

Gute Kurse müssen nicht viel kosten, sie müssen gute Qualität haben

Neben dem vielfältigen Angebot glänzt unsere Volkshochschule durch ihr Preis-Leistungsverhältnis.

Allein in Bad Kissingen sind im aktuellen Semester 70 Kurse, die nicht mehr als 50 Euro kosten.

Hier eine Übersicht:

Freie Plätze bei den Herbst- und Winterkursen unter 50 Euro in Bad Kissingen

Gesundheit/Entspannung

- Fit durch die dunkle Jahreszeit – wie Mikronährstoffe uns unterstützen können [hier klicken](#)
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) [hier klicken](#)
- Was ist Hörtraining? [hier klicken](#)

Fitness/Tanz

- Dance Fitness-Tanzprogramm für Erwachsene (Warteliste) [hier klicken](#)
- Bodystyling (Warteliste) [hier klicken](#)
- BBP (Bauch, Beine, Po) in Bad Kissingen [hier klicken](#)
- Fitness Workout – Skigymnastik [hier klicken](#)
- Moving and Muscles [hier klicken](#)
- Stretch & Relax [hier klicken](#)
- Tanzen Sie Tango Argentino! [hier klicken](#)

Kochen

- Japanische Küche - Sushi selber zubereiten [hier klicken](#)
- Chinesische Küche [hier klicken](#)
- Indische Küche - Schnelle Rezepte [hier klicken](#)
- Indische Küche vegan [hier klicken](#)
- Was koche ich heute? Schnelle Küche für jeden Tag [hier klicken](#)

- USA-Südstaatenküche (Soul Food) deftig und herzhaft [hier klicken](#)
- Süße Hauptgerichte, die glücklich machen [hier klicken](#)
- Weihnachtsbäckerei - erprobte Rezepte [hier klicken](#)
- Kulinarische Geschmackserlebnisse rund um die Welt [hier klicken](#)

Rund um Tiere

- Das Pferd mein neuer Lehrmeister für Achtsamkeit [hier klicken](#)
- Pferdeluft für Späteinsteiger [hier klicken](#)
- Hundebegegnungen – Alles easy oder knallt's gleich? [hier klicken](#)

Sprachen

- Chinesisch – Schnupperkurs [hier klicken](#)
- Spanisch für den Urlaub für Neueinsteiger [hier klicken](#)
- Koreanisch – Schnupperkurs [hier klicken](#)
- Ukrainische Sprache und Schrift – Schnupperkurs [hier klicken](#)

Kultur und Gestalten/Musik

- Worldbuilding - für Fantasy und Science-Fiction Autoren [hier klicken](#)
- „Amazing Grace - Lieder aus aller Welt mit der ALTBLOCKFLÖTE (Anfängerkurs) [hier klicken](#)
- Unibund: Chor des Körpers: Elemente der brasilianischen Chorarbeit [hier klicken](#)

Gesellschaft /Psychologie/Pädagogik/Verbraucherfragen/Recht

- Seniorenuniversität: Unser Universum – Das Wissenschaftsjahr 2023 [hier klicken](#)
- Workshop - Italienische Oper vom Barock bis zur Moderne [hier klicken](#)
- Jenseits der Sonnenblumen- Vincent van Goghs Aufbruch in die Moderne [hier klicken](#)
- Der Neunte November – ein Schicksalsdatum der Deutschen? [hier klicken](#)
- Einführung in die gewaltfreie Kommunikation [hier klicken](#)

- Die Energiewende im Einfamilienhaus [hier klicken](#)
- Finanztips für Familien [hier klicken](#)
- Trauer in der Weihnachtszeit [hier klicken](#)
- Onlinekurs: „Fahrplanlesen leicht gemacht“ [hier klicken](#)
- Vortrag: Kraft der Gefühle [hier klicken](#)
- Finanzdschungel: Rendite ohne Verlustrisiko [hier klicken](#)
- Finanzplanung für Frauen: Eben nicht "Arm dran im Alter" [hier klicken](#)
- Richtig absichern mit Berufsunfähigkeit und anderen Alternativen [hier klicken](#)
- "Letzte Hilfe" Kurs [hier klicken](#)

Eltern-Kinder/Schwangerschaft/Junge vhs

- Rund um Schwangerschaft und Geburt [hier klicken](#)
- PEKiP "Prager Eltern-Kind-Programm" für Babys im ersten Lebensjahr [hier klicken](#)
- Vortrag: Warum eine verarbeitete Geburt zum Mutterglück beiträgt [hier klicken](#)
- Spiel- und Spaßräume für Kleinkinder gestalten [hier klicken](#)
- Tanzen für Kinder [hier klicken](#)
- Entspannung mit Kater Kasimir [hier klicken](#)

EDV/Beruf/Digitale Kompetenzen

- Schnupperkurs Spieleprogrammierung ab 8-99 Jahren [hier klicken](#)
- Buchhaltung [hier klicken](#)
- Onlinebanking - aber Sicher! [hier klicken](#)
- eBay - Der größte Marktplatz der Welt [hier klicken](#)
- Viren - Würmer - Trojanische Pferde – Adware [hier klicken](#)
- Digitale Kompetenzen im Beruf [hier klicken](#)
- Nebenbei selbstständig - Workshop [hier klicken](#)