

vhs vhs vhs

Volkshochschule Schweinfurt -Außenstelle Kulturwerk Schwebheim-

Herbst-Semester 2023

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

Zusätzliche Programmhefte liegen 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, 11. September 2023, 8.00 Uhr

möglich.

Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit, sich

- online über die Webseite www.vhs-schweinfurt.de
- per Mail buergerservice@schwebheim.de oder
- telefonisch 09723/9101-18 bei Frau Widera anzumelden.

Einzelveranstaltungen

Veranstaltungen des Ortsgeschichtlichen Arbeitskreises

Veranstalter: Ortsgeschichtlicher Arbeitskreis

13.10., 19.30 Uhr „Märchen - eine heile Welt!“, keine Anmeldung erforderlich, Arkadensaal

10.11., 19 Uhr „Luthers kleine Teufeleien“ Tischreden von Martin Luther mit Verköstigung, Anmeldung unbedingt erforderlich, Arkadensaal

27.11., 16 Uhr „In Erinnerungen schwelgen“, keine Anmeldung erforderlich, Arkadensaal

SH06 Klöppelsamstag

An diesem Tag vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der alten Kulturtechnik Klöppeln. Eine Anmeldung im Rathaus ist unbedingt erforderlich, Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus. Tel.:09723 9101-18.

Samstag, 11.11.2023
9.00-18.00 Uhr

1 mal
Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25
gebührenfrei

Kurse

SH07 Aqua-Power Kurs

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining im Bewegungsraum Wasser zur Kräftigung von Muskulatur, Atmung, Herz und Kreislauf bei angenehmer Schonung und Entlastung der Gelenke, Bänder und Wirbelsäule.

Keine Altersbegrenzung.

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen schwimmen können.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Personen beträgt die Gebühr 27,50 € (inkl. Schwimmbadgebühr (1 € pro Termin).

Kurs entfällt am 16.11., 23.11. und 30.11.

Mathias Heß

Donnerstag ab 05.10.2023
18.00-19.00 Uhr
Kursgebühr:

6 mal
Hallenbad, Schulstr. 20
32,50 €

SH08 Kurs für pflegende Angehörige oder Interessierte

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der AWO Unterfranken statt. Für Angehörige oder an Pflege Interessierte ist die Pflegetätigkeit oftmals mit körperlichen und seelischen Belastungen verbunden. Damit die Herausforderungen, die mit einer Pflegesituation einhergehen für pflegende Angehörige handhabbar sind, bedarf es Begleitung und fachlicher Unterstützung. Qualifizierte Kursleitende vermitteln Ihnen alles zum Thema „Pflege von Angehörigen“. Von der Begleitung und Betreuung über bedarfsgerechte Ernährung und Körperpflege bis hin zu Möglichkeiten der persönlichen Entlastung. Eine Anmeldung ist erforderlich bei dem ambulanten Pflegedienst in Schwebheim (Tel. 09723 9327863; E-Mail: ambulanter-pflegedienst@awo-unterfranken.de). Kontaktperson ist Frau Tanja Schmitt (Telefon 09723 9327863).

Alexander Rügamer

Donnerstag ab 05.10.2023
18.00-20.30 Uhr

10 mal Tagespflege Schwebheim
Pfefferminzweg 7a
gebührenfrei

SH09 Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Nähinteressierte, die über keine oder wenig Grundkenntnisse verfügen, aber auch an alle, die schon Näherfahrung haben. Für Anfänger/innen ist das Ziel des Kurses, ein einfaches Accessoire (z.B. eine Tasche oder ein Kissen) oder ein Kleidungsstück (z.B. einen Rock) selbstständig zu nähen.

Wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranwagen wollen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen, dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen.

Fortgeschrittene beginnen gleich beim ersten Termin mit dem Nähen.

Anfänger/innen dient der erste Kursabend zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnitta Auswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die

Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend neben Ihrer Nähmaschine nur Stoff- und Papierschere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähadeln und Maßband.

Auch Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, passendes Nähgarn), evtl. Schnittmuster, nach denen Sie nähen wollen, können Sie gerne schon am ersten Abend mitbringen.

Bei Bedarf können einzelne Zutaten (Vlieseline, Gummi) über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

Bitte eigene Nähmaschine mitbringen!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66 €.

Kurs entfällt am 6.11.23.

Sigrid Krönlein

Montag ab 09.10.2023

4 mal

18.00-21.00 Uhr

Bürgerhaus (Arkadensaal), Hauptstr. 25

Kursgebühr

77 €

SH10 Faszio® mit Aroha Elementen

FASZIO® setzt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse in Bewegung um. Das abwechslungsreiche, mehrdirektionale Training gibt Impulse, fordert den ganzen Körper, alle Sinne 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. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 72 €.

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

Brigitte Koritke-Gemmer

Dienstag ab 10.10.2023

15 mal

17.00-18.00 Uhr

Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kursgebühr

96 €

SH11 Pilates für Fortgeschrittene

Für Teilnehmer/innen, die mindestens schon einen Pilateskurs besucht haben. Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise können 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. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 72 €.

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

Brigitte Koritke-Gemmer

Dienstag, ab 10.10.2023

18.00-19.00 Uhr

Kursgebühr

15 mal

Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

96 €

SH12 Literatur aktuell

Wir beginnen unseren Literaturkurs mit der Schachnovelle von Stefan Zweig.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 29 €.

Christa Wölfel

Mittwoch ab 11.10.2023

09.00-10.30 Uhr

Kursgebühr:

5 mal

Gemeindebibliothek, Schulstr. 20

36 €

SH13 Pilzlehrwanderung

Wir lernen die Wälder zu jeder Jahreszeit besser kennen und finden heraus, welche Pilze dort zu finden sind.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, einen Korb und ein Messer

Der genaue Treffpunkt wird frühestens am Mittwoch vorher auf der Homepage www.Pilzkurs-Emil.de bekanntgegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist.

René Emil Klein

Sonntag, 15.10.2023

14.00-17.00 Uhr

Kursgebühr:

1 mal

17,50 €

SH14 Ins Gleichgewicht durch Atem, Klang und Gesang

Durch wenig Bewegung, falsche Haltung und viel Sitzen atmen wir meist nur flach im oberen Brustbereich. Jahrelanges falsches Atmen macht krank, der Schlaf leidet, die Konzentration und das Gedächtnis lassen nach, man wird anfälliger für Infektionen und steht ständig unter Stress und inneren Druck.

In diesem Tagesseminar werden zuerst Atemtechniken in Verbindung mit Yoga und Atemmeditation vorgestellt und angewandt. Am Nachmittag bringen Klangschalen und anderen Musikinstrumenten den Körper zum Schwingen und führen weg vom täglichen Gedankenstress. Beim „Vokale tönen“ wird die eigene Stimme genutzt. Dabei wird die Atemmuskulatur gedehnt und das lange Ausatmen geübt, wodurch die unteren Teile der Lunge belüftet werden. Abschließend werden kurze Lieder und Mantren mit positiven Botschaften gesungen. Das Seminar kann so erholt und mit neu geschöpfter Energie beendet werden. Durch tägliche Übungen kann das Wohlbefinden, der Schlaf, die Konzentration, das Gedächtnis und die Lungenfunktion verbessert werden. Selbstheilungskräfte können aktiviert werden und Ruhe kann einkehren.

Die Dozentin ist Klang- und Atemtherapeutin. Der Kurs findet ab 6 Personen statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 24,50 €.

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken, Trinkflasche, Kleinigkeit zu Essen und wenn vorhanden Yoga- oder Sitzkissen.

Mittagspause von 12 -13 Uhr

Angelina Schmidt

Samstag, 28.10.2023

09.30-16.00 Uhr

Kursgebühr:

1 mal

Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

32,50 €

SH15 Stimmungsaufheller in der Aromatherapie

Tauchen Sie in die wunderbare Welt der Düfte ein und lassen Sie sich bezaubern. Naturreine ätherische Öle haben ein sehr breit gefächertes Wirkspektrum. In diesem Workshop erleben Sie die Düfte, die Körper und Geist beleben, stärken und die Stimmung aufhellen können. Die Grundregeln des Mischens und der Anwendung werden vermittelt und zum Abschluss des Workshops kann sich jede/r einen persönlichen "Lichtbringer" für die Duftlampe mischen.

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Personen beträgt die Gebühr 20 € und ab 10 Personen 18 € inkl. Materialkosten (9 €).

Tanja Ullrich

Donnerstag, 16.11.2023

18.30-21.00 Uhr

Kursgebühr:

1 mal

Bürgerhaus (Gasträume), Hauptstr. 25

24 €

SH16 Kräuterkosmetik

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie mit einfachen natürlichen Mitteln gute Kosmetik wie Deo, Hautcreme und Haarshampoo herstellen können. Dabei kommen heimische Kräuter und hochwertige Inhaltsstoffe zum Einsatz, die nach den individuellen Bedürfnissen eingesetzt werden. Materialkosten von 18 € sind in der Kursgebühr enthalten. Die Referentin ist Heilpraktikerin und Phytotherapeutin. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Personen statt.

Bitte mitbringen: 5 Gläser mit Schraubverschluss (Größe zwischen 50-200ml, z.B. Marmelade- oder Wurstgläser).

Sara Götz

Donnerstag, 23.11.2023 1 mal

18.00-21.00 Uhr

Bürgerhaus (Gasträume), Hauptstr. 25

Kursgebühr:

31 €

SH17 Kundalini Yoga

Yoga ist eine vielfältige und tiefgreifende Methode, um mit den alltäglichen Herausforderungen im Leben gestärkt umgehen zu können. Dynamische und entspannende Körperübungen werden mit einer gezielten Atemführung verbunden. In Kombination mit Chanting, Meditation und Entspannung erreichen wir eine ganzheitliche Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Ziel ist es Blockaden zu lösen und die Energien frei fließen zu lassen. Wir werden unterschiedliche Übungsreihen mit verschiedenen Themenschwerpunkten praktizieren. Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 33 €.

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

Yasmin Duran

Donnerstag ab 11.01.2023

5 mal

17.30-19.00 Uhr

Mehrzweckhalle, Schulstr. 20

Kursgebühr:

44 €



Eine Einrichtung der Gemeinde Schwebheim

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

SH18 Haar- und Armschmuck selbst gebastelt für Kinder ab 8 Jahren

Mit bunten Bändern und glitzernden Perlen gestalten wir farbenfrohe Haarbänder und Armschmuck. Das Materialgeld von 2,50 € wird mit der Kursgebühr abgebucht. Der Kurs findet ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 16,50 € inkl. Material.

Manuela Scharinger

Samstag, 11.11.2023

10.00-13.00 Uhr

Kursgebühr:

1 mal

Bürgerhaus (Gasträume), Hauptstr. 25

21 €

SH19 Lustige Experimente für Kinder von 6-10 Jahren

Hier findet ihr eine bunte Mischung spannender Experimente. Wir lassen Gummibärchen tauchen und eine Karotte schwimmen, finden heraus, ob eine Zitrone durch eine Briefmarke passt und warum ein Luftkissenboot über Land und Wasser gleiten kann. Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt. Bei 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

Bitte mitbringen: Stifte, Schere, Klebestift, Block, Materialgeld (2 €).

Anne-Dominique Schild

Samstag, 03.02.2023

10.00-12.00 Uhr

Kursgebühr:

1 mal

Bürgerhaus (Gasträume), Hauptstr. 25

14 €