

## Begrheinfeld (BF)

**Anmeldung ab Montag, 11. September. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online ([www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.**

Jede Person kann bei der Anmeldung pro Kurs jeweils nur zwei Anmeldungen abgeben. Telefonische Anmeldung am 11.9. ab 10 Uhr. Auch Online-, und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 11.9. bearbeitet, hier wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Veranstaltungen finden im Zehnthaus oder in der Mittelschule Holderhecke statt, wenn nicht anders vermerkt. Genauer Ort wird bei der Anmeldung bzw. in den 'Berger Nachrichten' bekannt gegeben. Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Do 14-17.30 Uhr.

**Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Eusemann, Tel.: 09721 9700-0, Fax: 9700-30.**

**E-Mail-Adresse: [silke.eusemann@bergheinfeld.de](mailto:silke.eusemann@bergheinfeld.de)**

**Anschrift Gemeindeverwaltung: Hauptstr. 38, 97493 Begrheinfeld.**

## Einzelveranstaltungen

**Pflegeheimaufenthalt - und wer trägt die Kosten?**

**Der Sozialhilferegress und die Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern**

Die Veranstaltung befasst sich mit folgenden Themenbereichen: Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflgerechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke, Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.

Die Dozentin ist Rechtsanwältin und geht gerne auf Fragen der Teilnehmenden ein.

**Anmeldung erforderlich!**

**Kristin Möhler**

**Do am 19.10.**

**20 Uhr**

**Nr. BF01**

**Begrheinfeld, Zehnthaus**

**Hauptstr. 36**

**8,50 €**

**Seniorenachmittag:**

**Seniorinnen und Senioren im Visier der Betrüger und Diebe**

Ein Vertreter der Kriminalpolizei behandelt in diesem Vortrag die Themen Diebstahl unterwegs und zu Hause, Betrug, den Enkeltrick und den Umgang mit baren und unbaren Zahlungsmitteln. Kurze Filme zeigen Situationen, wie eine solche Straftat zustande kommen kann. Der Referent spricht diese Situationen mit den Anwesenden durch und gibt Tipps, wie man sich vor diesen Straftätern schützen kann.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Begrheinfeld.

**Michael Beetz**

**Do am 2.11.**

**14 Uhr**

**Nr. BF02**

**Begrheinfeld, Zehnthaus**

**Hauptstr. 36**

**Demenz**

Dieser Vortrag findet in Kooperation mit der Fachstelle für pflegende Angehörige im Landkreis Schweinfurt statt. Die Mitarbeiterin der Fachstelle informiert über verschiedene Formen der Demenz und stellt mögliche Hilfen dar.

**Anmeldung erforderlich!**

**Rebecca Lesch**

**Di am 23.1.**

**19.30 Uhr**

**Begrheinfeld, Zehnthaus**

**Hauptstr. 36**

Nr. BF03

## Veranstaltungen in Kooperation mit der Gemeindebibliothek

### Einführung in den 3D-Druck

Sie lernen in diesem Workshop was ein 3D-Drucker ist, was sich damit herstellen lässt und wie Sie den 3D-Drucker (Caribou MK3s/Prusa MK3s) der Gemeindebibliothek Bergrheinfeld bedienen können. Der Workshop wird vorrangig für Nutzerinnen und Nutzer der Bibliothek angeboten, eine entsprechende (Neu-)Anmeldung in der Bibliothek ist daher Voraussetzung für die Teilnahme. Restplätze werden ab Montag, den 30.10. gerne auch an externe Interessierte vergeben.

Anmeldung in der Bibliothek. Die Teilnahme ist kostenlos und ab 12 Jahren möglich. Maximal 10 Teilnehmende pro Kurs.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

**Do am 2.11.                      Bergrheinfeld, Zehnhaus, Bibliothek**  
**11-13 Uhr                      Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF04**

### Einführung in den 3D-Druck

Inhalte wie Kurs BF04.

**Fr am 3.11.                      Bergrheinfeld, Zehnhaus, Bibliothek**  
**18-20 Uhr                      Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF05**

### Strickparty und Handarbeitstreff

Lust auf Wollgefühle? Dann auf zur Bercher Strickparty in die Gemeindebibliothek. Anfänger/innen und Spezialist/innen können zusammen ihrer Wolllust frönen und haben bei Problemen mit Lissy Dahlfeld eine kompetente Beraterin.

**Termine: 6.10., 3.11., 1.12.** Ob weitere Termine Anfang 2024 angesetzt werden, erfahren Sie im Ortsblatt und auf der Homepage der Bibliothek.

Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei, Getränke und Snacks gibt es gegen eine Spende. In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

**Fr ab 6.10.      3 mal      Bergrheinfeld, Zehnhaus, Bibliothek**  
**19-22 Uhr                      Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF06**

### Literaturstunde am Vormittag

Dieses Angebot ist für Lesebegeisterte jeden Alters gedacht. An den Treffen (in der Regel jeden ersten Montag im Monat) werden die von den Teilnehmenden ausgesuchten Bücher besprochen. Auch Biographien werden betrachtet. Angedacht ist ebenfalls die Vorstellung von persönlichen Lieblingsbüchern.

Anmeldung im Rathaus erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

**Mo ab 11.9.      6 mal      Bergrheinfeld, Zehnhaus, Bibliothek**  
**10.30-12 Uhr                      Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF07**

### Spieleabende in der Bibliothek

In Kooperation mit dem Katholischen Frauenbund Bergrheinfeld.

Beginn ist immer um 19.15 Uhr in der Gemeindebibliothek Bergrheinfeld. Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich.

**Termine: 25.9., 12.10., 15.11.** Ob weitere Termine Anfang 2024 angesetzt werden, erfahren Sie im Ortsblatt und auf der Homepage der Bibliothek.

Information und Rückfragen in der Bibliothek, Tel.: 09721 90038.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

**Mo ab 25.9. 3 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek**  
**19.15-22 Uhr Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF08**

## Kurse

### Yoga für alle

In unserer schnelllebigen Zeit gewinnen Entspannungstechniken an immer größerer Bedeutung. Einige Möglichkeiten werden im Kurs angeboten.

Bei den Körperübungen arbeiten wir sehr dynamisch, gehen in Dreh-Dehn-Stellungen und lockern so verspanntes Bindegewebe (Faszien), um dann auch klassische Yoga-Stellungen besser halten zu können.

Die Faszienrolle wird dabei unterstützend als Hilfsmittel eingesetzt, um das Bindegewebe langsam und rhythmisch geschmeidiger zu machen. So erfolgt ein Wechsel zwischen sanften Bewegungen und stabilisierenden Halteübungen und der gesamte Körper wird flexibler und kräftiger.

Der Alltag kann wieder entspannter und gelassener gemeistert werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen, eigene (Yoga-)Matte, Faszienrolle (falls vorhanden; ansonsten kann die Rolle für 13 € bei der Dozentin erworben werden).

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 55,50 €.

### Caroline Borgolte

**Mi ab 27.9. 10 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus**  
**18.30-20 Uhr Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF09 69 €**

### Yoga Grundstufe

Hatha Yoga ist einer von vielen Yogawegen und kommt aus der indischen Tradition. Durch regelmäßiges Üben kann Yoga zur Harmonie von Körper und Geist führen. Dynamisches Yoga enthält kraftvolle, schwungvolle, lebendige Elemente sowie sanfte, ausgleichende Bewegungsformen. Dadurch lösen sich Verspannungen auf und die Glieder werden wieder geschmeidig. Der Kurs ist für gesunde Teilnehmerinnen und Teilnehmer konzipiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, festes Sitzkissen (falls vorhanden), eigene (Yoga-) Matte.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 61 €.

### Anja Werner

**Di ab 10.10. 10 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus**  
**19.30-21 Uhr Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF10 76 €**

### Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verschiedenster Art runden das Gesundheitstraining ab.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 54 €.

**Der Kurs entfällt am 22.11. und 20.12.**

### Julia Amrhein

**Mi ab 4.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**  
**8-9 Uhr Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF11 67,50 €**

### **Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates**

Inhalte wie Kurs BF11.  
**Der Kurs entfällt am 22.11. und 20.12.**

**Julia Amrhein**  
**Mi ab 4.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**  
**9-10 Uhr Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF12 67,50 €**

### **Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates**

Inhalte wie Kurs BF11.  
**Der Kurs entfällt am 17.11. und 22.12.**

**Julia Amrhein**  
**Fr ab 6.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**  
**8-9 Uhr Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF13 67,50 €**

### **Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates**

Inhalte wie Kurs BF11.  
**Der Kurs entfällt am 17.11. und 22.12.**

**Julia Amrhein**  
**Fr ab 6.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**  
**9-10 Uhr Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF14 67,50 €**

### **Fatburner-Workout**

45 Minuten Aerobic = 45 Minuten Spaß und dabei eine hohe Fettverbrennung erreichen. In diesem Kurs wird die Ausdauer im Low-Impact- oder High-Impact-Modus trainiert. Jede/r Teilnehmer/in bestimmt die Intensität selbst, angepasst an die eigene Fitness.  
Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 28 €.

**Nicole Jakobowski**  
**Do ab 5.10. 10 mal Bergheinfeld, Grundschule, Turnhalle**  
**18-18.45 Uhr Hauptstr. 34**  
**Kurs-Nr. BF15 34,50 €**

### **Fatburner-Workout - Fortsetzungskurs**

Inhalte wie Kurs BF15.

**Nicole Jakobowski**  
**Do ab 11.1. 10 mal Bergheinfeld, Grundschule, Turnhalle**  
**18-18.45 Uhr Hauptstr. 34**  
**Kurs-Nr. BF16 34,50 €**

### **Bodyforming nach den Pilatesprinzipien**

Bodyforming: konzentriert, gesundheitsorientiert und anspruchsvoll. Wir formen mit funktionellen Übungen den ganzen Körper mit Fokus auf eine gute Haltung, Kraft und Beweglichkeit. Wir setzen Widerstände wie Theraband oder Tube ein und arbeiten mit Musik, die fordernd und motivierend ist. Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 28 €.

**Nicole Jakubowski**

**Do ab 5.10. 10 mal Bergheinfeld, Grundschule, Turnhalle**

**18.45-19.30 Uhr Hauptstr. 34**

**Kurs-Nr. BF17 34,50 €**

### **Bodyforming nach den Pilatesprinzipien - Fortsetzungskurs**

Inhalte wie Kurs BF17.

**Nicole Jakubowski**

**Do ab 11.1. 10 mal Bergheinfeld, Grundschule, Turnhalle**

**18.45-19.30 Uhr Hauptstr. 34**

**Kurs-Nr. BF18 34,50 €**

### **Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte**

Mit abwechslungsreichen Übungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, um die Leistungsfähigkeit im Alltag zu verbessern. Koordinations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen verschiedenster Art runden das Gesundheitstraining ab.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 54 €.

**Gabriele Graser**

**Mo ab 9.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**8.15-9.15 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF19 67,50 €**

### **Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte**

Inhalte wie Kurs BF19.

**Gabriele Graser**

**Mo ab 9.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**9.30-10.30 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF20 67,50 €**

### **Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte**

Inhalte wie Kurs BF19.

**Gabriele Graser**

**Mo ab 9.10. 14 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**10.45-11.45 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF21 67,50 €**

### **Rückenfit**

Vielseitige und abwechslungsreiche Übungen für den Rücken: drehen, beugen, stabilisieren, stärken. Zusätzlich gibt es Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur und des Nackens. Ziel ist es, mehr Beweglichkeit, Kraft und Mobilität zu erreichen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30 €.

#### **Christiane Schwittek**

**Mo ab 9.10. 8 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**18.50-19.50 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF22 37 €**

#### **Rückenfit - Fortsetzungskurs**

Inhalte wie Kurs BF22.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 22,50 €.

#### **Christiane Schwittek**

**Mo ab 8.1. 6 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**18.50-19.50 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF23 28 €**

#### **Gymlates**

Gymlates ist eine Mischung aus funktioneller Gymnastik und Pilates. Auf sanfte und nachhaltige Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und so die Körperhaltung verbessert. Gymlates verleiht unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 30 €.

#### **Christiane Schwittek**

**Mo ab 9.10. 8 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**20-21 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF24 37 €**

#### **Gymlates - Fortsetzungskurs**

Inhalte wie Kurs BF24.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 22,50 €.

#### **Christiane Schwittek**

**Mo ab 8.1. 6 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**20-21 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF25 28 €**

#### **Mit Qigong den Tag beginnen**

Qigong, die „chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung“, ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern, als auch der Gesundheitsvorsorge dienen. Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 33,50 €.

#### **Brigitte Berninger**

**Do ab 12.10. 6 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**8.30-10 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF26 42 €**

#### **Mit Qigong den Tag beginnen**

Inhalte wie Kurs BF26.

### **Brigitte Berninger**

**Do ab 12.10. 6 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**  
**10.15-11.45 Uhr Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF27 42 €**

### **Pilzlehrwanderung**

Wir lernen die Wälder zu jeder Jahreszeit besser kennen und finden heraus, welche Pilze dort zu finden sind.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, einen Korb und ein Messer

Der genaue Treffpunkt wird frühestens am Mittwoch vorher auf der Homepage [www.Pilzkurs-Emil.de](http://www.Pilzkurs-Emil.de) bekanntgegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist.

### **René Emil Klein**

**So am 15.10. 1 mal Bergheinfeld**  
**10-13 Uhr**  
**Kurs-Nr. BF28 17,50 €**

### **Mit Sprossen, Keimlingen und Smoothies in den Herbst starten**

Diese wahren Superfoods versorgen uns mit Unmengen an Vitaminen, Mineralstoffen und mit allen für uns wichtigen Aminosäuren. Sie lernen, wie die Superfoods hergestellt werden können und welchen Vorteil dies für Ihre Gesundheit hat. Im zweiten Teil werden die Superfoods zubereitet.

Bitte mitbringen: leere Gefäße, kleine Gläser, Dosen; Materialgebühr 5-6 €, Kopierkosten 4 €.

Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Ernährungs- und Diätberaterin.

### **Kirsten Löhner**

**Mo ab 9.10. 2 mal Bergheinfeld, Mittelschule**  
**19-22 Uhr Kreuzstr. 59**  
**Kurs-Nr. BF29 36,50 €**

### **Asia-Küche mit Sushi**

Sushi-Gerichte sind leicht zuzubereiten und vielfältig im Geschmack. Sushi ist ein japanisches Gericht aus erkaltetem, mit Essig gewürztem Reis und rohem, gekochtem oder mariniertem Fisch oder Gemüse. Man isst es in Japan als Snack, Vorspeise oder als Hauptgericht und es wird in den unterschiedlichsten Varianten serviert. Im Kurs wird zuerst gezeigt, wie man geschmackvollen Sushi-Reis zubereitet. Danach rollen wir mit einer Bambusmatte verschiedene Sushi:

- Nigri-Sushi mit Lachs
- Vegetarische Maki-Sushi
- Fisch-Maki-Sushi
- Geflügel-Temaki-Sushi

Neben Informationen zur asiatischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste, Getränk.

In der Kursgebühr sind 17 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

### **Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry**

**Do am 26.10. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule**  
**18.30-22 Uhr Kreuzstr. 59**  
**Kurs-Nr. BF30 38 €**

### **Pralinen selbstgemacht - Neue Rezepte**

Unter Anleitung eines Konditors werden Trüffelpralinen, Marzipanvariationen und andere Leckereien zubereitet, die Sie verschenken oder selbst genießen können.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Spüllappen, Behälter für Pralinen.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

#### **Ralf Döpfner**

**Di am 14.11. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule**

**18-22 Uhr Kreuzstr. 59**

**Kurs-Nr. BF31 36 €**

#### **Das Weihnachtsmenü**

In diesem Kurs bereiten wir bis zu zwei 5-Gänge-Menüs zu Weihnachten zu. Vorgestellt werden u.a. Lachsrollchen an Salat, Karottensuppe mit Ingwer, Entenbrust mit fruchtiger Soße, Lendchen Toskana, Apfel-Kartoffelgratin, sahnige Schokomousse, Lauch-Walnuss-Gratin und Gebäck. Dabei wird darauf geachtet, dass es nicht zu aufwendig ist und man einiges gut vorbereiten kann.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten.

#### **Bernd Rösner**

**Mi am 6.12. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule**

**18.30-21.30 Uhr Kreuzstr. 59**

**Kurs-Nr. BF32 33 €**



#### **Programm für Kinder**

##### **Eine Einrichtung der Gemeinde Bergheinfeld**

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

#### **Vorweihnachtliche Experimente für Kinder von 6-10 Jahren**

In diesem Workshop lernen die Kinder zum Advent passende spannende Experimente kennen. Tauchende Weihnachtsmänner, aufgehende Sterne und hüpfende Rentiere spielen dabei eine wichtige Rolle.

Bitte mitbringen: Stifte, Schere, Kleber, Block, Materialgeld (2 € zahlbar im Kurs).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

#### **Anne-Dominique Schild**

**Sa am 2.12. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule, Physikraum**

**10-12 Uhr Kreuzstr. 59**

**Kurs-Nr. BF33 14 €**

#### **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.

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

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

**Rainer Zehe**

**Sa 13.1. und So 14.1. Bergheinfeld, Grundschule, Turnhalle**

**jeweils 10-15 Uhr Hauptstr. 34**

**Kurs-Nr. BF34 33,50 €**

### **Weihnachtsbäckerei für Kinder von 7-12 Jahren**

Wir backen und gestalten tolle Sachen aus der weihnachtlichen Küche, die zu kleinen Geschenken für eure Liebsten werden können.

Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Schürze, Dosen für Plätzchen, Schraubgläser, 1 Küchenbrett, 1 kleines Messer.

In der Kursgebühr sind 10 € Materialkosten enthalten.

**Anita Oppelt**

**Fr am 24.11. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule**

**15.30-18.30 Uhr Kreuzstr. 59**

**Kurs-Nr. BF35 27 €**