Bergrheinfeld (BF)

Anmeldung ab Montag, 10. Februar in der Gemeindeverwaltung.
Jede Person kann bei der Anmeldung pro Kurs jeweils nur zwei Anmeldungen abgeben. Telefonische Anmeldung am 10.2. ab 10 Uhr. Die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 10.2. bearbeitet, hier wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.
Für Einzelveranstaltungen der vhs ist zwingend eine Anmeldung erforderlich.
Für Einzelveranstaltungen der Gemeindebibliothek ist keine Anmeldung erforderlich, Eintrittskarten bekommen Sie an der Abendkasse bzw. im Vorverkauf direkt in der Bibliothek.
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, Mo 14-17 Uhr, Di 16-17 Uhr, Do 16-17.30 Uhr.
Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:
Herr Dölzer Tel.: 09721 9700-17, Fax: 9700-30.
E-Mail-Adresse: juergen.doelzer@bergrheinfeld.de
Anschrift Gemeindeverwaltung: Hauptstr. 38, 97493 Bergrheinfeld.

Einzelveranstaltungen

Heuschnupfen

Heuschnupfen ist eine allergiebedingte Entzündung der Nasenschleimhaut. Welche naturheilkundlichen Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was Sie selbst dagegen tun können, erklärt Heilpraktikerin und Phytotherapeutin Sara Götz in diesem Vortrag.
Anmeldung über die vhs erforderlich!

Sara Götz
Do am 5.3. **Bergrheinfeld, Zehnthaus**
19.30 Uhr **Hauptstr. 36**
Nr. BF01 **2 €**

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: 6.3., 3.4., 8.5.
Keine Anmeldung erforderlich. Der Eintritt ist frei, Getränke und Snacks gibt es gegen eine Spende.
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

Fr ab 6.3. **3 mal** **Bergrheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek**
19-22 Uhr **Hauptstr. 36**
Nr. BF02 **gebührenfrei**

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 entschwundenen 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,- €.
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

Bernhard Gehringer
Mi am 25.3. **Bergrheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek**
19 Uhr **Hauptstr. 36**

Nr. BF03

Seniorennachmittag:
Gutes Hören geht uns alle an

Fachleute gehen davon aus, dass deutschlandweit rund 15 Millionen Menschen nicht mehr einwandfrei hören. Dies betrifft Menschen in allen Altersklassen, auch Kinder. Wer aktiv etwas dagegen unternimmt, erhält sich nicht nur die Kommunikationsfähigkeit und erhöht seine Lebensqualität, sondern fördert auch sein Wohlbefinden, das seelische Gleichgewicht und vor allem die geistige Fitness. Denn nur wer gut hört, kann mitten im Leben stehen.
Die Referentin ist Hörakustik-Meisterin.
In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Bergrheinfeld.

Sabine Hertlein
Do am 16.4. Bergrheinfeld, Zehnthaus
14 Uhr Hauptstr. 36
Nr. BF04 Eintritt frei

Korbtheater mit Ali Büttner: "Schorschies Traum"

Franzi will ein Pferd, doch bekommt Esel Schorschie. Der will Franzi für sich gewinnen. Aber wieviel Pferd steckt wirklich in Schorschie?
Ort: Turnhalle der Grundschule Bergrheinfeld.
Eintritt: 6,- €, Vorverkauf: 5,- € (ab 30.3.).
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

Sa am 18.4. Bergrheinfeld, Grundschule, Turnhalle
16 Uhr Hauptstr. 34
Nr. BF05

Heimische Superfoods - Kraftpakete vor der Haustür

Was sind "Superfoods"? Welche heimischen "Superfoods" stehen uns zur Verfügung? Was können sie leisten? An diesem Abend werden die Inhaltsstoffe und die Wirkung der "Superfoods" vorgestellt. Leinsamen statt Chiasamen, Aronia-Beere, Wildkräuter, Gemüse, Sprossen, Nüsse und Öle und noch vieles mehr stehen für die Gesundheit zur Verfügung. Nahrungsergänzungsmittel ade! Es werden einige verarbeitete Superfoods mitgebracht. Freuen Sie sich auf diese geschmackliche Vielfalt.
3,- € Materialkosten für Skript und Verkostung sind in der Gebühr enthalten.
Anmeldung über die vhs erforderlich!

Aurelia Günther
Di am 28.4. Bergrheinfeld, Zehnthaus
19 Uhr Hauptstr. 36
Nr. BF06 5 €

Exkursion zum Internationalen Comic-Salon Erlangen

Gemeinsame Fahrt mit der Bahn nach Erlangen und Besuch des größten deutschsprachigen Festivals für Comic-Kultur. Für Jugendliche ab 14 Jahren, Erwachsene sowie Kinder in Begleitung ihrer Eltern.
Anmeldung bis 29.5. unter bibliothek@bergrheinfeld.de.
Treffpunkt: Schweinfurt Hauptbahnhof, 10.30 Uhr.
Gebühr: 25,- € (Bahnfahrt und Eintritt).
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

Sa am 13.6.
10.30-18 Uhr
Nr. BF07

25. Bergrheinfelder Kulturwoche
vom 14.6.-21.6.2020

So 14.6. Eröffnungskonzert "A Tribute to Simon & Garfunkel", Duo Graceland
Mo 15.6. "Franken - dodal global", Konzert mit HerzensBLECHer
Di 16.6. Special Programm: Kabarett mit TBC
Mi 17.6. "Der Diener zweier Herren" von Carlo Goldoni, Theater der Disharmonie
Fr 19.6. Konzert mit Tuija Komi Quartett
Sa 20.6. Brunnenfest mit der Gruppe Brass Brachial
So 14.6.-21.6. Ausstellung: Künstler aus der Allianz Oberes Werntal stellen aus

Ausführliches Programm im Rathaus erhältlich oder unter www.bergrheinfeld.de
Nr. BF08

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.
Termine: 9.3., 6.4., 4.5., 8.6., 6.7.
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

Mo ab 9.3.	**5 mal**	**Bergrheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek**
10.30-12 Uhr		**Hauptstr. 36**
Kurs-Nr. BF09		**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: 12.3., 1.4., 21.4., 18.5.
In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek.

Do ab 12.3.	**4 mal**	**Bergrheinfeld, Zehnthaus, Bibliothek**
19.15-21.15 Uhr		**Hauptstr. 36**
Kurs-Nr. BF10		**gebührenfrei**

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 16.3. und 15.6.

Gabriele Graser

Mo ab 2.3.	**15 mal**	**Bergrheinfeld, Zehnthaus**
8.30-9.25 Uhr		**Hauptstr. 36**
Kurs-Nr. BF11		**41 €**

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte - für Frauen

Inhalte wie Kurs BF11, jedoch:
Der Kurs entfällt am 16.3. und 15.6.

Gabriele Graser
Mo ab 2.3. 15 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus
9.30-10.25 Uhr Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF12 41 €

Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte - für Frauen

Inhalte wie Kurs BF11, jedoch:
Der Kurs entfällt am 16.3. und 15.6.

Gabriele Graser
Mo ab 2.3. 15 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus
10.30-11.25 Uhr Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF13 41 €

Wirbelsäulengymnastik

Effektives und entspannendes Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Beckenbodenmuskulatur nach den Grundprinzipien von Joseph Pilates. Pezzi-Ball, Thera-Band und Gewichte kommen in einzelnen Schwerpunktstunden zum Einsatz.
Der Kurs entfällt am 16.3. und 15.6.

Christiane Schwittek
Mo ab 2.3. 14 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus
18.45-19.45 Uhr Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF14 42 €

Wirbelsäulengymnastik

Inhalte wie Kurs BF14, jedoch:
Der Kurs entfällt am 16.3. und 15.6.

Christiane Schwittek
Mo ab 2.3. 14 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus
19.45-20.45 Uhr Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF15 42 €

Tanzen hält fit - Denken bewegt

Tanzen ist in jedem Alter Ausdruck von Lebensfreude und hält uns körperlich und geistig fit. Es fördert Muskelaufbau, Motorik, Koordination und Gleichgewichtssinn. Das Gehirn wird ganzheitlich gefördert. Zudem macht Tanzen Spaß.
Wir tanzen ein vielseitiges Programm aus Kreis-, Paar- und Gassentänzen sowie Rounds, Squares und Linedance. Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme, geschlossene Schuhe (keine Straßenschuhe).
Termine: 3.3., 17.3., 31.3., 21.4., 5.5., 19.5., 16.6., 30.6., 14.7., 28.7.

Roswitha Kratzer
Di ab 3.3. 10 mal Bergrheinfeld, Haus der Begegnung
14-15 Uhr Schweinfurter Str. 3
Kurs-Nr. BF16 38 €

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 entfällt am 17.6.

Julia Amrhein
Mi ab 4.3. 15 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus
8-9 Uhr Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF17 45 €

Moderne Wirbelsäulengymnastik nach Pilates

Inhalte wie Kurs BF17, jedoch:
Der Kurs entfällt am 17.6.

Julia Amrhein
Mi ab 4.3. 15 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus
9-10 Uhr Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF18 45 €

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, (Yoga-)Matte, Faszienrolle (falls vorhanden, wird ansonsten von der Kursleiterin kostenfrei zur Verfügung gestellt).

Caroline Borgolte
Mi ab 4.3. 10 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus
18.30-20 Uhr Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF19 50 €

Yoga für alle

Inhalte wie Kurs BF19, jedoch:

Caroline Borgolte
Mi ab 4.3. 10 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus
20.15-21.45 Uhr Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF20 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.

Brigitte Berninger
Do ab 5.3. 9 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus
8.30-10 Uhr Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF21 45 €

Mit Qigong den Tag beginnen

Inhalte wie Kurs BF21, jedoch:

Brigitte Berninger
Do ab 5.3. 9 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus
10.15-11.45 Uhr Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF22 45 €

Dancefitness

Das richtige Workout für alle Menschen, die sich gerne auf 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 5.3. 10 mal Bergrheinfeld, Grundschule, Turnhalle
17.30-18.30 Uhr Hauptstr. 34
Kurs-Nr. BF23 30 €

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 5.3. 10 mal Bergrheinfeld, Grundschule, Turnhalle
18.30-19.30 Uhr Hauptstr. 34
Kurs-Nr. BF24 30 €

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 entfällt am 19.6.

Julia Amrhein
Fr ab 6.3. 15 mal Bergrheinfeld, Zehnthaus
8-9 Uhr Hauptstr. 36
Kurs-Nr. BF25 45 €

Moderne Wirbelsäulengymnastik
nach Pilates

Inhalte wie Kurs BF25, jedoch:
Der Kurs entfällt am 19.6.

Julia Amrhein

Fr ab 6.3. **15 mal** **Bergrheinfeld, Zehnthaus**
9-10 Uhr **Hauptstr. 36**
Kurs-Nr. BF26 **45 €**

Chinesische Medizin: Ohrakupunktur, Ohrakupressur und Ohrdiagnose

Dem Ohr kommt in der chinesischen Medizin eine große Bedeutung zu. Viele Krankheiten können nach dieser Lehre am Ohr festgestellt und therapiert werden. Es wird zur Diagnose herangezogen und für die Therapie mit Nadeln, Kräutersamen und Elektrogerät aktiviert. Die Ohrbehandlung zeigt sich in vielen Situationen effektiv, z.B. bei der Schmerzbehandlung, Gewichtsreduktion, Blutdruckstabilisierung, Raucherentwöhnung und zum Stressabbau.
In der Kursgebühr sind 4,- € Materialkosten enthalten.
Bitte Schreibzeug mitbringen.

Weihong Yang
Do ab 23.4. **2 mal** **Bergrheinfeld, Zehnthaus**
18.30-21 Uhr **Hauptstr. 36**
Kurs-Nr. BF27 **29 €**

Wildkräuter und Giftpflanzenlehrwanderung

Lernen Sie bekannte aber auch versteckte Wildkräuter in Ihrer Nähe kennen.
In der Lehrwanderung wird auf Inhaltsstoffe, althergebrachte und auch aktuelle Anwendungsgebiete der verschiedenen Naturheilkräuter und Giftpflanzen eingegangen. Bitte wetterfeste Kleidung und Fragen mitbringen.
Der genaue Treffpunkt wird ca. eine Woche vorher auf der Homepage www.kräuterkurs-emil.de bekanntgegeben, weil dieser von der Witterung abhängig ist.

René Emil Klein
So am 19.4. **Bergrheinfeld**
14-17 Uhr
Nr. BF28 **12,50 €**

Einladung zum Brunch

Ein Brunch ist die kulinarische Verbindung zwischen "Breakfast" und "Lunch". Beim Brunch kommt jeder auf seine Kosten, denn man hat die Wahl zwischen vielen kalten und warmen sowie süßen und herzhaften Speisen. Leckere pikante Aufstriche wie Walnusscreme, Garnelenpfanne mit Ei, Lachs-Kresse-Süppchen, Nizzasalat, Paprikahühnchen und mehr lassen den Brunch zu einem Geschmackserlebnis werden.
In der Kursgebühr sind 9,- € Materialkosten enthalten.

Bernd Rösner
Do am 19.3. **1 mal** **Bergrheinfeld, Mittelschule**
18.30-21.30 Uhr **Kreuzstr. 59**
Kurs-Nr. BF29 **21 €**

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 thịt nướng (Gegrilltes Fleisch mit Reisnudeln)
- Chả giò (Vietnamesische Frühlingsrollen)
- Bánh tráng cuốn (Sommerrollen)

In der Gebühr sind 13,- € Materialkosten enthalten.
In den Rezepten sind Garnelen und viele asiatische Kräuter enthalten.
Bitte mitbringen: ausreichend Getränke, eine Schürze, Geschirrtuch, Behälter und eventuell Schreibmaterial.

Anita To My Nguyen
Do am 2.4. 1 mal Bergrheinfeld, Mittelschule
18-22 Uhr Kreuzstr. 59
Kurs-Nr. BF30 29 €

Meeresfrüchte und indische Küche

Fisch und Meeresfrüchte sind gesund und schmecken lecker. Sie enthalten wenig Fett und liefern viel wertvolles Eiweiß.
In diesem Kurs werden verschiedene Möglichkeiten gezeigt, wie man auf indische Art Meeresfrüchte und Fisch zubereiten kann.
Wir kochen zusammen und schlemmen dann gemeinsam:
- Fisch-Pakoras mit Minzsoße
- Lachs-Fischcurry mit Kokosnuß
- Fisch mit Saag
- Garnelen-Reis-Palu
- Beilage: Reis

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Schreibstift, Gefäße für Reste, Getränk.
Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter www.Atachaudhry.de
In der Kursgebühr sind 15 € Materialkosten enthalten.
Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

Ata Ur Rehman Chaudhry
Do am 23.4. 1 mal Bergrheinfeld, Mittelschule
18.30-22 Uhr Kreuzstr. 59
Kurs-Nr. BF31 29 €

Persische Küche

Freuen Sie sich auf die himmlischen Düfte und Aromen, die in der persischen Küche durch die Verwendung von frischen Kräutern und ausgewählten Gewürzen entstehen. Wir werden gemeinsam ein zauberhaftes Menü wie aus 1001 Nacht zubereiten und im Anschluss gemeinsam genießen.
Die Vorspeise Mirza Ghasemi mit geräucherten Auberginen kommt aus dem Nordiran. Als Hauptspeise wird das typisch persische Adas Polo gekocht, ein Reisgericht mit Linsen, Datteln und Sultaninen, in dem sich verschiedenste Aromen des Orients vereinen. An diesem Abend wird vegetarisch bzw. vegan gekocht, Adas Polo kann jedoch auch mit Fleisch zubereitet werden. Zum Nachtisch gibt es Halwa.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Vorratsbehälter, Küchenmesser.
In der Kursgebühr sind Materialkosten in Höhe von 12,- € enthalten.

Homa Madabadi
Mi am 27.5. 1 mal Bergrheinfeld, Mittelschule
18-20.30 Uhr Kreuzstr. 59
Kurs-Nr. BF32 22 €

Vegetarische und vegane Basis in der marokkanischen Küche

In der marokkanischen Küche findet man zahlreiche Gerichte, die auf einer vegetarischen oder veganen Grundlage basieren. Die Gerichte werden mit verschiedenen Gewürzen und Ölen verfeinert. Es wird nicht nur Gemüse in verschiedenen Varianten zubereitet. Lassen Sie sich überraschen!
In der Gebühr sind 16,- € Materialkosten enthalten.

Hanane Schober
Fr am 26.6. 1 mal Bergrheinfeld, Mittelschule

18-22 Uhr **Kreuzstr. 59**
Kurs-Nr. BF33 **32 €**

Programm für Kinder
Eine Einrichtung der Gemeinde Bergrheinfeld

Osterbäckerei für Kinder von 7-12 Jahren

Wir werden zu Ostern zusammen backen. Dabei stellen wir traditionelle Backwaren mit Pfiff und moderne Sachen wie z.B. Cakepops her.
Bitte bei der Anmeldung angeben, wenn das Kind von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffen ist.
Bitte mitbringen: Küchenhandtuch, Schürze, Dosen für Plätzchen, 3 Schraubgläser (2x250 ml, 1x500 ml), 1 Küchenbrett, 1 kleines Messer.
In der Kursgebühr sind 7,- € Materialkosten enthalten.

Anita Ebert
Fr am 27.3. **1 mal** **Bergrheinfeld, Mittelschule**
15.30-18.30 Uhr **Kreuzstr. 59**
Kurs-Nr. BF34 **19 €**

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.
Dieser Kurs wird durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt unterstützt.

Rainer Zehe
Sa 28.3., 10-15 Uhr **Bergrheinfeld, Grundschule, Turnhalle**
So 29.3., 10-15 Uhr **Hauptstr. 34**
Kurs-Nr. BF35 **30 €**

Recycling und Upcycling für Kinder von 8-12 Jahren

Upcycling - das Wiederverwerten von alten Materialien oder sogar die Gestaltung von etwas Neuem aus (Verpackungs-)Müll - liegt voll im Trend. Bei diesem Recycling im kreativen Sinne kann aus alter Kleidung z.B. ein Mäppchen oder ein Geldbeutel entstehen. Bringt alles mit, was ihr für geeignet haltet. Zum Beispiel alte Kleidung, leere Milchkartons bzw. andere (saubere) Tetrapacks, Essen und Trinken. Auch die Dozentin wird zur Ergänzung einige Schätze mitbringen.
In der Kursgebühr sind 2,- € Materialkosten enthalten.

Bianca Rebhan-Müller
Sa am 25.4. **1 mal** **Bergrheinfeld, Mittelschule**
10-14 Uhr **Kreuzstr. 59**
Kurs-Nr. BF36 **21 €**