

Schwanfeld (SF)

Anmeldung im Rathaus: ab Montag, 17. September.

Öffnungszeiten: Mo 8-11.30 Uhr; Mo+Mi+Fr 15-17 Uhr.

(Telefonische Anmeldung erst ab 9.30 Uhr).

Die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 18.9. bearbeitet.

Bitte die Bankverbindung angeben.

Wir empfehlen, als Zahlungsart den Abbuchungsauftrag zu verwenden.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.

Kursort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Vorträge finden im Bürgerzentrum statt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo 8-11.30 Uhr; Mo+Mi+Fr 15-17 Uhr.

Ansprechpartnerin im Rathaus:

Frau Forner, Tel.: 09384/97170, Fax: 09384/971725

E-Mail-Adresse: info@schwanfeld.de

Anschrift Rathaus: Rathausplatz 2, 97523 Schwanfeld.

Einzelveranstaltungen

Kulturfahrt nach Marburg

Tagesfahrt.

Veranstalter: Heimat- und Kulturverein Schwanfeld.

Sa am 20.10.

Nähere Informationen im Rathaus.

Anmeldung ab sofort möglich.

Nr. SF 01

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Verfügung für die Zeit, in der der Mensch kein Selbstbestimmtes Leben' mehr führen kann. Wer entscheidet dann z.B. über lebensverlängernde Maßnahmen im Krankheitsfall, wer kümmert sich um die Abwicklung der materiellen Dinge des Patienten? Was muss eine Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht beinhalten, wer macht sie und wo wird sie hinterlegt? Ein Notar gibt Informationen und beantwortet Fragen.

Paul Michelfeit, Dr. Luise Schottky

Mi am 14.11.

19.30 Uhr

Schwanfeld

Bürgerzentrum

Nr. SF 02

Eintritt frei

Die ersten Jahre Ihres Kindes. Hilfen zur Erziehung

Die ersten Jahre eines Kindes sind prägend für das ganze weitere Leben. Es werden die Grundlagen gelegt für das Gefühlsleben, für die Einstellung zur Anstrengung und zum Lernen und für die Art und Weise, wie ein Kind die Welt erfährt. Gerade im ersten Jahr ist es wichtig, das Kind bedingungslos zu versorgen, damit es der Welt mit Vertrauen begegnet. Später ist es auch wichtig, dass das Kind liebevoll Grenzen erfährt. Im Vortrag werden die Stufen aufgezeigt, die ein Neugeborenes bis zum Schulalter durchläuft und Hilfen gegeben, wie man angemessen reagiert. Der Referent ist Beratungslehrer und selbst Vater von drei Kindern.

Andreas Liebald

Mi am 28.11.

19.30 Uhr

Nr. SF 03

Schwanfeld

Bürgerzentrum

2 € Eintritt

Nachmittag für Seniorinnen und Senioren

Die Gemeinde lädt ältere Bürgerinnen und Bürger aus Schwanfeld ein zum Vortrag 'Schweinfurts gute Stube - rund um Rathaus und Marktplatz'.

Am Schnittpunkt alter Handelsstraßen und einer Furt über den Main wurde Schweinfurt im Mittelalter errichtet. Die Stadt lebte einst von Handel und Gewerbe. Die Bürger der Stadt bauten sich südlich des Marktplatzes ein prächtiges Rathaus. Schöne Bürgerhäuser und Gasthöfe umrahmen den Marktplatz, die gute Stube der Stadt. Neben guten Zeiten mussten die Stadtbürger auch große Schicksalsschläge hinnehmen. Erschreckend, wie sich Rathaus und Marktplatz zum Ende des 2. Weltkrieges präsentierten.

Karl-Heinz Hennig

Mi am 13.2.

14.30 Uhr

Nr. SF 04

Schwanfeld

Bürgerzentrum

Eintritt frei

Kurse

Word - Auffrischkurs

Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die ihre Kenntnisse in Word auffrischen und vertiefen möchten.

Inhalte:

Wiederholen und vertiefen der Grundkenntnisse von Word.

Tabellen, Rahmen, Nummerierung und Aufzählung, Kopf- und Fußzeile.

Auf Ihre Fragen und Anregungen wird eingegangen.

Voraussetzung: Kenntnisse in Windows und Word.

Bernadette Nuber

Di ab 4.12.

18.30-21 Uhr

Kurs-Nr. SF 05

3 mal

Schwanfeld

Hauptschule

24 €

Französischer Konversationskurs (E)

Ein französischer Konversationskreis für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Wir beschäftigen uns mit landeskundlichen, politischen und literarischen Texten, zum teil aus 'Ecoute'.

Kino- bzw. Theaterbesuche in französischer Sprache werden eingeplant.

Kristin Seiwert

Mo ab 1.10.

10 mal

Schwanfeld

19.30-21 Uhr

Hauptschule

Kurs-Nr. SF 06

51,90 €

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen - Wen Do - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen von 10 bis 14 Jahren.

Kennst Du das auch ...

... dass Dir keiner zuhört?

... dass die Jungs Dich in der Schule in den Schwitzkasten nehmen?

... dass Du Angst hast auf dem Schulweg?

... dass Dein Bruder Dich ständig piesackt?

... dass Du allein im Dunkeln Angst hast?

... dass Du so baff bist, dass Dir die passende Antwort erst zehn Minuten später einfällt?

... dass Dich jemand so anpackt, wie Du es nicht haben willst?

Und willst Du das? - Nein?

Wie wäre es dann mit Wen Do?

Wen Do ist ein umfassendes Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen. Du kannst kämpfen, schreien, quatschen und alles Mögliche ausprobieren. Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du, Dich zu wehren, verbal und körperlich! Mit Tipps, Tricks und Techniken. Damit Du für das, was Du willst, Deine Power einsetzen kannst und aus einem kleinen Nein ein großes, starkes, lautes Nein wird.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 2 € Materialgeld mitbringen.

In diesem Semester wird der Kurs unterstützt durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt.

Cäcilia Keller

Di 30.10., 14.30-18.30 Uhr

Schwanfeld

Mi 31.10., 10-15 Uhr (Herbstferien)

Bürgerzentrum

Kurs-Nr. SF 07

37 €

Homöopathie für Anfänger und Anfängerinnen

Theoretische und praktische Einführung in die Homöopathie. An verschiedenen chronischen und akuten Krankheitsbildern (Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Blasenbeschwerden) wird die Wirkung von homöopathischen Mitteln erläutert.

Die Dozentin ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie.

Der Kurs findet einmal pro Monat statt, jeweils mittwochs. Insgesamt 6 Treffen.

Die Termine werden am ersten Kursabend abgesprochen.

Dr. Sonja Prexler-Schwab

Mi ab 19.9.

6 mal

Schwanfeld

20-22 Uhr (1 mal pro Monat)

Kurs-Nr. SF 08

25 €

Gesprächskreis Homöopathie - Fälle zusammen lösen

Für Interessierte, die bei der Dozentin bereits den Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs absolviert haben.

Dr. Sonja Prexler-Schwab

Mi am 16.1.

1 mal

Schwanfeld

20-22 Uhr

Kurs-Nr. SF 09

7 €

Akupressur

Seit 2000 Jahren hat Akupressur einen festen Platz in der chinesischen Medizin. Akupressur wird ergänzend zur Akupunktur angewandt. Aufgrund der Leitbahntheorie (Nerven, Blutgefäße und biochemische Verbindungen im Körper) aus der chinesischen Medizin kann man selbst lernen, die verschiedenen Reizpunkte mit der Hand zu pressen und zu massieren. Dabei können Beschwerden wie z.B. Grippe, Allergien, Wechseljahre, Menstruations- und Stoffwechselstörungen gebessert oder diesen Beschwerden vorgebeugt werden. Im Kurs werden für jeden persönliche Rezepte gezeigt und individuelle Übungen geübt.

Der Dozent ist ein chinesischer Arzt.

Weihong Yang

Di ab 12.2.

2 mal

Schwanfeld

19-21.30 Uhr

Bürgerzentrum

Kurs-Nr. SF 10

20 €

Ein Tag Entspannung mit Qigong

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.

An diesem Tag werden verschiedene Übungen aus dem bewegten und dem stillen Qigong sowie einfache Selbstmassagetechniken vorgestellt.

Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

(Materialkosten ca. 1 €, zahlbar im Kurs)

Brigitte Berninger

Sa am 19.1.

1 mal

Schwanfeld

9.30-16.30 Uhr

Bürgerzentrum

Kurs-Nr. SF 11

18,50 €

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung der gesamten Muskulatur in Verbindung mit rückengerechten wirbelsäulenschonenden Übungen.

- Schulung der Koordination
- Aufrechterhaltung und Förderung der Wirbelsäulenbeweglichkeit sowie daran angrenzender Gelenke
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken)
- Dehnung der verkürzten Muskulatur
- Erlernen von rüchenschonenden Alltagsbewegungen (bücken, heben, tragen usw.).

André Müller

**Mi ab 10.10.
19-20 Uhr**

12 mal

**Schwanfeld
Hauptschule, Turnhalle**

Kurs-Nr. SF 12

28 €

Fisch auf den Tisch

Es werden Vorspeisen, Salate, Suppen, Töpfe und Hauptgerichte zubereitet, in denen Fisch die Grundlage bildet. Heilbutt, Scholle, Seezunge, Kabeljau, Forelle, Lachs und Makrele sind die Zutaten für diese schmackhaften, vielseitigen Rezepte.

(Materialkosten werden im Kurs berechnet).

Ingrid Bach

**Mi am 24.10.
19-22 Uhr**

1 mal

**Schwanfeld
Hauptschule**

Kurs-Nr. SF 13

8 €

Wie wär's mit vollwertigem Weihnachtsgebäck und Leckereien?

Wir backen mit frisch gemahlenem Getreide aus biologischem Anbau und verwenden nur natürliche Zutaten, also keinen Zucker, keine Margarine, keine synthetischen Aromen. Sie erfahren dabei auch allerhand über den wahren Vollwert der dabei verwendeten Lebens- und Nahrungsmittel. Freuen Sie sich auf das spannende Geschmackserlebnis von 12 neuen Kreationen, die Sie ohne Reue genießen können. Auf Wunsch und nach Absprache biete ich auch glutenfreie Vollwertrezepte an.

Die Dozentin ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin (GGB)

(Materialkosten werden im Kurs berechnet.)

Hildegard Witzel

**Di am 27.11.
18.30-22 Uhr**

1 mal

**Schwanfeld
Hauptschule**

Kurs-Nr. SF 14

9,50 €

Töpfern

Nach eigenen Vorstellungen werden Gegenstände wie Kugeln, Weihnachtsdeko für Haus und Garten in verschiedenen Techniken getöpft und am 3. Tag glaciert.

Maximal 9 Teilnehmer/-innen.

(Material- und Brennkosten werden im Kurs berechnet)

Helga Forner

Fr 26.10., 19-21.15 Uhr

Sa 27.10., 9-12 Uhr

Di 13.11., 18-21 Uhr

**Schwanfeld
Bürgerzentrum**

Kurs-Nr. SF 15

21 €

Blumenkinder, Christrose und Ilex

Auf dem winterlichen Jahreszeitentisch stehen Christrose und Ilex. Die Blumenkinder werden hergestellt aus Schafwolle und Filz und sind ca. 12 cm groß. Jedes Blumenkind hält seine entsprechende Blüte in der Hand.

Mitzubringen sind Nähutensilien.

Die Materialkosten betragen 6 €, zahlbar im Kurs.

Christine Klein

Di ab 9.10.

2 mal

Schwanfeld

19.30-22 Uhr

Bürgerzentrum

Kurs-Nr. SF 16

16 €

Waldorf Krippenfiguren

Die Krippenfiguren können in 2 verschiedenen Größen hergestellt werden. Entweder ca. 13 cm oder ca. 18 cm groß.

An den 3 Abenden schafft man die Heilige Familie, Maria-Josef-Jesuskind. Es ist auch möglich im Kurs andere Krippenfiguren, wie z.B. die Hl. Drei Könige oder Hirten herzustellen.

Die Körper der Figuren werden aus Sisaldraht und Schafwolle gearbeitet. Sie stehen auf beweglichen Beinen und werden mit genähten Kleidern angezogen.

Mitzubringen sind Nähutensilien.

Materialkosten werden im Kurs berechnet, je nach Größe und Zahl der Figuren.

Für einen Hirten 18 cm groß betragen die Materialkosten 6.50 €.

Termine: 29.10., 5.11., 19.11.

Christine Klein

Mo ab 29.10.

3 mal

Schwanfeld

19.30-22 Uhr (nicht am 12.11.)

Bürgerzentrum

Kurs-Nr. SF 17

24,50 €

Sternenkind

Das Sternenkind ist eine ca. 12 cm große Figur, aus gelbem Filz und einem Rock aus Seide.

Auf dem Kopf sitzt ein Sternenhut und in der Hand hält es eine Laterne.

Mitzubringen sind Nähutensilien.

Materialkosten 4,50 €, zahlbar im Kurs.

Christine Klein

Do am 22.11.

1 mal

Schwanfeld

19.30-22 Uhr

Bürgerzentrum

Kurs-Nr. SF 18

8 €

Weihnachtliches Gesteck

Wir fertigen ein längliches Gesteck in Form eines Schiffes, das weihnachtlich ausgeschmückt für drinnen oder draußen verwendet werden kann. Es kann auch mit einer kleinen Terrakottakugel mit Sternlöchern geschmückt und als Windlicht verwendet werden.

Bitte beim Anmelden angeben, ob die Kugel von der Dozentin besorgt werden soll.

Ingeborg Strobel

Mo am 19.11.

1 mal

Schwanfeld

19-21.15 Uhr

Grundschule Werkraum

Kurs-Nr. SF 19

5,50 €

**Programm für Kinder
Eine Einrichtung der Gemeinde Schwanfeld**

Italienisch Kochen für Kinder

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Esst ihr auch gerne Italienisch? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig. Wir kochen uns ein leckeres 3-Gänge Menü. Als Vorspeise gibt es Minestrone, anschließend Pizza und als Dessert gibt es Panna Cotta mit Kiwi Mousse.

Hinterher räumen wir gemeinsam die Küche auf.

(Materialkosten 5 €, zahlbar im Kurs)

Diana Hick

Sa am 13.10.

1 mal

Schwanfeld

9.30-12.30 Uhr

Hauptschule

Kurs-Nr. SF 20

7,50 €

Leckereien aus der Weihnachtsküche

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Selbst gemachte Geschenke sind immer die schönsten, vor allem wenn man sie nicht nur anschauen sondern auch essen kann.

In diesem Kurs stellen wir lauter leckere Sachen her, die sich prima verschenken lassen.

Eine herzhafte Pannetone im Tontopf, einen Rührkuchen im Glas und zwei Sorten Punsch.

Hinterher räumen wir gemeinsam die Küche auf.

(Materialkosten werden im Kurs berechnet)

Diana Hick

Sa am 17.11.

1 mal

Schwanfeld

9.30-12.30 Uhr

Hauptschule

Kurs-Nr. SF 21

7,50 €

Malen für Kinder

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 14 Jahren.

Zuerst zeichnen wir mit Bleistift, dann arbeiten wir mit Buntstiften, Wasserfarben und mit anderen Materialien (z.B. mit Wachsmalkreide, Kohle und Kreide) weiter.

Material kann von Dozentin besorgt werden. Materialliste bei der Anmeldung erhältlich.

(Materialkosten werden im Kurs berechnet).

Andrea Eichelbröner

Fr ab 5.10.

4 mal

Schwanfeld

15-16.30 Uhr

Bürgerzentrum

Kurs-Nr. SF 22

16 €

Sternenkind

Ein Kurs für Kinder ab ca. 9 Jahren.

Wir arbeiten ein einfaches, rundes Sternenkind aus gelbem Filz, das mit Schafwolle gefüllt ist. Auf seinem Kopf trägt es einen sternenförmigen Hut aus Filz. Der Umgang mit Nadel und Faden sollte bekannt sein.

Mitzubringen sind Nähutensilien, gelber Faden und eine Schere.

Materialkosten für ein Sternenkind 2 €, zahlbar im Kurs.

Christine Klein

Fr am 5.10.

1 mal

Schwanfeld

16-18 Uhr

Bürgerzentrum

Kurs-Nr. SF 23

7 €
