



361062 **ST**

Mentales Training "Besser schlafen, tief und erholsam"

Alexandra Hindenburg-Loch

So 5.4.20, 10:00-14:00

Stockstadt, Rathaus, Hauptstr. 19-21, Dachgeschoss

26,00 €, mind. 6 Personen

Menschen mit Handicaps

Die folgenden Veranstaltungen sind besonders ausgerichtet auf die Bedürfnisse von Menschen mit Handicap, von Angehörigen und Betreuungspersonen. Selbstverständlich können Menschen mit Handicap am gesamten Programm der vhs teilnehmen, soweit die baulichen Voraussetzungen das zulassen. Barrierefreie Räume sind im vhs-Programm mit dem Rollstuhlsymbol gekennzeichnet. Die absolute Barrierefreiheit (z.B. Toilette) ist damit nicht sichergestellt. Das vhs-Haus in der Luitpoldstraße verfügt über einen Aufzug und eine behindertengerechte Toilette. Der Gymnastikraum ist für Rollstuhlfahrer nicht ohne Hilfe zugänglich. Wenn Sie Fragen zu Programm oder Zugangsmöglichkeiten, Anregungen oder Kritik haben, wenden Sie sich bitte an: Lisa Engel, Zi. 302, Tel. 06021/3868840, E-Mail engel@vhs-aschaffenburg.de

Kurse mit der Lebenshilfe

Die folgenden Kurse werden zusammen mit der Lebenshilfe geplant und durchgeführt. Wer einen Fahrdienst benötigt, wende sich bitte an Frau Mattern von der Freizeitintegration der Lebenshilfe unter der Telefonnr. 06021 306813. Die Anmeldung zu den Kursen läuft über die vhs.

„Yoga für sehbehinderte und blinde Menschen“ und „Yoga im Sitzen (auch für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer)“ finden Sie unter Entspannung/Yoga und „Gebärdensprache für Hörende“ unter Sprachen (nach den Deutschkursen und vor Englisch).

372051

Trommelwelten - Musizieren und Genießen (auch für Menschen mit Handicap)

Thomas Gebele

Wir vagabundieren kreativ durch die Welt ursprünglicher Musik mit verschiedensten Trommeln, Gongs, Klangschalen, Percussion-Instrumenten und allem, was uns sonst noch in die Hände fällt. Von den Klängen, Schwingungen und der Schönheit der Instrumente lassen wir uns faszinieren. Respekt und Kreativität schaffen den Raum für gemeinsames Musizieren.

Die Instrumente werden vom Kursleiter gestellt, eigene Instrumente können natürlich gern mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Matte

Gebühr nicht ermäßigbar

So 22.3.20, 14:00-17:00

Altes Feuerwehrhaus Damm; Kleiner Raum

9,00 €, mind. 6 Personen

372052

Trommelwelten - Musizieren und Genießen (auch für Menschen mit Handicap)

Thomas Gebele

Wir vagabundieren kreativ durch die Welt ursprünglicher Musik mit verschiedensten Trommeln, Gongs, Klangschalen, Percussion-Instrumenten und allem, was uns sonst noch in die Hände fällt. Von den Klängen, Schwingungen und der Schönheit der Instrumente lassen wir uns faszinieren. Respekt und Kreativität schaffen den Raum für gemeinsames Musizieren.

Die Instrumente werden vom Kursleiter gestellt, eigene Instrumente können natürlich gern mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Matte

Gebühr nicht ermäßigbar

So 10.5.20, 14:00-17:00

Altes Feuerwehrhaus Damm; Kleiner Raum

9,00 €, mind. 6 Personen

372101

Orientalischer Tanz (auch für Menschen mit Handicaps)

Ute Greifenstein, Judith Wolff

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Schal oder Tuch für die Hüfte

Gebühren nicht ermäßigbar

ab Di 11.2.20, 17:00-18:30, 12 Termine

vhs am Südbahnhof, Schweinheimer Str. 15, Raum U01

34,00 €, mind. 6 Personen

372201

Entspannen und Wohlfühlen (auch für Menschen mit Handicaps)

Kristin Kaiser, Vanessa Klement

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie mit Entspannungsübungen und Wohlfühl Tipps in ihrem manchmal stressigen Alltag zur Ruhe kommen können. Ein Besuch der Salzgrotte Aschaffenburg ist geplant. Der Raum ist leider für RollstuhlfahrerInnen nicht zugänglich. Motorische Mobilität. Rollstuhlfahrer können leider nicht teilnehmen.

Bitte mitbringen: Kissen, Kuscheldecke

Gebühr nicht ermäßigbar

Sa, 07.03.2020, 10:30-16:00

So, 08.03.2020, 10:30-16:00

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06

35,00 €, inkl. Materialkosten 13,00 €, mind. 6 Personen

372202

Entspannen und Wohlfühlen (auch für Menschen mit Handicaps)

Kristin Kaiser, Roland Ball

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, wie sie mit Entspannungsübungen und Wohlfühl Tipps in ihrem manchmal stressigen Alltag zur Ruhe kommen können. Ein Besuch der Salzgrotte Aschaffenburg ist geplant. Der Raum ist leider für RollstuhlfahrerInnen nicht zugänglich. Motorische Mobilität. Rollstuhlfahrer können leider nicht teilnehmen.

Bitte mitbringen: Kissen, Kuscheldecke

Gebühr nicht ermäßigbar

Sa 25.4.20, 10:30-16:30

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum U06

37,00 €, inkl. Materialkosten 15,00 €, mind. 6 Personen



372205 **neu!** **Sommer, Sonne, Heiterkeit**

Kristin Kaiser, Roland Ball

In diesem Kurs werden wir den Sommer mit allen Sinnen genießen. Wir verwöhnen Körper, Geist und Seele mit sommerlichen Erfrischungen die wir gemeinsam auf dem Wochenmarkt kaufen und genießen. Wer gerne schöne Momente sammelt ist in diesem Kurs genau richtig!

Gebühr nicht ermäßigbar

Sa 18.7.20, 10:30-16:30

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 205

37,50 €, inkl. Materialkosten 15,00 €, mind. 6 Personen

372301

Mein Lieblingsmenü**(auch für Menschen mit Handicaps)**

Katrin Ellenrieder, Kristin Kaiser
Hier bekommt jede und jeder seine eigene Wurst gebraten, denn wir kochen, was die Teilnehmer gerne essen.

Bitte mitbringen: Kochschürze

Gebühr nicht ermäßigbar

ab Di 11.2.20, 17:30-20:30, 4

Termine

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche

45,00 €, inkl. Lebensmittelkosten 20,00 €, mind. 6 Personen



372302

Mein Lieblingsmenü**(auch für Menschen mit Handicaps)**

Katrin Ellenrieder, Kristin Kaiser

Beschreibung siehe Kursnr. 372301

Bitte mitbringen: Kochschürze

Gebühr nicht ermäßigbar

ab Di 24.3.20, 17:30-20:30, 4 Termine

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche

45,00 €, inkl. Lebensmittelkosten 20,00 €, mind. 6 Personen

372303

Mein Lieblingsmenü**(auch für Menschen mit Handicaps)**

Katrin Ellenrieder, Kristin Kaiser

Beschreibung siehe Kursnr. 372301

Bitte mitbringen: Kochschürze

Gebühr nicht ermäßigbar

ab Di 19.5.20, 17:30-20:30, 4 Termine

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche

45,00 €, inkl. Lebensmittelkosten 20,00 €, mind. 6 Personen

372305

Erdbeerzeit ist Schlemmerzeit - (auch für Menschen mit Handicaps)

Kristin Kaiser, Vanessa Klement

Wir bereiten gemeinsam Leckeres rund um den Fruchstar, die Erdbeere, zu. Der Spaß am gemeinsamen Kochen steht dabei im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Geschirrtuch, Buntstifte

Gebühr nicht ermäßigbar

Sa 27.6.20, 10:30-16:30

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche

22,50 €, inkl. Lebensmittelkosten 10,00 €, mind. 6 Personen

372306

Einfach Kochen - (auch für Menschen mit Handicaps)

Kristin Kaiser, Roland Ball

Gutes Essen muss nicht kompliziert sein. Wir zeigen, dass man mit nicht mehr als sechs Zutaten leckere, leichte und gesunde Gerichte kochen kann. Die benötigten Zutaten kaufen wir gemeinsam auf dem Wochenmarkt.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Behälter

Gebühr nicht ermäßigbar

Sa 9.5.20, 10:30-16:30

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche

25,50 €, inkl. Lebensmittelkosten 12,00 €, mind. 6 Personen

372401

So ein Theater - Theater-Workshop mit Menschen mit und ohne Behinderung

Christopher Schlett, Nicola Borgmann

"Jeder kann Theater spielen, sogar die Schauspieler", sagt Augusto Boal...und wir können es erst recht.

In diesem Kurs schlüpfen wir in die verschiedensten Rollen. Wir überlegen, welche Themen uns interessieren, und erfinden kleine Szenen. Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Wir lassen unserer Fantasie und Spielfreude freien Lauf und wecken dabei schlummernde Fähigkeiten. Der letzte Termin wird eine Aufführung sein.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk

Gebühr nicht ermäßigbar

Di, 11.02., 18.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 21.04., 28.04., 05.05.,

Fr, 08.05. Generalprobe

Sa, 09.05. Auftritt

Story Stage Märchentheater, Steingasse 4, 1. Stock

42,50 €, inkl. Materialkosten 7,00 €, mind. 6 Personen

372501

Kleine Künstlerwerkstatt**(auch für Menschen mit Handicaps)**

Leonie Steigerwald, Lilli Eirich

Wir filzen und gestalten Oster/Frühlings- und Sommerdekorationen. Es entstehen wieder nützliche und kreative Kunstwerke aus Naturmaterialien zum Verschenken oder Selbstbehalten. Einen Termin nutzen wir zum gemeinsamen Backen.

Bitte ein Getränk, eine Schürze und ein Handtuch mitbringen.

Wir bieten einen Kuchen zur Stärkung an.

Gebühr nicht ermäßigbar

ab Di 17.3.20, 17:30-20:00, 6 Termine

Wohnheim der Lebenshilfe, Spessartstr. 45

58,00 €, inkl. Materialkosten 27,00 €, mind. 6 Personen

372502

Entdecke den Künstler in Dir (auch für Menschen mit Handicaps)

Kristin Kaiser, Vanessa Klement

Der Kreativität sind in diesem Kurs keine Grenzen gesetzt. Wir werden mit verschiedenen Farben, Techniken und Materialien - z. B. Buchstaben, Tiere, Steine, Schilder und Keilrahmen gestalten. Wer seine Kreativität gerne auslebt, ist in diesem Kurs genau richtig.

Bitte mitbringen: Kleiderschutz (Malschürze, Malkittel)

Gebühr nicht ermäßigbar

ab Mi 12.2.20, 17:30-20:30, 3 Termine

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Raum 105

44,00 €, inkl. Materialkosten 25,00 €, mind. 6 Personen



372504

Frühlingserwachen (auch für Menschen mit Handicaps)

Kristin Kaiser, Roland Ball

Wir begrüßen den Frühling mit allen Sinnen. Wir suchen ihn in den Parks, der Aschaffener Innenstadt, auf dem Wochenmarkt und lassen ihn uns durch kleine, gemeinsam zubereitete Snacks schmecken. Wir stärken unser Immunsystem durch eine Entspannung in der Salzgrotte und lassen es uns einfach gut gehen.

Rollstuhlfahrer können leider nicht teilnehmen.

Bitte mitbringen: Buntstifte

Gebühr nicht ermäßigbar

So 29.3.20, 10:30-16:30

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Küche

26,50 €, inkl. Materialkosten 15,00 €, mind. 6 Personen



372601 

Mädelsabend (auch für Frauen mit Handicap)

Kristin Kaiser, Vanessa Klement

Wir treffen uns in gemütlicher Runde und besprechen alles, was Frauen bewegt. Rollstuhlfahrerinnen können leider nicht teilnehmen.

Gebühr nicht ermäßigbar

ab Mi 24.6.20, 17:30-20:00, 3 Termine

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Foyer

25,50 €, inkl. Materialkosten 10,00 €, mind. 6 Personen

372801 **neu!** 

Raus aus der Bude - ein inklusives Stadterlebnis

Kristin Kaiser, Vanessa Klement

Wir erschließen uns gemeinsam kulturelle, soziale und gastronomische Angebote in Aschaffenburg. Gemeinsam wird geplant, gebucht und genossen.

Bitte mitbringen: Terminplaner und Stift

Gebühr nicht ermäßigbar

ab Mi 25.3.20, 17:30-20:30, 4 Termine

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Foyer

45,00 €, inkl. Materialkosten 25,00 €, mind. 6 Personen

372802 **neu!** 

Raus aus der Bude - ein inklusives Stadterlebnis

Kristin Kaiser, Vanessa Klement

Wir erschließen uns gemeinsam kulturelle, soziale und gastronomische Angebote in Aschaffenburg. Gemeinsam wird geplant, gebucht und genossen.

Bitte mitbringen: Terminplaner und Stift

ab Mi 6.5.20, 17:30-20:30, 4 Termine

vhs-Haus, Luitpoldstr. 2, Foyer

45,00 €, inkl. Materialkosten 25,00 €, mind. 6 Personen

Gesellschaft

Kultur

Gesundheit

Sprachen

Beruf

Grundbildung

junge vhs

vhs Landkreis