

**Treffpunkt Volkshochschule  
- Außenstelle Bergheinfeld –**

Am Montag, **dem 07.09.2020**, beginnt die Einschreibung für das Herbst-/Wintersemester semester 2020/2021.

**Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeiten, sich online, per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.**

**Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:  
Herr Dölzer Tel.: 09721 9700-17, Fax: 9700-30.  
E-Mail-Adresse: [juergen.doelzer@bergheinfeld.de](mailto:juergen.doelzer@bergheinfeld.de)  
Anschrift Gemeindeverwaltung: Hauptstr. 38, 97493 Bergheinfeld.**

Wenn Sie dennoch eine persönliche Anmeldung vorziehen, bitten wir Sie die nachfolgenden Hygieneschutzmaßnahmen zu beachten.

- Wartende Personen vor dem Rathaus haben einen Mindestabstand von 1,5 m einzuhalten und müssen eine Mund-Nase-Schutzmaske tragen.
- Der Zugang ins Rathaus wird über eine Kontrollperson gewährt.
- Bei Eintritt ins Rathaus benutzen Sie bitte den aufgestellten Ständer mit Desinfektionsmittel.
- Beachten Sie bitte die ausgehängten Hygienevorschriften am und im Rathaus.
- Bitte bringen Sie zur Anmeldung Ihr Anmeldeformular vollständig ausgefüllt und unterschrieben mit.
- Nach dem Anmeldevorgang verlassen Sie bitte unverzüglich das Rathausgebäude, damit nachfolgenden Personen Eintritt gewährt werden kann.
- Beachten Sie die ausgewiesene Wegeführung (Ausgang über die alte Rath austüre Richtung Hauptstraße).

### **Einzelveranstaltungen**

#### **Physik für Alle**

Vier Würzburger Studenten stellen alltägliche Situationen vor, in denen uns Physik begegnet. Ganz ohne Gleichungen und somit ohne nötige Vorkenntnisse richtet sich der Abend an alle Neugierigen!  
Eintritt: 5,- €.

#### **Voranmeldung direkt in der Bibliothek!**

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

**Fr am 9.10. 18.30 Uhr Nr. BF01**      **Bergheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek  
Hauptstr. 36**

## **Lesung "Der Versunkene"**

Lässt sich über ein so sprödes Thema wie die Gebietsreform in Unterfranken, die in den 1970er Jahren die Gemüter erregte, ein Roman schreiben?

Herr Gehringer wagt es, und da sein Erzähler mit bemerkenswerter Hartnäckigkeit dem Schicksal eines plötzlich spurlos verschwundenen Dorfbürgermeisters nachspürt, findet man sich unvermittelt in einem Regionalkrimi wieder. Allerdings mit dem Unterschied, dass es hier um eine wahre Geschichte geht, was die Sache um so spannender macht.

Eintritt: 3,- €.

### **Voranmeldung direkt in der Bibliothek!**

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

## **Bernhard Gehringer**

**Di am 10.11. Bergrheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek**

**19 Uhr Hauptstr. 36**

**Nr. BF02**

## **Adventsabend mit Tino Filippi**

In einer Comedy-Leseshow präsentiert Tino Filippi in Mundart seinen weihnachtlichen Spessart-Krimi "Nadelfieber". Musikalisch begleitet wird die Veranstaltung von Bergrheinfelder

Nachwuchsmusiker/innen der Musikschule.

5,- € Eintritt.

### **Voranmeldung direkt in der Bibliothek!**

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

**Mi am 9.12. Bergrheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek**

**19.30 Uhr Hauptstr. 36**

**Nr. BF03**

## **Einfach nebenbei das Immunsystem stärken**

Mit einem intakten Immunsystem sind Sie weniger anfällig gegenüber Viren, Bakterien und generell gegenüber Erkrankungen. Prophylaxe ist der beste Schutz.

Der Vortrag beinhaltet Tipps und Rezepte (Ernährung, Bewegung usw.) zur Stärkung des Immunsystems, die für die tägliche Anwendung geeignet sind.

3,- € Materialkosten für Skript und Verkostung sind in der Gebühr enthalten.

### **Anmeldung über die vhs erforderlich!**

## **Aurelia Günther**

**Di am 12.1. Bergrheinfeld, Zehnthaus**

**19 Uhr Hauptstr. 36**

**Nr. BF04 7 €**

## **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: 4.9., 2.10., 6.11., 4.12., 8.1., 5.2.**

### **Voranmeldung direkt in der Bibliothek!**

Der Eintritt ist frei, Getränke und Snacks gibt es gegen eine Spende.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

**Fr ab 4.9. 6 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek**

**19-22 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF06 gebührenfrei**

## Kurse

### 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 Teilnehmern ausgesuchten Bücher besprochen. Auch Biographien und weitere Werke werden betrachtet. Angedacht ist ebenfalls die Vorstellung von persönlichen Lieblingsbüchern.

Anmeldung im Rathaus erforderlich.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

**Mo ab 5.10.                      Bergrheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek**  
**10.30-12 Uhr                    Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF07                    gebührenfrei**

### Spieleabende

Zusammen mit dem Katholischen Frauenbund Bergrheinfeld bietet die Gemeindebibliothek Spieleabende für alle Altersgruppen an. Beginn ist immer um 19.15 Uhr in der Gemeindebibliothek Bergrheinfeld. Der Eintritt ist frei, keine Anmeldung erforderlich.

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

**Termine: 9.9., 6.10., 29.10., 16.11., 11.1., 11.2.**

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

**Mi ab 9.9.            6 mal    Bergrheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek**  
**19.15-21.15 Uhr                    Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF08                    gebührenfrei**

### Yoga für alle

In unserer schnelllebigen Zeit gewinnen Entspannungstechniken immer größere 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 12,- € bei der Dozentin erworben werden).

**Caroline Borgolte**  
**Mi ab 16.9.            10 mal    Bergrheinfeld, Zehnthaus**  
**18.30-20 Uhr                    Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF09                    57 €**

### Yoga für alle

Inhalte und Material wie Kurs BF09, jedoch:

**Caroline Borgolte**  
**Mi ab 16.9.            10 mal    Bergrheinfeld, Zehnthaus**  
**20.15-21.45 Uhr                    Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF10                    57 €**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Effektives und entspannendes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur nach den Grundprinzipien von Joseph Pilates.

**Christiane Schwittek**

**Mo ab 28.9. 10 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus**

**18.45-19.45 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF11 38 €**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Inhalte und Material wie Kurs BF11, jedoch:

**Christiane Schwittek**

**Mo ab 28.9. 10 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus**

**20-21 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF12 38 €**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Inhalte und Material wie Kurs BF11, jedoch:

**Christiane Schwittek**

**Mo ab 11.1. 5 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus**

**18.45-19.45 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF13 19 €**

### **Wirbelsäulengymnastik**

Inhalte und Material wie Kurs BF11, jedoch:

**Christiane Schwittek**

**Mo ab 11.1. 5 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus**

**20-21 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF14 19 €**

### **Tanzen im Sitzen**

Tanzen im Sitzen erhält und verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit, hat eine rehabilitierende Wirkung, trainiert das Gedächtnis, ist kommunikativ und macht Spaß. Wir tanzen Choreographien zu entsprechender Musik und trainieren so Koordination, Konzentration und Ausdauer. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, geschlossene Schuhe (keine Straßenschuhe).

**Roswitha Kratzer**

**Di ab 29.9. 10 mal Bergrheinfeld, Haus der Begegnung**

**14.30-15.30 Uhr Schweinfurter Str. 3**

**Kurs-Nr. BF15 38 €**

### **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.

**Brigitte Berninger**

**Do ab 1.10. 10 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus**  
**8.30-10 Uhr Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF16 59 €**

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

Inhalte wie Kurs BF16, jedoch:

**Brigitte Berninger**

**Do ab 1.10. 10 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus**  
**10.15-11.45 Uhr Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF17 59 €**

### **Dancefitness**

Das richtige Workout für alle Menschen, die sich gerne zu Musik aus den aktuellen Charts bewegen. Der Einstieg ist mit jedem Fitnesslevel möglich, die Choreographien sind leicht erlernbar, so dass der Spaß am Schwitzen nicht verloren geht.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

**Nicole Jakubowski**

**Do ab 1.10. 15 mal Bergrheinfeld, Grundschule, Turnhalle**  
**17.30-18.15 Uhr Hauptstr. 34**  
**Kurs-Nr. BF18 38 €**

### **Bodyforming**

Ziel ist es, Kalorien zu verbrennen, die Muskeln zu formen und Spaß zu haben. Ein forderndes, motivierendes Ganzkörpertraining, bei dem es verschiedene Optionen ermöglichen, im je eigenen Leistungsbereich Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.

**Nicole Jakubowski**

**Do ab 1.10. 15 mal Bergrheinfeld, Grundschule, Turnhalle**  
**18.30-19.30 Uhr Hauptstr. 34**  
**Kurs-Nr. BF19 50 €**

### **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.

**Julia Amrhein**

**Mi ab 7.10. 15 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus**  
**8-9 Uhr Hauptstr. 36**  
**Kurs-Nr. BF20 57 €**

### **Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates**

Inhalte wie Kurs BF20, jedoch:

**Julia Amrhein**

**Mi ab 7.10. 15 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus  
9.15-10.15 Uhr Hauptstr. 36  
Kurs-Nr. BF21 57 €**

### **Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates**

Inhalte wie Kurs BF20, jedoch:

**Julia Amrhein**

**Fr ab 9.10. 15 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus  
8-9 Uhr Hauptstr. 36  
Kurs-Nr. BF22 57 €**

### **Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates**

Inhalte wie Kurs BF20, jedoch:

**Julia Amrhein**

**Fr ab 9.10. 15 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus  
9.15-10.15 Uhr Hauptstr. 36  
Kurs-Nr. BF23 57 €**

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

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 entfällt am 21.12.**

**Gabriele Graser**

**Mo ab 28.9. 14 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus  
8.15-9.15 Uhr Hauptstr. 36  
Kurs-Nr. BF24 53 €**

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

Inhalte wie Kurs BF24, jedoch:

**Der Kurs entfällt am 21.12.**

**Gabriele Graser**

**Mo ab 28.9. 14 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus  
9.30-10.30 Uhr Hauptstr. 36  
Kurs-Nr. BF25 53 €**

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

Inhalte wie Kurs BF24, jedoch:

**Der Kurs entfällt am 21.12.**

**Gabriele Graser**

**Mo ab 28.9. 14 mal Bergheinfeld, Zehnhaus**

**10.45-11.45 Uhr Hauptstr. 36**

**Kurs-Nr. BF26 53 €**