

**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

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

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

**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 Herbst-/Winter-Semester 2024:**

Tag der Dt. Einheit: Do., 03.10.2024  
Herbstferien: Mo., 28.10.2024 – Fr., 01.11.2024  
Weihnachtsferien: Mo., 23.12.2024 – Mo., 06.01.2025

**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 erwachsenepädagogisch 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**

### **Anmeldung / Vertragsabschluss:**

- Anmeldungen zu Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen können persönlich, telefonisch, schriftlich (*Formular im Programmheft*) oder per Internet erfolgen.
- Die entsprechende Kursnummer bitte immer angeben.
- Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige, verbindliche Anmeldung erforderlich.
- Mit der Anmeldung werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen anerkannt.
- Bei Online-Anmeldungen erfolgt eine Anmeldebestätigung.
- 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:**

- 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.
- 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.
- Bei zu später Abmeldung oder Nichtteilnahme an einem Kurs oder einer Veranstaltung wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Etwaige anfallende Materialkosten sind bei zu spätem Rücktritt zu entrichten.
- Die Abmeldung von einem Kurs oder einer Veranstaltung muss bei der VHS eingehen und kann nicht über den Kursleiter oder Dritte erfolgen.
- Das Fernbleiben von einem Kurs gilt nicht als Rücktritt.

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

- Sie werden bei Änderungen oder Ausfall eines Kurses oder einer Veranstaltung telefonisch oder per Mail benachrichtigt.
- Bei zu geringer Teilnehmerzahl ist es möglich, dass ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden muss.
- Sollten nicht genügend Teilnehmer/innen für einen Kurs oder eine Veranstaltung angemeldet sein, kann dieser/diese, mit Zahlung eines Aufpreises auf die Kursgebühr oder durch Kürzung der Unterrichtseinheiten trotzdem stattfinden.
- Auch bei plötzlichem Ausfall eines/einer Kursleiters/in oder aus andere unvorhersehbaren Gründen kann ein Kurs oder eine Veranstaltung abgesagt werden.
- 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.

### **Zahlungsmodalitäten:**

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

#### **Bei der VHS Haßfurt:**

Bei Barzahlung muss die Kursgebühr, am ersten Kurstag im Büro entrichtet werden.

#### **Bei der VHS Königsberg:**

Der Mitgliedsbeitrag wird im SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.

Neue Teilnehmer erhalten bei Kursbeginn ein Formular zum Ausfüllen für die Datenerfassung im PC und die Einzugsermächtigung.

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

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

### **Gutscheine:**

- Gutscheine der VHS gelten zwei Jahre.
- Wertgutscheine sind für alle Veranstaltungen gültig.
- 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 8-10 sowie auf unserer Webseite.

## INHALTSVERZEICHNIS



### GESELLSCHAFT

HEIMATKUNDE .....	S. 14 – 15
REISEVORTRAG .....	S. 16
VORTRÄGE .....	S. 17
PSYCHOLOGIE/PÄDAGOGIK .....	S. 18 – 19
PHILOSOPHIE / RELIGION / ETHIK .....	S. 20
GESCHICHTE .....	S. 21



### SPRACHEN

ENGLISCH .....	S. 22
FRANZÖSISCH .....	S. 23
SPANISCH .....	S. 23



### GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG .....	S. 24 – 28
Gesunde Ernährung .....	S. 24 – 25
Gesunde Küche .....	S. 26 – 27
Backen .....	S. 28

GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN .....	S. 28 – 29
---	------------

ENTSPANNUNG / KÖRPERERFAHRUNG .....	S. 30 – 35
Yoga .....	S. 30 – 31
Qi Gong / Aiki-Indo .....	S. 32 – 33
Entspannung / Meditation .....	S. 34 – 35

GYMNASTIK .....	S. 36 – 38
Wirbelsäulengymnastik .....	S. 36
Gymnastik spezial .....	S. 37
Pilates .....	S. 38

FITNESS / BEWEGUNG .....	S. 38 – 41
Fitness / Kondition .....	S. 38 – 39
Zumba / Step .....	S. 40 – 41

AQUA .....	S. 42
------------	-------



### KULTUR

TANZ .....	S. 43 – 45
MUSIK .....	S. 46 – 47
MALEN / ZEICHNEN / DRUCKEN .....	S. 48 – 50
KREATIVES .....	S. 51 – 58
FOTOGRAPHIE .....	S. 59
LITERATUR .....	S. 59
NATUR .....	S. 60 – 61
FREIZEIT .....	S. 62 – 63

# 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 gesetzliche 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:

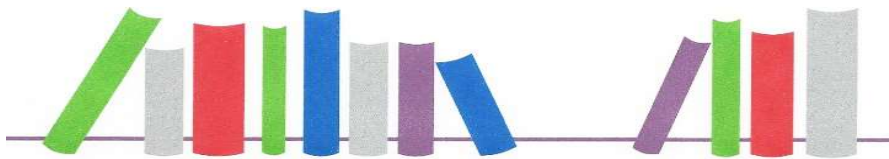
*während der Schulzeit*

dienstags

donnerstags

von **10 – 16 Uhr**

von **15 – 18 Uhr**





## HEIMATKUNDE

### Stadtführung

#### „Handwerksberufe in den 40er und 50er Jahren in Königsberg

Hannelore Rectanus

242K-10101 Fr., den 11.10.24 14.30 – 15.30 Uhr 1x Barzahlung 5,00 €

Treffpunkt: Markplatz Königsberg



### Ursprung und Entwicklung einer fränkischen Kleinstadt am Beispiel der historischen Altstadt von Königsberg

Geschichtsvortrag mit Führung

Hannelore Rectanus

Walter Schneider

Kurt Sieber

Interessierte Gruppen bitte rechtzeitig wegen gewünschter Termine anmelden bei

VHS Königsberg  
Stadt Königsberg

Tel.: 09525 / 254  
Tel.: 09525 / 9222-0

oder bei der

**242K-10102**

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

### Neues Programm:

"Aberglaube, Aderlass & allerlei Sünden"

Begleitet die Badersmagd auf einen Spaziergang durch die Altstadt, bei dem ihr Interessantes über unser schönes "Künsberg" erfährt und natürlich auch aus dem Nähkästchen geplaudert wird ... Auf dem Weg zu ihrem nächsten Kunden entdecken wir im Schein der Laternen entlegene Winkel und dunkle Gassen aus einer längst vergessenen Zeit, in der Aderlass, Aberglaube und so manches Treiben in den Badestuben alltäglich waren.



Eintritt: Erwachsene 5,00 €  
Kinder ab 6 Jahren 3,00 €

Anmeldungen sowie Fragen zur Führung bei **Katrin Rosenbaum**:  
Telefon: 0151/22 62 30 84 / E-Mail: [pflasterspiel@gmail.com](mailto:pflasterspiel@gmail.com)

---

## 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](mailto:michael.burkard@online.de)

---

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



## REISEVORTRAG

LONDON – entdecken und erleben**Bildervortrag von Stefan und Bianca Wittmann**

London, Hauptstadt des Vereinigten Königreichs und schillernde Metropole Europas. Begleiten Sie Bianca und Stefan Wittmann sowie John Bergmann auf der Reise durch eine der aufregendsten Städte Europas. Werden Sie Zeuge bei der Erkundung der verschiedenen Sehenswürdigkeiten Londons und lassen Sie sich mitnehmen

zu einer Führung durch das Houses of Parliament und Westminster Abbey. Weiterhin stehen eine Fahrt mit dem „London Eye“, eine Tour durch den „Tower of London“ mit Besichtigung der Kronjuwelen,



eine königliche Teezeremonie im Kensington Palace und noch vieles mehr auf dem Programm.

**242K-10301 Fr., den 08.11.24 19.00 – ca. 21.00 Uhr (inkl. Pause) Eintritt 6,00 €**

**Aula der Grundschule Königsberg**

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



## VORTRÄGE

**Social Media meets Business**

**Bianca Schineller**, Mentorin & Emotional Trainerin, Kreativagentur

Post, Story, Reel, Beitrag, Live, Feed, Facebook, Instagram, Tiktok,...  
da blickt doch kein Mensch mehr durch!  
Fragst du dich auch manchmal, was das alles zu bedeuten hat?

Wenn du dein eigenes Business hast (insbesondere im Bereich Coaching, Beratung, Mentoring, Therapie, Dienstleistung), möchtest du doch am liebsten den ganzen Tag das tun, was du von Herzen liebst und hast meist gar keine Lust auf den ganzen Social Media Kram, oder?

Warum braucht es denn das Ganze überhaupt?



Erfahre unter anderem in meinem Workshop:

- warum es in der heutigen Zeit unerlässlich ist, aktiv und präsent auf Social Media zu sein
- wie du dich und dein Business sichtbar werden lassen kannst und was dabei zu beachten ist
- wie du den „Social Media Kram“ und Sichtbarkeit ganz easy meistern kannst

Du wirst feststellen, dass es nicht so kompliziert ist, wie es scheint. Sei dabei und eröffne dir neue Wege für dein Business. Social Media kann eine kraftvolle Plattform sein, um deine Herzensmission zu teilen und mit Menschen in Verbindung zu treten. Sei mutig und werde mit deinem Herzensbusiness sichtbar.

**242K-10302    Mi., den 06.11.24    18.30 – 21.00 Uhr    1x    Kreativraum    12,00 €**

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





## PSYCHOLOGIE / PÄDAGOGIK

**Männer sind anders – Frauen auch**

**Klaus Bopp**, Achtsamkeitstrainer, [www.positiv-denken.jetzt](http://www.positiv-denken.jetzt)

Das ist der Titel eines Buches von John Gray. Und genau darum geht es, um eine Art "Gebrauchsanweisung", die Frau ermöglicht, das Mysterium Mann besser zu verstehen und Mann zu einem besseren Verständnis für seine Gefährtin verhilft. Denn Frauen wollen z.B. reden, Männer hingegen denken stark in Lösungen. Und schon redet man aneinander vorbei.

Dieser Kurs ist für Frauen, die wissen wollen, wie Männer ticken und für Männer, die sich fragen, warum ihre Frau sie nicht versteht. Der Kurs bietet Beschreibungen und Beispiele, was die Kommunikation zwischen Mann und Frau eher erschwert bzw. wie die Kommunikation für beide Seiten spannungsfreier erfolgen kann.

Durch ein besseres Verständnis füreinander kann die Partnerschaft von Mann und Frau so noch etwas leichter sein und ein wunderbares Miteinander bleiben.

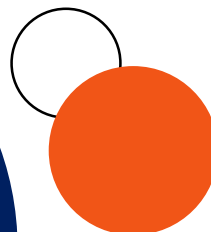
**242K-10501**   **Mi., den 16.10.24**   **19.00 – 20.30 Uhr**   **1x**   **Kreativraum**   **12,00 €**

**GUTSCHEIN**

**Verschenken Sie doch mal  
einen  
Kurs oder Workshop.**

**Gerne stellen wir Ihnen auf  
Wunsch einen Gutschein  
als Geschenk-Idee aus.**

**Einfach im vhs-Büro  
nachfragen.**



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



## Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (Mini-Workshop ab 16 Jahren)

**Dorothea Schreiber**, Qi Gong Lehrerin

Selbstverteidigung bedeutet ein cleveres Verhalten in kritischen Situationen.

Vor jeder Selbstverteidigung steht das Vermeiden einer Auseinandersetzung, eine geschickte Kommunikation und ein sicheres Auftreten.

Wenn keine andere Möglichkeit mehr besteht, müssen wir zum Selbstschutz übergehen.

Dazu werden einfache, bekannte Bewegungsmuster aufgegriffen und trainiert, die Angriffe und Gefahr neutralisieren und selbst scheinbar stärkere Angreifer abwehren können.

*In Begleitung einer Erwachsenen können auch schon Mädchen ab 14 Jahren am Kurs teilnehmen.*

Bitte mitbringen:     *bequeme Kleidung,  
Turnschuhe*



**242K-10502   do., ab 17.10.24   17.00 – 18.45 Uhr   2x   Bewegungsraum   30,00 €**

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



## Spiritualität für Männer

**Klaus Bopp**, Achtsamkeitstrainer, [www.positiv-denken.jetzt](http://www.positiv-denken.jetzt)

Ein Abend nur für Männer! Für Männer, die ihre Spiritualität gerade erst (wieder)entdecken ebenso wie für Männer, die auf ihrem Weg der Bewusstwerdung schon weit fortgeschritten sind. Denn Spirituell-Sein ist Teil deines Mann-Seins. Viele Männer haben nur den Zugang zu ihrer „Innenwelt“ verloren oder deren „Ruf“ bislang noch nicht zugelassen.

Wahre Spiritualität hat dabei nichts mit dem zu tun, was uns die großen (Ein-Gott-)Religionen lehren und uns damit klein halten wollen. Spirituell und damit bewusst zu sein, lässt uns in unsere wahre Größe kommen.

Spiritualität gestaltet sich für jeden anders. Sie kann sich durch Meditation, das Gehen in die innere Stille, die Erforschung des Inneren oder auch durch eine bewusste Lebensweise ausdrücken. Es geht um das tiefere Erspüren des eigenen Seins und das Streben nach Bewusstseinsentwicklung, innerer Ausgeglichenheit oder Harmonie.

Unsere Spiritualität ist eine enorm starke Kraftquelle. Als Teil der Natur fußt sie auf allem Natürlichen und auf der Schöpferkraft, die wir alle in uns tragen.

Lasst uns in einer Männer-Runde miteinander über unser Bewusst-Sein in den Austausch gehen und uns so gegenseitig bereichern. Alles, was du rund um Spiritualität wissen magst, darf angesprochen werden, alle Fragen können gestellt werden.

Und Du erhältst Impulse, wie du deine Spiritualität noch tiefer, noch bewusster leben kannst. Darum Männer, lasst uns unsere Spiritualität (wieder)entdecken und miteinander teilen.



---

**242K-10601**    **Di., den 19.11.24**    **19.00 – 20.30 Uhr**    **1x Kreativraum**    **12,00 €**

---

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



## GESCHICHTE

**Unsere Vorfahren die Kelten und Germanen**

**Klaus Bopp**, Achtsamkeitstrainer, [www.positiv-denken.jetzt](http://www.positiv-denken.jetzt)

Dieser Kurs beleuchtet, wer die Kelten und Germanen waren, wie sie lebten und in welcher Form sie bis heute unser Leben beeinflussen.

Wer waren diese unsere keltischen/germanischen Vorfahren?

Wann lebten diese Ur-Einwohner Mitteleuropas und wie?

Wie war es um ihre Kultur und ihre „Spiritualität“ bestellt?

Woran glaubten sie?



Auch in unserer Zeit sind die Kelten und Germanen in unserem Leben präsenter als die meisten glauben.

Wir haben viele Bezüge zu ihnen, da viele ihrer „heidnischen“ Bräuche heute noch zu einem festen Bestandteil unserer Kultur zählen.

Viele Gründe also, sich damit zu beschäftigen, wer sie waren, diese Kelten und Germanen, unsere Vorfahren.

Sei eingeladen auf eine spannende Reise zu unseren indigenen Wurzeln.

**Teil 1:**

**Kelten und Germanen:****Ihr Leben, ihre Kultur und die Christianisierung**

242K-10901 Di., den 29.10.24 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

**Teil 2:**

**Rituale und Gebräuche der Kelten und Germanen  
in unserem heutigen Leben**

242K-10902 Di., den 05.11.24 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €

---

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



## ENGLISCH

**Let's enjoy English A1.2**  
**(Fortsetzungskurs)****Sabine Ullrich**

Dieser moderne Englischkurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen und bietet überschaubare Lernerfolge, die Schritt für Schritt ans Ziel führen. Natürlich soll auch das Sprechen nicht zu kurz kommen. Für alle, die irgendwann einmal Englisch gelernt haben und in angenehmer Atmosphäre wieder auffrischen möchten. Let's enjoy!

Bitte mitbringen:     *Lehrbuch: Let's enjoy English A1.2 Kapitel 4, Klett Verlag*

**242K-30101    mo., ab 23.09.24    17.30 – 18.30 Uhr    15x    Kreativraum    128,00 €**

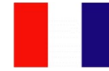
*Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!*



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



## FRANZÖSISCH

**Französisch – für Reise und Alltag**  
**(Auffrischkurs, auch für Quereinsteiger)****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.

**242K-30201**    **do., ab 19.09.24**    **18.30 - 19.30 Uhr**    **10x**    **Kreativraum**    **60,00 €**

## SPANISCH

**Spanisch**  
**(Fortsetzungskurs)****Martha Müller**

Einführung in die Grundlagen der spanischen Sprache in entspannter Atmosphäre. Systematische Erarbeitung von Basisvokabular und Grammatik sowie Training von Hörverständnis und Konversationsfähigkeit. Landeskundliche Informationen versprechen einen kurzweiligen und informativen Unterricht.

Bitte mitbringen:    *Lehrbuch: Perspectivas (Contigo) A1 Spanisch*  
*Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen-Verlag*

**242K-30401**    **di., ab 01.10.24**    **17.30 – 18.30 Uhr**    **10x**    **Kreativraum**    **60,00 €**

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



## ERNÄHRUNG

## Gesunde Ernährung

### Fermentieren 1 - Altes Wissen neu entdeckt? Geschichte, Bräuche und Umsetzung in der Theorie erklärt

**Sarah Gormley**

Schon seit Jahrhunderten fermentieren Menschen, um ihre Nahrung haltbar und besser bekömmlich zu machen. Doch was hat es damit auf sich? Wie geht es? Und warum sollte man auch heute noch diese Methode anwenden? Diese und viele weitere Fragen werden in Teil 1 des zweiteiligen Seminars beantwortet. Kulturelles Wissen und biologische Vorgänge werden ansprechend mit Tipps für die Praxis erläutert.

Die abschließende Kostprobe macht Lust auf das eigene Ausprobieren in Teil 2.

**242K-40101 Do., den 24.10.24 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €**

(plus ca. **5 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

### Fermentieren 2 - Umsetzen aber wie? Tipps und Tricks gekonnt in der Praxis angewandt

**Sarah Gormley**

In diesem Kurs wird Fermentation praktisch erklärt, ein kurzer Rückblick auf die dahinterliegende Theorie gegeben und gemeinsam mit eigens mitgebrachtem Gemüse umgesetzt.

Am Ende hat jeder Teilnehmer ein fertiges Glas, in dem der Vorgang der Fermentation zuhause weiter beobachtet werden kann. Detaillierte Rezepte werden besprochen und Wissen fürs eigene Nachmachen mitgegeben.



Bitte mitbringen: Die Materialliste wird bei Anmeldung per Mail zugeschickt!

**242K-40102 Do., den 07.11.24 18.30 – 20.30 Uhr 1x Schulküche 15,00 €**

(plus **4 € Mat.kosten pro Glas inkl. Inhalt**, an Kursleiterin bez.)

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



## Kimchi, Miso, ... Asiatische Fermente in der deutschen Küche

**Sarah Gormley**

Was haben Japan und Korea gemeinsam? Beide Länder liegen nicht nur im Trend, sondern haben eine Fülle an fermentierten Speisen, die dort täglich auf dem Speiseplan stehen.

Dieser Vortrag dreht sich um die Kultur, die hinter dem Fermentieren in asiatischen Ländern steht, behandelt weiterhin die dort wichtigsten Fermente und schaut sich deren Herstellung in der deutschen Küche an.

Als Abschluss gibt es eine Verkostung einiger der vorgestellten Gerichte. Ein Abend zwischen Theorie und Praxis.

**242K-40103 Do., den 21.11.24 18.30 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €**

(plus ca. **5 € für Verkostung**, an Kursleiterin bez.)

---

## Fermentieren und dann?

### Ein praktischer Kochkurs mit fermentiertem Gemüse

**Sarah Gormley**

Fermentiertes Gemüse ist im Trend, aber was macht man eigentlich damit?

In diesem Kurs schauen wir uns verschiedene Möglichkeiten an, wie man fermentiertes Gemüse in die tägliche Küche einbauen kann. Dies wird anschließend in einem Menü umgesetzt, bei dem jeder Teilnehmer schnippeln, ausprobieren und am Ende die veredelten Gerichte verspeisen darf.

Die besprochenen Gerichte dieses Abends werden den Teilnehmern zum Abschluss als Rezept-Ausdruck mit nach Hause gegeben.

*Bitte mitbringen:* Schürze, Getränk

**242K-40104 Do., den 05.12.24 18.00 – 21.00 Uhr 1x Schulküche 18,00 €**

(plus ca. **10 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

---

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





## Gesunde Küche

### Ayurvedisches Kochen - Dahl & Curry`s

**Birgit Thom**, Ayurvedische Ernährungsberaterin

Entdecken Sie die Kunst des ayurvedischen Kochens in unserem VHS-Kurs! Tauchen Sie ein in die Welt von Dahl, Currys und Gewürzen. Erfahren Sie, warum ayurvedische Küche so gesund sein kann und wie die spezielle Zubereitungsweise die Kraft der Gewürze entfaltet.

Die einzigartigen Aromen nähren nicht nur unseren Körper, sondern können auch das Immunsystem stärken und Freude in unser Leben bringen. Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie, wie diese traditionelle Kochkunst Ihre Ernährung bereichern kann. Freuen Sie sich auf ein Geschmackserlebnis, das Körper und Geist in Einklang bringen kann!



**242K-40201** Fr., den **25.10.24** **18.00 – 22.00 Uhr** **1x Schulküche** **30,00 €**

(plus ca. **12 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

### Ayurvedisches Kochen - Frühstück und Süßspeisen

**Birgit Thom**, Ayurvedische Ernährungsberaterin

Frühstück mal anders! Beginnen Sie Ihren Tag gesund und voller Energie mit unserem VHS-Kurs zum ayurvedischen Frühstück und Süßspeisen!

Lernen Sie, wie Sie mit alternativen Frühstücksvarianten und stärkenden Süßspeisen kraftvoll in den Tag starten können. Entdecken Sie die wunderbaren Düfte und Aromen der ayurvedischen Gewürze, die Ihre Sinne beleben und Ihre Stimmung heben können.

Erfahren Sie, wie diese speziellen Zubereitungen Ihre Vitalität steigern und Freude in Ihren Morgen bringen können. Genießen Sie gesunde und köstliche Rezepte, die Ihren Körper nähren und Ihnen den perfekten Start in den Tag ermöglichen.

**242K-40202** Fr., den **15.11.24** **18.00 – 22.00 Uhr** **1x Schulküche** **30,00 €**

(plus ca. **12 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

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



## Ayurvedisches Kochen - Stoffwechselkurs

**Birgit Thom**, Ayurvedische Ernährungsberaterin

Erleben Sie, wie ayurvedisches Kochen Ihren Stoffwechsel ankurbeln und die Fettverbrennung fördern kann!

Viele Menschen kämpfen mit einem niedrigen Fettverbrennungswert, der das Abnehmen erschwert. In unserem VHS-Kurs lernen Sie, wie die gezielte Verwendung von Gewürzen wie Kurkuma, Ingwer und Kreuzkümmel Ihren Stoffwechsel aktivieren kann. Erfahren Sie, wie Sie köstliche und gesunde ayurvedische



Gerichte zubereiten, die Ihr individuelles Dosha positiv beeinflussen können. Entdecken Sie, wie diese altbewährte Kochkunst nicht nur Ihre Fettverbrennung verbessern, sondern auch Ihr allgemeines Wohlbefinden steigern kann. Kommen Sie mit auf eine geschmackvolle Reise und lernen Sie, wie Sie mit ayurvedischen Speisen gesund und schlank bleiben können! Lassen Sie sich überraschen!

**242K-40203** Fr., den **22.11.24** **18.00 – 20.00 Uhr** **1x Kreativraum** **15,00 €**

---

## Ayurvedischer Stoffwechsel Kochkurs

**Birgit Thom**, Ayurvedische Ernährungsberaterin

Erleben Sie in unserem 4-teiligen VHS-Kochkurs, wie Sie Ihren Stoffwechsel positiv verändern können! Dafür werden Ihnen die wichtigsten ayurvedischen Gewürze vorgestellt. Sie erhalten Grundwissen über deren Verwendung in der Küche und erfahren, wie die richtigen Gewürze Ihren Stoffwechsel ankurbeln können.

An jedem Kurstermin bereiten wir leckere, gesunde Gerichte zu, die wir gemeinsam genießen werden. Entdecken Sie, wie ayurvedisches Kochen Ihren Körper positiv beeinflussen und Ihre Fettverbrennung steigern kann.

Melden Sie sich an und starten Sie Ihre Reise zu einem gesünderen, vitaleren Leben!

**242K-40204** fr., ab **10.01.2025** **18.00 – 22.00 Uhr** **4x Schulküche** **120,00 €**

(plus ca. **15 € Mat.kosten pro Termin**, an Kursleiterin bez.)

---

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



## Backen

### Auf die Plätzchen...fertig...los! (Weihnachts-Backkurs)

**Carolin Beck**

In der Vorweihnachtszeit hat man vor lauter Terminen manchmal keine Muse mehr zum Plätzchen backen oder macht auf die Schnelle nur die altbewerten Sorten.

In diesem Kurs werden sechs außergewöhnliche Plätzchensorten gebacken, von denen jeder Teilnehmer eine gute Menge mit nach Hause nehmen darf.

Zudem werden den Teilnehmern viele Tipps bei der Zubereitung und Verarbeitung der verschiedenen Teige sowie beim Dekorieren der Plätzchen gegeben.

Leckerer „Stollenkonfekt“, „Haselfränzchen“ und „Bienenstichtaler“, um nur einige zu nennen, werden zuhause die Plätzchenteller füllen.



Bitte mitbringen: Schürze, Getränk

**242K-40501 Mi., den 13.11.24 18.00 – 21.30 Uhr 1x Schulküche 23,00 €**

(plus ca. 10 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

## GESUNDHEITSPFLEGE / HEILMETHODEN

### Häusliche Kranken- und Altenpflege

**Anna-Sophie Schuhmann und Christin Ebert**, BRK Sozialstation 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.

**242K-40701 di., ab 24.09.24 18.00 – 20.00 Uhr 10x Schulküche**

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

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



## Der Weg zur Gesundheit

(Vortrag)

**Gerhard Schmidt**, Heilpraktiker für Psychotherapie

Oft klagen Menschen über körperliche oder psychische Befindlichkeitsstörungen - bis hin zu akuten oder chronischen Schmerzen. Meist werden solche Warnzeichen mit "Hämmern" zum Schweigen gebracht.

Nicht selten sind diese Zeichen aber ein Hinweis darauf, dass das "Fass" am Überlaufen und der Körper einfach überlastet ist. Dann gilt es, den Fokus auch mal auf das Entfernen von Schadstoffen, Toxinen, Schwermetallen und Umweltgiften zu legen. In diesem Vortrag geht es u.a. um Möglichkeiten zur Entgiftung - dem Loslassen von "Müll".



**242K-40702 Mo., den 30.09.24 19.00 – 20.30 Uhr 1x Kreativraum 12,00 €**

---

## Das Wohlfühlgewicht

Gewichtsreduktion mit Hypnose - ein Weg zu persönlicher Zufriedenheit

**Gerhard Schmidt**, Heilpraktiker für Psychotherapie

Gewicht mit Hypnose zu reduzieren kann eine effektive Methode sein, 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*

### **Einführungs-Vortrag**

**242K-40703 Mo., den 21.10.24 19.00 - 21.00 Uhr 1x Kreativraum und Ballettsaal 15,00 €**

### **Anschlusskurs**

**242K-40704 mo., ab 28.10.24 19.00 - 21.00 Uhr 3x Ballettsaal 115,00 €**

---

**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**

242K-40801	mi., ab 25.09.24	8.00 – 9.30 Uhr	15x	Ballettsaal	150,00 €
242K-40802	mi., ab 25.09.24	9.45 – 11.15 Uhr	15x	Ballettsaal	150,00 €

**Abendkurse**

242K-40803	mi., ab 25.09.24	17.00 – 18.30 Uhr	15x	Turnraum	150,00 €
242K-40804	mi., ab 25.09.24	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

242K-40805	fr., ab 04.10.24	19.30 – 21.00 Uhr	10x	Ballettsaal	100,00 €
------------	------------------	-------------------	-----	-------------	----------

---

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



## Yoga für Männer (jeden Alters)

**Thomas Pechmann**, Yoga- und Meditationslehrer, Physiotherapeut

In diesem Kurs kannst du den perfekten körperlichen und geistigen Ausgleich zum Alltag finden mit Kräftigung, Dehnung und Entspannung. Die Übungen sind vielseitig und flexibel anpassbar auf unterschiedliche Niveaus.

Dieser Kurs ist für alle Männer, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun wollen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, warme Socken, Decke

**242K-40806** do., ab 10.10.24 20.00 – 21.00 Uhr 10x Ballettsaal 125,00 €

## Yoga – Lebensschule und Spaß



**Martina Halbig**

Mit verschiedenen Körperübungen (Asana), Atemtechniken (Pranayama) und Achtsamkeitsübungen tauchen wir ein in die Welt des Yogas. Spielerisch wird die Wahrnehmung und Achtsamkeit gefördert, das Selbstbewusstsein gestärkt - jedes Gefühl darf sein. Zurückhaltende Kinder lernen Selbst-Ver-Trauen und aktive Kinder lernen mehr bei sich zu bleiben. Durch Aktion und Entspannung regulieren wir die Emotionen und Eindrücke, die das Leben mit sich bringt. Dadurch gelangen wir so zu mehr äußerem und innerem Halt und Stärke. Ich freue mich auf Euch!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, kleines Kissen, ein Kuscheltier

### **für Kinder von 4-6 Jahren**

**242K-40807** di., ab 24.09.24 15.00 – 15.45 Uhr 5x Ballettsaal 35,00 €

**242K-40809** di., ab 19.11.24 15.00 – 15.45 Uhr 3x Ballettsaal 21,00 €

### **für Kinder von 7-11 Jahren**

**242K-40808** di., ab 24.09.24 16.00 – 17.00 Uhr 5x Ballettsaal 45,00 €

**242K-40810** di., ab 19.11.24 16.00 – 17.00 Uhr 3x Ballettsaal 27,00 €

**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

**242K-40901** mo., ab 23.09.24 8.15 – 9.15 Uhr 15x Ballettsaal 96,00 €

### 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

**242K-40902** do., ab 26.09.24 18.15 – 19.30 Uhr 15x Ballettsaal 115,00 €

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



### Qigong im Sitzen

**(für Frauen und Männer jeden Alters)**

**Dorothea Schreiber**, Qi Gong Lehrerin

Wir üben einfach, sanft fließende Bewegungen im Sitzen, die den ganzen Körper mobilisieren, Blockaden lösen und dadurch zu mehr Kraft und Gelassenheit führen können. Einfach mal durchatmen und entspannen.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, warme Socken*

**242K-40903** di., ab 24.09.24 17.05 – 18.05 Uhr 12x Ballettsaal 86,00 €

---

### Qigong für die Wirbelsäule

**(für Frauen und Männer jeden Alters)**

**Dorothea Schreiber**, Qi Gong Lehrerin

Wir praktizieren ruhige Übungen, die leicht erlernbar und im Alltag integrierbar sind. Mit der sanften Mobilisierung der Wirbelsäule können wir unsere Körperstruktur und Flexibilität stärken. Durch die innere und äußere Aufrichtung können wir ins Lot, in unsere Balance kommen.

Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, warme Socken*

**242K-40904** di., ab 24.09.24 18.05 – 19.05 Uhr 12x Ballettsaal 86,00 €

---

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





## Entspannung / Meditation

### Frauenklang (Frauen-Singkreis)

Stefanie Dösch, Physiotherapeutin

" Singen ist wie ein innerer Tanz des Atems,  
ein Schwingen und Klingen der Seele,  
eine Wohltat für Körper und Geist..."

Im achtsamen Frauenkreis singen wir Herzens-Kraft- und Seelenlieder aus aller Welt, die stärken, tief berühren, erfreuen und entspannen können. Begleitet werden die Lieder von Gitarre, Trommel, Indianerflöte oder einer indischen Shrutibox. Es sind keinerlei gesangliche Vorkenntnisse erforderlich. Einzig der Mut und die Freude, seine ganz eigene, besondere Stimme klingen zu lassen. Im Kreis miteinander zu singen ist ein wundervolles, bereicherndes Erlebnis mit Nachklang.



Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke, Tasse

242K-41101 Sa., den 05.10.24 18.30 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 17,00 €

### Vollmondmagie (für Frauen)

Stefanie Dösch, Physiotherapeutin

Die volle Mondin lädt ein, uns tief mit unserer urweiblichen Kraft zu verbinden. An diesem Abend wollen wir unserer Weiblichkeit durch Klang, Gesang, Meditation, Tanz und Bewegung Raum schenken. Wir singen einfache Mantras, bewegen uns mit Elementen aus dem Luna-Yoga, aus dem Kreistanz und dem freien Tanz. Wir gehen auf eine achtsame Reise zur Mondgöttin und genießen süße „Mondmilch“ und Gebäck.



Bitte mitbringen: Sitzkissen, Decke, Tasse

242K-41102 So., den 15.12.24 18.00 – 20.30 Uhr 1x Ballettsaal 30,00 €

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



## Entspannungsübungen für die Gesundheit (für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren)

Ingrid Mauer, Gesundheitspädagogin

Im Vordergrund dieses Kurses stehen die Visualisierung (bildhafte Vorstellung) und die konzentrierte Tiefenentspannung. Außerdem lernen Sie Übungen zur Schmerzlinderung kennen.

**242K-41103** mo., ab 07.10.24 18.00 – 19.00 Uhr 7x Turnraum 45,00 €

---

## Entspannende Klangschalen-Phantasiereise

Barbara Marcucci, Gesundheitsberaterin

Eine Klangreise ist ein intuitives Zusammenspiel von Klang, Stimme und Stille. Wohlig eingekuschelt in Ihre weiche Decke, lauschen Sie entspannt im Liegen den heilsamen Klängen von Klangschalen, Zimbelen, Klang-spielen und Sansula, umrahmt von meditativen Texten und erleben dabei Tiefenentspannung und Regeneration.



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, Getränk (Wasser, Tee)

### „Bunte Drachen im Herbstwind“

An diesem Abend gehen wir zusammen auf eine Klang-Phantasiereise an die Ostsee. Es ist ein sonniger Herbsttag, das Laub der Bäume leuchtet in den schönsten Farben und wir gehen zum Strand, um bunte Drachen in den Windböen tanzen zu lassen.

**242K-41104** Di., den 08.10.24 19.30 – 21.00 Uhr 1x Bewegungsraum 20,00 €

### „Kutschenfahrt durchs Winter-Wonderland“

In dieser Klangschalen-Phantasiereise begeben wir uns auf eine Fahrt in einer Pferde-Kutsche durch die schneebedeckte Winterlandschaft. Der reine, weiße Schnee glitzert in der Sonne, die Luft ist frisch und klar. Wohlig warm eingepackt genießen wir das vorweihnachtliche Winter-Wonderland.

**242K-41105** Di., den 26.11.24 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

Anja Föbel, Integrative Gesundheitsförderung (B.sc.)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, kleines Kissen

242K-41201	mo., ab 23.09.24	16.00 – 17.00 Uhr	9x	Ballettsaal	54,00 €
242K-41202	mo., ab 23.09.24	17.00 – 18.00 Uhr	9x	Ballettsaal	54,00 €

Wirbelsäulen-Training für Jugendliche  
(von 14 – 19 Jahren)

Jennifer Saal, Wirbelsäulengymnastik-Trainerin

Bereits junge Menschen haben immer häufiger Probleme oder Schmerzen im Rücken- oder Nackenbereich, was durch einseitige Belastung oder Bewegungsmangel hervorgerufen werden kann. In diesem Kurs werden den Teilnehmern abwechslungsreiche und anspornende Übungen gezeigt, die der Stärkung des Rückens sowie der gesamten Muskulatur dienen, Schmerzen vorbeugen oder lindern können und zudem auch noch Spaß machen. Die leicht zu erlernenden Übungen können zudem ergänzend zum Kurs gut zuhause angewandt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte

242K-41203	mo., ab 18.11.24	18.15 – 19.15 Uhr	5x	Ballettsaal	30,00 €
------------	------------------	-------------------	----	-------------	---------



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



## Gymnastik spezial

### Ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen

**Stefanie Dösch**, Physiotherapeutin

In diesem Kurs wollen wir unseren Beckenboden wahrnehmen und durch kräftigende, belebende Übungen eine stabile Basis für unser Wohlbefinden schaffen. Durch Elemente aus dem Yoga, der Beckenbodenarbeit und dem Tanz wollen wir in wohltuende, stärkende Bewegung kommen.

Wir gehen auf meditative Körperreise, lauschen auf unseren Atem, singen einfache Mantras und spüren unsere kraftvolle Mitte.



Bitte mitbringen: *bequeme Kleidung, Matte, Decke, Hüfttuch*

**242K-41301** mo., ab 23.09.24 19.00 – 20.15 Uhr 4x Ballettsaal 38,00 €

### 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)*

**242K-41302** di., ab 24.09.24 17.00 – 18.00 Uhr 4x Turnraum 32,00 €

**242K-41303** di., ab 24.09.24 18.00 – 19.00 Uhr 4x Turnraum 32,00 €

**242K-41304** di., ab 05.11.24 17.00 – 18.00 Uhr 6x Turnraum 48,00 €

**242K-41305** do., ab 07.11.24 17.00 – 18.00 Uhr 6x Turnraum 48,00 €

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



## 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**

242K-41401 di., ab 17.09.24 9.00 – 10.00 Uhr 16x Ballettsaal 96,00 €

### **Abendkurs**

242K-41402 mi., ab 18.09.24 19.00 – 20.00 Uhr 16x Ballettsaal 96,00 €

## 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

242K-41501 fr., ab 27.09.24 9.30 – 10.30 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €

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



## 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*

**242K-41502 mo., ab 07.10.24 12.30 – 13.30 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €**

---

## Sport für Mamas – mit oder ohne Kind

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

Ein funktionelles Ganzkörpertraining für Frauen mit Fokus auf (die durch Schwangerschaft und Geburt geschwächte) Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur.

Kinder bis zum Kindergarteneintritt können gerne mitgebracht werden. Babys werden aktiv in der Tragehilfe oder bei Bodenübungen ins Training einbezogen.



***Kurseinstieg frühestens vier Monate nach Geburt und/oder abgeschlossener Rückbildung.***

Bitte mitbringen: *Sportmatte,  
bei Bedarf eine Decke für's Baby, evtl. Tragetuch,  
bequeme Sport-Kleidung,  
Sportschuhe (barfuß oder rutschfeste Socken möglich),  
Getränk*

**242K-41503 mo., ab 30.09.24 9.30 – 10.30 Uhr 10x Ballettsaal 60,00 €**

---

**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.

**Abendkurs**

**242K-41601** mo., ab 23.09.24 19.00 – 20.00 Uhr 15x Bewegungsraum 90,00 €

**Vormittagskurs (ausgebucht!)**

**242K-41602** do., ab 26.09.24 9.00 – 10.00 Uhr 15x Ballettsaal 90,00 €

---

**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!

**242K-41603** di., ab 24.09.24 19.00 – 20.00 Uhr 15x Schul-Aula 90,00 €

**242K-41604** mi., ab 25.09.24 19.00 – 20.00 Uhr 15x Schul-Aula 90,00 €

---

**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.

**242K-41605** do., ab 26.09.24 19.00 – 20.00 Uhr 15x Bewegungsraum 90,00 €



## 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.

**242K-41606** fr., ab 27.09.24 17.00 – 18.00 Uhr 15x Schul-Aula 90,00 €

**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.

Bitte mitbringen:     *Badesachen*

<b>242K-41701</b>	<b>di., ab 17.09.24</b>	<b>8.00 – 8.45 Uhr</b>	<b>12x</b>	
<b>242K-41702</b>	<b>di., ab 17.09.24</b>	<b>8.45 – 9.30 Uhr</b>	<b>12x</b>	<b>114,00 €</b>
<b>242K-41703</b>	<b>do., ab 19.09.24</b>	<b>8.00 – 8.45 Uhr</b>	<b>12x</b>	
<b>242K-41704</b>	<b>do., ab 19.09.24</b>	<b>8.45 – 9.30 Uhr</b>	<b>12x</b>	<b>114,00 €</b>

**Hallenbad Königsberg**

**Aquafitness – 60 Plus**

**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.

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

Bitte mitbringen:     *Badesachen*

<b>242K-41705</b>	<b>do., ab 19.09.24</b>	<b>9.30 – 10.15 Uhr</b>	<b>12x</b>	<b>114,00 €</b>
-------------------	-------------------------	-------------------------	------------	-----------------

**Hallenbad Königsberg**

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



## TANZ

**Tänzerische Früherziehung**  
(für Kinder von 4-5 Jahren)**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**242K-50101** do., ab 26.09.24 14.45 – 15.30 Uhr 10x Ballettsaal 70,00 €**Ballett****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****242K-50102** do., ab 26.09.24 15.45 – 16.45 Uhr 10x Ballettsaal 90,00 €**für Kinder ab 8 Jahren****242K-50103** do., ab 26.09.24 17.00 – 18.00 Uhr 10x Ballettsaal 90,00 €**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Modern Jazz Dance



**Anne Fasel**, Ballettpädagogin / Tänzerin

Hier vermischen sich der Modern Dance und der Jazz Dance. Das bietet einen extrem vielfältigen und fast grenzenlosen Bewegungsfreiraum. Doch gibt es viel zu lernen, zu kontrollieren und zu arbeiten.

Wir erleben eine saubere und starke Beinarbeit, welche für beide Stile unabdingbar ist. Zudem stärken wir die gesamte Muskulatur allgemein mit verschiedenen Übungen, natürlich in Kombination mit Musikalität. Floorwork, Drehungen und Balance müssen ständig geschult und in verschiedenen Kombinationen geübt werden. Außerdem arbeiten wir an einer Kombination / kleiner Choreographie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Knieschoner oder Stulpen, Getränk

### **für Kinder von 9-11 Jahren**

**242K-50104** mi., ab 02.10.24 15.30 – 16.30 Uhr 10x Ballettsaal 90,00 €

### **für Teenies ab 12 Jahren**

**242K-50105** mi., ab 02.10.24 16.45 – 17.45 Uhr 10x Ballettsaal 90,00 €

## Break-Dance

(für Kinder und Jugendliche von 7-16 Jahren)



**Lucas Rausch**

Zu Hip-Hop-Musik, Rap und coolen Beats werden in diesem Kurs die Basic-Schritte des Break-Dance beigebracht.

Alle Mädchen und Jungs, die Spaß an Tanz und Bewegung haben und zudem die Kondition des Körpers stärken möchten, sind hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Hose, Getränk



**242K-50106** sa., ab 09.11.24 10.00 – 11.30 Uhr 2x Ballettsaal 20,00 €

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



## **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!



---

**242K-50107**    **fr., ab 04.10.24**    **18.15 – 19.15 Uhr**    **8x**    **Ballettsaal**    **48,00 €**

---

## **N-Joy Dance**

**(für Erwachsene und Jugendliche)**

**Katja Winter**, Tanzpädagogin

Abwechslungsreiches Faszientraining, powervolle Kampfkunst-Elemente, zentrierendes Yoga – und jede Menge getanzte Lebensfreude: all das ist N-Joy Dance! Von Pop und Rock über Weltmusik zu Alternative – lass dich ein auf ein integratives Ganzkörpertraining, das zusätzlich zum Workout einfach gute Laune macht!

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

**242K-50108**    **do., ab 07.11.24**    **18.15 – 19.30 Uhr**    **6x**    **Turnraum**    **50,00 €**

---

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

**MUSIK****Flöte****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

**Anfängerkurs für Kinder ab 7 Jahren**

242K-50201 mi., ab 02.10.24 15.00 – 15.45 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

**Fortsetzungskurs für Kinder**

242K-50202 mi., ab 02.10.24 15.45 – 16.30 Uhr 10x Kreativraum 70,00 €

**Keyboard****(Fortsetzungskurs für Erwachsene)****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

242K-50203 mi., ab 02.10.24 16.45 – 17.45 Uhr 10x Kreativraum 80,00 €

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



## Schlagzeug (Fortsetzungskurse für Kinder)



### 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.

Bitte mitbringen: Schlagzeug-Stöcke

242K-50204	fr., ab 11.10.24	15.00 – 15.30 Uhr	8x	Musikzimmer	168,00 €
	fr., ab 11.10.24	15.30 – 16.00 Uhr	8x	Musikzimmer	168,00 €
	fr., ab 11.10.24	16.00 – 16.30 Uhr	8x	Musikzimmer	168,00 €
	fr., ab 11.10.24	16.30 – 17.00 Uhr	8x	Musikzimmer	168,00 €
	fr., ab 11.10.24	17.00 – 17.30 Uhr	8x	Musikzimmer	168,00 €

(inkl. Schlagzeugnutzung)

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

## Cajon

### 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 für den Unterricht in der VHS vorhanden!*

*Diese können jedoch nicht mit nach Hause genommen werden!)*

*Leihgebühr 10 €*



### Anfängerkurs für Kinder ab 6 Jahren

242K-50205 fr., ab 11.10.24 14.15 – 15.00 Uhr 8x Musikzimmer 104,00 €

### Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche

242K-50206 fr., ab 11.10.24 17.45 – 18.45 Uhr 8x Musikzimmer 138,00 €

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



## MALEN / ZEICHNEN / DRUCKEN

**Weihnachtsschnecken basteln****(für Kinder ab 6 Jahren)****Sophia Merz**

Aus gefundenen Schneckenhäusern wird mit etwas Farbe und Glitzer ein individueller und nachhaltiger Christbaumschmuck. Natürlich können hier auch kleine, liebevolle Weihnachtsgeschenke entstehen.



Bitte mitbringen: Malkittel,  
Bortenpinsel,  
Getränk

**242K-50301 Sa., den 16.11.24 10.00 – 12.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €**

**Einführung in den Monodruck -  
Herstellung lebendiger Oberflächen auf Papier****Melina Müller, Künstlerin und Designerin**

Mit der Monodruck-Technik können lebendige Unikat-oberflächen erstellt werden, die voller Freude zum Experimentieren einladen. Wir gestalten unsere eigenen Druckstempel und zweckentfremden Alltägliches, um Überraschungseffekte zu erzielen. Mit den im Kurs bedruckten Papieren lassen sich Collagen erstellen, besondere Kunstdrucke kreieren, Grußkarten bedrucken oder Gegenstände bekleben. Die Dozentin zeigt Ihnen eine Fülle an Möglichkeiten mit diesem unerschöpflichen Druck-Medium.



Bitte mitbringen: farbige Papiere in DIN A4, Lieblings-Reliefmuster zum Abdrücken,  
alte Schürze, Küchenrolle

**242K-50302 Mi., den 30.10.24 16.00 – 20.00 Uhr 1x Kreativraum 75,00 €**

(plus 17 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

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



## Das kreative Spiel mit Linie und Fläche - Künstlerische Schriftgestaltung als Papiercollage

**Melina Müller**, Künstlerin und Designerin

Schriftgestaltung mit farbigen, selbst bedruckten Papieren in der Monodruck-Technik bereitet große Freude. Einzelne Buchstaben oder kleinere Wörter werden ausgeschnitten, gerissen, aufgeklebt und bemalt, um als Collage eine kreative Wirkung zu erzielen. Ein spielerisches Gestalten mit lebendigen Unikatoberflächen, die von uns im Kurs bedruckt werden, je nachdem welche Muster oder Lieblingsfarben Sie für Ihre Gestaltung möchten. Die Dozentin zeigt ihnen eine Fülle an Beispielen mit diesem unerschöpflichen Druck-Medium und Weiterverarbeitung als Collagen.



Mittagessen: auf Wunsch im „Cafè Schmaus“ am Kunsthandwerkerhof Königsberg (1 Std.)

Bitte mitbringen:     *Wunschtext oder Wort,  
Lieblings-Reliefmuster zum Abdrücken,  
farbige Papiere in DIN A4,  
Leinwand – wenn gewünscht,  
kleine Schere, Cutter, Schneidunterlage,  
alte Schürze, Küchenrolle*

**242K-50303   Sa., den 09.11.24   10.00 – 17.00 Uhr   1x Kreativraum   110,00 €**  
(plus **23 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

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





## Soulpainting – Dein eigenes Formen- und Farbspiel im Flow

**Melina Müller**, Künstlerin und Designerin

Ein kreativer Samstag ganz für dich in deiner heutigen Seelenschwingung! Wonach ist dir an diesem Tag? Tauche ein und lass dich treiben, inspirieren von Farben und Emotionen. Mit den Fingern malen oder doch den Pinsel schwingen, konkrete oder freie Formen fließen über die Leinwand, spielerischer Umgang mit dem „was ist“. Collagen von dem was mir gefällt, von mir, von schönen Momenten, von Glitzer und Schnörkeln und von meiner Vision für die Zukunft?



Deine Innenwelt darf sich heute ausdrücken und sichtbar werden. In einem geschützten Rahmen, ohne Bewertung und konkretes Ziel lassen wir der Kreativität freien Lauf und kreieren was sich gerade zeigen möchte. Mit ruhiger Musik, Tee und achtsamen Impulsen lassen wir uns auf uns selbst ein und entdecken die uns innewohnende, unendliche Schöpfungskraft.

Mittagessen: auf Wunsch im „Cafè Schmaus“ am Kunsthandwerkerhof Königsberg (1 Std.)

Bitte mitbringen:     *Bild von sich selbst,  
Acrylfarben,  
kleine Schere, Cutter, Schneidunterlage,  
alte Schürze, Küchenrolle*

**242K-50304   Sa., den 23.11.24   10.00 – 17.00 Uhr   1x Kreativraum   110,00 €**  
(plus **35 € Mat.kosten**, an Kursleiterin bez.)

---

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

**KREATIVES – aus der Duftküche****Mit Liebe selbst gemacht – Geschenke aus der Küche****Carolin Beck**

Selbstgemachte Geschenke zu Weihnachten, die von Herzen kommen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. In diesem Kurs werden „kleine Schätze“, wie Weihnachtsmarmelade, Weihnachtslikör, Rotweinsalz, Olivensalz mit Rosmarin, Cantuccini, Orangenpeeling und eine duftende Handcreme hergestellt, so dass sich jeder Teilnehmer eine Kostprobe mitnehmen und unter Anleitung der mitgegebenen Rezepte die „Geschenke aus der Küche“ zuhause nachmachen kann.



Bitte mitbringen: Schürze, Getränk

**242K-50401 Fr., den 18.10.24 17.00 – 20.00 Uhr 1x Schulküche 20,00 €**

(plus ca. 10 € Mat.kosten, an Kursleiterin bez.)

**KREATIVES – mit Filz und Wolle****Herbstliches Windlicht aus Filz  
(für Erwachsene und Jugendliche)****Ute Seiler**

In Nassfilztechnik wird ein herbstliches Motiv gefilzt. Dieses wird anschließend am mitgebrachten Glas weiterverarbeitet, so dass ein wunderschönes, individuelles Windlicht entstehen kann.



Bitte mitbringen: 0,5 l Joghurtglas (Pfandglas),  
große Schüssel, Badehandtuch,  
Geschirrtuch, Sprühflasche, Schöpfkelle,  
spitze Schere, Plastiktüte

**242K-50402 Do., den 17.10.24 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



## KREATIVES – mit der Nähmaschine

### Energiebewahrende Kleidung – Basiswissen (für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)

**Birgit Thom**, Gewandschneiderin



Entdecken Sie die Welt der energiebewahrenden Kleidung in unserem spannenden VHS-Kurs! Erfahren Sie, warum diese Kleidung nicht nur gut für uns, sondern auch tief in der Tradition unserer Ahnen verwurzelt ist. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Gründe, Materialien und händischen Herstellungstechniken, die diese nachhaltige Kleidung so besonders machen. Gemeinsam stellen wir ein erstes Kleidungsstück her und lernen dabei die Vorzüge verschiedener Stoffe und Fertigungsmethoden kennen. Tauchen Sie ein in eine praxisorientierte Reise und lassen Sie sich von den Möglichkeiten der energiebewahrenden Kleidung begeistern!

Bitte mitbringen: Nähutensilien, Notizblock, viel Freude am händischen Nähen

**242K-50403 Fr., den 04.10.24 18.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 25,00 €**

(plus 15 € Mat.kosten für Stoffe (Bio Baumwolle) und Garne (Leinen), an Kursleiterin bez.)

### Energiebewahrende Kleidung – Ornamente (für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)

**Birgit Thom**, Gewandschneiderin

Tauchen Sie in die faszinierende Welt der Ornamente in der energiebewahrenden Kleidung ein! In diesem VHS-Kurs entdecken wir die tiefgreifende Bedeutung und energetische Wirkung von Ornamenten, die seit Jahrhunderten in allen Kulturen der Welt verwendet werden. Erfahren Sie, wie diese Muster nicht nur ästhetisch, sondern auch energetisch wirken und warum sie für unsere Ahnen so wichtig waren.



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



Lernen Sie verschiedene händische Nähetechniken kennen und wenden Sie dieses alte Wissen praktisch an. Lassen Sie sich inspirieren und gestalten Sie Ihre eigene, energetisch wertvolle Kleidung mit traditionellen Ornamenten!

Bitte mitbringen: Nähutensilien, Notizblock, viel Freude am händischen Nähen

**242K-50404 Fr., den 11.10.24 18.00 – 21.00 Uhr 1x Kreativraum 25,00 €**

(plus 15 € Mat.kosten für Stoffe/Kreuzstickstoff (Bio Baumwolle) und bunte Garne (Leinen), an Kursleiterin bez.)

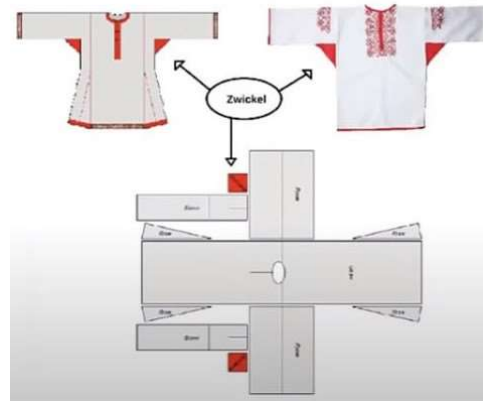
---

## **Energiebewahrende Kleidung – Schnittmuster** **(für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren)**

**Birgit Thom**, Gewandschneiderin

Gestalten Sie Ihre eigene energiebewahrende Kleidung! In diesem VHS-Kurs lernen Sie, wie Sie Schnittmuster erstellen, die optimal auf Ihren Körper abgestimmt sind. Erfahren Sie, worauf Sie achten müssen, um diese speziellen Schnitte zu entwerfen, die Ihre individuellen Bedürfnisse berücksichtigen. Wir tauchen tief in das Wissen um Meridiane, Lymphfluss und Körperenergien ein, um Kleidung zu schaffen, die nicht nur gut aussieht, sondern auch Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern kann.

Erfahren Sie, warum es so wichtig ist, diese Aspekte zu verstehen und wie Sie mit maßgeschneiderten Schnitten hochwertige, energiebewahrende Kleidung für sich selbst herstellen können.



Bitte mitbringen: Papierschere, Bleistift, beliebiger Stoff aus Baumwolle oder Leinen in Ihrer Farbe, Leinengarn/Baumwollgarn, Nähutensilien, Freude

**242K-50405 Fr., den 18.10.24 17.30 – 21.30 Uhr 1x Kreativraum 30,00 €**

---

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



## Nähen lernen mit der Overlock

(Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)

**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. Die Kursleiterin geht gerne auf alle Fragen ein. Vorkenntnisse im Nähen sind hilfreich.

Bitte mitbringen:      *Overlock-Nähmaschine (muss funktionieren / keine Reparatur möglich),  
gutes Overlock-Nähgarn, Ersatznadeln für Overlock,  
Stecknadeln, Maßband, Stoff-Schere,  
Reststoffe zum Probenähen*

**242K-50406**    Sa., den 19.10.24    10.00 – 13.00 Uhr    1x    Kreativraum    **32,00 €**

---

## Overlock - Wir nähen einen „Damen-Hoodie“

(für Fortgeschrittene)

**Doris Weißkopf**, Damenschneiderin

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die sich bereits mit der Overlock-Nähmaschine auskennen. Genäht wird ein bequemer Damen-Hoodie unter fachkundiger Anleitung.

Bitte mitbringen:      *Overlock-Nähmaschine  
(muss funktionieren / keine Reparatur möglich),  
gutes Overlock-Nähgarn,  
Ersatznadeln für Overlock,  
Stecknadeln, Maßband, Stoff-Schere,  
Reststoffe zum Probenähen  
**Hoodie-Stoff 240 x 140 cm** (wenn möglich vorher waschen!!)*



**242K-50407**    Sa., den 26.10.24    10.00 – 15.00 Uhr    1x    Kreativraum    **46,00 €**

---

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



## Patchwork-Treffen

### Ingrid Blum

Bei diesem Patchwork-Treffen können die Teilnehmer ihrer Phantasie freien Lauf lassen und aus unterschiedlichsten Stoffen ein individuelles Werkstück nähen.

Zudem steht Frau Blum mit ihrer jahrzehntelangen Erfahrung im Patchwork gerne mit Rat und Tat zur Seite.



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

242K-50408 Sa., den 05.10.24 9.30 – 17.30 Uhr 1x Schulküche

**Auf Spendenbasis!**

---

## Nähen lernen - leicht gemacht!

(Anfängerkurs für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren  
oder auch für Fortgeschrittene)

Elli May, Damenschneidermeisterin

Bei diesem Kurs wird unter Anleitung ein einfaches Teil genäht. Auf Wunsch der Teilnehmer kann auch ein Teil unter Anleitung geändert werden. Zur Vorbesprechung bringt jeder Teilnehmer sein Wunsch-Schnittmuster und den passenden Stoff mit. So kann die Kursleiterin sich vorab die Modelle ansehen und einige Tipps zum Schnitt und Stoff geben und mitteilen, was evtl. noch an Material besorgt werden muss. Am Ende des Kurses wird jeder Teilnehmer mit einem individuellen Kleidungsstück und neuem Wissen zum Arbeiten an der Nähmaschine nach Hause gehen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stecknadeln, Stoffschere, passendes Nähgarn  
Stoff und Schnittmuster

### Vorbesprechung

für alle Teilnehmer Do., den 21.11.24 18.30 – 19.30 Uhr 1x Schulküche

### Nähkurs

242K-50409 Sa., den 30.11.24 11.00 – 16.00 Uhr 1x Kreativraum 46,00 €

(plus evtl. anfallende **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*



**242K-50410 sa., ab 12.10.24 14.00 – 17.00 Uhr 2x Werkraum 40,00 €**

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

**Feuerschalen für den Garten töpfern****(für Erwachsene)****Margot Hey**

Die getöpferten Schalen werden anschließend mit alten Wachsresten und einem Baumwolldocht gefüllt und schenken Ihrem Garten Licht und Atmosphäre.

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



**242K-50411 Mo., den 11.11.24 18.00 – 20.00 Uhr 1x 15,00 €**

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

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

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



## Ich baue mir mein Licht-Häuschen

(für Erwachsene)

**Margot Hey**

In diesem Kurs kann sich jeder Teilnehmer aus verschiedenen Tonarten sein ganz individuelles Licht-Häuschen modellieren, um Behaglichkeit ins Zuhause oder in den Garten zu bringen.

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



**242K-50412** Di., den 12.11.24 18.00 – 22.00 Uhr 1x **24,00 €**

(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

**242K-50413** Mi., den 13.11.24 18.00 – 21.00 Uhr 1x **18,00 €**

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

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

---

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



**KREATIVES – mit Papier und Schere****Funkelnde Sterne****(Bastelkurs für Kinder ab 6 Jahren)****Sophia Merz**

Aus Goldpapier und Glassteinen gestalten wir einfachen effektvollen Weihnachtsschmuck für Fenster oder Christbaum. Natürlich können hier auch liebevolle, kleine Geschenke entstehen, die in der Vorweihnachtszeit sicherlich einen ganz besonderen Platz bekommen werden.

Bitte mitbringen: Malkittel,  
Schere,  
Getränk



**242K-50414 Sa., den 23.11.24 10.00 – 12.00 Uhr 1x Schulküche 15,00 €**

---

**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.

**242K-50415 mittwochs, ab 19.45 Uhr 14-tägig Modellbauzimmer 25,00 €**

---

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

**FOTOGRAPHIE****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 / keine Handy-Kamera)  
mit aufgeladenem Akku und leerer Speicherkarte, feste Schuhe*

**für Kinder von 9 – 13 Jahren**

**242K-50501    Sa., den 05.10.24    13.00 – 15.00 Uhr    1x    Kreativraum    17,00 €**

**für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren**

**242K-50502    Sa., den 12.10.24    13.00 – 15.00 Uhr    1x    Kreativraum    17,00 €**

**LITERATUR****Literaturkreis - „Fitnesstraining“ 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.

**242K-50601    do., ab 26.09.24    15.30 – 17.30 Uhr    5x    Kreativraum    60,00 €**  
(einmal im Monat von September 2024 - Januar 2025)

*Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!*

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

**NATUR****Im Reich der Naturwesen und Waldtiere**  
**(Wanderung für Kinder ab 6 Jahren)****Stefanie Dösch**

Wie schön ist es den Wald mit feinen, achtsamen Sinnen zu besuchen. Wir wollen in den Wald gehen und ein Waldhäuschen bauen, in dem wir alle gemütlich Platz finden und unsere mitgebrachte Brotzeit genießen können. Gestärkt bauen wir anschließend ein kleines Gemeinschaftshäuschen für Zwerge und Elfen und eines, in dem sich die Waldtiere begegnen können. Vielleicht treffen sich irgendwann alle dort, um miteinander die Schönheit der Natur und die Freundschaft zu feiern.



Bitte mitbringen: *wetterangepasste, robuste Kleidung, Sitzunterlage, Schnitzmesser, Rucksack mit Brotzeit und Getränk*

**242K-50701 Sa., den 28.09.24 10.30 – 14.00 Uhr 1x 25,00 €**

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

**Treffpunkt und Abholung: Waldspielplatz Königsberg**

**Wie der Wald Körper und Geist stärken kann****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 Wohlergehen. 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*

**242K-50702 Sa., den 05.10.24 10.00 – 14.00 Uhr 1x 30,00 €**

**Treffpunkt: vhs-Aula**

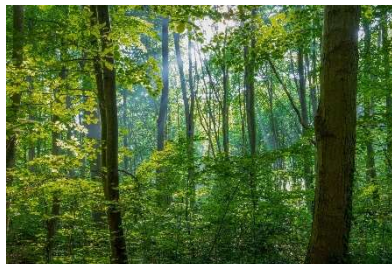
**Anmeldung:** Volkshochschule Königsberg e. V. – Telefon 09525 / 254 – anmeldung@vhs-koenigsberg.de



## Bäume als Kraftspender

**Gerhard Schmidt**

Bäume sind Teil der Natur, so wie wir Menschen auch. Sie sind lebendige Wesen mit einem einzigartigen „Innenleben“. Sie können uns mit ihrer Kraft und Ausstrahlung helfen, wieder mehr Nähe, inneren 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, Sitzunterlage*

**242K-50703 Sa., den 19.10.24 14.00 – 16.00 Uhr 1x 25,00 €**

**Treffpunkt: vhs-Aula**

---

## Der Brauch des energetischen Räucherns

**Barbara Marcucci**

Das Räuchern ist ein uralter Brauch. Unsere Vorfahren räucherten bereits Häuser und Stallungen zu bestimmten Anlässen aus. Auch im FengShui ist das Räuchern ein wichtiges Werkzeug, um Harmonie in Lebensräumen wiederherzustellen, Altes loszulassen und Neues willkommen zu heißen.

In diesem Workshop erlernen wir Grundkenntnisse zur Verwendung von Kräutern und Harzen, die traditionell zum Reinigen von Lebensräumen verwendet werden, sowie die notwendigen Vorbereitungen und Techniken, um im eigenen Umfeld Wohnungen, Praxen, Büros etc. mittels Räucherung zu reinigen. Als Bonusmaterial gehen wir auch auf die bevorstehenden Rauhächte ein.

**242K-50704 Fr., den 06.12.24 18.00 – 21.30 Uhr 1x Kreativraum 50,00 €**

---

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



## FREIZEIT

**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*

**für Kinder ab 10 Jahren mit Elternteil**

242K-50801 Sa., den 12.10.24 14.00 – 16.00 Uhr 1x 75,00 €

**für Erwachsene**

242K-50802 Sa., den 26.10.24 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



## Zaubern lernen mit Diplom – Seminar Nr. 3 (für Kinder ab 7 Jahren und Jugendliche bis 16 Jahren)



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. Durch das „Zaubern lernen“ kann die Kreativität der Kinder gefördert sowie das Selbstbewusstsein auf eine spielerische Art gesteigert werden.



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

242K-50803 Fr., den 01.11.24 10.00 – 15.00 Uhr 1x Ballettsaal 55,00 €

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

**Für alle Teilnehmer aus den letzten Jahren: Es gibt ein komplett neues Programm mit vielen großartigen Kunststücken! Also, es lohnt sich, wieder mitzumachen!**

### Foto-Quellen

Fotos wurden von Kursleitern (Bianca Wittmann, Markus Graser, Stefanie Dösch, Katrin Rosenbaum, Fred Bossie, Gerhard Schmidt, Sophia Merz, Dorothea Schreiber, Melina Müller, Mandy Spörl, Birgit Thom, Sarah Gormley, Doris Weißkopf, Jana Liebender-Folz) sowie Claudia Pasler 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

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

