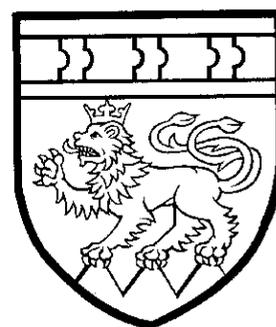


VHS



**Volkshochschule Schweinfurt
Außenstelle Werneck**

**86. Semester
Frühjahr/Sommer
Programm 2022**

Die **vhs** 
Volkshochschulen

Wissen und mehr

Werneck (WE)

Anmeldung ab

Donnerstag, 17. Februar 2022, 7.30 Uhr.

Das Telefon ist am 1. Anmeldetag ab 8.00 Uhr besetzt. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich per E-Mail (vhs@werneck.de), Tel. 09722/2213 oder per Fax 09722/2231 anzumelden.

Anmeldungen telefonisch, schriftlich, persönlich oder mit E-Mail bei der Gemeindeverwaltung im Rathaus Werneck.

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab **17.02.** nach den persönlichen Anmeldungen bearbeitet.

Bei telefonischen, schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Kurse bzw. Einzelveranstaltungen finden in der Mittelschule in Werneck, Bühlweg 3 (am Schwimmbad) statt, wenn nicht anders vermerkt.

Telefonische Erreichbarkeit und Öffnungszeiten im Rathaus:

| | |
|---------|-------------------|
| Mo – Fr | 8.00 – 12.00 Uhr |
| Mo + Di | 13.30 - 15.30 Uhr |
| Do | 13.30 - 17.30 Uhr |

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:

Frau Sendner, Zi. 1.03, I. Stock

Tel.: 09722/2213 - Fax: 09722/2231

E-Mail-Adresse: vhs@werneck.de

Anschrift Rathaus:

Balthasar-Neumann-Platz 8, 97440 Werneck

Jede Person kann bei der Anmeldung pro Kurs jeweils nur zwei Anmeldungen abgeben.

Der Zutritt für Besucher im Rathaus ist nur mit 3G-Nachweis möglich. Bitte halten Sie gültige Impf-, Genesenen- oder Testnachweise sowie ein Ausweisdokument bereit.

Als getestet gilt, wer vor maximal 24 Stunden einen PoC-Antigentest (Schnelltest) oder vor maximal 48 Stunden einen PCR-Test mit negativem Ergebnis durchgeführt hat und dies belegen kann. Selbsttests vor Ort unter Aufsicht werden nicht anerkannt!

Wir bitten um Verständnis.

Bitte beachten Sie die allgemeingültigen Hygienevorschriften sowie die speziellen Hygieneauflagen vor Ort!

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule sowie die Staffelung der Gebühren für die Sprachkurse finden Sie im aktuellen Programmheft der Volkshochschule der Stadt Schweinfurt mit den Außenstellen.

Einzelveranstaltungen

WE 01 Wernecker Kulturfrühling 2022

Sa 12.3., 20 Uhr: Auftaktveranstaltung mit Agua y Vino, Aula Mittelschule Werneck

Sa 19.3., 19 Uhr: Farbklang-Klangfarbe, Komposition von Bildkunst und Harfenspiel, Autohaus Schuler + Eisner, Gewerbegebiet A70

Fr 25.3., 19.30 Uhr: Grusel-Kabarettchen mit Theatergruppe Kinkerlitzchen, Leber-Scheune Werneck

Fr 25.3., 18 Uhr (Einlass): Orient & Friends - Tanzabend nur für Frauen, Sportheim Ebleben

Sa 26.3., 19.30 Uhr: "Let the good times roll... again" - Konzert mit The Tonic Sisters, Aula Mittelschule Werneck

Do 31.3., 19.30 Uhr: Natternsteine - Lesung mit Helmut Vorndran, Pfarrzentrum Werneck

Fr 1.4., 19.30 Uhr: Poetry Slam, Aula Mittelschule Werneck

Sa 2.4., 19.30 Uhr: Frühlingskonzert MV Vasbühl und MV Eschenbachtal, Turnhalle Grundschule Schleerieth

So 3.4., 18 Uhr: "Das Schnupftuch ist geworfen" - Eine barocke Barock-Collage, Aula Mittelschule Werneck

So 17.4., 19.30 Uhr: Osterkonzert MV Ebleben, Sportheim Ebleben

Mo 18.4., 19 Uhr: Osterliedersingen, Pfarrkirche Mariä Himmelfahrt

So 24.4., 16 Uhr: Fränkisches Mariensingen, St. Jakobus-Kirche Vasbühl

WE 02 Natur- und pflanzenkundliche Wanderung am Weidleinsbach und Kühbrunnen bei Ebleben

Feld, Wiesen, Bach und Tümpel: Natur- und pflanzenkundliche Wanderung, bei der die Schönheit und Vielfalt der Natur entlang des

Weidleinsbaches bei Eßleben hautnah zu erleben ist. In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz Werneck.

Treffpunkt: An der B19 zwischen Werneck und Eßleben. Von Werneck kommend 1,4 km nach der Bahnunterführung rechts. Von Eßleben kommend 750 m nach dem Ortsschild links. Der Treffpunkt ist gekennzeichnet.

Anmeldung nicht erforderlich! Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Doz.: Georg Rüttiger

Sa am 07.05.22, 14.00 – 17.00 Uhr, 1 x, Werneck

Kurse

WE 03 Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden

Für Jugendliche und Erwachsene.

Ob in der Schule, im Studium, Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem "10-Fingersystem in 5 Stunden" ist es nun möglich.

Klingt unglaublich, ist aber wahr.

Dies funktioniert mit Lehr- und Lernmethoden, die Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Und auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in nur 5 Stunden die Tastatur blind bedienen lernt.

In der Kursgebühr sind die Lehrgangsunterlagen vom Herdt-Verlag zum Preis von 19,95 € enthalten.

Doz.: Angelika Arnold

Mi ab 30.03.22, 18.45 - 21.45 Uhr, 2 x, Werneck, Mittelschule, Bühlweg 3 - 50 €

WE 04 Englisch A1 für Anfänger/innen

In diesem Kurs widmen wir uns in lockerer Atmosphäre dem Erlernen der Weltsprache Englisch. Mehrere Millionen Gesprächspartner auf

der ganzen Welt warten auf Sie! (Dieser Kurs eignet sich besonders für absolute Neueinsteiger/innen und Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen.)

Lehrbuch: Great A1, Klett-Verlag (bitte erst kaufen, wenn feststeht, dass der Kurs beginnen kann).

Doz.: Sascha Seubert

Di ab 08.03.22, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 x, Werneck, Mittelschule, Bühlweg 3 - 80 €

WE 05 Englisch B1/B2

Wiederholung auf der Stufe B1, Beginn mit B2. Come and join our great group and let's have a good time together!

Lehrbuch: Speakout Intermediate 2nd edition (blau) + Workbook (bitte erst kaufen, wenn feststeht, dass der Kurs beginnen kann).

Doz.: Sascha Seubert

Di ab 08.03.22, 19.45 - 21.15 Uhr, 10 x, Werneck, Mittelschule, Bühlweg 3 - 80 €

WE 06 Vinyasa Yoga am Vormittag

In der heutigen Zeit mit ihren vielfältigen Anforderungen sind wir oft gestresst, energielos und manchmal sogar "ausgebrannt". Yoga kann helfen, das Gleichgewicht der Energien auf sanfte und nachhaltige Weise wiederherzustellen.

Vinyasa Yoga eignet sich besonders gut für Menschen, die eine dynamische, körperbezogene Yogapraxis üben möchten und die Freude an Bewegung haben. Durch die Koordination von Asana (Körperhaltungen) und Atem entsteht ein meditativer Fluss, der den Körper kräftigt, mobilisiert und den Geist beruhigt.

Lernen Sie in diesem Grundkurs die Yogahaltungen kennen, kommen Sie in Ihrem Inneren an und lernen Sie Ihren Körper noch besser kennen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Sitzkissen, 2 Yogaklötze (wenn vorhanden), Decke, kleines Handtuch, dicke Socken.

Doz.: Pia Gekkerov

Di ab 08.03.22, 10.00 - 11.30 Uhr, 12 x, Werneck, Rathaus, Balth.-Neum.-Platz 8 - 68 €

WE 07 Vinyasa Yoga am Abend - Grundkurs

Inhalte und Material wie Kurs WE06, jedoch:

Doz.: Pia Gekkerov

Mo ab 07.03.22, 17.30 – 19.00 Uhr, 12 x, Werneck, Rathaus, Balth.-Neum.-Platz 8 - 68 €

WE 08 Vinyasa Yoga am Abend - Aufbaukurs

Yoga ist ein ganzheitliches System aus Asana (Körperhaltungen), Atemtechnik und Meditation. Yin-Yasa Flow Yoga ist eine kraftvolle, körperbezogene und dynamische Variante des Yoga. Die Übungen sind fordernder, werden kürzer gehalten und der Wechsel zwischen den Haltungen ist fließend. So kann über die Zeit eine bewusste Verbindung zwischen Bewegung und Atmung entstehen, die die Konzentration und die innere Ruhe fördert.

Vorkenntnisse in einem Yogastil wie Hatha, Ashtanga oder Vinyasa sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Sitzkissen, 2 Yogaklötze (wenn vorhanden), Decke, kleines Handtuch, dicke Socken.

Doz.: Pia Gekkerov

Mo ab 07.03.22, 19.15 - 20.45 Uhr, 12 x,
Werneck, Rathaus, Balth.-Neum.-Platz 8 - 68 €

WE 09 Orientalischer Tanz - Bollywood:**Dance like an Indian**

Wer kennt sie nicht, die bombastischen Filme aus Indien mit ihren grandiosen Tanzeinlagen: Lebensfroh, grazil, exotisch und voller Energie.

Hier verschmelzen indische, westliche und orientalische Tanzelemente. Diese mitreißende Choreographie (Skript inkl.) macht Spaß in der Gruppe aber auch als Solotanz. Die Bewegungskombinationen werden intensiv in jeder Unterrichtseinheit erarbeitet und das Repertoire gepflegt. Zusätzlich zur Tanztechnik, einer achtsamen Tanzweise nach der Provedmove-Bewegungslehre© (mehr Beweglichkeit, Körperspannung, -haltung, Muskeltonus inkl. Beckenboden), wird Wissenswertes zu den Tanzstilen (Ursprung, kultureller und sozialer Kontext) vermittelt.

Orientalischer Tanz kann von allen getanzt werden! Füllig oder schmal, in jedem Lebensalter und je nach individuellem Fitnessstand.

Ab Mittelstufe. Quer- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch/Schal und rutschfähige (Tanz-)Schläppchen(Socken), Getränk.

Doz.: Christiane Göbel

Di ab 08.03.22, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 x,
Werneck, Rathaus, Balth.-Neum.-Platz 8 - 68 €

WE 10 Orient-Tanz - Pop: Jung, schwungvoll, fröhlich

Zu einem Oriental-Pop-Hit erlernen wir einen Tanz, der frech, jung und spritzig ist und sich für

einen Auftritt genauso eignet, wie für die nächste Party. Eine gut tanzbare Choreographie (Skript inkl.), die zur Kategorie "Gute-Laune-Tanz" gehört. Die Bewegungskombinationen werden intensiv in jeder Unterrichtseinheit erarbeitet und das Repertoire gepflegt. Zusätzlich zur Tanztechnik, einer achtsamen Tanzweise nach der Provedmove-Bewegungslehre© (mehr Beweglichkeit, Körperspannung, -haltung, Muskeltonus inkl. Beckenboden), wird Wissenswertes zu den Tanzstilen (Ursprung, kultureller und sozialer Kontext) vermittelt.

Ab Mittelstufe. Quer- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfähige (Tanz-)schläppchen (Socken), Hüfttuch/Schal, Getränk.

Doz.: Christiane Göbel

Mi ab 09.03.22, 19.00 - 20.30 Uhr, 11 x,
Werneck, Rathaus, Balth.-Neum.-Platz 8 - 63 €

WE 11 Orient-Tanz - Pop: Jung, schwungvoll, fröhlich

Inhalte und Material wie Kurs WE10, jedoch:

Doz.: Christiane Göbel

Do ab 10.03.22, 19.00 - 20.30 Uhr, 12 x,
Werneck, Rathaus, Balth.-Neum.-Platz 8 - 68 €

„Orient & friends“ am Freitag, 25.3.2022

Orientalisches Tanzfest (nur für Frauen) im Rahmen des Kulturfrühlings Werneck.

Infos unter: Kulturfrühling Werneck, Homepage: www.werneck.de, Tel.: 09722 2277, oder Infotelefon der Veranstalterin, auch zur Anmeldung als Solotänzerin oder Tanzgruppe, Tel.: 09305 993461.

WE 12 Hula, Tänze aus Hawaii und Tahiti

Hula, "der Herzschlag des Hawaiianischen Volkes" erzählt (von ausgelassen fröhlich, bis ernst nachdenklich) Geschichten der Polynesier und bewegt ganzheitlich Körper, Geist und Seele. Polynesische Tänze aus Hawaii und Tahiti sind sowohl weich elegant, fließend, als auch kraftvoll dynamisch. Es werden verschiedene Stilrichtungen gelernt (inkl. Skript): Moderne, aber auch sehr alte Tänze, die von Generation zu Generation weitergegeben wurden und das gemeinsame Tanzen wird gepflegt. Im Übungsteil wird traditionell hawaiianisch und nach der Provedmove-Bewegungslehre© trainiert (achtsame Tanzweise, mehr Beweglichkeit, Körper- und Beckenbodenspannung, Muskeltonus).

Hula kann von allen getanzt werden! Füllig oder schmal, in jedem Lebensalter und je nach individuellem Fitnessstand.

Neu-, Quer- und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüfte, Tanzschlappchen (Socken), Getränk.

Doz.: Christiane Göbel

Do ab 10.03.22, 20.45 – 22.00 Uhr, 12 x,
Werneck, Rathaus, Balth.-Neum.-Platz 8 - 57 €

WE 13 Oriental Fit-Fun-Flow-Dance für alle

Mit und ohne Tanzerfahrung.

Orientalischer Tanz mit seinen speziellen Bewegungen aus der Körpermitte fördert Beweglichkeit, Muskeltonus inkl. Beckenboden, Körperhaltung und Geschmeidigkeit. Sanfte, aber auch kraftvolle Bewegungen im Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung, eingebunden im Tanz in der Gruppe, machen einfach Spaß und verhelfen zu mehr Körper- bzw. Selbstbewusstsein und innerer Balance. Darüber hinaus ist Tanz eine der besten Bewegungsarten um das Gehirn leistungsfähig zu erhalten. Das Oriental-Fit-Fun-Flow-Dance-System (OFFFD) kommt ohne starre liedgebundene Choreographien aus und lässt Spielraum für Individualität. Spaß an tänzerischer Bewegung steht im Vordergrund. Daher steht OFFFD allen offen.

Orientalischer Tanz kann von allen getanzt werden! Füllig oder schmal, in jedem Lebensalter, je nach individuellem Fitnessstand.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tuch/Schal für die Hüfte, Tanzschlappchen (Socken), Getränk.

Doz.: Christiane Göbel

Di ab 15.03.22, 20.00 – 21.00 Uhr, 10 x,
Werneck, Rathaus, Balth.-Neum.-Platz 8 - 38 €

Bitte beachten Sie auch die Kursangebote
Orientalischer Tanz und Hula Kurs-Nrn.:
54xxx im Programmbereich Tanz.

WE 14 Bis ins hohe Alter fit

Ein Bewegungskurs für Seniorinnen und Senioren, der dazu beiträgt, die Selbstständigkeit zu erhalten, Stürze zu vermeiden, Mobilität zu entwickeln, Stärke aufzubauen, Sicherheit zu vermitteln und die Beweglichkeit zu verbessern. Ein weiteres Ziel ist es, Hinweise zu geben, sich auch

zu Hause zu bewegen. Musik, Hand- und Klein-geräte werden eingesetzt.

Findet ab 9 Personen statt.

Doz.: Christa Thain-Wehner

Do ab 10.03.22, 17.30 - 18.30 Uhr, 15 x,
Werneck, Rathaus, Balth.-Neum.-Platz 8 - 54 €

WE 15 Pilates - ein sanfter Weg zu Körperbalance und Stabilität

Mit effektiven Dehn- und Kräftigungsübungen werden vor allem Bauch-, Rücken-, Becken- und Nackenmuskeln trainiert. Durch Schulung des Körpergefühls werden Haltung und Bewegungsabläufe bewusstgemacht und verbessert. Das Einbeziehen des Atemrhythmus und die Konzentration auf Bewegungsabläufe schaffen eine ganzheitliche und entspannende Komponente.

Dieser Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit akuten Wirbelsäulenproblemen und schweren degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule und Gelenke.

Findet mit max. 10 Personen statt.

Doz.: Bettina Schmitt

Do ab 17.03.22, 18.30 – 20.00 Uhr, 8 x, Schlee-rieth, Grundschule, Rundelshäuser Str. 1 - 46 €

WE 16 Pilates - ein sanfter Weg zu Körperbalance und Stabilität

Inhalte wie Kurs WE15, jedoch:

Findet mit max. 10 Personen statt.

Doz.: Bettina Schmitt

Do ab 23.06.22, 18.30 – 20.00 Uhr, 5 x, Schlee-rieth, Grundschule, Rundelshäuser Str. 1 - 28 €

WE 17 Fit durch Bewegung mit Musik

Gymnastik nach Musik für Frauen.

Doz.: Doris Hart

Mi ab 09.03.22, 19.15 – 20.00 Uhr, 13 x, Eßle-
ben, Schulturnhalle, Mühlhäuser Str. 1 - 37 €

WE 18 Problemzonentraining

Es werden 'Problemzonen' wie Bauch, Beine und Po so trainiert, dass das Bindegewebe gestrafft und die Tiefenmuskulatur gekräftigt wird.

Doz.: Doris Hart

Mi ab 09.03.22, 20.15 – 21.00 Uhr, 13 x, Eßle-
ben, Schulturnhalle, Mühlhäuser Str. 1 - 37 €

WE 28 Inline Skaten - Wochenendkurs

Für Erwachsene und Kinder ab Schulalter.

Um der Verletzungsgefahr durch Inline Skating vorzubeugen, vermitteln wir das richtige Skaten (Fahren und verschiedene Bremstechniken).

Gleichzeitig ist dies auch die Voraussetzung dafür, dass mit dem Inliner später ein gezieltes Fitnesstraining durchgeführt werden kann.

Mitzubringen: Inline Skater, Handgelenkschoner, Ellbogen- und Knieschützer, Helm (soweit vorhanden), Mund-Nasen-Bedeckung.

Für Unfälle und Schäden, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor, während oder nach der Veranstaltung entstehen, übernehmen die vhs und der Markt Werneck keine Haftung.

Treffpunkt: Skater-Platz, Sportgelände, Bühlweg.

Doz.: Doris Hart

Fr 20.05.22, 16.00 – 18.00 Uhr

Sa 21.05.22, 10.00 – 12.00 Uhr

Werneck - 15 €

WE 19 "Letzte-Hilfe-Kurs" - Umgang mit Trauer und Sterben

Die Malteser bieten für Interessierte sowie auch für Betroffene neben den bekannten "Erste-Hilfe-Kursen" jetzt auch "Letzte-Hilfe-Kurse" an. Diese vermitteln Basis-Wissen aus der Hospiz- und Palliativarbeit für eine gute Sorge am Lebensende.

Niemand soll nach dem Tod eines geliebten Menschen sagen müssen: "Wenn ich nur das oder jenes gewusst hätte, hätte ich vieles anders gemacht". Die "Letzten-Hilfe-Kurse" bestehen aus 4 Modulen: Sterben als Teil des Lebens; Vorsorgen und entscheiden; Körperliche und seelische Nöte lindern; Abschied nehmen (können).

Anmeldung erforderlich!

Doz.: Kerstin Schug, Norbert Wahler

Fr am 13.05.22, 14.00 – 18.00 Uhr, 1 x, Werneck, Mittelschule, Bühlweg 3 - gebührenfrei

WE 20 "Letzte-Hilfe-Kurs" - Umgang mit Trauer und Sterben

Inhalte wie Kurs WE19, jedoch:

Anmeldung erforderlich!

Doz.: Kerstin Schug, Norbert Wahler

Fr am 15.07.22, 14.00 – 18.00 Uhr, 1 x, Werneck, Mittelschule, Bühlweg 3 - gebührenfrei

WE 21 Nähen für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Nähinteressierte, die über keine oder wenig Grundkenntnisse verfügen, aber auch an alle, die schon Näherfahrung haben.

Für Anfänger/innen ist das Ziel des Kurses, ein einfaches Accessoire (z.B. eine Tasche oder ein Kissen) oder ein Kleidungsstück (z.B. einen Rock) selbstständig zu nähen.

Wenn Sie schon etwas Erfahrung mitbringen, Ihre Fähigkeiten erweitern oder sich an ein Kleidungsstück heranwagen wollen, welches Sie sich alleine nicht zutrauen, dann finden Sie hier neue Anregungen, nützliche Tipps und neue Verarbeitungsweisen. Fortgeschrittene beginnen gleich beim ersten Termin mit dem Nähen.

Anfänger/innen dient der erste Kursabend zur Einführung in die Grundfertigkeiten des Nähens und der Modellbesprechung (Stoff-, Schnittauswahl und die benötigten Zutaten). Außerdem werden einfache Änderungen und die Reißverschlussverarbeitung gezeigt. Deshalb benötigen Sie am ersten Kursabend nur Stoff- und Papierschere, Bleistift, Schneiderkreide, Stecknadeln, Nähadeln und Maßband.

Auch Stoffe und passendes Zubehör (Reißverschluss, Knöpfe, passendes Nähgarn), evtl. Schnittmuster, nach denen Sie nähen wollen, können Sie gerne schon am ersten Abend mitbringen. Bei Bedarf können einzelne Zutaten (Vlieseline, Gummi) über die Kursleitung bezogen und bezahlt werden.

Nähmaschinen sind in der Schule vorhanden.

Findet ab 6 Personen statt.

Doz.: Sigrid Krönlein

Mi ab 23.03.22, 18.00 – 21.00 Uhr, 4 x, Werneck, Mittelschule, Bühlweg 3 - 60 €

WE 22 Traumgärten 1 - Planung

Der Hausgarten ist für viele Monate im Jahr das "grüne Wohnzimmer" für die Familie. Kenntnisse zu den wichtigsten Grundlagen der Gestaltung werden in diesem Seminar vermittelt.

Für Gärten im Planungsprozess und ebenso für die Umgestaltung älterer Gärten bietet das Seminar Hilfestellung. Jede/r Teilnehmer/in wird in der Planung speziell seines Gartens unterstützt und kann unter der Anleitung einer erfahrenen Gartenarchitektin Lösungen für den eigenen Traumgarten entwickeln.

Bitte mitbringen: Plan des Gartens im Maßstab 1:100 oder 1:50, Pläne und Ansichten vom Haus, evtl. Bebauungsplan. Fotos im Laptop oder ausgedruckt (bitte nicht nur auf dem Handy). Bleistift, Farbstifte, Radiergummi, Lineal oder Dreikant.

Teilnehmer: max. 5 Gärten, pro Garten ist je ein weiterer Teilnehmer (25,- €) möglich.

Doz.: Moira Scholz

Fr ab 25.03.22, 19.00 – 21.00 Uhr, 2 x, Werneck, Mittelschule, Bühlweg 3 - 100 €

WE 23 Rutengehen für Einsteiger/innen

Interessiert Sie das Rutengehen? Möchten Sie gerne mit der Wünschelrute umgehen können? Möchten Sie Erdstrahlen, Wasseradern und Gitternetze entdecken, die ohne die Wünschelrute schwerlich aufzufinden wären?

Wie setzt man die Wünschelrute ein? Welche Art der Rute braucht man? Kann man diese selbst herstellen?

Der Workshop gibt eine Einführung und zeigt wie man mit der Rute in der Praxis umgeht. Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V. In der Kursgebühr sind 21,- € für Skript und Rute enthalten.

Doz.: Margarete Gold

Di am 03.05.22, 18.00 - 21.30 Uhr, 1 x, Werneck, Mittelschule, Bühlweg 3 - 36 €

WE 24 Rutengehen - Aufbaukurs

Fortsetzung des Einführungskurses. Bitte Rute mitbringen.

Doz.: Margarete Gold

Di am 31.05.22, 18.00 – 21.00 Uhr, 1 x, Werneck, Mittelschule, Bühlweg 3 - 13 €



**Programm für Kinder
und Jugendliche
Eine Einrichtung des
Marktes Werneck**

WE 25 Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Jungen - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren.

Sowohl Mädchen als auch Jungen kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden. In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennenlernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen. Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jutsu.

Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt und findet ab 6 Personen statt.

Bitte mitbringen: lange Trainingshose, Hallenschuhe, ausreichend Getränke (kein Cola oder Limo), Brotzeit.

Doz.: Rainer Zehe

Sa ab 26.03.22, 10.00 – 15.00 Uhr, 2 x, Schlee-rieth, Schulturnhalle, Rundelshäuser Str. 1 - 30 €

WE 26 Computerschreiben mit dem 10-Fingersystem in 5 Stunden für Kinder ab 9 Jahren

Auch in der Schule geht ohne PC nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran, aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem "10-Fingersystem in 5 Stunden" ist es nun möglich. Klingt unglaublich, ist aber wahr. Dies funktioniert mit Lehr- und Lernmethoden, die Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Und auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in nur 5 Stunden die Tastatur blind bedienen lernt.

In der Kursgebühr sind die Lehrgangsunterlagen vom Herdt-Verlag zum Preis von 19,95 € enthalten.

Doz.: Angelika Arnold

Mi ab 30.03.22, 15.30 - 18.30 Uhr, 2 x, Werneck, Mittelschule, Bühlweg 3 - 50 €

WE 27 Neue Experimente für junge Forscher/innen von 6-10 Jahren

Fließt Wasser immer abwärts? Wie baut man einen Springbrunnen? Welche Kraft steckt in Erbsen? Durch interessante Experimente wollen wir diese und weitere spannende Fragen beantworten. Der Kurs findet in einer Kleingruppe von 6-8 Kindern statt.

Bitte mitbringen: Block, Stifte, Klebestift, Schere, Materialgeld (1,50 €).

Doz.: Anne-Dominique Schild

Sa am 07.05.22, 10.00 – 12.00 Uhr, 1 x, Werneck, Mittelschule, Bühlweg 3 - 11 €

