

# VHS-Kurse

## Herbst 2025

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.

### Kurse in Elsenfeld

**Psalterkurs, Tanzkurs, Spieletreff,  
Malkurs, Karaokekurs & mehrstimmiges  
Musizieren**

Kursort: Richard-Galmbacher-Schule  
(RGS), Dammsfeldstraße 14, Elsenfeld  
montags 17:00-19:00 Uhr ,  
Kursstart: Montag, 06.10.2025,  
Letzter Kurstag: Montag, 15.12.2025.

### Kurse in Miltenberg

**Bastelkurs**

Kursort: Mehrzweckraum der Lebenshilfe,  
Brückenstr. 20, Miltenberg

**Entspannungskurs**

Kursort: Jugendhaus St. Kilian,  
Bürgstädter Str. 8, Miltenberg

**Beide Kurse sind:**

montags 16:30-18:00 Uhr ,  
Kursstart: Montag, 06.10.2025,  
Letzter Kurstag: Montag, 15.12.2025.

- Teilnahmegebühr:** pro Kurs 36,00 €, außer Bastelkurs + Entspannungskurs hier 27,00€  
**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 29.08.2025**  
**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.



**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);

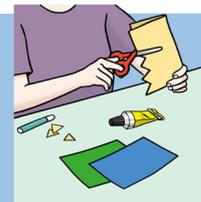
[www.lebenshilfe-miltenberg.de](http://www.lebenshilfe-miltenberg.de);

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.;

## VHS Kurs: MIL1 „Basteln mit Leidenschaft“



Lust auf Basteln? Da bist Du in unserem Kurs genau richtig. Wir basteln passend zur Jahreszeit und zu verschiedenen Anlässen, wunderschöne Geschenke und tolle Dekorationen. Wir wollen ein nachhaltiger Kurs sein und deshalb benutzen wir Naturmaterialien, Recyclingmaterial und alles, was wir finden können. Der Bastelkurs macht bestimmt viel Spaß und wir freuen uns schon auf jede einzelne TeilnehmerIn.



Leitung: Julia Greulich

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
Mehrzweckraum Lebenshilfe Miltenberg	maximal 6 Plätze	27,00 €	30 €  alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	25,00 €	Spaß am Basteln, Kleidung die dreckig werden darf

## VHS Kurs: MIL2 „In der Ruhe liegt die Kraft“



Viele Menschen, gerade auch Menschen mit Behinderungen, haben einen anstrengenden Alltag und fühlen sich gestresst. Deshalb ist es wichtig, sich etwas Gutes zu tun. In diesem Kurs lernen wir uns körperlich zu entspannen und den Moment zu genießen. Wir machen Übungen, die uns helfen mit unserem Körper, unserer Seele und unseren Gedanken freundlich umzugehen. Nach dem Übungsteil entspannen wir uns bei einer schönen Gedankenreise und hören dazu Entspannungsmusik.



Leitung: Sylvia Keller

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
Jugendhaus St. Kilian, Miltenberg	maximal 6 Plätze	27,00 €	30 €  alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	3,00 €	Turnmatte, Getränk, Turnschuhe und bequeme Kleidung

## VHS-Kurs: L100 „Wir musizieren mit selbstgebauten Musikinstrumenten“



Dieser Kurs richtet sich an alle Personen, die einen Psalter haben. Wir werden üben, dieses Instrument richtig einzusetzen. Anfangs werden leichte Stücke gespielt. Nach und nach werden wir den Schwierigkeitsgrad steigern, wie zum Beispiel mit zwei Stimmen spielen. Die Musiknoten befinden sich in einer Übungsmappe. Die TeilnehmerInnen sollten Freude am Musizieren mitbringen.



Leitung: Claudia Wiesli-Oberle

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
RGS Elsfeld	maximal 8 Plätze	36,00 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	Psalter, Notenmappe, Stimmgerät, Getränk

## VHS-Kurs: L101 „Unser Tanzkurs“



Mit Freude und Spaß bewegen wir uns zu flotter Musik und schwingen das Tanzbein. Eine bunte Mischung aus Einzel-, Partner- und Kreistänzen belebt den Tanzabend. Vorweihnachtliche Lichtertänze stimmen auf die Adventszeit ein und schaffen eine ruhige und entspannte Atmosphäre.



Leitung: Juliane Wolf

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

## VHS-Kurs: L102 „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	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
RGS Elsfeld	maximal 8 Plätze	36,00 €	30 €  alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	25,00 €	Malkittel, Getränk

## VHS-Kurs: L103 „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	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
RGS Elsfeld	maximal 9 Plätze	36,00 €	30 €  alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	Getränk, Musikinstrument

## 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	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
RGS Elsenfeld	maximal 10 Plätze	36,00 €	30 €  alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	3,00 €	Getränk, dein Lieblingsspiele

## VHS-Kurs L105 „Karaoke singen“



Zusammen singen wir bekannte Schlager und Lieder.

Egal ob Spider Murphy Gang, Village People oder die Beatles – traut euch ans Mikrofon und sorgt mit euren Gesangkünsten für Partystimmung. Mit Mikrofonen und einer Licht- und Soundmaschine singen wir uns durch die Hits und haben eine Menge Spaß dabei.

Hier könnt Ihr zeigen, was in euch steckt! Ob Schlager, Hip Hop oder Rock: Ihr entscheidet, welchen Hit Ihr zum Besten gebt.



Leitung: Heidi Makasy

Ort	Plätze	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
RGS Elsenfeld	maximal 10 Plätze	36,00 €	30 €  alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	Getränk, Spaß am Singen

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

**Anmeldung VHS - und Lebenshilfekurse** (Anmeldeschluss: FR., 29.08.2025)

Kurs-Nr. MIL1 MIL2 L100 L101 L102 L103 L104 L105

Name:

Vorname:

Kursbezeichnung:

E-Mail:

Straße:

Wohnort:

Telefonnummer:

**Weitere Informationen:**

1. Der Rechnungsbetrag soll vom Bankkonto abgebucht werden. Nein Ja
2. Wir haben bereits eine Einzugsermächtigung erteilt. Nein Ja
3. Bitte senden Sie mir eine neue Einzugsermächtigung zu. Nein Ja
4. Bitte die Betreuungskosten von 30 € über Selbstzahler abrechnen: Nein Ja  
Bitte die Betreuungskosten von 5 Std. à 16,40 € abrechnen:  Entlastungsbetrag  
 Verhinderungspflege
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. 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: \_\_\_\_\_

**Bitte geben Sie unbedingt einen Alternativkurs an. Wir informieren Sie schriftlich, ob eine Teilnahme möglich ist.**



# Der 1. Platz geht an: Ihre Sparkasse!

## Beste Bank 2025 – zum 11. Mal in Folge.

Das ist ein Grund zum Jubeln. Denn bei uns erleben Sie erstklassigen Service und beste Beratung.

Sie sind noch nicht bei uns? Dann überzeugen Sie sich jetzt von unserer Leistungsfähigkeit.

[www.s-abmil.de/ausgezeichnet](http://www.s-abmil.de/ausgezeichnet)



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse  
Aschaffenburg  
Miltenberg