

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. 09:00 - 12:30 + 13:00 - 16:30 Uhr

Di. 10:00 – 12:30 + 13:00 - 16:30 Uhr

Do. 09:00 -12:30 Uhr

Fr. 09:00 - 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.

Wie gut kennen Sie Veitshöchheim? Führung durch die Gemeinde am Main

Ein Gang durch den Altort informiert über die Geschichte und das Leben in dem ehemaligen Fischer- und Weinbaudorf. Hier findet man eine der ältesten Kapellen im Landkreis. Eine kulturfähige Synagoge, die Pfarrkirche, alte Höfe erinnern an interessante Begebenheiten der Vergangenheit. Treffpunkt: Parkplatz Bahnhof

Kursnr.: 11040A-sgGÜ, Sa., 15.10.2022, 15-16:30 Uhr; 1x; Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung; 10-20 TN; Angelika Serger; 10,00 € (o.E.)

Vielfalt am Scharlachberg - Herbstliche Exkursion durch Wald und Weinberg

Durch den artenreichen Edelmannswald gelangen wir an die grandiose Steillage Thüngersheimer Scharlachberg. Dort finden sich neben alten Weinbergsstrukturen auch neue Lösungsansätze für ein Nebeneinander von Natur und Kulturlandschaft. Zum Abschluss genießen wir den herrlichen Ausblick am terroir f "Wein und Wissenschaft" bei einem Glas Wein (in der Kursgebühr inbegriffen).

Treffpunkt: Feldscheune beim Kreuz an der Straße nach Thüngersheim

Kursnr.: 11097B-sgGÜ, So., 16.10.2022, 14-15:30 Uhr; 1x; Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung; 10-20 TN; Karl-Georg Schön Müller; 12,00 € (o.E.)

Die Philosophie und Theologie des Judentums

Philosophia theologiae ancilla est. Die Philosophie ist die Magd der Theologie – so hielt es die mittelalterliche Universität. Was ist dann eigentlich die jüdische Philosophie? Gibt es diese überhaupt? Den Anspruch, wirklich alles zu hinterfragen, auch die Religion, kennzeichnet die Haltung eines Philosophen. Mittelpunkt und

Quelle des jüdischen Lebens ist die Thora. Sie umfasst die fünf Bücher Mose, die im Christentum Teil des Alten Testaments sind. Der Vortrag begibt sich auf die Spur dieser Schriftreligion - bis hin zu Mystik und Kabbala. Hierbei streift er die Vorschriften und Gesetze des Judentums und schlägt die Brücke zur Philosophie. Florian Gernot Stickler, Jahrgang 1976, studierte klassische Archäologie, Philosophie und Kunstgeschichte an der Universität Würzburg, an der er auch im Fach Philosophie promoviert wurde. Zur Zeit ist er als selbstständiger Philosoph und Geisteswissenschaftler in Würzburg tätig.

Kursnr.: 13027B-sgGÜ, Di., 24.1.2023, 18-19:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-15 TN; Dr. Florian Gernot Stickler; 11,00 € (o.E.)

Europa und Russland nach dem Ukraine-Krieg - Neustart oder neuer kalter Krieg?

Mit dem völkerrechtswidrigen Einmarsch Präsident Putins in die Ukraine, am 24.02.22, wurde das schon davor fragile Verhältnis zwischen Europa, dem Westen und Russland nachhaltig beschädigt. Viele Experten wurden von dieser dramatischen Entwicklung überrascht. Russische Außenpolitik wird nun in einem noch stärkeren Maß kritisch, die des Westens hingegen als politisch notwendig gesehen. Ist es wirklich so einfach oder müssen wir nicht auch neben der neuen militärischen Strategie der NATO nach neuen diplomatischen Ansätzen gegenüber Russland suchen? Denn Russland ist und bleibt ein Nachbar Europas. Matthias Hofmann ist Historiker und Orientalist und war lange Jahre Analyst der Bundeswehr für den Nahen und Mittleren Osten.

Kursnr.: 13050B-sgGÜ, Mo., 7.11.2022, 19-20:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-15 TN; Matthias Hofmann; 12,00 € (o.E.)

Geschichten und Geschichte

Nach unserem Projekt über alte Häuser, das doch einige Jahre in Anspruch genommen hat, werden wir uns ein neues Thema suchen. Wie immer wird uns dabei interessieren, wie es den Menschen unseres Dorfes in bestimmten Zeiten und geschichtlichen Zusammenhängen erging. Was ihnen widerfahren ist, wie sie handelten und sich verhielten, was sie empfanden, worunter sie litten und worüber sie sich freuten. Eingeladen sind alle, die "Geschichte von unten" reizvoll finden und die Lust haben mitzuarbeiten. Die weiteren Termine (sieben Treffen) werden einzeln vereinbart. Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs-Außenstelle in Güntersleben, Tel. 09365 / 1449 oder 09365 / 4189.

Kursnr.: 13070B-sgGÜ, Do., 29.9.2022, 14:30-17:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Bibliothek; 8-15 TN; Erne Odoj

Günterslebens alte Häuser: Ihre Geschichte – Ihre Geschichten Ausstellung des Arbeitskreises im Rathaus Güntersleben

Der Volkshochschularbeitskreis "Güntersleben, Geschichte und Geschichten" hat versucht, alten Häusern und den Geschichten ihrer Bewohner nachzugehen. Dabei wurde manches sichtbar, das uns das Gestern und Heute besser verstehen lässt oder bis in unsere Tage wirksam ist. Die Arbeit geht weiter: Unter der Kursnummer 13070-sgGÜ finden Sie Infos zu den nächsten Treffen. Die Eröffnung der Ausstellung findet am So., 25.9., um 17 Uhr statt.

Die Ausstellung kann während der Dienstzeiten des Rathauses im Foyer, Würzburger Straße 17 (barrierefreier Zugang), besichtigt werden.

So., 25.9.2022, 17-20 Uhr

Die Ramessiden – Aufstieg und Niedergang der berühmtesten Königs-Familie des Alten Ägyptens - Teil I

Thema der zweiteiligen Veranstaltung ist die wohl bedeutendste Herrscherdynastie des alten Ägyptens. Über 200 Jahre – von etwa 1300 bis 1100 v. Chr. – herrschten im Alten Ägypten die Ramessiden. Sie regierten das Land in der 19. und 20. Dynastie im sog. Neuen Reich, einer der drei großen Epochen des Alten Ägyptens. Da elf der insgesamt achtzehn Könige der 19. und 20. Dynastie unter dem Namen Ramses regierten, bezeichnet man diese Epoche in der Ägyptologie auch als Ramessidenzeit.

Die Ramessidenzeit markiert einen Höhepunkt der altägyptischen Geschichte: Nie gab es eine solche Vielzahl prächtiger königlicher Denkmäler, nie waren die Göttertempel größer und eindrucksvoller, nie war Ägypten wohlhabender und nie hatte es größeren Einfluss: Man kann ohne weiters sagen, dass die Ramessidenzeit den Glanzpunkt der ohnehin glanzvollsten Epoche des Alten Ägyptens – des Neuen Reichs - bildete. Wir werden im Rahmen der zweiteiligen Veranstaltung die Ramessiden auf ihrem gesamten Weg begleiten: Von ihrem Stammvater Ramses I. (ursprünglich ein bürgerlicher General) über den Ramses II. ("den Großen") bis hin zu König Ramses XI., mit dem um 1100 v. Chr. die lange Herrschaftsgeschichte der Ramessiden ihren Abschluss findet.

Die Veranstaltungstermine können auch einzeln gebucht werden, da jeder Termin in sich abgeschlossen ist.

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., 8.10.2022, 14-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-14 TN; Dr. Katja Demuß; 25,00 € (o.E.)

Teil II

Kursnr.: 13087B-sgGÜ, Sa., 26.11.2022, 14-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-14 TN; Dr. Katja Demuß; 25,00 € (o.E.)

Gemeinschaft finden

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

[Kursnr.: 14066B-fGÜ, Di., 27.9.2022, 9:30-12 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 5-10 TN; Erne Odoj](#)

Elterntisch: Kinder brauchen Rituale

Rituale vermitteln Geborgenheit und Halt. Sie sind wichtige Stützpunkte im Leben eines Kindes – besonders auch im Alltag. Aber welche Rituale machen Sinn? Wie verpackt man Regeln in Rituale, die die Kinder mit Freude anwenden? Welche Rituale gab es in meiner Kindheit und sind diese noch zeitgemäß? Eine geschulte Moderatorin gibt Impulse und begleitet das Gespräch. Moderation: Britta Schneider. In Zusammenarbeit mit der Ignatius-Gropp-Schule und deren Elternbeirat.

[Kursnr.: 14152C-GÜ, Mi., 12.10.2022, 19-21 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 12; 5-6 TN; Britta Schneider; ohne Gebühr; mit Anmeldung](#)

Elterntisch: Fördern durch Fordern

Herausforderungen, die ich bewältige, werden zu Erfolgserlebnissen. Diese stärken das Selbstbewusstsein und die Eigenständigkeit. Aber wo liegt der Bereich zwischen Unter- und Überforderung? Welche Aufgaben können in welchem Alter übernommen werden? Was tun, wenn mein Kind, das nicht möchte? Eine geschulte Moderatorin gibt Impulse und begleitet das Gespräch. Moderation: Britta Schneider. In Zusammenarbeit mit der Ignatius-Gropp-Schule und deren Elternbeirat.

[Kursnr.: 14152D-GÜ, Di., 15.11.2022, 19-21 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 12; 5-7 TN; Britta Schneider; ohne Gebühr; mit Anmeldung](#)

Börsengehandelte Fonds (ETFs) für Einsteiger

Vortrag

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

[Kursnr.: 16004C-GÜ, Fr., 21.10.2022, 18-20 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 8-10 TN; Judit Maertsch; 13,00 € \(o.E.\)](#)

Pilzwanderung im Gramschatzer Wald

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

Treffpunkt: Parkplatz bei der Kirche in Gramschatz.

[Kursnr.: 18060B-GÜ, Fr., 21.10.2022, 14:30-16:30 Uhr; 1x; Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung; 11-12 TN; Christoph Wamser; 10,00 € \(o.E.\)](#)

Gramschatzer Waldschätze – Hohenroth an der Straße

Wir wandern vom Walderlebniszentrum zu den Überresten der fast vergessenen ehemaligen Hofstelle Hohenroth. Dort erfahren Sie einiges über die Geschichte dieser historischen Stätte. Auf dem Hin- und Rückweg bekommen Sie Informationen über den Wald und Förster Wolfgang Graf wird Ihnen gerne Ihre Fragen zur Forstwirtschaft beantworten. Führung für Wanderbegeisterte und historisch Interessierte. Wanderstrecke ca. 6 km.

[Kursnr.: 18204D-GÜ, So., 20.11.2022, 14:15-16:45 Uhr; 1x; Walderlebniszentrum, Terrasse im Eingangsbereich; 10-18 TN; Walderlebniszentrum Gramschatzer; Anmeldung unter der Telefonnummer 0931 801057 7000](#)

Das Multifunktionaltalent Wald

Der Wald ist Lebensraum für vielerlei Lebewesen und für uns Menschen ist er Arbeitsplatz und Erlebnisraum. Als Gegenleistung fordert der Wald unser Verständnis für sein Dasein ein! Bei dieser Führung mit einem Förster bekommen Sie Einblicke, auf welche vielfältige Weise der Wald dem Leben auf der Erde dient und welche Rücksichtnahme er dafür von uns Menschen erwartet. Führung für Erwachsene und interessierte Jugendliche.

[Kursnr.: 18206D-GÜ, Fr., 20.1.2023, 14:15-15:45 Uhr; 1x; Walderlebniszentrum, Terrasse im Eingangsbereich; 10-18 TN; Walderlebniszentrum Gramschatzer Wald; Anmeldung unter der Telefonnummer 0931 801057 7000](#)

So einfach ist Gestalten mit Stauden: In 10 Schritten zu naturnahen und pflegeleichten Blühflächen

Verwandeln Sie Ihren Garten mit wunderschönen Stauden in ein Blütenmeer. Leitstauden bilden das Gerüst einer Pflanzung, die Begleitstauden schließen die Lücken. Wo plane ich Frühlings – Sommer- und Herbstblüher ein? Wie viele Pflanzen sollen auf einen Quadratmeter Boden gepflanzt werden? Diese Fragen werden Ihnen beantwortet und Sie erfahren, wie Sie in 10 Schritten zu den gewünschten naturnahen und pflegeleichten Blühflächen gelangen.

In Zusammenarbeit mit dem Obst- und Gartenbauverein. Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs-Außenstelle in Güntersleben, Tel. 09365 / 1449 oder 09365 / 4189.

[Kursnr.: 18408B-GÜ, Di., 18.10.2022, 18:30-20 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 10-26 TN; Marianne Scheu-Helgert](#)

Einen Hund, bitte! Was man vor einer Anschaffung wissen sollte

Ist ein Hund ein Freund, den man kaufen kann? So dachten wohl viele während der Corona Maßnahmen und schafften sich ein solches Haustier an, um es dann schnell wieder unbequem und belastend zu finden. Wenn man seinen Hausstand auf diese Weise vergrößern möchte, sollte man vielleicht vorher genau überlegen:

- Woher bekommt man einen Hund.
 - Will man einen Rassehund oder einen Mischling
 - Rüde oder Hündin
 - Auswahl und Eigenschaften der Hunderassen
 - Woran erkennt man einen guten Züchter
 - Alter oder junger Hund
 - Wie alt sollte der Welpen sein
 - Prägung auf den Menschen
 - Verhalten des Rudelführers
- ...und vieles andere mehr erfahren Sie an diesem Abend, was Missgriffe bei der Wahl erheblich einschränken kann.

Monika Beyfuß ist seit 35 Jahren Hunderhalterin. Sie besitzt den Hundeführerschein des VDH und ist Ausbilderin für Rettungshunde in Vereinen.

[Kursnr.: 18505A-GÜ, Mo., 30.1.2023, 18-19:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-15 TN; Monika Beyfuß; 12,00 € \(o.E.\)](#)

Englisch A2 (ab Unit 7) - Englisch für Reise & Alltag

Come to our class to practice your English! We are a small, friendly group of English learners who meet to learn English for everyday activities and holidays. We do fun activities in a relaxed atmosphere. We learn new vocabulary and grammar and do listening and reading exercises. The teacher is a native speaker. Bitte mitbringen: Lehrbuch "Go For It! A2" (Hueber 978-3-19-002939-6). Eine zusätzliche Klassenlektüre wird im Kurs ausgewählt und bestellt.

[Kursnr.: 41207F-GÜ, Mi., 21.9.2022, 10:45-12:15 Uhr; 14x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 8-10 TN; Maria Lehmann; 108,00 € \(erm.: 87,40 €\)](#)

Englisch B1 Conversation

Would you like to practice speaking English and improve your skills? If you have finished the A2 level of English courses in the VHS or have a good foundation in English, then come and try out our class! Our class members are open-minded and friendly, and the atmosphere is relaxed and encouraging. In our discussions, we focus on current events and real-life situations, but we also review grammar, learn new vocabulary, and read and listen to texts. The teacher is a native speaker. Bitte mitbringen:

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

[Kursnr.: 41297F-GÜ, Mi., 21.9.2022, 9-10:30 Uhr; 14x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 8-10 TN; Maria Lehmann; 108,00 € \(erm.: 87,40 €\)](#)

[kein Kurs am 21.12.](#)

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 alle Altersgruppen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit, falls vorhanden auch ein Yoga- oder Meditationskissen sowie einen Yogablock oder Gurt.

[Kursnr.: 51204H-GÜ, Mi., 21.9.2022, 17-18:30 Uhr; 12x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Arnulf Messner; 109,00 € \(erm.: 88,80 €\)](#)

[Kurs auch am Buß- und Bettag](#)

[Kursnr.: 51206H-GÜ, Mi., 21.9.2022, 19-20:30 Uhr; 12x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Arnulf Messner; 109,00 € \(erm.: 88,80 €\)](#)

[Kurs auch am Buß- und Bettag](#)

[Kursnr.: 51208H-GÜ, Do., 6.10.2022, 9-10:30 Uhr; 10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Hannelore Lindner; 98,00 € \(erm.: 81,20 €\)](#)

[Kursnr.: 51210H-GÜ, Do., 6.10.2022, 19:30-21 Uhr; 10x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Hannelore Lindner; 98,00 € \(erm.: 81,20 €\)](#)

[Kursnr.: 51212H-GÜ, Mo., 10.10.2022, 19:30-21 Uhr; 14x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Monika Bender; 126,00 € \(erm.: 102,40 €\)](#)

Yoga und Meditation am Vormittag

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

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit. Eventuelle Kursausfälle werden im Kurs bekanntgegeben.

[Kursnr.: 51310H-GÜ, Mi., 14.9.2022, 9-10:30 Uhr; 13x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Gunda Pfannes; 114,00 € \(erm.: 92,20 €\)](#)

[Kurs auch am Buß- und Bettag;](#)

Wirbelsäulengymnastik für einen entspannten Rücken

Erst wenn der Rücken schmerzt, merkt man: "Ich hab' ja einen Rücken!" Gerne möchte ich Ihnen in diesem Kurs aufzeigen, welche vielfältigen Möglichkeiten es gibt, Rückenschmerzen vorzubeugen, die Muskulatur zu stärken und diese einfachen Übungen im Alltag einzusetzen. Was erwartet Sie?

Körperwahrnehmungsübungen, wohltuende Bewegungsübungen, funktionelle Kräftigungsübungen für die Aufrichtemuskulatur zur Stabilisation des Rückens. Auf verschiedene Möglichkeiten zur Entspannung wird besonderer Wert gelegt, wie etwa Rückenmassagen mit dem Igelball. Ich freue mich auf einen interessanten Kurs mit gegenseitigem Erfahrungsaustausch.

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

[Kursnr.: 54042H-GÜ, Di., 4.10.2022, 19-20 Uhr; 8x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-11 TN; Silvia Storath; 64,00 € \(erm.: 52,40 €\)](#)

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

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

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

Kein Kurs am 20. Dezember

[Kursnr.: 54208H-GÜ, Di., 4.10.2022, 9-10:15 Uhr; 14x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Luise Schraud-Peters; 119,00 € \(erm.: 97,20 €\)](#)

[Kursnr.: 54209H-GÜ, Di., 4.10.2022, 10:30-11:45 Uhr; 14x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Luise Schraud-Peters; 119,00 € \(erm.: 97,20 €\)](#)

[Kein Kurs am 20. Dezember](#)

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.

Hinweis: Der Kurs findet auch am Buß- und Bettag statt.

[Kursnr.: 54319H-GÜ, Mi., 28.9.2022, 18-19 Uhr; 8x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle \(Eingang Schulgarten\); 7-14 TN; Thekla Hartwig; 51,00 € \(erm.: 42,00 €\)](#)

Freier Nacken und entspannte Schultern

Ein freier und gelöster Schulter- Nackenbereich sind das Ziel dieses zweistündigen Workshops. Mit sanften und dynamischen Übungen aus der Yogatherapie und dem Pilates entlasten wir bewusst unseren Schulter- und Nackenbereich.

Der Nacken kann wieder Raum und Länge erfahren, der Kopf wird frei beweglich. Bewegungen in Schultern und Nacken erfahren Leichtigkeit und werden wieder zu einem Genuss! Eine tiefe und gleichmäßige Atmung begleitet uns durch diese einfachen Bewegungsabfolgen. Eingerahmt wird der Workshop von einer wohltuenden Anfangs- und Abschlussentspannung.

Der Workshop ist für alle Altersstufen und Interessierte offen.

Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Gymnastikmatte, ein Handtuch, eine Decke und bequeme Kleidung sowie dicke Socken mit.

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

[Kursnr.: 54404H-GÜ, Sa., 12.11.2022, 10-12 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Ingrid Göbel; 19,00 € \(o.E.\)](#)

Bauch-Beine-Po & Co.

Intensivtraining zur Fettverbrennung. Nicht nur Bauch-Beine-Po, sondern auch alle anderen Problemzonen wie Taille, Brust- und Rückenmuskulatur werden in diesen Kursen mit gezielten Kräftigungsübungen und Ausdauer-elementen gestrafft und gekräftigt. Nebenbei stärken Sie bei abwechslungsreicher Musik auch das Herz-Kreislaufsystem, die Ausdauer und Beweglichkeit sowie das eigene Wohlbefinden.

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

[Kursnr.: 55208H-GÜ, Di., 4.10.2022, 17:45-18:45 Uhr; 10x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle \(Eingang Schulgarten\); 7-12 TN; Bärbel Krug; 61,00 € \(erm.: 49,80 €\)](#)

[Kursnr.: 55209H-GÜ, Di., 4.10.2022, 19-20 Uhr; 10x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle \(Eingang Schulgarten\); 7-12 TN; Bärbel Krug; 61,00 € \(erm.: 49,80 €\)](#)

Fit ohne Geräte - Fitnessstraining für jedes Alter

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

Bitte mitbringen: eine Matte, Hallenschuhe, bequeme Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Hinweis: Der Kurs findet auch am Buß- und Bettag statt.

[Kursnr.: 55301H-GÜ, Mi., 28.9.2022, 19:10-20:10 Uhr; 8x; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle \(Eingang Schulgarten\); 7-14 TN; Thekla Hartwig; 51,00 € \(erm.: 42,00 €\)](#)

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

Bogenschießen ist eines der ältesten Kulturgüter der Menschheit. Aus dem archaischen Zweck des Bogenschießens als Mittel und Zweck der Jagd hat sich ein sinnstiftendes Mentaltraining entwickelt. Bogenschießen ohne bewusste Zielverfolgung und dennoch das Ziel und sich selbst nicht aus den Augen verlieren.

Bei Eugen Herrigel (Der Zen-Weg) fragt der Schüler seinen Meister, wann der rechte Zeitpunkt sei, den Pfeil zu lösen. "Wenn ES Dir es sagt", antwortet dieser. Gehen Sie auf die Suche nach Ihrem ES und erfahren Sie hautnah im Bogenschießen die Kunst der wertschätzenden Selbstwahrnehmung. Erfahren Sie ein neues Bewusstsein für den Augenblick. Lernen Sie die Grundzüge der Achtsamkeit kennen.

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

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

Ayurveda - das Wissen vom gesunden Leben

Ayurveda bedeutet übersetzt "das Wissen vom langen gesunden Leben". Wesentlich für Ayurveda sind die Tri Doshas. Sie sind ein Werkzeug sowohl der Selbstbeobachtung als auch der Wahrnehmung der Umwelt. Mit Hilfe der Tri Doshas ist es gemäß Ayurveda möglich, Dysbalancen auszugleichen und mit oft kleinen Veränderungen im eigenen Leben den Alltag anders zu erleben.

Der Kurs lädt ein, die Lehre der Tri Doshas in groben Zügen kennenzulernen. Mit einem Fragebogen nehmen wir eine Selbsteinschätzung vor. Anschließend kochen und essen wir gemeinsam ein ayurvedisch inspiriertes Menü, um einen ganz praktischen Eindruck der Ernährungslehre des Ayurveda zu gewinnen.

Eine Unkostenpauschale ist im Kurspreis enthalten.

[Kursnr.: 58024H-GÜ, Sa., 19.11.2022, 9:30-12:30 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 5-6 TN; Arnulf Messner; 30,00 € \(o.E.\)](#)

Der gesunde Schlaf - Vortrag

Mit dem Schlaf ist es wie mit dem Atmen. Erst wenn er uns fehlt, merken wir, wie wichtig er ist. In diesem Vortrag erfahren Sie alles rund um das Thema Schlaf und was zu tun ist, wenn er mal ausbleibt. Sie erhalten einen kurzen Überblick über die einzelnen Schlafphasen, wie Schlaf entsteht, wie er sich im Alter ändert und warum wir schlafen müssen. Sie werden darüber informiert, wie wichtig eine ruhige

Schlafumgebung ist, was Schlafhygiene bedeutet, welche Therapiemöglichkeiten aktuell in der Medizin angeboten werden und was Sie selbst bei Schlafstörungen tun können.

Frau Dr. Hübner schöpft aus einer 20-jährigen Erfahrung in der Schlafmedizin und ist mit einer Praxis für Ein- und Durchschlafstörungen niedergelassen.

Kosten für ein Handout sind in der Kursgebühr enthalten.

[Kursnr.: 61211H-GÜ, Mi., 26.10.2022, 19-20:15 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-13 TN; Gudrun Hübner; 12,00 € \(o.E.\)](#)

Weihnachtslesung

Weil die Hoffnung zuletzt stirbt, wagen wir einen dritten Versuch unserer Weihnachtslesung und hoffen, dass die Corona-Lage die Durchführung dieses Mal erlaubt. Unser Programm ist in etwa das gleiche wie vor einem Jahr: Werner Lothar am Flügel und Hans Winzmeier mit der Panflöte sind für die Musik zuständig, Volkshochschule und Bücherei haben für die literarischen Texte gesorgt. Es wird also aus "heimischen Anbau" stammen, sowohl was die Vortragenden als auch die Dialektdichtung betrifft. Wie immer wird sich in unserer Auswahl Nachdenken mit Schmunzeln mischen.

Da im bevorstehenden Winter möglicherweise wieder eine Begrenzung der Zuhörerzahl bestehen wird, empfiehlt sich eine zeitige Anmeldung.

Anmeldung erforderlich bei Erne Odoj (09365 1449) oder Dr. Maria Lorson (09365 4189)

[Kursnr.: 71109A-sgGÜ, Sa., 26.11.2022, 19:30-21 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 30-35 TN; Erne Odoj; 10,00 € \(o.E.\)](#)

Lesen ist Kino im Kopf

Kindern erzählt man Geschichten, damit sie einschlafen – Erwachsenen, damit sie aufwachen. (Jorge Bucay)

"Lesen ist Kino im Kopf" sagt Michael Ende, einer der erfolgreichsten Jugendbuchautoren des vergangenen Jahrhunderts. Er hat so unvergessliche Figuren wie Jim Knopf geschaffen oder Momo, jenes kleine Mädchen, das gegen die Zeitfresser kämpft. Wir wollen uns Zeit nehmen und miteinander Kurzgeschichten lesen und darüber sprechen, was sie uns sagen und wie sie das tun.

Wir legen nur den ersten Abend fest, ob und wann weitere folgen werden, liegt bei den Teilnehmenden.

Do 20.10. 19-20.30 Uhr, 3x

[Kursnr.: 71115A-GÜ, Do., 20.10.2022, 19-20:30 Uhr; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-10 TN; Erne Odoj; 0,00 € \(o.E.\)](#)

[mit Anmeldung](#)

Klangkreis Good Vibrations

Singen und Musizieren stärkt das Immunsystem, trägt zur Entspannung bei, macht Freude und tut einfach gut. Diese gute Energie und die wohltuenden Vibrationen erspüren wir beim gemeinsamen Singen von Mantras, Chants und anderen bekannten Liedern aus verschiedenen Traditionen und

Kulturkreisen. Jeder kann singen oder mitsummen oder auf einem der mitgebrachten Instrumente mitspielen und sich ausprobieren. Es gibt kein Muss, jede*r darf die wohltuende Wirkung der Rhythmen und Klänge miterleben, ankommen und sich berühren lassen. Gerne können eigene Instrumente mitgebracht und gespielt werden.

[Kursnr.: 81333A-GÜ, Fr., 30.9.2022, 16-17:30 Uhr; 6x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Hans-Günter Gottwald; 68,00 € \(erm.: 56,20 €\)](#)

Stimmtraining

Sie sprechen beruflich oder auch privat viel und möchten Ihre Stimme gerne weiterentwickeln, so dass sie belastbarer und ausdrucksvoller wird? Der Kurs bietet Ihnen konkrete sprechtechnische Übungen, mit denen Sie Ihre Stimme erkunden und stärken können. In Stimm-, Atem- und Lautübungen arbeiten Sie an Ihrer Haltung, Atmung, Stimmkräftigung und Artikulation. Die Kursleitung wird die Möglichkeiten Ihrer Stimme einschätzen und Verbesserungsvorschläge erarbeiten, um das Stimmvolumen zu erweitern. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die ihre Stimmtechnik und Aussprache verbessern wollen.

[Kursnr.: 81346A-GÜ, Sa., 22.10.2022, 10-14 Uhr Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-7 TN; Ingrid Höhn; 36,00 € \(o.E.\)](#)

Line Dance für EinsteigerInnen

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

[Kursnr.: 82156C-GÜ, Sa., 17.9.2022, 10-11 Uhr; 8x; Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Alexandra Wolf; 50,00 € \(erm.: 41,00 €\)](#)

[kein Kurs am 12.11.](#)

Ludwig Richter: Die Sehnsucht nach der heilen Welt damals und heute

Generationen wuchsen mit den Bildern Ludwig Richters auf, blätterten durch die beliebten Richter-Alben und sahen die deutschen Märchen und Sagen mit seinen Augen. Richter galt bereits zu Lebzeiten als Legende, dann ist er in Vergessenheit geraten. Heute kennt ihn fast nur noch die ältere Generation. Seine Werke mit stillen Winkeln idealen Glücks, seine Bilder, die Wohlgefühl und Schönheit vermitteln, wurden später als zu kitschig abgestempelt. Und dennoch kann man bei Ludwig Richter auch

etwas Aktuelles, Schätzenswertes entdecken - die Sehnsucht nach einer heilen Welt. Sie hat es damals gegeben und sie existiert auch heute. Wenig bekannt ist, dass Richters Einfluss bis ins 20. Jahrhundert reicht, z. B., übernahm Walt Disney seine Bildideen teilweise direkt. Richter (1803-1884) erlebte in den über 80 Jahren seines Lebens Kriege, Zerstörungen, Unruhen, Aufstände und den Lebenswandel im Zuge der Industrialisierung. Der Großteil seiner Werke zeigt jedoch Idyllen, Märchen, eine Welt der Familie, der guten Nachbarschaft, des gemeinschaftlichen dörflichen und kleinstädtischen Lebens, ein Leben in Harmonie mit der Natur und den Tieren – eine schöne heile Welt. Der Künstler schuf bewusst ein Gegenmodell zu den Schrecken seiner Zeit. Das Spannungsfeld zwischen Realität und Idealität in Richters Oeuvre ist ein zentraler Punkt unseres Vortrags.

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

[Kursnr.: 83019B-sgGÜ, Mo., 17.10.2022, 18-19:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-12 TN; Dalia Kraus; 10,00 € \(o.E.\)](#)

Der besondere Zauber der Bukettweine

Nachdem sie einige Jahre ein Mauerblümchendasein gefristet haben, sind sie heute topaktuell und sehr gefragt – die Bukettrebsorten. Muskateller, Traminer, Sauvignon Blanc und Co. liefern Weine mit betörenderem Aroma und faszinierendem Geschmack, die ganz hervorragend zur modernen Küche passen. Lernen Sie den besonderen Zauber dieser Rebsorten kennen und verkosten Sie acht Weine, die Sie mit Sicherheit nicht jeden Tag im Glas haben.

[Kursnr.: 84116B-GÜ, Fr., 11.11.2022, 19-22 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-12 TN; Dr. Gabriele Brendel; 42,00 € \(o.E.\)](#)

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

Wilde 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. Inkl. 6 € Lebensmittelpauschale. Treffpunkt Parkplatz vor dem Lagerhaus, Rimpärer Str. 20.

An- und Abmeldeschluss: 26.9.2022.

[Kursnr.: 84203A-GÜ, Sa., 1.10.2022, 10-16 Uhr; 1x; Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung; 8-11 TN; Kornelia Marzini; 39,00 € \(o.E.\)](#)

Vegetarisches 3-Gänge-Menü der Saison:

Herbstlich-winterlicher Genuss

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

Vorspeise: Feldsalat mit Marone und Aubergine
Hauptgang: Kürbisgrauen mit Portweinpilzen und Rosenkohl

Dessert: Karamellisierte Ananas mit dunkler Schokolade

Zu allen Gerichten werden Rezepte und weiterführende Infos zu z.B. Kocheigenschaften oder auch Weinbegleitung angeboten.

Bitte bringen Sie Getränke, Geschirrtuch, Schürze und evtl Schreibmaterial mit.

Inkl. 16 € Lebensmittelpauschale

An- und Abmeldeschluss: 7.11.2022

[Kursnr.: 84271A-GÜ, Mo., 14.11.2022, 17-21 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-8 TN; Franziska Lang; 46,00 € \(o.E.\)](#)

Vegetarische Familienküche

Vegetarisch zu kochen ist nicht nur gesund und abwechslungsreich, sondern macht auch Spaß. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten leckere Gerichte ohne Fleisch zuzubereiten. Dabei bedeutet das nicht gleichzeitig mehr Arbeit, im Gegenteil. Gemeinsam bereiten wir raffinierte Speisen zu, die der ganzen Familie schmecken werden. Das Augenmerk liegt auf der Vielfalt und Ausgewogenheit.

Kichererbsencrepes mit Guacamole, Spaghetti mit Linsenbolognese, Blumenkohlbuletten, Grünkernbratlinge und manches mehr.

Inkl. 10 € Lebensmittelkosten. An- und Abmeldeschluss: 7.11.2022.

[Kursnr.: 84278A-GÜ, Sa., 12.11.2022, 10-13 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 7-8 TN; Teresia Sperling; 32,00 € \(o.E.\)](#)

Gemüse fermentieren

Fermentieren ist eine alte langbewährte Methode, frische Lebensmittel haltbar und bekömmlicher zu machen. Durch Zugabe von Salz und Wasser werden die Lebensmittel bei geeigneter Temperatur fermentiert. Das milchsauer vergorene Gemüse schmeckt säuerlich und kann zu verschiedenen Gerichten gereicht werden. Die wohl bekannten Lebensmittel sind Sauerkraut und Sauergurken. Aber auch andere Gemüsesorten wie Kohlrabi, Möhren, Chinakohl, Rote Beete etc. lassen sich sehr gut fermentieren und werden dadurch schmackhafter. Die Milchsäurebakterien und die Säure, die beim Fermentieren entstehen, dienen nicht nur der Haltbarkeit von Gemüse, sondern sind auch für die Darmgesundheit von großer Bedeutung. Schritt für Schritt wird erklärt, was man bei dieser Methode beachten muss und welche Möglichkeiten der Zubereitung es gibt.

Da das Fermentieren mind. eine Woche braucht, werden wir fertig zubereitete Gemüsesorten verkosten und dann selbst welche herstellen.

Bitte 5 Gläser, 2 große (600 - 800 ml) und 3 kleinere (300 - 400 ml) mit Deckeln und 5 kleine Schnapsgläser mitbringen. Das fertig zubereitete Gemüse kann mitgenommen und in einer Woche genossen werden.

Inkl. 10 € Lebensmittelkosten. An- und Abmeldeschluss: 25.11.2022.

[Kursnr.: 84279A-GÜ, Sa., 3.12.2022, 10-13 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-8 TN; Teresia Sperling; 35,00 € \(o.E.\)](#)

Vietnamesische Küche

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

- vietnamesische Crêpes
- vietnamesische Frühlingsrollen
- Rindfleisch in La Lot-Blättern

Inkl. 13 € Lebensmittelkosten.

Bitte bringen Sie ausreichend Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter und eventuell Schreibmaterial mit.

An- und Abmeldeschluss: 21.10.2022

[Kursnr.: 84422B-GÜ, Sa., 29.10.2022, 10-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-8 TN; Anita To My Nguyen; 46,00 € \(o.E.\)](#)

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

Die afghanische Küche for you

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

- Frikadellen afghanische Art (Tschapli Kabab)
- gebratene Auberginen
- afghanisches Kichererbsen-Pulao
- Kabuli Reis

Inkl. 14 € Lebensmittelpauschale.

An- und Abmeldeschluss: 28.10.2022.

[Kursnr.: 84439B-GÜ, Sa., 5.11.2022, 10:30-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-8 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € \(o.E.\)](#)

Leckere und gesunde indische Küche

Die indische Küche ist würzig, pikant und scharf. Grundnahrungsmittel sind Reis und Brot, daneben gibt es viel Gemüse. Rind und Geflügel, sowie Fisch und Garnelen sind eine Spezialität der indischen Küche. Der typische Geschmack entsteht durch die Verwendung von Ghee, speziellen Würzsoßen und Pasten. Wir kochen zusammen ein komplettes Menü:

Vorspeise: Kartoffel-Pakorras mit Minzsoße

Hauptspeise 1: Garnelen-Pulao mit Reis

Hauptspeise 2: Rote-Bete-Curry

Hauptspeise 3: Chicken-Gemüse-Cashew-Curry

Beilage: Reis

Inkl. 14 € Lebensmittelpauschale.

An- und Abmeldeschluss: 2.12.2022.

[Kursnr.: 84443A-GÜ, Sa., 10.12.2022, 17-20:30 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-8 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € \(o.E.\)](#)

Die vegane indische Küche

Wenn man sich vegetarisch oder vegan ernähren möchte, muss man heutzutage kaum mehr Abstriche an leckeren Gerichten machen. Durch den Einsatz von geschmacksintensiven Gewürzen und verschiedenen Gemüsesorten lassen sich köstliche fleischlose oder auch Gerichte ganz ohne tierische Produkte zaubern. Wir kochen und genießen heute ein leckeres veganes Menü aus zwei Vorspeisen mit Dip und zwei Hauptspeisen mit Reis:

1. Vorspeise: Champignon-Pakora mit Minze-Chutney

2. Vorspeise: Blumenkohl-Pakora mit Mango-Ingwer-Chutney

1. Hauptspeise: Kichererbsen-Curry

2. Hauptspeise: Gemüse-Curry

Beilage: Reis

Inkl. 14 € Lebensmittelpauschale.

An- und Abmeldeschluss: 18.11.2022.

[Kursnr.: 84445A-GÜ, Sa., 26.11.2022, 17-20:30 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-8 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry; 48,00 € \(o.E.\)](#)

Sushi-Spezialitäten für Anfänger

Sushi ist nicht nur in, Sushi ist auch sehr gesund und verblüfft durch interessante Geschmackskombinationen und -erlebnisse. Dabei werden frischer Fisch, Fleisch und Gemüse mit Reis in Algenblätter gerollt. Zubereitet werden frittierte Sushi, Sushi Insideout und Tempura-Gemüse. Sie lernen in diesem Kurs Grundrezepte für 3 verschiedene Sushi-Reisgerichte kennen, erlernen die Technik zum Sushirollen und bereiten Maki Sushi mit Wasabi-Soße, Futo Sushi und Nigiri Sushi zu. Zur Information: In diesem Kurs wird kein roher Fisch verwendet. Inkl. 10 € Lebensmittelpauschale. Bitte bringen Sie mit: Sushi-Rollmatte aus Bambus, Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäße für Reste und ein Getränk.

An- und Abmeldeschluss: 7.10.2022.

[Kursnr.: 84501C-GÜ, Fr., 14.10.2022, 17-22 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 7-8 TN; Li-Lin Fu; 46,00 € \(o.E.\)](#)

Raffinierte Sushi-Variationen für Fortgeschrittene

In diesem Kurs geht es um pffigge Sushi-Varianten für Fortgeschrittene. Zubereitet werden z. B. Kalifornien Sushi mit fruchtiger Soße, Inside-out Sushi, frittiertes Sushi.... Rohrer Fisch wird nicht verwendet. Inkl. 10 € Lebensmittelpauschale. Bitte bringen Sie mit: Sushi-Rollmatte aus Bambus, Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäße für Reste und ein Getränk.

An- und Abmeldeschluss: 7.11.2022.

[Kursnr.: 84502B-GÜ, Fr., 11.11.2022, 17-22 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-8 TN; Li-Lin Fu; 51,00 € \(o.E.\)](#)

Vegane Weihnachtsbäckerei

Einfache, alltagstaugliche Rezepte mit wenig Chichi. Entdecke neue Rezeptideen für Kuchen und Plätzchen komplett auf pflanzlicher Basis. Ob weihnachtlichen Schokokuchen, Apfel-Streusel-Muffins, Brownies oder Plätzchen - alles ist auch ohne Tier einfach und schnell, ohne großen Aufwand machbar. Wir ersetzen nichts, sondern entdecken einfach neue Möglichkeiten. Lass dich überraschen, wie einfach man auch vegan backen kann.

Kichererbsenbrownies mit Schokoladenmousse-Topping mit Tonkabohne
Apfel-Marzipan-"Quark" Muffins mit Zimtstreuseln

Weihnachtlicher Schokoladenkuchen mit Lebkuchengewürz und Schokoladen-Ganache
Kokosmakronen aus Aquafaba

vegane Butterplätzchen (schnelles einfaches Mürbteigrezept als Grundteig für viele Plätzchenvariationen)

Snickerdoodles (Zucker-Zimt-Plätzchen, ein Hit aus den USA)

Pancakes mit Apfelmus als Ei-Ersatz :-)

Energyballs "Snickers Style"

Hinweis für Allergiker: Bei einigen Rezepten können Gluten, Nüsse und Soja enthalten sein. Inkl. 10 € Lebensmittelpauschale

An- und Abmeldeschluss: 7.11.2022

[Kursnr.: 84625A-GÜ, So., 13.11.2022, 10-14 Uhr Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-8 TN; Anja Volkmuth; 42,00 € \(o.E.\)](#)

Maltreff Güntersleben

MalerInnen mit langjähriger Erfahrung in Aquarelltechnik treffen sich jeden zweiten Dienstag, um in Eigeninitiative und durch gegenseitige Anregung Kenntnisse und Können zu vervollkommen. Der Kurs ist kostenlos, eine Anmeldung ist aber erforderlich. Bitte mitbringen: Aquarellfarben, Malgefäße, Tuch, Malunterlage. Erne Odoj, Koordination.

ab Di., 27.9.2022, 19-21 Uhr, 10 x mit Anmeldung, ohne Gebühr

[Kursnr.: 85236B-GÜ, Di., 19-21 Uhr, ab Di., 27.9.2022; 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. Bitte mitbringen: eine Teetasse, chin. oder jap. Malpinsel, Reispapier, Aquarellfarben, Malgefäße, Tuch, Malunterlage. Das Material kann bei der Kursleiterin bestellt werden. Wenn Sie das gesamte Material bei der Kursleiterin bestellen, betragen die Kosten ca. 60 €. (Bei Bedarf dieser bitte bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn Bescheid geben. Tel.-Nr. über die vhs)

[Kursnr.: 85281B-GÜ, Sa., 12.11.2022, 14-19 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-8 TN; Li-Lin Fu; 35,00 € \(o.E.\)](#)

Japanische Aquarell- und Tuschemalerei

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

[Kursnr.: 85283B-GÜ, Sa., 15.10.2022, 14-19 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 mitbringen: vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial/-werkzeug, Wasserglas, alte Lappen oder Küchentücher.

Es kann auch fehlendes Material am ersten Kurstag über die Kursleiterin bestellt werden.

Kein Kurs am 12.10., am Buß- und Betttag (16.11.) findet der Kurs statt.

[Kursnr.: 85313B-GÜ, Mi., 21.9.2022, 9-11:15 Uhr; 8x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 9-10 TN; Gudrun Röhm; 90,00 € \(erm.: 74,20 €\)](#)

"Nähen lernen": EinsteigerInnen

Wie funktioniert meine Nähmaschine? Wie entsteht eine Naht und wie unterscheiden sich Nähte? Dies alles erfahren Sie in dem Kurs "Nähen für EinsteigerInnen", 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, Handnähadeln, Nähfaden, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide, Verlängerungskabel). Inkl. Materialkosten 8 €.

[Kursnr.: 87490C-GÜ, Sa., 19.11.2022, 9-13 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-8 TN; Kristina Eggers; 44,00 € \(o.E.\)](#)

"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, Handnähadeln, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide). Inkl. Materialkosten 12 €.

[Kursnr.: 87491C-GÜ, Sa., 19.11.2022, 13:15-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN; Kristina Eggers; 54,00 € \(o.E.\)](#)

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, gut schneidende Schere, Bleistift und Lineal, Handnähadeln

[Kursnr.: 14113A-GÜ, Sa., 14.1.2023, 9-14 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-5 TN; Kristina Eggers; 55,00 € \(o.E.\)](#)