

vhs – Außenstelle Schwanfeld (SF) Programm Herbst/Winter 2021/22

Anmeldung im Rathaus Schwanfeld ab Freitag, 10. September ab 14.30 Uhr. Bitte beachten Sie die Hygieneauflagen im Rathaus.

Ab Montag, 13.09. ist die Anmeldung auch online möglich unter www.vhs-schweinfurt.de. Bitte nutzen Sie möglichst die Anmeldung online bzw. per Telefon oder E-Mail.

Öffnungszeiten Rathaus: Mo 9-12 Uhr; Mo, Mi, Fr 14.30-17 Uhr.

Ansprechpartnerin im Rathaus:

Renate Feuerbach, Tel.: 09384 9717-0, E-Mail-Adresse: info@schwanfeld.de

Anschrift: Rathausplatz 2, 97523 Schwanfeld.

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

EINZELVERANSTALTUNGEN

Schwanfeld - unsere Heimat

Öffentliche Führungen im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Schwanfeld - unsere Heimat".

Anmeldung im Rathaus Schwanfeld erforderlich!

SF01 – Führung im Jüdischen Friedhof

Ein jüdischer Friedhof ist ein Friedhof mit Besonderheiten, die sich aus den Gesetzen des Judentums ergeben. Während der Führung wird besonders auf das Sterben, den Tod, die Beerdigung, das Trauern, das Trösten und das Totengedenken im Judentum eingegangen. Zugleich erfahren die Besucher einiges über die Schwanfelder Juden, und es besteht die Möglichkeit das Taharahaushaus - das Haus der Reinheit - mit dem Brunnen zu besichtigen.

Bitte gutes Schuhwerk tragen, bei feuchtem Wetter evtl. Gummistiefel.

Anmeldung im Rathaus Schwanfeld erforderlich!

Petra Schmid, Sonntag, 10.10.2021, 13.30 Uhr, Jüdischer Friedhof Schwanfeld, Ludwig-Gutmann-Weg, Eintritt frei

SF02 – Führung im Bandkeramik-Museum

Schwanfeld - das älteste Dorf Deutschlands. Sie erhalten Einblick in das Leben der frühesten Steinzeitbauern in Deutschland und in Schwanfeld. Besonders anschaulich werden die originalen Fundstücke durch zahlreiche Nachbildungen, die diese steinzeitlichen Alltagsgegenstände in neuwertigem Zustand zeigen.

Freiwillige Spenden werden für das Bandkeramik-Museum verwendet.

Anmeldung im Rathaus Schwanfeld erforderlich!

Sonntag, 31.10.2021, 14 Uhr, Bandkeramik-Museum Schwanfeld, Pfarrgasse 4, Eintritt frei

SF03 – Pflanzliche Antibiotika - "Die Geheimwaffen aus der Natur"

Nicht immer brauchen wir unbedingt ein chemisches Antibiotikum. Das Pflanzenreich verfügt über viele wirkungsvolle Heilpflanzen, die unser Immunsystem ohne unerwünschte Nebenwirkungen stärken.

Doch Vorsicht: "natürlich" ist nicht gleich ungefährlich! In diesem Vortrag werden Wirkung, Handhabung, der Einsatz sowie das Sammeln und Aufbewahren der Heilpflanzen nähergebracht.

Bitte Schreibmaterial für Notizen mitbringen.

Anmeldung erforderlich!

Aurelia Günther, Mittwoch, 16.02.2022, 19 Uhr, Bürgerzentrum Schwanfeld, Kirchgasse 10, Eintritt 7 €

KURSE

SF04 – Französischer Konversationskurs

Vous souhaitez approfondir vos connaissances de français venez nous rejoindre pour discuter des thèmes divers et actuels.

Kristin Seiwert, Mo ab 11.10.2021, 19.30-21 Uhr, 10-mal, Bürgerzentrum Schwanfeld, Kirchgasse 10, Kursgebühr 72 €

SF05 – Paar- und Linetänze

Tanz mit - bleib fit!

Tanzen ist die schönste Art, die eigene geistige und körperliche Fitness zu fordern und zu fördern.

Tanzen vermittelt Lebensfreude, bedeutet Gemeinschaft und steigert das Wohlbefinden.

Möglich sind nach jetzigem Stand nur Paar- und Linetänze. Es müssen jeweils Zweierpaare mit festen Tanzpartnern gebildet werden.

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe.

Findet mit max. 10 Personen statt.

Termine: 10.9., 17.9., 24.9., 8.10., 15.10., Do 21.10., 12.11., 19.11., 10.12., 17.12.

Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.

Eva Adelhardt, Fr ab 10.09.2021, 19-20.30 Uhr, 10-mal, Bürgerzentrum Schwanfeld, Kirchgasse 10, Kursgebühr 54 €

SF06 – Kundalini Yoga 50+

Kurs für die "goldenen Jahre".

Der Kurs richtet sich speziell an die Bedürfnisse älterer Menschen und Personen mit

Bewegungseinschränkung.

Yoga wirkt entspannend und versucht Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Es belebt und aktiviert die Selbstheilungskräfte, kann Osteoporose vorbeugen, ermöglicht bis ins hohe Alter Freude am eigenen Körper zu haben.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Getränk (Wasser).

Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.

Monika Lang, Mo ab 04.10.2021, 16-17.30 Uhr, 13-mal, Bürgerzentrum Schwanfeld, Kirchgasse 10, Kursgebühr 75 €

SF07 – Kundalini Yoga

Tägliche Herausforderungen des Alltags gelassener, flexibler und entspannter annehmen ist das Ziel des Kurses. Kundalini Yoga mit seinen gezielten Übungsreihen aktiviert die Selbstheilungskräfte unseres Körpers. Durch den Dreiklang von Körperübungen, Tiefenentspannung und Meditation hilft es uns auf dem Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für jede Altersgruppe geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen, bequeme Kleidung, Getränk (Wasser).

Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.

Monika Lang, Mo ab 04.10.2021, 17.45-19.15 Uhr, 13-mal, Bürgerzentrum Schwanfeld, Kirchgasse 10, Kursgebühr 75 €

SF08 – Wirbelsäulengymnastik

Die Freude an der Bewegung, die Steigerung der Fitness und die Förderung der Wahrnehmung des eigenen Körpers - dies sind zentrale Ziele, die im Kurs anvisiert werden sollen. Die Kursinhalte umfassen dabei die Bereiche Beweglichkeits-, Koordinations- und Entspannungstraining sowie Kräftigungsübungen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, leichte Turnschuhe, Gymnastikmatte.

Bitte beachten Sie, dass sich einzelne Kurstage aufgrund der Raumauslastung nach hinten verschieben können.

Elisabeth Stahl, Do ab 07.10.2021, 18-18.45 Uhr, 10-mal, Bürgerzentrum Schwanfeld, Kirchgasse 10, Kursgebühr 29 €