

Güntersleben

Anmeldung per Post: ... über das Anmeldeformular im aktuellen Programmheft oder als PDF-Download auf der vhs-Homepage..

Anmeldung telefonisch: 0931-35593-0 soweit Ihre Kundendaten bereits bei uns gespeichert sind.

Vormerkungen oder Reservierungen sind leider nicht möglich.

Anmeldung per Fax: 0931-35593-20.

Anmeldung persönlich: Ihr Vorteil: Bei Unklarheiten können wir Sie kurz beraten. Sie wissen sofort, ob Ihr „Wunschkurs“ tatsächlich auch noch frei ist.

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. - Mi. 9:00 - 12:30; Do. 10:00 - 12:30

Mo. - Do. 13:00 - 16:30; Fr. 9:00 - 13:30 Uhr

Würzburg, Münzstraße 1.

Anmeldung via Internet oder E-Mail

www.vhs-wuerzburg.info oder

E-Mail: info@vhs-wuerzburg.de.

Örtliche vhs-Leitungen: Erne Odoj, Tel. 09365-1449, und Dr. Maria Lorson, Tel. 09365-4189. Bei allen vhs-Veranstaltungen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich. Anmeldung direkt bei der vhs Würzburg.



Gesellschaft

Wein und Wald - eine jahrhundertealte, fruchtbare Beziehung

Ohne den Wald (und seine Produkte) ist Weinbau in Franken nicht vorstellbar - auf einer ökologisch-historischen Wanderung entlang des Günterslebener Sommerstuhles versuchen wir diese besondere Beziehung zu erfahren.... In Zusammenarbeit mit dem Weinbauverein Güntersleben. Treffpunkt: Parkplätze vor dem Lagerhaus Güntersleben, Rimpler Straße 20, um 13.30 Uhr. Anmeldung erforderlich!

Kursnr.: 11097B-sgGÜ, So. 10.10., 13:45-16 Uhr; 10-15 TN; Karl-Georg Schön Müller; 8,00 € (o.E.)

Schauplatz Dorf - Veitshöchheimer jüdische Geschichte - 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland

Die barocke Synagoge von 1730 und ein ehemaliges jüdisches Wohnhaus von 1738 bilden heute das Jüdische Kulturmuseum Veitshöchheim. Unter dem Titel "Schauplatz Dorf" widmet sich die neue

Dauerausstellung in den verschiedenen Räumen des Museums der Lebenswirklichkeit der hier im Dorf und in der Region lebenden Juden. Es geht um Netzwerke, Verflechtungen, Trennungen, Alltäglichkeiten und Diskrepanzen, die jüdisches Leben in einem Dorf bestimmt haben. Die ausgestellten Objekte stammen aus der Genisa - einer Ablage im Dachboden der Synagoge. Dort wurden nicht mehr brauchbare Thorarollen, liturgische Schriften, aber auch viele profane Texte abgelegt. Die Schriften ermöglichen den Besuchern einen facettenreichen Blick in den jüdischen Alltag vergangener Zeiten. Im Rundgang durch die Gebäude wird die Ausstellung, die 2019 neu eröffnet wurde, vorgestellt. Treffpunkt: Jüdisches Kulturmuseum, Thüngersheimer Straße, Veitshöchheim.

Kursnr.: 13040B-sgGÜ, Mi., 29.9., 17-18:30 Uhr; 8-10 TN; Dr. Martina Edelmann; 10,00 € (o.E.) inkl. 2 € Eintritt

Russland Connections

Der deutsche Blick nach Russland ist in den vergangenen Monaten stark auf zwei Themen fokussiert: Nawalny und North-Stream 2. Trotz der relativ überschaubaren Anzahl der Themen ist es jedoch überraschend, dass die Intensität der Berichterstattung nur sehr oberflächlich ist. Interessierte müssen sich Hintergründe erst mühsam zusammensuchen, um ein umfassenderes Bild zu erhalten. Der Vortrag möchte hierzu einen Beitrag leisten und ein komplexeres Bild Russlands zeichnen.

Matthias Hofmann ist Historiker und Orientalist und war lange Jahre Analyst der Bundeswehr für den Nahen und Mittleren Osten.

Kursnr.: 13054B-sgGÜ, Di., 26.10., 19-20:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-15 TN; Matthias Hofmann; 13,00 € (o.E.)

Geschichten und Geschichte

Im Mittelpunkt unseres Arbeitskreises stehen zurzeit alte Häuser und ihre Geschichten. Dabei werden wir zwar auch die in den 1980er und 1990er Jahren in unserem Arbeitskreis besprochenen Kassetten verarbeiten, aber in erster Linie die neueren Geschichten der Gebäude und ihrer Bewohner erkunden. Eingeladen sind alle, die "Geschichte von unten" reizvoll finden und die Lust haben mitzuarbeiten. Die weiteren Termine (sieben Treffen) werden einzeln vereinbart. Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs-Außenstelle in Güntersleben, Tel. 09365 / 1449 oder 09365 / 4189.

Kursnr.: 13070B-sgGÜ, Mo., 27.9., 15:30-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Bibliothek; 8-14 TN; Erne Odoj;

Dorfpolitik und Alltagsleben vor 100 Jahren

Wenn die Herren Gemeindevertreter (damals noch ohne Frauen) im Rathaus zu Güntersleben tagten: Welche Themen bestimmten die Tagesordnung ihrer Sitzungen? Wie fanden sie zu ihren Entscheidungen? Welche Bedeutung hatten diese für die Menschen im Dorf? Die Protokollbücher des Gemeinderats bzw. Gemeindeausschusses, wie das oberste Beschlussgremium im Dorf bis 1918 hieß, sind ein Fenster in die Vergangenheit. Sie eröffnen

uns nicht nur Einblicke, wie wichtige Weichenstellungen für die Entwicklung des Dorfes zustande kamen. Beim Durchblättern der voluminösen Bände im Gemeindegarchiv erfährt man auch viel über das Alltagsleben der Dorfbevölkerung. Und man entdeckt auch manches, was uns heute recht seltsam erscheint oder nur noch ein Schmunzeln entlocken wird. In Zusammenarbeit mit der Kolpingfamilie. Dr. Josef Ziegler ist Jurist, war von 1990-2002 Bürgermeister von Güntersleben und anschließend Leiter der Bayerischen Verwaltungsschule in München. Er hat sich intensiv mit der Geschichte seines Heimatortes Güntersleben auseinandergesetzt und eine umfassende Dorfchronik verfasst. Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs-Außenstelle in Güntersleben, Tel. 09365 / 1449 oder 09365 / 4189.

Kursnr.: 13077B-sgGÜ, Mi., 13.10., 19:30-21 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-15 TN; Dr. Josef Ziegler;

Führung durch das Günterslebener Archiv

Ein Archiv ist ein Ort zur Aufbewahrung von Akten, Protokollen, Verträgen, Urkunden, Plänen und anderen vorwiegend, aber nicht nur schriftlichen Unterlagen. Man könnte sagen, dass im Archiv einer Gemeinde die Geschichte des Dorfes bewahrt und für die Zukunft erhalten wird. Dort befinden sich vor allem die Unterlagen, die bei der Verwaltungs- und Geschäftstätigkeit eines Ortes anfallen. Sie geben authentische Auskunft über Geschehnisse der Vergangenheit. Sie bilden so wichtige Quellen für die historische Forschung, nicht nur für die Fachleute, die sich von Berufs wegen damit befassen, sondern auch für alle, die sich für die Geschichte ihres Ortes oder ihrer Familie interessieren. Damit ein Archiv diesen Zweck erfüllen kann, ist es wichtig, diese Hinterlassenschaften zu ordnen und für die Forschenden nutzbar zu machen. Genau dieser Aufgabe hat sich Dr. Josef Ziegler unterzogen und die Bestände im Günterslebener Gemeindegarchiv geordnet und so erfasst, dass man ohne allzu große Mühe finden kann, was man sucht. Bei einer Führung im kleinen Kreis will er uns zeigen, welche geschichtlichen Schätze aus mittlerweile über vier Jahrhunderten im Archiv im Rathaus verwahrt werden und was man daraus an Erkenntnissen ganz allgemein oder für seine persönlichen Interessengebiete gewinnen kann. Dr. Josef Ziegler ist Jurist, war von 1990-2002 Bürgermeister von Güntersleben und anschließend Leiter der Bayerischen Verwaltungsschule in München. Er hat sich intensiv mit der Geschichte seines Heimatortes Güntersleben auseinandergesetzt und eine umfassende Dorfchronik verfasst. Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs-Außenstelle in Güntersleben, Tel. 09365 / 1449 oder 09365 / 4189.

Kursnr.: 13079D-sgGÜ, Mi., 29.9., 19-20:30 Uhr; Rathaus Güntersleben, Untergeschoss Archiv; 3-4 TN; Dr. Josef Ziegler

Kursnr.: 13079E-sgGÜ, Mi., 20.10., 9:30-11 Uhr; Rathaus Güntersleben, Untergeschoss Archiv; 3-4 TN; Dr. Josef Ziegler

Kursnr.: 13079F-sgGÜ, Mi., 10.11., 19-20:30 Uhr; Rathaus Güntersleben, Untergeschoss Archiv; 3-4 TN; Dr. Josef Ziegler

Magier, Heiler und Ärzte –
Medizin im Alten Ägypten

Die ägyptischen Ärzte und ihre Medizin waren weit über die Grenzen des Landes hinaus berühmt. So ließ mancher Herrscher eines Fremdlandes einen ägyptischen Arzt an seinen Hof holen – häufig (wenn auch nicht immer) mit Erfolg. Die Grenze zwischen Magie, Heilkunst und medizinischer Wissenschaft war in Ägypten mitunter fließend. Als Begründer der Medizin gilt der Hohepriester Imhotep (um 2700 v. Chr.), der später als Heilgott verehrt wurde. Im Verlauf der Veranstaltung werden die wichtigsten "Medizinbücher" der Ägypter vorgestellt (= mehrere Papyri). Des Weiteren wird die medizinische Praxis Thema sein: Ägyptische Vorstellungen von Anatomie und Krankheit, einzelne Fachrichtungen und Behandlungsmethoden. Schließlich werden wir die altägyptische Medizin mit der Heilkunst in anderen antiken Kulturen vergleichen.

Dr. Katja Demuß studierte Ägyptologie, Koptologie und Alte Geschichte an der Georg-August-Universität Göttingen. In ihrer Funktion als Assistentin am Institut für Ägyptologie und Koptologie der Universität Göttingen war sie an der Herausgabe der ägyptologischen Zeitschrift *Lingua Aegyptia* beteiligt. Seit 2000 gibt sie Seminare an verschiedenen Volkshochschulen.

Kursnr.: 13086B-sgGÜ, Sa., 23.10., 14-18 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 TN; Dr. Katja Demuß; 25,00 € (o.E.)

Gemeinschaft finden

Ein Gesprächskreis für alle, die sich (mehr) Gemeinschaft wünschen, die neu in unserem Dorf sind und Lust auf Gespräch und Austausch mit anderen, insbesondere auch ausländischen Frauen haben. Wir freuen uns über Kontakte mit Frauen, die nicht in Deutschland aufgewachsen sind und deren Wurzeln eine andere Kultur, ein anderes Land, eine andere Sprache sind. Durch den Vergleich unserer Lebenserfahrungen und Ansichten wollen wir unsere Kenntnisse und Verständnismöglichkeiten erweitern. Wir werden auch weiterhin über das reden, was uns beschäftigt, freut oder ärgert, uns beunruhigt oder zuversichtlich macht. Bitte Tee oder Kaffee mitbringen. In der Regel jeden ersten Dienstag im Monat. Die genauen Termine werden beim 1. Treffen vereinbart. Ohne Gebühr, Anmeldung in der Außenstelle.

Kursnr.: 14066B-fGÜ, Di., 5.10., 9:30-12 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 5-10 TN; Erne Odoj;

neu: Elterntisch: Welche Auswirkungen hat die Corona-Pandemie auf unsere Kinder?

Was macht Corona mit unseren Kindern? Welchen Einfluss hat es auf die Entwicklung? Wie verändert sich das Verhalten? Wie sieht die Zukunft für sie aus? Im gemeinsamen Gespräch wollen wir uns diesen Fragen nähern. Elterntisch ist kein Vortrag, sondern Mütter und Väter tauschen ihre Erfahrungen und Ansichten zum Thema Coronapandemie und Kinder aus. Eine geschulte Moderatorin gibt Impulse und begleitet das Gespräch. Moderation: Britta Schneider. In Zusammenarbeit mit der Ignatius-Gropp-Schule und deren Elternbeirat. Der Elterntisch findet je nach aktueller Situation in Präsenz oder online über

Zoom statt. Daher bitte bei der Anmeldung eine Mailadresse angeben.

Kursnr.: 14152D-GÜ, Mi., 20.10., 19-21 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN; Claudia Ruhe; ohne Gebühr; mit Anmeldung

neu: Elterntisch: "Richtig streiten"

Wie kläre ich Konflikte im Familienalltag gut? Auch richtig streiten will gelernt sein.

Im gemeinsamen Gespräch wollen wir uns diesen Fragen nähern. Elterntalk ist kein Vortrag, sondern Mütter und Väter tauschen ihre Erfahrungen und Ansichten zum Thema Richtig streiten aus. Eine geschulte Moderatorin gibt Impulse und begleitet das Gespräch. Moderation: Britta Schneider. In Zusammenarbeit mit der Ignatius-Gropp-Schule und deren Elternbeirat. Der Elterntisch findet je nach aktueller Situation in Präsenz oder online über Zoom statt. Daher bitte bei der Anmeldung eine Mailadresse angeben.

Kursnr.: 14152E-GÜ, Mi., 10.11., 19-21 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN; Claudia Ruhe; ohne Gebühr, mit Anmeldung;

neu: Online-Vortrag: Gehirnstrum - kindliche Entwicklung des Gehirns

Egal ob Umgang mit Stress, Wut, Ängsten – starke Gefühle und wie wir lebenslang damit umgehen, bestimmen Eltern und Erziehende mit ihren Reaktionen. Es sind nicht in erster Linie die Gene, sondern die Erfahrungen, die das Kind vorgeburtlich und in den ersten fünf Lebensjahren mit seiner unmittelbaren sozialen Umwelt – seinen wichtigsten Bezugspersonen – macht, die im Verlauf des Lebens über die spätere Leistungsfähigkeit des Gehirns entscheiden. Wie können durch achtsames Reagieren und eine liebevolle Erziehung Strukturen im kindlichen Gehirn gefördert werden, die Bildung und Lernen möglich machen? Was brauchen Kinder, um angemessen mit starken Gefühlen und Stress umzugehen? Ein kleiner Ausflug in ein spannendes Thema für Eltern und interessierte Fachkräfte.

Kursnr.: 14156A-GÜ-on, Do., 7.10., 19:30-21 Uhr; 1x;
Online-Seminar, 7-8 TN; Claudia Ruhe; ohne Gebühr, mit Anmeldung

neu: Trotzalter - Wenn Kinder Gefühle zeigen dürfen (!)

Sie als Eltern kennen die Situationen gut. Trödeln beim Anziehen, obwohl wir es eilig haben, der Trotzanfall im Supermarkt vor dem Süßigkeitenregal. Die fünfte überhörte Aufforderung zum abendlichen Zähneputzen. Der Alltag mit kleinen Kindern bietet viele solcher Situationen. Situationen, die einen nicht selten hilflos oder auch wütend machen. Was können wir tun, damit wir in solchen Momenten gelassen und angemessen reagieren? Wie sprechen wir mit Kindern, damit sie zuhören und kooperieren? An diesem Abend werden Sie Anregungen und Ideen für eine liebevolle, ermutigende und anleitende Erziehung bekommen. Im Austausch mit anderen Eltern und der Referentin wollen wir Erziehungstipps und Tricks rund um die Trotz-Themen diskutieren. Referentin Claudia Ruhe Dipl. Soz. Päd. (FH), Amt für Jugend und Familie, Landkreis Würzburg, Elterntainerin

Kursnr.: 14157A-GÜ, Do., 13.1.2022, 19-21 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-8 TN; Claudia Ruhe; ohne Gebühr, mit Anmeldung;

Börsengehandelte Fonds (ETFs)
für Einsteiger - Vortrag

Zeitgemäße Geldanlage in der Niedrigzinsphase: ETFs mit überschaubarem Risiko und durchaus attraktiver Rendite
Welche Arten Indexfonds und welche ETFs gibt es? Chancen und Risiken der Geldanlage mit Börsengehandelten Indexfonds. ETFs als Geldanlage und Altersvorsorgebaustein.

Kursnr.: 16006D-GÜ, Fr., 15.10., 18-20 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-11 TN; Judit Maertsch; 13,00 € (o.E.)

Pilzwanderung im Gramschatzer Wald

Sie interessieren sich für Pilze? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, den Wald vor Ihrer Haustür besser kennen zu lernen und herauszufinden, welche Pilze im Herbst zu finden sind. Denn nicht nur im Frühsommer kann man Pilze finden. Wie sammle ich Pilze richtig? Welche Bedeutung haben Pilze für die Natur? Auf diese und weitere Fragen möchten wir während der Wanderung eingehen. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung, geeignetes Schuhwerk, gerne auch einen Korb und ein Messer mit. Wir gehen mitten in den Wald. Es werden Pilze gesammelt. Treffpunkt: Parkplatz bei der Kirche in Gramschatz.

Kursnr.: 18060B-GÜ, So., 10.10., 14-16 Uhr; 1x; 11-12 TN; Christoph Wamser; 10,00 € (o.E.)

Ausführliche Informationen für die folgenden Veranstaltungen des Walderlebniszentrums finden Sie im aktuellen vhs Gesamtprogramm oder unter: www.walderlebniszentrum-gramschatzer-wald.de

Der Gramschatzer Zahlenwald

Kursnr.: 18205B-GÜ, So., 19.9., 14:15-16:15 Uhr;

Gramschatzer Waldschätze -Wanderung zum Wolfsbild

Kursnr.: 18214B-GÜ, So., 16.1.2022, 14:15-17:15 Uhr;

neu: Obstverwertung in der Praxis - schnell und einfach Vortrag

Obst einlagern oder konservieren!? Wozu? Einen Kühlschrank hat doch jeder, Konservendosen halten ewig und frisch einkaufen kann ich jeden Tag. Es macht Spaß und ich weiß, was drin steckt in meinen Produkten. Regionale und saisonale Produkte werden verwertet, die Vitamine und andere Inhaltsstoffe bleiben erhalten. Nicht zu vergessen die "sommerliche Erinnerung" im Winter beim Verzehr. In diesem Vortrag geht es um effiziente Methoden der Ernteschwemme Herr zu werden, um sinnvolles Handeln, nicht um raffinierte Zubereitungen. In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein. Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs-Außenstelle in Güntersleben, Tel. 09365 / 1449 oder 09365 / 4189.

Kursnr.: 18408B-GÜ, Mo., 25.10., 18:30-20 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 10-15 TN;
Marianne Scheu-Helgert;

Schminkschule für die Frau

Ein tolles Aussehen und eine positive Ausstrahlung sind keine Frage des Alters oder des Einkommens. Wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen und geschickt zu unterstreichen. Dabei wird auf Gesichtsfarbe, Hauttyp und Hautfarbe, Augenform, Augenbrauen und Mund geachtet. Sie lernen Schritt für Schritt wie man Grundierung, Lidschatten, Concealer und Lippenstift perfekt aufträgt. Sie werden staunen, welche positive Wirkung mit der richtigen Schminktechnik erzielt werden kann. Bitte ungeschminkt kommen. Es werden ein Tages- und ein Abend- Make-up präsentiert.

Kursnr.: 18706C-GÜ, Sa., 25.9., 14:30-17:30 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-10 TN; Gabriella Modisch; 34,00 € (o.E.)
inkl. Materialkosten

Vermögensoptimierung 45 plus und Ruhestandsplanung

Sicher haben Sie im Laufe Ihres Lebens schon einiges angespart und träumen von einem sorgenfreien Leben im Ruhestand. Vielleicht wird auch in einigen Jahren schon eine Lebensversicherung fällig. Für Sie stellt sich nun die Frage, ob Sie finanziell die richtigen Weichen für Ihren weiteren Lebensabschnitt gestellt haben. Zudem auch wie Sie Ihr Vermögen weiterhin strukturieren, damit Sie in den nächsten Jahren noch möglichst viel davon haben. Das Angebot an Anlagemöglichkeiten ist natürlich vielfältig. Das Ergebnis der Beratung ist leider oft davon abhängig, bei welcher Bank (mit ihren entsprechenden Verbundpartnern), welcher Versicherung oder welchem Strukturvertrieb die Beratung erfolgt. Dieser Kurs ist keine Werbeveranstaltung für ein bestimmtes Produkt, eine bestimmte Versicherung oder dergleichen. Das Hauptaugenmerk dieses Vortrages liegt auf der unabhängigen und damit verbraucher-schützerischen Sichtweise, damit Sie gut vorbereitet die richtigen Entscheidungen treffen können.

Kursnr.: 19153C-GÜ, Fr., 12.11., 19-21 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 8-10 TN; Ulrike Schwab; 13,00 € (erm.: 11,40 €)



Sprachen

Englisch A2 (ab Unit 5/6) - Englisch für Reise & Alltag

Hätten Sie jetzt nicht Lust, endlich aus dem Haus zu gehen und mit netten Leuten Ihre Englischkenntnisse zu verbessern? In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre steht das Sprechen im Vordergrund, vor allen Dingen, wie wir uns in Alltags- und Reisesituationen verständigen können. Wir wiederholen den Stoff, den wir schon gelernt haben und lernen jedes Mal etwas Neues dazu! QuereinsteigerInnen sind immer herzlich

willkommen! Die Lehrerin ist Muttersprachlerin. Bitte mitbringen: Lehrbuch "Go For It! A2" (Hueber 978-3-19-002939-6).

Kursnr.: 41207F-GÜ, Mi., 22.9., 10:45-12:15 Uhr; 14x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 8-10 TN; Maria Lehmann; 108,00 € (erm.: 87,40 €) nicht am 22.12.

Englisch B1 Conversation

Would you like to get out and see old friends or meet new ones? If you have finished the A2 level of English courses in the vhs or have good basic skills in English, then come to our class and practice your English in a relaxed atmosphere! We focus on speaking in real-life situations, but we also review grammar, learn new vocabulary, and read and listen to texts. The teacher is a native speaker.

Bitte mitbringen: Lehrbuch "Key B1 - Aktuelle Ausgabe" (Cornelsen 978-3-06-020100-6).

Kursnr.: 41297F-GÜ, Mi., 22.9., 9-10:30 Uhr; 14x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 8-10 TN; Maria Lehmann; 108,00 € (erm.: 87,40 €) nicht am 22.12.



Gesundheit

Yoga Grund- und Aufbaustufe

Hatha-Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben führt Yoga uns zur Harmonie von Körper, Geist und Seele. Dynamisches Yoga enthält: kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente, sowie sanfte ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Yoga eignet sich für Frauen und Männer aller Altersgruppen. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit, falls vorhanden auch ein Yoga- oder Meditationskissen sowie einen Yogablock oder Gurt.

Kursnr.: 51204H-GÜ, Mi., 22.9., 17-18:30 Uhr; 12x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Arnulf Messner; 109,00 € (erm.: 88,80 €)
Kurs auch am Buß- und Betttag

Kursnr.: 51206H-GÜ, Mi., 22.9., 19-20:30 Uhr; 12x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Arnulf Messner; 109,00 € (erm.: 88,80 €)
Kurs auch am Buß- und Betttag

Yoga Grund- und Aufbaustufe

Kursnr.: 51208H-GÜ, Do., 30.9., 9-10:30 Uhr; 10x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Hannelore Lindner; 94,00 € (erm.: 77,20 €)

Kursnr.: 51210H-GÜ, Do., 30.9., 19:30-21 Uhr; 10x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Hannelore Lindner; 94,00 € (erm.: 77,20 €)

Kursnr.: 51212H-GÜ, Mo., 4.10., 19:30-21 Uhr; 14x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Monika Bender; 126,00 € (erm.: 102,40 €)

Yoga und Meditation am Vormittag

Ein kraftvoller und zugleich entspannter Körper, frei fließender Atem sowie innere Ruhe und Klarheit sind Ziele des Yogaweges. Diesen Zielen versuchen wir uns durch Körper- und Atemübungen anzunähern. Achtsamkeit hierbei hilft uns, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen. Mit verschiedenen Meditationstechniken wollen wir diesen Prozess noch vertiefen. Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Kursnr.: 51310H-GÜ, Mi., 22.9., 9-10:30 Uhr; 12x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Gunda Pfannes; 106,00 € (erm.: 85,80 €)
Kurs auch am Buß- und Betttag

Wirbelsäulengymnastik für einen entspannten Rücken

Erst wenn der Rücken schmerzt merkt man: "Ich hab' ja einen Rücken!" Gerne möchte ich Ihnen in diesem Kurs aufzeigen, welche vielfältigen Möglichkeiten es gibt, Rückenschmerzen vorzubeugen, die Muskulatur zu stärken und diese einfachen Übungen im Alltag einzusetzen. Was erwartet Sie? Körperwahrnehmungsübungen, wohltuende Bewegungsübungen, funktionelle Kräftigungsübungen für die Aufrichtemuskulatur zur Stabilisation des Rückens. Auf verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung wird besonderer Wert gelegt, wie etwa Rückenmassagen mit dem Igelball. Ich freue mich auf einen interessanten Kurs mit gegenseitigem Erfahrungsaustausch. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine Decke, eine Gymnastikmatte und ein kleines Kissen.

Kursnr.: 54042H-GÜ, Mo., 4.10., 18-19 Uhr; 8x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-11 TN; Silvia Storath; 57,00 € (erm.: 47,00 €)
Kein Kurs am 25.10.

Präventive Wirbelsäulen-, Bauch- und Beckenbodengymnastik für Frauen - nach den Pilates-Prinzipien

Durch gezielte gymnastische Übungen mit Einsatz von Hilfsmitteln (Theraband, Hanteln usw., bitte selbst mitbringen) werden die geschwächten Muskelgruppen gekräftigt. Das anschließende Dehnen vermeidet eine muskuläre Dysbalance. Wir erhalten ein optimales Ganzkörpertraining und ein neues Körpergefühl. Auf die Entlastung des Beckenbodens und der Wirbelsäule legen wir besonderen Wert. Wir beschließen die Stunde mit Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Kursnr.: 54208H-GÜ, Di., 5.10., 9-10:15 Uhr; 13x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Luise Schraud-Peters; 110,00 € (erm.: 89,80 €) Kein Kurs am 21.12.

Kursnr.: 54209H-GÜ, Di., 5.10., 10:30-11:45 Uhr; 13x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Luise Schraud-Peters; 110,00 € (erm.: 89,80 €) Kein Kurs am 21.12.

Rückentraining - sanft und effektiv

Durch gezielte gymnastische Übungen wird die Wirbelsäule mobilisiert sowie Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und gedehnt. Für alle, die ihren Rücken stärken und ihre Haltung verbessern wollen. Beschwerden können so gelindert werden. Daneben wird auch rückengerechtes Alltagsverhalten vermittelt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe, Matte, dicke Socken und Handtuch sowie ein Getränk.

Kursnr.: 54319H-GÜ, Di., 14.9., 18-19 Uhr; 10x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle (Eingang Schulgarten); 7-14 TN; Gerhard Baumeister; 63,00 € (erm.: 51,80 €)

neu: Gut zu Fuß

Die Füße sind unser Fundament. Eine gesunde Fußmuskulatur bietet Schutz vor Verletzungen, gibt Gleichgewicht und eine gute Haltung. Leider sieht die Realität meist anders aus. Viele Menschen haben Fehlstellungen (Knick-, Senk-, Hohl- oder Spreizfuß) und Fuß- und/oder Kniebeschwerden. Schenken Sie den Füßen Ihre Aufmerksamkeit und lernen Sie, wie Sie Ihre Füße entlasten, kräftigen und gesund ausrichten können. Mit einfachen gezielten Übungen trainieren wir in diesem Workshop die Muskulatur der Füße, kräftigen die Fußgewölbe, fördern Elastizität und Mobilität. Eingerahmt wird der Workshop von einer wohltuenden Anfangs- und Abschlussentspannung. Der Workshop ist für alle Altersstufen und Interessierte offen. Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Gymnastikmatte, ein Handtuch, eine Decke und bequeme Kleidung sowie dicke Socken mit. Wenn vorhanden auch einen Tennisball, einen Golfball, einen Faszienrollball und eine Faszienrolle.

Kursnr.: 54403I-GÜ, Sa., 23.10., 16-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Ingrid Göbel; 19,00 € (o.E.)

neu: Freier Nacken und entspannte Schultern

Ein freier und gelöster Schulter- Nackenbereich sind das Ziel dieses zweistündigen Workshops. Mit sanften und dynamischen Übungen aus der Yogatherapie und dem Pilates entlasten wir bewusst unseren Schulter- und Nackenbereich. Der Nacken kann wieder Raum und Länge erfahren, der Kopf wird frei beweglich. Bewegungen in Schultern und Nacken erfahren Leichtigkeit und werden wieder zu einem Genuss! Eine tiefe und gleichmäßige Atmung begleitet uns durch diese einfachen Bewegungsabfolgen. Eingerahmt wird der Workshop von einer wohltuenden Anfangs- und Abschlussentspannung. Der Workshop ist für alle Altersstufen und Interessierte offen. Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Gymnastikmatte, ein Handtuch, eine Decke und bequeme Kleidung sowie dicke Socken mit.

Kursnr.: 54404H-GÜ, Sa., 13.11., 16-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Ingrid Göbel; 19,00 € (o.E.)

Bauch-Beine-Po & Co.

Intensivtraining zur Fettverbrennung. Nicht nur Bauch-Beine-Po, sondern auch alle anderen Problemzonen wie Taille, Brust- und Rückenmuskulatur werden in diesen Kursen mit gezielten Kräftigungsübungen und Ausdauer-elementen gestrafft und gekräftigt. Nebenbei stärken Sie bei abwechslungsreicher Musik auch das Herz-Kreislaufsystem, die Ausdauer und Beweglichkeit sowie das eigene Wohlbefinden. Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, ein Getränk und gute Laune.

Kursnr.: 55208H-GÜ, Di., 5.10., 18:45-19:45 Uhr; 10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-8 TN; Bärbel Krug; 72,00 € (erm.: 59,00 €)

Kursnr.: 55210H-GÜ, Di., 5.10., 20-21 Uhr; 10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-8 TN; Bärbel Krug; 72,00 € (erm.: 59,00 €)

Fit ohne Geräte - Fitnessstraining für jedes Alter

Sie möchten Ihre Kraft und Kondition verbessern ohne aufwendige Geräte zu benutzen? Dann trainieren Sie mit dem einfachsten Fitnessgerät - Ihrem eigenen Körpergewicht! Die Übungen beanspruchen viele Muskelpartien und ganze Bewegungsabläufe. Dadurch werden nicht nur die einzelnen Muskeln gestärkt, sondern auch das Zusammenspiel und die Effizienz der einzelnen Körperregionen trainiert. Durch das Training kommt es seltener zu muskulären Dysbalancen als beim herkömmlichen Krafttraining. Sie lernen viele Übungen kennen, die Sie auch zu Hause effektiv anwenden können. Der Kurs ist auch für die geeignet, deren Körper sich nicht mehr wie 20 anfühlt. Bitte mitbringen: eine Matte, Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Kursnr.: 55301H-GÜ, Di., 14.9., 19:15-20:15 Uhr; 10x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle (Eingang Schulgarten); 7-14 TN; Gerhard Baumeister; 63,00 € (erm.: 51,80 €)

"Intuitives Bogenschießen" - mit Achtsamkeit zu mehr Ruhe und Gelassenheit (ab 18 Jahren)

"Allzu straff gespannt zerspringt der Bogen." Dieses Zitat aus Schillers Wilhelm Tell gilt im übertragenen Sinne heute mehr denn je. Den Bogen nicht überspannen, einmal einen Gang zurückschalten. Erleben Sie im intuitiven Bogenschießen eine außergewöhnliche Methode, um Stress, Unruhe und Erschöpfung entgegenzuwirken. Wenn der Pfeil fliegt, spielt Treffen eine untergeordnete Rolle. Hören Sie auf Ihre Intuition, Ihr "Bauchgefühl", um den rechten Moment für das Lösen des Pfeils zu erfahren. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer entdecken im Bogenschießen mehr als eine sportliche Betätigung. Sie erfahren ein neues Bewusstsein für den Augenblick. Dabei lernen Sie die Grundzüge der Achtsamkeit kennen, mit denen Sie in der Lage sind, Ihren Alltag ruhiger und gelassener zu meistern. Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Outdoorbekleidung. Wichtiger Hinweis:

Aufgrund der Vollsperrung der Kreisstraße WÜ 3 von Veitshöchheim nach Güntersleben empfehlen wir die Anfahrt über die B 27 Richtung Karlstadt. Auf der Höhe Thüngersheim biegen Sie ab auf die Verbindungsstraße nach Güntersleben.

Kursnr.: 55625H-GÜ, Sa., 18.9., 10-17 Uhr; 1x; in via Fahrental GmbH, Fahrentalstraße 31; 6-9 TN; Robert Hambloch; 65,00 € (o.E.)

neu: Intervallfasten - was steckt dahinter?

16:8 oder 5:2 - stunden- oder tageweise auf Essen verzichten, ist das empfehlenswert? Kann man damit abnehmen oder hat es noch andere Effekte auf den Körper? Neben dem Essrhythmus ist auch eine ausgewogene Mikrobiota im Darm wichtig für unsere Gesundheit. Sie erhalten Hintergrundwissen und Tipps für eine darmfreundliche Ernährung und wir klären Ihre Fragen.

Kursnr.: 58011H-GÜ, Di., 16.11., 19-20:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 11-12 TN; Annegret Hager; 15,00 € (o.E.)



Kultur

Weihnachtslesung

Da wir nicht wissen, was die Pandemielage im Dezember zulässt, haben Werner Lother, Hans Winzmaier, die vhs und die Bücherei ein gemeinsames Programm aus Literatur und Musik erstellt. In erster Linie wollen wir, getreu der Erkenntnisse aus der Corona-Krise, diesen Abend aus "Heimischem Anbau" gestalten, und zwar sowohl was die Ausführenden als auch was die Literatur betrifft. Es wird also relativ viel Dialektdichtung auf Sie warten, die von Werner Lother auf dem Flügel und Hans Winzmaier mit der Panflöte nicht nur umrahmt wird. In Zusammenarbeit mit der Bücherei und den beiden Musikern W. Lother und H. Winzmaier. Coronabedingt ist in diesem Jahr keine Abendkasse möglich. Anmeldung erforderlich bei E. Odoj (09365-1449) oder Dr. M. Lorson (09365-4189).

Kursnr.: 71109B-sgGÜ, Sa., 4.12., 19:30-21 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 20-20 TN; Erne Odoj; 9,00 € (o.E.)

neu: Short Stories

Kurzgeschichten sind ein Stück herausgeschnittenes Leben, Geschichten von alltäglichen Menschen in alltäglichen Lebenssituationen. Sie handeln von aktuellen Problemen, haben meist ein offenes und/oder mehrdeutiges Ende und sind, in der Regel, in einer einfachen Sprache verfasst. Das ist der locker gesteckte Rahmen dieser Textgattung. In dieser Reihe lesen und untersuchen wir Kurzgeschichten auf ihre Merkmale und ihre subjektive Wirkung. Wir machen uns auf die Suche nach dem Subtext, der verdeckt unter der Oberfläche, zwischen den geschriebenen Zeilen liegt und vergleichen Kurzgeschichten im Wandel der Zeit. Entstanden ist die Kurzgeschichte aus der Not heraus im Zeitungswesen in den USA des 19. Jahrhunderts. Autoren hatten in diesem Genre die besseren Möglichkeiten Geld zu verdienen als auf dem Buchmarkt. Um 1900 fand die Kurzgeschichte dann auch bei uns Einzug und platzierte sich neben die bis dahin vorherrschende Novelle. Unsere Tour

startet mit Edgar Allan Poe, führt uns über die Kaffeehausliteratur ins Nachkriegsdeutschland und endet mit der Literaturnobelpreisträgerin Alice Munro. Termine unregelmäßig. Erster Termin: 06. Oktober 2021. Zwei weitere Termine werden beim ersten Treffen ausgemacht.

Kursnr.: 71110B-sgGÜ, Mi., 6.10., 18:30-20 Uhr
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-10 TN; Cindy Sell;
34,00 € (erm.: 28,20 €)

StimmTECHNIK-Workshop - für Laien, Semi-Profis...

...und solche, die STIMMprofis werden möchten! Sie möchten wissen, wie Sie Ihre Stimme optimieren und Ihren eigenen, unverwechselbaren Klang modellieren können? Sie hätten gerne ein größeres Stimmvolumen und eine freie, gesunde Stimme? Sie wüssten gern, wie man Heiserkeit und Enge nach dem Singen vermeidet? Sie sind interessiert an stimmphysiologischen Zusammenhängen? Sie haben Fragen zu ganz individuellen Stimmproblemen? Sie möchten wissen, was Sie überhaupt mit Ihrer Stimme anfangen können, welches Potenzial sie hat?... In diesem Workshop helfe ich Ihnen, Fehler und Schwächen bei Ihrem Instrument Stimme herauszufinden und zu korrigieren. So kann man eine gesunde, attraktive, einzigartige Stimme modellieren und seine Möglichkeiten beim Singen erweitern. Hierbei ist mir wichtig, all Ihre Unsicherheiten zu klären und daran individuell zu arbeiten. Wir arbeiten technisch und natürlich wird auch, wie es sich in einem Stimmworkshop gehört, gesungen. Mit Pause zur Stimmerholung. Die Kursleiterin Anja Eichhorn ist ausgebildete Opernsängerin und arbeitet als Lehrbeauftragte an der Musikhochschule Würzburg. Seit 2007 ist sie Ensemblemitglied des Mainfranken Theaters. Im März 2012 gab sie dort ihr Solodebüt als Isolde.

Kursnr.: 81317B-GÜ, Sa., 2.10., 11:30-13:30 Uhr; Sa., 2.10., 16:30-18:30 Uhr Lagerhaus Güntersleben,
Galerie; 6-7 TN; Anja Eichhorn; 39,00 € (o.E.)

Line Dance für Einsteiger

Line Dance ist eine Tanzform, bei der in Reihen und Linien vor- und nebeneinander getanzt wird. Diese Art des Tanzes entwickelte sich im Laufe der Zeit zum Gegenstück der klassischen und modernen Paartänze. Die Schrittfolgen sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammen. Line Dance fördert das räumliche Denkvermögen, Balance, Kondition, Koordination und die Beweglichkeit des Körpers und des Gehirns. Line Dance macht Spaß in der Gruppe, reihen Sie sich ein! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede(r) ist willkommen. Bitte Getränke und saubere Schuhe mit glatter Sohle (keine Straßenschuhe, keine Turnschuhe) mitbringen. Falls dies nicht möglich ist, tanzen wir einfach in Socken. Einzelanmeldung möglich.

Kursnr.: 82156C-GÜ, Sa., 18.9., 10-11 Uhr; 7x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Alexandra Wolf; 45,00 € (erm.: 37,20 €)

Was macht der Dachs auf Albrecht Dürers Sündenfall? Die symbolische Bedeutung von

Pflanzen und Tieren in der Malerei des Mittelalters

Die Erscheinungen der uns umgebenden Welt wurden in der christlichen Kunst des Mittelalters symbolisch gedeutet. Ein bestimmtes Tier oder eine Blume waren nicht nur reale Wesen oder Dinge, sondern wurden in den Kunstwerken zu Trägern einer Botschaft, die für das Verständnis des Bildinhalts von großer Bedeutung war. Was bedeuten Nelken auf einem Christgeburtsbild? Warum erscheinen Bienenkörbe in Grünewalds Stuppacher Madonna? Was bedeuten Papagei, Hirsch und Dachs in Darstellungen des Sündenfalls? Viele dieser symbolischen Bedeutungen von Blumen, Früchten und Tieren wollen wir im Rahmen des Vortrags entschlüsseln. Julia Meister-Lippert, M. A., wurde in Nürnberg geboren, studierte an der Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen Kunstgeschichte und Geschichte und war 15 Jahre als Studienreiseleiterin tätig. Mittlerweile arbeitet sie seit vielen Jahren als Dozentin an mehreren Volkshochschulen in Unterfranken.

Kursnr.: 83012B-sgGÜ, Do., 28.10., 19-20:30 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-15 TN; Julia Meister-Lippert; 10,00 € (o.E.)

neu: Weinland Deutschland – Beste Lagen, große Vielfalt!

Das Weinland Deutschland hat eine lange Tradition und bietet mit seinen 13 Anbaugebieten eine große Vielfalt an ausgezeichneten Weiß- und Rotweinen. Bedingt durch die unterschiedlichen Böden und klimatischen Bedingungen sowie durch eine Fülle verschiedener Rebsorten gibt es Weine für jede Gelegenheit und jeden Geschmack. Erfahren Sie Wissenswertes über den Weinbau in Deutschland und lernen Sie dabei acht deutsche Weine kennen, die für ihre Heimatregionen ganz typisch sind. An- und Abmeldeschluss: 5.11.2021.

Kursnr.: 84116C-GÜ, Fr., 12.11., 19-22 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-12 TN; Dr. Gabriele Brendel; 39,00 € (o.E.)

Bringen Sie zu allen unseren Kochkursen mit: 2-3 Geschirrtücher, eine Schürze, einen Topflappen, Dosen und andere Gefäße für Speisen und Gerichte sowie ein Getränk und ggf. Schreibzeug. Die Kursgebühren beinhalten i. d. R. (wenn nicht anders vermerkt!) auch die Kosten für die Lebensmittel und sonstige Nebenkosten. Sie werden mit den Kursgebühren eingezogen. Für Kochkurse müssen entsprechend den vorliegenden Anmeldungen die Zutaten vor dem Kursbeginn besorgt werden. Deshalb ist eine Abmeldung vom Kurs auch nur bis zum siebten Werktag (s. a. AGB) vor dem angegebenen Veranstaltungstermin möglich. (Ausnahme: Sie stellen eine Ersatzperson).

Wilde Kräuter in der Herbstküche

Im Herbst reifen in der Natur wilde Kräuter, deren Genuss in Vergessenheit geraten ist. Dabei bieten unsere heimischen Wildpflanzen eine Fülle von Möglichkeiten, wie man schmackhaft, gesund und aromareich kochen kann. Der Kochkurs bietet die Möglichkeit, mit einem mehrgängigen Menü in die heimische Aromenwelt einzutauchen. Der Kurs

gliedert sich in zwei Teile. Am Vormittag: Sammeln der Wildkräuter, am Nachmittag: Verarbeiten der gesammelten Spezialitäten zu einem mehrgängigen Menü im Haus der Generationen Güntersleben, Küche (Eingang Weinbergstr. 5 über Schulgarten). Hinweis: Das Menü enthält einen Fleischgang. Bitte Grabwerkzeug (Spaten, Pflanzschaufel, Handschuhe, Körbchen, Distelstecher etc.) mitbringen. Treffpunkt Parkplatz vor dem Lagerhaus, Rimplarer Str. 20. An- und Abmeldeschluss: 25.9.2021.

Kursnr.: 84203A-GÜ, Sa., 9.10., 10-16 Uhr; 1x; 8-13 TN;
Kornelia Marzini; 39,00 € (o.E.)

neu: Vegetarisches 3-Gänge-Menü der Saison: Herbstlich-winterlicher Genuss

Für ein feines leckeres 3-Gänge-Menü braucht es immer Fleisch und Fisch? Weit gefehlt - aus der so breiten Vielfalt an Gemüse und Obst lässt sich ein mindestens ebenbürtiges schmackhaftes Menü kreieren. Das vegetarische Menü eignet sich perfekt für ein Dinner zu zweit oder als Menüabend für den engen Freundeskreis. Wir bereiten ein herbstlich-winterliches Menü mit ausgewählten Produkten zu. Vorspeise: Feldsalat mit Marone und Aubergine
Hauptgang: Kürbisgrauen mit Portweinpilzen und Rosenkohl.

Dessert: Karamellierte Ananas mit dunkler Schokolade.

Zu allen Gerichten werden Rezepte und weiterführende Infos zu z.B. Kocheigenschaften oder auch Weinbegleitung angeboten. An- und Abmeldeschluss: 18.10.2021

Kursnr.: 84271A-GÜ, Mo., 25.10., 17-21 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN;
Franziska Lang; 45,00 € (o.E.)

Vietnamesische Küche

"Haben Sie schon gegessen?" – In Vietnam gehört das gemeinsame Abendessen mit der Familie und den Freunden zu einem der wichtigsten Rituale des Tages. Bei Konversationen wird nicht nur nach dem Wohlergehen gefragt, sondern auch, ob jemand schon gegessen hat. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die vietnamesische Kultur und Essgewohnheiten kennen, sondern auch klassisch traditionelle Gerichte.

Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen: Bánh xèo (vietnamesischer Crêpes) Chả giò (vietnamesische Frühlingsrollen) Bò Nướng Lá Lốt (Rindfleisch in La Lot Blätter)
An- und Abmeldeschluss: 16.10.2021

Kursnr.: 84422B-GÜ, Sa., 23.10., 10-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Anita To My Nguyen; 45,00 € (o.E.)

Für alle Kochkurse von Ata Ur Rehman Chaudhry gilt: Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Kursbeginn. Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter www.atachaudhry.de.

neu: Die thailändische Küche for you

Thailand gilt als Paradies für Gourmets. Seine Küche vereint das Beste aus den Nachbarländern und hat trotzdem einen ganz besonderen Charakter, der sich nicht nur durch den Geschmack, sondern auch durch seinen gesundheitlichen Wert auszeichnet. In der

thailändischen Küche wird Reis mit Gemüse, Fleisch und Fisch kombiniert und vornehmlich gegart, so dass die Nährstoffe erhalten bleiben, und nicht frittiert. Fest zur thailändischen Küche gehören auch Kräuter und Gräser, die den Körper bei vielen Prozessen unterstützen. Zitronengras, Limette, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten finden Verwendung ebenso wie scharfe und süße Pasten.

Wir kochen:

Hackfleisch mit Zitronengras

Hähnchen süß-sauer

Feuriges Hähnchen

Chicken Ananas Curry

An- und Abmeldeschluss: 11.10.2021.

Kursnr.: 84437B-GÜ, Sa., 16.10., 10:30-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € (o.E.)

Kulinarische vegetarische Weltreise

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir sehr leckere asiatische Gerichte zu. Sie werden von mir ganz einfach in die asiatische vegetarische Küche eingeführt, bei der keine Vorkenntnisse nötig sind. Mit Gewürzen, v. a. Pfeffer und Curry, lassen sich viele einfache Zutaten in tolle Gerichte verwandeln.

Wir kochen zusammen und genießen

Kartoffel-Pakorras mit Minzsoße -

nach indischer Art

Rotes Linsen-Möhren-Curry

nach pakistanischer Art

Afghanische Kichererbsen Pulao

nach afghanischer Art

Gemüsecurry mit Kokosraspeln-

nach bengalischer Art

Beilage: Reis

Abmeldeschluss: 10.1.2022.

Kursnr.: 84442B-GÜ, Sa., 15.1.2022, 17-20:30 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € (o.E.)

neu: Iranische Küche for you

Die heutige iranische Küche, die ihren Ursprung in Persien hat, ist der orientalischen, asiatischen Küche ähnlich. Bei der Zubereitung der Speisen wird auf die Harmonie der Zutaten sehr viel Wert gelegt. Eine wichtige Zutat in der persischen Küche ist der Duft- bzw. Basmatireis. Es gibt ihn pur oder mit beigemengten Kräutern, Gewürzen, Obst, Gemüse, Nüssen und sogar mit Fleischbeigaben. Safran und Kurkuma ist überall ein wichtiger Bestandteil. In meinem Kurs kommen Sie der iranischen, einfachen Küche näher.

Wir kochen zusammen und genießen anschließend gemütlich unsere Gerichte:

1. Iranisches Kebab mit

Joghurt-Gurken-Sauce (Mast-o-Chiar)

2. Huhn mit Pflaumen aus dem Iran

(Morgh ba Alu)

3. Hackfleisch mit Reis

4. Halva

An- und Abmeldeschluss: 24.1.2022.

Kursnr.: 84447A-GÜ, Sa., 29.1.2022, 10:30-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € (o.E.)

Sushi-Spezialitäten - für Anfänger

Sushi ist nicht nur in, Sushi ist auch sehr gesund und verblüfft durch interessante Geschmackskombinationen und -erlebnisse. Dabei werden frischer Fisch, Fleisch und Gemüse mit Reis in Algenblätter gerollt. Zubereitet werden frittierte Sushi, Sushi Insideout und Tempura-Gemüse. Sie lernen in diesem Kurs Grundrezepte für 3 verschiedene Sushi-Reisgerichte kennen, erlernen die Technik zum Sushirollen und bereiten Maki Sushi mit Wasabi-Soße, Futo Sushi und Nigiri Sushi zu. Zur Information: In diesem Kurs wird kein roher Fisch verwendet. Bitte bringen Sie mit: Sushi-Rollmatte aus Bambus, Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäße für Reste und ein Getränk. An- und Abmeldeschluss: 8.10.2021

Kursnr.: 84501B-GÜ, Fr., 15.10., 17-22 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Li-Lin Fu; 51,00 € (o.E.)

Raffinierte Sushi-Variationen - für Fortgeschrittene

Sushi ist nicht nur in, Sushi ist auch sehr gesund und verblüfft durch interessante Geschmackskombinationen und -erlebnisse. In diesem Kurs geht es um pfiffige Sushi-Varianten für Fortgeschrittene. Zubereitet werden z. B. Kalifornien Sushi mit fruchtiger Soße, Inside-out Sushi, frittiertes Sushi.... Rohrer Fisch wird nicht verwendet. Inkl. 10 € Lebensmittelpauschale. Bitte bringen Sie mit: Sushi-Rollmatte aus Bambus, Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäße für Reste und ein Getränk. An- und Abmeldeschluss: 23.10.2021

Kursnr.: 84502B-GÜ, Sa., 30.10., 17-22 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Li-Lin Fu; 51,00 € (o.E.)

Maltreff Güntersleben

MalerInnen mit langjähriger Erfahrung in Aquarelltechnik treffen sich jeden zweiten Dienstag, um in Eigeninitiative und durch gegenseitige Anregung Kenntnisse und Können zu vervollkommen. Der Kurs ist kostenlos, eine Anmeldung ist aber erforderlich. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Malgefäße, Tuch, Malunterlage. Erne Odoj, Koordination. ab Di., 21.9.2021, 14-tägig, 19-21 Uhr, 9 x, mit Anmeldung, ohne Gebühr

Kursnr.: 85236B-GÜ, Di., 19-21 Uhr, ab Di., 21.9.; 9x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 12; 10-11 TN; Erne Odoj

Chinesische Kalligrafie und Tuschemalerei

Die Chinesische Kalligrafie ist eine künstlerische Schreibweise der Schrift in China und Asien, die in engem Zusammenhang mit der Chinesischen Malerei steht. Durch Übung lernt man jeden Strich auswendig und baut damit die Schrift in harmonisierter Vollkommenheit auf. So kommt der Übere über Anstrengung und Bemühung zur Gelassenheit des Denkens auf dem Weg zur Entspannung. Bitte mitbringen: eine Teetasse, chin. oder jap. Malpinsel, Reispapier, Aquarellfarben, Malgefäße, Tuch, Malunterlage. Das Material kann bei der Kursleiterin bestellt werden. Wenn Sie das

gesamte Material bei der Kursleiterin bestellen, betragen die Kosten ca. 60 €. (Bei Bedarf dieser bitte bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn Bescheid geben. Tel.-Nr. über die vhs)

Kursnr.: 85281B-GÜ, Sa., 9.10., 14:30-19:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-8 TN; Li-Lin Fu; 35,00 € (o.E.)

Japanische Aquarell- und Tuschemalerei

Der Zauber dieser Maltechnik liegt darin, dass man mit einfachen Strichen die Objekte so naturalistisch malt, wie sie dem Auge erscheinen. Durch die Einfachheit, Abstraktion und das Weglassen überflüssiger Einzelheiten gelingt die Verbindung mit dem inneren Wesen der Natur. Bitte mitbringen: eine Teetasse, Malpinsel; Chin.-Japanisches Malpapier, Tusche, Aquarellfarbe, Malgefäße, Tuch, Malunterlage. Das Material kann bei der Kursleiterin bestellt werden. Wenn Sie das gesamte Material bei der Kursleiterin bestellen, betragen die Kosten ca. 60 €. (Bei Bedarf dieser bitte bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn Bescheid geben. Tel.-Nr. über die vhs)

Kursnr.: 85283B-GÜ, Sa., 16.10., 14:30-19:30 Uhr Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-8 TN; Li-Lin Fu; 35,00 € (o.E.)

Faszination Aquarell

Aquarellmalerei, die Malerei mit dem geringsten Materialaufwand. Das Wasser wird neben unseren Farbpigmenten unser stärkstes Ausdrucksmedium sein, denn es unterstützt die faszinierende Leichtigkeit im Bild. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die schon mehr oder weniger mit diesem Medium vertraut sind. Elemente wie Technik, Kompositions- und Farbenlehre, Licht und Schatten, Perspektive und Kontraste, die den Bildern Ausdruck und Tiefe verleihen, werden weiterentwickelt. Sie fließen mit in die Konzeption ein, die eine gewisse Eigenständigkeit voraussetzt. Wir werden die Natur nicht kopieren, sondern wir streben eine individuelle Interpretation an. Wechselnde Themen werden zur Verfügung gestellt. Neben all diesen Lehren steht ein lockeres Miteinander im Vordergrund, denn nur so kann die Kreativität sich frei entfalten. Bitte vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial mitbringen. Mitzubringen sind: bereits vorhandenes Mal- und Zeichenwerkzeug, Wasserglas, alte Lappen oder Küchentücher. Es kann auch fehlendes Material am ersten Kurstag über die Kursleiterin bestellt werden.

Kursnr.: 85313B-GÜ, Mi., 6.10., 9-11:15 Uhr; 8x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 9-10 TN; Gudrun Röhm; 90,00 € (erm.: 74,20 €)

"Nähen lernen": Einsteiger

Wie funktioniert meine Nähmaschine? Wie entsteht eine Naht und wie unterscheiden sich Nähte? Dies alles erfahren Sie in dem Kurs "Nähen für Einsteiger", zu dem Sie keine Vorkenntnisse haben müssen. An Ihrer eigenen Nähmaschine üben Sie die unterschiedlichen Funktionen und arbeiten anschließend an einem Probestück Ihre ersten Nähte. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Basiswissen, das Sie vielseitig einsetzen können. Bitte mitbringen:

Nähmaschine, Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Handnähnadeln, Nähfaden, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, Verlängerungskabel)

Kursnr.: 87490C-GÜ, Sa., 13.11., 9-13 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-8 TN; Kristina
Eggers; 44,00 € (o.E.) inkl. 8,00 € Materialkosten

"Nähen lernen": Overlock

Die Overlockmaschine erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Sie vereinfacht manchen Nähvorgang und ist bei der Verarbeitung von dehnbaren Stoffen wie Jersey, Strick und Trikot nicht mehr wegzudenken. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Overlockmaschine. Sie üben den Umgang mit der Maschine und können an praktischen Beispielen Jerseystoffe verarbeiten. Bitte mitbringen: Overlockmaschine, Overlockfäden, Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Handnähnadeln, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide).

Kursnr.: 87491B-GÜ, Sa., 13.11., 13:15-18 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN; Kristina
Eggers; 54,00 € (o.E.) inkl. Materialkosten von 12 €

Techniken für die Praxis: Was muss ich bei der Aufnahme beachten und welche Möglichkeiten habe ich bei der Bildgestaltung? Neben technischen Herausforderungen sind es oft die Personen vor der Kamera, die die Fotosession anspruchsvoll gestalten. Aussagen wie "Die Besten Fotos von mir sind die, auf denen ich nicht merke, dass ich fotografiert werde" oder "Bitte Falten weg und 10 Kilo weniger" bis hin zu "Ich hasse Fotos" stellen den Fotografen vor weitere Herausforderungen. Wie wir damit umgehen und welche Tricks es gibt, um ein Portrait auch ohne teure Blitzanlage auszuleuchten lernen wir im Workshop. Wir fotografieren vor Ort und testen unterschiedliche Ansätze und Kompositionen. Im Anschluss besprechen wir die Bilder gemeinsam und es gibt eine kleine Einführung ins Thema Porträt-Retusche. Dauer ca.7h, mitzubringen sind: Eigene Kamera (Laptop zur Bildbearbeitung je nach Erfahrung optional).!

Kursnr.: 88504A-GÜ, Sa., 15.1.2022, 10-17 Uhr
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-8 TN; Stefan
Bausewein; 47,00 € (erm.: 59,20 €)

Nähkurs für Kinder: Nähen macht Spaß

(9 - 14 Jahre)

Einfach mal ausprobieren, das Nähen! Aus schönen Stoffen, Filz, Papierleder, Bändern, Knöpfen und vielem Zubehör mehr lassen sich mit Schere und Nähmaschine kleine Dinge zaubern, die auch verschenkt werden können. Der kindlichen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Gleichzeitig lernt man den Umgang mit der Nähmaschine. Hier werden Kreativität und manuelles Geschick miteinander verbunden. Material wird von der Kursleitung gestellt. Bitte mitbringen: funktionstüchtige Nähmaschine mit Zubehör und Beschreibung, Nähfaden, gutschneidende Schere, Bleistift und Lineal, Handnähnadeln

Kursnr.: 14113A-GÜ, Sa., 8.1.2022, 9-14 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-5 TN; Kristina
Eggers; 55,00 € (o.E.) Ferienkurs; inkl. Material;

Digitale Fotografie für Einsteiger

Wie holt man mehr aus seiner digitalen Kamera heraus? Was muss man einstellen und wie gestaltet man schöne Bilder? Neben Basiswissen aus dem Bereich Fototechnik (Blende, Belichtungszeit, Kameratypen, Fotografieren im manuellen Modus) wird in diesem Kurs auch das Thema Bildgestaltung (Farben, Komposition) angesprochen. Neben der Vermittlung theoretischer Grundlagen gibt es auch Raum für das Ausprobieren mit der eigenen Kamera und Zeit für Fragen. Bitte eigene digitale Kamera(s) - wenn möglich mit der Möglichkeit zum Objektivwechsel - mitbringen.

Kursnr.: 88037A-GÜ, Sa., 30.10., 10-17 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-8 TN; Christoph
Kirchner; 62,00 € (erm.: 54,20 €)

Porträtfotografie

Schöne Portraits faszinieren uns seit Beginn der Fotografie und sie zu gestalten ist wirklich nicht einfach! In diesem Portraitworkshop analysieren wir, was ein gutes Portrait ausmacht und lernen