

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

Biodiversität und Schöpfungsverantwortung im Heiligenholz zu Güntersleben

Für die Berücksichtigung dieser besonderen Werte bei der Waldpflege hat die Kirchenstiftung Güntersleben als Eigentümerin des Waldes eine Auszeichnung des Bay. Umweltministeriums erhalten. Zusammen mit dem dortigen Waldbeauftragten (Karl-Georg Schönmüller) wollen wir die Besonderheiten dieses Waldes vor Ort erfahren. Treffpunkt: Parkplätze vor dem Lagerhaus Güntersleben, Rimpler Straße 20, um 13.30 Uhr. Anmeldung erforderlich!

Kursnr.: 11097B-sgGÜ, So., 4.10., 13:45-16 Uhr; 11-15 TN; Karl-Georg Schönmüller; 5,00 € (o.E.)

Schauplatz Dorf – Veitshöchheimer jüdische Geschichte

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.: 13030B-sgGÜ, Do., 15.10., 19-20:30 Uhr; 8 Dr. Martina Edelmann; 10,00 € (o.E.) inkl. 2 € Eintritt

neu: Die Zukunft Europas

Die Europäische Union sieht sich derzeit großen Bewährungsproben ausgesetzt: Auf der einen Seite muss sie den Brexit verkraften und nach gemeinsamen Lösungen für das Meistern der Coronakrise suchen und auf der anderen Seite gehen die politischen Grabenkämpfe zwischen den einzelnen Mitgliedsstaaten ungehindert weiter, obwohl ein Zusammenbruch der Europäischen Union für kein Mitglied erstrebenswert sein kann. Für Europa wäre der dieser Zusammenbruch sowohl eine gesellschaftliche wie auch politische Bankrotterklärung vor der Weltgemeinschaft. Wie aber kann dieser Spagat gelingen? Der Vortrag möchte weniger pauschale Antworten als vielmehr Raum für die Betrachtung der komplexen Situation liefern. Matthias Hofmann ist Historiker und Orientalist und war lange Jahre Analyst der Bundeswehr für den Orient.

Kursnr.: 13052B-sgGÜ, Mi., 25.11., 19-20:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 9-10 TN; Matthias Hofmann; 12,00 € (o.E.)

Für Veranstaltungen ohne Gebühr gilt: Anmeldung bei der vhs-Außenstelle in Güntersleben, Tel. 09365 / 1449 oder 09365 / 4189.

Geschichten und Geschichte

Im Mittelpunkt unseres Arbeitskreises stehen zur Zeit 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.

Kursnr.: 13070B-sgGÜ, Mo., 28.9., 15:30-18 Uhr; Lagerhaus Güntersleben, Bibliothek; 8-10 TN; Erne Odoj; ohne Gebühr

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. Gemeindevorstandes, 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 Gemeindearchiv 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.

Kursnr.: 13077A-sgGÜ, Mi., 21.10., 19:30-21 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 TN; Dr. Josef Ziegler; ohne Gebühr

Exkursion zu den Häusern am Leitensee

Viele Günterslebener kennen sie nicht, die kleine Gruppe von Häusern am Leitensee, die überwiegend in den frühen dreißiger Jahren des vergangenen Jahrhunderts entstanden sind. Im Dritten Reich waren sie ein Begegnungsort für Menschen, die die Diktatur des NS-Regimes ablehnten und deswegen unter Verdacht gerieten oder unter Überwachung standen. Am Ende und nach dem Krieg bot dieser Ort denen Zuflucht, die durch die Bombardierung Wohnung oder Haus verloren hatten. Heute ist die Ansiedlung am Leitensee ein idyllisches Plätzchen für erholsame Wochenenden. Am Sonntag, 26. April ist diese Idylle an einem Tag der offenen Tür zu besichtigen. Interessierte können sich um 14.30 Uhr am Rathaus treffen um Fahrgemeinschaften zu bilden oder um 15 Uhr am Waldeingang hinter dem Leitensee. Frau Heike Spitznagel wird über Vergangenheit und Gegenwart der Häuser berichten.

Kursnr.: 13078B-sgGÜ, So., 20.9., 15-16:30 Uhr; 1x; Treffpunkt:, siehe Kursbeschreibung; 8-10 TN; Erne Odoj; ohne Gebühr

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 Gemeinearchiv 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.

Kursnr.: 13079A-sgGÜ, Mi., 23.9., 19-20:30 Uhr;
1x; Rathaus Güntersleben, Untergeschoss Archiv;
3-4 TN; Dr. Josef Ziegler; ohne Gebühr

Kursnr.: 13079B-sgGÜ, Mi., 30.9., 9:30-11 Uhr;
Rathaus Güntersleben, Untergeschoss Archiv; 3-4
TN; Dr. Josef Ziegler; ohne Gebühr

neu: 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., 17.10., 14-18 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 12; 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.

Kursnr.: 14066B-fGÜ, Di., 22.9., 9:30-12 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 5-15 TN; Erne
Odoj; ohne Gebühr

neu: Elterntisch: Medien

In unserer zunehmend digitalen Welt gibt es im Bereich Medien viele Fragen von Eltern und auch Gefahren (Umgang mit persönlichen Daten, Cyber-Mobbing etc.). In der Gesprächsrunde zu Medien gibt es zu den Themen Fernsehen, Smartphone/Handy, Internet sowie Computer- und Konsolenspiele eine Plattform und Informationsquelle zu Kindersendungen, Kinderapps, geeigneten Kinderseiten. In Zusammenarbeit mit der Ignatius-Gropp-Grundschule und deren Elternbeirat. Moderiert durch: Frau Schneider

Kursnr.: 14152B-GÜ, Mi., 30.9., 19-20:30 Uhr
Lagerhaus Güntersleben, Raum 12; 4-6 TN;
Claudia Ruhe; ohne Gebühr

neu: Kinder brauchen Bindung -
Eltern auch?

Die emotionale Sicherheit des Babys ist die Basis für einen gelungenen Start ins Leben. Das ist auch in vielen Ratgebern zu lesen. Doch was ist unter dem Begriff Bindung zu verstehen? Wie kann ich eine gute Bindung zu meinem Kind aufbauen? Was ist das Idealbild und wie sieht die Realität aus? Anhand von Beispielen werden verschiedene Signale wie Zufriedenheit, Kontaktsuche und Überforderung von Babys und bindungsförderndes Verhalten besprochen.

Einladungen sind alle Frauen und Männer, die ein Kind erwarten oder mit einem Baby leben, aber auch Großmütter und Großväter, Babysitter etc.
Ref.: Claudia Ruhe, Soz.Päd. (FH); Landratsamt Würzburg, Amt für Jugend und Familie.

Kursnr.: 14154B-GÜ, Do., 22.10., 19-20:30 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 12; 7-8 TN;
Claudia Ruhe; ohne Gebühr

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.: 16006C-GÜ, Freitag 27.11.2020, 18:00-20:00 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11;
8-8 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 Frühsommer zu finden sind. Denn nicht nur im Herbst 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., 4.10., 14-16 Uhr;
11-12 TN; Christoph Wamser; 10,00 € (o.E.)

Der Natur auf der Spur

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

Unser Wald im Klimawandel -
was kommt auf uns zu?

Kursnr.: 18210B-GÜ, So., 11.10., 14:15-16:15

Gramschatzer Waldschätze -Wanderung zum
Wolfsbild

Kursnr.: 18214A-GÜ, So., 17.1.2021, 14:15-16:15

neu: Die Augen richtig und schnell schminken

Wenn Sie Ihre Augen schminken, sollten Sie bei der Wahl des Make-ups auch immer Ihre Augenfarbe berücksichtigen. Die Augen schminken und sie dadurch noch mehr zum Strahlen bringen ist eine Kunst. Wir zeigen tolle Farben, die zu ihrer Augenfarbe perfekt passen und sie zu einem absoluten Highlight machen. Ein tolles Make-up kann schon mit wenigen Schritten und Farben gelingen! Bitte ungeschminkt kommen! Bitte Haarband bzw. Haarklammer und Waschlappen mitbringen.

Kursnr.: 18705B-GÜ, Sa., 26.9., 14:30-17:30 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-10 TN;
Gabriella Modisch; 34,00 € (o.E.)
inkl. Materialkosten

Lerntechniken (für Erwachsene)

Sie wollen sich weiterbilden, also lernen, und stellen fest oder befürchten zumindest, dass Sie das Lernen verlernt haben?

Die Lerntechniken der Schule taugen nicht unbedingt für Erwachsene, da deren Lernsituation eine völlig andere ist. Auf informative und zugleich unterhaltende Weise werden Ihnen mit vielen praktischen Übungen Ratschläge für rationelles Lernen gegeben. Aus dem Inhalt: - Aufbau und Funktionsweise des menschlichen Gedächtnisses, rechte und linke Gehirnhälfte, - zwei Lernarten: Trainieren/Verknüpfen und Strukturieren, bewusster Einsatz von Pausen und Pausentypen, Umgang mit Lernmotiven, vier Lernwege: Hören, Lesen, Sehen und Handeln, Lerntypen; Ermittlung des individuellen Lerntyps, Erstellung eines allgemeinen und individuellen Regel-Sets, Fallbeispiel: Analyse einer Lernsituation

Kursnr.: 25141C-sbGÜ, Sa., 16.1.2021, 10-16 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-10 TN;

Peter Rosner; 44,00 € (erm.: 37,40 €) inkl. 12 €
Lebensmittelpauschale



Sprachen

Englisch A2 (ab Unit 2/3)
Englisch für Reise & Alltag

Wollten Sie schon immer Ihre Englischkenntnisse 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! Einsteiger 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., 16.9., 11:30-13 Uhr;
12x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 8-11 TN;
Maria Lehmann; 93,00 € (erm.: 75,40 €)

Englisch A2 Conversation

Have you finished the A2 level of English courses in the VHS? Or do you have good basic skills in English? If you would like to practice your English in a friendly, relaxed atmosphere, then this is the class for you! 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. Texts and materials will be provided.

Kursnr.: 41297F-GÜ, Mi., 16.9., 9-10 Uhr; 12x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 7-11 TN;
Maria Lehmann; 75,00 € (erm.: 61,60 €) inkl. 3,00 €
Materialkosten

Kursnr.: 41297G-GÜ, Mi., 16.9., 10:15-11:15 Uhr;
12x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 7-11 TN;
Maria Lehmann; 75,00 € (erm.: 61,60 €) inkl. 3,00 €
Materialkosten

Hatha Yoga

in der Tradition Krishnamacharya, Desikachar und Sriram

Hatha Yoga in der Tradition Krishnamacharya, Desikachar und Sriram. Unser straff durchorganisierter Alltag lässt uns meist kaum Zeit für uns. Dadurch verlieren wir den Kontakt zu uns selbst, nehmen uns kaum noch wahr und funktionieren nur noch. Durch sanfte Bewegungen, die vom Atem geführt sind, finden wir zurück in die achtsame Selbstwahrnehmung und unsere eigene Mitte. In diesem Kurs werden die Körperhaltungen (Asanas) individuell an die Übenden angepasst. Gemeinsam mit Atemübungen (Pranayama) und Meditation soll so die Selbstwahrnehmung und Selbstachtsamkeit gestärkt werden.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, ein Meditationskissen, eine Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein Getränk mit.

Kursnr.: 51204G-GÜ, Mi., 9.9., 17:30-18:30 Uhr;
13x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN;

Maria Anna Hertl; 83,00 € (erm.: 68,40 €)
Kurs auch am Buß- und Bettag, kein Kurs am 7.10.

Kursnr.: 51206G-GÜ, Mi., 9.9., 19-20 Uhr; 13x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Maria
Anna Hertl; 83,00 € (erm.: 68,40 €)
Kurs auch am Buß- und Bettag, kein Kurs am 7.10.

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, schwingvolle, 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.

Kursnr.: 51208G-GÜ, Do., 24.9., 9-10 Uhr; 10x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN;
Hannelore Lindner; 65,00 € (erm.: 53,80 €)

Kursnr.: 51210G-GÜ, Do., 24.9., 19:30-20:30 Uhr;
10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN;
Hannelore Lindner; 65,00€ (erm.: 53,80 €)

Yoga Grund- und Aufbaustufe

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Kursnr.: 51212G-GÜ, Mo., 5.10., 19:30-20:30 Uhr;
14x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN;
Monika Bender; 87,00 € (erm.: 71,20 €)

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.: 51310G-GÜ, Mi., 16.9., 9:15-10:15 Uhr;
15x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN;
Gunda Pfannes; 89,00 € (erm.: 72,20 €)

neu: Yoga für gesunde Füße und
Standhaftigkeit

Die Füße tragen uns durch unser Leben. Schenken wir ihnen in diesem zweistündigen Workshop unsere Aufmerksamkeit und Wahrnehmung. Wie stehe ich auf dem Boden? Wie sind meine Füße ausgerichtet? Und somit meine Knie und Hüften? Welche Übungen kräftigen, bzw. dehnen die Fußmuskulatur? Wie beweglich sind meine Zehen- und Fußgelenke? Erdung und geistige Zentrierung sind ebenso Bestandteil wie eine wohltuende Anfangs- und Endentspannung. Der Workshop ist für alle Altersstufen und Interessierte offen. Während des Kurses wird für ausreichende Lüftung gesorgt.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Handtuch, eine Decke und bequeme Kleidung sowie dicke

Socken mit. Wenn vorhanden auch einen Tennisball, einen Golfball, einen Faszienrollball und eine Faszienrolle.

Kursnr.: 51340G-GÜ, Sa., 17.10., 10-12 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Ingrid
Göbel; 19,00 € (o.E.)

neu: Yoga für einen freien Nacken und
entspannte Schultern

Ein freier und gelöster Schulter- Nackenbereich ist das Ziel dieses zweistündigen Workshops.

Mit sanften und dynamischen Übungen aus dem Yoga und Pilates entlasten wir unseren meist sehr verspannten Schulter- Nackenbereich. Wir lenken die Körperwahrnehmung auf die Ausrichtung der Wirbelsäule und des Beckens, ebenso auf die Kiefer- und Kaumuskulatur. Eine tiefe und gleichmäßige Atmung begleitet uns durch diese einfachen Bewegungsabfolgen. Der Nacken kann wieder Raum und Länge erfahren, der Kopf ist frei beweglich. Eingerahmt wird der Workshop von einer wohltuenden Anfangs- und Endentspannung. Der Workshop ist für alle Altersstufen und Interessierte offen. Während des Kurses wird für ausreichende Lüftung gesorgt.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Handtuch, eine Decke und bequeme Kleidung sowie dicke Socken mit. Wenn vorhanden auch einen Tennisball, einen Golfball, einen Faszienrollball und eine Faszienrolle.

Kursnr.: 51340H-GÜ, Sa., 14.11., 15-17 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Ingrid
Göbel; 19,00 € (o.E.)

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.: 54042G-GÜ, Mo., 12.10., 18-19 Uhr; 9x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Silvia
Storath; 64,00 € (erm.: 52,80 €)

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.: 54208G-GÜ, Di., 29.9., 8:45-9:45 Uhr; 13x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Luise Schraud-Peters; 89,00 € (erm.: 72,80) Kein Kurs am 15.+22.12.

Kursnr.: 54209G-GÜ, Di., 29.9., 10-11 Uhr; 13x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Luise Schraud-Peters; 89,00 € (erm.: 72,80 €) Kein Kurs am 15.+22.12.

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

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein Getränk mit.

Kursnr.: 54211G-GÜ, Di., 29.9., 13:30-14:30 Uhr; 13x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; N.N.; 89,00 € (erm.: 72,80 €)

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.: 54319G-GÜ, Di., 8.9., 18-18:45 Uhr; 10x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle (Eingang Schulgarten); 7-14 TN; Gerhard Baumeister; 48,00 € (erm.: 39,60 €)

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: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Matte, ein Getränk und gute Laune.

Kursnr.: 55208E-GÜ, Di., 6.10., 18:45-19:45 Uhr; 10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-8 TN; Bärbel Krug; 72,00 € (erm.: 59,00 €)

Kursnr.: 55210E-GÜ, Di., 6.10., 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: Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung, Handtuch, Matte und Getränk.

Kursnr.: 55301E-GÜ, Di., 8.9., 19-19:45 Uhr; 10x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle (Eingang Schulgarten); 7-14 TN; Gerhard Baumeister; 48,00 € (erm.: 39,60 €)

"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 entgegen zu wirken. 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 Teilnehmenden 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.

Kursnr.: 55625B-GÜ, Sa., 19.9., 10-17 Uhr in via Fahrental GmbH, Fahrentalstraße 31; 8-10 TN; Robert Hambloch; 50,00 € (o.E.)

neu: "Notfallkoffer" für akute Stresssituationen

Immer wieder gibt es Situationen, die akuten Stress in uns auslösen: ein Telefonat, das uns aus der Fassung bringt, verletzende Bemerkungen einer Kollegin, ein Chef, dem mal wieder nichts gut genug ist, ... Gerade der berufliche Alltag bietet ständig unerwartete Möglichkeiten, die uns aus der Bahn werfen können.

Packen Sie Ihren "Notfallkoffer" für akute Stresssituationen. Im Workshop werden verschiedene schnell wirksame Instrumente und Methoden vorgestellt, damit Sie Stressanzeichen im Alltag erkennen und anhand der im Workshop erarbeiteten Notfallliste wirksam gegensteuern können. Sie lernen damit nicht nur die akute Situation zu bewältigen, sondern aktiv Dauerstress vorzubeugen.

Kosten für ein Skript sind im Kurspreis enthalten.

Kursnr.: 57029E-GÜ, Sa., 10.10., 10-14 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-8 TN; Petra Keller; 32,00 € (o.E.)

neu: Entzündungshemmende Lebensmittel - was ist dran?

Vielen Krankheiten liegen Entzündungsprozesse zugrunde, die durch eine ungünstige Ernährung gefördert werden. Der neue Ernährungstrend "silent inflammation" beschreibt Lebensmittel,

die eine antientzündliche Wirkung entfalten sollen.

Lernen Sie die Ursachen für die Entstehung dieser heimlichen Entzündungsprozesse kennen. In der Gesprächsrunde erfahren Sie, welche Lebensmittel ein hohes Schutzpotenzial bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma, Arteriosklerose, chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, demenziellen Erkrankungen bis hin zu Multipler Sklerose haben. Gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie eine entzündungshemmende Ernährung im Alltag umsetzen können.

Kosten für ein Skript sind im Kurspreis enthalten.

Kursnr.: 58003E-GÜ, Fr., 20.11., 17-20 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 9-11 TN; Dr. Ulrike Eigner; 30,00 € (o.E.)



Kultur

Weihnachtslesung

Da wir nicht wissen, was die Pandemielage im Dezember zulässt, haben Werner Lothar, 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 Lothar auf dem Flügel und Hans Winzmaier mit der Panflöte nicht nur umrahmt wird.

In Zusammenarbeit mit der Bücherei und den beiden Musikern W. Lothar und H. Winzmaier.

Eintritt 10 € (Abendkasse), 9 € bei vorheriger Anmeldung bei E. Odoj (09365-1449) oder Dr. M. Lorson (09365-4189).

Kursnr.: 71109A-sgGÜ, Sa., 5.12., 19:30-21 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 20-20 TN; Erne Odoj; 9,00 € (o.E.)

neu: Ringelnetz und Tierlyrik

Vielen bekannt - oftmals verkannt wurde und wird Joachim Ringelnetz als Autor der Moderne meist ins rein Komische, kindlich Naive und Unsinnige eingeordnet. Ein Stempel, den er zwar annahm und meisterlich beherrschte, unter dem er jedoch Zeit seines Lebens litt. "Ringelnetz ist ein Dichter und bei Gott kein geringer," erkennt bereits Zeitgenosse Erich Kästner, und eben jenen sprachbegabten und außergewöhnlichen Dichter möchten wir in diesem Kurs kennenlernen. Hierfür werden die Tiergedichte Ringelnetz' als Textgrundlage dienen - eine Auswahl, die in Ringelnetz' besonderer Nähe zu Tieren begründet liegt; sind Tiere doch fast in einem Viertel seines lyrischen Werks von rund 1300 Gedichten erwähnt - Mitaktanten, Gegenspieler, Spiegelbilder und vieles mehr. Im Rahmen des Kurses werden wir uns mit dem Tiermotiv an sich beschäftigen und gezielt in die ringelnetz'sche Welt voll Schalk, (schwarzem) Humor, Unsinn, Sprachspiel und Leichtigkeit

eintauchen. Dabei versuchen wir, hinter das rein Komische zu blicken und uns auf die Suche nach dem Ernsthaften, nach dem Kritischen dahinter zu machen.

Die Textgrundlagen für den Kurs werden gestellt. Termine unregelmäßig.

Kursnr.: 71110B-sgGÜ, Mo., 12.10., 18:45-20:15 UhrMo., 9.11., 18:45-20:15 UhrMo., 11.1.2021, 18:45-20:15 Uhr Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-10 TN; Svenja Osewold; 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., 19.9., 11-13 Uhr; Sa., 19.9., 15-18 Uhr Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 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.: 82156B-GÜ, Sa., 7.11., 10-11 Uhr; 7x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Alexandra Wolf; 45,00 € (erm.: 37,20 €)

Warum liegen Ochs und Esel beim Christuskind im Stall?

Tiersymbolik in der Malerei des Mittelalters und der Barockzeit

Viele Erscheinungen unserer Welt wurden in der christlichen Kunst des Mittelalters symbolisch gedeutet. So wurde ein bestimmtes Tier nicht nur zur Bereicherung des Bildgeschehens gemalt, sondern war auch Träger einer Botschaft, die für das Verständnis des Bildinhaltes von Bedeutung war. Warum sitzt eine Eidechse neben dem hl. Sebastian? Was macht der Hirschkäfer auf Christgeburtbildern? Warum erscheint der Hase bei der Auferstehung? Was bedeuten Hund und Katze, Schwan und Storch? 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.: 83013B-sgGÜ, Mo., 23.11., 19-20:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 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: 16.11.2020
Kursnr.: 84116B-GÜ, Fr., 20.11., 19-22 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-18 TN; Dr. Gabriele Brendel; 39,00 € (o.E.)

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.

Kursnr.: 84203A-GÜ, Sa., 17.10., 10-16 Uhr; 8-13 TN; Kornelia Marzini; 39,00 € (o.E.); An- u. Abmeldeschluss: 10.10.2020

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).

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.

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-Pakoras 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

Kursnr.: 84442B-GÜ, Sa., 14.11., 17-20:30 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 47,00 € (o.E.) inkl. 14 € Lebensmittelpauschale;

An- und Abmeldeschluss: 6.11.2020.

Leckeres aus der indischen Küche

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in der außerordentlichen Vielfalt von kostbaren Gewürzen. Sie basiert auf dem über 3000 Jahre alten Wissen um die heilende Wirkung von Nahrungsmitteln. In der Ayurvedischen Medizin Indiens werden allen Gewürzen und Kräutern bestimmte Heilkräfte zugeordnet. Im Kurs lernen Sie einige Ayurvedische Masalas (Gewürzmischungen) kennen. Da es beim Kochen heute oft schnell gehen muss, sind die Rezepte für die schnelle Küche konzipiert.

Vorspeise 1: Fische in Kichererbsenteig mit Minze; Vorspeise 2: Seekh Kebab (Hackfleisch, Ingwer, Knoblauch und Gewürzen) mit Mango Chutney; Hauptspeise 1: Chicken-Mango-Curry (Hähnchenbrustfilet, Mango, Nüsse und Indische Gewürze);

Hauptspeise 2: Auberginen-Kartoffel-Curry (mit Ingwer, Senf, Tomaten, Knoblauch und Gewürzen)

Beilage: Basmati Reis

Kursnr.: 84444A-GÜ, Sa., 24.10., 17-20:30 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 47,00 € (o.E.);

inkl. 14,50 € Lebensmittelpauschale;
An- und Abmeldeschluss: 20.10.2020

Köstlichkeiten aus dem Orient

Orientalische Küche - Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

Die orientalische Küche bietet Köstlichkeiten aus 1001 Nacht.

In unserem Kochkurs bereiten wir Gerichte aus Indien, Arabien und aus den Mittelmeerregionen zu. Hierbei lernen Sie die aromatischen, farbenfrohen Gewürze des Orients kennen. Wir kochen zusammen 4 Hauptgerichte, bei denen bestimmt für jeden was dabei ist.

1. Gewürzhähnchen mit Kichererbsen
2. Gebackener Fisch mit Koriandersoße
3. Couscous mit Gemüse
4. Hähnchen mit Mandeln und Rosinen

Anschließend genießen wir das Geschmackserlebnis zusammen.

Kursnr.: 84446A-GÜ, Sa., 3.10., 17-20:30 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 47,00 € (o.E.) (o. E.); inkl. 14,50 € Lebensmittelpauschale; An- und Abmeldeschluss: 25.9.2020.

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 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, 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

Kursnr.: 84450B-GÜ, Sa., 5.12., 17-20:30 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 47,00 € (o.E.) (o. E.); inkl. 14 € Lebensmittelpauschale; an- Abmeldeschluss 30.11.2020

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.

Kursnr.: 84501B-GÜ, Fr., 16.10., 17-22 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Li-Lin Fu; 51,00 € (o.E.)
inkl. 10 € Lebensmittelpauschale; An- und Abmeldeschluss: 09.10.2020

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.

Kursnr.: 84502B-GÜ, Fr., 23.10., 17-22 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Li-Lin Fu; 51,00 € (o.E.)
inkl. 10 € Lebensmittelpauschale; An- und Abmeldeschluss: 16.10.2020

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. 14-tägig., ab 6.10.20; ohne Gebühr, mit Anmeldung

Kursnr.: 85236B-GÜ, Di., 19:00 - 21:00 Uhr, ab Dienstag, 06.10.2020; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 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 Übende über Anstrengung und Bemühung zur Gelassenheit des Denkens auf dem Weg zur Entspannung des Ganzen. Bitte mitbringen: eine Teetasse, chin. oder jap. Malpinsel, Reispapier, Aquarellfarben, Malgefäße, Tuch, Malunterlage. Material kann auch bei der Kursleiterin bestellt werden. (Bei Bedarf dieser bitte bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn Bescheid geben. Tel.-Nr. über die vhs)

Kursnr.: 85281B-GÜ, Sa., 24.10., 15:30-20:30 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. Material im Wert von ca. 3 - 15 € kann auch bei Kursleiterin bestellt werden. (Bei Bedarf dieser bitte bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn Bescheid geben. Tel.-Nr. über die vhs)

Kursnr.: 85283B-GÜ, Sa., 17.10., 15:30-20:30 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 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. 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., 30.9., 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). Inkl. Material 7 €.

Kursnr.: 87490D-GÜ, Sa., 14.11., 9-13 Uhr Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-8 TN; Kristina Eggers; 44,00 € (o.E.)
inkl. Materialkosten von 7 €

neu: "Nähen lernen":

Tipps für Jersey & Co.

Kindermützchen, Mitwachshosen und vieles mehr wird aus dehnbaren Materialien wie beispielsweise Jersey hergestellt. Das Angebot solcher Stoffe ist sehr vielseitig, bei der Verarbeitung jedoch gibt es einige Besonderheiten zu beachten. In diesem Kurs wird die Verarbeitung erklärt und gezeigt. An kleinen Beispielen können Sie ausprobieren und üben. Das Material wird von der Kursleiterin besorgt und zur Verfügung gestellt. Bitte mitbringen: Nähmaschine mit Zubehör und Beschreibung, Nähutensilien, Schere. Inkl. Material 13 €.

Kursnr.: 87492B-GÜ, Sa., 14.11., 13:15-18 Uhr Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN; Kristina Eggers; 55,00 € (o.E.)
inkl. Material 13 €

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, Handnähadeln

Kursnr.: 14113A-GÜ, Sa., 9.1.2021, 9-14 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-5 TN;
Kristina Eggers; 55,00 € (o.E.); Ferienkurs;

Digitale Spiegelreflex-Fotografie
für Anfänger

Sie haben eine neue Spiegelreflex- oder Systemkamera und möchten die vielen Knöpfe und Rädchen praxisnah kennenlernen? In diesem Einsteigerkurs lernen Sie im Theorieteil den Zusammenhang von Blende, Zeit und ISO kennen. Begriffe wie Pixel, JPEG und RAW sowie Brennweite, Schärfentiefe und Lichtstärke werden anhand einfacher Beispiele erklärt. Bei einem Fotospaziergang am Nachmittag werden wir die Theorie in die Praxis umsetzen. Wir verlassen den Automatik-Modus der Kamera, um unsere Bilder selbst zu gestalten. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger in die digitale Spiegelreflex-Fotografie ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Gebrauchsanleitung, vorhandene Objektive, Akku (evtl. Ersatz-Akku oder Ladegerät), Stativ, falls vorhanden.

Kursnr.: 88030B-GÜ, So., 11.10., 10-17 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-8 TN; Heide Eggermann; 46,00 € (o.E.)

Gartenspaziergang - Herbstliche Impressionen

Ein Rundgang durch ideenreiche, herbstliche Gärten zeigt uns, dass auch im Herbst der Garten noch einiges zu bieten hat. Die Spätblüher präsentieren sich in den schönsten Herbstfarben und auch unsere Obstbäume und Sträucher setzen ihre Früchte voll in Szene.

Sie gewinnen vielleicht Eindrücke und Ideen, die Sie im nächsten Gartenjahr in Ihrem eigenen Garten in die Tat umsetzen wollen. In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein.

Treffpunkt: Lagerhaus Güntersleben. Ohne Gebühr, Anmeldung bei der VHS-Außenstelle in Güntersleben, Tel.09365/1449 oder 09365/4189.

Kursnr.: 18408B-GÜ, Mo., 12.10., 17-19 Uhr; 10-25 TN; Marianne Scheu-Helgert; 0,00 € (o.E.)