

Digitale Schnuppertage

vom 04.10.21 – 06.10.21

Die unterfränkischen Volkshochschulen laden Sie zu den Digitalen Schnuppertagen vom 04.10.2021 bis 06.10.2021 ein. Sie erhalten die Möglichkeit in die Welt der digitalen Kurse einzutauchen und verschiedene Angebote, von Workout bis Sprachkurs auszuprobieren. Die Teilnahmegebühren zahlen wir für Sie!

Die Digitalen Schnuppertage finden in Zusammenarbeit mit der vhs Aschaffenburg, vhs Landkreise Haßberge, vhs Bad Kissingen und Hammelburg, vhs Rhön und Grabfeld, vhs Kahlgrund-Spessart, vhs Volkach und Gerolzhofen, vhs Karlstadt und dem Sternenpark Rhön statt.

[Einstiegshilfe](#)

[Programmübersicht](#)

[Detailübersicht](#)

Einstiegshilfe:

Achten Sie bitte bei den einzelnen Angeboten auf eventuell benötigte Utensilien.

- Ein Klick auf den **jeweiligen Link** bringt Sie direkt zum gewünschten Kurs!
- Raumwechsel **jederzeit** möglich – Sie bestimmen, was Sie sehen!
- **Moderation** erfolgt auch während der einzelnen Angebote – Schreiben Sie uns an!
- Jedes Angebot hat seinen **eigenen Link**!

Auf dieser Seite finden Sie eine Übersicht über alle Angebote, die Sie an den jeweiligen Tagen besuchen könnten. Für genauere Informationen und Beschreibungen finden Sie weiter unten eine detaillierte Auflistung. Durch **Drücken** der **STRG-Taste** und einem **Linksklick** auf den jeweiligen **Titel** gelangen Sie zur Auflistung mit den Zugangsdaten oder direkt in den **Kursraum**.

Programmübersicht:

[Montag, 04.10.2021:](#)

- 17.00 – 18.00 Uhr, Indian Balance®
- 17.00 – 18.00 Uhr, Latin Percussion
- 18.00 – 19.00 Uhr, Brasilianisches Portugiesisch
- 18.00 – 19.00 Uhr, Yoga für mehr Gelassenheit und weniger Stress
- 18.00 – 19.00 Uhr, Alles schnell gemerkt – Mnemotechniken
- 19.00 – 20.00 Uhr, Japanisch
- 19.00 – 20.00 Uhr, Qi Gong
- 19.00 – 20.00 Uhr, Impro-Theater
- 20.00 – 21.00 Uhr, Handlettering

[Dienstag, 05.10.2021:](#)

- 17.00 – 18.00 Uhr, Feldenkrais Methode
- 17.00 – 18.00 Uhr, Gehaltverhandlungen professionell führen
- 18.00 – 19.00 Uhr, Zentangle
- 18.00 – 19.00 Uhr, Corona-Impfstoffe im Vergleich
- 19.00 – 20.00 Uhr, Spanisch für Anfänger
- 19.15 – 20.15 Uhr, Breakletics®
- 19.00 – 20.00 Uhr, Souveränes Auftreten
- 20.00 – 21.00 Uhr, Spanisch-Treff
- 20.00 – 21.00 Uhr, Einführung in die pflanzliche Ernährung
- 20.00 – 21.00 Uhr, Babykurs „BabySteps®“ / Schwangerschaftskurs

[Mittwoch, 06.10.2021:](#)

- 17.00 – 18.00 Uhr, Spanisch A1-A2
- 17.00 – 18.00 Uhr, Der Sternenpark Rhön
- 18.00 – 19.00 Uhr, GYROKINESIS®
- 18.00 – 19.00 Uhr, Cajon
- 19.00 – 20.00 Uhr, Jedes Wort wirkt – Sprache als Schlüssel in der Erziehung
- 19.00 – 20.00 Uhr, Urban Sketching
- 20.00 – 21.00 Uhr, Pilates
- 20.00 – 21.00 Uhr, Virtuelle Stadtführung durch München

Detail-Übersicht:

Montag, 04.10.2021

Indian Balance®

Mo. 04.10., 17.00 – 18.00 Uhr, Zoom

<https://zoom.us/j/93168261225?pwd=M0ExZ25MZjlqaDA2OHh6eFdjTGxSZz09>

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht, das verspricht Indian Balance®. Indian Balance® ist ein für alle Altersgruppen geeignetes Intensiv-Workout für die klassischen Problemzonen Rücken, Bauch, Beine & Po und bringt zudem Körper und Geist in Harmonie. Indian Balance® ist Programm für Körper, Geist und Seele, kurzum für den gesamten Körper, es weckt den Geist und entspannt zugleich tief die Seele. Die Übungen und Bewegungsabläufe zeichnen sich durch eine besondere Harmonie und Eleganz nachhaltig aus. Indian Balance® vermischt indianische Tradition, moderne Trainingseinheiten und beruhigende Atemübung.

Isabella Rollmann, vhs Aschaffenburg

Latin Percussion

Mo. 04.10., 17.00 – 18.00 Uhr

https://www.vhs.cloud/www/conference_invitation.php?conference=GPYPHuaPa3gx6xYtcU5Xv5tB-2121713844531

Willkommen in der Latin Percussion-Welt. Mit Freude und Leidenschaft, wollen wir spielerisch verschiedenste Percussion-Instrumente wie Congas, Bongos, Timbal, Cajon usw. kennen- und spielen lernen. Freue mich auf Anfänger und Fortgeschrittene, Um gemeinsam die Welt der Rhythmen zu erleben.

Bitte bereithalten: wenn möglich, eigenes Cajon, Timbal, etc. oder anderweitig geeignetes Instrument

José Angel Barberena Riera, vhs Landkreis Haßberge

Brasilianisches Portugiesisch

Mo. 04.10., 18.00 – 19.00 Uhr

<https://us06web.zoom.us/j/83580443676>

Brasileirando Sprechen-Singen-Lernen

Portugiesisch ist eine vielseitige Sprache, die Kultur, Mentalität, Emotionen und Perspektiven mit sich bringt. Sei es im Beruf, der Ausbildung oder im gesellschaftlichen Leben – die portugiesische Sprache ist reich an Magie und Leben.

Im Kurs werden Ihnen nicht nur die Sprache sondern auch das Lebensgefühl der Brasilianer und die Kultur von Brasilien näher gebracht.

Der Kursleiter ist Muttersprachler aus Brasilien.

Cassiano Azevedo de Oliveira, vhs Bad Kissingen

Yoga für mehr Gelassenheit und weniger Stress

Mo. 04.10., 18.00 – 19.00 Uhr

https://www.vhs.cloud/www/conference_invitation.php?conference=vmlYJgNvAS3k1Rrg4WoKR7QG-2667174690913

Du möchtest mehr Ruhe und Gelassenheit und weniger Stress im Alltag? Yoga hilft dir dabei! Yoga unterstützt dich darin Energie und Kraft zu tanken, Sorgen und Anspannungen loszulassen, deinen Körper zu kräftigen und zu dehnen und deinen Geist zu zentrieren. Asanas (Körperhaltungen) aus dem Hatha und Yin Yoga stärken deine Muskeln, lösen Verspannungen, machen deinen Körper beweglicher und schenken dir Wohlbefinden. Atemübungen und Meditation helfen dir dich mit dir selbst zu verbinden, Klarheit zu schaffen, Ruhe zu finden und innezuhalten. Yoga ist der perfekte Ausgleich für den Alltag. Yoga hat eine aktivierende, balancierende und beruhigende Wirkung zugleich!

Bitte bereithalten: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Sport-/Yogamatte

Eva Faulstich, vhs Hammelburg

Alles schnell gemerkt – Mnemotechniken

Mo. 04.10., 18.00 – 19.00 Uhr

<https://us02web.zoom.us/j/87857260391>

Meeting-ID: 878 5726 0391

60 Informationen in 50 Minuten merken – Wie machen die das nur? Wie können sich diese Gedächtniskünstler das alles merken? Kann ich das auch? Merktechniken zum Spaß und für den Alltag! Nicht nur erklärt, sondern dauerhaft gemerkt.

Marion Segatz, Gymnastiklehrerin & Gedächtnistrainerin BVGT e. V., vhs Kahlgrund-Spessart

Japanisch

Mo. 04.10., 19.00 – 20.00 Uhr

<https://us06web.zoom.us/j/84400741781>

Japan ist ein Land mit vielfältiger Kultur, einer reichen Geschichte und einer wunderschönen Sprache. Dieser Schnupperkurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die japanische Sprache, Schrift und Kultur.

Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin aus Japan.

Shinobu Itagaki, vhs Rhön und Grabfeld

Qi Gong

Mo. 04.10., 19.00 – 20.00 Uhr

<https://us06web.zoom.us/j/85775862214>

Die Jahrtausende alten Übungen sind einfach, langsam, fließend, wohltuend und effektiv zur Gesundheitsprävention. Qi Gong hilft bei der Stressbewältigung, kräftigt das Immunsystem, beübt die Sehnen und stärkt sanft die Muskulatur, verbessert Konzentration und Schlaf, kann Schmerzen mildern und hat positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, sowie das Verdauungssystem. Es wirkt ganzheitlich und bringt Körper und Geist wunderbar in Einklang.

Nadine Stock, vhs Rhön und Grabfeld

Impro-Theater

Mo. 04.10., 19.00 – 20.00 Uhr

<https://us02web.zoom.us/j/85157789417?pwd=Ym1uZ21TZ1RXNFdqUlqOSTIsZEk2UT09>

5-4-3-2-1 und los! Improvisieren, spielen, lachen...

Mit Leichtigkeit und Freude online Improtheater entdecken? Geht das? JA - und wie!

Simone Schmitt, Psychologin und Theaterpädagogin, leidenschaftliche Improvisationstheaterschauspielerin entdeckt mit Ihnen die Welt des Improvisierens. Für Einsteiger/-innen auch bestens geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig. Serotoninausschüttung garantiert!

Simone Schmitt, vhs Aschaffenburg

Persisch

Mo. 04.10., 20.00 – 21.00 Uhr

https://www.vhs.cloud/wvs/conference_invitation.php?conference=tdpwxJqnbPq8gBlg7rVVXtTO-2667174690912

In diesem Kurs werden die Grundlagen der persischen Sprache vermittelt. Persisch ist eine bedeutende Sprache in West- und Zentralasien, die von 60-70 als Muttersprache gesprochen wird und von zusätzlich ca. 50 Millionen als Zweitsprache. Einige persische Wörter finden sich auch im Deutschen wieder: z.B. Basar, Karawane, Tochter.

Schwerpunkt des Kurses ist das Alphabet, die Schrift sowie das Bilden erster leichter Sätze.

Mansoorah Manzahery, vhs Bad Kissingen

Handlettering

Mo. 04.10., 20.00 – 21.00 Uhr

https://www.vhs.cloud/wvs/conference_invitation.php?conference=ytqtLczTiEZXSsxK3XLek9LS-2216203124790

Sie lernen in diesem Kurs Grundlagen fürs Handlettering. Wie verändere ich einzelne Buchstaben? Welche Effekte kann ich anwenden? Welche Stifte setze ich für welche Technik ein? Welches Papier verwende ich? Was ist Waterbrush? Diese und viele andere Fragen bekommen Sie zu den Grundtechniken des Aquarells und des Blenden übermittelt.

Ebenso können Sie verschiedene Stifte testen und ein Materialpaket (bestehend aus Papier, Karten und verschiedenen Stiften) bekommen Sie mit nach Hause (Materialkosten 25€). Voraussetzungen für das Materialpaket: 1. Anmeldefrist über die Homepage (Volkshochschulen Volkach / Gerolzhofen) bis zum 27.09.21/ 2. Eine E-Mail bis zum 27.09.21, an info@vhs-vo-geo.de mit der Information, dass Sie das Materialpaket per Post zugeschickt bekommen möchten.

Bitte bereithalten falls kein Paket gebucht: eigene (Handlettering-) Stifte, verschiedene Karten bzw. Papier

Christine Dittmaier, vhs Gerolzhofen

Dienstag, 05.10.2021

Feldenkrais Methode

Di. 05.10., 17.00 – 18.00 Uhr

<https://us02web.zoom.us/j/85938028956?pwd=KzA2MmM4ekRDamNJS2xJSTFpMjNrdz09>

Meeting-ID: 859 3802 8956

Kenncode: 472669

Sind Sie häufig verspannt im Nacken? Tun Ihre Schultern und Arme häufig weh durch zu viel Computerarbeit? Haben Sie häufig Kopfschmerzen? Kopf-, Nacken- und Schulterprobleme haben ihre Ursachen meist nicht in dem, was Sie tun, sondern in dem, wie Sie es tun. In diesem Kurs lernen Sie mithilfe der Feldenkrais-Methode einfache und leichte Bewegungsabläufe kennen, wie die Bewegungen von Schultern, Nacken und Kopf mit Rücken und Becken, Augen und Kiefer zusammenhängen. So entdecken Sie, wie meist unbewusste Denk- und Bewegungsgewohnheiten Sie einschränken, und lernen neue, angenehmere und wirkungsvollere Bewegungsmöglichkeiten kennen. Gewinnen Sie mehr Bewegungsfreiheit für sich, Ihre Schultern und Ihren Nacken!

Antje Schwarze, vhs Kahlgrund-Spessart

Gehaltsverhandlungen professionell führen

Di. 05.10., 17.00 – 18.00 Uhr

<https://zoom.us/j/97847381769?pwd=eVlqbmYvbGE1N3N4VktSeDdEZHhXZz09>

Meeting-ID: 978 4738 1769

Kenncode: 689275

Um eine Gehaltsverhandlung positiv zu gestalten, sollten Sie sich intensiv vorbereiten, indem Sie sich mit Ihren Leistungen, den Aufbau einer gezielten Verhandlungsführung und Argumentationsweise auseinandersetzen. Dazu gehört, dass Sie klar kommunizieren und Stolperfallen durchschauen. In diesem Webinar erhalten Sie Empfehlungen zur Gehaltsverhandlung damit Sie im nächsten Gespräch gut gewappnet sind!

Anna-Daniela Pickel, vhs Haßberge

Zentangle

Di. 05.10., 18.00 – 19.00 Uhr

<https://us02web.zoom.us/j/2554012204?pwd=dFB0WUFBa2JhV3RCOTNIT3Z3dXkwdz09>

Meeting-ID: 255 401 2204

Kenncode: LRYZF9

Zentangle ist eine leicht zu erlernende, entspannende und kurzweilige Methode, um durch das Zeichnen strukturierter Muster einzigartige Kunstwerke zu kreieren. Auf einem speziellen, kleinformatigen Papier wird nur mit Hilfe von Bleistift, Tintenstift und Papierwischer ein Bild entwickelt, und es ist selbst für Anfänger verblüffend, mit welcher einfachen Methoden ein ausdrucksstarkes Ergebnis erzielt wird. Jeder kann es lernen, und Strich für Strich entsteht ein einmaliges Objekt. Neugierig? Probieren Sie es aus!

Bitte bereithalten: Zentangle Kachel 9x9cm oder ein Aquarellpapier mit diesen Abmessungen, weicher Bleistift, dünner schwarzer Tintenstift (z.B. Sakura Micron 01 oder Faber Castell Pitt Artist Pen XS bzw. S oder einen vergleichbaren Fineliner mit Strichstärke 0,2 – 0,3 mm), nach Möglichkeit einen Papierwischer (Tortillon)

Sybille Schubert, vhs Haßberge

Corona-Impfstoffe im Vergleich

Di. 05.10., 18.00 – 19.00 Uhr

https://www.vhs.cloud/www/conference_invitation.php?conference=2a36jHWGvCT9MrSFtSxK8EMq-2121713844508

Eine Impfung ist der einzige Schutz gegen COVID-19! Viele Menschen sind derzeit jedoch noch unsicher, ob sie sich impfen lassen sollen. Prof. Dr. Lars Dölken, Inhaber des Lehrstuhls für Virologie, gibt einen Überblick über verfügbare Impfstoffe sowie Vorteile, Risiken und möglichen Nebenwirkungen. Sie haben die Möglichkeit per Chat oder Kamera Ihre individuellen Fragen zu stellen.

Prof. Dr. med. Lars Dölken (Universität Würzburg), vhs Haßberge

Spanisch für Anfänger

Di. 05.10.21, 19.00 – 20.00 Uhr

https://www.vhs.cloud/www/conference_invitation.php?conference=Nyjb1gmbB9vd5kKEWg3gFzJOI-2671469658142

Die erste Spanischstunde für Anfänger: Wir lernen Begrüßungsformen kennen und üben, wie man sich vorstellen kann. Außerdem entdecken wir die richtige Aussprache von einigen Lauten. Sie sind herzlich eingeladen! Bienvenidos.

Alicia Berezo Sastre, vhs Volkach

Breakletics®**Di. 05.10.21, 19.00 – 20.00 Uhr**

https://www.vhs.cloud/wws/conference_invitation.php?conference=2j6aJSj2V2iVd6nLkraLn2Az-2216203124788

Breakletics® HIIT the Beat ist die perfekte Mischung aus funktionalen Übungen, effektivem HIIT-Training und mitreißenden Beats. Die einfach zu erlernenden, abwechslungsreichen Übungen und die motivierende Musik ziehen Sie so in den Bann, dass Sie gar nicht merken wie Sie gleichzeitig die Fitness, Beweglichkeit und Koordination mit jedem Schritt verbessern. Du musst keiner komplizierten Choreografie folgen und kannst ohne Vorkenntnisse mitmachen. Die Übungen erfolgen in verschiedenen Abstufungen für jedes Fitness Level und sind leicht verständlich.

Bitte bereithalten: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Katalin von Halem, vhs Gerolzhofen

Souveränes Auftreten**Di. 05.10.21, 19.00 – 20.00 Uhr**

<https://zoom.us/j/97847381769?pwd=eVlqbmYvbGE1N3N4VktSeDdEZHhXZz09>

Meeting-ID: 978 4738 1769**Kenncode: 689275**

In diesem Webinar erhalten Sie Einblick in die Faktoren Ihrer persönlichen Ausstrahlung. Ihre individuelle Ausstrahlung und Persönlichkeit sind das Ergebnis von mentaler Einstellung, Sprache, Stimme und Körpersprache. In diesem Webinar erarbeiten Sie, wie dies alles zusammenhängt. Ob Sie in Gesprächen, Verhandlungen oder bei Präsentationen andere Menschen überzeugen können, hängt zu ungefähr 55 Prozent von Ihrer Körpersprache ab. Was gehört zu einem sicheren Auftreten? Welche unterschwelligen Signale senden Sie aus und empfangen die anderen um Sie herum? Was sagen Ihre Körpersprache, Stimme und Sprache über Sie aus?

Anna-Daniela Pickel, vhs Haßberge

Spanisch-Treff am Abend**Di. 05.10.21, 20.00 – 21.00 Uhr**

https://www.vhs.cloud/wws/conference_invitation.php?conference=yXxfg1dEuWMgKyG8Ksl3hvs6-2667174690914

Alle, die schon über Grundkenntnisse Spanisch verfügen und in lockerer Atmosphäre ohne Erfolgs- oder Leistungszwang spielerisch ihre Sprechfertigkeit erweitern und Grammatikkenntnisse auffrischen möchten, sind herzlich eingeladen mit uns gemeinsam die Möglichkeiten zu entdecken, die ein Online-Kurs zu bieten hat. Unsere Themen sind für diesen Einstieg bewusst einfach gehalten.

Monika Seufert, vhs Hammelburg

Einführung in die pflanzliche Ernährung

Di. 05.10.21, 20.00 – 21.00 Uhr

https://www.vhs.cloud/wvs/conference_invitation.php?conference=9UkX1cH55ZS9ard5RBd4TFzD-2821793513544

Die vegane Ernährung gewinnt in unserer Gesellschaft immer mehr Beachtung und ist zugleich heftig umstritten. In diesem Vortrag werden die Grundlagen einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung vorgestellt und die essenziellen Nährstoffe für den menschlichen Körper beleuchtet. Dabei wird der Fokus auf die Prävention von Zivilisationskrankheiten sowie die Beseitigung hartnäckiger Ernährungsmythen gelegt.

Martin Gleiß, vhs Kahlgrund-Spessart

Babykurs „Babysteps“ und Schwangerschaftskurs „Belly Basics®“

Di. 05.10.21, 20.00 – 21.00 Uhr

<https://us06web.zoom.us/j/81217565679>

*Zielgruppe: Schwangere und Eltern von Babys im ersten Lebensjahr (0-12 Monate)
Der Schwangerschaftskurs Belly Basics®, ab der 12. SSW.*

Gut informiert durch die Schwangerschaft, gut vorbereitet auf die Geburt und ein entspanntes Wochenbett mit dem Baby. Mit gut verständlichen Erklärungen rund um Schwangerschaft und Geburt nehmen wir Sie mit auf eine (ent-)spannende Reise.

Babysteps®

Der besondere Babykurs im ersten Lebensjahr. Bindungs- und bedürfnisorientiert. Neben den klassischen Elementen eines Babykurses wie Fingerspiele, Lieder und Schoßreiter, gibt es alters- und entwicklungsgerechte Anregungen für alle Sinne.

Michaela Enders, vhs Rhön und Grabfeld

Mittwoch, 06.10.2021

Spanisch A1-A2

Mi. 06.10.21, 17.00 – 18.00 Uhr

https://www.vhs.cloud/wws/conference_invitation.php?conference=aZsuJLXgEMQKH6bo4mvoZLiU-2671469658143

Leistungsstufe A1-A2: Wir schauen zusammen den Kurzfilm “De ilusiones también se vive”, lernen neue Vokabeln kennen und besprechen grammatikalische Aspekte (haber, ser, estar). Anschließend schreiben wir selbst eine Anzeige. Hasta pronto!

Alicia Berezo Sastre, vhs Volkach

Sternenpark Rhön

Mi. 06.10.21, 17.00 – 18.00 Uhr

https://www.vhs.cloud/wws/conference_invitation.php?conference=pynnTA6DUu48VjsHMHipPTnP-2121713844533

Die Rhön ist seit 2014 anerkannter Sternenpark, da es hier noch dunkle Nächte mit relativ wenig künstlichem Licht gibt. Die regelmäßigen Sternenführungen zeigen, dass Menschen von dieser natürlichen Nachtlandschaft und einem besonderen Blick in den Sternenhimmel fasziniert sind. Die Auszeichnung bringt aber auch die Verpflichtung mit sich, diesen Zustand zu erhalten bzw. zu verbessern. Welche Auswirkungen künstliche Beleuchtung auf Tiere, Pflanzen und uns Menschen hat und was im Sternenpark Rhön dagegen getan wird, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Dr. Joachim Schneider, vhs Hammelburg in Kooperation mit dem Naturerlebniszentrum Rhön

GYROKINESIS®

Mi. 06.10.21, 18.00 – 19.00 Uhr

<https://zoom.us/j/91247713434?pwd=eVM1SFNyc2VsODAydjFMbXV3V2ZOZz09>

GYROKINESIS® - Training ist ein Bewegungskonzept, das durch spezielle Methoden die Atmung, Bewegung und Konzentration harmonisch koordiniert.

Durch GYROKINESIS® - Training wird die Beweglichkeit verbessert, es beruhigt das Nervensystem und stärkt die funktionelle Muskelkraft durch rhythmisch fließende Bewegungsabläufe. Das Training nach dieser umfassenden Methode kann Blockaden und Muskelentspannungen lösen und dadurch können Rückenschmerzen verbessert werden. Beckenboden- und Bauchmuskulatur werden gleichermaßen gestärkt wie entspannt.

Carina Kroth, vhs Aschaffenburg

Cajon

Mi. 06.10.21, 18.00 – 19.00 Uhr

https://www.vhs.cloud/www/conference_invitation.php?conference=kbbf5MtOS49uEATsQeP6h45A-2121713844532

Schon als Kind war kein Gegenstand vor mir sicher, was Rhythmus, Takt und Klang verursachte. Mit Leidenschaft, viel Spaß und Freunde, verfolgte ich meinen musikalischen Weg bis heute. Das Spielen mit dem Cajon gehört auch dazu.

Der Cajon ist ein Schlaginstrument, aus Peru bzw. Kuba (meine Heimat) stammend. Es ist vergleichbar mit einem Schlagzeug. Er ist eines der wenigen Schlaginstrumente, auf dem man sitzen kann. Die Basis-Rhythmen sind leicht zu erlernen und für viele Stillrichtungen einsetzbar. Der Cajon ist sehr leicht zu transportieren und durch die Kombination beider Hände, erzielt man einen guten Klang. Bei akustischen Bandauftritten und jede andere Art von Veranstaltungen und Feierlichkeiten. Er ist mit Maracas, Shaker und andere Schlaginstrumente kombinier- und erweiterbar.

Bitte bereithalten: wenn möglich, eigenes Cajon oder anderweitig geeignetes Instrument

José Angel Barberena Riera, vhs Haßberge

Jedes Wort wirkt! – Sprache als Schlüssel in der Erziehung

Mi. 06.10.21, 19.00 – 20.00 Uhr

<https://us02web.zoom.us/j/86862657286?pwd=bG5pb2xnZ1RUdkt1d0JwZGlnNhrUT09>

Meeting-ID: 868 6265 7286

Kenncode: 291591

Kennen Sie das? Sie müssen den Kindern alles fünfmal sagen? Sie fühlen sich in der Erziehung gestresst und unter Druck?

Erleichtern Sie sich Ihren Alltag durch eine klare wertschätzende Sprache! Eindeutige, klare und liebevolle Aufforderungen geben Kindern Orientierung und zeigen ihnen unsere Wertschätzung. Schon kleine Änderungen unserer gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung.

Sie werden einen Mitmach-Vortrag voller praktischer Anregungen erleben, die leicht umsetzbar sind. So wird Ihnen die Umsetzung in den Alltag leicht gelingen. Grundlage dieser Veranstaltung ist das LINGVA ETERNA® Sprach- und Kommunikationskonzept.

Heike Brandl, vhs Karlstadt

Urban Sketching

Mi. 06.10.21, 19.00 – 20.00 Uhr

<https://zoom.us/j/91475047411?pwd=YW5SMjhLZHo3OS9IT3RVY2lPcm1Tdz09>

Meeting-ID: 91475047411

Kenncode: 922112

Der Grafikdesigner und erfahrene Urban-Sketcher Jürgen Wüst zeigt Ihnen, wie Sie am geschicktesten ein Motiv "einfangen". Dabei sitzen Sie zu Hause in entspannter Atmosphäre am heimischen PC oder Tablet.

Sie erfahren etwas zum Bildaufbau, Licht und Schatten, Perspektive, sowie Zeichentechniken, die gut im Freien funktionieren.

Bitte bereithalten: Zeichenmaterial nach Geschmack

Jürgen Wüst, vhs Aschaffenburg

Pilates

Mi. 06.10.21, 20.00 – 21.00 Uhr

<https://us02web.zoom.us/j/83279725321>

Meeting-ID: 832 7972 5321

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit harmonisch verbindet. Fließende Bewegungen beeinflussen positiv die tief liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Mit der richtigen Atemtechnik verschwinden Verspannungen und Stress.

Marion Segatz, Gymnastiklehrerin & Gedächtnistrainerin BVGT e. V., vhs Kahlgrund-Spessart

Virtuelle Stadtführung durch München


Mi. 06.10.21, 20.00 – 21.00 Uhr

<https://dc.vhs-unterfranken.eu/ks/muenchen>

Wir unternehmen einen virtuellen Spaziergang durch die Münchner Altstadt und hören dabei viele spannende Geschichten. Wohin klettert z. B. der Lindwurm an der Ecke des Neuen Rathauses? An welcher Kirche kann man heute noch eine Kanonenkugel finden? Wo kann man eine Breze im Deckenfresko aufspüren und warum hat der Teufel in der Frauenkirche einen Fußabdruck hinterlassen? Alle diese Fragen und noch mehr werden wir während unseres Online-Vortrags klären.

Barbara Feige, vhs Kahlgrund-Spessart

**Wir wünschen Ihnen viel Freude bei
den Digitalen Schnuppertagen im
Herbst 2021!**

Large decorative circles in blue, red, and yellow are positioned on the right side of the page, partially overlapping the text area.