

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. Vorkommungen 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

Juliuspromenade 68, 97070 Würzburg.

Anmeldung via Internet oder E-Mail

www.vhs-wuerzburg.info oder

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

Anmeldebestätigung

Wir bestätigen Ihre Anmeldung - soweit vorhanden - per E-Mail, ansonsten postalisch.

Die Teilnahmekosten werden in der Regel am

Donnerstag nach Kursbeginn abgebucht. Den genauen Termin teilen wir vorab schriftlich mit. Bitte beachten Sie zu Kursrücktritt & Ermäßigungen unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Örtliche vhs-Leitung:

Erne Odoj, Tel.: 09365-1449, und Dr. Maria Lorson, Tel.

09365-4189. Bei allen vhs-Veranstaltungen ist eine

Anmeldung unbedingt erforderlich. Anmeldung direkt

bei der vhs Würzburg.



Gesellschaft

Die Marktgemeinde Zell am Main

Die Marktgemeinde Zell am Main mit dem unerschöpflichen Wasserreichtum ihrer Quellen wurde zu einem idealen Standort für die Klöster, den Handel und die Industrie. Wir beginnen unsere Führung am Ortsanfang. Das dort befindliche kleine Wassermuseum im Gasthaus Rose gibt uns Einblick über die Zeller Ortsgeschichte. Die Geschichte von Zell a. Main beginnt ca. mit der Gründung des Oberzeller Klosters im Jahre 1128. Als sich die Prämonstratenser in Oberzell niederließen, gab es aber schon in der Nähe einer Mühle bereits eine Besiedlung auf Zeller Markung.

Wir gehen die Hauptstraße entlang und schauen einige große Wohn- und Geschäftshäuser an, die vor allem in der ersten Hälfte des 18. Jahrhunderts von ortsansässigen Weinhändlern errichtet wurden als Zell ein wichtiger Handelsplatz für Wein war.

Dann beenden wir unseren Rundgang in dem Klosterhof. Dort sind noch Gebäudeteile des Frauenklosters (Kloster Untertzell) erhalten, das um 1221 von den

Prämonstratensern gebaut wurde. Dieses wurde 1803 säkularisiert und an private Nutzer verkauft. Im Zweiten Weltkrieg wurde es stark beschädigt, später zum Teil wiederaufgebaut. Im ehemaligen Konventhof der Nonnen sind heute Wohnungen entstanden. Der ehemalige Kapitelsaal der Untertzeller Nonnen ist mit originalem Stuck aus der Echterzeit und sehenswerten Wandmalereien aus dem 17. Jahrhundert ausgestattet. Treffpunkt: Ortseingang; Bushaltestelle Zell/Brücke
Kursnr.: 11040B-sqGÜ, So., 8.10., 14-16 Uhr; 1x; Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung; 10-20 TN; Dalia Kraus; 10,00 € (o.E.)

Lebensraum Weinberg - zurück zur Natur?

Flurbereinigung und die Optimierung der Weinberglagen für die maschinelle Bearbeitung haben dazu geführt, dass die ursprüngliche Artenvielfalt der Weinberge zurückgegangen ist. Doch das Umdenken setzt ein: Wie lassen sich Wirtschaftlichkeit und Ökologie sinnvoll vereinbaren? Was kann der Winzer gezielt für die Artenvielfalt tun? In der grandiosen Steillage des Thüngersheimer Scharlachbergs finden sich noch einzigartige natürliche Biotope aber auch Lösungsansätze für ein Nebeneinander von Natur und Kulturlandschaft. Zum Abschluss genießen wir ein Glas Wein (in der Kursgebühr inbegriffen). Die Führung wird geleitet von Claudia und Karl-Georg Schönmüller.

Treffpunkt: Schindelmännhütte im Scharlachgrund
Abfahrt B27 Staustufe, dann parallel zur Bundesstraße Richtung Würzburg und dann links in den Scharlachgrund einbiegen. Die Schindelmännhütte liegt gegenüber einer großen Feldscheune. Dort kann man auch parken.

Kursnr.: 11097B-sqGÜ, So., 15.10., 14-16 Uhr; 1x;

Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung; 10-20 TN; Claudia und Karl-Georg Schönmüller; 12,00 € (o.E.)

Thomas Mann: Literat, Denker und Familienchronist

Geliebt, gehasst und viel gelesen – Thomas Mann ist einer der wichtigsten deutschen Schriftsteller des 20. Jahrhunderts. Aber zu Lebzeiten polarisierte er: Den Konservativen war er zu intellektuell, den Linken zu deutsch und den Schriftstellerkollegen zu bürgerlich. Auch die Lübecker Familie Mann, der Thomas mit seinem Gesellschaftsroman "Die Buddenbrooks" ein literarisches Denkmal setzte, sorgte des Öfteren für Gesprächsstoff: Der strenge Vater, die exotische Mutter, Bruderzwist und mehr faszinierten Zeitgenossinnen und -genossen sowie Generationen von Germanistinnen und Germanisten. Im Rahmen dieses Vortrags setzen wir uns kritisch mit dem Schriftsteller, Intellektuellen, Bildungsbürger, Nobelpreisträger, Deutschen, Kosmopoliten, Vater und Bruder Thomas Mann auseinander.

Florian Gernot Stickler, Jahrgang 1976, studierte klassische Archäologie, Philosophie und Kunstgeschichte an der Universität Würzburg, an der er auch im Fach Philosophie promoviert wurde. Zurzeit ist er als selbstständiger Philosoph und Geisteswissenschaftler in Würzburg tätig.

Kursnr.: 13023B-sqGÜ, Di., 23.1., 18-19:30 Uhr; 1x;

Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 10-20 TN; Dr. Florian Gernot Stickler; 12,00 € (o.E.)

Die Evangelien

Das Wort "Evangelium" kommt aus dem Griechischen (evangelion) und bedeutet "frohe Botschaft". Die vier Evangelien sind die zentralen Texte des Neuen Testaments und erzählen von Jesus: von seiner Geburt, seinen Taten, von Kreuzigung und Auferstehung. Jesus selbst hat seine Lebensgeschichte nicht aufgeschrieben. Er hinterließ keine Schriften und es sind auch keine Augenzeugenberichte überliefert. Jedoch wurde 30 Jahre nach seinem Tod damit begonnen, die Heilsgeschichte des Christentums zu erzählen und aufzuschreiben. Jeder der vier Evangelisten Markus, Matthäus, Lukas und Johannes hat einen eigenen Blickwinkel und erzählt auf seine Weise von Jesus' Leben auf der Erde. In diesem

Vortrag nähern wir uns den Evangelien aus philosophischer Sicht. Gemeinsam begeben wir uns auf eine Reise in die Welt der Bibel, der Antike mit all' ihren Weisheiten und Lehren! Theologie mal anders.

Florian Gernot Stickler, Jahrgang 1976, studierte klassische Archäologie, Philosophie und Kunstgeschichte an der Universität Würzburg, an der er auch im Fach Philosophie promoviert wurde. Zurzeit ist er als selbstständiger Philosoph und Geisteswissenschaftler in Würzburg tätig.

Kursnr.: 13038B-sqGÜ, Di., 12.12., 18-19:30 Uhr; 1x;

Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 10-20 TN; Dr. Florian Gernot Stickler; 12,00 € (o.E.)

Taiwan im Visier: Der China-Taiwan-Konflikt

Mit dem überraschenden Besuch der damaligen US-Parlamentspräsidentin Pelosi (August 2022) in Taiwan hat die USA die VR China außenpolitisch provoziert. Vor allem vor dem Hintergrund des russischen Kriegs in der Ukraine erscheint dieser politische Schachzug eher unüberlegt. Die Reaktion der VR China erfolgte unmittelbar, indem die VR China ein Seemanöver durchführte, bei dem sogar über Taiwan hinweg "scharf" geschossen wurde. Damit hat der China-Taiwan-Konflikt eine Qualität erreicht, die schnell in einen neuen Krieg hineinführen könnte. Der Referent beleuchtet den Hintergrund des Konflikts und liefert eine Einschätzung der gegenwärtigen Situation.

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

Kursnr.: 13050B-sqGÜ, Di., 28.11., 19-20:30 Uhr; 1x;

Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-15 TN; Matthias Hofmann; 12,00 € (o.E.)

Güntersleben, Geschichte und Geschichten

Der Arbeitstitel unseres neuen Themas lautet "Feste und Feiern in Güntersleben". Wir werden den offiziellen Bräuchen und Gepflogenheiten, die kirchliche, familiäre und jahreszeitlich gebräuchliche Feste begleiten, nachgehen. Besonderes Augenmerk werden wir wie immer auf die überlieferten, aber oft auch ganz individuellen Varianten und von Familie zu Familie mit eigenen Traditionen angereicherten Bräuche und Rituale legen. Geschichten und Erzählungen, die in der Erinnerung haften blieben, werden unsere Berichte ausschmücken.

Eingeladen sind alle, die "Geschichte von unten" reizvoll finden und die Lust haben, mitzuarbeiten. Die weiteren Termine werden einzeln in den Sitzungen vereinbart.

Ohne Gebühr, Anmeldung bei der vhs-Außenstelle in Güntersleben Tel.: 093651449 oder 093654189

Kursnr.: 13070B-sqGÜ, Do., 5.10., 15-17:30 Uhr; 1x;

Lagerhaus Güntersleben, Bibliothek; 8-15 TN; Erne Odoj; ohne Gebühr, mit Anmeldung

Das altägyptische Totenbuch: Führer der Toten auf ihrer Reise durch die Unterwelt

Die alten Ägypter schickten ihre Toten nicht unvorbereitet und ohne Geleit auf die Reise ins Jenseits. Auf Grabwänden und in Totenpapyri gaben sie ihnen die sog. Jenseitsführer mit, die dem Toten den Weg durch die Duat ("Unterwelt") mit ihren Prüfungen und Gefahren ebneten sollten, damit der Verstorbene das ewige Leben erlangen konnte.

Es gibt viele Varianten dieser Leitfäden für den Weg durch die Unterwelt, die wir uns im Rahmen der Veranstaltung anschauen werden. In zahlreichen Texten und Darstellungen wird das Bild deutlich werden, das die alten Ägypter sich vom Leben nach dem Tod machten und von dem Weg dorthin, auf dem der Verstorbene so manche schwierige Aufgabe zu überstehen hatte.

Begleiten Sie mich also in die ebenso mystische wie geheimnisvolle Welt altägyptischer Vorstellungen vom Jenseits, von der Erlösung der Gerechtfertigten und vom ewigen Leben nach dem Tod.

Dr. Katja Demuë 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.: 13088A-sqGÜ, Sa., 18.11., 14-18 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-12 TN; Dr. Katja Demuß; 25,00 € (o.E.)

Gemeinschaft finden

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

Kursnr.: 14066B-fGÜ, Di., 10.10., 9:30-12 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 5-10 TN; Erne Odoj

Nachhaltigkeit weltweit – Leben und Arbeiten in Westafrika – Vortrag

Viele Menschen denken darüber nach, wie man sich für eine gerechtere Welt engagieren kann. Manche kommen dann auf die Idee in einem fernen Land mit ihren Fähigkeiten und ihrem Wissen an der Entwicklung mitzuwirken. Förster Wolfgang Graf hat diesen Schritt gewagt und war von 1990 bis 1999 in der Entwicklungszusammenarbeit in Togo und Ghana tätig. Gewinnen Sie Einblicke in seine Erfahrungswelt und wie diese durch seine Tätigkeit und das Leben in einer anderen Kultur nachhaltig bereichert wurde. Herr Graf ist auch privat mit Togo eng verbunden und hat deshalb auch noch heute einen intensiven Kontakt mit Land und Leuten in diesem für uns exotischem Land in Westafrika. Im letzten Winter war er, wie immer alle zwei Jahre, mit seiner togoischen Ehefrau für sechs Wochen auf "Heimaturlaub" in Togo und kam mit neuen Eindrücken aus einem Land zurück, das ihm seit mehr als dreißig Jahren nicht mehr fremd und auch Heimat ist.

Diese Veranstaltung wird im Rahmen des Programms Bildung trifft Entwicklung (BtE) angeboten.

Kursnr.: 14080B-GÜ, Di., 14.11., 18-20 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 10-25 TN; Wolfgang Graf; 5,00 € (o.E.)

Kinder kochen indisch (ab 6 Jahre) - in Begleitung einer erwachsenen Person

Kinder haben Spaß daran, Neues zu erlernen und sich an gestellten Aufgaben zu messen. Kochkurse vermitteln ihnen spielerisch die Grundlagen im Umgang mit Kochbesteck und Küchengeräten. Ganz nebenbei lernen sie, sich mit ihrer Ernährung auseinanderzusetzen.

Warum nicht mal indisch kochen unter Anleitung eines Kochprofis? Wir bereiten gemeinsam ein Menü aus der indischen Küche zu, das für Ihr Kind ein besonderes Erlebnis sein wird und auch noch lecker schmeckt.

Vorspeise: Putenstreifen am Spieß mit Dipp

Hauptspeise 1: Hähnchen-Zitronen-Curry mit Reis

Hauptspeise 2: Hähnchen mit Bambusnudeln

Nachspeise: Mango Cream

Inkl. 18 € Lebensmittelpauschale. An- und Abmeldeschluss: 26.01.2024.

Der Kurspreis gilt für einen Erwachsenen mit einem Kind. Bitte melden Sie eine erwachsene Person an und teilen den Namen und das Alter des Kindes mit.

Für alle Kochkurse von Ata Ur Rehman Chaudhry: Bitte kommen Sie fünf Minuten vor Kursbeginn. Bitte bringen Sie mit: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäße für Reste und ein Getränk.

Kursnr.: 14108B-GÜ, Sa., 3.2.24, 10:30-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 5-6 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry; 56,00 € (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., 13.1.24, 9-14 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-5 TN; Kristina Eggers; 56,00 € (o.E.)

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen

Wünschen Sie sich mehr Leichtigkeit im Alltag, weniger Auseinandersetzungen und mehr Freude in Familie, Kita oder Schule? Die Gewaltfreie Kommunikation hilft Eltern, Großeltern und Pädagogen Gespräche so zu gestalten, dass sie friedlich verlaufen und die Kooperation der Kinder und Jugendlichen gewinnen. Dies geschieht durch eine wertschätzende Ausdrucksweise, die Konzentration auf die Gefühle und Bedürfnisse aller Beteiligten, verständnisvolles Zuhören und geschicktes Bitten. Wir üben dies an typischen Alltagssituationen wie u.a. Haben-Wollen, Trotz, Frust, Hausaufgaben, Mithilfe und Mitarbeit im Unterricht.

Kursnr.: 14150C-GÜ, Sa., 14.10., 9-11:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 TN; Anja Heldt; 19,00 € (o.E.)

Bammel vor der Prüfung? – Tipps und Tricks

Du stehst vor einer wichtigen Prüfung und hast jetzt schon ein mulmiges Gefühl? Oder noch schlimmer – du hast auch schon "schlechte" Prüfungserfahrungen gemacht? Egal wo du jetzt gerade stehst, in diesem Kurs lernst du wertvolle Tricks, wie du gestärkt in die Situation gehst, wie du dein Gehirn auf Höchstleistung bringst und wie du körperlich ruhig bleiben kannst.

Der Kurs ist unabhängig von fachlichen Inhalten. Also egal welche Prüfung vor dir steht, hier bekommst du Tipps und Tricks, wie du trotz Bammel, Aufregung oder Sorgen voll Gas geben kannst.

Voraussetzung: Du nimmst dich, dein Leben und deine Prüfung selbst in die Hand und hängst dich nicht nur fachlich rein, sondern auch persönlich, indem du z.B. das Gelernte hier im Kurs verinnerlichst. Am Ende wirst du deine ganz individuelle bestmögliche Prüfung ablegen.

Kursnr.: 15010B-GÜ, Sa., 27.1.24, 10-12:30 Uhr; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 6-10 TN; Marina Häußler; 25,00 € (o.E.)

Börsengehandelte Fonds (ETFs) für Einsteiger – Vortrag

Zeitgemäße Geldanlage in unsicheren Zeiten: 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.: 16005D-GÜ, Fr., 20.10., 18-20 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 TN; Judit Maertsch; 13,00 € (o.E.)

Pilzwanderung im Gramschatzer Wald

Sie interessieren sich für Pilze? Dann laden wir Sie herzlich dazu ein, den Wald vor Ihrer Haustür besser kennen zu lernen und herauszufinden, welche Pilze im Sommer und Herbst zu finden sind. Denn nicht nur im Frühsommer kann man Pilze finden. Wie sammle ich Pilze

richtig? Welche Bedeutung haben Pilze für die Natur? Auf diese und weitere Fragen möchten wir während der Wanderung eingehen. Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung, geeignetes Schuhwerk, gerne auch einen Korb und ein Messer mit. Wir gehen mitten in den Wald. Es werden Pilze gesammelt.

Treffpunkt: Parkplatz gegenüber der Bushaltestelle beim Walderlebniszentrum

Kursnr.: 18060B-GÜ, Sa., 21.10., 10-13 Uhr; 1x; Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung; 10-18 TN; Christoph Wamser; 26,00 € (o.E.)

Wertschöpfung im Wald – Der Weg des Wassers durch den Wald

Es ist eine lange Reise für einen Regentropfen, durch das Blätterdach in den Boden des Gramschatzer Waldes. Bei der gemeinsamen Wanderung zu einer Doline, wo das kostbare Nass im Boden verschwindet und einer Bohrung, erfahren wir einiges über die Reise der Regentropfen vom Blätterdach der Bäume in den Waldboden. Aber auch der große Wert des Waldes für unsere Trinkwasserversorgung soll uns bewusstwerden. Aktivität für Erwachsene und interessierte Jugendliche.

Kursnr.: 18200D-GÜ, So., 24.9., 14:15-15:45 Uhr; 1x; Walderlebniszentrum, Terrasse im Eingangsbereich; 10-25 TN; Vorherige Anmeldung am Walderlebniszentrum Gramschatzer Wald unter der Telefonnummer 09360 9939 801 oder per E-Mail unter: kontakt@walderlebniszentrum-gramschatzer-wald.de

Wald bewegt - Winterspaziergang

Der Winter ist eine Ruhezeit für den Wald, aber keine tote Zeit. Der Wald lebt – auch jetzt im Januar gibt es im Wald Vieles zu entdecken. Am Beispiel von ausgesuchten Pflanzen und Tieren erfahren Sie, was sich die Natur für die kalte Jahreszeit hat einfallen lassen. Führung für Erwachsene und interessierte Jugendliche.

Kursnr.: 18212D-GÜ, So., 21.1.24, 14:15-15:45 Uhr; 1x; Walderlebniszentrum, Terrasse im Eingangsbereich; 10-25 TN; Vorherige Anmeldung am Walderlebniszentrum Gramschatzer Wald unter der Telefonnummer 09360 9939 801 oder per E-Mail unter: kontakt@walderlebniszentrum-gramschatzer-wald.de

Gärtnern in Zeiten des Klimawandels

Trockene Sommer, milde Winter, Stürme und Starkregenphasen führen auch den Hobbygärtnern vor Augen, dass sich das Klima verändert hat. Im Garten zeigen uns das der vertrocknete braune Rasen oder das Gemüse, das bei Hitze und geringer Wasserzufuhr nur kümmerlich gedeiht. Schädlinge nehmen durch die milden Winter zu. Wie ist den zunehmenden Veränderungen durch den Klimawandel zu begegnen? Wer sind die Gewinner, wer die Verlierer unter den Gartenpflanzen? Antworten auf diese und Ihre Fragen erhalten Sie am heutigen Abend.

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

Kursnr.: 18408B-GÜ, Mo., 13.11., 19-20:30 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 10-26 TN; Marianne Scheu-Helgert



Sprachen

Englisch A2 (ab Unit 9) - 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).

Kursnr.: 41297F-GÜ, Mi., 20.9., 10:45-12:15 Uhr; 14x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 9-12 TN; Maria
Lehmann; 101,00 € (erm.: 81,80 €)

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., 20.9., 9-10:30 Uhr; 14x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 17; 9-12 TN; Maria
Lehmann; 101,00 € (erm.: 81,80 €)



Gesundheit

Yoga Grund- und Aufbaustufe

Hatha-Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben führt Yoga uns zur Harmonie von Körper, Geist und Seele. Dynamisches Yoga enthält: kraftvolle, schwungvolle, 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., 13.9., 17-18:30 Uhr; 12x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Arnulf
Messner; 120,00 € (erm.: 97,60 €)

Kursnr.: 51206H-GÜ, Mi., 13.9., 19-20:30 Uhr; 12x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Arnulf
Messner; 120,00 € (erm.: 97,60 €)

Kursnr.: 51208H-GÜ, Do., 14.9., 9-10:30 Uhr; 12x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Arnulf
Messner; 120,00 € (erm.: 97,60 €)

Kursnr.: 51210H-GÜ, Do., 14.9., 19:30-21 Uhr; 12x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Arnulf
Messner; 120,00 € (erm.: 97,60 €)

Kursnr.: 51212H-GÜ, Mo., 18.9., 19:45-21 Uhr; 14x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Barbara
Seese; 105,00 € (erm.: 85,40 €)

Yoga und Meditation am Vormittag

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

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

Kursnr.: 51310H-GÜ, Mi., 11.10., 9-10:30 Uhr; 9x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Gunda
Pfannes; 81,00 € (erm.: 65,80 €)

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

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

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe, eine Gymnastikmatte, ein Handtuch und ein Getränk mit. Wenn vorhanden auch ein Theraband und Gymnastikhanteln.

Kursnr.: 54208H-GÜ, Di., 10.10., 9-10:15 Uhr; 13x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 8-12 TN; Luise
Schraud-Peters; 100,00 € (erm.: 82,40 €)

Kursnr.: 54209H-GÜ, Di., 10.10., 10:30-11:45 Uhr; 13x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 8-12 TN; Luise
Schraud-Peters; 100,00 € (erm.: 82,40 €)

Rückentraining - sanft und effektiv

Durch gezielte gymnastische Übungen wird die Wirbelsäule mobilisiert sowie Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt und gedehnt. Für alle, die ihren Rücken stärken und ihre Haltung verbessern wollen. Beschwerden können so gelindert werden. Daneben wird auch rückengerechtes Alltagsverhalten vermittelt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Hallenschuhe, Matte, dicke Socken und Handtuch sowie ein Getränk.

Kursnr.: 54319H-GÜ, Mi., 20.9., 18-19 Uhr; 12x; Ign.-
Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle (Eingang
Schulgarten); 7-14 TN; Thekla Hartwig; 74,00 € (erm.:
60,60 €)

Freier Nacken und entspannte Schultern

Ein freier und gelöster Schulter- und Nackenbereich ist das Ziel dieses zweistündigen Workshops. Mit sanften und dynamischen Übungen aus dem Yoga 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 Interessierte aller Altersstufen offen.

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

Kursnr.: 54404H-GÜ, Sa., 11.11., 10-12 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Ingrid Göbel;
21,00 € (o.E.)

Pilates

Sanftes Ganzkörpertraining mit Zentrierung auf die Körpermitte. Zur Kräftigung sowie zur Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination werden effektive Übungen nach Joseph Pilates erlernt. Unabhängig vom Alter und individuell variiert können diese Übungen die körperliche Balance fördern.

Trainiert wird ohne festes Schuhwerk.

Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Kleidung, Handtuch, evtl. ein kleines Kissen und ein Getränk.

Kursnr.: 55022H-GÜ, Di., 19.9., 18-19 Uhr; 5x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Thekla
Hartwig; 35,00 € (erm.: 29,40 €)

Kursnr.: 55022K-GÜ, Di., 7.11., 18-19 Uhr; 6x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Thekla
Hartwig; 41,00 € (erm.: 34,20 €)

Workshop Faszientraining

Faszien gehören zu unserem Bindegewebe und haben eine Vielzahl von Eigenschaften und Funktionen. Wir fühlen, rollen und schwingen mit Hilfsmitteln, erlernen deren Umgang und erfahren Wissenswertes zur Steigerung unserer körperlichen Fähigkeiten wie Beweglichkeit und positiver Körperwahrnehmung. Sportkleidung und allgemeine Beweglichkeit sind Voraussetzung für diesen aktiv-orientierten Workshop von Kopf bis Fuß.

Faszienrollen und Bälle sind vorhanden.

Kursnr.: 55076H-GÜ, Sa., 18.11., 13-15 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 7-10 TN; Peter Krapp;
15,00 € (o.E.)

Faszien dehnen

Mit sanftem Druck und langsamen Bewegungen können wir das Binde- und Muskelgewebe beeinflussen und so Verspannungen - besonders im Bereich Nacken, Schultern, Rücken und Beine - lösen.

Es werden Übungen mit und ohne Fasziengerät (Rolle, Bälle) zum Einsatz kommen. Regelmäßiges Training kann langfristig Schmerzen lindern.

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

Kursnr.: 55077H-GÜ, Di., 19.9., 19:15-19:45 Uhr; 5x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Thekla
Hartwig; 23,00 € (erm.: 19,80 €)

Kursnr.: 55077K-GÜ, Di., 7.11., 19:15-19:45 Uhr; 6x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Thekla
Hartwig; 27,00 € (erm.: 23,00 €)

Bauch-Beine-Po & Co.

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

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

Kursnr.: 55208H-GÜ, Di., 10.10., 17:45-18:45 Uhr; 10x;
Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle
(Eingang Schulgarten); 7-12 TN; Bärbel Krug; 63,00
€ (erm.: 58,60 €)

Kursnr.: 55209H-GÜ, Di., 10.10., 19-20 Uhr; 10x; Ign.-
Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle (Eingang
Schulgarten); 7-12 TN; Bärbel Krug; 63,00 € (erm.:
58,60 €)

Bodyworkout - Training für den ganzen Körper

Bodyworkout ist ein effektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining zur Verbesserung Ihrer Fitness. Die Muskulatur wird gestärkt und die Ausdauer verbessert. Nach einer Aufwärmphase wird hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet und somit der ganze Körper trainiert. Gleichzeitig stärken Sie Ihren Rücken und verbessern Ihre Haltung. Dehnübungen runden das Programm ab. Tun Sie sich etwas Gutes - mit Spaß und Motivation!

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

Kursnr.: 55255H-GÜ, Mi., 20.9., 19:05-20:05 Uhr; 12x;
Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Turnhalle (Eingang
Schulgarten); 7-14 TN; Thekla Hartwig; 74,00 € (erm.:
60,60 €)

Nordic Walking Crashkurs

Für alle, die Nordic Walking in Theorie und Praxis kennenlernen oder ihr vorhandenes Wissen aktualisieren möchten. Schwerpunkte: Technischschulung, Herz-Kreislauf-Schulung, Vertiefung der Gehtechiken.

Falls vorhanden, Stöcke mitbringen. Leihgebühr für Stöcke: 2,00 €.

Treffpunkt: Ecke Bauhof/Mühle (zwischen Mühlweg 21

und Mühlweg 23, 97261 Güntersleben)
Kursnr.: 55612H-GÜ, Sa., 23.9., 13-15 Uhr; 1x;
Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung; 7-10 TN; Peter
Krapp; 15,00 € (o.E.)

WenDO für Frauen (ab 18 Jahren) - Grundkurs

Wie schaue und wie spreche ich, wie atme und wie stehe ich, um mich stark zu fühlen?

Ziel dieses Kurses ist es, die persönlichen Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung jedes Mädchens und jeder Frau zu stärken, um ihren privaten und beruflichen Handlungsspielraum zu erweitern. Sie lernen, ihre Verteidigung im Kopf zu planen und im Schutze einer Gruppe zu üben. Denn 90% der Selbstverteidigung findet im Kopf statt, 10% sind Technik.

Zwischen Holzbrettern, Schlagkissen, Rollenspielen und leicht erlernbaren asiatischen Kampfsporttechniken entwickeln die Frauen jede für sich geeignete Maßnahmen zu den oben genannten Themen.

Alle Frauen von 18 – 99 Jahren können mitmachen. Bitte mitbringen: dünne Stoffhandschuhe, Hallenschuhe und bequeme Kleidung. Kurs inkl. 30 min. Pause.

Kursnr.: 56232H-GÜ, Sa., 25.11., 10-15 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-10 TN; Silke
Leonhard; 58,00 € (erm.: 48,60 €)

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., 21.10., 9:30-12:30 Uhr; 1x;
Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 5-8 TN;
Anrulf Messner; 33,00 € (o.E.)



Kultur

Weihnachtslesung

War unsere letzte Weihnachtslesung der Dialektdichtung insbesondere in Günterslebener Mundart gewidmet, werden wir dieses Mal, auch für Nicht-Unterfranken ohne Schwierigkeiten verständlich, in Hochdeutsch vortragen. Die Akteure bleiben, sowohl was die Musik als auch die Literatur angeht, weitgehend dieselben. Zur Musik von Werner Lothar am Klavier und Hans Winzmaier mit der Panflöte gesellen sich noch "Werners Echte". Die ausgesuchten Geschichten und Gedichte werden wie immer zum Nachdenken, aber auch zum Schmunzeln einladen. In Zusammenarbeit mit der Bucherei. Anmeldung erforderlich bei Erne Odoj (09365 1449) oder Dr. Maria Lorson (09365 4189)

Kursnr.: 71109A-sqGÜ, Sa., 2.12., 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 und Erzählungen lesen, 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.
Kursnr.: 71115B-GÜ, Do., 5.10., 19-20:30 Uhr; Lagerhaus
Güntersleben, Bibliothek; 5-10 TN; Erne Odoj, mit
Anmeldung, ohne Gebühr

Wechseljahre und Stimme: Warum wir mit dem Altern nicht leiser werden müssen...

- Warum komme ich nicht mehr so gut in die Höhe?
- Wieso wird meine Stimme brüchig?
- Was tun bei Ermüdungserscheinungen?
- Wie kann ich meine Stimme voluminöser machen?
- Gibt es ein Anti Aging für die Stimmbänder? (Jaaaa! Ich zeige das gern und gebe Übungen an die Hand ...??)
- Gibt es ein effizientes Training, das ich mit etwas Übung auch selbst machen kann?
- Wie ist der Zustand MEINER Stimme?

Diese und alle anderen Fragen, die die Teilnehmerinnen gerne stellen dürfen, beantworte ich gern und stelle entsprechende Übungen vor.

Natürlich werden wir nach einem stimmtechnischen Teil auch gemeinsam musizieren.

Im zweiten Teil biete ich jeder Teilnehmerin ein kleines Einzelcoaching an, um auf persönliche Fragen und Probleme Lösungswege aufzuzeigen!

Kursnr.: 81317A-GÜ, So., 24.9., 11-13 Uhr u. 16-18 Uhr;
Lagerhaus Güntersleben, Galerie; 6-7 TN; Anja Eichhorn;
42,00 € (o.E.)

Caspar David Friedrich: Landschaften von magischer Schönheit

Seine Sonnenuntergänge und Mondscheinlandschaften gelten noch heute als Inbegriff der Romantik. Aber auch düstere Melancholie findet man in seinen Werken. Geboren am 5. September 1774, wuchs Caspar David Friedrich - das sechste von zehn Kindern - in eine aufgeklärte, von der Französischen Revolution und Napoleons Feldzügen aufgewühlte Zeit hinein. Friedrichs Bildsprache ist religiös und spirituell zugleich. Er traf damit den Nerv der Zeit. Sein Werk ist eine Reaktion auf den Rationalismus des 18. Jahrhunderts - damals war die Vorstellung des Übersinnlichen vorhanden, man glaubte Gott sei in allen Dingen, ebenso entsprach seine Kunst die aufgekommene Mode für Naturschwärmerei. Friedrichs große Leistung war, reale und gleichzeitig idealisierte Naturdarstellung mit geschickt platzierten Stimmungssymbolen zu hinterlegen - daher auch der Begriff "Stimmungslandschaften". Das Besondere in seiner Kunst ist auch, dass sich die Beziehung von Natur und Mensch nicht auf der Ebene von Wissen und Verstand vollzog, sondern auf der Ebene der Sinne. Friedrich nannte die Empfindung als Voraussetzung, als Zugangstür für seine Bildwelten. "Schließe dein leibliches Auge, damit du mit dem geistigen Auge zuerst siehst dein Bild."

In dem zweistündigen Kurs behandeln wir Friedrichs Stil, seine Jugend, wie er in Vergessenheit nach dem Napoleonrückzug gerät und über die Wiederentdeckung der romantischen Epoche.

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-sqGÜ, Mi., 24.1.24, 18-20 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-12 TN; Dalia
Kraus; 10,00 € (o.E.)

Klimawandel! Zukunftsweine! Braucht Franken neue Rebsorten?

Lange Trockenperioden, extreme Hitze und Starkniederschläge – der Klimawandel und seine Folgen

stellen die Winzerinnen und Winzer aktuell vor Herausforderungen. Viele traditionelle Rebsorten leiden unter den veränderten Bedingungen. Werden in Franken zukünftig ganz andere Rebsorten als heute kultiviert? Werden es internationale Rebsorten aus südlichen Ländern sein oder pilzwiderstandsfähige Neuzüchtungen, die mit weniger Pflanzenschutzmittel auskommen? Oder gibt es vielleicht die Rückkehr regionaler, historischer Rebsorten? Wir wagen einen Blick in die Kristallkugel und verkosten dabei acht zum Thema passende Weine.

Kursnr.: 84116B-GÜ, Fr., 17.11., 19-22 Uhr; 1x;
Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 12-18 TN; Dr.
Gabriele Brendel; 44,00 € (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 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. Inkl. 6 € Lebensmittelpauschale. Treffpunkt Parkplatz vor dem Lagerhaus, Rimpärer Str. 20. An- und Abmeldeschluss: 6.10.2023.

Kursnr.: 84203A-GÜ, Sa., 14.10., 10-16 Uhr; 1x;
Treffpunkt: siehe Kursbeschreibung; 8-11 TN; Kornelia
Marzini; 39,00 € (o.E.)

Entdecke die Welt des Wildkochens!

Tauche ein in die kulinarische Welt der Wildgerichte. Wir werden gemeinsam eine verlockende Hauptspeise zubereiten: Wildrücken mit Feinschmecker-Rotkohl, Serviettenknödel und Schoko-Rotweinsauce.

Wir beginnen mit dem Hauptdarsteller unserer Hauptspeise – dem Wildrücken. Sie werden lernen, wie man das zarte Fleisch optimal vorbereitet und würzt, um den vollen Geschmack des Wildes zur Geltung zu bringen. Als Begleitung zum Wildrücken bereiten wir einen Feinschmecker-Rotkohl zu. Erfahren Sie, wie man den Rotkohl harmonisch mit Gewürzen, Äpfeln und weiteren Zutaten kombiniert, um eine geschmackvolle Beilage zu kreieren. Wir zeigen Ihnen, wie man aus einfachen Zutaten fluffige Serviettenknödel zaubert, die perfekt zu Wildgerichten passen. Abgerundet wird unsere Hauptspeise mit einer verführerischen Schoko-Rotweinsauce. Hier lernen Sie, wie man aus hochwertiger Schokolade und edlem Rotwein eine harmonische Sauce entstehen lässt, die das Wildgericht geschmackvoll vollendet. Inkl. 11 € Lebensmittelkosten. An- und Abmeldeschluss: 29.9.2023.

Kursnr.: 84277A-GÜ, Fr., 6.10., 18-22 Uhr; 1x; Haus der

Generationen Güntersleben, Küche; 10-12 TN; Viktoria Schaffler; 58,00 € (o.E.)

Herbstküche - gesund, nachhaltig und preiswert

Saisonal und regional einzukaufen und zu kochen bedeutet, bei frischem Gemüse und Obst solche Arten auszuwählen, die in unserer Klimazone während der aktuellen Saison ausreifen können. Dabei werden die Saisonzeiten auf den Anbau im Freiland berücksichtigt. Ausgereiftes Obst und Gemüse schmecken viel besser, da sich die Aromastoffe natürlicherweise vollständig ausbilden können. Außerdem weisen diese höhere Gehalte an gesundheitsfördernden Stoffen auf, sind weniger nitrat- und pestizidbelastet.

Gemeinsam bereiten wir vegetarische Gerichte zu, die der ganzen Familie schmecken werden. Das Augenmerk liegt auf der Vielfalt, Ausgewogenheit, Saisonalität und Regionalität. Inkl. 12 € Lebensmittelkosten. An- und Abmeldeschluss: 3.11.2023.

Kursnr.: 84278B-GÜ, Sa., 11.11., 10-13 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 7-8 TN; Teresia Sperling; 34,00 € (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 bekanntesten 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: 20.10.2023.

Kursnr.: 84279B-GÜ, Sa., 28.10., 10-13 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 6-8 TN; Teresia Sperling; 35,00 € (o.E.)

Vietnamesische Reisgerichte

Die vietnamesische Küche ist vielfältig. Aufgrund der klimatischen Vielfalt in Vietnam gibt es regionale Unterschiede bei den Gerichten. Mindestens einmal täglich gemeinsam eine warme Mahlzeit einzunehmen, ist ein wichtiger Bestandteil des Familienlebens in Vietnam.

In diesem Kochkurs lernen Sie typische traditionelle Gerichte kennen, die bei vielen Familien regelmäßig auf dem Esstisch zu finden sind.

- "Saure Suppe" Tamarindensuppe mit Fisch
- "Karamellisierter/geschmorter" Schweinebauch und Ei
- Rinderhackfleisch in La Lot Blättern
- gebratener asiatischer Schnittlauch mit Sojasprossen
- gebratenes saisonales asiatisches Gemüse, entweder Wasserspinat oder Chayote, Schwammkürbis, Wintermelone, Bittermelone etc. nach Verfügbarkeit
- Dessert: Puddingähnliches Kokosnussmilchdessert mit Banane

Zu allen Gerichten gibt es Reis als Beilage.

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

Inkl. 13 € Lebensmittelkosten. An- und Abmeldeschluss: 15.09.2023.

Kursnr.: 84422B-GÜ, Sa., 23.9., 10-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 8-12 TN; Anita To My Nguyen; 39,00 € (o.E.)

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

Indisches Streetfood für zu Hause und unterwegs

Streetfood ist oft einzigartig und typisch für die Region, in der es an Ständen oder Wagen verkauft wird. Die Darreichung ist meist so, dass man die Speisen sofort und ohne Besteck zu sich nehmen kann.

Sie können es aber auch Ihrer Familie oder Gästen anbieten, wenn es schnell und unkompliziert gehen soll. Indisches Streetfood ist ideal für ein kleines Buffet, zum Mitnehmen ins Büro oder als Snack für zwischendurch. Die kleinen Köstlichkeiten mit Fleisch und Gemüse, warm oder kalt, sind exotisch, genussvoll und leicht zuzubereiten. Inkl. 17 € Lebensmittelpauschale. An- und Abmeldeschluss: 10.11.2023.

Kursnr.: 84435B-GÜ, Sa., 18.11., 10:30-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 8-12 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry; 43,00 € (o.E.)

Chinesische Küche Ata-Art

Chinesisches Essen punktet mit gesunden Inhaltsstoffen. Es ist einfach zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Frisches Gemüse, verfeinert durch Kräuter und Gewürze und ergänzt durch Fleisch oder Fisch, macht den Hauptteil der Gerichte aus. Der Reis enthält viele Kohlenhydrate, ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, regt die Verdauung an und entwässert. Alles wird frisch, fettarm und schonend zubereitet. Es kommen nur hochwertige Öle, die reich an ungesättigten Fettsäuren sind, zum Einsatz. Beim Kurzbraten im Wok, Blanchieren oder Dampfgaren bleiben die Nährstoffe erhalten.

Wir bereiten verschiedene traditionelle Gerichte zu:

Gebratenes Gemüse mit Garnelen

Hähnchenstreifen mit Paprika

Putenwürfel mit Ingwer-Soße

Fisch, süß-sauer

Inkl. 16 € Lebensmittelpauschale. An- und Abmeldeschluss: 22.09.2023.

Kursnr.: 84457A-GÜ, Sa., 30.9., 10:30-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 8-12 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry; 42,00 € (o.E.)

Sushi in Ata's Asiaküche

Sushi-Gerichte sind einfach zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. In Japan wird es als Vorspeise oder als Hauptgericht in den unterschiedlichsten Variationen serviert. Zubereitet wird es aus erkaltem, gesäuertem Reis, der rohen, gekochten oder marinierten Fisch und/oder Gemüse ummantelt. Mit Hilfe einer Bambusmatte und Noriblättern rollen wir verschiedene Sushi, die wir anschließend gemeinsam genießen.

- Nigiri-Sushi mit Lachs
- Vegetarisches Maki-Sushi
- Fisch Maki-Sushi
- Geflügelfleisch Temaki-Sushi

Inkl. 17 € Lebensmittelpauschale. An- und Abmeldeschluss: 12.01.2024.

Kursnr.: 84458A-GÜ, Sa., 20.1.24, 10:30-14 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 8-12 TN; Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry; 43,00 € (o.E.)

Sushi-Spezialitäten für Anfängerinnen und Anfänger

Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem, gesäuertem Reis, ergänzt um Zutaten wie rohen oder geräucherten Fisch, Meeressfrüchte, Fleisch, Gemüse, Tofu oder Ei. In Nori-Algenblätter gerollt, die einen hohen Proteingehalt sowie viele Vitamine aufweisen, ist Sushi sehr gesund und verblüfft durch seine

interessanten Geschmackskombinationen. Es ist eine ideale Mahlzeit für Menschen, die sich gesundheitsbewusst ernähren wollen, denn es zeichnet sich auch durch wenig Fett und Kalorien aus. 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. 13,50 € Lebensmittelpauschale. Bitte bringen Sie mit: Sushi-Rollmatte aus Bambus, Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäße für Reste und ein Getränk. An- und Abmeldeschluss: 13.10.2023.

Kursnr.: 84501C-GÜ, Fr., 20.10., 17-22 Uhr; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 8-10 TN; Li-Lin Hummitzsch; 49,00 € (o.E.)

Raffinierte Sushi-Variationen für Fortgeschrittene

Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltem, gesäuertem Reis, ergänzt um Zutaten wie rohen oder geräucherten Fisch, Meeressfrüchte, Fleisch, Gemüse, Tofu oder Ei. In Nori-Algenblätter gerollt, die einen hohen Proteingehalt sowie viele Vitamine aufweisen, ist Sushi sehr gesund und verblüfft durch seine interessanten Geschmackskombinationen. Es ist eine ideale Mahlzeit für Menschen, die sich gesundheitsbewusst ernähren wollen, denn es zeichnet sich auch durch wenig Fett und Kalorien aus. Zubereitet werden z. B. Kalifornien Sushi mit fruchtiger Soße, Inside-out Sushi, frittiertes Sushi.... Rohes Fisch wird nicht verwendet. Inkl. 13,50 € Lebensmittelpauschale. Bitte bringen Sie mit: Sushi-Rollmatte aus Bambus, Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibzeug, Gefäße für Reste und ein Getränk. An- und Abmeldeschluss: 20.10.2023.

Kursnr.: 84502B-GÜ, Fr., 27.10., 17-22 Uhr; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 8-10 TN; Li-Lin Hummitzsch; 49,00 € (o.E.)

Kuchenbackkurs - Saftiger Karottenkuchen mit Frischkäsecreme

Dieser saftige Kuchen wird Ihre Sinne verführen. Sie lernen, wie man die richtigen Zutaten auswählt und sie zu einem geschmeidigen Teig verarbeitet. Während der Kuchen im Ofen backt, bereiten wir die köstliche Frischkäsecreme vor. Aus Frischkäse, Puderzucker und weiteren Zutaten entsteht eine cremige und geschmackvolle Glasur.

Der Kuchenbackkurs ist nicht nur eine Gelegenheit, deine Backfertigkeiten zu verbessern, sondern auch eine wunderbare Möglichkeit, dich mit anderen Backbegeisterten auszutauschen. Teile Tipps und Tricks, probiere verschiedene Variationen des Karottenkuchens aus und inspiriere euch gegenseitig. Inkl. 11 € Lebensmittelkosten. An- und Abmeldeschluss: 29.9.2023.

Kursnr.: 84605A-GÜ, Sa., 4.11., 14-17 Uhr; 1x; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 10-12 TN; Viktoria Schaffler; 55,00 € (o.E.)

Einstieg ins vegane Backen

In diesem Kurs zeigen wir dir die Grundlagen des veganen Backens. Ob Rührteig, Mürbeteig, Biskuit- oder Hefeteig – das geht auch alles unkompliziert und lecker in vegan! Passend zur Jahreszeit verfeinern wir mit herbstlichen und winterlichen Gewürzen.

Du lernst unsere Tipps und Tricks, um beliebte Klassiker vegan zu backen, gängige Fehler zu vermeiden und Alternativen zu Milch, Butter und Ei zu finden. Mit diesen Basics kannst du einfach jeden Kuchen veganisieren. Im Anschluss an die harte Arbeit lassen wir den Nachmittag bei Kaffee und unseren selbstgebackenen Kuchen ausklingen. Wir freuen uns auf euch!

Auf unserem Programm stehen u. a.:

- Herbstlicher Käsekuchen
- Bienenstich mit Biskuitteig
- Hefeteig für Zimtschnecken
- Rührteig für Brownies

Bitte mitbringen: Getränke, Schürze und Boxen, um die Leckereien mit nach Hause nehmen zu können.

Inkl. 10 € Lebensmittelkosten

An- und Abmeldeschluss: 17.11.2023

Kursnr.: 84629A-GÜ, Sa., 25.11., 12-16:30 Uhr; Haus der Generationen Güntersleben, Küche; 8-10 TN; Frauke Hellerich, Katrin Zang, Isabell Eckert; 41,00 € (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.

Kursnr.: 85236B-GÜ, ab Di., 26.9., 14-tägig, jeweils 19-21 Uhr; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 10-11 TN; Erne Odoj, mit Anmeldung, ohne Gebühr

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., 28.10., 15-20 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-8 TN; Li-Lin Hummitzsch; 39,00 € (o.E.)

Japanische Aquarellmalerei und Sumi-e

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.

Was bedeutet das Wort eigentlich? Wie so oft im Japanischen, ist die Antwort ebenso einfach wie einleuchtend: "Sumi" bedeutet "schwarze Tusche", "e" steht für "Weg", "Kunstform". Diese Kunstform basiert auf den Einflüssen des Zenbuddhismus, der im 12. Jahrhundert aus China nach Japan kam. Das spirituelle Denken ist ein essentieller Bestandteil des Sumi-e. Wir benötigen nicht viel für diese Kunstform: Wasser, Tusche, Pinsel, Reispapier, Achtsamkeit und Individualität ... Also lassen wir den Pinsel tanzen

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., 21.10., 15-20 Uhr; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 7-8 TN; Li-Lin Hummitzsch; 39,00 € (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 Teilnehmende, 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.

Kursnr.: 85313B-GÜ, Mi., 20.9., 9-11:15 Uhr; 8x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 9-10 TN; Gudrun Röhm; 90,00 € (erm.: 74,20 €)

Mit Glas gestalten: Tiffany-Kurs Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs verfeinern Sie den Umgang mit Glas und die Bearbeitung desselbigen so weit, dass Sie an Ihren gestalteten Objekten wachsen. Sie entwerfen diese entweder selbst oder nutzen eine Anregung oder einen fertigen Entwurf. Vom ersten Windlicht/Lichtfänger für das Fenster bis zu einem anspruchsvollen Glasdrachen ist vieles denkbar. Werden Sie kreativ. Sie erhalten die nötige Unterstützung, um Ihre Idee umzusetzen.

Glas, Lötkolben und Material werden gestellt. Bitte mitbringen: Bleistift, Papier, dünne Pappe, Schere und Klebestift, Gefäß/Tasche für Ihr fertiges Glasobjekt. Das Material für ein Objekt ist im Kurspreis mit inbegriffen. Für weitere Objekte fallen je nach Verbrauch Kosten an und werden separat im Kurs mit der Kursleitung verrechnet. Anfänger, Anfängerinnen und Fortgeschrittene sind willkommen.

Kursnr.: 87274G-GÜ, Fr., 20.10., 17-21 Uhr@Sa., 21.10.2023, 9-15 Uhr; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Werkraum (Seiteneingang Schulstraße); 5-6 TN; Joshua Delgado; 85,00 € (o.E.)

Reparaturen im Haushalt - kein Problem!

Der Kurs vermittelt die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten, wenn: der Wasserhahn tropft, der Siphon verstopft ist, die Fenster/Türen undicht sind, Türen nicht exakt schließen, Lampen aufzuhängen sind, Kratzer in Möbeln/Auto zu beseitigen oder Silikonfugen zu erneuern sind. Alle Reparaturen werden ausführlich und für jede und jeden verständlich erklärt. Die benötigten Werkzeuge und Maschinen werden besprochen. Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich! Anschließend können Reparaturen unter Anleitung selbstständig im Kurs ausprobiert werden. Lernen Sie die wichtigsten Werkzeuge und Maschinen fachgerecht zu handhaben und die häufigsten Reparaturen selbstständig durchzuführen! Zzgl. 10 € Materialkosten.

Kursnr.: 87302C-GÜ, Mi., 22.11., u. Do., 23.11., jeweils von 18:30-21:30 Uhr; Ign.-Gropp-Schule Güntersleben, Werkraum (Seiteneingang Schulstraße); 8-9 TN; Lisa Vandeja; 95,00 € (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, Handnähnadeln, Maßband, Handmaß, Schneiderkreide). Inkl. Materialkosten 12 €.

Kursnr.: 87469B-GÜ, Sa., 11.11., 9-14 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 5-6 TN; Kristina Eggers; 56,00 € (o.E.)

Foodfotografie

Entdecke die Kunst der kulinarischen Fotografie
Der Foodfotografiekurs für Anfänger in der vhs

Güntersleben bietet dir die Möglichkeit, die Grundlagen der kulinarischen Fotografie zu erlernen und deine Kreativität auszuleben. Egal, ob du deine Foodbilder in sozialen Medien teilen möchtest oder einfach nur Freude am Fotografieren hast - dieser Kurs wird dich inspirieren und befähigen, beeindruckende Aufnahmen von Speisen und Gerichten zu machen. Wir beginnen mit den Grundlagen der Foodfotografie. Du erfährst, wie du das richtige Licht wählst, um deine Speisen optimal zu beleuchten, und lernst, wie du den Fokus gezielt einsetzt, um die Aufmerksamkeit auf bestimmte Elemente des Bildes zu lenken.

Während des Kurses werden wir gemeinsam praktische Übungen durchführen, bei denen du die Möglichkeit hast, deine neu erlernten Techniken anzuwenden.

Bitte bring dein Handy (geladen!) mit. Lade vorher das Bildbearbeitungsprogramm Lightroom (es gibt eine kostenfreie Testversion für sieben Tage) oder Snapseed herunter.

Kursnr.: 88085A-GÜ, Sa., 30.9., 10-15 Uhr; 1x; Lagerhaus Güntersleben, Raum 11; 8-10 TN; Viktoria Schaffler; 56,00 € (o.E.)