

vhs vhs vhs

Volkshochschule Schweinfurt -Außenstelle Kulturwerk Schwebheim-

Frühjahr-Semester 2022

Die Programmhefte werden den Stammhörern der letzten beiden Semester direkt zugeschickt.

Zusätzliche Programmhefte liegen voraussichtlich ab 09. Februar 2022 bei den hiesigen Banken und Geschäften, sowie in der Gemeindeverwaltung und Gemeindebibliothek aus.

Die Anmeldungen zu den einzelnen Veranstaltungen, **die Schwebheim betreffen**, ist

ab Montag, 14. Februar 2022, 8.00 Uhr

möglich.

Bitte nutzen Sie aufgrund der derzeitigen Situation (Corona-Pandemie) vorrangig die Möglichkeit, sich

- online über die Webseite www.vhs-schweinfurt.de
 - per Mail doris-klenk@schwebheim.de
 - telefonisch 09723/9101-18 oder
 - per Fax 09723/9101-33
- anzumelden.

Bei persönlicher Anmeldung ist eine vorherige Terminabsprache notwendig.

Nachfolgend das Programm für Schwebheim:

Aufgrund der Corona-Pandemie können Termine ausfallen oder sich verschieben.

Bitte beachten Sie die allgemeingültigen Hygieneauflagen sowie die speziellen Hygieneauflagen vor Ort.

Einzelveranstaltungen

SH 01V Online-Angebot: Ihr Weg zu einem gesunden Rücken

In diesem Vortrag wird ein Überblick gegeben, wie sich Ernährung, Allergien, Bewegung, Stress, Emotionen, Traumata, Unfälle und Schlafverhalten auf die Rückengesundheit auswirken können. Aus kinesiologischer Sicht und als Schmerztherapeutin (nach Liebscher und Bracht) zeigt die Referentin, was jede/r für den Rücken tun kann, in Ergänzung zu jeder medizinisch notwendigen Therapie. Es werden auch praktische Übungen durchgeführt.

Monika Breidenbach
Donnerstag, 24.03.2022, 19.00-20.30 Uhr
Virtuelles Klassenzimmer; vhs.cloud
Teilnahme kostenfrei, Anmeldung erforderlich.

SH02 Darmgesundheit - ein Lebensthema

(In Kooperation mit der Stern-Apotheke Schwebheim)

Der Darm wird oft nur als reines Verdauungsorgan angesehen, das lediglich die Aufnahme und die Ausscheidung unverdaulicher Reste als Aufgabe hat. Dabei wird völlig übersehen, dass unser Darm das größte Organ des menschlichen Immunsystems darstellt. Wenn der Darm leidet, äußert sich das nicht nur in Verstopfung oder Durchfall, sondern auch Infekte, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Hautausschläge oder Neurodermitis können ein Hilferuf sein.

Anmeldung erforderlich.

Andrea Wieland
Mittwoch, 18.05.2022, 19.00-20.30 Uhr
Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25
Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.

Kurse

SH 03 Literatur aktuell

Anlässlich des 200. Geburtstages von Fjodor Dostojewski werden wir uns mit diesem interessanten Autor beschäftigen. Wir beginnen mit dem modernen Roman von Leonid Tytkin "Ein Sommer in Baden-Baden" (Taschenbuch - Aufbau - Verlag), in dem es u.a. um Dostojewskis Leben geht. Im Anschluss lesen wir Dostojewskis Roman "Verbrechen und Strafe" (Fischertaschenbuch 2490).

Der Kurs findet in einer Gruppe mit 8-12 Teilnehmenden statt.

Christa Wölfel

Mittwoch ab 09.03. 6 mal

9.00-10.30 Uhr Gemeindebibliothek, Schulstr. 20

Kursgebühr: 36,00 €

SH04 Meditative Entspannung mit Klangschalen

Abschalten, entspannen, sich wohl fühlen, auftanken - wer möchte das nicht?
An diesem Vormittag haben Sie die Möglichkeit die meditative Entspannung mit Klangschalen auszuprobieren.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Der Kurs findet in einer Gruppe mit 7-10 Teilnehmenden statt.

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, Decke, Kissen bequeme Kleidung, Socken.

Svenja Benz

Sa am 02.04. 1mal

10.00-12.00 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kursgebühr: 9,00 €

SH05 Präventives Haltungstraining (Rücken-Fit und mehr)

Wir trainieren: Rücken, Arme, Beine, Bauch und Po - also die gesamte Muskulatur -, rückengerechtes Verhalten im Alltag, die Kraft, die Ausdauer, die Koordination und die Beweglichkeit. Bitte Gymnastikmatte mitbringen.

Christa Thain-Wehner

Mo ab 25.04. 10 mal

16.00-17.00 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kursgebühr: 47,00 €

SH06 Bestimmung von Blütenpflanzen

Mit praktischen Bestimmungsübungen und Einführung in die Systematik der Pflanzen.

Coronabedingt kann der Kurs draußen stattfinden.

Anmeldung erforderlich. Der Kurs findet 14-tägig, auch in den Ferien statt. (Weitere Termine: 22.4.; 6.5.; 20.5.; 3.6.; 17.6.; 1.7.; 15.7.; 29.7.; 12.8.22)

Erich Rößner

Fr ab 08.04. 10 mal

18.00-19.30 Uhr Naturfreundehaus, Mühlweg 30

Kursgebühr: 48,00 €

SH07 Wanderung im Schwebheimer Kräutergarten

Exkursion mit Hans Fischer zum Thema: "Kräuter im Anbau und am Wegesrand"

Treffpunkt: Rathaus Schwebheim am Do 16.06.22 (Fronleichnam) um 9 Uhr

Bitte erkundigen Sie sich vorher, ob eine Anmeldung erforderlich ist.

Hans Fischer

Do am 16.06. 1 mal

9.00-12.00 Uhr Rathaus, Kirchplatz 2

Teilnahme kostenlos

SH08 Aroha

Aroha ist ein optimaler gelenkschonender Fett- und Kalorienkiller. Die unkomplizierten Bewegungen ermöglichen es, Stress abzubauen und den Kopf frei zu bekommen. Speziell dazu komponierte Musik im 3/4 Takt lässt die Stunde zu einem besonderen Erlebnis werden.

Der Kurs ist für jede/n ohne Vorkenntnisse und in jedem Alter geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk

Brigitte Koritke-Gemmer

Di ab 26.04. 12 mal Grundschule Turnhalle

17.00-18.00 Uhr Schulstr. 20

Kursgebühr: 52,00 €

SH09 Faszio®

Gesunde Faszien werden von allen gebraucht! FASZIO® setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um: Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne, verlässt die eigene Komfortzone und orientiert sich an den Anforderungen eines gesunden Alltags. FASZIO® ist ein modernes ganzheitliches Faszientraining für pure Lebensfreude! Mehr Informationen erhalten Sie unter www.faszio.de

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Socken, evtl. kleines Kissen, Handtuch, Getränk.

Brigitte Koritke-Gemmer

Di ab 26.04. 12 mal

18.00-19.00 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kursgebühr: 52,00 €

SH10 Pilates für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die mindestens einen Pilateskurs besucht haben.

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise kann die Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert werden. Der Kurs wird mit Elementen aus der Feldenkrais-Methode sowie mit Übungen aus dem Hatha-Yoga kombiniert. Die Entspannung erfolgt am Ende der Stunde. Durch den Einsatz aller Pilates-Kleingeräte ist es möglich, auf die Bedürfnisse und Ziele eines jeden Einzelnen entsprechend einzugehen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Brigitte Koritke-Gemmer

Di ab 26.04. 12 mal

19.15-20.15 Uhr Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kursgebühr: 52,00 €

SH11 Klöppel- und Sticktreff

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse im Klöppeln haben und einen Austausch ihrer Erfahrungen wünschen, um dadurch ihre Fertigkeiten zu erweitern.

Der Klöppel- und Sticktreff findet immer am 1. Montag im Monat statt (Ausnahme Feiertage), ab 19 Uhr im Bürgerhaus Schwebheim (Arkadensaal).

Weitere Termine sind 4.4., 2.5., 13.6., 4.7., 1.8. und 5.9.22

Eine Anmeldung im Rathaus ist unbedingt erforderlich., Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus. Tel.:09723 9101-18.

Mo ab 07.03. 7 mal

19.00-21.00 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Programm für Kinder Eine Einrichtung der Gemeinde Schwebheim

SH12 Neue spannende Experimente für Kinder von 7-10 Jahren

Fließt Wasser immer nach unten? Wie baut man eine Bumerangdose? Kann man mit den Zähnen hören?

Die Antworten auf diese und weitere spannende Fragen wollen wir durch einfache Experimente lösen.

Bitte mitbringen: Farbstifte, Block, Schere, kleine leere Dose mit Deckel (z.B. von Nüssen oder Chips),

1,- € Materialgeld.

Anne-Dominique Schild

Sa am 02.04. 1 mal

16.00-18.00 Uhr Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kursgebühr: 11,00 €

vhs AUSSENSTELLEN im Landkreis Schweinfurt

Beratung und Information:

Lisa Örtel Tel. 09721 51-5435

E-Mail: lisa.oertel@schweinfurt.de

Johanna Wagner Tel. 09721 51-5431

E-Mail: johanna.wagner@schweinfurt.de

Wir bedanken uns bei unseren Kursleitungen, dass wir trotz der Covid-19-Pandemie auch in unseren **16 vhs-Außenstellen** ein ansprechendes Programm anbieten können. Es gilt jeweils das Hygienekonzept vor Ort zu beachten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass Sie in diesem Semester nur sehr wenige Angebote für Seniorinnen und Senioren finden werden. Auch die Koch- und Kinderkurse werden nur in wenigen Außenstellen angeboten.

Wenn Sie Ihre Wunsch-Veranstaltung im vhs-Programm Ihrer Gemeinde vermissen, schauen Sie mal ins Programm der Nachbargemeinden.

Wie in jedem Semester kooperieren wir auch in diesem mit Einrichtungen im Landkreis Schweinfurt:

1. Servicestelle Ehrenamt

Die Servicestelle Ehrenamt ist Fach- und Netzwerkeinrichtung zur Förderung des bürgerschaftlichen Engagements und zur Stärkung des Ehrenamts im Landkreis Schweinfurt. In der „Servicestelle Ehrenamt“ findet sich die bisherige Freiwilligenagentur „GemeinSinn“ wieder, die seit Anfang 2021 direkt im Landratsamt Schweinfurt im Arbeitsbereich „Ehrenamt und Teilhabe“ angesiedelt ist.

Das kostenlose Weiterbildungsangebot „Fit fürs Ehrenamt“ im Landkreis Schweinfurt richtet sich an alle Ehrenamtlichen, die sich in Vereinen, Verbänden oder Initiativen des Landkreises freiwillig einbringen und findet in diesem Herbst/Winter digital statt.

Die Kursangebote werden von qualifizierten Referent/innen geleitet und haben die Stärkung des lokalen freiwilligen Engagements zum Ziel. Fachbezogen, zielgruppenorientiert, methodensicher, praxisrelevant, motivierend.

Da die Servicestelle Ehrenamt als einer von 21 „digital-verein(t)-Standorten“ in Bayern ausgewählt wurde, besteht die Möglichkeit, qualifizierte Kurse zum zukunftsweisenden Thema „Digitalisierung im Ehrenamt“ anzubieten.

Weitere Informationen zum Arbeitsbereich „Ehrenamt und Teilhabe“ erhalten Sie auf der Homepage des Landratsamtes Schweinfurt <https://www.landkreis-schweinfurt.de>. Vereinbaren Sie gerne auch einen individuellen Beratungstermin unter 09721 55-455, ehrenamt@landratsamt.de.



2. Angebote für Familien

Der Landkreis Schweinfurt bietet seit November 2019 einen **digitalen Familienwegweiser** unter:



www.familie-sw.de

Mit regionalen Kursen, Vorträgen, Betreuungsangeboten, Freizeittipps, interessanten Clips und Informationen rund um Entwicklung, Erziehung, Gesundheit, Ernährung und vielen anderen Themen.

Diese Website ist mit allen gängigen Medien nutzbar – auch unterwegs.

Sämtliche Adressen und Kontakte, die für Familien wichtig sind, finden Sie dort vor. „Mit einem Klick alles im Blick.“

Weitere aktuelle Angebote für Familien finden Sie unter:

Kommunale Jugendarbeit

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

Tel. 09721 55-519, E-Mail: koja@lrasw.de

www.landkreis-schweinfurt.de/koja

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen des **Kreisverbandes für Gartenbau und Landespflege Haßberge e.V.** zum Thema „Naturgarten Genussregion“. Auf der Internetseite www.gartenparadiese-hassberge.com finden Sie auch Veranstaltungen im Landkreis Schweinfurt.

Präventionsangebote nach §20 SGB V

Die Volkshochschule Schweinfurt bietet Ihnen im Programmbereich Gesundheit ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. Als Einrichtung in öffentlicher Verantwortung sichern und entwickeln wir systematisch die Qualität unseres Angebots.

In den Bereichen Bewegung, Entspannung/Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an Präventionsangeboten von den gesetzlichen Krankenkassen gemäß §20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden die Krankenkassen und die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP), auf die Entscheidung haben wir keinen Einfluss.

Die dieser Entscheidung zugrundeliegenden Kriterien können sich erheblich von den Qualitätskriterien der Volkshochschule unterscheiden. Wir und unsere qualifizierten Kursleitungen orientieren uns in unseren Gesundheitsangeboten zusätzlich zu den medizinisch-fachlichen vor allem an pädagogischen Gesichtspunkten zur Begleitung von Lernprozessen.

Ein Angebot im Rahmen des §20 SGB V bereitzustellen, ist zudem mit einem Verwaltungsaufwand verbunden, der die Personalressourcen unserer öffentlich geförderten Einrichtung übersteigt.

Wir bitten Sie deshalb um Verständnis, dass wir keine Kurse bei der ZPP zur Bezuschussung zertifizieren.

Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären, am besten vor Kursbeginn.

Gerne stellen wir Ihnen auf Anfrage nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.

Andere Bescheinigungen für Krankenkassen (dies gilt auch für Bonushefte) stellen wir nicht aus.

Und noch ein Wort in eigener Sache:

Wenn Sie ein neues Thema oder eine spannende Idee haben, die unser Programm bereichern kann, melden Sie sich bitte bei uns. Wir freuen uns über Reaktionen.

Denn: unser Programm ist Ihr Programm!

Einzelveranstaltungen Landkreis

Nachfolgend sind die Einzelveranstaltungen der Außenstellen aufgeführt. Die genauen Angaben finden Sie im Programm der entsprechenden Außenstelle. Soweit der Veranstaltungsort dort nicht ausreichend angegeben ist, fragen Sie bitte in der jeweiligen Gemeindeverwaltung nach.

Bitte beachten Sie, dass für die meisten Veranstaltungen eine Anmeldung zwingend erforderlich ist.

März

Di	08.03.	Rettet den Vorgarten - Gute Gründe für eine grüne Visitenkarte	(Bergheinfeld, BF04)
Do	10.03.	Mit dem Fahrrad nach Norwegen	(Niederwerrn, NW01)
Sa	12.03.	Auftaktveranstaltung Wernecker Kulturfrühling	(Werneck, WE01)
Di	15.03.	Frischer Wind in alten Mauern	(Wasserlosen, WG01)
Mi	16.03.	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	(Gochsheim, GS01)
Mi	16.03.	Balkongenuß - Bunte Vielfalt in Kästen und Töpfen	(Schwanfeld, SF03)
Do	17.03.	Bäderland Bayerische Rhön	(Dittelbrunn, DI01)
Do	17.03.	Übersäuerung - Sind Sie sauer?	(Geldersheim, GH02)
Di	22.03.	Blumen bringen Freude - für Mensch und Biene	(Waigolshausen, WH01)
Do	24.03.	Ihr Weg zu einem gesunden Rücken	(Schwebheim, SH01V)
Mi	30.03.	Wohnen im Alter	(Üchtelhausen, UH01)

April

Do	07.04.	Hilfsangebot: Frauenhaus	(Niederwerrn, NW03)
Do	07.04.	Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung	(Stadtlauringen, ST01)
So	24.04.	Brönnhof-Rundgang	(Üchtelhausen, UH02)
So	24.04.	Führung im Jüdischen Friedhof	(Schwanfeld, SF01)
Mi	27.04.	"Wennst älter wirst denkst of a damals"	(Sennfeld, SE01)
Do	28.04.	Immunsystem, unsichtbares Organ	(Sennfeld, SE02)
Do	28.04.	Vortragsreihe "Bauhütte": Ökologische Innendämmungen für historische Altbauten	(Niederwerrn, NW04)
Fr	29.04.	Frühjahrskur	(Poppenhausen, PN01)

Mai

Mo	02.05.	Fairtrade - Wie nachhaltiger Konsum die Welt verändert	(Dittelbrunn, DI02)
Do	05.05.	Übersäuerung - Sind Sie sauer?	(Üchtelhausen, UH04)
Sa	07.05.	Natur- und pflanzenkundliche Wanderung	(Werneck, WE02)
So	15.05.	Brönnhof-Rundgang	(Üchtelhausen, UH021)

So	15.05.	Im Tal der Kelten - Stolze Keltinnen	(Euerbach, EB02)
Mo	16.05.	Hausnotruf und Menüservice	(Üchtelhausen, UH05)
Mi	18.05.	Haben Sie mal 5 Minuten Zeit?	(Üchtelhausen, UH06)
Mi	18.05.	Darmgesundheit - ein Lebensthema	(Schwebheim, SH02)
Do	19.05.	Vortragsreihe "Bauhütte": Altbausanierung und der "böse Schimmel"	(Niederwerrn, NW05)
So	22.05.	Grenzbegang - Brönnhof	(Üchtelhausen, UH03)
So	29.05.	Führung im Bandkeramik-Museum	(Schwanfeld, SF02)

Juni

Do	09.06.	Inmitten der Mecklenburger Seenplatte	(Bergheinfeld, BF05)
Do	23.06.	Vortragsreihe "Bauhütte": "Pipe in Pipe"	(Niederwerrn, NW06)
Di	28.06.	Elternunterhalt – was Kinder für ihre Eltern zahlen	(Euerbach, EB01)