

# Volkshochschule Königsberg e.V.

**Adresse:** Volkshochschule Königsberg e.V.  
Alleestraße 1  
97486 Königsberg

**Telefon:** 09525/254  
**FAX:** 09525/9 82 63 80

**E-Mail:** info@vhs-koenigsberg.de  
anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**Internet:** www.vhs-koenigsberg.de

**1. Vorsitzender:** Kurt Sieber  
**2. Vorsitzende:** Claudia Pasler  
**Geschäftsleitung:** Simone Lörzer  
**Schatzmeister:** Hans Kramer

**Bankverbindung:** Sparkasse Schweinfurt-Haßberge  
IBAN: DE 28 7935 0101 0190 4006 06  
BIC: BYLADEM1KSW

**Gläubiger ID:** DE 81ZZZ 00000 617 371

## Unsere Geschäftszeiten:

dienstags und donnerstags 10.00 – 16.00 Uhr

Montag bis Donnerstag erreichen Sie uns von 17.00 – 19.30 Uhr  
in der VHS Stadt Haßfurt unter **09521 / 95 01 85**

*In den Schulferien ist das Büro geschlossen.*

*Während der Schulferien finden keine Kurse statt. (Ausnahmen möglich!)*

## Unterrichtsfreie Tage im Frühjahr-/Sommer-Semester 2023:

Faschingsferien: Mo., 20.02.23 – Fr., 24.02.23  
Osterferien: Mo., 03.04.23 – Fr., 14.04.23  
Tag der Arbeit: Mo., 01.05.23  
Christi Himmelfahrt: Do., 18.05.23  
Pfingstferien: Mo., 29.05.23 – Fr., 09.06.23  
Sommerferien: Mo., 31.07.23 – Mo., 11.09.23

# Leitbild der vhs-Haßfurt-Königsberg

## Tradition – Toleranz – Bildung – Begegnung

### **1. Unsere Identität – unser Auftrag:**

Die vhs-Haßfurt-Königsberg ist ein kommunales, öffentlich gefördertes Bildungszentrum mit gesellschaftlicher und sozialer Verantwortung. Unser Bildungsauftrag ist in der Bayerischen Verfassung, in der Gemeindeordnung und im Bayerischen Erwachsenenbildungsförderungsgesetz festgelegt. Wir bieten Weiterbildungsmöglichkeiten in nahezu allen Lebensbereichen und sind dabei unabhängig, überparteilich und diskriminierungsfrei.

### **2. Unsere Werte:**

Tradition und Toleranz sind unsere Werte! Wir vermitteln eine offene Lernkultur, die an die unterschiedlichen Lernvoraussetzungen der Bevölkerung anschließt.

### **3. Unsere Zielgruppen:**

Wir bieten Bildung und Begegnung für alle Bürgerinnen und Bürger.

### **4. Unsere Ziele:**

Wir bieten eine sinnvolle Freizeitgestaltung und fördern die persönliche Weiterentwicklung. Durch ein breit gefächertes Weiterbildungsangebot und eine sozialverträgliche Preisgestaltung durch wirtschaftliches und kostenbewusstes Arbeiten möchten wir, dass unsere Kunden zufrieden sind und für ein lebenslanges und begleitendes Lernen begeistert werden. Wir bringen Menschen zusammen!

### **5. Unsere Fähigkeiten:**

Gemeinsam mit unseren engagierten, fachlich und erwachsenpädagogisch qualifizierten Lehrkräften orientieren wir uns an unterschiedlichen Anforderungen, Bedürfnissen und Interessen unserer Kunden.

Wir bemühen uns, stets und zeitnah auf neue Anforderungen und gesellschaftliche Entwicklungen zu reagieren.

Unsere Büro- und Unterrichtszeiten orientieren sich an den Bedürfnissen der Kunden. Wir bieten Ihnen kompetente Beratung und arbeiten erfolgs- und leistungsorientiert.

Wir verbessern kontinuierlich unsere Angebots-, Organisations-, Service- und Ausstattungsqualität. Dies wird begleitet durch eine fortlaufende Qualitätsentwicklung und -sicherung auf der Basis des EFQM (European Foundation for Quality Management).

Geschäftsführung, Mitarbeiterinnen, Kursleiter und Teilnehmer führen einen offenen Dialog und pflegen eine partnerschaftliche Leistungs- und Erfolgskultur.

Durch lernmotivierende Rahmenbedingungen sowie angemessene und sozialverträgliche Gebühren entsteht Chancengleichheit für alle!

### **6. Unsere Leistungen:**

Mit Kursen und Veranstaltungen in den sechs Bereichen „Gesellschaft“, „Beruf und Karriere“, „Sprachen“, „Gesundheit“, „Kultur“ und „Junge vhs“ gestalten wir unser Angebot vielseitig und innovativ. Wir orientieren uns gemeinsam mit unseren ausgewählten, engagierten und hochqualifizierten Dozenten an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kunden, gesellschaftliche Entwicklungen und Anforderungen werden dabei berücksichtigt. Somit bieten wir eine zweite Chance auf Bildung für alle!

### **7. Unsere Ressourcen:**

Unsere modernen und zweckmäßig eingerichteten Schulungsräume sind barrierefrei zugänglich (nur in Haßfurt). Kostenlose Parkmöglichkeiten befinden sich in unmittelbarer Nähe.

### **8. Erfolgreiches Lernen bedeutet für uns...**

... eine Weiterentwicklung und Verbesserung der privaten und beruflichen Möglichkeiten des Einzelnen, um den aktuellen und zukünftigen Anforderungen in Familie, Beruf und Freizeit besser gewachsen zu sein. Unser Ziel ist es, neue Bildungsinteressen zu wecken.

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN der vhs-Haßfurt-Königsberg

## **Anmeldung / Vertragsabschluss:**

- o Anmeldungen zu Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen können persönlich, telefonisch, schriftlich (*Formular im Programmheft*) oder per Internet erfolgen.
- o Die entsprechende Kursnummer bitte immer angeben.
- o Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige, verbindliche Anmeldung erforderlich.
- o Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.
- o Bei Online-Anmeldungen erfolgt eine Anmeldebestätigung.
- o Mit Vertragsabschluss/verbindlicher Anmeldung ist der/die Teilnehmer/in zur Zahlung der Kursgebühr und etwaiger Materialkosten verpflichtet.

## **Abmeldung / Rücktritt von Kursen/Veranstaltungen durch den Teilnehmer:**

- o Bis zwei Wochen vor Kursbeginn oder bis vier Tage bei einer Einzelveranstaltung ist ein Rücktritt ohne Angaben von Gründen möglich. Die Kursgebühr wird nicht fällig.
- o Zudem ist ein Rücktritt bis zum Ablauf des ersten Viertels eines angelaufenen Kurses bei Krankheit, Orts- und Berufswechsel möglich.  
(Vorlage einer entsprechenden Bestätigung kann durch die VHS verlangt werden.)  
Die Kursgebühr wird zu  $\frac{3}{4}$  erstattet.
- o Bei zu später Abmeldung oder Nichtteilnahme an einem Kurs oder einer Veranstaltung wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- o Etwaige anfallende Materialkosten sind bei zu spätem Rücktritt zu entrichten.
- o Die Abmeldung von einem Kurs oder einer Veranstaltung muss bei der VHS eingehen und kann nicht über den Kursleiter oder Dritte erfolgen.
- o Das Fernbleiben von einem Kurs gilt nicht als Rücktritt.

## **Änderungen und Absagen von Kursen/Veranstaltungen durch die VHS:**

- o Sie werden bei Änderungen oder Ausfall eines Kurses oder einer Veranstaltung telefonisch oder per Mail benachrichtigt.
- o Bei zu geringer Teilnehmerzahl kann ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden.
- o Wenn nicht genügend Teilnehmer/innen für einen Kurs oder eine Veranstaltung angemeldet sind, kann dieser/diese, mit Zahlung eines Aufpreises auf die Kursgebühr oder durch Kürzung der Unterrichtseinheiten trotzdem stattfinden.
- o Auch bei plötzlichem Ausfall eines/einer Kursleiters/in oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen kann ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden.
- o Bei Absage eines Kurses oder einer Veranstaltung durch die VHS werden bereits geleistete Zahlungen zurückerstattet.  
Weitere Ansprüche gegenüber dem Seminaranbieter sind nicht möglich.

## **Teilnahmebescheinigung:**

- Bei Teilnahme an mindestens 80% der Unterrichtsstunden kann nach Beendigung eines Kurses binnen eines Jahres eine Teilnahmebestätigung ausgestellt werden.
- o Teilnahmebestätigung ohne Lehrgangsinhalt: 2,00 € (bei Versand: 3,00 €)
  - o Teilnahmebestätigung mit Lehrgangsinhalt: 4,00 € (bei Versand: 5,00 €)

### **Zahlungsmodalitäten:**

- o Die Kursgebühr ist zu Beginn eines Kurses oder einer Veranstaltung fällig.
- o Die Kursgebühr wird im SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.  
Die Fälligkeit wird per Vorabinformation (prenotification), spätestens sechs Tage vor Fälligkeit mitgeteilt.
- o Bei Rücklastschriften aufgrund fehlerhafter Angaben oder nicht gerechtfertigten Widerrufs werden die Bankgebühren zu Lasten des/der Kontoinhabers/-inhaberin berechnet.

### **Bei der VHS Haßfurt:**

- o Bei Barzahlung muss die Kursgebühr, zuzüglich einer Verwaltungskostenpauschale von 2,00 € (*Vorträge sind ausgenommen*) am ersten Kurstag im Büro entrichtet werden.
- o Eine Zahlung per Rechnungsstellung ist nur in Ausnahmefällen möglich und mit einer Bearbeitungsgebühr von 5,00 € verbunden.

### **Bei der VHS Königsberg:**

- o Der Mitgliedsbeitrag wird im SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.
- o Neue Teilnehmer erhalten bei Kursbeginn ein Formular zum Ausfüllen für die Datenerfassung im PC und die Einzugsermächtigung.
- o Bei neuen Kursen oder neuem/neuer Kursteilnehmer/in ist die erste Kursstunde gleichzeitig Schnupperstunde.  
Die Kursgebühr fällt erst nach dem zweiten Termin an.

### **Ermäßigung – nur VHS Königsberg:**

- o Für Mitglieder ist die Kursgebühr um 10% vergünstigt.
- o Keine Ermäßigung wird gewährt auf Kinderkurse und Studienreisen.

### **Gutscheine:**

- o Gutscheine der VHS gelten zwei Jahre.
- o Wertgutscheine sind für alle Veranstaltungen gültig.
- o Eine Auszahlung des Gegenwertes bzw. des Restwertes eines Gutscheines ist nicht möglich.

### **Haftung:**

Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden und materielle Verluste, die bei Kursen oder Veranstaltungen entstehen sollten, es sei denn, es wird der Volkshochschule Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt.

### **Datenschutz:**

Ihre Daten werden nur zu Verwaltungszwecken der vhs-Haßfurt-Königsberg erhoben und nicht an Dritte weitergegeben.  
Näheres dazu finden Sie auf den Seiten 14-16 sowie unserer Webseite.

# VERBUNDS-INHALTSVERZEICHNIS

## der vhs-Haßfurt-Königsberg

### GESELLSCHAFT

#### **HEIMATKUNDE**

KÖN Stadtführung unter Einbeziehung des jüdischen Lebens von ca. 1500- ca. 1850  
KÖN Arbeitskreis Königsberg „Heimat und Geschichte“ / Künsberger Pflasterspiel

#### **STUDIENFAHRT**

KÖN Studienfahrt - Darmstadt

#### **GELD / RECHT**

HAS Mutterschutz, Elterngeld & Co.  
HAS Elterngeld – Online-Vortrag

#### **PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE**

HAS Digital – voll normal! – Mit Kindern durch die Medienwelt – Online-Vortrag  
HAS Einführung in die NeuroGraphik®  
HAS Die stärkende Kraft der Inneren Bilder erfahren und für sich nutzen  
KÖN Mit Babys besser kommunizieren – Gebärdensprache für hörende Baby  
KÖN Kraft schöpfen aus Krisenzeiten  
KÖN Leichter lernen  
KÖN Das Wohlfühlgewicht

### BERUF & KARRIERE

#### **KOMMUNIKATION / SOZIALKOMPETENZEN**

HAS Rhetorik und Kommunikation als Erfolgsinstrument  
HAS Klipp und klar – Rhetorik- und Vortragstraining  
HAS Der Geschäftsbrief – „Die Tür zum Kunden“  
HAS Schluss mit Nett  
HAS Anti-Mobbing Seminar  
HAS Medical English-Kurs  
HAS Impuls-Workshop: Resilienz  
HAS Impuls-Workshop: Selbstmanagement  
HAS Impuls-Workshop: Zeitmanagement  
HAS Rationelles Lesen

#### **EDV / IT**

HAS Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem für Teilnehmer ab 9 Jahren  
HAS Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem für Jugendliche u. Erwachsene

#### **SCHULE**

HAS Englisch für Schüler der 7. Klasse Realschule  
HAS Englisch für Schüler der 8. Klasse Realschule  
HAS Englisch für Schüler der 9. Klasse Realschule  
HAS Englisch für Schüler der 10. Klasse Realschule

HAS Englisch für Schüler der 10. Klasse Gymnasium  
HAS Französisch für Schüler der 9. Klasse Realschule  
HAS Französisch für Schüler der 10. Klasse Realschule  
HAS Französisch für Schüler der 9. und 10. Klasse Gymnasium

## **SPRACHEN**

### **ENGLISCH**

HAS Refresh your English A2  
HAS Englisch B1  
HAS Englisch B1 – 50 plus  
HAS Let's enjoy English A2.1  
HAS English Conversation

### **FRANZÖSISCH**

HAS Chapeau! – Französisch A1 – für Neuanfänger  
HAS Chapeau! – Französisch A1 – Fortsetzungskurs  
KÖN Französisch – für Reise und Alltag

### **ITALIENISCH**

HAS Italienisch A2 – Sprach-Kochkurs

### **SPANISCH**

HAS Spanisch A1 – Fortsetzungskurs  
HAS Spanisch A2 – für Fortgeschrittene ab Unidad 7  
HAS Spanisch A1 – für Neuanfänger

## **GESUNDHEIT**

### **ERNÄHRUNG**

#### **Gesunde Ernährung**

HAS Das heimische Superfood – Sprossen, Keimlinge und Smoothies

#### **Gesunde Küche**

HAS Vegane indische Küche  
HAS Die vegetarische indische Küche for you  
HAS Vegetarische Mittelmeerküche für Genießer

#### **Feinschmeckerküche**

HAS Kulinarische Reise durch Franken  
HAS Kurzgebratenes aus der Lammkeule  
HAS Spargelgerichte für Schlemmer  
HAS Wraps und Co. – Leckerer für Picknick und Party  
KÖN Frühjahrsküche – OGV-Kochkurs

#### **Internationale Küche**

HAS Schnelle Asia Küche  
HAS Die Küche Thailands  
HAS Die thailändische Küche for you  
HAS Kubanische Küche – ein Hauch von Karibik  
HAS Indische Kochkultur

- HAS Einfache Asia Küche
- HAS Indische Küche für Berufstätige

### **Backen**

- KÖN Brot backen – Zauberhaft einfach und lecker!

### **KOSMETIK**

- HAS Das perfekte Augen-Makeup
- HAS Farbberatung und Make-up
- KÖN Naturkosmetik selbst gemacht

### **GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN**

- HAS Wechseljahre – Aufbruch in eine neue Lebensphase
- HAS Gut durch die Wechseljahre – nach Sebastian Kneipp
- HAS Gesunder Darm – gesunder Mensch
- HAS Pflanzliche Antibiotika – Stärken Sie Ihr Immunsystem
- HAS Mit Achtsamkeit das Leben gestalten
- HAS Kinesiologie
- HAS Schmerzen, Rheuma, Fibromyalgie
- HAS Ayurveda Prävention - Gesundheitsförderung
- KÖN Häusliche Kranken- & Altenpflege
- KÖN Fit und gesund durch das Jahr
- KÖN Entschlackung im Frühjahr

### **ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG**

#### **Yoga**

- HAS Hello Morning Yoga
- HAS Entdecke dich neu durch Yoga
- HAS Yoga – Faszien
- HAS Hatha Yoga Aufbaukurs
- HAS Hatha Yoga Basics
- HAS Hatha Yoga
- HAS Hatha Yoga 50 plus
- HAS Yoga Flow
- HAS Chi Yoga Flow & Meditation
- HAS Yoga Flow meets Pilates
- HAS HY, HIIT Yoga – Functional HIIT meets Yoga Flow
- HAS Fit durchs Grundschuljahr mit Yoga – für Kinder von 6-10 Jahren
- KÖN Hatha-Yoga
- KÖN Hatha-Yoga – für jedes Alter

#### **Qi Gong/Tai Ji Quan/Aiki Indo**

- HAS Qigong zum Feierabend
- HAS Tai Ji Quan – für Anfänger und Wiedereinsteiger
- HAS Tai Ji Quan – Übungsgruppe
- HAS Tai Ji Quan – intensiv
- HAS Tai Ji Quan – Push-Hands-Vorbereitung
- HAS Tai Ji Quan – Internationales Push-Hands-Treffen
- HAS Tai Ji Quan – Intensiv Camp
- KÖN Mit Qi-Gong in den Tag
- KÖN Aiki-Indo – Balance im Körper
- KÖN Sommer Chi Kung (Tao-Qigong)

### **Feldenkrais**

- HAS Die Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung
- HAS Die Feldenkrais-Methode – Entspannung für Kiefer, Nacken und Schulter
- HAS Besser schlafen – tief entspannt

### **Entspannung/Meditation**

- HAS Song-Circle – Gib der Seele Flügel
- HAS Autogenes Training – Progressive Muskelentspannung
- HAS Entspannung und Stressprävention – für Kinder ab 6 Jahren
- KÖN Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung und mehr
- KÖN Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

### **GYMNASTIK**

#### **Wirbelsäulengymnastik**

- HAS Mein Rücken für Männer – Hybridkurs
- HAS Rückenfit
- HAS Rückenfit für Männer
- KÖN Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

#### **Gymnastik spezial**

- KÖN Knie aktiv
- KÖN Beckenbodengymnastik

#### **Pilates**

- HAS Pilates 50 plus
- HAS Cardio-Pilates
- HAS Pilates meets Yoga Flow
- HAS Pilates
- KÖN Pilates

### **FITNESS/BEWEGUNG**

#### **Fitness / Kondition**

- HAS Functional Flow – After-Christmas-Workour
- HAS Prävention: starker Rücken, Bauch, Beckenboden, Beine
- HAS Bodywork
- HAS Bodystyling
- HAS Bodystyling Mix
- HAS Cardio Fit meets “rundum entspannt”
- HAS Spiral & Waves Movement
- HAS Reaktiv Walking
- KÖN Fit ins Wochenende
- KÖN Fitness 70 Plus
- KÖN Sport mit Baby
- KÖN Brainwalking

#### **Zumba/Step**

- HAS Zumba® Fitness
- KÖN Step-Aerobic
- KÖN Zumba®
- KÖN Zumba® Step
- KÖN Zumba Gold®

## **AQUA**

KÖN Aquafitness

KÖN Aquafitness – 60 Plus

## **KULTUR**

### **TANZ**

HAS Tanztreff

HAS Discofox – für Anfänger

HAS Discofox – für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

HAS Wedding-Dance

HAS Bauchtanz – für Anfänger und TN mit geringen Vorkenntnissen

HAS Bauchtanz – für Fortgeschrittene

KÖN Tänzerische Früherziehung

KÖN Ballett

KÖN Modern-Jazz Dance

KÖN N-Joy Dance

KÖN African-Dance

KÖN Rhythm and Dance Salsa Workshop

KÖN Salsa und Bachata Tanzworkshop

### **MUSIK**

KÖN Gitarre

KÖN Ukulele

KÖN Flöte

KÖN Keyboard

KÖN Schlagzeug

KÖN Cajon

### **MALEN / ZEICHNEN**

HAS Zentangle – Yoga mit dem Stift

HAS Malen wie Bob Ross©

### **KREATIVES**

HAS Nähen – Grundkurs

KÖN Blüten filzen

KÖN Schlüsselanhänger filzen

KÖN Blütenfee aus Filz

KÖN Blüten für Lichterkette aus Filz

KÖN Schmuckelemente filzen

KÖN Nähkurs – „Topflappen in Patchwork-Technik“

KÖN Nähkurs – „Stifte-Kissen“

KÖN Nähen mit der Overlock - Cardigan

KÖN Patchwork – leicht gemacht

KÖN Kreatives aus Ton für Kinder

KÖN Garten-Kugeln töpfeln

KÖN Ideen in Ton verwirklichen

KÖN Anleitung zum Modellbau

## **FOTOGRAFIE**

KÖN Foto-Workshop

## **LITERATUR**

KÖN Bilderbuch trifft Kunst für Kinder

KÖN Literaturkreis – „Fitnesstraining“ für Gehirn, Herz und Seele

## **NATUR**

KÖN Fackelschein und Winterzauber

KÖN Frühling im Wichtelwald

KÖN Keltenkraft und Schmiedekunst

KÖN Obstbaumschnittkurs – OGV-Königsberg

KÖN Bäume als Kraftspender

KÖN Wenn „Unkräuter“ zu Heilkräutern werden

KÖN Wenn der Wald zum Heiler wird

## **FREIZEIT**

HAS Schnupper-Tauchen

HAS Bubblemaker

HAS Stand-up-Paddling – auf dem Main

HAS Bogenschießen – für Anfänger ab 16 Jahren

KÖN Zaubern lernen mit Diplom

KÖN Jonglieren für Kinder

KÖN Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen

# INHALTSVERZEICHNIS

## vhs Königsberg



### GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE .....	S. 20
STUDIENFAHRT .....	S. 21
PÄDAGOGIK/PSYCHOLOGIE .....	S. 22 - 23



### SPRACHEN

Französisch .....	S. 24
-------------------	-------



### GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG .....	S. 25
Feinschmeckerküche .....	S. 25
Backen .....	S. 25
KOSMETIK .....	S. 26
GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN .....	S. 26 - 27
ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG .....	S. 28 - 31
Yoga .....	S. 28
Qi Gong / Aiki-Indo .....	S. 29 - 30
Entspannung / Meditation .....	S. 30 - 31
GYMNASTIK .....	S. 32 - 33
Wirbelsäulengymnastik .....	S. 32
Gymnastik spezial .....	S. 32 - 33
Pilates .....	S. 33
FITNESS / BEWEGUNG .....	S. 34 - 37
Fitness / Kondition .....	S. 34 - 35
Zumba / Step .....	S. 36 - 37
AQUA .....	S. 38



### KULTUR

TANZ .....	S. 39 - 42
MUSIK .....	S. 43 - 46
KREATIVES .....	S. 47 - 53
FOTOGRAPHIE .....	S. 53
LITERATUR .....	S. 54 - 55
NATUR .....	S. 55 - 59
FREIZEIT .....	S. 60 - 61

# ANMELDUNG



Unter Anerkennung der im Programmheft abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen der vhs-Haßfurt-Königsberg melde ich mich verbindlich an für:

Kurs-Nummer*	Kurs-Titel*	Kurs-Termin / Uhrzeit*

\_\_\_\_\_  
Name \*

\_\_\_\_\_  
Vorname \*

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer \*

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \*

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \*

\_\_\_\_\_  
Telefon privat \*

\_\_\_\_\_  
Handynummer

\_\_\_\_\_  
E-Mail \*

**Der Datenschutzerklärung auf den folgenden Seiten willige ich hiermit ein.**

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum, Unterschrift \*

\* Pflichtfeld

# Datenschutz

Wir nehmen den Schutz Ihrer persönlichen Daten sehr ernst und halten uns strikt an die Regeln der Datenschutzgesetze. Personenbezogene Daten werden auf unserer Webseite nur im technisch notwendigen Umfang erhoben. In keinem Fall werden Daten verkauft oder aus anderen Gründen an Dritte weitergegeben. Die nachfolgende Erklärung gibt Ihnen einen Überblick darüber, wie der vhs-Verbund Haßfurt-Königsberg diesen Schutz gewährleistet und welche Art von Daten zu welchem Zweck erhoben werden.

## Datenschutzerklärung

### 1. Verantwortlichkeit

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts für die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten ist die Volkshochschule Stadt Haßfurt,

gesetzlich vertreten durch Herrn Günther Werner, Erster Bürgermeister  
Stadt Haßfurt, Hauptstr. 5, 97437 Haßfurt, Tel. 09521 – 688 0,  
E-Mail: info@hassfurt.de,

bzw. die Volkshochschule Königsberg e. V.,

gesetzlich vertreten durch 1. Vorsitzenden Kurt Sieber,  
Alleestr. 1, 97486 Königsberg i. Bay.,  
E-Mail: info@vhs-koenigsberg.de

nachfolgend „wir“ genannt.

### 2. Speicherung von Zugriffsdaten

Bei jedem Zugriff auf unsere Website werden Zugriffsdaten in einer Protokolldatei auf dem Webserver unseres Providers gespeichert.

Dieser Datensatz besteht aus

- o der IP-Adresse des anfragenden Endgeräts
- o Datum und Uhrzeit des Abrufs
- o dem Namen und der URL der angeforderten Datei
- o der übertragenen Datenmenge
- o der Meldung, ob der Abruf erfolgreich war
- o Erkennungsdaten des verwendeten Browsers und Betriebssystems
- o Website, von der aus der Zugriff erfolgt, sowie
- o dem Namen Ihres Internet-Zugang-Providers.

Die Erhebung dieser Daten ist aus technischen Gründen notwendig. Diese Daten erlauben uns selbst keinen Rückschluss auf Ihre Person. Eine Nutzung unserer Website ist ohne Bereitstellung Ihrer IP-Adresse leider nicht möglich.

### 3. Cookies

Es wird mit Session-Cookies gearbeitet, damit Kontextinformationen zu einem Besucher über mehrere Seitenaufrufe erhalten bleiben. So werden zum Beispiel Suchparameter, der Warenkorb, die Eingaben in die Anmeldeformulare und das Login als Stammhörer in der Session gespeichert. Session-Cookies werden vom Webserver selbständig nach Ablauf der Session gelöscht, KuferWEB / KuferTools verwenden keine persistenten Cookies.

### 4. Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchenhinweis gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Anrede, Vorname, Name, Geburtsjahr, E-Mail, Telefonnr., Straße, Hausnummer, IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers) kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderung unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags bis eine Woche vor Kursbeginn anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### **5. Kontaktformular**

Bei Nutzung unseres Kontaktformulars, das über den Link „[https:// www.vhs-koenigsberg.de](https://www.vhs-koenigsberg.de)“ abgerufen werden kann, werden Sie aufgefordert, Datensätze anzugeben. Die mit einem Sternchenhinweis gekennzeichneten Datenfelder sind Pflichtangaben und dienen der Bearbeitung Ihres Anliegens. Dies dient abhängig von Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer der Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen oder der Vertragsdurchführung. Die übrigen Angaben sind freiwillig. Ohne Bereitstellung der Pflichtangaben erhalten Sie von uns keine Antwort. Die Nichtbereitstellung freiwilliger Angaben bleibt folgenlos.

### **6. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung**

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und der Nutzung unseres Kontaktformulars ist weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

### **7. Speicherdauer und Löschung von Daten**

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzlich Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandat 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Die Daten, die Sie uns bei Nutzung unseres Kontaktformulars bereitstellen, werden dann gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zu Rechtsansprüchen wird bis zum Ende der Verjährung gespeichert.

### **8. Weitergabe Ihrer Daten**

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z.B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Erstellen und Versenden von Werbematerial, Datenanalyse und ggf. Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren.

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge-Sprachprüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### **9. Datensicherheit**

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Im Rahmen Ihrer Anmeldung für eine Veranstaltung werden Ihre personenbezogenen Daten verschlüsselt übertragen. Hierzu verwenden wir insbesondere die Verschlüsselungstechnologie SSL (Secure Socket Layer). Der Zugang zu Ihrem Nutzerkonto ist nur nach Eingabe Ihres persönlichen Passworts möglich. Sie sollten Ihre Zugangsinformationen stets vertraulich behandeln und das Browserfenster schließen, wenn Sie die Kommunikation mit uns beendet haben, insbesondere wenn Sie Ihr Endgerät gemeinsam mit anderen nutzen. Bitte berücksichtigen Sie, dass wir uns zwar bemühen, eine sichere und zuverlässige Website für Nutzer zu gestalten, ein Zugriff Dritter jedoch nicht 100%ig ausgeschlossen werden kann.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

### **10. Ihre Rechte**

#### **(Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)**

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten bei uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

### **11. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten**

Die Kontaktdaten der Datenschutzbeauftragten der Stadt Haßfurt lauten:

Ralf.Bartsch@landratsamt-hassberge.de  
Tel. 09521 / 27-703  
Am Herrenhof 1  
97437 Haßfurt

**Werden Sie Mitglied bei der  
Volkshochschule Königsberg e. V.**  
und unterstützen Sie somit unsere Arbeit.  
Sie fördern unsere Kinderkurse und  
erhalten zudem **10%** Nachlass auf alle gebuchten Kurse!

**Beitrittserklärung**

Name*	_____
Vorname*	_____
Geb.-Datum*	_____
Straße*	_____
PLZ, Ort*	_____
Telefon privat*	_____
Handy	_____
E-Mail*	_____
Bank*	_____
IBAN*	_____
BIC*	_____

Der jährliche Mitgliedsbeitrag von **12,-- €** wird von meinem Konto abgebucht.

***Hiermit willige ich ein, dass die von mir angegebenen Daten gemäß der  
Datenschutzerklärung (auf der Rückseite) weiterverarbeitet werden dürfen.***

Ort, Datum\*: \_\_\_\_\_

**Unterschrift\*:** \_\_\_\_\_

\* Pflichtfeld

# Datenschutzerklärung für Vereinsmitglieder der Volkshochschule Königsberg e.V.

Die persönlichen Daten, die Sie uns im Rahmen Ihres Antrags auf Vereinsaufnahme überlassen, unterliegen einem besonderen Schutz. Diese Erklärung klärt Sie über den Zweck der Datenerfassung und Ihre diesbezüglichen Rechte auf.

## **1. Verantwortlichkeit**

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten im Rahmen dieser Einwilligung ist die Volkshochschule Königsberg e.V., gesetzlich vertreten durch  
1. Vorsitzenden Kurt Sieber, Alleestr. 1, 97486 Königsberg i. Bay.,  
E-Mail: info@vhs-koenigsberg.de.

## **2. Zweck der Verarbeitung**

Die bei im Antrag auf Vereinsmitgliedschaft abgefragten Daten werden zur Mitgliederverwaltung und Organisation des Vereins erhoben.

Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, da wir bei Minderjährigkeit der Einwilligung eines gesetzlichen Vertreters zur Vereinsaufnahme bedürfen.

Ohne Angabe von Adresse und Geburtsjahr (siehe Sternchenhinweis) ist eine Aufnahme in den Verein nicht möglich. Ihre Kontaktdaten (Festnetz-, Mobiltelefonnummer) fragen wir ab, um Sie bei Rückfragen zu Ihrer Mitgliedschaft kontaktieren zu können.

Unseren Mitgliedsbeitrag erheben wir per Lastschrift. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Ohne Lastschriftmandat ist eine Vereinsaufnahme nicht möglich.

## **3. Weitergabe Ihrer Daten**

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind.

## **4. Speicherdauer**

Ihre Daten werden für die Dauer Ihrer Vereinsmitgliedschaft gespeichert und anschließend unter Einhaltung gesetzlicher Aufbewahrungsfristen gelöscht.

## **5. Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung und Übertragbarkeit**

Sie haben das Recht, Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren oder löschen zu lassen, sofern die Speicherung nicht mehr erforderlich ist.

Sie haben das Recht, die über Sie gespeicherten Daten in einem maschinenlesbaren Format zu erhalten.

## **6. Recht auf Beschwerde**

Sie haben das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

# Bücherei Königsberg



## Adresse:

**Grundschule  
Alleestraße 1a**

**97486 Königsberg**

Telefon: **09525/9829774**

E-Mail: **info@buecherei-koenigsberg.de**

Internet: **www.buecherei-koenigsberg.de**



Bücherei-Leitung: Sibylle Herrmann

## Öffnungszeiten:

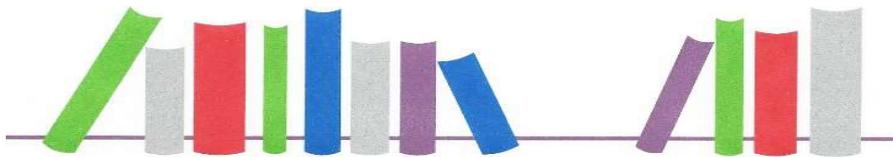
*während der Schulzeit*

dienstags

donnerstags

von **10 – 16 Uhr**

von **15 – 18 Uhr**



**HEIMATKUNDE****Stadtführung****unter Einbeziehung des jüdischen Lebens von ca. 1500 – ca. 1850****Hannelore Rectanus****231K-10101 Fr., den 28.04.23 14.30 – 15.30 Uhr 1x****5,00 €***Barzahlung***Treffpunkt: Markplatz Königsberg****Arbeitskreis der vhs Königsberg „Heimat und Geschichte“****Königsberg mit Ortsteilen**

Der Arbeitskreis „Heimat und Geschichte“ hat sich zum Ziel gesetzt, die Geschichte unserer Heimat zu erforschen, zu dokumentieren und zu archivieren. Dadurch soll unsere Heimatgeschichte auch für kommende Generationen erhalten werden. Ausstellungen mit wechselnden Themen werden im „Haus der Geschichte“ in Königsberg, in der Marienstraße 14, der Öffentlichkeit präsentiert.

Informationen für Interessierte bei **Michael Burkard:**

Telefon PRIVAT: 09525/1063 / Telefon Geschäft:09525/89-441

E-Mail: michael.burkard@online.de

**Künsberger Pflasterspiel**

Das „Künsberger Pflasterspiel“ bringt Königsbergern und Gästen der Stadt mit Witz und Charakter die Geschichte des Ortes und seiner bedeutenden Persönlichkeiten näher.

**Dauer der Führung ca. 75 Minuten****Eintritt Erwachsene 5,00 €****Treffpunkt: Marktplatz 97486 Königsberg**Terminabsprachen sowie Fragen zur Führung bei **Katrin Rosenbaum:**

Telefon: 0151/22623084 / E-Mail: pflasterspiel@gmail.com

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## STUDIENFAHRT

### Studienfahrt – Darmstadt

Walter Schneider



Nähere Informationen zum Ablauf des Wochenendes und Abfahrtszeiten werden den Teilnehmern rechtzeitig bekannt gegeben.

**231K-10201    Samstag, den 03.06.23**  
**Sonntag, den 04.06.23**

Wegen begrenzter Teilnehmerzahl ist eine rechtzeitige Anmeldung erforderlich.

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – [anmeldung@vhs-koenigsberg.de](mailto:anmeldung@vhs-koenigsberg.de)



## PÄDAGOGIK / PSYCHOLOGIE

**Mit Babys besser kommunizieren**  
**Gebärdensprache für hörende Babys von 6-10 Monaten**  
**(Schnupperstunde)**

NEU

**Anna Gnaust**

Du möchtest schon frühzeitig mit deinem Baby kommunizieren, um dessen Bedürfnisse und Wünsche zu verstehen? In diesem Schnupperkurs werden erste Gebärden, der Zeichensprache für hörende Babys, auf spielerische Weise gezeigt. Während du mit deinem Baby sprichst, singst oder reimst zeigst du zusätzlich die entsprechende Gebärde für ein oder zwei Schlüsselwörter in einem Satz. Die Gebärden werden von der Deutschen Gebärdensprache (DGS) verwendet. Noch bevor dein Kind spricht, kann es dir durch die Gebärden zeigen, was es sieht, gerne möchte oder nicht mag. Oft werden Babys unterschätzt, wie viel sie bereits verstehen und wiedererkennen.

Bitte mitbringen:     *Krabbeldecke, dicke Socken für Baby und Elternteil,  
Essen und Trinken für das Baby*

**231K-10501    Di., den 14.02.23    10.15 – 11.00 Uhr    1x    Ballettsaal    8,00 €**

---

**Kraft schöpfen aus Krisenzeiten**

**Ingrid Pasler, Lebenstraining, Kinesiologie**

Das Leben hat zum Glück oft viele schöne Seiten. Doch leider gibt es auch Zeiten des Umbruchs, der Unsicherheit, des Nicht-weiter-Wissens oder sogar der Angst. Diese Krisen kommen manchmal von außen, vom großen Weltgeschehen, finden aber natürlich auch ganz genauso in unserem persönlichen Umfeld, im eigenen Lebensbereich statt. In diesem Workshop werden gemeinsam mit der Kursleiterin Anleitungen erarbeitet, wie man sich aus diesen Krisen selbst wieder herausbringen und mit einer stabilen, optimistischen Grundeinstellung in die Zukunft blicken kann. Verschiedene Atemtechniken zur Wahrnehmung des Körperbewusstseins runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen:     *Block, Schreibzeug*

**231K-10502    Do., den 16.03.23    18.30 – 20.30 Uhr    1x    kl. Lernraum    15,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



**Leichter lernen - mit Bewegung und Körperübungen zu mehr Lern-, Konzentrations- und Gehirnleistung**  
**(für Kinder, Jugendliche und Erwachsene)**

**Barbara Marcucci**, Gesundheitsberaterin

In diesem Intensiv-Workshop erlernen die Teilnehmer eine Reihe von gezielten Übungen, die im Berufs- oder Schulalltag unterstützen können

- Lernblockaden aufzulösen
- Lese-, Schreib- oder Rechenschwächen günstig zu beeinflussen
- beide Gehirnhälften zu koordinieren
- Aufmerksamkeit und Konzentration zu fördern
- Stress und Überforderung zu mindern und
- das Energieniveau anzuheben.

Die in diesem Workshop vorgestellten Körperübungen sind geeignet für Teilnehmer ab Schulreife bis ins hohe Alter. Sie können zur Unterstützung, sowohl in den Bereichen Schule und Studium als auch im Berufsleben oder bei Sport und Spiel, eingesetzt werden.

**231K-10503 Di., den 25.04.23 17.00 – 19.30 Uhr 1x Kreativraum 30,00 €**

---

**Das Wohlfühlgewicht**  
**Gewichtsreduktion mit Hypnose - ein Weg zu persönlicher Zufriedenheit**

**Gerhard Schmidt**, Heilpraktiker für Psychotherapie

Gewicht mit Hypnose zu reduzieren ist eine effektive Methode, um sein persönliches Ziel tatsächlich erreichen zu können. Wirkliche Veränderungen in unserem Körper finden in unserem Unterbewusstsein statt. Genau da setzt die Hypnose an und kann dabei auf mehreren Ebenen wirken. Man kann sich gesünder ernähren, sich mehr bewegen und abnehmen, ohne Verzichtgefühl.

*Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kopfkissen*

**Einführungsvortrag**

**231K-10504 Di., den 23.05.23 18.30 – 20.00 Uhr 1x Bewegungsraum 10,00 €**

**Anschlusskurs**

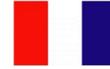
**231K-10505 di., ab 13.06.23 18.30 – 20.00 Uhr 3x Bewegungsraum 110,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



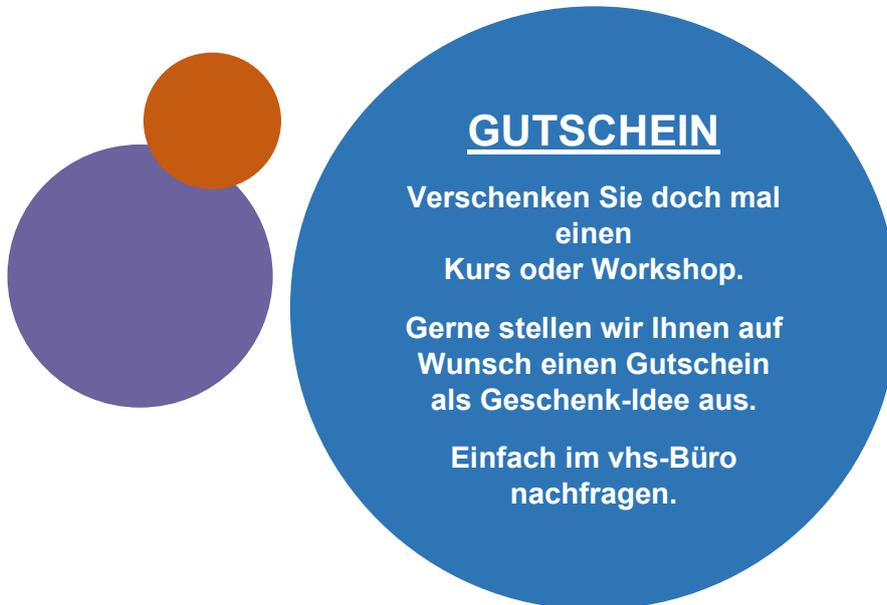
## FRANZÖSISCH

**Französisch – für Reise und Alltag**  
**(Fortgeschrittene)****Kurt Sieber, Romanist**

Sie sind sprachlich interessiert und finden Spaß an einfachen, leicht verständlichen und amüsanten Infos über Frankreich oder an französischen Chansons?

In kurzen, abwechslungsreichen Texten werden Sie in diesem Kurs viel Interessantes und Aktuelles über unseren französischen Nachbarn erfahren und das praktische Sprechen weiter vertiefen.

**231K-30201**    **do., ab 26.01.23**    **18.30 - 19.30 Uhr**    **10x**    **Kreativraum**    **60,00 €**



**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – [anmeldung@vhs-koenigsberg.de](mailto:anmeldung@vhs-koenigsberg.de)



## ERNÄHRUNG

## Feinschmeckerküche

Frühjahrsküche  
OGV-Kochkurs**Martin Lang**

Gemeinsam kochen, essen und entspannt zusammen in den Sommer starten. Die Winterzeit ist zu Ende gegangen. Die Sehnsucht nach Leichtem ist groß geworden und die „wärmenden Gerichte“ weichen einer Leichtigkeit. Dies spiegelt sich auch beim Kochen wider. Kommen wir zusammen und kochen gemeinsam leichte Gerichte, wie verschiedene Salate, Snacks und vieles mehr für den Start in den Sommer.

Bitte mitbringen:      *Getränk, Behälter für Kostproben*

**231K-40301    Mo., den 24.04.23    19.00 – 22.00 Uhr    1x    Schulküche    18,00 €**

(plus **Materialkosten**, an Kursleiter bezahlen)  
**(für OGV- und vhs-Mitglieder nur Materialkosten)**

## Backen

Brot backen - Zauberhaft einfach und lecker!**Bianca Schineller**

Du wolltest schon längst mal ausprobieren, Brot selbst zu backen und/oder bist ein bisschen aus der Übung gekommen? Du möchtest ein paar neue Rezept-Ideen? Du möchtest ein paar Tipps und Tricks erfahren? Dann bist du bei meinem Brotbackkurs genau richtig. Es erwartet dich eine Mischung aus Theorie und Praxis! Gemeinsam werden wir erleben, dass Brot backen total viel Spaß macht, einfach und natürlich total lecker ist! Wir backen zusammen vier Sorten Brot, die wir anschließend gemeinsam verkosten.

Bitte mitbringen:      *Schürze, Geschirrtuch, Getränk*

**231K-40501    Mi., den 05.07.23    18.00 – 21.00 Uhr    1x    Schulküche    18,00 €**

(plus **7 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**KOSMETIK****Naturkosmetik selbst gemacht - einfach, umweltschonend, gesund****Simone Engelmann**

„Lasse nur das an deine Haut, was du auch essen würdest!“ Ohne Chemikalien, mit guten Inhaltsstoffen und ganz ohne Konservierungsmittel kann man Heilmittel und Naturkosmetik selber machen **und dabei viel Geld sparen.**

Wir stellen eine heilende Salbe und eine hochwertige, pflegende Gesichtscreme auf Öl-Wasser-Basis her und lernen die Heilkräfte von Rose, Zitronenverbene, Lavendel und Schafgarbe kennen.

Bitte mitbringen: kleine Kosmetikgläser

**231K-40601 Do., den 09.02.23 19.00 – 21.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €**

(plus 4 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN****Häusliche Kranken- & Altenpflege**

**Burkard Schober**, Ambulante Pflegestation „Lebenswert“ Hassberge

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen über häusliche Pflege, verschiedene Pflege-Techniken, Lagerung, alles über Hilfsmittel, Haut- und Körperpflege, Hinweise zu rechtlichen Bestimmungen der Kassen, usw.

**231K-40701 di., ab 28.02.23 18.00 – 20.00 Uhr und Schulküche  
donnerstags 18.00 – 20.00 Uhr 5 Wochen**

**Die Kursgebühren werden direkt mit den entsprechenden Kassen verrechnet.**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Fit und gesund durch das Jahr - Praxisanleitung zur persönlichen Gesundheits-Balance

**Katja Winter**, Gesundheitsberaterin (IHK)

Bei diesem Vortrag erfahren Sie die wichtigsten überblickenden Informationen zum Thema Gesundheit, Fitness und persönliches Wohlbefinden. Egal, ob Sie häufig von Erkältungskrankheiten heimgesucht werden, eine ernsthafte Erkrankung haben oder "nur" Ihre persönliche Fitness steigern wollen: Dieser Vortrag mit dem übergreifenden Thema "Säure-Basen-Balance" vermittelt Ihnen einen Überblick über die verschiedenen Bestandteile von Gesundheit und Krankheit - und gibt Ihnen zahlreiche Praxis-Tipps für Ihren Alltag.

**231K-40702**    **Mi., den 08.02.23**    **18.00 – 20.00 Uhr**    **1x Kreativraum**    **15,00 €**



## Entschlackung im Frühjahr

**Martina Weigand**, Ayurveda-Therapeutin

Sobald das Frühjahr anbricht, beginnt für uns die beste Reinigungsphase, denn die Kraft der Sonne lässt die angesammelten Schlacken „schmelzen“. Die ayurvedische Medizin hat dafür viele Anregungen und Empfehlungen, unseren Körper während dieser Reinigungszeit zu unterstützen.

**231K-40703**    **Mo., den 27.03.23**    **18.00 – 19.30 Uhr**    **1x Kreativraum**    **12,00 €**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG

## Yoga

Hatha-Yoga

**Maria Hampel**, Yoga-Lehrerin

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, festes Kissen

**Vormittagskurse**

231K-40801	mi., ab 15.02.23	8.00 – 9.30 Uhr	15x	Ballettsaal	150,00 €
231K-40802	mi., ab 15.02.23	9.45 – 11.15 Uhr	15x	Ballettsaal	150,00 €

**Abendkurse**

231K-40803	mi., ab 15.02.23	17.00 – 18.30 Uhr	15x	Turnraum	150,00 €
231K-40804	mi., ab 15.02.23	18.45 – 20.15 Uhr	15x	Turnraum	150,00 €

---

Hatha-Yoga

(für jedes Alter)

**Monika Juan**, Yoga-Lehrerin

In diesem Kurs setzen wir uns mit Hilfe von gezielten Yoga- und Atemübungen aktiv mit unserem Körper auseinander, der in seinen Reaktionen die Einflüsse des Umfeldes widerspiegelt.

Yoga-Übungen sollen als Strategien zur Stressbewältigung gesehen werden, die uns helfen können, den täglichen Belastungen gelassener zu begegnen und körperliches Wohlbefinden zu erlangen bzw. zu erhalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, festes Kissen

231K-40805	fr., ab 03.03.23	19.30 – 21.00 Uhr	10x	Ballettsaal	100,00 €
------------	------------------	-------------------	-----	-------------	----------

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Qi Gong / Aiki-Indo

### Mit Qi-Gong in den Tag

**Lana Liesner**, Aiki-Indo-Übungsleiterin

Wir beginnen den Tag mit fließenden Bewegungen, stärkenden Körperhaltungen sowie angenehmen Meridian-Dehnungen aus dem japanischen Qi-Gong.

Die Übungen regen das Qi, unsere Lebensenergie in unserem Körper an und können zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen. Sie lassen sich leicht praktizieren und sind für Menschen jeglichen Alters und unterschiedlichster Konstitution geeignet.

Bitte mitbringen:     *bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke*

**231K-40901**    **mo., ab 06.02.23**    **8.15 – 9.15 Uhr**    **17x**    **Ballettsaal**    **105,00 €**

---

### Aiki-Indo – Balance im Körper

**Lana Liesner**, Aiki-Indo-Übungsleiterin

Aiki-Indo ist eine neue Übungsmethode, deren Wurzeln im fernöstlichen Qi Gong liegen.

Einflüsse aus dem Yoga, dem westlichen Rückentraining und der Atemschule ergänzen die klassischen Qi Gong-Übungen und geben dem Training eine ganz besondere Note.

Die fließenden Bewegungen, Meridian-Dehnungen und die sog. Struktur-Übungen können die Lebensenergie, das Ki, anregen und Körper, Geist und Seele harmonisieren.

Bitte mitbringen:     *bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke*

**231K-40902**    **do., ab 09.02.23**    **18.00 – 19.15 Uhr**    **17x**    **Ballettsaal**    **128,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Sommer Chi Kung (Tao-Qigong)

**Andrea Depner**, Chi Kung-Therapeutin

Chi Kung ist eine einfache Technik, um verlorene Energie zu ersetzen, eine bessere Beweglichkeit zu erreichen und Krankheiten vorzubeugen. Durch heilgymnastische Übungen (Vorstellungskraft, Atmung und gezielte Bewegungsabläufe) kann die Lebensenergie Chi beeinflusst werden, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es werden auch Übungen aus dem Yoga erlernt. Abgerundet wird die Kursstunde durch eine Meditation oder Phantasiereise.



Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Yoga-Matte, Decke, warme Socken, Meditationskissen (falls vorhanden)*

**231K-40903** mi., ab 14.06.23 18.00 – 19.00 Uhr 7x Ballettsaal 55,00 €

**Bei schönem Wetter: Schlossberg Parkplatz**

## Entspannung / Meditation

### Autogenes Training, Progressive Muskel-Entspannung und mehr (für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)

**Ingrid Mauer**, Gesundheitspädagogin

Es gibt viele Möglichkeiten, sich zu entspannen. Einige davon, wie das Autogene Training, die Muskelentspannung nach Jacobson, die konzentrierte Tiefenentspannung, Bildentspannung und Visualisierung lernen Sie in diesem Kurs kennen. Dies ebnet Ihnen den Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag und kann nachhaltig Ihre Gesundheit fördern. Während der sieben Kursabende werden diese Bereiche angesprochen, so dass jeder Teilnehmer die für ihn passende Methode finden kann.

**231K-41101** di., ab 25.04.23 18.15 – 19.15 Uhr 7x Turnraum 45,00 €

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

**Barbara Marcucci**, Gesundheitsberaterin

Eine Klangreise ist ein intuitives Zusammenspiel von Klang, Stimme und Stille. Entspannen Sie an diesem Abend bei den heilsamen Klängen von Klangschalen, Zimbelen, Klangspielen und Sansula, umrahmt von meditativen Texten. Es erwartet Sie eine Einführung in die Welt der Klangschalen und eine Klang-Phantasiereise (ca. 45 Min.). Zum Abschluss findet ein kurzer Austausch in der Gruppe statt.



Bitte mitbringen: *Matte, Decke, kleines Kissen, warme Socken oder Hausschuhe, Getränk (Wasser, Tee)*

### **„Frühling in den Weinbergen“**

An diesem Abend gehen wir zusammen auf eine Klang-Phantasiereise durch die im Frühjahr erwachenden Weinberge. Die ersten Knospen sind schon zu sehen und der Duft der blühenden Mandelbäumchen begleitet uns, untermalt von den wohltuenden, entspannenden Klängen der Klangschalen!

**231K-41102 Mi., den 29.03.23 19.30 – 21.00 Uhr 1x Bewegungsraum 20,00 €**

### **„Auszeit an der Nordseeküste“**

In dieser Klangschalen-Phantasiereise laufen wir am sommerlich warmen Sandstrand der Nordsee entlang. Zwischen Dünen, Strandkörben, Leuchttürmen, den Rufen der Möwen und dem Meer mit seinen Muscheln und kleinen Meerestieren finden wir Ruhe und Entspannung.

**231K-41103 Mi., den 10.05.23 19.30 – 21.00 Uhr 1x Bewegungsraum 20,00 €**

### **„Südseeinsel“**

An diesem Abend führt uns unsere Klang-Phantasiereise zu einer Trauminsel in der Südsee. Sonne, Meer, Strand, Palmen erwarten Sie, sowie eine erfrischende Abkühlung unter einem Wasserfall, untermalt von den wohltuenden, entspannenden Klängen der Klangschalen!

**231K-41104 Mi., den 05.07.23 19.30 – 21.00 Uhr 1x Bewegungsraum 20,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## GYMNASTIK

## Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik / Präventive Rückenschule

**Betina Endres**, Physiotherapeutin

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen*

231K-41201	mo., ab 23.01.23	16.00 – 17.00 Uhr	10x	Ballettsaal	60,00 €
231K-41202	mo., ab 23.01.23	17.00 – 18.00 Uhr	10x	Ballettsaal	60,00 €
231K-41203	mo., ab 23.01.23	18.00 – 19.00 Uhr	10x	Ballettsaal	60,00 €
231K-41204	di., ab 24.01.23	18.00 – 19.00 Uhr	10x	Ballettsaal	60,00 €
231K-41205	di., ab 24.01.23	19.00 – 20.00 Uhr	10x	Ballettsaal	60,00 €

## Gymnastik spezial

Knie aktiv

**Katja Winter**, Gesundheitsberaterin (IHK)

Damit Sie auch bei Arthrose sowie nach Verletzungen, Operationen oder Gelenkersatz wieder gut "im Leben stehen", sind breit gefächerte Übungen für Füße, Knie und Hüfte die Basis dieses Kurses.

Viele Beschwerden können durch ein geeignetes Training verbessert oder gar beseitigt werden. Die Übungen werden im Laufe des Kurses in der Intensität sanft gesteigert.

Dehnung, Kräftigung und Verbesserung der Beweglichkeit sind das Ziel.

Finden Sie so wieder zu mehr Freude an der Bewegung!

Bitte mitbringen: *feste Sport- oder Halbschuhe  
mit gedämpfter, heller Sohle und Fersenführung*

231K-41301	di., ab 17.01.23	17.00 – 18.00 Uhr	10x	Turnraum	60,00 €
231K-41302	do., ab 19.01.23	18.00 – 19.00 Uhr	10x	Turnraum	60,00 €

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Beckenbodengymnastik

**Betina Endres**, Physiotherapeutin

Mit gezieltem Muskeltraining kann der Beckenboden, sowie auch der Lenden- und Hüftbereich gestärkt werden. Dieser Kurs dient zur Prävention/Vorbeugung und richtet sich an Frauen ab 40 Jahren. Gerne können aber auch jüngere Frauen an dem Kurs teilnehmen. Dieser Kurs ist nicht nur für Anfängerinnen, sondern kann auch gerne von geübten Teilnehmerinnen besucht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

### **Vormittagskurs**

231K-41303 di., ab 28.02.23 10.15 – 11.15 Uhr 5x Ballettsaal 30,00 €

### **Abendkurs**

231K-41304 mi., ab 01.03.23 17.00 – 18.00 Uhr 5x Tanzboden 30,00 €

---

## Pilates

### Pilates

**Elli May**

Pilates ist eine Fitnessgymnastik zur Verbesserung von Körperhaltung, Atmung, Koordination, Konzentration und Ausdauer.

Das Training kann, unabhängig vom Alter, zu mehr Balance und Beweglichkeit verhelfen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte



### **Vormittagskurs**

231K-41401 di., ab 28.02.23 9.00 – 10.00 Uhr 11x Ballettsaal 66,00 €

### **Abendkurs (ausgebucht!)**

231K-41402 mi., ab 01.03.23 19.00 – 20.00 Uhr 11x Ballettsaal 66,00 €

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## FITNESS / BEWEGUNG

## Fitness / Kondition

**Fit ins Wochenende****(Fitness-Gymnastik für Erwachsene jeden Alters)****Anja Föbel**, Integrative Gesundheitsförderung (B.sc.)

Mobilisieren, Kräftigen und Dehnen sowie koordinative Bewegungsübungen und ein entspannender Abschluss bilden eine abwechslungsreiche Bewegungsstunde mit dem Ziel, die allgemeine Fitness zu erhalten und zu verbessern, das Körperbewusstsein zu schulen und Freude an der Bewegung zu erfahren.

Bitte mitbringen:     *Matte, bequeme Kleidung*

**231K-41501**    **fr., ab 20.01.23**     **9.30 – 10.30 Uhr**     **5x Ballettsaal**     **30,00 €**

---

**Fitness 70 Plus****(für Frauen und Männer)****Beate Dellert**

Geboten wird ein abwechslungsreicher und ausgewogener Gymnastikkurs mit leichten Wirbelsäulen-, Muskel- und Entspannungstechniken sowie Gleichgewichtsübungen.

Bitte mitbringen:     *bequeme Kleidung, Matte*

**231K-41502**    **do., ab 02.02.23**     **10.30 – 11.30 Uhr**     **8x Ballettsaal**     **48,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Sport mit Baby – die Mama wird fit und das Baby macht mit

**Michaela Fietz-Schmidt**, M.A. Prävention, Fitness- und Gesundheitstrainerin

Körperliche Aktivität und gezielter Aufbau von Muskulatur nach Schwangerschaft und Geburt mit dem Baby als Trainingspartner. Die Kinder sind auf der Matte und in der Tragehilfe oder Tuch dabei und werden zum Teil aktiv in Übungen einbezogen.



**Die Geburt sollte bei Kursbeginn mindestens drei Monate zurückliegen.**

Bitte mitbringen: Sportmatte und Decke für's Baby, Getränk, bequeme Kleidung, Tragehilfe, barfuß oder rutschfeste Socken

**231K-41503** mo., ab 06.02.23 9.30 – 10.30 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €

## Brainwalking - Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining

**Betina Endres**, Physiotherapeutin

Körperliche Aktivitäten, wie Gehen an der frischen Luft verbunden mit gezielten Bewegungen und Denkanstößen können das Gehirn trainieren. Jeder Teilnehmer wird nach dem Workshop in der Lage sein, ein eigenes Gehirnjogging durchzuführen.

**231K-41504** Do., den 04.05.23 18.00 – 19.30 Uhr 1x 10,00 €

**Treffpunkt: Schafhof Königsberg**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**Zumba / Step****Step-Aerobic****Sibylle Herrmann**

Dieses Workout bringt Freude an der Bewegung mit flotter Musik und erhöht gleichzeitig die allgemeine Fitness. Dabei werden viele Muskelgruppen angesprochen, vor allem aber kann die Bein- und Po-Muskulatur gestärkt werden. Das Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert und die Kondition kann verbessert, sowie die Koordinationsfähigkeit gefördert werden.

**Vormittagskurs**

**231K-41601** do., ab 26.01.23 9.00 – 10.00 Uhr 12x Tanzboden 72,00 €

**Abendkurs**

**231K-41602** mo., ab 23.01.23 19.00 – 20.00 Uhr 12x Tanzboden 72,00 €

---

**Zumba®****Sibylle Herrmann, Zumba® Instructor**

Zumba®-Fitness kombiniert lateinamerikanische Tänze wie Salsa, Merengue, Flamenco u.a. mit Elementen aus Hip-Hop, Bauchtanz und Aerobic zu einem dynamischen Workout mit toller Musik. Die Tanzschritte sind einfach zu lernen und können den Muskelaufbau in Gesäß, Armen, Beinen und Bauch fördern.

Zumba® ist Party!!! Gute Laune ist garantiert!

**231K-41603** di., ab 24.01.23 19.00 – 20.00 Uhr 12x Schul-Aula 72,00 €

**231K-41604** mi., ab 25.01.23 19.00 – 20.00 Uhr 12x Schul-Aula 72,00 €

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Zumba® Step

**Sibylle Herrmann**, Zumba®Step Instructor

Zumba® Step verbindet den Spaß der mitreißenden Zumba® Rhythmen mit intensiven Step-Aerobic-Übungen, die das Herz-Kreislaufsystem so richtig in Schwung bringen können. Zum schweißtreibenden Zumba®-Training mit flotten Latinorhythmen kommt mit dem Step ein Element hinzu, das vor allem Koordination und Balance trainieren kann. Hauptsächlich die Bein- und Gesäßmuskulatur kann hierbei gestrafft werden.

**231K-41605** do., ab 26.01.23 19.00 – 20.00 Uhr 12x Tanzboden 72,00 €

---

## Zumba Gold®

**Sibylle Herrmann**, Zumba Gold® Instructor

Zumba Gold® verbindet den Spaß der mitreißenden Zumba®-Rhythmen und einfachen Choreographien mit einem gelenkschonenden Training, das anders als bei Zumba®-Fitness ohne Hüpfen und schnelle Drehungen auskommt. Wer Knie- oder Hüftprobleme hat, wer ein paar Pfunde loswerden will, wer lange keinen Sport gemacht hat, der hat hier bei lateinamerikanischer Musik wie z.B. Salsa, Rumba und ChaChaCha Gelegenheit, sich mit viel Spaß zu bewegen. Der Kurs ist für jedes Alter geeignet, auch für Anfänger und Wiedereinsteiger, die ihre Koordination und Kondition erst langsam aufbauen möchten. Aber auch für alle Zumba®Fitness-Fans ist ein tolles Workout-Erlebnis geboten.

**231K-41606** fr., ab 27.01.23 17.00 – 18.00 Uhr 12x Tanzboden 72,00 €

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**AQUA****Aquafitness**

**Anna-Lena Einbecker**, Aqua-Fitness-Trainerin

Aquafitness nutzt den Widerstand des Wassers, um die Wirkung von Übungen aus der Sportgymnastik zu intensivieren. Ausdauer und Kraft können durch die abwechslungsreichen Übungen verbessert werden.

Schwangere oder Personen mit akuten oder chronischen Krankheitsbildern sollten sich bitte eine Unbedenklichkeitserklärung vom Arzt erteilen lassen.

<b>231K-41701</b>	<b>di., ab 17.01.23</b>	<b>8.00 – 8.45 Uhr</b>	<b>15x</b>	
<b>231K-41702</b>	<b>di., ab 17.01.23</b>	<b>8.45 – 9.30 Uhr</b>	<b>15x</b>	
<b>231K-41703</b>	<b>do., ab 19.01.23</b>	<b>8.00 – 8.45 Uhr</b>	<b>15x</b>	
<b>231K-41704</b>	<b>do., ab 19.01.23</b>	<b>8.45 – 9.30 Uhr</b>	<b>15x</b>	<b>135,00 €</b>

**Hallenbad Königsberg**

**Aquafitness – 60 Plus**

**Anna-Lena Einbecker**, Aqua-Fitness-Trainerin

<b>231K-41705</b>	<b>do., ab 19.01.23</b>	<b>9.30 – 10.15 Uhr</b>	<b>15x</b>	<b>135,00 €</b>
-------------------	-------------------------	-------------------------	------------	-----------------

**Hallenbad Königsberg**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – [anmeldung@vhs-koenigsberg.de](mailto:anmeldung@vhs-koenigsberg.de)



## TANZ

**Tänzerische Früherziehung**  
(für Kinder von 4-5 Jahren)

junge vhs

Anne Fasel, Ballettpädagogin / Tänzerin

Hier werden erste einfache Elemente aus dem Ballett vermittelt, wir beschäftigen uns mit der Haltung, einfachen Sprüngen, leichten Muskelaufbau-Übungen und nicht zuletzt mit dem Tanzen. Es wird sich gedehnt und wir lernen die Grundpositionen der Arme und Beine kennen. Spielerisch bekommen die Kinder einen Einblick ins klassische Ballett.



Bitte mitbringen:     *Matte, Socken oder Ballettschuhe mit Ledersohle, bequeme Kleidung*

**231K-50101   do., ab 26.01.23   14.00 – 14.45 Uhr   9x   Ballettsaal   48,00 €**

---

**Ballett**

junge vhs

Anne Fasel, Ballettpädagogin / Tänzerin

Die Kurse sind vorerst für Anfänger und Fortgeschrittene offen. Wir erarbeiten langsam die verschiedensten Übungen an der Ballettstange und im Raum, von Balanceübungen über Sprünge bis hin zu Drehungen. Es werden Rhythmusübungen eingebaut sowie Dehnübungen und Muskelaufbau Übungen.

Bitte mitbringen:     *Matte, Socken oder Ballettschuhe mit Ledersohle, bequeme Kleidung*

**für Kinder von 6-8 Jahren**

**231K-50102   do., ab 26.01.23   15.00 – 15.45 Uhr   9x   Ballettsaal   48,00 €**

**für Kinder ab 8 Jahren**

**231K-50103   do., ab 26.01.23   16.00 – 17.00 Uhr   9x   Ballettsaal   64,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Modern-Jazz Dance



**Alina und Carmen Eckert**

In diesem Kurs werden die Haltung, die Muskulatur sowie die Beweglichkeit der Kinder geschult und dadurch das Körperbewusstsein gestärkt. In der Gruppe werden moderne Choreographien erarbeitet und somit ein Gespür für Rhythmus und Musik entwickelt. Der Spaß am Tanzen steht natürlich an erster Stelle.

Bitte mitbringen: Turnschlappchen, Getränk

### **für Kinder von 9-11 Jahren**

231K-50104 mi., ab 01.03.23 16.45 – 17.45 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €

### **für Teenies ab 12 Jahren**

231K-50105 mi., ab 01.03.23 17.45 – 18.45 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €



**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## **N-Joy Dance**

**(für Erwachsene und Jugendliche)**

**Katja Winter**, Tanzpädagogin

N-Joy Dance nimmt Dich mit in die Welt von getanzer Lebensfreude und achtsamer Bewegung. Es ist ein vielfältiges Tanz-, Bewegungs- und Meditationskonzept, welches auf Tao, Yoga und verschiedenen Tanzstilen beruht. Dynamische sowie sanfte Rhythmen und Melodien aus aller Welt und aus unterschiedlichsten Musik-Genres bilden den Rahmen. Freue Dich auf ein integratives Ganzkörpertraining, das einfach gute Laune macht!

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, ggf. Anti-Rutsch-Socken, Getränk*

**231K-50106 do., ab 19.01.23 19.00 – 20.15 Uhr 10x Turnraum 80,00 €**

*Bei Interesse ist ein Anschlusskurs im Juni möglich!*

---

## **African-Dance**

**(für Erwachsene und Jugendliche)**

**Mumba Bulaya**

In diesem Kurs mischen sich traditionelle afrikanische Schritte und Bewegungen mit coolen, modernen Moves und Stepps zu angesagter Musik. Die Teilnehmer bekommen einen Eindruck von der Vielfalt der afrikanischen Tänze und dem rhythmischen Körperbewusstsein der Menschen dort. Zudem werden beim Tanzen Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt. Wer Spaß an lebensfrohem Tanzen hat, ist hier genau richtig!

**231K-50107 fr., ab 03.02.23 18.15 – 19.15 Uhr 8x Ballettsaal 48,00 €**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## **Rhythm and Dance Salsa Workshop** (für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

NEU

**Jeana Lehrer und Jürgen Rübiger**

Wir verbinden die Salsa Musik der Lebensfreude, insbesondere den Rhythmus, mit Salsa Tanz in einem Workshop. Hier lernst du die Instrumente kennen und spielen, die wie Gewürze in einer guten Soße den Geschmack ausmachen, was ja auch eine Übersetzung von Salsa ist. Du hast die Möglichkeit, zwischen den verschiedenen Instrumenten wie Conga, Guiro, Cowbell, Woodblock und Bongos zu wechseln.

Gleichzeitig dazu erlernst du den Grundschrift und erste Elemente im Tanz. Hierfür stehen dir Jeana Lehrer, langjährige Salsa Tanzlehrerin (Salsa-Samstag Bamberg) und Jürgen Rübiger, der auf eine über 20-jährige Rhythmuschule (Rhythmuswege) zurückblickt, zur Verfügung. Es werden keine Grundkenntnisse vorausgesetzt.

Während die eine Gruppe den Rhythmus spielt, tanzt die zweite Gruppe Salsa im jeweiligen Niveau. Im weiteren Verlauf kommen dann Erweiterungen im Rhythmus und Tanz dazu.

Weitere Infos auf [www.salsasamstag-bamberg.de](http://www.salsasamstag-bamberg.de).



*Die Instrumente werden von den Kursleitern gestellt!*

<b>231K-50108</b>	<b>Fr., den 05.05.23</b>	<b>17.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>1x Ballettsaal</b>	<b>15,00 €</b>
<b>231K-50109</b>	<b>Fr., den 12.05.23</b>	<b>17.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>1x Ballettsaal</b>	<b>15,00 €</b>

## **Salsa und Bachata Tanzworkshop** (für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

NEU

**Jeana Lehrer und Jürgen Rübiger**

In diesem Workshop kannst du in die Welt dieser lateinamerikanischen Tänze abtauchen. Wir tanzen im ersten Teil Salsa und im zweiten Teil Bachata. Du hast die Möglichkeit, für beide Tänze die Grundschrift und einige einfache Figuren und Basisdrehungen zu lernen. So kannst du einfach mal ausprobieren, welcher Tanz dir am besten gefällt und ob du tiefer einsteigen möchtest. Einzelpersonen und Paare sind herzlich willkommen.

Weitere Infos auf [www.salsasamstag-bamberg.de](http://www.salsasamstag-bamberg.de).

<b>231K-50110</b>	<b>Fr., den 19.05.23</b>	<b>17.00 – 19.00 Uhr</b>	<b>1x Ballettsaal</b>	<b>15,00 €</b>
-------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – [anmeldung@vhs-koenigsberg.de](mailto:anmeldung@vhs-koenigsberg.de)

**MUSIK****Gitarre****(Fortsetzungs-Kurse)**

**Judith Weisel „Judy Harper“**,  
Musikerin, Musikinstrumental-Lehrerin

In diesen Kursen werden Akkorde, Anschlagtechnik, einfache Zupfmuster und vor allem Liedbegleitung erlernt.  
Auf Wunsch können auch einfache Melodien gelehrt werden.

Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: Gitarre

**für Kinder ab 8 Jahren**

231K-50201 mo., ab 16.01.23 17.00 – 17.45 Uhr 10x Musikzimmer 70,00 €

**für Erwachsene und Jugendliche ab 13 Jahren**

231K-50202 mo., ab 16.01.23 18.00 – 19.00 Uhr 10x Musikzimmer 95,00 €

**Ukulele****(Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche)**

**Judith Weisel „Judy Harper“**, Musikerin, Musikinstrumental-Lehrerin



Die Ukulele – klein, handlich, faszinierend! Sobald man das Instrument in den Händen hält, legt sich zumeist ein Grinsen auf das Gesicht. Und darum soll es in diesem Kurs gehen: Freude am gemeinsamen Musizieren mit der Ukulele! Dafür erlernen wir die grundlegende Spielweise des Instruments: Akkorde, Anschlagtechnik, Begleitmuster.

Bitte mitbringen: Ukulele

231K-50203 mo., ab 30.01.23 19.15 – 20.00 Uhr 8x Musikzimmer 60,00 €

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Flöte

(Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren)

Ingrid Beringer

Die Flöte ist ein sehr geeignetes Instrument für einen guten Start in die Musik. Neben dem Lernen von Noten und Notenwerten werden die Fingerfertigkeit, die Konzentration, das musikalische Gehör und das Gespür für die Musik geschult.

Bitte mitbringen: Flöte

231K-50204 mi., ab 01.02.23 15.00 – 15.45 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

---

junge vhs



## Keyboard

Ingrid Beringer

Es macht großen Spaß, sich selbst oder andere beim Singen mit dem Keyboard zu begleiten oder Lieder auch einfach nur instrumental zu spielen.

In diesem Kurs werden Noten, Notenwerte und das Greifen von Akkorden gelehrt. Beim Spielen erster, leichter Musikstücke werden zudem die Fingerfertigkeit, die Konzentration, das musikalische Gehör und das Gespür für die Musik geschult.

Bitte mitbringen: Keyboard

**Anfängerkurs für Kinder ab 8 Jahren**

231K-50205 mi., ab 01.02.23 15.45 – 16.45 Uhr 10x Kreativraum 80,00 €

**Fortsetzungskurs für Erwachsene**

231K-50206 mi., ab 01.02.23 16.45 – 17.45 Uhr 10x Kreativraum 80,00 €

---

junge vhs

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## **Schlagzeug** (Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren)



**Markus Graser**

In diesem Kurs werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen am Schlagzeug erlernt und die Zusammenstellung des Instrumentes aus unterschiedlichen Trommel- und Beckentypen erklärt.

Wichtiger Bestandteil des Kurses ist zudem die Schulung von Konzentration, Koordination und Körperbewusstsein.

Um einen passenden Rhythmus am Schlagzeug spielen zu können, müssen nämlich verschiedene Bewegungsabläufe gleichzeitig mit den Armen und Beinen eingeübt werden.



*Bitte mitbringen:* Schlagzeug-Stöcke

<b>231K-50207</b>	<b>fr., ab 03.03.23</b>	<b>15.30 – 16.00 Uhr</b>	<b>5x</b>	<b>Musikzimmer</b>	<b>105,00 €</b>
	<b>fr., ab 03.03.23</b>	<b>16.00 – 16.30 Uhr</b>	<b>5x</b>	<b>Musikzimmer</b>	<b>105,00 €</b>

(inkl. Schlagzeugnutzung)

Jede Kurszeit ist auf **einen Schüler** begrenzt!

*Anschlusskurse jederzeit möglich!*

**Cajon**  
(für Kinder ab 6 Jahren)**Markus Graser**

Dieser Kurs ist speziell für Kinder abgestimmt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Im Vordergrund stehen der Spaß und das Miteinander-Trommeln. Die Kinder lernen coole Rhythmen, Cajon-Kanons, mehrstimmige Übungen mit lustigen Sprach- und Merktexen, Bodypercussion und sie spielen zu hippen Songs mit Einsatz von Boomwhackers. Mit vollem Körpereinsatz über Stimme-Körper-Instrument werden wir grooven.



Bitte mitbringen: Cajon (Es sind auch Leihinstrumente vorhanden! – Leihgebühr 10 €)

**Anfängerkurs**

231K-50208 fr., ab 03.03.23 16.30 – 17.30 Uhr 5x Musikzimmer 65,00 €

**Aufbaukurs**

231K-50209 fr., ab 21.04.23 16.30 – 17.30 Uhr 5x Musikzimmer 65,00 €

Anschlusskurse jederzeit möglich!

**Cajon**  
(für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)**Markus Graser**

Wer eine geballte Ladung von Warm-Ups, Grundlagen, Grooves, mehrstimmigem Spiel, coolen Cajon-Kanons und Spielen zu Songs erleben und erlernen möchte, ist hier genau richtig. Mit Cajon, Bodypercussion und Boomwhackers werden wir zusammen grooven. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: Cajon (Es sind auch Leihinstrumente vorhanden! – Leihgebühr 10 €)

**Anfängerkurs**

231K-50210 fr., ab 03.03.23 17.30 – 18.30 Uhr 5x Musikzimmer 65,00 €

**Aufbaukurs**

231K-50211 fr., ab 21.04.23 17.30 – 18.30 Uhr 5x Musikzimmer 65,00 €

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**KREATIVES - mit Filz und Wolle****Blüten filzen****(für Kinder ab 8 Jahren)**

junge vhs

**Renate Degel**

In Nassfilztechnik können die Kinder wunderschöne Blüten filzen.

Bitte mitbringen: je ein Handtuch zum Händetrocknen und als Unterlage, Tüte für nasse Handtücher

**231K-50401 Sa., den 29.04.23 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €****(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)****Schlüsselanhänger filzen****(für Kinder ab 6 Jahren)**

junge vhs

**Renate Degel**

In Nassfilztechnik können die Kinder mehrere Kugeln filzen. Diese werden zu einem Schlüsselanhänger aufgefädelt.

Bitte mitbringen: je ein Handtuch zum Händetrocknen und als Unterlage, Tüte für nasse Handtücher

**231K-50402 Sa., den 17.06.23 10.00 – 13.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €****(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)****Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



### **Blütenfee aus Filz**

(für Erwachsene und Jugendliche)

**Ute Seiler**

In Nadelfilztechnik entsteht eine zarte, duftige Fee.  
Eine wunderschöne Dekoration für die Frühlingszeit.

Bitte mitbringen:     *großen Schwamm*



**231K-50403    Mi., den 19.04.23    17.30 – 20.30 Uhr    1x Kreativraum    18,00 €**

(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

---

### **Blüten für Lichterkette aus Filz**

(für Erwachsene und Jugendliche)

**Ute Seiler**

In Nassfilztechnik werden einzelne Blüten angefertigt, die nach Trocknung zur Herstellung einer Ansteck-Blume, einer dekorativen Blumengirlande oder Lichterkette verwendet werden können.

Bitte mitbringen:     *Badehandtuch, Geschirrtuch,  
Sprühflasche, gr. Schüssel,  
Schöpfkelle, scharfe, spitze Schere,  
Plastiktüte*



**231K-50404    Mi., den 10.05.23    17.30 – 20.30 Uhr    1x Schulküche    18,00 €**

(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



**Schmuckelemente aus Filz**  
(für Erwachsene und Jugendliche)

**Ute Seiler**

In Nassfilztechnik werden zunächst verschiedene Schmuckelemente (z. B. in Schnecken-Optik oder Kugeln mit Glasnugget-Kern) gefilzt. Anschließend können die Elemente als Halskette oder Armband auf eine dünne Schnur gefädelt werden.



Bitte mitbringen: *Badehandtuch, Geschirrtuch, Sprühflasche, gr. Schüssel, Schöpfkelle, scharfe Schere, Plastiktüte*

**231K-50405**    **Mi., den 24.05.23**    **17.30 – 20.30 Uhr**    **1x Schulküche**    **18,00 €**

(plus 8 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

Kurse speziell für  
Kinder erkennen  
Sie gleich an  
dem Logo

  
junge vhs

Auf unserer Homepage  
[www.vhs-koenigsberg.de](http://www.vhs-koenigsberg.de)  
finden Sie jeden Monat  
die aktuell  
startenden Kurse,  
mit noch freien Plätzen.

Wir freuen uns auf Ihre  
Anmeldungen.

**Ihr vhs-Team**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – [anmeldung@vhs-koenigsberg.de](mailto:anmeldung@vhs-koenigsberg.de)

**KREATIVES – mit der Nähmaschine****Nähkurs: „Topflappen in Patchwork-Technik“**  
(für Kinder ab 10 Jahren)

junge vhs

**Renate Degel**

Dieser Kurs ist gut geeignet, um den Umgang mit der Nähmaschine zu erlernen, da ausschließlich gerade Nähte genäht werden.

Bitte mitbringen: Nähmaschine  
(mit Stepp- und Zickzack-Stich, sowie  
Stichlänge und -weite einstellbar),  
Schere, Stecknadeln



Material wird von der Kursleiterin vorbereitet.

**231K-50406 Sa., den 13.05.23 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €**  
(plus 10 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**Nähkurs- „Stift-Kissen“**  
(für Kinder ab 10 Jahren)

junge vhs

**Renate Degel**

In diesem Kurs wird ein Kissen in Stift-Form zugeschnitten und genäht.

Bitte mitbringen: Nähmaschine  
(mit Stepp- und Zickzack-Stich,  
sowie Stichlänge und -weite einstellbar),  
Schere, Stecknadeln

Material wird von der Kursleiterin vorbereitet.



**231K-50407 Sa., den 24.06.23 10.00 – 13.00 Uhr 1x Kreativraum 18,00 €**  
(plus 10 € Mat.kosten für Stoff und Füllmaterial, an Kursleiterin bez.)

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Nähen mit der Overlock – Cardigan (für Erwachsene und Jugendliche)

**Doris Weißkopf**, Damenschneiderin

Sie haben sich eine Overlock-Nähmaschine gekauft, wissen aber gar nicht so recht, wie man damit umgeht, wie Nähgarn eingefädelt oder umgefädelt wird und was man alles Tolles damit nähen kann? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Schritt für Schritt alle Handgriffe an der Overlock mit fachkundiger Anleitung beigebracht. Vorkenntnisse im Nähen sind hilfreich.



**Bitte mitbringen:** Overlock-Nähmaschine, Stecknadeln,  
Maßband, Stoff-Schere,  
Reststoffe zum Probenähen  
Viskose-Jersey mit Elasthan-Anteil 240 x 140 cm  
farblich passendes Overlock-Garn

**231K-50408** Sa., den 18.03.23 14.00 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 29,00 €

## Patchwork – leicht gemacht

**Ingrid Blum**

In diesem Kurs nähen wir eine Weste, eine Tasche oder ein Kissen in einfacher Patchwork-Technik und in den jeweiligen Lieblingsfarben. Sie werden auf jeden Fall ein Erfolgserlebnis und viel Freude beim Nähen haben.

**Bitte mitbringen:** Nähmaschine,  
Stecknadeln,  
Stoffschere,  
Stoffe (ohne Appretur)



**231K-50409** Sa., den 22.04.23 9.30 – 17.30 Uhr 1x Schulküche 60,00 €

(plus geringe Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**KREATIVES - mit Ton und Lasur****Kreatives aus Ton**  
(für Kinder ab 10 Jahren)**Helga Dellert**

Aus verschiedenen Tönen können die Kinder individuelle Werkstücke töpfern.

*Bitte mitbringen:* kl. Schüssel oder leeren Joghurtbecher, Küchentuch

<b>231K-50410</b>	<b>Sa., den 11.03.23</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>	<b>2x</b>		
	<b>Sa., den 18.03.23</b>	<b>14.00 – 17.00 Uhr</b>		<b>Werkraum</b>	<b>40,00 €</b>

(inkl. Brenn-Kosten, plus **Materialkosten**)

**Garten-Kugeln töpfern****Margot Hey**

In diesem Kurs können die Teilnehmer wunderschöne Kugeln in verschiedenen Formen töpfern, die ein echter Hingucker in jedem Garten sein werden.



<b>231K-50411</b>	<b>Mo., den 06.03.23</b>	<b>18.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>1x</b>		<b>18,00 €</b>
-------------------	--------------------------	--------------------------	-----------	--	----------------

(plus **Material- und Brenn-Kosten**, an Kursleiterin bez.)

**Margot Hey, Zur Himmelwiese 1, 97486 Unfinden**

**Ideen in Ton verwirklichen****Margot Hey**

An diesem Kursabend ist Zeit, eigenen Ideen mit den Händen und Ton Form zu geben.

*Bitte mitbringen:* Föhn, Nudelholz/Holzrolle, Schürze, Plastikfolie zum Abdecken

<b>231K-50412</b>	<b>Di., den 07.03.23</b>	<b>18.00 – 21.00 Uhr</b>	<b>1x</b>		<b>18,00 €</b>
-------------------	--------------------------	--------------------------	-----------	--	----------------

(plus **Material- und Brenn-Kosten**, an Kursleiterin bez.)

**Margot Hey, Zur Himmelwiese, 97486 Unfinden**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**KREATIVES - Modellbau****Anleitung zum Modellbau****Alexander Fassrinner**

Ausbau einer Schauanlage, Umbau von Analog-Lokomotiven auf Digital u.v.m. bilden den Inhalt dieses Kurses. Grundfertigkeiten im Umgang mit Modelleisenbahnen, verschiedenen Modellbautypen und Schaltkreisen werden vermittelt.

Während des ganzen Jahres können neue Teilnehmer dazu kommen.

Bitte erfragen Sie im vhs-Büro den nächsten Kurstermin.

**231K-50413    mittwochs, ab 19.45 Uhr    14-tägig    Modellbauzimmer    25,00 €**

**FOTOGRAFIE****Foto – Workshop****Adrian Price, Fotograf**

Bei einem Rundgang durch Königsberg bekommen die Teilnehmer einen Blick für das Wesentliche der Fotografie. Das Entdecken und Sehen-Lernen eines schönen Motivs, sowie der richtige Umgang mit der Kamera wird den Teilnehmern beigebracht.



Bitte mitbringen:    *eigene Kamera (Marke ist egal)  
mit aufgeladenem Akku und  
leerer Speicherkarte  
(keine Handy-Kamera), feste Schuhe*

**Für Kinder von 9 – 13 Jahren**

**231K-50501    Sa., den 06.05.23    13.00 – 15.00 Uhr    1x    Ballettsaal    15,00 €**

**Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

**231K-50502    Sa., den 13.05.23    13.00 – 15.00 Uhr    1x    Ballettsaal    15,00 €**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## LITERATUR

**Bilderbuch trifft Kunst**  
(für Kinder ab 5 Jahren)

Sophia Merz

**Die Bremer Stadtmusikanten**  
(Märchen der Brüder Grimm zur Musik von Erke Duit)

Die vier Tiere aus dem berühmten Märchen der Brüder Grimm kennt jedes Kind. Esel, Hund, Katze und Hahn, die sich gemeinsam auf den Weg nach Bremen machen, um dort Stadtmusikanten zu werden. Doch wie klingt ihre Musik?

Wir hören das Märchen mit der Musik des Komponisten und Dirigenten Erke Duit. Anschließend malen wir musikalische Tiere. (Gestaltung: Ölpastellkreide auf Tonpapier)



Bitte mitbringen: Getränk, Malkittel

231K-50601 Fr., den 21.04.23 16.00 – 18.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

(plus 1 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**Peter und der Wolf**  
(Sergej Prokofjew)

In dem weltbekannten musikalischen Märchen von Sergej Prokofjew werden die Instrumente des Orchesters klangvoll für Kinder vorgestellt.

Der Großvater warnt Peter davor, allein auf die große Wiese zu gehen. Doch Peter hat keine Angst. Gemeinsam mit seinen Freunden, dem kleinen Vogel, der Katze und der Ente, nimmt der Junge es mit dem Wolf auf! (Gestaltung: Wolf aus Zeitungspapier und Wasserfarben)



Bitte mitbringen: Getränk, Malkittel

231K-50602 Fr., den 28.04.23 16.00 - 18.00 Uhr 1x Kreativraum 15,00 €

(plus 1 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Literaturkreis - „Fitnessstraining“ für Gehirn, Herz und Seele

Christiane Seel-Kirchner

Bei einem anregenden und zwanglosen Literatur-Nachmittag bei Kaffee und Tee werden Bücher und interessanter Lesestoff vorgestellt.

**231K-50603** do., ab 16.02.23 15.30 – 17.30 Uhr 5x Kreativraum 60,00 €  
(einmal im Monat von Februar - Juni 2023)

*Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!*

## NATUR

### Fackelschein und Winterzauber (Wanderung für Kinder ab 7 Jahren)



Stefanie Dösch

Es ist ein wundervolles Erleben, im Schein der Fackel durch den dunklen Winterwald zu gehen und den Weg, die Geräusche und Gerüche des Waldes mit allen Sinnen wahrzunehmen. Wir wandern durch den Wald zum Bauwagen. Dort trinken wir süßen, fruchtigen Holunderpunsch aus dem Kessel, naschen Winterplätzchen und hören ein Wintermärchen am wärmenden Feuer. Anschließend gehen wir einen kurzen, behüteten Weg in die Dunkelheit, halten kurz inne im Kreis und entzünden dann unsere Fackeln, die uns den Heimweg leuchten.



Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk,  
den Kindern bitte die Haare zusammenbinden

**231K-50701** Fr., den 20.01.23 15.45 – 18.15 Uhr 1x 12,00 €

**231K-50702** Fr., den 27.01.23 15.45 – 18.15 Uhr 1x 12,00 €

(plus 5 € Mat.kosten für Fackel, Speis und Trank, an Kursleiterin bez.)

**Treffpunkt und Abholung: Waldspielplatz Königsberg**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## **Frühling im Wichtelwald** (Wanderung für Kinder ab 5 Jahren)

**Stefanie Dösch**

Der Winter ist eine gemütliche und kuschelige, aber auch eine herausfordernde Zeit für die Wichtel. Sie müssen achtgeben, dass das Feuer im Herd nicht erlischt, dass keine Maus die Vorratskammer räubert und dass die Häuschen Sturm und Schnee standhalten.

Da ist es eine Freude, wenn die ersten Schneeglöckchen spitzen und vom nahenden Frühling erzählen. In diesem Jahr soll es ein Frühlingkonzert im Wald geben. Auch die Elfenkönigin und ihr ganzer Hofstaat sind eingeladen. Wir wollen den Wichteln helfen und die Häuschen reparieren und fein machen, einen Festsaal mit Stühlen und Bänken bauen und allerlei Schmaus zubereiten für die Gäste. Wie werden sich die Wichtel da freuen und sicher verstecken sie wieder eine kleine Überraschung für uns.



Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, Rucksack mit Brotzeit und Getränk

<b>231K-50703</b>	<b>Sa., den 22.04.23</b>	<b>10.00 – 14.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>22,00 €</b>
<b>231K-50704</b>	<b>Sa., den 29.04.23</b>	<b>10.00 – 14.30 Uhr</b>	<b>1x</b>	<b>22,00 €</b>

(plus 3 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**Treffpunkt und Abholung: Waldspielplatz Königsberg**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de





## Ziergehölze- und Obstbaum- Schnittkurs in Theorie und Praxis (für Anfänger und erfahrene Gärtner)



Edgar Brohm, Goßmannsdorf

Nach einer theoretischen Einweisung geht es zum praktischen Teil in die Natur.  
Wir schneiden anschließend in einem Privatgarten Zier- und Obststräucher.

231K-50706 Sa., den 04.02.23 14.00 – 17.00 Uhr 1x vhs-Aula 18,00 €

(für OGV- und vhs-Mitglieder kostenlos!)

### Mitglied werden beim OGV!

Der Obst- und Gartenbau Verein Königsberg engagiert sich aktiv bei der Stadtbegrünung, vermittelt seinen Mitgliedern praktisches Wissen und regt zum Erfahrungsaustausch zwischen Gartenliebhabern an. Mit Ihrem Beitritt unterstützen Sie unsere Arbeit.  
Jahresmitgliedsbeitrag 8 € / Anmeldungen bei Petra Bauer Tel.: 09525/1538

## Bäume als Kraftspender

Gerhard Schmidt

Bäume sind Teil der Natur, so wie wir Menschen auch. Sie sind lebendige Wesen mit einem einzigartigen „Innenleben“. Und - sie können uns mit ihrer Kraft und Ausstrahlung helfen, wieder mehr Nähe, Frieden, Mut zur Wahrheit und Liebe, zu allem Lebendigen zuzulassen und damit eine Brücke zu unserem Kern, unserer wahren Natur aufzubauen. Vielleicht können sie uns sogar helfen, wieder den Zugang zu unserer Seele zu öffnen. Jeder Mensch hat „seinen“ Baum. Können wir Kontakt zu diesem Baum aufnehmen? Wenn ja, wie? Und können wir Menschen mit Bäumen überhaupt kommunizieren? Können sie Trost oder vielleicht sogar Kraft spenden? Können sie uns Mut machen, uns auf- und auszurichten? In diesem Workshop werden wir versuchen, genau das herauszufinden.

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk (Wanderschuhe), Sitzunterlage

231K-50707 Sa., den 13.05.23 14.00 – 16.00 Uhr 1x 25,00 €

Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg

Anmeldung: Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Wenn „Unkräuter“ zu Heilkräutern werden

**Gerhard Schmidt**

„Was Großmutter noch wusste .....“

Genau dieses Wissen ist uns Menschen in der heutigen Zeit verloren gegangen. Doch wenn es um die eigene Gesundheit geht, möchten viele Menschen wieder auf dieses alte Wissen zurückgreifen. Viele sogenannte „Unkräuter“ sind oft Tausendsassas, können nicht nur den Magen füllen, sondern haben auch noch eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit, weil sie uns ein ganzes Paket an Wirkstoffen zur Verfügung stellen und damit auch bei Krankheiten den Heilungsprozess fördern und unterstützen können.

Um Wissen zu intensivieren werden an diesem Vormittag 5-6 Kräuter mit deren Erkennungsmerkmalen und Anwendungen vorgestellt.

**231K-50708 Sa., den 20.05.23 10.00 – 12.00 Uhr 1x 25,00 €**

**Treffpunkt: Waldspielplatz Königsberg**

---

## Wenn der Wald zum Heiler wird...

**Gerhard Schmidt**

Viele Menschen spüren eine tiefe Verbundenheit zum Wald, ohne zu wissen weshalb. Für unsere Vorfahren stand das Wesen des Waldes für Schutz, Wärme, Nahrung und ..... Heilung. In der heutigen Zeit wird der Wald oft nur für Erholungszwecke genutzt. Deshalb wollen wir in diesem Workshop gemeinsam einen bewussten und achtsamen Kontakt zum Wald aufbauen, um ihn mit all seinen Facetten neu kennenzulernen und am eigenen Körper zu erfahren und zu spüren. Es beginnt eine Reise zu dir .....



Bitte mitbringen: *wetterangepasste Kleidung,  
festes Schuhwerk (Wanderschuhe),  
Sitzunterlage, Brotzeit, Getränk*

**231K-50709 Sa., den 01.07.23 10.00 – 14.00 Uhr 1x 30,00 €**

**Treffpunkt: vhs-Aula**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## FREIZEIT

### Zaubern lernen mit Diplom (für Kinder ab 7 Jahren und Jugendliche)



Ulmer Zauberschule "Fred Bossie", Zauberpädagoge

Zaubern können, wer will das nicht? Der Zauberpädagoge Fred Bossie lehrt pfiffige Tricks mit Alltagsgegenständen, die kleine Zauberkünstler ganz groß rauskommen lassen. Die Tricks sind einfach bis anspruchsvoll. Mit der Schritt-für-Schritt-Methode und anschaulicher Unterweisung sind sie eingängig und leicht nachvollziehbar.

Zaubern lernen - das kann jeder, doch Übung macht den Meister.



Bitte mitbringen: gute Laune, Schere, Klebestift (kein flüssiger Kleber), buntes Tuch (z. Bsp. Herrentaschentuch), Essen und Trinken für die Pausen

**231K-50801 So., den 26.02.23 13.00 – 18.00 Uhr 1x Ballettsaal 55,00 €**

(inkl. Zauberbroschüre und Materialien zum Erarbeiten der Zauberkunststücke und einem „Zauberdiplom“)

### Jonglieren (Workshop für Kinder ab 7 Jahren)



Sophia Merz

Jonglieren macht Spaß und gute Laune.

Nebenbei werden Konzentration, Hand-Auge-Koordination und Motorik geschult. Wir üben mit Tüchern, Bällen und Ringen.

Auch Diabolos, Pois und Gymnastikbänder kommen zum Einsatz.

Vielleicht wird so ein neues und abwechslungsreiches Hobby entdeckt.



**231K-50802 sa., ab 22.04.23 14.00 – 16.00 Uhr 2x Ballettsaal 24,00 €**

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Entschleunigung mit intuitivem Bogenschießen

**Gerhard Schmidt**

Rückenbeschwerden, Haltungsprobleme, Burnout, Überforderung, Depressionen und andere psychische Krankheiten, usw. ...Eigeninitiative ist gefragt!

Beim intuitiven Bogenschießen bieten sich in vielfältiger Weise Möglichkeiten, gegenzusteuern und damit dem Körper zu helfen, das „Ruder herumzureißen“ und so wieder mehr Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen.

Denn intuitives Bogenschießen kann helfen, Stress vorzubeugen, Rückenprobleme und psychische Krankheiten zu lindern.

In diesem Workshop lernen Sie neben den Basics des Bogenschießens vor allem Körper, Geist und Seele herunterzufahren und zu erleben, wie sich ein entspannter Körper anfühlt und der „Kopf“ gleichzeitig Pause hat.

Fragen im Vorfeld können unter 0173/2446921 beantwortet werden.



Bitte mitbringen: *wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk*  
*Bogen, Pfeile und Schutzausrüstung werden als Leihgabe gestellt und sind in der Kursgebühr enthalten*

Junge vhs

### **Für Kinder ab 10 Jahren mit Elternteil**

**231K-50803** Sa., den 17.06.23 14.00 – 16.00 Uhr 1x 75,00 €

### **Für Erwachsene**

**231K-50804** Sa., den 24.06.23 14.00 – 16.00 Uhr 1x 45,00 €

Teilnehmerzahl begrenzt!

**Treffpunkt: vhs-Aula**

---

**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de

**Kursräume der  
VHS Königsberg**



BALLET TSAAL



KLEINER LERNRAUM



SCHULKÜCHE



KREATIVRAUM



### Foto-Quellen-Angabe

Fotos wurden von KursleiternInnen (Jürgen Rübzig, Judith Weisel, Markus Graser, Renate Degel, Ute Seiler, Margot Hey, Stefanie Dösch, Fred Bossie, Gerhard Schmidt, Ricarda Klauer, Sybille Schubert, Jason McKinney) sowie Claudia Pasler und Stephan Schneider zur Verfügung gestellt oder sind Fotos von pixabay mit freier kommerzieller Nutzung, ohne Bildnachweis.

### Impressum

Herausgeber / Layout:  
vhs-Haßfurt-Königsberg

Druck:  
Haßfurter  
MEDIENPARTNER  
97437 Haßfurt

