

VHS Lohr-Gemünden
Volkshochschule der Stadt Lohr a. Main

Pressemitteilung mit der Bitte um Veröffentlichung am Freitag/Samstag 9.
Und 10.02.2018

**In der VHS Lohr-Gemünden starten nach den Faschingsferien
nachfolgende Kurse, in denen es noch freie Plätze gibt:**

Sprachen:

L2416 Spanisch A2
Kursleiterin: Itziar Sagastume

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A2, Lektion 9

Dienstag, ab 20.02.2018, 18:00 - 19:30 Uhr
12 Veranstaltungen
Kursgebühr: € 90,-
Lohr: Zi 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2313 Italienisch A1
Kursleiterin: Brigitte Seitz-Caligaris

Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 8, Arbeitsbuch und grammatische
Zusatzübungen, italienische Lieder mit kreativen Übungen

Dienstag ab 20.02.2018, 19:45-21:15 Uhr
12 Veranstaltungen
Lohr Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee
Plus 1 Kochtermin:
Dienstag, am 03.07.2018, 18:00-19:30 Uhr
am 03.07.18
Lohr: Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
Kursgebühr: € 97,50
zzgl. Materialkosten

L2213 Französisch A2
Kursleiterin: Michéle Knauer

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

Mittwoch, ab 21.02.2018, 17:30 - 19:00 Uhr
12 Veranstaltungen
Kursgebühr: € 117,60

Lohr: Zi 1.43 VHS Kirchplatz 9

L2662 Arabisch A1, Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Kursleiterin: 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, ab 22.02.2018 17:30 - 19:00 Uhr

ab 22.02.18 10 Veranstaltungen

€ 75,- 6- 8 Teilnehmer

Lohr: Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9

L2414 Spanisch A1
Kursleiterin: Itziar Sagastume

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 7

Donnerstag, ab 22.02.2018, 18:00 - 19:30 Uhr

12 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 90,-

Lohr: Zi 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2661 Arabisch A1, Anfänger ohne Vorkenntnisse
Kursgebühr: 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, ab 22.02.2018, 19:15 - 20:45 Uhr

10 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 75,-

Lohr: Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9

L2318 Italienisch B2 - Conversazione
Kursleiterin: Giuseppina Bont

Per non dimenticare ... conversazione, letture, esercizi

Donnerstag, ab 22.02.2018, 19:45 - 21:15 Uhr

12 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 90,-

Lohr: Zi 1.35 Schulzentrum Nägelsee

L2417 Spanisch B1
Kursleiterin: Itziar Sagastume

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! B1, Lektion 5

Donnerstag, ab 22.02.2018, 19:45 - 21:15 Uhr
12 Veranstaltungen
Kursgebühr: € 117,60
Lohr: Zi 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2714 Deutsch B2 intensiv Teil 1
Kursleiter: Dirk Harms

Sie beherrschen die deutsche Sprache auf Niveau B1 und möchten Ihre Deutschkenntnisse noch vertiefen. In diesem Intensivkurs (2x wöchentlich, insgesamt 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, ab 23.02.2018, 15:00-18:15 Uhr
Samstag, ab 24.02.2018, 08:45-12:00 Uhr
€ 300,- 6- 8 Teilnehmer
Lohr: Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9

Gesundheit

L6613 Training für Best Ager 50Plus Kursleiterin: Susanne Korn

Was bedeutet das und wer ist das überhaupt? Wir sind das, Menschen ab etwa 50. Denn im Vergleich zu den Generationen vor uns haben wir heute aus verschiedenen Gründen die Chance, älter zu werden. Damit diese höhere Lebenserwartung aber 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. Wir müssen lernen, ganz bewusst selber Verantwortung für unser Wohlbefinden zu übernehmen. Klassische Fitnesskurse werden dem heute nicht gerecht. Deshalb gehen wir in diesem Kurs mit abwechslungsreichen Stundeninhalten genau auf die entsprechenden Bedürfnisse ein. Seien Sie gespannt auf Ihre Veränderung!

Dienstag, ab 20.02.2018, 10:30 - 11:30 Uhr
12 Veranstaltungen
Kursgebühr: € 46,-
Lohr: Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

L1690 Ganzheitliches Gedächtnistraining Kursleiterin: 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, ab 20.02.2018, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Veranstaltungen
Kursgebühr: € 65,-
Lohr: Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9

L6319 Faszien-Yoga – für Anfänger und Fortgeschrittene Kursleiterin: 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 wiederum 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, ab 21.02.2018, 16:45 - 17:45 Uhr

12 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 46,-

Lohr: Kellereischeune, 1. OG

L6261 Tai Chi für Anfänger - "MARUK"-Styl für Ungeübte und Anfänger geeignet!

Kursleiter: Wolfgang Liebold

Weiche, fließende Bewegungen zur Festigung von Koordination und Motorik. Für Ungeübte geeignet. Bringt innere Ruhe zurück.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Donnerstag, ab 22.02.2018, 18:00 - 19:00 Uhr

8 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 36,-

Lohr: Grundschule Sackenbach

L6220 Fitnessstraining für Männer

Kursleiter: 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, ab 22.02.2018, 19:15 - 20:15 Uhr

8 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 36,-

Lohr: Grundschule Sackenbach

L6211B AROHA

Kursleiterin: 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

Donnerstag, ab 22.02.2018, 20:00 - 21:00 Uhr

7 Veranstaltungen

€ 31,30

Lohr: Kellereischeune, 1. OG

L6214 IDOGO®-Training **Kursleiterin: Angelika Seubert**

IDOGO® ist 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, ab 23.02.2018, 9:00 - 9:45 Uhr

6 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 26,-

Lohr: Kellereischeune, 1. OG

L6320 Asana Flow Yoga – für Anfänger/Ungeübte geeignet - **Kursleiterin: Natalja Mansouri**

In diesem Kurs üben Sie einen fließenden Yogastill. 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. Auch für Ungeübte geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Freitag, ab 23.02.2018, 9:00 - 10:30 Uhr

12 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 69,-

Lohr: Kellereischeune, 2. OG

L6211 AROHA

Kursleiterin: 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, ab 23.02.2018, 10:00 - 11:00 Uhr

8 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 31,-

Lohr: Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6614 Seniorengymnastik

Kursleiterin: 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 Kleidung, Getränk

Freitag, ab 23.02.2018, 10:00 - 10:45 Uhr

6 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 18,-

Lohr: Kellereischeune, 1. OG

L6621 Aktiv gegen Stürze im Alter - Sturzprophylaxe

Kursleiterin: 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, ab 23.02.2018, 16:00 - 17:00 Uhr

11 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 42,-

Lohr: Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6218 Gymnastik XXL
Kursleiterin: Johanna Meyer

Ein Gymnastikkurs speziell für Vollschanke. Tolles Workout mit leichten Schrittkombinationen und anschließendem "sanften" Training der Bein-, Arm- und Rumpfmuskulatur.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Handtuch, Getränk

Freitag, ab 23.02.2018, 17:15 - 18:15 Uhr

11 Veranstaltungen

€ 42,- 9- 11 Teilnehmer

Lohr: Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6519 Wirbelsäulengymnastik
Kursleiterin: Johanna Meyer

Die gesamte Rumpfmuskulatur wird mit leichten Gewichten und Bändern gekräftigt und anschließend gedehnt.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Freitag, ab 23.02.2018, 18:30 - 19:30 Uhr

11 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 42,-

Lohr: Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

Kochkurse

L6111 Inspirationen aus der mexikanischen Küche

Kursleiterin: Gurpreet Zigel

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, 24.02.2018, 10:00 - 14:00 Uhr

1 Veranstaltung

Kursgebühr: € 33,-

Lohr: Zi 1.1 VHS Kirchplatz 9

Beruf

L3311 Word, Excel und Outlook fürs Büro

Kursleiter: 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

Keine Ermäßigung

Dienstag, ab 20.02.2018, 18:15 - 21:15 Uhr

4 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 79,-

Lohr: Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9

L3211 Excel - Grundlagenkurs

Kursleiter: 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

Keine Ermäßigung

Donnerstag, ab 22.02.2018, 18:15 - 21:15 Uhr

4 Veranstaltungen

Kursgebühr: € 79,-

Lohr: Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9

Führungen

L1410 Ausstellungsfahrt: Peter Paul Rubens - Städel Museum Frankfurt 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 Mainlande 16:00 Uhr

Letzter Stornotermin: 01.03.2018

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. Sowohl für Anfänger als auch für ambitionierte Sternenfans gibt es viel zu entdecken. 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. Hierzu setzen wir verschiedene Teleskope ein.

Bitte mitbringen: warme Kleidung, Getränk, Snack

Anmeldung bei der VHS erforderlich

Gebühr: € 18,-, Kinder € 9,-

Treffpunkt: Privatsternwarte Bischbrunn, Grundstrasse 7a, 97836
Bischbrunn-Oberndorf

Freitag, 23.03.2018, 18:00 - 21:00 Uhr

1 Veranstaltung

Gebühr: € 18,-

Treffpunkt: Bischbrunn-Oberndorf, Grundstr. 7a, Privatsternwarte

Anmeldung und Informationen unter Tel. 09352/848-500 oder www.vhs-lohr.de.

VHS to go - die VHS gibt es jetzt auch als vhsApp. Sie steht ab sofort kostenlos in den Appstores von iOS (Apple iPhone) und Google (Android) zum Download bereit.