

Güntersleben

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

Anmeldung telefonisch: 0931-35593-0 soweit Ihre Kundendaten bereits bei uns gespeichert sind. Vormerkungen oder Reservierungen sind leider nicht möglich.

Anmeldung per Fax: 0931-35593-20.

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

Unsere Öffnungszeiten:

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

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

Würzburg, Münzstraße 1.

Anmeldung via Internet oder E-Mail

www.vhs-wuerzburg.info oder

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

Örtliche vhs-Leitungen: Erne Odoj, Tel.: 09365-1449, und Dr. Maria Lorson, Tel. 09365-4189.

Bei allen vhs-Veranstaltungen ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich.

Anmeldung direkt bei der vhs Würzburg.



Gesellschaft

Wein und Wald - eine jahrhundertealte, fruchtbare Beziehung

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

Kursnr.: 11097A-sgGÜ, So., 16.5., 13:45-16 Uhr; 1x; 10-15 TN; Karl-Georg Schönmüller; 8,00 € (o.E.)

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

Die barocke Synagoge von 1730 und ein ehemaliges jüdisches Wohnhaus von 1738

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

Kursnr.: 13040A-sgGÜ, Mi., 24.3., 19-20:30 Uhr; 1x; Treffpunkt; siehe Kursbeschreibung; 8-10 TN; Dr. Martina Edelmann; 10,00 € (o.E.) inkl. 2,00 € Eintritt

Kursnr.: 13040B-sgGÜ, So., 26.9., 17-18:30 Uhr; 1x; Treffpunkt; siehe Kursbeschreibung; 8-10 TN; Dr. Martina Edelmann; 10,00 € (o.E.) inkl. 2,00 € Eintritt

Jerusalem - politischer und religiöser Zankapfel

Die Stadt Jerusalem war in der Geschichte oftmals von den verschiedenen Religionen heiß umkämpft. Die geschichtlichen Ereignisse sind bis heute in der Stadt sichtbar. Zu den religiösen Auseinandersetzungen kommen noch politische hinzu. Die Konflikte zwischen Israel und Palästinensern sind vielschichtig und historisch aufgeladen. Eines der ungelösten Probleme ist der Status von Jerusalem, das beide Seiten als Hauptstadt beanspruchen. Daneben sorgt auch die israelische Siedlungspolitik auf palästinensischem Boden für Zündstoff. Präsident Trumps Entscheidung, die US-Botschaft von Tel Aviv nach Jerusalem zu verlegen und die symbolträchtige Eröffnung der amerikanischen Botschaft am 14. Mai 2018, dem 70. Jahrestag der Israelischen Unabhängigkeitserklärung, stieß auf Kritik in weiten Teilen der Welt, da ein Aufflammen der Gewalt befürchtet wurde. Der Vortrag beleuchtet die Konflikte, die Jerusalem bis heute prägen. Matthias Hofmann ist Historiker und Orientalist und war lange Jahre Analyst der Bundeswehr für den Orient.

Kursnr.: 13058A-sgGÜ, Di., 15.6., 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 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. Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs-Außenstelle in Güntersleben, Tel. 09365 / 1449 oder 09365 / 4189.

Kursnr.: 13070A-sgGÜ, Mo., 22.2., 15:30-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Bibliothek; 8-10 TN; Erne Odoj;

Dorfpolitik und Alltagsleben vor 100 Jahren

Wenn die Herren Gemeindevertreter (damals noch ohne Frauen) im Rathaus zu Güntersleben tagten: Welche Themen bestimmten die Tagesordnung ihrer Sitzungen? Wie fanden sie zu ihren Entscheidungen? Welche Bedeutung hatten diese für die Menschen im Dorf? Die Protokollbücher des Gemeinderats bzw. Gemeindeausschusses, wie das oberste Beschlussgremium im Dorf bis 1918 hieß, sind ein Fenster in die Vergangenheit. Sie eröffnen uns nicht nur Einblicke, wie wichtige Weichenstellungen für die Entwicklung des Dorfes zustande kamen. Beim Durchblättern der voluminösen Bände im Gemeinearchiv erfährt man auch viel über das Alltagsleben der Dorfbevölkerung. Und man entdeckt auch manches, was uns heute recht seltsam erscheint oder nur noch ein Schmunzeln entlocken wird. In Zusammenarbeit mit der Kolpingfamilie. Dr. Josef Ziegler ist Jurist, war von 1990-2002 Bürgermeister von Güntersleben und anschließend Leiter der Bayerischen Verwaltungsschule in München. Er hat sich intensiv mit der Geschichte seines Heimatortes Güntersleben auseinandergesetzt und eine umfassende Dorfchronik verfasst. Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs-Außenstelle in Güntersleben, Tel. 09365 / 1449 oder 09365 / 4189.

Kursnr.: 13077A-sgGÜ, Mi., 14.4., 19:30-21 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 TN; Dr. Josef Ziegler;

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

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., 21.4., 10-11:30 Uhr;
1x; Rathaus Güntersleben, Untergeschoss
Archiv; 3-4 TN; Dr. Josef Ziegler;

Kursnr.: 13079B-sgGÜ, Mi., 19.5., 10-11:30 Uhr;
1x; Rathaus Güntersleben, Untergeschoss
Archiv; 3-4 TN; Dr. Josef Ziegler;

Kursnr.: 13079C-sgGÜ, Mi., 5.5., 18-19:30 Uhr;
1x; Rathaus Güntersleben, Untergeschoss
Archiv; 3-4 TN; Dr. Josef Ziegler;

Magier, Heiler und Ärzte – Medizin im Alten Ägypten

Liebe Ägypten-Interessierte - Was lange währt wird hoffentlich endlich gut! Aufgrund des großen Interesses, auf das diese Veranstaltung bei Ihnen gestoßen ist, möchte ich die bereits in den vergangenen Semestern angekündigte aber leider abgesagte Veranstaltung nun im Sommersemester 2021 anbieten. Ich hoffe, dass es uns im nun 3. Anlauf gelingt, die Veranstaltung abzuhalten und uns einmal wieder persönlich und bei hoffentlich guter Gesundheit zu treffen.

Zum Inhalt der Veranstaltung: 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.: 13086A-sgGÜ, Sa., 15.5., 14-18 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 TN; Dr. Katja Demuß; 25,00 € (o.E.)

Gemeinschaft finden

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

Kursnr.: 14066A-fGÜ, Di., 9.3., 9:30-12 Uhr;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 5-10 TN;
Erne Odoj;

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

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

Kursnr.: 14113A-GÜ, Sa., 9.1., 9-14 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-5 TN;
Kristina Eggers; 55,00 € (o.E.) Ferienkurs

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

Kursnr.: 14113B-GÜ, Sa., 9.1., 14:15-18:15 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-5 TN;
Kristina Eggers; 47,00 € (o.E.) Ferienkurs

Kursnr.: 14113C-GÜ, Do., 5.8., 9-14 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-5 TN;
Kristina Eggers; 55,00 € (o.E.)

neu: Elterntisch: Cyber-Mobbing

Smartphones, Tablets und Computer spielen ab einem gewissen Alter für das soziale Leben unserer Kinder eine wichtige Rolle. Doch wie groß sind die damit verbundenen Gefahren von Cyber-Mobbing und Hate-Speech? Kann ich mein Kind davor schützen? Sollen Eltern die Kommunikation Ihrer Kinder kontrollieren oder deren Privatsphäre akzeptieren? Woran erkenne ich, ob mein Kind betroffen ist? Im gemeinsamen Gespräch wollen wir uns diesen Fragen nähern. Elterntalk ist kein Vortrag, sondern Mütter und Väter tauschen ihre Erfahrungen und Ansichten zum Thema Cyber-Mobbing/neue Medien aus. Eine geschulte Moderatorin gibt Impulse und begleitet das Gespräch. Moderation: Britta Schneider. In Zusammenarbeit mit der Ignatius-Gropp-Schule und deren Elternbeirat.

Kursnr.: 14152A-GÜ, Mi., 21.4., 19-20:30 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN;
Claudia Ruhe; ohne Gebühr; mit Anmeldung

neu: Elterntisch: Kinder stark machen

Ob zu Hause, in der Schule, mit Freunden oder alleine unterwegs. Überall können unseren Kindern Verlockungen und Gefahren begegnen. Was gibt unseren Kindern die Kraft, Nein zu sagen, zu Drogen oder gefährlichen "Mutproben"? Welche Werte geben unseren Kindern das Rüstzeug weder zum Täter noch zum Opfer zu werden? Was hilft Ihnen, sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen und zu dem zu stehen, was und wie man ist? Im gemeinsamen Gespräch wollen wir uns diesen Fragen nähern. Elterntalk ist kein Vortrag, sondern Mütter und Väter tauschen ihre Erfahrungen und Ansichten zu diesem Thema aus. Eine geschulte Moderatorin gibt Impulse und begleitet das Gespräch. Moderiert durch: Frau Schneider. In Zusammenarbeit mit der Ignatius-Gropp-Schule und deren Elternbeirat.

Kursnr.: 14152B-GÜ, Mi., 12.5., 19-20:30 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN;
Claudia Ruhe; ohne Gebühr; mit Anmeldung

neu: Kinderängste - ein ganz normaler Teil der Kindheit

Kinderängste gehören zur Kindheit dazu. Wir können den Kindern die Ängste nicht ersparen, aber ihnen zur Seite stehen und sie ernst nehmen. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihrem Kinde helfen können mit seinen Ängsten umzugehen. Was ist normal und entwicklungsbedingt? Ab wann sollte man sich Hilfe holen? Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie wir den Kindern mit Geschichten und einfachen Tricks und Entspannungstechniken durch die angstmachenden Phasen helfen können.

Kursnr.: 14155A-GÜ, Do., 15.4., 19-20:30 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-8 TN;
Claudia Ruhe; ohne Gebühr; mit Anmeldung

Geldanlagen in der Nullzinsphase – attraktive Rendite mit überschaubarem Risiko - Vortrag

Welche Geldanlagemöglichkeiten gibt es für vorsichtige Anleger, die in der aktuellen Nullzinsphase Geld renditebringend anlegen möchten? Irrtümer, auf die viele der Anleger reinfallen. Vermögensoptimierung, Infos, Tipps, Praxisbeispiele.

Kursnr.: 16002B-GÜ, Mi., 24.2., 18-20 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 TN; Judit Maertsch; 13,00 € (o.E.)

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.: 16006B-GÜ, Di., 16.3., 18-20 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-11 TN; Judit Maertsch; 13,00 € (o.E.)

Pilzwanderung im Gramschatzer Wald

Sie interessieren sich für Pilze? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, den Wald vor Ihrer Haustür besser kennen zu lernen und herauszufinden, welche Pilze im 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.: 18060A-GÜ, So., 13.6., 14-16 Uhr; 1x; Treffpunkt:, siehe Kursbeschreibung; 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

Der Gramschatzer Zahlenwald

Kursnr.: 18205A-GÜ, So., 16.5., 14:15-16:15 Uhr;

Gramschatzer Waldschätze - Biotopbäume und Totholz im Wald

Kursnr.: 18206A-GÜ, So., 18.7., 14:15-16:15 Uhr;

Gramschatzer Waldschätze -Wanderung zum Wolfsbild

Kursnr.: 18214A-GÜ, So., 17.1., 14:15-16:15 Uhr;

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., 14.6., 17-19:30 Uhr; 1x; Treffpunkt:, siehe Kursbeschreibung; 10-15 TN; Marianne Scheu-Helgert;

Schminkschule für die Frau

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

Kursnr.: 18706B-GÜ, So., 3.7., 14:30-17:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 6-10 TN; Gabriella Modisch; 34,00 € (o.E.)

Lebe Deine Schönheit – Stilberatung für Frauen

Bist du öfter unsicher, unzufrieden oder gestresst, was dein Aussehen, dein Alter und deinen Stil betrifft? Sei eingeladen, dich in einem völlig neuen Licht zu sehen. Dieser Kurs gibt Einblick in eine neue Form der Farb- und Stilberatung, die dich wertschätzend und als einmaliges Kunstwerk sieht, gleich, welche Figur du hast oder wie alt du bist. Mit einem liebevollen Blick und Prinzipien aus dem Stil-Design finden wir die für dich passenden Schnitte und Proportionen. Erfahre, wie du selbstbestimmt und endlich frei von fremden Idealen deine wahre, zeitlose Schönheit entfaltest.

Kursnr.: 18710B-GÜ, Di., 27.4., 18:30-21:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 TN; Annette Sax; 23,00 € (o.E.)

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., 10-16 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-10 TN; Peter Rosner; 44,00 € (erm.: 37,40 €)



Sprachen

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

Hätten Sie jetzt nicht Lust, endlich aus dem Haus zu gehen und mit netten Leuten Ihre Englischkenntnisse zu verbessern? In einer freundlichen und entspannten Atmosphäre steht das Sprechen im Vordergrund, vor allen Dingen, wie wir uns in Alltags- und Reisesituationen verständigen können. Wir wiederholen den Stoff, den wir schon gelernt haben und lernen jedes Mal etwas Neues dazu! QuereinsteigerInnen sind immer herzlich willkommen! Die Lehrerin ist Muttersprachlerin. Bitte mitbringen: Lehrbuch "Go For It! A2" (Hueber 978-3-19-002939-6).

Kursnr.: 41207A-GÜ, Mi., 24.2., 11:30-13 Uhr; 14x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 8-10 TN; Maria Lehmann; 108,00 € (erm.: 87,40 €)

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., 24.2., 9-10 Uhr; 14x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 7-8 TN; Maria Lehmann; 84,00 € (erm.: 68,20 €)

Kursnr.: 41297B-GÜ, Mi., 24.2., 10:15-11:15 Uhr; 14x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 7-8 TN; Maria Lehmann; 84,00 € (erm.: 68,20 €)

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.: 51204A-GÜ, Mi., 27.1., 17-18:30 Uhr;
12x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 8-12 TN;
Maria Anna Hertl; 115,00 € (erm.: 97,40 €)

Kursnr.: 51206A-GÜ, Mi., 27.1., 19-20:30 Uhr;
12x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 8-12 TN;
Maria Anna Hertl; 115,00 € (erm.: 97,40 €)

Yoga Grund- und Aufbaustufe

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

Kursnr.: 51208A-GÜ, Do., 25.2., 9-10:30 Uhr;
10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-12 TN;
Hannelore Lindner; 93,00 € (erm.: 76,20 €)

Kursnr.: 51210A-GÜ, Do., 25.2., 19:30-21 Uhr;
10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-12 TN;
Hannelore Lindner; 93,00 € (erm.: 76,20 €)

Kursnr.: 51212A-GÜ, Mo., 8.3., 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.: 51310A-GÜ, Mi., 24.2., 9-10:30 Uhr;
14x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-12 TN;
Gunda Pfannes; 123,00 € (erm.: 99,40 €) kein
Kurs am 5.05.; 16. u. 23.06.2021

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.: 54042A-GÜ, Mo., 25.1., 18-19 Uhr; 10x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-11 TN;
Silvia Storath; 70,00 € (erm.: 57,60 €)

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., 2.3., 8:45-9:45 Uhr;
13x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-12 TN;
Luise Schraud-Peters; 89,00 € (erm.: 72,80 €)

Kursnr.: 54209A-GÜ, Di., 2.3., 10-11 Uhr; 13x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-12 TN;
Luise Schraud-Peters; 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.: 54319A-GÜ, Di., 23.2., 18-18:45 Uhr;
10x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben,
Turnhalle (Eingang Schulgarten); 7-14 TN;
Gerhard Baumeister; 48,00 € (erm.: 39,60 €)

neu: Gut zu Fuß

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

Kursnr.: 54403A-GÜ, Sa., 27.2., 10-12 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN;
Ingrid Göbel; 19,00 € (o.E.)

neu: Freier Nacken und entspannte Schultern

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

Kursnr.: 54404B-GÜ, So., 21.3., 10-12 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN;
Ingrid Göbel; 19,00 € (o.E.)

neu: Workshop Faszientraining

Die Faszien durchweben als bindegewebige Struktur unseren ganzen Körper. Organen dienen sie als Aufhängung und Stütze, Muskeln geben sie Form- und Lageerhaltung. Faszientraining ist mehr, als sich über die Faszienrolle zu bewegen. In diesem Workshop erhalten Sie die theoretischen Grundlagen über Aufbau und Funktion der Faszien sowie praktische Anwendungsbeispiele zum Faszientraining. Sie benötigen für diesen Workshop bequeme Kleidung und eine Gymnastikmatte.

Kursnr.: 55076A-GÜ, Sa., 24.4., 11:30-13:30 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN;
Gerhard Baumeister; 16,00 € (o.E.)

Bauch-Beine-Po & Co.

Intensivtraining zur Fettverbrennung. Nicht nur Bauch-Beine-Po, sondern auch alle anderen Problemzonen wie Taille, Brust- und

Rückenmuskulatur werden in diesen Kursen mit gezielten Kräftigungsübungen und Ausdauer-elementen gestrafft und gekräftigt. Nebenbei stärken Sie bei abwechslungsreicher Musik auch das Herz-Kreislaufsystem, die Ausdauer und Beweglichkeit sowie das eigene Wohlbefinden. Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Matte, ein Getränk und gute Laune.

Kursnr.: 55208A-GÜ, Di., 23.2., 18:45-19:45 Uhr;
10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-8 TN;
Bärbel Krug; 72,00 € (erm.: 59,00 €)

Kursnr.: 55210A-GÜ, Di., 23.2., 20-21 Uhr; 10x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-8 TN;
Bärbel Krug; 72,00 € (erm.: 59,00 €)

Fit ohne Geräte - Fitnesstraining 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., 23.2., 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.: 55625A-GÜ, Sa., 29.5., 10-17 Uhr in via
Fahrental GmbH, Fahrentalstraße 31; 7-10 TN;
Robert Hambloch; 55,00 € (o.E.)

Kursnr.: 55625B-GÜ, Sa., 17.7., 10-17 Uhr in via
Fahrental GmbH, Fahrentalstraße 31; 7-10 TN;
Robert Hambloch; 55,00 € (o.E.)

neu: Weniger Stress - mehr Gelassenheit - Ein Kurs zur effektiven Stressbewältigung

Unser Alltag hält viele Herausforderungen und belastende Situationen bereit, die wir meistern müssen. Fühlen wir uns über einen längeren Zeitraum überlastet, kann es zu Stresssymptomen auf körperlicher und seelischer Ebene kommen, im Extremfall bis hin zum Burnout. In diesem Kurs geht es darum, den individuellen Stressauslösern auf den Grund zu gehen, um dann effektive Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln. Bei der Stressbewältigung wird an folgenden Ebenen angesetzt:

- äußere Faktoren, die verändert werden können, um Stress zu reduzieren
- eigene stresserzeugende Verhaltensweisen und Gedanken erkennen, überprüfen und sich neue Umgangsformen zur Stressbewältigung aneignen
- Stress auf körperlicher Ebene reduzieren durch Atem- und Entspannungsübungen und Achtsamkeitsmeditation. Im Vordergrund des Kurses stehen praktische Übungen, die leicht in den Alltag integriert werden können. Das Gefühl, sicher mit den Herausforderungen des Alltags umgehen zu können, führt zu mehr Gelassenheit!

Bitte mitbringen: eine Matte, Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken und Schreibutensilien. Kosten für ein Handout sind im Kurspreis enthalten.

Kursnr.: 57026A-GÜ, Sa., 30.1., 10-13:30 Uhr;
2x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-8 TN;
Alexandra Sauer; 46,00 € (erm.: 38,20 €)

neu: Intervallfasten - was steckt dahinter?

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

Kursnr.: 58011A-GÜ, Mi., 21.4., 19-20:30 Uhr;
1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 11-12 TN; Annegret Hager; 15,00 € (o.E.)



Kultur

neu: Short Stories

Kurzgeschichten sind ein Stück herausgeschnittenes Leben, Geschichten von alltäglichen Menschen in alltäglichen Lebenssituationen. Sie handeln von aktuellen Problemen und haben meist ein offenes und/oder mehrdeutiges Ende und sind, in der Regel, in einer einfachen Sprache verfasst. Das ist der locker gesteckte Rahmen dieser Textgattung. In dieser Reihe lesen und untersuchen wir Kurzgeschichten auf ihre Merkmale und ihre subjektive Wirkung.

Wir machen uns auf die Suche nach dem Subtext, der verdeckt unter der Oberfläche, zwischen den geschriebenen Zeilen liegt und vergleichen Kurzgeschichten im Wandel der Zeit. Entstanden ist die Kurzgeschichte aus der Not heraus im Zeitungswesen in den USA des 19. Jahrhunderts. Autoren hatten in diesem Genre die besseren Möglichkeiten Geld zu verdienen als auf dem Buchmarkt. Um 1900 fand die Kurzgeschichte dann auch bei uns Einzug und platzierte sich neben die bis dahin vorherrschende Novelle.

Unsere Tour startet mit Edgar Allen Poe, führt uns über die Kaffeehausliteratur ins Nachkriegsdeutschland und endet mit der Literaturnobelpreisträgerin Alice Munro.

Termine unregelmäßig.

Kursnr.: 71110A-sgGÜ, Mi., 3.3., 18:30-20 Uhr,
Mi., 24.3., 18:30-20 Uhr, Mi., 28.4., 18:30-20 Uhr
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-10 TN;
Cindy Sell; 35,00 € (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.: 81317A-GÜ, Sa., 8.5., 11-13 Uhr Sa., 8.5., 16-18 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., 6.3., 10-11 Uhr; 7x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Alexandra Wolf; 45,00 € (erm.: 37,20 €)

Was macht der Dachs auf Albrecht Dürers Sündenfall? Die symbolische Bedeutung von Pflanzen und Tieren in der Malerei des Mittelalters

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

Kursnr.: 83012A-sgGÜ, Do., 22.4., 19-20:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-15 TN; Julia Meister-Lippert; 10,00 € (o.E.)

Florenz und die Entstehung der Renaissance

Florenz wurde zu Beginn des 15. Jahrhunderts zum Entstehungsort einer "renovatio" der Kunst,

die sich zu einer der glanzvollsten Epochen der europäischen Kulturgeschichte entwickelte. Der große Kunsthistoriker Jacob Burckhardt prägte im 19. Jahrhundert für diese Epoche die Bezeichnung "Renaissance". Der Vortrag zeigt politische und geisteswissenschaftliche Voraussetzungen ihrer Entstehung in Florenz und stellt bedeutende Werke der Florentinischen Renaissance vor.

Kursnr.: 83014A-sgGÜ, Mo., 14.6., 19-20:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 11-12 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: 26.4.2021.

Kursnr.: 84116A-GÜ, Fr., 30.4., 19-22 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-12 TN; Dr. Gabriele Brendel; 39,00 € (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: 3.5.2021.

Kursnr.: 84116B-GÜ, Fr., 7.5., 19-22 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-12 TN; Dr. Gabriele Brendel; 39,00 € (o.E.)

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

Wilde 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 aromatisch 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 –, Treffpunkt: Parkplatz vor dem Lagerhaus, Rimpärer Straße 20.

Kursnr.: 84202A-GÜ, Sa., 17.4., 10-16 Uhr; 1x; Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung; 6-6 TN; Kornelia Marzini; 48,00 € (o.E.) inkl. 6,00 € lebensmittelpauschale

Vietnamesische Küche

"Haben Sie schon gegessen?" – In Vietnam gehört das gemeinsame Abendessen mit der Familie und den Freunden zu einem der wichtigsten Rituale des Tages. Bei Konversationen wird nicht nur nach dem Wohlergehen gefragt, sondern auch, ob jemand schon gegessen hat. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die vietnamesische Kultur und Essgewohnheiten kennen, sondern auch klassisch traditionelle Gerichte. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen: Bánh xèo (vietnamesischer Crêpe) Ch? giò (vietnamesische Frühlingsrollen) Bò Nu?ng Lá L?t (Rindfleisch in La Lot Blätter) Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter und eventuell Schreibmaterial mit.

Kursnr.: 84422A-GÜ, Sa., 15.5., 10-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Anita To My Nguyen; 45,00 € (o.E.) inkl. 13,00 € Lebensmittelpauschale; An- u. Abmeldeschluss 10.05.2021

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: Die thailändische Küche for you

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

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

Hackfleisch mit Zitronengras
Hähnchen süß-sauer
Feuriges Hähnchen
Chicken Ananas Curry

Kursnr.: 84437A-GÜ, Sa., 24.4., 17-20:30 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € (o.E.) inkl. 14,00 € Lebensmittelpauschale. An- u. Abmeldeschluss 17.04.2021

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

Kursnr.: 84442A-GÜ, Sa., 22.5., 17-20:30 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € (o.E.) inkl. 14,00 € Lebensmittelpauschale; An- u. Abmeldeschluss 15.05.2021

neu: 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 vier Hauptgerichte, bei denen bestimmt für jeden was dabei ist.

- Gewürzhähnchen mit Kichererbsen
- Gebackener Fisch mit Koriandersoße
- Couscous mit Gemüse
- Hähnchen mit Mandeln und Rosinen

Anschließend genießen wir das Geschmackserlebnis zusammen.

Kursnr.: 84446A-soGÜ, Sa., 5.6., 10:30-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € (o.E.) inkl. 14,50 € Lebensmittelpauschale; An- u. Abmeldeschluss 29.05.2021

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. Inkl. 10 € Lebensmittelpauschale. Bitte bringen Sie mit: Sushi-Rollmatte aus Bambus, Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäße für Reste und ein Getränk.

Kursnr.: 84501A-GÜ, Fr., 7.5., 17-22 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Li-Lin Fu; 51,00 € (o.E.) inkl. 10,00 € Lebensmittelpauschale; An- u. Abmeldeschluss 30.04.2021

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, Insideout Sushi, frittiertes Sushi.... Rohes Fisch wird nicht verwendet. Inkl. 10 € Lebensmittelpauschale. Bitte bringen Sie mit: Sushi-Rollmatte aus Bambus, Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäße für Reste und ein Getränk.

Kursnr.: 84502A-soGÜ, Fr., 25.6., 17-22 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Li-Lin Fu; 51,00 € (o.E.) inkl. 10,00 € Lebensmittelpauschale; An- u. Abmeldeschluss 19.06.2021

neu: Koreanische traditionelle Küche - frisch und gesund!

Es gibt nicht nur Reis und Kimchi, sondern vielfältige Speisen. Bei den Koreanern ist das Essen im Alltag ein Genuss und wichtiger Bestandteil der Kultur. Zu jeder Mahlzeit versucht man in Korea ein anderes Gericht zu genießen. Egal wo man isst, die Zutaten sind immer frisch zubereitet und gekocht. Die koreanische Küche ist daher abwechslungsreich, gesund und schmackhaft. In diesem Kurs kochen wir gemeinsam die folgenden traditionellen Gerichte aus Korea.

- Bibimbap (koreanischer Reisbowl mit verschiedenem Gemüse und Chilipaste) leicht scharf (eine Chili)
- Bulgogi (gebratenes Rindfleisch in Sojasoße mariniert)

Kursnr.: 84816A-soGÜ, Sa., 19.6., 10-14 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-6 TN; Sae Rop Lee; 47,00 € (o.E.) inkl. 14,00 €

Lebensmittelpauschale; An- u. Abmeldeschluss 14.06.2021

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.

Kursnr.: 85236A-GÜ, Di., 19-21 Uhr, 9x 14 tägig, ab Di., 2.3.; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 10-11 TN; Erne Odoj; ohne Gebühr; mit Anmeldung.

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. 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., 8.5., 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-soGÜ, Sa., 26.6., 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.

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.: 85313A-GÜ, Mi., 14.4., 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., 20.3., 9-13 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-8 TN; Kristina Eggers; 44,00 € (o.E.) inkl. 8,00 € Materialkosten

"Nähen lernen": Overlock

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

Kursnr.: 87491A-GÜ, Sa., 20.3., 13:15-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN; Kristina Eggers; 53,00 € (o.E.) inkl. 11,00 € Materialkosten

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).

Kursnr.: 88030B-GÜ, So., 18.4., 10-17 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-8 TN; Heide Eggermann; 46,00 € (o.E.)