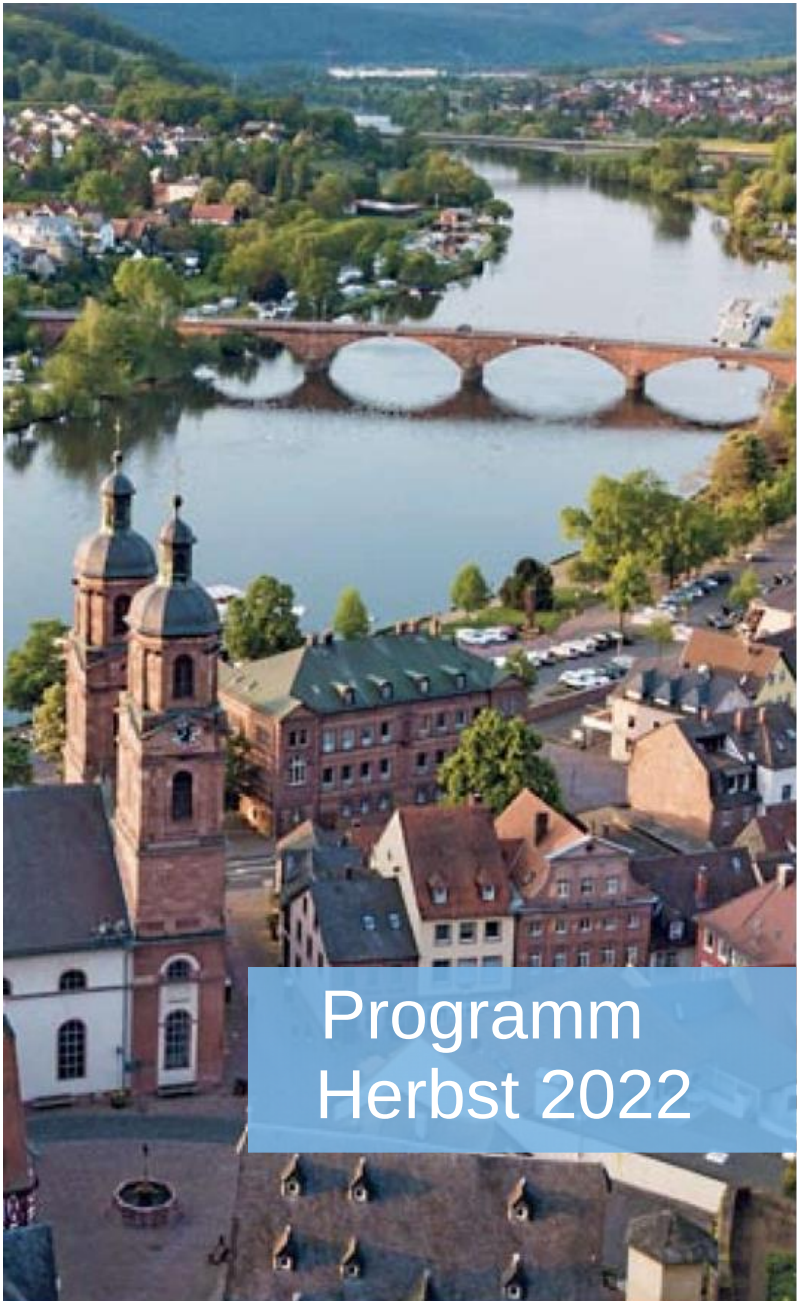
vhs Volkshochschule Miltenberg und Umgebung



Programm Herbst 2022

Volkshochschule
Miltenberg und Umgebung

Die Volkshochschule Miltenberg freut sich sehr, Ihnen für das Herbstsemester 2022 ein vielseitiges und spannendes Programm anzubieten.

Das Semester beginnt am Montag, 26.September 2022. Die Gruppengrößen bleiben in allen Kursen reduziert und somit sind weiterhin auch die Abstände vergrößert. Sollte es die aktuelle Entwicklung erfordern, wird das bewährte Hygienekonzept den Anforderungen angepasst.

Über aktuell gültige Richtlinien, Teilnahmebedingungen sowie mögliche Änderungen wird auf der Webseite der Volkshochschule Miltenberg hingewiesen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Erkunden unserer Angebote und freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen zu begrüßen.

Ihre Ansprechpartnerinnen sind zu folgenden Zeiten immer gerne für Sie da:

Montag	9:00 - 13:00 Uhr
Dienstag	9:00 - 13:00 Uhr
Mittwoch	9:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag	9:00 - 18:00 Uhr
Freitag	9:00 - 13:00 Uhr

Hier erreichen Sie die vhs Miltenberg:
Engelplatz 69 (Rathaus), 63897 Miltenberg
Telefon: 09371 / 404-146
Telefax: 09371 / 404-101
E-Mail: vhs@miltenberg.de
www.vhs-miltenberg.de

Die Volkshochschule Miltenberg ist eine öffentliche Einrichtung der Stadt Miltenberg
vhs-Beirat: Vorsitzender: Bernd Kahlert, 1. Bürgermeister der Stadt Miltenberg
Steffen Krämer, Kreiskämmerer
Peter Schmitt, Bürgermeister der Stadt Amorbach
Günther Winkler, Bürgermeister der Gemeinde Eichenbühl

Volkshochschule Miltenberg und Umgebung

Gernot Winter, Bürgermeister des Marktes Großheubach
Thomas Bergmann, Stadtrat in Miltenberg
Nicole Kolbe, Stadträtin in Miltenberg
Katja Schäfer, Stadträtin in Miltenberg

Impressum: vhs Miltenberg, Engelplatz 69, 63897 Miltenberg Tel. 09371/404-146, Fax: 09371/404-101 vhs@miltenberg.de, www.vhs-miltenberg.de
Fotos: Balles Franziska, Deutscher Volkshochschulverband, Iku4/Shutterstock, Leue Holger, Stadt Amorbach, Markt Großheubach, Neuberger Armin, Pixabay, Ullrich Bernd, Wirtschaftsförderung Bergstraße GmbH Arnold Petra, Ziegler Anne

Stand Juli 2022 - Änderungen vorbehalten

Gesellschaft

Vorträge	Seite 07
Psychologie, Lebenskunst	Seite 08
Ayurveda	Seite 10
Vorsorge	Seite 10
Klima und Energie	Seite 11
Führungen, Exkursionen	Seite 13
Exkursionen mit dem Frankenbund	Seite 14
Wanderungen mit dem OWK Miltenberg	Seite 15
Wanderungen mit dem OWK Amorbach	Seite 19
Stadtführungen – Stadt*ver*Führungen	Seite 20

Onlinekurse

Onlineangebote	Seite 24

Beruf und EDV

Persönliche Kompetenzen	Seite 25
Excel	Seite 26
Smartphone	Seite 27

Sprachen

Deutsch	Seite 29
Englisch	Seite 30
Französisch	Seite 31
Italienisch	Seite 32
Spanisch	Seite 33
Türkisch	Seite 34

Gesundheit

Entspannung	Seite 35
Fitness	Seite 43
Gesundheitsthemen	Seite 52
Fasten	Seite 53
Inklusion	Seite 54

Kultur

Ausstellungen	Seite 07
Nähen	Seite 56
Basteln mit Papier	Seite 58
Werkstoffe Holz und Ton	Seite 59
Aquarellmalen	Seite 61
Fotografieren	Seite 63
Musizieren für Anfänger	Seite 64

Junge vhs

Familienbildung Seite 64
Kindergeburtstage Seite 65
Werkstoffe Ton und Holz Seite 66
Natur erforschen Seite 67
Tastschreiben – Flink mit 10 Fingern Seite 68

Amorbach

Entspannung, Fitness Seite 69

Stadtprozelten – Dorfprozelten

Bogenschießen Seite 72
Sandstein Seite 72
Waldläufergruppe für Kinder Seite 72

Großheubach

Entspannung, Fitness Seite 76
Kochen Seite 77

Allgemeine Geschäftsbedingungen Seite 78
Miltenberg – Lageplan Seite 80

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

kursfreie Tage, es sei denn, das Programm weist etwas anderes aus

Ausstellungen in den Museen der Stadt Miltenberg

Die **Museen der Stadt Miltenberg** umfassen das Museum Stadt Miltenberg in drei denkmalgeschützten Fachwerkgebäuden am Marktplatz, das Museum Burg Miltenberg in der um 1200 erbauten Mildenburg und das 2019 eröffnete Museumsdepot.
Weitere Informationen unter www.museen-miltenberg.de.

Ausstellung vom 01.07.2022 bis 02.10.2022
500 Jahre Pfarrei Miltenberg
Museum Stadt Miltenberg, Hauptstraße 169 - 175

Ausstellung vom 29.07.2022 bis 01.11.2022
Mutsuo Hirano und Thomas Lange
Museum Burg Miltenberg, Conradyweg 20

Ausstellung vom 18.11.2022 bis 15.01.2023
Schneekugeln - Weihnachtsausstellung
Museum Stadt Miltenberg, Hauptstraße 169 - 175

Vorträge Frankenbund

Das Rätsel um die Mildenburg
Vortrag mit Wolfgang Hartmann
"Das Burgenrätsel Miltenberg - Freudenberg und die treuen Weiber von Weinsberg" In seinem Buch stellt Herr Wolfgang Hartmann Zusammenhänge zwischen den beiden Burgen her. Gemeinsam mit dem Museum Burg Miltenberg, veranstaltet die Frankenbundgruppe Miltenberg eine Le-

sung mit dem Autor. Wir werden an diesem Abend erfahren, weshalb wir die Geschichte unsere Mildenburg neu denken müssen.
Dienstag, 20.09.2022, 19:00 Uhr
Eintritt frei
Museum Burg Miltenberg, Rittersaal, Conradyweg 20

Miltenberg und seine Steinbrüche
Vortrag von Michael Söller
Miltenberg hat seinen Reichtum im Mittelalter nicht zuletzt auch seinen Steinbrüchen zu verdanken. Welchen Stein man aus welchen Steinbrüchen Miltenbergs brechen konnte, wird Michael Söller anschaulich berichten.
Dienstag, 15.11.2022, 19:00 Uhr
Eintritt frei
Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Psychologie, Lebenskunst

16215 Denken, aber richtig...
Susanne Zimmermann
Auf verständliche Weise gibt die Kursleiterin alltagstaugliche Tipps und Tricks für einen besseren Umgang mit sich selbst. Themen des Vortrags sind:
* Was sind Gedanken? Neueste Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft.
* Wie beeinflussen mich meine Gedanken im täglichen Leben?
* Denken mit/ohne Erfahrungswerte/n.
* Gedanken und Emotionen.
* Wie kann ich "Umdenken"?
* Kann positives Denken krankmachen?
* Achtsamkeit im Wort.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.
Donnerstag, 06.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, € 12,00 (inklusive Kursunterlagen)
Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

16216 Be happy! Einfach glücklich sein
Gabriele Schmidt
Sie sind auf der Suche nach Glück und Zufriedenheit in Ihrem Leben? Alle Menschen wollen glücklich sein, wusste schon Aristoteles. Wir sehnen uns nach den kleinen glücklichen Momenten ebenso wie nach dem großen Lebensglück. Aber ist dieser Wunsch auch erfüllbar? Die Antwort lautet eindeutig: JA, denn Glück beginnt im Kopf. Hirnforscher konnten sogar einen Glücksmechanismus nachweisen. Dieser kleine Workshop lädt Sie auf einen spannenden

Ausflug in eine Welt voller kleiner Glücksmomente und einer veränderten Wahrnehmung ein. Glück ist eine Kompetenz, die jeder Mensch erlernen und verbessern kann.
Mittwoch, 28.09.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, € 17,00
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

16217 Lichtkörperaufbau mit der Avatartechnik
Gabriele Schmidt
Wir bewegen uns gerade durch Zeiten, die vor 3 Jahren noch jeder Mensch als utopisch bezeichnet hätte. In diesen Zeiten bekommen wir aber auch Hilfen der besonderen Art um da hindurch zu navigieren und gestärkt daraus hervorzugehen. Eine davon ist die Aktivierung unseres Lichtkörpers. Der Aufbau des Lichtkörpers hilft Dinge zu erkennen, Ordnung zu schaffen und so in körperliche und geistige Gesundheit zu gelangen. Es wirkt wie ein Lichtkleid, das dich beschützt, dich stärkt und deine spirituelle Entwicklung unterstützt. Es gelingt dadurch immer besser in die Eigenverantwortung zu gehen und Vertrauen zu sich selbst aufzubauen. Dadurch steigert sich die Unabhängigkeit von anderen, es wird alles klarer, geordneter und liebevoller. Wer sich angesprochen fühlt erfährt in diesem kleinen Vortrag mehr über Lichtkörper, Farb-, Licht- und Musikfrequenzen und deren Wirkung, sowie über die Avatartechnik (Spiraltechnik) und einige Hilfsmittel mehr.
Mittwoch, 05.10.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, € 17,00
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

16218 Entdecke Deine acht Super-Ressourcen
Gabriele Schmidt
"Super" steht hier nicht für "Großartig", das sind Sie sowieso, sondern stammt vom Lateinischen "über". Es sind übergeordnete Ressourcen mit einer weitreichenden Wirkung auf unser psychisches und physisches System. Die acht Super-Ressourcen orientieren sich an dem von Dirk W. Eilert entwickelten Motivkompass®. Mit diesen Super-Ressourcen können Sie ihre Anpassungsfähigkeit und Regulationsfähigkeit von Gefühlen - mit anderen Worten: Resilienz - trainieren und dadurch besser mit Stress und Krisen umgehen. Und das Gute dabei: jeder Mensch hat sie schon. Bei diesem kleinen Workshop werden Sie die acht Super-Ressourcen erleben und erfahren wie Sie diese für sich selbst immer wieder einsetzen können um sich selbst jederzeit in einen guten Zustand bringen zu können.

Dienstag, 18.10.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, € 17,00
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Ayurveda

16311 Komm in den Flow mit Ayurveda
Holger Wendenburg-Schmitt
Die Welt dreht sich gefühlt immer schneller. Mit Ayurveda – dem jahrtausendealten Wissen vom Leben – kann man Ausgleich finden. Der Kurs gibt zunächst Einblick in die Anwendung einer geeigneten Tagesroutine und die Integration geeigneter Entschleunigungselemente. Weiterhin informiert er über konstitutionsgerechte Ernährung, die im Ayurveda einen elementaren Stellenwert einnimmt, über geeignete Kräuter und Gewürze, Entstehungsgeschichte und historische Literatur, Elementelehre, Doshas und Konstitutionsbestimmung. Stets mit dem Blick aufs Ganze, dabei aber auch individuell auf die jeweilige Person bezogen.
Montag, ab 05.12.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
3 Termine, € 30,00
Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

Vorsorge

18211 Wer klug ist, sorgt vor - Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
Dr. Stefan Gutheil
Es geht um Ihr Leben und Ihr Lebensende. Wie Sie diesbezüglich welche Entscheidungen treffen können, ist Gegenstand dieses Seminars:
* Inhalt einer Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung
* Formvorschriften, rechtliche Verbindlichkeit und Aufbewahrung
* Widerrufsmöglichkeiten
* Wissenswertes für Angehörige
Donnerstag, 19.01.2023, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, € 12,00
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Klima und Energie

Die Vortragsreihe "Bürgerinformation zu Klima und Energie" ist eine Kooperation zwischen dem Klimaschutzmanagement des Landkreises Miltenberg, dem Verbraucherservice Bayern und der vhs Miltenberg.

17511 Förderungen in Wohngebäuden
Karlheinz Paulus

Energieeffizientes Bauen oder Modernisieren hat viele Vorteile: die Wohnqualität wird beispielsweise verbessert, der Wert des Hauses oder der Wohnung gesteigert und es wird Heizenergie eingespart. Neben der Umwelt wird langfristig auch der Geldbeutel des Verbrauchers entlastet. Der Staat stellt Fördermittel zur Verfügung, wenn Verbraucher energieeffizient neu bauen oder bauliche Modernisierungen vornehmen, die der Energieeinsparung dienen. Förderungen gibt es u. a. für die Bereiche Heizung, Dämmung, Fenster, Türen, Lüftungsanlagen und Fotovoltaik Anlage, sowie für die komplette Errichtung oder Sanierung besonders energieeffizienter Häuser.

Dienstag, 18.10.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Johannes-Hartung-Realschule, Aula, Nikolaus-Fasel-Straße, Miltenberg

17513 Mehr Unabhängigkeit durch Solarstrom mit Speicher
Timo Mauder

Dass der Einsatz von Photovoltaik auch aktuell lohnend ist, thematisiert Timo Mauder vom Photovoltaikzentrum Mauder aus Amorbach in seinem Vortrag. Neben der Wirtschaftlichkeit der Anlagen wird ein besonderes Augenmerk auf den Einsatz von Speichern gelegt. Dabei wird mit der sonnen-Community eine Plattform vorgestellt, die Anlagen intelligent miteinander verknüpft und den Teilnehmern ermöglicht den selbst produzierten Strom untereinander zu teilen. Weitere Themen sind die Ökologie von Solarspeichern und die Nutzung des Solarstroms im Sinne der Sektorkopplung für die Sektoren Mobilität und Wärme.

Dienstag, 08.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Johannes-Hartung-Realschule, Aula, Nikolaus-Fasel-Straße, Miltenberg

17515 Moderne Technik in unseren Gebäuden – Energie erzeugen, heizen, kühlen, tanken
Karlheinz Paulus

Moderne Gebäude sparen nicht nur Energie, sondern erzeugen Strom auf dem Dach und an der Fassade. Die erzeugte Energie kann vielseitig im Haus genutzt werden. Hierfür ist eine intelligente Verknüpfung von Fotovoltaik, Wärmepumpe, Wall-Box und Stromzähler notwendig. An dem Abend werden die Grundlagen hierfür den Eigentümern vermittelt. Auch Batterie und Cloud-Lösungen werden besprochen.
Dienstag, 22.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

17515 Moderne Technik in unseren Gebäuden - Energie erzeugen, heizen, kühlen, tanken
Karlheinz Paulus
Moderne Gebäude sparen nicht nur Energie, sondern erzeugen Strom auf dem Dach und an der Fassade. Die erzeugte Energie kann vielseitig im Haus genutzt werden. Hierfür ist eine intelligente Verknüpfung von Fotovoltaik, Wärmepumpe, Wall-Box und Stromzähler notwendig. An dem Abend werden die Grundlagen hierfür den Eigentümern vermittelt. Auch Batterie und Cloud-Lösungen werden besprochen.
Dienstag, 22.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Johannes-Hartung-Realschule, Aula, Nikolaus-Fasel-Straße, Miltenberg

17517 Umgang mit Schimmel im Haus
Uwe Hohenstein
Feuchteschäden und Schimmelbildung im Haus oder in der Wohnung sind besonders im Winter ein häufiges Problem. Die Gründe für derartige Schäden können vielfältig sein. Dazu zählen Baumängel wie unzureichende Wärmedämmung oder undichtes Mauerwerk. Auch fehlerhaftes Heizen und Lüften können Ursachen für Schimmelbefall sein. Da Feuchte und Schimmel sowohl die Gesundheit als auch die Gebäudesubstanz schädigen kann, ist beherztes Handeln gefragt. Zudem sparen trockene Gebäude Heizkosten ein. Referent Uwe Hohenstein, Sachverständiger für Wärmedämmverbundsysteme und Schimmel, informiert in dem Vortrag wie es zu Schimmelbefall kommt, wie hoch das Risiko bei Schimmelbefall für die Bewohner ist und über Sanierungsmöglichkeiten.
Dienstag, 15.11.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Führungen, Exkursionen

68512 Kräuterwanderung - Essbare Wildpflanzen im Herbst
Brigitte Berninger

Anfang Oktober feiern wir Erntedank. Wenn die Eicheln und Walnüsse reif werden, beginnt nach den "phänologischen Jahreszeiten" der Vollherbst. Das Wachstum und die Blütezeit sind bei den meisten Wildkräutern schon abgeschlossen, die Blätter der Bäume werden bunt und alles bereitet sich auf den bevorstehenden Winter vor. In den Hecken und am Waldrand finden wir jetzt gesunde und leckere Wildfrüchte. Auch Samen von Bäumen und Wildkräutern können wir noch sammeln.
Wir erfahren bei dieser Kräuterwanderung Altes und Neues über wilde Delikatessen, die unseren Speiseplan im Herbst bereichern.
Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk. Bringen Sie bitte eine Kräuterschere oder ein Taschenmesser und ein Körbchen mit.
Sonntag, 09.10.2022, 14:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, € 13,00
Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

68514 Kräuterwanderung - die Zeit der Winterruhe beginnt
Brigitte Berninger

Im Spätherbst wird es schon merklich kühler. Viele Bäume haben bereits ihre Blätter abgeworfen und die Natur bereitet sich auf die Winterruhe vor. Mit etwas Glück finden wir noch letzte Früchte von Schlehen und Hagebutten. Nadelbäume, wie z. B. Tannen und Fichten bleiben auch im Winter grün und haben eine ganz besondere Bedeutung für uns. Schon seit langer Zeit werden sie in Volksheilkunde, Brauchtum und sogar in der Küche verwendet. Wir erfahren bei dieser Wanderung Interessantes von Wildkräutern und Nadelbäumen in der kühleren Jahreszeit und stimmen uns mit allen Sinnen auf die ruhige Zeit ein.
Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste Kleidung und festes Schuhwerk.
Sonntag, 20.11.2022, 13:30 - 15:30 Uhr
1 Termin, € 13,00
Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Exkursionen mit dem Frankenbund

In Zusammenarbeit mit dem Frankenbund Miltenberg, Leitung Vorsitzender Helmut Demel, Anmeldung erforderlich in der Volkshochschule Miltenberg, Tel. 09371/404-146.

69312 Führung im Schloss Bödigheim/Burg Bödigheim
Helga Rüdt

Auch die Familengeschichte der Familie Rüdt von Collenberg wird von Herrn Hartmann in seinem Buch über das Rätsel der Mildenburg erwähnt. Die adelige Familie der Rüdt von Collenberg stammt aus der Gegend um Amorbach und Rüdenau. Sie wird erstmals im 13. Jh. in Diensten des Klosters Amorbach bezeugt. Um die Wende des 13. zum 14. Jahrhundert teilte sich die Familie in vier Linien, die beiden älteren zu Bödigheim, die beiden jüngeren auf Burg Collenberg bei Miltenberg. 1286 hat Wiprecht Rüdt von Rüdenau das Recht erhalten, in Bödigheim eine Burg zu errichten. 1712 bis 1720 wurde das Schloss an Stelle der mittelalterlichen Vorburg errichtet. Die Anreise erfolgt in privaten Fahrgemeinschaften.
Mittwoch, 19.10.2022, 14:00 - 15:30 Uhr
Eintritt frei
Schlosshof Schloss Bödigheim, Am Schlossberg, Buchen-Bödigheim

69313 Die Henneburg über Stadtprozelten
Dipl. Geogr. Dr. Jürgen Jung

Die Burg Prozelten, genannt Henneburg, ist eine staufische Höhenburg. Sie wurde um 1200 von den Schenken von Klingenberg als Grenzbefestigung errichtet. Über die bewegte Geschichte der Burg, die Ende des 15. Jahrhunderts in den Besitz des Erzstifts Mainz gelangte, wird Herr Dr. Jung lebendig berichten. Die Anreise erfolgt in privaten Fahrgemeinschaften.
Freitag, 28.10.2022, 15:00 - 16:30 Uhr
Eintritt frei
Henneburg, Neuer Weg, Stadtprozelten

Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit dem Odenwaldklub/Ortsgruppe Miltenberg

Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung und – wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften – auf eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbedingte Änderungen, behalten sich die Wanderführer/innen vor. Gäste sind willkommen, die Teilnahme ist kostenlos. Neue Teilnehmer werden eingewiesen. Bitte bringen Sie gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Dort finden sich auch alle notwendigen weiteren Informationen.
Geocachewanderungen: Die Kinder und Jugendliche müssen von mindestens einem Eltern- oder Großelternteil oder von einem anderen erwachsenen Betreuter begleitet werden.

Wanderführerinnen und Wanderführer:
Barbara Chmiel, 09371/6825
Josef Eck, 09371/9492980
Horst Fischer, 09371/6723
Christel Hartlaub, 06022/38613
Rosi Höflein, 09373/4978
Hennie Jannink, 0175/2506216
Marco Panizzi, 0151/50746358
Gerd Schön, 09372/2901
Andreas Schütze, 0171/2058255
Josef Swoboda, 09371/5925
Werner Ulbricht, 0151/70875272

69530 Samstag, 06.08.2022
Nachtwanderung
Barbara Chmiel
Treffpunkt: 19:30 Uhr, Parkplatz Mittelmühle in Bürgstadt, Am Mühlgraben,
Durch die Weinberge zum Weinpavillon, Wanderstrecke: ca. 10 km, 100 hm

69531 Sonntag, 14.08.2022
Otterbacher-Tal-Weg
Andreas Schütze
Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Startpunkt: Otterbach-Tal-Weg, Emichshöhe, Otterbachtal, Wanderstrecke: ca. 12 km, 250 hm

69532 Freitag, 19.08.2022
Feierabendwanderung
Gerd Schön
Treffpunkt: 17:00 Uhr, Luna Park Großheubach
Luna Park Großheubach, Klotzenhof, Pfaffenbrunnen, Kloster Engelberg, Kreuzwegstationen,
Wanderstrecke: ca. 10 km, 200 hm

69533 Sonntag, 28.08.2022
Michelmess-Wanderung auf dem "M1"
Josef Eck
Treffpunkt: 09:00 Uhr, Marktplatz in Miltenberg
Schlusseinkehr auf der Mess, Wanderstrecke: ca. 15 km, 490 hm

69534 Sonntag, 04.09.2022
Bergauf - Bergab im Hochspessart
Josef Swoboda
Treffpunkt: 08:00 Uhr, Esselbach-Steinmark
Karlshöhe, Hafenlohrtal, Neustadt, Margarethenhof, Forsthaus Aurora, Neubau, Sylvan, Wanderstrecke: ca. 31 km, 1500 hm

69535 Sonntag, 11.09.2022
Burg - Rodenstein - Runde
Christel Hartlaub
Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Startpunkt: Fränkisch - Crumbach, Parkplatz Raiffeisenbank, Savoltakapelle Aussichtspunkt "Zwölf Apostel", Rimdidim, Burg Rodensein, Wanderstrecke: ca. 17 km, 550 hm

69536 Sonntag, 18.09.2022
Oberhalb von Dorfprozelten
Gerd Schön
Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Startpunkt: Fechenbach Friedhof, Waisenhausstein, Neue Schutzhütte, Kriegerkapelle, zurück am Main, Wanderstrecke: ca. 14 km, 350 hm

69537 Sonntag, 25.09.2022
"Frisch Auf" zum Jahreswanderweg des OWK 6-Tälerweg Etappe 4 Amorbach - Walldürn
Treffpunkt: über Zeit und Startpunkt wird noch informiert
A-Tour: Amorbach, Gottersdorf, Walldürn (Mittagsrast im Freilandmuseum Gottersdorf)
B-Tour: Kurzwanderung Gottersdorf, Walldürn
Wanderstrecke: A ca. 17,4 km, B 9,5 km

69538 Sonntag, 02.10.2022
Vielbrunner Brunnenwanderweg
Barbara Chmiel
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Startpunkt: Vielbrunn, Parkplatz "Am Stutz" hinter Limeshalle, Mitteldorfbrunnen, 5 Waldbrunnen, Loseiche, Dreimärkerstein, Odinstanne, Wanderstrecke: ca. 10 km, 210 hm

69538A Sonntag, 25.09.2022
Pilzwanderung mit Hans Rehberg
Marco Panizzi
Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Laurentiuskapelle, Miltenberg.

69539 Sonntag, 09.10.2022
Die Römer und der "Toter Mann"
Hennie Jannink
Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Startpunkt: Parkplatz "Runder Stein" zwischen Seckmauern und Lützelbach, Lützelbach, Kastell Windlücke, Hengmantel, Fürstengrund, Wanderstrecke: ca. 16 km, 300 hm

69541 Sonntag, 23.10.2022
Wolkmansberg
Rosi Höflein
Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor in Miltenberg
Startpunkt: Turnhalle Kirchzell, Hauptstraße 25, Schwabenstein, Schafhof, Apfelallee, Otterbach, Wanderstrecke: ca. 10 km

69541A Sonntag, 16.10.2022
Spaß-Wanderung auf dem Smart-Pfad zwischen Mudau und Ünglert
Werner Ulbricht
Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Laurentiuskapelle, Miltenberg.

69546 Sonntag, 20.11.2022
Geocache und Wanderung unterwegs in Miltenberg
Marco Panizzi
Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Laurentiuskapelle, Miltenberg.
Mit GPS-Geräten für Familien/Erwachsene mit Kindern. Gelöste Rätsel führen zu einem Schatz.

69548 Sonntag, 04.12.2022
Weihnachtscache
Horst Fischer
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mainzer Tor, Laurentiuskapelle, Miltenberg.
Mit GPS-Geräten für Familien/Erwachsene mit Kindern. Überraschung am See mit anschließender Einkehr.

69552 Sonntag, 15.01.2023
Jahreseröffnungswanderung mit Einkehr
Josef Eck
Treffpunkt: 10:00 Uhr, Treffpunkt und Wanderstrecke noch offen

Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit dem Odenwaldklub/Ortsgruppe Amorbach

Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung und – wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften – auf eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbedingte Änderungen, behalten sich die Wanderführer vor. Bitte bringen Sie gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Weitere Informationen erhalten Sie über www.owk-amorbach.de und von den jeweiligen Wanderführern.

Wanderführerinnen und Wanderführer:
Hans Bühlmeyer, 09373/99660
Elfriede und Peter Speth, 09372/3553
Gudrun und Hans-Georg Weber, 09373/1318
Ursula Wüst 09378/9089937

76938 Sonntag, 25.09.2022
Von Amorbach nach Walldürn, 4. Etappe des OWK-Jahreswanderweg 2022 - 6-Täler-Weg
Hans Bühlmeyer
Der Treffpunkt und die genaue Wegstrecke werden zeitnah auf der Homepage des Odenwaldklubs bekanntgegeben.

76940 Sonntag, 09.10.2022
Wanderung von Eichenbühl nach Pfohlbach (E3-Weg) und zurück auf Radweg
Ursula Wüst
Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: ca. 8 km, leicht

76942 Sonntag, 23.10.2022
Von Watterbach auf die Emichshöhe und zurück
Gudrun Weber und Hans-Georg Weber
Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Gruppe 1: Wanderstrecke: ca.10 km, ca. 4 Std., mittel, Gruppe 2: Wanderstrecke: ca. 6 - 7 km, leicht

76946 Sonntag, 20.11.2022
Zum Obstkulturpark Trennfurt
Elfriede Speth und Peter Speth
Treffpunkt: 13:00 Uhr, an der Parzival-Mittelschule in Amorbach mit PKW, Gruppe 1 und 2: Wanderstrecke: ca. 6 km, ca. 2 Std., leicht bis mittel

Stadtführungen – Stadt*ver*Führungen

Tourismusgemeinschaft – DREI AM MAIN und Volkshochschule Miltenberg bieten in Kooperation ein breites Spektrum an Führungen an. Die zertifizierten Gästeführerinnen und Gästeführer zeigen nicht nur die schönsten Gassen und Plätze, sie nehmen auch mit auf Zeitreisen, kulinarische Rundgänge und Kinderführungen. Für jedes Interesse und jede Altersgruppe halten die Stadt*ver*Führungen Spannendes bereit.

Die genauen Termine mit Treffpunkt, Preis, Dauer, Erläuterungen und Geschäftsbedingungen finden Sie unter www.miltenberg.info und unter www.vhs-miltenberg.de – Themenführungen.

Stadtführungen: Unser Klassiker – Miltenberg zum Kennenlernen

Unser Klassiker findet statt:
Am Dienstag, am Donnerstag und teilweise am Samstag sowie auch am Sonntag.

Stadt*ver*Führungen:
Wählen Sie aus dem nachfolgenden Angebot!

Brunnen, Bäder und Barbiere
Mit der Küchenmagd um die Häuser
Fachwerk*pur* mit dem Zimmermann
Auf Nachtpatrouille durch Miltenberg
Susette Hortig – Burgfrau auf der Mildenburg
Treidler, Zeidler, Weltenbummler
Segway-Tour
Kulinarische Führung
Weingenuss in der Stadt
Dämmerschoppen – Wein am Main
Erde, Kunst und Bäume – 3 im Wald
Was hat der Saturn mit dem Schwertfeger zu tun?
Durch das Schwarzviertel über den Bismarckweg zur Mildenburg
Mauern, Main und Odenwald
Jetzt schlägt's 13!
Stolpersteine – in unserer Stadt verlegt
Spuren des jüdischen Lebens in Miltenberg
Im Schein der Laterne
Das Franziskanerkloster in Miltenberg
Schlitzohren erleben ihr blaues Wunder
Wir sind alle bei euch, die wir vor euch waren
Das Schwarzviertel. Miltenbergs ältester Stadtteil
Weinkeller, Heunesäulen und Stinkgässli
Stadt im Hexenwahn
Henker, Bettler, Pestilenzen

Familienführung
Taschenlampenführung
Renaissance-Garten

Führungen in den Museen der Stadt Miltenberg

Museum Burg Miltenberg

Museum Stadt Miltenberg

Museum Burg Miltenberg:
Geschichte und Kunst hoch über der Stadt Miltenberg
Taschenlampenführung für Kinder und Erwachsene

Museum Stadt Miltenberg:
Jüdisches Miltenberg im Museum Stadt Miltenberg
Renaissancegarten – über den Dächern Miltenbergs

Museumsdepot:
Führung durch das Miltenberger Museumsdepot

Führungen in Bürgstadt

-Mariandl vom Kinnerchaisegschwader

Für alle Führungen ist eine Voranmeldung entweder in der Tourist Information (09371/404-119, tourismus@miltenberg.info) oder in den Museen der Stadt Miltenberg (09371/668504, kasse@museen-miltenberg.de) notwendig.

Das Highlight für spontan entschlossene Gäste: Miltenberg 14 Uhr – Jeden Tag ein Erlebnis!

Täglich wechselnde Führungen um 14.00 Uhr – rund ums Jahr. Um Reservierung wird gebeten.

Montag: Museum Burg Miltenberg
Dienstag u. Donnerstag: Unser Klassiker – Stadtführung
Mittwoch: Museum Stadt Miltenberg
Freitag und Samstag: Brauerei-Erlebnis
Sonntag: Immer wieder anders

Onlinekurse

54212O Blumen malen im Loose Watercolor Stil für Anfänger

Sabrina Schneller

Es ist Zeit für Kreativität: Sie erlernen die Grundlagen der Welt des Malens mit Aquarellfarben im modernen Stil des Loose Watercolors. Wir verbinden die unkomplizierte Handhabung klassischer Aquarellfarben mit vereinfachten floralen Motiven, die mit etwas Übung leicht von der Hand gehen. Am Ende des Kurses hältst du deine ersten eigenen blumigen Werke in der Hand.
Bitte halten Sie Aquarellfarben in Studienqualität, gutes Aquarellpapier (A4, 300 g/m²), 3 Aquarellrundpinsel Gr. 8, 4 und 2, 2 Gläser für Wasser, einen alten Porzellanteller, ein altes Baumwolltuch, einen Bleistift HB und einen Radiergummi bereit.
Der Kurs wird über Zoom oder BigBlueButton abgehalten. Den Zugangslink und das Passwort erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Email von der vhs Miltenberg.
Voraussetzungen:
* Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit integrierter Webcam und Lautsprecher
* Eine gute Internetverbindung und ein kompatibler Web-Browser, möglichst die aktuellste Version (z.B. Microsoft Edge, Firefox. Google Chrome oder Safari)
* Es ist keine Anmeldung oder Registrierung erforderlich, einfach auf den gesendeten Link (Meeting beitreten) klicken und los geht's.

Mittwoch, 12.10.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, € 15,00

54213O Onlinekurs: Blumen malen im Loose Watercolor Stil für Fortgeschrittene

Sabrina Schneller

Du hast schon erste Erfahrungen mit Aquarellfarben und Pinsel? Idealerweise hast du schon die ersten Blumen im Loose Watercolor Stil gemalt. Dann bist du hier im Kurs genau richtig, Profi musst du aber nicht sein. Wir bauen auf die Grundlagen auf und malen zusammen ein florales Motiv, dass wir Schritt für Schritt zusammen durchgehen.
Bitte halten Sie Aquarellfarben in Studienqualität, gutes Aquarellpapier (A4, 300 g/m²), 3 Aquarellrundpinsel Gr. 8, 4 und 2, 2 Gläser für Wasser, einen alten Porzellanteller, ein altes Baumwolltuch, einen Bleistift HB und einen Radiergummi bereit.

Der Kurs wird über Zoom oder BigBlueButton abgehalten. Den Zugangslink und das Passwort erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Email von der vhs Miltenberg.
Voraussetzungen:
* Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit integrierter Webcam und Lautsprecher
* Eine gute Internetverbindung und ein kompatibler Web-Browser, möglichst die aktuellste Version (z.B. Microsoft Edge, Firefox. Google Chrome oder Safari)
* Es ist keine Anmeldung oder Registrierung erforderlich, einfach auf den gesendeten Link (Meeting beitreten) klicken und los geht's.

Mittwoch, 23.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, € 15,00

Persönliche Kompetenzen

21511 Stimme und Sprechen – erfolgreich in Beruf und Alltag
Sigrid Seigel

Eine souveräne und klangvolle Stimme wird als selbstsicher, dynamisch und führungsstark eingestuft. Piepsmäuse, knödelnde Nuschler oder Schnellsprecher haben es dagegen schwer. Spritzige Auftritte hängen deshalb nicht nur von einem brillant vorbereiteten Vortrag oder einem gepflegten Äußeren ab. Die Betroffenen selbst wissen oft nicht, an was es liegt, wenn sich der gewünschte Erfolg nicht einstellt. In diesem Seminar sensibilisieren Sie sich für den Klang Ihrer Stimme. Sprech- und Stimmübungen sind ebenso Thema wie Vorträge, Körpersprache, Vorlesetechnik, Pausenarbeit, Entspannungsübungen gegen Lampenfieber und Stegreifspiele zur Stärkung von Mut und gegen Sprechangst. Raum für Tipps und Fragen sind selbstverständlich. Auf Videoaufzeichnungen wird bewusst verzichtet. Die Kursleiterin ist seit vielen Jahren als professionelle Schauspielerin, Sprechtrainerin, Regisseurin und Theaterpädagogin tätig.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe und bringen eine Decke oder Isomatte und Getränke mit.

Samstag, 08.10.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, € 65,00 (zuzüglich Kursunterlagen € 2,50, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)
Alte Volksschule, West 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

21755 Lebe deine wahre Schönheit - Stilberatung für Frauen
Annette Sax

Bist du öfter unsicher, unzufrieden oder gestresst, was deine Figur und Garderobe betrifft? Sei eingeladen, dich in neuem Licht zu sehen. Lerne eine neue Form der Stilberatung kennen, die dich wertschätzend und als einmaliges Kunstwerk sieht. Mit einem liebevollen Blick und Prinzipien aus dem Stil-Design finden wir Lösungen für passende Schnitte und Proportionen, die du schnell und einfach anwenden kannst. Erfahre, wie du ab sofort deinen ureigenen Stil findest und deine wahre, zeitlose Schönheit entfaltest.
Samstag, 08.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr
1 Termin, € 22,00
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Excel

24315 Microsoft Excel für Anfängerinnen und Anfänger
Stefan Wolf

Excel ist ein mächtiges Werkzeug – sowohl im Beruf als auch im privaten Bereich. Lernen Sie mit Microsofts Tabellenkalkulation umzugehen, Berechnungen anzustellen und einfache Formatierungen vorzunehmen.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial und einen USB-Stick mit.
Samstag, 24.09.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 01.10.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
2 Termine, € 59,00
Mittelschule, EDV-Raum 1, Gartenstraße, Miltenberg
(Zugang über Pausenhof)

24325 Excel für den Büroalltag für Fortgeschrittene
Stefan Wolf

Sie arbeiten bereits mit Excel und wissen, wie Sie eine automatische Summe in Excel erzeugen? Sie wüssten aber gerne, wie das mit den SVERWEISen, WENN-Formeln und Pivot-Tabellen funktioniert? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Sie lernen unter anderem, welche Funktionen Ihnen Ihren Arbeitsalltag erleichtern, wie Sie aus scheinbarem Chaos nützliche Daten erzeugen (die dann aus tausenden Datensätzen geeignete Informationen herausziehen können) oder wie Sie automatisch rechnende Tabellen erzeugen – all das hart am praktischen Alltag.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial und einen USB-Stick mit.
Montag, 10.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
Mittwoch, 12.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr

Montag, 17.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
3 Termine, € 44,00
Mittelschule, EDV-Raum 1, Gartenstraße, Miltenberg
(Zugang über Pausenhof)

Smartphone

25110 Erste Schritte mit dem Smartphone, Betriebssystem Android – Grundkurs
Carl Otto Dümig

Der Kurs führt Smartphone-Neulinge, die ein Smartphone der Marken Samsung, Sony, LG, Huawei, oder andere (nur mit dem Betriebssystem Android – also keine iPhones!) besitzen, in deren Funktion und Handhabung ein, erläutert Aufbau, Arbeitsweise, Einsatz, Einstellungen, Installation von Apps und vieles mehr.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und ein Ladekabel mit.
Samstag, 22.10.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, € 30,00 (Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Marke Ihres Smartphones an)
Staatliche Berufsschule Raum 614, Eingang Jahnstraße (gegenüber Parkplatz Hallenfreibad), Miltenberg

25112 Zweite Schritte mit dem Smartphone, Betriebssystem Android – Aufbaukurs
Carl Otto Dümig

Der Kurs zeigt Smartphone-Nutzern, die ein Smartphone der Marke Samsung, Sony, LG, Huawei oder andere (nur mit dem Betriebssystem Android – also keine iPhones!) besitzen, die Arbeitsweise und den Einsatz von Apps wie z. B. Whatsapp, Google Fotos, Spotify und viele mehr.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone und ein Ladekabel mit.
Samstag, 12.11.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, € 30,00 (Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Marke Ihres Smartphones an)
Staatliche Berufsschule Raum 614, Eingang Jahnstraße (gegenüber Parkplatz Hallenfreibad), Miltenberg

Sprachen lernen mit System

Die Gliederung der Sprachkurse orientiert sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ (GERS), ein von Sprachexperten des Europarates entwickeltes Stufensystem, das die jeweiligen Kompetenzen in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in ein Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen einordnet:

A1: In der Anfängerstufe A1 lernen Sie einfache Worte und Sätze über vertraute Themen verstehen, auf einfache Art über vertraute Themen sprechen, einzelne Worte und einfache Sätze lesen und schreiben.

A2: Sie lernen einfache Alltagsgespräche und kurze Mitteilungen verstehen, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen, kurze einfache Texte wie Anzeigen und Speisekarten lesen und kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

B1: In der Mittelstufe B1 lernen Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn klare Standardsprache gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, sowie Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen und persönliche Briefe schreiben.

B2: Hier lernen Sie Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird, sich aktiv an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten, Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart lesen und detaillierte Texte wie Aufsätze und Berichte schreiben, und erreichen etwa das Niveau der Mittleren Reife.

C1: Sie bringen Sprachkenntnisse etwa auf dem Niveau der Mittleren Reife (B2) mit und lernen Unterhaltungen in Radio- und Fernsehsendungen verfolgen, sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken, literarische und komplexe Sachtexte verstehen und sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

C2: Am Ende der Aufbaustufe C2 können Sie ohne Einschränkungen die gesprochene Sprache verstehen, sich an Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen, Texte jeder Art mühelos lesen, sich schriftlich differenziert artikulieren und erreichen eine Sprachkompetenz etwa auf Abiturniveau.

Unter www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie weitere Informationen zum „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen Sprachen“, zu Einstufungstests und Sprachprüfungen. Für die Beratung nutzen Sie bitte die Infoabende oder kommen Sie in die Geschäftsstelle. Lehrbücher können in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

Bei Sprachkursen, deren erster Kurstermin als Infotermin gilt, ist ein kostenfreier Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag möglich. Bis dahin muss die Rücktrittserklärung bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Miltenberg Punkt 4.2.).
Der Infotermin dient der Information über Kursinhalte und über die Kursleiterin oder den Kursleiter.
An diesem ersten Kurstermin beginnt Ihr Kurs. Bitte bringen Sie alles Erforderliche mit.

Deutsch

Bei allen Deutschkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn der Kurs gesichert stattfindet.

Die Deutschkurse sollen helfen, die deutsche Sprache so zu lernen, wie im täglichen Leben gesprochen wird. Im Vordergrund stehen Konversation und einfache grammatikalische Übungen.

Sie wissen nicht, welcher Kurs für Ihren Kenntnisstand der richtige ist? Nehmen Sie sich etwas Zeit und machen Sie den kurzen Test zur Selbsteinschätzung unter www.sprachtest.de/einstufungstest-deutsch. Oder kommen Sie zu uns in die Geschäftsstelle. Wir haben alle verwendeten Lehrwerke vorliegen. Gleichen Sie anhand der in der Kursausschreibung angegebenen Lektion ab, ob der Kurs Ihrem Niveau entspricht. Wir beraten Sie gerne.

31111 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger I/1 (A1)
Josef Seefried
Lehrbuch studio 21 A1.1 (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520530-6)
Dienstag, ab 27.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr
12 Termine, € 105,00
Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

31121 Deutsch als Fremdsprache I/2 (A1)
Josef Seefried
Lehrbuch studio 21 A1.1 (ab Lektion 4), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520530-6) oder Lehrbuch studio 21 A1 Gesamtband (ab Lektion 4), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520526-9)
Montag, ab 26.09.2022, 20:00 - 21:30 Uhr
12 Termine, € 105,00
Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

31310 Deutsch A2/B1 –
Aussprache, Grammatik und Rechtschreibung
Josef Seefried

Sie können einfache Alltagsgespräche führen, Texte lesen und schreiben und wollen Ihre Grammatik und Rechtschreibsicherheit verbessern? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Der Kurs umfasst die Niveaus A2 und B1 und ist somit nicht für Anfänger*innen geeignet.

Donnerstag, ab 29.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr
12 Termine, € 105,00
Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

Englisch

Bei allen Englischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn der Kurs gesichert stattfindet.

32111 Englisch für Anfänger I/1 (A1)
Emine Gök

Dieser Kurs eignet sich für Anfänger, die über keine Vorkenntnisse der englischen Sprache verfügen oder gerade erst angefangen haben, die Sprache zu lernen. Sie lernen einfache Sätze zu verstehen und zu formulieren, z.B. sich vorzustellen, andere zu begrüßen oder Fragen zu stellen. Der Kurs und die erworbenen Grundkenntnisse ermöglichen Ihnen einen optimalen Einstieg in die englische Sprache.

Lehrbuch Easy English A1, Band 1 (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag (978-3-06-520805-5)

Donnerstag, ab 29.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr
12 Termine, € 93,60
Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

32212 Englisch Grundstufe II/2 (A2)
Abdullah Gök

Dieser Kurs eignet sich für alle Teilnehmenden, die bereits über Grundkenntnisse (A1) der englischen Sprache verfügen bzw. ihre Sprachkenntnisse auffrischen möchten. Sie lernen die wichtigsten Sprachmittel, um in Alltagssituationen und auf Reisen kommunizieren zu können. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem Sprechen, Verstehen und Verstanden werden.

Lehrbuch Easy English A2, Band 1 (ab Lektion 4), Cornelsen Verlag (978-3-06-520815-4)

Dienstag, ab 27.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr
12 Termine, € 93,60
Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

32313 Englisch für Damen und Herren ab 50 Jahren III/3 (B1) am Vormittag
Joanne Erbacher

Der Kurs bietet Personen, die früher einmal Englisch gelernt oder sich in den letzten Jahren Grundkenntnisse erworben haben, die Möglichkeit, vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und weiterzuentwickeln.
Lehrbuch Easy English B1, Band 2, (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520823-9)
Mittwoch, ab 28.09.2022, 10:45 - 12:15 Uhr
10 Termine, € 78,00
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

32412 Englisch für Damen und Herren ab 50 Jahren IV/2 (B2) am Vormittag
Joanne Erbacher

Der Kurs hilft Ihnen, aus einer deutlich gesprochenen Unterhaltung über vertraute Themen wie Schule, Arbeit, Freizeit oder Reisen die wichtigsten Punkte herauszufiltern. Dadurch stellen Situationen, wie sie beispielsweise auf Reisen entstehen können, keine Hürden mehr dar.
Lehrbuch Headway 5th Edition - Upper Intermediate (B2), Part A (ab Unit 4), Oxford Verlag (ISBN 978-0-19-453973-9)
Mittwoch, ab 28.09.2022, 09:00 - 10:30 Uhr
10 Termine, € 78,00
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Französisch

Bei allen Französischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn der Kurs gesichert stattfindet.

33014 Französisch für Reise und mehr - ein praxisbezogener Refresherkurs I/4 (A1)
Brigitte Hartung-Bretz

Starten Sie gut gerüstet in einen wunderbaren Frankreichurlaub. In diesem Kurs erwerben Sie die Redemittel um sich als Tourist in Frankreich zurecht zu finden. Seiteneinsteiger*innen mit Französischkenntnissen im Umfang der ersten 9 Lektionen des Lehrbuches sind herzlich willkommen.
Lehr- und Arbeitsbuch Voyages neu A1 (ab Lektion 10), Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-529412-7)
Dienstag, ab 04.10.2022, 17:00 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 78,00
Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

33021 Französisch für Reise und mehr - ein praxisbezogener Refresherkurs II/1 (A2)
Brigitte Hartung-Bretz

Sie haben vor langer Zeit schon einmal Französisch gelernt und möchten Ihre Sprachkenntnisse gerne reaktivieren? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie wiederholen spielerisch grundlegende Grammatikkenntnisse, eignen sich neues Vokabular an und üben sich im Sprechen. Ihre Grundkenntnisse sollten in etwa dem Lehrbuch "Voyages neu A1" entsprechen.
Bitte bringen Sie für den 1. Abend das Buch Goscinny & Sempe "Le Petit Nicolas" Choix de textes, Reclam ISBN (978-3-15-009204-0) mit. Ab dem 2. Abend benötigen Sie das Lehrbuch Voyages Neu A2, ab Lektion 1, Klett Verlag ISBN (978-3-12-529422-6) mit.
Dienstag, ab 04.10.2022, 18:45 - 20:15 Uhr
10 Termine, € 78,00
Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

Italienisch

Bei allen Italienischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn der Kurs gesichert stattfindet.

34131 Italienisch - Grundstufe I/3 (A1)
Beate Schiffer

In diesem Kurs üben wir praktische Anwendungen in der italienischen Sprache. Wir erfragen, wo sich u. a. Sehenswürdigkeiten befinden, den Weg zu beschreiben und auch Uhr- und Öffnungszeiten anzugeben. Desweiteren wiederholen wir Zahlen und bearbeiten etwas Grammatik. Seiteneinsteiger*innen mit Italienischkenntnissen im Umfang der ersten fünf Lektionen des Lehrbuches sind willkommen.
Lehrbuch Allegro nuovo A1 (ab Lektion 6), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-525590-6)
Dienstag, ab 27.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr
10 Termine, € 78,00 (zuzüglich Kursunterlagen ca. € 3,00, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)
Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

34161 Italienisch am Abend (A1/A2)
Beate Schiffer
Wir üben leichte Konversation zu Themen aus den Lehrbüchern und Zeitungen. Auf Wunsch bestellen wir "adesso" im Klassensatz. Seiteneinsteiger*innen sind willkommen, sollten aber Vorkenntnisse im Umfang von A1 absolviert haben.
Sie können gerne bereits vorhandene Lehrbücher mitbringen.
Mittwoch, ab 28.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, € 78,00
Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Spanisch

Bei allen Spanischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn der Kurs gesichert stattfindet.

35011 Spanisch für den Urlaub
Diana Denise Alvarez Prado de Stock
Lust auf Urlaub? Sie interessieren sich für die spanische Kultur sowie Sprache und planen vielleicht sogar bereits eine Reise? Gemeinsam lernen wir Fragen, Redewendungen und grundlegende Formulierungen, die man zur Bewältigung der wichtigsten Urlaubssituationen benötigt. Wie kommt man in der Stadt zurecht und was gilt es am Strand zu beachten? Wie verhält man sich in Hotels, Restaurants und Geschäften? Die Teilnehmer*innen sollten das Niveau der ersten vier Lektionen beherrschen. Der Kurs motiviert zum freien Sprechen und bereitet Sie optimal auf einen schönen Urlaub vor!
Lehr- und Arbeitsbuch Spanisch für den Urlaub A1,
(ab Lektion 5), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514265-7)
Donnerstag, ab 29.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr
12 Termine, € 93,60
Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

35111 Spanisch für Anfänger I/1 (A1)
Diana Denise Alvarez Prado de Stock
Der Kurs richtet sich an komplette Spanisch-Neulinge. Durch interessante Texte und Lernaufgaben entdecken Sie Menschen und ihre Sprache. Die Vielfalt der spanischsprachigen Welt wird von Anfang an lebendig.
Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A1 (ab Lektion 1), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514980-9)
Dienstag, ab 27.09.2022, 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine, € 93,60
Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

35112 Spanisch Grundstufe I/2 (A1)
Diana Denise Alvarez Prado de Stock
Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A1 (ab Lektion 4), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-514980-9)
Dienstag, ab 27.09.2022, 18:15 - 19:45 Uhr
12 Termine, € 93,60
Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

35875 Spanisch Konversation (A1/A2)
Diana Denise Alvarez Prado de Stock
In unserem Konversationskurs können Sie Ihre Sprachkenntnisse und die fließende Aussprache verbessern.
Lehr- und Arbeitsbuch Conversar en español, A1-A2 (ab Lektion 1), Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona (ISBN 978-8-44-753764-8)
Donnerstag, ab 29.09.2022, 20:00 - 21:30 Uhr
12 Termine, € 93,60
Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

Türkisch

Bei allen Türkischkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin. Bitte kaufen Sie das Lehrbuch erst, wenn der Kurs gesichert stattfindet.

38112 Türkisch Grundstufe I/2 (A1) - Lernen in der Kleingruppe
Sevgi Aydogan
Der Kurs eignet sich für Anfänger mit Vorkenntnissen der türkischen Sprache und bietet eine optimale Vertiefung Ihres Wissens. Sie erweitern Ihren Wortschatz sowie die Grammatik und können am Ende des Kurses wesentlich mehr verstehen und sich besser verständigen.
Lehrbuch Güle güle. Türkisch für Anfänger (ab Lektion 4), Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005234-9)
Donnerstag, ab 29.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
10 Termine, € 110,00
Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

Entspannung

Bei Kursen, deren erster Kurstermin als Infotermin gilt, ist ein kostenfreier Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag möglich. Bis dahin muss die Rücktrittserklärung bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Miltenberg Punkt 4.2.).
Der Infotermin dient der Information über Kursinhalte und über die Kursleiterin oder den Kursleiter.
An diesem ersten Termin beginnt Ihr Kurs. Bitte bringen Sie alles Erforderliche mit.

Bitte tragen Sie bei allen Entspannungskursen lockere Kleidung und bringen leichte, flache Schuhe oder rutschfeste Socken und eine Decke mit.

41251 Qi Gong am Nachmittag - Vitalität, Entspannung und Gesundheit mit Qi Gong
Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Die alte Weisheit der chinesischen Medizin kennt die fünf Elemente Erde, Metall, Wasser, Holz und Feuer. Diesen Elementen sind mikrokosmisch die menschlichen Organfunktionskreise zugeordnet. Wir lernen zwei kleine Übungsfolgen, die ganzheitlich auf das heilend-harmonische Zusammenspiel dieser Organfunktionskreise ausgerichtet sind. Dies bedeutet, dass mit regelmäßiger Praxis eine Stärkung des Körpers, des Geistes, und der seelischen Kräfte erfolgt. Übungen zum Spüren und zur Schulung des Atems ergänzen die Hauptübungsfolgen. Mit Techniken zur Körperwahrnehmung im Stehen, Sitzen und Gehen verbessern wir unsere Entspannungsfähigkeit und Selbstwahrnehmung. Die Kursleiterin ist Freie Lehrerin für Qi Gong und Tai Chi und Schülerin von Meister Zhang Xiao Ping (Schule Wien).
Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen leichte, flache Schuhe oder rutschfeste Socken und eine Decke mit.
Montag, ab 26.09.2022, 15:15 - 16:30 Uhr
10 Termine, € 71,00
Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

41253 Tai Chi Chuan - Die 24er-Peking-Form ab Form 5
Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Tai Chi (sinngemäß "das Höchste", "das Beste") setzt eine positive Entwicklung für Geist, Körper und Seele in Gang. Wir befreien uns von ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmustern und gewinnen unsere körperliche Kraft, Beweglichkeit, Leichtigkeit und Geschmeidigkeit zurück. Nicht umsonst heißt es in der chinesischen Tradition, mit Tai Chi werde man bei regelmäßiger Praxis leicht und beweglich wie ein Kind, kräftig wie ein Holzfäller und weise wie die Alten. In China und in anderen asiatischen Ländern wird diese Form häufig auf öffentlichen Plätzen und Parks praktiziert. Der Kurs fährt fort mit Form 5, wiederholt aber für neue Teilnehmer auch Formen 1 bis 4. Die Kursleiterin ist Freie Lehrerin für Qi Gong und Tai Chi und Schülerin von Meister Zhang Xiao Ping (Schule Wien).
Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen leichte, flache Schuhe oder rutschfeste Socken und eine Decke mit.
Montag, ab 26.09.2022, 16:45 - 18:00 Uhr
10 Termine, € 71,00
Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

41255 Energie und Jugendfrische mit Qi Gong am Vormittag
Dr. Christina Glaser-Kissenberth
Mithilfe der Übungen des Hui Chun Gong - was so viel wie "Rückkehr zum Frühling" bedeutet - soll gemäß der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin die Urkraft des Menschen gestärkt werden. Dies wirkt sich positiv auf die Straffung von Haut und Muskulatur sowie auf die Stärkung der Knochensubstanz aus. Allgemein wird den Übungen eine Verbesserung der Konstitution und der Körperfunktionen nachgesagt. Es heißt auch, dass der Alterungsprozess verzögert werden soll. Die Übungsfolge dient allgemein dem Ziel eines gesunden, glücklichen und langen Lebens, weshalb sie früher den kaiserlichen Familien vorbehalten und von den Hua Shan-Mönchen lange wie ein Medizinschatz gehütet wurden. Die Kursleiterin ist Freie Lehrerin für Qi Gong und Tai Chi und Schülerin von Meister Xiao Ping (Schule Wien).
Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen leichte, flache Schuhe oder rutschfeste Socken und eine Decke mit.
Freitag, ab 30.09.2022, 10:00 - 11:15 Uhr
11 Termine, € 78,00
Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

41311 ZENbo® - Balance Basic
Corinna Kiy
ZENbo® Balance vereint Bewegungselemente aus dem Yoga, QiGong, Tai Chi und Rückenschule mit klassischen Entspannungsverfahren und einer kurzen Anfangsmeditation. ZENbo® ist für jeden geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.
Bitte tragen Sie lockere Kleidung und bringen Isomatte, Decke, kleines Kissen und warme Socken mit.
Montag, ab 26.09.2022, 09:00 - 10:00 Uhr
8 Termine, € 40,00
Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

Yoga

Bitte tragen Sie bei allen Yoga-Kursen bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.

Rücken meets Yoga
Adina Massong
Wir sitzen im Auto. Wir sitzen am Arbeitsplatz. Wir sitzen daheim auf der Couch. Mangelnde Bewegung und Rückenschmerz kennt fast jede/r. Achtsam erlernen wir Asanas (Yogaübungen) in Verbindung mit unserer Atmung, um uns beweglicher und stark im Rücken zu fühlen. Einseitigen Belastungen des Alltags wirken wir entgegen und unser Rücken atmet entspannt wieder auf.
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.

41410 Rücken meets Yoga
Montag, ab 10.10.2022, 17:45 - 18:45 Uhr
8 Termine, € 56,00
Alte Volksschule, West, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

41412 Rücken meets Yoga
Montag, ab 10.10.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
8 Termine, € 56,00
Alte Volksschule, Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

41422 Yoga tut gut

Manuela Arnold

Mit Yoga können Sie sich etwas Gutes tun. Nach einem anstrengenden und fordernden Tag unterstützen Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama) zu entspannen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, innerlich gelassen zu werden und die Vitalität zu verbessern.
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.

Dienstag, ab 15.11.2022, 18:15 - 19:15 Uhr
5 Termine, € 35,00
Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

41442 Hatha-Yoga - Yoga und Entspannung

Katharina Menne-Beck

Durch die Konzentration auf den Atem üben wir in der Asana-Praxis Körper und Geist zusammenzubringen. Der Geist wird ruhiger und klarer, der Körper entspannt sich und wird beweglicher und Gelassenheit stellt sich ein, was auch über die Übungsstunde hinaus in den Alltag wirken kann. Für alle Körperhaltungen werden Varianten angeboten, so dass Anfänger*innen und Fortgeschrittene gemeinsam üben können.
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.

Dienstag, ab 27.09.2022, 20:15 - 21:15 Uhr
10 Termine, € 70,00
Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

Yoga

Heidemarie Bahl

Zielgruppe des Kurses sind Menschen, die körperliche und geistige Entspannung suchen, Stress abbauen und sich somit für den Alltag stärken möchten. Die dem Kurs zugrundeliegende Yoga-Richtung ist Hatha-Yoga, bei dem körperliches Üben – mit Schwerpunkt auf der Atmung – im Vordergrund steht.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.

41430 Yoga am Vormittag
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Dienstag, ab 27.09.2022, 08:30 - 09:30 Uhr
10 Termine, € 70,00
Alte Volksschule, Ost, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

94141 Yoga am Abend
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mittwoch, ab 28.09.2022, 17:45 - 18:45 Uhr
10 Termine, € 70,00
Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

94142 Yoga am Abend
Yoga-Vorkenntnisse sind erforderlich.
Mittwoch, ab 28.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Termine, € 70,00
Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

41434 Yoga am Vormittag
Henny Jüngst
Im Yoga geht es um überraschend einfache Dinge wie Körperwahrnehmung und Atem und um Anregung und Entspannung. Mithilfe von Yoga kann eine Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden erzielt werden.
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.
Mittwoch, ab 05.10.2022, 09:15 - 10:30 Uhr
8 Termine, € 70,00
Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

74141 Hatha-Yoga: Yoga – Atem-Räume
Viola Zeuner
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.
Donnerstag, ab 29.09.2022, 17:00 - 18:00 Uhr
12 Termine, € 84,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

74144 Hatha Yoga für Fortgeschrittene
Heinz Reiser
Dieser Kurs ist für alle, die bereits über Yoga-Vorkenntnisse verfügen. Klassische Hatha Yoga Asanas werden vertieft und um neue erweitert, so dass alle Bereiche des Körpers immer wieder angesprochen werden. Selbstverständlich kommen auf dem Weg zur Einheit von Körper, Seele und Geist auch die weiteren Säulen des Yoga (Tiefenentspannung, Pranayama, Meditation) in diesem Kurs zum Tragen.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte, bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.
Dienstag, ab 08.11.2022, 18:30 - 19:45 Uhr
5 Termine, € 42,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Yoga in der Schwangerschaft, während der Geburt und im Wochenbett

Verbesserung des Wohlbefindens, Aktivierung und Stärkung des Immunsystems, Stärkung von Beckenboden und Wirbelsäule, Entspannung und Abbau von Stress, Verbesserung der Atmung. Das sind einige positive Effekte, wenn man Yoga während der Schwangerschaft praktiziert. Außerdem ist es eine gute Möglichkeit sich und dem Baby eine Auszeit zu gönnen und dabei die Bindung zu stärken. Doch nicht nur in der Schwangerschaft kann Yoga hilfreich sein, sondern auch als Vorbereitung für die Geburt – auf körperlicher und mentaler Ebene. Durch geburtsvorbereitende Asanas (Körperübungen) und Atemtechniken, sowie eine positive Einstellung kann der Geburtsverlauf erleichtert werden, was dazu führen kann, dass weniger Schmerzmittel und operative Eingriffe notwendig sind.

41450 Yoga während der Schwangerschaft und der Geburt
Linda Keller
In diesem Workshop lernst Du, wie Du mithilfe von Asanas (Körperübungen) und Pranayama (Atemübungen) Schwangerschaftsprobleme lindern und dich auf die Geburt vorbereiten kannst. Außerdem wirst du lernen welche Positionen für die Geburt hilfreich sein können. Neben einem Praxisteil erfährst du außerdem etwas über die weibliche Anatomie und lernst, wie Du dich entspannen und deine Selbstfürsorge schulen kannst.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und Schreibmaterial mit.

Freitag, 07.10.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, € 30,00 (inklusive Getränke und kleinen Snacks)
Lebegut, Burgweg 37, Miltenberg

Yoga kann nicht nur während der Schwangerschaft und der Geburt hilfreich sein, sondern auch in der Zeit danach. Positive Effekte von Yoga im (Früh)Wochenbett und in der Rückbildung können unter anderem sein: Aktivierung des Stoffwechsels, Stabilisierung des Kreislaufs, Verbesserung der Wundheilung, Beschleunigung der Rückbildung, sanfte Kräftigung der Muskulatur. Vor allem in den ersten Wochen liegt der Fokus auf der Wahrnehmung und der Regeneration.

41452 Yoga nach der Geburt, im Wochenbett und der Rückbildung
Linda Keller

In diesem Workshop lernst Du, worauf Du achten musst, wenn Du nach der Geburt (wieder) mit Yoga beginnen möchtest. Du wirst lernen, wann du mit welchen Übungen starten kannst, um deinen Beckenboden zu stärken, eine mögliche Rektusdiastase zu schließen, Verspannungen im Schulter- Nackenbereich zu lockern und wieder zurück zu deiner Kraft zu finden. Außerdem erfährst Du, wie du diese Übungen mit deiner Atmung unterstützen kannst und wie Du all das ganz einfach in deinen Mama-Alltag integrieren kannst. Neben den praktischen Übungen gebe ich dir Tipps wie Du dich auf das Wochenbett vorbereiten kannst. Der Workshop ist geeignet für Schwangere, die sich auf die Zeit nach der Geburt vorbereiten möchten, aber auch für Mamas, die bereits entbunden haben.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und Schreibmaterial mit.
Freitag, 14.10.2022, 15:00 - 18:00 Uhr
1 Termin, € 30,00 (inklusive Getränke und kleinen Snacks)
Lebegut, Burgweg 37, Miltenberg

Weitere Entspannungskurse

41811 Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
Bernadette Merkert

Verspannte Muskulatur kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Durch abwechselndes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu lockern. Die wohltuende Entspannung, die dabei im Körper entsteht, wirkt sich auch harmonisierend auf Geist und Seele aus. Mit zunehmender Übungspraxis

wächst auch Ihre Fähigkeit, Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und so schmerzhafte Prozesse im Körper erst gar nicht entstehen zu lassen. Hilfreiche Informationen zum Thema Stress und Entspannung ergänzen die Übungspraxis.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.
Dienstag, ab 04.10.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
8 Termine, € 75,00
Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

41845 Die Kraft des Atems und der Entspannung
Helga Hemberger
Unser Atem ist der Schlüssel zu unserer Energie. Er steht uns jederzeit zur Verfügung. Er versorgt uns nicht nur mit Sauerstoff, sondern gibt uns auch unsere Lebendigkeit, unsere Lebensenergie. Unsere Tage sind oft vollgepackt mit Terminen und Stress - unser Körper und unser Geist sind angespannt. Der Puls schlägt schneller, der Blutdruck steigt, wir beginnen kurz und hastig zu atmen oder halten gar den Atem an. Hier kann bewusstes Atmen für Entspannung und Ruhe sorgen, was eine wesentliche Voraussetzung für ein aktives und erfülltes Leben ist. Nicht umsonst heißt es: Erst einmal tief durchatmen, um keine übereilten Entscheidungen zu treffen.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte und bei Bedarf eine Decke und Kissen mit.
Freitag, ab 14.10.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
6 Termine, € 42,00
Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Klangschalenmeditation
Martina Grasmann
Der Alltag fordert viel von uns. Diesen Belastungen müssen wir standhalten und dabei immer wieder gut auf uns selbst achten. Die Töne und Klänge der harmonisch schwingenden Klangschalen lassen den Geist zur Ruhe kommen und bewirken ein Wohlbefinden, das Entspannung und Regeneration fördert. Die Klangmeditation ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, eine Decke, dicke Socken und ein kleines Kissen mit.

74110 Klangschalenmeditation
Mittwoch, 19.10.2022, 17:45 - 18:45 Uhr
1 Termin, € 11,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74111 Klangschalenmeditation
Mittwoch, 19.10.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, € 11,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74112 Klangschalenmeditation
Freitag, 20.01.2023, 17:45 - 18:45 Uhr
1 Termin, € 11,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74113 Klangschalenmeditation
Freitag, 20.01.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, € 11,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Fitness

Bei Kursen, deren erster Kurstermin als Infotermin gilt, ist ein kostenfreier Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag möglich. Bis dahin muss die Rücktrittserklärung bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Miltenberg Punkt 4.2.).
Der Infotermin dient der Information über Kursinhalte und über die Kursleiterin oder den Kursleiter.
An diesem ersten Termin beginnt Ihr Kurs. Bitte bringen Sie alles Erforderliche mit.

Bei allen nachfolgenden Fitness-Kursen mit 7 oder mehr Terminen gilt der erste Kurstermin als Infotermin.

Bitte tragen Sie bei allen Fitness-Kursen Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

43143 Einfach nur fit - von Kopf bis Fuß
Elfie Venderbosch
Bei diesem abwechslungsreichen Ganzkörperworkout am Vormittag werden die Übungen nach einem Warm-up im Stand und auf der Matte am Boden ausgeführt. Bauch- und Rückenmuskulatur, Rumpf, Schultern, Waden, die gesamte

Oberschenkelmuskulatur und Po werden gestärkt, Ausdauer, Koordination und Stabilität werden gefördert.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.
Mittwoch, ab 21.09.2022, 09:20 - 10:20 Uhr
7 Termine, € 33,60
Alte Volksschule, West, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

43144 Funktionstraining – Workout für starke Knochen
Elfie Venderbosch
Gezielte Übungen und Entspannungstechniken helfen, den natürlichen Bewegungsspielraum bis ins hohe Alter zu erhalten. Durch Kräftigung und Dehnung verschiedener Muskelpartien können das Körpergefühl verbessert, Verspannungen gelindert und das Wohlbefinden gesteigert werden. Auch für Sporteinsteiger*innen geeignet.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.
Mittwoch, ab 21.09.2022, 10:30 - 11:30 Uhr
7 Termine, € 33,60
Alte Volksschule, West, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung
Elfie Venderbosch
KAHA® heißt übersetzt aus der Sprache der Maori "energiegeladen" und ist inspiriert von Taiji, Qigong, Kung Fu und dem klassischen Yoga. KAHA® kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu Mobilität, innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Musik stammt von Bands aus Neuseeland und Hawaii und verstärkt die Emotionen und Motivation. Das Übungsprogramm besteht aus verschiedenen vorchoreografierten zehnminütigen Tracks und einer mentalen Ausklingphase (Achtsamkeitstraining). KAHA® ist unabhängig vom Fitnesszustand ohne Vorkenntnisse für Teilnehmer/innen jeden Alters durchführbar.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke und ein Handtuch mit.

43145 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung
Donnerstag, ab 22.09.2022, 09:15 - 10:15 Uhr
7 Termine, € 33,60
Alte Volksschule, West, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

43146 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung
Mittwoch, ab 21.09.2022, 17:30 - 18:30 Uhr
7 Termine, € 33,60
Alte Volksschule, West, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

43147 KAHA® – Kraft – Mobilisation – Entspannung
Mittwoch, ab 21.09.2022, 18:45 - 19:45 Uhr
7 Termine, € 33,60
Alte Volksschule, West, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

Wirbelsäulengymnastik
Luzie Scholl

Gezielte Übungen zum Dehnen und Kräftigen einzelner Muskeln, aber auch von Muskel- und Faszienketten, werden kombiniert mit Haltungstraining sowie Mobilisations- und Körperwahrnehmungsübungen. Das Trainingsprogramm dient der Vorbeugung und Linderung von Schmerzen im Rücken und leitet die Teilnehmer/innen zu funktionalen Körperhaltungen und Übungen an.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

43333 Wirbelsäulengymnastik
Mittwoch, ab 28.09.2022, 17:15 - 18:30 Uhr
10 Termine, € 60,00
Churfrankenhalle in der Jahnstraße, Halle 2, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

74332 Wirbelsäulengymnastik
Donnerstag, ab 29.09.2022, 17:45 - 19:00 Uhr
10 Termine, € 60,00
Parzivalhalle, Halle 1, Friedensweg, Amorbach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

Pilates
Uschi Giegerich

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training findet auf der Matte statt und beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und rutschfeste Socken mit.

94314 Pilates
Montag, ab 26.09.2022, 17:45 - 18:45 Uhr
10 Termine, € 52,00
Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

94315 Pilates
Montag, ab 26.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Termine, € 52,00
Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

43424 Pilates
Dienstag, ab 04.10.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine, € 52,00
Alte Volksschule, West, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

74314 Pilates - Bewegung, Wellness, Entspannung
Astrid Ühlein
Sie suchen eine Trainingsmethode für mehr Beweglichkeit, Balance und Stärkung des Bindegewebes? Einen sanften Kraftsport, der die Tiefenmuskulatur und den Rücken trainiert und gleichzeitig den Beckenboden stärkt? Dann ist dieser Kurs genau der richtige Kurs für Sie, der Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen wird. Der Kurs endet mit einer Entspannungseinheit. Nicht geeignet für Schwangere.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und rutschfeste Socken mit.
Freitag, ab 30.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine, € 55,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

94318 Jumping® Fitness
Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner
Genaueres finden Sie im Programmteil Großheubach.
Samstag, ab 01.10.2022, 13:00 - 14:00 Uhr
3 Termine, € 21,00
Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach
94319 Jumping® Fitness
Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner
Genaueres finden Sie im Programmteil Großheubach.
Samstag, ab 12.11.2022, 13:00 - 14:00 Uhr
3 Termine, € 21,00
Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

94320 Jumping® Fitness

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner

Genaueres finden Sie im Programmteil Großheubach.

Samstag, ab 03.12.2022, 13:00 - 14:00 Uhr

3 Termine, € 21,00

Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

43613 Bodystyling

Melanie Soder

Feste Pomuskeln, einen flachen Bauch, straffe Arme und Beine: Mit Bodystyling trainieren Sie den ganzen Körper mit den richtigen Übungen für jedes Alter und jedes Können. Mit dem Einsatz des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten geht es an die Körperveränderung. Wer seinen Körper von Kopf bis Fuß durch gezielte Kräftigungsübungen stärken und formen möchte, ist in diesem Kurs genau richtig.

Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch, nicht färbende Turnschuhe und ein Getränk mit.

Donnerstag, ab 29.09.2022, 18:45 - 19:45 Uhr

10 Termine, € 48,00

Alte Volksschule, West, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

43614 Faszien-Fitness – Mobilität und Beweglichkeit für Alltag und Sport

Melanie Soder

Dieser Kurs ist für alle, die ihre Mobilität für den Alltag oder auch für den Sport verbessern wollen. Wir arbeiten daran, den Bewegungsradius unserer Gelenke zu verbessern oder bei Bewegungseinschränkungen wieder zu erhöhen. Durch Dehnübungen und das belebende Rollen mit der Faszienrolle wird die Geschmeidigkeit von Sehnen, Bändern und Muskeln erhalten bzw. wiederhergestellt. Die Regeneration

wird unterstützt und durch das bewusste Spüren während des Übens wird die Körperwahrnehmung verbessert. Dieser Kurs ist für jedes Alter und jedes Fitnesslevel geeignet. Es wird barfuß trainiert.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch, ein Getränk und
soweit vorhanden eine Faszienrolle mit.
Donnerstag, ab 29.09.2022, 20:00 - 21:00 Uhr
10 Termine, € 48,00
Alte Volksschule, West, 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

43651 Zumba®
Alex Silva
Zumba® verbindet lateinamerikanische Tanzschritte mit Aerobicelementen zu einem vielseitigen Ganzkörpertraining, das keine Vorkenntnisse oder Fitnesslevels voraussetzt, sondern die Freude an kreativer Bewegung zu feurigen Rhythmen in den Mittelpunkt stellt.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.
Dienstag, ab 27.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
12 Termine, € 60,00
Grundschule, Turnhalle, Wolfram-von-Eschenbach-Straße 17, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

Discofox
Manfred Henn
Discofox erfreut sich größter Beliebtheit bei jungen und jung gebliebenen Tänzern und findet bei jeder Veranstaltung zu mitreißender Musik Anklang. Kaum ein Tanz vermittelt mit seiner Unkompliziertheit so viel Spaß und die Vielfalt seines Figurenpotenzials ist kaum zu überbieten. Machen Sie mit! Lernen Sie diesen tollen Tanz.

44111 Discofox Grundkurs
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Montag, ab 26.09.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
5 Termine, € 43,00
Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44112 Discofox 2
Grundschritte werden vorausgesetzt.
Montag, ab 21.11.2022, 19:30 - 20:30 Uhr
5 Termine, € 43,00
Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

Salsa
Manfred Henn

Was ist Salsa? Salsa ist Gefühl, Salsa ist Freude, Salsa ist Leben! Der Rhythmus, die Seele dieser Musik, ist gemacht, um zu tanzen! Er vermittelt sehr viel Freude, sowohl beim Tanzen als auch beim Hören. Salsa ist ein hervorragendes Gegengewicht zum Alltag. Salsa tanzen steht für Entspannung, Lebensfreude, Gemeinschaft, Sinnlichkeit und Erotik. Lernen Sie die Basics und einfache, schöne Tanzfiguren. Lassen Sie sich vom Salsa-Tanzen begeistern.

44121 Salsa Grundkurs
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Samstag, ab 01.10.2022, 13:00 - 14:00 Uhr
5 Termine, € 43,00
Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44122 Salsa 2
Grundschritte werden vorausgesetzt.
Samstag, ab 19.11.2022, 13:00 - 14:00 Uhr
5 Termine, € 43,00
Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44131 Line Dance
Manfred Henn

Line Dance ist eine Tanzform, bei der die Tänzer*innen in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Da man "für sich tanzt", ist kein Tanzpartner nötig und eine Aufteilung in männliche und weibliche Tänzer*innen erfolgt nicht. Die Choreographien, die in diesem Kurs gelernt werden, werden auf moderne Popmusik getanzt (nicht auf Westernmusik).
Für Anfänger*innen und erfahrene Line Dancer.
Donnerstag, ab 29.09.2022, 18:30 - 19:30 Uhr
7 Termine, € 60,00
Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Tango Argentino

Manfred Henn

Tango, die Seele Argentiniens, Liebe, Erotik, Leidenschaft, Melancholie: Tango steht für alles, was die Beziehung zwischen Mann und Frau ausmacht. Deshalb kommt er nie aus der Mode. Kein anderer Tanz hat einen ähnlich triumphalen Siegeszug um die Welt angetreten wie Tango, als er um 1910 von Buenos Aires nach Paris kam. Erfahren Sie, warum Tango seit über 100 Jahren die Menschen ununterbrochen fasziniert. Es heißt "Tango ist gehen in Umarmung". Entdecken Sie mit uns diesen einzigartigen und charaktervollen Tanz.

44141 Tango Argentino Grundkurs
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Donnerstag, ab 29.09.2022, 19:45 - 20:45 Uhr
5 Termine, € 43,00
Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44142 Tango Argentino 2
Grundschritte werden vorausgesetzt.
Donnerstag, ab 17.11.2022, 19:45 - 20:45 Uhr
5 Termine, € 43,00
Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

DiscoChart

Manfred Henn

Lassen Sie sich in den Bann ziehen und erleben Sie das DiscoChart-Tanzen. DiscoChart ist die erotische Variante des Discofox. Er lässt sich auf unterschiedliche Musik, vor allem Discofoxmusik, die langsam oder schnell sein kann, tanzen. Seine enge Tanzhaltung, die hüftbetonten Bewegungen, die Vielzahl der möglichen Figuren und seine erotische Eleganz machen diesen Tanz so einzigartig. Wer anfängt DiscoChart zu tanzen, wird sehr bald Gefallen an diesem Tanz finden. Probieren Sie es aus, Sie werden begeistert sein.

44151 DiscoChart Grundkurs
Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Freitag, ab 30.09.2022, 17:15 - 18:15 Uhr
5 Termine, € 43,00
Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44152 DiscoChart 2
Grundschritte werden vorausgesetzt.

Freitag, ab 18.11.2022, 17:15 - 18:15 Uhr
5 Termine, € 43,00
Tanzstudio 95, Nibelungenstr. 72, Miltenberg-Breitendiel

44512 Gesund & Fit mit Golf - Schnupperstunde
Gregor Dominack
Der Kurs ist ein erster Schritt zum Kennenlernen des Golfsports. Das Motto ist ausprobieren, Bälle schlagen, Golf erleben und viel Spaß in den 2 Übungsstunden haben. Golfen ist gesund, kann bei Bluthochdruck helfen und stärkt die Kondition. Auf einer Runde über 18 Löcher werden 124 Muskeln beschäftigt und zwischen 1.200 und 1.700 Kalorien verbraucht. Gregor Dominack zeigt Ihnen, dass Golf ein echter Sport und gut für die Gesundheit ist. Freuen Sie sich über die ersten Erfolge bei langen und kurzen Schlägen mit dem Golfball. Den ersten "richtig" getroffenen Ball werden Sie so schnell nicht vergessen.
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk (Sportschuhe) und wetterangepasste Kleidung. Die Ausrüstung wird gestellt.
Samstag, 01.10.2022, 10:00 - 12:00 Uhr
1 Termin, € 30,00
Golfclub Miltenberg-Erftal e. V., Ortsstraße 30, 63928 Eichenbühl/Guggenberg

44514 Gesund & Fit mit Golf - Platzerlaubnis
Gregor Dominack
Der Kurs "Gesund & Fit mit Golf - Platzerlaubnis" ist der zweite Schritt zum "echten" Golfspieler und öffnet die Tür in eine gesündere und fittere Zukunft. Sie lernen in Theorie und Praxis in 6 Übungsabschnitten alle Grundlagen und Regeln des Golfspiels. Zum Ende des Kurses erwartet Sie die Prüfung, nach deren Bestehen Sie offiziell im Kreis der Golfer angekommen sind. Golfen ist gesund, kann bei Bluthochdruck helfen und stärkt die Kondition. Auf einer Runde über 18 Löcher werden 124 Muskeln beschäftigt und zwischen 1.200 und 1.700 Kalorien verbraucht.
Bitte tragen Sie festes Schuhwerk (Sportschuhe) und wetterangepasste Kleidung. Die Ausrüstung wird gestellt.
Samstag, 15.10.2022, 10:00 Uhr - 13:30 Uhr
Samstag, 22.10.2022, 10:00 Uhr - 13:30 Uhr
Sonntag, 23.10.2022, 14:00 Uhr - 17:30 Uhr
Samstag, 29.10.2022, 14:00 Uhr - 18:00 Uhr
4 Termine, € 250,00
Golfclub Miltenberg-Erftal e. V., Ortsstraße 30, 63928 Eichenbühl/Guggenberg

48110 Waldbaden im Herbst
Jennifer Adrian und Corinna Throm
Das achtsame Eintauchen in die Waldluft nennen die Japaner Shinrin Yoku - und wir sagen Waldbaden dazu. Doch lassen Sie die Badesachen ruhig zuhause - Sie werden sie nicht benötigen. Waldbaden ist eine wundervolle Methode zur Entspannung. Entspannen, den Alltag hinter sich lassen, sich eine Auszeit gönnen. Sehen, fühlen, riechen, wahrnehmen und staunen. Eintauchen in die Natur und alles andere vergessen. Tief Luft holen und das "Jetzt" spüren. All das steckt im Waldbaden. Strecke 2 bis 3 km, einfache Wegverhältnisse.
Bitte tragen Sie bequeme, dem Wetter angepasste, waldtaugliche Kleidung, eine Regenjacke mit Kapuze und feste Schuhe und bringen ein Sitzkissen und ein Getränk mit.
Sonntag, 09.10.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, € 25,00 (inklusive Picknick, Teezeremonie und kleine Überraschung)
Parkplatz am Schützenhaus, Obere Walldürner Straße, Miltenberg

48141 Wie die Gedanken Ruhe finden.
Die Entdeckung der "Inneren Schalter"
Dipl. Psych. Peter Bergholz
Endlich können Sie wieder richtig abschalten, besser schlafen und zuversichtlich nach vorne schauen. In diesem Seminar werden Sie etwas Wegweisendes erleben: Die Wirkung der Inneren Schalter. Wenn Sie nur zwei Gelenke zusammen lockern (grooven), können sich innerer Druck, Spannungsschmerzen, Unsicherheit, Ängste, Grübeln und unerwünschte Gedanken nicht mehr halten. Deswegen wirken diese einfachen Lösungsbewegungen wie innere Schalter, die es möglich machen, tagsüber vital, motiviert und kommunikativ zu bleiben oder zur Ruhe zu kommen und auch in schwierigen Situationen in eine gelassene Grundstimmung einzutauchen – in den inneren Einklang, nach dem sich jede Seele sehnt. Übrigens: Die Inneren Schalter wirken, weil sie einen Nerv ansprechen (Ventralen Vagus), dessen Bedeutung erst vor kurzem von US-Forscher Stephen Porges erkannt wurde (Polyvagal-System). Alles, was uns weiterbringt, was uns begeistert, zufrieden und gar glücklich stimmt, geht von diesem Nerv aus. Freuen Sie sich auf diese spannende Geschichte.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.
Sonntag, 02.10.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 70,00
Domkellerei/Hartigsbau, OG R 1, Hauptstr. 34, Miltenberg

48713 Körperzusammensetzung: Sind meine Werte gesund?
Jenny Lenz
Egal ob schlank oder ein paar mehr Pfunde - wichtig ist das Verhältnis der Körperzusammensetzung, vor allem von Muskelmasse und Körperfett. Das Seminar beinhaltet das Messen des Körpers (einzeln, barfuß in einem separaten Raum) und das Besprechen des Ergebnisses. Besonderes Augenmerk finden hierbei die Risiken für die typischen Volkskrankheiten Diabetes mellitus, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, u.a.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.
Dienstag, 11.10.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
1 Termin, € 12,00
planA - DEINE GESUNDHEIT, Schechweg 16, Miltenberg

48923 Biochemie: Die 12 Grundsalze nach Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler
Susanne Zimmermann
Für den homöopathischen Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler verursacht ein gestörter Mineralhaushalt eine Vielzahl von Krankheiten, die durch geeignet dosierte und kombinierte Einnahme bestimmter Salze gelindert werden können. Der Vortrag informiert allgemeinverständlich über Wirkungsweise, Anwendungsmöglichkeiten und Dosierung der 12 Lebenssalze nach Schüßler und gibt Beispiele für Mittelfindung und Kombinationsmöglichkeiten.
Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.
Donnerstag, 29.09.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, € 16,00 (inklusive Kursunterlagen)
Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Fasten

49141 Basenfasten
Heidi Haas
Basenfasten ist eine sanfte Fastenform und ausgesprochen alltagstauglich. Es entlastet den Körper, fördert das Wohlbefinden und ist ein gutes Gewichtsmanagement. Dem Stoffwechsel wird Ruhe gegönnt. Basenfasten befördert das Gemüse von der Beilage zum Hauptgericht und entlastet damit den Körper. Gegessen werden darf z.B.: reifes Obst und Gemüse, Kartoffeln, Kräuter und Keimlinge, einige Nusssorten, Samen, Obst- und Gemüsesäfte, stilles

Wasser und Kräutertee. Die Kursleiterin begleitet die Teilnehmer*innen bei sieben Treffen – inklusive eines Infotermins, an dem der Ablauf erläutert wird – mit Informationen und Entspannungsübungen. Ein Erfahrungsaustausch ist wesentlicher Bestandteil der Treffen.
Dienstag, 04.10.2022, Montag, 10.10.2022, Freitag, 14.10.2022, Montag, 17.10.2022, Freitag, 21.10.2022, Montag, 24.10.2022, Freitag, 28.10.2022, jeweils 18:30 - 20:00 Uhr
7 Termine, € 65,00 (inklusive Kursunterlagen)
Alte Volksschule, West EG, Mainstraße 62, Miltenberg
Der erste Termin gilt als Infotermin.

Es ist normal, verschieden zu sein - Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung in Miltenberg und in Elsenfeld mit dem Verein Lebenshilfe

Die Kurse orientieren sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten körperlich und geistig behinderter Menschen, sprechen aber ausdrücklich auch nichtbehinderte Menschen an, um in der Ausübung gemeinsamer Interessen Begegnung zu ermöglichen. Sie werden von erfahrenen Sonderpädagoginnen und Sonderpädagogen geleitet und finden in Zusammenarbeit mit dem Verein Lebenshilfe im Landkreis Miltenberg statt.
Anmeldung und weitere Auskünfte für alle Kurse:
Verein Lebenshilfe im Landkreis Miltenberg, 06022/26402-15, www.lebenshilfe-miltenberg.de.

Es ist normal, verschieden zu sein – in Miltenberg

Die Teilnehmer*innen am Miltenberger Kurs kommen eigenständig zum Kursort und werden dort von Angehörigen abgeholt. Bitte bringen Sie ein eigenes Getränk und Verpflegung mit.
Basteln mit Leidenschaft (Julia Greulich)
Lust auf Basteln? Da sind Sie in unserem Kurs genau richtig. Wir basteln, passend zur Jahreszeit und verschiedenen Anlässen, wunderschöne Geschenke und tolle Dekoration. Wir wollen ein nachhaltiger Kurs sein und deshalb benutzen wir von Naturmaterialien bis Recyclingmaterial alles, was wir finden können. Der Bastelkurs macht bestimmt viel Spaß und wir freuen uns schon auf jeden einzelnen Teilnehmer.
Bitte tragen Sie Kleidung, die schmutzig werden darf.

Montag, ab 17.10.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
9 Termine, € 36,00
Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

In der Ruhe liegt die Kraft (Sylvia Keller)
Viele Menschen, gerade auch Menschen mit Behinderung, haben einen anstrengenden Alltag und fühlen sich gestresst. Deshalb ist es wichtig, sich etwas Gutes zu tun. In diesem Kurs lernen wir uns zu entspannen und den Moment zu genießen. Wir machen Übungen, die uns helfen mit unserem Körper, unserer Seele und unseren Gedanken freundlich umzugehen. Nach dem Übungsteil entspannen wir uns bei einer schönen Gedankenreise und hören dazu Entspannungsmusik.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Turnschuhe oder rutschfeste Socken und eine Gymnastikmatte oder Decke mit.
Montag, ab 17.10.2022, 16:30 - 18:00 Uhr
9 Termine, € 36,00
Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

Es ist normal, verschieden zu sein – in Elsenfeld

Die Offene Behindertenarbeit sorgt für die Kurse in Elsenfeld dafür, dass die Kursteilnehmer*innen von den jeweiligen Werkstätten an den Kursort gebracht werden. Nach Kursende holen Angehörige sie wieder ab. Daneben wird auch ein kostenpflichtiger Fahrdienst angeboten. Die Kurse in Elsenfeld finden in der Richard-Galmbacher-Schule statt, umfassen 10 Termine, kosten € 36,00 und beginnen am Montag, 10.10.2022, 17:00 - 19:00 Uhr. Bitte bringen Sie eigenes Getränk und Verpflegung mit.

Wir musizieren mit selbstgebauten Musikinstrumenten (Claudia Oberle-Wiesli)

Unser Tanzkurs (Juliane Wolf)

Malen nach Herzenslust (Christine Jansen)

Mehrstimmiges Musizieren (Walter Ottenbreit-Stoß)

Kochen im Herbst (Doris Spanbald-Albert)

Nähen

51530 Nähen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen
Catharina Weiß

Sie würden gerne mit dem Nähen anfangen oder wiedereinsteigen, aber es fehlt die richtige Idee für die ersten Projekte? Im Kurs werden einfach Stücke genäht (u. a. Loopschal, Kissenhülle, Utensilo) und dabei Grundwissen rund ums Nähen erklärt und aufgefrischt.
Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel, eine Stoff- und Papierschere, ein Maßband, Stecknadeln und Kreide bzw. Stoffmarkierstifte mit. Stoffe stellt die Kursleiterin.
Samstag, 24.09.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, € 37,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

51532 Wir nähen Hoodies (Kapuzenpullover)
Catharina Weiß

Lässige Hoodies sind im Trend und perfekte Kleidungsstücke für die kalte Jahreszeit. Wir besprechen zunächst die Besonderheiten beim Nähen von dehnbaren Stoffen und nähen dann Kapuzenpullover aus hochwertigem Sweatstoff, wobei sie mit Aufnähern, Ösen und Kordeln individuell gestaltet werden können. Die Hoodies können für Damen, Herren oder Kinder genäht werden. Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger*innen. Erfahrung im Vernähen von dehnbaren Stoffen ist von Vorteil, aber nicht zwingend Voraussetzung. Gerne gibt Ihnen die Kursleiterin Tipps, welches Schnittmuster Sie nehmen könnten.
Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel, eine Stoff- und Papierschere, ein Maßband, Stecknadeln und Kreide bzw. Stoffmarkierstifte mit. Außerdem bringen Sie bitte ein entsprechendes Schnittmuster sowie die laut Anleitung benötigte Menge an Sweatstoff mit. Aufnäher, Ösen, Kordel etc. können am Kurstag erworben werden.
Samstag, 15.10.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, € 37,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, bei der Kursleiterin zu bezahlen)
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

51534 Selbstgemachte Geschenke
Catharina Weiß
Selbstgemachte Geschenke kommen immer gut an. Im Kurs wird erklärt, wie kleine Täschchen, Halstücher, Schlüsselanhänger uvm. genäht werden können. Außerdem werden Deko-Objekte, wie kleine Tannenbäumchen, weihnachtliche Kissenhüllen, etc. hergestellt. Der Kurs richtet sich an Nähanfänger*innen, die mit den Grundfunktionen ihrer Nähmaschine vertraut sind.
Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel, eine Stoff- und Papierschere, ein Maßband, Stecknadeln und Kreide bzw. Stoffmarkierstifte mit. Stoffe stellt die Kursleiterin, können aber auch gerne von Ihnen mitgebracht werden.
Samstag, 12.11.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, € 37,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

51536 Nähen für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen II
Catharina Weiß
Sie haben schon etwas Näherfahrung, evtl. einige Einsteigerprojekte genäht und würden sich gern an Schwierigeres trauen? Im Kurs werden Stücke genäht, die ein bisschen anspruchsvoller sind oder kleine Herausforderungen mit sich bringen (Reißverschluss, Falten, etc.). Dabei gehen wir gemeinsam Schritt für Schritt voran. Der Kurs knüpft an den Anfängerkurs vom September 2022 an, die Teilnahme daran ist aber keine Voraussetzung.
Bitte bringen Sie eine funktionierende Nähmaschine und Mehrfachsteckdose mit Verlängerungskabel, eine Stoff- und Papierschere, ein Maßband, Stecknadeln und Kreide bzw. Stoffmarkierstifte mit. Stoffe stellt die Kursleiterin.
Samstag, 10.12.2022, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, € 37,00 (zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

51538 Offener Nähtreff
Catharina Weiß
Sie möchten mal wieder ungestört ein Nähprojekt umsetzen, wünschen sich kreativen Austausch mit Gleichgesinnten oder möchten unfertige Projekte beenden? Dann ist der offene Nähtreff das Richtige für Sie. Die Kursleiterin beantwortet dabei Ihre Fragen, hilft bei der Umsetzung Ihres Pro-

jekts und unterstützt Sie mit Tipps und Tricks rund ums Nähen.
Samstag, 21.01.2023, 09:00 - 16:00 Uhr
1 Termin, € 37,00
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Basteln mit Papier

52315 Stempeln, Stanzen, Schneiden – Geburtstagskarten und passende Verpackungen für kleine Geschenke
Carina Walzel
Egal ob für Geburtstag, Hochzeit oder einfach jahreszeitlich, eine selbst gestaltete Karte oder Verpackung ist immer etwas Besonderes. Gemeinsam gestalten wir eine raffinierte Karte und eine tolle Verpackung. Durch Stempel und Stanze bekommt diese Karte/Verpackung ihr besonderes Aussehen. Lassen Sie sich von den umfangreichen Möglichkeiten dieser Techniken begeistern und entdecken Sie Ihre Kreativität.
Bitte bringen Sie ein Schneide- und Falzbrett (falls vorhanden) mit.
Montag, 26.09.2022, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Termin, € 20,00 (zuzüglich Materialkosten € 3,50, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)
Carina Walzel, Feldtorgasse 11, Eichenbühl

52316 Stempeln, Stanzen, Schneiden - weihnachtliche PopUp Karten und Verpackungen
Carina Walzel
Egal ob für Geburtstag, Hochzeit oder einfach jahreszeitlich, eine selbst gestaltete Karte oder Verpackung ist immer etwas Besonderes. Gemeinsam gestalten wir eine PopUp Karte und eine tolle Verpackung. Hierfür nutzen wir weihnachtliche Motive. Durch Stempel und Stanze bekommt diese Karte/Verpackung ihr besonderes Aussehen. Lassen Sie sich von den umfangreichen Möglichkeiten dieser Techniken begeistern und entdecken Sie Ihre Kreativität.
Bitte bringen Sie ein Schneide- und Falzbrett (falls vorhanden) mit.
Dienstag, 15.11.2022, 18:30 - 22:00 Uhr
1 Termin, € 20,00 (zuzüglich Materialkosten € 3,50, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)
Carina Walzel, Feldtorgasse 11, Eichenbühl

Werkstoff Holz

Alle nachfolgenden Kurse „Werkstoff Holz“ finden mit Bernd Olt in der Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn statt.

52511 Schnitzwoche
Mittwoch, 02.11.2022, bis Samstag, 05.11.2022, jeweils 08:30 - 16:00 Uhr
4 Termine, € 545,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52512 Schnitzkurs
Samstag, 08.10.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
Samstag, 15.10.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
2 Termine, € 300,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52513 Schnitzkurs
Samstag, 07.01.2023, 08:30 - 16:00 Uhr
Samstag, 14.01.2023, 08:30 - 16:00 Uhr
2 Termine, € 300,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52514 Schnitzen - Schnupperkurs
Samstag, 29.10.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
1 Termine, € 170,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52515 Schnitzen - Schnupperkurs
Samstag, 28.01.2023, 08:30 - 16:00 Uhr
1 Termine, € 170,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52570 Tischlerkurs
Samstag, 08.10.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
Samstag, 15.10.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
2 Termine, € 300,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52571 Tischlerkurs
Samstag, 07.01.2023, 08:30 - 16:00 Uhr

Samstag, 14.01.2023, 08:30 - 16:00 Uhr
2 Termine, € 300,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52572 Holzwerken - auch für Einsteiger
Samstag, 29.10.2022, 08:30 – 16:00 Uhr
1 Termin, € 170,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52573 Holzwerken - auch für Einsteiger
Samstag, 28.01.2023, 08:30 – 16:00 Uhr
1 Termin, € 170,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52576 Drechseln - auch für Einsteiger
Samstag, 05.11.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
1 Termin, € 205,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52577 Drechseln – auch für Einsteiger
Samstag, 10.12.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
1 Termin, € 205,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52578 Krippenbaukurs
Samstag, 19.11.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
Samstag, 26.11.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
2 Termine, € 300,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52579 Intarsien – Einlegearbeiten aus Holz
Samstag, 19.11.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
Samstag, 26.11.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
2 Termine, € 300,00 (inklusive Übungsfurnier für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

52580 Tischlern für Frauen
Samstag, 19.11.2022, 08:30 - 16:00 Uhr
Samstag, 26.11.2022, 09:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 300,00 (inklusive Übungsfurnier für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Werkstoff Ton

53550 Offene Werkstatt Keramik – Freies Arbeiten mit Ton
Gabriele Löffler-Keller

Jeder, der gerne kreativ gestalten und arbeiten möchte, ist bei uns richtig. Ton ist ein Material, aus dem man sowohl Gebrauchsgegenstände und Gartengefäße als auch Plastiken fantasievoll herstellen kann. Alle Stücke sind Unikate und somit etwas Besonderes. Mitzubringen sind vor allem Ideen. Die Kursleiterin hilft Ihnen gerne bei der Ausführung und mit neuen Anregungen. Geöffnet ist die "Offene Werkstatt" immer dienstags, vom 04.10.2022 bis 20.12.2022.
Dienstag, ab 04.10.2022 (außer in den Schulferien), 18:00 - 21:00 Uhr
Die Teilnehmergebühr beträgt pro Abend € 11,00. In dieser Gebühr sind die Kosten für das Brennen enthalten, Ton und Glasuren werden nach Verbrauch berechnet.
Alte Volksschule, Osteingang, Töpferraum, 3. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Aquarellmalen

Blumen malen im Loose Watercolor Stil
Sabrina Schneller

Es ist Zeit für Kreativität: Sie erlernen die Grundlagen der Welt des Malens mit Aquarellfarben im modernen Stil des Loose Watercolors. Wir verbinden die unkomplizierte Handhabung klassischer Aquarellfarben mit vereinfachten floralen Motiven, wie z.B. Trockenblumen. Das geht mit etwas Übung leicht von der Hand. Am Ende des Kurses halten Sie das erste eigene Werk in der Hand!

54211 Blumen malen im Loose Watercolor Stil
Bitte bringen Sie Aquarellfarben in Studienqualität, gutes Aquarellpapier (A4, 300 g/m²), 3 Aquarellrundpinsel Gr. 8, 4 und 2, 2 Gläser für Wasser, einen alten Porzellanteller, ein altes Baumwolltuch, einen Bleistift HB und einen Radiergummi mit.
Mittwoch, ab 26.10.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
2 Termine, € 24,00
Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

54212O Onlinekurs: Blumen malen im Loose Watercolor Stil für Anfänger

Bitte halten Sie Aquarellfarben in Studienqualität, gutes Aquarellpapier (A4, 300 g/m²), 3 Aquarellrundpinsel Gr. 8, 4 und 2, 2 Gläser für Wasser, einen alten Porzellanteller, ein altes Baumwolltuch, einen Bleistift HB und einen Radiergummi bereit.
Der Kurs wird über Zoom oder BigBlueButton abgehalten. Den Zugangslink und das Passwort erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Email von der vhs Miltenberg.
Voraussetzungen:
* Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit integrierter Webcam und Lautsprecher
* Eine gute Internetverbindung und ein kompatibler Web-Browser, möglichst die aktuellste Version (z.B. Microsoft Edge, Firefox. Google Chrome oder Safari)
*Es ist keine Anmeldung oder Registrierung erforderlich, einfach auf den gesendeten Link (Meeting beitreten) klicken und los geht's.

Mittwoch, 12.10.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
1 Termin, € 15,00
Online

54213O Onlinekurs: Blumen malen im Loose Watercolor Stil für Fortgeschrittene

Du hast schon erste Erfahrungen mit Aquarellfarben und Pinsel? Idealerweise hast du schon die ersten Blumen im Loose Watercolor Stil gemalt. Dann bist du hier im Kurs genau richtig, Profi musst du aber nicht sein. Wir bauen auf die Grundlagen auf und malen zusammen ein florales Motiv, dass wir Schritt für Schritt zusammen durchgehen.
Bitte halten Sie Aquarellfarben in Studienqualität, gutes Aquarellpapier (A4, 300 g/m²), 3 Aquarellrundpinsel Gr. 8, 4 und 2, 2 Gläser für Wasser, einen alten Porzellanteller, ein altes Baumwolltuch, einen Bleistift HB und einen Radiergummi bereit.
Der Kurs wird über Zoom oder BigBlueButton abgehalten. Den Zugangslink und das Passwort erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn per Email von der vhs Miltenberg.
Voraussetzungen:
* Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone mit integrierter Webcam und Lautsprecher
* Eine gute Internetverbindung und ein kompatibler Web-Browser, möglichst die aktuellste Version (z.B. Microsoft Edge, Firefox. Google Chrome oder Safari)
* Es ist keine Anmeldung oder Registrierung erforderlich, einfach auf den gesendeten Link (Meeting beitreten) klicken und los geht's.

Mittwoch, 23.11.2022, 19:00 - 21:00 Uhr
1 Termin, € 15,00
Online

54737 Aquarell-Grundlagen-Wochenende
Roland Eckert-Köhler
Erleben Sie die Transparenz und Brillanz eines Aquarells. Sie lernen diverse Aquarelltechniken kennen (Lavieren, Lasieren, Malen, Nass-in-Nass-Technik) und erhalten einen Einblick in die Farbenlehre. Ob Sie bereits mit der Aquarellmalerei vertraut sind oder erst am Anfang stehen, Sie erhalten individuelle Hilfestellungen und Unterstützung.
Bitte bringen Sie geeignete Kleidung mit. Material wie Farbe, Pinsel, Block, usw. kann auch günstig über den Dozenten (Anfragen: 09391/810180) erworben werden.
Freitag, 07.10.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 08.10.2022, 09:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 09.10.2022, 09:00 - 12:00 Uhr
3 Termine, € 85,00 (zuzüglich Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)
Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Fotografieren

57672 Fotografieren mit der Digitalkamera - in Theorie und Praxis
Thomas Hauffe
Digitales Fotografieren ist schnell, bequem und anscheinend kinderleicht, doch die Aufnahmen entsprechen oft nicht den eigenen Vorstellungen. Wer gute Ergebnisse erzielen will, sollte seine Kamera und fotografische Grundregeln beherrschen. Dies vermittelt der Kurs in Theorie und Praxis. Auf eine ausführliche Einführung in die Gesamtkonzeption der (digitalen) Fotografie folgen rechtliche Tipps, wie z. B. zum Urheberrecht und der Panoramafreiheit. Am dritten Termin erfolgt ein Fotospaziergang durch Miltenberg. Am letzten Abend werden die Bilder besprochen und ggf. bearbeitet. Mit Ihrer Anmeldung willigen Sie ein, dass Ihre Bilder ggf. in den öffentlichen Medien veröffentlicht werden.
Bitte bringen Sie Ihre Kamera, volle Batterien und leere Speicherkarten mit.
Dienstag, 27.09.2022, 18:00 - 20:30 Uhr
Dienstag, 04.10.2022, 18:00 - 20:30 Uhr
Sonntag, 09.10.2022, 15:00 - 18:00 Uhr (Fotoexkursion durch Miltenberg)
Dienstag, 11.10.2022, 18:00 - 20:30 Uhr
4 Termine, € 87,50

Domkellerei/Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Musizieren für Anfänger

58121 Akkordeon für Anfänger
Hildegard Zahn
Wollen Sie Ihr Akkordeon zum Leben erwecken? Trauen Sie sich, dieses für alle feierlichen Anlässe geeignete Instrument zu erlernen. Wir erlernen alles, auch die Noten. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.
Bitte bringen Sie ein Akkordeon mit.
Montag, ab 26.09.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
10 Termine, € 95,00 (zuzüglich Kosten für das Lehrbuch, wird von der Kursleiterin besorgt)
Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

Familienbildung

62481 Unser Wald im Herbst für Familien mit Kindern
Elisabeth Marschall-Osterrieder
Bei dieser Walderlebniswanderung zeigt und erklärt die Kursleiterin Pflanzen und Tiere des Waldes. Mit dem Fernglas können Vögel in ihrem Lebensraum beobachtet werden.
Bitte tragen Sie bequeme, dem Wetter angepasste, waldtaugliche Kleidung, eine Regenjacke mit Kapuze und feste Schuhe und bringen, wenn vorhanden, ein Fernglas mit.
Sonntag, 23.10.2022, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, € 10,50, Anmeldung erforderlich für das Kind und den Erwachsenen
Parkplatz Heideschlag, Miltenberg-Wenschdorf Richtung Geisenhof

62541 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa für den Herbst
Gabriele Löffler-Keller
Wir töpfern einen Blätterteller (für z. B. Nüsse oder Äpfel) und dazu formen wir einen Igel aus Ton, den wir dann mit Engobe (Tonfarbe) bemalen.
Bitte bringen Sie schöne Baumblätter mit.
Samstag, 15.10.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
1 Termin, € 13,00 (zuzüglich pro Person ca. € 2,50 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen, Anmeldung erforderlich für das Kind und den Erwachsenen)
Alte Volksschule, Osteingang, Töpferraum, 3. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

62543 Kinder ab 6 Jahren töpfern gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa für die Adventszeit
Gabriele Löffler-Keller
Wir formen einen Lichtengel aus Ton, den wir dann mit Engobe (Tonfarbe) anmalen.
Samstag, 12.11.2022, 16:00 - 18:15 Uhr
1 Termin, € 13,00 (zuzüglich pro Person ca. € 2,50 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen, Anmeldung erforderlich für das Kind und den Erwachsenen)
Alte Volksschule, Osteingang, Töpferraum, 3. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Kindergeburtstage kreativ – Individuell buchbar

In Kooperation mit der vhs Miltenberg haben die Malwerkstatt Miltenberg Simone Wind und das Atelier Stellrecht-Schmidt spezielle Angebote zur Gestaltung von Kindergeburtstagen erarbeitet. Die Gruppengebühr für eine Stunde und bis fünf Kinder beträgt € 50,00. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich an die vhs Miltenberg.

Kindergeburtstage kreativ im Atelier Sabine Stellrecht-Schmidt Laurentiusstraße 3, Miltenberg

63550 Spritzbilder für Kindergeburtstage – für Kinder ab 4 Jahren – individuell buchbar
Die Kinder erwartet eine bunte, magische Holzkiste – mit dieser fertigen sie auf sehr einfache, jedoch spektakuläre Art bunte Spritzbilder auf Fliesen nach eigener Farbwahl. Jede Fliese ein Unikat, und eine große Überraschung, sobald die Kiste stillsteht. Diese Bilder kann man z.B. als Topfuntersetzer oder als Highlight im eigenen Zimmer verwenden.

63560 Filzen für Kindergeburtstage – für Kinder ab 4 Jahren – individuell buchbar
Aus einer riesigen Auswahl an Filzwolle in den verschiedensten Farben filzen sich die Kinder farbige Schlüsselanhänger, Haarbänder oder Blüten. Dazu nutzen sie viel warmes Wasser, Seife und Bewegung und genießen in der Gruppe das gemeinschaftliche Wirken.

63570 Mosaik für Kindergeburtstage –
für Kinder ab 8 Jahren – individuell buchbar

Eine Vielzahl an bunten Mosaiksteinchen steht den Kindern zur Auswahl. Aus diesen lassen sich einfache bunte Pixelbilder oder Spiegelrahmen gestalten.

63580 Stempel fertigen für Kindergeburtstage –
für Kinder ab 6 Jahren – individuell buchbar

Egal ob Hund, Katz, Maus – einfache geometrische Formen – oder Motive aus der Natur, den Kindern steht eine sehr große Auswahl an Stempeln zur Verfügung – oder sie basteln sich selbst kleine Stempel. Damit gestalten sie Taschen, T-Shirts, Geschenktütchen oder Bilder.

Kindergeburtstage kreativ in der Malwerkstatt Miltenberg Schirmerstraße 12, Miltenberg

63590 Malen in der Malwerkstatt
für Kinder ab 4 Jahren

Jedes Kind gestaltet eine Leinwand mit Acrylfarben und weiteren Materialien wie Federn, Perlen oder Glitzer. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Werkstoff Holz für Kinder

Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren
Bernd Olt

In diesem Kurs werden die Kinder an das Arbeiten mit Holz herangeführt. Sie lernen spielerisch die einfachen Methoden der Holzbearbeitung. Comic- und Tierfiguren bilden einen interessanten Arbeitshintergrund für die kleinen Schnitzer und werden durchwegs erstaunlich naturgetreu dargestellt. Unser Kursleiter ist immer dabei und sorgt auch für den sicheren Umgang mit dem Werkzeug, den die Kinder jedoch problemlos meistern.

63521 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren
Samstag, 22.10.2022, 09:00 - 13:30 Uhr
1 Termin, € 75,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63522 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren
Samstag, 12.11.2022, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 75,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63523 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren
Samstag, 03.12.2022, 09:00 - 13:30 Uhr
1 Termin, € 75,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63524 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren
Samstag, 21.01.2023, 09:00 - 13:30 Uhr
1 Termin, € 75,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63529 Kinder-Krippenbaukurs für Kinder ab 8 Jahren
Bernd Olt
Wir bauen eine Weihnachtskrippe aus Massivholz im ländlichen Stil. Sägen, Schnitzen und Verleimen der Holzteile gehören genauso zum Kursablauf wie die Gestaltung des Stalles und der Umgebung.
Samstag, 03.12.2022, 09:00 - 13:30 Uhr
1 Termin, € 75,00 (inklusive Getränk, Mittagessen und Werkzeugnutzung, zuzüglich € 15,00 Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)
Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

Natur erforschen für Kinder

63480 Junge Forscher: Wir erforschen Tiere und Pflanzen am Fluss
Elisabeth Marschall-Osterrieder
Der Kurs bietet Kindern von 10 bis 14 Jahren die Möglichkeit an Main und Erf Vögel, insbesondere Wasservögel, zu sehen und die typische Ufervegetation zu erforschen.
Bitte tragt bequeme, dem Wetter angepasste, Kleidung, eine Regenjacke mit Kapuze und feste Schuhe und bringt, wenn vorhanden, ein Fernglas mit.
Samstag, 08.10.2022, 15:00 - 17:00 Uhr
1 Termin, € 10,50
Mainspielplatz, Josef-Ullrich-Straße, Bürgstadt

Tastschreiben für Kinder

64244 Flink mit 10 Fingern am PC
für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren
Uschi Filbert

Sie wollen, dass Ihr Kind das 10-Finger-Tastschreiben erlernt und Grundkenntnisse der Textbearbeitung am PC erwirbt? Der vhs-Kurs kann Ihrem Kind dabei helfen. Er wird von einer Fachlehrerin geleitet, umfasst 10 Termine à 90 Minuten und eine Abschlussprüfung, über die ein Zeugnis ausgestellt wird.
Bitte bringt Schreibmaterial und einen Schnellhefter mit.
Dienstag, ab 04.10.2022, 17:00 - 18:30 Uhr
10 Termine, € 69,00 (inklusive Abschlussprüfung und Teilnahmebescheinigung)
Mittelschule, EDV-Raum 1, Gartenstraße, Miltenberg
(Zugang über Pausenhof)
Bitte beachten Sie die Altersbegrenzung. Stichtag ist das Datum des Kursbeginns

Stadt Amorbach

Kellereigasse 1, Zimmer-Nr. 0.03, 63916 Amorbach
Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag:
08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag: 09:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag: 08:00 – 12:00 und 14:00 – 18:00 Uhr
Telefon: 09373/209-22, Fax: 09373/209-33
E-Mail: tobias.laske@stadt-amorbach.de

Bei allen Entspannungs- und Fitnesskursen mit 8 oder 10 Terminen in Amorbach, deren erster Kurstermin als Infotermin gilt, ist ein kostenfreier Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag möglich. Bis dahin muss die Rücktrittserklärung bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Miltenberg Punkt 4.2.). Der Infotermin dient der Information über Kursinhalte und über die Kursleiterin oder den Kursleiter.
An diesem ersten Termin beginnt Ihr Kurs. Bitte bringen Sie alles Erforderliche mit.

Bitte tragen Sie bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen bequeme Kleidung und bringen entweder eine Yoga- oder Isomatte oder eine Gymnastikmatte/Decke, rutschfeste Socken oder nichtfärbende Turnschuhe mit.

Entspannung – Fitness

Klangschalenmeditation

Martina Grasmann

Der Alltag fordert viel von uns. Diesen Belastungen müssen wir standhalten und dabei immer wieder gut auf uns

selbst achten. Die Töne und Klänge der harmonisch schwingenden Klangschalen lassen den Geist zur Ruhe kommen und bewirken ein Wohlbefinden, das Entspannung und Regeneration fördert. Die Klangmeditation ist für jedes Alter geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte, eine Decke, dicke Socken und ein kleines Kissen mit.

74110 Klangschalenmeditation
Mittwoch, 19.10.2022, 17:45 - 18:45 Uhr
1 Termin, € 11,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74111 Klangschalenmeditation
Mittwoch, 19.10.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, € 11,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74112 Klangschalenmeditation
Freitag, 20.01.2023, 17:45 - 18:45 Uhr
1 Termin, € 11,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74113 Klangschalenmeditation
Freitag, 20.01.2023, 19:00 - 20:00 Uhr
1 Termin, € 11,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74141 Hatha-Yoga: Yoga – Atem-Räume
Viola Zeuner
Nach den Yogaschriften ist Yoga das Zur-Ruhe-Kommen der Gedanken. Wir nutzen unseren Körper, um durch die körperliche Yogapraxis unseren Geist zu erreichen. Dies geschieht durch die Konzentration auf unseren Atem, der uns durch die Asanas führt. Dadurch ist es möglich, Körper, Geist und Seele zu stärken, zu entspannen und in Einklang zu bringen. Neue Räume eröffnen sich uns.
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.
Donnerstag, ab 29.09.2022, 17:00 - 18:00 Uhr
12 Termine, € 84,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

74144 Hatha Yoga für Fortgeschrittene
Heinz Reiser
Dieser Kurs ist für alle, die bereits über Yoga-Vorkenntnisse verfügen. Klassische Hatha Yoga Asanas werden vertieft und um neue erweitert, so dass alle Bereiche des Körpers immer wieder angesprochen werden. Selbstverständlich kommen auf dem Weg zur Einheit von Körper, Seele und Geist auch die weiteren Säulen des Yoga (Tiefenentspannung, Pranayama, Meditation) in diesem Kurs zum Tragen.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte, bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken mit.
Dienstag, ab 08.11.2022, 18:30 - 19:45 Uhr
5 Termine, € 42,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74314 Pilates - Bewegung, Wellness, Entspannung
Astrid Ühlein
Sie suchen eine Trainingsmethode für mehr Beweglichkeit, Balance und Stärkung des Bindegewebes? Einen sanften Kraftsport, der die Tiefenmuskulatur und den Rücken trainiert und gleichzeitig den Beckenboden stärkt? Dann ist dieser Kurs genau der richtige Kurs für Sie, der Ihr Wohlbefinden positiv beeinflussen wird. Der Kurs endet mit einer Entspannungseinheit. Nicht geeignet für Schwangere.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und rutschfeste Socken mit.
Freitag, ab 30.09.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
10 Termine, € 55,00
Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

74332 Wirbelsäulengymnastik
Luzie Scholl
Gezielte Übungen zum Dehnen und Kräftigen einzelner Muskeln, aber auch von Muskel- und Faszienketten, werden kombiniert mit Haltungstraining sowie Mobilisations- und Körperwahrnehmungsübungen. Das Trainingsprogramm dient der Vorbeugung und Linderung von Schmerzen im Rücken und leitet die Teilnehmer/innen zu funktionalen Körperhaltungen und Übungen an.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.
Donnerstag, ab 29.09.2022, 17:45 - 19:00 Uhr
10 Termine, € 60,00
Parzivalhalle, Halle 1, Friedensweg, Amorbach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

84392 Ruhe und Gelassenheit für den Alltag – mit Bogenschießen (für Frauen und Männer)
Carsten Gans

Das traditionelle Bogenschießen ist eine hervorragende Übung mit vielfältigem Nutzen für Körper und Geist. Beim wiederholten Wechsel von Anspannung und Entspannung reduzieren wir Stress, fördern Entspannung und Achtsamkeit und üben uns im Loslassen. Durch die Verbesserung von Körpergefühl, Konzentration und Geschick gelingt uns dies immer besser. Dabei steht zunächst das Erlernen und Üben – mit Elementen aus Mentaltraining und Natur-Coaching – eines ruhigen und möglichst harmonischen Bewegungsablaufs im Mittelpunkt.
Bitte bringen Sie wetterangepasste Kleidung und gegebenenfalls Snack und Getränke mit.
Freitag, 30.09.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
Freitag, 14.10.2022, 18:00 - 20:15 Uhr
2 Termine, € 58,00 (zuzüglich € 48,00 für die persönliche Ausrüstung wie hochwertiger Langbogen, Schutzausrüstung, evtl. zerstörte Pfeile und Platzmieten, bitte beim Kursleiter bezahlen)
Ellernhof, Hofthiergarten 1, Stadtprozelten

87535 Kreativ arbeiten mit Sandstein
Alexander Schwarz

Unter individueller Anleitung entstehen nach Vorlagen oder freier Fantasie verschiedenste Objekte, Skulpturen oder Stelen. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Freitag, 30.09.2022, 14:00 - 17:00 Uhr
Samstag, 01.10.2022, 09:00 - 17:00 Uhr
2 Termine, € 110,00 (zuzüglich Materialkosten ca. € 20,00, bitte beim Kursleiter bezahlen)
Steinbildhauerwerkstatt Alexander Schwarz, Gewerbestraße 2, Dorfprozelten

87663 Waldläufer-Gruppe für Kinder von 5 bis 12 Jahren (Herbst)
Anne Ziegler

Lautlos schleichen wir – in der Waldläufer-Gruppe – wie die Indianer umher und entdecken den Wald, seine Bewohner und seine Geheimnisse und lernen Themen aus nachfolgender Auswahl kennen: Feuer machen mit und ohne Streichhölzer, Schnitzen ohne Messer, Lagerfeuerkochen ohne Töpfe, Schlafsack aus Naturmaterialien herstellen, die Sprache der Vögel verstehen und das Lesen von Spuren

und Zeichen. Die Waldläufer-Gruppe findet ganzjährig monatlich statt. Die Anmeldung erfolgt blockweise. Nach und nach wachsen eine Verbundenheit in der Gruppe mit der Natur und ein Verständnis für die Umwelt und die eigene Verantwortung für sie. Stay Wild!
Bitte bringt wettergerechte Kleidung, die erdig werden darf (der Kurs findet bei jedem Wetter statt), und eine kräftige Brotzeit mit.
Sonntag, 02.10.2022, Sonntag, 23.10.2022,
Sonntag, 20.11.2022, Sonntag, 18.12.2022,
jeweils 13:30 - 18:30 Uhr
4 Termine, € 135,00
Hofthiergarten, Hofthiergarten 1, Stadtprozelten

Markt Großheubach

Rathausstraße 9, 63920 Großheubach
Montag bis Freitag: 08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag: 08:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag: 16:00 - 18:00 Uhr
Telefon 09371/4099-12
Email: siess.b@grossheubach.de

Bei allen Entspannungs- und Fitnesskursen mit 10 Terminen in Großheubach, deren erster Kurstermin als Infotermin gilt, ist ein kostenfreier Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag möglich. Bis dahin muss die Rücktrittserklärung bei der vhs-Geschäftsstelle eingehen (siehe Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Miltenberg, Punkt 4.2.). Der Infotermin dient der Information über Kursinhalte und über die Kursleiterin oder den Kursleiter.
An diesem ersten Termin beginnt Ihr Kurs. Bitte bringen Sie alles Erforderliche mit.

Bitte tragen Sie bei allen Entspannungs- und Bewegungskursen bequeme Kleidung und bringen entweder eine Yoga- oder Isomatte oder eine Gymnastikmatte/Decke, rutschfeste Socken oder nichtfärbende Turnschuhe mit.

Yoga am Abend
Heidemarie Bahl

Zielgruppe des Kurses sind Menschen, die körperliche und geistige Entspannung suchen, Stress abbauen und sich somit für den Alltag stärken möchten. Die dem Kurs zugrundeliegende Yoga-Richtung ist Hatha-Yoga, bei dem körperliches Üben – mit Schwerpunkt auf der Atmung – im Vordergrund steht.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, bei Bedarf eine Decke und rutschfeste Socken.

94141 Yoga am Abend
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mittwoch, ab 28.09.2022, 17:45 - 18:45 Uhr
10 Termine, € 70,00
Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

94142 Yoga am Abend
Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Mittwoch, ab 28.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Termine, € 70,00
Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

Pilates
Uschi Giegerich

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training findet auf der Matte statt und beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen eine Gymnastikmatte/Decke, ein Handtuch und rutschfeste Socken mit.

94314 Pilates
Montag, ab 26.09.2022, 17:45 - 18:45 Uhr
10 Termine, € 52,00
Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

94315 Pilates
Montag, ab 26.09.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
10 Termine, € 52,00
Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach
Der erste Termin gilt als Infotermin.

Jumping® Fitness

Veronika Petri, Kathrin Helmstetter, Sandra Hefner

Springen vor Freude – und weil es fit macht. Trainiert wird auf einem kleinen, sechseckigen Trampolin, an dem vorne eine Haltestange mit Griff angebracht ist. An dieser Haltestange können sich die Teilnehmer für mehr Halt bei schnellen Sprüngen abstützen. Das Training auf dem Trampolin enthält Elemente aus dem klassischen Aerobic und besteht aus langsamen und schnellen Sprüngen, die zu Musik ausgeführt werden. Das fördert nicht nur den Spaß und die Fitness, sondern auch die Gesundheit. Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Das Springen selbst ist dabei äußerst gelenkschonend, da – anders als etwa beim Joggen oder Hüpfen auf hartem Untergrund – das Trampolin das Aufkommen der Füße abfedert.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte tragen Sie Sportkleidung und bringen ein Handtuch, nicht färbende Turnschuhe und ein Getränk mit.

94318 Jumping Fitness
Samstag, ab 01.10.2022, 13:00 - 14:00 Uhr
3 Termine, € 21,00
Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

94319 Jumping Fitness
Samstag, ab 12.11.2022, 13:00 - 14:00 Uhr
3 Termine, € 21,00
Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

94320 Jumping Fitness
Samstag, ab 03.12.2022, 13:00 - 14:00 Uhr
3 Termine, € 21,00
Mittelschule, Alte Schulturnhalle, Bachgasse 44, Großheubach

96854 Chinesische Küche
Jingwen Liu-Rieger
Wir bereiten ein Menü aus Gurkensalat, Frühlingsrollen, Schweinebauch in Sojasauce und gebratenem Hähnchen mit Erdnüssen zu.
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, ein Geschirrtuch und eventuell Gefäße für Reste mit.
Samstag, 10.12.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, € 27,00 (zuzüglich ca. € 16,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)
Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

96856 Ayurvedisch Kochen
Holger Wendenburg-Schmitt
In diesem Kochkurs erarbeiten wir gemeinsam, wie sich eine gesunde Ernährung auf unser Wohlbefinden auswirkt. Nicht umsonst ist die Ernährung einer der Hauptpfeiler des Ayurveda. Wir kochen Kitchari - ein Eintopfgericht aus Halb und Halb Basmatireis und Mungbohnen, Kichererbsen Curry in Kokosmilch Sauce und Karotten-Ingwer-Suppe mit Koriander und Kurkuma.
Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, ein Geschirrtuch und Gefäße für Reste mit.
Samstag, 29.10.2022, 09:00 - 13:00 Uhr
1 Termin, € 27,00 (zuzüglich € 6,00 Materialkosten, bitte bei dem Kursleiter bezahlen)
Mittelschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule (vhs) Miltenberg und Umgebung (Stand Januar 2017)

1. Anmeldung

1.1. Die Anmeldung erfolgt durch Einreichen des Anmeldeformulars und Erteilen eines SEPA-Mandats bei der vhs. Ohne vorherige Anmeldung ist eine Teilnahme an Kursen oder Seminaren nicht möglich. Mit der Annahme der Anmeldung und der Ausstellung der Anmeldebestätigung durch die vhs ist der Teilnehmer/ die Teilnehmerin verbindlich angemeldet und auch im Verhinderungsfall zur Zahlung der Kursgebühr und etwaiger Material-, Eintritts- oder Übernachtungskosten verpflichtet.

1.2. Die Belegung der Kurse erfolgt in der Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen. Verbindliche Vormerkungen können nicht vorgenommen werden. Bei belegten Kursen erstellt die vhs eine Warteliste, um eventuell freiwerdende Plätze oder zusätzliche Kursangebote vermitteln zu können.

2. Leistungen und Gebühren

Art und Umfang der Leistungen sowie die Teilnahmegebühren ergeben sich aus dem jeweils aktuellen Programmheft. Die Kursleitung ist zu Änderungen der Vertragsbedingungen, zur Abgabe von verbindlichen Zu- oder Absagen und zur Annahme von Anmeldungen und Rücktrittserklärungen nicht berechtigt.

3. Teilnahmegebühr

3.1. Die Teilnahmegebühr wird per SEPA-Lastschrift von der angegebenen Bankverbindung eingezogen. Fälligkeitstermin und Betragshöhe werden spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeit mitgeteilt (Pre-Notification). Bearbeitungsgebühren der Kreditinstitute, die der Teilnehmer/ die Teilnehmerin zu verantworten hat (z.B. bei Rücklastschriften wegen fehlerhafter Angaben), werden in Rechnung gestellt.

3.2. Von Teilnehmern/ Teilnehmerinnen aus Faulbach wird eine zusätzliche Verwaltungsgebühr von € 10,00 erhoben, da diese Kommune den Vereinbarungen über die Volkshochschulen Miltenberg und Erlenbach nicht beigetreten ist.

4. Rücktritt

4.1. Die vhs kann eine Veranstaltung absagen, wenn der Kurs die Mindestbelegung nicht erreicht oder die verpflichtete Kursleitung ausfällt. In diesen Fällen erlischt die erteilte Einzugsermächtigung. Wird für eine Veranstaltung die Mindestbelegung nicht erreicht, kann die Absage vermieden werden, wenn die Teilnehmer/ Teilnehmerinnen mit einer Gebührenerhöhung und/ oder einer Stundenreduzierung einverstanden sind.

4.2 Der Teilnehmer/ die Teilnehmerin kann nur vor Kursbeginn und ausschließlich bei Krankheit, Wohnortwechsel und nicht vorhersehbarer beruflicher Verhinderung gegen Vorlage einer entsprechenden Bestätigung oder dann zurücktreten, wenn die vhs von einer eventuell vorhandenen Warteliste eine Ersatzperson vermitteln kann. In diesen Fällen wird eine Verwaltungs- und Ausfallgebühr von 25% der Kursgebühr, mindestens jedoch € 5,00 fällig.

Ein gebührenfreier Rücktritt ist möglich:

- bis zwei Wochen vor Beginn der gebuchten Veranstaltung
- wenn der Teilnehmer/ die Teilnehmerin eine Ersatzperson stellt
- bei Veranstaltungen, denen ein Infotermin vorangeht, bis zum darauffolgenden Werktag

5. Datenschutz

Die Angaben auf dem Anmeldeformular (Name, Anschrift, Bankverbindung, Geschlecht und Geburtsdatum) werden bei der Anmeldung in die EDV übernommen und gemäß Bundesdatenschutzgesetz vhs-intern gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nur nach ausdrücklicher Zustimmung. Nach Abschluss und Abrechnung des Studienhalbjahres kann die Löschung der Teilnehmerdaten auf schriftlichen Antrag erfolgen. Nach Löschung der Teilnehmerdaten kann keine Quittung oder Bescheinigung mehr ausgestellt werden.

6. Rechnungen, Quittungen und Bescheinigungen

Als Zahlungsbeleg gilt der Kontoauszug mit den Lastschriftinformationen der Bank. Für Rechnungen und Quittungen wird ein Verwaltungskostenbeitrag von € 5,00, für Teilnahmebescheinigungen von € 3,00 erhoben. Eine Teilnahmebescheinigung kann nur bei einer Anwesenheit von mindestens 80% ausgestellt werden.

7. Unterrichtsräume

Die Haus- und Raumordnung des jeweiligen Veranstaltungsortes ist Bestandteil dieser Geschäftsbedingungen. Insbesondere sind das Mitbringen von Tieren und das Rauchen in den Unterrichtsräumen untersagt. Sporträume dürfen nur mit sauberen und nicht färbenden Sportschuhen betreten werden.

8. Schadenshaftung

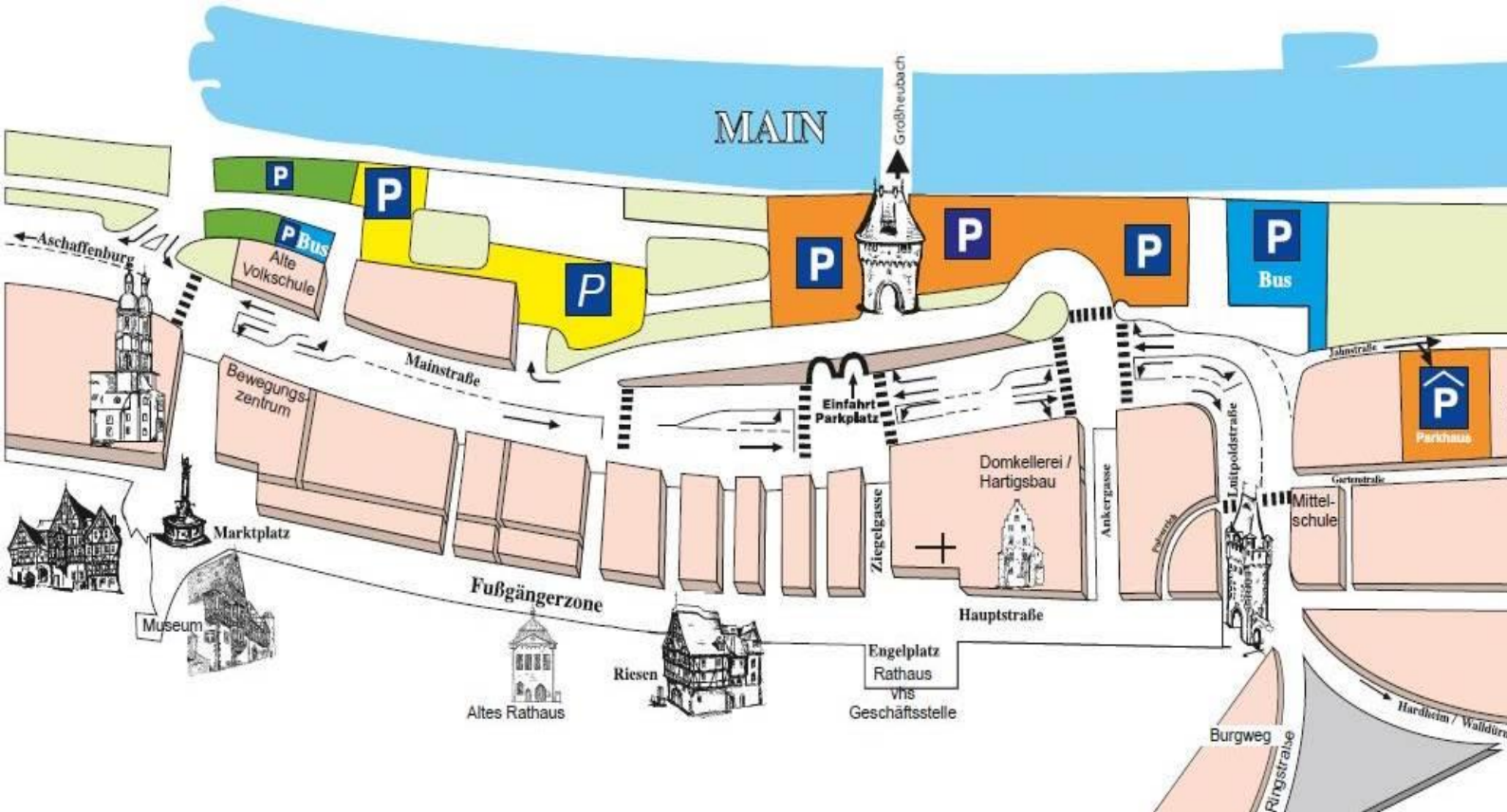
Die Schadenshaftung der vhs für Fälle jedweder Art beschränkt sich auf grobe Fahrlässigkeit und Vorsatz, insbesondere erfolgt die Teilnahme an Exkursionen, Wanderungen und Radtouren sowie die Bildung von Fahrgemeinschaften auf eigene Gefahr.

9. Urheberschutz

Fotografieren, Bild- und Tonaufzeichnungen in den Veranstaltungen sind nur mit Genehmigung der Kursleitung erlaubt. Für die Nutzung und Vervielfältigung von Kursunterlagen, Lehrmitteln und sonstigen in den Kursen verwendeten Medien gelten die Regelungen des UrhG. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer/ die Teilnehmerin eventuelle Regressansprüche der vhs aus Schadensersatzforderungen wegen Urheberrechtsverletzungen an.

10. Unwirksamkeit einzelner Bestimmungen

Sollten Teile dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen unwirksam sein, berührt dies nicht die Gültigkeit der übrigen Geschäftsbedingungen.


MAIN
Großheubach
Aschaffenburg
P
P Bus
Alte Volkschule
Mainstraße
Bewegungs-zentrum
Einfahrt Parkplatz
Bus
Domkellerei / Hartigsbau
Ziegelgasse
Ankergasse
Luitpoldstraße
Mittel-schule
Parkhaus
Marktplatz
Museum
Fußgängerzone
Hauptstraße
Altes Rathaus
Riesen
Engelplatz
Rathaus
vhs
Geschäftsstelle
Burgweg
Ringstraße
Hardheim / Walldürn