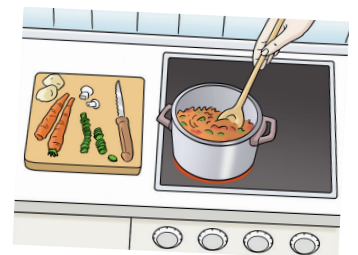


VHS-Kurse für alle

Herbst 2026

für Jugendliche und Erwachsene mit
und ohne Behinderung ab 15 Jahren



Lebenshilfe
im Landkreis Miltenberg e.V.

*Zusammen stark
in Vielfalt*



Volkshochschule
Erlenbach



Volkshochschule
Miltenberg und Umgebung

Liebe LeserInnen!

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

Man sagt zur Volks-Hoch-Schule auch: VHS.

Für die Kurse kann man sich bei der Lebenshilfe anmelden und auch dort bezahlen.

Termine, Teilnahmegebühr, Materialkosten und Betreuungskosten und Infos zur **Barrierefreiheit** bitte den Kursbeschreibungen entnehmen.

Achtung: In den bayerischen Schulferien finden keine Kurse statt

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

Anmeldeschluss: bis spätestens Freitag, den 31.08.2026

Anmeldung: über das Anmeldeformular (siehe Seite 8)

Bei Bedarf versuchen wir, einen Fahrdienst zum Kursort und nach Kursende zurück nach Hause zu organisieren. Bitte beachten Sie, dass dies aufgrund begrenzter Kapazitäten jedoch nicht immer möglich ist.

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;

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.

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

Termine	Ort	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
Mo., 05.10.2026 - 14.12.2026, 17.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine	Richard-Galmbacher Schule Elsenfeld	36 €	30 € alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	Getränk, Musikinstrument

VHS-Kurs: MIL1 „Fit & Fun für Alle“

Das Kursprogramm beinhaltet ein Bewegungsangebot, das die Beweglichkeit und das körperliche Wohlbefinden ohne Überforderung fördern soll. Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination werden durch Übungen im Stehen, Gehen und Sitzen (auf Stühlen oder auf dem Boden) geschult. Außerdem stärken Sie Ihre Muskulatur durch gezielte Gymnastik und achten auf ein rückschonendes Verhalten.



Eine besondere körperliche Kondition ist nicht erforderlich, wichtig ist die Freude an der Bewegung

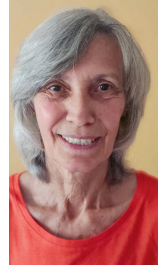
Leitung: Menel Tajouri

Termine	Ort	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
Mo., 05.10.2026 - 14.12.2026, 17.00 - 18.00 Uhr, 10 Termine	Zentrum für Selbstverteidigung und Gesundheit e.V., Breitendieler Str. 38, Miltenberg	58 €	25 €, alternativ: Abrechnung von 3,5 Stunden über die Pflegekasse	Turnschuhe und bequeme Kleidung bzw. Sportkleidung

Montag

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

Viele Menschen, gerade 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: Cordula Martin

Termin	Ort	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
Mo., 05.10.2026 - 14.12.2026, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 Termine	Alte Volksschule, Westeingang Erdgeschoss, Mainstr. 62, Miltenberg	77 €	25 €, alternativ: Abrechnung von 3,5 Stunden über die Pflegekasse	Turnmatte, Getränk, Turnschuhe und bequeme Kleidung

VHS-Kurs: MIL3 „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

Termin	Ort	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
Mo., 05.10.2026 - 14.12.2026, 16.30 - 18.00 Uhr, 10 Termine	Mehrzweckraum der Lebenshilfe, Brückenstr. 20, Miltenberg	69,50€	25 €, alternativ: Abrechnung von 3,5 Stunden über die Pflegekasse	Getränk, Spaß am Singen

Dienstag

VHS-Kurs: L101 „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

Termine	Ort	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Mitbringen
Di., 06.10.2026 - 15.12.2026, 17.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine	Richard-Galmbacher Schule Elsfeld	36 €	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

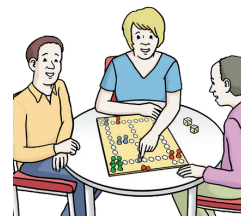
Termine	Ort	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
Di., 06.10.2026 - 15.12.2026, 17.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine	Richard-Galmbacher Schule Elsfeld	36 €	30 €, alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	25 €	Malkittel, Getränk

Dienstag

VHS-Kurs: L103 „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

Termine	Ort	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
Di., 06.10.2026 - 15.12.2026, 17.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine	Richard-Galmbacher Schule Elsfeld	36€	30 €, alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	3 €	Getränk, dein Lieblingsspiel

VHS-Kurs: L104 „Bastelwerkstatt - Kreativ durchs Jahr“

In diesem Bastelkurs gestalten wir gemeinsam schöne Dinge passend zur Jahreszeit. Wir basteln kleine Geschenke, bunte Dekorationen und kreative Kunstwerke.

Wir arbeiten mit Papier, Farben, Naturmaterialien und vielen anderen Bastelsachen.

Jeder darf eigene Ideen mitbringen und kreativ sein.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jeder arbeitet in seinem eigenen Tempo und bekommt Unterstützung, wenn nötig.



Leitung: Heike Roll

Termine	Ort	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
Di., 06.10.2026 - 15.12.2026, 17.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine	Richard-Galmbacher Schule Elsfeld	36 €	30 €, alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	25 €	Spaß am Basteln, Kleidung die dreckig werden darf

Dienstag

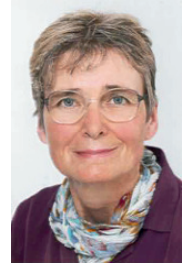
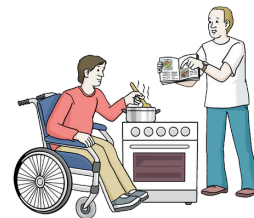
VHS-Kurs: L105 „Gemeinsam Kochen - gemeinsam genießen“

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: Birgit Becker

Termine	Ort	Teilnahmebeitrag	Betreuungskosten	Materialkosten	Mitbringen
Di., 06.10.2026 - 15.12.2026, 17.00 - 19.00 Uhr, 10 Termine	Richard-Galmbacher Schule Elsenfeld	36 €	30 €, alternativ: Abrechnung von 5 Stunden über die Pflegekasse	30 €	Getränk, Kochschürze, Dose mit Deckel

!! 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 spannende neue 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

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

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Aschaffenburg
Miltenberg

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

Anmeldung VHS - und Lebenshilfekurse (Anmeldeschluss: FR., 31.08.2026)

Kurs-Nr.: **Montags:** ☐ L100 ☐ MIL1 ☐ MIL2 ☐ MIL3
Dienstags: ☐ L101 ☐ L102 ☐ L103 ☐ L104 ☐ L105

Name:

Vorname:

Kursbezeichnung:

E-Mail:

Straße:

Wohnort:

Telefonnummer:

Weitere Informationen:

Der Teilnahmebeitrag wird seit letzten 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 über Selbstzahler abrechnen: ☐ Nein ☐ Ja
4. Bitte die Betreuungskosten über die Pflegekasse 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
8. Ich werde nach dem VHS-Kurs abgeholt. ☐ Nein ☐ Ja
9. Ich beauftrage die Lebenshilfe mit der Rückfahrt. ☐ Nein ☐ Ja
10. Ich bin auf einen Rollstuhl angewiesen ☐ Nein ☐ Ja
11. Ich habe Epilepsie. ☐ Nein ☐ Ja
12. Mein 2. Wunschkurs lautet: _____ Mein 3. Wunschkurs lautet: _____
13. Ich interessiere mich für eine Mitgliedschaft bei der Lebenshilfe. ☐ Nein ☐ Ja

Bitte senden Sie mir Informationen zu.

Ort/Datum: _____ Unterschrift: _____