

**Anmeldung ab Montag, 12. Februar. 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 12.2. ab 10 Uhr. Auch Online- und schriftliche Anmeldungen werden erst ab dem 12.2. bearbeitet, hier wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

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: [gemeindeverwaltung@bergrheinfeld.de](mailto:gemeindeverwaltung@bergrheinfeld.de)**

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

## **Einzelveranstaltungen**

### **Wärmepumpe im Bestand - geht das?**

„Die Zukunft ist elektrisch“ – dieser Meinung schließen sich immer mehr Fachleute an.

Ob für die Heizung in Verbindung mit der Wärmepumpe, die 4/5 ihrer erzeugten Wärme aus der Umwelt schöpft oder für die E-Mobilität. Strom wird dieser Aussage zur Folge zum multifunktionalen Energieträger. Doch funktioniert die Wärmepumpe auch im Gebäudebestand mit Heizkörpern? Dieser Frage gehen wir auf den Grund und erklären dabei auch Begriffe wie den „Hydraulischen Abgleich“ und die „Steilheit einer Heizkennlinie“. Nebenbei lernen Sie den größten Einzelstromverbraucher im Haushalt kennen. Es wird aufgezeigt, welche Möglichkeiten es gibt, mit der „sanften Renovierung“ Ihr Haus fit für die Wärmepumpe zu machen. Zum Schluss wird beleuchtet, wie mehr als die Hälfte des jährlichen Warmwasserbedarfs mit den Überschüssen einer PV-Anlage gedeckt werden kann.

In Kooperation mit der ÜZ Mainfranken eG.

**Anmeldung erforderlich!**

**Paul Feser**

**Do am 11.4. Bergrheinfeld, Zehnthaus**

**19.30-21 Uhr Hauptstr. 36**

**Nr. BF01 gebührenfrei**

## **Alte Zeiten - alte Rosen**

Lassen Sie sich verzaubern von der Vielfalt der historischen Rosen. Der Vortrag beinhaltet Sorten, Pflege, Verwendung im Garten und die Verarbeitung zu Rosendelikatessen in der Küche. Wir verkosten Rosensaft und Rosengelee. 3 € Materialgebühr wird vor Ort eingesammelt.

In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Bergheinfeld.

**Christine Bender**

**Do am 20.6. Bergheinfeld, Zehnthaus**

**14-15.30 Uhr Hauptstr. 36**

**Nr. BF02 gebührenfrei**

## **Veranstaltungen in Kooperation mit der Gemeindebibliothek**

### **Einführung in den 3D-Druck**

Lernen Sie 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 Bergheinfeld 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.

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

**Mo am 12.2. 1 mal Bergheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek**

**18-20 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF03 gebührenfrei**

### **Spieleabende in der Bibliothek**

In Kooperation mit dem Katholischen Frauenbund Bergheinfeld.

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

**Termine: 23.2., 14.3., 24.4.** Ob weitere Termine in 2024 angesetzt werden, erfahren Sie im Ortsblatt und auf der Homepage der Bibliothek.

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

**Fr ab 23.2. 3 mal Bergheinfeld, Zehnhaus, Bibliothek**

**19.15-22 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF04 gebührenfrei**

### **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: 1.3., 5.4.** Ob weitere Termine in 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.

**Fr ab 1.3. 2 mal Bergheinfeld, Zehnhaus, Bibliothek**

**19-22 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF05 gebührenfrei**

### **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 Biografien werden betrachtet. Angedacht ist ebenfalls die Vorstellung von persönlichen Lieblingsbüchern.

Anmeldung im Rathaus erforderlich.

**Mo ab 4.3. 5 mal Bergheinfeld, Zehnhaus, Bibliothek**

**10.30-12 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF06 gebührenfrei**

**Bergheinfelder Kulturwoche**

**vom 10.6.-16.6.2024**

Freuen Sie sich auf die nächste Kulturwoche in Bergheinfeld! Auf dem Programm stehen unter anderem „Entre-Deux Chansons“ mit Dany Tollemer und Maryna Dorf, die moderne fränkische Volksmusik der Brüder „Saam & Saam“, das musikalische Kabarett von Christin Henkel und ein fußballerisch-europäischer Kultur-Vorabend zum Auftaktspiel der Europameisterschaft. Den Abschluss bildet wie in jedem Jahr das Brunnenfest.

Das ausführliche Programm ist voraussichtlich ab Mai 2024 im Rathaus erhältlich oder unter [www.bergheinfeld.de](http://www.bergheinfeld.de) einzusehen.

### **Mo am 10.6. Bergheinfeld**

**18-20 Uhr**

**Kurs-Nr. BF07**

### **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 21.2. 10 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**18.30-20 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF08 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, schwingvolle, 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 49 €.

**Anja Werner**

**Di ab 5.3. 8 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**19.30-21 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF09 61 €**

## **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 58 €.

**Der Kurs entfällt am 10.6.**

**Gabriele Graser**

**Mo ab 4.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**8.15-9.15 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF10 72 €**

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

Inhalte wie Kurs BF10.

**Der Kurs entfällt am 10.6.**

**Gabriele Graser**

**Mo ab 4.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**9.30-10.30 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF11 72 €**

**Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte**

Inhalte wie Kurs BF10.

**Der Kurs entfällt am 10.6.**

**Gabriele Graser**

**Mo ab 4.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**10.45-11.45 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF12 72 €**

**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 55,50 €.

**Der Kurs entfällt am 10.6.**

**Christiane Schwittek**

**Mo ab 4.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**18.50-19.50 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF13 69 €**

**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 55,50 €.

**Der Kurs entfällt am 10.6.**

**Christiane Schwittek**

**Mo ab 4.3. 15 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**20-21 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF14 69 €**

### **Rückengerechtes Ganzkörpertraining**

Unter Anleitung einer Physiotherapeutin werden mit abwechslungsreichen und funktionellen Übungen rückschonend Rücken-, Bauch-, Beckenboden-, Bein- und Armmuskulatur gekräftigt. Mobilisationsübungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit, Dehnungen, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen runden das Gesundheitsprogramm ab. Es kommen verschiedene Kleingeräte wie Hanteln, Bälle, Thera-Bänder und Stäbe zum Einsatz.

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

**Der Kurs entfällt am 12.6.**

**Julia Amrhein**

**Mi ab 6.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**8-9 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF15 62,50 €**

### **Rückengerechtes Ganzkörpertraining**

Inhalte wie Kurs BF15.

**Der Kurs entfällt am 12.6.**

**Julia Amrhein**

**Mi ab 6.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**9-10 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF16 62,50 €**

### **Rückengerechtes Ganzkörpertraining**

Inhalte wie Kurs BF15.

**Der Kurs entfällt am 14.6.**

**Julia Amrhein**

**Fr ab 8.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**8-9 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF17 62,50 €**

### **Rückengerechtes Ganzkörpertraining**

Inhalte wie Kurs BF15.

**Der Kurs entfällt am 14.6.**

**Julia Amrhein**

**Fr ab 8.3. 13 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**9-10 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF18 62,50 €**

### **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 7.3. 6 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**8.30-10 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF19 42 €**



## **Mit Qigong den Tag beginnen**

Inhalte wie Kurs BF19.

**Brigitte Berninger**

**Do ab 7.3. 6 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus**

**10.15-11.45 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF20 42 €**

## **Arbeiten mit Holz**

Der Kurs richtet sich an Hobbyhandwerker/innen und soll im ersten Teil Grundwissen über das Arbeiten mit Holz vermitteln. Themen sind:

- Holzarten und -eigenschaften
- Verleimungstechnik
- Holzverbindungen
- Oberflächenbehandlung
- Schrauben und andere Verbindungstypen
- Stilkunde
- Holzeinkauf
- Werkzeugkunde

Nach dem ersten Teil folgt bei Interesse der Teilnehmer/innen ein weiterer Kurs, in dem das Erlernte praktisch angewendet wird. Unter Anleitung können dann kleine Möbelstücke selbst gebaut werden.

Der Kursleiter ist Schreiner und Raumausstatter.

In der Kursgebühr sind 4 € Materialkosten enthalten.

Der Kurs findet ab 5 Teilnehmenden statt, ab 7 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 49,50 €.

**Markus Glöckner**

**Di ab 5.3. 6 mal Bergrheinfeld, Grundschule, Werkraum**

**16.30-18 Uhr Hauptstr. 34**

**Kurs-Nr. BF21 67,50 €**

### **Tawashi für Küche und Bad - Nachhaltig im Haushalt**

Tawashi kommt aus dem Japanischen und bedeutet kleine Helfer für Küche und Bad. Es werden kleine Schwämme und Lappen gestrickt, die waschbar sind und immer wieder verwendet werden können.

Bitte mitbringen: Baumwollgarn, am besten Topflappenwolle in gewünschten Farben (uni oder bunt, ca. 50g pro Teil), dazu die passenden Häkel- und/oder Stricknadeln (ca. 3,5-4, können selbst mitgebracht oder bei der Kursleitung erworben werden).

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 13,50 €.

**Andrea Mulz**

**Do am 14.3. 1 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**19-22 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF22 18 €**

### **Wildkräuterlehrwanderung im Frühling**

Das ganze Jahr über gibt es die Möglichkeit, Wildkräuter zu sammeln. Ein Phytotherapeut wird nicht nur die Speisewerte aufzeigen, sondern auch die unterschiedlichen Wirkungsbereiche für die Gesundheit. Die Möglichkeiten, aber auch Grenzen der aktuellen KI-unterstützten Apps werden besprochen und geeignete Sammelspots gezeigt. Die Teilnehmer/innen sollen ein Verständnis für die Pflanzen entwickeln, um das Wann, Wo und Wie des Sammelns und Verarbeitens verstehen zu lernen.

Bitte wetterfeste Kleidung und Fragen mitbringen.

Der genaue Treffpunkt wird frühestens am Mittwoch vorher auf der Homepage [www.kräuterkurs-emil.de](http://www.kräuterkurs-emil.de) bekannt gegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist (bitte aktualisieren Sie Ihren Browser, um Aktualisierungen auf der Seite angezeigt zu bekommen).

**René Emil Klein**

**So am 21.4. 1 mal Bergheinfeld**

**10-13 Uhr**

**Kurs-Nr. BF23 17,50 €**

## **Spargelgerichte für Schlemmer**

Spargel ist sehr lecker und wenn er von heimischen Feldern kommt, ist die richtige Zeit, ihn zu genießen. Dieser Kurs zeigt, wie man weißen und grünen Spargel vorbereitet und leckere Gerichte daraus zaubert, wie Spargel mit Parmesankruste, Spargel in Kartoffel-Schinkenhülle, panierten Spargel, Spargel mit Krabbensoße usw. Ob als eigenständiges Gemüsegericht, mit Fleischbeilage oder auch als Auflauf, Spargel ist in seiner Verwendung sehr vielfältig. Lassen Sie sich überraschen.

Neben Informationen zum Kochen von Spargel erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, mind. 2 Geschirrtücher, kleine Behälter für die Reste, Stift.

In der Kursgebühr sind 14 € Materialkosten enthalten.

**Bernd Rösner**

**Mi am 8.5. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule**

**18.30-22 Uhr Kreuzstr. 59**

**Kurs-Nr. BF24 35 €**

## **Vietnamesische Küche**

„Haben Sie schon gegessen?“ In Vietnam gehört das gemeinsame Abendessen mit der Familie und den Freunden zu einem der wichtigsten Rituale des Tages. Bei Konversationen wird nicht nur nach dem Wohlergehen gefragt, sondern auch, ob jemand schon gegessen hat. In diesem Kurs lernen Sie nicht nur die vietnamesische Kultur und Essgewohnheit kennen, sondern auch klassisch traditionelle Gerichte. Wir werden gemeinsam folgende Gerichte kochen:

- Bún thit nuong (Gegrilltes Fleisch mit Reismudeln)
- Chà giò (Vietnamesische Frühlingsrollen)
- Bánh tráng cuon (Sommerrollen)

In den Rezepten sind Garnelen und viele asiatische Kräuter enthalten.

Neben Informationen zur vietnamesischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter und eventuell Schreibmaterial.

In der Gebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

**Anita To My Nguyen**

**Mo am 10.6. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule**

**18-22 Uhr Kreuzstr. 59**

**Kurs-Nr. BF25 37 €**

### **Gesunde mediterrane Küche mit Knoblauch, Kräutern und Olivenöl**

In diesem Kurs werden Gerichte wie Mandel-Knoblauch-Suppe, Knoblauchhähnchen, aber auch leckere Gerichte mit frischen Kräutern wie Lendchen mit Oregano, Hühnerbrust mit Zitronenmelisse, Majoran-Kartoffeln, Kabeljau mit Zucchini und Rosmarin u.v.m. vorgestellt. Auf was es beim Vorbereiten, Braten und Würzen und der Verwendung von Olivenöl ankommt, wird genau besprochen. Eine süße Köstlichkeit aus dem Mittelmeerraum rundet den Genuss ab.

Neben Informationen zur mediterranen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zu Hause.

Bitte mitbringen: Schürze, mind. 2 Geschirrtücher, kleine Behälter für die Reste, Stift.

In der Kursgebühr sind 13 € Materialkosten enthalten.

**Bernd Rösner**

**Do am 27.6. 1 mal Bergheinfeld, Mittelschule**

**18.30-22 Uhr Kreuzstr. 59**

**Kurs-Nr. BF26 34 €**

### **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.

#### **Tiere in Schachteln für Kinder im Grundschulalter**

Nein, da werden keine lebenden Tiere in Schachteln gequetscht!

Es sind welche, die sind irgendwo gefunden worden und Hans Meyer aus Scheinfeld hat sie in vielen Schächtelchen präpariert und ihr könnt euch den außergewöhnlichen Mini-Zoo ganz nah anschauen. Da gibt es viel zu staunen über die Vielfalt und den Arten-Reichtum unserer Natur und natürlich wird das auch alles erklärt!

Zum Beispiel ein scharfes Fuchsgebiss, Fledermäuse, Hirschkäfer, Holz-Bienen, Biber-Schädel, Schlangenhäute, Mauersegler und noch sehr viel mehr.

**Hans Meyer**

**Do am 14.3. 1 mal Bergheinfeld, Grundschule, Werkraum**

**15-17 Uhr Hauptstr. 34**

**Kurs-Nr. BF27 15 €**