

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

Die Höhfeldplatte - Mehr als Orchideen

Viele kennen die Orchideenwiese an der Höhfeldplatte. Auf den zweiten Blick kann man dort aber noch viel mehr entdecken. Unscheinbarer, aber genauso faszinierend wie die Welt der Orchideen, sind die Pflanzen, die mit unterschiedlichsten und extremen Standortbedingungen zurechtkommen. Kaum ein anderer Ort gibt einen so guten Einblick in die Biodiversität der fränkischen Flora. Treffpunkt: Parkplätze vor dem Lagerhaus Güntersleben, Rimplarer Straße 20, um 14.45 Uhr. Anmeldung erforderlich!

Kursnr.: 11097A-sgGÜ, So., 29.5.2022, 15-16:30 Uhr; 1x; 10-15 TN; Karl-Georg und Claudia Schön Müller; 8,00 € (o.E.)

neu: Die VR China – Die neue Weltmacht aus dem Osten?

Mit der Devise "Wandel durch Handel" versuchte die USA noch zu Beginn des neuen Jahrtausends die Politik der VR Chinas in ihrem Sinne zu wandeln. Doch dieses Projekt scheiterte. Vor allem im letzten Jahrzehnt gelang es der VR China viele andere Industrienationen wirtschaftlich zu dominieren. Seit 2014 haben sie es sich auch zum Ziel gesetzt, die USA in ihrer Position als Weltmacht Nr. 1 abzulösen. Heute muss der informierte Betrachter anerkennen, dass die VR China zu einer Weltmacht aufgestiegen ist, die sich nicht länger einer Weltpolitik der USA unterordnen will und dies auch nicht mehr muss. Kommen die jüngsten Reaktionen der USA und Europas, auf die zum Teil aggressive Welt- und Wirtschaftspolitik der VR China, zu spät oder sind sie in ihren Grundgedanken falsch angelegt, um noch einen neuen Kalten Krieg abwenden zu können?

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

Kursnr.: 13054A-sgGÜ, Mi., 23.3.2022, 19-20:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-15 TN; Matthias Hofmann; 12,00 € (o.E.)

Geschichten und Geschichte

Im Mittelpunkt unseres Arbeitskreises stehen 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.: 13070A-sgGÜ, Do., 24.2.2022, 14:30-17:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Bibliothek; 8-15 TN; Erne Odoj

Ein Dorf unter dem

Nationalsozialismus, im Krieg und beim Wiederaufbau: Güntersleben in den 1930er und 1940er Jahren

Am 30. Januar 1933 zelebrierten die Nationalsozialisten in Berlin mit großem Pomp die sogenannte Machtergreifung. Am 1. September 1939 begann mit dem Überfall auf Polen der Zweite Weltkrieg. Mit der bedingungslosen Kapitulation am 8. Mai 1945 übernahmen in Deutschland die Besatzungsmächte die Staatsgewalt. Wie hat man in einem Dorf wie Güntersleben diese Ereignisse und alles, was dazwischen und danach geschah, wahrgenommen? Wie veränderte sich dadurch auch das Leben im Dorf? Wie sind die Einwohner mit all dem umgegangen? Und was bedeutet das Wissen darüber für uns Heutige vor dem Hintergrund, dass dieses Thema allzu lange verdrängt wurde und bis in die Gegenwart in manchen Kreisen

verharmlost oder gerne dem Vergessen anheimgegeben wird? Der Vortrag will sich auf Spurensuche begeben, soweit es die begrenzte Quellenlage zulässt, und den Versuch einer Einordnung machen.

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.: 13077A-sgGÜ, Mi., 1.6.2022, 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 Gemeindearchiv 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.: 13079A-sgGÜ, Mi., 16.3.2022, 9:30-11 Uhr; 1x; Rathaus Güntersleben, Untergeschoss Archiv; 3-4 TN; Dr. Josef Ziegler

Kursnr.: 13079B-sgGÜ, Mi., 11.5.2022, 9:30-11 Uhr; 1x; Rathaus Güntersleben, Untergeschoss Archiv; 3-4 TN; Dr. Josef Ziegler

Kursnr.: 13079C-sgGÜ, Mi., 6.4.2022, 19-20:30 Uhr; 1x; Rathaus Güntersleben, Untergeschoss Archiv; 3-4 TN; Dr. Josef Ziegler

Götter, Gräber und Gelehrte – Ägypten in historischen Berichten, Bildern und Fotografien

"Götter, Gräber und Gelehrte" ist der Titel eines unterhaltsam geschriebenen Sachbuchs von C.W. Ceram, das sich mit den frühen Phasen der Archäologie in verschiedenen Teilen der Welt beschäftigt, u.a. auch mit der frühen Phase der Archäologie in Ägypten. Der Roman inspirierte und faszinierte seit seinem Erscheinen Generationen von Lesern, indem er Archäologie v.a. als ein großes Abenteuer in einer zumeist exotischen, fremden Umgebung darstellte.

Auch wenn der Roman stellenweise die Realität romantisiert, so ist das von ihm behandelte Thema – Archäologie an einem "exotisch-fremden" Ort im 19. und frühen 20. Jahrhundert – Inspiration auch für diese Veranstaltung. Denn nichts anderes war Ägypten zu dieser Zeit für die dort tätigen Ausgräber und die ersten "Touristen". Angestoßen von Napoleons "Ägyptischer Mission" zog es im Verlauf des 19. Jahrhunderts immer mehr Besucher v.a. aus Europa und den USA nach Ägypten. Neben Reisenden waren dies v.a. Schatzsucher, Abenteurer und auch erste Wissenschaftler (Beginn der Ägyptologie als Wissenschaft). Sie fanden dort nicht nur altägyptische Hinterlassenschaften wie Pyramiden, Gräber, Tempel und Mumien vor, sondern sie trafen auch auf das für sie exotisch-fremd anmutende Ägypten des 19. und frühen 20. Jahrhunderts. Beides – das alte wie das (damals) junge Ägypten übte große Anziehungskraft auf die Besucher aus. Heute ist die Kultur des Ägyptens des 19. und frühen 20. Jahrhunderts in weiten Teilen ebenso vergangen wie die des antiken Ägyptens. Beide "versunkenen Ägypten" möchte diese Veranstaltung wieder aufleben lassen anhand von Berichten, Gemälden, Zeichnungen und v.a. frühen Fotografien von Zeitzeugen. Begeben wir uns also auf die Spurensuche im Ägypten des 19. und frühen 20. Jahrhunderts! 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.: 13086A-sgGÜ, Sa., 30.4.2022, 14-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-12 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, mit Anmeldung.

Kursnr.: 14066A-fGÜ, Di., 8.2.2022, 9:30-12 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 5-10 TN; Erne Odoj; 0,00 € (o.E.)

Nähkurs für Kinder: Nähen macht Spaß (9 - 14 Jahre) Ferienkurs

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, gut schneidende 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.) inkl. Material

Nähkurs für Kinder: Nähen macht Spaß (9 - 14 Jahre) - Ferienkurs

Kursnr.: 14113D-GÜ, Do., 4.8.2022, 9-14 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-5 TN; Kristina Eggers; 55,00 € (o.E.) inkl. Material

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. Ohne Gebühr, mit Anmeldung

Kursnr.: 14152A-GÜ, Mi., 16.3.2022, 19-21 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN; Britta Schneider

neu: Elterntisch: Kinder brauchen Rituale

Rituale vermitteln Geborgenheit und Halt. Sie sind wichtige Stützpunkte im Leben eines Kindes – besonders auch im Alltag. Aber welche Rituale machen Sinn? Wie verpackt man Regeln in Rituale, die die Kinder mit Freude anwenden? Welche Rituale gab es in meiner Kindheit und sind diese noch zeitgemäß? 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. Ohne Gebühr, mit Anmeldung.

Kursnr.: 14152B-GÜ, Mi., 18.5.2022, 19-21 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN; Britta Schneider;

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. Ohne Gebühr, mit Anmeldung.

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

Nachhaltige Geldanlagen - Vortrag

Möchten Sie Ihr Geld so anlegen, dass es Gutes bewirkt, das Klima schützt und die Umwelt schon? Wünschen Sie Unternehmen zu meiden, die Plastik verwenden, Mitarbeiter im Niedriglohnsektor beschäftigen oder gegen Tierschutzrecht verstoßen? Kann Ihr Girokonto grün? Es gibt noch keine einheitliche Definition für nachhaltige Finanzprodukte. Nicht immer ist grün drin, wenn grün draufsteht! Vergleichen

Sie die ökologischen, ethischen und sozialen Standards der Banken und Bankprodukte! Nachhaltige Angebote für Sparbuch, Festgeld, Fonds und ETFs. Wie sind die Renditen und Risiken dieser Produkte?

Kursnr.: 16006A-GÜ, Fr., 18.3.2022, 18-20 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 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 Sommer und 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.: 18060A-GÜ, So., 10.7.2022, 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

Baum des Jahres 2022 – die Rotbuche

Kursnr.: 18203A-GÜ, So., 24.4.; 14:15-16:15 Uhr;

Gramschatzer Waldschätze – Hügelgräber aus der Bronzezeit

Kursnr.: 18206A-GÜ, So., 26.6.; 14:15-17:15

Gartenspaziergang

Blütenvielfalt – pflegeleichter als Einheitsgrau!

Ein Rundgang durch drei ideenreiche Gärten, bei denen die Liebe zur Handarbeit, zur Natürlichkeit und zur freien Gestaltung zu spüren ist, verschafft sowohl "neuen" als auch erfahrenen Gärtnern/innen eine Fülle neuer Eindrücke, die dann im eigenen Garten harmonisch zusammengeführt werden können. In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein. Treffpunkt: Rathaus, Güntersleben. Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs-Außenstelle in Güntersleben, Tel. 09365 / 1449 oder 09365 / 4189.

Kursnr.: 18408A-GÜ, Mo., 30.5.2022, 17-19:30 Uhr; 10-15 TN; Marianne Scheu-Helgert;

Der perfekte Kleiderschrank

Die "Kleider machen Leute", heißt eine Novelle von G. Keller.. Jeder kennt diesen Spruch, doch nicht jedem fällt es so leicht die richtige Kleiderwahl zu treffen. In diesem Kurs erfahren Sie wichtige Voraussetzungen zum Aufbau einer perfekten Garderobe. Sie lernen, wie Sie

Ihren Kleiderschrank effektiv aufteilen, damit Sie immer passende Outfits finden können. Gerne werden Ihre Fragen beantwortet und persönliche Tipps gegeben.

Kursnr.: 18720A-GÜ, Sa., 19.2.2022, 11-13 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 TN; Lana May; 13,00 € (o.E.)

Make-up Basics

Sie mögen kein Masken-Makeup und würden sich gerne natürlich und passend zu Ihrem Typ schminken? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Es werden die wichtigsten Schritte beim Schminken erlernt und gleich ausprobiert. Makeup Produkte und Spiegel bringe ich mit, aber eigene Schminke ist herzlich willkommen!

Kursnr.: 18722A-GÜ, Sa., 12.3.2022, 11-13:30 Uhr Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-5 TN; Lana May; 23,00 € (o.E.)

Internet und WhatsApp für Android (Smartphone und Tablet)

Sie möchten die Online-Welt kennenlernen, Ihre Internet-Kenntnisse vertiefen und Ihre Kommunikationsmöglichkeiten (Beispiel WhatsApp) erweitern?

In einer kleinen Gruppe erfahren Sie mehr über Suchen und Finden im Internet, WLAN (Wi-Fi), mobile Daten, Browser Einstellungen, Nutzung verschiedene Browser, Adressen und Internetseiten speichern, offline lesen, Apps offline nutzen. Sie lernen die vielen Möglichkeiten von dem Nachrichtendienst WhatsApp kennen, wie zum Beispiel Text- oder Tonnachrichten verschicken, Bilder und Daten-Austausch oder das Telefonieren über WhatsApp. (Bitte beachten Sie, dass die Nutzung von WhatsApp auf dem Tablet ohne SIM-Karte nur bedingt möglich ist).

Bitte bringen Sie Ihr (aufgeladenes) Android Smartphone oder Tablet mit. Der Kurs ist nicht für Apple oder Windows Geräte geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kursnr.: 30259B-GÜ, Mi., 18.5.2022, 13-16 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-8 TN; Renata Kimmich; 34,00 € (o.E.)



Sprachen

Englisch A2 (ab Unit 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.: 41207A-GÜ, Mi., 9.3.2022, 10:45-12:15 Uhr; 13x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 8-10 TN; Maria Lehmann; 101,00 € (erm.: 81,80 €)

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.: 41297A-GÜ, Mi., 9.3.2022, 9-10:30 Uhr; 13x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 8-10 TN; Maria Lehmann; 101,00 € (erm.: 81,80 €)



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, schwingungsvolle, lebendige Elemente, sowie sanfte ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Yoga eignet sich für alle 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.: 51204A-GÜ, Mi., 2.2.2022, 17-18:30 Uhr; 12x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Arnulf Messner; 109,00 € (erm.: 88,80 €)

Kursnr.: 51206A-GÜ, Mi., 2.2.2022, 19-20:30 Uhr; 12x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Arnulf Messner; 109,00 € (erm.: 88,80 €)

Yoga Grund- und Aufbaustufe

Kursnr.: 51208A-GÜ, Do., 10.2.2022, 9-10:30 Uhr; 10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Hannelore Lindner; 98,00 € (erm. 81,20 €)

Kursnr.: 51210A-GÜ, Do., 10.2.2022, 19:30-21 Uhr; 10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Hannelore Lindner; 98,00 € (erm. 81,20 €)

Yoga Grund- und Aufbaustufe

Kursnr.: 51212A-GÜ, Mo., 7.3.2022, 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.: 51310A-GÜ, Mi., 9.3.2022, 9-10:30 Uhr; 13x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Gunda Pfannes; 114,00 € (erm.: 92,20 €)

Kein Kurs am 18.+25. Mai

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 bringen Sie bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, eine Decke, eine Gymnastikmatte und ein kleines Kissen mit.

Kursnr.: 54042A-GÜ, Di., 11.1.2022, 19-20 Uhr; 7x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-11 TN; Silvia Storath; 50,00 € (erm.: 41,40 €)

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.: 54208A-GÜ, Di., 8.3.2022, 9-10:15 Uhr; 13x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Luise Schraud-Peters; 110,00 € (erm.: 89,80 €)

Kursnr.: 54209A-GÜ, Di., 8.3.2022, 10:30-11:45 Uhr; 13x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Luise Schraud-Peters; 110,00€(erm.: 89,80 €)

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.: 54319A-GÜ, Di., 11.1.2022, 18-19 Uhr; 5x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle (Eingang Schulgarten); 7-14 TN; Gerhard Baumeister; 32,00 € (erm.: 26,40 €)
kein Kurs am 1.2.22

Kursnr.: 54319B-GÜ, Di., 8.3.2022, 18-19 Uhr; 10x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle (Eingang Schulgarten); 7-14 TN; Gerhard Baumeister; 61,00 € (erm.: 49,80 €)

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.: 54403B-GÜ, Sa., 26.3.2022, 16-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Ingrid Göbel; 19,00 € (o.E.)

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. Sollte der Kurs nicht wie beabsichtigt als Präsenzveranstaltung durchgeführt werden können, wird er als Online-Kurs via Zoom abgehalten.

Kursnr.: 54404A-GÜ, Sa., 26.2.2022, 16-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Ingrid Göbel; 19,00 € (o.E.)

Kurs in den Faschingsferien

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 Ausdauerelementen 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.: 55208A-GÜ, Di., 8.3.2022, 18:45-19:45 Uhr; 10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-8 TN; Bärbel Krug; 72,00 € (erm.: 59,00 €)

Kursnr.: 55210A-GÜ, Di., 8.3.2022, 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.: 55301A-GÜ, Di., 11.1.2022, 19:15-20:15 Uhr; 5x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle (Eingang Schulgarten); 7-14 TN; Gerhard Baumeister; 32,00 € (erm.: 26,40 €)
kein Kurs am 1.2.22

Kursnr.: 55301B-GÜ, Di., 8.3.2022, 19:15-20:15 Uhr; 10x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle (Eingang Schulgarten); 7-14 TN; Gerhard Baumeister; 63,00 € (erm.: 51,80 €)

Mein Bogen, mein Pfeil, mein Ziel - Das Geheimnis der "kunstlosen Kunst" des Bogenschießens (ab 18 Jahren)

Bogenschießen ist eines der ältesten Kulturgüter der Menschheit. Aus dem archaischen Zweck des Bogenschießens als Mittel und Zweck der Jagd hat sich ein sinnstiftendes Mentaltraining entwickelt. Bogenschießen ohne bewusste Zielverfolgung und dennoch das Ziel und sich selbst nicht aus den Augen verlieren. Bei Eugen Herrigel (Der Zen-Weg) fragt der Schüler seinen Meister, wann der rechte Zeitpunkt sei, den Pfeil zu lösen. "Wenn ES Dir es sagt", antwortet dieser. Gehen Sie auf die Suche nach Ihrem ES und erfahren Sie hautnah im Bogenschießen die Kunst der wertschätzenden Selbstwahrnehmung. Erfahren Sie ein neues Bewusstsein für den Augenblick. Lernen Sie die Grundzüge der Achtsamkeit kennen.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Outdoorbekleidung. Die Bogenausrüstung wird gestellt.

Kursnr.: 55625A-GÜ, Sa., 9.7.2022, 10-17 Uhr; 1x; in via Fahrental GmbH, Fahrentalstraße 31; 6-9 TN; Robert Hambloch; 65,00 € (o.E.)

Kursnr.: 55625H-GÜ, Sa., 17.9.2022, 10-17 Uhr; 1x; in via Fahrental GmbH, Fahrentalstraße 31; 6-9 TN; Robert Hambloch; 65,00 € (o.E.)

neu: Ayurveda - das Wissen vom gesunden Leben

Dieser Kurs gibt eine kurze Einführung in die Geschichte und Herkunft des Ayurveda. Mit einer Selbsteinschätzung können alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Konstitution nach dem Konzept der Tri-Doshas bestimmen. Sie erhalten außerdem Einblick in die Ernährungslehre und werden auch aktiv, denn wir bereiten gemeinsam ein ayurvedisches Gericht entsprechend der Jahreszeit miteinander zu und verkosten es anschließend. Eine Unkostenpauschale ist im Kurspreis enthalten.

Kursnr.: 58023B-GÜ, Sa., 21.5.2022, 9:30-12:30 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 5-6 TN; Arnulf Messner; 30,00 € (o.E.)

neu: Der gesunde Schlaf - Vortrag

Mit dem Schlaf ist es wie mit dem Atmen. Erst wenn er uns fehlt, merken wir, wie wichtig er ist.

In diesem Vortrag erfahren Sie alles rund um das Thema Schlaf und was zu tun ist, wenn er mal ausbleibt. Sie erhalten einen kurzen Überblick über die einzelnen Schlafphasen, wie Schlaf entsteht, wie er sich im Alter ändert und

warum wir schlafen müssen. Sie werden darüber informiert, wie wichtig eine ruhige Schlafumgebung ist, was Schlafhygiene bedeutet, welche Therapiemöglichkeiten aktuell in der Medizin angeboten werden und was Sie selbst bei Schlafstörungen tun können. Frau Dr. Hübner schöpft aus einer 20-jährigen Erfahrung in der Schlafmedizin und ist mit einer Praxis für Ein- und Durchschlafstörungen niedergelassen.

Kosten für ein Handout sind in der Kursgebühr enthalten.

Kursnr.: 61211A-GÜ, Mi., 27.4.2022, 19-20 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-13 TN; Gudrun Hübner; 10,00 € (o.E.)



Kultur

neu: Familienbeziehungen im Spiegel der Literatur

Literarische Texte spiegeln das Leben und Familienbeziehungen gehören ja untrennbar dazu. Deshalb sind sie auch immer wieder Thema der Literatur. Interessant ist dabei die Bandbreite des Erlebens der Figuren, individuell verschieden, aber auch abhängig von Zeit und Umständen.

Am ersten Abend werden Texte zu diesem Thema mitgebracht, vorgelesen und besprochen.

Die folgenden Abende werden dann nach Absprache gestaltet werden, entweder mit weiteren Textauszügen oder auch mit der Besprechung vorher gelesener Romane. Margarete Brand hat viele Jahre Deutsch an einer Fachoberschule/Berufsoberschule unterrichtet. Sie war in der Lehrerfortbildung zu Themen aus der neueren deutschen Literatur, als Schulbuchautorin und als Rezensentin für Schulbibliotheken beim Portal lesen.bayern tätig. Der Kurs findet einmal im Monat statt.

Kursnr.: 71112A-sgGÜ, Mo., 7.3.2022, 19-20:30 Uhr; Mo., 25.4.2022, 19-20:30 Uhr; Mo., 16.5.2022, 19-20:30 Uhr @ Mo., 20.6.2022, 19-20:30 Uhr Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-10 TN; Margarete Brand; 45,00 € (erm. 37,20 €)

Stimmschulung

Sind Sie nach dem Singen oftmals heiser? Möchten Sie Ihre Singstimme gerne verbessern und kräftigen?

Gemeinsam erarbeiten wir in diesem Kurs Stimm- und Atemtechniken, mit denen Sie Ihre Stimme erkunden und stärken können. Oft bietet unsere Stimme mehr Möglichkeiten, als uns bewusst ist. Das Entdecken körperlicher Zusammenhänge kann uns dabei helfen, das Stimmvolumen zu erweitern. Und natürlich wenden wir die erarbeiteten Techniken beim gemeinsamen Singen an. Dieser Kurs ist

geeignet für Chorsängerinnen und -sänger, die Schwierigkeiten mit der Höhe haben - und alle, die ihre Stimmtechnik verbessern wollen.

Kursnr.: 81345A-GÜ, Sa., 28.5.2022, 10:30-13:30 Uhr Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-7 TN; Sarah Kähs; 29,00 € (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.: 82156A-GÜ, Sa., 5.2.2022, 10-11 Uhr; 8x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Alexandra Wolf; 50,00 € (erm.: 41,00 €)

Hundertwasser (1928-2000)

1928 in Wien geboren, überlebte Friedrich Stowasser, der eine jüdische Mutter hatte, die Zeit des Nationalsozialismus nur mit Glück. Als Künstler nannte er sich Friedensreich Regentag Dunkelbunt Hundertwasser. Er hasste gerade Linien, seine Kunst war ein Plädoyer für Lebendigkeit und Individualität. Nicht nur seine Bilder sind deshalb bunt und fantastisch, sondern auch die vielen Bauprojekte, bei deren Planung und Dekoration er sich beteiligte. In diesem Vortrag werden wir nicht nur den Maler der bunten, versponnenen Bilder kennenlernen, sondern auch den leidenschaftlichen Politaktivisten, der gegen Atomkraftwerke protestierte, den avantgardistischen Happening-Künstler, der die zeitgenössische Architektur schmähte und den Ökologen, der sich für alternative Ernährung einsetzte.

Dalia Kraus, M. A., wurde in Litauen geboren, studierte an der Friedrich-Alexander-Universität in Erlangen Kunstgeschichte und Archäologie. Seit ihrem Abschluss 2010 ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und hält als Dozentin an mehreren Volkshochschulen in Unterfranken Vorträge über kunstgeschichtliche Themen. Darüber hinaus leitet sie Führungen durch die Ausstellungen im Museum Georg Schäfer in Schweinfurt.

Kursnr.: 83019A-sgGÜ, Mo., 28.3.2022, 18-19:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-12 TN; Dalia Kraus; 10,00 € (o.E.)

Best of Gold - die besten Frankenweine

Alljährlich werden beim Weinwettbewerb "Best of Gold" die besten Frankenweine gekürt und mit einer besonderen Siegetrophäe ausgezeichnet. Eine unabhängige Jury ermittelt für diese Auszeichnung die Besten der Besten. Verkosten Sie acht Weine, die 2021 in Würzburg den "Wein-Oscar" erhalten haben. Genießen Sie diese außergewöhnlichen Tropfen und erfahren Sie alles Wissenswerte rund um die Siegerweine, die Siegerwinzer und ihre Weingüter sowie die "Wein-Oscar"-Verleihung aus erster Hand.

Kursnr.: 84116A-GÜ, Fr., 1.4.2022, 19-22 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-12 TN; Dr. Gabriele Brendel; 42,00 € (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 Frühlingsgenüsse - Wildkräuter in der Frühlingsküche

Im Frühling 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. Je nach Pandemielage wird dieser Kurs nur als Exkursion mit Kräutersammeln (10-12:30 Uhr) für 17 € Euro und 10-12 TN angeboten, oder als kompletter Kurs – wie ausgeschrieben, aber wahrscheinlich nur mit 6 TN. Treffpunkt: Parkplatz vor dem Lagerhaus, Rimparder Straße 20.

Kursnr.: 84202A-GÜ, Sa., 2.4.2022, 10-16 Uhr; 1x; 6-6 TN; Kornelia Marzini; 48,00 € (o.E.) inkl. 6 € Lebensmittelpauschale

Saison: Frühlingsgenuss

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 frühlingshaftes Menü mit ausgewählten Produkten der Saison zu.

Vorspeise:
Spargelsalat mit Mango und Koriander
Hauptgang:
Risotto mit grünem Spargel und Erbsen
Dessert: Marinierte Erdbeeren mit Cheesecake-Creme und weißer Schokolade
Zu allen Gerichten werden Rezepte und weiterführende Infos zu z.B. Kocheigenschaften oder auch Weinbegleitung angeboten.
An- und Abmeldeschluss: 9. Mai 2022.

Kursnr.: 84272A-GÜ, Mo., 16.5.2022, 17-21 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Franziska Lang; 48,00 € inkl. 18,00 € Lebensmittelpauschale

Vietnamesische Küche vegetarisch

In Vietnam gibt es zahlreiche vegetarische Gerichte. Neben Tofugerichten bietet die vietnamesische Küche auch eine exotische Vielfalt an gesunden und nährstoffreichen Gemüsesorten. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen:

Canh bún tàu chayvà mu?p huong (Vegetarische Glasnudelsuppe mit Schwammkürbis)

Đ?u huxàoRau và n?m dông cô (Tofu mit gebratenem Gemüse und Shiitaki-Pilzen)

Đ?u hus?t cà chua (Tofu in Tomatensauce)

Su Su xào (Gebratene Chayote)

Rau mu?nggiàxào t?i (Gebratener Kumpum mit Sojasprossen und Knoblauch)

Zu allen Gerichten gibt es Reis als Beilage. Inkl. An- und Abmeldeschluss: 3. März 2022.

Kursnr.: 84420A-GÜ, Sa., 12.3.2022, 10-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Anita To My Nguyen; 43,00 € (o.E.) inkl. 11 € Lebensmittelpauschale

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

neu: Scharfe Küche aus Sri Lanka

Die Küche Sri Lankas ist eine der schärfsten Küchen in Asien. Sie ist sehr stark an die indische Küche angepasst. Dort wird oft nicht nur Gemüse, sondern auch sehr viel Obst mit ins Gericht integriert. Die Currygewürzmischungen unterscheiden sich in Farbe, Geschmack und Schärfe: Helle Currys sind am mildesten, sie werden mit Kokosmilch gekocht. Rote Currys sind sehr scharf und

enthalten viele rote Chilischoten, und schwarze Currys sind durch die gerösteten Gewürze dunkel.

Wir kochen zusammen:

Frikadellen aus Sri Lanka

Dhal Curry aus Sri Lanka

Hühnercurry mit Koriandergrün aus Sri Lanka

Nandines Hähnchencurry aus Sri Lanka

Beilage: Reis

An- und Abmeldeschluss: 2. Mai 2022.

Kursnr.: 84435A-GÜ, Sa., 7.5.2022, 10:30-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € (o.E.) inkl. 14 € Lebensmittelpauschale

neu: Die afghanische Küche for you

Die afghanische Küche enthält Elemente der pakistanischen, persischen, indischen und türkischen Küche. Eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel ist Brot, das zusammen mit Tee bereits eine komplette Mahlzeit bildet. Meistens wird es jedoch auch als Beilage zu Hauptgerichten, v. a. zu Suppen gereicht. Ein weiteres wichtiges Nahrungsmittel in der afghanischen Küche ist Reis, den es in vielen Variationen zu den Gerichten gibt, und Joghurt, das häufig getrocknet und zu Kugeln geformt gegessen wird. Süßspeisen hingegen gibt es eher selten. Wir kochen zusammen nach afghanischer Art und genießen in gemütlicher Runde:

Frikadellen afghanische Art (Tschapli Kabab) gebratene Auberginen

afghanisches Kichererbsen-Pulao

Kabuli Reis

An- und Abmeldeschluss: 21. März 2022.

Für alle Kochkurse von Ata Ur Rehman Chaudhry: Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Kursbeginn. Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter www.atachudhry.de. Bitte bringen Sie mit: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäße für Reste und ein Getränk.

Kursnr.: 84439A-GÜ, Sa., 26.3.2022, 10:30-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € (o.E.) inkl. 14 € Lebensmittelpauschale

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

An- und 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.) inkl. 14 € Lebensmittelpauschale

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.) inkl. 15,00 € Lebensmittelpauschale

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 sind 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. Iranische Halva

An- und Abmeldeschluss: 10. Juni 2022.

Kursnr.: 84447B-GÜ, Sa., 18.6.2022, 10:30-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € (o.E.) inkl. 14,00 € Lebensmittelpauschale

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: 17. Juni 2022.

Kursnr.: 84501A-GÜ, Fr., 24.6.2022, 17-22 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Li-Lin Fu; 51,00 € (o.E.) inkl. 10 € Lebensmittelpauschale

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.... Roher Fisch wird nicht verwendet. Bitte bringen Sie mit: Sushi-Rollmatte aus Bambus, Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäße für Reste und ein Getränk.

An- und Abmeldeschluss: 24. Juni 2022.

Kursnr.: 84502A-GÜ, Fr., 1.7.2022, 17-22 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Li-Lin Fu; 51,00 € (o.E.) inkl. 10 € Lebensmittelpauschale

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. Mit Anmeldung, ohne Gebühr

Kursnr.: 85236A-GÜ, Di., 19-21 Uhr, ab Di., 8.2.2022; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 10-11 TN; Erne Odoj; ab 8.2.22, 14-tägig

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 Übende 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.: 85281A-GÜ, Sa., 25.6.2022, 15-20 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.: 85283A-GÜ, Sa., 2.7.2022, 15-20 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 Ausdrucksmittel 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. 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.: 85313A-GÜ, Mi., 16.2.2022, 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.: 87490B-GÜ, Sa., 19.3.2022, 9-13 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-8 TN;
Kristina Eggers; 44,00 € (o.E.)
inkl. Materialkosten von 8 €*

"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., 19.3.2022, 13:15-18 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN;
Kristina Eggers; 54,00 € (o.E.) (o. E.)
inkl. Materialkosten von 12 €*

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., 5.3.2022, 10-17 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-8 TN;
Christoph Kirchner; 62,00 € (erm.: 54,20 €)*

neu: Fotografieren für Einsteiger

Sie haben eine (Spiegelreflex-) Kamera aber wissen nicht, wie man sie richtig bedient? Sie fotografieren ganz gern aber wissen nicht so genau wie die Bilder besser werden können? In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden

Funktionen ihrer Kamera kennen, wie Blende, Belichtungszeit und ISO funktionieren, warum man in RAW fotografieren sollte, worauf Sie bei der Bildgestaltung achten sollten etc. Der Kurs beinhaltet eine gute Mischung aus Theorievermittlung und praktischer Anwendung. Bitte bringen Sie Ihre manuell einstellbare, digitale Kamera mit.

Der Kurs findet im Studio, Würzburger Straße 22c, 97261 Güntersleben statt.

*Kursnr.: 88040A-GÜ, Di., 8.2.2022, 17-21 Uhr;
1x; Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung; 6-8 TN;
Daniel Schwarz; 30,00 € (o.E.)*

Porträtfotografie

50 Jahre Landkreis Würzburg

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 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).! Stefan Bausewein: Kommunikationsdesigner, neugierig, technisch versiert und mit einem guten künstlerischen Auge. Seit 2008 als selbstständiger Fotograf unterwegs.

*Kursnr.: 88504A-GÜ, Sa., 23.4.2022, 10-17 Uhr
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-8 TN;
Stefan Bausewein; 47,00 € (o.E.)*

*Kursnr.: 88504B-GÜ, Fr., 13.5.2022, 14-18 Uhr
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-8 TN;
Stefan Bausewein; 42,00 € (o.E.)*