

## Niederwerrn (NW)

**Anmeldung ab Montag, 11. September, 8 Uhr. Bitte nutzen Sie vorrangig die Möglichkeit sich online ([www.vhs-schweinfurt.de](http://www.vhs-schweinfurt.de)), per E-Mail oder telefonisch/per Fax anzumelden.**

Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 11.9. nach den persönlichen Anmeldungen bearbeitet. Telefonische Anmeldungen sind erst ab Dienstag, den 12.9. möglich. Anmeldungen, die nicht persönlich auf der Gemeinde erfolgen, sind nur möglich, wenn ein SEPA-Lastschriftmandat vorliegt.

Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird die Anmeldebestätigung zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Di, Do, Fr 8-12 Uhr; Mo, Di, Mi 14-16.30 Uhr; Do 14-17 Uhr.

**Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:**

**Frau Hutter und Frau Pfister, Tel.: 09721 4999-77, Fax: 09721 4999-99**

**E-Mail-Adresse: [vhs@niederwerrn.de](mailto:vhs@niederwerrn.de)**

**Anschrift Rathaus:**

**Schweinfurter Straße 54, 97464 Niederwerrn**

## Einzelveranstaltungen

### Einfach nebenbei das Immunsystem stärken

Mit einem intakten Immunsystem sind wir weniger anfällig gegenüber Viren, Bakterien und generell gegenüber Erkrankungen. Prophylaxe ist der beste Schutz. Der Vortrag beinhaltet Tipps und Rezepte (Ernährung, Bewegung usw.) zur Stärkung des Immunsystems, die für die tägliche Anwendung geeignet sind.

Materialkosten von 2 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Anmeldung erforderlich!** Findet ab 13 Personen statt.

**Aurelia Günther**

**Di am 24.10. Niederwerrn, Gemeindebibliothek**

**19 Uhr Schweinfurter Str. 23**

**Nr. NW01 7,50 €**

### Mit dem Tourenrad im „Corona-Sommer 2020“ durch Bayern

Bildvortrag von und mit Johannes Reichert.

Von Schweinfurt führte die erste Etappe in die Domstadt Bamberg. Von dort ging die Reise weiter über Pottenstein und Amberg nach Regensburg an der Donau. Über Straubing, Dingolfing, Landshut, Erding und München wurden bei Benediktbeuern die Alpen erreicht. Über Füssen, Nesselwang, Immenstadt und Oberstaufen arbeitete sich der Radler an das Ziel dieser Reise heran: Lindau am Bodensee.

Voranmeldung direkt in der Bibliothek! Der Eintritt ist frei.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Niederwerrn.

**Do am 16.11. Niederwerrn, Gemeindebibliothek**

**19 Uhr Schweinfurter Str. 23**

**Nr. NW02**

### Fachvortrag: Bauen und Sanieren mit Verstand

Man kann sich das Bauen oder Sanieren unglaublich kompliziert und unnötig teuer machen - es geht jedoch auch anders. Der Referent zeigt Praxisbeispiele aus seiner jahrelangen Planungserfahrung und geht dabei insbesondere auf das Thema Kreislaufwirtschaft ein, welches ein zentraler Aspekt von ökologischem Bauen ist. Wussten Sie beispielsweise, dass das Betongebäude der Neuen Mitte in Niederwerrn früher eine Brücke bei Würzburg war?

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter Tel. 09726 9155-27 oder [info@oberes-werntal.de](mailto:info@oberes-werntal.de)

In Zusammenarbeit mit der Interkommunalen Allianz Oberes Werntal ([www.oberes-werntal.de](http://www.oberes-werntal.de))

Aktuelle Veranstaltungen unter: [www.oberes-werntal.de](http://www.oberes-werntal.de)

**Veranstaltungsort: Neue Mitte, Niederwerrn**

**Do am 16.11. Niederwerrn**  
**19 Uhr**  
**Nr. NW03**

**Pflegeheimaufenthalt - und wer trägt die Kosten?**  
**Der Sozialhilferegress und die Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern**

Die Veranstaltung befasst sich mit folgenden Themenbereichen: Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pfl gerechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke und Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.

Die Dozentin ist Rechtsanwältin und geht gerne auf Fragen der Teilnehmenden ein.

**Anmeldung erforderlich!** Findet ab 10 Personen statt.

**Kristin Möhler**  
**Do am 22.2. Niederwerrn, Gemeindebibliothek**  
**19 Uhr Schweinfurter Str. 23**  
**Nr. NW04 5,50 €**

## **Kurse**

### **Android für Einsteiger/innen**

Der Workshop gibt einen kurzen und verständlichen Einblick in die Bedienung von Handys bzw. Tablets mit Android-Betriebssystem. Lernen Sie, wie Ihr Gerät Sie im Alltag unterstützen kann. Außerdem erfahren Sie, wie Apps, also nützliche Anwendungen für das Handy/Tablet, heruntergeladen bzw. gelöscht werden können.

Der Kursleiter hilft Ihnen auch dabei, verschiedene Einstellungen am Gerät vorzunehmen und zeigt, wie das Gerät auf Wischen, Tippen oder lange Drücken reagiert.

Bitte mitbringen: eigenes, betriebsbereites Android Smartphone oder Android Tablet inkl. Ladekabel und Netzteil und - sofern vorhanden - Google-ID und Passwort. Der Workshop ist nicht für Apple-Geräte geeignet!

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt, ab 8 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 19,50 €.

In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Niederwerrn.

**Axel Weisenberger**  
**Mi ab 11.10. 2 mal Niederwerrn, Gemeindebibliothek**  
**9-11 Uhr Schweinfurter Str. 23**  
**Kurs-Nr. NW05 26 €**

### **Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken**

Gelenkschonende Kräftigungs- und Dehnübungen zur Haltungsschulung und Verbesserung der Koordination. Entspannungsübungen runden das ganzheitliche Programm ab.

Bitte mitbringen: Eigene Iso- oder Gymnastikmatte, kleines Handtuch, Theraband (falls vorhanden).

**Am 4.10. findet der Kurs in der Turnhalle im Haus des Kindes statt, ab dem 11.10. im Gemeindezentrum. Der Kurs entfällt am 18.10.**

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 39,50 €.

**Heide Gabold**  
**Mi ab 4.10. 10 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle**  
**18.15-19.15 Uhr Eingang Schulstraße**  
**Kurs-Nr. NW06 49,50 €**

### **Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken**

Inhalte und Material wie Kurs NW06.

Am 4.10. findet der Kurs in der Turnhalle im Haus des Kindes statt, ab dem 11.10. im Gemeindezentrum. Der Kurs entfällt am 18.10.

**Heide Gabold**

**Mi ab 4.10. 10 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle**

**19.30-20.30 Uhr Eingang Schulstraße**

**Kurs-Nr. NW07 49,50 €**

#### **Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte**

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 12.10., 19.10. und 30.11.**

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31 €.

**Astrid Schlösser**

**Do ab 5.10. 8 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle**

**9-10 Uhr Eingang Schulstraße**

**Kurs-Nr. NW08 38,50 €**

#### **Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte**

Inhalte wie Kurs NW08.

**Der Kurs entfällt am 12.10., 19.10. und 30.11.**

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 31 €.

**Astrid Schlösser**

**Do ab 5.10. 8 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle**

**10.10-11.10 Uhr Eingang Schulstraße**

**Kurs-Nr. NW09 38,50 €**

#### **Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte**

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 findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 54 €.

**Gabriele Graser**

**Di ab 10.10. 14 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle**

**8.10-9.10 Uhr Eingang Schulstraße**

**Kurs-Nr. NW10 67,50 €**

#### **Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte**

Inhalte wie Kurs NW10.

**Gabriele Graser**

**Di ab 10.10. 14 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle**

**9.20-10.20 Uhr Eingang Schulstraße**

**Kurs-Nr. NW11 67,50 €**

#### **Gymnastik für Wirbelsäule, Bauch und Körpermitte**

Inhalte wie Kurs NW10.

**Gabriele Graser**  
**Di ab 10.10. 14 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum Halle**  
**10.30-11.30 Uhr Eingang Schulstraße**  
**Kurs-Nr. NW12 67,50 €**



„Warum vhs? Weil gemeinsam lernen verbindet und mehr Spaß macht.“ Heike Firsching

### **Stressabbau mit Lachtraining**

Lachen ist gesund! Entdecken Sie die wundersame Kraft des selbstbestimmten Lachens mit Lachyoga. Lachen macht glücklich, bringt neue Energie, setzt Botenstoffe frei, hilft beim Stressabbau, beugt Krankheiten vor, stimuliert das Immunsystem und verhilft zu einer positiven Grundeinstellung. Lachyoga wurde 1995 durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria begründet und hat sich zu einer weltweiten Bewegung entwickelt. Die Kombination aus Lachen und Atemübungen aus dem Yoga entspannt Körper und Geist. Der Kurs ist ohne sportliche Voraussetzungen für alle Altersstufen geeignet.

Eine kleine Meditation rundet das Lachtraining ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte, Decke, Socken, Getränk.

**Heike Firsching**  
**Di am 10.10. 1 mal Oberwerrn, Haus des Kindes**  
**19.30-21 Uhr Am Falltor 2**  
**Kurs-Nr. NW13 9 €**

### **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.

**Der Kurs entfällt am 22.11.**

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 9 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 37,50 €.

**Brigitte Berninger**  
**Mi ab 11.10. 6 mal Niederwerrn, Bauhof am Rathaus**  
**8.30-10 Uhr Schweinfurter Str. 54**  
**Kurs-Nr. NW14 42 €**

### **Mit Qigong den Tag beginnen**

Inhalte wie Kurs NW14.

**Brigitte Berninger**  
**Mi ab 11.10. 6 mal Niederwerrn, Bauhof am Rathaus**  
**10.15-11.45 Uhr Schweinfurter Str. 54**  
**Kurs-Nr. NW15 42 €**

### **Kundalini Yoga zur Stressbewältigung**

Der Kurs wird von einem Kundalini Yoga-Practitioner geleitet und ist für alle geeignet, die Ausgleich zum Stress im Alltag suchen und die Balance von Körper und Geist verbessern wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Übungsstunde besteht aus einer dynamischen Bewegungsabfolge, bewusstem Atmen, Entspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 33,50 €.

#### **Raimund Czaika**

**Do ab 12.10. 6 mal Oberwerrn, Haus des Kindes**

**19-20.30 Uhr Am Falltor 2**

**Kurs-Nr. NW16 41,50 €**

#### **Fitnessmix und Faszientraining für alle**

Beweglichkeit und Kraft sind die Grundlagen für die körperliche Fitness im Alltag.

Durch eine effektive Mischung aus dynamisch abwechslungsreichem Kraft, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining, teils mit Hilfe von Kleingeräten und mit Musik kommt jeder - ob jung oder alt - auf seine Kosten. In jeder Stunde werden spezielle Faszienübungen eingebaut.

Bitte mitbringen: Fitness-Matte, bequeme Kleidung, Getränk.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 57,50 €.

#### **Brigitte Koritke-Gemmer**

**Fr ab 13.10. 15 mal Oberwerrn, Haus des Kindes**

**18.30-19.30 Uhr Am Falltor 2**

**Kurs-Nr. NW17 72 €**

#### **Pilates für Fortgeschrittene**

Pilates ist eine passende Methode, um den Körper zu straffen und in Form zu bringen. Auf schonende Weise werden Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer verbessert. Die von Joseph Pilates entwickelten Übungen bilden die Grundlage von Basi®Pilates.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Fitness-Matte, evtl. kleines Kissen.

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt, ab 10 Teilnehmenden beträgt die Gebühr 57,50 €.

#### **Brigitte Koritke-Gemmer**

**Fr ab 13.10. 15 mal Oberwerrn, Haus des Kindes**

**19.30-20.30 Uhr Am Falltor 2**

**Kurs-Nr. NW18 72 €**

#### **Partygerichte aus einem Topf**

In diesem Kurs werden leckere Gerichte für die Party vorgestellt, u.a. Gyros-Topf, Geflügel-Curry-Topf, Lendentopf süß-sauer, feuriger Sauerkrauttopf, Fisch-Shrimps-Topf. Dabei wird darauf geachtet, dass die Gerichte nicht zu aufwendig und gut vorzubereiten sind. Die Rezepte sind für jeweils 10 Personen berechnet. Abgerundet wird alles mit Salat, Baguette, einer Buttermischung und einem Dessert. Neben Informationen zur mediterranen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Getränk, Vorratsdosen für die Reste.

In der Kursgebühr sind 12 € Materialkosten enthalten.

#### **Bernd Rösner**

**Di am 24.10. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche**

**18.30-21.30 Uhr Pestalozzistr. 9**

**Kurs-Nr. NW19 30 €**

#### **Kulinarische vegetarische Weltreise**

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen bereiten wir leckere asiatische Gerichte zu. Ganz einfach wird in die vegetarische Küche eingeführt. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Mit Gewürzen wie Pfeffer und Curry lassen sich viele einfache Zutaten in tolle Gerichte verwandeln.

Wir kochen und genießen zusammen:

- Kartoffel-Pakorras mit Minzsoße auf indische Art
- Rote Linsen-Möhren-Curry auf pakistanische Art
- Kirchererbsen-Pulao auf afghanische Art
- Gemüsecurry mit Kokosraspeln auf bengalische Art
- Beilage: Reis

Neben Informationen zur asiatischen Kultur und Küche erhalten Sie hilfreiche Anregungen für das alltägliche, gesunde Kochen zuhause.

Bitte mitbringen: 1-2 Paar Einweghandschuhe, Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Stift, Getränk, Behälter für Reste.

Mehr über den Kursleiter erfahren Sie unter [www.Atachaudhry.de](http://www.Atachaudhry.de).

In der Kursgebühr sind 16 € Materialkosten enthalten.

Bitte kommen Sie spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn!

**Ata Ur Rehman Chaudhry, Embreen Chaudhry**  
**Mi am 29.11. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche**  
**18.30-22 Uhr Pestalozzistr. 9**  
**Kurs-Nr. NW20 37 €**

### **Valentinstags-Menü - Liebe geht durch den Magen**

Das Fest der Liebe steht vor der Tür. Überraschen Sie Ihre/n Liebste/n mit einem romantischen Candle Light Dinner zuhause. Wir werden gemeinsam ein Drei-Gänge-Menü zaubern, das Sie zuhause stressfrei nach kochen können. Das Menü besteht aus Vorspeise, Hauptgang und einem verführerischen Dessert, denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Brettchen, Küchenmesser, ein paar Brotboxen für die zubereiteten Speisen.

In der Kursgebühr sind 18 € Materialkosten enthalten.

**Nicole Erfurth**  
**Fr am 9.2. 1 mal Niederwerrn, Volksschule Küche**  
**17-20.30 Uhr Pestalozzistr. 9**  
**Kurs-Nr. NW21 39 €**



### **Programm für Kinder**

#### **Eine Einrichtung der Gemeinde Niederwerrn**

Bei Kursen für und mit Kindern kann die vhs keine lückenlose Betreuung und Kontrolle der Kinder im Sinne einer umfassenden Aufsicht gewährleisten. Die Kursleitungen treffen insbesondere keine Sorge für den Rückweg minderjähriger Kursteilnehmer/innen nach Beendigung des jeweiligen Kurstermins. Diese Verantwortung obliegt in vollem Umfang den Eltern/Erziehungsberechtigten.

#### **Faszinierende Experimente für Kinder von 7-10 Jahren**

Wie baut man ein Flaschen-U-Boot? Kann man mit einer CD malen? Wie bringt man Perlen zum Tanzen? Gemeinsam wollen wir diese und weitere interessante Fragen erforschen.

Bitte mitbringen: Farbstifte, Schere, Kleber, Block, Materialgeld (2 €).

Der Kurs findet in einer Kleingruppe ab 6 Kindern statt, ab 8 Kindern beträgt die Gebühr 10,50 €.

**Anne-Dominique Schild**  
**Sa am 20.1. 1 mal Niederwerrn, Gemeindezentrum**  
**10-12 Uhr Pestalozzistr. 1**  
**Kurs-Nr. NW22 14 €**