



Volkshochschule - Bildung für alle, erreichbar und bereichernd

Dieses Motto prägt das breite Kultur- und Bildungsangebot der Volkshochschule Miltenberg und Umgebung seit über vierzig Jahren. Gefördert durch den Freistaat Bayern, Kreis und Stadt Miltenberg sowie seit 1992 durch die Gemeinden der Zweckvereinbarung zum Betrieb einer Volkshochschule im Altlandkreis Miltenberg gelingt es dem vhs-Team den Auftrag der Verfassung des Freistaates Bayern und des Gesetzes zur Förderung der Erwachsenenbildung von 1974 erfolgreich umzusetzen:

„Erwachsenenbildung ist ein eigenständiger, gleichberechtigter Hauptbereich des Bildungswesens. Sie verfolgt das Ziel, zur Selbstverantwortung und Selbstbestimmung des Menschen beizutragen. Sie gibt mit ihren Bildungsangeboten Gelegenheit, die in der Schule, in der Hochschule oder in der Berufsausbildung erworbene Bildung zu vertiefen, zu erneuern und zu erweitern. Sie ermöglicht den Erwerb von zusätzlichen Kenntnissen und Fähigkeiten, fördert die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit, führt zum Abbau von Vorurteilen, befähigt zu einem besseren Verständnis gesellschaftlicher und politischer Vorgänge als Voraussetzung eigenen verantwortungsbewussten Handelns und fördert die Entfaltung schöpferischer Fähigkeiten.“

Die verantwortlichen Personen wechseln, Auftrag und Zielsetzung bleiben: Nach Wilhelm Otto Keller und Dr. Bruno Schindler hat Mechthild Betz mit der Leitung der vhs Miltenberg auch die Verpflichtung übernommen, dieser allseits anerkannten Einrichtung ihre Zukunftsfähigkeit zu sichern.



Semesterkalender: 2. Studienhalbjahr 2017

	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.	Jan.
Mo					1
Di					2
Mi			1		3
Do			2		4
Fr	1		3	1	5
Sa	2		4	2	6
So	3	1	5	3	7
Mo	4	2	6	4	8
Di	5	3	7	5	9
Mi	6	4	8	6	10
Do	7	5	9	7	11
Fr	8	6	10	8	12
Sa	9	7	11	9	13
So	10	8	12	10	14
Mo	11	9	13	11	15
Di	12	10	14	12	16
Mi	13	11	15	13	17
Do	14	12	16	14	18
Fr	15	13	17	15	19
Sa	16	14	18	16	20
So	17	15	19	17	21
Mo	18	16	20	18	22
Di	19	17	21	19	23
Mi	20	18	22	20	24
Do	21	19	23	21	25
Fr	22	20	24	22	26
Sa	23	21	25	23	27
So	24	22	26	24	28
Mo	25	23	27	25	29
Di	26	24	28	26	30
Mi	27	25	29	27	31
Do	28	26	30	28	
Fr	29	27		29	
Sa	30	28		30	
So		29		31	
Mo		30			
Di		31			

 kursfreie Tage



Samstag, 02.09.2017, 18:00 Uhr

Ausgewählte Prosa und Musik im Rittersaal der Mildeburg mit Elena und Luis Martinez-Eisenberg, beide Violine, und Hellmut Lang, Prosa

Eintritt: frei, Spenden zugunsten der Kulturarbeit der Stadt Miltenberg werden erbeten

VA: Kulturamt Miltenberg (09371/404-147)

Rittersaal der Mildeburg, Conradyweg 20, Miltenberg

Freitag, 15.09.2017, 18:00 Uhr

Im Lebe ned: MANN GESUCHT - tot oder lebendig – Musikalische Kontaktanzeige von und mit Esther Mertel

Eintritt: € 17,00, Kartenvorverkauf: Museum.Stadt.Miltenberg

VA: Museum.Stadt.Miltenberg (09371/668504)

Museum.Stadt.Miltenberg, Hauptstraße 169 -175, Miltenberg

Sonntag, 22.10.2017, 17:00 Uhr

Kammermusik mit Carl Werner Punzmann und dem Török Quartett Würzburg

Eintritt: Abendkasse € 16,00, Vorverkauf € 14,00, ermäßigte Karten € 10,00, Kinder unter 14 Jahren zahlen keinen Eintritt

VA: Kulturamt Miltenberg, Kartenvorverkauf: Tourist Information Miltenberg, (09371/404-119)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Sonntag, 05.11.2017, 17:00 Uhr

Music Campus RheinMain 2017

VA: Landratsamt Miltenberg in Kooperation mit der Stadt Miltenberg, Kartenvorverkauf: Landratsamt Miltenberg (09371/501-501) und Tourist Information Miltenberg (09371/404-119)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Samstag, 25.11.2017, 19:30 Uhr

Café del mundo: mit Jan Pascal & Alexander Kilian, Flamenco-Gitarre

Eintritt: VVK €24,00, AK €26,00, inkl. 1 Glas Sekt

VA: Stilvolle Gastkunst, Birgitte Funk (06021/25204) in Kooperation mit der Stadt Miltenberg, Kartenvorverkauf: Tourist Info, Engelplatz 69, Rathaus, Miltenberg (09371/404-119) oder unter 06021/25204 oder bf@stilvolle-gastkunst.de

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Sonntag, 10.12.2017, 11:00 Uhr

Benefizklaviermatinée

mit Carl Werner Punzmann und Dr. Raimund Eisert

Eintritt frei



Kultur Ausstellungen

VA: Kulturamt Miltenberg (09371/404-147), Spenden zugunsten der Kulturarbeit der Stadt Miltenberg werden erbeten
Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Samstag, 16.12.2017, 19:30 Uhr

Es gibt so wunderweisse Nächte - Adventskonzert mit Ann-Kathrin Schneider und Klez'amore - Lieder, Instrumentalstücke und Texte

Eintritt: Abendkasse 16,00, Vorverkauf € 14,00, ermäßigte Karten € 10,00

VA: Kulturamt Miltenberg (09371/404-147)
Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Sonntag, 21.01.2018, 16:00 Uhr

Rusalka - die kleine Meerjungfrau von Antonín Dvorák – Kinder- und Familienoper für alle ab 6 Jahren mit JO! Junge Oper Detmold

Eintritt: Erwachsene € 10,00, Kinder € 4,00
Kartenvorverkauf: Tourist Info Miltenberg (09371/404-119)

VA: Kulturamt Miltenberg (09371/404-147)
Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Sonntag, 28.01.2018, 17:00 Uhr

**Florian Prey und Rico Gulda:
Franz Schubert – Die schöne Müllerin**

Eintritt: Abendkasse € 18,00, Vorverkauf € 16,00, ermäßigte Karten € 12,00

Kartenvorverkauf: Tourist Info Miltenberg (09371/404-119)
VA: Kulturamt Miltenberg (09371/404-147)
Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Ausstellungen

Pilzausstellung am europäischen Pilztag

Am zweiten europäischen Pilztag lädt der Pilzsachverständige Markus Lorenz zu einer öffentlichen Pilzausstellung in die Aula der Grundschule Miltenberg ein.

Sonntag, 24.09.2017, 15:00 - 19:00 Uhr

Grundschule, Aula, Wolfram-von-Eschenbach-Straße 17, Miltenberg

Ausstellungen in den Museen der Stadt Miltenberg

Michael Morgner

Ausstellung vom 28.07.2017 bis 01.11.2017

Museum.Burg.Miltenberg, Conradyweg 20, Miltenberg



Michaelismesse - Miltenbergs fünfte Jahreszeit

Ausstellung vom 18.08.2017 bis 15.10.2017

Museum.Stadt.Miltenberg, Hauptstraße 169 -175, Miltenberg

Nikolaus oder Weihnachtsmann ...

Wer bringt die Geschenke?

Weihnachtsausstellung vom 24.11.2017 bis 31.01.2018

Museum.Stadt.Miltenberg, Hauptstraße 169 -175, Miltenberg

Öffnungszeiten im Museum.Stadt.Miltenberg:

01.04. – 01.11.: Dienstag - Sonntag: 10:00 Uhr - 17:30 Uhr

02. November bis 31. Januar: geschlossen

Mittwoch - Sonntag: 11:00 Uhr - 16:00 Uhr

Februar und März: geschlossen

Eintritt für Erwachsene € 4,00, für Kinder/ Jugendliche € 3,00,
die Familienkarte kostet € 9,00

Museum.Stadt.Miltenberg, Hauptstraße 169 - 175, Miltenberg

Öffnungszeiten im Museum.Burg.Miltenberg:

01.04. - 01.11.: Dienstag - Freitag: 13.00 Uhr - 17.30 Uhr

Samstag - Sonntag: 11:00 Uhr - 17:30 Uhr

November bis März: geschlossen

Eintritt für Erwachsene € 3,00, für Kinder/ Jugendliche € 2,00,
die Familienkarte kostet € 8,00

Die **Museen der Stadt Miltenberg** umfassen das Museum. Stadt.Miltenberg in drei denkmalgeschützten Fachwerkgebäuden am Marktplatz und das Museum.Burg.Miltenberg in der um 1200 erbauten Mildenburg. Rund 1.500 m² Ausstellungsfläche im **Museum.Stadt.Miltenberg**, das 1999 mit dem Bayerischen Museumspreis und 2007 mit dem Förderpreis der Kulturstiftung des Bezirks Unterfranken ausgezeichnet wurde, sind der historisch-kulturellen Entwicklung der Stadt und der Region gewidmet.

Im **Museum.Burg.Miltenberg**, das 2012 mit dem Förderpreis des Bezirks Unterfranken ausgezeichnet wurde, treten russische und griechische Ikonen sowie rumänische Hinterglasikonen und zeitgenössische Kunst überwiegend deutscher Provenienz in einen Dialog über Möglichkeiten und Grenzen der Vergegenwärtigung von Transzendenz und verbinden sich mit den Räumen der Burg zu einem überwältigenden Gesamteindruck, der durch Ausblicke ins Maintal verstärkt wird.

Weitere Informationen zu Öffnungszeiten, Veranstaltungen, Führungen und Workshops bietet die Internetpräsenz www.museen-miltenberg.de.



Gesellschaft Vorträge und Lesungen

14641 Expressionismus - Revolution in der Literatur Lesung & Gespräch zum Expressionismus

mit Dr. Heinz Linduschka

Donnerstag, 05.10.2017, 19:30 Uhr

Eintritt frei

VA: Stadtbücherei Miltenberg (09371/90063)

Stadtbücherei im Adelshof, Hauptstraße 194, Miltenberg

14642 Was steht mir im Weg? Über die Wirkung "unwahrer" Gedanken und ihre Auflösung

Vortrag von Martin Noll

Montag, 16.10.2017, 19:30 Uhr

Eintritt: € 7,00, ermäßigt € 5,00, kein Vorverkauf

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

14643 PoLiS - politische Literaturstunde

Typen, Tiraden, Testosteron. Die Rückkehr der
Volkstribunen. Moderation: Dr. Heinz Linduschka

Sonntag, 22.10.2017, 11:00 Uhr

Eintritt frei

VA: Stadtbücherei Miltenberg (09371/90063)

Stadtbücherei im Adelshof, Hauptstraße 194, Miltenberg

14644 Genie und Geld - das Verhältnis von Künstler*innen zu ihrem Lebensunterhalt

Vortrag von Heinz Kollross

Mittwoch, 25.10.2017, 19:00 Uhr

Eintritt: € 6,00, ermäßigt € 4,00, kein Vorverkauf

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

14646 Gockel, Hinkel und Gackeleia nach Clemens Brentano – Kunstmärchen für die ganze Familie

Mechthild Betz und Roman Doubravsky (Gitarre)

Sonntag, 19.11.2017, 16:30 Uhr

Eintritt: Erwachsene € 7,50, Kinder bis 12 Jahren € 4,00, kein
Vorverkauf

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146)

Museum.Stadt.Miltenberg, Hauptstraße 169 -175, Miltenberg



UNIVERSITÄTSBUND WÜRZBURG

Als 1921 gegründete Gesellschaft der Freunde und Förderer der Julius-Maximilians-Universität Würzburg, unterstützt der Universitätsbund Würzburg einerseits Forschung und Lehre an der Universität durch Förderung ausgewählter Projekte, für die staatliche Mittel nur bedingt zur Verfügung stehen, und veranstaltet andererseits in 19 Kommunen der Region Vortragsreihen, deren Ziel es ist, Forschung und Wissenschaft „nach außen zu tragen“ und damit vor Ort Teilhabe am aktuellen Forschungsgeschehen zu ermöglichen. Weitere Informationen bietet die Internetpräsenz des Unibundes: www.unibund.de

14939 non scholae, sed vitae?

Was man von Seneca über das Lernen lernen kann

Vortrag von Dr. Thomas Baier

Donnerstag, 28.09.2017, 19:00 Uhr

Eintritt frei

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

14946 Die Verstaatlichung der Reformation:

Die entscheidende Bedeutung der Reichsgesetzgebung für die Reformation in Deutschland

Vortrag von Prof. Dr. Karl Kreuzer

Mittwoch, 15.11.2017, 19:00 Uhr

Eintritt frei

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

14949 Was macht ein Bild zur Ikone?

Grundlagen und Bedeutung ostkirchlicher Bilderverehrung

Vortrag von Dr. Dr. Thomas Németh

Dienstag, 05.12.2017, 19:00 Uhr

Eintritt frei

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg



Gesellschaft Vorträge und Lesungen

14955 Gelehrte Narreteien. Das "Narrenschiff" (1494) von Sebastian Brant

Vortrag Prof. Dr. Joachim Hamm

Mittwoch, 17.01.2018, 19:00 Uhr

Eintritt frei

VA: vhs Miltenberg (09371/404-146)

Altes Rathaus, Bürgersaal, Hauptstraße 137, Miltenberg

Geschichte statt Stammtisch im Museum.Stadt.Miltenberg

In Kooperation mit den Museen der Stadt Miltenberg werden in mehreren Sonntagsmatinéen Themen aus der Geschichte der Stadt, der Region, der Sammlung des Museums oder der allgemeinen Kulturgeschichte vorgestellt. Soweit nicht anders angegeben finden die Veranstaltungen im Museum.Stadt.Miltenberg am Schnatterloch, Hauptstraße 169 – 175, Miltenberg statt.

Sonntag, 01. Oktober 2017, 10:00 Uhr

"Pfarrkatholisch - Klosterkatholisch" im alten Miltenberg

vorgestellt von Klaus Hench und Hellmut Lang

Sonntag, 05. November 2017, 10:00 Uhr

Miltenberg im Zeitalter der Reformation

vorgestellt von Wilhelm Otto Keller

Sonntag, 03. Dezember 2017, 10:00 Uhr

Clemens Brentano: Gockel, Hinkel und Gackeleia

Analyse des romantischen Kunstmärchens aus Miltenberg

vorgestellt von Alexander Messmer (Tübingen)

Sonntag, 21. Januar 2018, 10:00 Uhr

**Zur Krippe her kommt - Geschichte und Geschichten
rund um die Weihnachtskrippe**

vorgestellt von Volkskundler Dr. Alois Döring (Bonn)





16756 Verwandt, versippt, verfeindet

Gabriele Enders, M.A.

Streit kommt in den besten Familien vor, selbst in den allerbesten. Und wenn blaublütige Familien in den vergangenen Jahrhunderten Intrigen spannen, sich verschworen oder "schmutzige Wäsche" waschen, dann bekamen die Untertanen die Folgen zu spüren. Nicht immer war es so dramatisch wie beim Merowingerreich, dass die Königinnen Brunhilde und Fredegunde in den Abgrund stürzten.

Dienstag, ab 10.10.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

4 Termine, € 38,00 (5 - 8 Personen)

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

16758 Frauen im Mittelalter

Gabriele Enders, M.A.

Thema ist der Alltag von Frauen in Klöstern, das Leben der adeligen Damen, der Kauffrauen und Handwerkerinnen in der Stadt und der Bäuerinnen auf dem Land. Wie veränderten sich ihre Tätigkeitsbereiche, Rechtsstellungen und sozialen Positionen im Laufe des Mittelalters?

Dienstag, ab 21.11.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

4 Termine, € 38,00 (5 - 8 Personen)

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

16123 Was Hänschen nicht lernt ... - Tipps für einen erfolgreichen Start in die Grundschule

Dr. Peter Häfner

Was sollte ein zukünftiger ABC-Schütze können, damit der Start in die Schule gelingt? Welche sozialen, körperlichen und psychischen Fähigkeiten sollte ein Kind in die Schule mitbringen? Diese und weitere Fragen zum Schulbeginn werden an diesem Abend geklärt.

Montag, 25.09.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 8,00

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

16245 Ein NEIN muss sein!

Siegrid Bachmann

Gehören Sie auch zu den gutmütigen, hilfsbereiten Menschen, die nur schwer NEIN sagen können, obwohl Sie es durchaus möchten? An diesem Themenabend erfahren Sie, warum uns ein NEIN schwer fällt, wieso wir uns oft im Nachhinein ärgern und manipuliert fühlen, und wie man lernen kann, ohne schlechtes Gewissen NEIN zu sagen.

Donnerstag, 09.11.2017, 19:00 - 20:30 Uhr



Gesellschaft

1 Termin, € 8,00

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße
34, Miltenberg

18211 Wer klug ist, sorgt vor – Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Dr. Stefan Guthheil

Es geht um Ihr Leben und Ihr Lebensende. Wie Sie diesbezüglich welche Entscheidungen treffen können, ist Gegenstand dieses Seminars:

- * Inhalt einer Patientenverfügung - Vorsorgevollmacht - Betreuungsverfügung
- * Formvorschriften, rechtliche Verbindlichkeit und Aufbewahrung
- * Widerrufsmöglichkeiten
- * Wissenswertes für Angehörige

Donnerstag, 26.10.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 8,00

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße
34, Miltenberg

18232 Fit für Bus und Bahn für Senioren

Thomas Gärtner

Bus und Bahn bieten vielfältige Möglichkeiten, selbstständig alltägliche Besorgungen zu erledigen, Ausflüge zu machen und mobil zu sein. Um Unsicherheiten im Umgang mit Bus, Bahn und Fahrkartenautomaten abzubauen, hat die Verkehrsgesellschaft Untermain Aschaffenburg (VU) ein kostenfreies Informations- und Trainingsprogramm entwickelt, das in Theorie und Praxis u.a. über Fahrpläne, Fahrkartenvarianten und Fahrkartenautomaten, sowie über das Ein- und Aussteigen am Bus mit und ohne Rollator informiert. Anmeldung erforderlich.

Mittwoch, 04.10.2017, 14:00 - 16:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Treffpunkt: Bahnhof Miltenberg, vor dem DB-Kundencenter im Bahnhofsgebäude





**21381 Nach der Familienphase zurück in den Beruf –
aber wie? Infoveranstaltung zum
beruflichen Wiedereinstieg**

Elisabeth Dinkloh

Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Kinderbetreuung, Teilzeitarbeit, Bewerbungsstrategien, wie sieht der regionale Arbeitsmarkt aus und welche Unterstützungsmöglichkeiten bietet die Agentur für Arbeit? Dies sind Stichworte, die beim Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Familienphase eine wichtige Rolle spielen. Informationen und Tipps hierzu gibt die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt bei der Agentur für Arbeit Aschaffenburg.

Donnerstag, 19.10.2017, 09:00 - 11:30 Uhr

1 Termin, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

**21511 Spielen Sie Ihre Rolle gut! –
Stimm- und Sprechcoaching**

Sigrid Seigel

In diesem Seminar wird das Medium Theater für Stimmtraining und Sprechcoaching genutzt. Sie werden lernen, wie Sie authentische Auftritte gestalten, Ihre Blicke wählen, Körperhaltung und Körpersprache einsetzen können, um Ihren Worten mehr Ausdruck zu verleihen. Vorträge werden ebenso Thema sein, wie Vorlesetechniken, Pausenarbeit, Entspannungsübungen gegen Lampenfieber oder Stegreifspiele zur Stärkung von Mut und gegen Sprechangst. Damit Ihre Zuhörer Sie besser verstehen können, werden nicht nur rhetorische Fähigkeiten trainiert sondern auch Atem-, Stimm- und Sprechtraining. Auf Videoaufzeichnungen wird bewusst verzichtet.

Die Kursleiterin ist seit vielen Jahren als professionelle Schauspielerin, Sprechtrainerin, Regisseurin und Theaterpädagogin tätig.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe, Decke oder Isomatte und Getränke mit.

Samstag, 11.11.2017, 10:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, € 71,50 (zuzüglich € 2,50 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg



21513 Raus aus dem Hamsterrad - Rein in die Gelassenheit

Gabriele Schmidt

Kennen Sie auch das Gefühl, jeder will nur etwas von mir und ich schaffe es einfach nicht mehr? Es ist alles zu viel. Sie sind an der Grenze zur Belastbarkeit, funktionieren nur noch und kein Ende ist in Sicht? Kennen Sie auch das Gefühl, dass Sie und Ihre Arbeit nicht gesehen und wertgeschätzt werden? Dann werden Sie in diesem Aktiv-Vortrag Möglichkeiten erfahren und drei Techniken mitnehmen, mit denen Sie schnell aus belastenden Situationen und Gefühlen heraustreten und in die hilfreiche Gelassenheit eintauchen können. Diese Tools werden in Ihrem täglichen Alltag funktionieren, da sie von der Referentin erprobt sind. Die Bewusstmachung und das Wissen, welche Kraft die Gedanken über unsere Gefühle haben, eröffnen vollkommen neue Erkenntnisse und Handlungen. Unsere Art zu denken entscheidet über unser Leben.

Freitag, 10.11.2017, 19:00 - 22:00 Uhr

1 Termin, € 10,00

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

21755 Garderobenanalyse –

Lieblingsstücke für Beruf und Alltag

Annette Sax

Sie sind unzufrieden mit dem Inhalt Ihres Kleiderschranks, Anziehen und Einkaufen rauben zu viel Zeit? Willkommen im Club! Erfahren Sie, wie Sie sich von Altlasten befreien und eine mühelose, minimalistische Grundgarderobe für Beruf und Alltag aufbauen, die perfekt zu Ihnen und Ihrem Lebensstil passt. Lernen Sie darüber hinaus, wie Sie vorteilhaft kombinieren und Fehlkäufe vermeiden. Reich an wertvollen Tipps für Ihren persönlichen Stil ist dieser Samstagvormittag ein sicherer Wegweiser zu mehr Lust am Anziehen, mehr Luft im Schrank und mehr Leichtigkeit im Leben.

Samstag, 21.10.2017, 09:00 - 12:15 Uhr

1 Termin, € 18,00

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

22325 Projektmanagement praktisch - Werkzeuge für die praktische Umsetzung und Kontrolle

Volkwart Schmid



In diesem Kurs geht es darum, konkret anwendbare „Werkzeuge“ und Techniken kennenzulernen und einzuüben, die für die zielgerichtete und wirkungsvolle Durchführung von Projekten jeder Art wichtig und nützlich sind. Im Vordergrund stehen daher:

- * Produktstrukturplan
- * Netzwerk
- * Diagrammtechnik
- * Earned Value Analyse
- * Kritischer Pfad
- * Stakeholder-Analyse
- * 7 Qualitätstools

Samstag, 20.01.2018, 09:00 - 17:00 Uhr

Samstag, 27.01.2018, 09:00 - 17:00 Uhr

2 Termine, € 94,00 (5 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung, zuzüglich Materialkosten ca. € 8,00, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

22922 Einführung in die Buchführung

Christian Gramlich

Der Kurs vermittelt anhand zahlreicher Beispiele und Übungsaufgaben die Grundkenntnisse der Buchführung mit folgenden Inhalten:

- * Grundlagen und gesetzliche Rahmenbedingungen
- * Systematik der doppelten Buchführung
- * Buchen von Geschäftsvorfällen mittels Belegen
- * Bilanz und Abschlussbuchungen

Bitte bringen Sie Taschenrechner und Schreibmaterial mit.

Dienstag, ab 26.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

8 Termine, € 69,00 (6 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung, zuzüglich ca. € 6,00 für Kursunterlagen, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

23113 Erste Schritte mit Windows 10 am eigenen Laptop

Carl Otto Dümig

Dieser Einsteigerkurs führt Computer-Neulinge ohne Vorkenntnisse ein in:

- * den Umgang mit Maus, Tastatur, Desktop, Anwendungen
- * die Grundtechniken der Dateiverwaltung



* die Grundtechniken der Textverarbeitung

* die Grundtechniken der Internetnutzung

Donnerstag, ab 05.10.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

4 Termine, € 60,00 (5 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung, zuzüglich ca. € 13,00 für Kursunterlagen, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Staatliche Berufsschule Raum 612, Gartenstraße 21, Miltenberg
(Zugang über Parkplatz an der Jahnstraße)

23115 Zweite Schritte mit Windows 10 am eigenen Laptop

Carl Otto Dümig

Der Kurs, der Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und mit dem Internet voraussetzt, vertieft Kenntnisse und Techniken im Umgang mit Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Internet.

Donnerstag, ab 09.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

4 Termine, € 60,00 (5 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung, zuzüglich ca. € 13,00 für Kursunterlagen, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Staatliche Berufsschule Raum 612, Gartenstraße 21, Miltenberg
(Zugang über Parkplatz an der Jahnstraße)

24010 EDV - Individuelle Schulungen (Kleingruppe)

Juliana Miltenberger

In Kooperation mit der vhs Miltenberg bietet unsere EDV-Dozentin im Herbst-/ Wintersemester 2017 individuell buchbare Schulungen **für Gruppen von 3 - 5 Personen** am eigenen Laptop an. Die Gebühr für 1,5 Stunden beträgt € 21,00 pro Person. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an die vhs Miltenberg.

Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit aufgeladenem Akku bzw. Netzteil mit.

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

24020 EDV - Individuelle Schulungen (Einzelperson)

Juliana Miltenberger

In Kooperation mit der vhs Miltenberg bietet unsere EDV-Dozentin im Herbst-/ Wintersemester 2017 individuell buchbare Schulungen **für Einzelpersonen** am eigenen Laptop an. Die Gebühr für 1,5 Stunden beträgt € 63,00. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an die vhs Miltenberg. Bitte bringen Sie Ihren Laptop mit aufgeladenem Akku bzw. Netzteil mit.



Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße
34, Miltenberg

Die Infotermine, die einer Vielzahl von Kursangeboten vorangestellt werden, dienen Ihrer Vorabinformation über Kursinhalte und Kursleiter und ermöglichen Ihnen einen kostenfreien Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag. Auch hier ist eine vorherige Anmeldung erforderlich, da Infotermine abgesagt werden können, wenn die Zahl der eingegangenen Anmeldungen deutlich unter der erforderlichen Mindestbelegung liegt.

Spezielle Kurse für Neuzugewanderte:

- * **Einstieg Deutsch – nur für Neuzugewanderte**
- * **Einstieg Deutsch alpha – nur für Neuzugewanderte**
- * **Erstorientierungskurs Deutsch für Neuzugewanderte**

Genauere Informationen siehe Seite 18



Handwerkskammer Bildungsakademie Reutlingen, Abteilungsleiterin Andrea Leichsenring bei der Übergabe des Abschlusszeugnisses an einen erfolgreichen Teilnehmer



Sprachen lernen mit System

Die Gliederung der Sprachkurse orientiert sich am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen“ (GERS), ein von Sprachexperten des Europarates entwickeltes Stufensystem, das die jeweiligen Kompetenzen in den Bereichen Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben in ein Raster von sechs international vergleichbaren Niveaustufen einordnet:

A1: In der Anfängerstufe A1 lernen Sie einfache Worte und Sätze über vertraute Themen verstehen, auf einfache Art über vertraute Themen sprechen, einzelne Worte und einfache Sätze lesen und schreiben.

A2: Sie lernen einfache Alltagsgespräche und kurze Mitteilungen verstehen, einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen, kurze einfache Texte wie Anzeigen und Speisekarten lesen und kurze Notizen und Mitteilungen abfassen.

B1: In der Mittelstufe B1 lernen Sie das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn klare Standardsprache gesprochen wird, in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen und Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben, sowie Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen und persönliche Briefe schreiben.

B2: Hier lernen Sie Fernsehsendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird, sich aktiv an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten, Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart lesen und detaillierte Texte wie Aufsätze und Berichte schreiben, und erreichen etwa das Niveau der Mittleren Reife.

C1: Sie bringen Sprachkenntnisse etwa auf dem Niveau der Mittleren Reife (B2) mit und lernen Unterhaltungen in Radio- und Fernsehsendungen verfolgen, sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken, literarische und komplexe Sachtexte verstehen und sich schriftlich klar und strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben.

C2: Am Ende der Aufbaustufe C2 können Sie ohne Einschränkungen die gesprochene Sprache verstehen, sich an Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen, Texte jeder Art mühelos lesen, sich schriftlich differenziert artikulieren und erreichen eine Sprachkompetenz etwa auf Abiturniveau.

Unter: www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie weitere Informationen zum „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen Sprachen“, zu Einstufungstests und Sprachprüfungen. Für die Beratung nutzen Sie bitte die Infoabende oder kommen Sie in die Geschäftsstelle. Lehrbücher können in der Geschäftsstelle eingesehen werden.

**Deutsch**

Die Kurse sollen helfen, die deutsche Sprache so zu lernen, wie im täglichen Leben gesprochen wird. Im Vordergrund stehen Konversation und einfache grammatikalische Übungen. **Der erste Termin gilt jeweils als Infotermin.**

31111 Deutsch als Fremdsprache für Anfänger I/ 1 (A1)

Josef Seefried

Lehrbuch studio 21 A1 (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520526-9)

Montag, ab 25.09.2017, 20:00 - 21:30 Uhr

10 Termine, € 95,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

31121 Deutsch als Fremdsprache I/ 2 (A1)

Josef Seefried

Lehrbuch studio 21 A1 (ab Lektion 4), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-06-520526-9)

Dienstag, ab 26.09.2017, 20:00 - 21:30 Uhr

10 Termine, € 95,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

31211 Deutsch II/ 1 und II/ 2 (A2) –**Aussprache, Grammatik und Rechtschreibung**

Josef Seefried

Donnerstag, ab 28.09.2017, 20:00 - 21:30 Uhr

10 Termine, € 95,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

31311 Deutsch - Mittelstufe III/ 1 (B1)

Josef Seefried

Lehrbuch Schritte plus 5 (ab Lektion 1), Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-011915-8)

Dienstag, ab 26.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 114,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg

31321 Deutsch - Mittelstufe III/ 2 (B1)

Josef Seefried

Lehrbuch Schritte plus 6 (ab Lektion 10), Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-001916-8)

Montag, ab 25.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 114,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Mittelschule, Raum BE31, Gartenstraße, Miltenberg



Sprachen

31511 Einstieg Deutsch – nur für Neuzugewanderte Jelena Fischer



Bundesweites Projekt des Bundesministeriums für Bildung und Forschung zur sprachlichen Erstförderung von Neuzugewanderten. Das Lernangebot verknüpft klassischen Deutschunterricht mit ehrenamtlich begleitetem Online-Lernen und Exkursionen.

Dienstag, 12.09.2017, bis Mittwoch, 29.11.2017

Montag bis Freitag, 09:00 – 12:00 Uhr

50 Termine, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Kleinheubach, Unterkunft, Bahnhofstr. 12

31611 Einstieg Deutsch alpha – nur für Neuzugewanderte Roman Riffel



Bundesweites Projekt des Bundesministeriums für Bildung und Forschung zur sprachlichen Erstförderung von Neuzugewanderten (Alphabetisierung). Das Lernangebot verknüpft klassische Alphabetisierung mit ehrenamtlich begleitetem Online-Lernen und Exkursionen.

Dienstag, 12.09.2017, bis Mittwoch, 17.01.2018

Montag bis Freitag, 15:00 - 18:00 Uhr

75 Termine, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Freudenberg, Lindtal-Schule, Hauptstr. 260

31871 Erstorientierungskurs Deutsch für Neuzugewanderte Jutta Schibschid



In einem fremden Land ankommen und dessen Gepflogenheiten kennenlernen, ohne die Sprache zu verstehen - das ist gar nicht so einfach. Im Rahmen des Modellprojekts „Erstorientierung und Wertevermittlung für Asylbewerber“, gefördert durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF), führt die vhs Miltenberg und Umgebung einen Erstorientierungskurs durch, um Geflüchtete beim Ankommen im neuen Alltag zu unterstützen.

Montag, 25.09.2017, bis Montag, 29.01.2018

Montag bis Freitag, 09:00 - 12:00 Uhr

75 Termine, gebührenfrei, Anmeldung erforderlich
Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg



31891 Sprachcafé im Café fArbe für Deutsch Sprechen, Schreiben, Lesen (auch am Computer)

Mechthild Betz

Wenn Sie gerne regelmäßig Deutsch Sprechen, Schreiben und Lesen üben oder das Schreiben von Briefen an eine Behörde oder für eine Bewerbung (auch am Computer) erlernen wollen, dann kommen Sie zu uns!

Mittwoch, 18.10.2017, 16:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 15.11.2017, 16:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 29.11.2017, 16:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 13.12.2017, 16:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 17.01.2018, 16:00 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 31.01.2018, 16:00 - 17:00 Uhr

6 Termine, gebührenfrei, Anmeldung nicht erforderlich

Café fArbe im Franziskushaus, Hauptstraße 60, Miltenberg



31881 Deutsche Gebärdensprache – Kompakt für Angehörige und Interessierte

Ilona Dennull

Gehörlose stoßen im Alltag oft auf Kommunikationsschwierigkeiten mit hörenden Mitmenschen. Die Kommunikation wird erleichtert, wenn die Hörenden die Gebärdensprache in ihren Grundzügen beherrschen. Die Grundbestandteile der Gebärdensprache wie Gebärdenzeichen, Gebärdengrammatik, Mimik, Richtungsgebärden, Zeitgebärden bis hin zum Fingeralphabet vermittelt dieser Kurs.

Freitag, 29.09.2017, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 30.09.2017, 09:00 - 17:15 Uhr

2 Termine, € 62,00 (6 - 12 Personen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg



Fremdsprachen

Die Kurse sollen helfen, mit einem kommunikationsorientierten Ansatz die Zielsprache so zu erlernen, wie sie im täglichen Leben gesprochen wird. Im Vordergrund steht Konversation und die Landeskunde. Grammatikalische Übungen dienen ergänzend zur Unterstützung.

32261 Englisch - Grundstufe II/ 6 (A2)

Petra Neubert

Lehrbuch First Choice A2 (ab Lektion 6), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-464-20532-7)

Montag, ab 25.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 72,00 (7 - 12 Personen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Infotermin: Dienstag, 19.09.2017,

19:00 - 20:00 Uhr im o.g. Kursraum

32467 Englisch - Mittelstufe IV/ 6 (B2)

Marlis Imann

Lehrbuch Straightforward Second Edition Upper Intermediate (ab Lektion 10A), Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-302953-9)

Montag, ab 25.09.2017, 20:00 - 21:30 Uhr

12 Termine, € 107,00 (6 - 10 Personen)

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

Infotermin: Montag, 18.09.2017,

19:30 - 20:30 Uhr im o.g. Kursraum

32518 Englisch für Damen und Herren ab 50 Jahren I/ 2 (A1)

Petra Neubert

Der Kurs bietet Personen, die früher einmal Englisch gelernt oder sich in den letzten Jahren Grundkenntnisse erworben haben die Möglichkeit, vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und weiterzuentwickeln. Lehrbuch Sterling Silver New Edition (ab Lektion 19), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-464-02009-8)

Mittwoch, ab 27.09.2017, 10:30 - 12:00 Uhr

10 Termine, € 72,00 (7 - 12 Personen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Infotermin: Mittwoch, 20.09.2017,

10:00 - 11:00 Uhr im o.g. Kursraum



**32535 Englisch für Damen und Herren
ab 50 Jahren III/ 2 (B1)**

Petra Neubert

Lehrbuch First Choice B1 (ab Lektion 7, Fokus 2), Cornelsen Verlag (ISBN 978-3-464-01955-9)

Mittwoch, ab 27.09.2017, 09:00 - 10:30 Uhr

10 Termine, € 72,00 (7 - 12 Personen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Infotermin: Mittwoch, 20.09.2017,

10:00 - 11:00 Uhr im o.g. Kursraum

32875 Englisch - Konversation IV/ 3 (B2)

Petra Neubert

Lehrbuch In conversation II (ab Lektion 17), Klett Verlag (ISBN 978-3-12-501556-2)

Dienstag, ab 26.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 72,00 (7 - 12 Personen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Infotermin: Dienstag, 19.09.2017,

19:00 - 20:00 Uhr im o.g. Kursraum

32881 Let's Talk V/ 1 (C1) - English Conversation

Marlis Imann

Lehrbuch In Conversation B2/C1 (ab Lektion 8), Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-501557-9)

Donnerstag, ab 28.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 107,00 (6 - 10 Personen)

Mittelschule, Raum BE32, Gartenstraße, Miltenberg

Infotermin: Montag, 18.09.2017,

19:30 - 20:30 Uhr im o.g. Kursraum

**33111 Französisch für Anfänger I/ 1 (A1) –
auch für Arnouville-Fahrer*innen**

Sabine Röttgers

Leichter und unterhaltsamer Einstieg in die Sprache und Kultur. Gezielt werden authentische Redewendungen und Modellsätze für den Besuch in der Partnergemeinde geübt. Die kommunikative Ausrichtung steht im Mittelpunkt, die Grammatik ist auf die praktische Anwendung ausgerichtet und spielt nur eine untergeordnete Rolle. Außerdem wird auf die interkulturellen Unterschiede eingegangen, um das eine oder andere Fettnäpfchen zu vermeiden.



Sprachen

Lehrbuch Perspectives Allez-y! (ab Lektion 1), Cornelsen Verlag
(ISBN 978-3-06-520176-6)

Dienstag, ab 26.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

12 Termine, € 116,00

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

73324 Französisch - Grundstufe II/ 4 (A2)

Petra Schneider, M.A.

Lehr- und Arbeitsbuch On y va! A2 (ab Lektion 6), Hueber-
Verlag (ISBN 978-3-19-003351-5)

Donnerstag, ab 28.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

10 Termine, € 86,00 (6 - 10 Personen)

Parzival-Mittelschule, Debonstraße 5a, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

33865 Französisch - Konversation II/ 1 und II/ 2 (A2)

Khiareddine Mahfoudh

Lehrbuch facettes aktuell 2, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-
003321-8)

Donnerstag, ab 28.09.2017, 18:15 - 19:45 Uhr

10 Termine, € 105,00 (5 - 8 Personen)

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

34111 Italienisch für Anfänger I/ 1 (A1)

Beate Schiffer

Lehrbuch Allegro A1 (ab Lektion 1), Klett Verlag (ISBN 978-3-
12-525580-7)

Mittwoch, ab 11.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

10 Termine, € 82,00 (6 - 10 Personen, zuzüglich Kursunterlagen
ca. € 2,00, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Milten-
berg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

34121 Italienisch - Grundstufe I/ 2 (A1)

Beate Schiffer

Lehrbuch Allegro A1 (ab Lektion 5), Klett Verlag (ISBN 978-3-
12-525580-7)

Montag, ab 09.10.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

10 Termine, € 82,00 (6 - 10 Personen, zuzüglich Kursunterlagen
ca. € 2,00, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Milten-
berg

Der erste Termin gilt als Infotermin.



34161 Italienisch Lektüre II/ 1 und II/ 2 (A2)

Beate Schiffer

Lektüre Giallo al Grand Hotel du Lac, Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-565026-8)

Montag, ab 09.10.2017, 18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine, € 82,00 (6 - 10 Personen, zuzüglich ca. € 2,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

35111 Spanisch für Anfänger I/ 1 (A1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A1 (ab Lektion 1), Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-514980-9)

Dienstag, ab 26.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 75,00 (7 - 14 Personen)

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

Infotermin: Dienstag, 19.09.2017,

19:30 - 20:30 Uhr im o.g. Kursraum

35131 Spanisch - Grundstufe I/ 3 (A1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A1 (ab Lektion 7), Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-514980-9)

Donnerstag, ab 28.09.2017, 20:00 - 21:30 Uhr

10 Termine, € 75,00 (7 - 14 Personen)

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

Infotermin: Dienstag, 19.09.2017,

19:30 - 20:30 Uhr im o.g. Kursraum

35141 Spanisch - Grundstufe I/ 4 (A1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto A1 (ab Lektion 10), Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-514980-9)

Donnerstag, ab 28.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 75,00 (7 - 14 Personen)

Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

Infotermin: Dienstag, 19.09.2017,

19:30 - 20:30 Uhr im o.g. Kursraum

35321 Spanisch - Mittelstufe III/ 2 (B1)

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Lehr- und Arbeitsbuch Con gusto B1 (ab Lektion 3), Klett-Verlag (ISBN 978-3-12-515010-2)

Dienstag, ab 26.09.2017, 20:00 – 21:30 Uhr



Sprachen

10 Termine, € 105,00 (5 - 8 Personen)
Mittelschule, Raum B135, Gartenstraße, Miltenberg

Infotermin: Dienstag, 19.09.2017,
19:30 - 20:30 Uhr im o.g. Kursraum

38111 Türkisch für Anfänger I/ 1 (A1)

Sevgi Aydogan

Lehrbuch Güle güle. Türkisch für Anfänger (ab Lektion 1),
Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005234-9)

Donnerstag, ab 28.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 125,00 (4 - 6 Personen, zuzüglich ca. € 3,00 für
Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

Infotermin: Donnerstag, 21.09.2017,

19:00 - 20:00 Uhr im o.g. Kursraum

38135 Türkisch - Mittelstufe III/ 5 (B1)

Sevgi Aydogan

Lehrbuch Türkisch mit System B1 (ab Lektion 8), Langen-
scheidt-Verlag (ISBN 978-3-468-80447-2)

Dienstag, ab 26.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 125,00 (4 - 6 Personen, zuzüglich ca. € 3,00 für
Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Mittelschule, Raum B134, Gartenstraße, Miltenberg

Infotermin: Donnerstag, 21.09.2017,

19:00 - 20:00 Uhr im o.g. Kursraum

38516 Chinesisch - Grundstufe I/ 6 (A1)

Jingwen Liu-Rieger

Lehrbuch Lóng Chinesisch für Anfänger (ab Lektion 7), Klett-
Verlag (ISBN 978-3-12-528850-8)

Donnerstag, ab 28.09.2017, 20:00 - 21:30 Uhr

10 Termine, € 165,00 (3 - 6 Personen)

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

38521 Chinesisch für Fortgeschrittene II/ 1 (A2)

Ming Liu

In diesen Kurs sind Lernende eingeladen, die bereits einen ge-
wissen Grundwortschatz und Kenntnisstand grammatischer
Strukturen im Chinesischen (Putonghua) erreicht und sich an
die Aussprache - mit den vier Tonhöhen - gewöhnt haben. Er
festigt, vertieft und erweitert bereits erworbene Basiskenntnisse
der chinesischen Schriftzeichen, auf die er aufbaut. Landes-
kundliche Elemente, wie die Frage nach der hohen Bedeutung



des zwischenmenschlichen Kontakts und der Familie für Chines*innen, Aussagen, die nicht der wirklichen Meinung entsprechen und was dahinter steckt, der hohe Stellenwert des Essens, die scheinbare Verwechslung der Oper mit einem Teehaus, solch interkulturell bedeutsame, aber auch unterhaltsame Themen werden angesprochen und typische Situationen erklärt. So wird die interkulturelle Kompetenz der Lernenden gefördert. Die kleine Lerngruppe kommt im Fach Chinesisch dem Lernfortschritt besonders zu Gute.

Lehrbuch Chinesisch - Sprachpraxis für Fortgeschrittene (ab Lektion 1), Gottfried Egert-Verlag (ISBN 978-3-93649606-2)

Donnerstag, ab 28.09.2017, 18:15 - 19:45 Uhr

10 Termine, € 165,00 (3 - 6 Personen)

Mittelschule, Raum BE30, Gartenstraße, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

**73871 Hindi für Urlauber I/ 1 (A1) –
Landeskunde, Kultur und Sprache**

Rohi Opitz

haloo! namastee! (Hallo! GutenTag!) - Lernen Sie mit uns die wichtigsten Wörter für Ihren Reisewortschatz. Landeskundliche Informationen über Sprache, Essen, Gewohnheiten, das Kastensystem und Geld bekommen Sie aus 1. Hand.

Donnerstag, ab 28.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

5 Termine, € 50,00

Parzival-Mittelschule, Debonstraße 5a, Amorbach

63371 Russisch für Kinder von 6 bis 10 Jahren I/ 1 (A1)

Nadeschda Ponteletejev

Mittwoch, ab 27.09.2017, 16:30 - 18:00 Uhr

10 Termine, € 100,00 (5 – 10 Kinder)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

Infotermin: Mittwoch, 20.09.2017,

16:30 - 17:30 Uhr, in Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

Unter: www.vhs-sprachpruefungen.de finden Sie weitere Informationen zum „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen Sprachen“ (GERS) sowie zu Einstufungstests und Sprachprüfungen.

Für die Beratung nutzen Sie bitte die Infotermine oder kommen Sie in die Geschäftsstelle. Lehrbücher können in der Geschäftsstelle eingesehen werden.



74114 Autogenes Training nach Johannes Heinrich Schultz - Grundkurs

Bernadette Merkert

Entdecken Sie die Wirksamkeit eines bewährten Entspannungsverfahrens. Das Autogene Training hat schon zahlreichen Menschen zu innerer Ruhe und Wohlbefinden verholfen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Kraft Ihrer eigenen Vorstellung und bewusster Körperwahrnehmung einen heilsamen Entspannungszustand herbeiführen können, der sich mit zunehmender Übungspraxis auch in stressreichen Alltagssituationen einstellt. Abgerundet wird der Kurs durch hilfreiche Informationen zum Thema Stress und Entspannung. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke, dicke Socken und ein kleines Kissen mit.

Mittwoch, ab 27.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

5 Termine, € 45,00 (6 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung, zuzüglich ca. € 2,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41196 Progressive Muskelrelaxation nach Edmund Jacobson

Bernadette Merkert

Verspannte Muskulatur kann das Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Durch abwechselndes Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen lernen Sie, Ihre Muskulatur zu lockern. Die wohlthuende Entspannung, die dabei im Körper entsteht, wirkt sich auch harmonisierend auf Geist und Seele aus. Mit zunehmender Übungspraxis wächst auch Ihre Fähigkeit, Verspannungen frühzeitig wahrzunehmen und so schmerzhafte Prozesse im Körper erst gar nicht entstehen zu lassen. Hilfreiche Informationen zum Thema Stress und Entspannung ergänzen die Übungspraxis. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke, dicke Socken und ein kleines Kissen mit.

Dienstag, ab 10.10.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

8 Termine, € 72,00 (6 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung, zuzüglich ca. € 2,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.



Meditation in Bewegung

Dr. Christina Glaser-Kissenberth

Wir lernen zwölf atemgeführte Formen, welche sowohl einzeln wie auch fortlaufend geübt werden können. Ihr hoher gesundheitlicher Wert liegt allgemein darin, dass sie die gesamten Körperprozesse (körperlich, geistig und seelisch) anregen, stärken und harmonisieren. Die Übungen sind Bestandteil der traditionellen, chinesischen Medizin und gehören zur Atem- und Bewegungslehre Qigong. Wir erfahren das Prinzip von Yin und Yang beispielsweise in Aspekten wie Festigkeit und Sanftheit, Fülle und Leere, im Loslassen überflüssiger Körperspannungen oder in der Atemführung aus der Mitte. Mit Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen schulen wir die gesunde Körperaufrichtung. Schon bald spüren wir eine verbesserte Entspannungsfähigkeit, einen höheren Energiezuwachs im Alltag und einen guten Kontakt zu uns selbst.

41255 Taiji-Qigong - Meditation in Bewegung

Montag, ab 02.10.2017, 18:30 – 20:00 Uhr

10 Termine, € 76,00 (6 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung, zuzüglich ca. € 7,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

41256 Meditation in Bewegung - Qigong am Vormittag

Freitag, ab 06.10.2017, 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine, € 76,00 (6 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung, zuzüglich ca. € 7,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

Yoga

Yoga als umfassendes und ganzheitlich orientiertes Gesundheitssystem kann helfen, mit den Schwierigkeiten des persönlichen Alltags entspannter, ruhiger und gelassener umzugehen. Körper, Atem und Geist bilden eine Einheit und wirken aufeinander. Die regenerierende Wirkung beruht auf einer Steige-



Gesundheit Entspannung

rung der Lebenskraft durch bestimmte Körperhaltungen sowie durch Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Dabei wird die Fähigkeit der körperlichen und geistigen Wahrnehmung ausgebildet und eine innere Wachheit, die zum In-der-Mitte-Sein führt, sowie Ruhe und Lebensfreude entfaltet.

Ergebnisse des Übens von Yoga können sein:

- * ein ruhiges, zielgerichtetes Bewusstsein
- * ein erweitertes Selbstbewusstsein
- * ein bewusster Umgang mit Stresssituationen
- * ein stärkeres Immunsystem
- * erhöhte Energie und Vitalität
- * größere körperliche und geistige Ausdauer und Flexibilität
- * Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes

Bitte bringen Sie zu allen Yogakursen bequeme Kleidung, Yoga- oder Isomatte, eine Decke, dicke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.

Bei allen Yogakursen gilt der erste Termin als Infotermin.

94143 Yoga für Frauen (nur für Anfängerinnen)

Magdalena Schenk

Dieser Anfängerkurs legt den Schwerpunkt auf Körperübungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Vitalität, sowie auf Entspannungsübungen, die der Regeneration dienen und innere Ruhe und Wohlbefinden fördern.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, dicke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.

Mittwoch, ab 27.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 100,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

41412 Yoga (für Anfängerinnen und Anfänger)

Barbara Nagel

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dienstag, ab 14.11.2017, 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine, € 70,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

41422 Yoga mit Vorkenntnissen

Barbara Nagel

Vorkenntnisse werden im Üben von Yoga vertieft.

Dienstag, ab 14.11.2017, 18:15 - 19:15 Uhr



10 Termine, € 70,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)
Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

41432 Yoga am Vormittag

Barbara Nagel

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dienstag, ab 14.11.2017, 09:00 - 10:00 Uhr

10 Termine, € 70,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Bewegungszentrum, Hauptstraße 165, Miltenberg

41434 Yoga am Vormittag

Henny Jüngst

Vorkenntnisse im Üben von Yoga sind nicht erforderlich.

Mittwoch, ab 04.10.2017, 08:45 - 10:00 Uhr

10 Termine, € 87,00 (5 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

41436 Yoga am Vormittag mit Vorkenntnissen

Henny Jüngst

Vorkenntnisse im Üben von Yoga werden vertieft und um bewährte Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur erweitert.

Mittwoch, ab 04.10.2017, 10:00 - 11:30 Uhr

10 Termine, € 105,00 (5 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstraße 62, Miltenberg

41442 Yoga und Entspannung

Barbara Nagel

Yoga-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dienstag, ab 14.11.2017, 20:00 - 21:00 Uhr

10 Termine, € 70,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Bewegungszentrum, Hauptstraße 165, Miltenberg

74142 Hatha Yoga für die Wirbelsäule

Heinz Reiser

Ausgesuchte Übungen dienen der Regeneration der gestressten Wirbelsäule, der Beweglichkeit der Gelenke und der Korrektur von Hohlkreuz und Rundrücken und damit der Vorbeugung



Gesundheit Entspannung

und Linderung von Haltungsschäden. Yoga-Vorkenntnisse sind hilfreich aber nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, dicke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.

Montag, ab 25.09.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

10 Termine, € 70,00 (6 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

41448 Yoga zu zweit

Heinz Reiser

Ausgehend von Modifikationen klassischer Asanas werden beim Üben zu zweit Sozialkompetenzen wie Teamfähigkeit und Vertrauen gestärkt, wodurch die positive Wirkung des Yoga noch bewusster erlebt werden kann.

Yoga-Grundkenntnisse sind hilfreich, aber nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, dicke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.

Mittwoch, ab 27.09.2017, 19:45 - 21:15 Uhr

3 Termine, € 23,00 (6 - 10 Personen)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Bei allen Gymnastikkursen gilt der erste Kurstermin als Infotermin, der der Information über Kursinhalte und Kursleiter dient und einen kostenfreien Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag ermöglicht.

41835 Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

Birgit Lüft-Väth Röder

"Bewusstheit durch Bewegung" ist die Bezeichnung für Körperarbeit nach Moshe Feldenkrais. Kleine und einfache Bewegungen, die meist im Liegen ausgeführt werden, helfen den eigenen Bewegungsstil differenziert wahrzunehmen und die Sinne zu sensibilisieren. Dadurch werden Haltung, Beweglichkeit und Koordination verbessert und das Bewegungsrepertoire erweitert.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastik- oder Isomatte, dicke Socken und eine Decke oder ein großes Handtuch mit.



Freitag, ab 20.10.2017, 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, € 66,00 (6 - 12 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

**41837 Die Macht der inneren Schalter:
Und plötzlich wird vieles leichter!**

Dipl. Psych. Peter Bergholz

Es sind immer die eigenen Gedanken, die uns stressen, beunruhigen und verunsichern. Und die auch die heute grassierenden Schlafstörungen verursachen. Das können Sie ändern! Erleben Sie, wie es sich anfühlt, frei von innerem Druck und Selbstzweifel zu sein, dafür durchströmt von Gelassenheit, tiefer Ruhe und zuversichtlichen Gedanken. Das Nervensystem befindet sich dann in einer optimalen Balance, einer inneren Kohärenz. Aus diesem wunderbaren Zustand wird plötzlich vieles leichter: Sich abzugrenzen, loszulassen, neue Schritte zu tun, authentisch zu kommunizieren und so mehr von dem Leben zu können wonach sich die Seele sehnt. Drei innere Schalter machen es möglich, diese Momente jederzeit und überall abrufen zu können. Mit Hilfe von einfachen, unauffälligen Bewegungen, die mit eingängiger Musik und leisen Rhythmen eingeübt werden.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Sonntag, 28.01.2018, 10:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, € 75,00 (6 - 12 Personen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

41841 Atem und Gespräch

Uta Baumann

In Atem- und Bewegungsübungen mit anschließendem Gespräch werden individuell Schritte erarbeitet, um Blockaden zu lösen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen. Die Gespräche sind freiwillig und werden in strukturierter und zugewandter Weise geführt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Montag, ab 02.10.2017, 18:15 - 20:15 Uhr

6 Termine, € 130,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach

Der erste Termin gilt als Infotermin.



42435 Fasten und Meditation

Katharina Völker

Fasten reinigt den ganzen Körper und schon Seneca meinte: "Man muss zuzeiten etwas für die Seele tun und ihr hin und wieder etwas Ruhe gönnen." Genau dies tun wir, wenn wir Fasten und uns dabei mit einer Kombination von Fasten und Meditation auf die inneren Werte der Seele konzentrieren. Das einwöchige Saffasten für Gesunde beinhaltet Einblicke in verschiedene Fastenformen, Atem- und Entspannungsmöglichkeiten, Einführung in die Aromatherapie und Aromamassagen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eine Decke, ein Handtuch und ein Gästetuch mit.

**Sonntag, 29.10.2017, bis Samstag, 04.11.2017,
täglich von 19:00 - 21:00 Uhr**

7 Termine, € 68,00 (7 - 12 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

43141 Rückenfit 60+ am Vormittag

Jenny Lenz

Das spezielle Training für die Generation 60+ soll Problemen im Bereich Rücken vorbeugen oder vorhandene Probleme lindern. Nach einer moderaten Aufwärmrunde stärken wir mit gezielten Übungen diese Muskulatur für den Alltag. Diverse Kleingeräte (z. B. Theraband) sorgen für die nötige Abwechslung. Neben Kräftigungsübungen widmen wir uns zudem der Mobilisation und Dehnung der Rückenpartie.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Dienstag, ab 26.09.2017, 10:30 - 11:30 Uhr

10 Termine, € 44,00 (7- 11 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

43143 Gymnastik- und Fitness-Mix am Vormittag

Miriam Dyroff

Dieser Kurs mit viel Power und Bewegung, aber auch Entspannungsübungen verbindet Elemente aus Aerobic, Pilates, MaxxF, Bauch-Bein-Po-Fitness- und Zirkeltraining sowie Wirbelsäulengymnastik.



Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Mittwoch, ab 27.09.2017, 09:20 - 10:20 Uhr

10 Termine, € 44,00 (7 - 11 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

43144 Osteoporosegymnastik und Rückentraining am Vormittag

Miriam Dyroff

Gezielte Übungen und Entspannungstechniken helfen, den natürlichen Bewegungsspielraum bis ins hohe Alter zu erhalten. Durch Kräftigung und Dehnung verschiedener Muskelpartien können das Körpergefühl verbessert, Verspannungen gelindert und das Wohlbefinden gesteigert werden.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Mittwoch, ab 27.09.2017, 10:30 - 11:30 Uhr

10 Termine, € 44,00 (7 - 11 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Wirbelsäulengymnastik

Luzie Scholl

Gezielte Übungen zum Dehnen und Kräftigen einzelner Muskeln, aber auch von Muskel- und Fasziennetzen, werden kombiniert mit Haltungstraining sowie Mobilisations- und Körperwahrnehmungsübungen. Das Trainingsprogramm dient der Vorbeugung und Linderung von Schmerzen im Rücken und leitet die Teilnehmer zu funktionalen Körperhaltungen und Übungen an.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

74332 Wirbelsäulengymnastik

Montag, ab 25.09.2017, 18:00 - 19:15 Uhr

10 Termine, € 55,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Karl-Ernst-Gymnasium, Turnhalle, Richterstraße 1, Amorbach

43333 Wirbelsäulengymnastik

Mittwoch, ab 27.09.2017, 17:15 - 18:30 Uhr

10 Termine, € 55,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Churfrankenhalle in der Jahnstraße, Halle 2, Miltenberg



Gesundheit Gymnastik und Fitness

43421 Zumba®

Laura Hennig

Zumba® verbindet lateinamerikanische Tanzschritte mit Aerobic-Elementen zu einem vielseitigen Ganzkörpertraining, das keine Vorkenntnisse oder Fitnesslevels voraussetzt, sondern die Freude an kreativer Bewegung zu feurigen Rhythmen in den Mittelpunkt stellt.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Handtuch und nicht färben-
de Turnschuhe mit.

Dienstag, ab 26.09.2017, 17:00 - 18:00 Uhr

10 Termine, € 46,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Johannes-Butzbach-Gymnasium, Turnhalle 1, Martin-Vierengel-
Straße 4, Miltenberg

Pilates

Uschi Giegerich

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training findet nur auf der Matte statt und beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke,
ein Handtuch und dicke Socken mit.

94312 Pilates am Vormittag

Montag, ab 25.09.2017, 08:30 - 09:30 Uhr

10 Termine, € 46,00 (8 - 14 Personen, inklusive Teilnahmebe-
scheinigung)

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

94313 Pilates am Vormittag

Montag, ab 25.09.2017, 09:30 - 10:30 Uhr

10 Termine, € 46,00 (8 - 14 Personen, inklusive Teilnahmebe-
scheinigung)

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

94314 Pilates

Montag, ab 25.09.2017, 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, € 46,00 (8 - 14 Personen, inklusive Teilnahmebe-
scheinigung)

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach



94315 Pilates

Montag, ab 25.09.2017, 19:00 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 46,00 (8 - 14 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

43424 Pilates

Dienstag, ab 26.09.2017, 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, € 46,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Johannes-Butzbach-Gymnasium, Turnhalle 1, Martin-Vierengel-Straße 4, Miltenberg

43443 FitMix

Jenny Lenz

Nach einer kreislaufankurbelnden Aufwärmrunde widmen wir uns mit gezielten Kräftigungsübungen unseren großen Muskelgruppen. Abwechslung bieten Kleingeräte (z. B. Hanteln), Partnerübungen oder auch das Trainieren im Zirkel. Den Abschluss bilden Dehn- und kurze Entspannungsübungen. Mit einem positiven Körpergefühl und Freude an Bewegung sorgen wir für einen gesünderen und strafferen Körper!

Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Donnerstag, ab 28.09.2017, 20:00 - 21:00 Uhr

10 Termine, € 44,00 (7- 11 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

43445 Fitness-Mix

Olga Holzer

Das effektive Ganzkörpertraining aus Ausdauer-, Kraft- und Kreislauftraining mit den Schwerpunkten Bauch-Beine-Po, Funktionaltraining mit Eigenkörpergewicht und Bodyforming eignet sich für alle, die sich richtig auspowern wollen.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Donnerstag, ab 28.09.2017, 17:45 - 18:45 Uhr

10 Termine, € 44,00 (7 - 12 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg



Gesundheit Gymnastik und Fitness

43453 AROHA® - Gesundheit im Dreivierteltakt

Uta Reus-Berberich

AROHA® bietet eine unkomplizierte und effektive Gymnastik im Dreivierteltakt, die durch den Wechsel von spannungsvollen und entspannenden Elementen die innere Ausgeglichenheit fördert sowie das Herz-Kreislauf-System und weitere wichtige Muskelgruppen stärkt.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, ein Handtuch, ein Getränk und nicht färbende Turnschuhe mit.

Freitag, ab 06.10.2017, 17:00 - 18:00 Uhr

5 Termine, € 26,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Grundschule, Turnhalle, Wolfram-von-Eschenbach-Straße 17, Miltenberg

43457 Golden girls: stark - fit - beweglich

Susanne Walter

Angepasst an die individuellen körperlichen Voraussetzungen trainieren wir mit verschiedenen Trainingsprogrammen Muskelkraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Montag, ab 25.09.2017, 18:00 - 19:00 Uhr

10 Termine, € 56,00 (7 - 12 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Rathaussaal, Hauptstraße 59, Weilbach

44111 Discofox - Grundkurs

Manfred Henn

Der Discofox erfreut sich größter Beliebtheit bei jungen und jung gebliebenen Tänzern und findet bei jeder Veranstaltung zu verschiedenartigster, mitreißender Musik Anklang. Kaum ein Tanz vermittelt mit seiner Unkompliziertheit so viel Spaß und die Vielfalt seines Figurenpotenzials ist kaum zu überbieten. Machen Sie mit! Lernen Sie diesen tollen Tanz.

Mittwoch, ab 18.10.2017, 20:00 - 21:00 Uhr

6 Termine, € 59,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

44112 DiscoChart

Manfred Henn

Lassen auch Sie sich in den Bann ziehen und erleben Sie das DiscoChart-Tanzen. Der DiscoChart ist die erotische Variante



des Discofox. Seine enge Tanzhaltung, die hüftbetonten Bewegungen, die Vielzahl der möglichen Figuren und seine erotische Eleganz machen diesen Tanz so einzigartig. Probieren Sie es aus, Sie werden begeistert sein.

Mittwoch, ab 18.10.2017, 21:00 - 22:00 Uhr

6 Termine, € 59,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

44113 Salsa

Manfred Henn

Salsa ist Gefühl, Freude und Leben. So manchen, der in den 80ern den Film „Dirty Dancing“ gesehen hat, wird die Musik und auch der Tanz stark an Mambo erinnern. Das ist kein Zufall: Salsa (auf Deutsch: Soße) ist in den USA aus verschiedenen lateinamerikanischen Rhythmen und Tänzen heraus entstanden - unter anderem aus dem Mambo. Der Rhythmus, die Seele dieser Musik, ist gemacht, um zu tanzen! Sie vermittelt sehr viel Freude, sowohl beim Tanzen als auch beim Hören.

Mittwoch, ab 18.10.2017, 19:00 - 20:00 Uhr

6 Termine, € 59,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

44114 Tango Argentino

Manfred Henn

Der Tango steht für alles, was die Beziehung zwischen Mann und Frau ausmacht. Deshalb kommt er nie aus der Mode. Kein anderer Tanz hat einen ähnlich triumphalen Siegeszug um die Welt angetreten wie der Tango, als er um 1910 von Buenos Aires nach Paris kam.

Samstag, ab 23.09.2017, 10:00 - 11:00 Uhr

6 Termine, € 59,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

44115 Boogie Woogie

Manfred Henn

Lassen Sie sich zurückversetzen in die 50er Jahre mit Elvis Presley und Bill Haley und genießen Sie die fetzig rockige At-



Gesundheit Gymnastik und Fitness

mosphäre. Bei richtig fetziger Musik macht Boogie einfach nur gute Laune und Spaß!

Samstag, ab 23.09.2017, 11:15 - 12:15 Uhr

6 Termine, € 59,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

44116 Gesellschaftstänze: Standard - Latein

Manfred Henn

Sie lernen die besten und gefragtesten Gesellschaftstänze aus dem Welttanzprogramm. Vom flotten Discofox bis hin zu den Klassikern wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Cha-Cha, Rumba, Tango und Foxtrott. Alles wird einsteigergerecht unterrichtet, so dass Sie keine Vorkenntnisse benötigen.

Samstag, ab 23.09.2017, 13:15 - 14:15 Uhr

6 Termine, € 59,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

Der erste Termin gilt als Infotermin.

44117 Orientalischer Tanz - Schnupper-Workshop

Inge Stegmann

"Gleich mittanzen und Spaß haben!" heißt in diesem Schnupperkurs das Motto. Die langjährige Tanz- und Unterrichtserfahrung der Orientalischen Tanzspezialistin Inge (Panterinya) Stegmann zeigt, dass wir tanzen lernen können auch ohne viel Erklärungen. Mit kleinen, einfachen und dennoch raffinierten Tänzen entdecken wir die Welt des Orientalischen Tanzes mit seinen kraftvollen und weichen, verführerischen, eleganten oder verspielten Bewegungen, von Frauen für Frauen. Gleichermassen geeignet für Anfängerinnen, Wiedereinsteigerinnen wie für Fortgeschrittene.

Bitte bringen Sie bequeme, enganliegende Kleidung und Tanzschlappchen oder Socken mit.

Freitag, ab 29.09.2017, 19:00 - 21:30 Uhr

4 Termine, € 63,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

44118 Kreistänze - Internationale Folklore für Jung und Alt

Caroline Knöbl und Anja Steinke

Den Anfang aller Tänze machten Kreistänze. Dies ist über Jahrhunderte hinweg, auch in vormoderner Zeit in Europa, die



ursprünglichste Form der Bewegung nach Musik oder Rhythmusinstrumenten. Erleben Sie die Lebendigkeit, Lebensfreude und Leidenschaft der Länder von Griechenland bis Russland über Serbien bis Israel. Alle Tänze eignen sich für Frauen und Männer allen Alters!

Vorkenntnisse und Tanzpartner sind nicht erforderlich.

Montag, ab 09.10.2017, 19:45 - 21:15 Uhr

7 Termine, € 53,00

Bitte bringen Sie saubere, bequeme Schuhe und ein Getränk mit.

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

44119 Kreistänze - Internationale Folklore für Jung und Alt

Caroline Knöbl und Anja Steinke

In vielen Ländern Europas gehört Kreistanz zum Kulturgut. Menschen allen Alters tanzen miteinander. In diesem Sinne laden wir in unseren Kurs ein, mit uns in die Vorweihnachtszeit zu tanzen - besinnlich, beschwingt, auf unterschiedliche Rhythmen, auf überlieferte und neue Choreografien.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 16.12.2017, 15:00 - 18:00 Uhr

1 Termin, € 14,00

Bitte bringen Sie saubere, bequeme Schuhe und ein Getränk mit.

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

44120 Tanzen ist Nahrung für die Seele (Improvisation)

Caroline Knöbl

Tanz-Improvisation ermöglicht vielfältige Erfahrungen und Ausdrucksmöglichkeiten in Bewegung, Sie mit sich selbst oder mit einem Gegenüber, in der Gruppe. Es werden keine festgelegten Schritte vermittelt, sondern Sie bekommen Impulse, die Sie auf Ihre Weise in Bewegung bringen. Ein Basistraining am Anfang öffnet und verfeinert Ihren Kontakt zum eigenen Körper, zum Atem, zum Raum. Sie tanzen spontan, achtsam, mit wachen Sinnen, voller Energie oder zart und entdecken Bewegung in vielen Facetten. Abseits von Leistung und richtig/ falsch geht es hier um Vielfalt und ein Ankommen in der Gegenwart, um den Mut zu eigenen Lösungen - und dabei den eigenen Freiraum, den wir haben, mit Freude zu genießen und zu nutzen!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 11.11.2017, 10:30 - 14:30 Uhr



Gesundheit

1 Termin, € 14,00

Alte Volksschule Westeingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

ut sit mens sana in corpore sano ...

Wie immer man Gesundheit und Krankheit in körperlicher, seelischer oder sozialer Perspektive betrachtet: Es bestehen Wechselbeziehungen mit fließenden Übergängen. Diese Wechselwirkungen werden beeinflusst durch Anlagefaktoren, natürliche Alterungs- und Abbauprozesse, lebensgeschichtlich erworbene Motivationen und Handlungsbereitschaften. Im Sinne der Weltgesundheitsorganisation WHO verstehen Volkshochschulen Gesundheit weniger als Abwesenheit von Krankheit sondern als Zusammenspiel von körperlichen und seelischen, sozialen und ökologischen Aspekten und fördern die Befähigung, Stärkendes für das eigene Wohlbefinden zu erkennen und eine persönlich passende gesundheitsfördernde Lebensweise zu finden.

Erste Hilfe kompakt

Die Johanniter

Nicht nur im Straßenverkehr, sondern auch im Haushalt, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit können Unfälle oder akute Krankheitszustände wie Herzinfarkt oder Schlaganfall Gesundheit und Leben bedrohen. Dann ist es wichtig, sofort die richtigen Maßnahmen zu ergreifen, um Leben zu retten und Folgeschäden zu vermeiden. Das notwendige Wissen für eine fachgerechte



Erste Hilfe vermitteln Kurse der Johanniter.

Anmeldung erforderlich unter Telefon 09371/ 9526-15 (Die Johanniter) oder unter ausbildung.miltenberg@johanniter.de

Alle Termine finden im Johanniterhaus, Arnouviller Ring 3, Miltenberg, statt.

48712 Erste Hilfe kompakt - am Mittwoch

Mittwoch, 01.11.2017, 08:00 - 16:00 Uhr, 1 Termin, €35,00

48722 Erste Hilfe kompakt - am Samstag

Samstag, 07.10.2017, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, €35,00

48724 Erste Hilfe kompakt - am Samstag

Samstag, 11.11.2017, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, €35,00

48726 Erste Hilfe kompakt - am Samstag

Samstag, 16.12.2017, 09:00 - 17:00 Uhr, 1 Termin, €35,00

**48736 Erste Hilfe am Kind**

Die Johanniter

Kinder erkunden ihre Welt mit allen Sinnen, aber ihre Entdeckerfreude bringt sie manchmal auch in kritische Situationen: von Vergiftungen und Verätzungen über Verbrennungen und Verbrühungen bis hin zu lebensbedrohlichen Zuständen. Dann ist schnelle und kompetente Hilfe gefragt. Der Kurs der Johanniter vermittelt das richtige Verhalten und Handeln in Notfallsituationen wie Fieberkrampf, Pseudokrapp, Verschlucken von Fremdkörpern, Stillen von Blutungen, Verbrennungen, Verbrühungen und vieles mehr.

Dienstag, 12.12.2017, 19:00 - 21:00 Uhr**Mittwoch, 13.12.2017, 19:00 - 21:00 Uhr****Donnerstag, 14.12.2017, 19:00 - 21:00 Uhr**

3 Termine, € 45,00, für Einzelpersonen, oder € 75,00 für Paare
Johanniterhaus, Arnouviller Ring 3, Miltenberg

48811 Krankheit als Botschaft für das Leben

Uta Baumann

Wenn wir Krankheiten bewältigen wollen, ist es wichtig, Krankheit als Lösungsweg für Lebensprobleme sehen zu lernen. Dieses Seminar vermittelt in Vortrag und Gespräch Anregungen, wie Angst, Unsicherheit oder Gefühle von Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit als Herausforderung angenommen werden können.

Donnerstag, 28.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 12,00

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach

48812 Wie gehe ich mit Verunsicherung um?

Uta Baumann

Fühle ich mich im Leben als Verlierer oder wie kann ich zum Gewinner meines Lebens werden? Verunsicherung ist unangenehm und wird deshalb gerne vermieden. Je weniger Sie Unsicherheiten vermeiden, umso gelassener werden Sie. Wer lernt, seine Unsicherheit zu zeigen, vermittelt Souveränität. Möglichkeit des Umgangs mit Verunsicherung zeigt dieses Seminar.

Donnerstag, 12.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 12,00

Naturheilpraxis, Am Felsenkeller 45, Kleinheubach



48821 Klassische Homöopathie - Basiskurs

Christine Heckmann

Die Homöopathie unterstützt die körpereigenen Regulationskräfte. Durch gezielte Informationen soll der Organismus zu einer Reaktion bewegt werden, so dass die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Sie möchten Ihrer Familie oder sich selbst bei kleinen Verletzungen, Erkältungen, heftigen Insektenstichen oder anderen Erkrankungen homöopathisch helfen? Dieser Kurs macht Sie mit den Grundlagen und den Anwendungsbereichen der Homöopathie vertraut. Sie erhalten eine Einführung in die Ähnlichkeitsregel und das Potenzierungssystem der klassischen Homöopathie. Danach wird es um die alltagstaugliche Anwendung bei häufig vorkommenden Beschwerden gehen. Sie erfahren, was in eine homöopathische Hausapotheke gehört, wie Sie mit den Mitteln umgehen sollten und lernen wichtige Arzneimittel im Notfallbereich kennen. Der Einführungskurs vermittelt die Grundkenntnisse der klassischen Homöopathie und geht insbesondere auf die Eigenbehandlung mit bewährten Anwendungen ein. Das Verständnis der homöopathischen Wirkungsweise und der richtige, verantwortungsvolle Umgang mit homöopathischen Arzneimitteln in Akutfällen werden vermittelt. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Mittwoch, ab 18.10.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

4 Termine, € 47,00

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

48822 Klassische Homöopathie - Aufbaukurs

Christine Heckmann

Der Kurs richtet sich an alle Interessierte, die ihre homöopathischen Kenntnisse vertiefen möchten und einen praktischen Einblick in die gezielte Anwendung und Arbeitsweise der klassischen Homöopathie erhalten möchten. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Mittwoch, ab 22.11.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

4 Termine, € 47,00

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

48823 Die 12 Lebenssalze nach

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler - Grundkurs

Susanne Zimmermann

Für den homöopathischen Arzt Wilhelm Heinrich Schüßler verursacht ein gestörter Mineralhaushalt eine Vielzahl von Krankheiten, die durch geeignet dosierte und kombinierte Einnahme



bestimmter Salze gelindert werden können. Der Vortrag informiert allgemeinverständlich über Wirkungsweise, Anwendungsmöglichkeiten und Dosierung der 12 Lebenssalze nach Schüßler. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Donnerstag, 05.10.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 16,00 (inklusive Kursunterlagen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

48824 Gesund durch die kalte Jahreszeit mit Schüßler-Salzen

Susanne Zimmermann

Über Immun- und Winterkuren zur Stärkung des Immunsystems sowie Mittelkombinationen gegen Erkältungskrankheiten und "Winterblues" nach Wilhelm Heinrich Schüßler informiert dieser Vortrag, der Vorkenntnisse im Umfang des Grundlagenseminars voraussetzt. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Donnerstag, 12.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 12,00 (inklusive Kursunterlagen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

48825 Schüßler-Salben

Susanne Zimmermann

Die 12 Schüßler-Salze finden auch äußerlich in Form von Salben Anwendung - vor allem bei Beschwerden wie Ausschlägen, Verbrennungen, Blutergüssen, Zerrungen und Prellungen. Über die spezifischen Anwendungsgebiete und die Herstellung von Schüßler-Salben informiert dieser Vortrag, der Vorkenntnisse im Umfang des Grundlagenkurses voraussetzt. Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Donnerstag, 19.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 12,00 (inklusive Kursunterlagen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

48831 Traum-Workshop - "Dem Traum einen Raum geben"

Dorothee Grauer

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem Verständnis des Traums als Ausdruck der eigenen Persönlichkeit und des inneren Ichs. Ob es Wunschträume oder Rätselträume sind, ob sich Konflikt- oder Alpträume zeigen, jeder hat seine Botschaft. Mit Achtsamkeits- und Spürübungen nähert sich jeder einem individuellen Verständnis. Jeder kann etwas mit beisteuern, niemand muss etwas beitragen.



Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Getränk/ Imbiss, ein kleines Kissen und evtl. eine Yoga- oder Isomatte mit.

Freitag, 24.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 25.11.2017, 09:00 - 16:30 Uhr

2 Termine, € 45,00

Alte Volksschule, Osteingang 1. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

48840 Gesunder Schlaf, auch wenn die Jahre reifer werden

Helga Hemberger

Neben unserer Atmung und unserem Herzrhythmus ist der gesunde Schlaf eine der wichtigsten Säulen unserer Gesundheit, unserer Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Langanhaltender Schlafentzug schwächt unsere Leistung, unsere Wahrnehmung und das Immunsystem und macht uns unkonzentriert und mindert die Teilnahme an natürlichen mentalen Prozessen. Da unser gesunder Schlaf von unseren inneren Uhren gesteuert und von Natur aus ein stabiles aufgebautes System ist, ist es wichtig, in den unterschiedlichen Lebensphasen die Uhrchen ab und zu wieder neu einzustellen. Unser gesunder Schlaf ist aus psychologischer und physiologischer Sicht ein einfacher und wirkungsvoller Ausgleich dazu. Durch den gesunden Schlaf wird unser ganzes Körpersystem, sprich Nervensystem, Immunsystem sowie das Hormonsystem, wieder ins Gleichgewicht gebracht.

Samstag, 14.10.2017, 09:30 - 12:30 Uhr

1 Termin, € 17,00

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

48842 Gesunder Schlaf und seine Entwicklung bei Neugeborenen bis hin ins Pubertätsalter

Helga Hemberger

Unsere Babys werden in ihr neues Leben hineingeboren, ohne großartiges Rhythmus- und Zeitgefühl. In Mamas Bauch ist ihr Schlafverhalten mitunter zeitversetzt. Ihre inneren Uhrchen, die sie ins Leben mitbekommen haben, werden ihnen die Wege zeigen, mit den Rhythmen der Natur umzugehen. Durch die unterschiedlichen Lebensphasen verändert sich die Aufnahmefähigkeit und Entwicklung der Kleinen und so auch das Schlafverhalten. Für die Eltern ist es wichtig zu verstehen, dass die vielleicht vermeintlichen Schlafschwierigkeiten doch ganz normale Prozesse ihrer heranwachsenden Kinder sind. Der Vortrag möchte mit zahlreichen Tipps und Tricks für eine erholsame Nacht Mamas und Papas und deren Kinder beiseite stehen.



Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Mittwoch, 08.11.2017, 18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin, € 22,00

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße
34, Miltenberg

**96852 Typgerechte Ernährung für einen gesunden Schlaf –
ein informatives Kochseminar**

Helga Hemberger

Viele verschiedenste Ernährungsmethoden werden in unserer Gesellschaft immer wieder neu favorisiert, ebenso unterschiedliche Diäten. Häufig wird dabei - unüberlegt - eine völlig einseitige Ernährung angeboten. Die typgerechte Ernährung hingegen ist ein Ernährungskonzept, das im Wesentlichen auf den Grundsätzen der Vollwerternährung basiert und unserer Veranlagung gemäß bedingte Aspekte mit einbezieht. Die bekannteste Typenlehre ist das über 5000 Jahre alte System der indischen Heilkunde Ayurveda. Stress und Belastungen rauben uns Energie/ Nährstoffe und die Aufnahme der wichtigsten Nährstoffe ist somit nicht mehr gegeben. Das ist ein Grund mehr herauszufinden: was für ein Typ Mensch bin ich, was braucht mein Stoffwechsel, um den Herausforderungen des Alltags Stand zu halten?

Dienstag, 07.11.2017, 18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin, € 22,00 (6 - 10 Personen, zuzüglich Materialkosten ca. € 10,00, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Hauptschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

96855 Chinesische Küche

Jingwen Liu-Rieger

Wir bereiten ein Menü aus Frühlingsschneepflanzensuppe, Hähnchenfleisch, gebratenem Gemüse, chinesischem Gulasch aus Schweinefleisch und Gurkensalat. Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, ein Geschirrtuch und eventuell Gefäße für Reste mit.

Samstag, 02.12.2017, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 22,00 (6 - 10 Personen, zuzüglich ca. € 16,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Hauptschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

96857 Cocina peruana - peruanische Küche 1

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Nicht nur Spanischlernende freuen sich an Spezialitäten aus der peruanischen Küche, wie Rocoto Relleno oder Aji de Gallina. Lassen Sie sich überraschen!



Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und eventuell Gefäße für Reste mit.

Samstag, 21.10.2017, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 22,00 (6 - 12 Personen, zuzüglich bis ca. € 10,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Hauptschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

96859 Cocina peruana - peruanische Küche 2

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Nicht nur Spanischlernende freuen sich an Spezialitäten aus der peruanischen Küche, wie Empañadas oder Escabeche de pescado/ pollo. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und eventuell Gefäße für Reste mit.

Samstag, 11.11.2017, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 22,00 (6 - 12 Personen, zuzüglich bis ca. € 10,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Hauptschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

48911 Änderung der Pflegestufen zu Pflegegraden - das Pflegeversicherungsgesetz ab 2017

Nicole Ott

In den Medien ist während des vergangenen Jahres immer wieder über die anstehende Pflegereform berichtet worden. Politiker machten bei jeder Gelegenheit deutlich, dass sich für Pflegebedürftige vieles verbessern wird und viele Millionen Euro zusätzlich in die Pflegeversicherung fließen. Bekannt ist einer breiten Öffentlichkeit, dass es ab 2017 keine Eingruppierung in Pflegestufen mehr gibt. Aber wie ist das neue System dann überhaupt aufgebaut? Sicherlich haben Sie, als Pflegebedürftiger oder Angehöriger, sich auch schon gefragt, was sich für Sie konkret ab dem 01.01.2017 geändert hat und was Sie nun im Umgang mit Krankenkassen beachten sollen. Im Vortrag erhalten Sie aktuelle Informationen über das neue Einstufungsverfahren, die finanziellen Aspekte und den veränderten Blick hinsichtlich des Begriffs der „Pflegebedürftigkeit“.

Dienstag, 10.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 8,00, Anmeldung erforderlich

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

48912 Wie finde ich die ideale Pflegeeinrichtung?

Nicole Ott

Ein Angehöriger wird plötzlich pflegebedürftig. Neben der Vielzahl an administrativen Dingen, die plötzlich zu regeln sind, ist



es auch emotional sehr schwierig, jemand Geliebtes fremden Händen anzuvertrauen. Noch dazu, wenn man die negative Presse über den Zustand in deutschen Pflegeheimen im Hinterkopf hat. Aber wie kann ich als Laie die richtige Pflegeeinrichtung finden? Hilft mir hier das Benotungssystem der Krankenkassen weiter? Was ist grundsätzlich unter Qualität in der Pflege zu verstehen und wie ist diese auf den ersten Blick zu erkennen? Unsere erfahrene Dozentin, die seit vielen Jahren als Qualitätsmanagerin im Pflegebereich tätig ist, gibt Ihnen dafür nützliche Hintergrundinformationen und Tipps mit an die Hand.

Montag, 23.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 8,00, Anmeldung erforderlich

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

48951 Demenz verstehen - Vortrag

Die Johanniter

Referentin: Antonia Ort, Beratungsstelle Demenz Untermain

Dienstag, 07.11.2017, 15:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Johanniterhaus, Arnouviller Ring 3, Miltenberg

Anmeldung erforderlich unter Telefon 09371/ 9526-25 (Die Johanniter) oder unter ausbildung.miltenberg@johanniter.de

48952 Was hat die Pflegereform gebracht? - Vortrag

Die Johanniter

Referent: Konrad Schmitt, Beratungsstelle für Senioren und pflegende Angehörige

Dienstag, 14.11.2017, 15:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Johanniterhaus, Arnouviller Ring 3, Miltenberg

Anmeldung erforderlich unter Telefon 09371/ 9526-25 (Die Johanniter) oder unter ausbildung.miltenberg@johanniter.de

48953 Leben bis Zuletzt - Vortrag

Die Johanniter

Referentinnen: Stefanie Basch und Margarete Hohm, Ökumenischer Hospizverein e.V.

Dienstag, 21.11.2017, 15:00 Uhr

1 Termin, gebührenfrei

Johanniterhaus, Arnouviller Ring 3, Miltenberg

Anmeldung erforderlich unter Telefon 09371/ 9526-25 (Die Johanniter) oder unter ausbildung.miltenberg@johanniter.de



51810 Schokolade macht glücklich! Mit Verkostung

Günther Pfeffer

Warum macht Schokolade glücklich? Was versteht man unter blonder Schokolade? Und wie werden Kakaobohnen fermentiert, damit die Schokolade fruchtig schmeckt? Wie gesund ist dunkle Schokolade wirklich? Was bedeutet "Grand Cru"? Wie werden Kakaobauern gerecht entlohnt (Fairtrade)? Ein interaktiver Vortrag mit Verkostung.

Montag, 25.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 7,00 (zuzüglich € 5,00 Verkostung, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 2. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

51820 Filzworkshop - für Anfänger und Fortgeschrittene

Sabine Stellrecht-Schmidt

Es werden Blüten in verschiedenen Farben, Formen und Größen mit Filzwolle, Seife und Wasser gestaltet. Gruppen bis zu sechs Personen können über die vhs weitere Termine vereinbaren.

Donnerstag, 26.10.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 20,00 (2 - 6 Personen, zuzüglich Materialkosten ca. € 6,00, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Atelier Sabine Stellrecht-Schmidt, Laurentiusstraße 3, Miltenberg

52331 Kartenbuffet - Weihnachtskarten schnell gemacht

Petra Pollakowski

Gerade an Weihnachten ist es besonders beliebt, selbst gefertigte Weihnachtswünsche zu verschicken. Es können so viele Karten hergestellt werden, wie es die Zeit erlaubt. Wir arbeiten mit Papierschneider, Stempel, Stanzen und Big-Shot.

Donnerstag, 07.12.2017, 19:00 - 21:00 Uhr

1 Termin, € 13,00 (zuzüglich ca. € 5,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

Origami - japanische Papierfaltkunst

Inge Stegmann

Die japanische Papierfaltkunst Origami (oru = falten, kami = Papier) begeistert inzwischen in aller Welt. Nur durch Falten von Papier, ganz ohne Klebstoff und Schere, entstehen raffinierte Objekte wie Sterne, Schachteln und Figuren. Falten und Sich-



Entfalten. Erleben auch Sie die enorme Freude an Origami-Kreationen: sie sind wunderschön, dekorativ und ideal als Geschenk (Weihnachten naht!).

52333 Origami - japanische Papierfaltkunst - Sterne

Freitag, 24.11.2017, 18:30 - 21:45 Uhr

1 Termin, € 18,00 (zuzüglich Materialkosten ca. € 4,00, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

52334 Origami - japanische Papierfaltkunst - Schachteln

Freitag, 01.12.2017, 18:30 - 21:45 Uhr

1 Termin, € 18,00 (zuzüglich Materialkosten ca. € 4,00, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

Schnitzen

Bernd Olt

Diese Kurse bieten Anfängern und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, den Werkstoff Holz und die Schnitzwerkzeuge kennen zu lernen. Für Anfänger erfolgt eine Einführung in die Technik des Kerbschnitzens. Der Umgang und die Handhabung der Schnitzisen werden erlernt beim Schnitzen einfacher Rosetten und Ornamente. Für Fortgeschrittene besteht die Möglichkeit, ihre Kenntnisse zu festigen und zu vertiefen.

52514 Schnitzwoche

Mittwoch - Samstag, 01.11.2017 - 04.11.2017,

täglich 08:30 - 16:00 Uhr

4 Termine, € 415,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

52572 Schnitzen - Schnupperkurs

Samstag, 04.11.2017, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 145,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn



52573 Tischlern - Schnupperkurs

Bernd Olt

Der Kurs bietet Anfängern und Fortgeschrittenen die Möglichkeit, Holz auf handwerklicher Basis zu verarbeiten. Anfänger werden mit den Handwerkzeugen des Tischlers (Stechbeitel, Hobel, usw.) und mit grundsätzlichen handwerklichen Verbindungstechniken (Überplattung, Zapfen und Zinkung) vertraut gemacht.

Samstag, 28.10.2017, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 145,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

52574 Tischlerkurs für Frauen –

Die Wurzeln traditionellen Handwerks entdecken

Bernd Olt

Solides Handwerk baut auf der Grundlage wichtiger Basistätigkeiten auf. Wie führe ich den Handhobel richtig? Wie gehe ich mit der Handsäge um? Wie sieht die geeignete Handhabung von Stemmeisen aus? Auf diese Probleme geht dieser Grundlagenkurs ein. Hier wird der Begriff "Handwerk" wörtlich genommen. Es reicht wirklich aus, das Werkstück mit den eigenen Händen unter Benutzung weniger traditioneller Hilfsmittel zu formen. Die Auseinandersetzung mit dem Holz, das man riechen und fühlen kann, steht im Mittelpunkt.

Samstag, ab 25.11.2017, 08:30 - 16:00 Uhr

Samstag, ab 02.12.2017, 08:30 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 245,00 (inklusive Übungsholz für Anfängerinnen, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

Drechseln - auch für Einsteiger

Bernd Olt

Anfänger erlernen die Grundtechniken des Langholzdrechselns und können anhand von einfachen Übungsstücken das erworbene Wissen in die Praxis umsetzen. Bei Fortgeschrittenen gehen wir auf die individuellen Wünsche ein und setzen genau dort an, wo sie noch dazu lernen möchten. Fortgeschrittene können Dosen und tiefe Becher gestalten und besonders auf die gleichmäßige Stärke des Werkstücks Rücksicht nehmen.



52575 Drechseln - auch für Einsteiger

Samstag, 30.09.2017, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 180,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

52576 Drechseln - auch für Einsteiger

Samstag, 18.11.2017, 08:30 - 16:00 Uhr

1 Termin, € 180,00 (inklusive Übungsholz für Anfänger, für Fortgeschrittene Materialkosten nach Aufwand, Werkzeug wird gestellt)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

52650 Betonworkshop

Sabine Stellrecht-Schmidt

Einfache Blumentöpfe und Gefäße werden aus Beton gegossen und gestaltet. Gruppen bis zu sechs Personen können über die vhs weitere Termine vereinbaren. Bitte bringen Sie verschiedene Gussformen (Plastikschüsseln, -eimer und -becher in verschiedenen Größen) für die Gestaltung der Gefäße mit.

Samstag, 28.10.2017, 14:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, € 30,00 (2 - 6 Personen, zuzüglich ca. € 18,00 Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen).

Atelier Sabine Stellrecht-Schmidt, Laurentiusstraße 3, Miltenberg

54746 Aquarell-Grundlagen-Wochenende

Roland Eckert-Köhler

Unter sachkundiger Anleitung lernen Sie die Grundtechniken des Aquarellierens wie Nass-in-Nass, Lasur, Granulieren und Auswaschen kennen und erschließen sich ein vielfältiges Hobby.

Bitte bringen Sie geeignete Kleidung mit. Farbe, Pinsel, Block, usw. können nach Vorbestellung auch beim Kursleiter (09391/810180) erworben werden.

Freitag, 17.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 18.11.2017, 09:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.11.2017, 09:00 - 12:00 Uhr

3 Termine, € 79,00 (5 - 8 Personen, zuzüglich Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Alte Volksschule, Osteingang 3. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg



57671 Fotografieren mit der Digitalkamera – in Theorie und Praxis

Stefan Dancs

Digitales Fotografieren ist schnell, bequem und anscheinend kinderleicht, doch die Aufnahmen entsprechen oft nicht den eigenen Vorstellungen. Wer gute Ergebnisse erzielen will, sollte seine Kamera und fotografische Grundregeln beherrschen, Kenntnisse, die der Kurs in Theorie und Praxis vermittelt. Auf eine ausführliche Einführung in die Gesamtkonzepte der (digitalen) Fotografie folgt die fotografische Praxis.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Sonntag, 05.11.2017, 09:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 12.11.2017, 09:00 - 16:00 Uhr

2 Termine, € 103,00 (4 - 6 Personen, zuzüglich ca. € 9,00 für Eintritt in Wildtierpark Bad Mergentheim, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

Infotermin: Montag, 23.10.2017,
18:00 - 19:00 Uhr im o.g. Kursraum



Foto: Mechthild Betz

57673 Makrofotografie

Stefan Dancs

Um die Welt mit anderen Augen zu erkunden, um Neues auszuprobieren und fotografisch festzuhalten, bietet Makrofotografie für Einsteiger und fortgeschrittene Fotoenthusiasten viele Möglichkeiten. Tiere, Pflanzen, Strukturen und Alltagsgegenstände: die Motive, die sich in diesem speziellen Bereich der Fotografie finden lassen, sind nahezu unerschöpflich. Der Dozent verrät sowohl die entscheidenden Faktoren als auch die besonderen Tricks der Profis, um aus einem anschaulichen Bildmotiv ein faszinierendes Makrofoto entstehen zu lassen.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera, Gegenstände zum Fotografieren und Schreibmaterial mit.

Dienstag, 05.12.2017, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 27,00 (4 - 6 Personen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

Infotermin: Montag, 23.10.2017,
18:00 - 19:00 Uhr im o.g. Kursraum



57675 Portraitfotografie

Stefan Dancs

In diesem Workshop lernen Sie Theorie und Praxis der Portraitfotografie ohne Studio kennen, wie Aufbau und Gestaltung des Sujets, Lichtführung oder Posing. Sie porträtieren sich gegenseitig, so lernen Sie auch mal die Seite "vor der Linse" kennen und erhalten am Ende des Seminars noch einige gute Aufnahmen von sich selbst. Anschließend werten wir die Bilder aus und besprechen diese. Geeignet für digitale Spiegelreflexkameras, Sucher- und Kompaktkameras nur in begrenztem Umfang möglich. Ein Einführungskurs in die Digitalfotografie oder entsprechend gute Kenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und Ausrüstung mit.

Mittwoch, 06.12.2017, 18:00 - 21:30 Uhr

1 Termin, € 27,00 (4 - 6 Personen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

Infotermin: Montag, 23.10.2017,

18:00 - 19:00 Uhr im o.g. Kursraum

57683 Bildbearbeitung am PC - Einführung

Stefan Dancs

Ein Bild ist schnell gemacht - doch selten entspricht es auf Anhieb den eigenen Vorstellungen. Dann beginnt die kreative Arbeit digitaler Bildbearbeitung etwa mit Adobe Photoshop Elements, deren Grundthemen dieser Kurs vermittelt: Digitalisierung von Bildern, Farben und Farbmodellen, Bildbereich auswählen und bearbeiten. Dabei werden Windowsgrundkenntnisse sowie der Download der jeweils aktuellen Testversion von Adobe Photoshop Elements vorausgesetzt.

Bitte bringen Sie Laptop und Schreibmaterial mit.

Donnerstag, ab 16.11.2017, 18:00 - 21:30 Uhr

3 Termine, € 86,00 (4 - 6 Personen, zuzüglich ca. € 18,00 für Kursunterlagen, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

Infotermin: Montag, 23.10.2017,

18:00 - 19:00 Uhr im o.g. Kursraum

57690 Erstellen eines Fotobuchs von CEWE

Stefan Dancs

Lernen Sie, wie man ein professionell gedrucktes und gebundenes Fotobuch mittels der kostenfreien Software "CEWE-



Fotobuch" selbst gestaltet und die Bilder vorher entsprechend bearbeitet, z.B. Rote-Augen-Korrektur, Verändern von Helligkeit/Kontrast, Hinzufügen von Rahmen/Text, Weichzeichnen und vieles mehr. Im Kurs erhalten Sie durch vorgefertigte Musterbücher Anregungen für Ihre eigenen Arbeiten. Darüber hinaus lernen Sie, wie man auf seinem PC die CEWE-Software und den einen oder anderen nützlichen Helfer installiert. Für das erste Fotobuch erhalten Sie einen Gutschein von 21,95 €. Bitte bringen Sie ein Notebook und USB-Stick mit eigenen Bildern mit.

Montag, 27.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr

Dienstag, 28.11.2017, 18:00 - 21:00 Uhr

2 Termine, € 45,00 (4 - 6 Personen)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

Infotermin: Montag, 23.10.2017,

18:00 - 19:00 Uhr im o.g. Kursraum

**58253 Dem afrikanischen Rhythmus auf der Spur –
Trommeln für Anfänger und Fortgeschrittene**

Andreas Pötzl

Auf der beliebtesten Handtrommel Westafrikas, der Djembe, erlernen Sie verschiedene Rhythmen und Schlagtechniken, die zu einem traditionellen Trommelstück zusammengefügt werden. Dabei werden ein besonderes Gruppenerlebnis und der Ausdruck purer Lebensfreude spürbar. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 07.10.2017, 10:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, € 18,00 (6 - 10 Personen, zuzüglich € 5,00 für Trommelnutzung, bitte beim Kursleiter bezahlen. Bitte vermerken Sie auf dem Anmeldeformular, ob Sie eine eigene Trommel mitbringen.)

Pötzl Mühle, Mühlweg 24, Laudenbach

**53550 Offene Werkstatt Keramik
- Freies Arbeiten mit Ton**

Gabriele Löffler-Keller

Ton ist ein Material, aus dem man sowohl Gebrauchsgegenstände und Gartengefäße als auch kunstvolle Plastiken fantasievoll herstellen kann. Alle Stücke sind Unikate und somit etwas Besonderes. Die sachkundige Kursleiterin hilft Ihnen





gerne bei der Umsetzung Ihrer Ideen und mit neuen Anregungen. Die Teilnehmergebühr beträgt **€ 11,00 pro Abend**. In dieser Gebühr sind die Kosten für das Brennen enthalten, Ton und Glasuren werden nach Verbrauch berechnet. Geöffnet ist die "Offene Werkstatt" immer

**dienstags, vom 26.09.2017 bis 12.12.2017,
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr**

Alte Volksschule, Osteingang, Töpferraum, 3. Stock,
Mainstraße 62, Miltenberg

57111 Miltenberg liest ein Buch!

Mechthild Betz

Für das Projekt "Miltenberg liest ein Buch!" lädt die vhs Miltenberg in Zusammenarbeit mit den Museen der Stadt Miltenberg zur gemeinsamen kreativen Aneignung (wahlweise) aktueller Bestseller, aber auch klassischer Weltliteratur in lockerer Runde ein. Durch begleitende Kurzvorträge wird zu Beginn der gemeinsamen Lektüre von Großtexten, die nicht nur unmittelbar mit der mainfränkischen Region zwischen Spessart und Odenwald, in und um Miltenberg, verbunden sind, u.a. zu einem Stück Heimatkunde gebeten. Alle sind herzlich eingeladen bei jedem zweiten Treffen (b) einen Kurztext oder ein Gedicht eigener Wahl mitzubringen.

Montag, 09.10.2017, 18:30 - 20:00 Uhr (a)

Montag, 23.10.2017, 18:30 - 20:00 Uhr (b)

Montag, 06.11.2017, 18:30 - 20:00 Uhr (a)

Montag, 20.11.2017, 18:30 - 20:00 Uhr (b)

Montag, 08.01.2018, 18:30 - 20:00 Uhr (a)

Montag, 22.01.2018, 18:30 - 20:00 Uhr (b)

6 Termine, gebührenfrei

Museum.Stadt.Miltenberg, Hauptstraße 169 - 175, Miltenberg

57115 Kreatives Schreiben - Das Haiku als Einstieg in die Welt poetischer Kreativität

Sascha Werner

Das Haiku ist die kleinste Gedichtform der Weltliteratur. Sie besteht aus drei Zeilen zu 5-7-5 Silben, die einen kunstvollen Ausdruck bieten können. In dem Kurs lernen Sie das japanische Gedicht als eine Gedichtform kennen, die uns in das Wesen der Natur einführt (im strengeren Sinn wird das Haiku zum Haiku erst durch den Verweis auf eine Jahreszeit). Wir werden selbst das Setzen von Haikus ausprobieren und somit uns und die eigene Beziehung zur Natur auf ganz neue Weise erleben. Wir



brauchen ein (Natur)-Ereignis, welches wir im Sinne des Haikus kunstvoll umformen möchten, wobei sich der kreative Austausch in der Gruppe enorm fördernd auf das Setzen von Haikus auswirken kann.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial mit.

Dienstag, ab 26.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

5 Termine, € 45,00

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

57211 Kunstepoche: Die Romantik (Teil 1)

Sascha Werner

Eine Romantik gab es auch in anderen Ländern, dennoch gibt es gute Gründe, die Romantik als genuin deutsche Erscheinung zu sehen. Dies liegt daran, dass in keinem anderen europäischen Land Reformation und Aufklärung solch eine Wirkung entfalteteten. Der Erfahrung der Dissoziation (Auseinandertreten) des Glaubens und der Verbindung des Menschen zur Natur setzte die Romantik die einheitsstiftende Kraft der Poesie entgegen. Mit ihrer Hilfe suchte die Romantik eine neue Realität des Geistigen hervorzubringen. Hierfür schuf sie eigens eine literarische Gattung: diejenige des Kunstmärchens. Wir werden an vier Abenden, anhand von vier Dichtern, das Wesen der Romantik ergründen:

- * Clemens Brentano (1778 - 1842): "Gockel, Hinkel und Gackeleia" nennt der Dichter 1836 sein Kunstmärchen, in dessen Zueignung er Miltenberg und den dort wohnenden Anton Schwaab, eine Art Ziehvater, der am Schnatterloch wohnte, in den höchsten Tönen ob seiner überreichen Phantasie, die Brentano zu diesem Märchen bewogen hat, lobend erwähnt.
- * Novalis (1772 - 1801): Die Erzählung "Heinrich von Ofterdingen" mit dem Symbol und der Suche nach der "blauen Blume" gilt als Inbegriff romantischer Dichtung schlechthin.
- * Joseph Freiherr von Eichendorff (1788 - 1857): "Aus dem Leben eines Taugenichts" enthält alle Ingredienzen romantischen Empfindens: Sehnsucht nach der Ferne, Mondscheinächte, die italienischen Burgen und die fahrenden Studenten.

Dienstag, 28.11.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

Dienstag, 05.12.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

Dienstag, 12.12.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

3 Termine, € 30,00

Museum.Stadt.Miltenberg, Hauptstraße 169 - 175, Miltenberg

**57310 Märchen und Geschichten**

Sigrid Seigel

Erzählen Sie gerne Märchen? Lesen Sie gerne Geschichten oder Gedichte vor? In diesem Seminar können Sie lernen, wie Sie Ihre Auftritte spannender und interessanter gestalten können. Hier werden Sie Vorlesetechniken lernen, Pausenarbeit trainieren, in andere Rollen schlüpfen und sich sprachlich sensibilisieren. Am Ende des Tages wollen wir entweder unsere mitgebrachten Texte als Lesung, Erzählung oder ein von der Kursleiterin mitgebrachtes Märchen als Stegreifspiel zum Besten geben. Die Kursleiterin ist seit vielen Jahren als professionelle Schauspielerin, Sprechtrainerin, Regisseurin und Theaterpädagogin tätig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe und Getränke, einen kleinen Lieblingstext von 2 bis 3 Minuten Länge, Verkleidungssachen, wie alte Klamotten, Hüte, bunte Tücher, Perücken, Schminke, zum Verkleiden oder Tauschen mit.

Samstag, 02.12.2017,**10:00 - 18:00 Uhr**

1 Termin, €71,50

Alte Volksschule,

Osteingang 1. Stock,

Mainstr. 62, Miltenberg



Marktplatz Miltenberg. Lithographie von Amélia Matilda Murray 1846 (Repro: Fred Restel)

**57311 Der junge König von Oscar Wilde –
Märchenabend für Erwachsene mit Hanne Jagfeld
und Roman Doubravsky (Gitarre)**

Es war am Vorabend seines Krönungstages und der junge König saß allein in seinem schönen Gemach. Seine Höflinge hatten sich alle von ihm verabschiedet, indem sie nach der feierlichen Sitte des Tages ihre Köpfe bis zur Erde verneigten. Der Jüngling - denn er war nur ein Jüngling, da er erst sechzehn Jahre zählte - grämte sich nicht über ihr Fortgehen. Mit einem tiefen Seufzer der Befreiung hatte er sich auf die weichen Kissen seines bestickten Lagers zurückgeworfen und lag da mit wilden Augen und offenem Munde, wie ein brauner Waldfaun oder ein junges Tier aus dem Forst, das um ein Haar in die Schlingen der Jäger geraten war ...

Donnerstag, 21.09.2017, 19:00 Uhr

1 Termin, Eintritt: €6,00, Anmeldung erforderlich

VA: vhs Miltenberg (09371/404146)

Stadtbücherei im Adelshof, Hauptstraße 194, Miltenberg



**57312 Märchen aus aller Welt –
Märchenabend für Erwachsene mit Hanne Jagfeld
und Roman Doubravsky (Gitarre)**

Märchen gibt es in allen Ländern der Erde. Weltweit begegnen wir in ihnen Heldinnen und Helden, zaubermächtigen Helfern, sprechenden Tieren, Hexen und Feen. Wie aber heißt ein Held in Indien? Welche Tiere spielen in Malaysia eine Rolle? Gibt es vielleicht Gemeinsamkeiten zu entdecken? Da wäre z.B. Kwaku Ananse (Ghana): Das Spinnenmännchen betrachtete die Welt und kam zu dem Schluss, dass die Menschen mit der ihnen von Gott gegebenen Weisheit sehr unüberlegt und verschwenderisch umgingen. Also entschloss sich Kwaku Ananse, alle Weisheit der Welt einzusammeln und zu verwalten. Lassen Sie sich überraschen!

Donnerstag, 19.10.2017, 19:00 Uhr

1 Termin, Eintritt: € 6,00, Anmeldung erforderlich

VA: vhs Miltenberg (09371/404146)

Stadtbücherei im Adelshof, Hauptstraße 194, Miltenberg

**57313 Geschichten aus dem Manfred Kyber Buch –
Märchenabend für Erwachsene mit Hanne Jagfeld
und Roman Doubravsky (Gitarre)**

Jakob Krakel-Krakel, Das patentierte Krokodil, Lups, Balduin Brummsel oder Jeremias Kugelkopf: Manfred Kybers Tiergeschichten sind moderne Fabeln, seine Märchen sind Geschichten für Erwachsene, voll echtem Märchentone, in denen behutsam und ohne falsche Ambition von den großen Fragen der Welt und des Menschen die Rede ist.

Donnerstag, 25.01.2018, 19:00 Uhr

1 Termin, Eintritt: € 6,00, Anmeldung erforderlich

VA: vhs Miltenberg (09371/404146)

Stadtbücherei im Adelshof, Hauptstraße 194, Miltenberg

**62542 Herbstliches Töpfern gemeinsam mit
Mama, Papa, Oma oder Opa - für Kinder ab 6 Jahren**

Gabriele Löffler-Keller

An diesem Nachmittag formen wir aus Ton einen Leuchtkürbis oder ein gruseliges Tier, das wir dann mit Tonfarbe bemalen.

Samstag, 07.10.2017, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Termin, € 13,00 (pro Person, 6 - 10 Personen, zuzüglich ca. € 2,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen, Anmeldung erforderlich für das Kind und den Erwachsenen)

Alte Volksschule, Osteingang, Töpferraum, 3. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

**62544 Weihnachtliches Töpfern gemeinsam mit
Mama, Papa, Oma oder Opa - für Kinder ab 6 Jahren**

Gabriele Löffler-Keller

Wir formen kleine Engel oder Wichtel aus Ton und bemalen sie dann mit Tonfarbe.

Samstag, 18.11.2017, 16:00 - 18:15 Uhr

1 Termin, € 13,00 (pro Person, 6 - 10 Personen, zuzüglich ca. € 2,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen, Anmeldung erforderlich für das Kind und den Erwachsenen)

Alte Volksschule, Osteingang, Töpferraum, 3. Stock, Mainstraße 62, Miltenberg

**63514 Pappstadt - wir bauen eine Stadt aus
Pappschachteln für Kinder ab 5 Jahren**

Simone Wind

Wir bauen eine Stadt aus Pappschachteln, die bemalt und mit unterschiedlichen Materialien gestaltet wird.

Freitag, 13.10.2017, 15:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, € 20,00 (3 - 6 Kinder, zuzüglich ca. € 4,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Malwerkstatt, Schirmerstraße 12, Miltenberg

**63516 Weihnachtsschmuck aus Draht –
für Kinder ab 8 Jahren**

Simone Wind

Aus verschiedenen Drahtsorten gestalten wir Engel und Sterne zum Verschenken oder Dekorieren.

Freitag, 01.12.2017, 16:00 - 17:00 Uhr

1 Termin, € 10,00 (3 - 6 Kinder, zuzüglich ca. € 4,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Malwerkstatt, Schirmerstraße 12, Miltenberg



63518 Filzen ist ganz einfach - für Kinder ab 8 Jahren

Sabine Stellrecht-Schmidt

Es werden kleine Filzobjekte wie Haarbänder, Schnüre oder Schlüsselanhänger gefertigt. Für Gruppen von 2 bis 6 Kindern können über die vhs weitere Termine vereinbart werden.

Donnerstag, 19.10.2017, 16:30 - 18:00 Uhr

1 Termin, € 15,00 (2 - 6 Kinder, zuzüglich ca. € 3,50 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Atelier Sabine Stellrecht-Schmidt, Laurentiusstraße 3, Miltenberg

Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Bernd Olt

In diesem Kurs werden die Kinder an das Arbeiten mit Holz herangeführt. Sie erlernen spielerisch die einfachen Methoden der Holzbearbeitung. Comic- und Tierfiguren bilden einen interessanten Arbeitshintergrund für die kleinen Schnitzer und werden durchwegs erstaunlich naturgetreu dargestellt. Unser Kursleiter sorgt stets für den sicheren Umgang mit dem Werkzeug.

63521 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 11.11.2017, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 65,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63523 Schnitzen für Kinder ab 8 Jahren

Samstag, 09.12.2017, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 65,00 (inklusive Mittagessen, Getränk und Werkzeugnutzung, Materialkosten nach Aufwand)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63525 Ritter im Odenwald

Bernd Olt

In diesem Kurs schnitzen Kinder ab 8 Jahren ein Schwert und ein Schild. Sie lernen spielerisch die einfachsten Methoden der Holzverarbeitung. Laubsäge und elektrische Feinschnittsäge sind die wichtigsten Arbeitsmittel.

Samstag, 11.11.2017, 09:00 - 13:30 Uhr

1 Termin, € 65,00 (inklusive Mittagessen, Getränke und Werkzeugbenutzung, zuzüglich € 10,00 Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)

Kunsttischlerei Bernd Olt, Eulbacher Straße 34, Lützelbach-Breitenbrunn

63371 Russisch für Kinder von 6 bis 10 Jahren (A1)

Nadeschda Ponteletejev

Mittwoch, ab 27.09.2017, 16:30 - 18:00 Uhr

10 Termine, € 100,00 (5 – 10 Kinder)

Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 2, Hauptstraße 34, Miltenberg

Infotermin: Mittwoch, 20.09.2017,

16:30 - 17:30 Uhr, in Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstraße 34, Miltenberg

63482 Ersthelfer von Morgen - für Kinder ab 5 Jahren

Die Johanniter

Kinder im Vorschulalter lernen kindgerecht mit Notfall-Situationen richtig umzugehen und den Verletzten zu helfen. Notfall-Situationen werden nachgestellt und das Verhalten beim Absetzen eines Notrufes am Telefon geübt, so dass die Kinder bei Notfällen einen ruhigen Kopf bewahren. Eindrücke, die die Kinder gegebenenfalls bereits erlebt haben, werden aufgegriffen und in den Kurs eingebunden. Anhand praktischer Übungen lernen die Kinder, wie man Dreieckstücher, Verbände oder Pflaster richtig anlegt.

Samstag, 09.12.2017, 09:30 - 11:30 Uhr

1 Termin, € 15,00

Johanniterhaus, Arnouviller Ring 3, Miltenberg

Anmeldung erforderlich unter Telefon 09371/ 9526-25 (Die Johanniter) oder unter ausbildung.miltenberg@johanniter.de

76256 Bewegung macht stark - Psychomotorik – für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Meike Belz und Cornelia Hickmann

Psychomotorische Spiel- und Bewegungsangebote orientieren sich an den persönlichen Bedürfnissen der Kinder. Ziel ist es, über die Bewegung Erfolgserlebnisse zu ermöglichen und damit das Selbstbewusstsein zu stärken. Die Kinder werden ermutigt, selbst aktiv Handlungen zu planen und mit verschiedenen Materialien zu experimentieren. So ergeben sich viele Möglichkeiten für neue (Lern-)Erfahrungen.

Bitte bringt Turnkleidung mit.

Mittwoch, ab 20.09.2017, 14:00 -15:15 Uhr

10 Termine, € 65,00 (6 - 8 Kinder, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Bewegungsraum, Ringstraße 22, Schneeberg

Infotermin für die Eltern: Montag, 18.09.2017,

19:00 - 19:30 Uhr im o.g. Kursraum

**76322 Flink mit 10 Fingern am PC für Schülerinnen
und Schüler ab 10 Jahren des KEG Amorbach**

Tina Ziegler

Sie wollen, dass Ihr Kind das 10-Finger-Tastschreiben erlernt und Grundkenntnisse der Textbearbeitung am PC erwirbt? Der vhs-Kurs kann Ihrem Kind dabei helfen. Er wird von einer Fachlehrerin geleitet, umfasst 12 Termine à 90 Minuten und eine Abschlussprüfung, über die ein Zeugnis ausgestellt wird. Bitte bringt Schreibmaterial mit.

Mittwoch, ab 04.10.2017, 13:30 - 15:00 Uhr

12 Termine, € 79,00 (inklusive Abschlussprüfung und Teilnahmebescheinigung, zuzüglich ca. € 13,50 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Karl-Ernst-Gymnasium, EDV-Raum, Richterstraße 1, Amorbach



Engelszauber – der himmlische Umzug, Samstag, 02.12.2017, 18.00 Uhr, Foto: privat

Kindergeburtstage kreativ

**53550 Töpfeln für Kindergeburtstage
für Kinder ab 7 Jahren**

Gabriele Löffler-Keller

Lassen Sie Kinder ab 7 Jahren einmal einen Nachmittag mit einer kindererfahrenen Kursleiterin tonen! Sie werden erstaunt sein, wie viel kreativen Spaß die Kinder dabei haben werden. Die Gruppengebühr für drei Stunden und maximal zehn Kinder beträgt € 80,00. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an die vhs Miltenberg.

Alte Volksschule, Osteingang, Töpferraum, 3. Stock,
Mainstraße 62, Miltenberg

Kindergeburtstage im Atelier Stellrecht-Schmidt und in der Malwerkstatt

In Kooperation mit der vhs Miltenberg haben die Kreativ Agentur Stellrecht-Schmidt und die Malagentur spezielle Angebote zur Gestaltung von Kindergeburtstagen erarbeitet. Die Gruppengebühr für eine Stunde und bis ca. zehn Kinder (Agentur Stellrecht-Schmidt) und acht Kinder (Malwerkstatt) beträgt € 40,00. Materialkosten werden nach Verbrauch berechnet. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung wenden Sie sich an die vhs Miltenberg.

Atelier Sabine Stellrecht-Schmidt, Laurentiusstr. 3, Miltenberg
Malwerkstatt, Schirmerstr. 12, Miltenberg

63550 Spritzbilder für Kindergeburtstage – für Kinder ab 4 Jahren

Die Kinder fertigen bunte Spritzbilder auf Fliesen, die man z. B. als Topfuntersetzer verwenden kann.

63560 Filzen für Kindergeburtstage - für Kinder ab 4 Jahren

Aus Filzwolle fertigen die Kinder bunte Schlüsselanhänger, Haarbänder oder Blüten an und lernen dabei die einfachen Grundtechniken des Nassfilzens kennen.

63570 Mosaik für Kindergeburtstage – für Kinder ab 10 Jahren

Aus kleinen quadratischen Mosaiksteinchen fertigen die Kinder einfache bunte Bilder oder Spiegelrahmen an und lernen dabei die Grundtechniken des Mosaiklegens kennen.

63580 Stempel fertigen für Kindergeburtstage – für Kinder ab 6 Jahren

Aus Moosgummi und Holzklötzen werden Stempel gefertigt und auf Papier oder mitgebrachten Stoffen ausprobiert

63590 Kindergeburtstage in der Malwerkstatt – für Kinder ab 4 Jahren

Simone Wind

Mit Acrylfarben gestalten die Kinder auf einer großen Leinwand ein Gemeinschaftsbild oder eigene kleine Leinwände.

Malwerkstatt, Schirmerstraße 12, Miltenberg



**Es ist normal, verschieden zu sein –
Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung**

Die Kurse orientieren sich an den Bedürfnissen und Möglichkeiten geistig behinderter Menschen, sprechen ausdrücklich auch nichtbehinderte Menschen an, um in der Ausübung gemeinsamer Interessen Begegnungen zu ermöglichen, werden von erfahrenen Sonderpädagog*innen geleitet und finden in Zusammenarbeit mit dem Verein Lebenshilfe für Behinderte im Landkreis Miltenberg statt. Dort erhalten Sie auch weitere Informationen unter Telefon 06022/26402-15. Alle Kurse finden in der Richard-Galmbacher-Schule in Elsenfeld statt, umfassen 10 Termine, kosten € 36,00, und beginnen am **Montag, 09.10.2017, 17:00 - 19:00 Uhr**. Bitte bringen Sie stets eigene Getränke und Verpflegung mit.

**Wir musizieren mit selbstgebauten Musikinstrumenten
(Susanne Kunisch)**

Dieser Kurs für Fortgeschrittene richtet sich an alle Personen, die einen Psalter haben. Wir werden üben dieses Instrument richtig einzusetzen. Anfangs werden leichte Stücke gespielt. Alle Musiknoten befinden sich in einer Übungsmappe. Nach und nach werden wir den Schwierigkeitsgrad, steigern z.B. mit zwei Stimmen. Alle TeilnehmerInnen sollen Freude am Musizieren mitbringen. Bitte bringen Sie Notenmappe, Psalter und Stimmggerät mit.

Mehrstimmiges Musizieren (Walter Ottenbreit-Stoß)

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine feste Gruppe geübter Musiker. Es werden Streichinstrumente wie Hackbrett und Psalter bespielt. Außerdem kommen Gitarre, Violine, Querflöte, Akkordeon und weitere Rhythmusinstrumente zum Einsatz. Das Leistungsniveau der TeilnehmerInnen ist sehr hoch. Eine Aufnahme von neuen Mitgliedern findet nur nach dem Vorspielen statt. Gerne nehmen wir neue Talente in unsere Gruppe auf.

Unser Tanzkurs (Juliane Wolf)

Mit viel Freude und Spaß möchten wir uns zu flotter Musik bewegen und das Tanzbein schwingen. In jeder Stunde werden wir uns zuerst aufwärmen. Danach tanzen wir Paar-, Kreis- und Volkstänze. Zum Abschluss wird entspannt. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und unbedingt Turnschuhe mit.

Kochen im Herbst (Doris Spanbald-Albert)

Wir wollen an zehn Abenden miteinander leckere Gerichte aus Herbstfrüchten, wie Zwetschgen, Birnen, Kürbissen und Kartoffeln zubereiten. Wer Freude am Kochen hat meldet sich zu unserem Kurs an. Die Materialkosten belaufen sich auf ca. € 13,00. Bitte bringen Sie eine Schürze und ein Gefäß mit Deckel mit.

Malen nach Herzenslust (Christine Jansen)

Wir malen auf großformatiges Papier mit flüssigen Gouachefarben. Gouache ist flüssige Farbe mit natürlichem Bindemittel. Diese Farbe ist gut deckend, geschmeidig und wasserlöslich. Wir werden verschiedene Malwerkzeuge verwenden: Pinsel, Spachtel, Schwämme und unsere Finger. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Am Anfang wird eine kleine Geschichte vorgelesen und wir lauschen leiser Entspannungsmusik. Wir lassen uns in die Welt der Farben entführen. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - es kann jeder mitmachen! Die Materialkosten belaufen sich auf ca. € 18,00. Bitte bringen Sie ein altes Hemd mit langen Ärmeln mit.

Macht und Pracht**Tag des offenen Denkmals am 10. September 2017**

Das Thema besticht durch sehr breite Interpretationsmöglichkeiten, die es leicht machen, Anknüpfungspunkte für die Präsentation des Denkmals zu finden. Architektur und Kunst drücken seit jeher den Wunsch ihrer Erbauer, Erschaffer und Auftraggeber aus, Schönheit, Wohlstand, weltliche und religiöse Machtansprüche abzubilden. Dies geschieht durch Form- und Materialwahl, den Einsatz von Technik und Technologien, die Art der künstlerischen Ausgestaltung mit Farben, Motiven und Ornamenten, den gewählten Bauplatz und die Qualität der eingebundenen Baumeister, Architekten, Künstler und Handwerker. Vieles davon nehmen wir als vollkommen selbstverständlich wahr, einfach weil wir unser baukulturelles Erbe als gegeben annehmen. Der Tag des offenen Denkmals 2017 möchte dazu anregen, sich mit den vielfältigen Ausdrucksformen von "Macht und Pracht" in allen relevanten Bereichen von Architektur- und Kunstgeschichte einmal bewusster auseinanderzusetzen. Jedes Denkmal erzählt uns immer viel über die sozialen und kulturellen Verhältnisse der Zeit seiner Entstehung und Nutzung. Doch sind wir tatsächlich heute noch in der Lage, die Denkmale als



Geschichtszeugnisse und Informationsquellen im Sinne ihrer Bauzeit richtig zu deuten? Schwer zu sagen, denn bei dem Motto "Macht und Pracht" soll es nicht allein um ein vordergründiges Zeigen von "Reich und Groß" gehen. Selbstverständlich liegt es nahe, imposante Schlösser, Burgen, mächtige Klöster und Kirchen, reiche Patrizierhäuser und Industriellenvillen, Rathäuser, Gerichts- und andere Verwaltungsbauten, große historische Fabrikhallen, Gärten und Parks sowie prächtige Bauernhäuser zu zeigen. Gern darf man sich auch ein wenig am Thema reiben. Denn das Motto wirft bei kurzem Nachdenken mehr Fragen auf, als es schnelle Antworten gibt. Die unterschiedlichen Fragestellungen sind jedoch in jeder Hinsicht äußerst reizvoll und man kann auf spannende und manchmal auch überraschende Antworten stoßen.

Miltenberg: Das Funtschelhaus

Sonntag, 10.09.2017, 14:00 und 15:30 Uhr:
Führungen mit Friedrich Staib, Architekt
Treffpunkt: Hauptstr. 183, Miltenberg

Miltenberg: Die Mildenburg

Sonntag, 10.09.2017, 12:30 und 15:30 Uhr:
Führungen mit Anna Göpfert, M.A., Markus Lorenz, Architekt,
und Reinhold Schöpf, Bauamtsleiter
Treffpunkt: Mildenburg, Conradyweg 20, Miltenberg

Miltenberg: Das "Neue Schloss" des J.R. Capitain

Sonntag, 10.09.2017, 11:00 und 14:00 Uhr:
Führungen mit Michael Söller und Klaus Hench
Treffpunkt: Burgweg 78, Miltenberg

Amorbach: Das Templerhaus

Sonntag, 10.09.2017, 11:30 und 15:30 Uhr:
Führungen durch den Heimat- und Geschichtsverein
Treffpunkt: Templerhaus, Bädersweg, Amorbach

Amorbach: Das Jordansbad

Sonntag, 10.09.2017, 12:30 und 14:30 Uhr:
Führungen durch den Heimat- und Geschichtsverein
Treffpunkt: Templerhaus, Bädersweg, Amorbach

Wörth: Schifffahrts- und Schiffbaumuseum

Sonntag, 10.09.2017, 14:00 Uhr, und nach Bedarf:
Führungen mit Rudi Bauer
Treffpunkt: Schifffahrts- und Schiffbaumuseum, Rathausstr. 72

In Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Miltenberg

69215 Fahrt zur Frankfurter Buchmesse - Besuchertag

Fahren Sie mit uns im gemütlichen Reisebus zur Buchmesse nach Frankfurt. Während der Hinfahrt werden Sie umfassend zu interessanten Standorten und Veranstaltungen vor Ort informiert und im Anschluss auf Wunsch durch die Messe begleitet. Ein eigenständiger Gang über die Buchmesse ist selbstverständlich genauso gut möglich.

Sonntag, 15.10.2017, 08:30 - 18:30 Uhr

Abfahrt mit Bus am Bahnhof Miltenberg um 08:30, Rückkehr ca. 18:30 Uhr, Unkostenbeitrag (Fahrkosten und Eintritt): € 48,00. Schriftliche Anmeldung erforderlich bei vhs Miltenberg, Tel. 09371/404146, bis Mittwoch, 27.09.2017.

In Zusammenarbeit mit dem Frankenbund Miltenberg

69322 Kloster Maria Laach und Burg Eltz

Anna Göpfert

Eine Bus-Tagesfahrt fährt von Miltenberg zum Benediktiner-Kloster Maria Laach mit der romanischen Kirche aus dem 12. Jahrhundert. Danach geht es weiter Richtung Vulkaneifel zur Burg Eltz. Die durch den 500-Mark-Schein bekannt gewordene Burg wird durch eine fachkundige Führung besichtigt.

Bitte ziehen Sie festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung an.

Donnerstag, 19.10.2017, 07:30 - 19:30 Uhr

Abfahrt mit Bus am Parkplatz gegenüber Parkhaus Miltenberg um 07:30 Uhr, Rückkehr ca. 19:30 Uhr. Unkostenbeitrag € 50,00 inkl. Buskosten, Führungsgebühr, Eintritte und Shuttlebus zur Burg Eltz - bitte im Bus bezahlen.

Anmeldung erforderlich bei vhs Miltenberg, Tel. 09371/404146.

In Zusammenarbeit mit avenTOURa

69220 Faszinierendes Kuba -

Reise zur Erkundung von Land und Menschen

Kuba bedeutet nicht nur auf den Spuren Ernest Hemingways eine Fahrt im offenen Oldtimer-Cabriolet durch die einzigartige Karibikmetropole Havanna genießen oder in einer kleinen Bar der Altstadt ein Glas Rum bei den unvergleichlichen Klängen des kubanischen Son (im Stil des Buena Vista Social Clubs). Es gilt hier nicht nur einen der selten weißen Sandstrände, wie die Playa Ancón an der mittleren Südküste, zu entdecken, sondern auch Landschaften wie das Tal der Zuckerrohrmühlen in der Nähe von Santa Clara zur Gewinnung des "weißen Golds". Wir



werden Sie auch zu den nördlichen und zentralen Teilen der Insel, z.B. nach Trinidad, dem romantischen Juwel im Kolonialstil, führen. Sie werden Karstlandschaften im Viñalestal sehen, wo der Tabakanbau für den Exportschlager floriert, und können nach einer Wanderung durch die reizvolle Sierra del Rosario ein Bad in den kristallklaren Bächen des Naturreservats nehmen. Später werden Sie mit dem Wasserfall "El Nicho", der in einen smaragdgrünen Pool hinabstürzt, eines der Naturspektakel Kubas kennenlernen. Kulinarisch werden Sie bestens versorgt und reiche Kenntnisse der typisch kubanischen, aber auch kreolischen Gerichte (der Ureinwohner) sammeln. Um Land und Menschen wirklich kennenzulernen, sollte man auch einen Blick in das geschichtlich spannende Revolutionsmuseum in Havanna werfen oder das Denkmal des Volkshelden Che Guevara in Santa Clara gesehen haben, wo Sie auch von der leidvollen Sklavenwirtschaft auf der Insel hören. Schließlich werden Sie mit dem von der Reiseagentur avenTOURa unterstützten Sozialprojekt "Patio de Pelegrin" bei Cienfuegos Bekanntschaft machen, das Kindern und Jugendlichen einen Zugang zum künstlerischen Schaffen im Tanz, in der Musik und im Kunsthandwerk ermöglicht. Es ist ein Ort der Kunst und Begegnung für die ländliche Bevölkerung. Kuba - als Reiseland - hat derzeit wohl den eigenwilligsten Flair. Kommen Sie mit und lassen Sie sich überraschen, bevor die kleine Insel zu einem zu großen Touristenmagnet mutiert.

Donnerstag, 11.01.2018, bis Mittwoch, 24.01.2018

Treffpunkt am Donnerstag, 11.01.2018, 07:30 Uhr am Bahnhof Miltenberg

14 Tage, € 2.475,00 (im DZ, ab Frankfurt)

Anmeldung erforderlich bis Montag, 02.10.2017

Die vhs Miltenberg und Umgebung ist nur Reisevermittlerin. Reiseveranstalterin im Sinne des Reiserechts ist die auf Bildungsreisen nach Kuba spezialisierte Reiseagentur avenTOURa, Freiburg.

Infotermin: Donnerstag, 28.09.2017,

19:00 - 20:00 Uhr in Domkellerei/ Hartigsbau, Obergeschoss Raum 1, Hauptstr. 34, Miltenberg, mit Hans-Joachim Schönic



**Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit
dem Odenwaldklub/ Ortsgruppe Miltenberg mit:**

Thomas Herkert: Schneeberg, 09373/3974
Hennie Jannink, Erlenbach: 09372/923569
Günter Nortmann, Miltenberg: 09371/1583
Margarethe und Hans Rehberg, Miltenberg: 09371/6698387
Franz Stratmann, Miltenberg: 09371/5517
Josef Swoboda, Miltenberg: 09371/5925

Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung und - wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften - auf eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbedingte Änderungen, behalten sich die Wanderführer vor. Bitte bringen Sie gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit. Weitere Informationen unter: www.owk-miltenberg.de

**69536 Sonntag, 10.09.2017
Im Jagdrevier der Nibelungen**

Hennie Jannink

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg
Wanderstrecke: ca. 18 km, Steigung ca. 300 m
Mossautal - Lärmfeuer

**69537 Sonntag, 17.09.2017
Im Kreis der roten Trauben**

Hans Rehberg

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg
Wanderstrecke: ca. 19 km, Steigung ca. 200 m
Großheubach, Engelberg, Klotzenhof, Rosshof, Röllbachtal,
Fränkischer Rotweinweg, Großheubach

**69538 Sonntag, 24.09.2017
Nonnenbild, Kriegerkapelle und Kollenburg**

Margarethe Rehberg

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg
Wanderstrecke: ca. 19 km, Steigung ca. 300 m
Reistenhausen-Fechenbach, Nonnenbild, Kriegerkapelle, Heimatblick, Ruine Kollenburg, Marienruh zurück nach Reistenhausen-Fechenbach

**69539 Sonntag, 01.10.2017
Vom Limes zum geheimen Flugplatz**

Franz Stratmann

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg
Wanderstrecke: ca. 18 km, Steigung ca. 300 m



vhs spezial Reisen, Exkursionen, Wanderungen

Dornberg, Walldürn, Limeswachtürme, Höpfingen, über den Flugplatzweg zum Schlemperthof und zurück nach Dornberg.

69541 Sonntag, 15.10.2017

Historische Stätten im Spessart

Margarethe Rehberg

Treffpunkt: 09:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 17 km, Steigung ca. 250 m

Eschau, Burg Wildenstein, Unteraulenbach, Oberaulenbach, Hobbach, Eschau

69544 Sonntag, 05.11.2017

Rundwanderung auf dem zertifizierten Qualitätsweg S7

Thomas Herkert

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 17 km, Steigung ca. 300 m

Schneeberg, Hambrunn, Karre-Franz-Höhle, Zittenfelden, Siegfriedsquelle, Schneeberg

69546 Sonntag, 19.11.2017

Wandern in unserer Heimat

Günther Nortmann

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Mainzer Tor, Miltenberg

Wanderstrecke: ca. 10 km

68315 Gärten und Freiräume im Klimawandel

Michael Maier

Der Vortrag beleuchtet insgesamt die zu erwartenden Auswirkungen und die Möglichkeiten, welche der Mensch in seinem Garten und seiner unmittelbaren Mitwelt (Freiräume) hat, um diese fit für die Zukunft zu machen. Man kann dem Klimawandel nicht nur durch bestimmte Bepflanzungsmaßnahmen entgegenwirken, sondern auch durch andere Wege. Diese, auf welche der Vortrag detailliert eingeht, haben zusätzlich ökonomische Vorteile und das Allerschönste: sie machen Freude und Spaß und tragen zu einer neuen Ästhetik unserer Gärten bei. Angesprochen werden die verschiedensten Aspekte wie Regenwasserbewirtschaftung, Dach- und Fassadenbegrünung. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf der entsprechenden Bepflanzung des Gartens und der Freiräume.

Dienstag, 17.10.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

1 Termin, € 7,50

Mittelschule, Raum B133, Gartenstraße, Miltenberg

Pilzausstellung am europäischen Pilztag

Am zweiten europäischen Pilztag lädt der Pilzsachverständige Markus Lorenz zu einer öffentlichen Pilzausstellung in die Aula der Grundschule Miltenberg ein.

Sonntag, 24.09.2017, 15:00 - 19:00 Uhr

Grundschule, Aula, Wolfram-von-Eschenbach-Straße 17,
Miltenberg

Pilze - Pilze - Pilze

Markus Lorenz

Während der ca. 3-stündigen Exkursion gibt der Pilzsachverständige (DGfM) Informationen zu den gefundenen Pilzen, Tipps zur Zubereitung und Hinweise zur Pilzbestimmung mit Hilfe geeigneter Literatur.

Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung, Sammelkorb und ein Messer mit.

68523 Pilze - Pilze - Pilze

Samstag, 23.09.2017, 09:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, € 12,00

Treffpunkt: Miltenberg-Schippach am Friedhof

68525 Pilze - Pilze - Pilze

Samstag, 07.10.2017, 09:00 - 12:00 Uhr

1 Termin, € 12,00

Treffpunkt: Michelstadt-Vielbrunn, Ortseingang Bremhof

68527 Pilze - Pilze - Pilze

Samstag, 14.10.2017, 09:00 - 12:30 Uhr

1 Termin, € 12,00

Dorfgemeinschaftshaus, Miltenberg, Mainbullau 62



Foto: Markus Lorenz



Anmeldung:
Stadtverwaltung Amorbach
Kellereigasse 1, Zimmer-Nr. 6, 63916 Amorbach

Montag, Mittwoch, Donnerstag und Freitag: 08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag: 09:00 – 12:00 Uhr
Donnerstag: 16:00 – 18:00 Uhr
Telefon: 09373/209-22
Fax: 09373/209-33
E-Mail: vivian.hollenbach@stadt-amorbach.de

Sonntag, 03.12.2017, 16:00 Uhr

Bach Collegium Frankfurt und Concerto Vocale Frankfurt

mit Thomas Wilhelm, Orgel, Michael Graf Münster, Leitung.
Advents-Kantaten von Johann Sebastian Bach: Nun komm, der
Heiden Heiland (BWV 61), Wachtet auf, ruft uns die Stimme
(BWV 140), Orgelwerke von Johann Sebastian Bach
VA: Fürstlich Leiningensche Verwaltung (09373/971515)
Abteikirche Amorbach

Sonntag, 17.12.2017, 16:00 Uhr

Festliches Weihnachtskonzert

mit dem Konzertchor Darmstadt und der Darmstädter Hofkapel-
le, Dirigent: Wolfgang Seeliger
VA: Konzertchor Darmstadt (06151/293929)
Katholische Pfarrkirche St. Gangolf, Amorbach

Neujahr, 01.01.2018, 16:00 Uhr

Trompeten-Ensemble der Bamberger Symphoniker

Mit Lutz Randow, Leitung, Domorganist Prof. Markus Willinger,
Orgel, Werke von Bach, Händel u.a.
VA: Fürstlich Leiningensche Verwaltung (09373/971515)
Abteikirche Amorbach

73324 Französisch - Grundstufe II/ 4 (A2)

Petra Schneider, M.A.

Lehr- und Arbeitsbuch On y va! A2 (ab Lektion 6), Hueber-
Verlag (ISBN 978-3-19-003351-5)

Donnerstag, ab 28.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

10 Termine, € 86,00 (6 - 10 Personen)

Parzival-Mittelschule, Debonstraße 5a, Amorbach

Der erste Termin gilt als Infotermin.



**73871 Hindi für Urlauber –
Landeskunde, Kultur und Sprache**

Rohi Opitz

haloo! namastee! (Hallo! GutenTag!) - Lernen Sie mit uns die wichtigsten Wörter für Ihren Reisewortschatz. Landeskundliche Informationen über Sprache, Essen, Gewohnheiten, das Kastensystem und Geld bekommen Sie aus 1. Hand.

Donnerstag, ab 28.09.2017, 19:00 - 20:30 Uhr

5 Termine, € 50,00

Parzival-Mittelschule, Debonstraße 5a, Amorbach

Bei allen Entspannungs- und Gymnastikkursen in Amorbach gilt der erste Kurstermin als Infotermin, der der Information über Kursinhalte und Kursleiter dient und einen kostenfreien Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag ermöglicht.

**74114 Autogenes Training nach
Johannes Heinrich Schultz - Grundkurs**

Bernadette Merkert

Entdecken Sie die Wirksamkeit eines bewährten Entspannungsverfahrens. Das Autogene Training hat schon zahlreichen Menschen zu innerer Ruhe und Wohlbefinden verholfen. Schritt für Schritt lernen Sie, wie Sie Kraft Ihrer eigenen Vorstellung und bewusster Körperwahrnehmung einen heilsamen Entspannungszustand herbeiführen können, der sich mit zunehmender Übungspraxis auch in stressreichen Alltagssituationen einstellt. Abgerundet wird der Kurs durch hilfreiche Informationen zum Thema Stress und Entspannung.

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

Mittwoch, ab 27.09.2017, 19:30 - 21:00 Uhr

5 Termine, € 45,00 (6 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung, zuzüglich ca. € 2,00 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74142 Hatha Yoga für die Wirbelsäule

Heinz Reiser

Ausgesuchte Übungen dienen der Regeneration der gestressten Wirbelsäule, der Beweglichkeit der Gelenke und der Korrektur von Hohlkreuz und Rundrücken und damit der Vorbeugung und Linderung von Haltungsschäden. Yoga-Vorkenntnisse sind hilfreich aber nicht erforderlich.



Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, dicke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.

Montag, ab 25.09.2017, 18:30 - 19:30 Uhr

10 Termine, € 70,00 (6 - 10 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Rotkreuzheim, Bürgerpark 1, Amorbach

74332 Wirbelsäulengymnastik

Luzie Scholl

Gezielte Übungen zum Dehnen und Kräftigen einzelner Muskeln, aber auch von Muskel- und Faszienketten, werden kombiniert mit Haltungstraining sowie Mobilisations- und Körperwahrnehmungsübungen. Das Trainingsprogramm dient der Vorbeugung und Linderung von Schmerzen im Rücken und leitet die Teilnehmer zu funktionalen Körperhaltungen und Übungen an.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke, ein Handtuch und nicht färbende Turnschuhe mit.

Montag, ab 25.09.2017, 18:00 - 19:15 Uhr

10 Termine, € 55,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Karl-Ernst-Gymnasium, Turnhalle, Richterstraße 1, Amorbach

76256 Bewegung macht stark - Psychomotorik – für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Meike Belz und Cornelia Hickmann

Psychomotorische Spiel- und Bewegungsangebote orientieren sich an den persönlichen Bedürfnissen der Kinder. Ziel ist es, über die Bewegung Erfolgserlebnisse zu ermöglichen und damit das Selbstbewusstsein zu stärken. Die Kinder werden ermutigt, selbst aktiv Handlungen zu planen und mit verschiedenen Materialien zu experimentieren. So ergeben sich viele Möglichkeiten für neue (Lern-)Erfahrungen.

Bitte bringt Turnkleidung mit.

Mittwoch, ab 20.09.2017, 14:00 -15:15 Uhr

10 Termine, € 65,00 (6 - 8 Kinder, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Bewegungsraum, Ringstraße 22, Schneeberg

Infotermin für die Eltern: Montag, 18.09.2017,

19:00 - 19:30 Uhr im o.g. Kursraum

76322 Flink mit 10 Fingern am PC für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren des KEG Amorbach

Tina Ziegler



Sie wollen, dass Ihr Kind das 10-Finger-Tastschreiben erlernt und Grundkenntnisse der Textbearbeitung am PC erwirbt? Der vhs-Kurs kann Ihrem Kind dabei helfen. Er wird von einer Fachlehrerin geleitet, umfasst 12 Termine à 90 Minuten und eine Abschlussprüfung, über die ein Zeugnis ausgestellt wird. Bitte bringt Schreibmaterial mit.

Mittwoch, ab 04.10.2017, 13:30 - 15:00 Uhr

12 Termine, € 79,00 (inklusive Abschlussprüfung und Teilnahmebescheinigung, zuzüglich ca. € 13,50 für Kursunterlagen, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Karl-Ernst-Gymnasium, EDV-Raum, Richterstraße 1, Amorbach

Geführte Wanderungen in Zusammenarbeit mit dem Odenwaldklub/ Ortsgruppe Amorbach mit:

Helene und Hans Bühlmeyer (09373/99660)

Dr. Walter Brodowski (09373/8562)

Klemens Scheuermann (06284/7627)

Fritz Seehars (06022/614846)

Elfriede und Peter Speth (09372/3553)

Gudrun und Hans-Georg Weber (09373/1318)

Die Tageswanderungen erfolgen mit Rucksackverpflegung und - wie auch die Bildung von Fahrgemeinschaften - auf eigene Gefahr. Geringfügige, insbesondere witterungsbedingte Änderungen, behalten sich die Wanderführer vor. Bitte bringen Sie gutes Schuhwerk und Regenbekleidung mit.

Weitere Informationen erhalten Sie von den jeweiligen Wanderführern.

76935 Sonntag, 03. September 2017

Von Unteraulenbach zur Geishöhe bei Eschau

Dr. Friedrich W. Seehars

Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parzival Mittelschule Amorbach

Wanderstrecke: 9 - 10 km, 3,5 Std., leicht bis mittel, ca. 300 Höhenmeter

76939 Sonntag, 01. Oktober 2017

Rund um Hornbach

Gudrun Weber und Hans-Georg Weber

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Parzival Mittelschule Amorbach

Wanderstrecke: 8 km, 3 Std., mittel



76941 Sonntag, 15. Oktober 2017

Erbach: Höhendorf-Wanderung

Walter Brodowski

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Parzival Mittelschule Amorbach

Gruppe 1: Wanderstrecke: 14 km, 4 Std., mittel

Gruppe 2: geht kürzeren Weg

Wanderung zwischen Ebersberger Felsenmeer und Bullauer Eutergrund (Qualitätswanderweg Bu1).

76943 Sonntag, 29. Oktober 2017

**Vom Watterbacher Haus in Preunschen
zur Burg Wildenberg**

Klemens Scheuermann

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Parzival Mittelschule Amorbach

Wanderstrecke: 7 km, 2,5 Std., mit Burgführung ca. 4 Std.

Mit Führung, Turmbesteigung und einigen Überraschungen.

76945 Sonntag, 12. November 2017

Aussichten, Weinberge und Wacholder-Heide

Hans Bühlmeyer und Helene Bühlmeyer

Treffpunkt: 10:00 Uhr, Parzival Mittelschule Amorbach

Wanderstrecke: 14 km, 4 Std., mittel

Rundwanderung im Bauland bei Schweinberg und Königheim.

76947 Sonntag, 26. November 2017

**Von Klingenberg zum Aussichtsturm
und Weinbaumuseum**

Elfriede Speth und Peter Speth

Treffpunkt: 13:00 Uhr, Parzival Mittelschule Amorbach, oder
13:20 am Winzerfestplatz in Klingenberg

Wanderstrecke: 7 km, 2 - 3 Std. (ohne Besichtigung), leicht bis
mittel

Von Klingenberg durch die Schlucht zum Aussichtsturm und
Weinbaumuseum.

**87535 Kreativ arbeiten mit Sandstein**

Alexander Schwarz

Unter individueller Anleitung entstehen nach Vorlagen oder freier Fantasie verschiedenste Objekte, Skulpturen oder Stelen. Dieser Aufbaukurs für Fortgeschrittene ist auch für Anfänger geeignet.

**Freitag, 29.09.2017, 15:00 - 18:00 Uhr****Samstag, 30.09.2017, 08:00 - 16:00 Uhr**

2 Termine, € 96,00 (5 - 8 Personen, zuzüglich ca. € 20,00 für Materialkosten, bitte beim Kursleiter bezahlen)
Steinbildhauerwerkstatt Alexander Schwarz, Gewerbestraße 2, Dorfprozelten

Infotermin: Freitag, 22.09.2017,

17:00 Uhr, im o.g. Kursraum

Der Infotermin dient der Motivauswahl und Materialbestellung.

87663 Waldläufer-Gruppe für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Nick de Rijke

Lautlos schleichen wir - in der Waldläufergruppe - wie die Indianer umher und entdecken den Wald, seine Bewohner und seine Geheimnisse und lernen Themen aus folgender Auswahl kennen: Feuer ohne Streichhölzer, Schnitzen ohne Messer, Lagerfeuerkochen ohne Töpfe, Schlafsack aus Naturmaterialien herstellen, die Sprache der Vögel verstehen und das Lesen von Spuren und Zeichen. Die Waldläufer-Gruppe findet monatlich statt und besteht aus vier aufeinander aufbauenden Modulen. Nach und nach wachsen eine Verbundenheit in der Gruppe mit der Natur und ein Verständnis für die Umwelt und die eigene Verantwortung für sie. Stay Wild!

Bitte bringt wettergerechte Kleidung, die erdig werden darf (der Kurs findet bei jedem Wetter statt) und eine kräftige Brotzeit mit.

Samstag, 23.09.2017, 09:00 - 14:00 Uhr**Samstag, 14.10.2017, 09:00 - 14:00 Uhr****Samstag, 18.11.2017, 09:00 - 14:00 Uhr****Samstag, 02.12.2017, 09:00 - 14:00 Uhr**

4 Termine, € 100,00 (5 - 12 Kinder)

Hofthiergarten, Hofthiergarten 1, Stadtprozelten





Anmeldung im Rathaus Großheubach:

Montag - Freitag	08:00 - 12:00 Uhr
Dienstag	08:00 - 16:00 Uhr
Donnerstag	16:00 - 18:00 Uhr

Telefon 09371/4099-12
(breunig.j@grossheubach.de)

Bei allen Entspannungs- und Gymnastikkursen in Großheubach gilt der erste Kurstermin als Infotermin, der der Information über Kursinhalte und Kursleiter dient und einen kostenfreien Rücktritt bis zum darauffolgenden Werktag ermöglicht.

94143 Yoga für Frauen (nur für Anfängerinnen)

Magdalena Schenk

Dieser Anfängerkurs legt den Schwerpunkt auf Körperübungen für mehr Beweglichkeit, Kraft und Vitalität, sowie auf Entspannungsübungen, die der Regeneration dienen und innere Ruhe und Wohlbefinden fördern.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, dicke, rutschfeste Socken und ein kleines Kissen mit.

Mittwoch, ab 27.09.2017, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, € 100,00 (inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

Pilates

Uschi Giegerich

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, insbesondere der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Training findet nur auf der Matte statt und beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden.

Bitte bringen Sie Sportkleidung, eine Gymnastikmatte/ Decke, ein Handtuch und dicke Socken mit.

94312 Pilates am Vormittag

Montag, ab 25.09.2017, 08:30 - 09:30 Uhr

10 Termine, € 46,00 (8 - 14 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

**94313 Pilates am Vormittag****Montag, ab 25.09.2017, 09:30 - 10:30 Uhr**

10 Termine, € 46,00 (8 - 14 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

94314 Pilates**Montag, ab 25.09.2017, 18:00 - 19:00 Uhr**

10 Termine, € 46,00 (8 - 14 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

94315 Pilates**Montag, ab 25.09.2017, 19:00 - 20:00 Uhr**

10 Termine, € 46,00 (8 - 14 Personen, inklusive Teilnahmebescheinigung)

Alte Volksschule, Vereinsstraße 6, Großheubach

96852 Typgerechte Ernährung für einen gesunden Schlaf – ein informatives Kochseminar

Helga Hemberger

Viele verschiedenste Ernährungsmethoden werden in unserer Gesellschaft immer wieder neu favorisiert, ebenso unterschiedliche Diäten. Häufig wird dabei - unüberlegt - eine völlig einseitige Ernährung angeboten. Die typgerechte Ernährung hingegen ist ein Ernährungskonzept, das im Wesentlichen auf den Grundsätzen der Vollwerternährung basiert und unserer Veranlagung gemäß bedingte Aspekte mit einbezieht. Die bekannteste Typenlehre ist das über 5000 Jahre alte System der indischen Heilkunde Ayurveda. Stress und Belastungen rauben uns Energie/ Nährstoffe und die Aufnahme der wichtigsten Nährstoffe ist somit nicht mehr gegeben. Das ist ein Grund mehr herauszufinden: was für ein Typ Mensch bin ich, was braucht mein Stoffwechsel, um den Herausforderungen des Alltags Stand zu halten?

Dienstag, 07.11.2017, 18:00 - 22:00 Uhr

1 Termin, € 22,00 (6 - 10 Personen, zuzüglich Materialkosten ca. € 10,00, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Hauptschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

96855 Chinesische Küche

Jingwen Liu-Rieger

Wir bereiten ein Menü aus Frühlingsrolle, Hähnchenfleisch, gebratenem Gemüse, chinesischem Gulasch aus Schweinefleisch und Gurkensalat.

Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, eine Schürze, ein Geschirrtuch und eventuell Gefäße für Reste mit.

Samstag, 02.12.2017, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 22,00 (6 - 10 Personen, zuzüglich ca. € 16,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Hauptschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

96857 Cocina peruana - peruanische Küche 1

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Nicht nur Spanischlernende freuen sich an Spezialitäten aus der peruanischen Küche, wie Rocoto Relleno oder Aji de Gallina. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und eventuell Gefäße für Reste mit.

Samstag, 21.10.2017, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 22,00 (6 - 12 Personen, zuzüglich bis ca. € 10,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Hauptschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

96859 Cocina peruana - peruanische Küche 2

Diana Denise Alvarez Prado de Stock

Nicht nur Spanischlernende freuen sich an Spezialitäten aus der peruanischen Küche, wie Empañadas oder Escabeche de pescado/ pollo. Lassen Sie sich überraschen!

Bitte bringen Sie eine Schürze, ein Geschirrtuch und eventuell Gefäße für Reste mit.

Samstag, 11.11.2017, 09:00 - 13:00 Uhr

1 Termin, € 22,00 (6 - 12 Personen, zuzüglich bis ca. € 10,00 für Materialkosten, bitte bei der Kursleiterin bezahlen)

Hauptschule, Küche, Bachgasse 44, Großheubach

vhs App

Finden Sie Volkshochschulkurse bundesweit

Mit der vhsApp kann man deutschlandweit nach Wunschkurs suchen und unter den vielen Angeboten vor Ort wählen. Man kann sich beruflich weiterbilden, andere Kulturen kennenlernen, etwas für sein Wohlbefinden und seine Fitness tun, über politische Themen informieren oder in eine von 50 Fremdsprachen eintauchen. Wie fast 500 Volkshochschulen ist auch die vhs Miltenberg mit ihrem Kultur- und Bildungsprogramm vertreten.

Die vhsApp ist eine gemeinsame Entwicklung von Volkshochschulen, vhs-Landesverbänden, dem Deutschen Volkshochschul-Verband (dvv) und dessen Tochterunternehmen, dem Sprachprüfungsanbieter telc, der auch Sprachspiele zum Testen von Sprachkenntnissen bereitstellt.

Zum kostenfreien download bereit steht die vhsApp

für iPhone oder iPod touch:

<https://itunes.apple.com/de/app/vhsapp-die-offizielle-app/id796434150?mt=8>

für Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.volkshochschule.app.android>



www.volkshochschule.de

Deutschlandweite Kurssuche ermöglicht auch das Webportal www.volkshochschule.de und die vhsApp sind bundesweite Informations- und Serviceportale des Deutschen Volkshochschulverbandes (dvv), die das vielfältige Angebot der deutschen Volkshochschulen präsentieren und eine komfortable VHS-Kurssuche ermöglichen. Mit Übungsvideos und kurzen Multiple-Choice-Tests können außerdem Sprachkenntnisse in Englisch, Spanisch, Türkisch und Polnisch getestet werden.



vhs Aschaffenburg

Luitpoldstraße 2 * 63739 Aschaffenburg
Tel.: 06021/38688-0 * Fax: 06021/38688-20
E-Mail: info@vhs-aschaffenburg.de
Internet: www.vhs-aschaffenburg.de

vhs Buchen e.V.

Kellereistraße 48 * 74722 Buchen
Tel.: 06281/510-26 * Fax: 06281/510-28
E-Mail: info@vhs-buchen.de
Internet: www.vhs-buchen.de

vhs Erlenbach

Bahnstraße 22 * 63906 Erlenbach
Tel. 09372/1359279 * Fax 09372/9482194
E-Mail: vhs@stadt-erlenbach.de
Internet: www.vhs-erlenbach.de

Volkshochschule Marktheidenfeld e. V.

97828 Marktheidenfeld * Marktplatz 24
Tel.: 09391/9181996 * Fax: 09391/81603
E-Mail: vhs@vhs-marktheidenfeld.de
Internet: <http://vhs-marktheidenfeld.de>

vhs Odenwaldkreis

Anschrift: Bahnstraße 43 * 64711 Erbach
Telefon: 06062 952-0 * Telefax: 06062 952-29
E-Mail: vhs@vhs-odenwald.de
Internet: www.vhs-odenwald.de

vhs Wertheim e. V.

Bahnhofstraße 1 * 97877 Wertheim
Tel.: 09342/3015-18 * Telefax: 09342/3015-19
E-Mail: info@vhs-wertheim.de
Internet: www.vhs-wertheim.de

Öffentliche Büchereien

Katholische Öffentliche Bücherei Amorbach

Kirchplatz 3

Dienstag	10:00 - 11:00 Uhr
Mittwoch	17:30 - 19:00 Uhr
Samstag	14:00 - 15:30 Uhr
Sonntag	10:45 - 11:45 Uhr

Gemeindebücherei Bürgstadt

Freudenberger Straße 24, Tel. 09371/948294

Dienstag	15:00 - 18:30 Uhr
Donnerstag / Freitag	16:30 - 18:30 Uhr
Samstag	15:00 - 17:00 Uhr

Bücherei Dorfprozelten

Schulgasse 1

Dienstag / Donnerstag	17:30 - 18:30 Uhr
Samstag	14:00 - 15:00 Uhr

Gemeindebücherei Eichenbühl

Hauptstraße 125, Tel. 09371/80511

Dienstag / Donnerstag	15:30 - 18:00 Uhr
-----------------------	-------------------

Evangelische Öffentliche Bücherei Kleinheubach

Marktstraße 40, Tel. 09371/6692815

Mittwoch	16:00 - 17:30 Uhr
an jedem letzten Mittwoch im Monat	16:00 - 19:00 Uhr
Freitag	16:00 - 17:00 Uhr
Sonntag	10:30 - 11:30 Uhr

Stadtbücherei Miltenberg

Adelshof, Hauptstraße 194, Tel. 09371/90063

Dienstag	10:00 - 12:00 Uhr und 15:00 - 17:00 Uhr
Mittwoch / Freitag	15:00 - 17:00 Uhr
Donnerstag	10:00 - 12:00 Uhr und 16:00 - 18:00 Uhr
Samstag	10:00 - 12:00 Uhr

Katholische Öffentliche Bücherei Miltenberg-Breitendiel

Mudtalstraße 3

Mittwoch	16:00 - 18:00 Uhr
Sonntag	10:00 - 11:30 Uhr

Katholische Öffentliche Bücherei Schneeberg

Pfarrheim St. Josef

Sonntag	11:00 - 11:30 Uhr
Montag	16:00 - 19:00 Uhr

Bücherei Stadtprozelten

Hauptstraße 41

Mittwoch	16:00 - 18:00 Uhr
----------	-------------------

Katholische Öffentliche Bücherei Weilbach

Reuenthaler Straße 5, 09373/2069318

Mittwoch	16:30 - 18:30 Uhr
Sonntag	10:30 - 12:00 Uhr
Freitag	14:30 - 16:00 Uhr

Stadtplan Miltenberg

