

HERBST-WINTERSEMESTER 2026

PAPUA-NEUGUINEA – EIN LAND WIE KEIN ANDERES UND QUEENSLAND AUSTRALIEN

830 Stämme, 830 verschiedene Sprachen auf einer Fläche knapp doppelt so groß wie Deutschland. Mit Herzrhythmus-Störungen trat Rudi Kleinhenz in Begleitung seiner Partnerin Gabi Goll diese Reise um die halbe Welt an. Port Moresby, Rabaul und Mt. Hagen waren die Stationen in diesem einzigartigen Land am Rande der Südsee. Nationalparks, bunte Märkte, Relikte aus dem zweiten Weltkrieg und der deutschen Kolonialzeit, sowie Ureinwohnerstämme gab es zu bestaunen. Mit Taxis und Flugzeugen bewegten sich die beiden Bad Kissinger vor Ort voran. Von der hohen Kriminalität bekamen sie zum Glück nichts mit. Rudi Kleinhenz flog im Anschluss noch nach Queensland um dort auf Schnabeltier-Suche zu gehen. Ein weiterer Höhepunkt war ein Abstecher nach Fraser-Inland, der größten Sandinsel der Welt. Riesige Waldbrände um Brisbane herum machten den Heimflug fraglich, wie damals beim Hurricane in der Karibik. Letztendlich ging doch alles planmäßig über die Bühne.

Rudi Kleinhenz

Montag, 28.09.2026 19:00 – 20:30 Uhr

Hescuro Klinik Bad Bocklet

Kostenfrei – Anmeldung erbeten

ENGLISCH KONVERSATIONSKURS (A2)

Möchten Sie Ihre Englischkenntnisse aktiv anwenden und mehr Sicherheit im Sprechen gewinnen? In diesem Kurs steht die mündliche Kommunikation im Mittelpunkt. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihr Selbstvertrauen im Sprechen zu stärken und Ihr Englisch flüssiger und sicherer anzuwenden. Sie erweitern Ihren Wortschatz und lernen gebräuchliche Redewendungen für den Alltag. Jede Woche werden unterschiedliche Themen behandelt, die zu Gesprächen, Diskussionen und kurzen Übungen anregen. So trainieren Sie, sich in verschiedenen Situationen auf Englisch auszudrücken und aktiv an Gesprächen teilzunehmen. Die Lektionen werden unterhaltsam und unbeschwert sein und enden mit einem englischsprachigen Lied zum Mitsingen oder Zuhören. Jede Altersgruppe ist willkommen.

Natasha Rose Douglas

Dienstag, 29.09.2026 18:00 – 19:30 Uhr 10 Einheiten

Mittelschule Bad Bocklet

Gebühr: 80 €

HERZGESUND KOCHEN

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 herzfrendliche Küche im Alltag aussehen kann.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Schüsseln für übrig gebliebene Speisen, Geschirrtücher

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

Martina Edelmann, Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE)

Dienstag, 06.10.2026 17:00 – 20:00 Uhr

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

Kostenfrei – Anmeldung erforderlich – Unkostenbeitrag 5 € pro Person

TCM WORKSHOP SPÄTSOMMER UND HERBST

Nach der chinesischen Fünf-Elemente-Lehre ist dem Spätsommer das Erdelement zugeordnet, dem Herbst das Metallelement. Wer im Spätsommer gut ausgeruht ist und die „Ernte“ gut gespeichert hat, stärkt damit seine „innere Mitte“, wie Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse, das Gewebe und den Mundbereich. Diese stabile Basis bildet gewissermaßen einen „Hügel“, in dem das Metallelement verbunden mit Lunge, Dickdarm, Haut und Nase eingebettet liegt. Eine 100 Tage Darmkur mit Effektiven Mikroorganismen kann die Darmflora wieder aufbauen. So gestärkt kann der Körper im herbstlichen Wind widerstandsfähig gegenüber Grippe, Magen-Darm-Infekten und anderen Beschwerden bleiben. Rettichsuppe, Ingwer, Beifuß als Tee, Wickel, Fußbad oder in Form von Moxibustion sind in der kühleren Jahreszeit hilfreiche Begleiter. Frau Zhang gibt dazu aus ihrer reichlichen Praxiserfahrung wertvolle Tipps zur Ernährung und Selbstbehandlung.

Wei Zhang

Samstag, 10.10.2026 9:30 - 12:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet / Eingang von Straße am Hofacker

Gebühr 18 €

SCHRÖPFEN – EIN VIELSEITIGES HAUSMITTEL

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, 17.10.2026 9:30 - 12:30 Uhr

Schule Bad Bocklet / Eingang Straße Am Hofacker

Gebühr 18 €

DIE WELT DER ÄTHERISCHEN ÖLE

Sie werden auf einer Reise in die Welt der Düfte mitgenommen in dem Sie ätherische Öle mit therapeutischer Qualität kennenlernen. Durch praktische Anwendungen werden Sie die unterstützenden Eigenschaften und den einfachen Einsatz im Alltag an Körper, Geist und Seele erfahren.

Michaela Maack, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ernährung, ätherische Öle mit therapeutischer Qualität und weitere
Mittwoch, 21.10.2026 18:00 – 19:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Kostenfrei – Anmeldung ist erforderlich

BANGLADESCH – INDISCHES CHAOS IM QUADRAT

Neujahr 2025 flogen das Bad Kissinger Globetrotter-Paar Gabi Goll und Rudi Kleinhenz über Katar nach Bangladesch, Rudis 169stes Reiseland. Katar hatten die beiden 20 Jahre vorher schon mal besucht. Der modernste Flughafen der Welt allein schon war eine Sensation. Das Ländchen hat einen Quantensprung hinter sich. In der Hauptstadt Doha geht es geregelt zu im Vergleich zum Verkehrschaos der 20 Mio. Metropole Dhaka, der Hauptstadt von Bangladesch. Verkehrsmittel aller Art, von der Eselskarre bis zum SUV ist alles vorhanden, Verkehrsregeln gibt es nicht, Führerschein vom Neckermann hätte man früher gesagt. Zum ersten Mal in 40 Reisejahren traute sich Rudi nicht selbst ans Steuer. Ein Mietwagen mit Fahrer war die Lösung. Mit dem sympathischen jungen Mann legten die beiden 2.000 km im Land zurück. Nationalparks, Tempel, Klöster, sogar eine Pyramide gab es zu bestaunen, die Schiffabwrackwerft von Chittagong und das Verkehrschaos von Dhaka runden eine extrem spannende Reise durch ein außergewöhnliches Land ab. Das deutsche Paar ist auf zahllosen Handys der Einheimischen, eigentlich wollte sich jeder mit den Fremden fotografieren lassen.

Rudi Kleinhenz

Montag, 26.10.2026 19:00 – 20:30 Uhr

Hescuro Klinik Bad Bocklet

Kostenfrei – Anmeldung erbeten

PARTY GEBÄCK AUS SAUERTEIG UND HEFE

Sauerteig verleiht dem Brot einen anderen Geschmack und macht es länger haltbar. Mit reinem Sauerteig zu backen braucht Zeit, jedoch in Kombination mit Hefe ist es auch zum schnellen Backen geeignet. Wir backen mit Sauerteig und Hefe u.a. Zupfbrot, Brezl, Gugelhupfbrot, Lauchfladen, Olivenbrötchen, dazu einen Weißwurstsalat, verschiedenen Aufstriche und ein Dessert. Zum Ansetzen von Sauerteig bekommt jeder noch ein paar Löffel Sauerteig.

Bitte mitbringen: 2 Geschirrtücher, Schürze, Küchenmesser, Behältnisse für übrige Speisen, kl. Glas, Materialkosten

Bernd Rösner

Dienstag, 27.10.2026 18:30 – 22:00 Uhr

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

Gebühr: 17,50 € (zzgl. ca. 10-11 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

EINBLICK IN DIE WELT DER VITAL- UND HEILPILZE

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

Donnerstag, 29.10.2026 19:00 – 20:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 10 €

KINDER KOCHEN MIT – EINFACHE GERICHTE GEMEINSAM ZUBEREITET

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

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

Freitag, 30.10.2026 15:00 – 18:00 Uhr

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

Kostenfrei – Anmeldung erforderlich – Unkostenbeitrag 4 € pro Familie

TCM DIÄTETIK IN DEN WECHSELJAHREN

Mit ihrer eigenen Erfahrung in den Wechseljahren erläutert Frau Zhang den Teilnehmerinnen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die zugrunde liegenden Ursachen. Dabei geht sie insbesondere auf die Ernährungsumstellung in Abhängigkeit von der Art der Beschwerden ein, z.B. Was bedeutet ein Leber-Yin-Mangel, ein Nieren-Yin-Mangel oder eine Kombination aus beiden? Selbstbehandlungsmethoden wie Akupressur an Körper- und Ohrpunkten, *Paida*-Gymnastik sowie praktische Tipps zur Anwendung von Heilmitteln wie Goji-Beeren, Schisandra-Beeren oder Chrysanthemen Tee werden vorgestellt. Auch die Anwendung einer Licht-Yam-Creme zur Unterstützung bei Stress und depressiven Phasen wird erklärt. Anhand von Beispielen zeigt Frau Zhang wie Frauen in den Wechseljahren ihren Alltag im Einklang mit dem Biorhythmus besser bewältigen können.

Wei Zhang

Samstag, 31.10.2026 9:30 - 12:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet / Eingang von Straße am Hofacker

Gebühr 18 €

ZUKUNFTSOPTIMISMUS

Die politische Weltlage verunsichert momentan in großem Maße. Krieg in der Ukraine und nun im Iran. Hohe Energie- und Lebensmittelpreise, die auch die Studierenden treffen. Wohnungsnot und überhöhte Mieten. Dann noch Firmen, die nur unbezahlte Praktikumsplätze zur Verfügung stellen und lange nichts von sich hören lassen, wenn man eine Bewerbung eingereicht hat. Zudem steigt die Arbeitslosigkeit unter Akademikern. Vielfach macht sich Hoffnungslosigkeit und Pessimismus breit. Studien zeigen, dass rund zwei Drittel der jungen Menschen (14-29 Jahre) pessimistisch auf die Zukunft Deutschlands und der Welt blicken.

Aber rund 65 % sind gleichzeitig optimistisch was ihre eigene persönliche Zukunft (Karriere, Familie, usw.) angeht. Und damit ist doch die Chance gegeben, den Zukunftsoptimismus zu fördern und zu trainieren. Denn entscheidend ist, dass ich offen nach vorne blicke. Egal was passiert, es wird eine Zukunft geben, die ich positiv und zuversichtlich gestalten und vor allem mit Sinn erfüllen kann.

Neben dem mutmachenden Menschenbild des großen Wiener Psychologen Viktor Frankls, sollen daher logotherapeutische Strategien vermittelt werden, wie dieser positive Blick nach vorne gelingen kann. Mit inneren Bildern, der Möglichkeit, eigene Visionen zu entwickeln, seine persönlichen Werte zu erkennen und umzusetzen wird dieser Vortrag ergänzt.

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

Montag, 09.11.2026 18:00 – 21:00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Gebühr 24 €

PASTA SOSSEN MIT SELBST GEMACHTEN NUDELN UND SPÄTZLE

In diesem Kurs stellen wir selbst Nudel und auch Spätzle für unsere Pasta Soßen, wie Knoblauch-Schinken-Soße, Lachs in Kräuterrahmsauce, Hähnchen in Curry-Sahne-Soße, Pilz-Zitronen-Soße usw. her. Beim Nudelteig gibt es einige Abwandlungen wie, rote Nudeln, Kräuternudeln und Steinpilznudeln. Mit unseren Soßen und natürlich einem Dessert lassen wir es uns dann schmecken.

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

Bernd Rösner

Mittwoch, 11.11.2026 18:30 – 22:00 Uhr

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

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

DREI SÄULEN FÜR EIN SELBSTBESTIMMTES, AKTIVES UND SICHERES LEBEN IM EIGENEN ZUHAUSE

Unter dem Titel „Drei Säulen für ein selbstbestimmtes, aktives und sicheres Leben im eigenen Zuhause“ werden die Themen Sturzprävention, Wohnraumanpassung und der Hausnotruf praxisnah vorgestellt. Der Vortrag richtet sich an ältere Menschen, ihre Angehörigen und alle, die sich mit den Herausforderungen und Möglichkeiten eines sicheren Lebens im Alter beschäftigen. Schwerpunkte des Vortrags:

- Übungen zur Sturzprävention, die Beweglichkeit und Selbstvertrauen stärken.
- Wie leichte Anpassungen im Wohnraum Stolperfallen beseitigen können.
- Der Hausnotruf und Kombi-notruf als technisches Sicherheitsnetz, um jederzeit schnelle Hilfe zu gewährleisten.

Jannik Stumpf, Regionalverband Johanniter

Donnerstag, 12.11.2026 16:00 - 17:00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr: keine – eine Anmeldung ist erforderlich

TCM WORKSHOP WINTER

Mit dem Winter beginnt am 21. Dezember die Hochphase der Nieren (17:00–19:00 Uhr) und der Blase (15:00–17:00 Uhr). Beide Organe sind dem Wasserelement zugeordnet und benötigen in den lichtarmen Monaten besondere Zuwendung, vor allem Wärme. Anhand einer Fünf-Elemente-Lebensmittelliste erklärt Frau Zhang, warum zum Beispiel warmes Quellwasser im Winter besser geeignet ist als salzhaltiges Mineralwasser, das thermisch als kalt gilt. Tipp: Schwarze Bohnen in einer kräftigenden Suppe sowie gerösteter schwarzer Sesam sind ideale Winterbegleiter.

Welche Selbstbehandlungen stärken das Yang, welche schwächen es?

Antworten darauf gibt es durch praktische Empfehlungen: Ingwer und Beifuß – ob als Tee, Wickel oder Fußbad – helfen, das Yang zu aktivieren. Besonders in den kältesten 3×9 Tagen (nach traditioneller Zeitrechnung) kann Moxibustion die Gesundheit stabilisieren, Anti-Aging-Effekte unterstützen und gegen Blasenentzündungen und häufigen Harndrang eingesetzt werden. Wenn unser Körper über ausreichend Yang-Energie verfügt, können Krankheiten nicht bleiben.

Wei Zhang

Samstag, 21.11.2026 9:30 - 12:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet / Eingang von Straße am Hofacker

Gebühr 18 €

NATÜRLICHE WOHLFÜHLPRODUKTE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN SELBST HERSTELLEN

Entdecken Sie die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten reiner ätherischer Öle und stellen Sie in diesem Workshop Ihre eigenen natürlichen Wohlfühlprodukte her. Ob Raumsprays, Roll-Ons, Duschgel oder weitere individuelle Kreationen – Sie lernen, wie ätherische Öle wirkungsvoll im Alltag eingesetzt werden können. Neben einem fundierten Einstieg in die Grundlagen der Anwendung ätherischer Öle steht vor allem das praktische Arbeiten im Mittelpunkt. Sie fertigen mehrere Produkte selbst an und erhalten zahlreiche Anregungen für den täglichen Gebrauch sowie für persönliche, selbstgemachte Geschenke. Die hergestellten Produkte und die Rezeptideen nehmen Sie selbstverständlich mit nach Hause.

Michaela Maack, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Ernährung, ätherische Öle mit therapeutischer Qualität und weitere

Dienstag, 24.11.2026 18:00 – 20:00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Kostenfrei – Anmeldung ist erforderlich/ Materialkosten 5 – 25 € vor Ort

Anmeldung im Rathaus Bad Bocklet oder Online

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