

FRÜHJAHRSEMESTER 2026

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 herzfrequente Küche im Alltag aussehen kann.

Bitte mitbringen: Kochschürze, Schüsseln für übrig gebliebene Speisen, Geschirrtücher
(Unkostenbeitrag 3 € pro Person bar vor Ort)

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

Martina Edelmann, Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE)

Dienstag, 03.02.2026 17:00 – 20:00 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche / Eingang über die Straße „Am Hofacker“

Kostenfrei – Anmeldung bei vhs erforderlich

DIE LIEGENDE ACHT – BEWEGUNG, BALANCE UND INNERE RUHE

Die liegende Acht steht als Symbol für Ausgleich und Harmonie. In diesem Workshop wird sie als einfache, aber wirkungsvolle Bewegungs- und Wahrnehmungsübung genutzt, um innere Balance und Entspannung zu fördern. Nach einer kurzen theoretischen Einführung zur Symbolik der liegenden Acht und ihrer Bedeutung für Körper und Geist üben wir, die Form bewusst in Bewegung und Atmung umzusetzen. Durch fließende Bewegungen, einfache Körperübungen und kurze Meditationseinheiten lernen die Teilnehmenden, Spannung und Ruhe in Einklang zu bringen und ihre Körperwahrnehmung zu schulen. Ziel ist es, die Wirkung der liegenden Acht im eigenen Körper zu erfahren und Übungen kennenzulernen, die leicht in den Alltag integriert werden können – für mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, DIN A2 Tonpapier in deiner Lieblingsfarbe, Schreibmaterial, Filzstifte und Buntstifte

Manuela Götz

Samstag, 07.02.2026 9:30 – 12:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 24 €

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

Sobald die Frühlingswärme da ist, wachen auch in uns alte chronische 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. Bitte Schreibsachen mitbringen.

Wei Zhang

Samstag, 28.02.2026 9:30 - 12:30 Uhr

Schule Bad Bocklet / Zimmer 4/ Eingang über die Straße „Am Hofacker“

Gebühr 18 €

DIE LIEGENDE ACHT – BEWEGUNG, BALANCE UND INNERE RUHE

siehe Kursbeschreibung 07.02.26

Bitte mitbringen: Matte, Decke, DIN A2 Tonpapier in deiner Lieblingsfarbe, Schreibmaterial, Filzstifte und Buntstifte

Manuela Götz

Freitag, 20.03.2026 18:00 – 21:00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 24 €

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. Bitte Schreibsachen mitbringen.

Wei Zhang

Samstag, 21.03.2026 9:30 - 12:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet / Eingang über die Straße „Am Hofacker“

Gebühr 18 €

PATIENTENVERFÜGUNG/ VORSORGEVOLLMACHT

Ihr Wille hat Bedeutung – auch in Situationen, in denen Sie ihn nicht mehr selbst äußern können. Wir alle - gleich welchen Alters - können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation kommen, in der wir selbst keine Entscheidungen mehr treffen können. Zunehmend mehr Menschen möchten für solche Lebens- und Behandlungssituationen mit einer Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung vorsorgen. Vielen fallen die mit dem Thema verbundenen Entscheidungsprozesse jedoch nicht leicht.

An diesem Termin möchten wir Sie über die Erstellung einer PV/ VV informieren und Ihre Fragen dazu beantworten.

Ambulanter Hospizdienst der Malteser e.V. (Willi Rauch)

Donnerstag, 26.03.2026 16:00 – 18:00 Uhr

Rathaus Sitzungssaal

Gebühr: keine – eine Anmeldung ist erforderlich

MENTAL GESTÄRKT IM ALTER

Das Älterwerden hat viele schöne Seiten. Dennoch hält diese Lebensphase auch viele neue Herausforderungen bereit. Soziale Beziehungen verändern sich, man muss sich neu sortieren und Krankheiten legen einem manchmal Steine in den Weg. Manch eine/r fühlt sich vielleicht einsam. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen, wie Sie die Veränderungen im höheren Lebensalter gut meistern können und wie Ihnen Ihre Lebenserfahrung dabei hilft, sich im Alter seelisch wohlfühlen.

Katrin Jung, Gerontologin

In Kooperation mit der Allianz Kissinger Bogen – Gute Pflege

Donnerstag, 16.04.2026 16:00 – 17:00 Uhr

Rathaus Sitzungssaal

Gebühr: keine – eine Anmeldung ist erforderlich

KULINARISCHES AUS DER MEXIKANISCHEN KÜCHE 1

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Mexiko. Vorgestellt werden u.a. Tortilla-Suppe, mexikanische Reispfanne mit Shrimps, Tacos mit Truthahnfüllung, Creole fish con mole, Bananenragout auf Maisplätzchen, mexikanische Chilisoße, Guacamole, mexikanischer süßer Wildreis-Früchtesalat. In einem kleinen Team wird alles zubereitet und bei mexikanischer Musik gemeinsam genossen. Lassen Sie sich überraschen.

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

Bernd Rösner

Dienstag, 21.04.2026 18:30 – 22:00 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche / Eingang über die Straße „Am Hofacker“

Gebühr: 17,50 € (zzgl. ca. 11-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

KURZE EINFÜHRUNG IN WINGWAVE

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, 23.04.2026 19:00 – 20:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 17 €

WAS IST HÖRTRAINING

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, 24.04.2026 16 – 18:30 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr 25 € incl. Skript

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, 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, 25.04.2026 9:30 – 12:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche / Eingang über die Straße Am Hofacker

Kostenfrei – Anmeldung bei vhs erforderlich

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. Bitte Schreibsachen mitbringen.

Wei Zhang

Samstag, 25.04.2026 9:30 - 12:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet / Zimmer 4/ Eingang über die Straße „Am Hofacker“

Gebühr 18 €

TIBET – DIE EIGENTLICHE HEIMAT DES DALAI LAMA

Tibet ist seit der Annexion 1950 eine autonome Region Chinas und für Individualtouristen nur schwer zugänglich. Deshalb schlossen sich Rudi Kleinhenz und seine Partnerin Gabi Goll in Begleitung dreier weiterer Mitglieder der Dt. Zentrale für Globetrotter e. V. (dztg) einer organisierten Rundreise an. Diese begann in Chengdu mit der Besichtigung der Forschungs- und Zuchtanlage für Pandas, was schon ein erster Höhepunkt der Reise war. Weiter ging es per Flugzeug nach Lhasa, der Hauptstadt Tibets. Die 3.650 m über NN machten dem einen oder anderen beträchtliche Schwierigkeiten. Mit der Besichtigung des Potala-Palastes ging ein Jugendtraum von Rudi Kleinhenz in Erfüllung. Über Xigaze und Tingri ging es per Reisebus bis zum höchsten Berg der Erde, dem 8.848 m hohen Mt. Everest. Mit der Lhasa-Bahn, der höchstgelegenen Bahnstrecke der Welt (Scheitelpunkt 5.072 m) ging es nach Xining. Den Abschluss machte ein 2 Tageaufenthalt in Peking, u. a. mit dem Besuch der Chinesischen Mauer, sowie dem Platz des himmlischen Friedens. 24 Jahre zuvor, vor der Flutung des Jangtse-Staudamms, war Rudi schon einmal in China und hatte danach gesagt: „Der Riese ist am Erwachen.“ Kein Motorenlärm, trotz völlig überfüllter Straßen, Überwachungskameras an allen Ecken und Enden. Man kommt sich in eine ferne Zukunft katapultiert vor: „Der Riese ist erwacht!“ Einige der Mitreisenden verstanden die Welt nicht mehr, als sie die, mit ihren iPhone aufgenommen Bilder, als teilweise geschwärzt bzw. komplett gelöscht am Abend nicht mehr vorfanden. Nur die Bildersammlung von Rudi Kleinhenz war vollständig, lebt er doch bis zum heutigen Tag ohne „Handy“, zum Ärger seiner Mitmenschen. Aber manchmal hat es doch noch Vorteile.

Rudi Kleinhenz

Montag, 27.04.2026 19:00 – 20:30 Uhr

Hescuro Klinik Bad Bocklet

Kostenfrei – Anmeldung erbeten

ENNEAGRAMM

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 gewonnen 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, 07.05.2026 19:00 – 22:00 Uhr

Rathaus, Sitzungssaal

Gebühr 22 €

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

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 entsteht. 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. Bitte Schreibsachen mitbringen.

Wie Zhang

Samstag, 09.05.2026 9:30 - 12:30 Uhr

Schule Bad Bocklet / Eingang über die Straße „Am Hofacker“

Gebühr 18 €

HOMÖOPATHISCHER HAUSAPOTHEKENKURS – SPEZIELL FÜR ELTERN

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

Montag, 18.05.2026 17:00 - 18:00 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula / Eingang über die Straße „Am Hofacker“

Gebühr 7 €

GANZHEITLICHE THERAPIEANSÄTZE BEI LYMPH- UND LIPÖDEMEN

Dieser Vortrag erläutert sowohl den Aufbau und die Funktion des Lymphsystems als auch die Entstehung von Lymph- und Lipödem. Zudem wird anhand von ganzheitlichen Therapieansätzen aufgezeigt, wie zu einer besseren Lebensqualität gefunden werden kann.

Hinweis auf das Heilmittelwerbegesetz: Die im Vortrag dargestellten Behandlungen und Therapieverfahren ersetzen keinen Arztbesuch, insbesondere werden hiermit auch keine Heilversprechen gegeben.

Bastian Sauerbier - B.Sc. in Lebensmitteltechnologie, Heilpraktiker

Mittwoch, 10.06.2026 17:00 - 18:00 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula / Eingang über die Straße „Am Hofacker“

Gebühr 7 €

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, 11.06.2026 16:00 - 17:00 Uhr

Rathaus Bad Bocklet, Sitzungssaal

Gebühr: keine – eine Anmeldung ist erforderlich

EIN GANZHEITLICHER LEBENSSTIL

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

Mittwoch, 17.06.2026 17:00 - 18:30 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Aula / Eingang über die Straße „Am Hofacker“

Gebühr 10 €

AMERICAN SQUARE DANCE ZUM SCHNUPPERN

Square Dance wird in Gruppen zu jeweils vier Paaren getanzt, die zu Beginn auf den vier Seiten eines Quadrats (Square) stehen. Die zu tanzenden Figurenfolgen werden passend zu Country- bzw. Schlagermusik durch Ansagen (Calls) eines Callers vorgegeben. So entsteht bei jedem Tanz eine neue und abwechslungsreiche Choreografie. Square Dance macht Spaß, fördert die Konzentration und das Reaktionsvermögen und eignet sich gleichermaßen für Anfängerinnen und Anfänger. Der Schnupperkurs richtet sich an Singles oder Paare ab 16 Jahren.

Danny Turnbow

Donnerstag, 18.06. und 25.06.2026 20:00 – 22:00 Uhr

Schulturnhalle Bad Bocklet

Gebühr 20 €

GRILLEN MAL ANDERS – JENSEITS VON BRATWURST UND KAMMSTEAK

Vorgestellt werden leckere Grillgerichte mit Fleisch, Gemüse, Obst, z.B. gegrillte Banane im Speckmantel, gegrillter Pfirsich mit Schafskäse und süßem Pesto. Kartoffel in Gyros-Marinade, Hackspießchen vom Grill, marinierte Putensteak, marinierte Champignonspieße usw. Dazu einen Grillsalat, selbstgemachte Grillsoßen, sowie ein Nachtsch von Grill.

Die Kursteilnehmer bereiten vor. Das Grillen übernehme ich und sie dürfen nur noch genießen.

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

Materialkosten

Bernd Rösner

Dienstag, 23.06.26 18:30 – 22:00 Uhr

Mittelschule Bad Bocklet, Schulküche / Eingang über die Straße „Am Hofacker“

Gebühr: 17,50 € (zzgl. ca. 11-12 € Lebensmittelkosten bar vor Ort)

WALDSCHÄTZE - DEN WALD MIT ALLEN SINNEN GENIEßEN

Auf dem etwas anderen Waldspaziergang werden wir zusammen erfahren, welche Möglichkeiten der Wald für uns hat. Erfahre die Heilkraft der Bäume, ob wir nun Baumblätter in unserem Speiseplan integrieren oder mit Harzen räuchern - sei gespannt auf diesen Ausflug! Bitte an angepasste Kleidung und Schuhwerk denken!

Katja Reith

Mittwoch, 22.07.2026 18:30 – 21.00 Uhr

Treffpunkt: Sportplatz Bad Bocklet

Gebühr: 17 €

Anmeldung im Rathaus Bad Bocklet oder Online

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