

VHS-Außenstelle Schwanfeld

Programm Frühjahr/Sommer 2023

Anmeldung im Rathaus Schwanfeld ab Freitag, 10. Februar ab 14.30 Uhr.

Ab Montag, 13.2. 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.

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/innen 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.

Petra Schmid, So am 2.4., 13.30 Uhr, Jüdischer Friedhof Schwanfeld, Ludwig-Gutmann-Weg, Eintritt frei

Bitte beachten Sie auch die Programmangebote

Online-Angebot: Jüdisches Leben - Ein online-Selbstlernkurs Kurs-Nr. 11112V im Bereich Politik und Zeitgeschichte.

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.

Sofern es die Coronalage zulässt, können die meisten Ausstellungsstücke angefasst und zum Teil auch ausprobiert werden.

Freiwillige Spenden werden für das Bandkeramik-Museum verwendet.

So am 23.4., 13.30 Uhr, Bandkeramik-Museum Schwanfeld, Pfarrgasse 4, Eintritt frei

SF03 – Vortrag: Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte

Ein Vertreter der Kriminalpolizei spricht verschiedene Situationen mit den Anwesenden durch und gibt Tipps, wie man sich vor diesen Straftätern schützen kann.

Anmeldung erforderlich!

Roland Schmied, Mi am 19.4., 19 Uhr, Bürgerzentrum Schwanfeld, Kirchgasse 10, gebührenfrei

Kurse

SF04 – Französischer Konversationskurs

Wir wollen unsere Französisch-Kenntnisse weiter pflegen und ausbauen. Zusammen mit den Teilnehmenden wird eine Lektüre ausgesucht. Weiterhin beschäftigen wir uns mit aktuellen Themen aus verschiedenen Bereichen wie Literatur, Kultur, Wirtschaft, Land und Leute. Etwas Grammatik darf nicht fehlen.

Der Kurs findet ab 7 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 72,- €.

Kristin Seiwert, Mo ab 6.3., 19.30-21 Uhr, 10-mal, Bürgerzentrum Schwanfeld, Kirchgasse 10, Gebühr 82 €

SF05 – Bodyforming

Bodyforming ist ein abwechslungsreiches und motivierendes Ganzkörpertraining, wobei wirklich "Alles" in Bewegung kommt. Es dient der Verbesserung und Erhaltung der körperlichen Fitness.

Am Anfang der Stunde steht ein effektives Herz-Kreislauftraining mit Schulung der Koordination.

Es folgt ein gezieltes Muskelkräftigungsprogramm für Nacken, Schultern, Bauch, Beine, Po und Rücken mit gelenkschonenden Übungen für eine gute Körperhaltung. Das Bindegewebe wird gestrafft und die Tiefenmuskulatur gekräftigt. Die Übungen erfolgen wechselweise in Verbindung mit Hanteln und Theraband.

Die Stunde endet mit einem sanften Stretching durch Dehnung, Entspannung und Körperwahrnehmung auf der Matte. Bodyforming kennt keine Altersgrenze. Man fühlt sich schlanker, selbstbewusster und durchtrainiert vom Kopf bis in die Zehen.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Matte, evtl. Hanteln, Theraband, Getränk, Handtuch.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 44,50 €.

Renate Schneider, Mo ab 6.3., 10-11 Uhr, 12-mal, Bürgerzentrum Schwanfeld, Kirchgasse 10, Gebühr 55,50 €

SF06 – 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.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 66,50 €.

Monika Lang, Mo ab 6.3., 17.45-19.15 Uhr, 12-mal, Bürgerzentrum Schwanfeld, Kirchgasse 10, Gebühr 83 €

SF07 – Squares, Paar-, Kreis-, Kontra- 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.

Es werden Squares, Paar-, Kreis-, Kontra- und Linetänze erlernt. Jung und alt - jede/r kann alleine kommen, es wird kein Tanzpartner benötigt.

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe.

Termine: 10.3., 17.3., 14.4., 21.4., Do 4.5., 19.5., 26.5., 2.6., 9.6., 16.6.

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

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 53,- €.

Eva Adelhardt, Fr ab 10.3., 19-20.30 Uhr, 10-mal, Bürgerzentrum Schwanfeld, Kirchgasse 10, Gebühr 66 €