

## Vhs Schweinfurt – Außenstelle Schwanfeld Programm Herbst/Winter 2020/21

### **Anmeldung im Rathaus Schwanfeld ab Freitag, 4. September ab 14.30 Uhr.**

Telefonische Anmeldung sowie schriftliche, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst am 4.9. angenommen, sobald keine Person mehr zwecks Anmeldung ansteht. Von jedem Anwesenden werden am 4.9. nur zwei Anmeldungen pro Kurs angenommen, solange weitere Personen zwecks Anmeldung anstehen.

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](mailto: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".

Eine Anmeldung für alle Veranstaltungen ist im Rathaus Schwanfeld erforderlich, da die Teilnehmerzahlen aufgrund der Coronapandemie beschränkt sind.

### **Führung auf dem Windlehrpfad**

Das Thema "Phänomen Wind" und teilweise auch weitere erneuerbare Energien werden sowohl im bzw. am Infogebäude als auch durch die neun Schautafeln des ca. 4,2 km langen Windlehrpfads erläutert. Aufgrund der momentan geltenden Richtlinien sind die Plätze im Container beschränkt. Gegebenenfalls wird die Führung vor dem Container mit entsprechenden Erläuterungen durchgeführt. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung im Rathaus. Bitte witterungsangemessene Kleidung tragen! Treffpunkt: Infogebäude an der Windenergieanlage 1 (Wegweiser an der Opferbaumer Straße von Schwanfeld kommend folgen).

**So am 27.9. Schwanfeld**  
**14 Uhr Windlehrpfad**  
**Nr. SF01 Eintritt frei**

### **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.

**So am 4.10. Schwanfeld, Bandkeramik-Museum**  
**14 Uhr Pfarrgasse 4**  
**Nr. SF02 Eintritt frei**

### **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 Taharahaus - das Haus der Reinheit - mit dem Brunnen zu besichtigen. Bitte gutes Schuhwerk tragen, bei feuchtem Wetter evtl. Gummistiefel. Freiwillige Spenden werden für einen guten Zweck verwendet.

**Petra Schmid**  
**So am 25.10. Schwanfeld, Jüdischer Friedhof**  
**13.30 Uhr Ludwig-Gutmann-Weg**  
**Nr. SF03 Eintritt frei**

## **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**

**Fr am 5.2. Schwanfeld, Bürgerzentrum**

**19 Uhr Kirchgasse 10**

**Nr. SF04 7 €**

## **Kurse**

### **Französischer Konversationskurs**

Wir beschäftigen uns mit Themen aus der Landeskunde, Kultur und Gastronomie. Wortschatzübungen und Grammatikwiederholung werden eingebaut.

**Der Kurs entfällt am 21.10.**

**Kristin Seiwert**

**Mi ab 30.9. 10-mal Schwanfeld, Bürgerzentrum**

**19.30-21 Uhr Kirchgasse 10**

**Kurs-Nr. SF05 69 €**

### **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).

Aufgrund der Raumauslastung können einzelne Kurstage ersatzlos entfallen. In diesem Fall wird Ihnen die anteilige Kursgebühr gutgeschrieben.

**Der Kurs entfällt am 20.10. und 1.12.**

**Monika Lang**

**Di ab 29.9. 14-mal Schwanfeld, Bürgerzentrum**

**17-18.30 Uhr Kirchgasse 10**

**Kurs-Nr. SF06 80 €**

### **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).

Aufgrund der Raumauslastung können einzelne Kurstage ersatzlos entfallen. In diesem Fall wird die anteilige Kursgebühr gutgeschrieben.

**Der Kurs entfällt am 20.10. und 1.12.**

**Monika Lang**

**Di ab 29.9. 14-mal Schwanfeld, Bürgerzentrum**

**18.45-20.15 Uhr Kirchgasse 10**

**Kurs-Nr. SF07 80 €**

## **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.

**Der Kurs entfällt am 26.11.**

**Elisabeth Stahl**

**Do ab 1.10. 10-mal Schwanfeld, Bürgerzentrum**

**18-18.45 Uhr Kirchgasse 10**

**Kurs-Nr. SF08 29 €**

## **Squares, Quadrillen, Rounds, Gassen- und Linetänze für Einsteiger/innen**

Tanz mit - bleib fit!

Tanzen ist die schönste Art, seine geistige und körperliche Fitness zu fordern und zu fördern. Tanzen vermittelt Lebensfreude, bedeutet Gemeinschaft und steigert das Wohlbefinden.

Nach flotter Musik werden Squares und Quadrillen, Rounds, Kontra- und Linetänze in verschiedenen Aufstellungsformen vermittelt. Jung und alt - jede/r kann alleine kommen, es wird kein Tanzpartner benötigt.

Bitte mitbringen: geschlossene Schuhe.

**Termine: 2.10., 9.10., 16.10., 30.10., 6.11., 13.11., 20.11., 11.12., 18.12., 8.1.**

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

**Eva Adelhardt**

**Fr ab 2.10. 10-mal Schwanfeld, Bürgerzentrum**

**19-20.30 Uhr Kirchgasse 10**

**Kurs-Nr. SF09 54 €**