

FRÜHJAHRSEMESTER 2025

AQUATRAINING I und II ist ausgebucht

Mittwoch, 08.01.2025 – 20.03.2024

OFFENER JONGLIER- UND BEWEGUNGSTREFF (251-31001KB)

Bei unserem offenen und kostenfreien Jongliertreff spielen und bewegen wir uns gemeinsam – ganz nach Lust und Laune. Ob Jonglage, Akrobatik, Acro-Yoga oder Balance-Übungen – hier kannst du dich ausprobieren und deine Fähigkeiten weiterentwickeln. Bring gerne deine Jonglierutensilien oder andere Flowtoys mit; ansonsten brauchst du nur bequeme Kleidung und etwas zu trinken. Das Treffen ist für Erwachsene und Kinder in Begleitung Ihrer Eltern.

Team des Kultopia e.V.

Samstag, 01.02.2025 15:00 – 18:00 Uhr

Schulturnhalle Bad Bocklet

Kostenfrei – Anmeldung ist erforderlich

EINBLICK IN DIE WELT DER VITAL- UND HEILPILZE (251-36035KB)

Der Kurs bietet einen kurzen Einblick in die Welt der Vital- und Heilpilze und richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit auf natürliche Weise unterstützen möchten.

Die Teilnehmer lernen verschiedene Vital- und Heilpilze wie Reishi, Shiitake, Maitake, Cordyceps, Löwenmähne, Chaga und den Birkenporling kennen. Die gesundheitlichen Vorteile dieser Pilze werden erläutert und deren gesundheitlichen Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten erklärt. Vital- und Heilpilze können das Immunsystem stärken, die Leber- und Nierenfunktion unterstützen, die kognitiven Fähigkeiten verbessern, sie haben antioxidative Eigenschaften und Antitumor-Effekte. Durch diesen Kurs bekommen Sie ein erstes Verständnis für die vielen gesundheitlichen Vorteile von Vital- und Heilpilzen und lernen wie Sie diese in ihren Alltag integrieren können.

Carmen Balling, Heilpraktikerin

Montag, 10.02.2025 19:00 – 20:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 10 €

KURZE EINFÜHRUNG IN WINGWAVE (251-31005KB)

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, eine innovative Methode zur Stressreduktion und emotionalen Selbstregulation kennenzulernen. WingWave ist ein effektives Kurzzeit-Coaching-Konzept, das Elemente aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren), der EMDR-Therapie (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) und der Kinesiologie kombiniert. Mit WingWave können Sie Stress und Ängste abbauen, Ihre Leistungsfähigkeit steigern und emotionale Blockaden lösen.

Inhalte des Kurses: Grundlagen und Ursprung von WingWave, Theoretische Einführung in die Methode, Praktische Übungen zur Selbstanwendung, Möglichkeiten der Integration in den Alltag

Carmen Balling und Gabriele Böhnlein, Heilpraktikerinnen und zertifizierte WingWave-Coaches

Donnerstag, 20.02.2025 19:00 – 20:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 17 €

KULINARISCHE INDIENREISE (251-34034KB)

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Indien. Vorgestellt werden eine Suppe mit Hülsenfrüchten, Huhn mit Kokosnuss, Fischcurry, Gemüsecurry, Gewürzreis, Chapaiti, Puri (Fladenbrot), Tomatenraita, Ingwerkartoffel, ein Jogurt-Minz-Getränk und ein Gries-Halva ('Dessert'). Dazu gibt es noch einen indischen Gewürztee. Bei Indischer Musik wird dann alles gemeinsam verkostet.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behältnisse für übrige Speisen, Materialkosten

Bernd Rösner

Dienstag, 25.02.2025 18:30 – 21:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche (*Eingang Straße Am Hofacker*)

Gebühr: 17,50 € (zzgl. ca. 10-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

SICHER UND FAIR IM STRASSENVERKEHR – NEUE UND IN VERGESSENHEIT GERATENE VERKEHRSREGELN (251-13012KB)

POK Matthias Kleren, Verkehrserzieher bei der Polizeiinspektion Bad Kissingen und Geschäftsführer der Kreisverkehrswacht Bad Kissingen, hält einen Vortrag rund um die Straßenverkehrsordnung (StVO). In Rahmen des Vortrages werden die gültigen Änderungen der StVO berücksichtigt, sodass die Teilnehmer auf dem neuesten Stand sind. Es werden die neuen, aber auch wichtige „alte“ Verkehrsregeln aufgezeigt. Egal wie am Verkehr teilgenommen wird, ob zu Fuß, mit dem Rad oder mit dem Pkw. Für ein besseres Miteinander im Straßenverkehr.

Matthias Kleren

Dienstag, 11.03.2025 14:00 – 15:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Kostenfrei – Anmeldung ist erforderlich

WAS IST HÖRTRAINING (251-36117KB)

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Hörfähigkeit mit einfachen Übungen stärken können. Es wird Ihnen gezeigt, wie Hörprobleme entstehen können und was Sie tun können, wenn sich Ihr Hörvermögen bereits reduziert hat.

Auch ist es interessant die Ursachen im Leben zu erkennen und ggf. zu ändern, die zu einer Hörveränderung geführt haben. Hierbei erklärt Ihnen Andreas Ebert die Zusammenhänge zwischen Veränderungen des Hörens durch unterschiedlichste Ursachen und deren Verarbeitung im Gehirn. Der Kurs eignet sich für alle Menschen mit verändertem Hörvermögen, für Menschen die bereits ein Hörgerät tragen, sowie für Menschen die sehr geräuschempfindlich sind und sich durch Geräusche stark gestresst fühlen. Mitzubringen sind: Stift, Etui für Hörgeräte (soweit vorhanden). Bequeme Kleidung wird Empfohlen, Skript mit Platz für Notizen wird gestellt

Andreas Ebert

Freitag, 14.03.2025 14:00 – 16:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 25 € incl. Skript

OFFENER JONGLIER- UND BEWEGUNGSTREFF (251-31002KB)

Beschreibung siehe Treff am 01.02.2025

Team des Kultopia e.V.

Freitag, 14.03.2025 16:00 – 19:30 Uhr

Schulturnhalle Bad Bocklet

Kostenfrei – Anmeldung ist erforderlich

SCHRÖPFEN – EIN VIELSEITIGES HAUSMITTEL (251-36086KB)

Eine uralte Methode der Gesundheitspflege ist mit dem modernen Schröpf-Set kinderleicht auszuführen. Das Schröpfen wird angewendet gegen alle möglichen Wehwehchen (Schulter, Rücken, Glieder). Der Stoffwechsel wird angeregt, das Immunsystem gestärkt; außerdem wirkt das Schröpfen entschlackend und entzündungshemmend. Falls Sie bereits ein Schröpf-Set besitzen, dann gerne mitbringen.

Wie Zhang

Samstag, 29.03.2025 9:30 - 12:30 Uhr

Schule Bad Bocklet / *Eingang Straße Am Hofacker*

Gebühr 18 €

ASERBAIDSCHAN UND TADSCHIKISTAN (251-11029KB)

Auf 2 größeren, jeweils 5 Monate dauernden Reisen hatte Rudi Kleinhenz fast alle Länder der ehemaligen Sowjetunion bereist. Nur nach Aserbaidschan und Tadschikistan gelangte er nicht mit dem eigenen Auto. So flog er mit seiner Partnerin Gabi Goll im Juli 2018 nach Baku und bereiste mit einem Mietwagen das schöne Ländchen zwischen Kaukasus und Kaspischen Meer. Historische Stätten, spektakuläre Landschaften, Schlammvulkane, ein brennender Berg, ein Feuertempel, ein öffentlich zugängliches Observatorium und eine Hauptstadt zwischen Zukunft und Vergangenheit gab es zu bestaunen. Ein stets fremdenfreundliches Volk empfing das Bad Kissinger Paar sowohl in Aserbaidschan, als auch in Tadschikistan, dass die beiden im Juli 2024 ansteuerten. Mit einem in Duschanbe angemieteten Landcruiser samt Fahrer wurde das Pamir-Gebirge bereist. Auf abenteuerlichsten Hochgebirgspisten fuhr man an der Grenze Afghanistans entlang bis zum Karakul-See auf 4.500 m Höhe. Fast makaber wurde es, als man das völlig zerstörte Reisemobil eines befreundeten Schweizer Ehepaars entdeckte, das dem Hochwasser eines Gebirgsflusses ein Jahr zuvor nicht gewachsen war.

Rudi Kleinhenz

Montag, 31.03.2025 19:00 – 20:30 Uhr

Hescuro Klinik Bad Bocklet

Kostenfrei – Anmeldung erbeten

CHINESISCHE MEDIZIN – LEBEN IM EINKLANG MIT DER NATUR – WORKSHOP FRÜHLING

(251-36083KB)

Sobald die Frühlingswärme da ist, wachen auch in uns alte chronisches Beschwerden auf. Anhand einer 5-Elemente Tabelle können die Teilnehmer erkennen, welche Beschwerden aus welcher Jahreszeit entsteht und welchen Zusammenhang es zwischen dem Lebermeridian und sieben unterschiedlichen Beschwerden gibt. Nach der TCM ist eine Behandlung im Frühjahr gleichzusetzen mit 2-3 Behandlungen im Winter. Z.B. sind Schröpfen und die Guasha Methode Hausmittel um Stau und Blockaden loszuwerden. Frau Zhang gibt dazu aus ihrer reichlichen Praxiserfahrung Tipps zur Selbstbehandlung.

Wie Zhang

Samstag, 05.04.2025 9:30 - 12:30 Uhr

Schule Bad Bocklet / Eingang von Straße Am Hofacker

Gebühr 18 €

TAPAS SPANISCHES FINGERFOOD 1 (251-34037KB)

Eine Tapa (span. Deckel; Abdeckung) ist ein Appetithäppchen, das in Tapas-Bars üblicherweise zu Wein, jedoch auch zu Bier gereicht wird. Die können warm aber auch kalt serviert werden. Die Auswahl reicht von Fleisch, Gemüse, Käse, Fisch, Obst, gefüllt gebraten, gegrillt, mariniert. Vorgestellt werden u.a. mariniert Ziegenkäse, feurige Hackbällchen, Garnelen in Sherry, Champignon mit Chorizio, Datteln in Speck. Lassen Sie sich überraschen.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Behältnisse für übrige Speisen, Materialkosten

Bernd Rösner

Dienstag, 08.04.2025 18:30 – 21:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche (Eingang von Straße Am Hofacker)

Gebühr: 17,50 € (zzgl. ca. 10-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

EIN GANZHEITLICHER LEBENSTIL (251-36074KB)

Diese Informationsveranstaltung legt unter Berücksichtigung der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse dar, wo und wie im menschlichen Organismus Energie zur Verfügung gestellt wird. Ferner beschäftigt sie sich damit, ob ein energetischer Zusammenhang zwischen dem Grob- und Feinstofflichen besteht. Sie erläutert auch, wie durch bestimmte Methoden (z.B.

Entspannungstechniken) und kraftvolle Pflanzennahrung zur besseren Lebensqualität gefunden werden kann.

Bastian Sauerbier - B.Sc. in Lebensmitteltechnologie, Heilpraktiker &

Mario Faureltas - Ernährungs- und Gesundheitsberater

Mittwoch, 09.04.2025 17:00 - 18:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula (Eingang von Straße Am Hofacker)

Gebühr 10 €

ENNEAGRAMM (251-14005KB)

Geht es Ihnen nicht auch so, dass Sie sich über einen bestimmten Typ Mensch immer wieder ärgern, mit einem Mitarbeiter nicht klarkommen oder auch, dass Sie selbst in immer die gleiche Falle tappen? Das Enneagramm zeigt neun verschiedene Typen auf. Die Typologie hilft uns zu verstehen, wie jeder einzelne der neun Typen denkt, fühlt und daraus handelt. Dabei geht es nicht darum, Menschen in eine Schublade zu stecken, sondern vor allem, sich selbst und Andere besser verstehen zu können. Zudem lässt sich im Enneagramm die Entwicklungsmöglichkeit eines jeden Typs entdecken. Die gewonnenen Erkenntnisse können sowohl im beruflichen und ehrenamtlichen als auch im privaten Kontext helfen, reflektierter und sich selbst sowie anderen gegenüber toleranter zu sein. Das Enneagramm ist darüber hinaus ein sehr anschauliches Hilfsmittel, sich auf dem eigenen inneren spirituellen Weg weiterzuentwickeln und zu einem vollständigen „runden“ Menschen zu werden.

Klaus Schmidt, Business Coach nach EMCC, Wingwave-Coach, Logotherapeut

Donnerstag, 10.04.2025 19:00 – 22:00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Gebühr 22 €

WORKSHOP BURLESQUE-STYLE: CHOREOGRAFIE ROMANTICA-BURLESQUE (251-33030KB)

Anmutige Posen, ästhetische Bewegungsabläufe, ein attraktiver fließender Gang, dazu eine unglaubliche Ausstrahlung. Dies und viel mehr erlernen und verinnerlichen wir durch den Soft-Burlesque-Dance, wodurch sich auch im Alltag ein besseres Körpergefühl einstellt und so ganz „nebenbei“ unser Selbstbewusstsein gestärkt wird. Ohne Vorkenntnisse - jede Frau egal welchen Alters kann davon profitieren.

Mit zu bringen: körpernahe bequeme Kleidung (z.B. Leggins u. enges T-Shirt) oder ein figurbetontes Kleid, Absatzschuhe oder High Heels (kein Muss!) und alternativ flache Schuhe wie Ballerinas oder Gymnastikschuhe, ein Dreiecksschultertuch oder ein Flamenco-Tuch und eine Stoff- oder Plastikblume (mit Stil ca. 30-40 cm/ evtl. eine Rose)

Petra Schmitt

Samstag, 12.04.2025 14:00 - 16:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula (Eingang von Straße Am Hofacker)

Gebühr 27 €

KRÄUTERFÜHRUNG MIT BASENTEE SAMMELN (251-36031KB)

Erlebe die frischen Wildkräuter in dieser Kräuterführung und lerne die Bestimmung, Wirkweisen, Ernte und Anwendungen des wilden Grüns kennen. Wir sammeln einen schönen Basentee, den du dir zuhause schmecken lassen kannst. Bitte an angepasste Kleidung und Schuhwerk denken und evtl. ein Sammelpäckchen mitbringen.

Katja Reith

Mittwoch, 23.04.2025 18:30 – 20:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Aschacher Straße

Gebühr: 14 €

KHARTOUM - BAD KISSINGEN (251-11030KB)

Februar 2016: Rudi Kleinhenz startet mit seinem Essener Globetrotter-Kumpel Heinz Schulze in Khartum, Ziel das über 5.000 km entfernten Bad Kissingen. Die Pyramiden von Meroe waren der Höhepunkt im Sudan. Auf der Nilfähre erreichte man Abu Simbel in Ägypten. Was Rudi 27 Jahre vorher nicht gelang, sollte auf dieser Reise in Erfüllung gehen, die Besichtigung des Grabes von Tutanchamun. Drei Tage benötigten die Freunde für die Ausreise nach Israel. Die Überquerung des Sinai glich einem Himmelfahrtskommando, da der Norden Al Kaida-Gebiet war. In Haifa ging es samt Auto auf ein RoRo-Container-Schiff, dass die beiden nach Griechenland brachte. Über Albanien, den Kosovo, Montenegro und Serbien erreichte man die EU. Heinz hatte einen Tag weniger Zeit und flog von Wien nach Hause. Rudi fuhr über die Tschechei zum deutschen Grenzübergang bei Weiden. Von hier sind es nur noch 150 km bis Bad Kissingen. Diese erwiesen sich als die aufregendsten der gesamten Reise rund um den afrikanischen Kontinent, denn der alte Landcruiser hatte keinen TÜV mehr. 6 Jahre, 49 Länder, 65.000 km und unzählige Abenteuer lagen hinter Rudi und seinem 32 Jahre alten Geländewagen, der auf dieser Reise in Botswana den Spitznamen „Schandfleck“ bekam.

Rudi Kleinhenz

Montag, 28.04.2025 19:00 – 20:30 Uhr

Hescuro Klinik Bad Bocklet

Kostenfrei – Anmeldung erbeten

HOMÖOPATHISCHER HAUSAPOTHENKURS – SPEZIELL FÜR ELTERN (251-36072KB)

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessenten, insbesondere an Eltern, welche zusätzlich zur Schulmedizin die klassische Homöopathie anwenden möchten. Lernen Sie den Umgang mit ausgewählten homöopathischen Mitteln, um Ihre Kinder bei akuten Beschwerden unterstützen zu können. Hinweis auf das Heilmittelwerbegesetz: Die Anwendung von Homöopathie ersetzt nicht den Arztbesuch und es werden mit dem Kurs keine Heilversprechen gegeben.

Bastian Sauerbier - B.Sc. in Lebensmitteltechnologie u. Heilpraktiker

Mittwoch, 30.04.2025 17:00 - 18:00 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula

Gebühr 7 €

HERZGESUND KOCHEN (251-60020KB)

Herz und Gefäßen etwas Gutes tun – das ist leichter als Sie denken! Neben regelmäßiger Bewegung ist eine ausgewogene Ernährung dabei ganz entscheidend. Doch was sind die Besonderheiten einer „herzgesunden“ Ernährung? Welche Lebensmittel spielen eine Rolle? In diesem Kochkurs lernen Sie, wie eine herzfreundliche Küche im Alltag aussehen kann.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Schüsseln für übrig gebliebene Speisen, Geschirrtücher
(Unkostenbeitrag 5 € pro Person bar vor Ort)

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt

Martina Edelmann, Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE)

Dienstag, 06.05.2025 17:00 – 20:00 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche (Eingang von Straße am Hofacker)

Kostenfrei – Anmeldung bei vhs erforderlich – Anmeldeschluss 29.04.2025

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI) – CHANCEN UND RISIKEN (251-13052KB)

In unserem Vortrag bieten wir einen Einblick in die Welt der künstlichen Intelligenz (KI). Wir erklären ihre Funktionsweise und die zugrundeliegenden Technologien. Zudem zeigen wir Anwendungen von KI in verschiedenen Bereichen des täglichen Lebens auf und gehen auch auf mögliche Risiken und Herausforderungen ein.

BayernLab Bad Neustadt

Montag, 26.05.2025 17:00 – 18:30 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Keine Gebühr – Anmeldung ist erforderlich

PRAKTISCHES CHINESISCHE FÜR EINSTEIGER OHNE VORKENNTNISSE (251-48095KB)

Das neue Praktische Chinesisch berücksichtigt den neuen Lehrplan des NOCFL und die HSK-Richtlinien. Es ist für ein dreijähriges Studium konzipiert, von der Grund- bis zur Mittelstufe. Es wird gleichermaßen Wert auf die Grundfertigkeiten Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben gelegt. Die Materialien können von Studierenden unterschiedlichen Stufen und Lernzielen verwendet werden. Arbeitsbuch, DVD, AudioCDs vorhanden.

Lehrbuch: Das neue praktische Chinesisch Band 1

Der Kurs ist bei entsprechender Nachfrage aufbaufähig.

Wei Zhang

Dienstag, 06.05.2025 19:00 - 20:30 Uhr (10x)

Schule Bad Bocklet / Eingang von Straße am Hofacker

Gebühr 80 €

CHINESISCHE MEDIZIN – LEBEN IM EINKLANG MIT DER NATUR – WORKSHOP SOMMER

(251-36084KB)

Die 40 Fu-Tage sind die beste Zeit um Winterbeschwerden im Sommer los zu werden. Gerade im Hochsommer haben die TCM Behandlungen im Einklang mit der Natur die 3-fache Wirkung. Anhand einer 5-Elemente Tabelle erkennt der Teilnehmer welche Beschwerden aus der vergangenen Jahreszeit entstehen. Durch Moxibustion mit Beifußstäbchen an den Akupunkturpunkten kann man das Nieren Yang anschüren und damit über die Nieren die Knochen und Zähne unterstützen. Frau Zhang gibt dazu aus ihrer reichlichen Praxiserfahrung Tipps zur Selbstbehandlung.

Wie Zhang

Samstag, 24.05.2025 9:30 - 12:30 Uhr

Schule Bad Bocklet / Eingang von Straße am Hofacker

Gebühr 18 €

INTUITIVES MALEN IN PASTELL – SEI BUNT, FRÖHLICH U. FREI (251-24010KB)

Fernab vom Leistungsdruck verhilft das intuitive Malen sich selbst im Moment wahrzunehmen und dem inneren Erleben mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Selbstfindung, Vertrauen und innere Freiheit stehen im Mittelpunkt und lassen die kreative Schöpferkraft spielerisch in Fluss kommen. Entdecke den Spaß am freien Gestalten und erkunde deine eigene ART. Vorerfahrungen sind nicht nötig! Mitbringen: falls vorhanden Pastellkreide und Wachsölkreide, Kleiderschutz

Katja Reith

Mittwoch, 04.06.2025 18:30 – 20:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula – bei gutem Wetter im Pausenhof

Gebühr: 22,50 € incl. Material

HOMÖOPATHISCHER HAUSAPOTHENKURS – SPEZIELL FÜR ELTERN (251-36073KB)

Beschreibung siehe Vortrag 30.04.2025

Bastian Sauerbier - B.Sc. in Lebensmitteltechnologie u. Heilpraktiker

Mittwoch, 09.07.2025 17:00 - 18:00 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula (Eingang von Straße am Hofacker)

Gebühr 7 €

KINDER KOCHEN MIT – EINFACHE GERICHTE GEMEINSAM ZUBEREITET (251-60014KB)

Können denn Kleinkinder im Alter von 2 bis 3 Jahren in der Küche schon mithelfen?

Viele scheuen sich davor, Kinder in die Küche zu lassen. Doch durch das Mithelfen können Kleinkinder viel lernen und bekommen einen näheren Bezug zu Lebensmitteln.

Gemeinsam mit Ihrem Kind bereiten Sie einfache, kleine Gerichte zu, die das Geschmacksspektrum erweitern.

Bitte mitbringen: Schürze, Schüsseln für Übriggebliebenes, Unkostenbeitrag 4 € pro Familie bar vor Ort)

In Kooperation mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familie mit Kindern von 0-3 Jahren vom Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (AELF), Bad Neustadt

Martina Edelmann, Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE)

Samstag, 19.07.2025 9:30 – 12:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche (Eingang von Straße Am Hofacker)

Kostenfrei – Anmeldung bei vhs erforderlich – Anmeldeschluss 15.07.2025

Anmeldung im Rathaus Bad Bocklet oder Online

09708/9122-27 (Frau Bauer) / www.vhs-kisshab.de / www.badbocklet.de