



**junge vhs**



## Ballett

Hier werden spielerisch die Grundlagen für das klassische Ballett gelernt: leichte, schöne, graziöse Bewegungen und Tänze mit klassischer Musik. Die Bewegungen des Balletts verbessern Körperhaltung und Beweglichkeit, bilden Muskulatur, Gleichgewichtssinn und Rhythmusgefühl aus. Zusätzlich werden Körperbewusstsein, Gehör und Selbstvertrauen gefördert. Jüngere Kinder üben auf spielerische Art. Einfache Übungen im Stand, Bewegungen im Raum, Sprünge und Drehungen führen in die Grundlagen des Balletttanzes ein. Tanzspiele und Improvisationsübungen fördern auf kindgerechte Art die Bewegungsfreude und den kreativen Ausdruck.

Der Ballettunterricht findet ganzjährig statt. Während der Schulferien ist kein Unterricht. Die Gebühr ist jeweils am 1. eines Monats fällig und wird per Lastschrift eingezogen. Die Ferienmonate August und September werden nicht berechnet. Eine Abmeldung ist zum 28. Februar (Halbjahresende) und 31. Juli (Schuljahresende) in schriftlicher Form möglich. Ein Probemonat ist möglich!  
Gebühr: 30,00 Euro pro Monat



© Foto: Sobima, Pixabay



© Foto: Olga Kling

### **B200 Ballett 1 für Kinder von 5 - 7 Jahren**

*Galina Stepanova, Choreografin*  
Montag, 06.03.2023 bis 24.07.2023,  
16:30 - 17:30 Uhr, 16 Termine  
**Adelsheim, Martin-von-Adelsheim-Schule,**  
Aula, Obere Eckenbergstr. 1  
30,00 Euro pro Monat

### **B201 Ballett 2 für Kinder von 8 - 10 Jahren**

*Galina Stepanova, Choreografin*  
Montag, 06.03.2023 bis 24.07.2023,  
17:30 - 18:30 Uhr, 16 Termine  
**Adelsheim, Martin-von-Adelsheim-Schule,**  
Aula, Obere Eckenbergstr. 1  
30,00 Euro pro Monat

## Kleine Malschule

Die kleine Malschule hat die Intention, die künstlerischen Aktivitäten der Kinder aufzugreifen und sie dabei begleitend zu unterstützen. Die Dozentin zeigt in Theorie und Praxis verschiedenste Wege und Möglichkeiten des Kreativseins. Dafür bietet sie unterschiedliche Farben und Materialien an, mit denen die entstehenden Unikate gestaltet werden können. Für die kreative Entwicklung der Kinder und Jugendlichen ist es wichtig, eine Auswahl an Techniken kennenzulernen und auszuprobieren. Eigene Ideen sind herzlich willkommen. Bitte einen Malkittel oder ein Mal-Shirt mitbringen.

### **B401 Kleine Malschule für Kinder von 8 - 13 Jahren**

*Olga Kling, Kunstlehrerin*  
Donnerstag, 20.04.2023 bis 25.05.2023,  
17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine  
**Seckach, Seckachtalschule, Schulstr. 5,**  
Kunstatelier  
53,00 Euro inkl. 8,00 Euro Materialkosten

### **B402 Kleine Malschule für Kinder von 8 - 13 Jahren**

Bitte einen Malkittel oder ein Mal-Shirt mitbringen.  
*Olga Kling, Kunstlehrerin*  
Donnerstag, 15.06.2023 bis 13.07.2023,  
17:00 - 18:30 Uhr, 5 Termine  
**Seckach, Seckachtalschule, Schulstr. 5,**  
Kunstatelier  
53,00 Euro inkl. 8,00 Euro Materialkosten

**B411**  
**Kleine Malschule**  
**für Jugendliche von 14 - 18 Jahren und**  
**Kinder mit Vorkenntnissen**

Bitte einen Malkittel oder ein Mal-Shirt mitbringen.

*Olga Kling, Kunstlehrerin*

*Freitag, 21.04.2023 bis 26.05.2023,*

*15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine*

**Seckach, Seckachtalschule, Schulstr. 5,**  
**Kunstatelier**

*53,00 Euro inkl. 8,00 Euro Materialkosten*

**B412**  
**Kleine Malschule**  
**für Jugendliche von 14 - 18 Jahren und**  
**Kinder mit Vorkenntnissen**

Bitte einen Malkittel oder ein Mal-Shirt mitbringen.

*Olga Kling, Kunstlehrerin*

*Freitag, 16.06.2023 bis 14.07.2023,*

*15:00 - 16:30 Uhr, 5 Termine*

**Seckach, Seckachtalschule, Schulstr. 5,**  
**Kunstatelier**

*53,00 Euro inkl. 8,00 Euro Materialkosten*



© Foto: Mariya M, Pixabay

**B600**  
**Kindernähkurs - Stifterollmäppchen**  
**für Kinder von 10 - 14 Jahren**

Wolltet ihr auch schon immer mal ein eigenes Accessoire, Kleidungsstück oder Geschenk selbst und ganz nach euren Vorstellungen nähen? In einfachen Schritten üben wir in diesem Kurs zuerst die Grundnähtechniken und den Umgang mit der Nähmaschine. Direkt im Anschluss nähen wir ein Stifte-Rollmäppchen in Patchwork-Art. Zum Schluss habt ihr ein individuelles Stück ganz nach eurer Idee genäht.

*Kerstin Heneka*

*Freitag, 05.05.2023, 15:00 - 18:00 Uhr*

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule,**  
**Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Text. Werken, Zi 1.5**  
*20,00 Euro inkl. 10,00 Euro Materialkosten*

**B601**  
**T-Shirt nähen - kinderleicht**  
**für Kinder von 8 - 12 Jahren**

Nach einer kurzen Einweisung in den richtigen Umgang mit der Nähmaschine nähen wir gemeinsam ein Kleidungsstück. Jedes teilnehmende Kind darf sein eigenes T-Shirt nähen und je nach Können und Belieben mit Applikationen verzieren. Die Dozentin bringt eine Auswahl an Stoffen mit. Diese werden dann je nach Verbrauch direkt vor Ort abgerechnet.

*Kerstin Heneka*

*Freitag, 23.06.2023, 15:00 - 18:00 Uhr*

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule,**  
**Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Text. Werken, Zi 1.5**  
*10,00 Euro + anfallende Materialkosten*

**C098**  
**Yoga**  
**für Kinder von 7 - 11 Jahren**

Ganz spielerisch, beispielsweise mit Hilfe von Geschichten, werden die Kinder an Asanas (Körperübungen) aus dem Hatha Yoga herangeführt. Auch Phantasiereisen finden Platz in der Stunde. Aktiv- und Ruhephasen wechseln sich ab. Ziel ist es, Spaß an Bewegung zu fördern, ganz ohne Leistungsdruck. Der Kurs möchte den Kindern ein gutes Körper- und Selbstbewusstsein vermitteln und schafft Raum für Kreativität und Phantasie.

*Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV*

*Samstag, 22.04.2023 bis 15.07.2023,*  
*10:00 - 11:00 Uhr, 8 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
**Entspannungsraum Abendstern**  
*46,00 Euro*

**C099**  
**Yoga**  
**für Teens ab 12 Jahren**

Sich im eigenen Körper wohlfühlen und selbstbewusst durchs Leben gehen. Auch und gerade, wenn die Welt manchmal Kopf steht. Wir praktizieren gemeinsam Yoga: Auspowern und Stress abbauen mit körperlichen Übungen und zur eigenen Mitte finden in Phasen der Entspannung und Konzentration. Es werden Elemente aus Yin Yoga und klassisches Hatha Yoga geübt.

*Katrin Finkenrath, Yoga-Lehrerin BYV*

*Samstag, 22.04.2023 bis 15.07.2023,*  
*11:15 - 12:15 Uhr, 8 Termine*

**Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31,**  
**Entspannungsraum Abendstern**  
*46,00 Euro*



Wir sind jetzt auf  
Instagram und Facebook!



C500

## **Kindergeburtstag**

### **Entspannt für Eltern - spannend für Kinder für Kinder ab 7 Jahren**

Warum nicht mal andere Kinder am Geburtstag zu einem Kochkurs einladen? Nichts schmeckt so lecker wie etwas Selbstgemachtes. Ausgestattet mit Kochlöffel und Schürze rührt das Geburtstagskind Seite an Seite mit seinen Freunden und unserer Koch-Dozentin eifrig im Kochtopf, schiebt einen Geburtstagskuchen in den Ofen oder brutzelt in der Pfanne. Im Anschluss an den fröhlichen Küchenspaß decken und dekorieren die Kinder gemeinsam die Geburtstagstafel. Auch zum Thema gepflegte Tischmanieren weiß die erfahrene Dozentin einiges zu berichten, bevor das ausgiebige Schlemmen losgeht.

Bei diesem Kinder-Kochkurs wird vor allem auf frische und gesunde Lebensmittel gesetzt, so dass nebenbei auch noch etwas über eine gute Ernährungsweise gelernt werden kann. Aber auch der richtige Umgang mit Kochbesteck und verschiedenen Küchengerätschaften gehört beim gemeinsamen Kochen für die kleinen Küchenkünstler ebenso dazu. An diese Kochparty wird sich jeder gerne zurückerinnern.

*Christina Exner, Hauswirtschaftsmeisterin*  
*Termine nach Rücksprache mit der Dozentin, bitte rufen Sie uns an.*

**Buchen, Abt-Bessel-Realschule,**  
*Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17*  
*180,00 Euro für 8 Kinder inkl. Zutaten und Getränke, jedes weitere Kind 16,00 Euro*

C503

## **Pizza, Pizza für Kinder ab 7 Jahren**

Selbstgemachte knusprige Pizza schmeckt einfach köstlich. Doch wie funktioniert die Zubereitung? In diesem Kurs lernen die Kinder, wie man den Hefeteig herstellt, ihn richtig ausrollt, mit leckeren Zutaten belegt und anschließend backt. Es werden auch die Zutaten genauer angeschaut und die Kids erfahren, welche Lebensmittel besonders gesund sind und welche eher nicht. Außerdem werden im Kurs frischer Salat, Cocktails und ein Nachtisch gemeinsam zubereitet.

*Christina Exner, Hauswirtschaftsmeisterin*  
*Samstag, 11.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr*  
**Buchen, Abt-Bessel-Realschule,**  
*Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17*  
*10,00 Euro + Umlage für Lebensmittel*  
*10,00 Euro*

C504

## **Alles mit der Erdbeere für Kinder ab 7 Jahren**

Was wäre ein Sommer ohne Erdbeeren? Von Mai bis September wachsen bei uns die leckeren, roten Früchte, die eine ordentliche Portion Vitamin C und Provitamin A enthalten. Erdbeeren sind aufgrund ihrer Süße und Größe eine ideale Frucht für Kinder. Noch süßer werden Erdbeeren mit den Rezeptideen, die wir im Kurs ausprobieren werden. Hier wird alles rund um die Erdbeere gezaubert: Torte, Eis, Shake und mehr.

*Christina Exner, Hauswirtschaftsmeisterin*  
*Samstag, 17.06.2023, 10:00 - 13:00 Uhr*  
**Buchen, Abt-Bessel-Realschule,**  
*Dr.-Fritz-Schmitt-Ring 1, Lehrküche, Zi 1.17*  
*10,00 Euro + Umlage für Lebensmittel*  
*10,00 Euro*



© Foto: Andrzej Rembowski, Pixabay

C513

## **Muttertagsgeschenke aus der Küche für Kinder ab 7 Jahren**

Am 14. Mai ist Muttertag und jedes Kind möchte seiner Mama zu diesem Anlass eine Freude machen - am liebsten eine, die süß und lecker schmeckt. Etwas Selbstgemachtes muss her! Buntstifte und Bastelschere dürfen in der Schublade bleiben - wir gehen in die Küche. Denn dort lassen sich ganz einfach aus einigen Zutaten tolle Geschenke zaubern. Und so viel ist sicher: Die Mama wird sich riesig freuen! Die „herzigen“ Präsente werden natürlich auch alle direkt im Kurs verpackt, damit die Überraschung am nächsten Tag perfekt ist.

*Christina Exner, Hauswirtschaftsmeisterin*  
*Samstag, 13.05.2023, 10:00 - 13:00 Uhr*  
**Höpfingen, Schule, Lehrküche**  
*10,00 Euro + Umlage für Lebensmittel und Verpackung 10,00 Euro*

E060

### **Künstlerisches Arbeiten mit GIMP für Einsteiger**

In diesem Einführungskurs soll das nötige Wissen vermittelt werden, um mit dem kostenfreien Grafikbearbeitungsprogramm GIMP künstlerische Projekte wie Color-Key, Colorationen, raffinierte Bildmontagen und vieles mehr verwirklichen zu können. Der Kurs wird von einer erfahrenen Lehrkraft geleitet, so dass auch Programmneulinge binnen kurzer Zeit in der Lage sein werden, eigenständig künstlerische Projekte und Ideen umsetzen zu können. Gerne können eigene Bilder zur Bearbeitung mitgebracht werden, unabhängig davon wird genügend Material zur Verfügung gestellt. Bitte einen USB-Stick zur Sicherung der Daten mitbringen.

*Jörn Hahn, Lehrkraft für Präsentation und Medien*

*Montag, 06.03.2023 bis 27.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine*

*Walldürn, Frankenlandschule, Raum DV131 42,00 Euro*



© Foto: Jörn Hahn

D210

### **Grammar-Refresher für Schüler/innen**

Dieser Kurs bietet Schülerinnen und Schülern in einer kleinen Gruppe Unterstützung, die sie brauchen, um Prüfungen zu bestehen und ihre Noten zu verbessern. Die Themen richten sich nach den Wünschen und Bedarfen der Kursteilnehmenden.

*Bernadette Koska, Lehrerin*

*Samstag, 04.03.2023 bis 25.03.2023, 10:00 - 12:15 Uhr, 4 Termine*

*Buchen, vhs-Haus 1, Kellereistr. 48, großer Kursraum 44,00 Euro ab 10 Teilnehmenden*

E200

### **Tastaturschreiben am PC für Schulklassen 5 und 6**

Das 10-Finger-Schreiben nach der audiovisuellen Lernmethode vermittelt das „blinde“ Schreiben an der Tastatur innerhalb kurzer Zeit. Mit Farben, Bildern, Assoziationen und Musik werden die Griffwege an der Tastatur schnell erarbeitet. Ein Schreibtraining im Kurs und Übungszeiten zu Hause sichern das Ergebnis.

Dieser Kurs kann von Schulklassen auf Wunsch terminiert und in der eigenen Schule durchgeführt werden, sofern ein Computerraum zur Verfügung steht.

*Jutta Mackert, Geprüfte Sekretärin (IHK)*

*Beginn nach Absprache, bitte rufen Sie uns an.*

*Buchen, 62,00 Euro (ermäßigte Gebühr) inkl. Lehrbuch (15,90 Euro)*



Wir sind jetzt auf Instagram und Facebook!



A224

### **Wissen für Schulabgänger Finanzen, Steuern, Versicherungen**

Junge Leute fit machen, damit sie nach der Schule ihre Finanzen selbst regeln können - das ist das erklärte Ziel dieses neuen vhs-Kurses. Ob Girokonto, Kreditkarte, die wichtigsten Versicherungen oder einfache Sparmöglichkeiten, hier wird verständlich erklärt, was für junge Leute wichtig ist und wie jede und jeder seine Finanzen selbst regeln kann. Der Kurs bietet umfangreiche Sachinformationen, so dass die Teilnehmenden eine fundierte Basis erhalten.

*Sonja Roeckel, Dipl. Betriebswirtin (FH)*

*Dienstag, 13.06.2023 und 20.06.2023, 18:00 - 19:30 Uhr, 2 Termine*

*Buchen, vhs-Haus 2, Kellereistr. 31, Kursraum oben 15,00 Euro*

A404

### **Superhirn Vokabeln lernen im Sekundentakt für Schülerinnen**

Vokabeln im Sekundentakt lernen können - die Schlüsselwortmethode hilft dabei. Das zigfache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert. Der Bestsellerautor und Andragoge Helmut Lange zeigt euch anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen - schon während des Webinars.

Ihr bekommt den Link per Mail und betretet den Seminarraum einfach über den Browser.  
*Helmut Lange, Dipl.-Pädagoge*  
*Dienstag, 21.03.2023, 16:00 - 18:00 Uhr online*

*25,00 Euro*