

Digitale Schnuppertage vom 10.05.21 – 12.05.21

Die vhs Landkreis Haßberge e. V. lädt Sie zu den digitalen Schnuppertagen vom 10.05.2021 bis 12.05.2021 ein. Sie erhalten die Möglichkeit in die Welt der digitalen Kurse einzutauchen und verschiedene Angebote, von Workout bis Sprachkurs auszuprobieren. Und das alles komplett kostenlos!

Die digitalen Schnuppertage finden in Zusammenarbeit mit der vhs Bad Kissingen und Hammelburg, vhs Rhön und Grabfeld, vhs Kahlgrund-Spessart und dem UBiZ - UmweltBildungsZentrum Oberschleichach sowie dem Sternenpark Rhön statt.

Zur Eröffnung wird es ein Grußwort von Staatsministerin Dorothee Bär geben und Holger Baunacher, 1. Vorsitzender der vhs Landkreis Haßberge e. V., wird die digitalen Schnuppertage offiziell eröffnen.

Mit freundlicher Unterstützung der Raiffeisen-Volksbank Haßberge eG

Einstiegshilfe:

Eine genaue Auflistung der einzelnen Angebote sowie eine detaillierte Beschreibung finden Sie weiter unten. **Achten Sie bitte bei den einzelnen Angeboten auf eventuell benötigte Utensilien.**

- Ein Klick auf den **jeweiligen Link** bringt Sie direkt zum gewünschten Kurs – Schnell und einfach!
- Täglich von 17.00 – 18.00 **technische Unterstützung (TU-Räume)** vorab – Wir helfen Ihnen gerne!
- Raumwechsel **jederzeit** möglich – Sie bestimmen, was Sie sehen!
- **Moderation** erfolgt auch während der einzelnen Angebote – Schreiben Sie uns an!

Ablaufplan:

In dieser Tabelle finden Sie eine kurze Auflistung der Veranstaltungen. Die genaue Beschreibung der einzelnen Angebote finden Sie zur besseren Übersicht im Anschluss an diese Tabelle.

	Montag 10.05.2021			Dienstag 11.05.2021			Mittwoch 12.05.2021	
17.00 – 18.00 Uhr	Eröffnung (17.30 Uhr) & technische Unterstützung Jitsi TU: https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/TU Edudip TU & Eröffnung: https://www.edudip.com/de/webinar/eroffnung-tu/1220496			Technische Unterstützung Jitsi TU: https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/TU Edudip TU: https://www.edudip.com/de/webinar/tu-dienstag/1220700			Technische Unterstützung Jitsi TU: https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/TU Edudip TU: https://www.edudip.com/de/webinar/tu-mittwoch/1220718	
18.00 – 18.50 Uhr	Memo-Techniken https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Memotechniken	Hip Hop Break Dance Zugangsdaten siehe Beschreibung		Bodypower & Fun Workout https://www.edudip.com/de/webinar/dienstag-1/1220584	Gebärdensprache https://www.edudip.com/de/webinar/dienstag-2/1220600	Hip Hop Break Dance Zugangsdaten siehe Beschreibung	Hip Hop Break Dance Zugangsdaten siehe Beschreibung	Superhirn https://www.edudip.com/de/webinar/mittwoch-2/1220692
19.00 – 19.50 Uhr	Diabetes mellitus https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Diabetes	Wildbienen https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Wildbienen	Immunsystem https://www.edudip.com/de/webinar/montag/1220554	Japanisch https://zoom.us/j/95970200145	Dein neuer Frühlingslook https://www.edudip.com/de/webinar/dienstag-2/1220600	Virtuelle Wanderung https://www.edudip.com/de/webinar/mittwoch-1/1220666	Schnupperkurs Italienisch https://www.edudip.com/de/webinar/mittwoch-2/1220692	
20.00 – 20.50 Uhr	Ukulele Schnupperkurs https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Ukulele	Sternenpark Rhön Zugangsdaten siehe Beschreibung	Englisch Conversation https://www.edudip.com/de/webinar/montag/1220554	Mini-Workshop „Im Fluss bleiben“ https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/ImFlussBleiben	Hula Hoop https://zoom.us/j/93475340271	Zentangle® https://www.edudip.com/de/webinar/dienstag-2/1220600	Workout: HIIT-Training https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Workout	Lesung: „Die Irrwische sind in der Stadt“ https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Lesung

Alles schnell gemerkt – Memo Techniken, Mo. 10.05., 18.00 – 18.50 Uhr, Jitsi
<https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Memotechniken>

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



Hip Hop und Break Dance für Teens (ab 12 Jahre)*

Mo. 10.05., 18.00 – 18.50 Uhr, Zoom

<https://zoom.us/j/91729172429?pwd=TjFJOWQxZXo0a3NaQ3ZaVU55M1RHUT09>

Meeting ID: 917 2917 2429

Kenncode: 333881

Tanzen macht Spaß, gemeinsam tanzen (und das geht auch online) macht noch mehr Spaß. Egal ob ihr schon mal Hip Hop oder Break Dance getanzt habt oder es lernen wollt – hier könnt ihr euch richtig auspowern, Stress abbauen und bekommt dabei ganz bestimmt richtig gute Laune.

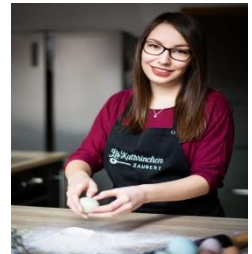
Thomas Bagdas & Tanju Kaya, vhs Rhön und Grabfeld



Bewusst genießen bei Diabetes mellitus, Mo. 10.05., 19.00 – 19.50 Uhr, Jitsi
<https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Diabetes>

In einem Vortrag stellt die Diabetesberaterin Grundlagen zur Ernährung bei Diabetes mellitus (Typ 2) vor. Thematisiert werden schwerpunktmäßig die drei großen Nahrungsbestandteile Eiweiß, Fett und Kohlenhydrat sowie deren Bezug zur Erkrankung. Sie erhalten alltagstaugliche Tipps, um Ihre Ernährung zu überprüfen und anzupassen. Im Anschluss wird ein Skript zum Vortrag mitgegeben.

Lisa Nunn, vhs Bad Kissingen



Summende Oasen: Balkon, Terrasse und Garten Wildbienen-freundlich gestalten
Mo. 10.05., 19.00 – 19.50 Uhr, Jitsi

<https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Wildbienen>

*Kein Garten und Balkon ist zu klein, um blühende Oasen für Wildbienen, Honigbienen und andere Blütengäste zu schaffen und damit dem Insektensterben einen Schritt entgegenzutreten. Dieser Vortrag lädt ein zu einem Ausflug in die Vielfalt unserer heimischen Wildbienen und zeigt, wie man auf Balkon, Terrasse und im Garten den summenden Nachbarn sinnvoll Nahrung und Nistmöglichkeiten anbieten kann. Die Freude an bunten Blumen und aromatischen Kräutern für die Küche sowie der Spaß beim Beobachten der fleißigen Blütenbesucher*innen kommen hierbei nicht zu kurz.*



Mirjam Falge, UBIZ – UmweltBildungsZentrum Oberschleichach

Immunsystem stärken, Mo. 10.05., 19.00 – 19.50 Uhr, Edudip

<https://www.edudip.com/de/webinar/montag/1220554>

Ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz gegen Krankheiten und wir können viel für seine Stärkung tun! Der Körper sollte in der Lage sein, Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten, Schadstoffe sowie veränderte körpereigene Zellen zu erkennen und erfolgreich zu bekämpfen. So sollte eine Stärkung unseres Immunsystems – gerade in Zeiten einer Epidemie – zur absoluten Priorität werden.



Birgit Scheffler, vhs Landkreis Haßberge

Ukulele, Mo. 10.05., 20.00 – 20.50 Uhr, Jitsi

<https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Ukulele>

Das exotische Instrument mit dem ebenso exotischen Klang verbindet man oft mit Hawaii und seiner Musik. Der „hüpfende Floh“, wie die Ukulele übersetzt lautet, eignet sich ideal zum Begleiten von Songs verschiedenster Musikrichtungen. In diesem Workshop werden Grundakkorde und Anschlagstechniken vorgestellt. Wenn eine Ukulele vorhanden ist oder ausgeliehen wird, kann Gezeigtes direkt umgesetzt werden. Es ist jedoch nicht verboten auch ohne Instrument der Schnupperstunde zu lauschen.

Volker Waldau, vhs Bad Kissingen

Der Sternenpark Rhön – Schutz der natürlichen Nachtlandschaft

Mo. 10.05., 20.00 – 20.50 Uhr, Webex

<https://regierungvonunterfranken.my.webex.com/regierungvonunterfranken.my/j.php?MTID=m687e644d246ad6fccfa569866226e021>

Meeting-Kennnummer (Zugriffscod): 163 928 4617

Meeting Passwort: 7kLajCUGd59 (75525284 über Telefon- und Videosysteme)

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

Englisch Conversation, Mo. 10.05., 20.00 – 20.50 Uhr, Edudip

<https://www.edudip.com/de/webinar/montag/1220554>

Alle, die schon über Grundkenntnisse in Englisch verfügen und in lockerer Atmosphäre ohne Erfolgs- und Leistungszwang spielerisch ihre Sprechfertigkeit erweitern möchten, sind herzlich eingeladen, mit uns gemeinsam die Möglichkeiten zu entdecken, die ein Onlinekurs zu bieten hat. Unsere Themen sind für diesen Einstieg bewusst einfach gehalten. So, let's get started and have fun!

Monika Seufert, vhs Hammelburg

Body-Power & Fun, Di. 11.05., 18.00 – 18.50, Edudip

<https://www.edudip.com/de/webinar/dienstag-1/1220584>

BodyPower ist was der Name sagt: Power für den Body..

Es ist ein herausforderndes Trainingsprogramm mit Spaßfaktor, das alle Muskelgruppen anspricht, zudem abwechslungsreich ist und dich trotzdem an deine Leistungsgrenzen bringt. Bei Bodystyling, Functional Training, H.I.I.T uvm. wird es uns nicht langweilig werden. Keine Stunde ist wie die andere – lass dich überraschen. Als Stundenabschluss erwartet euch noch eine kleine Yogasequenz. Die Kursleitung ist via Chat und Videochat wie in der Turnhalle erreichbar für Fragen und kann je nach Wunsch Übungen für Teilnehmende individuell anpassen.



Bitte bereithalten: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch, Getränke

Nicole Ziegler, vhs Hammelburg

Gebärdensprachen, Di. 11.05., 18.00 – 18.50 Uhr, Edudip
<https://www.edudip.com/de/webinar/dienstag-2/1220600>

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gebärdensprache (DGS) unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Am Schnuppertag werden wesentliche Grundzüge der Gebärdensprache erläutert und standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags können geübt werden.



Oswald Friedrich & Martin Steinel, vhs Hammelburg

Hip Hop und Break Dance für Teens (ab 12 Jahre)*
Di. 11.05., 18.00 – 18.50 Uhr, Zoom
<https://zoom.us/j/91729172429?pwd=TjFJOWQxZXo0a3NaQ3ZaVU55M1RHUT09>
Meeting ID: 917 2917 2429
Kenncode: 333881

Tanzen macht Spaß, gemeinsam tanzen (und das geht auch online) macht noch mehr Spaß. Egal ob ihr schon mal Hip Hop oder Break Dance getanzt habt oder es lernen wollt – hier könnt ihr euch richtig auspowern, Stress abbauen und bekommt dabei ganz bestimmt richtig gute Laune.



Thomas Bagdas & Tanju Kaya, vhs Rhön und Grabfeld

Japanisch zum Kennenlernen, Di. 11.05., 19.00 – 19.50 Uhr, Zoom
<https://zoom.us/j/95970200145>

Sie haben Interesse, Japanisch zu lernen, sind aber unsicher, ob Ihnen das liegt? Es ist gar nicht so schwer... probieren Sie es einfach aus und wagen Sie eine erste Annäherung an die japanische Sprache, Schrift und Kultur.

Shinobu Itagaki, vhs Rhön und Grabfeld

Dein neuer Frühlingslook – Leicht und selbst gemacht, Di. 11.05., 19.00 – 19.50 Uhr, Edudip
<https://www.edudip.com/de/webinar/dienstag-2/1220600>

Verwandeln Sie eine bereits veraltete oder langweilige Jeans zu Ihrem neuen Lieblingsstück! Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt, ganz ohne Nähmaschine. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit Schere, Perlen, verschiedenen Bändern und Stickgarn einen großartigen Frühlingslook ohne Vorkenntnisse kreieren können. Die Ideen können selbstverständlich auch auf andere Bekleidungsstücke übertragen werden.



Bitte bereithalten: Nähadeln (verschiedene Größen), verschiedene Garne, Stoffschere, Stecknadel, Maßband, Handmaß, Kreide, Nahtauftrenner, Lineal, Stoffe jeglicher Art (Stoffreste)/alte Bekleidungsstücke, Perlen, Zierbänder, verschiedene Knöpfe für Verzierungen, Schablone (Motiv), Kopierfolie

Hadassi Grobshtein, vhs Landkreis Haßberge

Mini-Workshop „Im Fluss bleiben“, Di. 11.05., 20.00 – 20.50 Uhr, Jitsi

<https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/ImFlussBleiben>

In Zeiten wie diesen fällt es uns manchmal schwer, in unserer Mitte oder „im Fluss“ zu bleiben. Umso wichtiger ist es, dass wir uns regelmäßig um uns selbst kümmern und kleine Inseln im Alltag für uns finden, in denen wir Stress, Anspannung (und die Folgen davon) gezielt angehen. In diesem Mini-Workshop werden Möglichkeiten zu Self-Care aus der Methode „Therapeutic Touch“ gezeigt, die jeder mit wenig Aufwand in den Alltag integrieren und an sich und anderen anwenden kann.

Barbara Marcucci, vhs Landkreis Haßberge

Hula Hoop, Di. 11.05., 19.00 – 19.50 Uhr, Zoom

<https://zoom.us/j/93475340271>

Hula Hoop kräftigt neben dem Rumpf auch die Beinmuskulatur. In erster Linie wird jedoch die Körpermitte gestärkt, also Bauch, Taille und Rückenmuskulatur. Hula Hoop kann sogar den Bauchumfang reduzieren. Wir hüllern mit dem Reifen, aber setzen ihn auch gekonnt bei anderen Kräftigungsübungen ein.

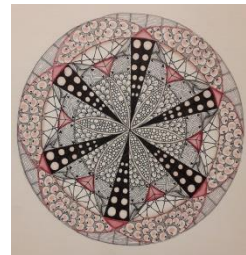
Bitte bereithalten: Hula Hoop Reifen

Daniela Nöth, vhs Rhön und Grabfeld

Zentangle®, Di. 11.05., 20.00 – 20.50 Uhr, Edudip

<https://www.edudip.com/de/webinar/dienstag-2/1220600>

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 Landkreis Haßberge

Hip Hop und Break Dance für Teens (ab 12 Jahre)*

Mi. 12.05., 18.00 – 18.50 Uhr, Zoom

<https://zoom.us/j/91729172429?pwd=TjFJOWQxZXo0a3NaQ3ZaVU55M1RHUT09>

Meeting ID: 917 2917 2429

Kenncode: 333881

Tanzen macht Spaß, gemeinsam tanzen (und das geht auch online) macht noch mehr Spaß. Egal ob ihr schon mal Hip Hop oder Break Dance getanzt habt oder es lernen wollt – hier könnt ihr euch richtig auspowern, Stress abbauen und bekommt dabei ganz bestimmt richtig gute Laune.



Thomas Bagdas & Tanju Kaya, vhs Rhön und Grabfeld

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt, Mi. 12.05., 18.00 – 18.50 Uhr, Edudip

<https://www.edudip.com/de/webinar/mittwoch-2/1220692>

Die Schlüsselwortmethode ist eine Mnemotechnik, um effizient und langfristig Vokabeln zu lernen. Die Methode ist so einfach wie genial: Jede Vokabel wird gehirngerecht als Bild mit ihrer Übersetzung verknüpft. Durch einfaches Lesen dieser meist sehr lustigen Szenen werden die Vokabeln gelernt. So lassen sich spielerisch und völlig mühelos 100 bis 200 Vokabeln in nur einer Stunde lernen.



Helmut Lange, vhs Landkreis Haßberge

Virtuelle Wanderung: „Totholz lebt“, Mi. 12.05., 19.00 – 19.50 Uhr, Edudip

<https://www.edudip.com/de/webinar/mittwoch-1/1220666>

Der Erlebnispfad am Zabelstein. Günther Oltsch nimmt uns mit auf eine Wanderung rund um den Zabelstein. Dabei kann man in die Welt von Pilzen, Spechten und Ameisen eintauchen, Totholz erleben und viel Wissenswertes zum Leben am und im Baum während seiner Lebenszeit bis hin zu seinem Zerfall erfahren.



Günther Oltsch, UBiz – UmweltBildungsZentrum Oberschleischach

Schnupperkurs Italienisch, Mi. 12.05., 19.00 – 19.50 Uhr, Edudip

<https://www.edudip.com/de/webinar/mittwoch-2/1220692>

Ganz wie in Italien um diese Uhrzeit üblich, treffen wir uns zu einem „Aperitivo“! Stellen Sie sich also Ihr Lieblingsgetränk und ein paar italienische Antipasti daneben – so können wir uns mit allen Sinnen dem Thema „Menú italiano“ widmen und uns gleichzeitig auf unterhaltsame Art und Weise einige Grundkenntnisse dazu aneignen.

Monika Cortese, vhs Landkreis Haßberge

Workout: HIIT-Training, Mi. 12.05., 20.00 – 20.50 Uhr, Jitsi

<https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Workout>

Beim HIIT-Training (hochintensives Intervalltraining) wechseln sich kurze hochintensive Belastungsphasen mit kurzen Erholungsphasen ab. Das Workout trainiert die Ausdauer, steigert die Muskelkraft und verbrennt sogar – anders als bei anderen Ausdauersportarten – noch NACH dem Training ordentlich Kalorien und bringt damit schnelle Erfolge und gute Laune. Eine Kurseinheit dauert nicht länger als 30 Minuten, setzt sich aus relativ einfachen Übungen zusammen und trainiert wird lediglich mit dem eigenen Körpergewicht.



Diana Sperber, vhs Landkreis Haßberge

Der digitale Literatursalon, Mi. 12.05., 20.00 – 20.50 Uhr, Jitsi

<https://dc.vhs-unterfranken.eu/TdoT/Lesung>

„Literatur ist das Medium, das uns erlaubt, buchstäblich aus der Haut zu fahren und in die Haut anderer zu schlüpfen. Literatur befähigt uns unsere eigenen Erfahrungswelten zu transzendieren und mehr als tausend Leben leben zu dürfen, ohne mehr als einen Tod sterben zu müssen.“ (Dennis Schenk)
Gemeinsam lesen wir das unbekannte Märchen „Die Irrwische sind in der Stadt“ von Hans Christian Andersen. Anschließend philosophieren wir das Gelesene in unsere eigene Erfahrungswelt hinein.

Monika Schraut, vhs Landkreis Haßberge

*Veranstaltung im Rahmen von „Kultur macht stark. Bündnisse für Bildung“, Projekt „Schranne hoch drei – Vielfalt öffnet Welten“ / Bundesvereinigung für kulturelle Kinder- und Jugendbildung e.V., gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung. Projektbündnis: Museen in der Schranne Bad Königshofen, JuZ Bad Königshofen, vhs Rhön und Grabfeld gGmbH

KUNSTE
ÖFFNEN
WELTEN



EM PROGRAMM DER

Bundesvereinigung Kulturelle
Kinder- und Jugendbildung e.V.

Kultur
macht STARK
Bündnisse für Bildung



GEFÖRDERT VOM

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung