

**vhs-Programm Arnstein
Frühjahr/Sommer-Semester 2010**

Vorträge

V100

Geld sparen und die Umwelt retten-

Ökologisches Know How für eine nachhaltige Welt und Ihren Geldbeutel

1x Freitag, 09.04.10, 19.00 – 21.00 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 7,00 €

Dipl. Ing. (FH) Martin Becker

Die zunehmenden Auswirkungen der Klimaveränderung zeigen, dass ökologisches Verhalten mehr denn je eine Notwendigkeit ist. Dabei ist es nicht Sache der Politik Veränderungen herbeizuführen – jeder kann selbst eine Menge tun. Und Sie können darüber hinaus mit ökoeffizientem Verhalten auch noch viel Geld sparen.

Umfassende Behandlung der Themenfelder: Effizienz, Bezug und Erzeugung von elektrischer Energie und Wärme mit konkreten Tipps und Maßnahmen (Wohnen, Haushalt, Heizen, solare Systeme zur Wärme- und Stromerzeugung, etc.) Jeder Teilnehmer erhält eine CD mit den wichtigsten Unterlagen zum Vortrag.

V101

Bankrecht

1x Freitag, 21.05.10, 18.00 – 19.30 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 7,00 €

Rechtsanwalt Nicolai Kutz

Dieser Kurs behandelt folgende Themen:

I. Rund ums Konto (Kontoeröffnung, Kontoführung, Kontokündigung)

II. Zahlungsverkehr (Überweisung, Lastschrift, EC-Karten, Kreditkarten, elektron. Zahlungsverkehr (Internet))

III. Darlehen (Aufklärungspflichten, Zinsen, „Schrottimobilien“)

V102

„Neues Erbrecht“

1x Donnerstag, 25.02.10, 18.30 – 21.00 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 7,00 €

Rechtsanwalt Dr. Wegener

In diesem Vortrag erfahren Sie alles rund um das „Neue Erbrecht“.

Jugendliche/Kinder

J 200

Schwimmkurs für Kinder

Hallenbad Arnstein; 25,00 € (zzgl. Eintritt)

Martin Bund

Anmeldung NUR beim Schwimmmeister im Hallenbad zu den Öffnungszeiten unter 09363/1655 möglich (Warteliste!). Bereits angemeldete Teilnehmer werden über Beginn und Uhrzeit informiert.

J 201

Inline-Skating Kurs für Kinder (5-12 Jahre)

1x Donnerstag, 01.04.10, 10.00 – 12.00 Uhr

Skaterplatz Arnstein; Kursgebühr: 22,00 €

City-Skate Würzburg

Sicherheitsaspekte und Spaß stehen im Vordergrund dieses Kurses für die Kinder. Richtiges Fallen, Bremsen und Ausweichen werden genauso erlernt, wie Sprünge über kleine Hindernisse. Viele Spiele und Übungen dienen dazu, die neuen Techniken einzüben und sorgen außerdem für gute Stimmung. Bei Bedarf wird der Kurs in Kleingruppen geteilt. Die Ausrüstung (Inline-Skates, Schutzausrüstung und Helm) kann nach Voranmeldung kostenfrei geliehen werden

J 202

Funsport-Schnupperkurs für Kids (10-15 Jahre)

1x Donnerstag, 01.04.10, 12.00 – 14.00 Uhr
Skaterplatz Arnstein; Kursgebühr: 22,00 €
City-Skate Würzburg

Testet die neuesten Rollsport-Trends aus und wagt die ersten Schritte auf Waveboard, X-linern, Snakeboards und Skateboards! Ein Trainerteam von Cityskate/Skate-Network gibt wertvolle Lernhilfen und Tipps für den richtigen Umgang mit den Sportgeräten. Abwechslungsreiche Übungsformen und Spiele sorgen schnell für erste Lernerfolge und jede Menge Spaß. Testgeräte stellt City-Skate/Skate Network natürlich ebenso wie Schutzausrüstung und Helme zur Verfügung. Wenn du ein eigenes Board oder Schutzausrüstung, Helm besitzt, bringst du dieses einfach mit.

J 203

PACE für Kids - Herzkreislauftraining ab 8 Jahre

8x Donnerstag, 25.02. – 15.04.10, 16.30 – 17.15 Uhr
MFCA-Heugrumbach; Kursgebühr: 39,00 €

PACE ist ein Zirkel-Trainingsprogramm an speziell konstruierten Geräten mit hydraulischem Widerstand. Das Gruppentraining und der Wechsel an den Geräten, bringen nicht nur Kondition, sondern auch jede Menge Spaß. PACE ist für jede Altersgruppe gut geeignet und besonders gelenkschonend. Bitte Handtuch und saubere Turnschuhe mitbringen.

J 204

Pre-Ballett (ab 4 Jahren)

10x Donnerstag, 25.02. – 29.04.10, 15.00 – 16.00 Uhr
Spirit 4 Fitness und Wellness Club Arnstein; Kursgebühr: 55,00 €
Tanja Palamarjuk

Pre-Ballett unterstützt nach wissenschaftlichen Erkenntnissen die tänzerische Früherziehung. Es fördert neben der körperlichen Entwicklung die Konzentrationsfähigkeit, Lernfähigkeit, das Reaktionsvermögen, die Entwicklung der Muskelkraft, die Musikalität und Rhythmik und vor allem den Spaß an der Bewegung. Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

J 205

Flexi-Dance (ab 8 Jahren)

10x Freitag, 26.02. – 30.04.10, 15.00 – 16.00 Uhr
Spirit 4 Fitness und Wellness Club Arnstein; Kursgebühr: 50,00 €
Tanja Palamarjuk

Wollt Ihr Tanzen wie die Stars aus den Top-Ten? Kein Problem, in diesem Kurs lernt ihr es. Auch Street-Dance, Modern Dance und Dance-Aerobic werden beigebracht. Dieser Kurs ist für alle Kinder ab 8 Jahren, die Spaß am Tanzen haben. Bitte Turnschuhe mit heller Sohle und Handtuch mitbringen.

J 206

Flexi-Dance (ab 14 Jahren)

10x Freitag, 26.02. – 30.04.10, 17.30 – 18.30 Uhr
Spirit 4 Fitness und Wellness Club Arnstein; Kursgebühr: 50,00 €
Tanja Palamarjuk
Inhalt wie Kurs J 205

J 207

Mädchen sind unschlagbar (12-16 Jahre) Selbstverteidigungskurs

5x Montag, 12.04. – 10.05.10, 15.00 – 16.30 Uhr
Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 35,00 €
Klaus Dausacker

Mädchen sind beinahe täglich vielen Formen von Gewalt ausgesetzt. Dies reicht von „blöden“ Sprüchen über plumpe Anmache, bis hin zu körperlichen und sexuellen Übergriffen. Auch die Bereiche Stalking, Mobbing und häusliche Gewalt nehmen immer mehr zu. Viele Mädchen wissen nicht, wie sie sich in solchen Situationen verhalten sollen und fühlen sich daher ohnmächtig und hilflos.

Im Kurs wird deshalb großer Wert auf Prävention und Selbstbehauptung gelegt, um die oben genannten Situationen überhaupt nicht entstehen zu lassen bzw. rechtzeitig angemessen reagieren zu können. Für den Fall eines körperlichen Angriffs werden im Kurs einfach erlernbare, aber trotzdem sehr effektive und wirkungsvolle Techniken erlernt, die von jedem Mädchen angewandt werden können, ohne dass hierfür eine besondere sportliche Fitness notwendig wäre. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Für einen Bruchtest mit Brettern, Urkunde und Manuskript werden 5,00 € fällig, die direkt im Kurs zu bezahlen sind.

Max. 12 TN

J 208

Waldwerkstatt – Spiele aus eigener Herstellung (ab 7 Jahren)

1x Sonntag, 18.04.10, 14.15 – 16.15 Uhr

Walderlebniszentrum Gramschatzer Wald, Terrasse; Gebühr: 4,00 € pro Kind (inkl. Material)

Mit den richtigen Ideen kann man aus Naturmaterialien viele Spiele selbst basteln und gestalten. Beim anschließenden Spiele-Test können wir uns von der Einzigartigkeit eurer Eigenkreationen überzeugen.

J 209

Walpurgisnacht – Nachtwanderung mit Lagerfeuer

Familientaugliche Führung mit Kindern ab 7 Jahren

1x Freitag, 30.04.10, 21.00 – 23.00 Uhr

Walderlebniszentrum Gramschatzer Wald, Terrasse;

Gebühren: 2,00 € Kinder, 4,00 € Erw., 6,00 € Familien

Seit uralten Zeiten wohnt dieser Nacht ein besonderer Zauber inne. Wenn in der Dämmerung das Licht langsam schwindet, sind unsere Sinne besonders geschärft. Wir lauschen den Geräuschen des abendlichen Waldes, tasten uns durchs Dunkle und auch der Geruchs- und Geschmackssinn wird nicht zu kurz kommen. Nach der Führung lassen wir den Abend am Lagerfeuer ausklingen.

J 210

Wasserdetektive (ab 7 Jahren)

1x Donnerstag, 27.05.10, 14.15 – 15.30 Uhr

Walderlebniszentrum Gramschatzer Wald, Terrasse, Gebühr: 2,00 € pro Kind

Wasser ist Lebensraum für viele Tiere. Kleine und Große Naturliebhaber können an unserem Teich am Walderlebniszentrum mit dem Kescher in dieses Element eintauchen und mit Bestimmungsschlüssel und Mikroskop die Arten bestimmen.

J 211

Computerschreiben in 4 Stunden (9-12 Jahre)

2x Freitag, 05./12.02.10, 17.00 – 19.30 Uhr

Hauptschule, EDV-Raum, Kursgebühr: 55,00 € (inkl. Unterlagen)

Elisabeth Hennrichs

Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse der Hirnforschung, Anwendung von Assoziationstechniken und Stimulierung des Gedächtnisses ermöglichen es in nur 4 Stunden die Tastatur des PC zu erlernen – eine Methode, die sich an Menschen richtet, die keine Zeit für langandauernde Schreibmaschinenkurse haben, aber Tastaturkenntnisse zum Mailen, Texterfassen und Schreiben benötigen. Bitte beachten: Dieses Seminar vermittelt, die sichere Tastenkenntnis und ist kein Schnellschreibtraining. Häusliches Üben führt zum Schnellschreiben. Max. 10 TN

Beruf

EDV

B300

Computerschreiben in 4 Stunden

2x Freitag, 27.04./04.05.10, 19.00 – 21.00 Uhr

Hauptschule, EDV-Raum, Kursgebühr: 55,00 € (inkl. Unterlagen)

Elisabeth Hennrichs

Wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse der Hirnforschung, Anwendung von Assoziationstechniken und Stimulierung des Gedächtnisses ermöglichen es in nur 4 Stunden die Tastatur des PC zu erlernen – eine Methode, die sich an Menschen richtet, die keine Zeit für langandauernde Schreibmaschinenkurse haben, aber Tastaturkenntnisse zum Mailen, Texterfassen und Schreiben benötigen. Bitte beachten: Dieses Seminar vermittelt, die sichere Tastenkenntnis und ist kein Schnellschreibtraining. Häusliches Üben führt zum Schnellschreiben. Max. 10 TN

B301

MS Excel 2007 Kompakt

5x Dienstag/Freitag, 13.04. – 27.04.10, 19.30 – 21.00 Uhr

Hauptschule, EDV-Raum; Kursgebühr: 28,00 €

Volker Peter

Dieser Kurs vermittelt die nötigen theoretischen Kenntnisse und praktischen Fertigkeiten um mit Hilfe des Kalkulationsprogramms EXCEL vorwiegend kaufmännische Aufgaben und Berechnungen zu automatisieren und routiniert zu bewältigen.

Kursinhalte:

Grundlagen der Tabellenkalkulation: Anwendungsschwerpunkte, Grundelemente, Programmbedienung; Aufbau und Gestaltung einfacher Kalkulationsmodelle: einfaches Kalkulationsschema, Tabellenausgabe, Verändern eines Kalkulationsschemas, Gestaltung und formatierte Ausgabe, Fehlerbehebung, Dateien speichern, laden, löschen, Daten importieren. Tabellen übersichtlich gestalten, Funktionen und Variablen-Namen, Arbeiten mit großen Tabellen, Verknüpfen von Tabellen; einfache Geschäftsgrafiken, Auswertungen von Diagrammen, Verbindung MS Excel und MS Word, Einbetten von Excel Tabellen in Word. Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Windows.

Gesundheit

Entspannung/Körpererfahrung

G 400

Meridian-Dehnübungen

2x Mittwoch, 17./24.03.10, 19.00 – 20.30 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 25,00 €

Maya Michels

Diese Übungen kommen aus Japan und haben ihren Ursprung in der traditionellen chinesischen Philosophie und Gesundheitslehre. In der chinesischen Medizin bedeutet ungestörtes Fließen der Lebensenergie, körperliche und geistige Gesundheit. Diese Dehnübungen sind für alle geeignet die Interesse an ihrem Körper und dessen Wohlergehen haben. Es sind 6 Grundübungen die leicht zu erlernen sind und nach dem Seminar selbstständig zu Hause durchgeführt werden können.

Ein Skript zum Kurs ist in den Kursgebühren enthalten.

Bitte warme Socken, lockere Kleidung, Wolldecke oder Gymnastikmatte mitbringen.

G 401

Wie neugeboren durch Fasten

1x Mittwoch, 17.03.10, 19.00 – 21.00 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 2; Kursgebühr: 7,00 €

Uschi Meidl

Fasten ist in den letzten Jahren zu einem heißen Thema geworden. Es gibt begeisterte Fastenanhänger, die in ihr Leben immer wieder Perioden einschalten, in denen sie auf feste Nahrung verzichten und das nicht nur, um Gewicht zu reduzieren. Sie erleben solche Zeiten vielmehr als Lebensabschnitte, in denen das „Auf-sich-selbst-besinnen“ im Mittelpunkt steht, sowohl in körperlicher, seelischer, als auch in geistiger Hinsicht. Aber auch als Einstieg zur Änderung von Lebens- und Ernährungsgewohnheiten wird Fasten sehr geschätzt. Wie faste ich richtig, körperliche und seelische Auswirkungen des Fastens, fastenbegleitende Maßnahmen, all diese Punkte werden mit der Gesundheitsberaterin praxisbezogen besprochen. Beachten Sie auch die Fastenwoche, die im Anschluss angeboten wird (siehe Kurs G 402). Bitte Schreibsachen mitbringen.

G 402

Fastenwoche

1x Montag, 22.03.10, 19.30 – 21.30 Uhr und 1x Mittwoch, 24.03.10, 19.00 – 21.00 Uhr

Schwesternhaus, vhs-Raum 2; Kursgebühr: 14,00 €

Uschi Meidl

In der Fastenwoche treffen wir uns, um fastenbegleitende Entspannungsübungen durchzuführen. Hier werden auch evtl. anfallende Probleme beim Heilfasten besprochen. Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

G 403

Gesundheit ist eine Lebenskunst

1x Mittwoch, 14.04.10, 19.00 – 21.00 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 7,00 €

Uschi Meidl

Haben Sie sich nicht schon oft gefragt, warum manche Menschen auch in hohem Alter rüstig und lebensfroh sind, obwohl sie „unvernünftig“ leben. Und umgekehrt: Warum es manche Gesundheitsfanatiker trotz „vernünftiger“ Lebensweise früh dahinrafft. Erst in den letzten Jahren ist die Medizin einem uralten Geheimnis wieder auf die Spur gekommen, dass nämlich ein genussreiches, aktives und bewusstes Leben der beste Schutz gegen Krankheit ist. Gesundheit ist eine Einstellung zum Leben – Gesundheit ist eine Lebenskunst.

G 404

Meditative Waldwanderung – Erwachsenenführung

1x Mittwoch, 23.06.10, 14.15 – 15.30 Uhr,

Walderlebniszentrum Gramschatzer Wald, Terrasse; Gebühr: 4,00 € pro Person

Bei dieser Führung wollen wir unsere Sinne für den Wald öffnen und mit ausgewählten Texten an besonders schönen Waldorten innehalten, so kann der Wald auch zu unserer Herzensbildung beitragen.

Bewegung/Gymnastik/Fitness

Hinweis für Kurse in beiden Fitnesscentern:

Im Med. Fitness Center Arnstein-Heugrumbach und Fitness und Wellness Club Spirit 4 Arnstein ist die Nutzung des gesamten Wellnessbereiches in der Kursgebühr beinhaltet.

G 405

Feldenkrais – freier Nacken, freie Schultern

1x Samstag, 20.03.10, 14.00 – 18.00 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 19,00 €

Hermann Erhard

Häufig sind es die alltäglichen Arbeiten, bei denen wir unseren Nacken- und Schulterbereich strapazieren. Dabei kommt es sehr darauf an, wie wir uns organisieren, wie also unsere Verbindungen im Kopf, dem Nacken weiter über den Schultergürtel, den Brustkorb bis zum Becken harmonisieren. Es wird in diesem Kurs darum gehen,

diese Zusammenhänge zu erspüren, unnötige Spannungen wegzulassen, Gewohnheiten in der Organisation zu erkennen und angenehmere Muster zu finden. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Decke mitbringen.

G 406

MFCA – Tai Chi

10x Freitag, 26.02. – 30.04.10, 19.00 – 19.50 Uhr

MFCA-Heugrumbach; Kursgebühr: 55,00 €

Michael Jonsen

Dieser Kurs basiert auf der altchinesischen Heilgymnastik und ist für alle Altersklassen geeignet. Die entspannende Gymnastik bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

G 407

MFCA- Spinbiking

10x Dienstag, 23.02. – 27.04.10, 18.00 – 18.50 Uhr

MFCA-Heugrumbach; Kursgebühr: 55,00 €

Spinbiking ist ein gelenkschonendes Herz-Kreislauftraining auf speziellen Indoor-Fahrrädern. Zu rhythmusbetonter Musik wird das Radfahren in der Gruppe simuliert. Dieser Kurs ist für Konditionsanfänger geeignet, in der die Trainingsintensität individuell eingestellt werden kann. Spaß haben, nebenbei Fett verbrennen, Ausdauer und Wohlbefinden steigern.

Bitte ein Handtuch und feste Sportschuhe mitbringen.

G 408

MFCA-Kickboxing

10x Mittwoch, 24.02. – 28.04.10, 20.00 – 20.50 Uhr

MFCA-Heugrumbach, Kursgebühr: 55,00€

Kickboxen ist eine Mischung aus Karate und Boxen und vereint Körper und Geist. Spezielles Training von Selbstbeherrschung, Ausdauer, Selbstbewusstsein, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Willensstärke.

G 409

MFCA - PACE - Herzkreislauftraining

10x Samstag, 27.02. – 08.05.10, 15.30 – 16.30 Uhr

MFCA-Heugrumbach; Kursgebühr: 98,00 €

PACE ist ein Zirkel-Trainingsprogramm an speziell konstruierten Kraftgeräten. Besonders gut geeignet für Personen mit Gelenk- und Rückenproblemen, Übergewichtigen und wenig Trainierten. Mit PACE werden viel mehr Kalorien verbraucht als mit anderen Trainingsprogrammen. Es wird effektiv Fettmasse abgebaut und somit gesund Gewicht reduziert. PACE ist für jede Altersgruppe gut geeignet. Durch das Gruppentraining wird jede Menge Spass vermittelt. Es ist ein perfektes Bodyforming-Programm. Bei diesem Kurs wird dreimal eine Körperfettanalyse durchgeführt, um den Erfolg der Gewichtsreduktion festzuhalten. Bitte ein Handtuch und saubere Turnschuhe mitbringen.

G 410

Body Pump

10x Dienstag, 23.02. – 27.04.10, 09.00 – 09.50 Uhr

Spirit 4 Fitness & Wellness Club, Arnstein; Kursgebühr: 55,00 €

Bodypump ist das Original Langhantelprogramm zur Kräftigung des gesamten Körpers. 50 Minuten lang trainierst du alle Hauptmuskelgruppen mit den besten Gewichtsübungen, wie z.B. Squats, Presses, Lifts und Curls. Mitreißende Musik, motivierende Instrukturen und das Gewicht deiner Wahl spornen dich zu Höchstleistungen an und sorgen schnell für Ergebnisse!

G 411

Fitbox

10x Donnerstag, 25.02. – 29.04.10, 19.30 – 20.20 Uhr
Spirit 4 Fitness & Wellness Club, Arnstein; Kursgebühr: 55,00 €

Fitness, Boxen und Spass in 50 Minuten heißt die Formel für diesen Kurs. Dieser Kurs beinhaltet Bewegungselemente aus dem Boxtraining, die in einem powervollen Kurs kombiniert werden, der jeden zum Schwitzen bringt. Dieses Training fördert Ihre Reaktion, Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Bitte Turnschuhe und Handtuch mitbringen.

G 412

Yoga für Anfänger

10x Donnerstag, 15.04. – 24.06.10, 18.00 – 19.30 Uhr
Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 44,00 €
Tina Büttner

Mit Yoga vereinigt man Körper, Geist und Seele. Jeder kann es praktizieren, unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Verfassung. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf tiefer Atmung, entspannten Bewegungen und geistiger Konzentration.

G 413

Power-Yoga

10x Mittwoch, 24.02. – 28.04.10, 19.00 – 19.50 Uhr
Spirit 4 Fitness & Wellness Club, Arnstein; Kursgebühr: 55,00 €

Hier geht es um das Erlernen der Yogaübungen, Zentrierung, Rückkehr zur eigenen Mitte, Kräftigung, Dehnung sowie geistiger und körperlicher Balance. Lerne Respekt vor dem eigenen Körper! Ohne spirituellen Teil, mit Tiefenentspannung, daher bitte Socken und Pulli sowie Handtuch und Turnschuhe mitbringen.

G 414

Rückenfit

10x Freitag, 26.02. – 30.04.10, 19.00 – 19.50 Uhr
Spirit 4 Fitness & Wellness Club, Arnstein; Kursgebühr: 55,00 €

Durch gezielte Übungen für die Rumpfmuskulatur wird diese gekräftigt und die Beweglichkeit sowie die Funktionalität der Wirbelsäule verbessert. Ziel ist eine gesunde Körperhaltung, um Fehlbelastungen zu vermeiden und Schmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern. Bitte Handtuch und Turnschuhe mitbringen.

G 415

Wirbelsäulengymnastik

12x Mittwoch, 03.03. – 19.05.10, 19.00 – 19.45 Uhr
Zehnthäusl, Judoraum; Kursgebühr 26,00 €
Lieselotte Schmitt

Bewusste Körperschulung und präventive Gymnastik fördern einen funktionstüchtigen Bewegungsapparat. Dadurch können bessere Beweglichkeit und Belastbarkeit erzielt werden. Bitte Matte und Nackenstütze (z.B. kleines Kissen) mitbringen.

G 416

Aqua-Fitness

10x Dienstag, 16.03. – 18.05.10, 20.00 – 20.45 Uhr
Hallenbad Arnstein; Kursgebühr: 26,00 € (zzgl. Eintritt 17,00 €)
Karin Brand

Machen Sie mit bei Wassergymnastik und Aqua-Walking. Das gelenkschonende Training mit den verschiedensten Auftriebs-Mitteln. Nicht nur um eine bessere Fitness und gestählte Muskeln zu bekommen, sondern auch um ein mehr an Gesundheit, Spaß an der Bewegung und für einen vernünftigen Ausgleich zum Alltag.

Achtung: Der Kurs findet im öffentlichen Badebetrieb statt.

G 417

Aqua-Jogging

10x Dienstag, 16.03. – 18.05.10, 21.00 – 21.45 Uhr

Hallenbad Arnstein; Kursgebühr: 26,00 € (zzgl. Eintritt 17,00 €)

Karin Brand

Wer etwas für sein Wohlbefinden und seine Fitness tun will, ist im Wasser gut aufgehoben. Aqua-Jogging ist ein ideales Herz-Kreislauf-Training, was auch eine Vielzahl der Muskulatur trainiert. Der Auftrieb schont die Gelenke und den Bandapparat. In Kombination mit weiteren Auftriebsmitteln werden bei den gymnastischen Übungen die Arm-, Bein- und Rückenmuskulatur gestärkt.

G 418

Nordic Walking

10x Dienstag, 16.03 – 18.05.10, 10.00 – 11.30 Uhr

VSG-Freigelände, Am alten Schwimmbad; Kursgebühr: 44,00 €

Caroline Kron (in Kooperation mit der VSG-REHA Arnstein)

Nordic Walking ist eine Bewegungsart, die vielseitig und abwechslungsreich ist. Sie bringt den Körper sanft und gleichmäßig in Form. Mit dem Stockeinsatz erreichen wir die Kräftigung des Oberkörpers, sowie die Stabilisierung der Bewegung. Die Intensität kann individuell dosiert werden. Vitalität und Wohlbefinden steigern sich. Soziale Ziele wie Kommunikation und Spaß an Bewegung in der Gruppe werden gefördert. Nordic Walking bedeutet neben der körperlichen auch geistige Frische; es ist ein Erlebnis für die Sinne! Neuanschaffung von Stöcken bitte erst nach Informationen im Kurs. Vorhandene Ausrüstung zum ersten Treffen mitbringen. Bitte wetterfeste Kleidung und feste Turnschuhe anziehen.

G 419

Nordic Walking Fitness

10x Samstag, 20.03. – 29.05.10, 15.30 – 17.00 Uhr

VSG-Freigelände, Am alten Schwimmbad; Kursgebühr: 44,00 €

Karin Brand, Brigitte Lieb, Carolin Kron (in Kooperation mit der VSG-REHA Arnstein)

Die beste Erfindung der Finnen seit der Sauna – Nordic Walking, das ist Lebensfreude pur! Das äußerst effektive Ganzkörpertraining wird durch eine Reihe positiver Auswirkungen so effizient. Der Blutdruck wird gesenkt, Cholesterinwerte verbessert, die Muskulatur gekräftigt, das Herz-Kreislaufsystem trainiert und es werden überdurchschnittlich viele Kalorien verbrannt.

Laufbegeisterte, die bereits das Nordic-Walking-Fieber gespürt haben und die Grundtechnik kennen, werden nach einem Aufwärmtraining rund um Arnstein für die Dauer von 1,5 bis 2 Stunden einige neue Strecken und Aussichten kennenlernen. Die Lauftermine werden von speziell ausgebildeten Nordic-Walking-Trainern geführt. Bitte Wetterfeste Kleidung und feste Turnschuhe.

G 420

„Vom Opfer zur Gegnerin“

Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen (16 -99 Jahren)

2x Samstag und Sonntag, 19./20.06.10, 10.00 – 16.00 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 35,00 €

Klaus Dausacker

Frauen sind beinahe täglich vielen Formen von Gewalt ausgesetzt. Dies reicht von „blöden“ Sprüchen über plumpe Anmache, bis hin zu körperlichen und sexuellen Übergriffen. Auch die Bereiche Stalking, Mobbing und häusliche Gewalt nehmen immer mehr zu. Viele Frauen wissen nicht, wie sie sich in solchen Situationen verhalten sollen und fühlen sich daher ohnmächtig und hilflos.

Im Kurs wird deshalb großer Wert auf Prävention und Selbstbehauptung gelegt, um die oben genannten Situationen überhaupt nicht entstehen zu lassen bzw. rechtzeitig angemessen reagieren zu können. Für den Fall eines körperlichen Angriffs werden im Kurs einfach erlernbare, aber trotzdem sehr effektive und wirkungsvolle Techniken erlernt, die von jeder Frau angewandt werden können, ohne dass hierfür eine besondere sportliche Fitness notwendig wäre. Bitte bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

Für einen Bruchtest, Urkunde und Manuskript werden 5,00 € fällig, die direkt im Kurs zu bezahlen sind.

Sport

G 421

Intuitives Bogenschießen (16-99 Jahren)

1x Samstag, 06.03.10, 10.00 – 12.00 Uhr, 13.00 – 15.00 Uhr

Sondheimer-Au-Str. 13; Kursgebühr: 16,00 €

Oppel Mike, Creativeworld

Erlernen Sie in diesem Grundkurs, die Kunst des Bogenschießen, nach dem System der drei wichtigen „K“ des Lebens: Konzentration, Koordination und Körperkraft.

Beim „Intuitiven Bogenschießen“ lernen wir verschiedene Bogen- und Pfeilarten kennen. Moderne Sportbögen finden ebenso Anwendung, wie traditionell-mittelalterliche „Robin Hood“-Bögen. Es wird mit der 4Z-Methode gearbeitet: Ziehen – Zielen – Zeitlassen – Ziel erreichen. Der Kurs findet im Freien statt, bei schlechtem Wetter in der Halle. Bitte Sportschuhe und gute Laune mitbringen.

Max. je 10 TN

Gesunde Ernährung/Gewichtsreduktion

WBWW001a

Der gesunde Weg zum Wohlfühlgewicht

10x Dienstag, 02.03. – 04.05.10, 18.30 – 20.00 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 2; Kursgebühr: 110,00 € (für AOK-Versicherte frei)

In Kooperation mit der AOK Bayern (Direktion Würzburg), Jürgen Heusler

Schritt für Schritt zum Wohlfühlgewicht – mit Gleichgesinnten geht es leichter. Lernen Sie Ihr Essverhalten kennen. Dann können Sie es nach und nach verändern. Ohne Verbote oder strenge Verhaltensregeln. Wir geben Ihnen viele praktische Tipps rund um Ihre neue, gesunde Ernährung. Zum Beispiel, welche Lebensmittel Sie bevorzugen sollten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie sich selber wieder mehr Gutes tun. Dieser Kurs ist ideal für alle, die einen BMI von 26 bis 30 haben.

Max. 12 TN

Anmeldung läuft über AOK - Geschäftsstelle Karlstadt, Elke Rüb, Tel. 09353-971424.

(Nicht-AOK-Mitglieder können bei ihrer eigenen KK nachfragen, ob Kursgebühr erstattet wird.)

G 422

Frühlingskräuter – wertvolle Schätze für uns

1x Freitag, 16.04.10, 19.30 – 21.00 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 7,00 €

Rita Bauer

Es werden verschiedene Heilkräuter vorgestellt. Wie benutze ich sie und was bewirken sie bei mir.

Dies und vieles mehr werden Sie bei diesem Vortrag erfahren.

G 423

Fit-at-all - Ernährungskurs

Spirit 4 Fitness & Wellness Club, Arnstein; Kursgebühr: 249,00 €

1x Dienstag, 26.01.10, 10.30 Uhr; 1x Donnerstag, 28.01.10, 20.00 Uhr

Mit Fit-at-all, dem umfassenden Ernährungs- und Trainingsprinzip, bringen Sie Ihren Körper in Form – ganz ohne Diät. Fit-at-all kombiniert einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln und gesunde Bewegung. Dieser Kurs umfasst vier Theoriestunden und 8 Wochen gezielten Fettverbrennungstraining mit persönlichem Trainingsplan und Trainerbetreuung.

Dieser Kurs wird von vielen Krankenkassen subventioniert, von einigen sogar bis 100 %. Bitte Handtuch und Turnschuhe nicht vergessen! Bei Fragen bitte unter 09722-947555 melden.

Medizinische Themen

M 500

Allergien, Neurodermitis

Therapiemöglichkeiten in der Naturheilkunde

1x Dienstag, 23.02.10, 19.30 – 21.00 Uhr

Schwesternhaus vhs Raum 1; Kursgebühr: 7,00 €

Josef Pappler, Heilpraktiker

Immer mehr Menschen leiden unter Allergien und Neurodermitis. Obwohl die Ursachen für Neurodermitis nicht vollständig geklärt sind, geht man von einem Zusammenspiel zwischen genetischer Veranlagung und Umwelteinflüssen aus. Eine Heilung ist aus medizinisch-wissenschaftlicher Sicht nicht möglich. Die Naturheilkunde jedoch versucht die Erkrankung ursächlich zu behandeln.

M 501

Schlafstörungen

Wie erreiche ich einen erholsamen Schlaf

1x Dienstag, 11.05.10, 19.30 – 21.00 Uhr

Schwesternhaus vhs Raum 1; Kursgebühr: 7,00 €

Josef Pappler, Heilpraktiker

Schlafprobleme sind heute weit verbreitet. Die Ursachen sind nicht immer leicht zu erkennen. Stress, ungelöste Konflikte, Verhaltensweisen, aber auch Einwirkungen aus unserer unmittelbaren Wohnumgebung, wie Elektrosmog, um nur einige zu nennen, können der Auslöser sein. Der Referent berichtet über mögliche Ursachen und Lösungen zur Behebung der Probleme.

M 502

Chinesische Medizin – Gesundheitszustandvorhersage

Gesunde Diät und Kräutertee

2x Donnerstag, 10./17.06.10, 18.30 – 21.15 Uhr

Schwesterhaus, vhs Raum 2; Kursgebühr: 39,00 €

Weihong Yang

Die chinesische Medizin ist eine Art von Körperklimaforschung. Durch Zungenbeobachtung und Pulsbemessung kann man den eigenen Gesundheitszustand beurteilen. Einer der Hauptpfeiler in dieser Medizin ist die Ernährung nach den 5 Elementen: Holz, Erde, Metall, Feuer, Wasser entsprechend der 5 Geschmäcke: Sauer-, Süß-, Scharf-, Bitter- und Salzgeschmack. Mit dieser Ausgleichstheorie können viele Disharmonien und Beschwerden im Körper, die aufgrund von individueller Kondition, psychischer Stimmung, den Jahreszeiten oder Veränderungen des Klimas entstanden sind, vorgebeugt, ausgeglichen oder geheilt werden. Das Seminar beinhaltet die Grundtheorie, persönliche Gesundheitszustandsbeurteilung und Anwendung von Sauer- und Bittergeschmack mit vielen praktischen Rezepten. Bitte Schreibzeug mitbringen.

Max. 12 TN

Kultur

Literatur

K 600

Lesekreis „Lust am Lesen“

Letzter Freitag im Monat, 20.00 Uhr

Stadtbücherei Arnstein, ohne Anmeldung, Eintritt frei

In entspannter Atmosphäre treffen sich gleichgesinnte Leserinnen und Leser im monatlich stattfindenden Lesekreis. Der Lesekreis befasst sich bei jedem Treffen mit themenbezogenen Büchern. Jeder, der Lust auf lesen hat, ist gerne willkommen

Tanzkurse/Ballett

K 601

Erwachsenenballett

10x Donnerstag, 25.02. – 29.04.10, 18.00 – 19.00 Uhr

Spirit 4 Fitness und Wellness Club Arnstein; Kursgebühr: 60,00 €

Tanja Palamarjuk

Ballett für Erwachsene hat zum Ziel, durch Muskelanspannung der Wirbelsäulenstruktur die Wirbelsäule aufzurichten. Es wird die Rückenmuskulatur trainiert, die Körperhaltung verbessert und durch die Kombination von Konzentration und klassischer Musik eine angenehme innere Entspannung erreicht. Der Kurs ist für Erwachsene von 20 bis 50 Jahren geeignet, auch mit haltungsbedingten Wirbelsäulenbeschwerden, die dadurch langfristig Besserung erfahren können.

Kreativität

K 602

Ostergesteck zum Hängen

1x Freitag, 26.03.10, 18.45 – 21.00 Uhr

Zehnthäusl, Werkraum; Kursgebühr: 5,00 €

Ingeborg Strobel

Wir fertigen aus Hasendraht ein längliches Oster-Gesteck zum Aufhängen.

Bitte Draht, Gartenschere und eventl. vorhandene Dekoartikel mitbringen, ansonsten können diese im Kurs erworben werden.

K 603

Töpfern einer Gartenkeramik

Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

3x Freitag, 4./11./25.6.10, 19.00 – 21.00 Uhr

Zehnthäusl, Werkraum; Kursgebühr: 35,00 €

Rita Fleischmann

In diesem Kurs bekommen Sie Anleitung und Unterstützung zum Herstellen einer Gartenkeramik nach eigenen Vorstellungen. In den ersten 2 Terminen widmen wir uns ganz der Herstellung unseres Rohlings. Anschließend werden die Arbeiten frostsicher gebrannt und am dritten Termin (nach Absprache) glasiert.

K 604

Trauringe selber schmieden

1x Samstag, 27.02.10, 10.00 – 15.00 Uhr

1x Samstag, 27.03.10, 10.00 – 15.00 Uhr

Schmuckschmiede Mareile Hintze, Semmelstr. 77, 97070 Würzburg;

Kursgebühr: 75 € pro Paar

Möchten Sie Ihre individuellen Trauringe selbst schmieden? Auch für Sie als Anfänger oder handwerklich Ungeübten ist es möglich, Trauringen in Gold oder Platin so anzufertigen, dass sie sich von gekauften Ringen nicht unterscheiden. Wie ist das möglich? In unseren Trauringkursen wird Ihnen nach einem langjährigen bewährten Konzept jeder Arbeitsschritt genau erklärt, gezeigt und mit entsprechender Hilfe unserer Kursleiter von Ihnen nachgemacht. Damit Sie professionell arbeiten können, fertigen Sie die Ringe in einer komplett eingerichteten Goldschmiedewerkstatt an, wo alle notwendigen Werkzeuge für Sie zur Verfügung stehen. Je

nach handwerklichem Aufwand benötigen Sie drei bis fünf Stunden für Ihr Paar Trauringe. Materialkosten werden nach Gewicht berechnet.

Beratungstermin 14 Tage vor Kursbeginn. Weitere Termine nach Vereinbarung. Max. 2 Paare

Spezial

Kochen

P 700

Thailändische Küche – die beliebtesten Menüs

2x Montag, 03./10.05.10, 18.30 – 22.00 Uhr

Hauptschule Arnstein, Schulküche; Kursgebühr: 14,00 €

Sudaporn Joa

Essen Sie gerne exotische gesunde Gerichte? In diesem Kurs lernen Sie die beliebtesten, thailändischen Gerichte zu kochen: Tom Yam Gung (Sauer-scharfe Garnelensuppe), Pad Phet Muh Sei Noh Mai (Schweinefleisch mit Bambus), Pad Thai Gung Sott (Gebratene Nudeln nach thailändischer Art), Poh Pia Tod (Frittierte Frühlingsrollen) und Gluai Tod (Gebratene Bananen). Sie erhalten von einer Thailänderin Anregungen, Vorschläge, Ideen und nützliche Tipps vom Einkaufen, den richtigen Zutaten bis hin zum Nachkochen und Selbermachen. Bringen Sie bitte eine Kochschürze mit.

Falls Sie Vegetarier sind, melden Sie dies bitte vorher an. Materialkosten werden im Kurs verrechnet.

P 701

Wildkräuter – lecker und schmackhaft zubereitet

1x Freitag, 23.04.10, 19.00 – 22.00 Uhr

Hauptschule Arnstein, Schulküche, Kursgebühr: 10,00 €

Rita Bauer

Gerade im Frühjahr bietet uns die Natur ein reichhaltiges Angebot an nährstoffreichen Pflanzen und Kräutern. Genau das wollen wir für uns nutzen und uns daraus ein leckeres Menü zubereiten.

Materialkosten werden im Kurs verrechnet.

Feng Shui

P 702

Mit Spass das Leben entrümpeln

1x Donnerstag, 22.04.10, 19.30 – 21.30 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 8,00 € (inkl. Skript 2 ,00 €)

Wer hat keine unaufgeräumten Schubkästen, Regale oder vielleicht sogar ganze Schränke voller Krimskram zu Hause?

In unserer Konsumgesellschaft, führt dies zu einem „Energiestau“, sowohl in der Wohnung als auch im Leben selbst.

Nach welchen Prinzipien vermeidet man solchen Ballast von vorne herein? Mit welchen praktischen Maßnahmen baut man ihn ab? Welche inneren Einstellungen hindern uns daran und mit welchen Schritten überwinden wir diese?

Zu Feng Shui gehört auch das Motto „weniger ist mehr“.

An diesen Vortragsabend erhalten Sie Tipps, wie Sie sich von unnötigem Ballast befreien und Ihr Leben wieder in Schwung bringen.

P 703

Feng Shui für Körper, Geist und Seele- Kurzworkshop

Meister sein in der Kunst des Lebens

1x Dienstag, 18.05.10, 18.30 – 21.30 Uhr

Schwesternhaus, vhs Raum 1; Kursgebühr: 10,00 € (inkl. Skript 2,00 €)

Feng Shui ist für Sie kein Fremdwort?! Allerdings lässt sich dieses Prinzip nicht nur für ihre Wohnung anwenden, sondern auch für Mensch und Geist.

Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät, ist Feng Shui eine bekannte und wirksame Methode, die innere Balance wiederherzustellen.

Expertin Margarete Gold erklärt in diesem Kurzworkshop, wie es gelingt, hemmende Denkblockaden zu überwinden und mehr Klarheit und Bewusstheit im Leben zu erlangen. Viele Übungen, Visualisierungen sowie praktische Übungen für den Alltag helfen dabei, die innere Energie wieder frei fließen zu lassen und so wieder zum Gewinner zu werden. Wer diese natürlichen Gesetze kennt und sie im Alltag anwendet, wird zum Meister seines Lebens.