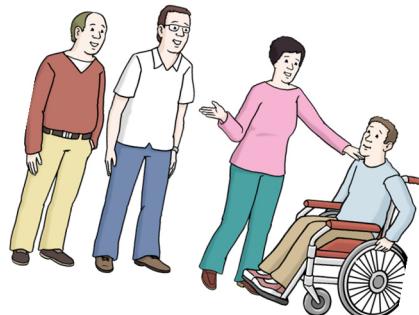
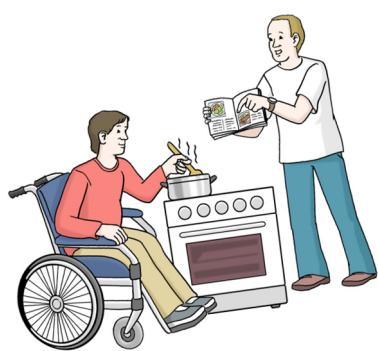


# VHS-Kurse

## Frühjahr 2026

für Jugendliche und Erwachsene



**Lebenshilfe**  
im Landkreis Miltenberg e.V.

*Zusammen stark  
in Vielfalt*

in Kooperation mit der  
Volkshochschule  
Erlenbach am Main

Liebe LeserInnen!

Die Lebenshilfe Miltenberg e.V. bietet Kurse zusammen mit der Volkshochschule Erlenbach an.

Man sagt zur Volks-Hoch-Schule auch: VHS. Für die Kurse kann man sich bei der Lebenshilfe anmelden und auch dort bezahlen. Wir empfehlen Ihnen die Kurse im Programm für Menschen mit und ohne Behinderung! Weil es gut und wichtig ist, sein ganzes Leben lang etwas zu Lernen. Leider können wir diesmal keine Kurse in Miltenberg anbieten, weil die beiden KursleiterInnen im Frühjahr nicht zur Verfügung stehen

### **Kurse in Elsenfeld**

#### **Kochkurs, Spieltreff, Tanzkurs, Malkurs    Achtung Änderung Wochentag!**

Kursort: Richard-Galmbacher-Schule (RGS), Dammsfeldstraße 14, Elsenfeld

**dienstags** 17:00-19:00 Uhr

Kursstart: **Dienstag**, 03.03.2026,

Letzter Kurstag: **Dienstag**, 19.05.2026

#### **Mehrstimmiges Musizieren**

Kursort: Richard-Galmbacher-Schule (RGS), Dammsfeldstraße 14, Elsenfeld

**montags** 17:00-19:00 Uhr

Kursstart: **Montag**, 02.03.2025

Letzter Kurstag: **Montag**, 18.05.2025

**Teilnahmegebühr:** pro Kurs 36,00 €

**Materialkosten:** nach Bedarf (bitte den Kursbeschreibungen entnehmen)

**Betreuungskosten:** **einmalig 30 €** pro Person,

alternativ: **Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse  
(5x16,40 €)**

**Fahrtkosten:** für Hin- und Rückfahrt jeweils 20,00 € (wenn gewünscht)

**Barrierefreiheit:** an allen Kursen können RollstuhlfahrerInnen teilnehmen

**Anmeldeschluss:** **bis spätestens Freitag, den 30.01.2026**

**Anmeldung:** über das Anmeldeformular (siehe Seite 7)

Falls gewünscht, übernehmen wir für Sie die Fahrt von den Werkstätten zum Kursort und nach Kursende nach Hause.

Bei der Durchführung der Kurse unterstützen uns zahlreiche ehrenamtliche HelferInnen.

Nach der Bearbeitung Ihrer Anmeldung informieren wir Sie schriftlich, ob eine Teilnahme am Kurs möglich ist und Sie erhalten alle weiteren wichtigen Informationen.

Bildnachweise: Bilder in leichter Sprache: Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013; Pixabay; Lebenshilfe Miltenberg e. V.

## !! Hier könnte Ihr Kurs stehen !!

Wir suchen DozentInnen, die dienstags von 17.00 bis 19.00 Uhr einen Kurs anbieten möchten. Ob kreativ, bewegungsreich oder neue spannende Ideen, wir sind offen für alles.

Wenn Sie selbst einen Kurs anbieten möchten oder jemanden kennen, der Interesse hat, nehmen Sie Kontakt mit dem Team der Offenen Hilfen auf.

### Offene Hilfen

#### Lebenshilfe im Landkreis Miltenberg e.V.

Marienstraße 21, 63820 Elsenfeld

Tel. 06022-26402-14, -15, -16;

E-Mail: [offene-hilfen@lebenshilfe-miltenberg.de](mailto:offene-hilfen@lebenshilfe-miltenberg.de);  
[www.lebenshilfe-miltenberg.de](http://www.lebenshilfe-miltenberg.de);



## Montag

### VHS-Kurs: L100 „Mehrstimmiges Musizieren“



Bei diesem Kurs handelt es sich um eine feste Gruppe geübter Musizierender. Es werden Streichinstrumente wie Hackbrett und Psalter bespielt. Außerdem kommen auch Gitarre, Violine, Querflöte, Akkordeon und weitere Rhythmusinstrumente zum Einsatz. Das Leistungsniveau der Teilnehmenden ist sehr hoch. Eine Aufnahme von neuen Musizierenden findet nur nach einem Vorspielen statt. Gerne nehmen wir neue Talente in unserer Gruppe auf.



Leitung: Walter Ottenbreit-Stoß

Ort	Plätze	Teilnahme-beitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
RGS Elsenfeld	maximal 9 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	Getränk, Musikinstrument

# Dienstag

## VHS-Kurs: L101 „Malen nach Herzenslust“



Wir malen auf großformatigem Papier mit Kreiden, Stiften, Kohle und Aquarellfarben.

Wir werden verschiedene Maltechniken ausprobieren. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zum Einstimmen werden kleine Geschichten vorgelesen, wir hören leise Entspannungsmusik und lassen uns so in die Welt der Farben entführen.



Leitung: Christine Jansen

Ort	Plätze	Teilnahme-beitrag	Betreuungskosten	Material-kosten	Mitbringen
RGS Elsenfeld	maximal 8 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	25,00 €	Malkittel, Getränk

## VHS-Kurs: L102 „Unser Tanzkurs“



Mit viel Freude und Spaß möchten wir uns zu flotter Musik bewegen und das Tanzbein schwingen. In jeder Stunde werden wir uns zuerst aufwärmen. Danach tanzen wir Kreis- und Volkstänze. Zum Abschluss wird entspannt.



Leitung: Juliane Wolf

Ort	Plätze	Teilnahme-	Betreuungskosten	Mitbringen
RGS Elsenfeld	maximal 10 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	bequeme Kleidung, Turnschuhe, Getränk

# Dienstag

## VHS-Kurs L103 „Gemeinsam kochen - gemeinsam genießen“



In diesem Kurs bereiten wir zusammen einfache und leckere Gerichte zu.

Wir arbeiten Schritt für Schritt, nehmen uns Zeit und unterstützen uns gegenseitig.

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am Kochen haben oder es lernen möchten.

Zum Abschluss genießen wir unsere selbstgemachten Speisen gemeinsam.



Leitung: Elisa Vogel

Ort	Plätze	Teilnahme- beitrag	Betreuungskosten	Material- kosten	Mitbringen
RGS Elsenfeld	maximal 8 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	30 €	Kochschürze, Dose mit Deckel, Getränk

## VHS-Kurs L104 „Spieletreff - Spiel mit“



Karten- oder Brettspiele gibt es in fast jedem Haushalt. Doch nicht immer finden sich MitspielerInnen! Außerdem werden eine Menge Spiele erst mit mehreren Spielenden richtig interessant.

Der VHS-Spielekurs „Spiel mit“ schafft Abhilfe. Eingeladen sind alle Spielbegeisterten und solche, die es werden wollen.

Gleichgesinnte treffen, neue Spiele und neue Leute kennenlernen, Klassiker und Aktuelles spielen – darum geht's.



Leitung: Sabine Wollein

Ort	Plätze	Teilnahme- beitrag	Betreuungskosten	Material- kosten	Mitbringen
RGS Elsenfeld	maximal 10 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	3,00 €	Getränk, dein Lieblingsspiele

# Wo ich bin ist Sparkasse.

Carolin S., Mutter



Viel Zeit für die Familie, wenig Zeit  
für die Filiale. Mein Berater kommt  
zum Hausbesuch.

Mit der Sparkassen-Videoberatung.

Mehr Infos unter:  
[www.s-abmil.de/videoberatung](http://www.s-abmil.de/videoberatung)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Aschaffenburg  
Miltenberg

**Bitte ausgefüllt senden an: Offene Hilfen, Marienstr. 21, 63820 Elsenfeld**  
**E-Mail: offene-hilfen@lebenshilfe-miltenberg.de**

**Ihre Anmeldung ist verbindlich. Bitte dieses Formular aus dem Heft abtrennen.**

**Anmeldung VHS - und Lebenshilfekurse** (Anmeldeschluss: FR., 30.01.2026)

Kurs-Nr.: L100 L101 L102 L103 L104

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Kursbezeichnung: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

**Weitere Informationen:**

**NEU: Der Teilnahmebeitrag wird ab diesem Semester vom Konto abgebucht.**

1. Wir haben bereits eine Einzugsermächtigung erteilt. Nein Ja

2. Bitte senden Sie mir eine neue Einzugsermächtigung zu. Nein Ja

3. Bitte die Betreuungskosten von 30 € über Selbstzahler abrechnen: Nein Ja

Bitte die Betreuungskosten von 5 Std. à 16,40 € abrechnen:  Entlastungsbetrag  
 Jahresbetrag

5. Ich bin in der Richard-Galmbacher-Schule. Nein Ja

6. Ich arbeite in der WfbM in Aschaffenburg Großheubach  
Stockstadt Tafö Elsenfeld

7. Ich möchte von der Lebenshilfe zum Kursort gefahren werden. Nein Ja

9. Ich werde nach dem VHS-Kurs abgeholt. Nein Ja

10. Ich beauftrage die Lebenshilfe mit der Rückfahrt. (nur dienstags) Nein Ja

11. Ich bin auf einen Rollstuhl angewiesen Nein Ja

12. Ich habe Epilepsie. Nein Ja

13. Mein 2. Wunschkurs lautet: \_\_\_\_\_ Mein 3. Wunschkurs lautet: \_\_\_\_\_

14. Ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft bei der Lebenshilfe. Nein Ja

Bitte senden Sie mir Informationen zu.

Ort/Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

