer Vornehmheit“. Otto von Botenlaube ist der bekannte fränkische Minnesänger, er war mit dem Kreuzzug Heinrich VI. im Heilige Land, wo er Karriere machte und 1220 Beatrix mitbrachte. Zusammen stifteten sie das Zisterzienserinnenkloster Frauenroth.Ruine Bodenlaube: Zum Exkursionsabschluss besuchen wir noch Ottos eindrucksvolle Stammburg oberhalb von Bad Kissingen.Von den genannten Autoren werden jeweils am Ort ausgewählte Texte vorgestellt. Mittagessen zwischen 12:00 und 13:00 Uhr auf der Ruine Aura Die Schlussrast halten wir im Rosengarten an der Fränkischen Saale.

Samstag, 5. Mai 2018
€ 39,– Peis inkl. Busfahrt, Führungen, Eintritt
Abfahrt: 08.30 Uhr, Lohr Mainlände
Veranstalter im Sinne des deutschen Reiserechts: Sommer-Reisen, Ansbach

SEMINARE

HEIMAT UND GESCHICHTE

L1610

Arbeitskreis Heimat und Geschichte

Karl-Heinz Schroll

Die Berichte, die geplant sind, befassen sich mit dem Bau der Umgehungsstraße, dem Bau der zweiten Mainbrücke und dem unendlichen Kampf zwischen Autos in der Innenstadt und den Fußgängern und Radfahrern. Es sind Artikel vorgesehen über das THW und das Rote Kreuz. Zudem werden Veränderungen in der Bedeutung von Berufen beleuchtet. Ehemalige Beschäftigte geben Einblick in die Arbeitswelt. Die Befragung von Zeitzeugen und die Auswertung der Lohrer Presse bilden die Grundlage der Aufsätze. Aussagekräftige Photos dienen zur Illustration. Interessierte Bürger und Bürgerinnen können sich der bewährten Mannschaft anschließen. Sie werden in die Erforschung der Lokalgeschichte eingearbeitet.

Montag	19:30 – 21:00 Uhr
ab 29.01.18	8 Veranstaltungen
€ 15,–	8 – 15 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

L1615

Forschen im Stadtarchiv

Josef Harth

Es gibt eine Menge geschichtlich interessierter Mitmenschen, die vielleicht gerne auch mal selbst in einem Archiv recherchieren möchten. Man muss dazu nicht unbedingt zum Staatsarchiv fahren. Die Kommunalarchive bieten ebenfalls gute Möglichkeiten hierzu, etwa das Stadtarchiv in Lohr a.Main. Josef Harth, der ehrenamtliche Leiter des Stadtarchivs, stellt in diesem Wochenendkurs das Archiv mit all seinen Inhalten vor und zeigt auf, wie man die dort ruhenden „Schätze“ zur Ahnen- und Familienforschung oder für andere Zwecke nutzen kann. Er gibt Hinweise, wie man dabei vorgehen muss und

welche Möglichkeiten es sonst noch gibt, sich mit der Geschichte auseinander zu setzen. Sollte der Zugang von der Kellereigasse aus verschlossen sein, bitte die Nummer 0 93 52 / 84 84 33 anrufen.

Freitag, 04.05.18	18.30 – 21.30 Uhr
Samstag, 05.05.18	10.00 – 13.00 und 14.00-19.00 Uhr
€ 22,–	7 – 9 Teilnehmer
Lohr, Stadtarchiv im Neuen Rathaus, Keller, Zugang über Kellereigasse	

PÄDAGOGIK UND PSYCHOLOGIE

L1620

Fair streiten – kann „Frau/Mann“ lernen

Karl-Heinz Zeipelt

Einen Streit als Schlacht aufzufassen, in der es darum geht, den anderen möglichst nieder zu machen und sich selbst erfolgreich durchzusetzen, ist eine Möglichkeit, sich zu streiten. Die Folge ist oftmals eine „vergiftete“ Atmosphäre, die sich auf Dauer belastend auswirkt. In diesem Training „fair streiten“ wird eine andere Art zu streiten vorgestellt und eingeübt. Zu Beginn ist es gut, das eigene Streitverhalten zu reflektieren. Was ist der Grund des Ärgers? Wie entsteht die „Wut im Bauch“? Anschließend soll durch die Techniken und Einstellungen die Freude vermittelt werden, den eigenen Verhaltensspielraum zu erweitern. Wer sich selbst kennt und versteht, hat die Möglichkeit, seine Beziehungen erfolgreicher zu gestalten und im Konfliktfall deutlich für die eigenen Bedürfnisse und Interessen einzutreten, ohne dabei an Positionen festzuhalten. Der Streit produziert nicht mehr Gewinner und Verlierer, sondern es soll eine für alle Beteiligten tragfähige Lösung gefunden werden. Die Wirkung von gegenseitiger Akzeptanz, Respekt und Verständnis werden in diesem Training vorgestellt und in Rollenspielen veranschaulicht. Aus dem Inhalt (Theorie und praktische Übungen): Reflexion des eigenen Konfliktverhaltens, Kommunikationsmodelle, Kommunikationstechniken, Kommunikationstraining, Kommunikations- und Interaktionsspiele

Mittwoch	18:15 – 21:15 Uhr
am 07.03. und 21.03.18	
€ 38,–	8 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L1630

Durch Meditation zur Quelle der eigenen Kraft – Einführung in die Stille

Dr. Jochen Niemuth

Mit Hilfe einfacher Entspannungsübungen und Meditationen ist es möglich, einen Bereich der Stille und des inneren Friedens zu erreichen, in dem wir uns wiederfinden und regenerieren können. In jedem Menschen sind noch viele, kaum entwickelte Fähigkeiten verborgen, die nur darauf warten, geweckt und erkannt zu werden. In der Meditation können wir einen Zugang zu diesem inneren Potential erlangen, zur Urkraft des Lebens selbst. Dazu ist es hilfreich, sich von dem üblichen Druck und Eingespanntsein etwas abzukoppeln und zu lernen, innerlich loszulassen. In dieser Gelassenheit können sich Geist wie Körper erholen und erneuern. Die rechte Körperhaltung und Atemweise sind hierbei von besonderer Wichtigkeit. Der Kurs will in die klassische Meditation des Schweigens und stillen Sitzens einführen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Dienstag	18:30 – 21:30 Uhr
am 10.04.18	1 Veranstaltung
€ 19,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

STIMMBILDUNG

L1680

Die Stimme entdecken

Nicole Paff

Stimmen sind wie Fingerabdrücke – wir können Personen an ihren Stimmen erkennen. Auch Emotionen wie z.B. Freude, Traurigkeit und Wut unserer Gesprächspartner können wir wahrnehmen. Manche Stimmen und Sprechweisen erreichen uns, reißen uns mit, berühren oder langweilen uns oder strengen uns sogar richtig an beim Zuhören. Woran liegt das? Und wie wirkt eigentlich meine Stimme auf andere? Wir entdecken, wie Körperhaltung und -spannung, Atmung, Stimmgebung und Aussprache Einfluss auf unsere Sprechstimme haben. Für alle, die neugierig auf das Phänomen Stimme sind, gern lauschen und wahrnehmen und mit der eigenen Stimme experimentieren möchten.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, dicke Socken, Getränk

Samstag	10:00 – 12:00 Uhr
ab 16.06.18	2 Veranstaltungen
€ 25,50	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

GEDÄCHTNISTRAINING

L1690

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Astrid Born-Werthmann

Sie können sich die Handynummer ihres Partners einfach nicht merken? Oder vergessen ständig den Namen ihres neuen Arbeitskollegen? Viele Dinge im Alltags- und Berufsleben können wir uns nicht immer auf Anhieb einprägen. Dagegen hilft ganzheitliches Gedächtnistraining. Der Denksport für das Gehirn hilft Menschen jeder Altersstufe, neues Wissen leichter aufzunehmen und einmal abgespeicherte Zahlen, Daten und Fakten sicher abzurufen. Zudem bleibt man geistig beweglicher. Die vielfältigen Übungen dieses Kurses bieten Gelegenheit, die grauen Zellen wie in einem Fitness-Studio für den Geist zu trainieren.
Materialkosten € 5,– (in der Kursgebühr enthalten)
Bitte mitbringen: Schreibzeug

Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 20.02.18	10 Veranstaltungen
€ 65,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

HAUS UND GARTEN

L1710

Entwerfen Sie Ihren Traumgarten

Michael Maier

Der Garten wird immer mehr zu einer Oase für Körper, Geist und Seele und somit zu einem Ort der Entspannung. Ein Wohnzimmer im Freien. Um ein zufriedenstellendes Ergebnis zu erzielen, ist der Entwurf eines Gartenplanes von entscheidender Bedeutung. Durch geschickte Planung, die Beachtung entsprechender Gestaltungsgrundsätze und die Berücksichtigung der persönlichen Vorlieben der Bauherren ist ein hoher Wohlfühlfaktor garantiert. So wird durch eine professionelle Gartengestaltung der Traumgarten Wirklichkeit. Gerade das Winterhalbjahr bietet sich für die Planung an, da man sich in dieser Jahreszeit in Ruhe damit beschäftigen kann. Im Frühjahr geht es dann an die Umsetzung. Die Teilnehmer werden unter fachlicher Anleitung in die Lage versetzt, ein erstes Gesamtkonzept für die Gestaltung ihres Gartens zu erstellen. Im ersten Teil des Seminars wird eine Einführung in die Gartengestaltung und in die Planerstellung geben. Hierbei wird auch eine Vielzahl von Anregungen (Gestaltungsgrundsätze, Raumkonzept, Gestaltungselemente etc.) an die Teilnehmer weitergegeben. Im zweiten Teil wird ein Konzept als Entwurfsplanung von den Mitwirkenden selbst erstellt und auf Papier gebracht. Sie bekommen dabei Unterstützung und fachliche Hilfestellung. Bitte mitbringen: Bleistift weich, Radiergummi, Transparentpapier, Grundriss bzw. Lageplan des entsprechenden Gartengrundstückes, in welchem alle relevanten Elemente (z.B. Gebäude, alter Baumbestand) eingezeichnet sind. Am günstigsten mit dem Maßstab 1:100

Samstag	09:00 – 16:00 Uhr
am 10.03.18	1 Veranstaltung
€ 45,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

L1720

Obstbaumschnitt

Peter Bechold

Der Kurs richtet sich an Hobbygärtner und Hausgartenbesitzer. Es werden theoretische Kenntnisse über Baum- und Strauchschnitt vermittelt. Die praktische Anwendung wird unmittelbar gezeigt, so können die Teilnehmer ihr neu erlangtes Wissen umsetzen.Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob in Ihrem Garten der Obstbaumschnitt mit der ganzen Gruppe durchgeführt werden kann.

Freitag, 23.02.18	19:30 – 21:00
Samstag, 24.02.18	13:00 – 15:15
€ 22,50	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

Ich spreche mit der Welt. VHS Sprachen

Sprachen öffnen Grenzen.
Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht? Das können Sie ändern: mit den qualifizierten Sprachkursen der Bayerischen Volkshochschulen. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen und beruflichen Situationen zu verständigen.

Mit Qualität zum Erfolg.
Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte TeilnehmerInnen-Beratung und -Einstufung im System des Europäischen Referenzrahmens, moderne Lernmittel und maximal 16 TeilnehmerInnen pro Kurs. Qualität und Kompetenz: Dafür steht Ihre Volkshochschule Lohr-Gemünden.

Gehen Sie an den Start.
An den Bayerischen Volkshochschulen können Sie zur Zeit ca. 42 Sprachen lernen. Unser Kurs-System richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in Grundstufe (A1+A2), Mittelstufe (B1+B2) und Aufbaustufe (C1+C2). Wir helfen Ihnen bei der Einstufung. Für fast alle Sprachen, die Sie bei uns belegen, bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das Sie bis zum Ende der Grundstufe führt. Für die Sprachen Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch gilt dieses Angebot bis zur Aufbaustufe.

Nutzen Sie Ihre Chance.
Wir wünschen Ihnen bereits vorab viel Erfolg.
Sprachen lernen mit System

Mit den **PRÜFUNGSKOMPETENZ-ZENTREN** bieten die bayerischen Volkshochschulen ein einzigartiges **NETZWERK FÜR SPRACHPRÜFUNGEN** in zehn verschiedenen Sprachen. So stellen wir sicher, dass Sie Ihre Wunschprüfung zu einem passenden Termin ablegen können. Die Prüfungskompetenzzentren beraten Sie fachkundig zu allen Fragen rund um Prüfungen und Prüfungsvorbereitung.
www.vhs-sprachpruefungen.de

Gerne beraten wir Sie!

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen

Der Referenzrahmen ist ein europäisches Stufensystem, das die jeweiligen Fertigkeiten in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in einem Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen festlegt.

Europäischer Referenzrahmen A1 + A2

Europäischer Referenzrahmen A1
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)

Am Ende der A1 Stufe können Sie:
Hören – einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen – sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen – einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z. B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben – Formulare, z. B. im Hotel, ausfüllen

Europäischer Referenzrahmen A2
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)

Am Ende der A2 Stufe können Sie:
Hören – einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen – kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen – kurze einfache Texte, z. B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben – kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Europäischer Referenzrahmen B1 + B2

Europäischer Referenzrahmen B1
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)
Am Ende der B1 Stufe können Sie:
Hören – das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen – in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben.
Lesen – Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben – persönliche Briefe schreiben

Europäischer Referenzrahmen B2
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)
Am Ende der B2 Stufe können Sie:
Hören – im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen – sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und ihre Ansichten vertreten
Lesen – Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben – detaillierte Texte, z. B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Europäischer Referenzrahmen C1 + C2

Europäischer Referenzrahmen C1
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)
Am Ende der C1 Stufe können Sie:
Hören – Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen – sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen – komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben – sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Europäischer Referenzrahmen C2
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 min.)
Am Ende der C2 Stufe können Sie:
Hören – ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen – sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen – jede Art geschriebenen Texts mühelos lesen
Schreiben – anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Preisgestaltung Sprachkurse:

Entscheidende Faktoren für die Kursgebühr sind:
• die Stundenzahl und TeilnehmerInnen

Bei 15 Terminen à 90 Minuten ist die derzeitige Staffelung:

12 – 16	Personen	€ 67,50
9 – 11	Personen	€ 85,50
6 – 8	Personen	€ 112,50

Bei geringerer oder höherer Stundenzahl wird die Staffelung entsprechend angeglichen. Sollte eine über die angegebene Höchstteilnehmerzahl entsprechende Nachfrage für einen Kurs bestehen, ist in Einzelfällen eine weitere Aufnahme möglich.
Die Kursgebühr wird dann für alle TeilnehmerInnen des Kurses nach der neuen Kategorie berechnet.

Es gilt die Teilnehmerzahl zum Zeitpunkt des dritten Abends. Zu einem späteren Zeitpunkt ist die Aufnahme in einen Sprachkurs bei entsprechenden Vorkenntnissen auch noch möglich, eine Reduzierung der Kursgebühr für alle Teilnehmer kann dann jedoch nicht mehr erfolgen.

Sollte der Kurs die angegebene Mindestzahl unterschreiten, gibt es zwei Möglichkeiten, den Kurs durchzuführen:

• Es gilt die entsprechend höhere Stufe der Kursgebühr
• Es wird eine entsprechend kürzere Laufdauer des Kurses vereinbart

In diesem Fall erhalten Sie im Kurs Nachricht und entscheiden gemeinsam.

Das angegebene Lehrbuch besorgen Sie sich bitte persönlich. Sie erhalten es in jeder gut sortierten Buchhandlung.

Lehrbücher		
Arabisch	ISBN-Nummer	Verlag
Salam! neu A1-A2, Kursbuch	978-3-12-528835-5	Klett
Salam! neu A1-A2, Übungsbuch	978-3-12-528836-2	Klett
Englisch		
Easy English B 1.1.	978-3-06-520819-2	Cornelsen
English Next A2/1 aktualisierte Ausgabe, Lehr- u. Arbeitsbuch mit Audio-CD und Companion	978-3-19-202932-5	Hueber
English Unlimited B1+, Coursbook	978-3-12-539915-0	Klett
Fairway new A1	978-3-12-501610-1	Klett
Great! B1	978-3-12-501484-8	Klett
The golden Teapot	978-3-12-562867-0	Klett
Französisch		
On y va!, A1	978-3-19-003325-5	Hueber
On y va!, A2	978-3-19-103351-4	Hueber
On y va!, B1	978-3-19-003354-6	Hueber
Italienisch		
Buongiorno! Lehrbuch	978-3-12-525496-1	Klett
Buongiorno! Arbeitsbuch	978-3-12-525491-6	Klett
Gramm. Zusatzübungen Heft 1	978-3-12-525501-2	Klett
Gramm. Zusatzübungen Heft 2	978-3-12-525502-9	Klett
Kroatisch		
Kroatisch für den Urlaub	978-3-12-528955-0	Klett
Neugriechisch		
Jassu! Lehrbuch	978-3-12-528890-4	Klett
Jassu! Arbeitsbuch	978-3-12-528891-1	Klett
Russisch		
MOCT 1 Modernes Russisch (Schülerbuch)	978-3-12-527640-6	Klett
MOCT 1 Modernes Russisch (Arbeitsbuch)	978-3-12-527641-3	Klett
Schwedisch		
Javisst! Aktuell	978-3-19-105405-2	Hueber
Spanisch		
Gente hoy, Band 3, Lehrbuch	978-3-12-515720-0	Klett
Gente hoy, Brand 3, Arbeitsbuch	978-3-12-515721-7	Klett
Perspectivas ¡YA! A1, Kurs- und Übungsbuch	978-3-464-20488-7	Cornelsen
Perspectivas ¡YA! A2, Kurs- und Übungsbuch	978-3-464-20489-4	Cornelsen
Perspectivas ¡YA! B1, Kurs- und Übungsbuch	978-3-464-20491-7	Cornelsen
Deutsch		
Deutsch im Alltag, Einstiegskurs	978-3-12-606309-8	Klett
Linie 1, A1	978-3-12-607055-3	Klett
Linie 1, A2	978-3-12-607074-4	Klett
Linie 1, B1	978-3-12-607094-2	Klett
Mittelpunkt neu B1+	978-3-12-676645-6	Klett
Mittelpunkt, neu, B2, Lehrbuch	978-3-12-676652-4	Klett
Mittelpunkt, neu, B2, Arbeitsbuch	978-3-12-676653-1	Klett
Von A bis Z, Kursbuch	978-3-12-676040-9	Klett
Von A bis Z, Übungsbuch	978-3-12-676041-6	Klett

vorher:
äh und ähm
nachher:
fließend

Man kann so viel machen...
Ihre Volkshochschule

vhs Bayerischer Volkshochschulverband e.V.

Sprachenzertifikate belegen Ihre Kompetenz!

Auf www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie alle Sprachprüfungen, die an bayerischen Volkshochschulen angeboten werden, sowie:

· Prüfungstermine
· Übungstests
· Vorbereitungsmaterialien
· Einstufungstest
· Ansprechpartner/-innen

Wir beraten Sie gerne!

telc · CAMBRIDGE ENGLISH Language Assessment · TestDaF

Mirela Sundov

Ich heiße Mirela Sundov und bin eine große Sprachliebhaberin. Seit Jahren bringe ich mir Sprachen selbst bei und unterrichte freiberuflich Englisch und Kroatisch für Kinder und Erwachsene. Ich bin in Kroatien geboren und habe bis heute in elf verschiedenen Ländern gelebt, gearbeitet und sehr viele Erfahrungen gesammelt. Nun bin ich in Deutschland gelandet und freue mich darauf, Ihnen Kroatisch beizubringen und Ihnen auch unsere Kultur näherzubringen.

ENGLISCH

L2111
Englisch A1, Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Ana Maria Floare

Lehrbuch: Fairway new A1, Lektion 4

Mittwoch	18:00 – 19:30 Uhr
ab 21.02.18	10 Veranstaltungen
€ 75,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.30 Schulzentrum Nägelsee

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de

L2112
Englisch A1
Ana Maria Floare

Lehrbuch: Fairway new A1, Lektion 11

Montag	19:45 – 21:15 Uhr
ab 19.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.30 Schulzentrum Nägelsee

L2113
Englisch A2
Elena Fischer

Lehrbuch: English Next A2, Lektion 3
Das Lehrbuch gibt es nicht einzeln, sondern nur als Paket mit CD u. Companion.

Dienstag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 20.02.18	10 Veranstaltungen
€ 75,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.30 Schulzentrum Nägelsee

L2114
Englisch A2 – B1, Easy conversation
Susanne Danneker

This course is designed for participants who already have some knowledge of English and would like to practice and improve their spoken English.Es gibt immer einen Grund mit anderen ins Gespräch zu kommen. Erweitern Sie Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Sicherheit beim Sprechen. Lehrbuch: The golden Teapot

Montag	17:00 – 18:30 Uhr
ab 19.02.18	8 Veranstaltungen
€ 60,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

L2115
Englisch B1
Ana Maria Floare

Lehrbuch: Great B1, Lektion 3

Dienstag	09:00 – 10:30 Uhr
ab 20.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L2116
Englisch B1
Ana Maria Floare

Lehrbuch: Easy English B1, Lektion 11

Mittwoch	08:30 – 10:00 Uhr
ab 21.02.18	10 Veranstaltungen
€ 98,–	4 – 5 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.43 VHS Kirchplatz 9

L2117
Englisch B1+
Ana Maria Floare

Lehrbuch: English Unlimited B1+, Lektion 12

Montag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 19.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.30 Schulzentrum Nägelsee

L2118
Englisch Conversation B2
Monika Strucken

Your English is already quite good, you understand a lot but you feel insecure when it comes to speaking? You lack the practise because you need English only occasionaly - in your holidays, in private conversations or in your job? We can talk about anything in the world - your ideas and your wishes determine the contents of the course. And when we run out of topics, I'll always have something up my sleeve.
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen.

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 01.03.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.37 Schulzentrum Nägelsee

FRANZÖSISCH

L2211
Französisch A1, Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Yvonne Birkenmaier

Im Zentrum der Sprachvermittlung steht das tatsächlich in Frankreich gesprochene Französisch. Sie lernen einfache Redewendungen, um sich schon sehr bald mit unseren französischen Nachbarn verständigen zu können.
Lehrbuch: On y va!, Band A1, Lektion 3

Donnerstag	19:45 – 21:15 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 75,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.28 Schulzentrum Nägelsee

In den Ferienzeiten sind die Geschäftsstellen in Lohr und Gemünden geschlossen.

„Quereinsteiger“
Wenn Sie Vorkenntnisse haben, wie in Übersicht „Sprachen lernen mit System“ beschrieben, können Sie in den Fortgeschrittenen-Kursen zu jedem Semester wieder einsteigen. Unsere Sprachkurse sind immer offen für Interessierte.

L2212
Französisch A1-A2 mit Chansons

Mukundi Hartmann
"En chantant" geht alles leichter! Texte bedeutsamer französischer Chansons eröffnen Spielregeln der Grammatik und der Wortschatz wird auf eine unterhaltsame Weise erweitert. Prägen sich Texte traurigerer, lustiger, lehrreicher usw. Chansons besser ein als trockene Lehrbuchtexte? Probieren Sie es aus, Sie werden staunen!

Montag	17:45 – 19:15 Uhr
ab 09.04.18	5 Veranstaltungen
€ 37,50	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.28 Schulzentrum Nägelsee

L2213
Französisch A2

Michéle Knauer
Spannend Französisch lernen mit Lehrbuch und Lernkrimi.
Lehrbuch: On y va!, Band A2, Lektion 8

Mittwoch	17:30 – 19:00 Uhr
ab 21.02.18	12 Veranstaltungen
€ 117,60	4 – 5 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.43 VHS Kirchplatz 9

L2214
Französisch B1

Yvonne Birkenmaier
Vous souhaitez pratiquer activement le français pour mieux communiquer. Alors venez nous rejoindre. In entspannter Atmosphäre wollen wir unsere mündliche Ausdrucksfähigkeit in der französischen Sprache verbessern. Dazu arbeiten wir mit unserem Lehrbuch, aber auch mit Kurzgeschichten und Texten aus der Presse oder anderen Quellen.
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen.

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 57,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr.	Zi. 1.28 Schulzentrum Nägelsee

ITALIENISCH

L2311
Italienisch A1, Anfänger ohne Vorkenntnisse

Brigitte Seitz-Caligaris
Machen Sie sich fit für Ihren nächsten Italien-Aufenthalt! Im anschaulichen und lebensnahen Unterricht eignen Sie sich grundlegende Sprachkenntnisse an, um Alltagssituationen zu meistern. Bereits nach kurzer Zeit gewinnen Sie mehr Sicherheit in der Sprache und können sich ohne Probleme eine Tasse Cappuccino oder ein Glas Prosecco bestellen und Ihrem italienischen Tischnachbarn etwas über sich erzählen.
Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 1, Arbeitsbuch und grammatikalische Zusatzübungen

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 08.03.18	13 Veranstaltungen
€ 97,50	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee

L2312
Italienisch A1, Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Giuseppina Bont
Lehrbuch: Buongiorno, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 8

Montag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 19.02.18	12 Veranstaltungen
€ 68,40	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.35 Schulzentrum Nägelsee

L2313
Italienisch A1

Brigitte Seitz-Caligaris
Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 8, Arbeitsbuch und grammatische Zusatzübungen, italienische Lieder mit kreativen Übungen

Dienstag	19:45 – 21:15 Uhr
ab 20.02.18	12 Veranstaltungen
Lohr	Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee
Plus 1 Kochtermin:	
Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
am 03.07.18	
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
€ 97,50	6 – 8 Teilnehmer
zzgl. Materialkosten	

L2314
Italienisch A2

Giuseppina Bont
Lehrbuch: Buongiorno, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 11

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 22.02.18	12 Veranstaltungen
€ 117,60	4 – 5 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.35 Schulzentrum Nägelsee

L2315
Italienisch a la carte A2

Brigitte Seitz-Caligaris
Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 9 zur Wiederholung, italienische Lieder mit kreativen Übungen

Mittwoch	10:15 – 11:45 Uhr
ab 21.02.18	9 Veranstaltungen
Lohr	Zi. 1.43 VHS Kirchplatz 9
Plus 1 Kochtermin:	
Mittwoch	09:30 – 12:00 Uhr
am 18.04.18	
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
€ 105,00	4 – 5 Teilnehmer
zzgl. Materialkosten	

L2316
Italienisch A2 und Kochen

Brigitte Seitz-Caligaris
Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 12, zzgl. Übungen und Literatur, italienische Lieder mit kreativen Übungen

Donnerstag	19:30 – 21:00 Uhr
ab 22.02.18	12 Veranstaltungen
Lohr	Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee
Plus 1 Kochtermin:	
Donnerstag	18:00 – 20:30 Uhr
am 26.04.18	
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
€ 102,50	6 – 8 Teilnehmer
zzgl. Materialkosten	

L2317
Italienisch Konversation B1 und Kochen

Brigitte Seitz-Caligaris
Konversation beim Kochen ist doppelt bildend. Zur Lektüre mit Adesso-Heft und Aktuellem gibt es „Buon appetito". Dazu wird italienisch gekocht und gesungen.

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 20.02.18	11 Veranstaltungen
Lohr	Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee
Plus 2 Kochtermine:	
Dienstag	18:00 – 20:00 Uhr
am 20.03.18 und 19.06.18	
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
€ 102,50	6 – 8 Teilnehmer
zzgl. Materialkosten	

L2318
Italienisch B2 – Conversazione

Giuseppina Bont
Per non dimenticare ... conversazione, letture, esercizi

Donnerstag	19:45 – 21:15 Uhr
ab 22.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.35 Schulzentrum Nägelsee

Anmeldezeiten
Mo. – Do. 10:00 – 13:00 u. 14:00 – 17:00 Uhr
Fr. 10:00 – 13:00 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Ludwigstraße 16, 1. OG

SPANISCH

L2411
Spanisch A1, Anfänger ohne Vorkenntnisse

Elsa Aprile de Holzinger
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 1

Mittwoch	18:00 – 19:30 Uhr
ab 21.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.37 Schulzentrum Nägelsee

L2412
Spanisch A1, Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Itziar Sagastume
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 2

Montag	19:45 – 21:15 Uhr
ab 19.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2413
Spanisch A1

Elsa Aprile de Holzinger
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 6

Montag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 19.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.37 Schulzentrum Nägelsee

L2414
Spanisch A1

Itziar Sagastume
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 7

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 22.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2415
Spanisch A1

Itziar Sagastume
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 10

Montag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 19.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2416
Spanisch A2

Itziar Sagastume
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Lektion 9

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 20.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2417
Spanisch B1

Itziar Sagastume
Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! B1, Lektion 5

Donnerstag	19:45 – 21:15 Uhr
ab 22.02.18	12 Veranstaltungen
€ 117,60	4 – 5 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2418
Spanisch B2

Itziar Sagastume
Grammatikübungen, Wortschatz und viel Konversation
Lehrbuch: Gente hoy, Band 3, Lektion 4

Dienstag	19:45 – 21:15 Uhr
ab 20.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

PORTUGIESISCH

L2451
Portugiesisch A1

Denize Bock
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen.

Dienstag	20:00 – 21:30 Uhr
ab 06.03.18	10 Veranstaltungen
€ 98,–	4 – 5 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

NEUGRIECHISCH

L2511
Neugriechisch A1, Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sofia Moutropidou
Lehrbuch: Jassu!, Lektion1

Mittwoch	18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.18	8 Veranstaltungen
€ 78,40	4 – 5 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.28 Schulzentrum Nägelsee

L2512
Neugriechisch B1

Joannis Komianos
Dialoge - Syntaktikum - Grammatik - Kommunikation für Fortgeschrittene
Lehrbuch: Dialoge (Hellenisch - Deutsch), Band 4, Lektion 14

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 16.01.18	10 Veranstaltungen
€ 75,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

KROATISCH

L2521
Kroatisch für den Urlaub A1, Anfänger ohne Vorkenntnisse

Mirela Sundov
Sie planen Ihren nächsten Urlaub in Kroatien und möchten mit wenig Lehraufwand die klassischen Urlaubssituationen sprachlich bewältigen?
Lehrbuch: Kroatisch für den Urlaub, Lektion 1

Mittwoch	18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.03.18	8 Veranstaltungen
€ 78,40	4 – 5 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de

RUSSISCH

L2551
Russisch A1, Anfänger ohne Vorkenntnisse

Jelena Büdel
In diesem Kurs lernen wir, uns in dem Land zu verständigen, und machen uns mit Sitten und Bräuchen Russlands vertraut.
Lehrbuch: Modernes Russisch „MOCT“, Lektion 1

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 27.02.18	8 Veranstaltungen
€ 78,40	4 – 5 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.28 Schulzentrum Nägelsee

L2552
Russisch A1

Jelena Büdel
In diesem Kurs vertiefen wir unsere Kenntnisse und machen uns mit Sitten und Bräuchen Russlands vertraut.
Lehrbuch: Modernes Russisch „MOCT“, Lektion 5

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 01.03.18	8 Veranstaltungen
€ 78,40	4 – 5 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.29 Schulzentrum Nägelsee

SCHWEDISCH

L2631
Schwedisch A1, Anfänger ohne Vorkenntnisse

Hanna Kristina Westberg
In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit, sich auf einen Aufenthalt in Schweden vorzubereiten. Bald schon können Sie sich über einfache Alltagsthemen auf Schwedisch verständigen. Sie erfahren dabei viel über das Land, die schwedische Kultur und Mentalität.
Lehrbuch: Javisst! aktuell, Lektion 1

Mittwoch	18:30 – 20:00 Uhr
ab 31.01.18	6 Veranstaltungen
€ 58,80	4 – 5 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.35 Schulzentrum Nägelsee

ARABISCH

L2661
Arabisch A1, Anfänger ohne Vorkenntnisse

Fatima Betta-Appelt
Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen kommunikativen Einstieg in die hocharabische Sprache. Sie lernen praxisnahen Wortschatz und üben Arabisch der Alltagssituationen ein (Begrüßung, Verabschiedung, Dank, Befinden, Familie, Beruf), um mit Menschen leichter ins Gespräch zu kommen.
Lehrbuch: Salam! neu, Lektion 1

Donnerstag	19:15 – 20:45 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 75,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L2662
Arabisch A1, Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Fatima Betta-Appelt
Dieser Kurs baut auf den Anfängerkurs auf. Im Vordergrund stehen kommunikative Übungen zu Alltagsthemen, wir aktivieren den Wortschatz und vertiefen unsere Schreibkenntnisse.
Lehrbuch: Salam! neu, Lektion 7

Donnerstag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 75,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

L2711
Deutsch A1, Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Georg Heubach
Sie sind noch nicht lange in Deutschland und möchten Ihre Deutschkenntnisse verbessern? Dann lernen Sie in einer kleinen Gruppe zusammen mit anderen, Deutsch zu sprechen und zu verstehen.
Lehrbuch: Linie1, A1, Lektion 3

Montag	17:00 – 18:30 Uhr
ab 19.02.18	10 Veranstaltungen
€ 75,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee

L2712
Deutsch A1 / A2

Georg-Ludwig Hegel
Sie bringen Vorkenntnisse mit, möchten aber noch mehr Sicherheit im Umgang mit der deutschen Sprache gewinnen? Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit Erfolg privat und beruflich Gespräche führen, Texte verstehen und formulieren können. Dabei werden die verschiedensten Situationen aus Ihrem täglichen Leben (z.B. Terminvereinbarungen, Einkaufen) Berücksichtigung finden.
Lehrbuch: Linie 1, A2, Lektion 1

Montag	17:00 – 18:30 Uhr
ab 05.03.18	10 Veranstaltungen
€ 75,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L2713
Deutsch A2 / B1

Wolfgang Weismantel
Sie beherrschen die deutsche Sprache auf A2/B1 Niveau? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse zusammen mit gleichgesinnten Kursteilnehmern anzuwenden, zu festigen und zu verbessern.
Sie trainieren Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben so, wie Sie es im Alltag und am Arbeitsplatz brauchen.
Lehrbuch: Linie 1, B1, Lektion 1

Montag	17:00 – 18:30 Uhr
ab 19.02.18	10 Veranstaltungen
€ 75,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.29 Schulzentrum Nägelsee

L2714
Deutsch B2 intensiv Teil 1

Dirk Harms
Sie beherrschen die deutsche Sprache auf Niveau B1 und möchten Ihre Deutschkenntnisse noch vertiefen. In diesem Intensivkurs (2 x wöchentlich, insg. 80 Unterrichtsstunden) behandeln Sie aktuelle Themen aus Alltag, Beruf, Wissenschaft und Kultur und trainieren intensiv alle Fertigkeiten (Hören, Lesen, Sprechen, Schreiben). Bereits ab der ersten Stunde werden Sie mit den Aufgabenformaten der Prüfung „Goethe-Zertifikat B2“ vertraut gemacht.

Kursgebühr 6 – 8 Teilnehmer € 300,00
Kursgebühr 9 – 11 Teilnehmer € 228,00
Lehrbuch: Mittelpunkt B2 neu, Lektion 1,
Klett Verlag, Lehrbuch und Arbeitsbuch

Freitag	15:00 – 18:15 Uhr
Samstag	08:45 – 12:00 Uhr
ab 02.02.18	20 Tage
€ 300,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L2715
Deutsch B2 Prüfung (Goethe-Institut)

Cornelia Wingler

An- und Abmeldeschluss: 09.02.2018
Für Teilnehmer/innen, die in einem aktuellen VHS-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr € 150,– (keine Ermäßigung).

Freitag	08:30 – 18:00 Uhr
am 16.03.18	1 Veranstaltung
€ 200,–	10 – 20 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

Anmeldezeiten
Mo. – Do. 10:00 – 13:00 u. 14:00 – 17:00 Uhr
Fr. 10:00 – 13:00 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Ludwigstraße 16, 1. OG

INTEGRATIONSKURSE

L2811
Integrationskurs Deutsch mit Alphabetisierung ab Modul 1

Magdalena Guttmann

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge Integrationssprachkurse Deutsch durch, die mit Bundesmitteln gefördert werden.

- Alphakurs Deutsch: 900 Unterrichtsstunden (besteht aus 9 Modulen à 100 Unterrichtsstunden, 1 Unterrichtsstunde sind 45 Minuten)
- Leben in Deutschland: 100 Unterrichtsstunden

Kursbeginn: 29.01.2018
Unterricht Montag bis Freitag, 08:45 – 13:00 Uhr
Teilnahmegebühren für 100 Unterrichtsstunden:

- € 0,– mit Berechtigung und Kostenbefreiung
- € 195,– mit Berechtigung und ohne Kostenbefreiung pro Modul

Den Alphabetisierungskurs können Migranten/Innen besuchen, die gemäß § 4 Abs. 1 und IntV teilnahmeberechtigt sind und bei denen der Besuch eines allgemeines Integrationskurses aufgrund fehlender oder ungenügend vorhandener schrift-spachlicher Kompetenz nicht sinnvoll ist. Berechtigungsscheine: Ausländerbehörde LRA Karlstadt, Jobcenter MSP in Karlstadt und das BAMF in Würzburg.
Information, Einstufung und Antragstellung zu den Integrationskursen in der VHS-Geschäftsstelle Lohr.

Unterricht:
Montag bis Freitag, 08:45 – 13:00 Uhr
ab 29.01.18
Lohr Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

L2812
Integrationskurs Deutsch ab Modul 1

Barbara Mörmann-Burkard/Monika Treutwein-Eder/Gurdun Gennes

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge Integrationssprachkurse Deutsch mit Alphabetisierung durch, die mit Bundesmitteln gefördert werden.

- Sprachkurs Deutsch: 600 Unterrichtsstunden (besteht aus 6 Modulen à 100 Unterrichtsstunden, 1 Unterrichtsstunde sind 45 Minuten)
- Leben in Deutschland: 100 Unterrichtsstunden

Kursbeginn: 09. April 2018
Unterricht: Montag bis Freitag, 08:45 – 13:00 Uhr
Teilnahmegebühren für 100 Unterrichtsstunden:

- € 0,– mit Berechtigung und Kostenbefreiung
- € 195,– mit Berechtigung und ohne Kostenbefreiung pro Modul
- € 390,– als Selbstzahler pro Modul

Information, Einstufung und Antragstellung zu den Integrationskursen in der VHS-Geschäftsstelle Lohr.

Unterricht:
Montag bis Freitag, 08:45 – 13:00 Uhr
ab 09.04.18
Lohr Jugendzentrum, Franz-Wilhelm-Schäfer-Weg 1

L2813
Berufsbezogene Sprachförderung B1

Elena Gorbatkova und Gerhard Ullrich

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge berufsbezogene Sprachkurse Deutsch durch, die mit Bundesmitteln gefördert werden.

- Basismodul B1: 400 Unterrichtsstunden (1 Unterrichtsstunde sind 45 Minuten)

Kursbeginn: 19. Februar 2017
Unterricht Montag bis Freitag, 08:45 – 13:00 Uhr
Teilnahmegebühren:

- € 0,– mit Berechtigung
- € 2,07 pro Unterrichtsstunde (sozialversicherungspflichtig Beschäftigte mit Berechtigung)

An der berufsbezogenen Sprachförderung können in Deutschland lebende Ausländer, Unionsbürger sowie Deutsche mit Migrationshintergrund teilnehmen, die keine ausreichenden Deutschkenntnisse haben, um in den Arbeitsmarkt integriert zu werden. Berechtigungsscheine erteilen das Jobcenter Main-Spessart in Karlstadt und die Arbeitsagentur in Lohr.
Information, Einstufung und Antragstellung zu den Integrationskursen in der VHS-Geschäftsstelle Lohr

Unterricht:
Montag bis Freitag, 08:45 – 13:00 Uhr
Insgesamt 400 Stunden
ab 19.02.18
Lohr Rathaussaal, Altes Rathaus

L2814
Berufsbezogene Sprachförderung A2

Astrid Pauli und Maria Dmitriyeva

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge berufsbezogene Sprachkurse Deutsch durch, die mit Bundesmitteln gefördert werden.

- Spezialmodul A2: 400 Unterrichtsstunden (1 Unterrichtsstunde sind 45 Minuten)

Kursbeginn: 12. März 2018
Unterricht Montag bis Freitag, 08:45 bis 13:00 Uhr
Teilnahmegebühren:

- € 0,– mit Berechtigung
- € 2,07 pro Unterrichtsstunde (sozialversicherungspflichtig Beschäftigte mit Berechtigung)

An der berufsbezogenen Sprachförderung können in Deutschland lebende Ausländer, Unionsbürger sowie Deutsche mit Migrationshintergrund teilnehmen, die keine ausreichenden Deutschkenntnisse haben, um in den Arbeitsmarkt integriert zu werden. Berechtigungsscheine erteilen das Jobcenter Main-Spessart in Karlstadt und die Arbeitsagentur in Lohr. Der Kurs wird mit einer A2-Zertifikatsprüfung abgeschlossen. Information, Einstufung und Antragstellung zu den Integrationskursen in der VHS-Geschäftsstelle Lohr

Unterricht:
Montag bis Freitag, 08:45 – 13:00 Uhr
ab 12.03.18 400 Stunden
Lohr Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L2815
Berufsbezogene Sprachförderung B2

Barbara Mörmann-Burkard und Monika Treutwein-Eder

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge berufsbezogene Sprachkurse Deutsch durch, die mit Bundesmitteln gefördert werden.

- Basismodul B2: 400 Unterrichtsstunden (1 Unterrichtsstunde sind 45 Minuten)

Kursbeginn: 17. September 2018
Unterricht Montag – Donnerstag, 08:45 – 13:00 Uhr

- € 0,– mit Berechtigung
- € 2,07 pro Unterrichtsstunde (sozialversicherungspflichtig Beschäftigte mit Berechtigung)

An der berufsbezogenen Sprachförderung können in Deutschland lebende Ausländer, Unionsbürger sowie Deutsche mit Migrationshintergrund teilnehmen, die keine ausreichenden Deutschkenntnisse haben, um in den Arbeitsmarkt integriert zu werden. Berechtigungsscheine erteilen das Jobcenter Main-Spessart in Karlstadt und die Arbeitsagentur in Lohr. Am Ende des Sprachkurses findet die Prüfung „Goethe-Zertifikat B2“ statt.
Information, Einstufung und Antragstellung zu den Integrationskursen in der VHS-Geschäftsstelle Lohr

Unterricht:
Montag bis Donnerstag, 08:45 – 13:00 Uhr
Insgesamt 400 Stunden
ab 17.09.18
Lohr Rathaussaal, Altes Rathaus

..und danach das Erfahrene bei einem gepflegten Schoppen vertiefen und diskutieren.

WEINHAUS MEHLING
LOHR A.MAIN

Montag bis Freitag ab 16 Uhr
Samstag & Sonntag ab 11 Uhr
Veranstaltungen im Gewölbekeller
www.weinhaus-mehling.de
09352/ 2602
Freitag ab 11 Uhr Ladenverkauf von Sauerteigbrot, Brezel etc.

BERUFSFORTBILDUNG – EDV

In unserem EDV-Schulungsraum ist ein Netzwerk mit 12 PCs installiert. Jeder Arbeitsplatz verfügt über einen 19-Zoll-Flachbildschirm. Die gesamte Anlage läuft unter Windows 7, Windows 8.1 und Windows 10 und mit Office 2010, 2013 und 2016. Alle PCs sind vernetzt und haben Internet-Anschluss.

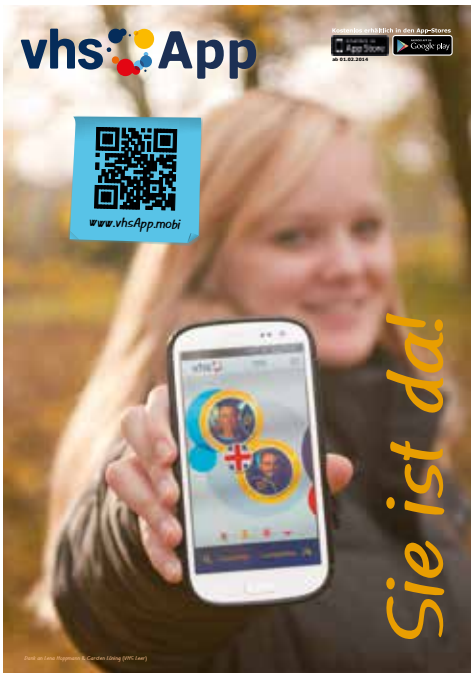
Wichtige Informationen:
Bei den EDV-Kursen der VHS weisen wir besonders darauf hin, dass das widerrechtliche Kopieren von lizensierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule weder Anwendungs- noch Systemsoftware zu kopieren.

Teilnahmebescheinigungen:
Sie können für Ihren Kurs eine Teilnahmebescheinigung erhalten, wenn Sie mindestens 80% der gesamten Kursdauer anwesend waren.

Anmeldezeiten
Sofort nach Erscheinen des Programms
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich zu den ständigen Geschäftszeiten
Mo.–Do. 10:00–13:00 Uhr u. 14:00–17:00 Uhr
Fr. 10:00–13:00 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Ludwigstraße 16, 1. OG
E-Mail: vhs@lohr.de · www.vhs-lohr.de

Speziell auf die Kurse abgestimmte Skripten können Sie in den einzelnen Kursen und in der VHS-Geschäftsstelle erwerben.

In den Ferienzeiten sind die Geschäftsstellen in Lohr und Gemünden geschlossen.



EDV-GRUNDLAGENKURSE

L3111
Erste Schritte am PC

Gabriele Fiks

Als absolute Anfängerin / absoluter Anfänger lernen Sie die Benutzeroberfläche und Dateistruktur des PCs kennen. Ziel ist der sichere Umgang mit Maus und Tastatur. Es werden Texte geschrieben, gedruckt und gespeichert. Sie lernen Ihre Dokumente zu verwalten, E-Mail zu versenden und zu empfangen und führen gezielt Recherchen im Internet durch. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Montag	18:00–21:00 Uhr
ab 09.04.18	6 Veranstaltungen
€ 118,–	9–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

L3115
PC-Schnupperkurs

Bernhard Völker

Legen Sie Ihre Berührungsängste ab. Lernen Sie, wie man mit dem Computer umgeht. Das beginnt mit einem Überblick über den Aufbau des Computers und die Zusatzgeräte und wird fortgesetzt mit Übungen zum Betriebssystem Windows. Anschließend lernen Sie, Texte mit Word und Tabellen mit Excel zu erstellen. Dazu kommt ein Einblick ins Internet und E-Mail ist auch mit dabei.
Inhalte des Kurses:
- Komponenten und Funktionsweise des PC
- Übersicht über die Zusatzgeräte
- Datei- und Ordnerverwaltung mit Windows
- Ordner anlegen, Dateien und Ordner verschieben, kopieren, umbenennen und löschen
- Grundlagen der Textverarbeitung Microsoft Word
- Erstellen, Speichern und Öffnen von Dokumenten
- Korrigieren und Drucken von Texten
- Grundlagen der Tabellenkalkulation Microsoft Excel
- Surfen im Internet, wie nutze ich das Internet für mich?
- E-Mail, elektronische Post

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Freitag	16:30–19:30 Uhr
ab 08.06.18	4 Veranstaltungen
€ 79,–	9–12 Teilnehmer
Lohr	Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de
Die Übersicht über das Programmangebot wird regelmäßig aktualisiert.
Schauen Sie mal rein!

TABELLENKALKULATION

L3211
Excel - Grundlagenkurs

Karl-Heinz Zeipelt

Excel bietet umfangreiche Möglichkeiten im Bereich der Tabellenkalkulation. In Excel integrierte Funktionen erleichtern die Arbeit. Immer mehr Arbeitgeber erwarten den versierten und effizienten Umgang mit Excel. Aus dem Inhalt: Grundbegriffe (Arbeitsmappe, Tabellenblätter, Zellen), Aufbau des Excel-Bildschirmes, Autoausfüllen nutzen, allgemeine Formelsyntax, Nutzen von wichtigen Funktionen, Adressierungsvarianten, Erstellen von konkreten Arbeitstabellen (Büro, Verwaltung), Kopf- und Fußzeilen nutzen, Formatierungsmöglichkeiten, Darstellung der Ergebnisse durch Diagramme.
Nach dem Kurs werden Sie in der Lage sein, Ihre Berechnungen mit einer Excel-Tabelle zu planen und auszuführen. Der Kurs ist teilnehmerorientiert, so dass Sie die Möglichkeit haben, mit Ihren Fragen und Inhalten, den Kursinhalt zu beeinflussen.
Teilnahmevoraussetzung: gute Windows-Kenntnisse

Donnerstag	18:15–21:15 Uhr
ab 22.02.18	4 Veranstaltungen
€ 79,–	9–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

BücherEcke

www.buecherecke-msp.de

Inh. S. Hoh-Neubert
Hauptstr. 18
97816 Lohr a.Main

und Alte Bahnhofstr. 16
97753 Karlstadt

Wir besorgen Ihnen die Lehrbücher für Ihre VHS-Kurse

WIR SETZEN AUF HERDT Qualität garantiert! HERDT IT-SCHULUNGSUNTERLAGEN

SPEZIALKURSE

L3311
Word, Excel und Outlook fürs Büro

Bernhard Völker

Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und ein Terminplaner sind die unverzichtbaren Werkzeuge in jedem kleinen und großen Büro. Mit Word, Excel und Outlook sind Sie für alle anfallenden Arbeiten bestens gerüstet. Briefe, Tabellen und Termine sind kein Problem.
Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Dienstag	18:15 – 21:15 Uhr
ab 20.02.18	4 Veranstaltungen
€ 79,–	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

L3312
Wartungsarbeiten am Betriebssystem

Bernhard Völker

Mein Rechner ist plötzlich so langsam, was kann das sein? Habe ich mir irgendwas eingefangen oder läuft sonst etwas unnötig im Hintergrund? Wie kriege ich das raus und was kann ich jetzt tun? Der Kurs gibt einen Einblick in den Untergrund von Windows. Machen Sie sich mit den nötigen Werkzeugen vertraut, um Ihren PC wieder flott zu machen.
Aus dem Inhalt:

- Firewall, Viren-Scanner, Anti-Malware-Tools, Windows-Updates
- Systemwiederherstellung / Computerschutz Wiederherstellungspunkt erstellen / wiederherstellen
- Netzwerk-/Browser-Konfiguration überprüfen
- Task-Manager; Anwendungen, Prozesse und Dienste
- Autostart/Hintergrund-Anwendungen bereinigen
- Tools

Teilnahmevoraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

Freitag	16:30 – 19:30 Uhr
am 13.04.18	1 Veranstaltung
€ 19,60	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

L3313
Wartungsarbeiten am Betriebssystem II
Wenn Windows richtig Probleme macht

Bernhard Völker

Windows fährt nicht mehr richtig hoch, weil sich ein hartnäckiger Schädling festgesetzt hat oder ein Windows-Update komplett fehlgeschlagen ist? Hier kann der abgesicherte Modus helfen. Dabei werden nur die notwendigsten Treiber und Dienste geladen. So haben Sie noch eine letzte Möglichkeit, den PC ohne Neuinstallation wieder in den Griff zu bekommen. Aus dem Inhalt: im abgesicherten Modus starten, letzte als funktionierend bekannte Konfiguration, Starthilfe von der Windows-CD/-DVD; Systemstartreparatur, Registrierungs-Editor, Geräte-Manager, Tools
Teilnahmevoraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse, Wartungsarbeiten am Betriebssystem

Freitag	16:30 – 19:30 Uhr
am 20.04.18	1 Veranstaltung
€ 19,60	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

L3314
Vom digitalen Bild zum Fotobuch
Ideen, Gestaltung und Kosten

Bernhard Völker

Fotobücher liegen im Trend. Familienfotos, Bilder vom letzten Urlaub oder ein paar Schnappschüsse, es gibt unzählige Momente, die Sie in einem Fotobuch festhalten und ansprechend präsentieren können. Auch als Geschenk kommt ein Fotobuch sehr gut an. Im Kurs lernen Sie einfache Korrekturen an Ihren Fotos vorzunehmen, die Bilder im Fotobuch zu arrangieren, mit Texten zu versehen und anschließend zu bestellen. Dabei wird auch auf die Kosten eines Fotobuchs im Vergleich zum Bestellvorgang von Abzügen auf Papier eingegangen.
Aus dem Inhalt: Fotos korrigieren, kleine Fehler retuschieren, Bilder im Buch arrangieren und mit Texten versehen, Konfiguration und Funktionen einer Fotobuchsoftware, Gestaltung und Bestellvorgang.
Wer möchte, kann eigene Bilder auf CD, Speicherkarte oder USB-Stick mitbringen!
Teilnahmevoraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse

Dienstag	18:15 – 21:15 Uhr
am 20.03.18	1 Veranstaltung
€ 19,60	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Z.i 2.4 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

POWERPOINT

L3351
PowerPoint Grundkurs (Version Office 2010)

Karl-Heinz Zeipelt

PowerPoint-Präsentationen werden mittlerweile in nahezu allen Betrieben und Vereinen eingesetzt, um bestimmte Sachverhalte darzustellen oder „Meetings“ zu eröffnen. Die PowerPoint-Möglichkeiten sind inzwischen sehr umfangreich geworden und z.T. sind nützliche Funktionen etwas versteckt, so dass sie nicht genutzt werden. Anderes ist so erweitert worden, dass man sehr viel Zeit benötigt, um sich zurecht zu finden. Im Kurs lernen Sie den sinnvollen und zielgerichteten Einsatz der PowerPoint-Komponenten kennen, damit Sie diese für Ihre Präsentationen nutzen können.
Aus dem Inhalt: Vorüberlegungen und Planung der Präsentation, Grundregeln der Präsentationsgestaltung, Oberfläche und Bedienung von PowerPoint, Diverse Folienlayouts und -designs verwenden, profitieren von den Master-Vorlagen, die verschiedenen Präsentationselemente kennen und nutzen lernen, Import von Fremddaten (Word, Excel), drucken von Folien, Notizen, Gliederungen und Handzetteln, Speicherformate und Mitnahme der Präsentation inkl. eingebundener Daten
Teilnahmevorauss.: Word- und Excel-Grundkenntnisse

Donnerstag	18:15 – 21:15 Uhr
ab 12.04.18	4 Veranstaltungen
€ 79,–	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

COMPUTERSCHREIBEN

L3411

Computerschreiben in vier Stunden Für Erwachsene

Britta Ohnesorge

Mit diesem Lernsystem gibt es keine stupiden Drillübungen. Es ist ganz leicht in kürzester Zeit zu erlernen und sogar ein bisschen entspannend. Das Lernsystem basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und bedient sich unserer kognitiven, visuellen und auditiven Wahrnehmung und stimuliert somit das Gehirn auf optimale Weise. Sie können die Tastatur des PC in nur vier Stunden blind beherrschen lernen. Das Seminar vermittelt die sichere Kenntnis der Tastatur und ist kein Schnellschreibtraining – Geschwindigkeit kommt mit der Routine von ganz allein! Häusliches Üben beschleunigt den Lernerfolg. Geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse, aber auch „alte Hasen", die ihr selbst antrainiertes System „umstricken" wollen, sind willkommen. Schulungshefte € 12,– nicht in der Gebühr enthalten; bei der Kursleiterin am ersten Abend zu bezahlen.

Mittwoch	18:15 – 19:45 Uhr
ab 28.02.18	4 Veranstaltungen
€ 39,50	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

MANAGEMENT UND BERUF

L3511

Ordnung ist das halbe Leben – sind Sie gut organisiert?

Elke Diemar

Sie suchen häufig Unterlagen, ersticken in Papierstapeln und sind genervt von der ständigen Dokumentensuche? Um überhaupt erfolgreich sein zu können ist eine optimale Arbeitsorganisation unerlässlich. Das Seminar zeigt Ihnen anhand sofort umsetzbarer Tipps und Ideen, wie Ihr Arbeitsalltag reibungslos funktioniert. Es wird Ihnen gelingen Ordnung zu schaffen und „Altes" wegzuwerfen. Mit dem richtigen Ablagesystem finden Sie Ihre Unterlagen in Sekundenschnelle. Sie lernen grundlegende Techniken, um Ordnung zu schaffen in Ihren Ordnern und auf dem PC: Eine optimale Ordnerstruktur hilft Ihnen Ihre Suchzeiten einzuschränken. Aus dem Inhalt: Trennen von Altlasten mit System, Ablagesysteme, die Suchzeiten einschränken, Haupt- und Unterorder erstellen, auf Ihrem PC und in den Ordnern, Arbeitstechniken, die sinnvoll sind.

Freitag	09:00 – 16:00 Uhr
am 20.04.18	1 Veranstaltung
€ 103,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

Britta Ohnesorge

Während meiner kaufmännischen Ausbildung war es üblich, „Maschinenschreiben" in zähen Übungen und ermüdenden Lernprozeduren zu erlernen. Am Anfang des 6. Schuljahres berichtete mein Sohn ganz stolz, dass er nun auch mit 10 Fingern schreiben lernt. Das relativ neu entwickelte System „Computerschreiben in 4 Stunden" hat mich sofort überzeugt und begeistert. Ich setzte mich mit dem Herausgeber in Verbindung, erlangte die nötige Zertifizierung und unterrichte inzwischen mit wachsender Begeisterung dieses System. Ich bin Mutter von zwei Söhnen, als kaufmännische Angestellte tätig, gebe Schülernachhilfe, war einige Jahre in der Erwachsenenbildung tätig und gebe nun gern mein Wissen an der VHS weiter.

L3515

Zeitmanagement und Selbstorganisation Die Basis für Ihren Erfolg

Elke Diemar

Stress, Termin- und Erfolgsdruck sowie ständige, „Störungen" während der Arbeitszeit gehören zum Berufsalltag. Für eine erfolgreiche Arbeit jedoch ist eine professionelle Selbstorganisation notwendig. Im Seminar erfahren Sie, wie Sie mit klaren Organisationsstrukturen eine größere Wirksamkeit Ihres Arbeitseinsatzes erzielen. Erfolgreiches Selbstmanagement, wie Arbeitsmethodik und Planung von Zeit- und Arbeitsabläufen erleichtern Ihren Arbeitsalltag. Durch praxisnahe Übungen, Checklisten und gezielten Input wird der Inhalt vertieft und der Transfer in die Praxis gewährleistet. Es wird Ihnen gelingen, Ordnung zu schaffen und überflüssige Arbeitsschritte abzubauen. Sie lernen einen sinnvollen Umgang mit der Zeit und sich selbst. Aus dem Inhalt: Aufgaben und Aktivitäten planen und bewältigen, Prioritäten erkennen und richtig setzen, effizientes Entscheiden, Ziele setzen – aber richtig, die häufigsten Aufschiebegründe, erfolgreiches Selbstmanagement durch perfekte Organisation Ihres Arbeitsplatzes, Vereinfachung der Arbeitsabläufe, Trennen von Altlasten mit System, effektive Arbeitsplatzorganisation, Einsatz von sinnvollen Büromaterialien, Grundlagen für eine funktionierende Ablage.
Die Seminarinhalte sind: Zeit- und Arbeitsabläufe sinnvoll planen, wie Sie mit „Zeitdieben" diplomatisch umgehen und „Zeitfallen" vermeiden, Multitasking: Eine Stärke oder Schwäche?, sinnvolle Zeitmanagementmethoden, die Smartmethode, die ABC-Methode, das Pareto-Prinzip, Termine und Aufgaben planen und organisieren, Schnittstellenmanagement (Chefs und Kolleg/innen)

Freitag	09:00 – 16:00 Uhr
am 22.06.18	1 Veranstaltung
€ 103,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

KOOPERATION MIT DER VHS MARKTHEIDENFELD

Kursnummer VHS-Marktheidenfeld: 181-2361 Einführung in die Finanzbuchführung

Gabriele Fiks

Nach diesem Lehrgang verfügen Sie über fundiertes Grundlagenwissen zur doppelten Buchführung. Sie können unternehmerische Geschäftsfälle (z.B. in Form von Rechnungen, Belegen, Kontoauszügen) in Buchungssätze umsetzen und in der laufenden Buchführung erfassen. Aus dem Inhalt:

- Grundlagen der Buchführung
- Bilanz und Gewinn- und Verlustrechnung
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Warenverkehr mit Umsatzsteuerbehandlung
- Verbuchen weiterer Geschäftsvorfälle wie Steuern, Privatkonto, Personalaufwand

Lehrbuch: Edu Media, Finanzbuchführung 1
Häusliche Nachbereitung wird vorausgesetzt.

Freitag, 13. April – Freitag, 18. Mai
Dauer: 6x, jeweils 15.00 – 17.30 Uhr
Ort: Marktheidenfeld, Altes Rathaus, Raum 2.4
Gebühr: EUR 90,–, Lernmittel EUR 17,–
Bitte direkt bei der VHS Marktheidenfeld anmelden: Tel. 0 93 91 / 918 19 96 oder vhs@vhs-marktheidenfeld.de

Kursnummer VHS-Marktheidenfeld: 181-2362 PC-gestützte Buchführung mit Lexware

Gabriele Fiks

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse sowie Einführung in die Finanzbuchführung (181-2361) oder vergleichbare Buchführungskenntnisse
Dieser Kurs vermittelt die praktische Umsetzung des theoretischen Buchführungswissens aus dem Kurs „Einführung in die Finanzbuchführung" in die EDV-Buchführung am Beispiel des Programms Lexware-Buchhalter.

Aus dem Inhalt:

- Einrichten einer Firma und deren Konten am PC
- Buchen von Belegen mit Buchungsvarianten
- Buchen mit Personenkonten und offenen Posten
- Splitt- und Stornobuchungen
- Auswertungen der Buchführung

Lehrbuch: Edu Media, Finanzbuchführung 1

Freitag, 8. Juni – Freitag, 29. Juni
Dauer: 4x, jeweils 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Altes Rathaus, Raum 3.3
Gebühr: EUR 72,–
Bitte direkt bei der VHS Marktheidenfeld anmelden: Tel. 0 93 91 / 918 19 96 oder vhs@vhs-marktheidenfeld.de

SELBSTSTÄNDIGKEIT

L3711

Nebenberuflich selbstständig

Robert Bauer

Sie möchten neben Ihrem hauptberuflichen Arbeits- oder Angestelltenverhältnis, neben Studium oder Haushalt einer selbstständigen Tätigkeit nachgehen? Was ist z.B. bei einem bestehenden Arbeitsverhältnis zu beachten? Sind Beiträge an die Krankenkasse oder die Rentenversicherung zu zahlen? Welche Behörden sind zu informieren? In welcher Rechtsform gründen? Müssen Sie mit Ihrem Privatvermögen haften? Dieses Seminar bietet Antworten und klärt über die Besonderheiten dieser Form der Selbständigkeit auf.

Samstag	10:00 – 16:00 Uhr
am 05.05.18	1 Veranstaltung
€ 35,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

GUTES AUSSEHEN

L3751

Gutes Aussehen ist kein Zufall – Farb- und Stilberatung

Petra Just

Gepflegtes und sicheres Auftreten wird in der heutigen Dienstleistungsgesellschaft hoch eingeschätzt. Die richtige Auswahl der Kleidung, des Make-ups, der Farben und Accessoires hilft, das Wohlbefinden zu steigern, mehr Selbstsicherheit und eine positivere Ausstrahlung zu gewinnen. Im Kurs erhalten Sie eine Farb- und Stilberatung mit persönlicher Farbanalyse, die pro Person 30 Minuten dauert.
Der Farbenpass mit den persönlichen Farben, sowie eine Broschüre mit den wichtigsten Tücher- und Schalbindetechniken kann im Kurs erworben werden. Materialkosten für Seminarunterlagen € 2,–.
Bitte mitbringen: Tuch, Schal, Spiegel

Samstag	13:00 – 18:00 Uhr
am 14.04.18	1 Veranstaltung
€ 30,–	5 – 6 Teilnehmer
Lohr	Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

MITTLERE REIFE ENGLISCH

L4111
Mittlere Reife Englisch 2018, Prüfungsvorbereitung 10. Klasse

Elena Fischer

Ein Intensivkurs zur gezielten und erfolgreichen Prüfungsvorbereitung. Die Kursinhalte sind nach Prüfungsaufgaben ausgesucht. Schwerpunktmäßig wird folgende Grammatik vertieft:
- Signalwörter und Zeiten
- Conditional I-III
- Reported speech, auxiliary verbs
- Gerund, Passiv
- Guided writing

Im Preis enthalten sind € 10,– für Kopien.

Freitag	16:30 – 18:00 Uhr
ab 02.02.18	12 Veranstaltungen
€ 100,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

COMPUTERSCHREIBEN

L4151
Computerschreiben in vier Stunden, für Kinder ab 10 Jahren

Britta Ohnesorge

Mit diesem Lernsystem gibt es keine stupiden Drillübungen, weil es auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen der Hirnforschung basiert, Assoziationstechniken anwendet und das Gedächtnis auf optimale Weise stimuliert. So könnt ihr die Tastatur des PC in nur vier Stunden blind beherrschen lernen. Das Seminar vermittelt die sichere Kenntnis der Tastatur und ist kein Schnellschreibtraining. Häusliches Üben beschleunigt den Lernerfolg. Geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Ideal für Schüler(innen), die vom Gymnasium an die Realschule wechseln. Mit den Übungseinheiten dauert der Kurs jeweils 90 Minuten.
Schulungsheft € 12,– nicht in der Gebühr enthalten, ist bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Mittwoch	16:30 – 18:00 Uhr
ab 28.02.18	4 Veranstaltungen
€ 32,–	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

Die Ferientermine sind:

Fasching:	12.02.18 – 16.02.18
Osterferien:	26.03.18 – 06.04.18
Pfingstferien:	22.05.18 – 01.06.18
Sommerferien:	30.07.18 – 10.09.18

MALEN UND ZEICHNEN

L4211
Picasso und Co. – Die Blumenwiese Kinder 6 – 9 Jahre

Hartwig Kolb

Anhand von Vorlagen und mit viel Fantasie werden wir den Frühling mit seinen Blumen, Farben und Schmetterlingen malen. Wir erfinden fantastische, tropische Blumen, farbig und formenreich.
Bitte mitbringen: Malhemd/-schürze, Deckfarben, Wachsmalkreiden (falls vorhanden) Malblock, Pinsel

Samstag	10:00 – 11:30 Uhr
am 14.04.18	1 Veranstaltung
€ 8,–	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Werkraum Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

SCHNITZEN

L4411
Schnitzen wie Michel aus Lönneberga Für Kinder 7 – 12 Jahre

Martin Tomaschewski

Wir bearbeiten dicke Kieferrinde mit Taschen- und Kerbschnitzmesser, Raspel und Schleifpapier. Mit Geschick entstehen kleine Boote und phantasievolle Figuren. Kursgebühr inkl. € 2,– für Material

Samstag	10:00 – 13:00 Uhr
am 24.03.18	1 Veranstaltung
€ 18,–	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Werkraum Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

L4412
Schnitzen wie Michel aus Lönneberga Für Kinder 7 – 12 Jahre

Martin Tomaschewski

Inhalt wie Kurs L4411
Kursgebühr inkl. € 2,– für Material

Samstag	10:00 – 13:00 Uhr
am 23.06.18	1 Veranstaltung
€ 18,–	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Werkraum Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

TÖPFERN

L4511
Töpfern für Kinder 6 – 12 Jahre

Heinz Schwaiger

Auf altersgerechte Weise lernen die Kinder einfache Techniken des freien Töpferns. Die Freude am Gestalten steht im Vordergrund. Materialkosten und Brennen: ca. € 15,–
(bitte beim Kursleiter bezahlen)

Montag	15:00 – 16:00 Uhr
ab 09.04.18	4 Veranstaltungen
€ 24,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Jugendzentrum, Keramikraum
Keine Ermäßigung	

L4512
Töpfern für Kinder 6 – 12 Jahre

Heinz Schwaiger

Inhalt wie Kurs L4511
Materialkosten und Brennen: ca. € 15,– (bitte beim Kursleiter bezahlen)

Montag	15:00 – 16:00 Uhr
ab 25.06.18	4 Veranstaltungen
€ 24,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Jugendzentrum, Keramikraum
Keine Ermäßigung	

FÜHRUNGEN

L4611
Dem Geheimnis der Honigbienen auf der Spur

Richard Wöber

Besuche den Imker und lerne die faszinierende Lebenswelt der Bienen kennen. Da erfährst du, wo die Bienen den Nektar sammeln und in den Bienenstock bringen. Du kannst dem Imker bei der Arbeit zusehen und dir den Bienenstock von Innen anschauen. Und du darfst auch frischen Honig kosten.

Sonntag	15:00 – 16:30 Uhr
am 24.06.18	1 Veranstaltung
€ 4,–	9 – 20 Teilnehmer
Treffpunkt:	Lehrbienenstand des Imkervereins, Steinbacher Str. 23

KOCHEN UND BACKEN

L4711

Osterbäckerei für Kinder 4 – 7 Jahre

Aida Sayegh

Frühling, Ostern, Ostergebäck. Wie wäre es, wenn wir bei uns zuhause den Frühling begrüßen mit einem wunderschönen Osterstrauch, der über und über mit Plätzchen geschmückt ist? Wir werden am ersten Termin Osterplätzchen backen, die die Kinder an einem Osterstrauch aufhängen können. Am zweiten Termin sind die Osterhasen und ein Osterkranz aus Hefeteig an der Reihe, nicht zu vergessen das Eierfärben. Die Kinder basteln ihre eigenen Verpackungen für den Transport.
Materialkosten: € 3,– im Preis enthalten
Bitte mitbringen: Schere, Backpinsel, Geschirrtuch

Freitag	15:15 – 17:30 Uhr
ab 16.03.18	2 Veranstaltungen
€ 21,–	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

BEWEGUNG UND TANZ

L4811

RollerKIDS Inline-Skating Training Für Kinder 5 – 12 Jahre

City Skate GmbH & Co. KG

Inline Skaten ist dynamisch, extrem vielseitig und ermöglicht Einsteigern wie Geübten schnelle sportliche Erfolgserlebnisse. Die meisten Kinder wagen sich im Grundschulalter das erste Mal auf die Skates. Das RollerKIDS Inline Skating Training bildet als spielerische und solide Einführung in die Basistechniken (u.a. effektives Bremsen) eine gute Grundlage für eine sichere und verletzungsfreie Ausübung. Die Ausrüstung (Skates, Schutzausrüstung und Helm) kann nach Voranmeldung kostenfrei zur Verfügung gestellt werden – bitte bei der Anmeldung angeben (mit Größenangabe).

Samstag	13:00 – 15:00 Uhr
am 12.05.18	1 Veranstaltung
€ 27,–	14 – 25 Teilnehmer
Lohr	Bauhofgelände
Keine Ermäßigung	

L4812

Let´s dance! Tanzen für Kinder und Jugendliche mit und ohne Handicap

Karen Waragjan

Wenn du Musik magst und Freude an Bewegung hast, erlebe in diesem Kurs Spaß am Tanz und teile deine Freude mit Anderen. Schon in kurzer Zeit beherrschst du die Tanzschritte und kannst dich wie ein Popstar zu fetziger Musik bewegen. Dabei gewinnst du ein völlig neues Körpergefühl, schulst deine Koordination und stärkst dein Selbstbewusstsein.

Samstag	10:00 – 11:00 Uhr
ab 03.03.18	4 Veranstaltungen
€ 21,–	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

KINDER- UND JUGENDKINO

L4911

Kinder- und Jugendkino im Alten Jugendzentrum Lohr

Samstag, 17.02.2018
14.30 Uhr Nellys Abenteuer
FSK: ab 6 Jhr., BJF ab 8 Jhr.

Samstag, 10.03.2018
14.30 Uhr Der kleine Prinz
FSK: ab 0 Jhr., BJF ab 8 Jhr.

Samstag, 14.04.2018
14.30 Uhr Die Pirateninsel von Black Mo
FSK:B & Jhr., BJF: ab 8 Jhr.
17.00 Uhr Tschik
FSK: ab 12 Jhr., BJF: ab 12 Jhr.

o.A. ohne Altersbeschränkung
BJF: Empfehlung des Bundesverbandes Jugend und Film

Eintritt: € 2,50
Lohr: Altes Jugendzentrum

L4612

Führung: Entdeckungstour durch die Burg Bartenstein

Heinz Steigerwald

Kleine mutige Ritter und Prinzessinnen laden wir zu einem spannenden Rundgang über das Burggelände ein. Wo hat man auf der Burg gewohnt, wo gefeiert? Was hat man im Mittelalter gegessen und getrunken? Welche Geheimnisse birgt das Burggemäuer? Gibt es Geheimgänge und wozu diente der Bergfried oder das Verlies? Antworten auf diese Fragen suchen wir an diesem Nachmittag.
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk
Gebühr: € 5,–, Kinder € 3,–

Samstag	10:00 – 11:30 Uhr
am 05.05.18	1 Veranstaltung
€ 5,–	15 – 25 Teilnehmer
Treffpunkt: Partenstein, Burg Bartenstein	
In Zusammenarbeit mit dem Geschichts- und Burgverein Partenstein	

L4613

Führung: Was passiert mit dem Schmutzwasser von Lohr?

Richard Riedmann

Nach der Morgendusche oder dem Samstagsbad fühlt man sich putzmunter und frisch. Aber was passiert mit dem benutzten Wasser? Wohin fließt es und wie wird es wieder sauber gemacht? Das erlebt ihr hautnah bei der Führung durch die Lohrer Kläranlage.

Donnerstag	15:30 – 17:00 Uhr
am 24.05.18	1 Veranstaltung
Kostenlos	10 – 25 Teilnehmer
Treffpunkt:	Lohr, Kläranlage, Sendelbacher Str. 120
In Zusammenarbeit mit den Stadtwerken Lohr	

LITERATUR UND MUSIK

L5111

Literaturseminar: Bedeutende Werke von Margaret Atwood und Annie Ernaux

Bernhard Münzel

Die kanadische Schriftstellerin Margaret Atwood (geb. 1937) wurde 2017 mit dem Friedenspreis des Deutschen Buchhandels ausgezeichnet. In ihrem bekanntesten, zeitlosen Roman „Der Report der Magd“ (1985) beschreibt sie einen Überwachungsstaat, der das Humanitäre aus den Menschen entfernt. Die große französische Autorin Annie Ernaux (geb. 1940) lässt in ihrem Roman „Die Jahre“ (2008) aus der Perspektive einer weiblichen Biographie Momentaufnahmen aus sechzig Jahren französischer Geschichte des 20. Jahrhunderts Revue passieren und schildert dabei auf eindrucksvolle Weise, wie sich ein Leben in den Fluss der Zeit einfügt.

Montag	19:00 – 20:30 Uhr
ab 05.03.18	7 Veranstaltungen, 14-tägig
€ 59,50	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

L5121

Musikliteratur und Gesang

Ruth Radecker

Wir beschäftigen uns mit Chorsätzen verschiedener Jahrhunderte. Dabei reicht die Bandbreite der Stücke von italienischen Liedern der Renaissance bis zu englischen Songs des 20. Jahrhunderts. Bei der Erarbeitung legen wir besonderen Wert auf Stimmbildung, sei es beim Einsingen oder Feilen am Chorklang. Wenn Sie über eine junggebliebene Stimme verfügen, können Sie hier Ihr Talent gemeinsam mit aufgeschlossenen, musikbegeisterten Menschen entwickeln. Chorerfahrung erwünscht.

Montag	19:45 – 21:15 Uhr
ab 19.02.18	15 Veranstaltungen
€ 35,–	20 – 25 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.91 Schulzentrum Nägelsee

MALEN UND ZEICHNEN

L5211

Frühlingslandschaften in Acryl

Hartwig Kolb

Nach einer kurzen Einführung über die Handhabung von Acrylfarben und deren Anwendung im Bild, führt der Kursleiter Sie Schritt für Schritt und anhand ansprechender Vorlagen (Fotografien oder Beispiele aus der Kunst) zu zufriedenstellenden Ergebnissen. Grundlagen in der zeichnerischen Umsetzung von Motiven wären von Vorteil.

Bitte mitbringen: Acrylmalblock 30 x 40 cm mindest. 250 – 300 g/m² Papierstärke, Acrylfarben (mind. 12 Farben), Tube Acrylweiß extra, Acrylpinsel (am besten Synthetik) Größe 4, 6, 10, 16, Palette oder Papierteller, Lappen, Wassergefäße, weicher Bleistift 6B

Dienstag	19:00 – 21:00 Uhr
ab 10.04.18	6 Veranstaltungen
€ 76,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L5212

Skizzieren auf Reisen – mit Grundkenntnissen

Hartwig Kolb

In diesem Wochenendkurs werden wir „open air“ skizzieren. Geeignete Motive finden wir in Wolfsmünster und auf der Homburg. Vor Ort erklärt Ihnen der Kursleiter die wichtigsten Prinzipien der Bildaufteilung und Perspektive. Anhand von Fotos der jeweiligen Motive können Sie zuhause Ihre Skizzen ergänzen oder als Bild vollenden. Skizzieren ist eine besondere Art, sich mit der Umgebung auseinander zu setzen. Mitzubringen sind Erfahrung im Umgang mit Bleistiften und Aquarellfarben.
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellausrüstung, Hocker und Sonnenhut, Aquarell- und Skizzenblock, Bleistifte, Pastelle oder Farbstifte, Malbrett oder Staffelei (falls vorhanden)

Samstag	10:00 – 18:00 Uhr
ab 21.07.18	2 Veranstaltungen
€ 89,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L5213

Workshop: Landschaft in Aquarell

Cornelia Krug-Stührenberg

Lassen Sie sich inspirieren von den Farben und Formen der Natur. Im Aquarell ist das Fließen der Farbe ebenso möglich wie der lasierende Auftrag klar umgrenzter Formen. Dies wollen wir üben, vertiefen und sommerliche Werke entstehen lassen. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene
Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken, Aquarellpapier, feste Pappe als Unterlage, Mallappen und Wasserbehälter
Der Kurs findet statt im Atelier Lohr Sackenbach, Häuseläckerweg 11

Freitag, 20.07.18	17:00 – 21:30 Uhr
Samstag, 21.07.18	10:00 – 12:00 und 13:00 – 18:00 Uhr
€ 80,–	6 – 7 Teilnehmer
Lohr	Atelier Sackenbach

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de

FOTOGRAFIE

L5251

Richtig gut fotografieren mit der Digitalkamera

Stefan Dancs

Sie haben eine neue Digitalkamera gekauft und wollen alle ihre Möglichkeiten nutzen? Und Ihre Bilder sollen noch besser werden? Dann bringen Sie Ihre Spiegelreflex-, System- oder Kompaktkamera zu diesem Fotoworkshop mit. Sie erfahren zunächst die technischen Grundlagen und die Bedienelemente. Sie werden vertraut mit den Zusammenhängen zwischen Belichtungszeit und Blende, Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe. Am nächsten Tag gehen wir nach draußen in die Natur und setzen das erworbene Wissen in gute Fotos um. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Digitalkamera, Schreibmaterial
Keine Ermäßigung

Donnerstag	09:00 – 18:00 Uhr
am 10.05.18	1 Veranstaltung
€ 69,–	5 – 6 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

Wollen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS Lohr-Gemünden mitarbeiten? Wenn Sie über pädagogisches Geschick und fundierte Kenntnisse in bestimmten Fachbereichen verfügen, freuen wir uns über Ihr Angebot.

Dirndl-Taschen stricken und filzen – passend zur Lohrer Spessartwoche oder zum Gemündener Heimatfest

In den Ferienzeiten sind die Geschäftsstellen in Lohr und Gemünden geschlossen.

L5252

Richtig gut fotografieren mit der Digitalkamera

Stefan Dancs

Sie haben eine neue Digitalkamera gekauft und wollen alle ihre Möglichkeiten nutzen? Und Ihre Bilder sollen noch besser werden? Dann bringen Sie Ihre Spiegelreflex-, System- oder Kompaktkamera zu diesem Fotoworkshop mit. Sie erfahren zunächst die technischen Grundlagen und die Bedienelemente. Sie werden vertraut mit den Zusammenhängen zwischen Belichtungszeit und Blende, Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe. Am nächsten Tag gehen wir nach draußen in die Natur und setzen das erworbene Wissen in gute Fotos um. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Digitalkamera, Schreibmaterial
Keine Ermäßigung

Samstag	09:00 – 18:00 Uhr
am 12.05.18	1 Veranstaltung
€ 69,–	5 – 6 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

TÖPFERN

L5311

Offene Keramikwerkstatt – alles ist möglich

Claudia Suhrborg

Für Stunden die Zeit vergessen und sich vom plastischen Material Ton inspirieren lassen. Dieser Kurs ist für Einsteiger wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Sie haben freie Objekt- und Skulpturenauswahl mit individueller Anleitung, unter Berücksichtigung der jeweiligen Vorkenntnisse des Teilnehmers / der Teilnehmerin. Je nach Wunsch erfolgt der Einsatz von Oberflächengestaltung, Engoben und Glasuren. Gerne können auch Skizzen, Bilder und Bücher mitgebracht werden. Ton und Glasuren sind vorhanden, die Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.
Bitte mitbringen: spitzes Messer, Gabel, Modellierhölzer (falls vorhanden), alte Tücher, Zeitungen, Plastiksäcke zum Abdecken und Einpacken, Pinsel zum Glasieren
Materialkosten richten sich nach eigenem Verbrauch. Ton kann im Kurs erworben werden.
Materialkosten je Verbrauch ca. € 15,– bis € 20,–

Unsere aktuellen Öffnungszeiten:
Immer – Überall.

Online-Banking
VR-BankingApp
19.600 Geldautomaten
Sicher online bezahlen
Persönliche Beratung vor Ort

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wir sind für Sie da – wann, wo und wie Sie wollen. Profitieren Sie von unserem Service per Telefon, Online-Banking, über unsere VR-BankingApp oder direkt in Ihrer Filiale.
raiba-msp.de

Raiffeisenbank Main-Spessart eG

Termine:
Fr. 23.02.18, 18:30–21:30 Uhr, töpfern
Sa. 24.02.18, 09:00–18:00 Uhr, töpfern
Mo. 19.03.18, 18:30–21:30 Uhr, glasieren
Materialkosten: im Preis nicht enthalten
€ 95,– inkl. Brennen (zzgl. Material)
Lohr: Jugendzentrum, Keramikraum
Keine Ermäßigung

FILZEN

L5351
Zauberhafte Frühlingsfeen mit der Nadel filzen

Nina Kramer

Der Frühling kommt. Schritt für Schritt wird jeder/jede seine individuell gestaltete Frühlingsfee aus Märchenwolle herstellen. Mit Geduld und dem vorsichtigen Umgang mit der Filznadel werden daraus zauberhafte Feen entstehen, die sich wunderbar als Geschenk oder zur Dekoration im eigenen Zuhause eignen. Filznadeln werden gestellt.
Materialkosten: € 5,– direkt bei der Kursleiterin bezahlen

Samstag	10:00–12:00 Uhr
am 10.03.18	1 Veranstaltung
€ 11,50	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

STRICKEN UND HÄKELN

L5421
Upcycling – aus alt mach neu

Michaela Benkart-Weyer

Aus alten oder nicht mehr ganz modernen T-Shirts oder Spannbetttüchern wollen wir Sitzkissen für die Gartenmöbel stricken.
Bitte mitbringen: T-Shirts aus Baumwolle oder Jersey-Spannbetttücher, Schere, Nadel und Faden, Stricknadeln (stärke 6, 7 oder 8)
Kenntnisse im Stricken nicht erforderlich

Montag	19:00–21:00 Uhr
ab 26.02.18	2 Veranstaltungen
€ 23,–	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L5422
Granny Square neu aufgelegt

Michaela Benkart-Weyer

Granny Squares sind kleine quadratische, dreieckige, runde oder mehreckige gehäkelte Teile, die anschließend miteinander verbunden werden. In der Regel werden sie aus Wollresten gehäkelt und sind der perfekte Resteverwerter. Auf diese Weise entstehen farbenfrohe Decken, Kissen, Tops, Taschen usw.
Bitte mitbringen: Wollreste aller Art, Häkelnadeln, Nähnadeln, Schere
Kenntnisse im Häkeln nicht erforderlich

Mittwoch	19:00–21:00 Uhr
ab 11.04.18	2 Veranstaltungen
€ 23,–	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L5423
Dirndl-Tasche stricken und filzen

Michaela Benkart-Weyer

Sie haben ein schönes Dirndl, ärgern sich aber immer, weil Sie keine gut passende Tasche haben? Das lässt sich ändern. In diesem Kurs werden Sie sich die passende Tasche einfach selbst sticken und dann filzen. Auf diese Weise werden Sie nicht nur stolze Besitzerin einer individuellen Tasche, sondern haben auch noch einen perfekten Auftritt auf der Lohrer Festwoche oder dem Gemündener Heimatfest. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet.
Bitte mitbringen: Wolle, die farblich zum Dirndl passt und sich filzen lässt (100% Wolle), passende Stricknadeln
Kenntnisse im Stricken nicht erforderlich

Montag	19:00–21:00 Uhr
ab 09.04.18	2 Veranstaltungen
€ 23,–	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

Ein zauberhafter Frühlingsgruß – niedliche Feen aus Märchenwolle

Anmeldezeiten
Sofort nach Erscheinen des Programms
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich zu den ständigen Geschäftszeiten
Mo.–Do. 10:00–13:00 u. 14:00–17:00 Uhr
Fr. 10:00–13:00 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Ludwigstraße 16, 1. OG

Wohngesunde Raumideen

Aull+Pfaff
Malerwerkstatt

Wiesenfurt 26
97833 Frammersbach
✆ 09355/9977-0
Fax 09355/99772

Finkenweg 18
63831 Wiesen
✆ 06096/215
www.aull-pfaff.de

Betrifft VHS-Gesundheitskurse der Volkshochschule Lohr-Gemünden

Sie erhalten auf Nachfrage weiterhin kostenfrei eine Bestätigung über den Besuch Ihres Gesundheitskurses, die sich auf die Kerndaten des Kurses bezieht. Eine Übereinstimmung mit den Vorgaben der Krankenkassen ist darin nicht enthalten.
Diese Bestätigung kann bei Ihrer Krankenkasse vorgelegt werden, bietet aber –wie bisher- keine Garantie für eine Kostenerstattung. Im Detail: Bisher konnten wir Ihnen kostenfrei nach Abschluss Ihres VHS-Gesundheitskurses eine Teilnahmebescheinigung mit Angabe von Kursdauer, Kursgebühren und Kursleiterqualifikation ausdrucken, sofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen hatten. Ihre Krankenkasse hat dann individuell geprüft, ob Ihre Kursteilnahme nach §20 SGB V und im Sinne der Prävention finanziell unterstützt werden konnte. Die gesetzlichen Krankenkassen haben jetzt bundesweit die Kursüberprüfung und Entscheidung an eine Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) in Essen übertragen. Jeder Anbieter von Präventionsangeboten, also auch die VHS Lohr-Gemünden, soll jetzt jeden einzelnen Gesundheitskurs bei der ZPP im Sinne von §20 SGB V aufwendig prüfen und bestätigen lassen.
Hierzu müssten wir:

- sämtliche Kursleiterqualifikationen nachweisen und einreichen,
- für jeden Kurs und einzelnen Kurstermin Angaben darüber machen, welche Ziele / Inhalte in den einzelnen Stunden vermittelt werden,
- speziell pro Kurs ein Kurshandbuch an die ZPP weiterleiten,
- einen wissenschaftlichen Nachweis der Wirksamkeit vorab erbringen,
- die Krankenkassen bei einer Nachsorge in Form von Evaluationsmaßnahmen / Fragebogen-versand unterstützen.

Zusätzlich wird reglementiert, dass ein Kurs z.B. nicht öfter als 12 mal 90 Minuten und mit maximal 15 Teilnehmenden stattfinden darf.

Jede Teilnahmebescheinigung muss durch Unterschrift der VHS verpflichtend erklären, dass sie alle Vorgaben erfüllt, die in einem 110seitigen Leitfaden Prävention festgehalten sind, der vom GKV-Spitzenverband*) erstellt und 2014 letztmalig aktualisiert wurde.
Der Volkshochschule wird mit einer Strafe von 5000 Euro bei Nichterfüllung organisatorischer, sachlicher, fachlicher, personeller Voraussetzungen gedroht.
Diese zeit-, personal-, damit kostenintensiven und auch noch risikobehafteten Arbeiten können, wollen und dürfen wir als Volkshochschule Lohr-Gemünden nicht leisten; hier handelt es sich unserer Meinung nach um originäre Aufgaben und Entscheidungen, die von einer Krankenkasse weiterhin selbst erbracht werden müssen.
Wir haben uns entschieden, keine Registrierung unserer Gesundheitskurse bei der ZPP vorzunehmen und keine der von der ZPP geforderten Teilnahmebestätigungen auszufüllen.
Unser Anspruch an Präventionskurse ist ein anderer!
Wir setzen auf die Qualität unserer erfahrenen, bestens aus- und fortgebildeten Kursleiterinnen und Kursleiter, die unsere Teilnehmer/innen seit Jahrzehnten davon überzeugen, wie gut ihnen ein VHS-Gesundheitskurs tut, in dem individuell auf sie eingegangen wird und Unterrichtsinhalte aufbauend über mehrere Semester an mehr als 12 Terminen vermittelt werden.
Wir hoffen auf Ihr Verständnis, Ihre Zustimmung und Unterstützung! Gesundheitsbildung an der VHS Lohr-Gemünden kann so weiterhin unbürokratisch, datengeschützt, qualitativ hochwertig, trotzdem preiswert und in Ihrer Nähe angeboten werden.

*) Leitfaden Prävention – Handlungsfelder und Kriterien des Spitzenverbandes der Gesetzlichen Krankenversicherung zur Umsetzung der §§20 und 20a SGBV vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 10. Dezember 2014 – in Zusammenarbeit mit den Verbänden der Krankenkassen auf Bundesebene

KOCHEN UND BACKEN

L6111
Inspirationen aus der mexikanischen Küche

Gurpreet Zagel

Bunt, scharf und lebenslustig: Bei Mexiko denkt man sofort an Chilis, Mais, Avocado, Bohnen, Enchiladas und Tacos. Diese kombinieren wir mit Gemüse, Fleisch und Fisch und kreieren dabei leckere Köstlichkeiten, die uns auf einer kulinarischen Reise begleiten.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, kleinere Behälter für Reste
Kursgebühr inkl. € 13,– Materialkosten

Samstag	10:00 – 14:00 Uhr
am 24.02.18	1 Veranstaltung
€ 33,–	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6112
Brunch für Gäste

Iris Burger

Ob zu Ostern oder zu einem anderen Anlass, ein Frühstücksbrunch kommt immer gut an. Begrüßen Sie Ihre Gäste mit einem leckeren Fruchtcocktail als Muntermacher, dazu frische Vollkornbrötchen mit süßen und deftigen Aufstrichen. Als Nächstes warten bunte Häppchen auf die Gäste. Das Highlight, zarter Rinderspieß mit verschiedenen Dips. Ein Dessertteller rundet den Brunch ab. Viele der raffinierten kalten und warmen Speisen lassen sich gut vorbereiten, so wird der Brunch auch für Sie ein Genuss.
Bitte mitbringen: kleinere Behälter, Getränk und Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Dienstag	17:00 – 21:00 Uhr
am 27.02.18	1 Veranstaltung
€ 19,–	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

Rechnen Sie bitte noch eine Umlage für die Lebensmittel hinzu. Unsere KursleiterInnen sind bemüht, günstig einzukaufen. Geben Sie bei einem unvermeidlichen Rücktritt bitte rechtzeitig Bescheid, da nach angemeldeter Teilnehmerzahl eingekauft wird.

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de

L6113
Kroatische Küche mal anders
Tatjana Jermen und Slavica Culic

Erwarten Sie Gerichte wie Cevapcici, Pljeskavica oder Fleisch und Fisch in gegrillten Variationen? Da müssen wir Sie enttäuschen, denn die kroatische Küche bietet viel mehr als fleisch- und fischlastige Kost. Wir möchten Ihnen regionale Köstlichkeiten vegetarischer Art vorstellen, die mit frischen sonnengereiften Gemüsesorten zubereitet und mit mediterranen Gewürzen abgeschmeckt werden. Freuen Sie sich auf eine würzige Brennesselsuppe, vegetarische Cevapcici und Speisen mit grünem Wildspargel, die Ihnen einen Energieschub geben.
Bitte mitbringen: kleinere Behälter und Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Montag	18:00 – 21:30 Uhr
am 12.03.18	1 Veranstaltung
€ 16,50	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6114
Regional und saisonal kochen
Doris Weyer und Gabriele Laudenbacher

Der Lenz ist da! Er ist frisch, frech und mit seiner ganzen grünen Vielfalt angereist. Wir bereiten in diesem Kurs folgende Gerichte zu: Linsen Avocado Radieschen Salat in der Avocadoschale, Frühlingssuppe mit Kerbel und Rote-Bete-Klöschen, gebratener Kopfsalat mit Kressesoße, Bärlauch Gnocchi mit Orangenbutter, Möhrenküchlein mit Bärlauch-Tsatsiki, Spaghetti Carbonara mit Kohlrabi, Mandelmus und einem Hauch Bärlauch, goldene Quarkplätzchen mit einer feinen Frucht Sahne Creme und Bananen Mango Smoothie.
Bitte mitbringen: Kleinere Behälter u. Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Mittwoch	18:00 – 21:30 Uhr
am 14.03.18	1 Veranstaltung
€ 16,50	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6115
Asiatisch, vegetarisch und exotisch
Gurpreet Zagel

Sie lieben die asiatische Küche? Dann tauchen Sie in diesem Kurs in die Geheimnisse der asiatischen Kochkunst mit exotischen Gewürzen, frischem Obst und Gemüse ein. Wir bereiten ein 3-Gänge Menü und genießen dies in geselliger Runde.
Bitte mitbringen: Getränk, kleinere Behälter und Geschirrtuch
Kursgebühr inkl. € 11,– Materialkosten

Samstag	10:00 – 14:00 Uhr
am 14.04.18	1 Veranstaltung
€ 31,–	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6116
Thermomix-Kochkurs
So schmeckt der Frühling
Heike Seufert

Sie besitzen einen Thermomix (Modell TM31 oder TM5), nutzen ihn aber nicht mehr oft oder Sie brauchen Anregungen und neue Rezepte? Gerne beantwortet die Kursleiterin Fragen, gibt hilfreiche Tipps und Tricks rund um den Thermomix. Starten Sie mit ausgesuchten, leckeren Rezepten, die nur warten, von Ihnen probiert zu werden. Alle Rezepte werden mit Zutaten der Saison zubereitet. Eigene Geräte können gerne mitgebracht werden. Bitte bei der Anmeldung angeben.
Bitte mitbringen: Kleinere Behälter und Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Montag	17:30 – 21:30 Uhr
am 16.04.18	1 Veranstaltung
€ 19,–	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6117
Schnelle Küche mit Köpfchen!
Iris Burger

Reduzieren Sie Geschmacksverstärker und Co. auf Ihrem Speiseplan. Leichte, schnelle Gerichte ohne Fertigprodukte. Eine gesunde Küche muss weder zeitaufwendig noch teuer sein! Unter diesem Motto bereiten wir mehrere Gerichte mit Fleisch, Fisch und Gemüse zu, z.B. Ofen-Makkaroni, China-Pfanne Chop Suey, Mini-Schnitzel Tomaten-Mozzarella, Ofen-Fisch mit Kräuterkruste. Außerdem entschlüsseln wir verschieden Zutatenlisten und Produkthinweise.
Bitte mitbringen: kleinere Behälter, Getränk und ein Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Dienstag	17:00 – 21:00 Uhr
am 17.04.18	1 Veranstaltung
€ 19,–	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

Bitte hinterlassen Sie die Küche sauber und aufgeräumt. Zusätzliches Reinigen kostet Geld. Um die Kursgebühren halten zu können, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen.

Arabische Küche

L6118
Marokkanische Küche
Fatima Betta-Appelt

Unternehmen Sie einen kulinarischen Ausflug in den Orient, entdecken Sie die Vielfalt der farbenfrohen Gewürze und erfahren Sie mehr über die marokkanischen Tischsitten. An diesem Abend bereiten wir Rindfleisch auf marokkanische Art mit Pflaumen und Aprikosen zu sowie Hähnchen mit Joghurt, Sesampaste und Reis. Das zuckersüße Baklava mit Mandeln und verschiedenen Nüssen rundet das marokkanische Mahl ab, zu dem der frisch aufgebrühte Thé à la menthe serviert wird.
Bitte mitbringen: kleinere Behälter und Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Freitag	18:00 – 21:30 Uhr
am 20.04.18	1 Veranstaltung
€ 16,50	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6119
Herstellen einer Muttertags-Torte
Lisa Dietrich

In diesem Kurs werden wir eine bezaubernde Torte mit selbst hergestellten Rosen und einem schönen Schriftschild zaubern. Auch für ungeübte Tortenbäcker geeignet. Und, Kinder ab 12 Jahren können teilnehmen. Bitte mitbringen: Tortenscheibe oder Tortenboden, Schürze, Getränk und ein Geschirrtuch
Kursgebühr inkl. € 13,50 Materialkosten

Dienstag	17:00 – 20:00 Uhr
ab 08.05.18	2 Veranstaltungen
€ 41,50	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6120
Regional und saisonal kochen

Doris Weyer und Gabriele Laudenbacher

Volles Aroma voraus, mit geschmacklicher Vielfalt im Wonnemonat Mai. Heute gibt es: Spargel Cappuccino, Frittate mit Spargel und Räucherforelle, Spargel-Gröstl auf Bergkäse-Kartoffel-Creme, Gebratener Spargel mit Himbeer-Dressing auf Quinoa Crunch, Sommerknödel mit karamellisierten Kirschtomaten, Zitronentarte mit Baiserhaube und Rhabarber Quark Törtchen.
Bitte mitbringen: Kleinere Behälter u. Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Mittwoch	18:00 – 21:30 Uhr
am 16.05.18	1 Veranstaltung
€ 16,50	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6121
Vegetarisch Grillen

Astrid Fimbres de Brandecker

Es muss nicht immer Fleisch sein, auch Vegetarier kommen beim Grillen auf ihre Kosten. Köstlich zubereitete vegetarische Grillgerichte lassen keine Wünsche offen. Grillen macht Freude, besonders wenn jede/jeder ein hübsch verpacktes Begrüßungshäppchen bekommt. Wir bereiten folgende Speisen zu: Zucchini-Käsepäckchen, Paprika-Fajitaspäckchen (würzig), Süßkartoffelspieße (herzhaft), glasierte Ananas-Spieße (exotisch), und einige weitere vegetarische und internationale Überraschungen, mit denen Sie bei Ihrem nächsten Grillabend bei Ihren Gästen punkten können.
Bitte mitbringen: kleinere Behälter, Getränk und ein Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Donnerstag	18:00 – 21:00 Uhr
am 17.05.18	1 Veranstaltung
€ 14,–	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6122
Herstellen einer Barbie-, Arielle- oder Eiskönigin-nen-Torte

Lisa Dietrich

Dies ist ein Anfängerkurs für Hobbybäcker. Wir machen im Kurs eine Barbie-, Arielle- oder auch Eiskönigin-nen-Torte. Wir stellen eine Butterkrem her, streichen die Böden ein und garnieren es mit Rollfondante und Creme.
Bitte mitbringen: Tortenscheibe oder Tortenboden, Schürze, Getränk, Geschirrtuch, Barbie
Kursgebühr inkl. € 22,– Materialkosten

Mittwoch	17:00 – 20:00 Uhr
ab 06.06.18	2 Veranstaltungen
€ 50,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6123
Regional und saisonal kochen

Doris Weyer und Gabriele Laudenbacher

Frisch vom Markt! Kunterbunte Farben direkt auf den Teller. Heute bereiten wir: Caprese mit Kaffee-Balsamico-Vinaigrette, geeiste Tomatensuppe mit Feta-Klöschen, Spargelflan grün weiß auf Safran-Kokos-Soße, Blumenkohl-Kokos-Tarte, Frittate-Törtchen mit Shiitake-Pilzen, grünem Spargel und frischem Koriander-Minze-Chutney, Mini-Limetten Cheesecakes, Avocado-Erdbeer-Smoothie und Panna Cotta mit Basilikum Soße.
Bitte mitbringen: Kleinere Behälter u. Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Mittwoch	18:00 – 21:30 Uhr
am 27.06.18	1 Veranstaltung
€ 16,50	8 – 10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6125
Alles, was Sie über Wein wissen sollten

Richard Bogar

Alles, was sie über Wein wissen sollten: Welche Weinarten gibt es? Welche Rebsorten schmecken mir? Warum schmeckt ein Wein z.B. nach Himbeere? Welcher Wein passt zu welchem Essen? In kurzweiligen drei Stunden, mit Wein, Wasser und kleinen Speisen, lernen sie alles Nötige, um beim Thema Wein kompetent mitreden zu können. Die vorgestellten Weine sind zum Teil regional, zum Teil international.
Kursgebühr inkl. € 25,– Materialkosten für Wein, Mineralwasser, Speisen

Sonntag	17:00 – 20:00 Uhr
am 22.04.18	1 Veranstaltung
€ 39,–	10 – 20 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

L6211
AROHA

Renate Limberger

Angelehnt an das Begrüßungs-Ritual der Maoris in Neuseeland verbunden mit Elementen des Tai-Chi, Tai-Bo und Meditation bietet AROHA einen ständigen Wechsel zwischen kraftvollen und weichen Bewegungen, die Körper und Geist in Schwung halten, intensiv sind, aber trotzdem schonend für die Gelenke (aber: Vorsicht bei Knieproblemen). AROHA stärkt das Herz-Kreislauf-System, kurbelt die Fettverbrennung an, entspannt und mobilisiert zugleich. AROHA wurde entwickelt von Sportärzten und Physiotherapeuten, und zwar für alle Alters- und Fitnessklassen, die Freude an Bewegung haben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Freitag	10:00 – 11:00 Uhr
ab 23.02.18	8 Veranstaltungen
€ 31,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6212
Funktionsgymnastik – für Frauen 50Plus

Michaela Günther

In diesem Kurs machen wir sanftes Funktionstraining für die Wirbelsäule und die Gelenke. Dabei wird die Muskulatur unseres Stützapparates gestärkt. Mit Dehn- und Entspannungsübungen lassen wir die Stunde ausklingen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Donnerstag	08:30 – 09:30 Uhr
ab 08.02.18	15 Veranstaltungen
€ 47,–	12 – 14 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6213
Funktionsgymnastik – für Frauen 50Plus

Michaela Günther

Inhalt wie Kurs L6212
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Donnerstag	09:40 – 10:40 Uhr
ab 08.02.18	15 Veranstaltungen
€ 47,–	12 – 14 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6214
IDOGO®-Training

Angelika Seubert

IDOGO® ein leicht zu erlernendes Übungssystem für alle Altersstufen. Die einfachen Bewegungen mit dem IDOGO®-Stab steigern effektiv und anhaltend unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Wir werden die Übungen im Sitzen und Stehen ausführen. Die Zentrierung unserer Körperhaltung durch den Holzstab steigert unser Atemvolumen spürbar, Muskelverspannungen werden gelöst und unsere Beweglichkeit deutlich verbessert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk
Gebühr inkl. € 5,– Leihgebühr für Holzstab

Freitag	09:00 – 9:45 Uhr
ab 23.02.18	6 Veranstaltungen
€ 26,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

Beachten Sie bitte:
In den Ferienzeiten sind die Geschäftsstellen in Lohr und Gemünden geschlossen.

L6215

Ganzkörpertraining Ü40

Gerhard Baumeister

Dieser Kurs wird Ihren ganzen Körper fordern. Während man mit Isolationstraining an einem Gerät oftmals nur bestimmte Muskelgruppen aktiviert, wird bei diesem Ganzkörpertraining eine Vielzahl von Muskeln gleichzeitig stimuliert. Durch den Einsatz unseres eigenen Körpers und dessen Gewicht können die Übungen leicht aber auch sehr schwer ausgeführt werden. Sie selbst bestimmen den Schwierigkeitsgrad und das Tempo. In Zeit- und Stufenintervallen, aber auch im Zirkeltraining werden unterschiedliche Übungen wie Diagonalstrecker für den Rücken, Rumpfheber für den Bauch, Kniebeugen für die Beine uvm. unter Anleitung durchgeführt. Das Training dient neben dem Muskelaufbau und der Muskelstärkung auch der Steigerung von Kondition und Koordination.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Donnerstag	16:45 – 17:45 Uhr
ab 01.03.18	10 Veranstaltungen
€ 45,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6216

Ladies Fitness

Liane Kunkel

Fit sein möchten wir alle. Denn fit sein bedeutet sich gut zu fühlen, gibt Energie und Antriebskraft, macht einfach gute Laune. Nur: Woher die Zeit nehmen, vor allem, wenn man berufstätig ist? Lassen Sie einen Tag in der Woche mit Bewegung ausklingen. Sie werden dafür belohnt! Und nicht zuletzt kann auch ein wenig „Muskelarbeit“ unserem Körper bei der Fettverbrennung helfen. Diese Stunde hilft Ihnen die Muskelausdauer zu trainieren, geht auf eventuelle Problemzonen ein, verschafft Bewegung (gerade bei sitzender Berufstätigkeit) und auch Beweglichkeit. Zum Schluss der Stunde sorgt gezieltes Dehnen für Entspannung und bringt unseren Körper wieder in Balance.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe

Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 20.02.18	15 Veranstaltungen
€ 57,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6217

Ganzheitliches Fitnesstraining

Sabine Weyer

Dieser Kurs bietet ein vielseitiges Bewegungsprogramm, mit oder ohne Handgeräte, welches Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Mit gezielten Übungen werden die Muskeln, insbesondere Rücken und Bauch, gekräftigt und die Beweglichkeit verbessert. Ziel ist es, einen Ausgleich zum Alltag herzustellen und Sie fit für neue Herausforderungen zu machen. Am Ende jeder Stunde dienen Dehnübungen zur Lockerung und Entspannung.
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Handtuch

Dienstag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 20.02.18	12 Veranstaltungen
€ 46,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6218

Gymnastik XXL

Johanna Meyer

Ein Gymnastikkurs speziell für gewichtigere Menschen. Tolles Workout mit leichten Schrittkombinationen und anschließendem „sanften“ Training der Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur.
Bitte mitbringen: Gymn.-kleidung, Handtuch, Getränk

Freitag	17:15 – 18:15 Uhr
ab 23.02.18	11 Veranstaltungen
€ 42,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

Seubert Angelika

Meine Ausbildung als Diplom Sportlehrerin habe ich 1984, meine Ausbildung als Physiotherapeutin 1993 abgeschlossen. Im Mai 2017 habe ich die Übungsleiterlizenz in IDOGO® (TCM mit IDOGO – Chi Kung) erworben. Damit darf ich in allen Altersstufen mit dem IDOGO®-Stab Kurse halten mit den gängigen Alltagsübungen und mit den Meridianöffnungsübungen (Qigong mit Holzstab).

Anmeldezeiten
Sofort nach Erscheinen des Programms
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich zu den ständigen Geschäftszeiten
Mo. – Do. 10:00 – 13:00 u. 14:00 – 17:00 Uhr
Fr. 10:00 – 13:00 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Ludwigstraße 16, 1. OG

L6220
Fitnesstraining für Männer

Wolfgang Liebold

Ein vielgestaltiger Kurs mit einer großen Breite an Übungen. Erfahrungen aus dem Leistungssport fließen in Ganzkörperübungen zum muskulären Gleichgewicht ein.
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Handtuch, Getränk

Donnerstag	19:15–20:15 Uhr
ab 22.02.18	8 Veranstaltungen
€ 36,–	6–8 Teilnehmer
Lohr	Grundschule Sackenbach

L6221
Pilates

Heike Binner-Urrutia

Pilates fördert und trainiert die körperlichen Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination. Durch Pilates wird insbesondere die für unsere Gesundheit so wichtige Tiefenmuskulatur optimal trainiert. Dadurch verbessert sich die Körperhaltung und Rückenschmerzen und Verspannungen gehören bald der Vergangenheit an. Die abschließende Entspannungseinheit stellt eine wohltuende Abrundung jeder Trainingseinheit dar. Pilates begeistert sowohl Einsteiger als auch Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung

Dienstag	07:45–08:45 Uhr
ab 16.01.18	15 Veranstaltungen
€ 57,–	9–11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6222
Pilates

Heike Binner-Urrutia

Inhalt wie Kurs L6221
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung

Dienstag	08:45–09:45 Uhr
ab 16.01.18	15 Veranstaltungen
€ 57,–	9–11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6223
Pilates

Heike Binner-Urrutia

Inhalt wie Kurs L6221
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung

Dienstag	09:45–10:45 Uhr
ab 16.01.18	15 Veranstaltungen
€ 57,–	9–11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6224
Pilates

Heike Binner-Urrutia

Inhalt wie Kurs L6221
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung

Dienstag	10:45–11:45 Uhr
ab 16.01.18	15 Veranstaltungen
€ 57,–	9–11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6225
Fit in die Woche mit Bodyforming

Marion Rack

Wir beginnen die Woche mit einer Mischung aus Herz-Kreislauf-Training und intensivem Workout zu flotter Musik. Dabei geht es darum, seinen Körper zu formen. Das Training widmet sich den Problemzonen Bauch, Beine und Po, enthält aber auch Übungen zur Stärkung der Wirbelsäulenmuskulatur. Auch Ausdauer und Beweglichkeit kommen nicht zu kurz. Dehnungs- und Entspannungsübungen stehen am Ende jeder Stunde.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe

Montag	08:30–10:00 Uhr
ab 19.02.18	9 Veranstaltungen, 14-tägig
€ 60,50	6–8 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6226
Total Body

Sabine Weyer

Bei diesem kurzweiligen Fitnesstraining werden Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht speziell auf die Zonen Bauch, Beine und Po ausgerichtet. Nach einer kurzen Aufwärmphase erfolgt ein dynamisches Programm, eventuell mit Kleingeräten, wodurch die Muskulatur gestärkt und das Herz-Kreislaufsystem trainiert wird. Beim anschließenden Cool-Down werden die beanspruchten Muskeln noch gedehnt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Schuhe, Handtuch, Getränk

Dienstag	19:15–20:15 Uhr
ab 20.02.18	12 Veranstaltungen
€ 38,–	12–14 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6228
Gymnastik und Entspannung

Ellen Orth-Schmitt

Der Kurs beinhaltet einen Mix aus Körpertraining durch gezieltes Bauch-, Rücken- und Hüftmuskeltraining, funktionell korrektem Beckenbodentraining, Dehn-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, schonende Mobilisationsübungen für alle Gelenke. Und Balance durch Verbesserung der Körperwahrnehmung, Entspannung zum Stressabbau und gegen muskuläre Verspannungen. Dabei kommen verschiedene Entspannungstechniken, wie z.B. progressive Muskelrelaxation, Entspannung über Atemwahrnehmung und Fantasiereise zum Einsatz.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Turnschuhe
Neuaufnahme nur bei freiwerdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Mittwoch	08:30 – 09:30 Uhr
ab 21.02.18	12 Veranstaltungen
€ 38,–	12 – 14 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6230
Bauch- und Rücken-Power

Johanna Meyer

Wer auch am Abend noch eine Menge Power hat und vor allem seine Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen will, ist in diesem Kurs richtig. Nach einer Aufwärmphase mit leichten Aerobicschritten folgen intensive Kräftigungsübungen für die beiden Muskelgruppen. Ein starker Rücken und flacher Bauch sollten Motivation sein für diese anstrengende Stunde. Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Rückenerkrankungen ist dieser Kurs nicht geeignet.
Bitte mitbringen: Sportbekleidung und feste Turnschuhe

Mittwoch	20:15 – 21:15 Uhr
ab 21.02.18	12 Veranstaltungen
€ 46,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6231
Zumba® Fitness

Annette Madré

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness-Workout basierend auf dem Prinzip „FUN AND EASY TO DO“. Lassen Sie sich von den feurigen lateinamerikanischen und internationalen Rhythmen wie Salsa, Merengue, Reggaeton und Co. mitreißen und Zumba® wird die Pfunde purzeln lassen. Noch nie war es leichter, fit zu werden, dabei überflüssige Kilos zu verlieren – ZUMBA® MACHTS MÖGLICH!
Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe und Getränk

Montag	19:15 – 20:15 Uhr
ab 26.02.18	11 Veranstaltungen
€ 35,–	12 – 14 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6232
Zumba® Gold

Annette Madré

ZUMBA® Gold eignet sich für alle, die ihren Weg zu einem sportlichen und gesunden Leben eben erst begonnen haben oder auch für Menschen mit ein paar Pfunden zu viel. Spezielle Choreografien zu lateinamerikanischer Musik wie z.B. Merengue und Salsa stärken die Ausdauer, Herz und Kreislauf und die Koordination. Die Tanzschritte sind leicht nachzutanzen und jeder kann sofort mitmachen, man braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse und kann selbst das Tempo drosseln und dosieren, wie viel Fitness man in einer Stunde erleben will.
Man hat Spaß und merkt dabei gar nicht, dass man ein solides Workout macht. Zumba® Gold schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe und Getränk.

Dienstag	17:15 – 18:15 Uhr
ab 20.02.18	12 Veranstaltungen
€ 38,–	12 – 14 Teilnehmer
Lohr	Grundschule Sackenbach

Die Kurse der Volkshochschule im gesamten Bereich Gesundheitsbildung sind vorbeugende Gesundheitsbildung – sie wollen „Hilfe zur Selbsthilfe“ geben. Auf keinen Fall entsprechen sie einer Therapie, bei gesundheitlichen Beschwerden befragen Sie bitte zuerst ihren Arzt.

Anmeldezeiten
Sofort nach Erscheinen des Programms
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich zu den ständigen Geschäftszeiten
Mo. – Do. 10:00 – 13:00 u. 14:00 – 17:00 Uhr
Fr. 10:00 – 13:00 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Ludwigstraße 16, 1. OG

Die Ferientermine sind:

Fasching:	12.02.18 – 16.02.18
Osterferien:	26.03.18 – 06.04.18
Pfingstferien:	22.05.18 – 01.06.18
Sommerferien:	30.07.18 – 10.09.18

L6234
Bodyworkout

Beate Lang

Dieser Kurs bietet ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper. Nach einer Aufwärmphase mit leichten Aerobicschritten werden mit Hilfe von Hanteln oder dem Thera-Band alle Muskelgruppen gekräftigt. Abschließende Dehnübungen dienen zur Lockerung und runden diese Stunde ab.
Neuaufnahme nur bei freiwerdenden Plätzen

Mittwoch	19:00 – 20:00 Uhr
ab 07.02.18	12 Veranstaltungen
€ 38,–	12 – 14 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6235
Problemzonengymnastik: Bauch – Beine – Po

Isabell Schital

Ein flacher Bauch, straffe Oberschenkel, ein knackiger Po? Nach einer kurzen Aufwärmphase beginnen wir mit einem intensiven Workout für die Problemzonen Bauch, Beine, Po. Außerdem werden gezielte Übungen für einen gesunden Rücken gemacht. Am Ende entspannen wir uns wieder beim Stretching.
Nur wenige freie Plätze

Montag	17:00 – 18:00 Uhr
ab 19.02.18	15 Veranstaltungen
€ 57,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Grundschule Sackenbach

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de

L6236
Problemzonengymnastik Bauch – Beine – Po

Isabell Schital

Inhalt wie Kurs L6235
Nur wenige freie Plätze

Montag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 19.02.18	15 Veranstaltungen
€ 57,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Grundschule Sackenbach

L6237
Intervalltraining mit dem Stepp

Beate Lang

In dieser Stunde werden im Wechsel das Herz-Kreislaufsystem trainiert durch einfache Schrittkombinationen auf dem Stepp sowie die Muskulatur gekräftigt durch Übungen mit der Hantel oder dem Thera-Band. Dieser Intervall-Charakter verspricht eine kurzweilige und schweißtreibende Stunde, die mit entsprechenden Dehnübungen ausklingt.
Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Mittwoch	17:45 – 18:45 Uhr
ab 07.02.18	12 Veranstaltungen
€ 46,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

In den Ferienzeiten sind die Geschäftsstellen in Lohr und Gemünden geschlossen.

L6238
Stepp and Style

Isabell Schital

Wir beginnen mit einem leichten Warm-Up. Danach werden in der Stunde im Wechsel die Ausdauer auf dem Steppbrett trainiert und verschiedene Muskelgruppen mit und ohne Hilfsmittel gekräftigt. Am Ende gibt es ein relaxendes Stretching. Stepp-Grundschritte sind Voraussetzung für den Kurs.
Bitte mitbringen: gute Turnschuhe

Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr
ab 21.02.18	15 Veranstaltungen
€ 57,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Grundschule Sackenbach

L6239
Fitness-Cocktail für Frauen

Julia Schmitt

Nach einem langen Arbeitstag erwartet Sie in dieser Stunde ein bunter Mix verschiedener Übungselemente. Zu flotter Musik verbessern Sie bei einer Mischung aus Bodystyling, Step/Aerobic, Kickboxen, Wirbelsäulengymnastik und Pilates Ihre Kondition, Koordination sowie Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Dehn- und Entspannungsübungen runden das Powerprogramm ab, und Sie können gut gelaunt in den Feierabend starten.

Mittwoch	19:30 – 20:30 Uhr
ab 28.02.18	10 Veranstaltungen
€ 38,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Grundschule Sackenbach

L6240
Computerarbeitsplatz Präventionstraining

Heike Binner-Urrutia

Sie haben einen Computerarbeitsplatz? Durch gezielte Schulung werden Sie schnell wahrnehmen, welche Bereiche Ihres Nackens, Oberkörpers oder Ihrer Arme unter ständiger Fehlbelastung leiden. Durch gezielte Kräftigung und Dehnung der entsprechenden Muskulatur werden Sie bald Fehlhaltungen vermeiden und weniger Schmerzen, Verspannungen oder auch Taubheitsgefühle spüren. Abgerundet wird die Stunde durch die Vermittlung von gezielter Entspannungstechnik. Die erlernten Techniken lassen sich sehr gut in den Arbeitsalltag integrieren.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung

Montag	18:15 – 19:15 Uhr
ab 15.01.18	15 Veranstaltungen
€ 57,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

Anmeldezeiten
Mo. – Do. 10:00 – 13:00 u. 14:00 – 17:00 Uhr
Fr. 10:00 – 13:00 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Ludwigstraße 16, 1. OG

TANZ

L6251
Hochzeits-Crashkurs

Heinz Pappenberger

Tanzen ist wieder voll im Trend. Tanzen macht jede Menge Freude, und Erfolge lassen auch nicht lange auf sich warten. An diesem Abend lernen Sie schnell und sicher die beiden Tänze, die Sie brauchen, um sich bei einer Hochzeit oder im Urlaub auf der Tanzfläche behaupten zu können. Es sind dies der klassische Walzer und der sportliche Disco-Fox, bei dem Sie neben dem Grundschritt noch weitere Figuren lernen, so dass Sie auch etwas Abwechslung beim Tanzen haben. Probieren Sie doch einfach mal aus.

Donnerstag	20:00 – 22:00 Uhr
am 17.05.18	1 Veranstaltung
€ 20,–	10 – 14 Teilnehmer
Lohr	Rathaussaal, Altes Rathaus

L6252
Disco Fox Workshop

Heinz Pappenberger

Sie erlernen an diesem Abend nicht nur den Grundschritt dieses aktuellen Tanzes, den Sie fast immer und überall anwenden können, sondern auch einige interessante Figuren und Variationen.
Dieser Workshop ist für jene gedacht, die keine oder nur wenig Übung beim Disco-Fox-Tanzen haben.

Mittwoch	19:30 – 21:30 Uhr
am 06.06.18	1 Veranstaltung
€ 20,–	10 – 14 Teilnehmer
Lohr	Rathaussaal, Altes Rathaus

L6253
Disco Fox Workshop – für Fortgeschrittene

Heinz Pappenberger

Neben der Wiederholung der Figuren des Disco-Fox-Workshop "Basic" lernen Sie noch weitere attraktive Dreh- und Wickelfiguren kennen, so dass Sie am Ende ein variationsreiches Disco-Fox-Programm zur Verfügung haben.

Mittwoch	19:30 – 21:30 Uhr
ab 13.06.18	1 Veranstaltung
€ 20,–	10 – 14 Teilnehmer
Lohr	Rathaussaal, Altes Rathaus

L6254
Bal Folk am Sonntagnachmittag mit Pelen Tan aus Großheubach

Heinz Schwaiger

Traditionelle und moderne Lieder - ganz unkonventionell mit Dudelsack, Drehleier, Harfe, diversen Flöten, Gitarre, Geige, Keyboard, Bass und Gambe arrangiert - laden zum Mittanzen, aber auch zum Zuhören und Nachdenken ein. Die Musik von Annamaria und Katharina Gielen (Großheubach) klingt nicht alltäglich. Für die Mitmachtänze kann man/frau auch ohne Partner/in kommen. In der Pause ist ein Mitbring-Buffet geplant. Die Besucher/Innen werden gebeten etwas Fingerfood mitzubringen. Für Getränke ist gesorgt. Anmeldung nicht erforderlich. Unkostenbeitrag: € 8,–

Sonntag	18:00 – 21:00 Uhr
am 25.03.18	1 Veranstaltung
€ 8,–	
Lohr	Rathaussaal, Altes Rathaus

TAI CHI

L6261
Tai Chi für Anfänger „MARUK“ Style

Wolfgang Liebold

Weiche, fließende Bewegungen zur Festigung von Koordination und Motorik. Für Ungeübte geeignet. Bringt innere Ruhe zurück.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 22.02.18	8 Veranstaltungen
€ 36,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Grundschule Sackenbach

TENNIS

L6271
Tennis für Einsteiger, ab 16 Jahre

Michael Rebele

Lernen Sie in diesem Kurs die Sportart Tennis spielerisch mit all ihren technischen und taktischen Finessen kennen. Trainiert werden Sie vom Vereinstrainer des TC Rot-Weiß Lohr. Bälle und Schläger werden gestellt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk
In Zusammenarbeit mit dem TSV Lohr

Montag	19:00 – 20:00 Uhr
ab 07.05.18	5 Veranstaltungen
€ 60,–	4 – 6 Teilnehmer
Lohr	Tennisanlage TC Rot-Weiß Lohr, Sackenbacherstr. 31a
Keine Ermäßigung	

L6272
Tennis für Erwachsene mit geringen Vorkenntnissen

Michael Rebele

Vertiefen Sie in diesem Kurs Ihre Tennisgrundkenntnisse. Trainiert werden Sie vom Vereinstrainer des TC Rot-Weiß Lohr. Die Trainingsschwerpunkte sind Grundschläge, Volleys, Aufschläge, Beinarbeit, Koordination und Fitness.Bälle und Schläger werden gestellt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk
In Zusammenarbeit mit dem TSV Lohr

Montag	19:00 – 20:00 Uhr
ab 25.06.18	5 Veranstaltungen
€ 60,–	4 – 6 Teilnehmer
Lohr	Tennisanlage TC Rot-Weiß Lohr, Sackenbacherstr. 31a
Keine Ermäßigung	

YOGA

L6311
Hatha Yoga Anfänger und Fortgeschrittene

Cornelia Neuf

Yoga ist ein Weg der Veränderung. Wir führen Übungen durch, die das Muskelsystem und die inneren Organe kräftigen, harmonisierend auf das Herz-Kreislauf- und das Nervensystem sowie auf die Atmung wirken. Yoga strebt das Gleichgewicht aller Kräfte an: Beweglichkeit und Festigkeit, Dehnung und Kräftigung, Entspannung und Spannung, Ruhe und Aktivität. Mit Yoga lässt sich Stress abbauen, es ist ein Weg Kraft und Lebensfreude zu erfahren, um so den Alltag mit größerer innerer Ruhe zu meistern. Bei schweren gesundheitlichen Beschwerden bitte vor Teilnahme den Arzt fragen. Bitte etwa 2 Stunden vor dem Unterricht nichts mehr essen.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Montag	10:15 – 11:45 Uhr
ab 19.02.18	5 Veranstaltungen
€ 29,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

Sabine Weyer

Mein Name ist Sabine Weyer und ich komme aus Neustadt. Ich hatte schon immer Freude an Bewegung, egal ob im Freien oder in der Halle. Seit einigen Jahren bin ich als Übungsleiterin im Sportverein Neustadt tätig und ab September gebe ich Kurse in der Gesundheitsbildung bei der VHS-Geschäftsstelle in Lohr.

L6312
Hatha Yoga
Anfänger und Fortgeschrittene

Cornelia Neuf

Inhalt wie Kurs L6311
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 20.02.18	5 Veranstaltungen
€ 29,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6313
Hatha Yoga
Anfänger und Fortgeschrittene

Ulrike Schwarz

Hatha Yoga mit Achtsamkeit praktiziert unterstützt uns im Alltag freundlicher und gelassener zu leben. Kopf und Bauch, Verstand und Gefühl finden einen guten Weg des Miteinanders. Eine Übungseinheit enthält eine Anfangsentspannung, Atem- und Körperübungen aus dem Hatha Yoga, kurze Meditationen und zum Ende eine Schlussentspannung, um die Wirkung der durchgeführten Haltungen zu vertiefen. (Mal mit mal ohne Musik, eine Traumreise oder Übungen aus der progressiven Muskelentspannung). Rückenschonender Aufbau, für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken sowie bequeme Kleidung

Mittwoch	19:15 – 20:45 Uhr
ab 21.02.18	11 Veranstaltungen
€ 63,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6314
Hatha Yoga
Anfänger und Fortgeschrittene

Ulrike Schwarz

Inhalt wie Kurs L6313
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken sowie bequeme Kleidung

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 57,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6315
Hatha Yoga
Anfänger und Fortgeschrittene

Natalja Mansouri

Eine harmonische Einheit zwischen Körper und Geist zu erreichen ist das Hauptanliegen des Hatha Yoga. Dazu bedient es sich vieler Techniken und Methoden wie z.B. Körperübungen, Atemübungen und auch der Meditation. Hatha Yoga ist eine ganzheitliche Praxis, die für jeden Menschen geeignet ist. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Hatha Yoga ausführlich erklärt und vertieft.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk, 2 Kissen

Mittwoch	15:00 – 16:30 Uhr
ab 21.02.18	12 Veranstaltungen
€ 69,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6316
Hatha Yoga
Anfänger und Fortgeschrittene

Silvia Dreyse

Hatha Yoga mit Achtsamkeit praktiziert unterstützt uns im Alltag freundlicher und gelassener zu leben. Kopf und Bauch, Verstand und Gefühl finden einen guten Weg des Miteinanders. Eine Übungseinheit enthält eine Anfangsentspannung, Atem- und Körperübungen aus dem Hatha Yoga, kurze Meditationen und zum Ende eine Schlussentspannung, um die Wirkung der durchgeführten Haltungen zu vertiefen. (Mal mit mal ohne Musik, eine Traumreise oder Übungen aus der progressiven Muskelentspannung).
Rückenschonender Aufbau, für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken sowie bequeme Kleidung

Donnerstag	19:00 – 20:15 Uhr
ab 01.02.18	10 Veranstaltungen
€ 48,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6317
Hatha Yoga, Anfänger und Fortgeschrittene

Silvia Dreyse

Inhalt wie Kurs L6316
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken sowie bequeme Kleidung

Donnerstag	20:30 – 21:45 Uhr
ab 01.02.18	10 Veranstaltungen
€ 48,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6318
Sanftes Yoga
Anfänger und Fortgeschrittene

Jutta Doctor

Yoga ist ein Geschenk Indiens an die Menschen und ein bewährter Übungsweg, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Übungen schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Spezielle Atemtechniken (Pranayama) und bewegte Atemübungen, die die Atmung verbessern, werden in dieser Stunde in Verbindung mit Asanas (Körperübungen) durchgeführt. Muskeln werden gekräftigt und gedehnt, die Konzentrationsfähigkeit geschärft, sowie der Gleichgewichtssinn geschult. Entspannungseinheiten runden die Stunden ab. Bitte mitbringen: Decke, Yogakissen, bequeme Kleidung

Donnerstag	17:15 – 18:45 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 57,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6319
Faszien-Yoga

Natalja Mansouri

Faszien Yoga ist eine auf das muskuläre Bindegewebe abgestimmte Praxis. Zu den Faszien zählen alle kollagenen, faserigen Bindegewebe, die den ganzen Körper umhüllen. Dazu zählen ebenfalls Gelenk- und Organkapseln, Bänder, Sehnen, Sehnenplatten. Ein einseitiges Training oder Mangel an Bewegung bringt die Faszien dazu sich zu „verfilzen“, dabei verlieren sie ihre Spannkraft und Geschmeidigkeit. Ein gut trainiertes Bindegewebe ist elastisch und zugleich reißfest und kräftig, was sich wiederrum positiv auf Alltagsbewegungen auswirkt. Faszientraining hilft einen starken, schmerzfreien Rücken zu haben, erhält die körperliche Leistungsfähigkeit, verkürzt die Regenerationszeit, stärkt die Effizienz der Muskelarbeit, ist eine Prophylaxe für Sportverletzungen, verbesserte die Körperhaltung und Koordination der Bewegungen. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Mittwoch	16:45 – 17:45 Uhr
ab 21.02.18	12 Veranstaltungen
€ 46,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6320
Asana Flow-Yoga

Natalja Mansouri

In diesem Kurs üben Sie einen fließenden Yogastil. Die Stellungen (Asanas) werden auf harmonische Art miteinander verbunden und gleiten ineinander über. Die Flows sind mal langsam und meditativ, mal dynamisch und kraftvoll. Diese Sequenzen helfen dir, deine eigene Kraft in Fluss zu bringen. Die Verbindung der Welt des Tanzes mit der des Yoga hilft uns, Gelenkigkeit, Kraft und Ausdauer zu entwickeln. Das Ziel ist, Entspannung in der Bewegung zu erfahren und dies in den eigenen Alltag zu integrieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Freitag	09:00 – 10:30 Uhr
ab 23.02.18	12 Veranstaltungen
€ 69,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6321
Yoga für den Rücken

Susanne Korn

Rückenprobleme gehören für viele Menschen zum Alltag. Die Zahl der Betroffenen steigt. Bewegungsmangel, langes Stehen oder Sitzen und auch Übergewicht schaden hier ebenso wie Überlastung, und auch Sorgen und Nöte können für Schwindelgefühl und Schmerzzustände verantwortlich sein, heißt es. Einseitige Haltungen schaden uns auf Dauer. Hier setzt Yoga für den Rücken ganzheitlich an und verhilft
- durch achtsame Bewegungen zu sanftem Muskelaufbau und mehr Energie
- durch Dehnen und Drehen zu mehr körperlicher, ja auch geistiger Flexibilität
- durch Atemübungen (Pranayama) mehr Atemraum zu schaffen und damit zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung zu finden.

Mit dem Atem können wir direkt Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen. Pranayama lehrt uns besser zu atmen, belebt Körper und Geist und lässt uns gleichzeitig entspannen. Daher eignet sich diese Stunde auch sehr gut zum Bewältigen von Stress und verhilft uns zu positiver Lebensenergie.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Mittwoch	18:30 – 19:45 Uhr
ab 28.02.18	10 Veranstaltungen
€ 48,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

Wollen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS Lohr-Gemünden mitarbeiten? Wenn Sie über pädagogisches Geschick und fundierte Kenntnisse in bestimmten Fachbereichen verfügen, freuen wir uns über Ihr Angebot. Für Kursleiter und Kursleiterinnen wird über den Bayerischen Volkshochschulverband ein qualifiziertes Fortbildungsprogramm angeboten.

L6322
Sanftes Yoga für den Rücken für Anfänger

Annette Madré

Rückenschmerzen kennt fast jeder. Der eine leidet mehr, der andere weniger. Wichtig ist, dass der Rücken nicht still gehalten wird, sonst droht eine versteifende Schonhaltung mit Verspannungen und Fehlhaltungen. Stattdessen soll der Rücken sanft und achtsam mobilisiert und damit entspannt werden. Wir machen Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und zur Mobilisierung der Wirbelgelenke. Stoffwechselaktivierende Übungen wechseln sich mit gelenkmobilisierenden Übungen ab, Bindegewebe und Faszien werden gedehnt, und die Gelenke werden geschmeidig gehalten – eine Wohltat für den Rücken. Da einige Übungen aus dem Yin Yoga besonders lange gehalten werden, kann uns das in eine tiefe Stille führen. Durch dieses Loslassen erfahren wir eine Entspannung, die uns noch eine ganze Weile begleiten wird. Praktiken aus dem modernen Mental- und Meditationstraining begleiten die Übungen. Somit ist diese Stunde auch eine ideale Ergänzung beziehungsweise Ausgleich zum körperlichen Yoga und für jeden geeignet. Besonders, da diese Stunde am Abend stattfindet, für Teilnehmer mit Schlafstörungen. Ein Hauptaspekt der Praxis ist nachhaltiger Stressabbau.
Wenn Sie gravierende Probleme wie Bandscheibenvorfall, Unfall, etc., haben, sprechen Sie bitte vor Kursbeginn mit Ihrem Arzt.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte, wenn vorhanden, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Montag	20:30 – 21:30 Uhr
ab 26.02.18	11 Veranstaltungen
€ 42,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

Die Kurse der Volkshochschule im gesamten Bereich Gesundheitsbildung sind vorbeugende Gesundheitsbildung – sie wollen „Hilfe zur Selbsthilfe“ geben.
Auf keinen Fall entsprechen sie einer Therapie, bei gesundheitlichen Beschwerden befragen Sie bitte zuerst ihren Arzt.

L6325
Vinyasa Power Yoga, Fortgeschrittene

Annette Madré

Vinyasa Power Yoga entstand in den USA. Dahinter steckt die Idee, einen Yoga-Stil zu entwickeln, der den Bedürfnissen einer immer moderner werdenden Welt gerecht wird. Jeder sollte dieses Yoga erlernen und praktizieren können. So vereint Vinyasa Power Yoga östliche Spiritualität mit westlicher Dynamik. Einfache bis komplexe Übungen (Asanas) werden zu einem fließenden, kraftvollen Bewegungsablauf, bei dem auch die korrekte Atmung eine große Rolle spielt. Die eigene Entfaltung und die Vereinigung von Körper, Geist und Seele ist das Ziel. Im Vergleich zu anderen Yoga-Richtungen ist Vinyasa Power Yoga sehr kraftvoll und auch schweißtreibend. Es verbessert Beweglichkeit, Kraftausdauer und das Herz-Kreislauf-Systems, schult Koordination und Atmung sowie meditative Praxis.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Dienstag	18:30 – 19:30 Uhr
ab 20.02.18	12 Veranstaltungen
€ 38,–	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Grundschule Sackenbach

L6326
VINYASA Power Yoga mit Faszientraining

Susanne Korn

Inhalt wie Kurs L6325 mit Faszientraining
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Freitag	16:00 – 17:15 Uhr
ab 23.02.18	10 Veranstaltungen
€ 48,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de

QIGONG

L6331
Qigong

Reinhild Becker

Lebensenergie wird von den Chinesen Qi genannt. Sie fließt in jedem Lebewesen und sorgt dafür, dass wir gesund und vital sind. Ist dieses Qi aber blockiert, kann es zu Schmerzen, Krankheiten und psychischer Unausgeglichenheit kommen. Vor Tausenden von Jahren haben die Chinesen die heilenden Übungen des Qigong entwickelt. Wer diese sanft fließenden Bewegungen regelmäßig übt, sorgt dafür, dass sein Qi frei fließen kann und Blockaden gelöst werden. Die Übungen kann jeder erlernen. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.
Bitte mitbringen: Decke, Wollsocken, kleines Kissen

Mittwoch	16:45 – 18:15 Uhr
ab 21.02.18	10 Veranstaltungen
€ 57,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

MERIDIAN-DEHNÜBUNGEN

L6351
Meridian - Dehnübungen

Maya Michels

Diese Übungen kommen aus Japan und haben ihren Ursprung in der Traditionellen Chinesischen Philosophie und Gesundheitslehre. In der chinesischen Medizin bedeutet ungestörtes Fließen der Lebensenergie körperliche und geistige Gesundheit. Diese Dehnungsübungen sind für alle geeignet, die Interesse an ihrem Körper und dessen Wohlergehen haben. Einflüsse wie Stress, Sorgen, Überbelastung, etc. können diesen Fluss stören. Unwohlsein, Unausgeglichenheit, Schmerzen, Müdigkeit etc. sind die Folgen daraus. Die Meridian-Dehnungsübungen sind Bewegungen, die gezielt den Energiefluss im Körper stimulieren und harmonisieren. Diese Übungen helfen uns zu entspannen und sie regen die Organfunktionen an. Es sind 6 Grundübungen, die leicht zu erlernen sind und nach dem Seminar selbstständig zu Hause durchgeführt werden können. Ergänzend üben wir auch die richtige Atemtechnik – die Hara-Atmung bzw. Bauchatmung.
Bitte mitbringen: warme Socken, lockere Kleidung, Wolldecke
Im Preis enthalten sind € 6,– für Skript.

Donnerstag	19:30 – 21:00 Uhr
ab 12.04.18	2 Veranstaltungen
€ 24,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

Beachten Sie bitte:
In den Ferienzeiten sind die Geschäftsstellen in Lohr und Gemünden geschlossen.

MASSAGE

L6352
Mutter-Kind Wohlfühl-Massagekurs

Maya Michels

Der Kurs bietet Müttern und ihren Kindern nicht nur wohltuende Entspannung, sondern stärkt auch die so wichtige Mutter-Kind-Bindung. Massagen bei Kindern können sehr hilfreich sein, wenn das Kind Schwierigkeiten hat, zur Ruhe zu kommen oder abends einzuschlafen. Für Kinder sind Körperkontakt, liebevolle Berührung und die damit verbundene Wärme und Akzeptanz lebensnotwendig. Die Massage ist eine gute Methode, die Körpersprache des Kindes besser kennen zu lernen und angemessen darauf zu reagieren. In diesem Kurs werden einfache Griffe eingeübt. Der Kurs wird Ihnen dabei behilflich sein, mit Spaß und Neugier die Massage für ihr Kind zu entdecken. Wir arbeiten mit hochwertigem Johannisblütenöl, das eine beruhigende und entspannende Wirkung hat. Der Kurs ist für Mütter mit Kindern ab 3 Jahren geeignet. Gerne auch Großmütter mit Enkelkind.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, 1 Laken, 2 große Handtücher, Wolldecke, Isomatte
Im Preis enthalten sind € 9,– für das biologische Johannisblütenöl à 100 ml.

Samstag	10:00 – 12:00 Uhr
am 24.02.18	1 Veranstaltung
€ 21,–	6 – 8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9
Keine Ermäßigung	

AUTOGENES TRAINING

L6411
Autogenes Training, Grundkurs

Marion Rettner

Autogenes Training ist eine Entspannungstechnik, bei der man lernt, sich selbst zu beruhigen und zu entspannen. Geist, Körper und Seele gelangen mit der Zeit wieder in Balance. Der Alltag mit seinen Anforderungen und Verpflichtungen kann wieder leichter bewältigt werden. Konzentrations- und Leistungsfähigkeit nehmen zu, Schlafstörungen dagegen ab. Gelassenheit löst Reizbarkeit ab. Bei regelmäßiger Anwendung kann das Immunabwehrsystem gestärkt werden. Sie erlernen die sechs Grundübungen und erfahren u.a., wie Sie Stresssituationen mit Autogenem Training besser bewältigen können.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen

Montag	18:15 – 19:15 Uhr
ab 26.02.18	8 Veranstaltungen
€ 31,–	9 – 10 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6412
Autogenes Training

Marion Rettner

Wenn Sie erste Erfahrungen im Grundkurs Autogenes Training gesammelt haben und diese vertiefen möchten oder wenn Sie Wiedereinsteiger ins Autogene Training sind, dann empfiehlt sich dieser Kurs. Er bietet eine kurze Wiederholung der Grundübungen des Autogenen Trainings, außerdem eine Entspannungsübung für Geist, Körper und Seele mit progressiver Muskelrelaxation sowie eine intensive Entspannungsübung mit dem Autogenen Training in Verbindung mit Geschichten zum Träumen, Loslassen und Kraft tanken für den Alltag.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

Montag	18:15 – 19:15 Uhr
ab 07.05.18	6 Veranstaltungen
€ 23,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6415
Entspannungs- und Wohlfühlnachmittag

Martina Göpfert

Oft kommen in unserem Alltag Momente der Ruhe und Entspannung zu kurz. Dieser Nachmittag bietet eine Aus-Zeit von Leistungsdruck, Stress und Anspannung. Durch den Einsatz verschiedener Techniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qi Gong, Atemtechniken, Klang- und Traumreisen bietet sich die Möglichkeit zu sich selbst zu finden und Leichtigkeit sowie Kraft für die Herausforderungen des Lebens zurück zu gewinnen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Getränk

Samstag	13:00 – 16:00 Uhr
am 14.04.18	1 Veranstaltung
€ 14,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

L6511
Wirbelsäulengymnastik

Gerhard Knauf

Den Rücken auf angenehme und effektive Weise stärken. Nach einer kurzen Aufwärmphase werden die verschiedenen Körperregionen funktionell gekräftigt. Stärkung für Nacken, Arme, Schultern, Brust, Gesäß, Rumpf und Beine. Mit mobilisierenden und stabilisierenden Übungen verbessern Sie Ihre Körperhaltung und die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule. Informationen rund um den Haltungs- und Bewegungsapparat und kleine Übungen für zwischendurch runden diesen Kurs ab.

Bitte mitbringen: großes Handtuch oder Decke, Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

Montag	19:20 – 20:20 Uhr
ab 29.01.18	11 Veranstaltungen
€ 42,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6512
Wirbelsäulengymnastik

Dorothea Franke

Ziel des Kurses ist es, bestimmte Muskeln zu kräftigen und andere zu dehnen, um das muskuläre Gleichgewicht wieder herzustellen bzw. zu erhalten. Auch die Beweglichkeit, die Koordination und das Gleichgewicht sollen geschult werden.

Mittwoch	18:00 – 19:00 Uhr
ab 21.02.18	10 Veranstaltungen
€ 38,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6513
Wirbelsäulengymnastik

Susanne Korn

Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden sind der Tribut für den aufrechten Gang des Menschen. Eine gezielte Wirbelsäulengymnastik und „rückengerechtes“ Verhalten im Alltag können Schädigungen und Beschwerden vorbeugen. Lernen Sie im Kurs die richtigen Übungen kennen.

Donnerstag	17:00 – 18:00 Uhr
ab 01.03.18	11 Veranstaltungen
€ 42,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6514
Wirbelsäulengymnastik

Christine Märker

Fit und beweglich bleiben bis ins hohe Alter, ist das nicht unser aller Wunsch? Doch, dafür muss auch etwas getan werden. Der Kurs, geeignet für alle Altersgruppen, beginnt mit einer kurzen und schwungvollen Aufwärmphase. Darauf folgt ein Bewegungsprogramm mit kräftigenden, mobilisierenden und dehnenden Übungen für den Rücken, den Beckenboden, den Bauch sowie die gesamte Muskulatur. Das Arbeiten mit Kleingeräten, Übungen aus der Körperwahrnehmung, entspannende Elemente und ein Training für den Gleichgewichtssinn werden in die Stunden einfließen. Jede Stunde endet mit einer Entspannungsphase.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch

Donnerstag	09:00 – 10:00 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 38,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6515
Wirbelsäulengymnastik

Christine Märker

Inhalt wie Kurs L6514
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch

Donnerstag	10:15 – 11:15 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 38,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6516
Wirbelsäulengymnastik

Gerhard Knauf

Inhalt wie Kurs L6511

Montag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 29.01.18	11 Veranstaltungen
€ 42,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6517
Wirbelsäulengymnastik

Dorothea Franke

Inhalt wie Kurs L6512

Donnerstag	18:30 – 19:30 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 32,–	12 – 14 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6518
Wirbelsäulengymnastik

Susanne Korn

Inhalt wie L6513

Dienstag	19:15 – 20:15 Uhr
ab 27.02.18	10 Veranstaltungen
€ 38,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6519
Wirbelsäulengymnastik

Johanna Meyer

Die gesamte Rumpfmuskulatur wird mit leichten Gewichten und Bändern gekräftigt und anschließend gedehnt.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Freitag	18:30 – 19:30 Uhr
ab 23.02.18	11 Veranstaltungen
€ 42,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

GESUNDHEITSBILDUNG 50PLUS

L6611
Fit und Bewegt – Seniorengymnastik

Christine Märker

Mit zunehmendem Lebensalter trägt Bewegung besonders zum Erhalt der Lebensqualität bei. Mit gelenkschonenden Übungen, leichtem Herz-Kreislauftraining und Freude an Bewegung hilft der Kurs, die Beweglichkeit und Spannkraft zu erhalten.

Montag	09:00 – 9:45 Uhr
ab 19.02.18	10 Veranstaltungen
€ 29,–	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6612
Fit und Bewegt – Seniorengymnastik

Christine Märker

Inhalt wie Kurs L6611

Montag	10:00 – 10:45 Uhr
ab 19.02.18	10 Veranstaltungen
€ 34,50	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6613
Training für Best Ager 50Plus

Susanne Korn

Damit eine höhere Lebenserwartung nicht zur körperlichen Belastung wird, sollten wir unbedingt selber etwas dazu tun – uns bewegen, aber richtig! Die Intensität sollte unserer persönlichen Belastbarkeit angepasst sein, uns nicht unterfordern, aber auch nicht überbeanspruchen. Klassische Fitnesskurse werden dem heute nicht gerecht. Deshalb gehen wir in diesem Kurs mit abwechslungsreichen Stundeninhalten genau auf die entsprechenden Bedürfnisse ein.

Dienstag	10:30 – 11:30 Uhr
ab 20.02.18	12 Veranstaltungen
€ 46,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6614
Seniorengymnastik

Angelika Seubert

In diesem Kurs werden wir gemeinsam unseren Allgemeinzustand verbessern. Wir machen leichte Dehnübungen, einfache Bewegungsfolgen mit Musik und bringen damit unserem Körper mit viel Freude wieder in Schwung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleindung, Getränk

Freitag	10:00 – 10:45 Uhr
ab 23.02.18	6 Veranstaltungen
€ 18,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6615
Fit und bewegt in der zweiten Lebenshälfte
Liane Kunkel

Mit zunehmendem Lebensalter trägt Bewegung besonders zum Erhalt der Lebensqualität bei. Mit gelenkschonenden Übungen, leichtem Herz-Kreislauf-Training und Mobilisation hilft der Kurs, die Beweglichkeit und Spannkraft zu erhalten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Montag	14:15 – 15:15 Uhr
ab 19.02.18	10 Veranstaltungen
€ 38,–	9 – 11 Teilnehmer
Wiesthal	Verbandsschule

L6616
Fit und bewegt in der zweiten Lebenshälfte
Liane Kunkel

Inhalt wie Kurs L6615
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Montag	15:30 – 16:30 Uhr
ab 19.02.18	10 Veranstaltungen
€ 38,–	9 – 11 Teilnehmer
Wiesthal	Verbandsschule

L6621
Aktiv gegen Stürze im Alter Sturzprophylaxe
Johanna Meyer

Stürze im Alter stellen ein hohes Verletzungsrisiko dar. Mit dem Nachlassen der körperlichen Kraft und des Gleichgewichts steigt die Sturzgefahr. Durch das Erlernen von einfachen Übungen verbessern wir gemeinsam in der Gruppe die körperliche Kraft und schulen zugleich den Gleichgewichtssinn.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Freitag	16:00 – 17:00 Uhr
ab 23.02.18	11 Veranstaltungen
€ 42,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6651
Sanftes Yoga für 50Plus, Anfänger
Annette Madré

Wir praktizieren einen zeitgemäßen, sanften Yogastil. Der Focus liegt auf der Aufrichtung der Wirbelsäule, dem Gleichgewicht, der Koordinationsfähigkeit und einer tiefen Atmung. Wir machen Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und zur Mobilisierung. Stoffwechselaktivierende Übungen wechseln sich mit gelenkmobilisierenden Übungen ab, Bindegewebe und Faszien werden gedehnt und die Gelenke werden geschmeidig gehalten. Zum Abschluss jeder Yogastunde üben wir die Tiefenentspannung.
Bitte mitbringen: Yoga-Matte, warme Socken, Decke, Getränk

Dienstag	15:00 – 16:30 Uhr
ab 20.02.18	12 Veranstaltungen
€ 69,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

WASSERGYMNASTIK UND AQUAFITNESS

L6711
Wassergymnastik
Doris Werner

In diesem Kurs werden Übungen im Wasser angeboten, die schonend die Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke fördern, ohne diese zu belasten.
Bitte 10 Min. vor Beginn der Stunde anwesend sein.

Donnerstag	15:40 – 16:20 Uhr
ab 22.02.18	12 Veranstaltungen
€ 60,–	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee
Keine Ermäßigung	

L6712
Wassergymnastik
Doris Werner

Inhalt wie Kurs L6711
Bitte 10 Min. vor Beginn der Stunde anwesend sein.

Donnerstag	16:20 – 17:00 Uhr
ab 22.02.18	12 Veranstaltungen
€ 60,–	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee
Keine Ermäßigung	

L6713
Wassergymnastik
Doris Werner

Inhalt wie Kurs L6711
Bitte 10 Min. vor Beginn der Stunde anwesend sein.

Mittwoch	16:30 – 17:10 Uhr
ab 21.02.18	12 Veranstaltungen
€ 60,–	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee
Keine Ermäßigung	

L6714
Wassergymnastik
Doris Werner

Inhalt wie Kurs L6711
Bitte 10 Min. vor Beginn der Stunde anwesend sein.

Mittwoch	17:10 – 17:50 Uhr
ab 21.02.18	12 Veranstaltungen
€ 60,–	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee
Keine Ermäßigung	

L6715
Wassergymnastik
Doris Werner

Inhalt wie Kurs L6711
Bitte 10 Minuten vor Beginn der Stunde anwesend sein.

Mittwoch	17:50 – 18:30 Uhr
ab 21.02.18	12 Veranstaltungen
€ 60,–	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee
Keine Ermäßigung	

L6722
Aquafitness – Power
Michaela Franz

Aquafitness ist ein Rundumtraining, das den Körper effektiv trainiert. Im Wasser werden die Gelenke geschont und somit kann intensiv trainiert werden. Aquafitness steigert Kraft, Beweglichkeit und das Herz-Kreislaufsystem und ist im Vergleich zur Wassergymnastik eher Fitnessorientiert. Das Training enthält auch Box- und Tanzeinheiten. Wassertiefe 1,35 m, daher auch für Nichtschwimmer geeignet. Kurs findet mit Musik statt. Bitte 14:30 vor Ort sein.

Mittwoch	14:45 – 15:30 Uhr
ab 24.01.18	13 Veranstaltungen
€ 74,–	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee
Keine Ermäßigung	

L6723
Aquafitness – Deluxe
Michaela Franz

Aquafitness ist ein Rundumtraining, das den Körper effektiv trainiert. Im Wasser werden die Gelenke geschont und somit kann intensiv trainiert werden. Aquafitness steigert Kraft, Beweglichkeit und das Herz-Kreislaufsystem und ist im Vergleich zur Wassergymnastik eher Fitnessorientiert. Das Training enthält u.a. Boxeinheiten und fordert im Tiefwasserbereich zusätzlich Energie und Kalorien. Wassertiefe 1,35 m und 1,80 m, daher für Nichtschwimmer NICHT geeignet. Kurs findet mit Musik statt. Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn vor Ort sein.

Mittwoch	15:35 – 16:20 Uhr
ab 24.01.18	13 Veranstaltungen
€ 74,–	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee
Keine Ermäßigung	

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de
Die Übersicht über das Programmangebot wird regelmäßig aktualisiert.
Schauen Sie mal rein!

Das große Kultur- und Weiterbildungsangebot
für alle in Lohr und Umgebung

Kultur- und Bildungseinrichtungen Lohr a. Main

Lohr a. Main

Kulturamt
Altes Rathaus
Marktplatz 1
97816 Lohr a. Main

Tel. 09352/84 84 85
Internet: www.lohr.de
E-Mail kubiz@lohr.de

© J.P. Krenig, Partenstein 2008

STADTBIBLIOTHEK IM ALTEN RATHAUS

Tel.: 0 93 52 / 84 84 84
E-Mail: stadtbibliothek@lohr.de

Bücher und mehr...
25.000 Medien in 3 Stockwerken

Montag
10 bis 18 Uhr

Dienstag bis Freitag
10 bis 13 Uhr
14 bis 17 Uhr

1. Samstag im Monat
9 bis 12 Uhr

vhs

Volkshochschule Lohr-Gemünden

Tel.: 0 93 52 / 84 85 00
E-Mail: vhs@lohr.de
www.vhs-lohr.de

Ludwigstraße 16, 1. OG
97816 Lohr a. Main

Montag bis Donnerstag
10 bis 13 Uhr
14 bis 17 Uhr
Freitag
10 bis 13 Uhr

Städtische Galerie

am Schlossplatz

Tel.: 0 93 52 / 84 84 81

Spessart Sommer
Spessart Winter

Kunst | Kultur & Feste

Tel.: 0 93 52 / 84 84 81

Schulmuseum

Städtisches Schulmuseum Lohr a. Main
Ortsteil Sendelbach

Mittwoch bis Sonntag
14 bis 16 Uhr
Gruppen und Schulklassen nach Vereinbarung
Tel.: 0 93 59 / 3 17 oder 0 93 52 / 49 60

Sing- und Musikschule

Lohr a. Main

Musikalische Grundfächer
Vokal- und Instrumentalunterricht
Ensemblespiel

Geschäftsstelle im Alten Rathaus
Tel.: 0 93 52 / 84 84 87
E-Mail: sing-und-musikschule@lohr.de

Kultur unter einem Dach:

Kulturhaus Alte Schule
Obertorstraße 39

GEMÜNDEN a. main

vhs

Tel.: 0 93 51 - 60 13 39
Fax: 0 93 51 - 54 72
poststelle@vhs-gemuenden.de
www.vhs-gemuenden.de

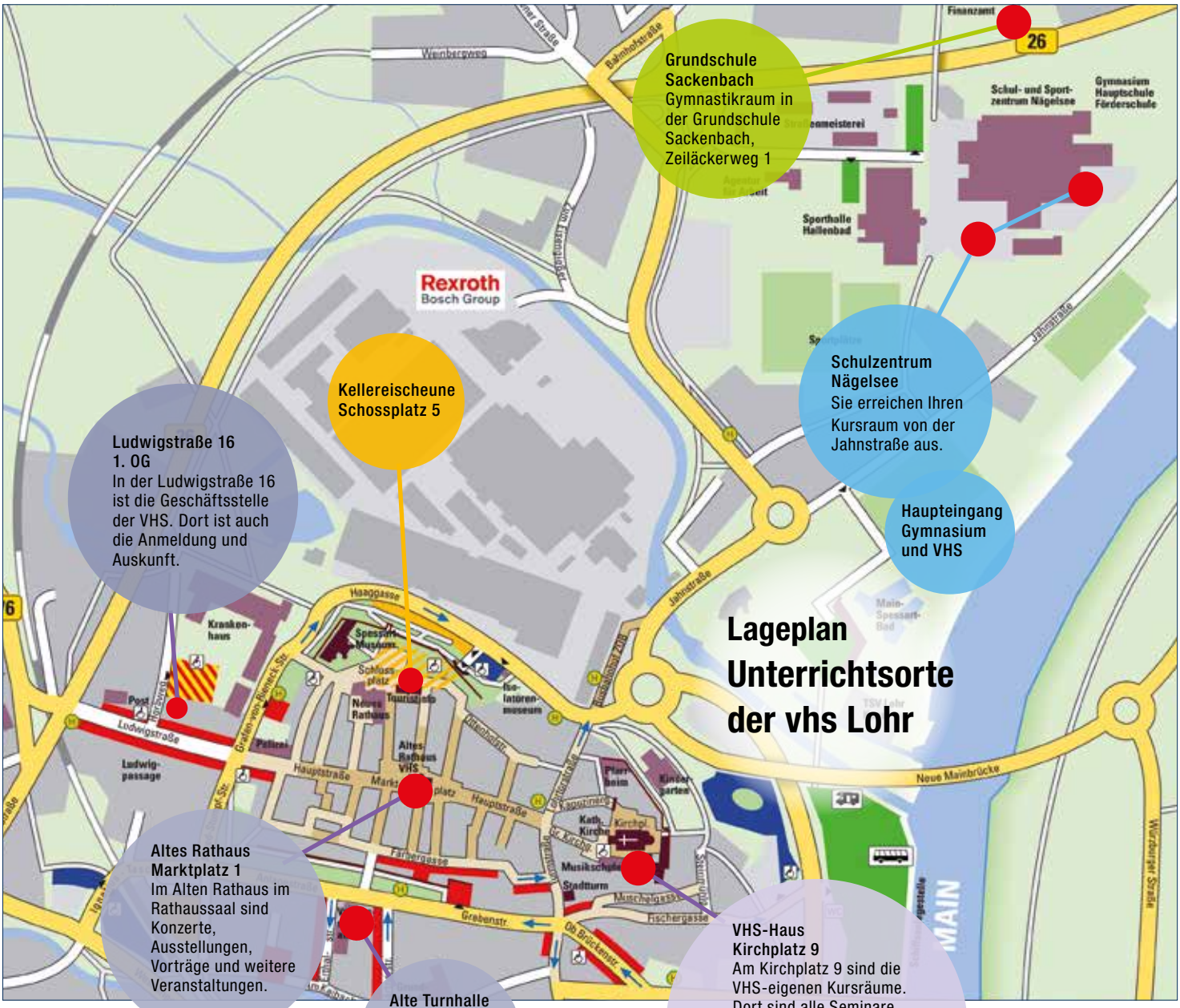
Bibliothek

Tel.: 0 93 51 - 38 07
Fax: 0 93 51 - 54 72
bibliothek@gemuenden.bayern.de
gemuenden.internetopac.de

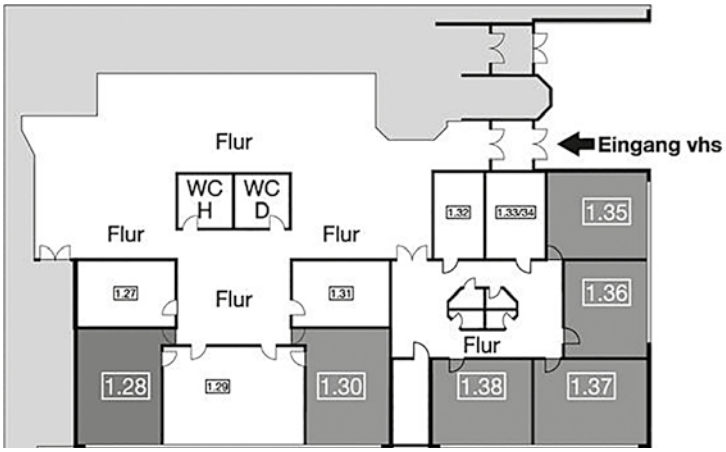
Sing- und Musikschule

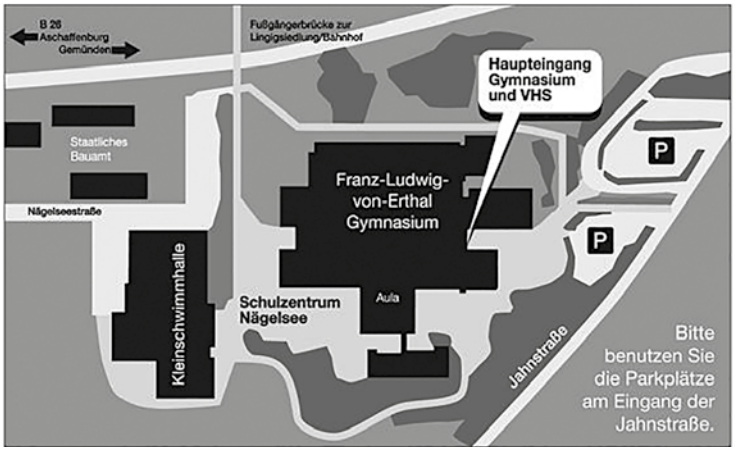
Tel.: 0 93 51 - 60 01 52
Fax: 0 93 51 - 60 01 54
info@musikschule-gemuenden.de
www.musikschule-gemuenden.de

IM KULTURHAUS



Schulzentrum Nägelsee





Volkshochschule Lohr-Gemünden

Geschäftsstelle Lohr
Ludwigstraße 16
97816 Lohr a. Main
Tel.: 0 93 52 / 84 85 00
Fax: 0 93 52 / 848-8-500
vhs@lohr.de
www.vhs-lohr.de

Geschäftsstelle Gemünden
Im Kulturhaus
Obertorstraße 39
97737 Gemünden
Tel.: 0 93 51 / 60 13 39
Fax: 0 93 51 / 54 72
poststelle@vhs-gemuenden.de
www.vhs-gemuenden.de

Anmeldung

Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Lohr-Gemünden melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an. Eine Anmeldebestätigung seitens der VHS erfolgt nicht.

vhs-Kurs

❶	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
❷	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
❸	Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr

Kursteilnehmer

Name

Vorname

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Telefon privat

Mobil

Telefon dienstlich

E-Mail

Geburtsdatum

Ermäßigung: Nachweis bitte beifügen

- ○ Schüler, Studenten, Azubis
- ○ BuFDi
- ○ Arbeitslos
- ○ Schwerbehindert

Datum, Unterschrift Teilnehmer / -in, bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten

VHS Lohr-Gemünden

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Lohr a. Main, Gläubiger-Identifikationsnummer DE83ZZZ00000169195, für die Volkshochschule Lohr-Gemünden, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Lohr a. Main für die VHS Lohr-Gemünden auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)

Mandatsreferenznummer (falls bekannt)

Straße und Hausnummer

Postleitzahl und Ort

Kreditinstiut (Name)

IBAN

Bankleitzahl

BIC

Kontonummer

Datum, Ort und Unterschrift

vhs Volkshochschule Lohr-Gemünden

Geschäftsstelle Lohr
Ludwigstraße 16
97816 Lohr a. Main
Tel.: 0 93 52 / 84 85 00
Fax: 0 93 52 / 848-8-500
vhs@lohr.de
www.vhs-lohr.de

Geschäftsstelle Gemünden
Im Kulturhaus
Obertorstraße 39
97737 Gemünden
Tel.: 0 93 51 / 60 13 39
Fax: 0 93 51 / 54 72
poststelle@vhs-gemuenden.de
www.vhs-gemuenden.de

Anmeldung

Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Lohr-Gemünden melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an. Eine Anmeldebestätigung seitens der VHS erfolgt nicht.

vhs-Kurs

❶	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
❷	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
❸	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____

Kursteilnehmer

Name _____ Vorname _____

Straße und Hausnummer _____ Postleitzahl und Ort _____

Telefon privat _____ Mobil _____

Telefon dienstlich _____ E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Ermäßigung: Nachweis bitte beifügen

- ○ Schüler, Studenten, Azubis
- ○ BuFDi
- ○ Arbeitslos
- ○ Schwerbehindert

Datum, Unterschrift Teilnehmer / -in, bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten _____

VHS Lohr-Gemünden

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Stadt Lohr a. Main, Gläubiger-Identifikationsnummer DE83ZZZ00000169195, für die Volkshochschule Lohr-Gemünden, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Lohr a. Main für die VHS Lohr-Gemünden auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber) _____ Mandatsreferenznummer (falls bekannt) _____

Straße und Hausnummer _____ Postleitzahl und Ort _____

Kreditinstiut (Name) _____ IBAN _____

Bankleitzahl _____ BIC _____

Kontonummer _____ Datum, Ort und Unterschrift _____

Volkshochschule Lohr-Gemünden
Geschäftsstelle Gemünden

Anmeldung ab sofort
Mittwoch und Donnerstag
am 17.01. und 18.01.2018
durchgehend von 09:00-17:00 Uhr
Freitag, 19.01.2018, 09:00-14:00 Uhr

Volkshochschule der Stadt Gemünden a. Main

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule Lohr-Gemünden befindet sich im Kulturhaus, Obertorstr. 39, 1. Stock
Dort ist auch die Anmeldung und Auskunft.
Tel. 0 93 51 / 60 13 39 (neu), Fax 0 93 51 / 54 72,
E-Mail: poststelle@vhs-gemuenden.de
Homepage: www.vhs-gemuenden.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 10:00 – 12:30 Uhr
Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr
Bitte beachten: Die Geschäftsstelle der VHS Gemünden bleibt in den Ferien geschlossen.

Postadresse:
vhs im Kulturhaus · Obertorstr. 39
97737 Gemünden
Hausadresse:
Kulturhaus · Obertorstr. 39 · 97737 Gemünden

Beiratsmitglieder der VHS Lohr-Gemünden
Vorsitzende:
1. Vorsitzender: Dr. Mario Paul
Erster Bürgermeister Lohr a. Main
2. Vorsitzender: Jürgen Lippert
Erster Bürgermeister Gemünden a. Main
Stadträte:
Ernst Herr, Vertreter: Matthias Schneider, Lohr a. Main
Thomas Nischalke, Vertreter: Sven Gottschalk, Lohr
Martin Horn, Vertreter:Rainer Nätscher, Lohr a. Main
Gerold Wandera, Vertreter: Bärbel Imhof, Lohr a. Main
Günther Felbinger, Richard Rauscher, Gemünden a. Main
Monika Poracky, Hubert Fröhlich, Gemünden a. Main
Matthias Risser, Dr. Gerhard Köhler, Gemünden a. Main

Dozenten:
Elena Fischer, Vertreter: Wolfgang Liebold
Ana Maria Floare, Vertreter: Hartwig Kolb
Bernhard Völker, Vertreterin: Claudia Suhrborg
Teilnehmer:
Hans-Georg Linke, Vertreterin: Rosi Brandenstein
Monika Strucken, Vertreter: Dr. Norbet Bohuschke
Selina Walter, Vertreter: Norbert Vollmann

Arbeitsstellen der VHS in Gemünden
Kulturhaus · Obertorstr. 39
Kursräume der VHS im 2. Stock
Für Rollstuhlfahrer und gehbehinderte Besucher steht im Kulturhaus ein Aufzug zur Verfügung.
Bitte bei Nutzungswunsch Anmeldung in der vhs-Geschäftsstelle.

Mittelschule:
(ehemalige Hauptschule), Hofweg 4,
EDV-Raum im Erdgeschoss, Schulküche, Werkraum, Klassenzimmer, Turnhalle
Realschule:
Kolpingstr. 7, Turnhalle
Friedrich-List-Gymnasium:
Kolpingstr. 11, Turnhalle
Scherenberghalle:
Hofweg 9, Halle, Foyer, Main-Saal, Alt-Gemünden
Hallenbad, Theodosius-Florentini-Schule, Kreuzstr. 3
Hallenbad im Gesundheitszentrum, Klinikstr. 1
Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 3
Pfarrheim St. Peter und Paul, Obertorstr. 1

Sie haben 5 Möglichkeiten, Ihren Kurs zu buchen:
Persönliche Anmeldung
Bei der persönlichen Anmeldung haben Sie den Vorteil der Auskunft und Beratung, zugleich die Bestätigung Ihrer Anmeldung. Beachten Sie bitte: Sie können für Angehörige und Bekannte mitbuchen.
Schriftliche Buchung mit Anmeldeformular
(auf der vorletzten Seite dieses Programmheftes)
Ihre eingesandte Anmeldung muss komplett ausgefüllt sein. Sie erteilen uns damit einmalig eine Einzugsermächtigung für den gebuchten Kurs.
Telefonische Buchung
Sie können sich telefonisch unter folgender Nummer anmelden: Tel. 09351/601339. Sie werden automatisch mit dem nächsten freien Anschluss verbunden. Beachten Sie bitte, dass Sie uns auch telefonisch eine Abbuchungsermächtigung für die Kursgebühr erteilen.
Buchung per Fax
Unter folgender Fax-Nummer: 09351/5472
Buchung im Internet
Homepage: www.vhs-gemuenden.de oder über Mail: poststelle@vhs-gemuenden.de
Keine Anmeldebestätigung
Beachten Sie bitte, dass wir Ihre Anmeldungen nicht bestätigen. Wenn Sie nichts von uns hören, können Sie den Kurs wie ausgeschrieben besuchen. Zu den Einzelveranstaltungen (gekennzeichnet mit einem * ist keine Anmeldung erforderlich.

Bankverbindungen der VHS
Konto Nr. 88 880 bei der
Sparkasse Mainfranken Würzburg
IBAN: DE44 7905 0000 0000 0888 80
BIC: BYLADEM1SWU
Konto Nr. 8808775 bei der
Raiffeisenbank Main-Spessart
IBAN: DE95 7906 9150 0008 8087 75
BIC: GENODEF1GEM

Anmeldezeiten
Sie können sich sofort nach Erscheinen des Programmheftes anmelden.
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich
Während der Geschäftszeiten
Mo. – Fr. 10:00 – 12:30 Uhr
Do. 15:00 – 18:00 Uhr
in der VHS-Geschäftsstelle, Kulturhaus
Homepage: www.vhs-gemuenden.de
E-Mail: poststelle@vhs-gemuenden.de

Impressum:
Leiterin der Volkshochschule Lohr-Gemünden:
Dr. Gisela Schlemmer
Pädagogische Mitarbeiterinnen:
Dr. Susanne Duckstein und Daniela Bätz
Verwaltungsangestellte: Andrea Emmert, Dagmar Müssig, Gabi Reiser, Andrea Ehrlich, Sabine Schmitt
Herausgeber: Volkshochschule Lohr-Gemünden
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Gisela Schlemmer
Änderungen vorbehalten!
Für Druckfehler keine Haftung!
Layout und Grafik: G-Medien GmbH, Lohr a. Main
Druck: Schleunungdruck Marktheidenfeld

Allgemeine Informationen:
Bitte beachten Sie: In den Ferien sind die Geschäftsstellen in Lohr und in Gemünden geschlossen.

Fotonachweise Titelseite:
„68260205“ © jd-photodesign – Fotolia
„68387249“ © Syda Productions – Fotolia
„59622979“ © WavebreakmediaMicro – Fotolia

UMWELT UND NATUR

G1010*

Zurück zur Natur – naturnahe Lebens- und Wohnkonzepte

Referent: Christian Kaiser

Viele Experten sind sich sicher: Mit unserem derzeitigen Lebensstil und Konsumverhalten werden wir das Ökosystem Erde an die Wand fahren. Doch wie könnten lebenswerte Alternativen aussehen? Der Referent Christian Kaiser berichtet aus der Praxis von Strohballenhaus, Earthship & Co., von Selbstversorgung und einem guten Leben durch Bescheidenheit.

Donnerstag, 17. Mai 2018, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Gemünden: Hotel-Gasthof Imhof „Zum letzten Hieb", Frankenstr. 1
In Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Main-Spessart, Energie und Klimaschutz

G1020*

Photovoltaik und Batteriespeicher

Referentin: Franziska Materne

Mit der Fokussierung auf den Stromeigenverbrauch und der zunehmenden Verbreitung von Batteriespeichern tauchen neue Stromtarifmodelle und Beteiligungsmöglichkeiten für PV-Anlagenbetreiber auf. Durch das Mieterstromgesetz können jetzt zudem auch Mieter von günstigem Ökostrom direkt vom Dach profitieren. Die Referentin gibt einen Überblick über die aktuellen Entwicklungen.
Referentin: Franziska Materne, Expertenteam LandSchafftEnergie, C.A.R.M.E.N. e.V., Straubing

Donnerstag, 19. Juli 2018, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Gemünden: Hotel-Gasthof Imhof „Zum letzten Hieb", Frankenstr. 1
In Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Main-Spessart, Energie und Klimaschutz

G1030*

Der Klimawandel in Unterfranken

Referent: Dr. Felix Pollinger

Tropische Wirbelstürme in bisher nicht gekannter Stärke, Dürren, Überschwemmungen - die Folgen des Klimawandels treten global immer deutlicher zutage. Doch wie wird er sich hierzulande auswirken? Der Referent Dr. Pollinger wird in seinem Vortrag wissenschaftliche Erkenntnisse anschaulich vermitteln.
Referent: Dr. Felix Pollinger, Institut für Geographie und Geologie, Universität Würzburg

Donnerstag, 20. September 2018, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Gemünden: Hotel-Gasthof Imhof „Zum letzten Hieb", Frankenstr. 1
In Zusammenarbeit mit dem Landratsamt Main-Spessart, Energie und Klimaschutz

HEIMAT UND GESCHICHTE

G1040*

Es führt über den Main… Eine kleine Kulturgeschichte der Mainbrücken

Referent: Dr. Jochen Ramming

Brücken über den Main sind heute eine Selbstverständlichkeit – ihre wahre Bedeutung für unseren Alltag, wird uns erst schmerzlich bewusst, wenn sie vorrübergehend gesperrt werden, denn dann wird der Fluss zu einem echten Hindernis und das obwohl ihn doch über 100 weitere Brückenbauwerke zwischen Bamberg und der Mündung in den Rhein überspannen. Um das Jahr 1800 waren es hingegen lediglich sieben feste Übergänge und dennoch funktionierte auch damals der Alltag im Maintal. Der Vortrag will das Verhältnis zwischen den Mainfranken und ihren Mainbrücken genauer betrachten und zeigen, dass die scheinbar rein funktionalen Bauwerke weit mehr sind als das: Sie sind Symbole des Wohlstandes, der Macht, der Weltoffenheit und vor allem des Fortschrittes.

Mittwoch, 25. April 2018, 18:30 Uhr
Eintritt: € 4,–
Gemünden: Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG
In Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Gemünden und Umgebung e.V.

G1050*

Locoritum – ein keltisch-römischer Flussübergang am Main?

Referent: Dr. Wolfgang Vorwerk

Konrad Mannert stellte 1820 in seiner „Geographie der Griechen und Römer: Germanien, Rhaetia, Noricum, Pannonia" zur Lokalisierung des ptolemäischen Locoritums fest: „Gemünden - beim Einfluss der Saale in den Main." Im Raum Gemünden vermutete 1914 auch Joseph Schnetz in seiner Abhandlung „Ältere Geschichte von Neustadt am Main" das ptolemäische Locoritum. In der Forschung der letzten 200 Jahre wurde allerdings am häufigsten Lohr am Main als das Locoritum angesehen. Lohr scheidet dem Referenten zufolge aber schon deshalb aus, weil es dort nie eine Mainfurt gab. Der keltische Namensteil -ritum in seiner Bedeutung „Furt" in Locoritum setzt jedoch gerade die Existenz einer solchen Furt voraus. Im Vortrag werden die Gründe erläutert, warum im gesamten Mainviereck nur die historische Furt bei Langenprozelten das ptolemäische Locoritum gewesen sein kann. Das ptolemäische Locoritum mit seiner Furt war zusammen mit der Birkenhainer Straße über den Nordspessart die einzige Landverbindung um Christi Geburt zwischen den römischen Truppenlagern Mainz und Marktbreit, die für damalige Verhältnisse gangbar war. Damals versuchten die Römer, das rechtsrheinische Germanien in diversen Feldzügen und mit Truppenlagern wie Marktbreit zu okkupieren.

Mittwoch, 31. Januar 2018, 18:30 Uhr
Eintritt frei
Gemünden: Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG
In Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Gemünden und Umgebung e.V.

GESUNDHEIT

G1060*

Gesund und fair würzen!

Referenten: Dr. Jutta Ulmer und Dr. Michael Wolfsteiner

Exotische Gewürze geben unseren Speisen das gewisse Etwas und sie fördern unsere Gesundheit. Mit beeindruckenden Bildern berichten die Referenten über Anbau und Verarbeitung von Gewürzen, ihre Verwendungsmöglichkeiten in der Küche sowie ihre Heilkräfte. Die Präsentation bietet mit ihren Geschichten und Musik ein betörend-faires Gewürzerlebnis.

Donnerstag, 03. Mai 2018, 19:00 Uhr
Eintritt: € 4,–
Gemünden: Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG
In Zusammenarbeit mit dem Eine-Welt-Verein ESPERANZA Gemünden e.V.

G1061

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Referentin: Johanna Brust

Eine Patientenverfügung ist eine wichtige persönliche Entscheidung zu Fragen im Blick auf das Lebensende. Diese werden häufig zurückgestellt, vernachlässigt oder sind völlig tabu. Es empfiehlt sich, gleichzeitig an eine Vorsorgevollmacht zu denken. Hierdurch wird sichergestellt, dass der in der Patientenverfügung geäußerte Wille im Zweifelsfalle auch von einer berechtigten Vertrauensperson gegenüber den behandelnden Ärzten durchgesetzt wird.

Mittwoch, 14. März 2018, 18:30 Uhr
Eintritt frei
Gemünden: Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG
In Zusammenarbeit mit dem Hospiz-Verein Main-Spessart e.V.

G1065*

(Kein) Stress im Darm

Referentin: Iris Burger

Unser Darm leistet täglich gute Arbeit. Mit den 400 qm an Oberfläche trägt er zu 85 Prozent zu unserem Immunsystem bei – 100 Billionen guter Bakterien, die zu 400 unterschiedlichen Stämmen gehören. Diese beeinflussen erheblich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Die Symbiose der Kulturen ist ausgeklügelt, aber auch empfindlich. Stress, Medikamente, ungünstige Lebensbedingungen und eine einseitige Ernährung können den Darm aus dem Gleichgewicht bringen.

Montag, 23. April 2018, 18:30 Uhr
Eintritt: € 4,–
Gemünden: Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG

G1110*
Leichter Leben in Deutschland Frühjahr 2018 – Eröffnungsabend

Leitung: Dr. Martin Maisch

Über die Hälfte aller Deutschen ist übergewichtig, mehr als 15% adipös. Am Programm von Leichter leben in Deutschland haben seit 2003 bundesweit mehr als 600.000 Personen sehr erfolgreich teilgenommen. Für den Raum Gemünden wird Leichter leben unter der Leitung der Stadt Apotheke am Ronkarzgarten in Zusammenarbeit mit Diätassistentin Iris Burger angeboten. Fünf Seminare behandeln einfach und anschaulich die Themen: Gesunde, kalorienbewusste Ernährung, richtiges Einkaufen, Kochen und Bewegung. Regelmäßige Messungen und Analysen in der Apotheke dokumentieren Ihren Erfolg.

Dienstag, 06. März 2018, 19:30 Uhr
(kostenfreie Infoveranstaltung)
Gemünden: Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG
5 Seminarabende:
Mittwoch, 07.03., 14.03., 21.03.,11.04, 18.04.18
jeweils im Kursraum 2
Beginn: 19:30 Uhr (Kursgebühr 35,– €/Pers.)
Information: Stadt Apotheke am Ronkarzgarten (Tel. 09351-8666). Anmeldung und Entrichtung der Kursgebühr direkt dort.

NEUE MEDIEN

G1070*
Senioren und Internet (Allgemeine Computersicherheit)

Referentin: Heike Ott

Der Vortrag richtet sich an die ältere Generation, die sich mittlerweile auch immer mehr mit dem Medium Internet befasst. Es werden Gefahren und Risiken im Bereich des Internets aufgedeckt und Themen wie Passwort-Sicherheit, Virenschutz, Betrugsdelikte via Internet, etc. angesprochen. Fr. Ott ist Kriminalhauptmeisterin.

Donnerstag, 08. März 2018, 18:30 Uhr
Eintritt frei
Gemünden: Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG
Zusammenarbeit mit der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle Würzburg

Bitte beachten Sie:
Bei offenen Veranstaltungen wie Vorträgen u.a. ist eine Anmeldung nicht erforderlich.
Diese Veranstaltungen sind zur schnelleren Orientierung mit einem * gekennzeichnet.

FÜHRUNGEN

G1310
Führung durch den Ronkarzgarten

Leitung: Lotte Bayer

Das bauhistorische Denkmal aus dem 19. Jh. stellt mit seinen roten Sandsteinstützmauern ein seltenes Zeugnis der bürgerlichen Gartenbaukunst dar. Mit doppelläufigen Treppenanlagen aus unserem heimischen Buntsandstein und zwei Terrassen ist dieses Gartenbaudenkmal eine große Besonderheit.
Anmeldung bei VHS oder Lotte Bayer, Tel. 09351/4498 oder Touristinformation Gemünden, Tel. 0 93 51/80 01 70, touristinformation@gemuenden.bayern.de

Sonntag, 25. März 2018, 14:30 – 15:30 Uhr
Gebühr: € 3,– pro Person (wird in bar von der Kursleiterin eingesammelt)
Treff: Gemünden, Marktplatz, Ecke Maxl Bäck
In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V. Gemünden a. Main.

G1320
Kulinarische Kräuterwanderung

Leitung: Lotte Bayer

Lernen Sie bei einer Wanderung die Heil-, Wild- und Würzkräuter unserer Landschaft kennen. Kleine Geschichten und Anekdoten helfen Ihnen, die Pflanzen besser im Gedächtnis zu behalten. Anschließend gibt es ein 5-Gänge-Menü im Hotel „Zum Koppen“. Wanderung ca. 2 Std., anschließend Menü - Open End
Anmeldung bei VHS oder Lotte Bayer, Tel. 09351-4498 o. Touristinformation Gemünden, Tel. 09351-800170, touristinformation@gemuenden.bayern.de, www.stadt-gemuenden.de

Freitag, 13. April 2018, 16:30 Uhr
Gebühr: € 35,–pro Person inkl. 5-Gänge-Menü; € 5,–pro Person ohne Menü (wird in bar von der Kursleiterin eingesammelt)
Treffpunkt: Gemünden, Spielplatz a.d. Lindenwiese
In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V. Gemünden a. Main.

G1330
Die Schachblume und der Biber

Leitung: Gabi Bechold

Die Schachblume und der Biber fühlen sich im Sinngrund wohl. Erfahren Sie Interessantes über die geschützte Schachblume und lernen Sie die Lebensweise des Bibers näher kennen.
Anmeldung bei VHS oder bei Gabi Bechold, Tel. 09356-2349, gabi.bechold@landschafstfuehrer.net, www.Landschaftsführer.net

Montag,16. April 2018, 14:00 – 16:00 Uhr
Gebühr: € 5,– pro Person (wird in bar von der Kursleiterin eingesammelt)
Treffpunkt: Parkplatz Rathaus/Apotheke, Burgweg 2, 97775 Burgsinn
In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V. Gemünden a. Main.

G1340
Gewässerspaziergang zum Wasserfall Trettstein

Leitung: Dr. Oliver Kaiser

Der Gewässerbiologe Dr. Oliver Kaiser führt Sie von der Fränkischen Saale vorbei an der historischen Seemühle und kühlen Quellen zum Trettstein bei Gräfendorf. Der kleine Wasserfall liegt idyllisch am schluchtartig eingeschnittenen Lauf des Eidenbachs. Unterwegs lernen Sie eine faszinierende Gewässerwelt und ihre Bewohner näher kennen.
Dauer: 2,5 bis 3 Stunden, 4 km, Anmeldung bei VHS oder Dr. Oliver Kaiser, Tel. 0 93 51/60 34 46, oliver.kaiser@naturpark-spessart.de

Dienstag, 01. Mai 2018, 14:00 Uhr
Gebühr: € 5,– (wird in bar vor Ort eingesammelt), Kinder kostenlos
Treffpunkt: Parkplatz "Seemühle" an der ST2302 zwischen Gräfendorf und Michelau, ca. 200 m nach Ortsende Gräfendorf auf linker Seite
In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V. Gemünden a. Main.

G1350
Kräuterführung in Hohenroth

Leitung: Lotte Bayer

Lernen Sie bei einer Wanderung die Heil-, Wild- und Würzkräuter unserer Landschaft kennen. Kleine Geschichten und Anekdoten helfen Ihnen, die Pflanzen im Gedächtnis zu behalten. Dauer: 2 Stunden, 2 km
Anmeldung bei VHS oder Lotte Bayer, Tel. 09351-4498 oder Touristinformation Gemünden, Tel. 09351-800170, touristinformation@gemuenden.bayern.de, www.stadt-gemuenden.de

Mittwoch, 02. Mai 2018, 16:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: € 5,– pro Erwachsene, € 3,–pro Kind (wird in bar von der Kursleiterin eingesammelt)
Treffpunkt: Parkplatz der SOS-Dorfgemeinschaft Hohenroth bei Rieneck, Am Hofberg
In Zusammenarbeit mit dem Naturpark Spessart e.V. Gemünden a. Main.

Wollen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS Lohr-Gemünden mitarbeiten? Wenn Sie über pädagogisches Geschick und fundierte Kenntnisse in bestimmten Fachbereichen verfügen, freuen wir uns über Ihr Angebot. Für Kursleiter und Kursleiterinnen wird über den Bayerischen Volkshochschulverband ein qualifiziertes Fortbildungsprogramm angeboten.

G1360
Entdeckungsreise in die Weinberge Gambach

Leitung: Robert Lampert

Erleben sie eine Entdeckungsreise durch das Gelände des „Neuen Geo-Lehrpfades“ in die Gambacher Weinberge „Rother Berg und Kalbenstein“. Während einer Verkostung mit einem Secco- und zwei Weinproben genießen Sie den herrlichen Ausblick ins Maintal.
Dauer. ca. 2,5 Stunden, ca. 2,5 kam lang.
Bitte an Sonnenschutz und festes Schuhwerk denken (Teilnehmer müssen gut zu Fuß sein)

Samstag, 19. Mai 2018, 15:30 Uhr
Gebühr: € 8 ,– inkl. Verkostung
Treffpunkt: Ehemalige Kläranlage Gambach (Nähe ehemaliger Bahnhof)

G1370
Exkursion Kloster Einsiedel „Der Boden gibt Geheimnisse preis“

Leitung: Bruno Schneider

Exkursion zur Ausgrabungsstelle am ehemaligen Kloster Einsiedel. Auf einer Rodungsinsel im Wald zwischen Rieneck und Ruppertshütten, an der Birkenhainer Landstraße, finden sich die Überreste des Klosters Elisabethenzell. Dass es keine kleine Kartause eines Einsiedlers war, wie früher aus den kaum sichtbaren Mauerresten geschlossen worden war, zeigten die jahrelangen Grabungen der Arbeitsgemeinschaft „Kloster Einsiedel“. Sie legten eine größere Klosteranlage aus dem Hochmittelalter frei, die über Generationen hinweg mit einer wirtschaftlich weitgehend selbstständigen Siedlung bestanden hatte.
Anmeldung bei der VHS erforderlich.
Die Führung findet nur bei gutem Wetter statt. Bei schlechtem Wetter wird Alternativtermin vereinbart. Zu diesem Termin dürfen, nach Rücksprache, Personen, die schlecht zu Fuß sind, mit dem Auto direkt bis zum Kloster fahren. Sonst Treffpunkt: Bay. Schanz, Dauer Fußweg ca. 5,5 km und 1,5 Stunden.

Samstag, 30. Juni 2018, 14:30 Uhr
Gebühr: € 5,–
Treffpunkt: Bay. Schanz
In Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Gemünden und Umgebung e.V.

G1380
Ruine Homburg Burgweinprobe im Kerzenlicht

Leitung: Magdalena Braun

Ruine Homburg: Burgweinprobe im Kerzenlicht, Genießen Sie sechs Weine von Weingütern rund um die Homburg in einer einmaligen Kulisse. Die Homburg wird an zwei Sommerabenden in Kerzenlicht erstrahlen. Bei schlechtem Wetter Weinprobe im Burg-Gewölbekeller.
Anmeldung bei VHS oder Magdalena Braun, Tel. 09358-970249, magdalena@weinmaerchen.de, www.gaestefuehrer-weinerlebnis.de
Dauer: 4 Stunden, 1km, bitte Taschenlampe und ggf. Sitzkissen mitbringen

Freitag, 15. Juni 2018, 20:00 Uhr
Gebühr: 34,50 €, inkl. 6 Weine, Wasser, Brot,
Treffpunkt: Hauptburg der Ruine Homburg, An der Homburg 1, 97780 Gössenheim
In Zusammenarbeit mit Naturpark Spessart e.V. Gemünden a. Main

G1390
Flurgang und Verkostung: Vom Korn oder von der Frucht zum Destillat

Leitung: Franz Köhler

Bei einem Flurgang können Sie die alten Getreidesorten Einkorn, Emmer und Dinkel kennenlernen. Ein Gang über eine Obstwiese schließt sich an. In der Probierstube werden Ihnen die Brände aus den drei Getreidesorten vorgestellt. Auskunft erhalten Sie ebenfalls über diverse Obstsorten und die Herstellung der entsprechenden Destillate. Ferner werden Hausmacher Wurst-, Käse- und Schmalzbrote serviert, dazu Apfelmost aus eigener Herstellung.
Dauer Flurgang ca. 1 1/2 Std., Verkosten ca. 2 Std.

Samstag, 14. Juli 2018, 14:00 Uhr
Gebühr: € 25,– pro Person
Treffpunkt: Reichenbuch an der Kapelle
Keine Ermäßigung

EXKURSION

G1410
Exkursion – Landesgartenschau Würzburg 2018 – Wo die Ideen wachsen

Leitung: Daniela Bätz

Neben zahlreichen Themengärten, Trends rund um Natur und Gartenkunst, Urban Gardening und Mobilität, sowie attraktiven Spiel- und Erlebnisflächen lädt die Landesgartenschau Würzburg auch zu einer Zeitreise durch die facettenreiche Geschichte dieses Areal ein. Erleben Sie eine Gartenschau, die sehr viel mehr sein wird, als eine klassische Schau der Gartenkunst. Thema der Woche vom 08. bis 21.06. ist „Kommunikation – Was sagt der Baum?“ An diesem Termin ist zusätzlich „Fairtrade Sonntag“. Neben einem vielfältigen musikalischen Programm gibt es informative Kurzvorträge und einen Markt. Alles unter dem Stichwort „Fairer Handel“

Sonntag, 17. Juni 2018, 09:00 – 18:00 Uhr
Gebühr: € 46,– Preis inkl. Fahrt, Führung und Eintritt
Abfahrt: Gemünden Duivenallee, 09:00 Uhr
Zustieg: Lohr Mainlände, 08:40 Uhr
Letzter Stornotermin: 06. Juni 2018
Veranstalter im Sinne des Deutschen Reisegesetzes: Fa. Sommer Reisen, Ansbach
In Zusammenarbeit mit dem Eine-Welt-Verein ESPERANZA Gemünden e.V.

PSYCHOLOGIE/PÄDAGOGIK

G1610
Jugendliche und ihre Neugierde auf legale und illegale Suchtmittel

Referentin: Andrea Schön

Wir werfen gemeinsam einen kurzen Blick auf die Entwicklungsphase der Pubertät. Was hat das mit dem Konsum von legalen und illegalen Suchtmitteln zu tun? Wasserpfeife, Cannabis, Legal Highs, Zigaretten und Alkohol, um nur einige zu nennen. Was macht den Konsum so interessant? Wie sind die Zugangswege und wo informiere ich mich als Eltern? Anmeldung Familienstützpunkt Gemünden, Tel.: 09351/805 255 oder Mail an: familienstuetzpunkt@kreuzschwestern.de

Montag, 05. Februar 2018, 19:00 Uhr
Eintritt frei
Veranstaltungsort: Familienstützpunkt Gemünden, Kreuzstr. 3, 97737 Gemünden
In Zus. mit Familienstützpunkt Gemünden

G1620
Cybermobbing – immer wieder ein Thema bei Kindern und Jugendlichen!

Referentin: Heike Ott

In Sozialen Netzwerken und Messengern stehen Kinder mit unzähligen Menschen in regem Kontakt. Hierbei geht es oft um Bewertungen oder jeder äußert frei seine Meinung im positiven Sinne, aber manchmal auch schädigend für eine Person. Die Gefahr des Mobbings ist allgegenwärtig. Der Vortrag möchte aufzeigen, welche Gefahren in den sozialen Netzwerken lauern und welche strafrechtlichen Möglichkeiten es gibt, gegen solche Täter vorzugehen. Heike Ott: Kriminalhauptmeisterin der Beratungsstelle der Kripo Würzburg
Anmeldung Familienstützpunkt Gemünden, Tel.: 09351/805 255 oder Mail an: familienstuetzpunkt@kreuzschwestern.de

Montag, 05. März 2018, 19:00 Uhr
Eintritt frei
Veranstaltungsort: Familienstützpunkt Gemünden, Kreuzstr. 3, 97737 Gemünden
In Zusammenarbeit mit Familienstützpunkt Gemünden.

G1630
Kinder stärken mit Verstärkerplan

Referentin: Roswitha Metzger

Ein Verstärkerplan kann helfen, erwünschtes Verhalten bei einem Kind einzuüben und zu stärken, die Motivation eines Kindes für das Erlernen von neuen Verhaltensweisen aufzubauen und Erlerntes zu verfestigen. Durch ein Punktesystem erhält das Kind eine Belohnung, wenn es eine oder mehrere vorab vereinbarte Regel(n) geschafft hat. Verstärkerpläne werden häufig eingesetzt, z.B. in

Hausaufgabensituationen, bei Kindern mit Einnässproblemen, zur Entzerrung von Alltagskonflikten in Familien usw. Schwerpunkt des Abends wird das konkrete Erstellen eines Verstärkerplans sein. Bitte Papier und Stift mitbringen.
Roswitha Metzger ist Dipl. Sozialpädagogin, Bereichsleitung Therapeutische Mädchengruppe und Familienstützpunkt.
Anmeldung Familienstützpunkt Gemünden,
Tel.: 09351/805 255 oder Mail an:
familienstuetzpunkt@kreuzschwestern.de

Montag, 09. April 2018, 19:00 Uhr
Eintritt frei
Veranstaltungsort: Familienstützpunkt Gemünden, Kreuzstr. 3, 97737 Gemünden
In Zusammenarbeit mit Familienstützpunkt Gemünden.

G1635

Schwerpunkt Handy und Smartphone Für Eltern mit Kindern von 6 – 10 Jahren

Referent: Florian Meier

Im Laufe ihrer Grundschulzeit bekommen die meisten Kinder ein eigenes Mobiltelefon, allerdings fehlt ihnen oft noch die Kompetenz, Chancen und Risiken ihrer Handy- bzw. Smartphonenutzung richtig einzuschätzen. Gemeinsam gehen wir an diesem Abend z.B. der Frage nach, wie Kostenfallen für Kinder vermieden werden können und was Eltern bei problematischen Inhalten, Belästigungen oder Datenmissbrauch tun können.
Referent Florian Meier ist Mitglied des Medienpädagogischen Referentennetzwerks Bayern, Stiftung Medienpädagogik Bayern,
Anmeldung Familienstützpunkt Gemünden,
Tel.: 09351/805 255 oder Mail an:
familienstuetzpunkt@kreuzschwestern.de

Montag, 07. Mai 2018, 19:00 Uhr
Eintritt frei
Veranstaltungsort: Familienstützpunkt Gemünden, Kreuzstr. 3, 97737 Gemünden
In Zusammenarbeit mit Familienstützpunkt Gemünden.

G1640

Iss Dich schlau! – Wie kann ich mein Kind bei der körperlichen und geistigen Entwicklung unterstützen?

Iris Burger

Natürlich werden unsere Kinder durch Lebensmittel nicht schlauer, aber wir können Leistungstiefs, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit und Müdigkeit vorbeugen. Auch die körperliche Entwicklung können wir positiv beeinflussen. Dabei kommt es nicht nur darauf an, was gegessen wird, sondern auch wann. Selbstverständlich bietet auf diesem Sektor auch die Lebensmittelindustrie eine große Palette an Lebensmitteln an, die laut Werbung die geistige und körperliche Entwicklung steigern. Stimmt das oder sind das leere Werbeversprechen? Wie können wir anhand der Zutatenliste Werbelügen aufdecken? Was gehört zu einem optimalen Start in den Tag? Muss es immer gesund sein oder darf es auch einmal etwas Süßes sein? Und wieviel Süßes ist eigentlich zu viel?
Iris Burger ist staatl. gepr. Diätassistentin/DKL, Fachberaterin für Essstörungen/FZE, Ernährungsfachkraft Allergologie/DAAB
Anmeldung Familienstützpunkt Gemünden,
Tel.: 09351/805 255 oder Mail an:
familienstuetzpunkt@kreuzschwestern.de

Montag, 04. Juni 2018, 19:00 – 20:30 Uh
Eintritt frei
Veranstaltungsort: Familienstützpunkt Gemünden, Kreuzstr. 3, 97737 Gemünden.
In Zusammenarbeit mit Familienstützpunkt Gemünden und Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Karlstadt

SEMINARE

GESUNDHEIT

G1650

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Isolde Schwind

Wer frühzeitig seine grauen Zellen trainiert, wird es auch in höherem Alter in unserer schnelllebigen Gesellschaft schaffen, geistig mitzuhalten. Der ältere Mensch beschäftigt sich in der Regel vornehmlich mit der Vergangenheit und speichert nicht mehr so viele neue Informationen. So ist es wichtig für ihn, sein Kurzzeitgedächtnis in Schwung zu bringen. Die vielfältigen Übungen dieses Kurses bieten Gelegenheit, das Gedächtnis zu trainieren, um geistig und körperlich fit zu bleiben. Bitte Schreibblock und Stift mitbringen. Kurs läuft 14-tägig.

Dienstag	09:30 – 11:00 Uhr
ab 20.02.18	10 Veranstaltungen, 14-tägig
€ 95,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 3, 2. OG
Keine Ermäßigung	

HAUS UND GARTEN

G1660

Obstbaumschnitt

Hubert Fröhlich

Möchten Sie Ihre Obstbäume selber schneiden können? Zusammen mit Herrn Fröhlich, geprüfter Bayer. Baumwart, lernen Sie an einem Vormittag die natürlichen Wachstumsgesetze der Gehölze kennen, das Erscheinungsbild, die Ziele der Maßnahmen und üben praktisch in der Streuobstwiese. Bitte in wetterfester Arbeitskleidung erscheinen, Schere und Handsäge mitbringen.

Samstag	08:30 – 12:30 Uhr
am 03.03.18	1 Veranstaltung
€ 25,50	6 – 8 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden: Erlebnisbauernhof in Aschenroth 5	

G1670

Wie wird Schnaps gebrannt?

Hubert Fröhlich

In diesem Seminar können Sie dem staatlich geprüften Brenner Hubert Fröhlich über die Schulter schauen und in entspannter Atmosphäre die Geheimnisse der Destillation kennen lernen. Sie maischen Getreide ein, bedienen die Brennanlage, lernen die Fraktionen des Destillates kennen, stellen es ein auf Trinkstärke und filtrieren. Die Begriffe „Maische, Vorlauf, Herzbrand, Nachlauf“ sind für Sie nach diesem Seminar kein Fremdwort mehr. Im Anschluss an das Seminar besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen Abendessen mit Verkostung der selbst hergestellten Produkte.

Sonntag	14:00 – 18:00 Uhr
am 04.03.18	1 Veranstaltung
€ 25,50	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden: Erlebnisbauernhof in Aschenroth 5	
Keine Ermäßigung	

SELBSTBEHAUPTUNG – SELBSTVERTEIDIGUNG

G1690

Selbstbehauptung – Selbstverteidigung Für Frauen ab 14 Jahren

Werner Müller

Hier gewinnt Ihr Selbstvertrauen die Oberhand! Unsere Ängste sollen uns davor schützen, in gefährliche Situationen zu geraten. Ist man hingegen bereits in einer Gefahrensituation, sind Ängste jedoch hinderlich. Darum lernen Sie im Selbstverteidigungskurs, wie Sie Ihre Ängste kontrollieren, einen klaren Kopf bewahren, Ihre Möglichkeiten abwägen und sich mit einfachen Mitteln verteidigen.

Mittwoch	18:00 – 21:00 Uhr
ab 02.05.18	2 Veranstaltungen, 14-tägig
€ 25,50	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden: Mittelschule, Hofweg 4, Turnhalle	

Anmeldezeiten
Sofort nach Erscheinen des Programms
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich zu den ständigen Geschäftszeiten
Montag – Freitag: 10:00 – 12:30 Uhr
Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr
in der VHS-Geschäftsstelle Gemünden
Kulturhaus, Obertorstr. 39, 1. Stock

Preisgestaltung Sprachkurse:

Entscheidende Faktoren für die Kursgebühr sind:
• die Stunden- und Teilnehmerzahl des Kurses
Bei 15 Terminen à 90 Minuten ist die derzeitige Staffelung:

12 – 16	Personen	€ 67,50
9 – 11	Personen	€ 85,50
6 – 8	Personen	€ 112,50

Bei geringerer oder höherer Stundenzahl wird die Staffelung entsprechend angeglichen.
Sollte eine über die angegebene Höchstteilnehmerzahl entsprechende Nachfrage für einen Kurs bestehen, ist in Einzelfällen eine weitere Aufnahme möglich.
Die Kursgebühr wird dann für alle Teilnehmer/-innen des Kurses nach der neuen Kategorie berechnet.
Es gilt die Teilnehmerzahl zum Zeitpunkt des dritten Abends.
Zu einem späteren Zeitpunkt ist die Aufnahme in einen Sprachkurs bei entsprechenden Vorkenntnissen auch noch möglich, eine Reduzierung der Kursgebühr für alle Teilnehmer kann dann jedoch nicht mehr erfolgen.
Sollte der Kurs die angegebene Mindestzahl unterschreiten, gibt es zwei Möglichkeiten, den Kurs durchzuführen:
• Es gilt die entsprechend höhere Stufe der Kursgebühr
• Es wird eine entsprechend kürzere Laufdauer des Kurses vereinbart

In diesem Fall erhalten Sie im Kurs Nachricht und entscheiden gemeinsam.
Das angegebene Lehrbuch besorgen Sie sich bitte persönlich. Sie erhalten es in jeder gut sortierten Buchhandlung.

ENGLISCH

G2111
Englisch für Anfänger A1 - Schnupperkurs

Nadia Ehrhart

Lehrbuch: Great! A1, Band 1, Lektion 1, Kurs- und Übungsbuch

Mittwoch	10:00 – 11:30 Uhr
ab 28.02.18	8 Veranstaltungen
€ 60,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG

G2112
Englisch A2

Nadia Ehrhart

Lehrbuch: Great! A2

Mittwoch	17:00 – 18:30 Uhr
ab 28.02.18	15 Veranstaltungen
€ 86,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

G2113
Englisch A2

Joanna Dorsch

Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen

Dienstag	10:00 – 11:30 Uhr
ab 20.02.18	8 Veranstaltungen
€ 68,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG

G2114
Englisch B1

Nadia Ehrhart

Lehrbuch: Great! B1

Donnerstag	10:00 – 11:30 Uhr
ab 01.03.18	15 Veranstaltungen
€ 112,50	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Scherenberghalle, Raum „Alt Gemünden"

G2115
English Conversation B1 – B2

Joanna Dorsch

Gerne nehmen wir noch neue Teilnehmer in unserem Kreis auf.
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen

Montag	18:30 – 20:00 Uhr
ab 19.02.18	8 Veranstaltungen
€ 60,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

G2116
English Conversation B1

Nadia Ehrhart

Einstiegskurs in die englische Konversation.
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen

Dienstag	17:45 – 19:15 Uhr
ab 27.02.18	15 Veranstaltungen
€ 112,50	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

G2117
English Conversation B1

Nadia Ehrhart

Einstiegskurs in die englische Konversation.
Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen

Donnerstag	19:00 – 20:30 Uhr
ab 01.03.18	15 Veranstaltungen
€ 112,50	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

FRANZÖSISCH

G2211
Französisch A1, Anfänger ohne Vorkenntnisse – Schnupperkurs

Nadia Ehrhart

Sie lernen einfache Redewendungen, um sich schon sehr bald mit unseren französischen Nachbarn verständigen zu können.
Lehrbuch: On y va!, Band A1, Lektion 1

Lehrbücher		
Arabisch	ISBN-Nummer	Verlag
Salam! Neu A1 – A2, Kursbuch	978-3-12-528835-5	Klett
Salam! Neu A1 – A2, Übungsbuch	978-3-12-528836-2	Klett
Englisch		
English Network 1 New Edition	978-3-12-606546-7	Klett
Great! B1	978-3-12-501484-8	Klett
Great! A2	978-3-12-501482-4	Klett
Living English A2	978-1-405-82916-8	Pearson Longman
Italienisch		
Allegro nuovo A1	978-3-12-525590-6	Klett
Allegro nuovo A2	978-3-12-525593-7	Klett
Französisch		
On y va!, Lehr- und Arbeitsbuch	978-3-19-103325-5	Hueber
Deutsch		
Linie 1, A1	978-3-12-607055-3	Klett
Linie1, A2	978-3-12-607074-4	Klett
Von A bis Z, Kursbuch	978-3-12-676040-9	Klett
Von A bis Z, Übungsbuch	978-3-12-676041-6	Klett
Deutsch im Alltag, Einstiegskurs	978-3-12-606309-8	Klett
Einstiegskurs PLUS	978-3-12-606309-9	Klett

Mittwoch	18:45 – 20:15 Uhr
ab 21.02.18	4 Veranstaltungen
€ 30,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

ITALIENISCH

G2311

Italienisch A1 – Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Teresa Piccone

Sie möchten in Italien Urlaub machen? Sie benötigen aus beruflichen Gründen Italienisch-Kenntnisse? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie! Mit viel Spaß bekommen Sie ersten Kontakt zur italienischen Sprache.
Lehrbuch: Allegro nuovo A1, vorauss. Lektion 4

Donnerstag	15:50 – 17:20 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 75,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

G2312

Italienisch A2

Teresa Piccone

Wir arbeiten nicht nur mit dem Arbeitsbuch, sondern singen auch italienische Lieder und ergänzen den Unterricht mit kreativen Übungen.
Lehrbuch: Allegro nuovo A2, vorauss. ab Lektion 4

Donnerstag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 75,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

ARABISCH

G2661

Arabisch A1
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Ghoson Sabouni

Dieser Kurs baut auf dem vorhergehenden Kurs auf. Er ermöglicht Ihnen einen kommunikativen Einstieg in die arabische Sprache. Sie lernen praxisnahen Wortschatz und üben Arabisch für Alltagssituationen ein (Begrüßung, Verabschiedung, Dank, Befinden, Familie, Beruf), um mit Menschen leichter ins Gespräch zu kommen.
Lehrbuch: Salam! Neu, A1, Lektion 3

Mittwoch	19:00 – 20:30 Uhr
ab 07.03.18	8 Veranstaltungen
€ 60,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

G2713

Deutsch Gesprächskreis A1

Erika Eigenbrod

Sie wollen Deutsch lernen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, Ihre Kenntnisse mit gleichgesinnten Kursteilnehmern anzuwenden, zu festigen und zu verbessern. Wir treffen uns im gemütlichen Lesesaal der Stadtbibliothek und können dort ohne Leistungsdruck und Prüfungsstress zusammen arbeiten.

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 01.02.18	6 Veranstaltungen
€ 59,–	4 – 5 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG

G2811

Integrationskurs Deutsch ab Modul 1

Petra Breitenbach-Czermin

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge Integrationssprachkurse Deutsch durch, die mit Bundesmitteln gefördert werden.

- Sprachkurs Deutsch: 600 Unterrichtsstunden (besteht aus 6 Modulen à 100 Unterrichtsstunden, 1 Unterrichtsstunde sind 45 Minuten)
- Leben in Deutschland: 100 Unterrichtsstunden
  Kursbeginn: 24. September 2018, späterer Einstieg möglich
  Unterricht Montag bis Freitag, 08:30 – 12:45 Uhr
  Teilnahmegebühren für 100 Unterrichtsstunden:
- € 0,– mit Berechtigung und Kostenbefreiung
- € 195,– mit Berechtigung und ohne Kostenbefreiung pro Modul
- € 390,– als Selbstzahler pro Modul

Am Integrationskurs teilnehmen können rechtmäßig und dauerhaft in der Bundesrepublik Deutschland lebende Ausländer bzw. Bürger eines Mitgliedsstaates der EU, deutsche Staatsbürger ohne ausreichende Sprachkenntnisse, die in besonderer Weise integrationsbedürftig sind, langjährig Geduldete, direkt Verpflichtete nach SGB II-Leistungsbezieher sowie langfristig aufenthaltsberechtigte Drittausländer. Berechtigungsscheine erteilt die Ausländerbehörde des Landratsamtes Karlstadt, das Jobcenter Main-Spessart in Karlstadt und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge in Würzburg. Am Ende des Integrationskurses findet eine Sprachprüfung "Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1" und ein Test zum Orientierungskurs "Leben in Deutschland" statt. Information, Einstufung und Antragstellung zu den Integrationskursen in der VHS-Geschäftsstelle Lohr.

Unterricht: Montag bis Freitag, 08:30 – 12:45 Uhr ab 24. September 2018	
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG

BERUFSFORTBILDUNG – EDV

In unserem EDV-Schulungsraum ist ein Netzwerk mit 15 PC installiert. Jeder Arbeitsplatz verfügt über einen 19-Zoll Flachbildschirm. Die gesamte Anlage läuft unter Windows XP, Office 2003 und 2007. Alle PC sind vernetzt und haben Internet-Anschluss

Wichtige Informationen:
Bei den EDV-Kursen der VHS weisen wir besonders darauf hin, dass das widerrechtliche Kopieren von lizensierter Software verboten ist und eine strafbare Handlung darstellt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an EDV-Kursen erklären durch ihre Anmeldung, an den Anlagen der Volkshochschule weder Anwendungs- noch Systemsoftware zu kopieren.

Teilnahmebescheinigungen:
Sie können für Ihren Kurs eine Teilnahmebescheinigung erhalten, wenn Sie mindestens 80% der gesamten Kursdauer anwesend waren.

Anmeldezeiten
Sofort nach Erscheinen des Programms

Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich zu den ständigen Geschäftszeiten
Mo.–Fr. 10:00–12:30 Uhr
Do. 15:00–18:00 Uhr
in der VHS-Geschäftsstelle, Kulturhaus, Obertorstr. 39

Homepage: www.vhs-gemuenden.de
E-Mail: poststelle@vhs-gemuenden.de

Speziell auf die Kurse abgestimmte Skripten können Sie in den einzelnen Kursen und in der VHS-Geschäftsstelle erwerben.

Wollen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS Lohr-Gemünden mitarbeiten?

Wenn Sie über pädagogisches Geschick und fundierte Kenntnisse in bestimmten Fachbereichen verfügen, freuen wir uns über Ihr Angebot. Für Kursleiter und Kursleiterinnen wird über den Bayerischen Volkshochschulverband ein qualifiziertes Fortbildungsprogramm angeboten.

EDV-GRUNDLAGENKURSE

G3111
EDV-Grundlagen mit Windows 10 und Microsoft Office 2016

Manfred Balthasar

Lernen Sie von Anfang an selbst zu bestimmen, wie es laufen soll (Ordner und Unterordner erstellen, Namen für Ordner und Dokumente festlegen). Sammeln Sie unkompliziert erste Erfahrungen, wie Sie Texte in Word erstellen und Korrekturen durchführen können. Sie erhalten individuell genügend Zeit, den Umgang mit der Tastatur zu erlernen und einzelne Funktionstasten einzusetzen. Lernen Sie wie man Textpassa gen umstellt, löscht, kopiert und an anderer Stelle im Dokument einfügt. Außerdem, wie Sie die Darstellung des Texts verändern können (fett, kursiv, unterstrichen, Textfarbe, Hintergrundfarbe, Schriftart, Schriftgröße...). Sie drucken auch Ihre Dokumente im Kurs aus. Des Weiteren erhalten Sie eine kurze Einführung in weitere Programme des Office 2016-Pakets (Excel, PowerPoint, Outlook). Einstiege in das Arbeiten im Internet, Informationen suchen und finden, interessante Angebote kennenlernen (Texte in eine Fremdsprache übersetzen lassen und umgekehrt, Karten und Stadtpläne gezielt aufrufen, was weiß das Internet über mich und meine Familie oder Freunde). Die Teilnehmer erhalten genügend Zeit, alles auszuprobieren, Fragen zu stellen und das neu erlernte Wissen in Übungen selbst zu überprüfen. Jeder Kursteilnehmer erhält ein Kurzskript mit Übungsteil. Lernmittelgebühr 3,– € hierfür, in der Kursgebühr enthalten. Laptop wird vom Kursleiter gestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Samstag	09:00–16:00 Uhr
am 21.04.18	1 Veranstaltung
€ 49,–	5–6 Teilnehmer
Gemünden:	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

Keine Ermäßigung

G3112
Word für Einsteiger

Manfred Balthasar

„Warum sehen die Briefe und Prospekte anderer immer so perfekt aus und meine mit Word erstellten Dokumente dagegen so dilettantisch?“ – Das liegt wahrscheinlich nur daran, dass andere die tollen Gestaltungsmöglichkeiten kennen, die Ihnen noch niemand gezeigt hat! Erfahren Sie in verständlicher Form, wie Sie Texte einfacher erstellen und die Darstellung verbessern können. Lernen Sie routiniert, Logos zu platzieren, Fuß- und Kopfzeilen zu erstellen, Adressfenster, eigene Adress- und Kontodaten so einzubauen, dass diese dort verbleiben, wo Sie sie haben wollen. Erstellen von Autotexten, Absatz- und Seitennummerierung, autonome Textfelder, Autoformatierung, Einbau von Grafiken und Bearbeiten, wie es sonst nur mit Grafikprogrammen möglich ist. Jeder Kursteilnehmer erhält ein Kurzskript mit Übungsteil zum Nachlesen der im Kurs behandelten Themen. Lernmittelgebühr 3,– € hierfür, in der Kursgebühr enthalten. Laptop wird vom Kursleiter gestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Samstag	09:00–16:00 Uhr
am 28.04.18	1 Veranstaltung
€ 49,–	5–6 Teilnehmer
Gemünden:	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

Keine Ermäßigung

G3113

Word für Fortgeschrittene

Manfred Balthasar

„Jetzt weiß ich endlich, warum Briefe und Prospekte immer so gut ausgesehen haben, gibt es da noch mehr Tricks?“ – Na klar, da gibt es die Möglichkeit, Serienbriefe zu erstellen. Man sollte dabei wissen, welche Einstellungen nötig sind. Sie können umfangreiche Dokumente mit Inhaltverzeichnis erstellen lassen, Kapitelüberschriften optisch hervorheben, automatisch nummerieren, Formatvorlagen erstellen. Textpassagen aus anderen Word-Dokumenten, Diagramme aus Excel-Mappen oder Folien aus PowerPoint-Präsentationen ins Word-Dokument einbauen. Jeder Teilnehmer erhält Skript mit Übungsteil. Gebühr € 3,– in der Kursgebühr enthalten. Laptop wird vom Kursleiter gestellt.

Samstag	09:00 – 16:00 Uhr
am 05.05.18	1 Veranstaltung
€ 49,–	5 – 6 Teilnehmer
Gemünden:	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG
Keine Ermäßigung	

G3411

Excel für Einsteiger

Manfred Balthasar

„Ich benötige ein Programm, mit dem ich meine Daten (Adressen, CD-Sammlung, Zahlungsströme) einfach eingeben und auswerten kann und auch Diagramme erstellen kann.“ Erstellen von Tabellen, Routineaufgaben Excel übertragen, Aktualisierung von Daten nicht mehr selbst über die Tastatur eingeben, sondern selbständig von Excel erstellen lassen, Serienbriefe erstellen (Excel = Sammlung der Adressdaten, Word = Dokument, in das die Excel-Daten eingebaut werden). Jeder Teilnehmer erhält ein Skript mit Übungsteil. Gebühr € 3,– in der Kursgebühr enthalten. Laptop wird vom Kursleiter gestellt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Samstag	09:00 – 16:00 Uhr
am 19.05.18	1 Veranstaltung
€ 49,–	5 – 6 Teilnehmer
Gemünden:	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG
Keine Ermäßigung.	

MEDIENPRAXIS

G3755

Erste Schritte am iPhone

Stefan Dancs

Sie sind stolzer Besitzer eines iPhones? Lernen Sie Ihr iPhone kennen. Aus dem Inhalt: Aufbau und Bedienung der Anzeigen, Einstellungen des iPhones, Telefonfunktionen nutzen, SMS-Nachrichten senden, Terminkalender verwalten, Fotos machen und mit Apps die Funktionen erweitern. Bitte mitbringen: aufgeladenes iPhone und die Zugangsdaten

Freitag	13:00 – 17:00 Uhr
am 16.03.18	1 Veranstaltung
€ 31,–	5 – 6 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 2, 2. OG
Keine Ermäßigung	

G3760

Internet / Recherchieren

Manfred Balthasar

Alle reden vom Internet, man findet dort alles, Informationen, Waren, Neuigkeiten. Wir können Nachrichten ohne Zeitverzögerungen austauschen. Gibt es sonst noch etwas? Und ob! Etwas finden ist das eine, aber was steckt hinter diesen Informationen. Kann ich herausfinden, ob die Nachricht seriös ist und wer hinter der Internetseite steckt? Hinterlasse ich Spuren? Was weiß das Internet über mich? Welche Werkzeuge gibt es, damit ich gezielt das finde, was ich suche? Jeder Teilnehmer erhält Skript mit Übungsteil. Laptop wird vom Kursleiter gestellt.

Samstag	09:00 – 16:00 Uhr
am 14.04.18	1 Veranstaltung
€ 46,–	5 – 6 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG
Keine Ermäßigung	

MITTLERE REIFE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

G4111
Mittlere Reife Englisch 2018 Prüfungsvorbereitung

Nadia Ehrhart

In diesem Kurs wiederholen wir die wichtigsten Grammatikschwerpunkte aller Lernjahre, die für eine erfolgreiche Textproduktion sowie das Hör- und Textverständnis notwendig sind.
Kursgebühr inkl. € 10,– Lernmittelgebühr

Montag	13:45 – 15:15 Uhr
ab 08.01.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG
Keine Ermäßigung	

G4112
Mittlere Reife Mathematik 2018 Prüfungsvorbereitung – sprachlicher und sozialer Zweig

Katharina Hübner

Wiederholung aller relevanten Themen, Lösung ehemaliger Prüfungsaufgaben, Arbeiten mit Formelsammlung.

Montag	15:45 – 17:15 Uhr
ab 19.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG
Keine Ermäßigung	

G4113
Mittlere Reife Mathematik 2018 Prüfungsvorbereitung – mathematisch-naturwissenschaftlicher Zweig

Katharina Hübner

Wiederholung aller relevanten Themen, Lösung ehemaliger Prüfungsaufgaben, Arbeiten mit Formelsammlung.

Montag	17:15 – 18:45 Uhr
ab 19.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG
Keine Ermäßigung	

Anmeldezeiten
Mo. – Fr. 10:00 – 12:30 Uhr
Do. 15:00 – 18:00 Uhr in der VHS Geschäftsstelle Gemünden, Kulturhaus, Obertorstr. 39

MALEN

G4211
Picasso und Co. – Die Blumenwiese Für Kinder 6 – 9 Jahre

Hartwig Kolb

Anhand von Vorlagen und mit viel Fantasie werden wir den Frühling mit seinen Blumen, Farben und Schmetterlingen malen. Wir erfinden fantastische, tropische Blumen, farbig und formenreich.
Bitte mitbringen: Malhemd/-schürze, Deckfarben, Wachsmalkreiden (wenn vorhanden) Malblock, Pinsel

Samstag	13:30 – 15:00 Uhr
am 28.04.18	1 Veranstaltung
€ 8,–	8 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG
Keine Ermäßigung	

KINDERUNI

G4410
Kinderuni: Schatzsuche – wie geht das? Für Kinder im Grundschulalter

Michael Bäuerlein

Gold und Silber, Edelsteine und kostbare Kunstwerke, verlorener Schmuck - unzählige kleine und große Schätze liegen bis heute in der Erde verborgen oder in gesunkenen Schiffen auf dem Meeresgrund und warten darauf, entdeckt zu werden. Michael Bäuerlein, selbst Lehrer, erklärt Kindern im Rahmen der Kinderuni die Welt. Und alles macht viel Spaß, wenn man auch mal selbst etwas ausprobieren kann.

Montag	16:30 – 18:00 Uhr
am 26.02.18	1 Veranstaltung
Eintritt frei	
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG

G4411
Kinderuni: Warum spuckte früher die Welt auf den Boden? – Für Kinder im Grundschulalter

Michael Bäuerlein

Dass sich hin und wieder in der Nase und im Rachen Schleim ansammelt, gehört zur menschlichen Natur. Wie wir damit umgehen, war immer schon eine Frage der Manieren - eine Zeitreise - und auf Wunsch auch die Frage nach der Farbe.

Montag	16:30 – 18:00 Uhr
am 19.03.18	1 Veranstaltung
Eintritt frei	
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG

G4412
Kinderuni: Der Blick durch die Zauberbrille: Die Welt der Zahlen – Für Kinder im Grundschulalter

Michael Bäuerlein

Am Anfang war die 1? Wozu Mathe gut ist! Mathematische Kunst: Die Musik. Geheimnisvolle Zahlen... Albert Einstein besucht uns in unserem Kopf...

Montag	16:30 – 18:00 Uhr
am 23.04.18	1 Veranstaltung
Eintritt frei	
Gemünden	Kulturhaus, Lesesaal, 1. OG

G4413
Kinderuni: Warum langweilt sich der Mensch? – Für Kinder im Grundschulalter

Michael Bäuerlein

Was ist der Mensch? Von Gedanken und Gefühlen und anderen Hirngespinsten und warum es ihn überhaupt gibt!

Montag	16:30 – 18:00 Uhr
am 14.05.18	1 Veranstaltung
Eintritt frei	
Gemünden	Kulturhaus, Lesesaal, 1. OG

SCHNITZEN

G4511
Schnitzen wie Michel aus Lönneberga Für Kinder von 7 – 12 Jahren

Martin Tomaschewski

Wir bearbeiten dicke Kiefernrinde mit Taschen- und Kerbschnittmesser, Raspel und Schleifpapier. Aus dem inneren Kern der Rinde entstehen mit ein wenig Geschick phantasievolle und dekorative Figuren.
Kursgebühr inkl. € 2,– Materialkosten

Samstag	10:00 – 13:00 Uhr
am 09.06.18	1 Veranstaltung
€ 18,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Werkraum, EG
Keine Ermäßigung	

BASTELN

G4512
Osterdekoration selbst gestalten – für die ganze Familie

Petra Helfrich

Gemeinsam mit Mama oder Papa bauen wir bei dem Osterhasen ein schönes Osternest. Damit er es an Ostern befüllen kann! Wir verwenden Buchenzweige, Federn, Blütenblätter, Eierschalen, Moos u. a. Falls Deko- oder Bindematerial benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben. Bitte mitbringen: Gartenschere, Handschuhe, Schürze, Material (falls vorhanden)

Kursgebühr zzgl. Materialkosten (falls gewünscht). Die Gebühr gilt für ein Elternteil und ein Kind, jedes weitere Kind kostet € 4,–.

Mittwoch	16:30 – 18:00 Uhr
a m 28.03.18	1 Veranstaltung
€ 12,00	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG
Keine Ermäßigung	

G4513
Osterdekoration selbst gestalten Für die ganze Familie

Petra Helfrich

Inhalt wie Kurs G4512

Mittwoch	09:30 – 11:00 Uhr
am 28.03.18	1 Veranstaltung
€ 12,00	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG

SELBSTBEHAUPTUNG

G4815
Selbstbehauptung für Kinder 5 – 8 Jahren

Werner Müller

Um zu lernen, sich persönlich zu behaupten und sich notfalls körperlich gegen Angriffe böswilliger Menschen zu verteidigen, brauchen Kinder professionelle Unterweisung. Im Kurs wird den Kindern differenziertes Verhalten gegenüber Erwachsenen vermittelt. Grundkenntnisse in Selbstverteidigung / Selbstbehauptung für Kinder u.ä. sind das Ziel. Ein Elternteil (oder Oma, Opa) darf/sollte mit dabei sein.

Mittwoch	15:00 – 17:30 Uhr
am 06.06.18	1 Veranstaltung
€ 16,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Ballettsaal, 2. OG
Keine Ermäßigung	

SCHWIMMEN

G4820
Kinderschwimmen für Anfänger ab 5 Jahren

Manuel Kühnlein

Ab 2018 bieten die Bademeister der Stadt Gemünden wieder Schwimmkurse an. Die Kurse finden in jeweils geschlossenen Gruppen statt, die individuell nach Anmeldungseingang festgelegt werden. Die Kurse dauern insgesamt jeweils 11 Termine, über vier Wochen hinweg, mit jeweils wöchentlich 2 bzw. 3 Tagen Montag bis Freitag. Die Termine werden individuell pro Gruppe festgelegt. Treffpunkt jeweils 15 Minuten vor Kursbeginn. Zielgruppe sind Nichtschwimmer. Kursgebühr zzgl. Eintritt vor Ort

Montag	13:30 – 14:30 Uhr
ab 19.02.18	11 Veranstaltungen
€ 62,50	8 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4
Keine Ermäßigung	

G4821
Schwimmen für Kinder ab 6 Jahren

Carina Rüb

Dieser Kurs ist für Kinder ab 6 Jahren, die bereits einen Schwimmkurs hinter sich haben bzw. ein wenig schwimmen können. Springen, Tauchen, Gleiten und Schwimmen wird kindgerecht geübt. Voraussetzung: Kinder müssen schwimmen können (einige Züge) Kursgebühr zzgl. Eintritt vor Ort

Donnerstag	16:30 – 17:15 Uhr
ab 22.02.18	8 Veranstaltungen
€ 34,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4
Keine Ermäßigung	

BEWEGUNG

G4825
Break-Dance

Ansprechpartner: Robin Sichling

Nähere Informationen siehe Tagespresse.
In Zusammenarbeit mit dem ESV Gemünden und Stadtjugendpflege Gemünden.

G4851
Vater-/Mutter- und Kind-Turnen

Andrea Schipper-Kreckel

Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren sammeln gemeinsam mit der Mutter oder dem Vater erste koordinierte Bewegungserfahrungen. Mit Hilfe der Eltern lernen sie Klettern, Balancieren und Turnen an und mit verschiedenen Großgeräten.
Die Gebühr gilt für ein Elternteil und ein Kind; jedes zusätzliche Kind kostet € 8,–.
Bitte mitbringen: Turnschuhe, lange Hose, T-Shirt

Freitag	16:00 – 16:45 Uhr
ab 23.02.18	10 Veranstaltungen
€ 39,–	12 – 15 Teilnehmer
Gemünden	Staatl. Realschule, Kolpingstr. 7, Turnhalle
Keine Ermäßigung	

G4861
RollerKids Inline-Skating Für Kinder von 5 bis 12 Jahren

City Skate GmbH & Co. KG

Das RollerKids Inline-Skating-Training bildet als solide Einführung in die Basistechniken (u.a. effektives Bremsen) eine gute Grundlage für eine sichere und verletzungsfreie Ausübung: Umfangreiches Koordinationstraining zur Steigerung der Bewegungssicherheit auf Inline-Skates, Basistechniken, Vorwärtsskaten, Bremsen, Ausweichen, Überqueren von Hindernissen/Springen, Partnerübungen sowie Hinweise zum Inline-Skaten im Straßenverkehr und Anregungen für das Training zu Hause. Die Gruppe wird unterteilt, so dass Einsteiger schrittweise an die Technik herangeführt werden, Geübte an Bewegungssicherheit gewinnen und neue Techniken erlernen. Jeder Teilnehmer erhält einen Inline-Skating-Führerschein. Die RollerKids-Trainer bringen Inline-Skates und Schutzausrüstung nach Voranmeldung kostenfrei mit. Das Tragen der kompletten Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschoner, Helm) ist verpflichtend. Bei Regen kein Kurs. Wird am Kurstag vor Ort entschieden.

Endlich wieder Kinder-Schwimmkurse in Gemünden

Samstag	10:00 – 12:00 Uhr
am 28.04.18	1 Veranstaltung
€ 27,–	16 – 25 Teilnehmer
Gemünden	Wernfeld, Turnplatz an der Grundschule, Artfeldstr. 12
Keine Ermäßigung	

NATUR UND UMWELT

G4862
Spessart-Safari für Kids

Christina Schurk und Melanie Weippert

Wir suchen neugierige Kids zwischen 8 und 12 Jahren, die Lust auf eine Entdeckungstour durch den Spessart haben. Es gibt Geheimnisse zu lüften – rund um den Robin Hood des Spessarts oder geheimnisvolle Grabstätten. Und dazwischen gibt es Aussichtstürme, Erlebnispfade und selbstgemachtes Stockbrot!
Anmeldung bis 12.05.2018 bei VHS oder Christina Schurk & Weippert Melanie, Tel. 0176-23556698, melanie@spessart-safari.de, www.spessart-safari.de
Gebühr inkl. Verpflegung und Transfers, ca. 8 Stunden (Abschluss nach Abendessen)

Samstag	10:00 – 18:00 Uhr
am 26.05.18	1 Veranstaltung
€ 49,–	5 – 6 Teilnehmer
In Zusammenarbeit mit Naturpark Spessart e.V. Gemünden a. Main	

LITERATUR

G5111
Literaturseminar – Der literarische Polit-Thriller

Bernhard Münzel

Der Österreicher Robert Menasse (geb. 1954) wurde für sein Werk „Die Hauptstadt" mit dem deutschen Buchpreis 2017 ausgezeichnet. Das aktuelle Buch ist ein raffiniert konstruierter, ironischer Gesellschaftsroman mit Krimielementen, der in Brüssel spielt und sich mit der EU-Bürokratie auseinandersetzt, ein vielschichtiger Text, der auf meisterhafte Weise existenzielle Fragen des Privaten und Politischen miteinander verwebt. Der Engländer Robert Harris (geb. 1957) wirft in seinem historischen Roman „München" (2017) einen fiktionalen Blick auf das Münchner Abkommen von 1938 aus der Perspektive von zwei Diplomaten aus Deutschland und England und bewertet dabei die Rolle von Chamberlain neu.

Dienstag	18:45 – 20:15 Uhr
ab 13.03.18	8 Veranstaltungen
€ 76,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG

Anmeldezeiten
Sofort nach Erscheinen des Programms
Nachmeldung zu den Kursen jederzeit möglich zu den ständigen Geschäftszeiten
Montag – Freitag: 10:00 – 12:30 Uhr
Donnerstag: 15:00 – 18:00 Uhr
in der VHS-Geschäftsstelle Gemünden
Kulturhaus, Obertorstr. 39, 1. Stock

MUSIK

G5151
Let's play Ukulele – Schnupperkurs

Petra Helfrich

Die Ukulele, das Instrument für jede Gelegenheit. 1879 wurde sie von einem portugiesischen Einwanderer nach Hawaii mitgebracht. Wer noch keine Ukulele besitzt, kann sie bei der Kursleiterin kostengünstig ausleihen. Sonst eigene Ukulele und Stimmgerät mitbringen!

Dienstag	18:30 – 20:00 Uhr
ab 06.03.18	3 Veranstaltungen
€ 29,–	6 – 8 Teilnehmer
Steinbach	Mainfurt 1, Musikschule IGU

G5152
Let's play Ukulele

Petra Helfrich

Dieser Kurs richtet sich an alle, die gerne singen und ein passendes Begleitinstrument suchen. Insbesondere für Menschen, die handgemachte Musik lieben und schätzen, ob am Lagerfeuer oder zuhause. Wir spielen bekannte Rock- und Popsongs sowie Evergreens.
Bitte mitbringen: Arbeitsbuch Ukulelenschule „Let's play Ukulele", Ukulele und Stimmgerät

Montag	18:45 – 19:45 Uhr
ab 09.04.18	6 Veranstaltungen
€ 38,–	6 – 8 Teilnehmer
Steinbach	Mainfurt 1, Musikschule IGU

G5153
Let's play Ukulele – für Erzieher und Grundschullehrer

Petra Helfrich

Durch ihre Größe ist die Ukulele ein ideales Musikinstrument für den Einsatz in Schulen, Kindergärten oder anderen Betreuungseinrichtungen. Jederzeit griffbereit und mit ihrem fröhlichen Sound sorgt Sie immer für gute Stimmung. Mit dem Buch 100 Kinder-Lieder für Ukulele spielen wir uns anhand beliebter Melodien und Hits durchs Kinderprogramm.
Bitte mitbringen: Arbeitsbuch "100 Kinderlieder für Ukulele", Ukulele und Stimmgerät

Dienstag	18:30 – 19:30 Uhr
ab 10.04.18	6 Veranstaltungen
€ 38,–	6 – 8 Teilnehmer
Steinbach	Mainfurt 1, Musikschule IGU

Die Ferientermine sind:

Fasching:	12.02.18 – 16.02.18
Osterferien:	26.03.18 – 06.04.18
Pfingstferien:	22.05.18 – 01.06.18
Sommerferien:	30.07.18 – 10.09.18

G5154
Veeh-Harfe – Fortsetzungskurs

Petra Helfrich

Dieser Kurs baut auf den vorhergehenden Kurs auf. Wir erweitern unser Ensemblespiel und unser Lieder-Repertoire
Bitte mitbringen: Veeh-Harfe und Stimmgerät
Noten können beim Kursleiter erworben werden

Donnerstag	09:00 – 10:00 Uhr
ab 01.03.18	6 Veranstaltungen
€ 42,–	5 Teilnehmer
Steinbach	Mainfurt 1, Musikschule IGU

G5155
Veeh-Harfe Schnupperkurs

Petra Helfrich

Wollten Sie schon immer Musik machen, besitzen aber keine Vorkenntnisse? Dann wäre nun der Zeitpunkt zum Einstieg für Sie da – mit der Veeh-Harfe. Ein Instrument, das auch ohne Musikkenntnisse gespielt werden kann. Die Veeh-Harfe bezaubert mit ihrem wunderschönen vollen Klang und kann sowohl alleine zu Hause als auch im Vortrag zusammen mit anderen gespielt werden. Die Freude am Musizieren und das gemeinschaftliche Erlebnis stehen beim Kurs im Vordergrund. Wir beginnen mit bekannten Melodien und lernen spielerisch ständig dazu. Die Musikauswahl reicht von bekannten Volksliedern bis hin zu Klassik, von Barock bis hin zu aktuellen Titeln. Wer noch keine Veeh-Harfe besitzt, kann sie mitsamt Zubehör bei der Kursleiterin kostengünstig ausleihen.

Donnerstag	10:00 – 11:30 Uhr
ab 08.03.18	4 Veranstaltungen
€ 42,–	5 Teilnehmer
Steinbach	Mainfurt 1, Musikschule IGU

MALEN UND ZEICHNEN

G5162
Freude am Aquarellieren

Anneliese Eva Friedrich

Ein Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene. Die Freude am Aquarellieren steht im Vordergrund. Wir erlernen verschiedene Techniken der Aquarellmalerei anhand von Aquarellen von Anneliese Eva Friedrich bei schöner entspannender und freundschaftlicher Atmosphäre.
Bitte mitbringen: Aquarellblock, Künstleraquarellfarben, Rotmarderhaarpinsel Nr. 10, 2 größere Wassergefäße

Freitag	19:00 – 21:15 Uhr
ab 09.03.18	6 Veranstaltungen
€ 86,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

G5163

Freude am Aquarellieren

Anneliese Eva Friedrich

Inhalt wie Kurs G5162

Samstag	09:00 – 11:15 Uhr
ab 10.03.18	6 Veranstaltungen
€ 86,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

FOTOGRAFIEREN

G5216

Richtig gut fotografieren mit der Digitalkamera

Stefan Dancs

Sie haben eine neue Digitalkamera gekauft und wollen alle ihre Möglichkeiten nutzen? Und Ihre Bilder sollen noch besser werden? Dann bringen Sie Ihre Spiegelreflex-, System- oder Kompaktkamera zu diesem Fotoworkshop mit. Sie erfahren zunächst die technischen Grundlagen und die Bedienelemente. Sie werden vertraut mit den Zusammenhängen zwischen Belichtungszeit und Blende, Brennweite, ISO-Zahl, Autofokus und Tiefenschärfe. Am nächsten Tag gehen wir nach draußen in die Natur und setzen das erworbene Wissen in gute Fotos um. Für Einsteiger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Digitalkamera, Schreibmaterial

Samstag	09:00 – 18:00 Uhr
am 19.05.18	1 Veranstaltung
€ 69,–	5 – 6 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG
Keine Ermäßigung	

NÄHEN

G5551

Nähkurs für Anfänger

Christine Kessler

Die Teilnehmer üben am ersten Abend Grundbegriffe und lernen, kleinere Reparaturen an Kleidungsstücken selbständig durchzuführen. Am zweiten Abend kann ein Kissen, Tischband, eine Mitteldecke gefertigt oder auch eine Hose gekürzt werden.
Bitte mitbringen: Nähwerkzeug, Nähmaschine, Stoffreste (sollte jemand keine Nähmaschine besitzen, besteht die Möglichkeit, diese vom Handarbeitsraum zu nutzen)

Dienstag	19:30 – 21:30 Uhr
ab 20.02.18	2 Veranstaltungen
€ 23,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Handarbeitsraum
Keine Ermäßigung	

G5552

Nähkurs für Fortgeschrittene

Christine Kessler

Wir knüpfen an die erlernten Nähgrundlagen an. Es können eigene Arbeiten mitgebracht werden - die Kursleiterin gibt Hilfestellung bei der Umsetzung Ihrer Ideen. Sollten Sie Fragen haben, können wir Ihnen vor Kursbeginn den Kontakt mit der Kursleiterin herstellen.
Bitte mitbringen: Nähwerkzeug, Nähmaschine, Stoffreste (sollte jemand keine Nähmaschine besitzen, besteht die Möglichkeit, diese vom Handarbeitsraum zu nutzen)

Dienstag	19:30 – 21:30 Uhr
ab 06.03.18	2 Veranstaltungen
€ 23,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Handarbeitsraum
Keine Ermäßigung	

Wollen Sie als Kursleiterin oder Kursleiter bei der VHS Lohr-Gemünden mitarbeiten? Wenn Sie über pädagogisches Geschick und fundierte Kenntnisse in bestimmten Fachbereichen verfügen, freuen wir uns über Ihr Angebot. Für Kursleiter und Kursleiterinnen wird über den Bayerischen Volkshochschulverband ein qualifiziertes Fortbildungsprogramm angeboten.

GEMÜNDEN a.main

… fränkisches Flussidyll für Wanderer und Radler

www.stadt-gemuenden.de

Touristinformation Gemünden ✆ 09351 8001-70

Gemünden a.Main

Führungen in der fränkischen Dreiflüssestadt

Stadtführungen · Kostümführungen · Themenführungen
Für alle Führungen gilt:
auf Anfrage, max. 25 Personen
Preis: 30,– €, Dauer: 1 Stunde
Preis: 40,– €, Dauer: 1,5 Stunden

Offene Stadtführung:

Jeden 1. Samstag im Monat (April – Oktober)
Treffpunkt: Rathaus, Beginn: 10:00 Uhr
Preis: 3,– €/Person; 1,50 €/Kind

Infos und Buchung:
Touristinformation · Scherenbergstraße 4
97737 Gemünden · Tel.: 09351-8001-70
touristinformation@gemuenden.bayern.de
www.stadt-gemuenden.de

Änderung bei der Förderung von Präventionskursen durch die Krankenkassen
Wir, die Volkshochschule Lohr-Gemünden, bieten Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots. Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung mit Angabe der Qualifikation der Kursleitung (ohne Bestätigung einer Prüfung nach § 20, SGB V) aus, wenn Sie an mindestens 80 % der Kursstunden teilgenommen haben.
In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Die Krankenkassen und eine in deren Auftrag arbeitende zentrale Prüfstelle legen dabei Erstattungskriterien zugrunde, die sich von den hohen Qualitätsstandards der Volkshochschulen unterscheiden. Inwieweit Kursinhalte und Qualifikationskriterien den Förderkriterien entsprechen, liegt im Beurteilungs-ermessen der einzelnen Krankenkasse oder der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP). Die Volkshochschule stellt Teilnahmebescheinigungen für ihre qualitativ hochwertigen Gesundheitskurse – unabhängig von einer Registrierung bei der ZPP – aus. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie deshalb direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Formulare von und für Krankenkassen füllen wir aus organisatorischen Gründen nicht aus. Bonusprogramme: Für einen Eintrag (Stempelaufdruck) in Ihr Krankenkassen-Bonusheft gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Teilnahmebestätigung zur Krankenkasse.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis.
Ihre VHS Lohr-Gemünden

GESUNDES UND LECKERES AUS DER KÜCHE

G6111
Sushi für Anfänger

Iris Burger

Luxus-Häppchen ganz einfach. Wir rollen und wickeln mit Fisch, Fleisch oder Gemüse. Als Vorspeise gibt es Suppe und im Anschluss verschiedene Maki-Sushi-Röllchen. Einfach, lecker und gesund. Selbstverständlich endet der Abend mit einem leckeren Dessert.
Bitte mitbringen: Getränk, kleine Behälter für Reste, zwei Geschirrtücher
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Dienstag	17:00 – 21:00 Uhr
am 05.06.18	1 Veranstaltung
€ 21,–	8 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Küche Burger Iris, Würzburger Str. 15
Keine Ermäßigung	

G6112
Leichte Küche – voller Genuss

Iris Burger

Die Praxis wird mit kurzen Theorieeinheiten über Sättigung und Speiseplangestaltung unterstützt. Mit Tricks und Kniffen entschärfen wir Kalorienbomben und testen fettarme Gar-Methoden, z.B. fettarme Soßen für Nudelliebhaber, Salatdressings, aber auch leichtes für Naschkatzen. Und ganz nebenbei steht am Ende ein leckeres, leichtes Gericht auf dem Tisch. Genießen ohne Reue.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Dienstag	17:00 – 21:00 Uhr
am 06.03.18	1 Veranstaltung
€ 21,–	8 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Küche Burger Iris, Würzburger Str. 15
Keine Ermäßigung	

G6113
Vegetarische Küche mit frischen Kräutern

Lotte Bayer

Vegetarische Küche mit frischen Kräutern: Wir kochen gemeinsam ein raffiniertes, vollwertiges, vegetarisches Menü.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Dienstag	18:30 – 21:00 Uhr
am 05.06.18	1 Veranstaltung
€ 12 ,–	8 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Schulküche, Erdgeschoss
Keine Ermäßigung	

G6118
Brot backen – Backtag wie früher

Lotte Bayer

Backwaren aus Mehl vom vollen Korn führen unserem Körper lebenswichtige Mineralien wie Kalzium, Phosphor, Mangan und Eisen zu. Nicht nur das, selbstgebackenes Brot duftet einfach herrlich und schmeckt köstlich. Wir backen ein rustikales Sauerteigbrot, Zwiebelbrötchen, Röggeli und Matteplootz.
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Donnerstag	18:30 – 22:00 Uhr
am 22.03.18	1 Veranstaltung
€ 16,50	8 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Schulküche
Keine Ermäßigung	

Bitte hinterlassen Sie die Küche sauber und aufgeräumt für nachfolgende Kurse. Zusätzliches Reinigungspersonal kostet Geld. Um die Kursgebühren halten zu können, sind wir auf Ihre Mithilfe angewiesen.

FASTEN

G6151
Heilfasten - Infoabend

Lotte Bayer

Dieser kostenlose Abend informiert über den Kurs Heilfasten G6152. Heilfasten ist eine ganzheitliche Entgiftung für Körper, Geist und Seele. Fasten ist der freiwillige Verzicht auf Nahrung bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr. Wir fasten mit Kräutertees, Säften und Gemüsebrühe. Im Kurs werden Möglichkeiten gezeigt, was man sich zusätzlich Gutes tun kann, z.B. Kneipp-Anwendungen, Dehn- und Streckübungen, Massagen und Meditation. Bei der Rückkehr zur Normalkost spüren wir, wie gut ein Apfel schmecken kann und wie rasch Sättigung eintritt. Dieser Kurs ist nur für Gesunde geeignet!

Freitag	19:30 – 21:00 Uhr
am 02.03.18	1 Veranstaltung
Eintritt frei	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6152
Heilfasten

Lotte Bayer

Inhalt wie Kurs G6151
Dieser Kurs ist nur für Gesunde geeignet!

Montag	19:30 – 22:00 Uhr
ab 05.03.18	6 Veranstaltungen
€ 67,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

G6211
AROHA

Renate Limberger

Angelehnt an das Begrüßungs-Ritual der Maoris in Neuseeland verbunden mit Elementen des Tai-Chi, Tai-Bo und Meditation bietet AROHA einen ständigen Wechsel zwischen kraftvollen und weichen Bewegungen, die Körper und Geist in Schwung halten, intensiv sind, aber auch schonend für die Gelenke. (Vorsicht bei Knieproblemen). AROHA stärkt das Herz-Kreislauf-System, kurbelt die Fettverbrennung an, entspannt und mobilisiert zugleich. AROHA wurde entwickelt von Sportärzten und Physiotherapeuten, und zwar für alle Alters- und Fitnessklassen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch

Mittwoch	10:00 – 11:00 Uhr
ab 21.02.18	8 Veranstaltungen
€ 36,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6212
Rückenfit mit dem Pezzi-Ball

Andrea Schipper-Kreckel

In diesem Kurs kräftigen und trainieren wir mit Hilfe des Pezzi-Balles Rücken-, Bein-, Bauch- und Schultermuskulatur.

Dienstag	18:15 – 19:00 Uhr
ab 20.02.18	10 Veranstaltungen
€ 28,50	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6213
Rückenfit mit dem Pezzi-Ball

Andrea Schipper-Kreckel

Inhalt wie Kurs G6212

Freitag	18:15 – 19:00 Uhr
ab 23.02.18	10 Veranstaltungen
€ 28,50	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6214
Fit mit Aerobic Workout plus B(auch) B(eine) P(o)

Sabine Breitenbach

Hier wird beim Workout Ausdauer trainiert und nebenbei Fett verbrannt. Wir verbinden verschiedene Aerobic-Schritte zu schwungvollen Kombinationen, powern uns je nach individuellem Tempo aus, danach kräftigen wir mit Bauch-Beine-Po-Fitnessübungen die Muskulatur, dehnen diese dann ausgiebig und finden mit der Ganzkörperentspannung wieder zu Ruhe und Balance. Also, abwechslungsreiche und flotte Choreos bei fetziger Musik warten auf Euch! Grundkenntnisse wünschenswert.
Bitte mitbringen: Gute Sportschuhe, Matte, Getränk und gute Laune

Mittwoch	18:15 – 19:45 Uhr
ab 28.02.18	7 Veranstaltungen
€ 40,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9, Foyer

G6215
Präventive Gymnastik und Spiel

Alfons Lindner

Unser Training umfasst einen gymnastischen und einen spielerischen Teil. Es ist abwechslungsreich, anstrengend und sowohl für Männer als auch für Frauen geeignet. Gespielt wird Basketball und Fußball. Das derzeitige Alter der Teilnehmer bewegt sich zwischen 50 und 70 Jahren. Wer bei uns mitmacht, sollte spielerisch nicht völlig unbegabt sein. Bevor Sie den Kurs buchen, ist es ratsam, am ersten Abend probeweise und unverbindlich am Training teilzunehmen.

Donnerstag	20:00 – 21:30 Uhr
ab 01.02.18	19 Veranstaltungen
€ 90,–	12 – 15 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Turnhalle

G6216
Frauen-Power ab 55Plus

Sabine Breitenbach

Bewegung hält jung und gesund! Hier hilft ein Mix aus leichtem Herz-/Kreislauftraining durch einfache Schrittkombis und sanftes Kräftigen der Muskulatur mit schonenden Übungen für Rücken-Bauch-Beinpartie. Mit diesem effektiven, aber ruhigen Training fördern wir Kraft, Kondition und Koordination und mit einer gezielten Körperdehnung bleiben/werden wir elastisch. Am Ende finden wir gemeinsam mit einer harmonischen Ganzkörperentspannung wieder zur Ruhe und Balance. Wer Freude an Bewegung und lockerer Musik hat, kann hier mit Schwung seine individuelle Fitness auf-/ausbauen!
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk

Montag	17:30 – 18:30 Uhr
ab 09.04.18	5 Veranstaltungen
€ 22,50	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6217
Körpererfahrung

Lotte Bayer

Mit funktioneller Gymnastik können Sie die Funktionen des Körpers bis ins hohe Alter erhalten. Für jede/jeden geeignet.
Bitte mitbringen: Socken, Handtuch

Mittwoch	09:00 – 10:00 Uhr
ab 28.03.18	13 Veranstaltungen
€ 58,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6218
Körpererfahrung

Lotte Bayer

Inhalt wie Kurs G6217
Bitte mitbringen: Socken, Handtuch

Donnerstag	09:00 – 10:00 Uhr
ab 29.03.18	10 Veranstaltungen
€ 45,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6235
Salsa-Dance-Fitness

Sabine Breitenbach

Ob Salsa, Cha-Cha-Cha, Mambo, Street Dance, für Jede ist etwas dabei. Aus den verschiedenen Elementen der Dance- und Fitnessbewegung zu mitreißender Latino-Musik geraten wir tanzend ins Schwitzen, ohne Vorkenntnisse zu benötigen. Mit Schwung und Rhythmus trainieren wir nebenbei unsere Ausdauer und Fettverbrennung.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Getränk

Mittwoch	19:45 – 20:45 Uhr
ab 28.02.18	7 Veranstaltungen
€ 27,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9, Foyer

G6236
Fit ins Frühjahr - Outdoor-Fitness im Einklang mit der Natur

Günther Felbinger

Wollen Sie richtig fit werden und dem Winterspeck den Kampf ansagen? Dann raus aus der Bude und im Einklang mit der sauerstoffreichen Luft der Natur dem Winterspeck den Kampf ansagen. Nach einem abwechslungsreichen Aufwärmen mit allen Gegebenheiten der Natur geht es dann mit einfachen, aber hocheffizienten Kleingeräten weiter. Geeignet für Anfänger wie Fortgeschrittene.

Montag	17:00 – 18:00 Uhr
ab 19.02.18	10 Veranstaltungen
€ 45,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Generationenspielplatz Duivenallee

G6241
Therapeutisches Bogenschießen Für Erwachsene

Michaela-Rosa von Oppel

Beim Bogenschießen werden Konzentration, Koordination und Körperkraft gefordert und gefördert. Die „4Z-Methode“ - „Ziehen-Zielen-Zeit lassen-Ziel erreichen“ - hilft Ihnen auch in vielen anderen Bereichen des täglichen Lebens. Was dies im Einzelnen bedeutet, werden wir uns gemeinsam erarbeiten. Wir trainieren mit verschiedenen Bogentypen in unterschiedlichen Stärken, selbstverständlich wahlweise für Rechts- und Linkshänder. Im Kurs können Sie sich vom Alltags-Stress erholen und gleichzeitig auf angenehme und komfortable Weise Ihre Rückenmuskulatur trainieren.
Material wird von der Kursleiterin mitgebracht.

Samstag	10:30 – 12:30 Uhr
am 27.01.18	1 Veranstaltung
€ 35,–	8 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9
Keine Ermäßigung	

G6242
Therapeutisches Bogenschießen Familienkurs (Kinder ab 8 Jahren)

Michaela-Rosa von Oppel

Inhalt wie Kurs G6241
Erwachsene € 35,–, Kinder € 22,–

Samstag	13:30 – 15:30 Uhr
am 27.01.18	1 Veranstaltung
€ 35,–	8 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9

TANZ

G6251
Orientalischer Tanz Schnupperkurs für Anfängerinnen

Brigitte Anstruther

Der orientalische Tanz hat sich mittlerweile auf der ganzen Welt etabliert, weil er uns Frauen anspricht mit seinen weichen, sinnlichen, aber auch temperamentvollen, rhythmischen Bewegungen. Er fördert unser Körperbewusstsein, trainiert alle Muskeln und Gelenke, stärkt unsere Fitness und belohnt uns mit einer aufrechten Haltung und geschmeidigen Bewegungen. Figur und Alter sind kein Thema für uns. In diesem Workshop lernen Sie die einfachen Grundbewegungen. Ein kleiner Tanz rundet den Workshop ab.
Bitte mitbringen: Bequeme Trainingskleidung, Tanzschläppchen oder warme Socken, Tuch um die Hüfte

Samstag	14:00 – 17:00 Uhr
am 24.02.18	1 Veranstaltung
€ 23,–	5 – 6 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6252
Orientalischer Tanz Schnupperkurs Aufbau

Brigitte Anstruther

Fortsetzung von Workshop für Anfängerinnen, aber auch ideal für Anfängerinnen mit Vorkenntnissen bzw. Wiedereinsteigerinnen.
Wir lernen jetzt die etwas schwierigeren Bewegungen und integrieren sie in einen modernen Tanz.
Bitte mitbringen: Bequeme Trainingskleidung, Tanzschläppchen oder warme Socken

Samstag	14:00 – 17:00 Uhr
am 03.03.18	1 Veranstaltung
€ 23,–	5 – 6 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6253
Orientalischer Tanz – Fortgeschrittene

Brigitte Anstruther

Du hast gute Grundkenntnisse im Orientalischen Tanz oder möchtest nach einer Pause wieder einsteigen? Wir feilen an unserer Technik, versuchen, unseren eigenen Stil zu finden und üben den freien Tanz. Auf Wunsch wiederholen wir einige schon vergessene Choreografien.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Tanzschläppchen oder warme Socken, Schal für die Hüfte

Mittwoch	18:30 – 20:00 Uhr
ab 07.03.18	5 Veranstaltungen
€ 33,50	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6255
Disco-Fox II – der Aufbaukurs für Singles und Paare jeglicher Altersgruppe

Heinz Pappenberger

Wenn Sie schon einmal einen Disco-Fox-Kurs besucht haben, dann sollten Sie jetzt weitermachen! Neben der Wiederholung der Einsteigerfiguren lernen Sie hier noch weitere attraktive Dreh- und Wickelfiguren. So richtig Spaß macht das Tanzen doch erst, wenn man genügend Abwechslung hat.

Dienstag	19:00 – 19:45 Uhr
ab 10.04.18	5 Veranstaltungen
€ 37,50	12 – 24 Teilnehmer
Gemünden	Grundschule, Hofweg 4, Foyer
Keine Ermäßigung	

G6256
Disco-Fox – der Tanz für alle Fälle

Heinz Pappenberger

Entspannen Sie bei Musik und Bewegung. Wem für den Anfang mehrere Tänze zu viel sind, der sollte sich erst mal auf einen, den heutzutage wichtigsten Tanz konzentrieren – den Disco-Fox.
Sie erlernen hier nicht nur den Grundschritt dieses Modetanzes, den Sie fast immer und überall anwenden können, sondern auch eine ganze Reihe von Dreh- und Wickelfiguren. Gönnen Sie sich und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin ein paar schöne Stunden mit flotter Musik und tollen Figuren.

Dienstag	19:45 – 20:30 Uhr
ab 10.04.18	5 Veranstaltungen
€ 37,50	12 – 24 Teilnehmer
Gemünden	Grundschule, Hofweg 4, Foyer
Keine Ermäßigung	

Das komplette vhs-Programm im Internet:
www.vhs-lohr.de · www.vhs-gemuenden.de

G6257
Crashkurs – die wichtigsten Tänze des Welttanzprogramms

Heinz Pappenberger

In diesem Kurs lernen Sie schnell und sicher die Schrittverbindungen und Tänze, die Sie brauchen, um sich bei einer Hochzeit, im Urlaub oder in der Disco auf der Tanzfläche behaupten zu können. Das Spektrum reicht vom klassischen Walzer über die ruhige Rumba bis zum sportlichen Disco-Fox. Aber auch der lebendige und immer aktuelle Foxtrott ist mit dabei. Neben den Grundschritten werden pro Tanz noch ein bis zwei Figuren unterrichtet, so dass Sie auch etwas Abwechslung beim Tanzen haben.

Dienstag	20:30 – 21:45 Uhr
ab 10.04.18	5 Veranstaltungen
€ 55,–	12 – 24 Teilnehmer
Gemünden	Grundschule, Hofweg 4, Foyer

TAI CHI

G6261
Tai Chi für Anfänger – „MARUK"-Style

Wolfgang Liebold

Für Ungeübte und Anfänger geeignet! Weiche, fließende Bewegungen zur Festigung von Koordination und Motorik. Ursprünglich ist Taijiquan eine sogenannte innere Kampfkunst für den bewaffneten oder unbewaffneten Nahkampf. Vor allem in jüngerer Zeit wird es aber häufig als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann.
Bitte mitbringen: Getränk und bequeme Kleidung

Mittwoch	19:15 – 20:15 Uhr
ab 28.03.18	8 Veranstaltungen
€ 36,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

YOGA

G6311
Hatha Yoga – Aufbaustufe Für Fortgeschrittene

Susanne Amenta-Selig

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg, der nicht nur körperliche Beschwerden lindert, sondern auch für geistige und emotionale Ausgeglichenheit sorgt. Der Schwerpunkt der Stunden liegt auf einem schonenden Aufbau der Haltungen, oft mit Hilfsmitteln, und einem Wechsel aus ruhigen, meditativen Sequenzen und dynamisch kraftvollen Übungen. Sowohl Beweglichkeit und Leichtigkeit als auch Kraft und Stabilität können sich entwickeln. Yoga hilft uns, zur eigenen Mitte zu finden, Spannungen schrittweise

zu lösen, den Energiefluss des Körpers zu unterstützen und so die Lebensfreude zu wecken. Meditationstechniken, Atemübungen und die Tiefenentspannung helfen uns, den Geist zur Ruhe zu bringen.
Bitte beachten: Bei schweren gesundheitlichen Beschwerden bitte vorher den Arzt konsultieren. Bitte 2 Stunden vor dem Unterricht nichts mehr essen.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung
Neuaufnahme nur bei freiwerdenden Plätzen.

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 25.01.18	14 Veranstaltungen
€ 80,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9, Foyer

G6312
Hatha Yoga – für Fortgeschrittene

Susanne Amenta-Selig

Inhalt wie Kurs G6311
Neuaufnahme nur bei freiwerdenden Plätzen.

Freitag	17:00 – 18:30 Uhr
ab 02.03.18	2 Veranstaltungen
€ 69,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9, Foyer

G6313
Kundalini Yoga

Gurpreet Zagel

Kundalini Yoga ist eine dynamische und ganzheitliche Methode der Körper- und Energiearbeit, die den Körper kräftigt und Verspannungen löst. Es vertieft den Atem und stärkt Ausgeglichenheit, Kreativität und Gesundheit. So können Herausforderungen in Beruf und Alltag besser bewältigt und mehr Gelassenheit und Lebensfreude entwickelt werden. Dies geschieht u.a. mit Hilfe von Körper- und Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.
Bitte beachten: Bitte mindestens 1 1/2 bis 2 Stunden vorher nichts mehr essen. Bei etwaigen Erkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, diversen Operationen etc. fragen Sie bitte vor Teilnahme an einem Kurs Ihren Arzt.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Montag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 19.02.18	11 Veranstaltungen
€ 63,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9, Foyer

Die Ferientermine sind:

Fasching:	12.02.18 – 16.02.18
Osterferien:	26.03.18 – 06.04.18
Pfingstferien:	22.05.18 – 01.06.18
Sommerferien:	30.07.18 – 10.09.18

G6314
Kundalini Yoga

Gurpreet Zagel

Inhalt wie Kurs G6313
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Montag	08:45 – 10:15 Uhr
ab 19.02.18	11 Veranstaltungen
€ 63,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9, Foyer

G6315
Yoga für den Rücken mit Faszien Training

Gurpreet Zagel

Die Wirbelsäule ist die Stütze des Körpers. Sie soll nicht nur aufrecht und stark sein, sondern auch flexibel und geschmeidig. In diesem Kurs machen wir Übungsreihen, die den Rücken dehnen und stärken. Dazu werden nach dem Prinzip – Dehnen, Federn und Schwingen – auch die Faszien trainiert. Regelmäßig ausgeführt können sie Rückenschmerzen vorbeugen, Kopf- und Nackenschmerzen lindern. Diese Übungen eignen sich besonders als präventive Maßnahme für die Gesunderhaltung Ihrer Wirbelsäule.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung

Montag	19:30 – 21:00 Uhr
ab 19.02.18	11 Veranstaltungen
€ 63,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9, Foyer

G6320
Asana Flow Yoga

Natalja Mansouri

In diesem Kurs üben Sie einen fließenden Yogastil. Die Stellungen (Asanas) werden auf harmonische Art miteinander verbunden und gleiten ineinander über. Die Flows sind mal langsam und meditativ, mal dynamisch und kraftvoll. Diese Sequenzen helfen Ihnen, Ihre eigene Kraft in Fluss zu bringen. Die Verbindung der Welt des Tanzes mit der des Yogas hilft uns, Gelenkigkeit, Kraft und Ausdauer zu entwickeln. Das Ziel ist Entspannung in der Bewegung zu erfahren und dies in den eigenen Alltag zu integrieren.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Donnerstag	14:30 – 15:30 Uhr
ab 22.02.18	8 Veranstaltungen
€ 33,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

Beachten Sie bitte:
In den Ferienzeiten sind die Geschäftsstellen in Lohr und Gemünden geschlossen.

G6321
Yin Yoga

Natalja Mansouri

Yin Yoga ist eine sanfte Übungsform des Yoga. Die Asanas werden zwischen 2 und 5 Minuten gehalten. Ziel der Praxis ist es, alle für die Übung nicht benötigten Muskeln loszulassen um dem Körper eine tiefe Entspannung zu gönnen, bei sich selbst anzukommen, sowie den Geist in einen ruhigen, meditationsähnlichen Zustand zu versetzen. Die Selbstheilungskräfte des Organismus werden dabei aktiviert. Yin-Yoga ist eine perfekte Ergänzung zum dynamischen Yoga und ein sanfter Ausgleich zum hektischen Alltag.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk, zwei Kissen

Donnerstag	16:00 – 17:30 Uhr
ab 22.02.18	8 Veranstaltungen
€ 33,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

QIGONG

G6331
Qigong

Reinhild Becker

Lebensenergie wird von den Chinesen Qi genannt. Sie fließt in jedem Lebewesen und sorgt dafür, dass wir gesund und vital sind. Ist dieses Qi aber blockiert, kann es zu Schmerzen, Krankheiten und psychischer Unausgeglichenheit kommen. Vor tausenden von Jahren haben die Chinesen die heilenden Übungen des Qigong entwickelt. Wer diese sanft fließenden Bewegungen regelmäßig übt, sorgt dafür, dass sein Qi frei fließen kann und Blockaden gelöst werden. Die Übungen kann jeder erlernen. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich.
Bitte mitbringen: Decke, Wollsocken, kleines Kopfkissen

Dienstag	09:00 – 10:30 Uhr
ab 20.02.18	10 Veranstaltungen
€ 67,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

Die Kurse der Volkshochschule im gesamten Bereich Gesundheitsbildung sind vorbeugende Gesundheitsbildung – sie wollen „Hilfe zur Selbsthilfe“ geben.
Auf keinen Fall entsprechen sie einer Therapie, bei gesundheitlichen Beschwerden befragen Sie bitte zuerst ihren Arzt.

Natascha Höfling

Seit 2004 bin ich als Physiotherapeutin tätig. Zusätzlich begann ich 2010 an der IAO mit dem Studium der Osteopathie. Ich sehe tagtäglich in meiner Arbeit, wie wichtig es ist, sich mit regelmäßiger Bewegung und gezielten Übungen fit zu halten. Mein Anliegen ist es, den Kursteilnehmern ein besseres Körperbewusstsein zu vermitteln und dadurch Beschwerden vorzubeugen.

G6332
Qigong

Reinhild Becker

Inhalt wie Kurs G6331

Donnerstag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 67,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6333
Qigong

Reinhild Becker

Inhalt wie Kurs G6331

Donnerstag	19:15 – 20:45 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 67,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

ENTSPANNUNG

G6411
Entspannungsnachmittag – für Frauen und Männer

Martina Göpfert

Raus aus dem Alltag und rein in die Auszeit. Sich selbst spüren, bewusst sein und Kraft tanken. An diesem Nachmittag finden Sie Zeit und die Möglichkeit zum Ankommen und Loslassen. Durch den Einsatz verschiedener Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Klang- und Traumreisen, Qigong und Atem- sowie Achtsamkeitsübungen können Körper, Seele und Geist entspannen und energiegeladen zurückkehren in den Alltag.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

Samstag	13:00 – 16:00 Uhr
ab 24.03.18	1 Veranstaltung
€ 14,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6412
Klang-Entspannung zum Stressabbau

Martina Göpfert

Töne und Klänge bereichern unser Leben in vielerlei Hinsicht und können eine intensive Wirkung auf unser Befinden haben. An diesem Nachmittag werden wir durch verschiedene Instrumente wie Klangschalen, Zimbeln, Glockenspiele und Gong in eine entspannte und gelöste Schwingung versetzt. Ankommen, loslassen, entspannen und sich tragen lassen auf einem Klangteppich, der Körper und Geist in eine angenehme Ruhe trägt. Unterstützend finden Traumreisen und Atemübungen ihren Einsatz, damit sie gelöst, zentriert und kraftvoll in ihren Alltag zurückkehren können.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung, Getränk

Samstag	13:00 – 16:00 Uhr
ab 10.03.18	1 Veranstaltung
€ 14,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

RÜCKENTRAINING

G6511
Präventives Rückentraining

Natascha Höfling

Trainieren und kräftigen Sie in diesem Kurs Ihre Rücken-, Bein-, Bauch- und Schultermuskulatur unter Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin.
Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe

Dienstag	19:00 – 20:00 Uhr
ab 20.02.18	10 Veranstaltungen
€ 45,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6512
Wirbelsäulengymnastik – für Frauen und Männer

Carmen Strein

Rückenschmerzen sind häufig die Folge von schlechter Haltung, Fehlbelastungen, Verspannungen und geschwächter Muskulatur. Durch gezielte gymnastische Übungen (Dehnen und Kräftigen) kann das muskuläre Gleichgewicht verbessert und Beschwerden vorgebeugt werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, kleines Kissen
Neuaufnahme nur bei freiwerdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Montag	17:00 – 18:00 Uhr
ab 19.02.18	10 Veranstaltungen
€ 38,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Staatl. Realschule, Kolpingstr. 7, Turnhalle

G6513
Wirbelsäulengymnastik – für Frauen

Carmen Strein

Inhalt wie Kurs G6512

Montag	09:45 – 10:45 Uhr
ab 19.02.18	10 Veranstaltungen
€ 38,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

Leichter leben in Deutschland – Neuer Kurs
•7,3 Kilogramm durchschnittlicher Gewichtsverlust bei den vergangenen Kursen (seit 2008)
•5 Seminare zu den Themen: Ernährung, Einkauf von Lebensmitteln, Kochen und Bewegung
•Nordic Walking, gemeinsamer Kochabend, geführte Einkaufstour als zusätzliche Angebote
•Infoabend (kostenfrei) im Foyer der Scherenberghalle (siehe VHS-Programm)
Zusammen mit Diätassistentin Iris Burger begleiten wir Sie auf dem Weg zu Ihrem individuellen Ziel. Vorabinformation erhalten Sie in der Stadt Apotheke am Ronkarzgarten und telefonisch unter 0 93 51 / 86 66 (siehe auch VHS-Programm). Anmeldungen nur in der Apotheke möglich.
Leichter Leben in Deutschland
Stadt Apotheke am Ronkarzgarten

FIT FOR MEN

G6517
Bewegungstraining für Männer

Wolfgang Liebold
Es erwartet Sie ein vielgestaltiger, breit angelegter Kurs. Ganzkörperübungen stellen das muskuläre Gleichgewicht her. Der Trainer war selbst lange Zeit Trainer einer Nationalmannschaft.
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Montag	19:00 – 20:00 Uhr
ab 26.03.18	10 Veranstaltungen
€ 45,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

WASSERGYMNASTIK

G6711
Wassergymnastik – für Frauen

Carmen Strein

Wassergymnastik ist eine ideale Bewegung zur Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens. Alle Muskeln werden optimal entspannt und belastet, die Gelenke und die Wirbelsäule werden geschont, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer werden intensiv verbessert. Der Kurs eignet sich für Kursteilnehmer jeden Alters (auch für Nichtschwimmer geeignet). Wassertemperatur beträgt ca. 30°C
Kursgebühr inkl. Eintritt

Dienstag	19:15 – 19:45 Uhr
ab 20.02.18	10 Veranstaltungen
€ 39,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Hallenbad im Gesundheitszentrum, Klinikstr. 1
Keine Ermäßigung	

G6712
Wassergymnastik – für Frauen

Carmen Strein
Inhalt wie Kurs G6711
Kursgebühr inkl. Eintritt

Dienstag	18:30 – 19:00 Uhr
ab 20.02.18	10 Veranstaltungen
€ 39,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Hallenbad im Gesundheitszentrum, Klinikstr. 1
Keine Ermäßigung	

Anmeldezeiten
Mo. – Fr. 10:00 – 12:30 Uhr
Do. 15:00 – 18:00 Uhr in der VHS Geschäftsstelle Gemünden, Kulturhaus, Obertorstr. 39

G6713
Wassergymnastik – für Frauen und Männer

Carmen Strein
Inhalt wie Kurs G6711
Wassertemperatur beträgt ca. 28°C
Kursgebühr inkl. Eintritt.

Mittwoch	15:30 – 16:00 Uhr
ab 21.02.18	10 Veranstaltungen
€ 39,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Hallenbad in der Theodosius-Florentini-Schule, Kreuzstr. 3
Keine Ermäßigung	

G6714
Wassergymnastik – für Frauen und Männer

Carmen Strein
Inhalt wie Kurs G6711
Wassertemperatur beträgt ca. 28°C
Kursgebühr inkl. Eintritt

Mittwoch	16:15 – 16:45 Uhr
ab 21.02.18	10 Veranstaltungen
€ 39,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Hallenbad in der Theodosius-Florentini-Schule, Kreuzstr. 3
Keine Ermäßigung	

G6721
Aquafitness

Carina Rüb
Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining. Wir trainieren im Tiefwasser mit und ohne Geräte. Dabei werden Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert. Die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit werden gesteigert. Durch den Wasserwiderstand werden Gelenke entlastet und Muskelkraft und Ausdauer verbessert. Nur für Schwimmer. Wassertemperatur: 28°C
Kursgebühr zzgl. Eintritt vor Ort

Donnerstag	17:30 – 18:15 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 48,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4
Keine Ermäßigung	

G6722
Aquafitness

Carina Rüb
Inhalt wie Kurs G6721
Kursgebühr zzgl. Eintritt vor Ort

Donnerstag	18:30 – 19:15 Uhr
ab 22.02.18	10 Veranstaltungen
€ 48,–	6 – 8 Teilnehmer
Gemünden	Drei-Flüsse-Bad, Hofweg 4
Keine Ermäßigung	

Die Kurse der Volkshochschule im gesamten Bereich Gesundheitsbildung sind vorbeugende Gesundheitsbildung – sie wollen „Hilfe zur Selbsthilfe“ geben. Auf keinen Fall entsprechen sie einer Therapie, bei gesundheitlichen Beschwerden befragen Sie bitte zuerst ihren Arzt.

G2811
Integrationskurs Deutsch ab Modul 1
Petra Breitenbach-Czermin

Unterricht: Montag bis Freitag, 08:30 – 12:45 Uhr
ab 24. September 2018
Gemünden: Kulturhaus, Obertorstr. 39,
Kursraum 2, 2.OG

G4111
Mittlere Reife Englisch 2018, Prüfungsvorbereitung 10. Klasse
Nadia Ehrhart

Im Preis enthalten sind € 10,– für Kopien.

Montag	13:45 – 15:15 Uhr
ab 08.01.18	12 Veranstaltungen
€ 100,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2.OG

Keine Ermäßigung

G4112
Mittlere Reife Mathematik 2018, Prüfungsvorbereitung – sprachlicher und sozialer Zweig
Katharina Hübner

Montag	15:45 – 17:15 Uhr
ab 19.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

Keine Ermäßigung

G4113
Mittlere Reife Mathematik 2018 Prüfungsvorbereitung – mathematisch-naturwissenschaftlicher Zweig
Katharina Hübner

Montag	17:15 – 18:45 Uhr
ab 19.02.18	12 Veranstaltungen
€ 90,–	9 – 11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

Keine Ermäßigung

L2811
Integrationskurs Deutsch mit Alphabetisierung ab Modul 1
Magdalena Guttmann

Unterricht: Montag bis Freitag, 08:45 – 13:00 Uhr
ab 29.01.18
Lohr: Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

L2812
Integrationskurs Deutsch mit Alphabetisierung ab Modul 1
B. Mörmann-Burkard, M. Treutwein-Eder, G. Gennes

Unterricht: Montag bis Freitag, 08:45 – 13:00 Uhr
ab 09.04.18
Lohr: Juze, Franz-Wilhelm-Schäfer-Weg 1

Die Ferientermine sind:

Fasching:	12.02.18 – 16.02.18
Osterferien:	26.03.18 – 06.04.18
Pfingstferien:	22.05.18 – 01.06.18
Sommerferien:	30.07.18 – 10.09.18

L2813
Berufsbezogene Sprachförderung B1
Elena Gorbatkova und Gerhard Ullrich

Unterricht: Montag bis Freitag, 08:45 – 13:00 Uhr
ab 19.02.18
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus

L2814
Berufsbezogene Sprachförderung A2
Astrid Pauli und Maria Dmitriyeva

Unterricht: Montag bis Freitag, 08:45 – 13:00 Uhr
ab 12.03.18
Lohr: Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L2815
Berufsbezogene Sprachförderung B2
B. Mörmann-Burkard, M. Treutwein-Eder

Unterricht:
Montag bis Donnerstag, 08:45 – 13:00 Uhr
ab 17.09.18
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus

L4111
Mittlere Reife Englisch 2018, Prüfungsvorbereitung 10. Klasse
Elena Fischer

Im Preis enthalten sind € 10,– für Kopien.

Freitag	16:30 – 18:00 Uhr
ab 02.02.18	12 Veranstaltungen
€ 100,–	9 – 11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

Keine Ermäßigung

Nummer	Datum	Referent	Titel	Veranstaltungsort / Treffpunkt
Übersicht Vorträge				
L1020	30.01.18	Dr. Jürgen Jung	Burgenlandschaft	Lohr: Alte Turnhalle
G1050	31.01.18	Dr. Wofgang Vorwerk	Locoritum – ein keltisch-römischer Mainübergang	Gemünden: Kulturhaus
L1030	20.02.18	Karlheinz Schroll	Buchvorstellung Arbeitskreis Heimat und Geschichte	Lohr: Alte Turnhalle
L1070	26.02.18	Thomas Benkert	Elterngeld - Elternzeit - Landeserziehungsgeld - Betreuungsgeld	Lohr: Alte Turnhalle
L1130	27.02.18	Markus Bursch	Einbruch-/Diebstahlsicherung für Wohnung und Haus	Lohr: Alte Turnhalle
L1040	05.03.18	Larisa Lisnicenko	Maxim Gorki: Leben und Werk – zum 150. Geburtstag	Lohr: Alte Turnhalle
G1110	06.03.18	Dr. Martin Maisch	Leichter Leben in Deutschland - Frühjahr 2018 - Eröffnungsabend	Gemünden: Kulturhaus
G1070	08.03.18	Heike Ott	Senioren und Internet	Gemünden: Kulturhaus
L1120	12.03.18	Claudia Hahne-Ebert, Udo Memmel	Depressionen im Bekanntenkreis – was kann ich tun?	Lohr: Alte Turnhalle
L1060	13.03.18	Dr. Sebastian Apfelbaum	Erben und vererben	Lohr: Alte Turnhalle
L1010	14.03.18	Elmar Krammig	Rosengärten und Kalaschnikow – Afghanistan am Abgrund	Lohr: Alte Turnhalle
L1140	19.03.18	Hartwig Brönner, Richard Sims	Das Schwalbenprojekt des LBV in Main-Spessart	Lohr: Alte Turnhalle
L1050	21.03.18	Julia Meister-Lippert	Gustav Klimt (1862–1918) zum 100. Todestag	Lohr: Alte Turnhalle
L1110	11.04.18	Mike Hawkins	Schmerzrevolution – Leben mit Schmerzen und kein Ausweg	Lohr: Alte Turnhalle
L1150	12.04.18	Martin Noll	Akzeptier dich und das Leben wird besser!	Lohr: Alte Turnhalle
G1061	14.03.18	Johanna Brust	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Gemünden: Kulturhaus
L1160	20.04.18	Bernhard Münzel	Film – Ingmar Bergman zum 100. Geburtstag	Lohr: Alte Turnhalle
G1065	23.04.18	Iris Burger	(Kein) Stress im Darm – Vortrag	Gemünden: Kulturhaus
L1080	25.04.18	Michael Roth	Die Auswirkungen durch das Flexirentengesetz	Lohr: Alte Turnhalle
G1040	25.04.18	Dr. Jochen Ramming	Mainbrücken – Vortrag	Gemünden: Kulturhaus
G1060	03.05.18	Jutta Ulmer, Michael Wolfsteiner	Gesund und fair würzen!	Gemünden: Kulturhaus
G1010	17.05.18	Christian Kaiser	Zurück zur Natur – naturnahe Lebens- und Wohnkonzepte	Gem.: Gasthof Imhof „Zum letzen Hieb“
G1020	19.07.18	Franziska Materne	Photovoltaik und Batteriespeicher	Gem.: Gasthof Imhof „Zum letzen Hieb“
G1030	20.09.18	Dr. Felix Pollinger	Der Klimawandel in Unterfranken	Gem.: Gasthof Imhof „Zum letzen Hieb“
Übersicht Führungen – Exkursionen – Studienfahrt				
L1410	08.03.18	Dr. Gisela Schlemmer	Ausstellungsfahrt: Peter Paul Rubens	Lohr - Mainlände
L1350	23.03.18	Jürgen Väth	Besuch der Sternwarte – Einführung Astronomie	Bischbrunn - Oberndorf
G1310	25.03.18	Lotte Bayer	Führung durch den Ronkarzgarten	Gemünden: Markstplatz
G1320	13.04.18	Lotte Bayer	Kulinarische Kräuterwanderung	Gemünden: Spielplatz
G1330	16.04.18	Gabi Bechold	Die Schachblume und der Biber	Burgsinn - Rathaus
L1325	21.04.18	Karl Anderlohr	Führung: Rochusprozession zur Valentinuskapelle	Lohr - Valentinusberg
L1330	22.04.18	Christian Salomon	Führung: Magerrasen und Wasserbüffel	Bergrothenfels Sportplatz
L1332	29.04.18	Gerhard Knauf	Führung: Mühlen des Buchentales	Lohr - Steinbach
G1340	01.05.18	Dr. Oliver Kaiser	Gewässerspaziergang zum Wasserfall Trettstein	Gräfendorf - Seemühle
G1350	02.05.18	Lotte Bayer	Kräuterführung in Hohenroth	Rieneck - Hohenroth
L1420	05.05.18	Mainrad Amrhein	Exkursion ins Saaletal	Lohr - Mainlände
L1310	06.05.18	Dr. Gisela Schlemmer	Führung durch das Alte Rathaus in Lohr	Lohr - Altes Rathaus
L1355	13.05.18	Torsten Ruf	Führung: Naturschutzgebiet „Romberg“	Sendelbach
G1360	19.05.18	Robert Lampert	Entdeckungsreise in die Weinberge Gambach	Gambach - ehem. Bahnhof
L1360	27.05.18	Torsten Ruf	Führung: Zum Galgen und zur Heidewicke	Lohr Valentinusberg
L1345	09.06.18	Richard Wöber	Führung: Über Bienen, ihre Nöte und ihre Haltung	Lohr - Steinbacher Straße
G1380	15.06.18	Magdalena Braun	Ruine Homburg: Burgweinprobe im Kerzenlicht	Gössenheim - Ruine Homburg
L1335	16.06.18	Christian Salomon	Führung: Weikertswiese, keine blüht so schön wie diese	Rechtenbach - Weikertswiese
G1410	17.06.18	Daniela Bätz	Exkursion – Landesgartenschau Würzburg 2018	Würzburg - Landesgartenschau
L1315	23.06.18	Michael Maier	Führung: Gartenparadiese in Franken	Veitshöchheim Schlossgarten
G1370	30.06.18	Bruno Schneider	Exkursion Kloster Einsiedel: „Der Boden gibt Geheimnisse preis“	Bayerische Schanz
L1320	30.06.18	Jonas Gampe	Führung: Permakultur-Park Bischbrunn	Bischbrunn
G1390	14.07.18	Franz Köhler	Flurgang und Verkostung: Vom Korn oder von der Frucht zum Destillat	Reichenbuch Kapelle
L1365	15.07.18	Torsten Ruf	Führung: Der artenreiche Teichkomplex	Lohr - Alte Mühle
L1340	22.07.18	Christian Salomon	Führung: Führung Naturschutzgebiet Hafenlohrtal	Lichtenau
L1370	29.07.18	Torsten Ruf	Führung: Die Wöhrde – Eine alte Kulturlandschaft	Lohr - Wöhrde

Stichwortverzeichnis alphabetisch

A

Abnehmen und Fasten, Gemünden 58
AGBs 2
Anmeldeformular 43–44
Arabisch, Gemünden 51
Arabisch, Lohr 17
AROHA®, Gemünden 58
AROHA®, Lohr 30
Aquafitness, Gemünden 63
Aquafitness, Lohr 40
Autogenes Training, Lohr 38

B

Basteln, Gemünden 54–55
Berufsfortbildung, Gemünden 52–53
Berufsfortbildung, Lohr 19–22
Bewegung u. Entspannung, Gem. 55 / 58–60
Bewegung u. Entspannung, Lohr 30–34
Bewegung und Tanz, Lohr 24
Bogenschießen, Gemünden 60

C

Computerschreiben, Lohr 21 / 23

D

Deutsch, Gemünden 51
Deutsch, Lohr 17–18

E

EDV, Gemünden 53
EDV, Lohr 19–20
Einzelveranstaltungen, Gemünden 46–48
Einzelveranstaltungen, Lohr 6–11
Englisch, Gemünden 50
Englisch, Lohr 14
Entspannung, Gemünden 62
Exkursionen, Gemünden 48
Exkursionen, Lohr 10

F

Filmforum, Lohr 8
Filzen, Lohr 27
Fit for men, Gemünden 63
Fotografie, Gemünden 55 / 57
Fotografie, Lohr 25–26
Französisch, Gemünden 50
Französisch, Lohr 14–15
Führungen, Gemünden 47–48
Führungen, Lohr 8–10 / 23–24

G

Gedächtnistraining, Gemünden 51
Gedächtnistraining, Lohr 11
Gesellschaft, Gemünden 48
Gesundheit, Gemünden 46 / 58–63
Gesundheit, Lohr 7 / 28–40
Gesundheitsbildung 50Plus, Lohr 39–40
Gliederung Sprachkurse 12
Grundbildung 64
Grundlagenkurse EDV, Gemünden 52
Grundlagenkurse EDV, Lohr 19
Gutes Aussehen, Lohr 22

H

Häkeln und Stricken, Gemünden 57
Häkeln und Stricken, Lohr 27
Haus und Garten, Gemünden 49
Haus und Garten, Lohr 7 / 11
Heimat und Geschichte, Gemünden 46
Heimat und Geschichte, Lohr 6 / 10

I

Inhaltsverzeichnis 3
Integrationskurse, Gemünden 51
Integrationskurse, Lohr 18
Italienisch, Gemünden 51
Italienisch, Lohr 15

J

Junge VHS, Gemünden 54–55
Junge VHS, Lohr 23–24

K

Kinder- und Jugendkino, Lohr 24
Kinderuni, Gemünden 54
Kochen und Backen, Gemünden 55 / 58
Kochen und Backen, Lohr 24 / 28–30
Kooperation VHS Marktheidenfeld 22
Kroatisch, Lohr 16
Kunstgeschichte, Lohr 6
Kulturelle Bildung, Gemünden 57
Kulturelle Bildung, Lohr 25–27

L

Landeskunde, Lohr 6
Landeskunde, Gemünden 46
Lehrbücher Sprachen, Gemünden 51
Lehrbücher Sprachen, Lohr 13
Literatur und Musik, Gemünden 56
Literatur und Musik, Lohr 6 / 25

M

Malen und Zeichnen, Gemünden 54 / 56–57
Malen und Zeichnen, Lohr 23 / 25
Management und Beruf, Lohr 21–22
Massage, Lohr 38
Medienkompetenz, Gemünden 53
Meridian-Dehnübungen, Lohr 38
Mittlere Reife Englisch, Gemünden 54
Mittlere Reife Mathe, Gemünden 54
Mittlere Reife Englisch, Lohr 23

N

Nähen, Gemünden 57
Natur und Umwelt, Gemünden 55
Neue Medien, Gemünden 47
Neugriechisch, Lohr 16

P

Portugiesisch, Lohr 16
Psychologie / Pädagogik, Gemünden 48
Psychologie / Pädagogik, Lohr 8 / 11

Q

Qigong, Gemünden 61–62
Qigong, Lohr 38

R

Recht, Lohr 6–7
Russisch, Lohr 17

S

Schnitzen, Gemünden 54
Schnitzen, Lohr 23
Schwedisch, Lohr 17
Schwimmen, Gemünden 55
Selbstbehauptung, Gemünden 49 / 55
Selbstständigkeit, Lohr 22
Seminare, Gemünden 48–49
Seminare, Lohr 10–11
Spanisch, Lohr 16
Spezialkurse EDV, Lohr 19–21
Sprachen, Gemünden 50–51
Sprachen, Lohr 12–18
Stadtplan, Gemünden 45
Stadtplan, Lohr 42
Stimmbildung, Lohr 11

T

Tabellenkalkulation, Gemünden 52
Tabellenkalkulation, Lohr 19
Tai Chi, Gemünden 60
Tai Chi, Lohr 35
Tanz, Gemünden 60
Tanz, Lohr 24 / 35
Tennis, Lohr 35
Töpfern, Lohr 23 / 26

U

Übersicht, Gemünden 45
Übersicht, Lohr 5
Übersicht Einzelveranstaltungen 65
Umwelt und Natur, Gemünden 46
Umwelt und Natur, Lohr 7

V

Vorträge, Gemünden 46–47
Vorträge, Lohr 6–7
Vorwort 4

W

Wassergymnastik, Gemünden 63
Wassergymnastik, Lohr 40
Wirbelsäulengymnastik, Gemünden 62
Wirbelsäulengymnastik, Lohr 38–39
Wiesthal 40

Y

Yoga, Gemünden 60–61
Yoga, Lohr 35–37

Klinikum Main-Spessart

kompetent. menschlich. nah.

ALLE VORTRÄGE KOSTENLOS!

Für Patienten, Angehörige und Interessierte

Vortragsreihe Gesundheit 1. Halbjahr 2018

Einmal im Monat um 18:00 Uhr

Januar | 10.01.2018
Selbstmedikation mit Nahrungsergänzungsmitteln – sinnvoll oder gefährlich?
Kreisseniorenzentrum Gemünden

Februar | 07.02.2018
Sturzgefahr vermeiden & Prävention betreiben!
VHS Karlstadt, Vordergebäude Saal 1, 1. OG

März | 14.03.2018
Arzt am Spielfeldrand – Sportmedizin
Klinikum Main-Spessart Lohr, Speisesaal, 5. OG

April | 11.04.2018
Wenn das Gedächtnis nachlässt – Tipps zum Umgang mit Demenz
Klinikum Main-Spessart Marktheidenfeld, Speisesaal UG

Mai | 09.05.2018
Schnelle Hilfe bei Herzinfarkt
Kreisseniorenzentrum Gemünden

Juni | 13.06.2018
Erstdiagnose Diabetes – was tun?
VHS Karlstadt, Vordergebäude Saal 1, 1. OG

Lohr: Tel. 09352 505-0
Marktheidenfeld: Tel. 09391 502-0
Zentralverwaltung: Tel. 09353 798-4600

Klinik-Kompetenz-Bayern eG
Kooperation für Gesundheit mit Zukunft

DIE KULTURHIGHLIGHTS 2018

in der Stadthalle Lohr

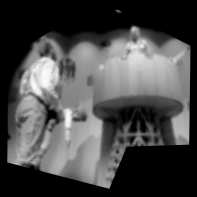
SA. 20.01.2018
CHIEMGAUER VOLKSTHEATER
MEI BESTER FREIND
VERANSTALTER: STADTHALLE LOHR

MI. 24.01.2018
CLAUS VON WAGNER
DIE THEORIE DER FEINEN MENSCHEN
VERANSTALTER: KTM-EVENTS

DO. 25.01.2018
DIE CSÁRDÁSFÜRSTIN
GASTSPIEL DER JOHANN-STRAUSS-OPERETTE WIEN
VERANSTALTER: STAR CONCERTS

MI. 31.01.2018
THE BEST OF BLACK GOSPEL
BACK TO THE ROOTS TOUR
VERANSTALTER: VERANSTALTUNGSBÜRO WÜNSCH

SA. 03.03.2018
DER BRANDNER KASPAR UND DAS EWIG‘ LEBEN
MIT MARIANNE SÄGEBRECHT ALS „THERES“
VERANSTALTER: STADTHALLE LOHR

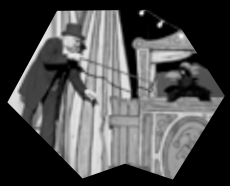


SO. 29.04.2018
RAPUNZEL
EIN ZAUBERHAFTES SINGSPIEL
VERANSTALTER: STADTHALLE LOHR

SO. 06.05.2018
DANCEPERADOS OF IRELAND
WHISKEY YOUR ARE THE DEVIL! TOUR
VERANSTALTER: DANCEPERADOS OF IRELAND GMBH

FR. 25.05.2018
SEBASTIAN REICH & AMANDA
GLÜCKSKEKS
VERANSTALTER: KTM-EVENTS

SA. 10.11.2018
RUSSISCHE NATIONAL-PHILHARMONIE
SOLIST: SERGEY DOGADIN
VERANSTALTER: STADTHALLE LOHR



DO. 06.12.2018
KIKERIKI THEATER
ACHTUNG OMA
VERANSTALTER: STAR CONCERTS

Infos und Tickets unter
www.stadthalle-lohr.de

STADTHALLE LOHR