

**Programm
Wintersemester
2015/16**



Anmeldung ab sofort!
am Mittwoch, 09.09.2015
am Donnerstag, 10.09.2015
am Freitag, 11.09.2015
jeweils 9.00 – 17.00 Uhr
durchgehend geöffnet



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 Reise-partner 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 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. Urheberrecht

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





EFQM Member
Shares what works.



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

Verzeichnis

VHS LOHR

 Gesellschaft	6–12
Einzelveranstaltungen	
Landeskunde	6
Heimat und Geschichte	6–7
Kunst	7
Haus und Garten	8
Recht	8
Gesundheit	8/9
Hochschule und Volkshochschule	8
Psychologie / Pädagogik	9
Führungen	10
Exkursionen / Studienreisen	10–11
Filmforum	11
Seminare	11–12
Heimat und Geschichte	11
Pannenhilfe	12
Psychologie / Pädagogik	12
Finanzen	12
Haus und Garten	12
 Sprachen	13–20
Englisch	15
Französisch	15–16
Italienisch	16–17
Spanisch	17
Portugiesisch	18
Neugriechisch	18

VHS GEMÜNDEN

 Gesellschaft	48–51
Einzelveranstaltungen	
Landeskunde	48
Heimat und Geschichte	48/49
Gesundheit	48
Recht	48
Hochschule und Volkshochschule	49
Führungen / Studienreisen	49–50
Filmforum	50
Seminare	
Gesellschaft	50
Psychologie / Pädagogik	51
Technik	51
Gedächtnistraining	51
Haus und Garten	51
Schach	51
 Sprachen	52
Englisch	52
Italienisch	52

Russisch	18
Chinesisch	18
Türkisch	19
Deutsch / Integrationskurse	19–20

Berufsbildung **21–24**

EDV und Beruf	
EDV-Grundlagenkurse	21
Computerschreiben	22
Internet und Facebook	22
Tabellenkalkulation	22
PowerPoint	22–23
Spezialkurse	23–24
Gutes Aussehen	24

Junge vhs **25–27**

Mittlere Reife Englisch	25
Englisch	25
Computerschreiben	25
Fotografie	25
Schnitzen	25
Töpfern	26
Führungen	26
Nähen	27
Kochen und Backen	27
Yoga	27
Bewegung	27
Kinder- und Jugendkino	27

Berufsbildung **53–54**

EDV und Beruf	
EDV	53–54
Medienkompetenz	54
Gutes Aussehen	54

Junge vhs **55**

Mittlere Reife Englisch	55
Fotografie	55
Schnitzen	55
Kreatives	55
Kochen	55
Bewegung	55

Kultur **56–57**

Literatur	56
Malen und Zeichnen	56
Fotografie	56
Kreatives Gestalten	56
Nähen	56–57
Kunsthandwerk	57

Kultur **28–31**

Literatur und Musik	28
Holzschnitt, Malen und Zeichnen	28–29
Kalligrafie	29
Fotografie	29
Töpfern	29
Filzen	29–30
Basteln	30
Häkeln und Stricken	30–31
Nähen	31

Gesundheitsbildung **32–43**

Gesundheitsküche	32–33
Bewegung und Entspannung	34–37
Tanz	37–38
Yoga	38–39
Qigong	39
Autogenes Training und Entspannung	39–40
Hüft-Training	40
Schulter- und Wirbelsäulengymnastik	40–41
Gesundheitsbildung 50Plus	41–42
Wassergymnastik	43

Grundbildung **64**

Stadtplan Lohr	44
Anmeldeformular	45–46

Gesundheitsbildung **58–63**

Gesundheitsküche	58–59
Abnehmen und Fasten	59
Bewegung und Entspannung	59–61
Tanz	61
Yoga	62
Qigong	62
Entspannung	63
Wirbelsäulengymnastik	63
Wassergymnastik	63

Grundbildung **64**

Übersicht Einzelveranstaltungen **65**

Stichwortverzeichnis	66
Stadtplan Gemünden	47
Anmeldeformular	45–46



Sehr geehrte Damen und Herren,

sie halten unser neues VHS-Programmheft für das Wintersemester 2015/16 erstmals mit einem farbigen Innenteil in Händen. Wir haben unseren gesamten Marktauftritt nach den Corporate Design Richtlinien des Deutschen Volkshochschulverbandes umgesetzt. Die Umstellung auf das neue Erscheinungsbild gehört zu unserem Qualitätsmanagement. Auch werden Sie erstmals zur Anmeldung Großflächenplakate in Lohr und Gemünden sehen, die auf unsere VHS hinweisen und hoffentlich viel positive Resonanz erfahren.

In der 1. Novemberwoche (Allerheiligenferien) werden wir in Lohr unsere neue Geschäftsstelle beziehen - in der Ludwigstraße 16 im 1. Obergeschoss. Wir haben dann helle und freundliche Räume, die unsere tägliche Arbeit sicher erleichtern und in denen wir Sie gerne beraten oder auch Ihre Anmeldungen entgegen nehmen.

Am Kichplatz 9 in Lohr haben wir während der Sommerpause eine neue EDV-Anlage installiert. Die gesamte Anlage läuft nun unter Windows 7 und Windows 8 und mit Office 2010 und 2013. Damit kann auf die unterschiedlichen Schulungsbedarfe noch besser eingegangen werden.

Bitte beachten Sie, dass wir künftig verstärkt Kursabsagen per E-Mail verschicken, sollten wir Sie telefonisch nicht erreichen können und Sie über keinen Anrufbeantworter verfügen. Rufen Sie deshalb öfters mal Ihre Mailbox ab oder schauen auf Ihren Computer.

In diesem Jahr haben wir auch ein kleines Jubiläum zu feiern. Seit 2005, also seit 10 Jahren, führen wir in Lohr an der VHS Integrationskurse

durch und haben schon vielen Hunderten von Menschen geholfen, die deutsche Sprache zu lernen. Seit diesem Jahr können auch für das Goethe-Zertifikat B2 Kurse besucht und anschließend die Prüfung direkt bei uns an der VHS in Lohr abgelegt werden.

Im vergangenen Sommersemester 2015 haben letztmalig zwei sehr lange gediente Kursleiter bzw. Kursleiterinnen unterrichtet: Frau Friederike Schmitt-Althanns und Herr Peter Schmitt haben nach 37 bzw. 38 Jahren die VHS verlassen. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön für die geleistete Arbeit und die gute Zusammenarbeit. Wir werden beide vermissen. Und an dieser Stelle gleich eine Bitte: Wir sind immer auf der Suche nach gut qualifizierten Kursleiterinnen und Kursleitern, die auch über pädagogisches Geschick verfügen.

Das neue Programm bringt Ihnen wieder eine große Zahl von Einzelveranstaltungen und Kursen, insgesamt 367 Angebote in Lohr und in Gemünden. Etwa eine Fahrt nach Baden-Baden zur Ausstellung des Fotografen Andreas Gursky oder auch einen Vortrag über fränkischen Dialekt. In der Reihe „Raus aus dem Klassenzimmer“ können Sie wieder fremde Kulturen und Sprachen kennen lernen. Die VHS Lohr-Gemünden beteiligt sich auch an der ARD-Themenwoche „Heimat“ vom 4. bis 10.10.15. Volkshochschulen haben als (Weiter-) Bildungsheimat der Menschen in der Kommune beim Thema Heimat viel zu bieten. Die Veranstaltungen sind mit einem eigenen Logo gekennzeichnet. Also, studieren Sie unser Programm, es findet sich für jeden Geschmack etwas. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen.

Ihre Dr. Gisela Schlemmer mit Team

**Volkshochschule Lohr-Gemünden
Geschäftsstelle Lohr**

Mit Arbeitsstellen in Partenstein und Wiesthal

Anmeldung ab sofort

Mittwoch, Donnerstag, Freitag
am 09.09., 10.09. und 11.09.2015
jeweils 09:00-17:00 Uhr durchgehend geöffnet

**Volkshochschule Lohr-Gemünden mit
Arbeitsstellen in Partenstein und Wiesthal**

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule Lohr-Gemünden befindet sich in Lohr, Altes Rathaus, 1. Stock. Dort ist auch die Anmeldung u. Auskunft. Tel.: 09352/848-500 · Fax 09352/848-488 E-Mail: vhs@lohr.de · www.vhs-lohr.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Donnerstag:
10:00 – 13:00 Uhr und 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:

Altes Rathaus · Marktplatz 1 · 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
- Josef Blenk, Vertreter: Franz Wolf, Lohr a. Main
- Martin Horn, Vertreter: Rainer Nätscher,
Lohr a. Main
- Torsten Ruf, Vertreter: Bärbel Imhof, Lohr a. Main
- Günther Felbinger, Gemünden a. Main
- Monika Poracky, Gemünden a. Main
- Matthias Risser, Gemünden a. Main

Dozenten:

- Bernhard Völker, Vertreterin: Jelena Büdel
- Tessa Feller, Vertreterin: Conny Neuf
- Itziar Sagastume, Vertreterin: Denize Bock

Teilnehmer:

- Dr. Norbert Bohuschke,
Vertreterin: Corinna Blumenau
- Norbert Vollmann, Vertreterin: Lydia Schoentaube
- Elisabeth Schill, Vertreterin: Doris Schupp

Arbeitsstellen der VHS in Lohr

Altes Rathaus · Marktplatz 1
Im Alten Rathaus ist die Geschäftsstelle der VHS, dort ist auch die Anmeldung und Auskunft (Tel. 848-500 und 848-486, Fax 09352/848-488). Im Rathaussaal 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“, wenige Minuten unterhalb.

Schulzentrum Nägelsee:

Sie erreichen Ihren Kursraum dort unter dem „VHS-Eingang“ 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. Beachten Sie bitte: Sie können für Angehörige und Bekannte mitbuchen.

**Schriftliche Buchung mit Anmeldeformular
(auf Seite 46 des Programmheftes):**

Ihre eingesandte Anmeldung muss komplett ausgefüllt sein. Sie erteilen uns damit einmalig eine Einzugsermächtigung.

Telefonische Buchung:

Sie können sich telefonisch unter folgender Nummer 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: 09352/848-488

Buchung im Internet:

Wählen Sie ihren Kurs auf der Homepage www.vhs-lohr.de und melden Sie sich per Internet an.

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, Altes Rathaus · 1. Stock
Homepage: www.vhs-lohr.de
E-Mail: vhs@lohr.de

Impressum:

Leiterin der Volkshochschule Lohr-Gemünden:
Dr. Gisela Schlemmer
Pädagogische Mitarbeiterinnen:
Dr. Susanne Duckstein und Stefanie Rumpel
Verwaltungsangestellte: Andrea Emmert,
Dagmar Müssig, Gabi Reiser, Andrea Ehrlich,
Edith Rützel
Herausgeber:
Volkshochschule Lohr-Gemünden
Verantwortlich für den Inhalt:
Dr. Gisela Schlemmer
Verantwortliche für den Programmteil Gemünden:
Stefanie Rumpel
Änderungen vorbehalten!
Für Druckfehler keine Haftung!
Layout und Grafik: G-Medien GmbH, Lohr a. Main
Druck: Schleunungdruck Markttheidenfeld

Fotonachweise Titelseite:

- „46485950“ © drubig-photo - Fotolia
- „39707062“ © Kzenon - Fotolia
- „30038705“ © Yuri Arcurs - Fotolia

KALENDER HERBST / WINTER 2015 / 16																											
September							Oktober							November													
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So							
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1							
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8							
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15							
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22							
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29							
														30													
Dezember							Januar							Februar													
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So							
	1	2	3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7							
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14							
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21							
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28							
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29													
Unterrichtsfreie Tage:							Herbstferien: 02.11.–06.11.15							Weihnachtsferien: 24.12.15–06.01.16							Faschingsferien: 08.02.–12.02.16						



LANDESKUNDE

L1010*

Multivisionsshow

Zentralasien extrem - Mit dem Roller entlang der Seidenstraße zum Pamir

Referent: Thomas Bäumel

Der preisgekrönte Fotodesigner und AV-Produzent Thomas Bäumel reiste mit seiner Lebensgefährtin Andrea Höss mit Motorrad und Roller auf dem Landweg von Deutschland nach Sibirien und weiter bis Malaysia.

Ein Jahr waren sie unterwegs und legten dabei über 30.000 Kilometer zurück. In unserer schnelllebigen Zeit liegt für sie der Reiz bei ihren Überlandreisen in der intensiven Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen Kulturen und Menschen. Dadurch wird der fließende Übergang von Europa nach Asien für jeden nachvollziehbar. Über den 1. Teil ihrer Reise entstand unter dem Titel „Zentralasien extrem - Mit dem Roller entlang der Seidenstraße zum Pamir“ eine sehr außergewöhnliche und emotionale Multivisionsshow. Von Deutschland aus gestartet, ging es immer Richtung Osten. In Russland erlebten die Beiden eine unglaubliche Gastfreundschaft, bevor sie in Kasachstan an die Grenzen der physischen Belastbarkeit gerieten. Weiter ging es entlang der alten Seidenstraße nach Usbekistan, mit den historischen Städten Samarkand und Buchara, wo sie sich wie in einem Märchen aus 1001 Nacht wähnten. Den Höhepunkt der Reise erreichten sie anschließend im Pamir Gebirge, als es galt fast 5.000 Meter hohe Pässe mit dem Roller zu überwinden. Das und noch viel mehr erwartet den Besucher bei dem Vortrag.

Freitag, 23. Oktober 2015, 19:30 Uhr
Eintritt: Vorverkauf (Bibliothek Altes Rathaus) € 10,-, Abendkasse € 12,-
Lohr: Pfarrheim St. Michael



Mit Roller entlang der Seidenstraße
(Foto: Thomas Bäumel)

L1015*

Multivisionsshow

Myanmar (Burma) – goldenes Land

Referent: Dr. Albert Köckemann

Myanmar hat sich erst 2011 ausländischen Besuchern wieder voll geöffnet, davor war es für ca. 50 Jahre fast vollständig von der Außenwelt isoliert. Myanmar ist ein widersprüchliches und faszinierendes Land: Mit sehr gastfreundlichen und offe-



Myanmar (Burma): Land aus Gold
(Foto: Dr. Albert Köckemann)

nen Menschen, mit Menschen, deren Alltag wie sonst nirgends in Asien geprägt ist von tiefer buddhistischer Frömmigkeit. Myanmar ist eine Region, die zu den ärmsten Ländern der Welt zählt, eine Region mit tausenden, zum Teil massiv vergoldeten, Pagoden. Im Vortrag werden folgende Stationen gezeigt:

Yangon, die Hauptstadt Myanmars mit der wohl schönsten goldenen Pagode Asiens, der Shwedagon Pagode. Bago, die alte Kaiserstadt. Der goldene Felsen, wichtiges Heiligtum der Buddhisten. Der Inle See mit den berühmten Einbeinrudern, schwimmenden Gärten, faszinierenden Handwerker, Dörfern auf Pfählen. Mandalay mit seinen Blattgoldschlägern, Mönchen und dem Marionettentheater. Bagan mit dem größten buddhistischen Tempelfeld der Welt. Die Multivision versucht, die Faszination dieses Landes in eindrucksvollen Bildern und Videos zu vermitteln. Dabei stehen neben den spektakulären Gebäuden und Landschaften vor allem die Menschen und ihr Alltag im Mittelpunkt. Gezeigt wird, was man in zwei Wochen als – normaler Tourist – erleben kann, der von einem Einheimischen geführt diese Region besucht und die Fotografie als sein Hobby betreibt.

Freitag, 20. November 2015, 19:30 Uhr
Eintritt: € 10,-
Lohr: Pfarrheim St. Michael

L1020*

Eine Reise mit dem Binnenschiff auf der Donau von Deggendorf nach Constanta

Referent: Reiner Jünger

Es war ein großer Traum, einmal mit einem Binnenschiff die Donau bis zum Schwarzen Meer zu befahren. Der Journalist Reiner Jünger hat auf einem Frachtschiff angeheuert und ist mit einem Sondertransport von Deggendorf bis nach Constanta mitgefahren. Auf dieser Reise lernte er das Schifferleben und die Arbeit an Bord kennen, die trotz moderner Technik den Menschen an Bord viel abverlangt. Auf zahlreichen Landgängen erlebte er die Städte Linz, Wien, Belgrad, Constanta und andere Häfen. Der Diavortrag zeigt zahlreiche Facetten dieser Fahrt: Natur, Kultur, Technik und Verkehr. Immer wieder überrascht war der Fotograf von den Farben der Donau und den unterschiedlichen Menschen, die an ihren Ufern leben und arbeiten.

Dienstag, 27. Oktober 2015, 19:30 Uhr
Eintritt: € 4,-
Lohr: Rathausaal, Altes Rathaus

HEIMAT UND GESCHICHTE



L1305*

Tag des offenen Denkmals 13. September 2015

Geschichts- und Museumsverein Lohr a.Main

Der Geschichts- und Museumsvereins Lohr a.Main stellt seine Arbeit vor und lädt außerdem ein zum aktuellen Thema: Was können wir tun, um unseren unter Denkmalschutz stehenden Lohrer Altstadtfriedhof zu erhalten? Landschaftsarchitekt Dr. Gerhard Richter aus Freising spricht um 16.00 Uhr zu folgenden Themen: Die derzeitigen Veränderungen in der Friedhofskultur. Probleme im Umgang mit historischen Bestattungsräumen. Überlegungen für den Friedhof in Lohr a.Main. Die veränderte Bestattungskultur macht auch vor dem schönen Lohrer Altstadtfriedhof nicht halt. Bereits seit Jahren sind Familiengräber immer weniger gefragt. Die Zahl der brach liegenden großen Grabflächen nimmt fast monatlich zu. Der parkähnliche Charakter läuft Gefahr verloren zu gehen. Deshalb muss dringend nach Lösungen gesucht werden diese Gefahr abzuwenden. Mit einer öffentlichen Diskussion sollen dem Stadtrat Anregungen gegeben werden, mit welchen Entscheidungen er den Lohrer Altstadtfriedhof für die Zukunft erhalten kann.

Sonntag, 13. September 2015, 14:00 – 18:00 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathausaal, Altes Rathaus

L1025*

Buchvorstellung Arbeitskreis Heimat und Geschichte der VHS: Zeitgeschehen zur Entwicklung Lohrs nach dem Zweiten Weltkrieg – Ausgabe 2015

Referent: Karl-Heinz Schroll

Im dritten Band der Nachkriegsgeschichte Lohr werden interessante Persönlichkeiten vorgestellt. Sie prägten und veränderten das politische, wirtschaftliche, kulturelle und soziale Leben dieser Stadt. Beispiele: Rudolf Englert, Dr. Ignaz Nebel, Alfred Rexroth, Walter Hunger, Albin Brehm, Georg Wagner, Alfons Klüpfel, Emmy Pahler, Betty Friedel, Hermann Funsch. Es werden etwa 40 Biographen zusammengestellt.

Dienstag, 22. September 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathausaal, Altes Rathaus
In Zusammenarbeit mit dem Geschichts- und Museumsverein Lohr a. Main

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



L1030*

Mitten im Nichts? Die Ausgrabungen im Kloster Elisabethenzell

Referent: Harald Rosmanitz

2012 bis 2015 wurde das Kloster Elisabethenzell, auch als Kloster Einsiedel bezeichnet, in insgesamt vier Grabungskampagnen durch das Archäologische Spessartprojekt untersucht. Die Anlage liegt an der Birkenhainer Straße. In den 1230er Jahren unweit der Burg Rieneck, dem Stammsitz der Grafen von Rieneck, errichtet, diente die Anlage als Raststation für die Nutzer des beschwerlichsten Abschnittes des Fernhandelsweges von Mainz nach Bamberg bzw. Nürnberg. Die Lage war so günstig gewählt, dass sogar ein Niederadeliger neben dem Kloster ein steinernes Haus errichtete. Anlässlich der Erbstreitigkeiten der Rienecker mit den Herren von Hanau wurde ein Großteil der Bebauung in den 1330er Jahren aufgegeben. Die Grabungen werfen ein Schlaglicht auf den Ausbau der Kulturlandschaft des Spessarts im Hoch- und Spätmittelalter. Sie zeigen eindrücklich, wie stark Handelsstraßen und Siedlungsstrukturen miteinander verknüpft waren. In den Funden und den freigelegten Mauerzügen kommt die Rolle des Klosters als Ort der Repräsentation der Rienecker und als gewinnbringender Wirtschaftsbetrieb in Form einer Raststation zum Ausdruck.

Schwerpunkt des Vortrags bildet der Friedhof des Klosters. Trotz denkbar schlechter geologischer Voraussetzungen in Hinblick auf den Erhalt der Gebeine hat sich nördlich der Kirche eine Begräbnisstätte erhalten, in der etwa 250 Individuen ihre letzte Ruhe fanden. Der Friedhof war nur etwas mehr als drei Generationen lang in Benutzung, bis er infolge einer kriegerischen Auseinandersetzung aufgegeben werden musste. Den Ausgräbern erschlossen sich zahlreiche Aspekte der Funeralkultur jener Zeit, angefangen von Grabbeigaben über Bestattungssitten bis zur Manifestation des katholisch geprägten Jenseitsglaubens. „Schöne Leichen“ hat es auch damals schon gegeben.

Der Referent widmet seinen Lichtbildvortrag den am Befund ablesbaren, zahlreichen Facetten des in Kloster Elisabethenzell praktizierten Jenseitsglaubens. Im Vergleich mit zeitgleichen Grabungsbefunden in Deutschland, Österreich und der Schweiz wird die Dimension und Aussagekraft dieses für das Mittelalter und die Neuzeit wichtigen Befundtyps deutlich, dem die Mittelalterarchäologie erst in den letzten Jahren verstärkte Aufmerksamkeit schenkt.

Montag, 9. November 2015, 19:30 Uhr
Eintritt: € 3,-
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaussaal
In Zusammenarbeit mit dem Geschichts- und Museumsverein Lohr a. Main

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, Altes Rathaus, 1. Stock

L1040*

Arbeitskreis Heimat und Geschichte: Aspekte des gesellschaftlichen Lebens in Lohr

Referent: Karl-Heinz Schroll

Die Mitglieder des Arbeitskreises „Heimat und Geschichte“ haben sich entschlossen, einen vierten Band zur Geschichte Lohrs herauszugeben. Schwerpunkte werden Aspekte des gesellschaftlichen Lebens sein. Dazu gehören Einrichtungen, die von den Bürgern getragen werden (u. a. Stadthalle, THW, Schwimmbad, Kulturgemeinschaft Lohr) und Veränderungen in der Infrastruktur (u. a. Bau der Umgehungsstraße, verändertes Einkaufsverhalten, neue Wohngebiete). Die Befragung von Zeitzeugen und die Auswertung der Lohrer Presse der Zeit zwischen 1945 und 1964 bilden die Grundlage der geplanten Aufsätze.

Interessierte Bürger und Bürgerinnen können sich der bewährten Mannschaft anschließen. Der Arbeitskreis trifft sich alle zwei Wochen.

Donnerstag, 19. November 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus
In Zusammenarbeit mit dem Geschichts- und Museumsverein Lohr a. Main

L1045*

Buchvorstellung Geschichts- und Museumsverein Lohr

Referent: Josef Harth

Buchvorstellung „Beiträge zur Geschichte der Stadt und des Raumes Lohr“ – Ausgabe 2015

Dienstag, 1. Dezember 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Gewölbekeller Neues Rathaus
In Zusammenarbeit mit dem Geschichts- und Museumsverein Lohr a. Main

L1046*

Kellerkataster in Lohr

Referent: Johannes Hettiger

Die Stadt Lohr ist seit einiger Zeit dabei unter Leitung von Dipl.-Ing. Johannes Hettiger vom Architekturbüro Gruber – Hettiger – Haus aus Markt-

heidenfeld ein Kellerkataster für die Altstadt Lohr erstellen zu lassen. Manche werden sich fragen, was hierbei Interessantes zu erfahren sein soll. Stellen sich doch viele vor, dass unsere Altstadtbebauung immer so ausgesehen hat wie heute. Doch genaue Pläne dazu existieren erst für die Zeit ab 1846. Komplett erhaltene historische Kelleranlagen oder auch nur Fragmente hiervon zeigen jedoch auf, dass die Bebauung einstmal ganz anders ausgesehen haben muss. Mit Hilfe eines Kellerkatarsers können in Teilbereichen der Altstadtquartiere Rückschlüsse auf die ehemalige Bebauungssituation der hochmittelalterlichen Bürgerstadt, die sich westlich des Kirchensporn erstreckt, gezogen werden.

Dienstag, 19. Januar 2016, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus
In Zusammenarbeit mit dem Geschichts- und Museumsverein Lohr a. Main

KUNST

L1050*

Claude Monet – zum 175. Geburtstag

Referentin: Julia Meister-Lippert

Claude Monet (1840 - 1926) wurde vor 175 Jahren geboren und war der führende Kopf der Impressionisten. Sein Bild „Impression, Sonnenaufgang“ von 1873 gab der Gruppe junger, unkonventioneller Künstler ihren Namen. Monet wandte sich hauptsächlich der Landschaftsmalerei zu, die er in der Natur – „en plein air“ – oft von seinem Atelierboot auf der Seine aus betrieb. Durch die Wiedergabe von Lichtreflexen schuf er in seinen Bildern einzigartige atmosphärische Stimmungen. Seine variationsreichen Ansichten der Seine, seine leuchtenden Garten- und Blumenbilder sowie seine Seerosen, das große Thema seines Alterswerkes, kennt heute jedes Kind.

Dienstag, 10. November 2015, 19:30 Uhr
Eintritt: € 3,-
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus

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

Schönbrunnen

Mitten in der Fußgängerzone bieten wir Ihnen in einer urgemütlichen Atmosphäre in unserem Schönbrunnen fränkische Gerichte, sowie die edlen Biere von Herzog von Franken an. Unser Schmuckkästchen im ersten Stock lädt mit 60 Sitzplätzen zu Familienfeiern ein. Im Sommer können Sie das Geschehen der Fußgängerzone auf unseren Außenplätzen genießen.

„Schönbrunnen“ · Hauptstraße 28 · 97816 Lohr a. Main
Inh.: Margitta Gottschalk · Tel. 0 93 52/93 41 · Fax 7 05 45





HAUS UND GARTEN

L1055*

Sicherheit im Haus Brandschutz und Hausnotruf

Referent: Rainer Kriegbaum und
BRK Kreisverband MSP

Rauchwarnmelderpflicht, Brandschutz im Haushalt
Referent: Rainer Kriegbaum, Feuerwehr Lohr a.Main
Seit 01.Januar 2013 auch in Bayern Pflicht – Rauch-
warnmelder in Wohnungen. Rauchwarnmelder kön-
nen den Brand nicht verhindern, aber sie können Ihnen
im Brandfall den notwendigen Zeitvorsprung schaffen,
der für die Flucht entscheidend ist. Ca. 500 Menschen
kommen jährlich in Deutschland bei Wohnungsbrän-
den ums Leben, viele weitere tragen mitunter schwere
Verletzungen davon. Brandrauch – die eigentliche
Gefahr. Die meisten der Brandtoten sterben nicht in
den Flammen, sondern an einer Rauchvergiftung und
das in der Regel nachts, denn: Im Schlaf schläft auch
die Nase! Rauchmelder nehmen schon kleine Mengen
von Brandrauch wahr und warnen mit einem schrillen
Alarmton so rechtzeitig vor der Gefahr.

BRK Hausnotruf, Mit Sicherheit entspannter leben
Referent(in): BRK Kreisverband Main-Spessart
Der Hausnotruf sichert Unabhängigkeit und Lebens-
qualität. Immer mehr Menschen leben allein zu Hause.
Das Alleinsein ist gestaltbar für ältere Menschen
oder junge Singles, aber auch für Menschen mit
chronischen Erkrankungen, Behinderungen oder be-
sonderen Risiken. Ein langes, gutes Leben in einer
angenehmen, vertrauten Umgebung: Hierzu leistet der
BRK-Hausnotruf einen wichtigen Beitrag.
Sicherheit auch im Bereich des Brandschutzes ist kein
Problem. An das Hausnotrufgerät können auch Rauch-
melder angeschlossen werden. Sie werden dann nicht
nur akustisch über einen Brandfall informiert, sondern
das Gerät sendet auch direkt einen Alarm an die Haus-
notrufzentrale.

Donnerstag, 29. Oktober 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus
In Zusammenarbeit mit der Feuerwehr
Lohr a. Main und dem BRK Kreisverband MSP

RECHT

L1060

Versicherungsschutz im Ehrenamt Infoveranstaltung

Referent: Malte Jörg Uffeln

Bürgerschaftliches Engage-
ment ist heute in vielen Bereichen des gesellschaft-
lichen Lebens unverzichtbar geworden. Umso wich-
tiger ist es, die Rahmenbedingungen zu verbessern
und den wechselnden Anforderungen anzugleichen.
Dazu gehört auch ein ausreichender Versicherungsschutz,
um den sich viele freiwillig Engagierte Gedanken
machen. Rechtsanwalt Malte Jörg Uffeln wird an
diesem Abend über Haftung und Versicherungsschutz
von Vereinen und ehrenamtlich Tätigen



referieren und für alle themenbezogenen Fragen zur
Verfügung stehen. Inhaltlich wird er dabei auf mög-
liche Schadensszenarien, den allgemeinen Versiche-
rungsschutz, sowie auf die Bayerische Ehrenamts-
versicherung eingehen.

Um Anmeldung wird gebeten bei EMIL
Tel.: 09353/7931166 oder
freiwilligenagentur@iramsp.de

Donnerstag, 17. September 2015, 19:00 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus
In Zusammenarbeit mit EMIL,
der Freiwilligen-Agentur Main-Spessart

L1065*

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Referent: Dr. Sebastian Apfelbaum

Was passiert, wenn ich einmal nicht mehr handlungs-
fähig sein sollte, z.B. aufgrund eines Unfalles, eines
Schlaganfalls oder infolge von Demenz? Wer verwaltet
dann mein Vermögen oder regelt meine Bankgeschäfte?
Wer organisiert für mich erforderliche Pflegedienste
oder einen Pflegeplatz? Wer entscheidet bei Ope-
rationen und sonstigen medizinischen Maßnahmen
und über die Frage der passiven Sterbehilfe? Vielfach
herrscht hier die Fehlvorstellung, dass insbesondere der
Ehepartner oder möglicherweise auch die Kinder die
natürlichen gesetzlichen Vertreter sind. Dem ist nicht so.
Nach dem Gesetz findet in derartigen Fällen grundsätz-
lich ein gerichtliches Betreuungsverfahren statt. Häufig
besteht jedoch der Wunsch, Mitwirkungsbefugnisse
des Gerichts zu vermeiden oder auf Entscheidungen
der Gerichte im Vorfeld Einfluss zu nehmen. Der Vortrag
von Notar Dr. Sebastian Apfelbaum behandelt die hier
einschlägigen Themenbereiche Betreuungsverfügung,
Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung.

Dienstag, 20. Oktober 2015, 19:30 Uhr
Eintritt: € 3,-
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus

GESUNDHEIT

L1066*

Pflegefall – und jetzt?

Referent: Ursula Franz-Marr

In der Regel beschäftigen sich Menschen nicht mit
dem Thema „Pflege“. Erst wenn es in der Familie
einen betrifft, werden händeringend Lösungen
gesucht. Dabei gibt es viele gute Informationen.
Im Vortrag werden verschiedene Bewältigungsstrate-
gien aufgezeigt: Pflege durch Angehörige, Unterstüt-
zung durch ambulante Pflegedienste, Tagespflege,
Betreutes Wohnen, vollstationäre Pflege. Wer berät,
wo wird beraten, die Beratungspflicht der Krank-
enkassen. Wie können Pflegenden entlastet werden. Und
ein wichtiges Thema: Geld. Was gibt es wofür? Müs-
sen Angehörige mitzahlen? Wo beantrage ich was?
Wann tritt die Sozialhilfe ein?

Dienstag, 17. November 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus
In Zusammenarbeit mit Caritas-Senioren-
zentrum St. Martin

HOCHSCHULE UND VOLKSHOCHSCHULE

Der Universitätsbund Würzburg bringt in seiner
Vortragsreihe wieder Aktuelles aus der Wissen-
schaft. In der Vortragsreihe des Wintersemesters
2015/16 bieten wir folgendes Thema an:

L1068*

Unibund-Vortrag Der Ersatz des Hüftgelenks – für jedes Alter eine Lösung?

Referent: Priv.-Doz. Dr. med. Maik Hoberg



Die Arthrose des Hüftgelenks ist eine der großen
Volkskrankheiten unserer Zeit. Sie führt bei Be-
troffenen jeden Lebensalters zu einer massiven
Einschränkung des Lebens und der Leistungsfähig-
keit. Die Therapie der Hüftgelenksarthrose ist sehr
vielschichtig und komplex. Nicht immer ist eine
Operation notwendig oder hilfreich, oftmals helfen
auch konservative Therapien. Zu diesem komple-
xen Thema wird Herr PD Dr. Hoberg vom König-
Ludwig-Haus als ausgewiesener Experte auf dem
Gebiet der Hüftgelenkerkrankungen verschiedens-
te Aspekte der Arthrosetherapien darstellen und er-
klären. Eine Fragerunde an den Experten am Ende
des Vortrags rundet diesen Abend ab.

Der Referent Priv.-Doz. Dr. med. Maik Hoberg ist Ge-
schäftsführender Oberarzt und Leitender Oberarzt
Endoprothetik der Orthopädischen Klinik im König-
Ludwig-Haus der Julius-Maximilians-Universität.

Donnerstag, 24. September 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus
In Zusammenarbeit mit dem Unibund Würzburg

..und danach das Erfahrenere 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.



GESUNDHEIT

L1070*

(Kein) Stress im Darm

Referentin: Iris Burger

Unser Darm leistet täglich sehr gute Arbeit. Mit den 400 qm an Oberfläche trägt er zu 85 Prozent zu unserem Immunsystem bei. Er hat 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, Lebensmittelunverträglichkeiten und eine einseitige Ernährung können den Darm aus dem Gleichgewicht bringen. Durchfall bzw. Verstopfung oder Bauchkrämpfe können die Symptome sein. Wer weiß, was die Darmflora stresst, kann gezielt gegensteuern und so das Gleichgewicht im Körper halten.

Mittwoch, 11. November 2015, 19:30 Uhr
Eintritt: € 3,-
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus

L1071*

Homöopathie für die kalte Jahreszeit

Referent: Dr. med. Markus Wiesenauer

Immer mehr Menschen möchten heutzutage ihre Beschwerden und Erkrankungen bevorzugt mit homöopathischen Mitteln behandeln. Herr Dr. Wiesenauer erklärt anschaulich und mit viel Witz die wichtigsten Mittel für die Erkältungszeit. Zusätzlich beschreibt er noch wirksame homöopathische Arzneimittel bei Verletzungen.

Dienstag, 29. September 2015, 19:00 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Aula Schulzentrum Nägelsee
In Zusammenarbeit mit der Marien-Apotheke Lohr

L1075*

Das Bezirkskrankenhaus in Lohr

Referent: Prof. Dr. Dominikus Bönsch

Als Krankenhaus der Maximalversorgung versorgt das BKH jährlich mehr als 10.000 Patienten aus dem westlichen Unterfranken stationär und teilstationär in der Behandlung und Diagnose seelischer Probleme oder Suchterkrankungen. Im Vortrag wird der Ärztliche Direktor Prof. Dr. Bönsch das Bezirkskrankenhaus und seine Fachabteilungen vorstellen. Welche Krankheitsbilder werden am Sommerberg behandelt, welche Therapiemöglichkeiten werden angewandt und wie arbeitet die Forensik? Eine Diskussionsrunde am Ende der Veranstaltung bietet Ihnen die Möglichkeit zum direkten Austausch.

Depressionen, Suchterkrankungen oder Demenz – kaum jemand, der noch nicht entweder aus eigener Erfahrung oder durch Betroffene im Familien- oder Freundeskreis mit diesen Krankheitsbildern konfrontiert wurde: Statistisch gesehen, erkranken

in Deutschland 40% aller Menschen mindestens einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Für 90% aller Suizidfälle sind psychische Erkrankungen ursächlich. Vor dem Hintergrund dieser Präsenz möchten Experten des Bezirkskrankenhauses Lohr im Rahmen einer Vortragsreihe mit Betroffenen, Angehörigen und Interessierten über das Thema psychische Erkrankungen sprechen und diskutieren, über deren Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten informieren und vorbeugende Maßnahmen vorstellen.

Donnerstag, 22. Oktober 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus
In Zusammenarbeit mit dem Bezirkskrankenhaus Lohr

L1180*

Depressionen

Referent: Dr. Martin Weiland

Für viele Menschen gehören Momente der Melancholie und gelegentliche depressive Stimmungen zum Leben dazu. Schließlich kann nicht immer alles glatt laufen. Doch wann hört die einfache Erschöpfung auf und wann fängt eine Depression an? Was ist überhaupt eine Depression, woran erkenne ich, ob ich selbst oder ein geliebter Mensch betroffen ist und wie gehe ich mit dem Betroffenen um? Der Beantwortung dieser Fragen widmet sich ein Experte aus dem Bezirkskrankenhaus Lohr, denn häufig wird eine depressive Erkrankung nicht erkannt und behandelt, was schwerwiegende Folgen haben kann. Nur wer informiert ist, kann sich, seine Familie und Freunde schützen und aktiv werden, um wenn nötig Hilfe zu bekommen. In einer abschließenden Diskussion können individuelle Fragen und Anliegen besprochen werden.

Donnerstag, 12. November 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus
In Zusammenarbeit mit dem Bezirkskrankenhaus Lohr



PSYCHOLOGIE UND PÄDAGOGIK

L1185*

Die Lebenskunst des Loslassens

Referent: Martin Noll

Das Prinzip des „Wu-Wei“ (übersetzt: „ohne Zwang handeln“), im chinesischen Taoismus bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. erkannt und formuliert, bedeutet: „Sich einer Handlung enthalten, die gegen den natürlichen Lauf der Dinge gerichtet wäre.“ Wir könnten auch kurz „Loslassen“ dazu sagen. Dieses Prinzip wird für uns oft einseitig handlungsorientierte Menschen immer wichtiger. Wie oft ist es für das rechte Gelingen unseres Alltagslebens besser bewusst abzuwarten als dauernd handelnd einzugreifen und Reifeprozesse zu stören? Im Vortrag soll dieses Lebensprinzip erklärt und unter dem Stichwort „Lebenskunst“ auf unsere modernen Lebensverhältnisse angewendet werden. Eine kurze, feine fernöstliche Weisheitsgeschichte wird uns dabei helfen.

Donnerstag, 26. November 2015, 19:30 Uhr
Eintritt: € 3,-
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus

BAUEN

L1190*

Der Traum vom eigenen Haus – so günstig wie nie

Referent: Stefan Riedmann

Egal ob Anschaffung einer Immobilie, Wohnhausneubau oder Modernisierung/Sanierung einer Bestandsimmobilie - ganz ohne Finanzierung schaffen es nur wenige Menschen in die eigenen vier Wände. Wer aktuell eine Immobilie finanziert, zahlt für sein Darlehen so wenig wie seit Jahren nicht. Dennoch sollten Sie sich genau über die verschiedenen Finanzierungsmöglichkeiten informieren. Im Vortrag erhalten Sie von dem Baufinanzierungsspezialist Stefan Riedmann einen Überblick, welche Finanzierungsformen es für Ihren Traum vom Eigenheim gibt und welche Fördermöglichkeiten für Sie in Frage kommen.

Dienstag, 26. Januar 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus
In Zusammenarbeit mit der Raiffeisenbank Main-Spessart eG

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

Tagsexkursion Mühlen des Buchentales

Leitung: Gerhard Knaut

Die Exkursion führt entlang des Buchenbaches, an dessen Ufer im Laufe der letzten 400 Jahre sieben Mühlen (Obermühle, Mittelmühle, Reußenmühle, Jägersmühle, Buchenmühle, Schürgermühle, Ruppelsmühle) erbaut wurden. Obwohl die Mühlräder schon längst stillstehen, bleiben die Mühlen stets Zeugen des einstigen technischen Fortschritts in der Spessart-Region. Auf einer Anhöhe thront die Wallfahrtskirche Mariabuchen, deren Gründung auf das Jahr 1395 zurückgeht und in der Pilger beten und der Mutter Gottes ihre Wünsche und Sorgen anvertrauen. Das Buchental hat aber noch mehr zu bieten: alten Baumbestand, Buntsandsteinfelsen, steinerne Bildstöcke, seltene Pflanzen und Tiere. Die Führung von der Ruppelsmühle zur Reußenmühle und zurück ist ca. 7 km lang und dauert etwa 4 Stunden. Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Getränk

Sonntag, 4. Oktober 2015, 13:00–18:00 Uhr
Gebühr: € 8,– Erwachsene, € 5,– Kinder
Treffpunkt: Lohr-Steinbach, Parkplatz am Gasthof Steinbacher Hof

L1315

Baumvielfalt im Spessart – Herbstexkursion für die ganze Familie zum Beilstein

Leitung: Torsten Ruf

Der herbstliche Spessart lädt zum Erkunden der farbenfrohen Natur ein. Wir sammeln und bestimmen bunte Blätter unserer heimischen Bäume und Sträucher. Festes Schuhwerk nötig.

Sonntag, 18. Oktober 2015, 13:00–15:00 Uhr
Kostenlos
Treffpunkt: Lohr-Lindig, Bushaltestelle Ruppertshüttener Straße
In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz Ortsgruppe Lohr-Lohrtal und Naturpark Spessart.

L1320

Tagsexkursion – die Silberlochschlucht bei Neustadt

Leitung: Michael Maier

Exkursion zu einem ungewöhnlichen Biotoptyp: Der Schluchtwald. Führung von Neustadt durch die Silberlochschlucht zum Hornungsberg. Schluchtwälder sind ungewöhnliche Biotope in Franken. Sie sind unwegsam, düster und besitzen eine hohe Luftfeuchtigkeit. Eine gewisse Instabilität des Bodens prägte die Schluchtwälder. Bemooste Findlinge sind charakteristisch für die Silberlochschlucht.

Der Einfluss des Menschen ist gering. Somit konnte sich ein besonderer Lebensraum für die Flora und Fauna entwickeln.

Samstag, 10. Oktober 2015, 13:00–16:00 Uhr
Gebühr: € 5,– Erwachsene, € 3,– Kinder
Treffpunkt: Neustadt, Mainparkplatz gegenüber Kloster Neustadt

L1325

Pilzexkursion

Leitung: Ewald Zentel

Der Spessart hat im Herbst mehr zu bieten als nur bunt leuchtendes Laub. Unter und an den Bäumen gibt es eine große Vielfalt von Pilzarten zu entdecken. Schließen Sie sich dem Pilzexperten Ewald Zentel an und durchwandern Sie mit ihm den herbstlichen Wald. Sie erfahren mehr über die Lebensweise der Pilze und die ökologischen Zusammenhänge, die bei ihrem Wachstum eine Rolle spielen. An konkreten Beispielen lernen Sie die typischen Merkmale der vorhandenen essbaren und giftigen Pilze kennen.

Sonntag, 11. Oktober 2015, 10:00–14:00 Uhr
Gebühr: € 8,–
Treffpunkt: Lohr, Stadtteil wird später bekannt gegeben

L1335

Exkursion – Ausgrabung Kloster Einsiedel

Leitung: Harald Rosmanitz

Der Archäologe Harald Rosmanitz vom Archäologischen Spessart-Projekt e.V. wird bei der Führung über die Ergebnisse der Ausgrabungen von Kloster Elisabethenzell, besser bekannt als Einsiedel, berichten. Seit Mai wurde auf dem Areal an der Birkenhainer Landstraße gegraben und wieder viel Neues zutage gefördert.

Freitag, 18. September 2015, 16:30–18:30 Uhr
Kostenlos
Treffpunkt: Bayerische Schantz, Parkplatz

L1350

Führung durch die Ulu-Moschee

Leitung: Hanifi Oymak und Emre Oymak

Die geführte Besichtigung durch die Moschee vermittelt Kenntnisse über die islamische Religion und das muslimische Leben in Deutschland. Aus erster Hand erfahren Sie, was Islam ist, wie es in einer Moschee aussieht und welche Funktionen Minbar, Mihrab, Minarett und Brunnen haben. Bei einer Tasse Tee besteht im Anschluss an die Führung die Möglichkeit zum Gespräch mit dem Imam Davut Simsek und den Angehörigen der Muslimgemeinde.

Samstag, 17. Oktober 2015, 15:00–16:30 Uhr
Eintritt frei
Lohr, Ulu-Moschee, Partensteiner Str. 16
In Zusammenarbeit mit dem Türkisch-islamischen Kulturverein

EXKURSIONEN UND STUDIENREISEN

L1410

Ausstellungsfahrt Andreas Gursky Baden-Baden Frieder Burda Museum

Leitung: Dr. Gisela Schlemmer

Er gilt als einer der bedeutendsten zeitgenössischen Künstler: der Düsseldorfer Fotograf Andreas Gursky (geb. 1955 in Leipzig). Sachlich und präzise fängt er die Brennpunkte der modernen Lebenswelten und der globalen Realität ein. Jede Gesamtkomposition ist ein technisches und bildnerisches Meisterwerk und längst im kollektiven Bildgedächtnis der Kunstwelt eingeschrieben. Die digitale Bildbearbeitung und das extreme Großformat sind neben der dezidierten Farbfotografie seine charakteristischen Ausdrucksmittel. Gurskys Werke sind dabei auch immer bildhaft gewordene Zeugen seiner über Jahrzehnte fortgesetzten Reisen um die Erde. Kaum ein Künstler unserer Zeit hat eine derartig konsequente Reisetätigkeit verfolgt, und es erweist sich zunehmend, dass Gursky schon immer eine genaue Schilderung der Welt, ihrer Konstruktion und Verfassung, im Auge hatte. Immer sind seine Bilder Reflexionen über die äußere und die innere Erscheinung der Welt. Die augenscheinliche Schönheit und Perfektion seiner Bilder täuscht, verbirgt sich doch erst hinter ihnen, sozusagen nach einer ersten Inaugenscheinnahme, der reiche Gedankenraum des Gezeigten. Gurskys Bilder verführen durch das Gezeigte, ihnen ist aber gleichzeitig die beharrliche Aufforderung mitgegeben, über den Grund der Bilder nachzudenken.

Von antiken Stätten über aktuelle Schauplätze gesellschaftlicher und politischer Brennpunkte bis hin zu fiktiv arrangierten Phantasiewelten: Stets erweisen sich Andreas Gurskys Bilder als subtile Betrachtungen über den Zustand unserer globalisierten Welt. Kairo und die Cheops-Pyramide, Prada-Shops und Toys“R“Us, Produktionsbetriebe und Müllhalden, Massenspektakel im nordkoreanischen Pjöngjang oder anlässlich von Kirchentagen, das subversive Aufzeigen von Machtstrukturen und globalen Weltordnungen, die international agierenden Börsen, Museen als Orte vermeintlicher Besinnung und Comic-Helden zur Vorstellung zukünftiger Welten - all dies gehört zum Repertoire seiner Bildkompositionen.

(Quelle: Homepage Museum Frieder Burda)
Natürlich ist auch genügend Zeit für einen Stadtrundgang.

Samstag, 24. Oktober 2015
Gebühr € 58,– bei 20 Teilnehmern
Gebühr € 48,– bei 30 Teilnehmern
inkl. Fahrt/Eintritt/Führung
Letzter Stornotermin: 14.10.15
Abfahrt Lohr Mainlande 08:00 Uhr
Veranstalter im Sinne des Deutschen Reisegesetzes: Sommer-Reisen Ansbach



L1430

**Studienreise
Salzburg mit Adventssingen**

Leitung: Alfred Streib und Dr. Susanne Duckstein

Das Salzburger Adventssingen im Großen Festspielhaus ist das große Vorbild der zahlreichen „Adventssingen“ im gesamten deutschsprachigen Raum. Seit der Eröffnung des Großen Festspielhauses 1960 wird das mittlerweile international renommierte Adventsfestival alljährlich auf dieser weltberühmten Bühne inszeniert. Mit über 150 Sängern, Musikanten, Schauspielern und Hirtenkindern aus Salzburg und der Bayerischen Nachbarschaft ist das Salzburger Adventssingen die beliebteste und bedeutendste Veranstaltung im Salzburger Advent.

Reiseverlauf:

1. Tag (Freitag): Anreise – Adventssingen

Anreise über die Autobahn Würzburg – Nürnberg – München – Salzburg. Ankunft in Salzburg am Nachmittag. Transport des Gepäcks auf das Johannes-Schössl. Teilnehmer gehen 10 Minuten zu Fuß den Mönchsberg hoch (ggf. Taxi nutzen). Dann Kaffee und Gebäck. Abendessen 18:00 Uhr. 19:30 Uhr Adventssingen im Großen Festspielhaus. Thema: „Schnee in Betlehem“.

2. Tag (Samstag): Ausflug – Salzburg

Abfahrt 09:30 Uhr. Ziel wird ein besonderer kultureller Höhepunkt im Salzburger Land, in Tirol oder am Chiemsee sein. Ort wird erst im November mit unseren Gastgebern, den Pallottiner-Patres im Johannisschössl, festgelegt. Nach Rückkunft in Salzburg gegen 16:00 Uhr Möglichkeit, die drei Adventsmärkte in der Stadt, die Kirchen sowie das „Turmb blasen“ zu besuchen. Weitere Empfehlungen, z. B. für Konzerte, werden auf der Busfahrt angesprochen.

3. Tag (Sonntag): Gottesdienst – Rückreise

Nach Frühstück Gelegenheit zur Teilnahme an Gottesdiensten (Konzertmesse im Dom, St. Peter, ggf. im Bildungshaus). 12:00 Uhr Mittagessen im Johannes-Schössl. 13:15 Uhr Rückreise mit dem Bus. Rückkunft gegen 22:00 Uhr.

Leistungen:

Fahrt im komfortablen Reisebus, „Johannes-Schössl“ Gästehaus der Pallottiner in Salzburg (zentral), Zimmer mit Dusche und WC, 2 x Übernachtung mit Frühstück, 1 x Kaffee und Gebäck, 1 x Abendessen am Anreisetag, Eintrittskarte zum Adventssingen im Großen Festspielhaus (Kategorie 3), 1 x Mittagessen am Sonntag, alle Rundfahrten gemäß Programm

Abschluss einer Auslandskrankenversicherung sowie Reiserücktrittsversicherung empfohlen. Programmänderung vorbehalten. Gültiger Personalausweis erforderlich. Veranstalter im Sinne des deutschen Reisegesetzes: Ehrlich Touristik GmbH & Co. KG · Ziegelgasse 3 · 63897 Miltenberg

Freitag, 11. Dezember, bis Sonntag,
13. Dezember 2015
Reisepreis: € 305,- (EZ-Zuschlag: € 10,-)
Abfahrt: Gemünden Bahnhof 06:30 Uhr,
Lohr, Mainlande, 07:00 Uhr,
Hösbach bei Aschaffenburg 08:00 Uhr
Letzter Stornotermin: 09. Oktober 2015

G1350

**Studienreise nach Südböhmen
Freitag 6. Mai bis Sonntag 8. Mai 2016**

Leitung: Dr. Gerhard Köhler

Genauere Beschreibung der Reise unter G1350
Veranstalter im Sinne des Deutschen Reisegesetzes: Ehrlich-Touristik, Miltenberg

FILMFORUM

L1510

Filmforum Nostalgie-Kino

Bernhard Münzel

Gezeigt werden Kinoklassiker. Einführung zu den Filmen durch Bernhard Münzel. Näheres entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Mittwoch, 23.09.15, 20:00 Uhr –
Midnight in Paris, Regie: Woody Allen

Mittwoch, 21.10.15, 20:00 Uhr –
La vie en rose, Edith Piaf, Regie: Olivier Dahan (O.m.U.)

Mittwoch, 25.11.15, 20:00 Uhr –
Die Wand, Regie: Julian Pölsler

Mittwoch, 13.01.16, 20:00 Uhr –
Lost in Translation, Regie: Sofia Coppola

Eintritt € 5,-
Lohr: Rathaussaal, Altes Rathaus



Kostümführungen

Die Stadt Lohr a.Main bietet neben fundierten Altstadtführungen auch spannende Kostümführungen in historischen Gewändern an. „Mit dem Lohrer Waschweib unterwegs“ „Eine Lohrer Bäckermeistersfrau erzählt“ „Mit der Bürgermeisterstergattin auf Promenade“ oder der „Abendspaziergang mit dem Lohrer Nachtwächter“ können zu Wunschterminen bei der Touristinformation gebucht werden.

Tel.: 093 52 / 19 433
E-Mail: tourismus@lohr.de
Besuchen Sie uns im Internet:
www.lohr.de/tourismus

HEIMAT UND GESCHICHTE



L1610

Arbeitskreis Heimat und Geschichte

Karl-Heinz Schroll

Die Mitglieder des Arbeitskreises „Heimat und Geschichte“ haben sich entschlossen, einen vierten Band zur Geschichte Lohrs herauszugeben. Schwerpunkte werden Aspekte des gesellschaftlichen Lebens sein. Dazu gehören Einrichtungen, die von den Bürgern getragen werden (u. a. Stadthalle, THW, Schwimmbad, Kulturgemeinschaft Lohr) und Veränderungen in der Infrastruktur (u. a. Bau der Umgehungsstraße, verändertes Einkaufsverhalten, neue Wohngebiete). Die Befragung von Zeitzeugen und die Auswertung der Lohrer Presse der Zeit zwischen 1945 und 1964 bilden die Grundlage der geplanten Aufsätze.

Interessierte Bürger und Bürgerinnen können sich der bewährten Mannschaft anschließen. Der Arbeitskreis trifft sich alle zwei Wochen.

Montag ab 28.09.15 € 13,- Lohr	19:30 – 21:00 Uhr 8 Veranstaltungen, 14-tägig 8 – 15 Teilnehmer Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9
---	--

L1620

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.

Freitag	23.10.2015, 18:30 – 21:30 Uhr
Samstag	24.10.2015, 10.00 – 13.00 und 14.00 – 19.00 Uhr
€ 15,-	7 – 9 Teilnehmer
Lohr Stadtarchiv im Neuen Rathaus, Keller	

Anmeldezeiten

Mo. – Do. 10:00 – 13:00 u. 14:00 – 17:00 Uhr
Fr. 10:00 – 13:00 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Altes Rathaus, 1. Stock



PANNENHILFE

L1630

Pannenkurs für Frauen

Harald Strohmenger

Der KFZ-Meister Harald Strohmenger wird an diesem Abend mit Ihnen einen Blick unter die Motorhaube werfen und die wichtigsten Bestandteile des Motorraums erklären. Dabei lernen Sie, wie sie die Flüssigkeitsstände von Kühlwasser, Motoröl, Batteriewasser, Scheibenwaschanlage prüfen. Ferner, wie Sie Reifen wechseln, Wischerblätter erneuern oder auch mal eine Glühbirne ersetzen. Und auch, wie eine Unfallstelle richtig abgesichert wird oder was muss im PKW an Rettungsutensilien und Werkzeug mitgeführt werden. Auf was ist bei der Fahrzeugbeleuchtung zu achten, welche Kraftstoffarten gibt es. Starthilfe, wie funktioniert sie richtig? Was ist der richtige Reifendruck und welche Besonderheiten sind beim Abschleppen zu beachten? € 2,- für Skript in der Kursgebühr enthalten

Montag	18:30–20:30 Uhr
am 12.10.15	1 Veranstaltung
€ 14,-	6–8 Teilnehmer
Lohr Werkstatt Auto Strohmenger, Dr. Birknerstr. 11	

L1640

Pannenkurs für Männer

Harald Strohmenger

Inhalt wie Kurs L1630

Montag	18:30–20:30 Uhr
am 19.10.15	1 Veranstaltung
€ 14,-	6–8 Teilnehmer
Lohr Werkstatt Auto Strohmenger, Dr. Birknerstr. 11	

PSYCHOLOGIE – PÄDAGOGIK

L1650

Wer bin ich wirklich?

Dr. Jochen Niemuth

„Wer bin ich?“ ist sowohl im Osten wie im Westen als die grundlegende Frage der menschlichen Existenz erkannt und erforscht worden. Erkenne dich selbst! Was heißt es, ein wahrer Mensch zu sein? Was ist mein innerstes Wesen? Was ist mein Potenzial und wie kann ich es entfalten? Diese und ähnliche Aufforderungen und Fragen haben sich interessierte Menschen in allen Ländern zu allen Zeiten gestellt. Doch wir sind und bleiben letztlich ein großes Mysterium, ein Mysterium allerdings, das wir durchaus erforschen und uns mehr und mehr bewusst machen können. Welche Antworten wurden bisher gefunden? Philosophie, Religion und Wissenschaft haben viele Ansätze hierzu entwickelt. Letztlich zählt jedoch nur unsere eigene Einsicht.

Montag	18:30–21:30 Uhr
am 26.10.15	1 Veranstaltung
€ 17,-	9–11 Teilnehmer
Lohr Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9	

FINANZEN

L1680

Beraten und verkauft?

Barbara Blank-Brückner

Das Zinsniveau ist seit Jahren niedrig, die Renditen mager. Berater und Werbung preisen weiterhin Versicherungen und eine Vielzahl verschiedener Geldanlagen als „Top-Renner“ an. Was ist von solchen Produkten heute zu halten? Welche Versicherungen sind ein absolutes Muss, auf welche kann man verzichten? Woran erkennt man einen seriösen Berater? Wie kann man Anlagen vom sogenannten „Grauen Kapitalmarkt“ erkennen? Was versteht man unter „Ethisch-ökologischen“ Aktienfonds? Was bringen Anlagestrategien mit Aktien, Fonds und ETFs und welche Risiken verbergen sich dahinter? Welche Chancen auf Rendite bieten Garantiefonds? Dieses Seminar möchte nicht nur zur kritischen Prüfung von Geldanlagen anregen, sondern auch zu sicherem Auftreten als informierter Gesprächspartner beim nächsten Finanzgespräch führen.

Freitag	18:30–21:30 Uhr
am 09.10.15	1 Veranstaltung
€ 18,-	6–8 Teilnehmer
Lohr Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9 In Zusammenarbeit mit der Ökonomischen Verbraucherbildung Bayern	

L1690

Überblick über die eigene Altersvorsorge gewinnen

Klaus Marschall

Sie wollen ausreichend abgesichert in den Ruhestand gehen? Aber, reicht die Rente? Haben Sie vorgesorgt, um die Zeit sorgenfrei genießen zu können? Wie sieht es mit der Inflation aus? Oder wollen Sie noch etwas zurücklegen und sind unsicher, wie? In diesem Workshop erstellen Sie selbst mit Hilfe eines Programmes (das Sie auf CD mit nach Hause nehmen können) eine Übersicht über Ihre eigene Versorgung. Sie erhalten hierbei professionelle Hilfe von einem Fachmann und viel Hintergrundinformation. Ferner besteht die Möglichkeit, Fragen, die in Zusammenhang mit der Altersvorsorge stehen, zu klären. Der Workshop richtet sich nicht nur an Menschen kurz vor dem Rentenalter, sondern vor allem an jene, die sich mit ihrer eigenen Altersvorsorge auseinandersetzen wollen.

Bitte mitbringen: Aktuelle Renteninformation, Unterlagen zur betrieblichen Altersvorsorge, Zusatzversorgung, Infos über alle weiteren Altersvorsorgeprodukte (Riester, Rürup, private Lebensversicherung), Mietinnahmen, Guthaben und Vermögenswerte, die der Altersvorsorge dienen, Taschenrechner

Donnerstag	18:30–21:30 Uhr
am 12.11.15	1 Veranstaltung
€ 18,-	8–10 Teilnehmer
Lohr Zi 2.4 VHS Kirchplatz 9	

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

HAUS UND GARTEN

L1710

Obstbaumschnitt

Peter Bechold

Der Kurs richtet sich an Hobbygärtner und Hausgartenbesitzer. Zuerst werden theoretische Kenntnisse über Obstbaumschnitt, Beerensträucher-Rückschnitt sowie allgemeine Pflegemaßnahmen anhand einer digitalen Präsentation vermittelt. Anschließend werden wir die theoretischen Kenntnisse an einem Obstbaum in die Praxis umsetzen. Treffpunkt für Samstag wird am Freitagabend ausgemacht.

Freitag, 26.02.16	19.30–21.00 Uhr
Samstag, 27.02.16	13.00–15.00 Uhr
€ 15,-	9–11 Teilnehmer
Lohr Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9	

L1720

Entwerfen Sie Ihren Traumgarten

Michael Maier

Der Garten wird immer mehr zu einer Oase für Körper, Geist und Seele. 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 der Leiter 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	09:00–12:30 und 14:00–16:00 Uhr
am 16.01.16	1 Veranstaltung
€ 42,-	6-8 Teilnehmer
Lohr Zi 2.2 VHS Kirchplatz 9	

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



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 der Sprachkurse:

Entscheidende Faktoren für die Kursgebühr sind:

- die Stundenzahl des Kurses
- die Zahl der TeilnehmerInnen

Bei 15 Terminen à 90 Minuten ist die derzeitige Staffe­lung:

12–16 Personen	€ 60,-
9–11 Personen	€ 78,-
6–8 Personen	€ 105,-

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		
Englisch	ISBN-Nummer	Verlag
Basis for Business B1, Coursebook	978-3-06-521005-8	Cornelsen
Business English for Beginners A1-A2, Coursebook	978-3-06-020040-5	Cornelsen
Business English for Beginners A1-A2, Workbook	978-3-06-020042-9	Cornelsen
English Next A1, aktual. Ausgabe, Lehr- und Arbeitsbuch mit Audio-CD und Companion	978-3-19-002942-6	Hueber
Living English A2	978-1-405-82916-8	Pearson Longman
Unlimited B1+, Coursebook	978-3-12-539915-0	Klett
Französisch		
On y va!, A1	978-3-19-003325-6	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
Spanisch		
Caminos neu A2	978-3-12-514956-4	Klett
Caminos neu B1	978-3-12-514958-8	Klett
Perspectivas ¡YA! A1, Kurs- und Übungsbuch	978-3-464-20488-7	Cornelsen
Portugiesisch		
Beleza!	978-3-12-528910-9	Klett
Novo Avenida Brasil Band 3	978-8-51-254610-0	e.p.u.-Verlag
Russisch		
MOCT 1 Modernes Russisch (Schülerbuch)	978-3-12-527565-2	Klett
MOCT 1 Modernes Russisch (Arbeitsbuch)	978-3-12-527566-9	Klett
Chinesisch		
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Lehrbuch 5. Auflage	978-3-940497-32-1	Hefei Huang Verlag
Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Arbeitsbuch 5. Auflage	978-3-940497-14-7	Hefei Huang Verlag
Unvergessliches Chinesisch Stufe D, Lehrbuch	978-3-940497-38-3	Hefei Huang Verlag
Unvergessliches Chinesisch Stufe D, Arbeitsbuch	978-3-940497-39-0	Hefei Huang Verlag
Deutsch		
Berliner Platz 1 NEU mit „Im Alltag EXTRA“	978-3-12-606026-4	Klett
Berliner Platz 2 NEU mit „Im Alltag EXTRA“	978-3-12-606040-0	Klett
Mittelpunkt, neu B1+, Lehr- und Arbeitsbuch	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
Mittelpunkt, neu, C1, Lehrbuch	978-3-12-676660-9	Klett
Mittelpunkt, neu, C1, Arbeitsbuch	978-3-12-676661-6	Klett
Von A bis Z, Kursbuch	978-3-12-676040-9	Klett
Von A bis Z, Übungsbuch	978-3-12-676041-6	Klett

BücherEcke

Inh. S. Hoh-Neubert

Hauptstr. 1 & Kapuzinergasse 2
97816 Lohr a. Main
Alte Bahnhofstr. 16 & Hauptstr. 41
97753 Karlstadt

www.buecherecke-msp.de

vhs Bayerischer Volkshochschulverband e.V.

Sie haben Interesse an einer Sprachprüfung?

An den bayerischen Volkshochschulen können Sie international anerkannte Prüfungen in 11 Sprachen ablegen.

Sie haben Fragen dazu?
Auf der Sprachprüfungs-Website finden Sie alle Antworten:
 • Welche Sprachprüfungen und Prüfungsanbieter gibt es?
 • Was sind die Inhalte der Prüfung?
 • Wie finde ich eine Sprachprüfung in meiner Nähe?
 • Bei welcher Volkshochschule kann ich mich persönlich beraten lassen?
 • Welches Sprachniveau habe ich?
 • Wie hoch ist die Prüfungsgebühr?
 • Wo sind die Sprachprüfungen anerkannt?

Unsere Sprachprüfungen orientieren sich am **Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)**.

Das bedeutet für Sie:
 • Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar.
 • Ihr Prüfungsergebnis ist international anerkannt.

Alle Informationen finden Sie unter:
www.vhs-sprachpruefungen.de

telc | Cambridge English | TestDaF | ...



ENGLISCH

L2111 Englisch A1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Elena Fischer

Lehrbuch: English Next A1, Lektion 2
ISBN: 978-3-19-002942-6

Das Lehrbuch gibt es nicht einzeln, sondern nur als Paket mit CD u. Companion.

Dienstag ab 22.09.15 € 62,50 Lohr	17:30 – 19:00 Uhr 12 Veranstaltungen 9–11 Teilnehmer Zi. 1.30 Schulzentrum Nägelsee
--	--

L2112 Englisch A2

Ana Maria Floare

Lehrbuch: Living English, Band A2, Lektion 4

Dienstag ab 22.09.15 € 84,– Lohr	09:00 – 10:30 Uhr 12 Veranstaltungen 6–8 Teilnehmer Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9
---	--

L2113 Englisch A2

Julia Lambertz

Lehrbuch: Living English, Band A2, Lektion 9

Mittwoch ab 11.11.15 € 70,– Lohr	18:00 – 19:30 Uhr 10 Veranstaltungen 6–8 Teilnehmer Zi. 1.35 Schulzentrum Nägelsee
---	---

L2114 Englisch A2

Julia Lambertz

Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen.

Mittwoch ab 11.11.15 € 70,– Lohr	09:00 – 10:30 Uhr 10 Veranstaltungen 6–8 Teilnehmer Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9
---	--

L2116 Englisch A2–B1, Easy conversation

Elena Fischer

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: Wird im Unterricht besprochen.

Montag ab 12.10.15 € 42,– Lohr	16:30 – 18:00 Uhr 6 Veranstaltungen 6–8 Teilnehmer Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9
---	---

L2117 English Conversation B1

Nadia Ehrhart

Konversation für den Beruf oder die Reise. Wir unterhalten uns über aktuelle Themen und üben dabei auch spielerisch ein facettenreiches Vokabular.

Lehrbuch: Wird im Unterricht besprochen.

Montag ab 28.09.15 € 62,50 Lohr	19:30 – 21:00 Uhr 12 Veranstaltungen 9–11 Teilnehmer Zi. 1.29 Schulzentrum Nägelsee
--	--

L2118 Englisch B1+

Ana Maria Floare

Lehrbuch: English Unlimited B1+, Lektion 3

Montag ab 21.09.15 € 62,50 Lohr	18:00 – 19:30 Uhr 12 Veranstaltungen 9–11 Teilnehmer Zi. 1.30 Schulzentrum Nägelsee
--	--

BUSINESS ENGLISCH

L2119 Business English A1

Indu Jalali

Sie haben bereits Englischkenntnisse und möchten sich sprachlich für den beruflichen Alltag im englischsprachigen Umfeld qualifizieren? Einführung in die Businessterminologie, Geschäftsbriefe, E-Mails, Teilnahme an Besprechungen (Meetings), Betreuung von Gästen und Firmenführung.

Lehrbuch: Business English for Beginners A1–A2, Lektion 1, Cornelsen Verlag

Montag ab 28.09.15 € 84,– Lohr	18:30 – 20:00 Uhr 12 Veranstaltungen 6–8 Teilnehmer Zi. 1.43 VHS Kirchplatz 9
---	--

L2120 Business English B1 für Fortgeschrittene

Indu Jalali

Sie vertiefen Ihre Kenntnisse aus dem Anfängerkurs und verwenden die englische Sprache praxisnah und berufsorientiert.

Lehrbuch: Basis for Business B1, Lektion 1, Cornelsen Verlag

Mittwoch ab 30.09.15 € 84,– Lohr	18:00 – 19:30 Uhr 12 Veranstaltungen 6–8 Teilnehmer Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9
---	--

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

FRANZÖSISCH

L2211 Französisch A1

Michèle Knauer

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 1

Montag ab 28.09.15 € 84,– Lohr	18:00 – 19:30 Uhr 12 Veranstaltungen 6–8 Teilnehmer Zi. 1.28 Schulzentrum Nägelsee
---	---

L2212 Französisch A1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Michèle Knauer

Lehrbuch: On y va, Band A1, Lektion 4

Mittwoch ab 23.09.15 € 84,– Lohr	18:00 – 19:30 Uhr 12 Veranstaltungen 6–8 Teilnehmer Zi. 1.28 Schulzentrum Nägelsee
---	---



Julia Lambertz

Schon in der Schule gehörten die modernen Fremdsprachen zu meinen Lieblingsfächern. An der Universität Würzburg habe ich Englisch und Geschichte für das Lehramt an Gymnasien studiert. Beim Unterricht im 45-Minuten-Takt bleibt oft nicht ausreichend Zeit für intensive Wiederholungs- und Übungsphasen. Erfahrungsgemäß ist es im turbulenten Alltag jedoch oft nicht leicht, dies zu Hause auszugleichen und Kindern ausreichend Hilfestellung zu geben. Die Übungskurse der VHS sollen dabei Entlastung für alle Beteiligten bieten – für Eltern, Lehrer und Schüler.

„Quereinsteiger“

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



Michele Knauer

Nach meinem Studium „Deutsch als Fremdsprache“ in Aix-en-Provence in Frankreich habe ich an Gymnasien Deutsch unterrichtet. Ich freue mich jetzt darauf, mit Erwachsenen zu arbeiten und meine Muttersprache weiterzugeben.



Yvonne Birkenmaier

Nach meiner Ausbildung in Frankreich als Fremdsprachenkorrespondentin habe ich bei verschiedenen Unternehmen in Frankreich und Deutschland gearbeitet. Als ich als Dozentin im Fach Französisch für ein deutsches Unternehmen tätig war, habe ich entdeckt, wie viel Freude mir das Lehren meiner Muttersprache und der Austausch mit den Teilnehmern über die deutsche und französische Kultur bereitet. In meinen Kursen möchte ich die Sprachkompetenz der Teilnehmer in Französisch fördern und die Kultur unseres Nachbarlands näher bringen.

**L2213
Französisch A1**

Yvonne Birkenmaier

Wir setzen die im vorherigen Kurs erworbenen Sprachkenntnisse fort. Sollten Sie bereits über Vorkenntnisse verfügen und Ihr Französisch auffrischen wollen, sind Sie bei uns auch willkommen. Lehrbuch: On y va, Band A1, Lektion 7

Donnerstag	19:45–21:15 Uhr
ab 01.10.15	12 Veranstaltungen
€ 84,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.28 Schulzentrum Nägelsee

**L2214
Französisch B1**

Yvonne Birkenmaier

Nous aurons aussi l'occasion de discuter de divers sujets, d'actualité, à l'aide de textes fournis au cours. Lehrbuch: On y va!, Band B1, Lektion 6

Donnerstag	18:00–19:30 Uhr
ab 01.10.15	12 Veranstaltungen
€ 62,50	9–11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.28 Schulzentrum Nägelsee

**L2215
Französischer Filmabend
Raus aus dem Klazienzimmer**

Yvonne Birkenmaier und Michèle Knauer

Anlässlich des 100. Geburtstags von Edith Piaf zeigt das Nostalgie-Kino den französischen Film „La vie en rose“ (Originaltitel „La Môme“) von Regisseur Olivier Dahan im französischen Original mit deutschen Untertiteln. Episodenhaft schildert der Film das wechselhafte Schicksal der legendären französischen Chanson-Sängerin Edith Piaf. In einer französisch-deutschen Einführung informieren Sie unsere Französischdozentinnen und Bernhard Münzel über das Leben und Werk von Edith Piaf sowie den Regisseur und die Hintergründe des Films.

Mittwoch	20:00–22:00 Uhr
am 21.10.15	1 Veranstaltung
€ 5,-	
Lohr:	Rathausaal, Altes Rathaus

ITALIENISCH

**L2311
Italienisch A1
Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Brigitte Seitz-Caligaris

Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 1, Arbeitsbuch und grammatische Zusatzübungen

Donnerstag	18:00–19:30 Uhr
ab 01.10.15	13 Veranstaltungen
€ 68,-	9–11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee

vorher:
äh und ähm
nachher:
fließend

Man kann so viel machen...
Ihre Volkshochschule

**L2312
Italienisch A1
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Giuseppina Bont

Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 4

Donnerstag	18:00–19:30 Uhr
ab 24.09.15	12 Veranstaltungen
€ 84,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.35 Schulzentrum Nägelsee

**L2313
Italienisch A1
Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Brigitte Seitz-Caligaris

Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 4, Arbeitsbuch und grammatische Zusatzübungen, italienische Lieder mit kreativen Übungen

Dienstag	19:45–21:15 Uhr
ab 29.09.15	12 Veranstaltungen
Lohr	Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee
Plus 1 Kochtermin:	
Dienstag	18:00–20:00 Uhr
am 26.01.16	
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
€ 70,-	9–11 Teilnehmer
zzgl. Materialkosten	

**L2314
Italienisch A1**

Brigitte Seitz-Caligaris

Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 6, Arbeitsbuch und grammatische Zusatzübungen, italienische Lieder mit kreativen Übungen

Montag	19:45–21:15 Uhr
ab 28.09.15	12 Veranstaltungen
€ 84,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee

**L2315
Italienisch A1**

Brigitte Seitz-Caligaris

Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 9, Arbeitsbuch und grammatische Zusatzübungen, italienische Lieder mit kreativen Übungen

Montag	18:00–19:30 Uhr
ab 28.09.15	12 Veranstaltungen
€ 84,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee

**L2316
Italienisch A2 und Kochen**

Brigitte Seitz-Caligaris

Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 9, zzgl. Übungen und Literatur, italienische Lieder mit kreativen Übungen



Donnerstag 19:45–21:15 Uhr
ab 01.10.15 12 Veranstaltungen
Lohr Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee

Plus 1 Kochtermin:

Donnerstag 19:30–22:00 Uhr
am 26.11.15

Lohr Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
€71,- 9–11 Teilnehmer
zzgl. Materialkosten

nischer Musik? Genießen Sie eine Tasse Cappuccino oder Espresso im Eiscafé VENEZIA und stimmen Sie sich musikalisch auf den italienischen Alltag ein. Bei Live-Musik, anschaulich, bewegungsaktiv und ohne Vokabel-Stress können Sie sich mit der Sprache Italiens vertraut machen.

Mittwoch 18:00–19:30 Uhr
am 14.10.15 1 Veranstaltung
€ 7,- 10–15 Teilnehmer
Lohr Eiscafé Venezia

SPANISCH

L2411

Spanisch A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse

Itziar Sagastume

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 1

Montag 19:45–21:15 Uhr
ab 28.09.15 12 Veranstaltungen
€ 62,50 9–11 Teilnehmer
Lohr Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2412

Spanisch A1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Elsa Aprile de Holzinger

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 4

Mittwoch 18:00–19:30 Uhr
ab 30.09.15 10 Veranstaltungen
€ 70,- 6–8 Teilnehmer
Lohr Zi. 1.37 Schulzentrum Nägelsee

L2413

Spanisch A1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Itziar Sagastume

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 6

Montag 18:00–19:30 Uhr
ab 28.09.15 12 Veranstaltungen
€ 62,50 9–11 Teilnehmer
Lohr Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2414

Spanisch A1

Elsa Aprile de Holzinger

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A, Lektion 11

Donnerstag 18:00–19:30 Uhr
ab 01.10.15 12 Veranstaltungen
€ 84,- 6–8 Teilnehmer
Lohr Zi. 1.37 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, Altes Rathaus, 1. Stock

L2415

Spanisch A1

Itziar Sagastume

Lehrbuch: Perspectivas ¡Ya! A1, Lektion 14

Dienstag 18:00–19:30 Uhr
ab 29.09.15 12 Veranstaltungen
€ 84,- 6–8 Teilnehmer
Lohr Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2416

Spanisch A2

Itziar Sagastume

Lehrbuch: Caminos neu A2, Band II, Lektion 5

Donnerstag 19:45–21:15 Uhr
ab 24.09.15 12 Veranstaltungen
€ 84,- 6–8 Teilnehmer
Lohr Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2417

Spanisch B1

Itziar Sagastume

Lehrbuch: Caminos neu B1, Band III, Lektion 3

Donnerstag 18:00–19:30 Uhr
ab 24.09.15 12 Veranstaltungen
€ 84,- 6–8 Teilnehmer
Lohr Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2418

Spanisch B2

Itziar Sagastume

Grammatikübungen, Wortschatz und viel Konversation
Lehrmaterial: Wird im Unterricht besprochen.

Dienstag 19:45–21:15 Uhr
ab 29.09.15 12 Veranstaltungen
€ 84,- 6–8 Teilnehmer
Lohr Zi. 1.38 Schulzentrum Nägelsee

L2419

Mate-Tee und Tango Argentino Ein argentinischer Abend Raus aus dem Klassenzimmer

Elsa Aprile de Holzinger

Este será un viaje virtual al país del tango y del fútbol. Recorreremos Buenos Aires, visitaremos las impresionantes cataratas del Iguazú y nos aventuraremos en la Patagonia. También podrá bailar al ritmo de un tango o probar la bebida nacional „el mate“. Diese virtuelle Reise führt Sie in die Heimat des Tango und des Fußballspiels. Sie besuchen die Hauptstadt Buenos Aires, unternehmen einen Ausflug zu den sagenumwobenen Wasserfällen von Ignazú und ins abenteuerliche Patagonien. Wenn Sie Lust haben, können Sie zu Tango-Musik das Tanzbein schwingen und das Nationalgetränk Argentinien's „Mate“ trinken.

Samstag 17:00–18:30 Uhr
am 14.11.15 1 Veranstaltung
€ 7,- 10–20 Teilnehmer
Lohr Rathaussaal, Altes Rathaus

L2317

Italienisch a la carte A2

Brigitte Seitz-Caligaris

Lehrbuch: Buongiorno, Lektion 5 zur Wiederholung, italienische Lieder mit kreativen Übungen

Mittwoch 10:15–11:45 Uhr
ab 30.09.15 11 Veranstaltungen
Lohr Zi. 1.43 VHS Kirchplatz 9

Plus 2 Kochtermine:

Mittwoch 09:30–12:00 Uhr
am 14.10.15 und 16.12.15

Lohr Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
€98,- 6–8 Teilnehmer
zzgl. Materialkosten

L2318

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 29.09.15 11 Veranstaltungen
Lohr Zi. 1.36 Schulzentrum Nägelsee

Plus 2 Kochtermine:

Dienstag 18:00–20:00 Uhr
am 27.10.15 und 19.01.16

Lohr Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
€71,- 9–11 Teilnehmer
zzgl. Materialkosten

L2319

Italienisch B1 – Conversazione

Giuseppina Bont

Per non dimenticare ... conversazione, lettura, esercizi

Donnerstag 19:45–21:15 Uhr
ab 24.09.15 12 Veranstaltungen
€ 84,- 6–8 Teilnehmer
Lohr Zi. 1.35 Schulzentrum Nägelsee

L2320

Mit Musik geht alles besser Ein italienischer Liederabend Raus aus dem Klaskenzimmer

Brigitte Seitz-Caligaris

Mit Musik geht alles besser... Sie lieben italienisches Flair und lauschen gerne den Klängen italie-



PORTUGIESISCH

L2451

Portugiesisch A1

Denize Bock

Lehrbuch: Beleza, Lektion 1

Donnerstag	19:45–21:15 Uhr
ab 24.09.15	12 Veranstaltungen
€ 84,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

L2452

Portugiesisch B1 und Kochen

Denize Bock

Lehrbuch: Novo Avenida Brasil 3, Band 3, Lektion 8

Mittwoch	19:45–21:15 Uhr
ab 23.09.15	10 Veranstaltungen
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9
Plus 2 Kochtermine:	
Mittwoch	18:30–21:30 Uhr
am 21.10.15 und 16.12.15	
Lohr	Zi. 1.1. VHS Kirchplatz 9
€ 133,-	6–8 Teilnehmer
zzgl. Material	

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



NEUGRIECHISCH

L2511

Neugriechisch B1

Joannis Komianos

Lehrbuch: Buch wird im Unterricht besprochen.

Dienstag	18:00–19:30 Uhr
ab 06.10.15	10 Veranstaltungen
€ 52,-	9–11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

RUSSISCH

L2551

Russisch A1

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

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 „МОСТ“, Lektion 3

Donnerstag	18:00–19:30 Uhr
ab 24.09.15	8 Veranstaltungen
€ 56,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

L2552

Russisch A1

Jelena Büdel

In diesem Kurs vertiefen wir unsere Kenntnisse und machen uns mit Sitten und Bräuchen Russlands vertraut.

Lehrbuch: Modernes Russisch "МОСТ", Lektion 10

Dienstag	18:00–19:30 Uhr
ab 29.09.15	10 Veranstaltungen
€ 70,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.28 Schulzentrum Nägelsee

CHINESISCH

L2611

Chinesisch A1

Nan Raczek

1,3 Milliarden Menschen weltweit sprechen Chinesisch. Grundkenntnisse der Sprache und auch der Kultur werden nicht nur für Geschäftsreisende im-

mer wichtiger. Sie lernen im Kurs die chinesische Hochsprache Mandarin und erfahren viel Wissenswertes, um sich privat oder beruflich in China bewegen zu können. Auch die Schriftzeichen erlernen Sie Schritt für Schritt. Interessante Einblicke in die Kultur des Landes werden Ihnen das Reich der Mitte näher bringen.

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch Stufe A, Lektion 1, 2013, Hefei Huang Verlag
ISBN: 978-3-940497-32-1, 5. Auflage

Montag	18:30–20:00 Uhr
ab 28.09.15	12 Veranstaltungen
€ 84,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.35 Schulzentrum Nägelsee

L2612

Chinesisch A2

Nan Raczek

Lehrbuch: Unvergessliches Chinesisch, Stufe D, Hefei Huang Verlag, Lektion 4
ISBN: 978-3-940497-38-3

Arbeitsbuch: Unvergessliches Chinesisch, Stufe D, Hefei Huang Verlag, Lektion 4
ISBN: 978-3-940497-39-0

Donnerstag	18:30–20:00 Uhr
ab 24.09.15	12 Veranstaltungen
€ 84,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.30 Schulzentrum Nägelsee

L2613

Chinesisch in der Küche und am Tisch Raus aus dem Klassenzimmer

Nan Raczek

Essen spielt im chinesischen Alltag eine besondere Rolle. Es ist einerseits ein allseits beliebtes Gesprächsthema, andererseits legen die Chinesen viel Wert auf ein üppiges, vielfältiges und ausgiebiges Mahl. Machen Sie es den Chinesen nach: Aus frischen Zutaten, mild oder pikant gewürzt, bereiten Sie ein traditionelles Gericht zu – gebratene Nudeln mit Hähnchen und Gemüse, dazu frischer chinesischer Salat und grüner Tee. Nehmen Sie anschließend an einem großen Tisch Platz, genießen Ihre Mahlzeit und nutzen das Tischgespräch, um den Nachbarn besser kennen zu lernen, Gedanken und Infos auszutauschen, Kontakte zu knüpfen bzw. zu vertiefen. Der chinesische Kochabend bringt Ihnen die Landessprache näher und macht Sie mit den Ess- und Trinkgewohnheiten Chinas vertraut. Inklusive Essstäbchen-Knigge. Kursgebühr zzgl. Materialkosten
Bitte mitbringen: kleinere Behälter, Geschirrtuch



Wir können: **Beratung:**

Sie finden über 100 Hausgeräte in unserer Ausstellung aus den Bereichen: Waschen, Trocknen, Spülen, Kochen, Kühlen und Gefrieren sowie Kaffeefullautomaten und Kleingeräte.

Reparatur:

Wir reparieren Ihre Haustechnik-Geräte schnell, preiswert und zuverlässig.

Installation:

Planung und Durchführung Ihrer Elektroinstallation.



Dienstag am 20.10.15	18:00–21:00 Uhr 1 Veranstaltung
€ 13,-	8–10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

TÜRKISCH

L2651 Türkisch für Feinschmecker Raus aus dem Klassenzimmer

Türkisch-Islamischer Kulturverein

Die türkische Küche bietet eine Vielfalt an leckeren Gerichten. Unter fachkundiger Anleitung von Frau Canlier und Frau Akpinar probieren Sie einige türkische Rezepte selbst aus und lernen dabei ein paar türkische Begriffe rund ums Essen kennen. An diesem Abend werden zubereitet: mercimek (Suppe aus roten Linsen), als Hauptgericht biber dolmasi (gefüllte Paprika) und karniyarik (gefüllte Aubergine), den Abschluss bildet kadayif tattisi (Süßspeise aus Teigfäden mit Honig).

Bitte mitbringen: kleinere Behälter und Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Montag am 23.11.15	18:00–19:30 Uhr 1 Veranstaltung
€ 7,-	8–10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

DEUTSCH

L2711 Deutsch A1 Anfänger ohne Vorkenntnisse

Doris Schupp

Sie sind neu in Deutschland oder können die Sprache noch nicht? Dann lernen Sie zusammen mit anderen, Deutsch zu sprechen und zu verstehen.
Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, A1, Lektion 1

Montag ab 05.10.15	18:00–19:30 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 70,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.37 Schulzentrum Nägelsee

L2712 Deutsch A1 Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Doris Schupp

Gemeinsam werden wir erste Schritte in der deutschen Sprache gehen und Situationen und Dialoge für den Alltag üben.

Lehrbuch: Berliner Platz 1 NEU, A1, Lektion 7

Mittwoch ab 07.10.15	18:00–19:30 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 70,-	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, Altes Rathaus, 1. Stock

L2713 Deutsch Gesprächskreis A2

Gudrun Gennes

Sie beherrschen die deutsche Sprache auf A2 Niveau, lesen und sprechen gerne, möchten sich mit Gleichgesinnten über aktuelle Themen austauschen und dabei Ihren Wortschatz erweitern und Ihre Grammatikkenntnisse vertiefen? Im ansprechenden Ambiente des Bibliothek-Lesesaals können Sie sich über aktuelle Bücher und Zeitschriften informieren und in einer angenehmen Runde mit Ihrer Kursleiterin und anderen Kursteilnehmern sprechen und Ihren Wortschatz verbessern.
Lehrbuch: Zeitschrift "Deutsch perfekt"

Donnerstag ab 01.10.15	17:00–18:30 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 70,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Stadtbibliothek, Lesesaal, Marktplatz 1
In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Lohr	

L2714 Deutsch Gesprächskreis B1

Gudrun Gennes

Sie beherrschen die deutsche Sprache auf B1 Niveau und möchten Ihre Kenntnisse ohne Prüfungsstress festigen und erweitern? Im ansprechenden Ambiente des Bibliothek-Lesesaals können Sie sich über aktuelle Bücher und Zeitschriften informieren und in einer angenehmen Runde mit Ihrer Kursleiterin und anderen Kursteilnehmern sprechen und Ihren Wortschatz verbessern. Ihre individuellen Sprachprobleme finden in diesem Kurs auf jeden Fall Berücksichtigung.
Lehrbuch: Zeitschrift "Deutsch perfekt"

Dienstag ab 29.09.15	17:00–18:30 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 70,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Stadtbibliothek, Lesesaal, Marktplatz 1
In Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek Lohr	

L2715 Deutsch Brückenkurs von B1 zu B2

Petra Breitenbach-Czermin und Marc Steigerwald

Der Kurs richtet sich an alle, die das Niveau B1 erreicht haben, sich aber noch unsicher fühlen. Sie wiederholen und trainieren Wortschatz und Grammatik der Niveaustufen A2–B1 und diskutieren über vielfältige Themen von Ankommen in Deutschland über die Welt des Essens bis zu Neugier und Entdeckungen. Schritt für Schritt erweitern Sie Ihre Kenntnisse und erlangen die notwendige Sicherheit für einen guten Start in die Niveaustufe B2.
Lehrbuch: Mittelpunkt B1+NEU, Lektion 1

Montag	08:30–12:45 Uhr
Donnerstag	08:30–12:45 Uhr
Freitag	08:30–12:45 Uhr
ab 28.09.15	21 Tage
€ 368,-	6–8 Teilnehmer
Lohr Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9	

L2716 Deutsch für Alltag und Beruf B2

Silvia Brey

Praxisorientierte Texte aus Alltag und Beruf festigen Ihre Kenntnisse.
Lehrbuch: Mittelpunkt B2 neu, Lektion 1, Klett Verlag

Donnerstag ab 24.09.15	19:30–21:00 Uhr 12 Veranstaltungen
€ 84,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi .2.2 VHS Kirchplatz 9

L2717 Deutsch B2 intensiv Teil 1

Petra Breitenbach-Czermin und Marc Steigerwald

Sie beherrschen die deutsche Sprache auf Niveau B1 und möchten Ihre Deutschkenntnisse noch vertiefen. In diesem Intensivkurs (3x wöchentlich, insgesamt 105 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. Der Kurs wird mit Teil 2 im Sommersemester 2016 fortgesetzt und bereitet Sie gezielt auf das „Goethe-Zertifikat B2“ vor. Sie lernen die einzelnen Prüfungsbestandteile (Leseverstehen, Hörverstehen, schriftlicher Ausdruck, mündlicher Ausdruck) kennen. Die Prüfung kann im Frühjahr 2016 direkt an der VHS Geschäftsstelle Lohr abgelegt werden.

Kursgebühr 6–8 Teilnehmer € 368,-
Kursgebühr 9–11 Teilnehmer € 273,-
Lehrbuch: Mittelpunkt B2 neu, Lektion 1, Klett Verlag

Montag	08:30–12:45 Uhr
Donnerstag	08:30–12:45 Uhr
Freitag	08:30–12:45 Uhr
ab 07.12.15	21 Tage
€ 368,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

L2717B Deutsch B2 intensiv Teil 2

Petra Breitenbach-Czermin

Inhalt wie Kurs L2717
Die Prüfung kann im Frühjahr 2016 direkt an der VHS Geschäftsstelle Lohr abgelegt werden.
Kursgebühr 6–8 Teilnehmer € 368,-
Kursgebühr 9–11 Teilnehmer € 273,-
Lehrbuch: Mittelpunkt B2 neu, Lektion 7, Klett Verlag

Montag	08:30–12:45 Uhr
Donnerstag	08:30–12:45 Uhr
Freitag	08:30–12:45 Uhr
ab 15.02.16	21 Tage
€ 368,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9



L2717C

Deutsch B2 Prüfungsvorbereitung

Petra Breitenbach-Czermin

Der Kurs bereitet Sie gezielt auf die Prüfung „Goethe-Zertifikat B2“ am 06.05.16 vor. Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

Montag	08:30 – 12:45 Uhr
Donnerstag	08:30 – 12:45 Uhr
Freitag	08:30 – 12:45 Uhr
am 18.04., 21.04. und 22.04.16	
€ 52,50	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9



L2717D

Deutsch B2 Prüfung (Goethe-Institut)

Cornelia Wiegler

An- und Abmeldeschluss: 01.04.2016
Prüfungsdatum: 06.05.2016

€ 200,-	10–20 Teilnehmer
Für Teilnehmer/innen, die in einem aktuellen VHS-Deutschkurs eingeschrieben sind, beträgt die Prüfungsgebühr € 150,- (keine Ermäßigung).	

L2718

Deutsch für medizinische Berufe B2–C1

Dr. Hermann Burkard

Der Kurs richtet sich an Mediziner und medizinische Fachkräfte, die ihren beruflichen Alltag sprachlich besser gestalten möchten. Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der sprachlichen Bewältigung besonders wichtiger Arbeitssituationen, insbesondere der mündlichen Kommunikation (Arzt-Patienten-Gespräch, Anamnesegepräch, Sprechsituation um die OP, Gespräche mit Arbeitskollegen und Angehörigen, Fachsprache) und der Dokumentation (standardisierte Arztbriefe, Pflegedokumentation).
Lehrbuch: telc-Trainingseinheiten

Samstag	10:00 – 12:30 Uhr
ab 26.09.15	5 Veranstaltungen
€ 83,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.12 VHS Kirchplatz 9

L2719

Deutsch für Fortgeschrittene C1

Petra Breitenbach-Czermin

Lehrbuch: Mittelpunkt C1 neu, Lektion 3

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.09.15	15 Veranstaltungen
€ 78,-	9–11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.37 Schulzentrum Nägelsee



Teilnehmer/innen aus dem letzten Integrationskurs mit den Kursleiterinnen Frau Guttman, Frau Pauli und Frau Wieser.

INTEGRATIONSKURSE

L2811

Integrationskurs Deutsch mit Alphabetisierung ab Modul 1

Natalia Wieser

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge Integrations-sprachkurse Deutsch mit Alphabetisierung 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: 60 Unterrichtsstunden
- Teilnahmegebühren für 100 Unterrichtsstunden:
- € 0,- mit Berechtigung und Kostenbefreiung
 - € 120,- mit Berechtigung und ohne Kostenbefreiung pro Modul

Den Alphabetisierungskurs können Migranten und Migrantinnen besuchen, die gemäß § 4 Abs. 1 IntV teilnahmeberechtigt sind und bei denen der Besuch eines allgemeinen Integrationskurses oder eines anderen Integrationskurses für spezielle Zielgruppen auf Grund fehlender oder ungenügend vorhandener schriftsprachlicher Kompetenz nicht sinnvoll ist. Zur Zielgruppe des Alphabetisierungskurses zählen primäre Analphabeten, funktionale Analphabeten sowie Zweitschriftler mit Migrationshintergrund. Berechtigungsscheine erteilt die Ausländerbehörde des Landratsamtes Karlstadt und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge in Würzburg. Information, Einstufung und Antragstellung zu den Integrationskursen in der VHS-Geschäftsstelle Lohr.

Unterricht:
Dienstag, Mittwoch, Donnerstag
08:30 – 12:45 Uhr
ab 10. November 2015
VHS Lohr, Zi. 1.43 VHS Kirchplatz 9

L2812

Integrationskurs Deutsch ab Modul 1

Astrid Pauli

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge Integrations-sprachkurse Deutsch durch.

- Sprachkurs Deutsch: 600 U-Stunden
 - Leben in Deutschland 60 U-Stunden
- Teilnahmegebühren für 100 Unterrichtsstunden:

- € 0,- mit Berechtigung und Kostenbefreiung
- € 120,- mit Berechtigung und ohne Kostenbefreiung pro Modul

Am Integrationskurs teilnehmen können rechtmäßig und dauerhaft in der BRD 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 Drittstaatenbürger. Berechtigungsscheine erteilt die Ausländerbehörde des Landratsamtes 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
Insgesamt 660 Unterrichtsstunden
ab 07. Dezember 2015
VHS Lohr, Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9



EINBÜRGERUNGSTEST

L2815

Einbürgerungstest

Dr. Susanne Duckstein

Einbürgerungsbewerber können am Samstag, den 14.11.2015 an der VHS Lohr einen Einbürgerungstest ablegen. Sie können sich in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Altes Rathaus, 1. OG beraten lassen und spätestens bis 13.10.15 verbindlich anmelden. Anmeldeformular muss direkt in der VHS-Geschäftsstelle ausgefüllt werden und die Gebühr von € 25,- bezahlt werden. Gültiger Pass nötig. Fragenkatalog im Internet unter www.bmi.bund.de

Samstag	10:00 – 11:00 Uhr
am 14.11.15	1 Veranstaltung
€ 25,-	6–12 Teilnehmer
Lohr	Zi 2.3 VHS Kirchplatz 9



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 und Windows 8 und mit Office 2010 und 2013. 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 lizenzierter 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, Altes Rathaus, 1. Stock
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.

L3112

Erste Schritte am PC 50Plus Am Vormittag – Grundlagen

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 wird ein Text (Brief) geschrieben, gedruckt und gespeichert. Sie lernen E-Mails zu versenden und zu empfangen und bekommen einen ersten Einblick in das Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es wird viel geübt und wiederholt.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Dienstag	09:00 – 12:00 Uhr
ab 13.10.15	4 Veranstaltungen
€ 76,-	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

L3113

Erste Schritte am PC 50Plus Am Vormittag – Aufbaukurs

Gabriele Fiks

In diesem Kurs werden die Kenntnisse in den Bereichen Textverarbeitung und Internet vertieft. Sie gestalten Texte, wie z.B. Briefe oder Einladungen, ansprechend und werten sie optisch auf. Sie versehen E-Mails mit Anhängen, führen gezielte Recherchen im Internet durch und erleichtern sich die Suche durch die Verwendung von Favoriten und Registern. Darüber hinaus lernen Sie Ihre Dokumente zu verwalten.

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundlagenkurs oder vergleichbare Kenntnisse

Dienstag	09:00 – 12:00 Uhr
ab 24.11.15	4 Veranstaltungen
€ 76,-	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

L3114

EDV-Grundlagen „Schnupperkurs II“

Bernhard Völker

Einen Brief schreiben ist nicht weiter schwierig, aber die Textverarbeitung Word kann noch viel mehr. Lernen Sie, mit Aufzählungen, Listen und Tabellen umzugehen. Nach und nach sammeln sich immer mehr Dateien auf dem Rechner an und es ist Zeit, ein paar Ordner anzulegen und aufzuräumen.

Aus dem Inhalt:

- Nummerierungen, Aufzählungen
- Tabellen in Word einfügen
- Ordner anlegen
- Dateien umbenennen, löschen, verschieben und kopieren

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundlagen

Freitag	16:00 – 19:00 Uhr
ab 23.10.15	2 Veranstaltungen
€ 57,-	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

L3115

EDV Grundlagen „Schnupperkurs III“

Bernhard Völker

Das Internet ist praktisch nicht mehr wegzudenken. Surfen, herunterladen und E-Mails verschicken macht Spaß und geht rund um die Uhr schnell und bequem. Texte und andere Inhalte können in Word und andere Anwendungen übernommen und bearbeitet werden. Dazu gewinnen Fotos immer mehr an Bedeutung - geschäftlich wie privat. Erst mal knipsen und dann auf CD oder USB-Stick weitergeben oder per E-Mail verschicken. Kein Problem, probieren Sie es aus! Aus dem Inhalt:

- Suchen von Informationen
- Inhalte zwischen Internet, E-Mail und z. B. Word über die Zwischenablage austauschen
- Fotos von der Speicherkarte auf den PC kopieren, auf CD brennen oder auf einen USB-Stick kopieren
- E-Mails, auch mit Anhängen und mehreren Empfängern

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundlagen, Schnupperkurs

Freitag	16:00 – 19:00 Uhr
ab 13.11.15	2 Veranstaltungen
€ 57,-	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

EDV-GRUNDLAGENKURSE

L3111

EDV-Grundlagen „Schnupperkurs“ Für absolute Anfänger

Bernhard Völker

Lernen Sie, wie man mit dem Computer umgeht. Das beginnt mit einem Überblick über den Aufbau des Computers, die Zusatzgeräte und mit Übungen zum Betriebssystem Windows. Anschließend lernen Sie Texte mit Word und Tabellen mit Excel zu erstellen. Dazu kommt ein Einblick in das 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
- Grundlagen der Textverarbeitung von Microsoft Word
- Erstellen, speichern und öffnen von Dokumenten
- Korrigieren und drucken von Texten
- Grundlagen der Tabellenkalkulation von Microsoft Excel
- Surfen im Internet, wie nutze ich das Internet für mich?
- E-Mail, elektronische Post

Freitag	16:00 – 19:00 Uhr
ab 09.10.15	2 Veranstaltungen
€ 57,-	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9





COMPUTERSCHREIBEN

L3151

Computerschreiben in vier Stunden

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 können Sie die Tastatur des PC in nur vier Stunden blind beherrschen lernen. Das Seminar vermittelt die sichere Kenntnis der Tastatur und ist kein Schnellschreibetraining. Häusliches Üben beschleunigt den Lernerfolg. Geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Mit den Übungseinheiten dauert der Kurs jeweils 90 Minuten. Schulungsheft € 12,- nicht in der Gebühr enthalten, wird bei der Kursleiterin bezahlt.

Donnerstag	19:00–20:30 Uhr
ab 08.10.15	4 Veranstaltungen
€ 38,-	9–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

INTERNET UND FACEBOOK

L3211

Einführung in das Internet am Nachmittag

Kerstin Schleicher

In diesem Kurs lernen Sie das Wichtigste im Umgang mit dem Internet: Gezielt und erfolgreich Informationen aus dem Internet "fischen" und Informationen kritisch prüfen.
Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Mittwoch	15:30–17:30 Uhr
ab 11.11.15	2 Veranstaltungen
€ 25,50	9–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

L3251

Facebook – Kontakte pflegen & mehr

Kerstin Schleicher

„Social Media“ (Soziale Medien) sind inzwischen üblich, jeder redet davon, viele nutzen diese Möglichkeiten. Facebook ist davon die bekannteste Variante. Lernen sie die interessanten Seiten von Facebook kennen z.B. wie Sie alte Kontakte auffrischen und pflegen, wie Sie ihr eigenes Netz knüpfen, um immer auf dem Laufenden zu sein. Wie das geht, und auf was Sie dabei achten sollten, um ihre Privatsphäre bestmöglich zu schützen, dabei hilft Ihnen dieser Kurs.

Mittwoch	18:15–21:15 Uhr
am 30.09.15	1 Veranstaltung
€ 19,-	9–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

TABELLENKALKULATION

L3411

Tabellenkalkulation mit Excel 2010 Grundlagen

Kerstin Schleicher

Excel bietet umfangreiche Möglichkeiten im Bereich der Tabellenkalkulation. In Excel integrierte Funktionen (z.B. statistische oder finanzmathematische) erleichtern die Arbeit. Immer mehr Arbeitgeber erwarten den versierten Umgang mit Excel.

Aus dem Inhalt:

- Grundbegriffe (Arbeitsmappe, Tabellenblätter, Zellen)
- Aufbau des Excel-Bildschirmes
- Aufbau, Aussage und Auswertung von Tabellen im Büro- und Verwaltungsbereich
- Die wichtigsten und nützlichsten Funktionen
- Erstellen von Tabellen aus dem statistischen, wirtschaftlichen und verwaltungstechnischen Bereich
- Darstellung der Ergebnisse durch Diagramme

Auf Fragen zu Excel 2007 kann im Kurs eingegangen werden. Teilnahmevoraussetzung: gute Windows-Kenntnisse

Mittwoch	18:15–21:15 Uhr
ab 07.10.15	4 Veranstaltungen
€ 76,-	9–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

L3412

Tabellenkalkulation mit Excel 2010 Aufbaukurs

Kerstin Schleicher

Der versierte Umgang mit Excel bietet vielfältige Möglichkeiten im Bereich Kalkulation, Datenverwaltung und grafische Darstellung. Das Programm ist in diesen Bereichen schon fast ein Alleskönner. Wer diese Techniken beherrscht, hat in vielen Bereichen des Lebens, besonders im Beruf Vorteile.

Aus dem Inhalt:

- Verschachtelte Wenn-Funktion
- SVERWEIS
- ODER/UND-Funktion
- Datenbankfunktionen
- Rechnen mit Datum und Uhrzeit
- Arbeitsmappen übergreifendes Arbeiten usw.

Teilnahmevoraussetzung: gute Excel-Grundkenntnisse

Mittwoch	18:15–21:15 Uhr
ab 11.11.15	4 Veranstaltungen
€ 76,-	9–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

POWERPOINT

L3421

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

Teilnahmevoraussetzung: Word- und Excel- Grundkenntnisse



ELEKTRO WAGNER

☎ 09352/8781-0

Georg Wagner GmbH & Co.
Bgm.-Dr.-Nebel-Straße 25
97816 Lohr am Main
www.walo.de

Ihr zuverlässiger Spezialist seit 1946



Montag ab 12.10.15 € 76,- Lohr	18:30–21:30 Uhr 4 Veranstaltungen 9–12 Teilnehmer Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9
---	---

Montag ab 16.11.15 € 38,- Lohr	18:30–21:30 Uhr 2 Veranstaltungen 9–12 Teilnehmer Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9
---	---

L3422**PowerPoint Aufbaukurs
(Version Office 2010)***Karl-Heinz Zeipelt*

Die PowerPoint-Optionen zu nutzen und professionelle Präsentationsgestaltung sowie -durchführung sind das Ziel dieses Kurses. Es werden Techniken vorgestellt, reflektiert und eingeübt, die Ihnen helfen, Ihre eigenen Präsentationen zu optimieren. Die erneute Nutzung eines gelungenen Designs und die variierte Nutzung von Präsentationen für unterschiedliche Zielgruppen wird vermittelt. Aus dem Inhalt:

- Zusammenfügen, Einfügen von Folien/Objekten aus anderen Präsentationen
- Nutzen mehrerer Master
- Hyperlinks, interaktive Schaltflächen und Aktionseinstellungen
- Erzeugen eigener Vorlagen, Master, Farbskalen
- Wirkungsvolle Animationen einzelner Objekte
- Präsentationen einrichten – Kiosk, Zielgruppenorientiert

Teilnahmevoraussetzung: gute Word - und Excel-Grundkenntnisse, Kenntnisse im Sinne des Kurses PowerPoint Grundkurs.

SPEZIALKURSE**L3611****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

Freitag ab 20.11.15 € 76,- Lohr	16:00–19:00 Uhr 4 Veranstaltungen 9–12 Teilnehmer Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9
--	---

L3615**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/wieder herstellen
- Netzwerk-/Browser-Konfiguration überprüfen
- Task-Manager
- Anwendungen, Prozesse und Dienste
- Autostart/Hintergrund-Anwendungen bereinigen
- Tools

Teilnahmevoraussetzung: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

Samstag am 28.11.15 € 19,- Lohr	09:00–12:00 Uhr 1 Veranstaltung 9–12 Teilnehmer Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9
--	---

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, Altes Rathaus, 1. Stock

 **Finde uns auf**
facebook.com/spkkmfr

Engagement für Bildung. Gut für Mainfranken.

Die Sparkasse Mainfranken Würzburg fördert die Bildung in unserer Region. Im Rahmen ihres sozialen Engagements ermöglicht sie Bildungsangebote für alle Teile der Bevölkerung. Sie fördert gemeinnützige Vorhaben im Bildungs- und Sozialbereich, denn Wissen ist ein wichtiger Erfolgsfaktor im gesellschaftlichen Leben. Das ist gut für die Menschen und gut für Mainfranken. www.gut-fuer-mainfranken.de

Gut für Mainfranken

 **Sparkasse
Mainfranken Würzburg**



L3616

**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

Samstag am 12.12.15	09:00 – 12:00 Uhr 1 Veranstaltung
€ 19,-	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

L3621

**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

Freitag am 25.09.15	16:00 – 19:00 Uhr 1 Veranstaltung
€ 19,-	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

L3622

Bildbearbeitung mit Gimp

Bernhard Völker

Gimp ist ein vielseitiges, leistungsfähiges und kostenloses Programm zur Bearbeitung von Fotos und Grafiken. Dabei stehen Ihnen auch professionelle und präzise Werkzeuge für die Bildbearbeitung zur Verfügung wie z. B. das Arbeiten mit mehreren Ebenen und Masken.

Aus dem Inhalt:

- Benutzeroberfläche, Leisten und Fenster
- Fotos korrigieren, kleine Fehler retuschieren
- Grafikformate, Bilder speichern
- Arbeiten mit mehreren Ebenen, Erstellen einer Foto-Collage
- Filter, Spezialeffekte, Text einfügen

Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

Freitag ab 15.01.16	16:00 – 19:00 Uhr 3 Veranstaltungen
€ 57,-	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

L3625

Individuelle Gutscheine und Einladungen

Karl-Heinz Zeipelt

„Hast Du die Einladungskarten gesehen? Die waren wirklich originell. Keine Standardcliparts. Das war richtig professionell.“ Immer wieder gibt es Anlässe, zu denen man einladen möchte. Sei es eine Geburtstagsfeier, ein Weihnachts- oder Silvestergruss oder ein Flyer für den Verein oder ein Flyer für Bewerbungen. Dann ist es gut, wenn man weiß, wie man die Seite einrichten und gestalten kann, Wenn Sie wollen, dass Ihre Gutscheine, Einladungen etc. gut ankommen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Lernen Sie die Bearbeitungsmöglichkeiten von Bildern, Cliparts, Grafiken und Zeichenelementen. Erfahren Sie, wie sie eine richtige Aufteilung machen, wie Sie ansprechend gestalten und welches Format Sie verwenden können.

Aus dem Inhalt:

- Einrichten einer Seite (Tipps und Tricks)
- Planen und anlegen von Falz-Blättern
- Farbliche Gestaltung
- Beachten des Urheberrechts und Copyrights
- Professionelle Techniken für die Anpassung der einzelnen Objekte
- Einfügen und Bearbeiten von Bildern, Screenshots etc.
- Erstellen einer Einladung, einer Grußkarte, eines Flyers

Teilnahmevoraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Word

Montag ab 30.11.15	18:15 – 21:15 Uhr 2 Veranstaltungen
€ 38,-	9 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

GUTES AUSSEHEN

L3811

**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 Farb-analyse, 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 € 1,50. Bitte mitbringen: Tuch, Schal, Spiegel

Samstag am 26.09.15	13:00 – 18:00 Uhr 1 Veranstaltung
€ 30,-	5 – 6 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

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

Color-Center

**Farben-
großhandel**

**Auto-Lack-
Vertrieb**

**Industrie-
böden**

**Strahlenschutz-
Baustoffe**

1945
2015

Seilo®

70
70

70 JAHRE TRADITION

70 JAHRE INNOVATION

Seitz + Kerler
97816 Lohr a. Main
www.seilo.eu

MITTLERE REIFE ENGLISCH

L4111

Mittlere Reife Englisch 2016 Prüfungsvorbereitung 10. Klasse

Elena Fischer

Ein Intensivkurs zur gezielten und erfolgreichen Prüfungsvorbereitung. Die Kursinhalte sind nach Prüfungsaufgaben ausgesucht. Schwerpunktartig 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 05.02.16	12 Veranstaltungen
€ 84,-	9–11 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

der Kurs jeweils 90 Minuten.

Schulungsheft € 12,- nicht in der Gebühr enthalten, ist bei der Kursleiterin zu bezahlen.

Donnerstag	17:15–18:45 Uhr
ab 08.10.15	4 Veranstaltungen
€ 30,-	9–12 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

FOTOGRAFIE

L4511

Fotografieren Für Kinder 7–13 Jahre

Stefan Dancs

Fotografieren macht Spaß! Doch wie funktioniert eine Kamera und wie macht man schöne Fotos? Worauf muss man achten? In diesem Kurs lernt ihr, wie die Funktionen eurer Kamera richtig genutzt werden und wie durch ganz einfache Tricks professionelle Fotos entstehen können. Ihr werdet gemeinsam mit dem Dozenten durch Lohr spazieren und spannende Augenblicke mit eurer Kamera festhalten.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit genügend Speicherplatz, Snack und Getränk

Samstag	09:00–12:00 Uhr
am 24.10.15	1 Veranstaltung
€ 23,-	5–6 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

SCHNITZEN

L4541

Schnitzen wie Michel aus Lönneberga Für Kinder 6–12 Jahre

Martin Tomaschewski

Wir bearbeiten dicke Kiefernrinde mit Taschen- und Kerbschnittmesser, Raspel und Schleifpapier. Mit ein wenig Geschick entstehen kleine Boote und phantasievolle Figuren.

Kursgebühr zzgl. € 2,- für Material (wird vom Kursleiter eingesammelt)

Samstag	10:00–13:00 Uhr
am 24.10.15	1 Veranstaltung
€ 14,-	8–10 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Werkraum Kirchplatz 9

L4542

Schnitzen wie Michel aus Lönneberga Für Kinder 6–12 Jahre

Martin Tomaschewski

Inhalt wie Kurs L4541

Kursgebühr zzgl. € 2,- für Material (wird vom Kursleiter eingesammelt)

Samstag	10:00–13:00 Uhr
am 12.12.15	1 Veranstaltung
€ 14,-	8–10 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Werkraum Kirchplatz 9

ENGLISCH

L4131

Englisch Übungskurs Für Realschüler 6. und 7. Klasse

Julia Lambertz

In den ersten Jahren an der weiterführenden Schule wird der Grundstein für das erfolgreiche Lernen der Fremdsprache Englisch gelegt. In diesem Kurs werden die Grundlagen in Wortschatz und Grammatik wiederholt und vertieft. Die Auswahl der Schwerpunkte (Personal-, Possessiv-, Relativpronomen, Simple Past, Present Perfect, will / going to future) orientiert sich am Lehrplan der 6. und 7. Klasse für Realschulen in Bayern.

Freitag	15:00–16:30 Uhr
ab 13.11.15	8 Veranstaltungen
€ 60,-	6–8 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

COMPUTERSCHREIBEN

L4211

Computerschreiben in vier Stunden 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

Farben • Tapeten • Gardinen • Sonnenschutz • Insektenschutz
Parkett • Laminat • Linoleum • Kork • Teppichboden • Design Belag

heimbach

FARBEN | RAUMGESTALTUNG

VERKAUF | BERATUNG | AUSFÜHRUNG

NEU im Sortiment: ELESGO® floor



Preis pro m²
schon ab
17,95 €

„Musterbeispiel“

in Holz- und Steinoptik

- Acrylatbeschichtung (melamin- u. lösemittelfrei)
- Natürlich und harmonisch (Charakter der Natur)
- Leicht zu reinigen (geschlossene u. versiegelte Oberfläche)
- Schallreduziert (kein „Klick-Klack-Effekt“)

Untere Brückenstr. 24 97816 Lohr (Altstadt Ost) Tel. 09352-87840
Online Räume gestalten unter: www.raumgestaltung-heimbach.de

TÖPFERN

L4551

Töpfern für Kinder 6–12 Jahre

Heinz Schwaiger

Auf altersgerechte Weise lernen die Kinder einfache Techniken des freien Töpfern. Die Freude am Gestalten steht im Vordergrund.

Materialkosten und Brennen: ca. € 15,- (bitte beim Kursleiter bezahlen)

Montag	15:00–16:00 Uhr
ab 09.11.15	4 Veranstaltungen
€ 26,-	10–12 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Jugendzentrum, Keramikraum

MALEN UND ZEICHNEN

L4561

Kinder-Atelier – Malkurs Für Kinder 6–8 Jahre

Christina Hartmann-Manzke

Kinder, die gern malen, sind herzlich eingeladen, ihre Malerfahrungen durch unterschiedliche Malthemen und -techniken ohne Leistungsdruck zu erweitern. Im Mittelpunkt steht die Freude am Malen.

Bitte mitbringen: Malkittel (oder alte Kleidung), Schere, Klebstoff, Bleistift, Radiergummi

Materialkosten: € 5,- für Papier und Farben guter Qualität (bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Montag	10:00–12:00 Uhr
am 04.01.16	1 Veranstaltung
€ 9,-	8–10 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Werkraum Kirchplatz 9

FÜHRUNGEN

L4565

Kinderführung durch die Ausstellung SpessArt – Für Kinder 6–8 Jahre

Christina Hartmann-Manzke

Kinder sind leicht zu begeistern für die Werke bildender Künstler. Das Betrachten von Kunst weckt die Fantasie und eigene Kreativität. In einer Führung durch die diesjährige Ausstellung der Künstlergruppe SpessArt können Kinder im Alter von 6–8 Jahren Werke von Künstlern aus der Region kennen lernen und sich dadurch zu eigenen Kunstwerken inspirieren lassen. Nach der Führung gehts in den Werkraum am Kirchplatz 9, um eigene Werke zu fertigen.

Bitte mitbringen: Rucksack mit Getränk, Malkittel (oder alte Kleidung)

Materialkosten: € 5,- für Papier und Farben guter Qualität (bei der Kursleiterin zu bezahlen)

Treffpunkt: Rathaussaal, Altes Rathaus, Abholung der Kinder um 17:30 Uhr Kirchplatz 9, Werkraum

Freitag	15:00–17:30 Uhr
am 02.10.15	1 Veranstaltung
€ 12,-	6–8 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Rathaussaal, Altes Rathaus

L4566

Unterwegs zu Rittern und Burgfräulein

Birgit Wagner

Auf einer Entdeckungsreise wollen wir herausfinden, wo und wie die jungen Ritter und Burgfräulein vor langer Zeit in Lohr gewohnt haben. Wir machen einen Spaziergang zu alten Mauern und Gräben und probieren aus, wie wir selbst auf Zeitreise gehen können. Beim Basteln und Werkeln schlüpfen wir in die Rollen von Knappen und Edeldamen/ der Menschen im Mittelalter und versuchen mit einfachen Mitteln, für uns Kleidung, Geräte oder eine ganze Burg zu bauen.

Kursgebühr inkl. Material für Kinder;

Erwachsene € 5,00

Samstag	14:00–16:00 Uhr
am 24.10.15	1 Veranstaltung
€ 9,-	10–12 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

Beachten Sie bitte:

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



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Goldene Zeiten für Mitglieder.

Sichern Sie sich Ihre Einkaufsvorteile mit der goldenen VR-BankCard Plus.

Alle Partner unter www.raiba-msp.de

Raiffeisenbank
Main-Spessart eG

NÄHEN

L4671 Nähen für Teenager

Kerstin Roth



Nähen für Teenager (Foto: Kerstin Roth)

Möchtest du dein Zimmer mit selbst gemachten Kissen, Decken, Kissenbezügen in Patchwork-Optik neu dekorieren? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Die Kursleiterin berät dich bei der Auswahl der Stoffe und steht dir bei deinen ersten Nähversuchen zur Seite. Der erste Termin ist nur eine Infoveranstaltung zur Ideensammlung. Teilnehmer können Stoffe selber mitbringen. Falls Stoffe über die Kursleiterin bestellt werden, werden Materialkosten direkt bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte mitbringen: Nähwerkzeug, Nähmaschine, Stoffreste

Materialkosten: € 10,- (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Freitag	16:30 – 18:00 Uhr
ab 09.10.15	4 Veranstaltungen
€ 26,-	8 – 10 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Werkraum Kirchplatz 9

KOCHEN UND BACKEN

L4711 Plätzchenbacken für Kinder 4–7 Jahre

Aida Sayegh

Mit Zimt, Nelken und Kardamom hast du viele Zutaten schon... Kinder lieben es Plätzchen zu backen in der Vorweihnachtszeit. Im Kurs werden verschiedene Rezepte ausprobiert. Und die Kinder basteln Verpackungen, um ihre Leckereien auch verschenken zu können.

Materialkosten: € 3,- im Preis enthalten

Bitte mitbringen: Schere, Backpinsel und Geschirrtuch

Dienstag	15:15 – 17:30 Uhr
ab 17.11.15	2 Veranstaltungen
€ 18,-	6 – 8 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

Die Ferientermine sind:

Herbstferien:	02.11.15 – 06.11.2015
Weihnachtsferien:	24.12.15 – 06.01.2016
Faschingsferien:	08.02.16 – 12.02.2016

L4712 Hexenhäuschen für Kinder 7–11 Jahre

Aida Sayegh

In diesem Kurs wird für die Adventszeit ein Hexenhäuschen gebacken. Die Kinder lernen, wie ein Lebkuchenteig zubereitet wird. Für das Häuschen werden die einzelnen Teile vorgebacken und anschließend verziert.

Materialkosten: € 3,- im Preis enthalten

Bitte mitbringen: Backpinsel, Brett für den Transport (ca. 20 cm x 30 cm), Geschirrtuch

Samstag	10:00 – 13:00 Uhr
am 21.11.15	1 Veranstaltung
€ 13,-	6 – 8 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

YOGA

L4751 Vinyasa Power Yoga Für Jugendliche ab 12 Jahren

Susanne Korn

Kindern und Jugendlichen fehlt es heutzutage an Bewegung. Langes Sitzen in der Schule, bei den Hausaufgaben, vor dem PC oder dem Fernseher führen oftmals zu Unruhe und körperlichem Ungleichgewicht. Zudem hat das Wort „Stress“ in den letzten Jahren auch im Alltag von Kindern leider seinen Platz gefunden. Wenn aber Yoga als Bewegungsform in die Woche integriert wird, kann das viel Gutes bewirken: Verbesserung der Konzentration und Eigenwahrnehmung, von Motorik und Koordination. Es kräftigt Muskeln und dehnt gleichzeitig, es verschafft Bewegung und auch innere Ruhe. Und es macht den Kopf frei – ganz ohne Leistungszwang. Denn hier gibt es kein „richtig“ oder „falsch“.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Samstag	10:30 – 11:30 Uhr
ab 10.10.15	6 Veranstaltungen
€ 20,-	10 – 12 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

BEWEGUNG

L4815 Inline-Skating Basiskurs für Kinder 5–12 Jahre

City Skate Würzburg

Brems- und Sicherheitskurs

Erfahrene Trainer bringen den Kindern spielerisch die grundlegenden Techniken bei - z.B. das Bremsen und Ausweichen. Ausgesuchte Übungen sorgen dann schnell für mehr Sicherheit auf den Rollen. Weitere Highlights sind das Springen (auch mit Jump-Ramp) und ein Inline Hockey-Spiel. Der Kurs ist für Einsteiger und Geübte gleichermaßen geeignet. Die Inhalte werden auf die Vorerfahrungen der

Teilnehmer abgestimmt. Die Ausrüstung (Skates, Schutzausrüstung und Helm) kann nach Voranmeldung kostenfrei zur Verfügung gestellt werden - bitte bei der Anmeldung angeben (mit Größenangabe).

Samstag	12:30 – 14:30 Uhr
am 26.09.15	1 Veranstaltung
€ 27,-	12 – 22 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Lohr	Bauhofgelände

KINDER- UND JUGENDKINO



L4911 Kinder- und Jugendkino im Jugendzentrum Lohr

Heinz Schwaiger

Kinderkino im Jugendzentrum Lohr Oktober 2015 bis April 2016

jeweils samstags 15 Uhr im Alten Jugendzentrum

17.10.2015 Quatsch und die Nasenbärbande
FSK: o.A. BJJ: ab 6 Jahren

21.11.2015 Antboy
FSK: o.A. BJJ: ab 8 Jahren

19.12.2015 Mitten in der Winternacht
FSK: ohne Altersbeschränkung

16.01.2016 Jimmy Grimble
FSK: ab 6 Jahren

20.02.2016 Bibi & Tina
FSK: o.A. BJFab 8 Jahren

12.03.2016 Rio 2 Dschungelfieber
FSK: o.A. BJFab 6 Jahren

16.04.2016 Justin – Völlig verrittert
FSK: o.A. BJJ ab 8 Jahren

BJF: Bundesverband Jugend und Film

Samstag	15:00 – 17:00 Uhr
Eintritt frei	
Lohr	Altes Jugendzentrum



Gutscheine für Kurse bei der VHS erhältlich in unseren Geschäftsstellen in Lohr und Gemünden.



LITERATUR UND MUSIK

L5115

Literarischer Arbeitskreis Schriftsteller der zeitgenössischen Weltliteratur: Amos Oz

Bernhard Münzel

Der vielfach ausgezeichnete Autor Amos Oz (Jahrgang 1939), u.a. Friedenspreisträger des Deutschen Buchhandels 1992, gilt seit vielen Jahren als bedeutender Repräsentant des israelischen Gegenwartsromans und als engagierter Intellektueller („Peace Now“) in den Meinungskämpfen seines Landes um die Versöhnung mit den arabischen Nachbarn. Mit dem neuesten Roman „Judas“ (2014) kehrt Oz zum Milieu seines international bekanntesten Werks „Eine Geschichte von Liebe und Finsternis“ (2004) in das geteilte Jerusalem der fünfziger Jahre zurück – und stellt in Zusammenhang mit der Gründung des Staates Israel die mutige Frage, ob man einen anderen Weg hätte gehen können, den Weg derer, die als Verräter gelten. Gelesen und besprochen wird zunächst der autobiographische Familienroman „Eine Geschichte von Liebe und Finsternis“ und anschließend „Judas“ (beide Bücher im Suhrkamp Verlag). Termine: 5.10., 19.10., 16.11., 30.11., 14.12.15, 11.01. und 25.01.16

Montag	19.00–20.30 Uhr
ab 5.10.15	7 Veranstaltungen, 14-tägig
€ 49,-	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. Chorserfahrung erwünscht.

Montag	19:45–21:15 Uhr
ab 21.09.15	15 Veranstaltungen
€ 32,-	20–30 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.91 Schulzentrum Nägelsee

HOLZSCHNITT, MALEN UND ZEICHNEN

L5151

Der Holzschnitt und experimentelle Drucktechniken

Cornelia Krug-Stührenberg

In diesem Workshop werden zwei Techniken parallel angeboten: Zum einen traditionell das Drucken des in Holz geschnittenen Bildes in einer oder mehreren Farben. Zum anderen das Experimentieren mit ungewohnten Materialien Stoffen, Netzen, Glasscheiben

und vielem mehr. Dadurch entstehen oft Monotypien, d.h. Einmaldrucke. Beide Techniken lassen sich auch miteinander verbinden, wodurch sich neue Sichtweisen und Arbeitswege ergeben. Der Kurs findet statt im Atelier Lohr Sackenbach, Häuseläckerweg 11 Material wird im Atelier ausgegeben.

Freitag	13.11.15, 17:00–21:30 Uhr
Samstag	14.11.15, 10:00–13:00 und 14:00–18:00 Uhr
€ 98,-	5 Teilnehmer
Lohr	Atelier Sackenbach

L5152

Herbstlandschaften in Öl

Hartwig Kolb

Dieser Kurs vermittelt Ihnen einen einfachen Einstieg in die Ölmalerei. Anhand von leichten Vorlagen tauchen Sie ein in diese Maltechnik mit ihrer unübertroffenen Farbintensität und dem feinen Glanz. Wir arbeiten mit Wasser verdünnbaren Ölfarben auf normalem Aquarellpapier – deshalb ist der Kurs auch für Terpentin-Allergiker gut geeignet. Aufgrund der langen Trocknungszeit werden Sie gleichzeitig auf mehreren Malgründen arbeiten, in diesem Fall ist eine zusätzliche Leinwand zu empfehlen. Bitte mitbringen: kräftiges Aquarellpapier (mind. 300 - 450gr) DIN A 3 oder größer in Blöcken zu mind. 10 Blatt, 2 - 3 Leinwände 40x50 (Baumarkt), Pinselset in versch. Größen (Synthetikhaar), Kunststoff- oder Holzpalette, Oelfarben (wasservermalbar!!) Zitronengelb, Magenta, Kadmiumrot, Cyan, Umbra gebrannt, Permanantgrün, Schwarz (je 40ml) und große Tube Weiß (200ml), Spachtelmesser, Küchenrolle

Dienstag	19:00–21:30 Uhr
ab 22.09.15	6 Veranstaltungen
€ 75,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L5153

Architekturzeichnungen mit Blei- und Farbstiften

Hartwig Kolb

Kenntnisse im Umgang mit Zeichenmaterialien und Perspektive sind wünschenswert, doch keine Pflicht. Um Gebäude realistisch darstellen zu können bedarf es der Kenntnisse der Perspektive. Der Kursleiter versucht, Ihnen anhand von Fotografien und Zeichnungen die richtige Handhabung der Perspektive und ihrer Anwendung im Bild zu vermitteln. Sie können auch eigene Fotografien von Gebäuden oder Orten mitbringen und mit Unterstützung eine Zeichnung anfertigen. Bitte mitbringen: Mittelweiche und weiche Bleistifte 2B bis 6B, 40 cm Lineal oder Reißchiene, kräftiges Zeichenpapier (rauh) DIN A3, Farbstifte 12er oder 24er Set, Spitzer, Radiergummi, sonstiges Zeichenmaterial, falls vorhanden. Bitte beachten: Der Kurs findet statt am 24.11., 01.12., 08.12.15, 12.01., 19.01. und 26.01.16

Dienstag	19:00–21:00 Uhr
ab 24.11.15	6 Veranstaltungen
€ 60,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

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



L5155

Leichtigkeit des Aquarells, Teil 2

Cornelia Krug-Stührenberg

„Übung macht den Meister“, deshalb wollen wir den 1. Aquarellworkshop fortsetzen und und die Farben fließen lassen. Neben der Vermittlung von Basiskenntnissen und der stufenweisen Hinführung zum flüssigen Aquarellieren, werden wir mit spannenden Übungen den Blick schärfen, die Hand lockern und mehr Sicherheit in der Pinselführung erlangen. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Aquarellpinsel in den Größen 8, 12, 16, Mallappen, Bleistift, Deckweiß Der Kurs findet statt im Atelier Lohr Sackebach, Häuseläckerweg 11

Freitag	22.01.16, 17:00–21:30 Uhr
Samstag	23.01.16, 10:00–12:00 und 13:00–18:00 Uhr
€ 80,-	6–7 Teilnehmer
Lohr	Atelier Sackebach

KALLIGRAFIE

L5211

Unzialis – schreiben wie die Mönche

Gosbert Stark



Steigen Sie ein in die meditative Welt der Kalligrafie. Ein hervorragender Einstieg ist die Schrift „Unzialis“ (auch Unziale)- die „Einheitliche“. Diese Schrift entwickelte sich aus dem griechischen Alphabet und war ab dem 2. Jahrhundert die offizielle Schrift der Kirche, bevor sie später von anderen, weltlich beeinflussten Schriften abgelöst wurde (z.B. Karolingische Minuskel). Auch heute noch kann die Schrift für viele festliche Anlässe eingesetzt werden und wirkt alles andere als verstaubt. Als Kurs-Abschluss werden wir ein Schriftblatt oder eine Glückwunschkarte usw. mit dieser Schrift gestalten, evtl. mit einer selbst geschnitzten Gänsefeder. Auch für Fortgeschrittene als Übungseinheit bestens geeignet.

Bitte mitbringen: schwarze Tinte (Pelikan 4001), Federhalter, Breitfedern (2mm und 1,5mm von Brause, kann auch im Kurs erworben werden), Küchenpapierrolle, Lineal bzw. Winkel, Bleistift, Buntstifte, Wasserfarben, Wasserbehälter.

Materialgeld € 15,- für Manuskript (Schreibvorlagen und Zeilenvorlagen), wird im Kurs eingesammelt.

Freitag,	09.10.15, 18:30–20:45
Samstag	10.10.15, 09:00–12:00 und 13:00–16:00 Uhr
€ 38,50	9–11 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

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 Sonntag 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, 24.10.15	13:00–16:00 Uhr
Sonntag, 25.10.15	09:00–16:00 Uhr
€ 69,-	5–6 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

TÖPFERN

L5311

Töpfern

Claudia Suhrborg

Wer nach Möglichkeiten kreativen Gestaltens mit Ton sucht, findet hier ein weites Feld zur Entwicklung und Entfaltung seiner schöpferischen Anlagen. Eigene Ideen und Entwürfe werden unter fachkundiger Leitung verwirklicht. In angenehmer Atmosphäre unter Gleichgesinnten können verschiedenste Techniken, wie Arbeiten aus der vollen Kugel, Platten-, Wulst- und Bänderntechnik zur keramischen Gestaltung, ihre Anwendung finden.

Gestalten Sie - ob Anfänger oder Fortgeschritten - Gefäße, Objekte und Plastiken nach freier Wahl. Der Umgang mit Engoben, Glasuren und anderen Oberflächengestaltungen gehört zum Inhalt dieses Kurses. Termine: 9.11., 16.11., 23.11., 30.11., 7.12.15 und 11.01.16

Materialkosten: ca. € 15,- im Preis nicht enthalten Keine Ermäßigung

Montag	18:30–21:30 Uhr
ab 09.11.15	6 Veranstaltungen
€ 85,- inkl. Brennen (zzgl. Material)	Keine Ermäßigung
Lohr	10–12 Teilnehmer Zi. 1.84 Töpferraum Schulzentrum Nägelsee

L5312

Treffpunkt Keramikwerkstatt

Claudia Suhrborg

Lassen Sie sich von dem plastischen Material Ton inspirieren. Dieser Kurs ist für Einsteiger, wie auch für Fortgeschrittene geeignet. Einsteigern werden zunächst die Grundtechniken vermittelt. Fortge-

schriftene erhalten wie immer eine individuelle Anleitung zu den gewünschten Objekten und Skulpturen. So ist es jedem freigestellt, welches Objekt getöpft werden soll. Es wird besprochen, welche Tonsorten eingesetzt werden können, welche Glasuren am besten geeignet sind, auch Engoben sind eine sehr gute Alternative mit der Kombination zu den Glasuren. Gerne können auch Skizzen, Bilder und Bücher mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: alte Tageszeitung, Plastikfolie, Gabel, spitzes Messer, alte Tücher, sowie evtl. vorhandenes Töpferwerkzeug. Zum Glasieren werden Pinsel in verschiedenen Größen benötigt. Ton und Glasuren sind vorhanden und werden separat berechnet.

Materialkosten: je nach Verbrauch ca. € 10,- bis € 20,- (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Preis inkl. Brennen

Ein separater Abholtermin, wird im Kurs vereinbart.

Freitag	19.00–22.00 Uhr
Samstag	09.00–13.00 und 14.00–18.00 Uhr
am 25.09., 26.09. und 23.10.15	
€ 72,50	8–10 Teilnehmer
Lohr	Jugendzentrum, Keramikraum

FILZEN

L5421

Filzen für Eltern und Kinder – Cooles Mäppchen – selbst filzen

Jeanette Stark

Wir filzen unser eigenes „Schlampermäppchen“ aus einem Bündel Wolle mit Hilfe von Wasser, Seife und Kraft. So entsteht ein individuelles und praktisches Kunstwerk, ganz nach deinem Geschmack. Erlernst und erweiterst die Technik des Nass- und Trockenfilzens. Der Kurs ist gedacht für einen Elternteil mit einem oder zwei Kindern ab 6 Jahren, denn gemeinsam macht das noch mehr Spaß. Selbstverständlich kann das Elternteil sein eigenes Mäppchen filzen.

Materialkosten: ca. € 5,- (pro Filzobjekt, nicht in der Kursgebühr enthalten)

Bitte mitbringen: Ein Handtuch pro Person

Samstag	10:00–13:00 Uhr
am 10.10.15	1 Veranstaltung
€ 13,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Werkraum VHS Kirchplatz 9

L5422

Filzen für Eltern und Kinder – Cooles Mäppchen – selbst filzen

Jeanette Stark

Inhalt wie Kurs L5421

Materialkosten: ca. € 5,- (pro Filzobjekt, nicht in der Kursgebühr enthalten)

Bitte mitbringen: Ein Handtuch pro Person

Samstag	10:00–13:00 Uhr
am 31.10.15	1 Veranstaltung
€ 13,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Werkraum VHS Kirchplatz 9



L5423

Filzen von Stulpen und Pulswärmern

Fred Gasch

Gefilzt werden Stulpen oder Pulswärmer im Nassfilzverfahren. Mitzubringen sind neben Kreativität, Geduld und Ausdauer. Materialkosten: ca. € 2,- (pro Filzobjekt, nicht in der Kursgebühr enthalten)

Bitte mitbringen: Ein Handtuch pro Person

Sa., 17.10.15	10:00–14:00 Uhr
So., 18.10.15	10:00–14:00 Uhr
€ 37,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Werkraum VHS Kirchplatz 9



Filzen einer Tasche

L5424

Filzen einer Tasche

Fred Gasch

Gefilzt werden Taschen im Nassfilzverfahren. Mitzubringen sind neben Kreativität, Geduld und Ausdauer. Materialkosten: ca. € 4,- (pro Filzobjekt, nicht in der Kursgebühr enthalten)

Bitte mitbringen: Ein Handtuch pro Person

Sa., 14.11.15	10:00–14:00 Uhr
So., 15.11.15	10:00–14:00 Uhr
€ 37,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Werkraum VHS Kirchplatz 9

BASTELN

L5431

Weihnachtssterne aus Perlen

Itziar Sagastume

Zauberhaft, elegant und glanzvoll, so sind diese Sterne. Wir stellen aus Draht, Rocailles-, Stift- und Wachspulver wunderschöne Sterne her, die Ihrem Weihnachtsbaum, Tisch oder Fenster einen besonderen Glanz verleihen werden.

Materialkosten: ca. € 5,- (nicht in der Kursgebühr enthalten)

Bitte mitbringen, falls vorhanden: Drahtschneider, Drahtwickel-Zange

Freitag	18:00–21:00 Uhr
am 20.11.15	1 Veranstaltung
€ 14,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

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

L5435

Zauberhafte Märchenwolle

Angelika Feuser

Schafwolle wird vielfältig verarbeitet, sie wird gefilzt, gesponnen, gestrickt, gehäkelt. Eine weniger bekannte Technik ist das Verarbeiten ungesponnener, gefärbter Schafwolle als Märchenwolle. Für den Winter wollen wir ein „Frau Holle“-Mobile und einen Engel gestalten. Diese dekorativen Figürchen sind einfach herzustellen und können vielseitig verwendet werden (z.B. als kleine Geschenke, Mobiles usw.)

Materialkosten: € 5,-

Bitte mitbringen: Nähnadel, weißen Nähfaden, Schere

Samstag	10:00–13:00 Uhr
am 14.11.15	1 Veranstaltung
€ 14,-	6–8 Teilnehmer
Lohr	Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

STRICKEN

L5441

Fallmaschenloop – ein trendiges Schmuckstück für jede Jahreszeit

Monika Beller

Sie möchten Ihre Garderobe um trendige Accessoires ergänzen und eine neue Stricktechnik ausprobieren? In diesem Kurs ist Maschen fallen lassen erlaubt und durch vermeintliche Fehler entsteht ein luftiger Loop in modischen Farben. Bitte mitbringen: Rundstricknadel Nr. 6 (mind 60 cm lang), Häkelnadel Nr. 6, Wolle; Nadeln und Wolle können mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden. Kursgebühr zzgl. Materialkosten ca. € 9,-

Dienstag	18:30–20:00 Uhr
ab 22.09.15	2 Veranstaltungen
€ 14,-	5–6 Teilnehmer
Lohr Steinbach, Wollladen „Annabella“, Steinbacher Str. 23	



Farbige Loopschals zu jeder Jahreszeit

Musterstücke aus dem Kreativbereich können während der Anmeldezeiten besichtigt werden.

Anmeldezeiten:

Mo.–Do. 10.00–13.00 u. 14.00–17.00 Uhr
Fr. 10.00–13.00 Uhr in der VHS-Geschäftsstelle Lohr, Altes Rathaus, 1. Stock



Glasschmelztechnologie
Glaskonditionierung
Ausrüstungsteile
Service

**At Home
in the World of Glass**

Von der Flasche bis zum Trinkglas, von der Lampe bis zur Glühbirne, vom Reagenzglas bis zum Dämmstoff – Glas begleitet uns durchs Leben.

SORG® plant und baut Schmelzwannen für Glas. Weltweit sind über 300 von SORG® geplante Glasschmelzanlagen in Betrieb.



Nikolaus Sorg GmbH & Co KG
Postfach 1520
97805 Lohr am Main

Tel: 0 93 52 507 0
Fax: 0 93 52 507 196
e-mail: nsorg@sorg.de
Internet: www.sorg.de



L5442

Wärmende Handstulpen

Monika Beller

Handstulpen sind eine Kombination aus Handschuhen und Pulswärmern. Sie halten das Handgelenk und einen Teil des Unterarmes warm, die Finger bleiben jedoch frei. Aus kuschelig weichem Garn häkeln wir modische wärmende Handstulpen.

Bitte mitbringen: Häkelnadel Nr. 6, passendes Garn; Nadeln und Garn können mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden. Kursgebühr zzgl. Materialkosten ca. € 9,00

Dienstag ab 13.10.15	18:30–20:00 Uhr 2 Veranstaltungen
€ 14,-	5–6 Teilnehmer
Lohr Steinbach, Wollladen „Annabella“, Steinbacher Str. 23	

NÄHEN

L5451

Aus Alt mach Neu – Textiles Upcycling

Renate Steigerwald-Kohlhepp



Textiles Upcycling

Alte Textilien weiter zu verwenden ist sinnvoll und zur Zeit ein Modetrend. Fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung eine Tasche aus einem Gobelinbild, eine Schürze aus einem abgelegten Herrenhemd, eine Tasche aus einer alten Hose.... oder Sie haben selbst tolle Ideen. Musterbeispiele können Sie im Alten Rathaus besichtigen. Falls Sie Fragen haben, können wir Ihnen vor Kursbeginn den Kontakt mit der Kursleiterin herstellen. Volumenflies kann im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: Nähwerkzeug, Nähmaschine, Stoffreste

Mittwoch ab 14.10.15	19:00–21:00 Uhr 3 Veranstaltungen
€ 28,-	6–8 Teilnehmer
Lohr Werkraum Kirchplatz 9	

L5452

Nähkurs – Anfängerkurs

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

Montag ab 12.10.15	19:30–21:30 Uhr 2 Veranstaltungen
€ 19,-	6–8 Teilnehmer
Lohr Werkraum Kirchplatz 9	

L5453

Nähkurs – Aufbaukurs

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

Montag ab 09.11.15	19:30–21:30 Uhr 2 Veranstaltungen
€ 19,-	6–8 Teilnehmer
Lohr Werkraum Kirchplatz 9	

L5454

Mützen, Loopschal, Kopftücher für Kinder – selbst genäht

Denise Hermann

Sie möchten Ihrem Kind/ Ihren Kindern ein individuelles Accessoire nähen? Wie wäre es mit einer Mütze, einem Kopftuch, einem Loopschal oder Halstuch? Ist es nicht schön, Material und Farbe selbst zu bestimmen und gewissermaßen ein "Einzelstück" zu kreieren? Trauen Sie sich! Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, selbst schöne Stücke zu zaubern. Stoffe können mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden. Grundkenntnisse im Nähen erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähwerkzeug, Nähmaschine, Stoffschere, Stoffe. Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Donnerstag ab 08.10.15	19:00–20:30 Uhr 2 Veranstaltungen
€ 14,-	6–8 Teilnehmer
Lohr Werkraum Kirchplatz 9	

L5455

Nähen für den Kindergarten- und Schulalltag

Denise Hermann

Sie sind noch auf der Suche nach einer passenden Kindergartentasche, einem Turnbeutel oder einem Kuschelkissen für Ihr Kind? Aber alles, was Sie in den Läden finden, trifft überhaupt nicht Ihren Geschmack und entspricht nicht Ihren Vorstellungen? Dann nehmen Sie es selbst in die Hand und nähen Sie Ihrem Kind sein ganz persönliches Einzelstück! Stoffe können mitgebracht oder bei der Kursleiterin erworben werden. Grundkenntnisse im Nähen erforderlich.

Bitte mitbringen: Nähwerkzeug, Nähmaschine, Stoffschere, Stoffe. Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Donnerstag ab 22.10.15	19:00–20:30 Uhr 2 Veranstaltungen
€ 14,-	6–8 Teilnehmer
Lohr Werkraum Kirchplatz 9	



Machen Sie Ihren alten E-Geräten Beine
Auf geht's zum Fachmann

KÜCHEN
 Mehr Küchenspaß
 Centro-Küchen GmbH

AS

Ihr Spezialist für die Erneuerung von Elektrogeräten, Spülen, Arbeitsplatten... und natürlich neuen Küchen

Mehr Infos ab sofort auf unserer neuen Homepage: www.kuechen-as.de

Am Landgraben 4 97816 Lohr a. Main Telefon 0 93 52-8 74 00 Fax 87 40 40



**Sehr geehrte Teilnehmerin,
sehr geehrter Teilnehmer,**

wir 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. Gemäß § 20 SGB V sind die Gesetzlichen Krankenkassen seit dem Jahr 2000 verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Ob eine Maßnahme nach § 20 SGB V gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse. Die dieser Entscheidung zugrunde gelegten Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden.

Seit 01. Januar 2014 ist es Aufgabe der neu gegründeten Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP), bundesweit Präventionsangebote hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit zu prüfen. Zwischen der Zentralen Prüfstelle Prävention sowie verschiedenen Krankenkassen und dem Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) wurde im Dezember 2013 vereinbart, dass das neue Prüfverfahren auf Volkshochschulen zunächst keine Anwendung findet. Derzeit wird an einem zukünftigen Verfahren für Volkshochschulen gearbeitet. Sie erhalten deshalb weiterhin bei Kursen, die für eine Krankenkassenförderung in Frage kommen können, eine Bestätigung über die regelmäßige Teilnahme (mindestens 80%). Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie, dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis.
Ihre VHS Lohr-Gemünden

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Ihre VHS Lohr-Gemünden

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.

**GESUNDES UND LECKERES
AUS DER KÜCHE**

L6111

Regional und saisonal kochen, Teil 1

Doris Fischer und Gabriele Laudenbacher

Kochen Sie mit uns gesund und frisch, außergewöhnlich und raffiniert. Wir schöpfen aus dem vollen Gemüse- und Obstangebot und genießen die Schätze des Herbstes. Aus regionalen und saisonalen Zutaten kochen wir, natürlich ohne Zusatzstoffe und Hilfsmittel, Gerichte, die sowohl den Gaumen als auch das Auge erfreuen. Nach Möglichkeit verwenden wir Bio-Produkte. Wir bereiten folgende Speisen zu: Möhrenflan auf mariniertem Brie, Curry-Möhren-Pfannkuchen mit Lauch-Käse-Soße, Kürbis-Salbei-Pasta, eine herrlich frische Kürbis-Zitronen-Tarte oder Herbstfrüchte mit gratiniertem Weinschaum. Änderungen vorbehalten.

Bitte mitbringen: Kleinere Behälter und Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Mittwoch am 30.09.15 € 13,- Lohr	18:00–21:00 Uhr 1 Veranstaltung 8–10 Teilnehmer Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
---	---

L6112

Basic cooking für die schlanke Linie

Iris Burger

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, Hauptsache Freude am Kochen und Genießen. Die Praxis wird mit kurzen Theorie-Einheiten über Sättigung und Speiseplangestaltung unterstützt. Mit Tricks und Kniffen entschärfen wir Kalorienbomben und testen fettarme Gar-Methoden. Außerdem bereiten wir fettarme Soßen für Nudelliebhaber, Salatdressings und leichte Dessert-Varianten zu. Und so steht ganz nebenbei ein leckeres, leichtes Gericht auf dem Tisch. Genießen ohne Reue.

Bitte mitbringen: Getränk, kleinere Behälter und Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Donnerstag ab 01.10.15 € 35,- Lohr	17:30–21:30 Uhr 2 Veranstaltungen 8–10 Teilnehmer Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9
---	---

L6113

Griechische Küche

Sofia Moutropidou

Die griechische Küche ruht – ähnlich wie die Göttertempel – auf mächtigen Säulen: Knoblauch, Kräuter, Wein, Zitronen und natürlich Olivenöl. In diesem Semester werden wir folgende Speisen zubereiten: Sahanaki (überbackener Schafskäse), Roka me Domata ke Feta (Ruccola-Salat mit Tomaten und Schafskäse), Kuneli Stifordo (Kaninchen mit kleinen Zwiebeln in Tomatensosse), Spetsofagi (Bauernwürste mit Auberginen-Paprika-Tomatensosse), Fasolia Gigantes sto Furno (weisse große Bohnen im Backofen mit Knoblauch-Zwiebeln und Toma-

>STROM >ERDGAS >WASSER

SIE WOLLEN HEIZKOSTEN SPAREN?

PREIS-GARANTIE BIS 2017

Dann sichern Sie sich heute noch unsere **günstigen Erdgaspreise** für die nächsten 2 Jahre – mit Preisgarantie bis 30.9.2017!

Rufen Sie uns einfach an: **09353 79 01-633** oder besuchen Sie uns – gerne auch unter **www.die-energie.de**

Energieversorgung Lohr-Karlstadt und Umgebung GmbH & Co. KG
Zum Helfenstein 4 · 97753 Karlstadt

Ihr günstiger Energieversorger in der Region!

meine
DIE ENERGIE



tensosse und Baklava (Blätterteig mit Walnüssen, Mandeln und Zimt).

Bitte mitbringen: kleinere Behälter und Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Freitag	17:00–21:00 Uhr
am 09.10.15	1 Veranstaltung
€ 17,-	8–10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6114
Die Vielfalt des Büfettis

Karl-Heinz Zeipelt und Gabriele Werthmann

In vielen Kulturen gehört das selbst erstellte Büfett zu besonderen Feierlichkeiten als Ausdruck des familiären Zusammenhalts, der Gastfreundschaft und kulinarischer Kultur selbstverständlich dazu. Die vielfältigsten Speisen, Fingerfood, Salate, Obst, bereiten allen Gästen eine große Freude. An diesem Abend werden wir ein leckeres Büfett zubereiten, das so oder in abgewandelter Form für die eigenen Feiern und festlichen Anlässe genutzt und modifiziert werden kann. Es wird ein deutsch-mediterranes Büfett sein, das ohne Stress, mit guter Vorbereitung und Freude erstellt wird.

Bitte mitbringen: Schürzen, kleinere Behälter, Geschirrtuch
Kursgebühr inkl. Materialkosten für Essen und Trinken

Samstag	16:30–21:30 Uhr
am 10.10.15	1 Veranstaltung
€ 33,50	8–10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6115
Knödel über Knödel

Astrid Fimbres de Brandecker

Knödel sind der Klassiker zu Schweinebraten oder Schäuferle, aber auch zu Schmorgerichten, Pilzen und Soßen. Jeder Koch und jede Köchin hat dabei ihre/seine ganz speziellen Tricks und kleinen Geheimnisse. Im Kurs probieren wir Kartoffelknödel, Halbseidene, Semmelknödel, Brezenknödel, Serviettenknödel und die süße Variante Dampfnudel mit Vanillesauce. Zu den Knödeln bereiten wir natürlich auch die passenden Braten und Soßen.

Bitte mitbringen: Kleinere Behälter und Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Freitag	17:00–21:00 Uhr
am 16.10.15	1 Veranstaltung
€ 17,-	8–10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6117
Wild in der Küche

Karl-Heinz Zeipelt und Gabriele Werthmann

Eben noch im Wald, nun auf dem Tisch, ganz frisch und zart. Das Zubereiten von Wild war im letzten Herbst schon ein Ereignis. So wird auch diesmal wieder mit köstlichen Zutaten, mit frischem regionalem Wild (was genau, das hängt davon ab, was gerade geschossen wurde—angestrebt sind Schwarz- und Rotwild) ein 4-Gänge-Menü zubereitet, das uns sehr

lecker munden wird. Es wird eine Suppe geben, einen herbstlichen Salat mit Terrine, Wild-Ragout als Hauptspeise und ein leckeres Dessert.

Bitte mitbringen: Schürze, kleinere Behälter, Geschirrtuch

Kursgebühr inkl. Materialkosten für Essen und Trinken

Samstag	16:30–21:30 Uhr
am 24.10.15	1 Veranstaltung
€ 35,50	8–10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6118
Kochen für den Ein-Mann- / Eine-Frau-Haushalt

Iris Burger

Wichtig ist, dass das Essen schnell und unkompliziert auf den Tisch kommt. Häufig wird dann zu Fertiggerichten und Fast Food gegriffen. Auf der Strecke bleiben die Abwechslung, der Geschmack und die Gesundheit. Dabei kann Selbstkochen so schnell und abwechslungsreich sein. Es gibt leckere Fisch-, Fleisch- oder Gemüsegerichte aus dem Wok oder der Pfanne und viele Tipps für den „kleinen“ Haushalt. Bitte mitbringen: Getränk, kleinere Behälter und Geschirrtuch

Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Montag	17:30–21:30 Uhr
am 26.10.15	1 Veranstaltung
€ 17,-	8–10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6119
Regional und saisonal kochen, Teil 2

Doris Fischer und Gabriele Laudenbacher

Kochen Sie mit uns gesund und frisch, außergewöhnlich und raffiniert. Wir schöpfen aus dem vollen Gemüse- und Obstangebot und genießen die Schätze des Herbstes. Aus regionalen und saisonalen Zutaten kochen wir, natürlich ohne Zusatzstoffe und Hilfsmittel, Gerichte, die sowohl den Gaumen als auch das Auge erfreuen. Nach Möglichkeit verwenden wir Bio-Produkte. Wir bereiten folgende Speisen zu: Samtiges Birnen-Sellerie-Weißwein-Süppchen, Wirsing-Tobouleh mit Kürbis, Tagliatelle mit Wirsing-Marongemüse und Gorgonzolasoße und als Dessert Süßkartoffelmus mit Sesamtaler.

Bitte mitbringen: Kleinere Behälter und Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Mittwoch	18:00–21:00 Uhr
am 28.10.15	1 Veranstaltung
€ 13,-	8–10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

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



Doris Fischer und Gabi Laudenbacher

Wir beide bieten seit 3 Jahren Kochkurse an. Dabei verwenden wir schwerpunktmäßig regionale und saisonale Produkte (wenn möglich in Bio-Qualität). Bei unserer Arbeit im Bioladen wurden wir von unseren Kunden inspiriert, unser Wissen und Können weiterzugeben. Dies war der Start für unsere Tätigkeit als Dozentinnen für die VHS. Unsere Gerichte reichen von einfach und schnell bis raffiniert und ausgefallen. Sie sollen Lust auf gesundes und abwechslungsreiches Kochen und Essen machen.

L6120
Darm gesund Praxis

Iris Burger

Sollte die Darmflora und somit die Arbeit des Darms gestört sein, helfen pflegende Lebensmittel bzw. Gerichte. Sie sorgen dafür, dass der Darm wieder in Ruhe und ganz unbemerkt seine Arbeit leisten kann. Wir bereiten verschiedene Zwischenmahlzeiten und Hauptgerichte zu, die sich auf die Darmflora günstig auswirken.

Bei der Anmeldung bitte Allergien und Unverträglichkeiten mitteilen.

Bitte mitbringen: Kleinere Behälter und Geschirrtuch
Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Freitag	17:30–21:30 Uhr
am 20.11.15	1 Veranstaltung
€ 17,-	8–10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9

L6121
Regional und saisonal kochen – Weihnachtsmenü

Doris Fischer und Gabriele Laudenbacher

Im Kurs bereiten wir eine feine Christkindsuppe mit himmlischen Gewürzen und danach einen winterlichen Blattsalat mit Aprikosenpesto zu. Unser Hauptgericht wird Entenbrust mit Honigkuchenkruste, Quittenkompott und Haselnusspolenta sein. Zum Schluss genießen wir eine weihnachtliche Mousse mit Mandarinensoße.

Bitte mitbringen: kleinere Behälter und ein Geschirrtuch

Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Mittwoch	18:00–21:30 Uhr
am 02.12.15	1 Veranstaltung
€ 15,-	8–10 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.1 VHS Kirchplatz 9



BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

L6211 AROMA

Renate Limberger

Lernen Sie das neue Fitnessprogramm kennen, das von Sportärzten und Physiotherapeuten mitentwickelt wurde und sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen, der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung hält Körper und Geist in Schwung. Die Bewegungen sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. AROHA ist ein kraftvolles Herz-Kreislauf-Training, das die Fettverbrennung ankurbelt, die Körperhaltung verbessert und alle großen Muskelgruppen beansprucht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Montag ab 28.09.15 € 28,- Lohr	15:45–16:45 Uhr 8 Veranstaltungen 10–12 Teilnehmer Kellereischeune, 1. OG
---	--

L6212 AROMA

Renate Limberger

Inhalt wie Kurs L6211

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Montag ab 28.09.15 € 28,- Lohr	17:00–18:00 Uhr 8 Veranstaltungen 10–12 Teilnehmer Kellereischeune, 1. OG
---	--

L6213

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 ab 24.09.15 € 42,- Lohr	08:30–09:30 Uhr 12 Veranstaltungen 10–12 Teilnehmer Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9
---	---

L6214

Funktionsgymnastik – für Frauen 50Plus

Michaela Günther

Inhalt wie Kurs L6213

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Donnerstag ab 24.09.15 € 42,- Lohr	09:40–10:40 Uhr 12 Veranstaltungen 10–12 Teilnehmer Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9
---	---

L6215

Funktionsgymnastik

Johanna Meyer

Im Kurs führen wir rückengerechte Dehnungs- und Kräftigungsübungen zur Vorbeugung / Behebung von Haltungsschwächen aus. Trainiert werden in dieser Stunde der Schultergürtel, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die gesamte Beinmuskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

Mittwoch ab 30.09.15 € 42,- Lohr	10:15–11:15 Uhr 12 Veranstaltungen 10–12 Teilnehmer Kellereischeune, 1. OG
---	---

L6216

Fit durch den Winter

Rudolf Bernard

Der Kurs bietet ein abwechslungsreiches und breites Spektrum an Gymnastik, Dehnung und Kräftigung. Weitere Schwerpunkte sind Übungen zur Verbesserung der Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, sowie Elemente der Skigymnastik, Spiele und Entspannung. Es geht also nicht um ein auszehrendes Konditionstraining sondern um das Ziel: Fit bleiben in der kalten Jahreszeit, Freude an der Bewegung und Vorbeugen gegen die winterliche Trägheit.

Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen möglich

Mittwoch ab 23.09.15 € 57,- Lohr	18:00–19:30 Uhr 10 Veranstaltungen 20–34 Teilnehmer Turnhalle Grundschule Sendelbach
---	---

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

L6217

Fit durch den Winter

Rudolf Bernard

Inhalt wie Kurs L6217

Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen möglich

Mittwoch ab 13.01.16 € 57,- Lohr	18:00–19:30 Uhr 10 Veranstaltungen 20–34 Teilnehmer Turnhalle Grundschule Sendelbach
---	---

L6218

Ladies Fitness

Susanne Korn

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 ab 22.09.15 € 52,- Lohr	18:00–19:00 Uhr 15 Veranstaltungen 10–12 Teilnehmer Kellereischeune, 1. OG
---	---

L6221

Ganzheitliches Fitnessstraining

Madeleine Schwarz

In dieser Stunde holen wir uns die Energie für den Alltag. Mit gezielten Übungen für Rücken, Schultern und eine „starke Körpermitte“ erhalten wir Stabilität für die Anforderungen des Tages. Neben der Muskelkräftigung stehen auch Gleichgewichtstraining und Übungen zur Förderung der Beweglichkeit im Vordergrund. Die Stunden lassen wir mit sanften Dehnübungen zur aktiven Regeneration und Entspannung ausklingen. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet, die Intensität der Übungen können individuell angepasst werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Handtuch

Dienstag ab 22.09.15 € 42,- Lohr	18:00–19:00 Uhr 12 Veranstaltungen 10–12 Teilnehmer Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9
---	---

Die Ferientermine sind:

Herbstferien:	02.11.15 – 06.11.2015
Weihnachtsferien:	24.12.15 – 06.01.2016
Faschingsferien:	08.02.16 – 12.02.2016



„Gutes Sehen ist Vertrauenssache.
Wir beraten Sie kompetent und zuverlässig
in allen Fragen rund um's perfekte Sehen.
Egal ob Gleitsicht-, Computer-, Lese- oder Sport-
brille – wir informieren Sie gern unverbindlich.“



www.optik-dreisbusch.de · Hauptstraße 27 · 97816 Lohr a. Main · Tel. 093 52/92 16



L6222

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 ab 29.09.15	08:15–09:15 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 35,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6224

Pilates

Heike Binner-Urrutia

Inhalt wie Kurs L6222

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung

Dienstag ab 29.09.15	10:15–11:15 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 35,-	10–12 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, gute Turnschuhe

Montag ab 28.09.15	08:30–10:00 Uhr 12 Veranstaltungen
€ 74,-	7-9 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6226

Total Body

Madeleine Schwarz

In diesem Kurs erlernen wir ein intensives Workout zur Kräftigung und Formung des ganzen Körpers. Nach einem Warm-up erfolgt ein dynamisches Muskeltraining. Beine, Bauch und Co. werden mit oder ohne Kleingeräte gestrafft und gestärkt. In der abschließenden Cooldown-Phase wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt. Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Schuhe, Handtuch, Getränk

Dienstag ab 22.09.15	19:15–20:15 Uhr 12 Veranstaltungen
€ 42,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6227

Faszientraining

Marion Rack

Faszien sind Bindegewebsstrukturen, zu denen auch Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln gehören. Sie durchziehen den ganzen Körper wie ein straffes, elastisches Netz und umschließen jeden Muskel, jeden Muskelstrang und jede Muskelfaser. Zu wenig oder einseitige Bewegung lässt die Faszien spröde werden und sie verkleben. Dann können auch die betroffenen Muskeln nicht richtig arbeiten. Ziel des Faszientrainings ist es, über dynamische Dehnungen und elastische Federungen das Bindegewebenetz stark und belastbar und gleichzeitig sehr elastisch zu machen. Gut trainierte Faszien bieten langfristig Schutz vor Verletzungen und Schmerzen und verleihen uns ein Gefühl von Jugendlichkeit und Spannkraft.

Menschen mit Rheuma, Entzündungen oder Bewegungseinschränkungen sollten nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt trainieren.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk

Freitag ab 25.09.15	08:30–09:30 Uhr 6 Veranstaltungen
€ 21,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6223

Pilates

Heike Binner-Urrutia

Inhalt wie Kurs L6222

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung

Dienstag ab 29.09.15	09:15–10:15 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 35,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

Das Glück in Tüten.
Wir haben auch für Sie das Richtige.

Über 100 Einzelhändler,
Dienstleister und Gastronomen
freuen sich auf Ihren Besuch!

LOHR macht **LAUNE!**
www.lohr-macht-laune.de

vhs Volkshochschule
Lohr-Gemünden

vorher:
hard day
nachher:
happy end

Man kann so viel machen...
Ihre Volkshochschule



L6230

Gymnastik und Entspannung

Ellen Orth-Schmitt

Der Kurs beinhaltet einen Mix aus Körpertraining durch gezieltes Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulaturtraining, 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 frei werdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Mittwoch ab 23.09.15	08:30–09:30 Uhr 12 Veranstaltungen
€ 34,- Lohr	13–15 Teilnehmer Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6231

Bauch- und Rücken-Power

Beate Lang

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 Aerobicsschritten 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 ab 23.09.15	20:15–21:00 Uhr 15 Veranstaltungen
€ 39,- Lohr	10–12 Teilnehmer Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6232

Zumba® Fitness

Annette Madré

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich zum größten Teil aus lateinamerikanischer Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Zumba® fördert durch schnelle und langsame Rhythmen mit aeroben Elementen eine Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Zumba® dient zur Körperfettreduzierung, verbessert die Körperhaltung, erhöht das Sauerstoffniveau im Blut, erhöht die Flexibilität und Gelenkigkeit und reduziert den Stresspegel. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, an den Beinen, an den Armen, der Körpermitte, am Bauch und dem wichtigsten Muskel unseres Körpers - dem Herzen - fördern. Zumba® sorgt dafür, dass man mit Spaß Kalorien verbrennt. Sowohl Tänzer als auch Nichttänzer können Zumba® schnell und einfach folgen. Zumba® macht Spaß, ist einfach und effektiv.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe und Getränk

Montag ab 28.09.15	19:15–20:15 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 35,- Lohr	10–12 Teilnehmer Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6233

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 nachzutanzten 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 ab 29.09.15	17:15–18:15 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 35,- Lohr	10–12 Teilnehmer Grundschule Sackebach

L6235

Body in Motion

Isabell Schital

Die Stunde beginnt mit einem Warm up. Anschließend wird mit leichten Stepschritten eine Choreographie aufgebaut, die uns zum Schwitzen bringt. Danach werden verschiedene Muskelgruppen mit oder ohne Hilfsmittel gekräftigt. Zum Schluss folgt das Cool down und ein Stretching, in dem die vorher gekräftigten Muskelpartien gedehnt werden. Steppkenntnisse sind Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Donnerstag ab 24.09.15	18:00–19:00 Uhr 15 Veranstaltungen
€ 52,- Lohr	10–12 Teilnehmer Grundschule Sackebach

L6236

Bodyworkout

Beate Lang

Dieser Kurs bietet ein Trainingsprogramm für den gesamten Körper. Nach einer Aufwärmphase mit leichten Aerobicsschritten 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 frei werdenden Plätzen.

Mittwoch ab 23.09.15	19:00–20:00 Uhr 15 Veranstaltungen
€ 42,- Lohr	13–16 Teilnehmer Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6237

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 ab 28.09.15	17:00–18:00 Uhr 15 Veranstaltungen
€ 52,- Lohr	10–12 Teilnehmer Grundschule Sackebach

L6238

Problemzonengymnastik Bauch–Beine–Po

Johanna Meyer

In der Stunde geht es um Formung und Festigung der Problemzonen sowie Straffung des Bindegewebes.

Mittwoch ab 30.09.15	09:00–10:00 Uhr 12 Veranstaltungen
€ 42,- Lohr	10–12 Teilnehmer Kellereischeune, 1. OG

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

Party-Zelte **BS** ...wenn's Spaß machen soll!

BEDNARZ SCHÜTTLER

ZELTVERLEIH · BÜHNEN

97816 Lohr a. Main · Tel.: 09352/1616



L6239

**Problemzongymnastik
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 ab 28.09.15 € 52,- Lohr	18:00 – 19:00 Uhr 15 Veranstaltungen 10–12 Teilnehmer Grundschule Sackenbach
---	---

L6240

Intervalltraining mit dem Stepp

Beate Lang

In dieser Stunde werden im Wechsel das Herz-Kreislaufsystem trainiert durch einfache Schritt-kombinationen 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 ab 23.09.15 € 52,- Lohr	17:45 – 18:45 Uhr 15 Veranstaltungen 10–12 Teilnehmer Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9
---	---

L6241

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-Grundschrirte sind Voraussetzung für den Kurs. Bitte mitbringen: gute Turnschuhe

Mittwoch ab 23.09.15 € 52,- Lohr	18:00 – 19:00 Uhr 15 Veranstaltungen 10–12 Teilnehmer Grundschule Sackenbach
---	---

L6242

Stepp für Fortgeschrittene

Isabell Schital

Mit Schrittkombinationen rund um den Stepp werden Ausdauer und Koordination verbessert. Die Fettverbrennung wird gefördert und gleichzeitig werden Beine und Po gestrafft. Trotz der anspruchsvollen Kombinationen wird auf korrekte und geringe Belastung von Gelenken und Wirbelsäule geachtet. Steppkenntnisse sind Voraussetzung für die Kursteilnahme.

Städtereisen · Rundreisen · Kurzreisen

WIR SIND IHR KOMPETENTER PARTNER FÜR BUSREISEN!

Sommer-Reisen GmbH · Urspringer Weg 2 · 97849 Roden-Ansbach · Tel: 0 93 96 / 9 99 73 · www.sommer-reisen.de

Donnerstag ab 24.09.15 € 62,- Lohr	19:00 – 20:00 Uhr 15 Veranstaltungen 7–9 Teilnehmer Grundschule Sackenbach
---	---

L6246

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 ab 28.09.15 € 28,- Lohr	18:15 – 19:15 Uhr 10 Veranstaltungen 13–15 Teilnehmer Kellereischeune, 1. OG
---	---

TANZ

L6251

**Crashkurs
Kurzanzkurs speziell für Fasching**

Heinz Pappenberger

Die drei wichtigsten Tänze des Weltanzprogramms. Tanzen macht jede Menge Freude und Erfolge lassen auch nicht lange auf sich warten. In diesem

Kurs lernen Sie schnell und sicher die Schrittverbindungen und Tänze, die Sie unbedingt brauchen, um sich auf der Tanzfläche behaupten zu können. Es sind dies der klassische Walzer und der immer aktuelle Foxtrott sowie schwerpunktmäßig natürlich auch der sportliche Disco-Fox. Neben den Grundschritten werden noch einige Figuren unterrichtet, so dass Sie auch etwas Abwechslung beim Tanzen haben.

Sonntag ab 17.01.16 € 30,- Lohr	16:00 – 17:00 Uhr 3 Veranstaltungen 10–14 Teilnehmer Rathausaal, Altes Rathaus
--	---

L6252

Folk-Tänze zum Mitmachen

Heinz Schwaiger und Christel West

Ketten-, Kreis-, Gassen- und Paartänze aus Frankreich, England, Italien, Deutschland und aus den skandinavischen Ländern stehen auf dem Programm. Nach Anleitung können Anfänger und fortgeschrittene Tänzerinnen und Tänzer zur Live-Musik von Christel West (Akkordeon) die Tanzbeine schwingen. Bitte mitbringen: Leichte Tanzkleidung, passende Schuhe (ohne Gummisohlen)

Die Termine können einzeln besucht werden. Anmeldung und Beitrag direkt am Abend der von Ihnen besuchten Veranstaltung.

Unkostenbeitrag: € 5,- / Veranstaltung
Jeweils Montag, 20:00–22:00 Uhr, am 28.09., 26.10., 23.11.15, 25.1., und 29.2.16

Montag ab 28.09.15 € 5,- Lohr	20:00 – 22:00 Uhr 5 Veranstaltungen 15–25 Teilnehmer Rathausaal, Altes Rathaus
--	---

Soeder

ALLES FÜR KÜCHE UND TISCH

Turmstraße 7 · 97816 Lohr am Main
Telefon: 09352/2547



Hatha-Yoga

L6254

DAYO – Dance Yoga

Annette Madré

DAYO - Dance Yoga - verbindet tänzerische Schrittfolgen mit klassischen Yogaelementen. Dieses Training besteht aus fließenden Bewegungsabläufen und stellt eine neue und ungewöhnliche Art von Ganzkörpertraining dar. Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit und Kraft. Zudem werden Balance und Koordination verbessert. Und - nicht zu vergessen - Freude an der Bewegung. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Getränk



Dienstag	18:30 – 19:30 Uhr
ab 29.09.15	10 Veranstaltungen
€ 35,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Grundschule Sackenbach

L6255

DAYO - Dance Yoga

Annette Madré

Kurs wie L6254

Dienstag	08:30 – 09:30 Uhr
ab 29.09.15	12 Veranstaltungen
€ 50,-	7 – 9 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

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 Herzkreislauf- 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 sowie bequeme Kleidung

Montag	10:15 – 11:45 Uhr
ab 28.09.15	10 Veranstaltungen
€ 52,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6312

**Hatha Yoga
Anfänger und Fortgeschrittene**

Cornelia Neuf

Inhalt wie Kurs L6311

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 sowie bequeme Kleidung

Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 29.09.15	10 Veranstaltungen
€ 52,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6313

**Hatha Yoga
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.

Bei gesundheitlichen Beschwerden bitte vorher den Arzt konsultieren. Bitte zwei Stunden vor dem Unterricht nichts mehr essen.

Neuaufnahme nur bei freiwerdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken sowie bequeme Kleidung.

Freitag	17:00 – 18:30 Uhr
ab 25.09.15	10 Veranstaltungen
€ 52,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6314

**Hatha Yoga
Anfänger und Fortgeschrittene**

Susanne Amenta-Selig

Inhalt wie Kurs L6313

Neuaufnahme nur bei freiwerdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken sowie bequeme Kleidung.

Freitag	18:45 – 20:15 Uhr
ab 25.09.15	10 Veranstaltungen
€ 52,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG



L6315
VINYASA Power Yoga



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-System, schult Koordination und Atmung sowie meditative Praxis.

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

Mittwoch ab 23.09.15	08:15–09:15 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 42,-	7–9 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6316
VINYASA Power Yoga

Annette Madré

Inhalt wie L6315

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

Dienstag ab 29.09.15	09:45–10:45 Uhr 12 Veranstaltungen
€ 42,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6317
VINYASA Power Yoga

Susanne Korn

Inhalt wie Kurs L6315

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

Freitag ab 25.09.15	16:00–17:00 Uhr 12 Veranstaltungen
€ 42,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6318
VINYASA Power Yoga

Susanne Korn

Inhalt wie Kurs L6315

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

Mittwoch ab 23.09.15	18:30–19:30 Uhr 12 Veranstaltungen
€ 42,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6319
Mental Yin Yoga

Susanne Korn

Bei dieser Yoga-Richtung werden die Asanas (Körperübungen) ausschließlich am Boden praktiziert. Da diese Übungen besonders lange gehalten werden, kann uns das in eine tiefe Stille führen. Durch dieses Loslassen erfahren wir eine Entspannung unseres Körpers und Geistes, das uns noch eine ganze Weile begleiten wird. Praktiken aus dem modernen Mental- und Meditationstraining begleiten die Übungen. So ist diese Stunde auch eine ideale Ergänzung beziehungsweise ein Ausgleich zum körperlichen geübten Yoga. Diese Stunde ist für jeden geeignet und hat einen ruhigen Charakter.

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

Donnerstag ab 24.09.15	16:00–17:00 Uhr 12 Veranstaltungen
€ 42,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Zi 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6320
Mental Yin Yoga

Susanne Korn

Inhalt wie Kurs L6319

Freitag ab 25.09.15	14:45–15:45 Uhr 12 Veranstaltungen
€ 42,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6321
Mental Yin Yoga

Annette Madré

Inhalt wie Kurs L6319

Montag ab 05.10.15	20:30–21:30 Uhr 8 Veranstaltungen
€ 28,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

QIGONG

L6325
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 ab 30.09.15	16:45–18:15 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 52,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG



Marion Rettner

Als Dipl. Sozialpädagogin habe ich 1999 eine Zusatzausbildung zur Kursleiterin für Autogenes Training absolviert. Seitdem habe ich u.a. Grund- und Aufbaukurse und „Traumreisen“ in einer Krankengymnastikpraxis in Alzenau und an den VHSen Alzenau und Hanau angeboten. Mein Anliegen ist es, meine Teilnehmer für diese Entspannungstechnik zu begeistern und ihnen zu vermitteln, wie praktiziertes Autogenes Training zu einer stressfreieren Bewältigung des Alltags beiträgt.

AUTOGENES TRAINING UND ENTSPANNUNG

L6411
Autogenes Training, Grundkurs

Marion Rettner

Um gesund zu bleiben, müssen Geist, Körper und Seele im Gleichgewicht bleiben. Dies ist oft in unserem stressigen Alltag schwierig. Wir hetzen von einem Termin zum nächsten und fühlen uns mit der Zeit kraftlos und überfordert, schlafen schlecht ein und klagen über mangelnden Antrieb. Mit den sechs Grundübungen des Autogenen Trainings können wir lernen zu entspannen, los zu lassen und so allmählich neue Energie für den Alltag entwickeln. Wenn Geist, Körper und Seele wieder in Balance sind, fühlen wir uns frisch und aktiv.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. kleines Kissen

Montag ab 05.10.15	18:15–19:15 Uhr 8 Veranstaltungen
€ 33,-	8–10 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6412
Autogenes Training

Marion Rettner

Inhalt wie Kurs L6411

Dienstag ab 06.10.15	10:00–11:00 Uhr 8 Veranstaltungen
€ 33,-	8–10 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG



L6413

Entspannung mit Autogenem Training

Marion Rettner

Mit Elementen aus dem Autogenen Training und mit progressiver Muskelentspannung wollen wir in dieser Stunde Geist, Körper und Seele entspannen. Wir lassen den Alltag mit seinen vielen Anforderungen für eine Weile hinter uns, tauchen ab in tiefe Entspannung, gehen dabei auf Fantasiereisen oder besuchen in der Vorstellung ferne Länder. Wir lassen uns treiben und sammeln so in tiefer Ruhe neue Kräfte und Ideen für den Alltag. Wir gönnen uns eine Auszeit von Stress, Hektik und Handy.

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

Donnerstag ab 08.10.15 € 28,- Lohr	18:30 – 19:30 Uhr 8 Veranstaltungen 10 – 12 Teilnehmer Kellereischeune, 2. OG
---	--

L6414

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 zurück kehren können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen und Getränk

Samstag am 23.01.16 € 13,- Lohr	13:00 – 16:00 Uhr 1 Veranstaltung 7 – 9 Teilnehmer 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 ab 17.10.15 € 13,- Lohr	13:00 – 16:00 Uhr 1 Veranstaltung 7 – 9 Teilnehmer Kellereischeune, 2. OG
--	--

HÜFT-TRAINING

L6511

Hüft-Training

Johanna Meyer

Bei Verschleißerscheinungen am Hüftgelenk können Schmerzen und Bewegungseinschränkungen durch Übungen positiv beeinflusst werden. Man muss dabei gezielt einige Muskelgruppen stärken, um das Hüftgelenk zu stabilisieren.

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

Freitag ab 25.09.15 € 42,- Lohr	17:00 – 18:00 Uhr 12 Veranstaltungen 10 – 12 Teilnehmer Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9
--	---

SCHULTER- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

L6512

Schulter- und Rücken-Fit

Johanna Meyer

Den Rücken stärken, damit er leistungsfähiger wird und die Herausforderungen des Alltags problemlos besteht. Mobilisieren, kräftigen und dehnen - diese drei Trainingseinheiten sind wichtig, um die Funktion zu verbessern. Wir trainieren nicht nur den Rücken, sondern beziehen auch den Schulterbereich mit ein. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Freitag ab 25.09.15 € 42,- Lohr	18:15 – 19:15 Uhr 12 Veranstaltungen 10 – 12 Teilnehmer Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9
--	---

L6513

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 ab 28.09.15 € 52,- Lohr	19:20 – 20:20 Uhr 15 Veranstaltungen 10 – 12 Teilnehmer 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, Altes Rathaus, 1. Stock

L6514

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 ab 23.09.15 € 42,- Lohr	18:00 – 19:00 Uhr 12 Veranstaltungen 10 – 12 Teilnehmer Kellereischeune, 1. OG
---	---

L6515

Wirbelsäulengymnastik

Gerhard Knauf

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 ab 24.09.15 € 52,- Lohr	17:00 – 18:00 Uhr 15 Veranstaltungen 10 – 12 Teilnehmer Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9
---	---

L6516

Wirbelsäulengymnastik

Gabriele Ruf

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 dehrenden 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 ab 01.10.15 € 35,- Lohr	09:00 – 10:00 Uhr 10 Veranstaltungen 10 – 12 Teilnehmer Kellereischeune, 1. 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.



L6517

Wirbelsäulengymnastik

Gabriele Ruf

Inhalt wie Kurs L6516

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch

Donnerstag	10:15 – 11:15 Uhr
ab 01.10.15	10 Veranstaltungen
€ 35,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6522

Wirbelsäulengymnastik

Susanne Korn

„Rückgrat haben“ steht für Standhaftigkeit, für Stärke. Und genau das benötigen wir, wenn es um unseren Rücken geht. Denn Beweglichkeit und auch Kraft in der entsprechenden Muskulatur spielen hier eine enorm wichtige und im wahrsten Sinne des Wortes tragende Rolle. Zudem bedeutet eine gute Rückenfitness - gerade wenn man älter wird - ein ordentliches Stück Lebensqualität. Doch auch jüngere Menschen sind von Rückenproblemen betroffen. Im Kurs kräftigen wir alle relevanten Körperpartien, gehen auf unsere innere und äußere Haltung im Alltag ein, natürlich auch auf bereits bestehende Probleme, machen uns beweglich und entspannen unsere Muskulatur zum Ende der Stunde durch gezielte Dehnübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Dienstag	19:15 – 20:15 Uhr
ab 22.09.15	15 Veranstaltungen
€ 52,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

wusst werden und verstehen, was gut tut und was eher schadet. Und wir haben die Chance, mit der richtigen Gymnastik und ausgleichenden Dehnübungen die Situationen zu verbessern. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk, evtl. warme Socken

Mittwoch	19:45 – 20:45 Uhr
ab 23.09.15	15 Veranstaltungen
€ 52,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

GESUNDHEITSBILDUNG 50PLUS

L6518

Wirbelsäulengymnastik

Gerhard Knauf

Inhalt wie Kurs L6515

Montag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 28.09.15	15 Veranstaltungen
€ 52,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6611

Fit und Bewegt – Seniorengymnastik

Ellen Orth-Schmitt und Gabriele Ruf

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 28.09.15	15 Veranstaltungen
€ 39,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6519

Wirbelsäulengymnastik

Gabriele Ruf

Inhalt wie Kurs L6516

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch

Donnerstag	18:30 – 19:30 Uhr
ab 01.10.15	10 Veranstaltungen
€ 35,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

L6523

Wirbelsäule und Stretching

Susanne Korn

Im Laufe unseres Lebens hat die Wirbelsäule einiges mitzumachen. Manchmal sind es auch arbeitsbedingte Bewegungen und Zwänge, die unserem Rücken auf lange Sicht schaden. Langes statisches Verbleiben in einer Position trägt ebenfalls dazu bei – egal ob Sitzen in der Schule oder am Arbeitsplatz, stundenlanges Stehen im Geschäft oder an einer Maschine und sogar langes Liegen. Darum ist es wichtig, dass wir uns selber um unseren Rücken kümmern, dass wir uns unserer Bewegungen be-

L6612

Fit und Bewegt – Seniorengymnastik

Ellen Orth-Schmitt und Gabriele Ruf

Inhalt wie Kurs L6611

Montag	10:00 – 10:45 Uhr
ab 28.09.15	15 Veranstaltungen
€ 39,-	10 – 12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9

Stark in
persönlicher
Beratung

LOHR
mit
LAUNE!
GARANTIE

 **Anne Lahoda**

Marien-Apotheke
Unsere Erfahrung. Ihre Gesundheit.
www.marien-apotheke-lohr.de
In der Fußgängerzone · Lohr am Main
Tel. 0 93 52 - 87 73 0 · Fax 0 93 52 - 87 73 20

kreativ.
kompetent.
leistungsstark.

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

Schleunungsdruck
qlnck

Eltterstraße 27 · 97828 Marktheidenfeld · Telefon 0 93 91/60 05-0
Telefax 0 93 91/60 05-90 · info@schleunungsdruck.de · www.schleunungsdruck.de



Johanna Meyer

Meine Ausbildung zur Sport- / Gymnastiklehrerin und Sport- / Physiotherapeutin habe ich 2009 abgeschlossen. Bereits während dieser Zeit habe ich diverse Sport- und Gymnastikgruppen geleitet. Bis 2013 war ich in als Physiotherapeutin in einer privaten Praxis tätig. Seit 2015 bin ich zusätzlich ausgebildete Rehasporttrainerin.

L6613

Training für Best Ager 50Plus

Susanne Korn

Was bedeutet das und wer ist das überhaupt? Wir sind das, Menschen ab etwa 50. Damit unsere höhere Lebenserwartung aber nicht zur körperlichen Belastung wird, sollten wir unbedingt etwas dazu tun – uns bewegen. Die Intensität sollte unserer persönlichen Belastbarkeit angepasst sein. Wir müssen lernen, ganz bewusst selber Verantwortung für unser Wohlbefinden zu übernehmen. Deshalb gehen wir in diesem Kurs mit abwechslungsreichen Stundeninhalten genau auf die entsprechenden Bedürfnisse ein.

Mittwoch	16:45–17:45 Uhr
ab 23.09.15	15 Veranstaltungen
€ 52,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 1. OG

L6614

Training für Best Ager 50Plus

Susanne Korn

Inhalt wie Kurs L6613

Dienstag	11:15–12:15 Uhr
ab 29.09.15	15 Veranstaltungen
€ 52,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Kellereischeune, 2. OG

L6615

Aktiv und bewegt in der zweiten Lebenshälfte

Liane Kunkel

Mit gezieltem Krafttraining ist es möglich, dem altersbedingten Knochen- und Muskelabbau entgegen zu wirken und die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten und zu verbessern. Koordinations- und Gedächtnisübungen ergänzen das Gymnastikprogramm und können helfen, Alltagssituationen besser zu meistern und Stürze zu vermeiden. Sanftes Bewegen zu Musik macht viel Freude und bringt das Herz-Kreislaufsystem in Schwung. die Stunde endet mit einer kurzen Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Montag	14:30–15:30 Uhr
ab 28.09.15	10 Veranstaltungen
€ 28,-	13–16 Teilnehmer
Wiesthal	Verbandsschule

L6616

Zumba® Gold

Annette Madré

Dieser Zumba® Gold Kurs ist speziell für aktive ältere Personen, ist aber auch für Fitnessanfänger und Tanzeinsteiger geeignet. Trotzdem müssen Sie

nicht auf die lateinamerikanische Musik und die Tanzelemente aus Salsa, Merengue, Cumbia und viele weitere internationale Rhythmen verzichten. Gleichzeitig soll aber durch die angepassten Techniken sichergestellt sein, dass niemand überfordert wird. Dieser Kurs ermöglicht einen langsamen Fitness-Aufbau. Kondition und Koordination werden verbessert, der Bewegungsradius wird erweitert und das Gleichgewicht geschult. Zu dem werden wir auch mit einfachen Mitteln den Oberkörper und den Beckenboden kräftigen. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe und Getränk

Mittwoch	09:45–10:45 Uhr
ab 30.09.15	10 Veranstaltungen
€ 35,-	10–12 Teilnehmer
Lohr	Zi. 1.2 VHS Kirchplatz 9



werbunG

Infos unter: www.g-medien.eu

Wenn alles rund laufen soll.
Wir begleiten Sie von der ersten Idee bis zur Ausführung.

Gmedien
Kreation • Produktion



WASSERGYMNASTIK

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. Wassertemperatur 30°.

Bitte 10 bis 15 Minuten vor Beginn der Stunde anwesend und dann pünktlich in der Schwimmhalle sein. Fortsetzung des Sommersemesters.

Keine Ermäßigung

Montag	17:45 – 18:15 Uhr
ab 28.09.15	12 Veranstaltungen
€ 55,-	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee

L6712 Wassergymnastik

Doris Werner

Inhalt wie Kurs L6711, Wassertemperatur 30°.

Bitte 10 bis 15 Minuten vor Beginn der Stunde anwesend und dann pünktlich in der Schwimmhalle sein. Fortsetzung des Sommersemesters.

In diesem Kurs sind wieder genügend freie Plätze. Keine Ermäßigung

Montag	18:15 – 18:45 Uhr
ab 28.09.15	12 Veranstaltungen
€ 55,-	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee

L6713 Wassergymnastik

Doris Werner

Inhalt wie Kurs L6711

Bitte 10 bis 15 Minuten vor Beginn der Stunde anwesend und dann pünktlich in der Schwimmhalle sein. Fortsetzung des Sommersemesters.

Keine Ermäßigung

Mittwoch	16:45 – 17:15 Uhr
ab 23.09.15	12 Veranstaltungen
€ 55,-	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee

L6714 Wassergymnastik

Doris Werner

Inhalt wie Kurs L6711

Bitte 10 bis 15 Minuten vor Beginn der Stunde anwesend und dann pünktlich in der Schwimmhalle sein. Fortsetzung des Sommersemesters.

Keine Ermäßigung

Mittwoch	17:15 – 17:45 Uhr
ab 23.09.15	12 Veranstaltungen
€ 55,-	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle Nägelsee

L6715 Wassergymnastik

Doris Werner

Inhalt wie Kurs L6711

Bitte 10 bis 15 Minuten vor Beginn der Stunde anwesend und dann pünktlich in der Schwimmhalle sein. Fortsetzung des Sommersemesters.

Keine Ermäßigung

Mittwoch	17:45 – 18:15 Uhr
ab 23.09.15	12 Veranstaltungen
€ 55,-	12 – 15 Teilnehmer
Lohr	Kleinschwimmhalle 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, Altes Rathaus, 1. Stock

Weihnachten Bildung zu verschenken

Gutscheine für Kurse bei der VHS erhältlich in unseren Geschäftsstellen in Lohr und Gemünden.

LAURENT CIRADE & PAUL STAÏCU

DUEL OPUS 2

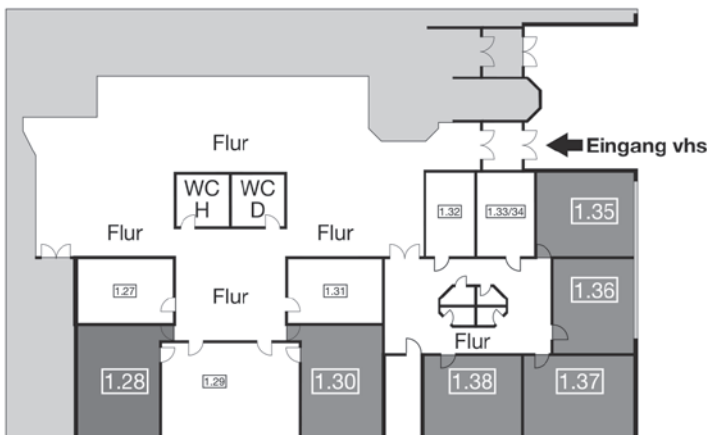
Samstag, 14.11.2015 20:00 Uhr
Marktheidenfeld, Realschule

Der **Rotary Club Lohr-Marktheidenfeld** lädt ein zum **Benefizkonzert zu Gunsten der Jugendkulturstiftung Main-Spessart.**

Beginn: 20:00 Uhr Einlass ab 19:00 Eintritt: 29 EUR
 Vorverkauf: Touristinformationen Lohr am Main, Gemünden, Karlstadt,
 Udo Lermann Marktheidenfeld - Geschäftsstellen Main-Post, Main-Echo



Schulzentrum Nägelsee



Geschäftsstelle Lohr
Altes Rathaus
Marktplatz 1
97816 Lohr a. Main
Tel.: 0 93 52 / 84 85 00
Fax: 0 93 52 / 84 84 88
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
vhs@gemuenden.bayern.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

1	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
2	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
3	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____

Kursteilnehmer

Name _____	Vorname _____
Straße und Hausnummer _____	Postleitzahl und Ort _____
Telefon privat _____	Mobil _____
Telefon dienstlich _____	E-Mail _____
Geburtsdatum _____	
Datum, Unterschrift Teilnehmer / -in, bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten _____	

Ermäßigung: Nachweis bitte beifügen

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

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) _____	DE _____ _____ _____ _____ _____ IBAN
Bankleitzahl _____	BIC _____
Kontonummer _____	Datum, Ort und Unterschrift _____

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

1	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
2	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
3	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____

Kursteilnehmer

Name _____	Vorname _____
Straße und Hausnummer _____	Postleitzahl und Ort _____
Telefon privat _____	Mobil _____
Telefon dienstlich _____	E-Mail _____
Geburtsdatum _____	
Datum, Unterschrift Teilnehmer / -in, bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten _____	

Ermäßigung: Nachweis bitte beifügen

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

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) _____	DE ____ ____ ____ ____ ____ ____ IBAN
Bankleitzahl _____	BIC _____
Kontonummer _____	Datum, Ort und Unterschrift _____

**Volkshochschule Lohr-Gemünden
Geschäftsstelle Gemünden**

Anmeldung ab sofort

Mittwoch, Donnerstag, Freitag
am 09.09., 10.09. und 11.09.2015
jeweils 9:00–17:00 durchgehend geöffnet

**Volkshochschule der
Stadt Gemünden a. Main
mit Arbeitsstelle in Bursinn**

Die Geschäftsstelle der Volkshochschule Lohr-Gemünden befindet sich im Kulturhaus, Obertorstr. 39 · 1. Stock
Dort ist auch die Anmeldung und Auskunft.
Tel. 09351/601339 · Fax 09351/5472,
E-Mail: vhs@gemuenden.bayern.de
www.vhs-gemuenden.de

Öffnungszeiten:

Montag bis 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
Josef Blenk, Vertreter: Franz Wolf, Lohr a. Main
Martin Horn, Vertreter: Rainer Nätscher,
Lohr a. Main
Torsten Ruf, Vertreter: Bäbel Imhof, Lohr a. Main
Günther Felbinger, Gemünden a. Main
Monika Poracky, Gemünden a. Main
Matthias Risser, Gemünden a. Main

Dozenten:

- Bernhard Völker, Vertreterin: Jelena Büdel
Tessa Feller, Vertreterin: Conny Neuf
Itziar Sagastume, Vertreterin: Denize Bock

Teilnehmer:

- Dr. Norbert Bohuschke,
Vertreterin: Corinna Blumenau
Norbert Vollmann, Vertreterin: Lydia Schoentaube
Elisabeth Schill, Vertreterin: Doris Schupp

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
Hallenbad im Mädchenbildungswerk, Kreuzstr. 1
Hallenbad im Gesundheitszentrum, Klinikstr. 1
Pfarrheim St. Peter und Paul

**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.

**Schriftliche Buchung mit Anmeldeformular
(auf Seite 46 des Programmheftes):**

Ihre eingesandte Anmeldung muss komplett ausgefüllt sein. Sie erteilen uns damit einmalig eine Einzugsermächtigung.

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:

Wählen Sie ihren Kurs auf der Homepage www.vhs-gemuenden.de und melden Sie sich per Internet an oder über Mail: vhs@gemuenden.bayern.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: vhs@gemuenden.bayern.de

Impressum:

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

Fotonachweise Titelseite:

„46485950“ © drubig-photo - Fotolia
„39707062“ © Kzenon - Fotolia
„30038705“ © Yuri Arcurs - Fotolia





LANDESKUNDE

G1010*

**Panorama-Multivisionsshow:
Feuerland bis Alaska
Der Abenteuerreiter –
20 Jahre unterwegs mit Pferden**

Referent: Günter Wamser



Feuerland Alaska (Foto: Günter Wamser)

Er ist einer der letzten großen Abenteuer unserer Zeit. Vor 20 Jahren schwang sich Günter Wamser an der Südspitze Argentiniens in den Sattel und ritt Richtung Norden. Im Herbst 2013 erreicht er sein Ziel: Alaska. 30.000 km hat er auf seinem langen Ritt zurückgelegt. Die Erlebnisse dieser außergewöhnlichen Reise präsentiert er jetzt in einer faszinierenden Live-Reportage. In seinem neuen Vortrag gelingt es Günter Wamser, mit humorvollen Geschichten und eindrucksvollen Bildern, das Publikum auf seine spannende Reise mitzunehmen. Schritt für Schritt entführt er seine Zuschauer aus ihrem Alltag und nimmt sie mit in eine Welt, von deren Eindrücken man sich nur schwer lösen kann. Neben der Faszination von Land und Leuten ist es vor allem die Nähe zu seinen Tieren, die einen besonders berührenden Eindruck hinterlässt. Im Vortrag erzählt der Referent, wie er auf die Idee kam, so eine Reise zu unternehmen. Er berichtet von den Anfängen, als die kleine Gruppe an der rauen Küste Feuerlands zum großen Ritt startete und wie er mit seinen Pferden und seinem Hund Schritt für Schritt nach Norden wandert. Auf seiner Reise entdeckt Günter Wamser faszinierende landschaftliche Gegensätze: von den kargen Steppen Patagoniens, über die Bergwelt der Anden, die Tropen Mittelamerikas, die mächtigen Berge der Rocky Mountains bis hinauf in die Weiten Kanadas und Alaskas. Auf dem Rücken der Pferde gelangte er in Gebiete, in die kein Fremder sonst vordringt. Er erlebte die Faszination von Weltabgeschiedenheit und Freiheit. Das Reisen mit Pferden öffnete ihm die Türen zu den Einheimischen. Er berichtet von Begegnungen mit faszinierenden Menschen und von den vielfältigen Sitten und Gebräuchen der Völker unterwegs.

Dienstag, 8. Dezember 2015, 19:30 Uhr
Eintritt: € 10,- VVK (Tourist-Info)
€ 12,- Abendkasse
Gemünden Scherenberghalle, Hofweg 9

Bitte beachten Sie:

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

HEIMAT UND GESCHICHTE



G1020*

**Das „St. Josefshaus Gemünden a. Main“
und seine Kinder (1882-1940)**

Dozent: Prof. Dr. D. Bönsch, Ärztlicher Direktor
des Bezirkskrankenhauses Lohr a. Main

Der Vortrag über das St. Josefshaus Gemünden, die erste Einrichtung für „geistig und körperlich behinderte Kinder“ in Unterfranken, berichtet von der Gründung, Entwicklung sowie dem Schul- und Therapiekonzept von Johann Michael Herberich., anlässlich des 75. Jahrestages seiner Schließung als Behindertenanstalt am 8. November 1940.

Donnerstag, 19. November 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Gemünden Kulturhaus, Obertorstr. 39, Foyer, EG
In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt Gemünden und dem historischen Verein Gemünden e.V. sowie dem Bezirkskrankenhaus Lohr am Main.

G1030*

**Das „St. Josefshaus Gemünden a. Main“
und seine Kinder (1882-1940)**

Dozent: Kongregation des Ordens „Töchter des
heiligsten Erlösers“ Würzburg

Vortrag: Die Zusammenarbeit mit den „Würzburger Erlörschwwestern“ - ihr Einsatz, ihr Wirken im „St. Josefshaus Gemünden“.

Donnerstag, 03. Dezember 2015, 19:00 Uhr
Eintritt frei
Gemünden Kulturhaus, Obertorstr. 39, Foyer, EG
In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt Gemünden und dem historischen Verein Gemünden e.V.

G1040*

**Das „St. Josefshaus Gemünden a. Main“
und seine Kinder (1882-1940)
Film: „Sprache des Herzens“ - die Ge-
schichte einer kranken Nonne und dem
taubstummen und blinden Mädchen Marie**

Der Film basiert auf einer wahren Begebenheit und spielt Ende des 19. Jahrhunderts in Frankreich. Mit „Sprache des Herzens“ gelingt es einer jungen Ordensfrau Zugang zu dem taubstummen und blinden Mädchen Marie Heurtin zu finden und deren eingeschlossene Seele, Stück für Stück, für die Außenwelt zu öffnen. Die Hauptdarstellerin Ariana Rivoire ist selbst gehörlos und wurde mit ihrer Rolle als Marie für den französischen Filmpreis nominiert. An ihrer Seite spielt Isabelle Carre in der Rolle der kränkenden Nonne Marguerite, die ihre letzte Kraft und Energie für ihren Schützling Marie aufbringt.

Den genauen Termin entnehmen Sie bitte der lokalen Presse oder informieren sich über die VHS Lohr-Gemünden.
In Zusammenarbeit mit dem Kulturamt Gemünden und dem historischen Verein Gemünden e.V.

GESUNDHEIT

G1060*

Schüssler Salze - „Die heißen Sieben“

Referentin: Lisa Rauth

Wer kennt sie nicht? Das wohl am meisten verwendete Schüssler Salz, Magnesium phosphoricum, genannt auch die „heiße Sieben“. Mit vielen Tipps und Anwendungsbeispielen erläutert Heilpraktikerin Lisa Rauth den Einsatz dieses und vieler weiterer homöopathischer Mineralstoffe. Auch wer schon Schüssler Salze einsetzt, findet an diesem Abend gewiss auch Antwort auf seine Fragen, die sich in der Praxis ergeben.

Bitte bis 20.10.2015 in der Markt-Apotheke oder in der VHS Lohr-Gemünden anmelden.

Mittwoch, 21. Oktober 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Gemünden Kulturhaus, Obertorstr. 39, Foyer, EG
In Zusammenarbeit mit der Markt-Apotheke in Gemünden

G1070*

Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt

Referenten: Dr. Ulrich Seltsam und Michael
Steinhauer

Die koronare Herzerkrankung (KHK) und der Herzinfarkt sind sehr häufige Erkrankungen. Die Ursachen dieser Gefäßerkrankungen sollen aufgezeigt werden, bewährte und neue Behandlungsmöglichkeiten werden erläutert. Außerdem werden die Wichtigkeit von Bewegungen im Alltag betont sowie die Möglichkeiten einer örtlichen Herzgruppe dargestellt.

Der Vortrag findet im Rahmen der Herzwochen der Deutschen Herzstiftung statt.

Mittwoch, 11. November 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Gemünden Scherenberghalle, Hofweg 9

RECHT

G1080*

Erbrecht - Das Haus schon jetzt auf meinen Sohn/meine Tochter übertragen?

Referentin: Iris Harff

Sie überlegen sich aufgrund des Eintritts ins Rentenalter, das Haus auf eines Ihrer Kinder zu übertragen. Sie interessieren sich in diesem Zusammenhang für die erbrechtlichen Vorschriften zum Pflichtteilsrecht und möchten gerne wissen, ob das begünstigte Kind sich das Haus auf den Erbteil anrechnen lassen muss. Sie überlegen auch, ob im Fall einer Pflegebedürftigkeit Ihre Kinder für Ihren Aufent-



halt im Altenheim zahlen müssen (Elternunterhalt). Die Referentin ist Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin und arbeitet auf den Gebieten Familienrecht, Erbrecht, Mediation.

Montag, 23. November 2015, 20:00 Uhr
Eintritt: € 3,-
Gemünden Kulturhaus, Obertorstr. 39,
Kursraum 1, 2. OG

HOCHSCHULE UND VOLKSHOCHSCHULE

Der Universitätsbund Würzburg bringt in seiner Vortragsreihe wieder Aktuelles aus der Wissenschaft. In der Vortragsreihe des Wintersemesters 2015/16 bieten wir folgende Themen an:

GESUNDHEIT

G1090*

Wer schlafen kann, darf glücklich sein – Schlaf und Schlafstörungen bei Erwachsenen

Referentin: Dr. Barbara Schwerdtle

Erwachsene verbringen ungefähr ein Drittel ihres Tages mit Schlafen. Doch nicht immer ist der Schlaf erholsam, manchmal gelingt es nicht, in den Schlaf zu finden oder es kommt zu häufigen Erwachen während der Nacht. Auch morgendliches Früherwachen ist ein häufig auftretendes Problem. Um diese und andere Probleme bezüglich des Schlafes zu erläutern, werden im Vortrag zunächst einige wissenschaftliche Grundlagen über gesunden Schlaf behandelt. Dabei wird anhand von Praxisbeispielen vermittelt, was als „normaler“ und was als „gestörter“ Schlaf gewertet werden kann. Der Schwerpunkt des Vortrages liegt dann auf der Vermittlung von Strategien, die zu einem gesunden Schlaf beitragen können und helfen, Schlaflosigkeit zu verringern und die Erholbarkeit des Schlafes zu fördern. Die Referentin Dr. Barbara Schwerdtle ist als wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Psychologie I. an der Universität Würzburg tätig und hat 2015 den Forschungspreis der Bundesvereinigung Verhaltenstherapie im Kindes- und Jugendalter erhalten.

Donnerstag, 15. Oktober 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Gemünden Kulturhaus, Obertorstr. 39, Foyer, EG
In Zusammenarbeit mit dem Universitätsbund Würzburg

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.

HEIMAT UND GESCHICHTE SPRACHE – DIALEKT



G1095*

Von Kobbeleskaas, Friiseli und Fasäälich Dialektales aus dem Bereich Essen und Trinken aus Unterfranken

Referentin: Dr. Monika Fritz-Scheuplein

Nicht nur in Lokalen mit fremdländischer Küche kann es dem Gast passieren, dass er nicht weiß, welches Gericht sich hinter dem wohlklingenden Namen verbirgt. Auch in einheimischen Wirtschaftshäusern ist die Speisekarte manchmal nicht selbsterklärend und sorgt für durchaus gewollten Gesprächsstoff unter den Gästen. Der Vortrag „Von Kobbeleskaas, Friiseli und Fasäälich“ beleuchtet, dass Unterfranken nicht nur reich an kulinarischen Köstlichkeiten, sondern auch reich an sprachlichen Besonderheiten ist. Anhand von 17 Sprachkarten aus den Bereichen Wortschatz und Lautung zeigt Dr. Monika Fritz-Scheuplein vom Unterfränkischen Dialektinstitut UDI der Universität Würzburg einen Ausschnitt aus der Vielfalt an regionalen Varianten der „fränkischen Sprache“ aus dem Themenbereich Essen und Trinken in Unterfranken. Die Referentin Dr. Monika Fritz-Scheuplein forscht am Unterfränkischen Dialektinstitut (UDI) Würzburg. An der Universität Würzburg werden seit 1989 Dialekte erforscht.

Mittwoch, 18. November 2015, 19:30 Uhr
Eintritt frei
Gemünden Kulturhaus, Obertorstr. 39, Foyer, EG
In Zusammenarbeit mit dem Universitätsbund Würzburg

FÜHRUNGEN

G1210

Offene Stadtführung

Leitung: Lotte Bayer

Die offenen Stadtführungen geben Einblick in die Geschichte und Geschichten der fränkischen Dreiflüssestadt Gemünden a. Main.

Sonntag, 11. Oktober 2015, 14:30 – 16:30 Uhr
Treffpunkt: Gemünden, Maxl Bäck
Beginn: jeweils 10:00 Uhr, Dauer: 1 Stunde
Gebühr: € 3,-
(wird in bar vor Ort an die Stadtführerin bezahlt)
In Zusammenarbeit mit der Touristinformation Gemünden.

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

G1220

Führung durch den Ronkartzgarten

Leitung: Lotte Bayer

Das bauhistorische Denkmal aus dem 18. Jahrhundert stellt mit seinen roten Sandsteinstützmauern ein seltenes Zeugnis der bürgerlichen Gartenbaukunst dar. Der terrassenförmig angelegte Garten ist im mediterranen Stil bepflanzt. Dauer ca 1 Stunde

Sonntag, 8. November 2015, 14:30 Uhr

Gebühr: € 3,-
(wird in bar vor Ort an die Stadtführerin bezahlt)
Treffpunkt: 14:30 Uhr, Gemünden Ecke Maxl Bäck
In Kooperation mit dem Naturpark Spessart

G1230

Pilzexkursion

Leitung: Jürgen Krosta

In einer kurzen anschaulichen Einführung lernen Sie die wichtigsten heimischen Wald- und Speisepilze kennen. Die anschließende Führung führt Sie zu interessanten Fundstellen, und Sie bekommen wertvolle Tipps zum Pilzesammeln und -verarbeiten. Im Focus der Führung stehen folgende Fragen: Wann wachsen die Pilze und wo finde ich sie? Wieso finden wir in manchen Bereichen des Waldes so gut wie gar keine Pilze? Was haben die Pilze mit den Bäumen zu tun? Warum ist die Wahrscheinlichkeit größer, sich an einem Speisepilz zu vergiften als an einem Giftpilz? Zum Schluss erwartet Sie eine leckere Pilzmahlzeit im Mittelsinner Schützenhaus. Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, Körbchen, Messer
Kursgebühr zzgl. € 3,- für Pilzgericht und Getränk (werden vom Kursleiter eingesammelt)

Sonntag
am 18.10.15
€ 13,-
Treffpunkt:

10:00 – 15:00 Uhr
1 Veranstaltung
10 – 12 Teilnehmer
Mittelsinn Schützenhaus

vhs Volkshochschule Lohr-Gemünden

vorher:
Fremd in
der Fremde
nachher:
Daheim bei
Freunden

Man kann so viel machen...
Ihre Volkshochschule



STUDIENREISEN

G1350

Studienreise nach Südböhmen
Freitag, 6. Mai bis Sonntag, 8. Mai 2016

Leitung: Dr. Gerhard Köhler



Südböhmen - Blick auf Krumau an der Moldau
(Foto: Dr. Gerhard Köhler)

Natur, Kultur und Geschichte sind die Schwerpunkte der Studienfahrt nach Südböhmen, das die Besucher dieser Kulturregion mit ihren überaus reichen Kunstschätzen, besterhaltenen mittelalterlichen Baudenkmalern, Burgen, Schlössern und Klöstern sowie mit ihrer interessanten und bewegten Geschichte, die oft eng verwoben mit der unseres Landes ist, in ihren Bann zieht. Aber auch Land und Leute sowie deren Brauchtum (z.B. böhmische Musik) und berühmte Küche stehen bei der Studienfahrt im Fokus des Interesses. Durch das romantische Moldautal führt die Studienfahrt u.a. nach Budweis, dem „böhmischen Florenz“, in das mittelalterliche Krumau (Weltkulturerbe), zum Schloss Frauenberg, einem Sitz des aus Franken kommenden Geschlechts der Schwarzenberger und zum Zisterzienserkloster Hohenfurt, dem einstigen geistigen und kulturellen Zentrum Südböhmens. Nähere Hinweise zu den Reisezielen, Abfahrtszeiten, Reisepreis etc. finden Sie im Programmheft für das Sommersemester, das im Januar 2016 erscheint. Anmeldungen sind jedoch ab sofort möglich.

Freitag, 6. Mai bis Sonntag, 8. Mai 2016
Veranstalter im Sinne des Deutschen Reise-gesetzes: Ehrlich-Touristik, Miltenberg

G1370

Ballettstadt Hamburg

Leitung: Reiner Kollin

Diese Reise ins verlängerte Wochenende präsentiert Ihnen die Elbmetropole mit vielen Facetten und einer ganz besonders glänzenden: dem HAMBURG BALLETT mit zwei Aufführungen an der Staatsoper Hamburg. Die John-Neumeier-Ballette „Duse“ und „Giselle“ stehen für Ballett von Weltformat. Einführungen und Vorträge rund um das Ballett ergänzen das Gesehene. Auf der Reise lernen Sie Hamburg aber unter vielen Blickwinkeln kennen. Zwei Exkursionen, der Besuch der Kunsthalle Hamburg, genügend Freizeit für eigene Wege und kulinarische Genüsse des Nordens runden die vier Tage bestens ab. Domizil der Reise ist das charmante Hotel Bellevue an der Außenalster. Bequem reisen Sie mit dem ICE ab/an Würzburg (inkl. Transfer an/ab Bahnhof

Würzburg) nach Hamburg. Vor Ort steht dann ein komfortabler Reisebus für Fahrten und Transfers zur Verfügung.

Im Februar 2016 wird es dazu einen Abendvortrag geben, um sich vorab über die Reise zu informieren.

Freitag, 15. Juli, bis Montag, 18. Juli 2016
Preis inkl. Zufahrt mit dem ICE ab Gemünden nach Hamburg, inkl. Ballettkarten, Übernachtung im Hotel ca. € 700,- pro Person
Veranstalter im Sinne des Deutschen Reise-gesetzes: Reiseunternehmen Reisen mit Kultur, Elmshorn

FILMFORUM

G1410

Kinoklassiker

Im Kinosaal des Film-Photo-Ton-Museumsvereins im Huttenschloss werden monatlich Kinoklassiker präsentiert - im Museumsambiente, mit einer kurzen Einführung, stilvoll bei Sekt und Pausenhäppchen. Folgende Filme sind vorgesehen:

- Sa, 12.09.15, 19:30 Uhr, *Wie beim ersten Mal*
- Sa, 10.10.15, 19:30 Uhr, *Dampfnudelblues*
- Sa, 14.11.15, 19:30 Uhr, *Wie ein einziger Tag*
- Mi, 30.12.15, 19:30 Uhr, *Ist das Leben nicht schön?*
- Sa, 16.01.16, 19:30 Uhr, *Das Schicksal ist ein mieser Verräter*

Eintritt: € 10,-
Gemünden, Huttenschloss, Frankfurter Str. 2
Um Anmeldung direkt beim Museumsverein (09351-3237) wird gebeten, da nur begrenzte Teilnehmerzahl.
In Zusammenarbeit mit dem Film-Photo-Ton-Museumsverein.

GESELLSCHAFT

G1610

**Parkett und Laminat –
Heimwerkerkurs für Endverbraucher,
Heimwerker und Einsteiger**

Moritz Adam

Vermittlung von Grundlagenwissen im Bereich Parkett- und Laminatverlegung, Materialkunde, Werkzeugkunde, Verlegen von Laminat und Fertigparkett auf dem Boden (ca. 5 m²) inklusive Trittschalldämmung.

Theoretische Aspekte: Materialübersicht (Laminat, Fertigparkett, Zubehör und Werkzeuge), Untergrundvorbereitung und Trittschalldämmung, Verlegetechniken und Gestaltungsmöglichkeiten, Besonderheiten in Bezug auf Wärme- bzw. Kälteisolation sowie Fußbodenheizung.

Praktischer Teil: Einführung in die Verlegung von Parkett/Laminat, schwimmende bzw. verklebte Verlegung, Verlegung von Klick-Parkett und Klick-Laminat, Erläuterung über die Reparaturdurchführung.

Samstag 10:00–15:00 Uhr
am 14.11.15 1 Veranstaltung
€ 45,- 10–12 Teilnehmer
Gemünden Hagebaumarkt, Würzburger Str. 78
In Zusammenarbeit mit dem Hagebaumarkt in Gemünden

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 Gemünden, Kulturhaus, Obertorstr. 39

anetzberger hörgeräte
Meisterbetriebe

hallo

Ihre Adresse für gutes Hören

Gemünden Obertorstraße 4 093 51 / 60 54 54 6	Lohr a. Main Ludwigstraße 12 Tel. 0 93 52 / 64 00	Karlstadt Hauptstraße 51 Tel. 0 93 53 / 47 78	Marktheidenfeld Luitpoldstraße 35 Tel. 0 93 91 / 76 40
---	--	--	---



PSYCHOLOGIE UND PÄDAGOGIK

G1620

Mein Baby ist jetzt ein Kleinkind – Plötzlich muss ich erziehen?

Michaela Brand

Das Baby wird größer und mobiler und fordert die Eltern mehr und mehr heraus. Eltern stellen sich die Frage: Muss ich jetzt schon erziehen oder ist es noch zu klein? Wie wollen wir erziehen? Was wirkt eigentlich in der Erziehung? Unser Kind soll selbstbewusst und mutig werden. Natürlich soll es sich anständig benehmen und hören, wenn es etwas gesagt bekommt. Aber wie kann ich ihm dies beibringen? Wie unterstütze ich es in seinem Tun und biete ihm dennoch die nötige Sicherheit? Wie kann ich mit Trotzanfällen und Fehlverhalten umgehen? Erfahren Sie in diesem Seminar, wie die Erziehung leichter fällt, tauschen Sie sich mit anderen aus und werden Sie so sicherer in Ihrem Alltag.

Samstag ab 10.10.15 € 64,- Gemünden	09:30 – 12:30 Uhr 2 Veranstaltungen 6 – 8 Teilnehmer Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG
--	--

G1630

Stressprävention und Stressmanagement: Workshop – stressfrei ins Leben

Markus Heim

Steigende Belastungen im Beruf und im Privatleben beeinträchtigen die Lebens-, Gesundheits- und Arbeitsqualität. Stress ist ein Thema, das in aller Munde ist. Aber was ist darunter zu verstehen? Wo verläuft die Grenze zwischen Stress und Burnout? Welche Ursache hat Stress bei mir? Wie kann ich Stress vermeiden? Was ist mein Anteil an meinem Stress? Antworten und Lösungsstrategien darauf erleben Sie in diesem Workshop, sie erleben Ihr Verhalten unter Stress und die sich daraus ergebenden Stressfaktoren, sie entwickeln und erfahren neue Handlungsstrategien für einen stressfreien Umgang mit Herausforderungen. IST-Analyse des eigenen Verhalten, Verhalten als Stressauslöser, die Bedeutung von Stress, Selbsteinschätzung, Möglichkeiten des Selbstmanagements und der eigenen Handlungsregulation, Kompetenzen in der Eigenführung, Transfer und Integration in den Alltag. Ihr Nutzen: Sie sind in der Lage, erste Anzeichen von gesundheitsgefährdenden Stresssymptomen frühzeitig bei sich selbst, Ihren Partnern, Freunden, Mitarbeitern und Kollegen zu erkennen und Sie wissen, mit welchen Strategien Sie Stress sowohl auf individueller als auch auf beruflicher Ebene entgegenwirken können.

Samstag am 16.01.16 € 54,- Gemünden	09:00 – 17:30 Uhr 1 Veranstaltung 6 – 8 Teilnehmer Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG
--	--

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

GEDÄCHTNISTRAINING

G1640

Ganzheitliches Gedächtnistraining für Senioren

Ursula Klug

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.

Dienstag ab 06.10.15 € 48,- Gemünden	10:00 – 11:00 Uhr 8 Veranstaltungen 6 – 8 Teilnehmer Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG
---	--

TECHNIK

G1650

Pannenkurs für Frauen

Dirk Otto

Bei diesem Kurs wagen Sie einen Blick unter die Motorhaube und bekommen die wichtigsten Bestandteile des Motorraums erklärt. Dabei lernen Sie, wie Sie die Flüssigkeitsstände von Kühlwasser, Motoröl, Batteriewasser und Scheibenwaschanlage prüfen. Ferner lernen Sie, wie Sie Reifen wechseln, Wischerblätter erneuern oder auch mal eine Glühbirne ersetzen und auch, wie eine Unfallstelle richtig abgesichert wird oder was im PKW an Rettungsutensilien und Werkzeug mitgeführt werden muss. Auf was ist bei der Fahrzeugbeleuchtung zu achten, welche Kraftstoffarten gibt es und welche Besonderheiten sind zu beachten? Starthilfe, wie funktioniert sie richtig? Was ist der richtige Reifendruck und welche Besonderheiten sind beim Abschleppen zu beachten?

Bitte eigenes Fahrzeug mitbringen sowie festes Schuhwerk.

Samstag am 26.09.15 € 14,- Gemünden	13:00 – 15:00 Uhr 1 Veranstaltung 6 – 8 Teilnehmer Reifen-Müller, Schulstr. 1 In Zusammenarbeit mit Reifen-Müller in Gemünden
--	---

HAUS UND GARTEN

G1770

Traumgärten I: Planung

Moira Scholz

Der Hausgarten ist das „grüne Wohnzimmer“ für die Familie. Um Gartenbesitzern bei der Neuanlage oder für die Umgestaltung älterer Gärten Hilfestel-

lung zu geben, werden in diesem Seminar die wichtigsten Grundlagen der Gestaltung besprochen. Anhand von Beispielen werden die folgenden Punkte behandelt: Raumaufteilung, Höhenabwicklung, Wegeführung, Materialwahl, Planung sowie die Gestaltung von Terrasse, Pergola, Teich, Spielecke, Gemüsegarten, Obstwiese, Abgrenzungen etc. Die Teilnehmer können unter der Anleitung der erfahrenen Gartenarchitektin Lösungen für den eigenen Traumgarten entwickeln. Jeder Teilnehmer wird in der Planung speziell seines Gartens unterstützt. Bitte mitbringen: Plan des Gartens im Maßstab 1:100 oder 1:50, Transparentpapier, Bleistift-HB und Farbstifte, Radiergummi, wenn möglich Fotos, evtl. Bebauungsplan.

Die Kursgebühr in Höhe von € 80,- gilt für einen Teilnehmer pro Garten; eine Begleitperson kostet € 20,-.

Freitag	19:00 – 21:00 Uhr
Samstag	09:00 – 17:00 Uhr
am 16. und 17.10.2015	
€ 80,-	5 – 6 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

SCHACH

G1910

Schach Kooperation mit ESV Gemünden

Herbert Ruppert

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse. In Zusammenarbeit mit ESV Gemünden, Schachabteilung.

Die Ferientermine sind:	
Herbstferien:	02.11.15 – 06.11.2015
Weihnachtsferien:	24.12.15 – 06.01.2016
Faschingsferien:	08.02.16 – 12.02.2016

vhs Volkshochschule Lohr-Gemünden

vorher:
meinen
nachher:
wissen

Man kann so viel machen...
Ihre Volkshochschule



Wir arbeiten nach dem europäischen Referenzrahmen. Bitte informieren Sie sich auf Seite 13.

Preisgestaltung der Sprachkurse:

Entscheidende Faktoren für die Kursgebühr sind:

- die Stundenzahl des Kurses
- die Zahl der TeilnehmerInnen

Bei 15 Terminen à 90 Minuten ist die derzeitige Staffe­lung:

12–16 Personen	€ 60,–
9–11 Personen	€ 78,–
6–8 Personen	€ 105,–

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.

„Quereinsteiger“

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

ENGLISCH

G2111

Englisch A1 Anfänger und Wiedereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen

Nadia Ehrhart

Ein Kurs, der auch für echte Anfänger geeignet ist. Sie können die Weltsprache Nr. 1 näher kennen lernen oder lange verschüttete Grundkenntnisse wieder auffrischen.

Lehrbuch: English Network Starter Compact, Lektion 1

Donnerstag ab 01.10.15	€ 78,–	10:00–11:30 Uhr	15 Veranstaltungen
Gemünden		9–11 Teilnehmer	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

G2113

Englisch A2

Joanna Dorsch

Lehrbuch: Living English A2, Lektion 6
Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Dienstag ab 13.10.15	€ 42,–	10:00–11:30 Uhr	8 Veranstaltungen
Gemünden		9–11 Teilnehmer	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

G2114

Englisch B1

Nadia Ehrhart

Dieser Kurs eignet sich für alle Alters- und Berufsgruppen. Es ist egal, ob Sie Ihren Kindern mit den Hausaufgaben helfen oder beruflich bedingt Ihre Kenntnisse auffrischen möchten.

Lehrbuch: Living English B1, ab Lektion 3a

Dienstag ab 29.09.15	€ 78,–	18:00–19:30 Uhr	15 Veranstaltungen
Gemünden		9–11 Teilnehmer	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

G2115

Englisch Conversation B1

Nadia Ehrhart

In diesem Kurs wollen wir Erfahrungen mit der englischen Konversation machen. Es geht um das freie Sprechen. Smalltalk ist bald kein Problem mehr.

Lehrmaterial: Wird im Unterricht besprochen.

Donnerstag ab 24.09.15	€ 78,–	19:00–20:30 Uhr	15 Veranstaltungen
Gemünden		9–11 Teilnehmer	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

G2116

Englisch Conversation B1 – B2

Joanna Dorsch

Lehrmaterial: Wird im Unterricht besprochen.

Montag ab 12.10.15	€ 56,–	18:30–20:00 Uhr	8 Veranstaltungen
Gemünden		6–8 Teilnehmer	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG

G2117

Englisch Conversation B2 for advanced students

Nadia Ehrhart

Enjoy speaking English in a relaxed atmosphere - like meeting friends! We talk about anything, we are interested in.

Lehrmaterial: Wird im Unterricht besprochen.

Mittwoch ab 30.09.15	€ 105,–	19:15–20:45 Uhr	15 Veranstaltungen
Gemünden		6–8 Teilnehmer	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

ITALIENISCH

G2311

Italienisch A1

Roberta Michelin

Lehrbuch: Linea Diretta 1a, Lektion 1

Freitag ab 16.10.15	€ 56,–	10:30–12:00 Uhr	8 Veranstaltungen
Gemünden		6–8 Teilnehmer	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG

G2312

Italienisch A2

Roberta Michelin

Lehrbuch: Linea Diretta 1b, Lektion 7

Freitag ab 16.10.15	€ 56,–	12:30–14:00 Uhr	8 Veranstaltungen
Gemünden		6–8 Teilnehmer	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG

Lehrbücher		
Englisch	ISBN-Nummer	Verlag
English Network Starter Compact	978-3-12-606542-9	Klett
Living English A2	978-1-405-82916-8	Pearson Longman
Living English B1	978-1-405-82916-4	Pearson Longman
Italienisch		
Linea diretta Neu 1b	978-3-19-005344-5	Hueber



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 lizenzierter 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
Gemünden · Kulturhaus · Obertorstr. 39

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

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

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

morgens:
global player
abends:
local learner

Man kann so viel machen...
Ihre Volkshochschule

EDV

G3111

EDV-Grundlagen „Schnupperkurs I“ Für alle absoluten Anfänger

Bernhard Völker

Legen Sie Ihre Berührungängste 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
- 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.

Dienstag	18:45 – 22:00 Uhr
ab 06.10.15	3 Veranstaltungen
€ 57,-	9 – 12 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, EDV-Raum, Erdgeschoss

G3112

EDV-Grundlagen „Schnupperkurs II“

Bernhard Völker

Einen Brief schreiben ist nicht weiter schwierig, aber die Textverarbeitung Word kann noch viel mehr. Lernen Sie, mit Aufzählungen, Listen und Tabellen umzugehen. Nach und nach sammeln sich immer mehr Dateien auf dem Rechner an und es ist Zeit, ein paar Ordner anzulegen und aufzuräumen.

Aus dem Inhalt:

- Nummerierungen, Aufzählungen
- Tabellen in Word einfügen
- Ordner anlegen
- Dateien umbenennen, löschen, verschieben und kopieren

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundlagen

Dienstag	18:45 – 22:00 Uhr
ab 10.11.15	3 Veranstaltungen
€ 57,-	9 – 12 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, EDV-Raum, Erdgeschoss

Die Ferientermine sind:

Herbstferien:	02.11.15 – 06.11.2015
Weihnachtsferien:	24.12.15 – 06.01.2016
Faschingsferien:	08.02.16 – 12.02.2016

SPEZIALKURSE

G3118

EDV-Kurs für Menschen mit Behinderung

Stefanie Rumpel

Die Teilnehmer/-innen erfahren, wie ein Computer funktioniert und wie man mit ihm arbeiten kann. Aus dem Inhalt: Aufbau des Computers, Umgang mit der Maus, Zeichnen mit dem Programm Paint, Ordner erstellen, Speichern und Drucken, Programme installieren und deinstallieren, im Internet schnuppern usw.

Montag	09:00 – 12:00 Uhr
ab 02.11.15	2 Veranstaltungen
€ 38,-	9 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, EDV-Raum, Erdgeschoss

G3412

Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements 13

Stefan Dancs

Richten Sie sich Ihr persönliches Fotostudio auf dem Computer ein! Dieser Kurs macht Sie mit den Möglichkeiten der digitalen Fotografie und der Bildbearbeitung am PC vertraut. Sie erfahren wie digitale Bilder entstehen und was Pixel sind, außerdem wie Sie die Bilder von der Kamera auf die Festplatte des Computers übertragen und dort verwalten. Sie lernen Bild-Dateiformate und Farbmodelle sowie die typischen Werkzeuge und Ebenen-Techniken kennen. Sie führen Bildkorrekturen durch (z. B. Helligkeit, rote Augen entfernen) und erstellen Bild-Montagen und versehen Bilder mit Text. Auch das Präsentieren von Bildern am PC und im Internet kommt nicht zu kurz. Ebenso erfahren Sie, wie Sie Bilder ausdrucken oder weitergeben und lernen, eine Diashow mit Musik zu erstellen. Eingesetzt wird die Software Adobe Photoshop Elements 13. Bei Bedarf lässt sich eine Testversion herunterladen.

Bitte mitbringen: Laptop und Schreibmaterial. Die Software Adobe Photoshop Elements 13 muss vor dem Unterricht auf Ihrem Laptop installiert sein.

Freitag	13:00 – 16:00 Uhr
ab 13.11.15	4 Veranstaltungen
€ 92,-	5 – 6 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG





Markus Heim

Ich bin seit 1995 in der Aus- und Fortbildung für Erwachsene tätig. Fortbildungen aus den verschiedensten Bereichen, wie Matrix Connection, Kommunikation, AFNB Trainings zur Gehirnforschung usw. runden mein Verständnis als ganzheitlicher Coach und Trainer ab. Einfachheit und Umsetzbarkeit der Coaching- und Trainingserkenntnisse im Alltag sind mein Herzenswunsch und Grundlage meiner Arbeitsweise. Erleben Sie dynamische, humorvolle und lebensnahe Coaching-Seminare mit viel Erfahrung aus dem Managementbereich.

G3512

Vom digitalen Bild zum Fotobuch

Bernhard Völker

Fotobücher liegen im Trend. Familienfotos, Bilder vom letzten Urlaub oder ein paar Schnapshots, 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.

Teilnahmevoraussetzung: EDV-Grundkenntnisse

Dienstag	18:45–22:00 Uhr
am 29.09.15	1 Veranstaltung
€ 19,-	9–12 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, EDV-Raum, Erdgeschoss

G3612

Gutscheine und Einladungen – individuell gestalten

Karl-Heinz Zeipelt

Immer wieder gibt es Anlässe, zu denen man einladen möchte. Sei es eine Geburtstagsfeier, ein Oster- oder Weihnachtsgruß, ein Flyer für den Verein oder

ein Flyer für Bewerbungen (damit man sich von den Mitbewerbern abhebt). Dann ist es gut, wenn man weiß, wie man die Seite einrichten und gestalten kann, um eine gelungene Einladung, einen Gruß oder Flyer anzufertigen. Wenn Sie wollen, dass Ihre Gutscheine, Einladungen etc. gut ankommen, dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Lernen Sie die Bearbeitungsmöglichkeiten von Bildern, Cliparts, Grafiken und Zeichenelementen. Erfahren Sie, wie Sie eine richtige Aufteilung machen, wie Sie ansprechend gestalten und welches Format Sie verwenden können.

Aus dem Inhalt:

- Einrichten einer Seite (Tipps und Tricks)
- Planen und Anlegen von Falt-Blättern
- Farbliche Gestaltung
- Beachten des Urheberrechts und Copyrights
- Professionelle Techniken für die Anpassung der einzelnen Objekte
- Einfügen und Bearbeiten von Bildern, Screenshots etc.
- Erstellen einer Einladung, einer Grußkarte, eines Flyers

Teilnahmevoraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Word

Donnerstag	17:30–22:00 Uhr
ab 15.10.15	2 Veranstaltungen
€ 57,-	9–12 Teilnehmer
Gemünden	EDV-Raum am MBW, Kreuzstr. 3

MEDIENKOMPETENZ

G3751

Der große Bruder sieht Dich

Manfred Balthasar

Was wissen andere von mir? Was versuchen sie, um an noch mehr Daten von mir zu gelangen? Was kann ich dagegen tun? Wer meint, dass in dem Roman „1984“ von George Orwell gezeichnete, düstere Bild käme nur in dessen Fantasie vor, der wird eines Besseren belehrt und zum Nachdenken über sein aktuelles Verhalten inspiriert werden. Erfahren Sie, wie und wo Sie bewusst oder unbewusst Spuren im Internet hinterlassen, wer sich dafür interessiert, wie

Schreinerei Bayer
Scherenbergstr. 3
97737 Gemünden
Tel.: 09351/3378

Sie mittels dieser über Sie gesammelten Daten manipuliert werden und an welche staatlichen Stellen, Institutionen und Vereine Sie sich wenden können, wenn Sie dagegen vorgehen wollen.

Samstag	09:00–12:00 Uhr
am 28.11.15	1 Veranstaltung
€ 18,-	6–8 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG
In Zusammenarbeit mit der ökonomischen Verbraucherbildung Bayern	

G3752

Medien in der Familie – Medienaneignung der 6-10 Jährigen – Schwerpunkt Internet

Daniel Stümpfig

Immer früher kommen Kinder mit dem Internet in Berührung. Das familiäre Umfeld bildet dabei den Rahmen, in dem Ihr Kind das World Wide Web kennen und nutzen lernt. Nach einem Überblick über die Internetnutzungsvorlieben von Kindern im Grundschulalter gehen wir gemeinsam z. B. der Frage nach, welches Gefahrenpotenzial es gibt und wie Sie Ihr Kind vor problematischen Inhalten oder Kostenfallen besser schützen können. Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie Ihr Kind im Umgang mit dem Internet begleiten und fördern können. Der Elternabend findet statt im Rahmen des Medienpädagogischen Referentennetzwerks Bayern, ein Angebot der Stiftung Medienpädagogik Bayern. Das Projekt wird vom Bayerischen Staatsministerium für Wirtschaft und Medien, Energie und Technologie gefördert.

Dienstag	18:30-20:00 Uhr
am 13.10.15	1 Veranstaltung
kostenfrei	9-12 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Foyer, EG
In Zusammenarbeit mit der Stiftung Medienpädagogik Bayern	

GUTES AUSSEHEN

G3813

Chic mit Tüchern und Schals

Petra Just

Tragen Sie auch gerne Tücher und Schals? Sie wärmen, schmücken und Sie können Ihre Garderobe mit Tüchern und Schals immer wieder verändern. In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen, wie Sie Tücher und Schals effektiv drapieren können. Bitte mitbringen: Vorhandene Tücher, Schals, Spiegel (zum Aufstellen). Kursgebühr zzgl. Materialkosten: 2,50 € für eine Zusammenstellung der wichtigsten 22 Tücher- und Schalbindetechniken.

Mittwoch	19:00–21:00 Uhr
am 30.09.15	1 Veranstaltung
€ 21,50	7–9 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG

MITTLERE REIFE ENGLISCH

G4115

Mittlere Reife Englisch 2015 Prüfungsvorbereitung 10. Klasse

Nadia Ehrhart

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

Kursgebühr zzgl. € 10,- Lernmittelgebühr
(wird in bar vor Ort eingesammelt).

Montag ab 11.01.16	13:45 – 15:15 Uhr 12 Veranstaltungen
€ 84,-	6–8 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

FOTOGRAFIE

G4211

Fotografieren für Kinder 7–13 Jahre

Stefan Dancs

Fotografieren macht Spaß! Doch wie funktioniert eine Kamera und wie macht man schöne Fotos? Worauf muss man achten? In diesem Kurs lernt ihr, wie die Funktionen eurer Kamera richtig genutzt werden und wie durch ganz einfache Tricks professionelle Fotos entstehen können. Ihr werdet gemeinsam mit dem Dozenten durch Gemünden spazieren und spannende Augenblicke mit eurer Kamera festhalten. Bitte mitbringen: Digitalkamera mit genügend Speicherplatz, Snack und Getränk, Ersatzakku und Ladegerät

Donnerstag am 05.11.15	09:00 – 13:00 Uhr 1 Veranstaltung
€ 31,-	5–6 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

SCHNITZEN

G4511

Schnitzen wie Michel aus Lönneberga Für Kinder 6 - 12 Jahre

Martin Tomaschewski

Wir bearbeiten dicke Kiefernrinde mit Taschen- und Kerbschnittmesser, Raspel und Schleifpapier. Aus dem inneren Kern der äußerlich zerbrechlich wirkenden Rinde entstehen mit ein wenig Geschick phantasievolle und dekorative Figuren. Kursgebühr zzgl. € 2,- Materialkosten (wird vom Kursleiter eingesammelt).

Samstag am 14.11.15	10:00 – 13:00 Uhr 1 Veranstaltung
€ 14,-	8–10 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Werkraum, Erdgeschoss

KREATIVES GESTALTEN

G4651

Kinder-Kunst-Werkstatt Für Kinder 6–11 Jahre

Gabriele Priesemann

Es wird mit verschiedenen Maltechniken wie Aquarell, Acryl, und Pastellkreide gearbeitet. Es werden Materialien wie Gips und Speckstein für das plastische Gestalten zum Einsatz kommen.

Kursgebühr zzgl. Materialkosten ca. € 10,- (wird von der Kursleiterin eingesammelt).

Freitag ab 25.09.15	16:00 – 18:00 Uhr 7 Veranstaltungen
€ 56,-	9–11 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Werkraum, Erdgeschoss

G4652

Perlenkrokodil für Kinder 8–11 Jahre

Marina Mack

In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam das beliebte Perlenkrokodil. Wer mag, gerne auch als Schlüsselanhänger. Es wird in der Gegenfädeltchnik hergestellt. Es stehen verschiedene Braun- und Grüntöne der Perlen zur Verfügung.

Materialkosten (nicht in der Kursgebühr enthalten): € 5,- für 1 kleine Materialkunde, 1 Grundanleitung, 1 Bastelset Krokodil mit Anleitung und 1 Bastelset für Zuhause

Freitag am 27.11.15	14:30 – 16:00 Uhr 1 Veranstaltung
€ 7,-	6–8 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

G4653

Perlenkrokodil für Kinder 12–15 Jahre

Marina Mack

Inhalt wie Kurs G4652

Freitag am 27.11.15	16:15 – 17:45 Uhr 1 Veranstaltung
€ 7,-	6–8 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

KOCHEN

G4711

Kids kochen für Kinder ab 9 Jahren

Iris Burger

Wir bereiten ein richtiges Festessen zu, mit Vorspeise, Hauptgericht und selbstverständlich darf auch ein leckerer Nachtisch nicht fehlen. Was es gibt? Das ist eine Überraschung für die Mamas und Papas, denn um 18:15 Uhr laden wir die Mütter oder Väter zu unserem Festessen ein. Das Menü genießen wir dann gemeinsam. Nur so viel: Es gibt dieses

Mal Geflügel und natürlich vieles mehr.

Bitte mitbringen: Getränk, kleine Behälter für Reste und zwei Geschirrtücher. Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Freitag am 15.01.16	16:00 – 19:30 Uhr 1 Veranstaltung
€ 12,-	8–10 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden Mittelschule, Hofweg 4, Schulküche	

BEWEGUNG

G4825

Break Dance für Jugendliche ab 16 Jahren

Ansprechpartner: Marcus Raab

Nähere Informationen entnehmen Sie bitte der Tagespresse. In Zusammenarbeit mit ESV Gemünden und der Stadtjugendpflege Gemünden

G4841

Therapeutisches Bogenschießen Für Kinder ab 7 Jahren

Michaela 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 könnt ihr euch vom Alltags-Stress erholen und gleichzeitig auf angenehme und komfortable Weise die Rückenmuskulatur trainieren. Material wird von der Kursleiterin mitgebracht.

Samstag am 07.11.15	10:00 – 17:30 Uhr 1 Veranstaltung
€ 20,-	9–12 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Scherenberghalle, Hofweg 9

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 € 6,-.

Freitag ab 25.09.15	16:15 – 17:00 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 33,50	13–16 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Staatl. Realschule, Kolpingstr. 7, Turnhalle

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



LITERATUR

G5111

Literarischer Arbeitskreis Literarische Zeitgeschichte(n) von H.M. Enzensberger

Bernhard Münzel

Der Lyriker, Essayist, Biograf, Herausgeber und Übersetzer Hans Magnus Enzensberger (Jahrgang 1929) gilt als einer der einflussreichsten und weltweit bekanntesten deutschen Intellektuellen. In zwei neueren Werken befasst sich der brillante Autor mit prägenden Epochen der deutschen Zeitgeschichte. „Hammerstein oder der Eigensinn“ (Suhrkamp Verlag 2008) ist eine glänzend recherchierte Familiengeschichte um den Widerstand gegen Hitler. In „Tumult“ (Suhrkamp Verlag 2014) hinterfragt Enzensberger aus seiner subjektiven Perspektive als Zeitzeuge selbstkritisch und ironisch politische und kulturelle Phänomene und Ereignisse der legendären 1960er Jahre. Besprochen werden beide Bücher sowie ein Roman nach Vereinbarung.

Dienstag ab 06.10.15	18:30–20:00 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 85,-	6–8 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Lesesaal, 1. OG

MALEN UND ZEICHNEN

G5154

Acryl-Schnupper-Wochenende

Roland Eckert-Köhler

An diesem Wochenende sind neben etwas Mut, Lust auf Bilder und Spontanität keinerlei Vorkenntnisse notwendig. In spielerisch-experimenteller Manier erarbeiten wir eine Reihe zum Teil großformatiger, dekorativer Bilder. Dazu sind Materialien notwendig wie z.B. entsprechende Keilrahmen, Farben, Pinsel etc., die von Teilnehmern mitgebracht oder vom Kursleiter zu Großhandelspreisen erworben werden können (Umfang arbeitsbezogen). Auch für Teilnehmer bisheriger Acryl-Wochenenden geeignet. Bitte mitbringen: passende Kleidung, Zeitungspapier

Freitag	16:00–21:00 Uhr
Samstag	09:15–12:15 Uhr und 13:00–17:15 Uhr
Sonntag	09:15–12:15 Uhr
am 16.10., 17.10. und 18.10.2015	
€ 79,-	6–8 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Raum EG

G5155

Freude am Aquarellieren I

Anneliese Eva Friedrich

Dieser Kurs ist für Könner und Anfänger gleichermaßen geeignet. Die Freude und Entspannung durch die Malerei stehen im Vordergrund. Bitte mitbringen: Aquarellutensilien, z. B. Aquarellblock (mind. 200 g), Künstler-Aquarellfarben, Rotmarderhaarpinsel Nr. 8 oder 10, 2 größere Wassergefäße, evtl. Maskierflüssigkeit, Kreppklebeband

Montag ab 28.09.15	19:00–21:15 Uhr 6 Veranstaltungen
€ 58,50	9–11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

G5156

Freude am Aquarellieren II

Anneliese Eva Friedrich

Die Freude am Aquarellieren steht im Vordergrund. Nass-in-Nass-Technik, Lasurtechnik und die Kombination beider Malweisen werden nach Aquarellen von Anneliese Eva Friedrich vermittelt. Bitte mitbringen: Aquarellblock (mind. 200 g), Künstler-Aquarellfarben, Rotmarderhaarpinsel Nr. 8 oder 10, 2 größere Wassergefäße, evtl. Maskierflüssigkeit, Kreppklebeband

Freitag ab 25.09.15	19:00–21:15 Uhr 6 Veranstaltungen
€ 58,50	9–11 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Kursraum 1

G5157

Aquarell-Grundlagen-Wochenende Das etwas andere Weihnachtsgeschenk

Roland Eckert-Köhler

Dieses Wochenende bietet einen Überblick mit praktischem Kennenlernen der wichtigsten Aquarelltechniken. Nass-in-Nass, Lasur, Granulieren und Auswaschen zum Kennenlernen und Erweitern der individuellen Technikvielfalt. Erschließen Sie sich ein vielfältiges Hobby mit Leichtigkeit und Tiefgang, Loslassen und Konzentration, Reduktion und Farbenfreude. Sollten Sie bereits eigenes Material besitzen, bitte mitzubringen. Eine Materialberatung, teilweise Materialbereitstellung und Darstellung der Vielfalt an eigenen Beispielen ist Teil des Kurses.

Freitag	16:00–21:00 Uhr
Samstag	09:15–12:15 Uhr und 13:00–17:15 Uhr
Sonntag	09:15–12:15 Uhr
15.01, 16.01. und 17.01.2016	
€ 76,50	6–8 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Raum EG

FOTOGRAFIE

G5211

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

Mittwoch	10:00–13:00 Uhr
Donnerstag	09:00–16:00 Uhr
am 25. und 26.11.2015	
€ 73,-	5–6 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 1, 2. OG

G5212

Nachtfotografie und mit Licht zeichnen

Stefan Dancs

Zu Beginn des Kurses stellen wir die Kameras für die Nachtaufnahmen ein und lernen die Regeln für Aufnahmen in der Dunkelheit kennen. Auf authentischen Plätzen starten wir die ersten Versuche, um mit Erfolg Nachtfotos zu machen. Im zweiten Teil des Abends werden wir Aufnahmen mit Teelichtern und Taschenlampen machen. Dabei lernen wir, mit Licht zu zeichnen und tolle Motive zu kreieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera, Schreibmaterial

Donnerstag am 26.11.15	17:00–21:00 Uhr 1 Veranstaltung
€ 31,-	5–6 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG

KREATIVES GESTALTEN

G5311

Nanas – Kreatives Gestalten von Formen

Gabriele Priesemann

Ausgehend von Nanas der französischen Künstlerin Niki de Saint Phalle und anderen werden eigene Ideen entwickelt, in Gips, Ton und Draht umgesetzt und bunt bemalt. Nanas sind Plastiken, die mit der Bildersprache der Pop Art sinnliche, farbenfrohe, gestaltete voluminöse, weibliche Körper mit überdimensionierten Geschlechtsmerkmalen darstellen. Kursgebühr zzgl. Materialkosten ca. € 10,- (wird von der Kursleiterin eingesammelt).

Freitag ab 25.09.15	18:00–20:00 Uhr 7 Veranstaltungen
€ 65,50	6–8 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Werkraum

NÄHEN

G5411

Patchwork und Quilten für Anfänger

Heidi Siebenlist

Wir wollen gemeinsam eine Patchworkdecke nähen und quilten mit traditionellen Mustern. Bitte mitbringen: Schneidematte, Nähmaschine, Rollschneider, Patchworklineal, weicher Bleistift, Schere, Bias Square Lineal 20, mind. 5 versch. Baumwollstoffe, Stecknadeln. Weitere benötigte Materialien werden im Kurs besprochen. 29.09.15: Informationsabend zur Materialbesprechung von 18:30–19:30 Uhr.



Dienstag 18:30–21:30 Uhr
 ab 29.09.15 7 Veranstaltungen
 € 89,- 6–8 Teilnehmer
 Gemünden Mittelschule, Hofweg 4,
 Handarbeitsraum

G5415
Nähkurs für Anfänger

Christine Kessler
 Die Teilnehmer üben am ersten Abend Grundbegriffe, mit denen sie im Alltag in der Lage sind, Reparaturen an Kleidungsstücken selbstständig durchzuführen. Am zweiten Abend kann ein Kissen, Tischband oder eine Mitteldecken angefertigt werden. Auch das Kürzen einer Hose wird gezeigt. Bitte mitbringen: Nähwerkzeug und Stoffreste, Nähmaschine

Mittwoch 19:30–21:30 Uhr
 ab 14.10.15 2 Veranstaltungen
 € 19,- 6–8 Teilnehmer
 Gemünden Mittelschule, Hofweg 4,
 Handarbeitsraum

Dienstag 18:00–21:00 Uhr
 am 06.10.15 1 Veranstaltung
 € 7,- 6–8 Teilnehmer
 Keine Ermäßigung
 Gemünden Kulturhaus, Obertorstr. 39,
 Kursraum 3, 2. OG

G5435
Modeschmuck selbst gemacht

Itziar Sagastume
 Hatten Sie auch schon Probleme, zu Ihrem Lieblingskleidungsstück oder zu einem besonderen Anlass den passenden Schmuck zu finden? Suchen Sie etwas Besonders zum Verschenken? Mit Perlen, Ketten, Metallringen und -stiften werden wir Schmuck und Accessoires basteln, die immer ein toller Blickfang sind. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Spitzzange und Drahtschneider, kleine Behälter oder Schälchen für die Perlen. Zzgl. Materialkosten ca. € 7,-

Freitag 18:00–21:00 Uhr
 am 02.10.15 1 Veranstaltung
 € 14,- 6–8 Teilnehmer
 Keine Ermäßigung
 Gemünden Kulturhaus, Obertorstr. 39,
 Kursraum 1, 2. OG

G5412
Patchwork und Quilten für Fortgeschrittene

Heidi Siebenlist
 Neue Techniken zum Gestalten von Tischläufern, Kissens oder Decken. Bitte mitbringen: Schneidematte, Nähmaschine, Rollschneider, Patchworklineal, weicher Bleistift, Schere, Bias Square Lineal 20, mind. 5 versch. Baumwollstoffe, Stecknadeln. Weitere benötigte Materialien werden im Kurs besprochen.

Donnerstag 18:30–21:30 Uhr
 ab 01.10.15 4 Veranstaltungen
 € 56,- 6–8 Teilnehmer
 Gemünden Mittelschule, Hofweg 4,
 Handarbeitsraum

G5413
Kuscheliger Wärmflaschenbezug

Heidi Siebenlist
 Möchten Sie einen kuschelig gestalteten Wärmflaschenbezug selber nähen? Gerade in der kalten Winterzeit ist die Wärmflasche ein unverzichtbarer Begleiter. Warm und wohlig schmiegt sie sich um kalte Füße und wärmt fröstelnde Schneehasen. Es wird ein ganz persönliches Accessoire, ein kuscheliger Wärmflaschenbezug für kleine und große Wärmflaschen. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoffreste, Vlies und Vliesofix

Donnerstag 18:30–21:30 Uhr
 ab 12.11.15 2 Veranstaltungen
 € 28,- 6–8 Teilnehmer
 Gemünden Mittelschule, Hofweg 4,
 Handarbeitsraum

G5414
Wärmekissen mit Rapssamenfüllung

Heidi Siebenlist
 Kalte Füße im Winter? Schmerzhafte Rheuma in den Gelenken? Oder Muskelverspannungen und ein schmerzender Rücken oder Nacken? Wärmekissen zum Auflegen können hier hervorragend Abhilfe schaffen. Was aber, wenn man eine bestimmte Form bevorzugt, die es im Handel nicht gibt oder das Wärmekissen an eine Körperregion besonders anpassen möchte? Wärmekissen selber machen ist nicht so schwer wie es scheint. Mit ein paar Tipps und nur wenig Nähgeschick können sie schnell und einfach auch selbst das gewünschte Kissen anfertigen. Bitte mitbringen: Nähmaschine und Baumwollstoff. Rapssamen wird von der Kursleiterin mitgebracht und nach Gewicht verrechnet. Kursgebühr zzgl. Materialkosten für Rapssamen.

Donnerstag 18:30–21:30 Uhr
 ab 26.11.15 2 Veranstaltungen
 € 28,- 6–8 Teilnehmer
 Gemünden Mittelschule, Hofweg 4,
 Handarbeitsraum

G5416
Nähkurs für Fortgeschrittene

Christine Kessler
 In diesem Kurs kann jeder seine eigenen Vorstellungen mit Hilfe der Kursleiterin umsetzen. Bitte mitbringen: Nähwerkzeug und Stoffreste, Nähmaschine

Mittwoch 19:30–21:30 Uhr
 ab 11.11.15 2 Veranstaltungen
 € 19,- 6–8 Teilnehmer
 Gemünden Mittelschule, Hofweg 4,
 Handarbeitsraum

KUNSTHANDWERK

G5432
Weihnachtssterne aus Perlen

Itziar Sagastume
 Zauberhaft, elegant und glanzvoll, so sind diese Sterne. Wir stellen aus Draht, Rocailles-, Stift- und Wachsperlen wunderschöne Sterne her, die Ihrem Weihnachtsbaum, Tisch oder Fenster einen besonderen Glanz verleihen werden. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Drahtschneider, Drahtwickel-Zange
 Zzgl. Materialkosten ca. € 5,-

Freitag 18:00–21:00 Uhr
 am 27.11.15 1 Veranstaltung
 € 14,- 6–8 Teilnehmer
 Keine Ermäßigung
 Gemünden Kulturhaus, Obertorstr. 39,
 Kursraum 1, 2. OG

G5433
Perlenkrokodil für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahre

Marina Mack
 In diesem Kurs erarbeiten wir gemeinsam das beliebte Perlenkrokodil. Wer mag, gerne auch als Schlüsselanhänger. Es wird in der Gegenfädeltechnik hergestellt. Es stehen verschiedene Braun- und Grüntöne der Perlen zur Verfügung. Materialkosten (nicht in der Kursgebühr enthalten): € 5,- für 1 kleine Materialkunde, 1 Grundanleitung, 1 Bastelset Krokodil mit Anleitung und 1 Bastelset für Zuhause, hier kann aus verschiedenen Sets gewählt werden. Keine Vorkenntnisse nötig. Außer Materialkosten und Fertigfertigkeit ist nicht mitzubringen.

G5441
Sträube und Gestecke aus meinem Garten – kreatives Gestalten

Petra Helfrich
 "Sonnenglut" – der späte Sommer und der frühe Herbst bringen Blumen in verschwenderischer Fülle. Prachtige Sonnenblumen, glühende Zinnien, Ringelblumen und Tagetes... Wir nehmen sie mit ins Haus und verlängern so den Sommer. Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Schürze und Handschuhe. Material kann bei der Kursleiterin erworben werden, bitte melden Sie benötigtes Material an. Kursgebühr zzgl. Materialkosten (wird bar vor Ort eingesammelt).

Mittwoch 9:30–11:00 Uhr
 am 07.10.15 1 Veranstaltung
 € 7,- 6–8 Teilnehmer
 Keine Ermäßigung
 Steinbach: Mainfurt 1

G5444
Weihnachtskränze „Stilvoll und festlich“

Petra Helfrich
 Der 1. Advent steht vor der Tür. Der Duft von frischem Grün verbreitet Behaglichkeit und Weihnachtsstimmung. Wir binden bei einer Tasse Weihnachtstee auf traditionelle Art Kränze für Tür oder Tisch. Bitte mitbringen: scharfes Messer, Gartenschere, Drahtschere, Schürze und Handschuhe. Falls Deko- oder Bindematerial benötigt wird, bitte bei der Anmeldung angeben. Kursgebühr zzgl. Materialkosten (wird bar vor Ort eingesammelt).

Donnerstag 09:30–11:00 Uhr
 am 26.11.15 1 Veranstaltung
 € 7,- 6–8 Teilnehmer
 Keine Ermäßigung
 Steinbach: Mainfurt 1



**Sehr geehrte Teilnehmerin,
sehr geehrter Teilnehmer,**

wir 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. Gemäß § 20 SGB V sind die Gesetzlichen Krankenkassen seit dem Jahr 2000 verpflichtet, die Primärprävention als gesetzliche Aufgabe wahrzunehmen. Ob eine Maßnahme nach § 20 SGB V gefördert wird, entscheidet allein die jeweilige Krankenkasse. Die dieser Entscheidung zugrunde gelegten Kriterien können sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen erheblich unterscheiden.

Seit 01. Januar 2014 ist es Aufgabe der neu gegründeten Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP), bundesweit Präventionsangebote hinsichtlich ihrer Förderfähigkeit zu prüfen. Zwischen der Zentralen Prüfstelle Prävention sowie verschiedenen Krankenkassen und dem Deutschen Volkshochschul-Verband (DVV) wurde im Dezember 2013 vereinbart, dass das neue Prüfverfahren auf Volkshochschulen zunächst keine Anwendung findet. Derzeit wird an einem zukünftigen Verfahren für Volkshochschulen gearbeitet. Sie erhalten deshalb weiterhin bei Kursen, die für eine Krankenkassenförderung in Frage kommen können, eine Bestätigung über die regelmäßige Teilnahme (mindestens 80%). Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie, dann direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären.

Wir hoffen auf Ihr Verständnis.
Ihre VHS Lohr-Gemünden

GESUNDES UND LECKERES AUS DER KÜCHE

G6110 Spanische Tapas

Itziar Sagastume

So schmeckt der Urlaub! Waren Sie schon in Spanien von den Tapas begeistert oder wollen Sie einfach wissen, wie man sie zubereitet? Diese kleinen Köstlichkeiten der spanischen Küche - mit Zutaten wie Gemüse, Fisch, Meeresfrüchte usw. - sind als Häppchen oder Vorspeise immer richtig. Überraschen Sie Ihre Gäste mit schmackhaften Tapas. Bitte mitbringen: Kleinere Behälter und ein Geschirrtuch. Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Freitag	17:30 – 21:30 Uhr
am 30.10.15	1 Veranstaltung
€ 17,-	8 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Schulküche, Erdgeschoss

G6111 Kartoffel bzw. Süßkartoffel neu entdecken

Iris Burger

Vitamin-, mineralstoff-, ballaststoffreich und sättigend. Viel zu selten steht die Erdfrucht auf unserem Speiseplan! Das lässt sich ändern, denn sie ist sehr vielseitig. Entdecken Sie die Geschmacksvielfalt der Kartoffel bzw. Süßkartoffel. Gebackene Süßkartoffel mit würzigem Feta-Oliven-Salat, Hähnchenbrustfilet mit Country-Kartoffeln, Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry, Gnocchi in Salbeibutter und als süßer Abschluss Mozartknödel. Bitte mitbringen: Getränk, kleine Behälter für Reste und zwei Geschirrtücher. Kursgebühr zzgl. Materialkosten (werden vor Ort in bar eingesammelt).

Freitag	18:15 – 22:00 Uhr
am 23.10.15	1 Veranstaltung
€ 16,-	8 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Schulküche

G6112 Leichte Verführung

Iris Burger

Das kommt bei Ihren Gästen an! Das Menü ist einfach in der Zubereitung und lässt sich sehr gut vorbereiten, damit das Kochen nicht stressig wird. Nach dem Aperitif servieren wir einen raffinierten Vorspeiseteller mit Fischröllchen, eingelegtem Gemüse, leckeren Pasten... Das Hauptgericht ist eine flambierte Überraschung aus zartem Rinderfilet und Aprikosen. Den Abschluss bilden verschiedene süße bzw. fruchtige Verführungen. Bitte mitbringen: Getränk, kleine Behälter für Reste und zwei Geschirrtücher. Kursgebühr zzgl. Materialkosten (werden vor Ort in bar eingesammelt)

Freitag	18:15 – 22:00 Uhr
am 04.12.15	1 Veranstaltung
€ 16,50	8 – 10 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Schulküche

G6117 Manchmal muss es etwas Süßes sein – Projekt für junge Eltern/Familien

Iris Burger

In vielen Familien kommt es aufgrund von „Naschen“ zu Unstimmigkeiten. Aus etwas Schönerem, dem Genuss von Leckerem, wird eine Stresssituation. Wie kann eine Familie das Thema Naschen entspannt angehen? Wo versteckt sich Zucker im Alltag? Wir nehmen Süßigkeiten und „versteckte“ Zuckerlieferanten unter die Lupe, bewerteten sie und bereiten viele leckere Alternativen zu. Nicht nur für Naschkatzen. Bitte mitbringen: Getränk, kleine Behälter für Reste und zwei Geschirrtücher

Freitag	17:00 – 21:00 Uhr
am 09.10.15	1 Veranstaltung
ohne Gebühr	10 – 12 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Schulküche In Zusammenarbeit mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Karlstadt.

G6118 Wie wird Schnaps gebrannt?

Hubert Fröhlich

In diesem Seminar können Sie dem staatlich geprüften Brenner Hubert Fröhlich über die Schulter schauen und die Geheimnisse der Destillation kennen lernen. Sie werden Zeugen eines Brennvorgangs, in dem das Obst aus den Streuobstwiesen in einen edlen hochprozentigen Tropfen verwandelt wird. Die Begriffe „Maische, Vorlauf, Herzbrand,

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.



... fränkisches
Flussidyll für
Wanderer und Radler

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

www.stadt-gemuenden.de



Nachlauf“ sind für Sie nach diesem Seminar kein Fremdwort mehr. Die Runde schließt mit der Verkostung der hausgemachten Edelbrände ab.

Freitag am 20.11.15	16:00–19:00 Uhr 1 Veranstaltung
€ 15,-	8–10 Teilnehmer
Gemünden	Aschenroth 31, Schnapsbrennerei Fröhlich

G6119

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 Sauer-teigbrot, Zwiebelbrötchen, Röttgeli und Matteplootz. Kursgebühr zzgl. Materialkosten

Dienstag am 17.11.15	18:30–22:00 Uhr 1 Veranstaltung
€ 15,-	8–10 Teilnehmer
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Schulküche

ABNEHMEN UND FASTEN

G6131

Da purzeln die Pfunde – Theorie und Praxis

Iris Burger

Da Purzeln die Pfunde! In der Weihnachtszeit? Ja, das geht! Lernen Sie, richtig zu genießen. Nicht Quantität, sondern Qualität bringt die Zufriedenheit. So kommen Sie leicht durch die schwierige Zeit und verlieren Pfunde, wo andere nur Frust aufbauen. Das Konzept: Ein flexibler Weg, abgestimmt auf Ihren Geschmack und Ihren Lebensrhythmus. Keine Verbote, kein Kalorien zählen, sondern bewusstes Genießen bringt den Erfolg. Ergänzt wird das Programm durch einen Kochkurs mit sinnvollen Tipps und leckeren Rezepten für Genießer.

Dienstag ab 29.09.15	19:00–20:30 Uhr 9 Veranstaltungen
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Raum 1 plus 1 Kochtermin am Dienstag, 20.10.15,
	18:00–21:00 Uhr
Gemünden	Mittelschule, Hofweg 4, Schulküche, EG
€ 100,-	8–10 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	

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 am 30.10.15	19:30–21:00 Uhr 1 Veranstaltung
Kostenlos	8–10 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 3, 2. OG

G6152

Heilfasten

Lotte Bayer

Inhalt wie Kurs G6151

Dieser Kurs ist nur für Gesunde geeignet!

Mo.–Sa. ab 02.11.15	19:30–22:00 Uhr 6 Veranstaltungen
€ 50,-	10–12 Teilnehmer
Gemünden	Pfarrheim St. Peter und Paul, Obertorstr. 1

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

G6211

AROHA

Renate Limberger

Lernen Sie das neue Fitnessprogramm kennen, das von Sportärzten und Physiotherapeuten mitentwickelt wurde und sich durch eine besondere Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen, der ständige Wechsel der Bewegungsabläufe hält Körper und Geist in Schwung. Die Bewegungen sind zwar intensiv, aber schonend für die Gelenke und leicht nachvollziehbar. Bei Problemen mit den Knien evtl. nicht zu empfehlen. AROHA ist ein kraftvolles Herz-Kreislauf-Training, das die Fettverbrennung ankurbelt, die Körperhaltung verbessert und alle großen Muskelgruppen beansprucht. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk. Kurs findet nicht statt am 18. und 25.11.2015. Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen möglich.

Mittwoch ab 30.09.15	10:00–11:00 Uhr 8 Veranstaltungen
€ 34,-	7–9 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6212

Mama Fitness

Susanne Korn

Mama Fitness/Pränatales Training ist ein Fitness- und Gesundheitsprogramm für werdende Mütter. Zum einen lernen Sie, sich der neuen Situation anzupassen, z.B. durch Haltungsschulung. Denn nun beginnen in unserem Körper größere Umbauprozesse, auf die wir reagieren müssen. Schließlich sind wir jetzt nicht nur für uns alleine verantwortlich. Sie bekommen Information darüber, was jetzt gut tut und was man besser bleiben lassen sollte, bekommen Übungen für daheim und zwischendurch an die Hand. Sie verste-

hen, warum ein kräftiger Beckenboden so wichtig ist, auch wenn das Baby schon da ist. Theoretische Informationen erklären, was im weiblichen Körper im Laufe einer Schwangerschaft vorgeht, was passiert und warum es passiert. Natürlich werden wir uns auch bewegen. Denn anders als früher rät man heute zu moderater und der Situation angepasster Bewegung. Fachleute sagen außerdem, dass genau das für die Phase der Geburt und auch für eine gute und rasche Erholungsphase danach hilfreich sein kann.

Freitag ab 25.09.15	10:45–11:45 Uhr 8 Veranstaltungen
€ 33,-	7–9 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

G6213

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.

Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen möglich.

Dienstag ab 29.09.15	18:15–19:00 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 26,-	10–12 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6214

Rückenfit mit dem Pezzi-Ball

Andrea Schipper-Kreckel

Inhalt wie Kurs G6213

Freitag ab 25.09.15	18:15–19:00 Uhr 10 Veranstaltungen
€ 26,-	10–12 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG



Michaela Brand

In meiner Zeit als Erzieherin im Kindergarten konnte ich schon viele Kinder und Eltern auf ihrem Weg begleiten. Um mein Wissen zu vertiefen, habe ich die Ausbildung zur Heilpädagogin und individualpsychologischen Beraterin gemacht. Nun bin ich Mutter von Zwillingen und dadurch enthalten meine Seminare einen hohen Anteil an Praxis und Beispielen aus dem Alltag. Es macht mir Freude, mit Eltern neue Wege zu finden, damit in den Alltag mehr Leichtigkeit einkehrt.



G6215

Pilates, die Kraft aus der Mitte

Linda Goßmann

Pilates ist ein höchst effektives Körpertraining. Typisch für das Pilatetraining ist eine langsame und bewusste Atmung und hohe Konzentration beim Üben. Die Bewegungen werden fließend und harmonisch ausgeführt. Ziel des Trainings ist vor allem ein starkes, stabiles „Powerhouse“ (= Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskeln) aufzubauen. Durch regelmäßiges Pilatetraining verbessert sich die Haltung. Die Muskulatur wird stärker und zugleich definierter, die Bewegungen geschmeidiger. Die hohe Konzentration während des Übens baut Stress ab und setzt Glückshormone frei. Nach dem Training fühlen Sie sich auf körperlicher und geistiger Ebene erfrischt und erholt. Pilates wirkt unterstützend und bietet Hilfe bei Rückenschmerzen und Verspannungen, Haltungs- und Beckenbodenschwäche, Stress und Nervosität. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Handtuch, Getränk

Freitag ab 16.10.15 € 26,- Gemünden	14:00 – 15:15 Uhr 5 Veranstaltungen 7 – 9 Teilnehmer Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG
--	--

G6216

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 straffen Bauch-Beine-Po-Fitnessübungen die Muskulatur, dehnen diese dann ausgiebig und finden mit der Ganzkörperentspannung wieder zur Ruhe und Balance. Also, abwechslungsreiche und flotte Choreos bei fetziger Musik warten auf Euch! Grundkenntnisse wünschenswert. Bitte mitbringen: Gute Sportschuhe, Matte, Getränk

Mittwoch ab 30.09.15 € 21,- Gemünden	18:15 – 19:45 Uhr 5 Veranstaltungen 13 – 16 Teilnehmer Scherenberghalle, Hofweg 9, Foyer
---	---

G6217

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 40 und 70 Jahren. Wer bei uns mitmacht, sollte spielerisch nicht völlig unbegabt sein. Bevor Sie den Kurs buchen, ist es ratsam, an den ersten drei Abenden probeweise und unverbindlich am Training teilzunehmen.

Donnerstag ab 17.09.15 € 71,50 Gemünden	20:00 – 21:30 Uhr 17 Veranstaltungen 13 – 15 Teilnehmer Mittelschule, Hofweg 4, Turnhalle
--	--

G6218

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 ab 30.09.15 € 14,- Gemünden	19:45 – 20:45 Uhr 5 Veranstaltungen 13 – 16 Teilnehmer Scherenberghalle, Hofweg 9, Foyer
---	---

G6219

Aktiv und fit für Frauen 50Plus

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- und ausbauen! Bitte mitbringen: Matte, Getränk, Spaß

Donnerstag ab 07.01.16 € 21,- Gemünden	17:30 – 18:30 Uhr 5 Veranstaltungen 7 – 9 Teilnehmer Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG
---	--

G6220

Core-Training – Die Kraft der Mitte

Susanne Korn

Was vor 10 Jahren noch kein Thema war, ist heute in aller Munde. Die Rede ist vom sogenannten Core- oder auch Stabilisierungstraining. „Core“ bezeichnet unseren Körperkern, also die tief liegenden Muskeln. Gemeint sind speziell die Bereiche Bauch, Rücken, Wirbelsäule, Becken/Hüfte und auch der Beckenboden. Hier brauchen wir ausreichend Spannung, um den ganz normalen Alltag körperlich zu bewältigen. Unser Rumpf richtet uns auf, macht jede Drehbewegung und Beugung möglich, und er ist ebenso zuständig für eine aufrechte Haltung und eine möglichst beschwerdefreie Beweglichkeit. Hierfür brauchen wir ein genau darauf ausgerichtetes Training. Äußerlich wird man davon kaum etwas bemerken, denn dieses Training geht mehr in die Tiefe. Aber Sie werden die Veränderung, die damit Schritt für Schritt möglich ist, spüren. Und Sie werden sich an das gute Gefühl gewöhnen.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung, ein Getränk

Freitag ab 25.09.15 € 33,- Gemünden	09:30 – 10:30 Uhr 8 Veranstaltungen 7 – 9 Teilnehmer Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG
--	--

G6221

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. Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Mittwoch ab 11.11.15 € 42,- Gemünden	09:00 – 10:00 Uhr 10 Veranstaltungen 7 – 9 Teilnehmer Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG
---	---

G6222

Körpererfahrung

Lotte Bayer

Inhalt wie Kurs G6221

Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Donnerstag ab 12.11.15 € 42,- Gemünden	09:00 – 10:00 Uhr 10 Veranstaltungen 7 – 9 Teilnehmer Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG
---	---

G6223

Zumba® Gold

Annette Madre

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 la-

Advertisement for VHS (Volkshochschule) featuring colorful circles and text: "vorher: alle Jubeljahre nachher: immer mittwochs Man kann so viel machen... Ihre Volkshochschule". The logo includes "vhs" and "Volkshochschule Lehr-Gemünden".



teinamerikanischer Musik wie z. B. Merengue und Salsa stärken die Ausdauer, Herz und Kreislauf und die Koordination. Die Tanzschritte sind leicht nach zu tanzen 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. Zumba® Gold schafft eine partyähnliche Atmosphäre, in der man sich einfach von der Musik mitreißen lässt! Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe und Getränk

Donnerstag ab 24.09.15 € 34,- Gemünden	16:30–17:30 Uhr 12 Veranstaltungen 13–16 Teilnehmer Friedrich-List-Gymnasium, Kolpingstr. 11, Turnhalle
---	---

G6225
Zumba® Fitness

Annette Madre

Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Fitness-Workout, das sich zum größten Teil aus lateinamerikanischer Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Zumba® fördert durch schnelle und langsame Rhythmen mit aeroben Elementen eine Balance von Muskelaufbau und Konditionsverbesserung. Zumba® dient zur Körperfettreduzierung, verbessert die Körperhaltung, erhöht das Sauerstoffniveau im Blut, erhöht die Flexibilität und Gelenkigkeit und reduziert den Stresspegel. Die Tanzbewegungen, die auf Konditionsverbesserung basieren, sind einfach erlernbare Schritte, die den Muskelaufbau im Gesäßbereich, an den Beinen, an den Armen, der Körpermitte, am Bauch und dem wichtigsten Muskel unseres Körpers dem Herzen fördern. Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung, Sportschuhe und Getränk

Donnerstag ab 24.09.15 € 34,- Gemünden	19:15–20:15 Uhr 12 Veranstaltungen 13–16 Teilnehmer Friedrich-List-Gymnasium, Kolpingstr. 11, Turnhalle
---	---

G6226
**Kletterkurs – Toprope
Einführung ins Klettern und Sichern
für Anfänger**

Kursleiter: Michael Reuß

Das Ausbildungsteam des Deutschen Alpenvereins Sektion Main-Spessart bietet Bergsportinteressierten den Zugang zum Klettersport. Im Kletterkurs besteht die Möglichkeit, den Kletterschein Toprope zu erwerben. In vielen Kletterhallen ist das Klettern ohne Kletterschein nicht mehr möglich. Schutzausrüstung und Klettergurte können ausgeliehen werden - bitte bei der Anmeldung angeben (Kletterschuhe gehören nicht zur Schutzausrüstung; normale Hallen-Turnschuhe sind ausreichend). Sie erlernen die sichere Handhabung der Kletterausrüstung, Knotenkunde (Anseilen – Sicherungsknoten), verschiedene Sicherungsmethoden, Seilkommandos und Klettern. (Brotzeit bitte mitbringen) Teilnahme ab 16 Jahre mit Unterschrift der Eltern

Sonntag am 06.12.15 € 60,- Birkenfeld	08:30–14:30 Uhr 1 Veranstaltung 8–10 Teilnehmer Kletterhalle, Weidenmühle 1
--	--

G6227
**Therapeutisches Bogenschießen –
Familienkurs (Kinder ab 7 Jahre)**

Michaela 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.

Sonntag am 08.11.15 Erwachsene: Gemünden	10.00–17:30 Uhr 1 Veranstaltung 28,- €, Kind: 20,-€ Scherenberghalle, Hofweg 9
---	---

TANZ

G6253
**Orientalischer Tanz
Aufbau und Fortgeschrittene**

Brigitte Anstruther

Für Frauen und Mädchen mit guten bis sehr guten Orientalischen Tanzkenntnissen. Wie wäre es mit einem flotten Tanz zu einem „Gassenhauer“ der orientalischen Pop- und Tanzszene? Bitte mitbringen: Bequeme Trainingskleidung, Turnschlappchen (keine Gummisohle) oder dicke Socken

Freitag ab 30.09.15 € 31,- Gemünden	18:30–20:00 Uhr 5 Veranstaltungen 7–9 Teilnehmer Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG
--	---

G6254
Ballett für Erwachsene

Andreas Szymanski

Ballett fördert die Stärkung des Gleichgewichts, hilft den Rhythmus zu finden und sich im Takt der Musik zu bewegen. Zu Klängen klassischer Musik trainieren Sie die Rückenmuskulatur, verbessern Ihre Körperhaltung und erreichen eine angenehme innere Entspannung. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Schlappchen mit Wildledersohle (kein Gummi), Söckchen

Samstag ab 10.10.15 € 110,- Keine Ermäßigung Gemünden	16:30–17:15 Uhr 10 Veranstaltungen 7–9 Teilnehmer Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG
---	--

G6255
**Crashkurs – Kurtanzkurs speziell für Fas-
ching – Die wichtigsten Tänze des "Welt-
tanzprogramms" für Singles und Paare**

Heinz Pappenberger

Tanzen ist der ideale Alltagsausgleich, Tanzen ist gesund, fordert Körper und Geist und macht dazu noch jede Menge Spaß – und Erfolge lassen auch nicht lange auf sich warten. In diesem Kurs lernen Sie schnell und sicher die Schrittverbindungen und Tänze, die Sie brauchen, um sich bei einer Hochzeit, im Fasching oder in der Disco auf der Tanzfläche behaupten zu können. Das Spektrum reicht vom klassischen Walzer über die ruhige, langsame Rumba bis zum sportlichen Disco-Fox. Aber auch der lebendige und immer aktuelle Foxtrott ist mit dabei. Neben den Grundsritten werden pro Tanz noch ein bis zwei Figuren unterrichtet, so dass Sie auch etwas Abwechslung beim Tanzen haben.

Mittwoch ab 13.01.16 € 50,- Keine Ermäßigung Gemünden	20:30–22:00 Uhr 4 Veranstaltungen 12–24 Teilnehmer Keine Ermäßigung Grundschule, Hofweg 4, Foyer Keine Ermäßigung
---	--

G6256
**Disco-Fox – der Tanz für alle Fälle
Für Singles und Paare jeglicher
Altersgruppe**

Heinz Pappenberger

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 in diesem Kurs nicht nur den Grundschrift 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.

Mittwoch ab 13.01.16 € 30,- Keine Ermäßigung Gemünden	19:45–20:30 Uhr 4 Veranstaltungen 12–24 Teilnehmer Keine Ermäßigung Grundschule, Hofweg 4, Foyer
---	--

G6257
**Line Dance II
Für Singles, aber auch für Paare**

Heinz Pappenberger

Sie erlernen neue Schrittcombinationen und Tänze, die Sie alleine oder auch als Gruppe zur passenden Musik aus den Charts oder zu Countrymusik ausführen können. Teilnehmen kann jeder, der Freude am Tanzen hat. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich. Alter und Kondition spielen keine Rolle! Probieren Sie doch einfach mal aus, wie viel Spaß diese Art des Tanzens macht!

Mittwoch ab 13.01.16 € 30,- Keine Ermäßigung Gemünden	19:00–19:45 Uhr 4 Veranstaltungen 12–24 Teilnehmer Keine Ermäßigung Grundschule, Hofweg 4, Foyer
---	--



YOGA

G6311

Hatha Yoga Für Anfänger und 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. Bei schweren gesundheitlichen Beschwerden bitte vorher den Arzt konsultieren. Bitte zwei Stunden vor dem Unterricht nichts mehr essen. Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, bequeme Kleidung. Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen möglich.

Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
ab 24.09.15	10 Veranstaltungen
€ 52,-	10 – 12 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

G6312

Yoga und Entspannung – gegen Schmerzen und Verspannungen

Linda Goßmann

In diesem Seminar erlernen Sie regenerierende Yogaübungen, harmonisierende Atemübungen und stärkende Mudras, die helfen, den Herausforderungen des Alltags mit Leichtigkeit zu begegnen und neue Kraft und Energie zu gewinnen. Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Heilkraft des Yoga bieten die Grundlage für dieses Seminar. Verschiedene Energietechniken und Entspannungsübungen lösen körperliche und emotionale Blockierungen und führen zu tiefer innerer Ruhe. Geführte Kurzmeditationen und Visualisierungen lassen Sie den Einklang von Körper, Geist und Seele erfahren. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Wasser

Samstag	16:00 – 18:00 Uhr
am 14.11.15	1 Veranstaltung
€ 8,50	7 – 9 Teilnehmer
Keine Ermäßigung	
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

G6313

Yoga – Gesundheit und Regeneration für Körper, Geist und Seele

Linda Goßmann

Das Ziel dieses Kurses ist die Vorbeugung und Reduzierung spezieller gesundheitlicher Risiken durch geeignete verhaltens- und gesundheitsorientierte

Bewegungsprogramme und die Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten. Aus dem Inhalt: Yogaübungsreihen, Haltungsschulung, Atemübungen, Konzentrationsübungen, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, Grundwissen über anatomische Zusammenhänge und das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, mentales Training und Meditation, Notfallübungen bei Schmerzen und Verspannungen. Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung, Wasser, Schreibutensilien

Freitag	10:30 – 11:45 Uhr
ab 08.01.16	5 Veranstaltungen
€ 26,-	7 – 9 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

G6318

VINYASA Power Yoga

Susanne Korn

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

Montag	10:45 – 11:45 Uhr
ab 28.09.15	8 Veranstaltungen
€ 33,-	7 – 9 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

G6319

VINYASA Power Yoga

Annette Madra

Inhalt wie Kurs G6318

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

Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr
ab 24.09.15	12 Veranstaltungen
€ 42,-	10 – 12 Teilnehmer
Gemünden	Friedrich-List-Gymnasium, Kolpingstr. 11, Turnhalle

G6323

Mental Yin Yoga

Annette Madra

Bei dieser Yoga-Richtung werden die Asanas (Körperübungen) ausschließlich am Boden praktiziert. Da diese Übungen besonders lange gehalten werden, kann uns das in eine tiefe Stille führen. Durch die-

ses Loslassen erfahren wir eine Entspannung unseres Körpers und Geistes, das uns noch eine ganze Weile begleiten wird. Praktiken aus dem modernen Mental- und Meditationstraining begleiten die Übungen. So ist diese Stunde auch eine ideale Ergänzung beziehungsweise ein Ausgleich zum körperlichen geübten Yoga. Diese Stunde ist für jeden geeignet und hat einen ruhigen Charakter. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Getränk

Donnerstag	20:30 – 21:30 Uhr
ab 24.09.15	12 Veranstaltungen
€ 42,-	10 – 12 Teilnehmer
Gemünden	Friedrich-List-Gymnasium, Kolpingstr. 11, Turnhalle

QIGONG

G6327

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 29.09.15	10 Veranstaltungen
€ 62,-	7 – 9 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6328

Qigong

Reinhild Becker

Inhalt wie Kurs G6327

Bitte mitbringen: Decke, Wollsocken, kleines Kopfkissen

Donnerstag	17:30 – 19:00 Uhr
ab 01.10.15	10 Veranstaltungen
€ 62,-	7 – 9 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6329

Qigong

Reinhild Becker

Inhalt wie Kurs G6327

Bitte mitbringen: Decke, Wollsocken, kleines Kopfkissen

Donnerstag	19:15 – 20:45 Uhr
ab 01.10.15	10 Veranstaltungen
€ 62,-	7 – 9 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG



ENTSPANNUNG

G6411

Entspannungs- und Wohlfühlnachmittag Für Frauen und Männer

Martina Göpfert

Einfach den Alltag hinter sich lassen, sich bewusst Zeit nehmen, zur eigenen Mitte finden und loslassen. Mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Qigong, Progressive Muskelentspannung, bewusstes Atmen und Klang- und Traumreisen bietet dieser Tag die Möglichkeit, dass Körper und Geist sich beruhigen und neue Kraft getankt werden kann. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Getränk.

Samstag am 16.01.16	13:00–16:00 Uhr 1 Veranstaltung
€ 13,-	7–9 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

G6415

Entspannungs- und Klangschalenabende

Martina Göpfert

Unser Alltag wird oft von Terminen, Leistungsdruck und Hektik bestimmt. Folgen sind für uns in verschiedenster Weise spürbar: Verdauungs- und Schlafstörungen, Unruhe, Bluthochdruck, Burn-Out, Verspannungen usw. Nehmen Sie bewusst eine Aus-Zeit, spüren Sie sich selbst wieder und finden zur eigenen Mitte zurück. Dieser Kurs bietet durch den Einsatz verschiedener Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traum- und Klangreisen, Qigong und Atemübungen die Möglichkeit, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Mittwoch ab 21.10.15	18:00–19:30 Uhr 8 Veranstaltungen
€ 50,-	7–9 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

WIRBELSÄULENTRAINING

G6511

Präventives Rückentraining

Natascha Höfling

Trainieren und kräftigen Sie in diesem Kurs Ihre Rücken-, Bein-, Bauch- und Schultermuskulatur unter Anleitung einer Physiotherapeutin. Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Sportbekleidung, Turnschuhe

Montag ab 11.01.16	18:30–19:30 Uhr 15 Veranstaltungen
€ 62,-	7–9 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

Beachten Sie bitte:

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

G6512

Wirbelsäulengymnastik

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 frei werdenden Plätzen auf Anfrage möglich

Montag ab 28.09.15	17:00–18:00 Uhr 15 Veranstaltungen
€ 42,-	15–18 Teilnehmer
Gemünden	Friedrich-List-Gymnasium, Kolpingstr. 11, Turnhalle

G6513

Wirbelsäulengymnastik

Carmen Strein

Inhalt wie Kurs G6512

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, kleines Kissen
Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen auf Anfrage möglich

Montag ab 28.09.15	09:45–10:45 Uhr 15 Veranstaltungen
€ 42,-	10–12 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Ballettsaal, 2. OG

G6522

Wirbelsäulengymnastik

Susanne Korn

„Rückgrat haben“ – das kennen wir – steht für Standhaftigkeit, für Stärke. Und genau das benötigen wir, wenn es um unseren Rücken geht. Denn Beweglichkeit und auch Kraft in der entsprechenden Muskulatur spielen hier eine enorm wichtige und im wahrsten Sinne des Wortes tragende Rolle. Zudem bedeutet eine gute Rückenfitness – gerade wenn man älter wird – ein ordentliches Stück Lebensqualität. Doch auch jüngere Menschen, ja sogar Kinder im Schulalter sind heutzutage von Rückenproblemen betroffen. Hier darf sich also wirklich jeder angesprochen fühlen. Im Kurs kräftigen wir alle relevanten Körperpartien, gehen auf unsere innere und äußere Haltung im Alltag ein, natürlich auch auf bereits bestehende Probleme, machen uns beweglich und entspannen unsere Muskulatur zum Ende der Stunde durch gezielte Dehnübungen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Montag ab 28.09.15	09:30–10:30 Uhr 8 Veranstaltungen
€ 33,-	7–9 Teilnehmer
Gemünden	Kulturhaus, Obertorstr. 39, Kursraum 2, 2. OG

Anmeldezeiten

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

WASSERGYMNASTIK

G6711

Wassergymnastik

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). Kursgebühr inkl. Eintritt € 30,- (keine Ermäßigung). Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Dienstag ab 29.09.15	19:15–19:45 Uhr 15 Veranstaltungen
€ 52,50	13–15 Teilnehmer
Gemünden	Hallenbad im Gesundheitszentrum, Klinikstr. 1

G6712

Wassergymnastik

Carmen Strein

Inhalt wie Kurs G6711

Kursgebühr inkl. Eintritt € 30,- (keine Ermäßigung)
Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Dienstag ab 29.09.15	18:30–19:00 Uhr 15 Veranstaltungen
€ 52,50	13–15 Teilnehmer
Gemünden	Hallenbad im Gesundheitszentrum, Klinikstr. 1

G6713

Wassergymnastik

Carmen Strein

Inhalt wie Kurs G6711

Kursgebühr inkl. Eintritt € 30,- (keine Ermäßigung)
Wassertemperatur beträgt ca. 28°C. Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Mittwoch ab 30.09.15	15:30–16:00 Uhr 15 Veranstaltungen
€ 52,50	13–15 Teilnehmer
Gemünden	Hallenbad im Mädchenbildungswerk, Kreuzstr. 3

G6714

Wassergymnastik

Carmen Strein

Inhalt wie Kurs G6711

Kursgebühr inkl. Eintritt € 30,- (keine Ermäßigung)
Wassertemperatur beträgt ca. 28°C. Neuaufnahme nur bei frei werdenden Plätzen auf Anfrage möglich.

Mittwoch ab 30.09.15	16:15–16:45 Uhr 15 Veranstaltungen
€ 52,50	13–15 Teilnehmer
Gemünden	Hallenbad im Mädchenbildungswerk, Kreuzstr. 3



L2811

Integrationskurs Deutsch mit Alphabetisierung ab Modul 1

Natalia Wieser

Die VHS Lohr-Gemünden führt im Auftrag des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge Integrations-sprachkurse Deutsch mit Alphabetisierung 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: 60 Unterrichtsstunden

Kursbeginn:

10. November 2015, späterer Einstieg möglich

Unterricht:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, 08:30-12:45 Uhr

Teilnahmegebühren für 100 Unterrichtsstunden:

€ 0,- mit Berechtigung und Kostenbefreiung

€ 120,- mit Berechtigung und ohne Kostenbefreiung pro Modul

Den Alphabetisierungskurs können Migranten und Migrantinnen besuchen, die gemäß § 4 Abs. 1 IntV teilnahmeberechtigt sind und bei denen der Besuch eines allgemeinen Integrationskurses oder eines anderen Integrationskurses für spezielle Zielgruppen auf Grund fehlender oder ungenügend vorhandener schriftsprachlicher Kompetenz nicht sinnvoll ist. Zur Zielgruppe des Alphabetisierungskurses zählen primäre Analphabeten, funktionale Analphabeten sowie Zweitschriftler mit Migrationshintergrund. Berechtigungsscheine erteilt die Ausländerbehörde des Landratsamtes Karlstadt und das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge in Würzburg. Information, Einstufung und Antragstellung zu den Integrationskursen in der VHS-Geschäftsstelle Lohr.

Unterricht:

Dienstag 08:30 – 12:45 Uhr

Mittwoch 08:30 – 12:45 Uhr

Donnerstag 08:30 – 12:45 Uhr

ab 10. November 2015

Unterrichtsgebäude

VHS Lohr Zi. 1.43 VHS Kirchplatz 9

L4111

Mittlere Reife Englisch 2016 Prüfungsvorbereitung 10. Klasse

Elena Fischer

Ein Intensivkurs zur gezielten und erfolgreichen Prüfungsvorbereitung. Die Kursinhalte sind nach Prüfungsaufgaben ausgesucht. Schwerpunktartig 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 – 8:00 Uhr
 ab 05.02.16 12 Veranstaltungen
 € 84,- 9 – 11 Teilnehmer
 Keine Ermäßigung
 Lohr Zi. 2.2 VHS Kirchplatz 9

Über 50 Fahrzeuge in allen Kategorien

Wir sind Ihr leistungsstarker und zuverlässiger Partner im öffentlichen Personennahverkehr und Reiseverkehr in der Region!

Seit über 55 Jahren

EHRlich TOURISTIK
www.ehrlich-touristik.de

Royal

Reisebüro
Eckengasse 9
63807 Würzburg
Tel. 09371-7377
Fax 09371-90738
Email: reise@ehrllich-touristik.de

Busbetrieb
Industrieweg 21
63888 Gochtersbach
Tel. 09371-9000
Fax 09371-9227

L4131

Englisch, Übungskurs Für Realschüler 6. und 7. Klasse

Julia Lambertz

In den ersten Jahren an der weiterführenden Schule wird der Grundstein für das erfolgreiche Lernen der Fremdsprache Englisch gelegt. In diesem Kurs werden die Grundlagen in Wortschatz und Grammatik wiederholt und vertieft. Die Auswahl der Schwerpunkte (Personal-, Possessiv-, Relativpronomen, Simple Past, Present Perfect, will / going to future) orientiert sich am Lehrplan der 6. und 7. Klasse für Realschulen in Bayern.

Freitag 15:00 – 16:30 Uhr
 ab 13.11.15 8 Veranstaltungen
 € 60,- 6 – 8 Teilnehmer
 Keine Ermäßigung
 Lohr Zi. 2.3 VHS Kirchplatz 9

L4211

Computerschreiben in vier Stunden 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 An-

fänger 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. Ideal für SchülerInnen, die vom Gymnasium an die Realschule wechseln.

Donnerstag 17:15 – 18:45 Uhr
 ab 08.10.15 4 Veranstaltungen
 € 30,- 9-12 Teilnehmer
 Keine Ermäßigung
 Lohr Zi. 2.4 VHS Kirchplatz 9

G4115

Mittlere Reife Englisch 2015 Prüfungsvorbereitung 10. Klasse

Nadia Ehrhart

Ein Intensivkurs zur gezielten und erfolgreichen Prüfungsvorbereitung. Die Kursinhalte sind nach Prüfungsaufgaben ausgesucht. Schwerpunktartig wird folgende Grammatik vertieft:

- Signalwörter und Zeiten
- Conditional I-III
- Reported speech, auxiliary verbs
- Gerund, Passiv
- Guided writing

Kursgebühr zzgl. € 10,- Lernmittelgebühr (wird in bar vor Ort eingesammelt).

Montag 13:45 – 15:15 Uhr
 ab 11.01.16 12 Veranstaltungen
 € 84,- 6 – 8 Teilnehmer
 Keine Ermäßigung
 Gemünden Kulturhaus, Obertorstr. 39,
 Kursraum 1, 2. OG

Innenausbau - Funktion & Gestaltung



Küchen & Möbel nach Maß • Fenster • Türen • Wintergärten • Sonnenschutz
 Insektenschutz • Bodenbeläge • Parkett • Gardinen • Wohnstudio
 Tel.: (09351) 97 550 • www.holz-und-wohnen.de



Nr.	Datum	Referent	Titel	Veranstaltungsort
Übersicht Vorträge				
L1305	13.09.2015	Geschichts- und Museumsverein Lohr	Tag des offenen Denkmals	Lohr: Altes Rathaus
L1060	17.09.2015	Malte Jörg Uffeln	Versicherungsschutz im Ehrenamt – Infoveranstaltung	Lohr: Altes Rathaus
L1025	22.09.2015	Karl-Heinz Schroll	Buchvorstellung: Zeitgeschehen zur Entwicklung Lohrs nach dem Zweiten Weltkrieg	Lohr: Altes Rathaus
L1068	24.09.2015	Dr. med. Priv.-Doz. Maik Hohberg	Der Ersatz des Hüftgelenks - für jedes Alter eine Lösung?	Lohr: Altes Rathaus
L1071	29.09.2015	Dr. med. Markus Wiesenauer	Homöopathie für die kalte Jahreszeit	Lohr: Schulzentrum Nägelsee
G1090	15.10.2015	Dr. Barbara Schwerdtle	Schlaf und Schlafstörungen bei Erwachsenen	Gemünden: Kulturhaus
L1065	20.10.2015	Dr. Sebastian Apfelbaum	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	Lohr: Altes Rathaus
G1060	21.10.2015	Lisa Rauth	Schüssler Salze – "Die heißen Sieben"	Gemünden: Kulturhaus
L1075	22.10.2015	Prof. Dr. Dominikus Bönsch	Das Bezirkskrankenhaus in Lohr	Lohr: Altes Rathaus
L1010	23.10.2015	Thomas Bäumel	Zentralasien – Mit dem Roller entlang der Seidenstraße zum Pamir	Lohr: Pfarrheim St. Michael
L1020	27.10.2015	Reiner Jünger	Eine Reise mit dem Binnenschiff auf der Donau	Lohr: Altes Rathaus
L1055	29.10.2015	Rainer Kriegbaum	Sicherheit im Haus – Brandschutz und Hausnotruf	Lohr: Altes Rathaus
L1030	09.11.2015	Harald Rosmanitz	Mitten im Nichts? Die Ausgrabungen im Kloster Elisabethenzell	Lohr: Altes Rathaus
L1050	10.11.2015	Julia Meister-Lippert	Claude Monet – zum 175. Geburtstag	Lohr: Altes Rathaus
L1070	11.11.2015	Iris Burger	(Kein) Stress im Darm	Lohr: Altes Rathaus
G1070	11.11.2015	Dr. Ulrich Seltsam und Michael Steinhauer	Koronare Herzerkrankung / Herzinfarkt	Gemünden: Scherenberghalle
L1180	12.11.2015	Dr. Martin Weiland	Depressionen	Lohr: Altes Rathaus
L1066	17.11.2015	Ursula Franz-Marr	Pflegefall - und jetzt?	Lohr: Altes Rathaus
G1095	18.11.2015	Dr. Monika Fritz-Scheuplein	Dialektales aus dem Bereich Essen und Trinken aus Unterfranken	Gemünden: Kulturhaus
L1040	19.11.2015	Karl-Heiz Schroll	Heimat und Geschichte: Aspekte des gesellschaftlichen Lebens in Lohr	Lohr: Altes Rathaus
G1020	19.11.2015	Prof. Dr. Dominikus Bönsch	Das "St. Josefshaus Gemünden a. Main" und seine Kinder (1882-1940) Vortrag über das St. Josefshaus Gemünden	Gemünden: Kulturhaus
L1015	20.11.2015	Dr. Albert Köckemann	Multivisionsshow: Myanmar (Burma) – Land aus Gold	Lohr: Pfarrheim St. Michael
G1080	23.11.2015	Iris Harff	Erbrecht	Gemünden: Kulturhaus
L1185	26.11.2015	Martin Noll	Die Lebenskunst des Loslassens	Lohr: Altes Rathaus
L1045	11.12.2015	Josef Harth	Buchvorstellung: Geschichts- und Museumsverein Lohr	Lohr: Neues Rathaus
G1030	31.12.2015	Kongregation des Ordens Töchter des heiligsten Erlösers	Das "St. Josefshaus Gemünden a. Main" und seine Kinder (1882-1940)	Gemünden: Kulturhaus
G1040		Termin wird bekannt gegeben	Das "St. Josefshaus Gemünden a. Main" und seine Kinder (1882-1940)	Gemünden: Mittelschule
G1010	08.12.2015	Günter Wamser	Panorama-Multivisionsshow: Feuerland bis Alaska	Gemünden: Scherenberghalle
L1046	19.01.2016	Johannes Hettiger	Kellerkataster in Lohr	Lohr: Altes Rathaus
L1190	26.01.2015	Stefan Riedmann	Der Traum vom eigenen Haus – so günstig wie nie	Lohr: Altes Rathaus
Übersicht Führungen – Exkursionen – Studienfahrt				TP = Treffpunkt PP = Parkplatz
L1335	13.09.2015	Harald Rosmanitz	Exkursion - Ausgrabung Kloster Einsiedel	TP: Bayerische Schantz, PP
L1310	04.10.2015	Gerhard Knauf	Tagesexkursion – Mühlen des Buchentales	TP: Lohr- Steinbach
L1320	10.10.2015	Michael Maier	Tagesexkursion - die Silberlochschlucht bei Neustadt	TP: Neustadt, Mainparkplatz
L1325	11.10.2015	Ewald Zentel	Pilzexkursion	TP: Lohr
G1210	11.10.2015	Lotte Bayer	Offene Stadtführung	TP: Gemünden, Marktplatz
L1350	17.10.2015	Emre Oymak u. Hanifi Oymak	Führung durch die Ulu-Moschee	Lohr: Ulu-Moschee
L1315	18.10.2015	Torsten Ruf	Baumvielfalt im Spessart – eine Herbstexkursion für die ganze Familie zum Beilstein	TP: Lohr-Lindig, Bushaltestelle
G1230	18.10.2015	Jürgen Krosta	Pilzexkursion	TP: Mittelsinn, Schützenhaus
G1220	08.11.2015	Lotte Bayer	Führung durch den Ronkarzgarten	TP: Gemünden, Marktplatz
L1430	11.12.2015	Dr. S. Duckstein & Alfred Streib	Salzburg mit Adventssingen – Busstudienreise	Lohr: Abfahrt Mainlande
G1350	06.05.- 08.05.15	Dr. Gerhard Köhler	Studienreise nach Südböhmen	Abfahrt Lohr, Gemünden, Karlstadt
G1370	15.07.- 18.07.15	Reiner Kollin	Studienreise in die Ballettstadt Hamburg	Abfahrt Gemünden

Stichwortverzeichnis alphabetisch

A

Abnehmen und Fasten, Gemünden	59
AGBs	2
Anmeldeformular	45–46
AROHA®, Gemünden	59
AROHA®, Lohr	34
Autogenes Training, Gemünden	63
Autogenes Training, Lohr	39–40

B

Basteln, Lohr	30
Berufsbildung, Gemünden	53–54
Berufsbildung, Lohr	21–24
Bewegung u. Entspannung, Gemünden	59–61
Bewegung u. Entspannung, Lohr	34–37

C

Chinesisch, Lohr	18
Computerschreiben, Lohr	22/25

D

Deutsch, Lohr	19–20
---------------	-------

E

EDV, Gemünden	53–54
EDV, Lohr	21–24
Einbürgerungstest, Lohr	20
Einzelveranstaltungen, Gemünden	48–51
Einzelveranstaltungen, Lohr	6–12
Englisch, Gemünden	52
Englisch, Lohr	15
Exkursionen, Gemünden	50
Exkursionen, Lohr	10–11

F

Filmforum, Gemünden	50
Filmforum, Lohr	11
Filzen, Lohr	29–30
Finanzen, Lohr	12
Fotografie, Gemünden	55/56
Fotografie, Lohr	25/29
Französisch, Lohr	15–16
Führungen, Gemünden	49
Führungen, Lohr	10/26

G

Gedächtnistraining, Gemünden	51
Gesellschaft, Gemünden	50
Gesundheit, Gemünden	58–63
Gesundheit, Lohr	8/9/32–43
Gesundheitsbildung 50Plus, Lohr	41–42
Gesundheitsküche, Gemünden	58–59
Gesundheitsküche, Lohr	32–33
Goethe B2 Zertifikat, Lohr	20
Grundbildung	64
Grundlagenkurse EDV, Gemünden	53
Grundlagenkurse EDV, Lohr	21
Gutes Aussehen, Gemünden	54
Gutes Aussehen, Lohr	24

H

Haus und Garten, Gemünden	51
Haus und Garten, Lohr	12
Heimat und Geschichte, Gemünden	49
Heimat und Geschichte, Lohr	6–7/10–11
Hochschule u. Volkshochschule, Gemünden	49
Hochschule und Volkshochschule, Lohr	6
Holzschnitt, Lohr	29
Hüft-Training	40

I

Inhaltsverzeichnis	3
Integrationskurse, Lohr	20
Internet und Facebook, Lohr	22
Italienisch, Gemünden	52
Italienisch, Lohr	16–17

J

Junge VHS, Gemünden	55
Junge VHS, Lohr	25–27

K

Kalligrafie, Lohr	29
Kinder- und Jugendkino	27
Kochen und Backen, Gemünden	55/58–59
Kochen und Backen, Lohr	27/32–33
Kreatives Gestalten, Gemünden	56
Kunstvortrag, Lohr	7
Kunsth Handwerk, Gemünden	57
Kulturelle Bildung, Gemünden	56–57
Kulturelle Bildung, Lohr	28–31

L

Landeskunde, Lohr	6
Lehrbücher Sprachen, Gemünden	52
Lehrbücher Sprachen, Lohr	14
Literatur, Gemünden	56
Literatur und Musik, Lohr	28

M

Malen und Zeichnen, Gemünden	56
Malen und Zeichnen, Lohr	26/28–29
Medienkompetenz, Gemünden	54
Mittlere Reife Englisch, Gemünden	55
Mittlere Reife Englisch, Lohr	25

N

Nähen, Gemünden	56–57
Nähen, Lohr	27/31
Neugriechisch, Lohr	18

P

Pannenhilfe, Lohr	12
Pannenhilfe, Gemünden	51
Portugiesisch, Lohr	18
PowerPoint, Lohr	22–23
Psychologie / Pädagogik, Gemünden	51
Psychologie / Pädagogik, Lohr	9

Q

Qigong, Gemünden	62
Qigong, Lohr	39

R

Raus aus dem Klassenzimmer, Lohr	16/17/18/19
Recht, Lohr	8
Recht, Gemünden	48–49
Russisch, Lohr	18

S

Schach, Gemünden	51
Schnitzen, Gemünden	55
Schnitzen, Lohr	25
Schulter- u. Wirbelsäulengymnastik, Lohr	40
Seminare, Gemünden	50–51
Seminare, Lohr	11–12
Spanisch, Lohr	17
Spezialkurse EDV, Gemünden	53–54
Spezialkurse EDV, Lohr	23–24
Sprachen, Gemünden	52
Sprachen, Lohr	13–20
Stadtplan, Gemünden	47
Stadtplan, Lohr	44
Stricken, Lohr	30–31
Studienreise, Gemünden	50
Studienreise, Lohr	10–11

T

Tabellenkalkulation, Lohr	22
Tanz, Gemünden	61
Tanz, Lohr	37–38
Technik	51
Töpfern, Lohr	26/29
Türkisch, Lohr	19

U

Übersicht, Gemünden	47
Übersicht, Lohr	5
Übersicht Einzelveranstaltungen	65

V

Vorträge, Gemünden	48–49
Vorträge, Lohr	6–9

W

Wassergymnastik, Gemünden	63
Wassergymnastik, Lohr	43
Wirbelsäulengymnastik, Gemünden	63
Wirbelsäulengymnastik, Lohr	40–41
Wiesthal	42

Y

Yoga, Gemünden	62
Yoga, Lohr	27/38–39

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



Kultur- und Bildungszentrum
Altes Rathaus
Marktplatz 1
97816 Lohr a. Main

Fax: 0 93 52 / 84 84 88
Internet: www.lohr.de
E-Mail: kubiz@lohr.de

Kultur- und Bildungszentrum Altes Rathaus

Lohr a. Main

© J.P. Krieger, Barmen/Leipzig 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



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

vhs

Volkshochschule
Lohr-Gemünden

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

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



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



vhs

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



**In der Welt:
Unterwegs.**

**In Lohr:
Daheim.**

Rexroth. Bewegen wir was. Gemeinsam.

Rexroth – der Global Player im Bereich Antreiben, Steuern und Bewegen. Weltweit arbeiten über 33.700 Menschen für uns und unsere 150.000 Kunden. Trotz solcher großen Zahlen haben wir unsere Verantwortung gegenüber unserer Heimatregion nie vergessen. 5.860 Mitarbeiter von hier sorgen dafür, dass wir voller Stolz zu unseren Wurzeln stehen. Denn nur wer weiß, woher er stammt, kann über sich hinauswachsen.

Bosch Rexroth. The Drive & Control Company