

# Digitale Schnuppertage

## vom 26.09.22 – 28.09.22

Die unterfränkischen Volkshochschulen laden Sie zu den Digitalen Schnuppertagen vom 26.09.2022 bis 28.09.2022 ein. Sie erhalten die Möglichkeit in die Welt der digitalen Kurse einzutauchen und verschiedene Angebote, von Workout bis Sprachkurs auszuprobieren. Die Teilnahmegebühren zahlen wir für Sie!

Die Digitalen Schnuppertage finden in Zusammenarbeit mit der vhs Landkreis Haßberge, vhs Würzburg, vhs Schweinfurt, vhs Bad Kissingen und Hammelburg, vhs Rhön und Grabfeld, vhs Kahlgrund-Spessart, vhs Volkach | Gerolzhofen, vhs Karlstadt, vhs Marktheidenfeld, dem Umweltbildungszentrum Oberschleichach (UBiZ) und dem Naturerlebniszentrum Rhön statt.

[Einstiegshilfe](#)

[Programmübersicht](#)

[Detailübersicht](#)

## Einstiegshilfe:

**Achten Sie bitte bei den einzelnen Angeboten auf eventuell benötigte Utensilien.**

- Ein Klick auf den **jeweiligen Link** bringt Sie direkt zum gewünschten Kurs!
- Raumwechsel **jederzeit** möglich – Sie bestimmen, was Sie sehen!
- **Moderation** erfolgt auch während der einzelnen Angebote – Schreiben Sie uns an!
- Jedes Angebot hat seinen **eigenen Link**. Bitte beachten Sie, dass eventuell **Zugangsdaten** eingegeben werden müssen. Diese finden Sie ebenfalls auf den nachfolgenden Seiten!

Auf dieser Seite finden Sie eine Übersicht über alle Angebote, die Sie an den jeweiligen Tagen besuchen könnten. Für genauere Informationen und Beschreibungen finden Sie weiter unten eine detaillierte Auflistung. Durch **Drücken** der **STRG-Taste** und einem **Linksklick** auf den jeweiligen **Titel** gelangen Sie zur Auflistung mit den **Zugangsdaten**.

## Programmübersicht:

Montag, 26.09.2022:

[17.00 – 18.00 Uhr, Baufinanzierung für kluge Rechner – ein Überblick](#)

[18.00 – 19.00 Uhr, Mnemotechniken – 60 Informationen in 50 Minuten](#)

[19.00 – 20.00 Uhr, Zentangle®](#)

[19.00 – 20.00 Uhr, Yoruba](#)

[20.00 – 21.00 Uhr, Jedes Wort wirkt! – Sprache als Schlüssel in der Erziehung](#)

[20.00 – 21.00 Uhr, Mit Wildkräutern gestärkt in die kühle Jahreszeit](#)

Dienstag, 27.09.2022:

[17.00 – 18.00 Uhr, Pilates und Achtsamkeit](#)

[17.00 – 18.00 Uhr, „Can I become a steak, please?“](#)

[18.00 – 19.00 Uhr, Faszien, Stretch und Entspannung](#)

[18.00 – 19.00 Uhr, Functional Training](#)

[19.00 – 20.00 Uhr, Tabata](#)

[19.00 – 20.00 Uhr, Spanisch für die Reise](#)

[20.00 – 21.00 Uhr, Japanisch](#)

Mittwoch, 28.09.2022:

[17.00 – 18.00 Uhr, Postural Moves®](#)

[18.00 – 19.00 Uhr, Griechisch A1](#)

[18.00 – 19.00 Uhr, Bestimmungsapps: Entdeckt! Erkannt!](#)

[18.00 – 19.00 Uhr, Gehaltsverhandlungen erfolgreich führen](#)

[19.00 – 20.00 Uhr, Kreatives Schreiben](#)

[20.00 – 21.00 Uhr, ¡Conversemos en español!](#)

[20.00 – 21.00 Uhr, „Hilfe Trotzphase“ – Wie gehe ich damit um?](#)

[20.00 – 21.00 Uhr, Türkisch – Anfängerkurs A1](#)

## Detail-Übersicht:

Montag, 26.09.2022

---

### **Baufinanzierung für kluge Rechner**

**Mo. 26.09.22, 17.00 – 18.00 Uhr**

[https://www.vhs.cloud/wvs/conference\\_invitation.php?conference=oOaO18ESgZAH3ofu6M35C2o1-2821793513532](https://www.vhs.cloud/wvs/conference_invitation.php?conference=oOaO18ESgZAH3ofu6M35C2o1-2821793513532)

*Gemeinsam hinterfragen wir überblicksartig die aktuellen Rahmenbedingungen:*

- *Engpass Immobilie – wie komme ich dennoch zum Zug?*
- *Hohe Inflation, steigende Zinsen, Baupreise explodieren – wie bezahlbar?*
- *Wie geht sichere Darlehensrückzahlung heute?*
- *Bausparvertrag trotz hoher staatlicher Förderung – auf dem Scheideweg?*
- *Trau, schau, wem – wie findet man neutrale, unabhängige und qualifizierte Beratung?*

*Der Dozent ist Betriebswirt (VWA), Finanzfachwirt (FH), 2. Vorsitzender im Prüfungsausschuss der IHK für München und Oberbayern und Handelsrichter am Landgericht München I (K).*

**Bitte bereithalten: Schreibzeug**

**Karl Müller-Lanzl, vhs Kahlgrund Spessart**

---

### **Mnemotechniken – 60 Informationen in 50 Minuten**

**Mo. 26.09.22, 18.00 – 19.00 Uhr**

<https://us02web.zoom.us/j/87600123212?pwd=MFgxeloxTFBFa2ZYmpTNXh4NGt1Zz09>

**Meeting-ID: 876 0012 3212**

**Kenncode: 258176**

*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.*

**Bitte bereithalten: Schreibzeug**

**Marion Segatz, Gymnastiklehrerin & Gedächtnistrainerin BVGT e. V., vhs Kahlgrund-Spessart**

---

Zentangle® - Yoga mit dem Stift  
Mo. 26.09.22, 19.00 – 20.00 Uhr

<https://us02web.zoom.us/j/2554012204?pwd=dFB0WUFBa2JhV3RCOTNIT3Z3dXkwdz09>

Meeting-ID: 255 401 2204

Kenncode: LRYZF9

*Zentangle® ist die Verbindung zwischen Kreativität und Entspannung. Neben dem künstlerischen steht vor allem der meditative Aspekt beim Zeichnen der Muster im Vordergrund. Auf einem speziellen, kleinformatischen Papier wird nur mit Hilfe von Bleistift, Tintenstift und Papierwischer ein Bild entwickelt und mit einfachen Methoden ein ausdrucksstarkes Ergebnis erzielt. Jeder kann es lernen und Strich für Strich entsteht ein einmaliges Objekt. Neugierig? Probieren Sie es aus!*

**Bitte bereithalten: eine Zentangle® Kachel 9x9cm oder ein Aquarellpapier mit diesen Abmessungen, einen weichen Bleistift, einen dünnen, schwarzen 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) oder ersatzweise ein Wattestäbchen**

Sybille Schubert, vhs Landkreis Haßberge

---

Yoruba

Mo. 26.09.22, 19.00 – 20.00 Uhr

<https://us06web.zoom.us/j/87248191376?pwd=QUI1cU9vemRzYnpRVHVmdEpINIQ2Zz09>

Meeting-ID: 872 4819 1376

Kenncode: 479574

*Lernen Sie die Sprache und die Kultur aus Südwestnigeria kennen. Yoruba ist nicht nur eine der meistgesprochenen Sprachen Westafrikas, die Yoruba-Kultur ist auch reich an Schätzen der Kunst, Musik, Literatur und Film.*

**Die Dozentin ist Muttersprachlerin und spricht außerdem noch Deutsch und Englisch.**

Cecilia Prüfer, vhs Rhön und Grabfeld

---

Jedes Wort wirkt! – Sprache als Schlüssel in der Erziehung

Mo. 26.09.22, 20.00 – 21.00 Uhr

[https://us02web.zoom.us/j/85870718049?pwd=IZEU0Xgr5hA4YrgR\\_RsQbXvztzAQOG.1](https://us02web.zoom.us/j/85870718049?pwd=IZEU0Xgr5hA4YrgR_RsQbXvztzAQOG.1)

Meeting-ID: 858 7071 8049

Kenncode: 609039

*Kennen Sie das? Sie müssen den Kindern alles fünfmal sagen? Sie fühlen sich in der Erziehung gestresst und unter Druck? Sie wünschen sich mehr Klarheit und Selbstsicherheit? Erleichtern Sie sich Ihren Alltag durch eine klare wertschätzende Sprache! Eindeutige, klare und liebevolle Aufforderungen geben Kindern Orientierung und zeigen ihnen unsere Wertschätzung. Schon kleine Änderungen unserer gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung. Sie werden einen Mitmach-Vortrag voller praktischer Anregungen erleben, die leicht umsetzbar sind. So wird Ihnen die Umsetzung in den Alltag leicht gelingen. Der Vortrag beruht auf dem LINGVA ETERNA® Sprach- und Kommunikationskonzept.*

Heike Brandl, vhs Karlstadt

---

**Mit Wildkräutern gestärkt in die kühle Jahreszeit**

**Mo. 26.09.22, 20.00 – 21.00 Uhr**

<https://us02web.zoom.us/j/89569388866?pwd=SjdFeDg2ZndqZ0ZCY2FYQVpUSkZuQT09>

**Meeting-ID: 895 6938 8866**

**Kenncode: 404696**

*In dieser Stunde erfährst du allerhand über Wildkräuter, die gerade wachsen und dich auf wundervolle Art und Weise positiv unterstützen können. Ich teile mit dir meine Erfahrungen im Bezug auf ein gestärktes Immunsystem und so manch andere Wehwehchen. Die Wildkräutermagie ist einfach wundervoll, aber in den letzten Jahren leider etwas in Vergessenheit geraten. Dabei kann es so einfach sein, denn es wächst doch bereits alles vor unseren Füßen, wir müssen nur wieder die Augen dafür öffnen. Neben wertvollem Wildkräuterwissen, wirst du am Ende - sofern du das willst - auch einen wundervollen Kräuterschatz in deinen Händen halten, von dessen Wirkung du dich dann gerne selber überzeugen darfst.*

**Bitte bereithalten: Hagebutten, Spitzwegerich, Messer, Bettchen, Schraubglas, evtl. etwas Wodka, oder Korn. Stift und Zettel sind nie verkehrt, vielleicht willst du dir ein paar ganz besondere Notizen machen.**

**Lisa Oppelt, Umweltbildungszentrum Oberschleichach (UBiZ)**

---

Dienstag, 27.09.2022

---

**Pilates und Achtsamkeit**

Di. 27.09.22, 17.00 – 18.00 Uhr

<https://us02web.zoom.us/j/81948364076?pwd=dzU1SzISOVFacE9ncmt5bU9RaHhDZz09>

Meeting-ID: 819 4836 4076

Kenncode: 215593

*Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das Kraft, Gleichgewicht, Ausdauer und Beweglichkeit harmonisch verbindet. Fließende Bewegungen beeinflussen positiv die tief liegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Mit der richtigen Atemtechnik verschwinden Verspannungen und Stress.*

**Bitte bereithalten: bequeme Kleidung, Matte**

**Marion Segatz, Gymnastiklehrerin & Gedächtnistrainerin BVGT e. V., vhs Kahlgrund-Spessart**

---

**„Can I become a steak, please?“ – Beware of false friends in English language!**

Di. 27.09.22, 17.00 – 18.00 Uhr

[https://www.vhs.cloud/www/conference\\_invitation.php?conference=dJSLNvuPh1piBix4emlQjr8p-2821793513560](https://www.vhs.cloud/www/conference_invitation.php?conference=dJSLNvuPh1piBix4emlQjr8p-2821793513560)

*Sagen Sie auf keinen Fall „Can I become a steak?“ wenn Sie auf Englisch ein Steak bestellen wollen. Das Wort „become“ heißt auf Deutsch nicht „bekommen“ sondern „werden“. – Damit Sie nicht vom Koch zur Steakverarbeitung in die Küche verbracht werden, sagen Sie also besser „Can I have a steak, please?“ False friends (Falsche Freunde) sind Wörter, die im Englischen und Deutschen ähnlich aussehen, aber oft ganz andere Bedeutung haben. Der falsche Gebrauch von false friends kann zu Missverständnissen führen und lustige, in schlimmen Fällen aber auch peinliche Situationen schaffen. Mein Kurs „Can I become a steak?“ soll helfen, einige false friends zu erkennen. Sie werden Ihre englischen Sprachkenntnisse verbessern und Sie können sicher sein, unterhaltsam ist es auch.*

**Bitte bereithalten: Papier und Schreibzeug**

**Martin Hahn, vhs Kahlgrund Spessart**

---

### **Faszien, Stretch und Entspannung**

**Di. 27.09.22, 18.00 – 19.00 Uhr**

[https://www.vhs.cloud/www/conference\\_invitation.php?conference=r8GQsnop5Mn5EXvSYw5xhDbZ-2821793513554](https://www.vhs.cloud/www/conference_invitation.php?conference=r8GQsnop5Mn5EXvSYw5xhDbZ-2821793513554)

*Durch das Faszientraining kann die Durchblutung tiefer liegender Bindegewebs-strukturen gesteigert und verklebtes Faszienewebe gelöst werden. Hier werden Faszien, Bänder, Sehnen und Gelenke angesprochen. Diese Trainingsmethode geht weit über das klassische Dehnen hinaus. Es werden einzelne Posen im Sitzen und meistens im Liegen eingenommen, die mehrere Minuten lang gehalten werden. Dabei kann sich das Bindegewebe gründlich dehnen und zu einem ruhigen Geist finden. Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung – anspannen und entspannen – werden mit eingeflochten.*

**Bitte bereithalten: bequeme Kleidung, Isomatte, dicke Socken, kleine Kissen oder Nackenrolle, Kuschelecke**

**Birgit Stroh, vhs Kahlgrund Spessart**

---

### **Functional Training**

**Di. 27.09.22, 18.00 – 19.00 Uhr**

<https://zoom.us/j/99111360083?pwd=RjFadHRLamM2eStpUTNCQ3VTU2VLUT09>

*Mit diesem Ganzkörper-Workout kommst du nicht nur richtig gut ins Schwitzen, sondern trainierst auch effektiv deinen ganzen Körper - von zu Hause aus und ohne jegliches Equipment! Das funktionelle Training trainiert Bewegungsabläufe, bei denen mehrere Muskelgruppen zusammenspielen müssen. Kernelemente des funktionellen Trainings sind die Verbesserung der Core-Stabilität, der Ausdauer, Beweglichkeit sowie der Koordination als Fundament für ein verletzungsfreies Kraft- und Cardio-Training. Die Trainingsintensität kann individuell variiert werden - auch Ungeübte sind willkommen.*

**Bitte bereithalten: Matte, etwas zu Trinken, Motivation**

**Olga Atimenkova, vhs Würzburg**

---

### **Tabata**

**Di. 28.09.22, 19.00 – 20.00 Uhr**

[https://www.vhs.cloud/www/conference\\_invitation.php?conference=5pVuAzCeLHjXYTI9xydu euzQ-2216203124799](https://www.vhs.cloud/www/conference_invitation.php?conference=5pVuAzCeLHjXYTI9xydu euzQ-2216203124799)

*Tabata-Training ist eine Trainingsvariante des HIIT-Trainings. Bei diesem hoch intensiven Training werden nicht nur die Muskeln definiert, sondern es wird auch die Fettverbrennung angeregt. Die Intervalle bestehen aus einem 2:1 Verhältnis Belastung/Erholung. In diesem Training wird der ganze Körper angesprochen und das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Im Anschluss folgt ein ausgiebiges Beweglichkeitstraining und eine Entspannungsphase rundet die Stunde ab. Dieser Kurs ist sowohl für junge Erwachsene, als auch für Erwachsene ohne körperliche Einschränkungen geeignet.*

**Bitte bereithalten: Gymnastikmatte, Turnschuhe, Handtuch, Getränk**

**Alina Höhn, vhs Volkach | Gerolzhofen**

---



**Spanisch für die Reise**

**Di. 27.09.22, 19.00 – 20.00 Uhr**

<https://us06web.zoom.us/j/85137286228?pwd=a3JmM0RHUEVtRDIOWDVkL3lZa29Ndz09>

**Meeting-ID: 851 3728 6228**

**Kenncode: 334190**

*Live aus Argentinien wird Ihnen Frau Azcona die ersten Worte und Redewendungen für Alltagssituationen beibringen, wie z.B. Im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen oder auf dem Markt einkaufen.*

***Die Dozentin ist Muttersprachlerin und spricht sowohl Spanisch als auch Deutsch.***

**Mercedes Azcona (live aus Argentinien), vhs Rhön und Grabfeld**

---

**Japanisch**

**Di. 27.09.22, 20.00 – 21.00 Uhr**

<https://us06web.zoom.us/j/88950929064?pwd=Nm9lNzRidnJBRHE5bE1Yd2dLTXQ4QT09>

**Meeting-ID: 889 5092 9064**

**Kenncode: 832310**

*Sie planen eine Reise nach Japan oder haben Interesse, Japanisch zu lernen, möchten aber erst einmal sehen was auf Sie zukommt? Es ist gar nicht so schwer. Machen Sie mit mir eine virtuelle Reise ins Land der aufgehenden Sonne.*

***Die Dozentin ist Muttersprachlerin und spricht neben Japanisch auch Deutsch.***

**Shinobu Itagaki, vhs Rhön und Grabfeld**

---

Mittwoch, 28.09.2022

---

**Postural Moves®**

**Mi. 28.09.22, 17.00 – 18.00 Uhr**

<https://us02web.zoom.us/j/85626971399?pwd=W4E6nVjPcXZrORxw9qvtKWgpkP-A1.1>

**Meeting-ID: 856 2697 1399**

**Kenncode: 363881**

*Der Begriff "postural" bedeutet "Haltung/die Körperhaltung" betreffend. "Postural Moves®" basieren auf Bewegungen aus dem tänzerischen Bereich und schulen die aufrechte Haltung, das Haltungsbewusstsein und die Beweglichkeit. Zu moderner Musik wird im Stand und am Boden mit fließenden Bewegungen gearbeitet. Einzelne funktionelle und faszien-relevante Bewegungen werden zu sogenannten Flows zusammengefasst. Jeder Flow behandelt ein ganz bestimmtes Thema wie z.B. Vor-und Rückbeuge, Lateral-Neigungen und Rotationen. Zusätzlich werden die Moves in Verbindung mit Balance-, Halte-, und Dehnübungen kombiniert.*

**Lisa Pawlick, vhs Marktheidenfeld**

---

**Griechisch A1**

**Mi. 28.09.22, 18.00 – 19.00 Uhr**

<https://zoom.us/j/97803076773?pwd=dGhQYTV4cjZoSmNuZlgwNWRuMXZ5Zz09>

*Griechenland ist die Wiege der europäischen Kultur und das Geburtsland der Demokratie. Das Erlernen der griechischen Sprache bedeutet, in die Bräuen und Traditionen dieses wunderschönen Landes einzutauchen. In diesem Kurs erhalten Sie eine Einführung in die griechische Sprache – gemeinsam erlernen wir erste Worte, mit denen Sie bei Ihrem nächsten Griechenlandurlaub gleich punkten können.*

**Die Kursleitung ist Muttersprachlerin aus Griechenland.**

**Dionysia Panagopoulou-Förster, vhs Würzburg**

---

**Bestimmungsapps: Entdeckt! Erkennt! - Tiere und Pflanzen einfach bestimmen**

**Mi. 28.09.22, 18.00 – 19.00 Uhr**

[https://www.vhs.cloud/wvs/conference\\_invitation.php?conference=HnjcvjhN2cxFJ0MPWckbCny8-2667174690943](https://www.vhs.cloud/wvs/conference_invitation.php?conference=HnjcvjhN2cxFJ0MPWckbCny8-2667174690943)

*Du bist draußen unterwegs und fragst dich was dieses kleine Kraut am Wegrand ist? Ein Vogel sitzt im Blumenbeet und du wüsstest gerne welcher? In diesem interaktiven Workshop zeigen wir dir verschiedene kostenlose Bestimmungsapps für Tiere und Pflanzen. Nach der Einführung gehen wir auf Erkundungstour, um die Apps selbst zu testen. Erfahre warum es für den Schutz der biologischen Vielfalt wichtig ist eine Bestandsaufnahme zu machen und wie sie mit den Zielen für Nachhaltige Entwicklung zusammenhängt. Entdecke die Biodiversität im Biosphärenreservat Rhön von einer neuen Seite.*

**vhs Bad Kissingen und Hammelburg in Kooperation mit dem Naturerlebniszentrum Rhön**

---

### **Gehaltsverhandlungen erfolgreich führen**

**Mi. 28.09.22, 18.00 – 19.00 Uhr**

<https://us06web.zoom.us/j/81174776637?pwd=Y1liTER5SXpkYTQxWkhaRSthK1ViUT09>

**Meeting-ID: 811 7477 6637**

**Kenncode: 827594**

*Um eine Gehaltsverhandlung positiv zu gestalten, sollten Sie sich intensiv vorbereiten, indem Sie sich mit Ihren Leistungen, dem Aufbau einer gezielten Verhandlungsführung und Argumentationsweise auseinandersetzen. Dazu gehört, dass Sie klar kommunizieren und Stolperfallen durchschauen. In diesem Webinar erhalten Sie Empfehlungen zur Gehaltsverhandlung, damit Sie im nächsten Gespräch gut gewappnet sind!*

**Anna-Daniela Pickel, vhs Landkreis Haßberge**

---

### **Kreatives Schreiben**

**Mi. 28.09.22, 19.00 – 20.00 Uhr**

[https://www.vhs.cloud/wvs/conference\\_invitation.php?conference=GBzS0zCh0HNn1eT5iikKbp7q-2667174690944](https://www.vhs.cloud/wvs/conference_invitation.php?conference=GBzS0zCh0HNn1eT5iikKbp7q-2667174690944)

*Wir spielen mit Worten, Sätzen und Texten. Mit verschiedenen Anregungen und spielerische Übungen machen wir uns an das Schreiben kleiner Texte. Dabei probieren wir verschiedene Schreibtechniken aus. Wir schreiben für uns und mit einer Partnerin. Die Texte können – freiwillig – vorgelesen werden. Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse und Neugier zum Verfassen eigener Texte mitbringen. Vorerfahrungen braucht es nicht.*

**Bitte bereithalten: ausreichend Stifte und Papier bzw. ein Notizbuch, um auch per Hand schreiben zu können**

**Neela Gerken, vhs Bad Kissingen und Hammelburg**

---

**¡Conversemos en español!/ Raus mit der Sprache! Auf Spanisch, bitte!**

**Mi. 28.09.22, 20.00 – 21.00 Uhr**

**[https://www.vhs.cloud/www/conference\\_invitation.php?conference=wJtpWLeLRrUGaRtbvjEPI00-2667174690945](https://www.vhs.cloud/www/conference_invitation.php?conference=wJtpWLeLRrUGaRtbvjEPI00-2667174690945)**

*La única forma de hablar /conversar y mejorar tu nivel de español es hablando con un nativo del idioma. Te invitó a participar de la conversación online en español. En esta clase de Prueba conocerás como será y serán las clases online en español*

- *Te haré preguntas para conocerte y saber tus necesidades con el idioma.*
- *Realizaremos actividades y ejercicios habituales*
- *Presentaré temas ,improvisaré (spontane Sprechübungen), small talks y Tambien haremos juegos donde desarrollarás , mejorarás tu nivel de habla y naturalmente También la Gramática.*
- *Al final de clases aclarare las dudas por parte del alumno.*

*Ich freue mich auf Eure Teilnahme!*

**Die Kursleiterin ist Muttersprachlerin.**

**Soila Esther Coronado Idrogo, vhs Bad Kissingen und Hammelburg**

---

**Hilfe Trotzphase (Autonomiephase) – Wie gehe ich damit um?**

**Mi. 28.10.22, 20.00 – 21.00 Uhr**

**<https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3aRu2dsTiSCF-lfJhcVS5VuHJLBGi5GjqK-M4vzxdz-Nc1%40thread.tacv2/1656485970777?context=%7b%22Tid%22%3a%22383fe9e2-0472-4d46-a578-339332af3bca%22%2c%22Oid%22%3a%2215bc6f71-25ff-4c14-aeb8-cc1ac06ca6b9%22%7d>**

*Die Autonomiephase (Trotzphase) ist ganz natürlich im Entwicklungsprozess der Kinder. Dabei bewältigen die Kinder diese mit unterschiedlich ausgeprägter Intensität. Diese Phase durchlaufen Kinder in der Regel zwischen dem 18. Lebensmonat und sechsten Lebensjahren. Plötzlich auftretende Wutanfälle, ständiges „Nein“-sagen und Grenzen austesten benötigt seitens der Eltern viel Geduld und Nerven. Im Vortrag wird auf die Bedeutung der Autonomiephase eingegangen und Tipps zur Bewältigung für den Alltag mitgegeben. Ebenfalls besteht Zeit zum gemeinsamen Austausch und kleinen Übungen.*

**Theresia Seubert, vhs Landkreis Haßberge**

---

Türkisch - Anfängerkurs A1

Mi. 28.10.22, 20.00 – 21.00 Uhr

<https://zoom.us/j/91233354879?pwd=M09wSGhvY3VtNVBFVkJkNZN1dvZnY2Zz09>

Meeting-ID: 912 3335 4879

Kenncode: 756364


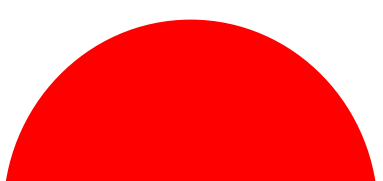

*Sie möchten in die Türkei in Urlaub fahren, können aber noch kein Wort türkisch? Oder Sie interessieren sich dafür, die Sprache zu lernen, möchten aber zunächst mehr über diese interessante Sprache erfahren? Dann ist dieser Schnupperkurs für Sie genau richtig. Ihr Dozent ist Türkisch-Muttersprachler und kann Ihnen die Grundzüge und Besonderheiten der Sprache erklären. Außerdem lernen Sie alltägliche Ausdrücke und Kommunikationsformen, die Ihnen einen ersten Einstieg in die Sprache und das Land ermöglichen.*

***Der Dozent ist Muttersprachler.***

Mehmet Ali Özen, vhs Karlstadt

---

**Wir wünschen Ihnen viel Freude bei  
den Digitalen Schnuppertagen im  
Herbst 2022!**

A large, solid blue circle is positioned on the right side of the page, partially cut off by the edge.A large, solid red circle is positioned at the bottom center of the page, partially cut off by the edge.A large, solid yellow circle is positioned at the bottom right of the page, partially cut off by the edge.