



Gemeinschaftsprogramm mit der vhs Kitzingen
Frühjahr/Sommer 2026

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meine Mitgliedschaft beim **vhs Ochsenfurt e.V.** Ich bin einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag von € 15,- im Jahr (Stand 2026) von meinem Konto abgebucht wird.

Name Vorname	Geburtsdatum	E-Mail
PLZ Wohnort	Straße Nr.	Telefon

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats zum wiederkehrenden Einzug des Mitgliedsbeitrags

IBAN	Kreditinstitut
------	----------------

Ich ermächtige den **vhs Ochsenfurt e.V.**, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Gleichzeitig weise ich meine Bank an, die vom vhs Ochsenfurt e.V. (**Gläubiger-ID: DE76VHS00000381460**) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Beitragseinzug erfolgt jährlich im Monat Januar.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrags verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------

BERGTHEIM | KÜRNACH | ESTENFELD | WÜRZBURG | EIBELSTADT | OCHSENFURT | AUB | RÖTTINGEN | UETTINGEN

„ICH BIN PFLEGE“

Die Kollegen machen den Unterschied.

Die größte Motivation ist für mich der Zusammenhalt in unserem Team. Wenn ich sehe, wie wir auch in schwierigen Zeiten zusammenstehen – und dabei noch unseren Humor bewahren – bin ich wirklich stolz. Dass die Bewohner richtig dankbar sind, ist dann noch das i-Tüpfelchen.

Sei auch du Pflege!

Elena, stv. Pflegedienstleiterin

www.willkommen-im-team.info



**WIR HABEN AUCH EINE EIGENE
PFLEGESCHULE IN OCHSENFURT!**

Senioreneinrichtungen
des Landkreises Würzburg





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ist es Ihnen aufgefallen? Wir haben die Gestaltung der Titelseiten unseres Programmhefts in neue Hände gegeben. Gemeinsam mit der vhs Kitzingen haben wir an der Technischen Hochschule Würzburg-Schweinfurt (THWS), Fakultät Gestaltung, bei Prof. André Rösler einen Wettbewerb für die Illustration der Titelseiten ausgeschrieben. Die beiden Studierenden Dacian Redl und Katharina Sutor haben uns mit ihren visuell ansprechenden und frischen Entwürfen am meisten überzeugt und es auf unsere Titelseiten geschafft.

Auch inhaltlich sind wir mit der vhs Kitzingen enger zusammengerückt und haben „Demokratie leben“ als gemeinsamen Schwerpunkt festgelegt. Mit Vorträgen und begleitenden Filmen möchten wir zeigen, wie Demokratie funktioniert und wie Engagement Wirkung entfalten kann.

Die gewachsene Zusammenarbeit zeigt sich auch auf struktureller Ebene: Die vhs Kitzingen und Ochsenfurt haben im letzten Jahr gemeinsam das ILEP-Qualitätszertifikat „Excellence 2 Stars“ im Rahmen des Ludwig Erhard Preises erhalten. Ein Beleg für die kontinuierliche Weiterentwicklung des Verbunds und die hohe Qualität der beiden Einrichtungen. Und auch digital haben wir gemeinsam wichtige Schritte nach vorn gemacht: Seit Mai 2025 präsentiert sich unsere Webseite in neuem Design und mit neuen Funktionen. Dazu zählt beispielsweise das Kundenportal mit persönlichem Konto, Merkliste und Warenkorb. Zusätzlich erhalten Sie nun zwei Tage vor Kursbeginn eine



Erinnerungsmail. Wenn Sie nicht digital unterwegs sind, können Sie sich aber auch wie gewohnt telefonisch oder per E-Mail für Ihren Kurs anmelden. Blättern Sie am besten gleich durch unser neues Programm.

Ganz besonders freue ich mich über die Kooperation mit dem Heimatforum der Region Würzburg: Im Schau- und Mitmachgarten am Bollwerk in Ochsenfurt können Besucherinnen und Besucher klimatische Zusammenhänge direkt in der Natur erleben und verstehen lernen. Ab sofort bieten wir kleine Führungen zu verschiedenen Themen an. Zudem zeigt ein Vortrag, wie Wetter, Klima und Klimawandel mithilfe der Sensorik im Garten gemessen und verständlich eingeordnet werden.

Wir freuen uns auf Ihre Teilhabe – und natürlich auf Ihre Teilnahme an unseren Angeboten!

Ihre Carmen van Musscher

So melden Sie sich an:

Die Anmeldung zu Veranstaltungen der vhs Ochsenfurt ist ab dem Erscheinungstag des Programms möglich. Sie haben folgende Möglichkeiten, Ihren Kurs zu buchen:

Per Internet

Auf unserer Homepage www.vhs-ochsenfurt.de können Sie Ihre vhs-Kurse jederzeit ganz bequem von zu Hause aus buchen.

Per Fax / per Post

Senden Sie das vollständig und deutlich ausgefüllte Anmeldeformular per Fax an 09331 20743 oder per Post an vhs Ochsenfurt, Kirchplatz 2, 97199 Ochsenfurt.

Persönlich

In der vhs-Geschäftsstelle im Bürgerhaus, Kirchplatz 2 ist die Barzahlung der Kursgebühr möglich.

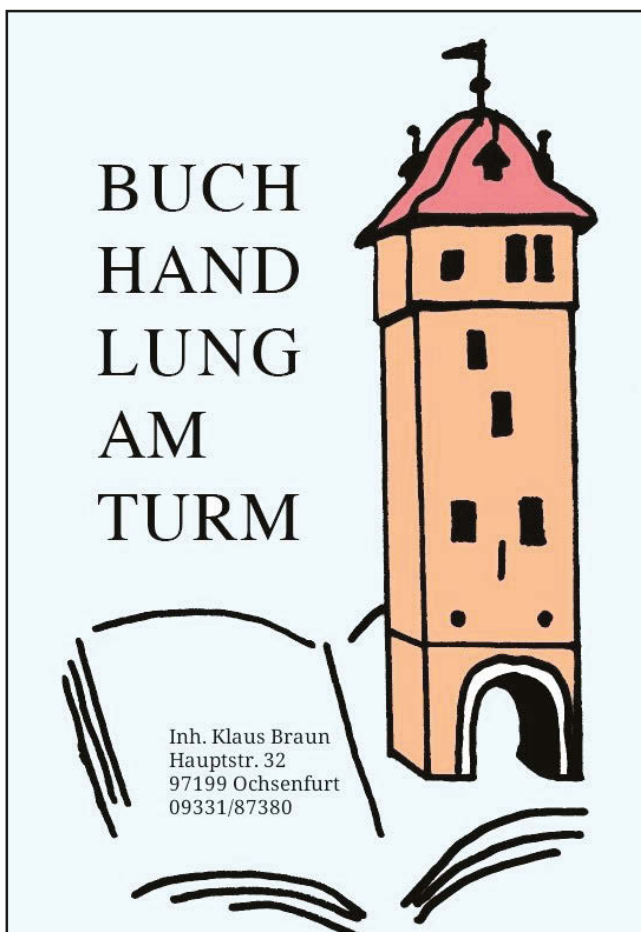
Per Telefon

Wenn Sie bereits Teilnehmerin oder Teilnehmer bei der vhs Ochsenfurt sind und Ihre Bankdaten gespeichert sind, können Sie sich telefonisch unter der Telefonnummer 09331 2890 anmelden.

Öffnungszeiten der vhs-Geschäftsstelle:

Montag - Freitag:	09.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch zusätzlich:	13.00 – 16.00 Uhr

In den Schulferien ist die vhs-Geschäftsstelle geschlossen.





Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortlich im Sinne des Datenschutzrechts ist die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., gesetzlich vertreten durch den 1. Vorsitzenden Herrn Burkard Bähr, die 2. Vorsitzende Frau Cornelia Leimeister und die Geschäftsführerin Frau Carmen van Musscher, Kirchplatz 2, 97199 Ochsenfurt, 09331 2890, info@vhs-ochsenfurt.de.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten Name, Vorname, Straße, Haus-Nummer, Postleitzahl und Ort kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkahrungen zu treffen. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, BIC, Name und Vorname des Kontoinhabers erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, steht Ihnen die persönliche Anmeldung in der Geschäftsstelle mit Barzahlung der Kursgebühr offen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

4. Gesetzliche und vertragliche Pflichten zur Bereitstellung

Die Bereitstellung Ihrer Daten uns gegenüber und die Nutzung unseres Kontaktformulars sind weder vertraglich noch gesetzlich vorgeschrieben.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu zehn Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und Ihre Telefonnummer an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z. B. telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert-Prüfungen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese

Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme am Einbürgerungstest müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten. Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (Teilnehmersupport, Datenanalyse, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren. Bei Auftreten einer meldepflichtigen Infektion einer Ihrer Kontaktpersonen werden Ihre Daten an die zuständigen Behörden (z. B. Gesundheitsamt) weitergeleitet (Art. 5 Abs. 1 BayDSG mit § 25 Infektionsschutzgesetz (IfSG)).

7. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

8. Ihre Rechte (Auskunft, Berichtigung, Sperrung, Löschung, Widerspruch, Widerruf, Übertragung, Beschwerde)

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziffer 1 genannten Kontaktdaten an uns richten. Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

9. Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten

E-Mail: info@vhs-ochsenfurt.de

Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Kirchplatz 2, 97199 Ochsenfurt

Organisatorisches

Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

Vorstand:

- 1. Vorsitzender: Burkard Bähr
- 2. Vorsitzende: Cornelia Leimeister
- Schatzmeisterin: Karin Rasp
- Beisitzer: Josef Meixner und Sabine Liczewski

Pädagogische Leitung und Geschäftsführung:

Carmen van Musscher

Verwaltung: Sonja Müller

Geschäftsstelle Bürgerhaus:

Eingang ebenerdig über Rosshof, Aufzug, WC
vhs Ochsenfurt, Kirchplatz 2, 97199 Ochsenfurt
Parkplätze an Mainuferstraße

Anschrift:

(09331) 2890

Telefon:

(09331) 20743

Fax:

E-Mail:

info@vhs-ochsenfurt.de

Internet:

www.vhs-ochsenfurt.de

Bank:

Sparkasse Mainfranken Würzburg

IBAN:

DE78 7905 0000 0500 1044 50

Titelbild-Illustration: Dacian Redl, Fakultät Gestaltung THWS



Organisatorisches

- 3 Vorwort
- 4 vhs-Organisation und Datenschutzerklärung
- 5 Inhaltsverzeichnis und Semesterkalender

Gesellschaft

- 6 Geschichte und Zeitgeschichte
- 6 Politik und Bürgerschaftliches Engagement
- 6 Ökonomie, Recht und Finanzen
- 7 Umweltbildung und Verbraucherfragen
- 8 Pädagogische Angebote unserer Kooperationspartner
- 10 Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie
- 10 Vielfalt lernen - Diversität, Gender, Interkulturalität
- 10 Philosophie / Religion / Ethik
- 10 Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur
- 10 Naturwissenschaft und Technik
- 10 Medien und Kommunikation

Kultur

- 12 Sonderveranstaltungen
- 13 Exkursionen, Führungen und Studienreisen
- 13 Ochsenfurt erleben
- 13 Literatur
- 14 Kleinkunst, Tanz und Theater
- 14 Kunst und Kulturgeschichte
- 15 Musikalische Praxis

Gesundheit

- 17 Vorträge
- 17 Entspannung und Stressbewältigung
- 20 Bewegung und Fitness
- 22 Essen und Genießen
- 23 Rund um Körper und Gesundheit

Sprachen

- 24 Englisch
- 24 Spanisch
- 25 Russisch

Beruf, Medien und Digitales

- 26 Fachübergreifende / sonstige Kurse
- 26 EDV- und Medienkompetenz
- 27 Berufliche Kompetenzen

junge vhs

- 29 Kurse für Kinder und Jugendliche

vhs Ochsenfurt in der Umgebung

- 31 Aub
- 31 Creglingen
- 32 Eibelstadt
- 33 Gaukönigshofen
- 34 Röttingen
- 35 Sommerhausen

AGB und Formulare

- 36 AGB
- 37 Wichtige Hinweise und Impressum
- 38 Anmeldeformular mit SEPA-Lastschriftmandat

Programm der vhs Kitzingen: Heft bitte wenden!

LUDWIG ERHARD PREIS **2025**
Anerkennung für Excellence
Level 2

Semesterkalender Frühjahr/Sommer 2026

	Februar			März				April				Mai				Juni				Juli										
Montag	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27	Mo	
Dienstag	17	24			3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28	Di
Mittwoch	18	25			4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29	Mi
Donnerstag	19	26			5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30	Do
Freitag	20	27			6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31	Fr
Samstag	21	28			7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25		Sa
Sonntag	22		1		8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26		So

Semesterbeginn: 2. März 2026

Semesterende: 31. Juli 2026

Ferien und Feiertage ■



Volkhochschulen verstehen sich seit jeher als demokratische Orte des politischen und sozialen Lebens. Sie vermitteln politische Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Veranstaltungen im Bereich Gesellschaft fördern die Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen und sind geprägt durch sachliche Diskussionen sowie einen offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen.

Geschichte und Zeitgeschichte

● Kurs-Nr. **F123110X**

Arbeitskreis Geschichte der Stadt Ochsenfurt

Wer Interesse und Freude an lokalgeschichtlichen Nachforschungen und Dokumentationen hat und wer in einem offenen Gesprächskreis über solche Themen mitwirken möchte, ist im Arbeitskreis Geschichte herzlich willkommen. Die Sitzungen finden immer am ersten Mittwoch des Monats statt. Anmeldung direkt bei Toni Gernert, Tel. 09331 3122.

Toni Gernert

Mi, 04.03.26, 18.00-20.30 Uhr, 5-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Brückenstraße 1
gebührenfrei, 5-15 TN

Politik und Bürgerschaftliches Engagement

Demokratie leben

Demokratie leben bedeutet, Vielfalt zu gestalten, Verantwortung zu übernehmen und Teilhabe zu erfahren. Sie lebt davon, dass jede*r die Möglichkeit hat, sich einzubringen und die eigene Rolle im politischen Geschehen wahrzunehmen. Mit Vorträgen und begleitenden Filmen möchten wir zeigen, wie Demokratie funktioniert und wie Engagement Wirkung entfalten kann.

● Kurs-Nr. **F127110X neu**

Demokratie 4.0 – Freiheit, Daten, Macht im Zeitalter der Digitalisierung

Vortrag mit Diskussion

Tweets statt Talkshows, Likes statt Wahlurnen? Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch die digitale Demokratie: Wo liegen ihre Chancen, wo drohen Gefahren - und welche Verantwortung tragen wir alle im Netz?

Tilo Hemmert, Referent für Digitalisierung im Bayerischen Philologenverband, 3. Bürgermeister der Stadt Ochsenfurt

Di, 10.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F127120X neu**

Kommunalpolitik verstehen: Rathaus, Kreistag und Bezirk

Vortrag mit Diskussion

Kommunalpolitik betrifft uns alle - von der Straßenbeleuchtung bis zum Schwimmbad. Doch wer entscheidet eigentlich was? Der Vortrag gibt einen Überblick über die drei kommunalen Ebenen in Bayern, erklärt Zuständigkeiten, Entscheidungswege und zeigt konkret, wie Politik in der Stadt Ochsenfurt gemacht wird.

Tilo Hemmert, Referent für Digitalisierung im Bayerischen Philologenverband, 3. Bürgermeister der Stadt Ochsenfurt

Mi, 06.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Ökonomie, Recht und Finanzen

● Kurs-Nr. **F134120X**

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung etc. - Wie Sorge ich richtig vor?

Sie denken, wenn Ihnen etwas passiert, kann Ihr Ehepartner Entscheidungen für Sie treffen? Das ist ein weit verbreiteter, fataler Irrtum. Ohne rechtskonforme Vollmachten kann selbst die engste Familie nichts entscheiden. Wenn Sie wollen, dass eine Ihnen nahestehende Person für Sie handeln darf, wenn Sie dazu nicht in der Lage sind, müssen Sie eine Vollmacht erteilen. Nur so verhindern Sie die Anordnung eines fremdbestimmten Betreuers durch das Amtsgericht.

Sie haben ein Unternehmen, einen Bauernhof, eine Photovoltaikanlage, Ihr Lebenswerk in guten Händen? Kaum ein Unternehmer verfügt über eine Unternehmensvollmacht. Eltern minderjähriger Kinder sollten an eine Sorgerechtsverfügung denken.

Wussten Sie, dass es zu diesem Thema immer wieder rechtliche Änderungen gibt? Auch bereits vor längerer Zeit erstellte Dokumente könnten deswegen nicht mehr wirksam sein!

Grit Rückert, Rechtsanwältin, Fachanwältin für Erbrecht

Mi, 25.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 4-14 TN

● Kurs-Nr. **F134110X neu**

Wie eine gemeinwohlorientierte Wirtschaft die Demokratie stärken kann

In Kooperation mit der Gemeinwohl-Ökonomie, Regionalgruppe Würzburg

Vortrag mit Diskussion

Was wäre, wenn der Erfolg eines Unternehmens nicht nur an Finanzkennzahlen gemessen würde, sondern daran, welchen Nutzen ein Unternehmen dem Gemeinwohl bietet? Die Bilanzierung der Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) ist ein hilfreiches Werkzeug für Unternehmen und Kommunen, um sich zukunftsfähig auszurichten und das eigene Handeln auf Nachhaltigkeit zu prüfen.

Dass die Gemeinwohl-Ökonomie keine weltfremde Illusion darstellt, belegt Artikel 151 der Bayerischen Verfassung. Er bestimmt, dass die gesamte wirtschaftliche Tätigkeit dem Gemeinwohl dienen soll.

Der Vortrag gibt nicht nur Einblicke in die Grundlagen des Wirtschaftsmodells der Gemeinwohl-Ökonomie, sondern zeigt auch auf, wie sie die erwähnte Forderung der Bayerischen Verfassung mit Leben erfüllen könnte – für eine zukunftsfähige und nachhaltige demokratische Gesellschaft.

Die Spenden des Abends gehen an die Arbeitsgruppe der GWÖ.

Referent: Achim Knöchel

Einleitung zum Thema: Prof. Dr. Köpcke-Duttler

Mi, 15.07.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung. Wir freuen uns über Ihre Spende.

● Kurs-Nr. **F134130X**

Berufsunfähigkeit: Weil Ihre Arbeitskraft unbezahlbar ist

Viele verlassen sich darauf, ihren Beruf bis zur Rente ausüben zu können - doch Krankheiten oder Unfälle können jeden treffen. Und ohne staatliche Absicherung bleibt oft eine gefährliche Versorgungslücke.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich rechtzeitig und sinnvoll schützen. Wir zeigen, wie Sie den passenden Tarif finden, typische Fallstricke vermeiden und warum ein professioneller Marktvergleich so wichtig ist. Außerdem lernen Sie mögliche Alternativen und Ergänzungen zur klassischen Berufsunfähigkeitsversicherung kennen.

Treffen Sie heute die Entscheidung, die morgen den Unterschied macht.

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 17.04.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-12 TN

● Kurs-Nr. **F134140X**

Finanzplanung für Frauen

Ob früh oder spät – eine durchdachte Planung zahlt sich aus

Altersvorsorge ist gerade für Frauen ein zentrales Thema. Trotzdem hat sie im Alltag oft keinen Platz: Mit 20 wirkt die Rente noch weit weg, mit 30 stehen Familie und Karriere im Fokus, und mit 40 oder 50 scheint der Zug angeblich abgefahren. Doch gerade weil Frauen im Durchschnitt länger leben und häufig geringere Rentenansprüche haben, lohnt sich ein früher – oder auch später – Einstieg umso mehr.

Ein verbreitetes Missverständnis: In Steuerklasse V sei das eigene Einkommen zu klein, um etwas zurückzulegen. Tatsächlich profitiert meist der Partner vom Steuervorteil – und investiert ihn in die eigene Vorsorge. Dabei gehört das gemeinsame Einkommen beider und sollte auch beiden zugutekommen.

Finanzielle Unabhängigkeit beginnt damit, die eigenen Finanzen aktiv zu gestalten, ob allein oder in einer Partnerschaft. Mit 20, 30 oder sogar noch Anfang 50. Denn eines bleibt: Finanzielle Sicherheit ist keine Frage des Alters – sondern der Entscheidung, selbst aktiv zu werden.

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 24.04.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-20 TN

● Kurs-Nr. **F134150X**

Finanzen clever starten

Versicherungen & Geldanlage für Azubis, Studierende und Berufseinsteiger

Dieses Seminar gibt Azubis, Studierenden und Berufseinsteigern einen unabhängigen Überblick über die wichtigsten Versicherungen und einfachen Wege in die Geldanlage. Sie erfahren, was Sie jetzt wirklich brauchen, was später reicht und wie Sie schon mit kleinen Beträgen sinnvoll loslegen können.

Produktneutral, verständlich und auf Ihre Lebensphase zugeschnitten – damit Sie finanziell sicher und selbstbewusst starten.

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 08.05.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-12 TN

● Kurs-Nr. **F134160X**

Clever sparen – Rendite ohne unnötiges Risiko

Die gesetzliche Rente wird künftig kaum reichen, um den Lebensstandard im Alter zu sichern. Zusätzliche private Vorsorge ist daher unverzichtbar. Doch wie spart man sinnvoll, wenn niedrige Zinsen die Kaufkraft schmälern und Aktienmärkte schwanken? Viele möchten Renditechancen nutzen, aber auf wichtige Garantien nicht verzichten – und auch steuerliche Aspekte werden oft unterschätzt, etwa die vollständige Besteuerung von Kursgewinnen bei Aktien, Fonds und ETFs.

In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Überblick über zeitgemäße Vorsorgekonzepte, Wege zur Vermögensoptimierung und die Rolle unabhängiger Beratung.

Produktneutral, verbraucherorientiert und praxisnah – damit Sie Ihre Entscheidungen sicher und gut informiert treffen können.

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 12.06.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

15,00 EUR, 5-12 TN



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.

● Kurs-Nr. **F134170X**

Aktuelle Fragen rund um die erfolgreiche Geldanlage

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

Wie legt man das Geld heutzutage eigentlich "richtig" an? Sparen Sie für Ihre Altersvorsorge oder legen Sie eine fällige Lebensversicherung an? Erwarten Sie eine Erbschaft? Soll man in Tages- oder Festgeld investieren? Welcher ETF (Börsengehandelte Indexfonds) ist für mich der richtige? Der Kryptowährungsraum bietet unglaubliche Gewinne - feiert der Bitcoin sein Comeback?

Verbraucherschützer geben neben dem Überblick über die gängigen Finanz- und Anlageprodukte viele praktische Informationen zu der erfolgreichen Geldanlagestrategie und zum Vermögensaufbau mit ETFs.

Dipl.-Oec. Judit Maertsch, Diplom-Ökonomin
Di, 03.03.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

15,00 EUR, 8-20 TN

● Kurs-Nr. **F134180X**

ETFs für Einsteiger

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

In turbulenten Zeiten suchen viele Menschen nach einer sicheren und verständlichen Möglichkeit, ihr Geld wirksam für die Zukunft arbeiten zu lassen. ETFs gehören heute zu den einfachsten und kostengünstigsten Wegen, langfristig Vermögen aufzubauen – ohne komplizierte Produkte und hohe Gebühren.

In diesem Vortrag erfahren Sie klar und verständlich, wie ETFs funktionieren, warum sie für private Anleger so attraktiv sind und wie Sie sich mit wenigen Bausteinen ein eigenes ETF-Portfolio aufbauen, das zu Ihren Zielen passt.

Dipl.-Oec. Judit Maertsch, Diplom-Ökonomin
Do, 05.03.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

15,00 EUR, 8-20 TN

● Kurs-Nr. **F134190X neu**

Frauen. Finanzen. Freiheit: Selbstbewusst vorsorgen und klug investieren

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

Entdecken Sie, wie Sie Ihre finanziellen Ziele selbstbestimmt erreichen - unabhängig, klar strukturiert und mit echten Handlungsstrategien. Der Vortrag zeigt verständlich, wie Sie mit modernen Vorsorgekonzepten und kostengünstigen ETF-Investments Schritt für Schritt Vermögen aufbauen. Nachhaltige Anlageaspekte werden kompakt berücksichtigt. Mit praxisnahen Tipps und inspirierenden Beispielen erfahren Sie, wie Sie als Frau mit klugen Entscheidungen heute die Basis für finanzielle Freiheit von morgen legen.

Dipl.-Oec. Judit Maertsch, Diplom-Ökonomin
Do, 19.03.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

15,00 EUR, 8-20 TN

● Kurs-Nr. **F134210X neu**

Rentenlücke – Wie gut bin ich wirklich abgesichert?

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

Was bedeutet die Rentenlücke konkret für Ihre persönliche Lebenssituation - und wie lässt sie sich schließen? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre individuelle Versorgungslücke realistisch zu berechnen und zu verstehen, welche Faktoren Ihre Altersvorsorge beeinflussen. Wir zeigen verständlich und praxisnah, wie Sie mit einfachen und gut nachvollziehbaren Schritten gegensteuern können - einschließlich der Nutzung von ETFs als kostengünstiger, transparenter und langfristig renditestarker Möglichkeit, privat vorzusorgen. Unabhängig, verständlich erklärt und direkt umsetzbar - damit Sie Ihren Ruhestand selbstbestimmt planen können.

Dipl.-Oec. Judit Maertsch, Diplom-Ökonomin
Fr, 27.03.26, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

15,00 EUR, 8-20 TN

Umweltbildung und Verbraucherfragen

Energiewende und Klimaschutz

● Kurs-Nr. **F145410X neu**

Klimawandel durch Sensorik messen - am Beispiel des Schau- und Mitmachgartens am Bollwerk

In Kooperation mit dem Heimatforum der Region Würzburg

Vortrag mit Diskussion

Wie lassen sich Wetter, Klima und Klimawandel messen und verständlich einordnen?

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten - auch ohne Vorkenntnisse - und erklärt anschaulich, wie Wetter- und Klimadaten erhoben werden, welchen Mehrwert sie bieten und wie daraus Modelle und Prognosen für zukünftige Entwicklungen entstehen.

Anhand regionaler Beispiele, wie etwa dem Mitmachgarten am Bollwerk in Ochsenfurt, wird gezeigt, wie Sensoren Umweltveränderungen sichtbar machen und dabei helfen, Klima und Klimawandel besser zu verstehen.

Ganz konkret bietet der Schau- und Mitmachgarten am Bollwerk die Möglichkeit, sich über smarten und klimaresistenten Gartenbau zu informieren: Bodensensoren messen Temperatur und Feuchte, Luftsensoren vergleichen Werte an Fassaden und unter Bäumen. Ergänzt durch Füllstandssensoren und eine Wetterstation werden Klimaeinflüsse direkt sichtbar und verständlich.

So verbindet der Vortrag theoretisches Grundlagenwissen mit konkreten Beobachtungen vor Ort und lädt zum Mitdenken und Mitmachen ein.

Christian von der Stein

Mi, 20.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Schlafen Sie gut
oder schnarchen Sie noch?



Apnoe- / Schnarchtherapie

Wir sorgen für einen
erholsamen Schlaf

Wie schön könnte
Ihr neues Lächeln sein?



Unsichtbare Zahnsparangen

Sofortsimulation mit
3D-Scanner

Dr. Maria Koronidou-Jobst

Kieferorthopädin

Zertifiziertes Mitglied der Deutschen

Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin

(DGZS)



MainÄrztzhaus

Jahnstraße 5

97199 Ochsenfurt

Tel. 09331 / 98 41 93 0

info@kfo-dr-jobst.de

www.kfo-dr-jobst.de



Natur, Garten und Kräuter



Heimatforum der Region Würzburg

Der nachhaltige Mitmachgarten am Bollwerk in Ochsenfurt ist Teil der interkommunalen Fördermaßnahme „Heimatforum der Region Würzburg“. Besucher*innen können hier Natur und Klima besser verstehen und sich aktiv an Gestaltung und Pflege beteiligen. Bei Interesse an der Mitarbeit oder am Veranstaltungsprogramm wenden Sie sich gerne an heimatforum@slswue.de.

● Kurs-Nr. **F146410X** *neu* **Gemüsevielfalt im Hochbeet – Praktische Einblicke im Mitmachgarten**

In Kooperation mit dem Heimatforum der Region Würzburg

Wir laden dich herzlich zu einer besonderen Führung durch den Mitmachgarten am Bollwerk in Ochsenfurt ein – einem innovativen Projekt der Smarten Region Würzburg.

Im Mittelpunkt steht diesmal der Gemüseanbau im Hochbeet. Nach einer kurzen Einführung in den klimaresilienten Garten mit seinen trockenheitsverträglichen Bäumen, Sträuchern und Stauden tauchen wir direkt in das Thema ein: Wie funktioniert nachhaltiges Gärtnern im Hochbeet – und was macht den Unterschied zu herkömmlichen Methoden?

Eingebaute Sensoren zeigen anschaulich, wie sich Bewässerung, Bodenfeuchte und Temperatur unterscheiden und welche Vorteile ökologische Ansätze bieten.

An diesem Abend erfährst du:

- wie ein Hochbeet richtig aufgebaut und befüllt wird
 - welche Materialien und Schichten ideal sind
 - wie Ansaat und Anzucht verschiedener Gemüsekulturen gelingen
 - welche Pflanzen gut im Hochbeet gedeihen
- Ob Gartenneuling oder erfahrene Hobbygärtnerin, – diese Führung bietet praxisnahes Wissen, wertvolle Tipps und Inspiration für den eigenen Garten.

Komm vorbei und erlebe, wie vielfältig und nachhaltig Gemüseanbau im Hochbeet ist!

Jessika Tokarek, Kreislachberaterin für Gartenkultur und Landespflege

Do, 16.04.26, 17.00-18.30 Uhr, 1-mal
Mitmachgarten am Bollwerk Ochsenfurt
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F146420X** *neu* **Insektenvielfalt fördern – Praktische Tipps für den eigenen Garten**

In Kooperation mit dem Heimatforum der Region Würzburg

Wir laden dich herzlich zu einer spannenden Führung durch den Mitmachgarten am Bollwerk in Ochsenfurt ein – einem Projekt der Smarten Region Würzburg.

Dieses Mal dreht sich alles um Insektenschutz. Wir beleuchten, was unsere heimischen Insekten brauchen, um weiterhin in unserer Umgebung bestehen zu können, und wie jeder im eigenen Garten einen Beitrag leisten kann. Welche Pflanzen bieten Nahrung und Lebensraum? Welche sind weniger geeignet? Wie lassen sich Blühflächen, Nistmöglichkeiten und ökologische

Pflegepraktiken umsetzen?

An diesem Abend erfährst du praxisnah:

- welche Pflanzen besonders insektenfreundlich sind
- wie du gezielt Lebensräume für verschiedene Arten schaffst
- Tipps für die Gestaltung eines insektenfreundlichen Gartens
- warum nachhaltige Gartenmethoden langfristig wichtig sind

Ob Gartenneuling oder erfahrener Hobbygärtner – diese Führung bietet wertvolle Impulse, um den eigenen Garten in ein Paradies für Insekten zu verwandeln.

Komm vorbei und entdecke, wie einfach und effektiv Insektenschutz im eigenen Garten sein kann!

Jessika Tokarek, Kreislachberaterin für Gartenkultur und Landespflege

Di, 16.06.26, 17.00-18.30 Uhr, 1-mal
Mitmachgarten am Bollwerk Ochsenfurt
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Tiere

● Kurs-Nr. **F147310X** **Erste Hilfe für Hund und Katze**

Hunde- und Katzenbesitzer lernen hier, wie sie einen Notfall erkennen und dann schnell und zielgerichtet handeln können. Besprochen werden z.B. Erstversorgung bei Schock, Hitzschlag, Bissverletzung, Wundversorgung, Knochenbruch, Verbrennung und Vergiftung. Beim Thema Vergiftung werden auch giftige Pflanzen und Substanzen in Haus und Garten erläutert. Sie erfahren, was Sie selbst an Erste Hilfe leisten können und welche Hilfsmittel, auch zur Eigensicherung, anzuwenden sind.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Miriam Steinmetz, Tierheilpraktikerin
Do, 16.04.26, 19.00-21.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 7-12 TN



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.

Verbraucherbildung

● Kurs-Nr. **F149130X** *neu* **Frühjahrsputz – angenehme Sauberkeit, minimale Umweltbelastung** **Welche Mittel und wie viel Chemie braucht es im Haushalt wirklich?**

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

Vortrag mit Diskussion

Zu viele verschiedene und vor allem aggressive Reinigungsmittel belasten nicht nur Abwasser und Umwelt. Viele Spezialreiniger sind teuer und unnötig. Welche Mittel und wie viel Chemie braucht es im Haushalt wirklich? Auf welche Inhaltsstoffe muss ich achten um gesundheitliche Gefahren zu vermeiden? Der Vortrag stellt die Grundlagen nachhaltigen Reinigens vor und gibt Tipps.

Dr. Kirsten Bähr, Umweltreferentin VerbraucherService Bayern, Beratungsstelle Würzburg

Mi, 11.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F149140X** *neu* **Greenwashing - grüner Anstrich oder echte Nachhaltigkeit?**

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

Vortrag mit Diskussion

Nachhaltigkeit ist ein Verkaufsargument. Auf Verpackungen und Etiketten finden sich eine Vielzahl an Slogans und Labels, die den Eindruck erwecken, dass es sich um umweltfreundliche Produkte handelt.

Wo begegnet uns Greenwashing im Alltag? Bringen Sie gerne Beispiele von Verpackungen aus Ihrem Umfeld mit zur Veranstaltung. Erfahren Sie, wie man echte Nachhaltigkeit von leeren Versprechungen unterscheidet. Denn unsere Gesellschaft braucht Verbraucherinnen und Verbraucher, die aufmerksam und verantwortungsbewusst entscheiden.

Dr. Kirsten Bähr, Umweltreferentin VerbraucherService Bayern, Beratungsstelle Würzburg

Mi, 10.06.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F149120X** **Ochsenfurter Spielbaustelle**

Kommt und spielt mit! Spielen macht Spaß!

Bei der immer größer werdenden Auswahl an Spielen und den sauber verschweißten Schachteln wird der Kauf eines Spiels immer öfter zum wahren "Glücksspiel". Im Rahmen der Spielbaustelle können unter fachkundiger Anleitung neue Spiele ausgiebig getestet und bewertet werden. So kann dann sinnvoll und gezielt eine Kaufentscheidung getroffen werden.

Die Spielbaustelle ist für junggebliebene Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren gedacht. Sie findet in der Regel am 1. Donnerstag eines Monats statt (außer an Feiertagen). Ohne Anmeldung, kommt einfach vorbei. Informationen gibt es bei Winfried Betz, Tel. 0174 9452498 oder Thomas Siegmund, Tel. 0176 84530400.

Winfried Betz und Thomas Siegmund

Do, 05.03.26, 18.00-21.30 Uhr, 5-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Vortragsraum
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Pädagogische Angebote unserer Kooperationspartner

Familienstützpunkt Ochsenfurt



Anmeldung

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen - falls nicht anders angegeben - direkt beim Familienstützpunkt an:
familienstuetzpunkt.ochsenfurt@skf-wue.de
In den Ferien achten Sie bitte auf die Angaben auf unserer Homepage:
www.fsp.skf-wue.de



Holzbau Peter Juks

■ Zimmerer
 ■ Dachdecker
 ■ Spengler



Energieberatung

Dachdeckerarbeiten

Spenglerarbeiten

Altbausanierung

Holzrahmenbau

97199 Ochsenfurt-Goßmannsdorf • Weinbergsweg 40

Telefon 0 93 31 / 40 44 • Telefax 0 93 31 / 2 08 04 • E-Mail: holzbau.juks@t-online.de

● Kurs-Nr. **F159110X**

Babytreff für Eltern mit ihren Babys und Kleinkindern

Wir laden Sie ein zum Austausch mit anderen Eltern, gegenseitigem Kennenlernen und Spielen mit Ihrem Baby und Kleinkind.

An diesem Angebot nehmen auch regelmäßig die Hebamme Heike Martin und Katrin Freudenberger von der Erziehungs- und Familienberatung im SkF teil. Für Spielsachen, Kaffee und Tee ist gesorgt.

Die Termine sind immer montags von 10:00-11:30 Uhr. In den Ferien achten Sie bitte auf die Angaben auf unserer Homepage: www.fsp.skf-wue.de

Treffpunkt: Spielplatz am Stadtgraben (daher fällt bei Regen diese Veranstaltung aus)

Eine Anmeldung ist nicht nötig, kommen Sie einfach vorbei.

Mo, 13.04.26, 10.00-11.30 Uhr, 20-mal gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F159120X**

Online Vortrag: Das beste Essen für Kleinkinder – Familienkost nach dem ersten Lebensjahr

Für Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus?

Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind stellen wir anhand der Ernährungspyramide anschaulich dar.

Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.

Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB

Fr, 13.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal gebührenfrei, 5-12 TN

● Kurs-Nr. **F159130X**

Spiel und Spaß in der Natur, bei jedem Wetter - mit Papa

Für Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren.

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Bewegungsabenteuer in der Natur! Spiel und Spaß bei jedem Wetter! Durch vielfältige Bewegungserfahrungen lernen Babys und Kinder sich und ihre Umwelt kennen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, Sitzpolster für den Waldboden

André Block, Ergotherapeut

Termine: Sa, 21.03. und 25.07.26, jeweils 10.00-11.30 Uhr

Treffpunkt: Ochsenfurt, Parkplatz am Forst gebührenfrei, 5-12 TN

● Kurs-Nr. **F159140X**

Spielplatztreff am Stadtgraben

Habt ihr Lust auf einen entspannten Nachmittag mit euren Kindern, netten Begegnungen und Spiel & Spaß an der frischen Luft? Dann seid ihr herzlich eingeladen zum Spielplatztreff.

Das Angebot ist für alle Familien mit kleinen und großen Kindern - egal ob Baby, Kindergartenkind oder Grundschüler. Auch werdende Eltern oder Großeltern mit ihren Enkeln sind herzlich Willkommen. Für Kaffee, Wasser und Sandspielsachen ist gesorgt. Ich freue mich auf einen schönen Nachmittag mit euch.

Bei Regen entfällt der Spielplatztreff.

Termine: Mi, 11.03., 15.04., 13.05., 10.6., 08.07.26, jeweils 15.00-16.30 Uhr

Treffpunkt: Ochsenfurt, Spielplatz Stadtgraben gebührenfrei, 5-12 TN

● Kurs-Nr. **F159150X**

Entdeckungsreise Bibliothek

Für Eltern mit Kindern von 4 bis 8 Jahren

Bei jedem Termin wartet eine spannende Geschichte auf die Zuhörer. Anschließend wird es ein zusätzliches, kreatives Angebot geben.

Bei diesem Angebot treffen wir uns alle gemeinsam in der Stadtbibliothek. Zunächst wird euch in gemütlicher Atmosphäre eine Geschichte vorgelesen. Im Anschluss daran wollen wir kreativ werden und gemeinsam etwas zum

Thema des Buches basteln. Das von euch selbst Gestaltete dürft ihr natürlich im Anschluss mit nach Hause nehmen.

Das Angebot findet immer am letzten Mittwoch im Monat statt. In den Ferien achten Sie bitte auf die Angaben auf unserer Homepage: www.fsp.skf-wue.de

Geschwisterkinder dürfen mitgebracht werden.

Termine: Mi, 25.03., 29.04., 24.06., 29.07.26,

jeweils 16.00-17.00 Uhr

Stadtbibliothek Ochsenfurt, Brückenstraße 1 gebührenfrei, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F159160X**

Gesunde Snacks selbst gemacht

Für Eltern und ihre Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Zwischenmahlzeiten haben eine wichtige Funktion in einem ausgewogenen Speiseplan von kleinen Kindern. Als kleine "Mahlzeit" füllen sie den Energiespeicher Ihrer Kinder auf und versorgen die Kleinen mit wichtigen Nährstoffen. Sie lernen bedarfsgerechte Zwischenmahlzeiten zusammenzustellen und gekaufte Snacks unter die Lupe zu nehmen. Im Anschluss werden Zwischenmahlzeiten gemeinsam zubereitet. Handlich verpackt und lecker - Ihre Kinder werden begeistert sein.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, Sitzpolster für den Waldboden

Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB

Fr, 17.04.26, 10.00-12.00 Uhr, 1-mal

Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche gebührenfrei, 5-12 TN

● Kurs-Nr. **F159170X**

Online Elternabend: Babybrei trifft Fingerfood

Für Eltern von Kindern von 0 bis 3 Jahren

In Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten.

Die Phase, in der bei Ihrem Kind Milch- durch Breimahlzeiten ersetzt werden, steht bevor. Wie Sie den Übergang von der Milch zur Beikost Schritt für Schritt gestalten können, ist Inhalt



dieser Veranstaltung. Sie erhalten nicht nur Informationen zur klassischen Brei-Beikost, sondern auch Hinweise zu aktuellen Trends (z. B. Baby-led weaning) sowie hilfreiche Anregungen für die Praxis.

Manuela Tatum

Fr, 15.05.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
gebührenfrei, 5-12 TN

● Kurs-Nr. **F159180X** **Walderlebnistour**

Für Familien mit Kindern von 4 bis 8 Jahren

Bei diesem Angebot haben die Kinder die Möglichkeiten den Wald mit allen Sinnen zu erfahren, ihre eigenen Ideen und Fantasie im Spielen auszuleben, sich im Wald auf den verschiedenen Untergründen zu bewegen (balancieren, klettern, kriechen...) und sich kreativ mit Naturmaterialien auseinander zu setzen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung und Schuhe, Sitzpolster für den Waldboden

André Block, Ergotherapeut

Fr, 08.05.26, 15.30-17.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Ochsenfurt, Parkplatz am Forst
gebührenfrei, 5-12 TN

Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie

● Kurs-Nr. **F164120X** *neu* **Aufstellung - was ist das eigentlich?**

Ein Einführungsvortrag für Neugierige

Vortrag mit Diskussion

Sie haben von Aufstellungen gehört und fragen sich, was dahintersteckt? In diesem Vortrag erhalten Sie einen fundierten Einblick in die Welt der Aufstellungen. Wir betrachten, was für Richtungen abzugrenzen sind, wie Aufstellungen funktionieren und was der Nutzen sein kann. Und nicht zuletzt stellen wir uns die Frage, ob wir auch außerhalb von geführten Aufstellungen von der Methode profitieren können.

Am Ende des Vortrags können Sie die Methode einordnen und haben ein Erleben davon, ob das etwas für Sie ist.

Anna Killian

Mi, 18.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F164130X** *neu* **Klarheit in Entscheidungssituationen – eine praktische Methode zur selbstständigen Anwendung**

Sie sind immer wieder in der Situation, eine Entscheidung treffen zu müssen – und es ist einfach nicht klar, was die richtige Entscheidung ist?

In diesem Workshop lernen Sie eine systematische Methode kennen, um das "Durcheinander", das bei Entscheidungen auftreten kann, zu entwirren.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung probieren wir die Methode zusammen in der Gruppe aus. Anschließend hat jeder die Möglichkeit, eine Entscheidung, die ihn oder sie beschäftigt, zu untersuchen.

Am Ende können Sie die Methode selbstständig zu Hause anwenden – ohne besonderes Zubehör.

Finden Sie in diesem Workshop zu mehr Klarheit in Ihren Entscheidungen!

Anna Killian

Sa, 18.04.26, 10.00-17.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-10 TN

Gut aufgestellt – Lösungen finden durch prozessorientierte Aufstellung

Sie wollen gegenwärtige Lebenssituationen klären, beruflich eine Entscheidung treffen oder Konflikte lösen? Mit der Methode der prozessorientierten Aufstellungsarbeit werden Dynamiken in ihrem System anschaulich sichtbar gemacht. Sie stellen nach Ihrem inneren Bild Stellvertreter für Personen und Aspekte auf. Mit klärenden Sätzen und Umstellungen eröffnen sich neue Perspektiven für eine gute Lösung. Wir arbeiten in einem geschützten Rahmen, in dem wir Schweigepflicht vereinbaren.

An diesem Tag sind vier Aufstellungen möglich. Gebühr inklusive Verpflegung: 30 Euro für alle Teilnehmenden. Wer eine Aufstellung bekommt, wird am Kurstag geklärt. Die Gebühr für diese eigene Aufstellung beträgt zusätzliche 70 Euro.

● Kurs-Nr. **F164140X**

Elke Foltz, Zertifizierte Systemaufstellerin

(DGfS), Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Apothekerin

Sa, 14.03.26, 09.30-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
30,00 EUR (keine Erm.) 100,00 EUR bei eigener Aufstellung, 4-8 TN

● Kurs-Nr. **F164150X**

Elke Foltz, Zertifizierte Systemaufstellerin

(DGfS), Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Apothekerin

Sa, 04.07.26, 09.30-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
30,00 EUR (keine Erm.) 100,00 EUR bei eigener Aufstellung, 4-8 TN

Vielfalt lernen - Diversität, Gender, Interkulturalität

● Kurs-Nr. **F173110X** *Schwerpunkttkema* **Von der Datenlücke zur Designmacht – Frauen in der KI-Revolution**

Vortrag mit Diskussion

Künstliche Intelligenz verändert unsere Welt – doch wer gestaltet sie? Frauen sind in der KI-Entwicklung noch immer unterrepräsentiert, was gravierende Folgen für Fairness und Vielfalt hat. In diesem Vortrag beleuchten wir die „Gender Data Gap“, die Risiken einseitiger Algorithmen und die Chancen, die sich eröffnen, wenn Frauen die Zukunft der Technologie aktiv mitgestalten. Diskutieren Sie mit uns, wie wir von der Datenlücke zur Designmacht gelangen und warum Diversität in der KI nicht nur gerecht, sondern auch innovativ ist.

Teresa Müller-Ott

Mi, 29.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Philosophie / Religion / Ethik

● Kurs-Nr. **F177110X** *neu* **Albert Schweitzer und die Philosophie**

Vortrag mit Diskussion

Albert Schweitzer (1875-1965), der große Arzt und Nobelpreisträger, war nicht nur ein großer Humanist, sondern auch Theologe und Philosoph. In diesem Vortrag wollen wir uns der Person Albert Schweitzer zuwenden! Wer ist dieser Mann? Was dachte er und was kann er uns noch heute mitgeben?

Eine spannende Reise in das Denken dieses großen Mannes!

Dr. Florian Gernot Stickler, selbstständiger Philosoph

Mi, 15.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

● Kurs-Nr. **F184110X** *Schwerpunkttkema* **Orientalisches Essen made in Franken**

Mitbürger mit Wurzeln im vorderen Orient kochen mit Lebensmitteln aus der Region

Aus der Reihe: Die Welt bei uns in Ochsenfurt - eine Initiative des Vereins für Städtepartnerschaften und internationale Begegnungen

Vortrag mit kleiner Verkostung

Reicht die Tradition der orientalischen Küche bei uns zwar weit zurück in die Vergangenheit, das erste türkische Kaffeehaus öffnete 1697 in Würzburg, ist erst mit der Ankunft der Gastarbeiter die gastronomische Tradition aus Kleinasien bei uns richtig bekannt geworden. Damit ist eine Kochkultur zu uns gekommen, die durch den Einfluss der Turkvölker, der Kurden, der Aramäer, der Perser, der Araber u.v.m. einen kosmopolitischen Hintergrund hat.

Neben einer kurzen Einführung in die Grundlagen der orientalischen Küche und der Vorstellung von typischen Spezialitäten mit Rezepten, gibt es auch einige Gerichte zur Verkostung. Die Lebensmittel hierfür kommen weitestgehend aus regionalem Anbau bei uns in Franken. Die Veranstaltung ist gebührenfrei. Die 15 Euro decken die Lebensmittelkosten.

Familie Bucak, Familie Emendag, Juliane Krüger

Fr, 24.04.26, 19.00-22.00 Uhr, 1-mal
RegioEck, Öchsle Vinothek, Ochsenfurt
15,00 EUR Lebensmittelkosten, 5-30 TN

Naturwissenschaft und Technik

Medien und Kommunikation

● Kurs-Nr. **F197110X** *neu* **Chat GPT und die junge Generation – Nützliches KI-Wissen für Eltern und Pädagogen**

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst ein fester Bestandteil der digitalen Welt, in der unsere Kinder aufwachsen. Doch wie funktioniert sie eigentlich und was bedeutet sie für die Bildung und Entwicklung der nächsten Generation?

In dieser Veranstaltung erhalten Eltern und Pädagogen das nötige Wissen, um den Umgang mit KI-Werkzeugen wie Chat GPT sicher einordnen zu können. Ziel ist es, die Chancen dieser Technologien zu erkennen, aber auch ihre Grenzen zu verstehen, um mit den Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt mithalten und gemeinsam mit ihnen die technologische Entwicklung kritisch und fundiert hinterfragen zu können.

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph

Sa, 14.03.26, 10.00-13.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
29,00 EUR, 5-12 TN

Mehr Bildung. Mehr Möglichkeiten.
Ihre Volkshochschule

● Kurs-Nr. **F197120X** *neu*

Werden wir mit Robotern wie mit Menschen umgehen?

Vortrag mit Diskussion

In einer Welt, in der Technologie rasant voranschreitet, stellt sich die spannende Frage: Werden wir in naher Zukunft mit Robotern wie mit Menschen interagieren?

Dieser Vortrag beleuchtet die faszinierenden Entwicklungen in der Robotik und Künstlichen Intelligenz. Philosoph und Digitalberater Stephan Altemeier beleuchtet aus verschiedenen Perspektiven, wie humanoide Roboter unser tägliches Leben beeinflussen könnten. Werden sie unsere Freund*innen, Kolleg*innen oder gar Familienmitglieder? Der Vortrag bietet einen tiefen Einblick in die ethischen, sozialen und technischen Herausforderungen, die mit der Integration von Robotern in unserer Gesellschaft einhergehen. Auch thematisiert wird, wie dies unsere zukünftige Arbeitswelt beeinflussen wird und inwiefern wir durch den Einsatz von Robotern mehr Freiheit erlangen oder auch verlieren können.

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph
Mi, 24.06.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F197130X**

Computer- und Handy-Treff für Seniorinnen und Senioren In Kooperation mit der AWO

Immer häufiger sehen sich ältere Menschen mit Problemen konfrontiert, z.B. bei Online-Terminen für den Arztbesuch oder einfachen Bestellungen im Onlinehandel – leider ist vieles nicht

mehr vor Ort erhältlich. Hemmschwellen abzubauen, dies mit dem Handy zu erledigen, mit Computer und seinen Programmen umgehen zu lernen, dafür ist es nie zu spät.

Bei den offenen Treffen im AWO-Internetcafé für Seniorinnen und Senioren in Ochsenfurt haben Sie die Möglichkeit, Ihre Fragen zum Thema Computer oder Smartphone/iPhone zu stellen, egal ob Ihr Betriebssystem von Microsoft, Apple oder Android ist. Lassen Sie sich überraschen, wie leicht und verständlich man mit dem Computer und seinen Programmen sowie mit dem Internet umgehen kann.

Darüber hinaus haben die Besucherinnen und Besucher über eine WhatsApp-Gruppe die Möglichkeit, über Gefahren und Fake-Meldungen informiert zu werden und entsprechende Vorkehrungen treffen zu können oder nicht auf solche Meldungen hereinzufallen.

Zudem klären wir Fragen zum Smartphone/Tablet oder auch iPhone/iPad, den Umgang mit dem Gerät und seinen Apps und zeigen nützliche Apps für die unterschiedlichsten Interessen. Bei einer Tasse Kaffee haben Sie die Möglichkeit, Erfahrenes mit Ihrem Nachbarn auszutauschen.

Das AWO-Internetcafé für Seniorinnen und Senioren befindet sich im Bürgerhaus/Rote Schule Ochsenfurt (Kirchplatz 2), Eingang über Rosshof.

Die Trainer arbeiten ehrenamtlich und unentgeltlich, es wird also keine Kursgebühr erhoben. Ein Sparschwein darf gefüttert werden, muss aber nicht!

Das Treffen findet jeden Donnerstag von 14-17:00 Uhr statt, nicht in den Schulferien, vorbehaltlich künftiger Änderungen.

Anmeldung und Information:

Peter Honecker, Tel. 09331 3730, oder E-Mail an och-mail@awo-ochsenfurt.de

Bitte mitbringen: gerne eigenes Endgerät (Smartphone, Laptop, Tablet)

Peter Honecker

Do, 26.02.26, 14.00-17.00 Uhr, 18-mal
AWO-Clubheim Ochsenfurt, Internetcafé, Eingang über Rosshof
gebührenfrei, 6-25 TN



AWO-Internetcafé für Seniorinnen und Senioren

Volkshochschule Ochsenfurt e.V.,
Kirchplatz 2, 97199 Ochsenfurt,
Tel. (0 93 31) 2890, Fax (0 93 31) 2 07 43,
info@vhs-ochsenfurt.de, www.vhs-ochsenfurt.de

vhs Volkshochschule
Ochsenfurt e.V.

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meine Mitgliedschaft bei der **vhs Ochsenfurt** und bin einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag von € 15,- im Jahr (Stand 2026) von meinem Konto abgebucht wird.

Name, Vorname	Geburtsdatum	Straße, Nr.	
PLZ	Wohnort	Telefon	email

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats zum wiederkehrenden Einzug des Mitgliedsbeitrags

IBAN	BIC	Kreditinstitut
------	-----	----------------

Ich ermächtige die **vhs Ochsenfurt e.V.**, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Gleichzeitig weise ich meine Bank an, die von der vhs Ochsenfurt e.V. (**Gläubiger-ID: DE76VHS00000381460**) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Der Beitragseinzug erfolgt jährlich im Monat Januar.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Beitrags verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen

Ort, Datum	Unterschrift
------------	--------------



In unseren Angeboten der kulturellen Bildung können die für Alltag und Beruf erforderlichen Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit entwickelt und erweitert, erlernt und erprobt werden. Kulturelle Bildung ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

Sonderveranstaltungen

● Kurs-Nr. **F212160X**

Poker (Texas Holdem) für Anfänger, Neulinge und Interessierte ab 18 Jahren

Der Kurs vermittelt die Regeln und Strategien eines beliebten Strategie- und Gesellschaftsspiels, das für seine Faszination bekannt ist. Schritt für Schritt werden die verschiedenen Ebenen des Spiels erkundet, einschließlich der spezifischen Pokersprache. Begriffe wie Bluff, Pokerface oder All In werden erklärt und in der Praxis angewendet. So werden insbesondere die kognitiven Fähigkeiten gefördert. Es wird nicht um Geld gespielt.

Nach dem Kurs gelingt es, mit neu erlerntem Wissen und Können souverän am Spieltisch aufzutreten.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

Andreas Kölsch

Do, 11.06.26, 18.00-21.00 Uhr, 4-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

96,00 EUR, 6-9 TN

Die nachfolgenden Filme werden im Rahmen unseres Schwerpunktthemas "Demokratie leben" in Kooperation mit dem Casablanca Programmokino gezeigt.

Casablanca
KINO & KNEIPE

Demokratie leben

Demokratie leben bedeutet, Vielfalt zu gestalten, Verantwortung zu übernehmen und Teilhabe zu erfahren. Sie lebt davon, dass jede*r die Möglichkeit hat, sich einzubringen und die eigene Rolle im politischen Geschehen wahrzunehmen. Mit Vorträgen und begleitenden Filmen möchten wir zeigen, wie Demokratie funktioniert und wie Engagement Wirkung entfalten kann.

● Kurs-Nr. **F212110X neu**

Mitgewählt! Mitgeschaut! - Der demokratische Filmabend

Schon wieder Wahlen?! Auch bei dieser Wahl gilt: Wer wählt, muss die Konsequenzen tragen und verdammt lange durchstehen, was dabei rauskommt!

Bei uns im Casablanca geht das allerdings so: Der mündige Wähler und Cineast kauft eine Eintrittskarte, nimmt in den bequemen Sesseln des Wahllokals Platz und ... bekommt drei Filmtrailer vorgestellt. Danach gibt er seinem Favoriten an der Urne seine Stimme, es wird ausgezählt und der (Film-)Kandidat mit den meisten Stimmen wird für alle gezeigt. Die Risiken sind geringer als in der politischen Realität, das Angebot ist ziemlich konkret, Absprachen müssen in Sekunden stattfinden und die Konsequenzen sind (nur) zwei unterhaltsame Kinostunden.

Mi, 04.03.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Casablanca Programmokino
9,00 Euro (7,50 Euro erm.), Karten an der Kinokasse, ohne Anmeldung, 1-160 TN

● Kurs-Nr. **F212120X neu**

Herr Wichmann aus der dritten Reihe

> Deutschland 2012 > Regie: Andreas Dresen
> Dokumentation > 90 Min. > frei ab 0 Jahren

Acht Jahre nach seinem Dokumentarfilm "Herr Wichmann von der CDU" heftete sich Regisseur Andreas Dresen nochmal an die Fersen des unermüdlichen Politikers.

Der Brandenburger Henryk Wichmann sitzt inzwischen, wie im Titel beschrieben, in der dritten Reihe des Landtags; als Nachrücker hat er den letzten Platz seiner Fraktion erwischt. Man befindet sich also nicht gerade im Zentrum der Macht - dort, wo Politik mit heißem Eisen geschmiedet wird. Dresen beobachtet die Mühlen der Politikerarbeit ohne Häme. Kein Wunder, denn Henryk Wichmann entspricht so gar nicht dem Klischee des Politikers, der Diäten einstreicht und seine Zeit im Kabinett absitzt. Zuhause in seinem Wahlkreis nimmt er sich jeden Problems und jeder Nachfrage an.

Dresen beschreibt dabei einen schmalen Grat zwischen Absurdität und komischer Tragik. Und er beschreibt auf verblüffende Weise, wie Politik im Alltag funktioniert: nicht als abstraktes Konzept, sondern als zähes Ringen um jeden Zentimeter, notfalls auch fraktionsübergreifend. "Dieser Film ist ein wirksameres Gegen-Mittel gegen Politik-Verdrossenheit als tausend TV-Talkshows." (kunstundfilm.de)

Vor dem Film führt der Arbeitskreis Demokratie und Zukunft in das Thema ein.

Mi, 18.03.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Casablanca Programmokino
9,00 Euro (7,50 Euro erm.), Karten an der Kinokasse, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F212130X neu**

Mr. Smith geht nach Washington

> USA 1939 > Regie: Frank Capra > Besetzung: James Stewart, Jean Arthur, Claude Rains, Edward Arnold > 129 Min. > frei ab 0 Jahren

"Capras berühmte Gesellschaftssatire, die sich für Demokratie und Freiheit des Individuums einsetzt, überzeugt vor allem durch die gelungene Mischung von Scherz und Ernst sowie die hervorragende Darstellung." (Lexikon des Internationalen Films)

Notstand in Washington. Als ein Senator stirbt, muss schnell ein Nachfolger präsentiert werden. Medienmogul Jim Taylor plädiert für



Foto: Xaver Klaußner | adobe.stock.com

einen angepassten Ja-Sager, der seine politischen Interessen nicht gefährdet. Doch Gouverneur Hopper nominert überraschend den beliebten Pfadfinderführer Jefferson Smith, ein politisch unbeschriebenes Blatt. Er soll vom Senatskollegen Joseph Paine auf Kurs gehalten werden. Doch mit Hilfe seiner toughen Assistentin Clarissa Saunders, die den Washingtoner Klüngel satt hat, entdeckt Smith das Kalkül der Intriganten und versucht, ihre Pläne mit einer Marathonrede vor dem Senat zu vereiteln...

Der heute als Klassiker geltende Film war bereits 1939 ein großer Erfolg bei Kritik und Publikum. Seitens der Politik kamen jedoch wütende Proteste. Der US-amerikanische Botschafter in Großbritannien bezeichnete ihn als eine Gefahr für das Ansehen der Vereinigten Staaten in Europa an der Schwelle zu einem Krieg.

Mi, 01.04.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Casablanca Programmokino
9,00 Euro (7,50 Euro erm.), Karten an der Kinokasse, ohne Anmeldung, 1-160 TN

● Kurs-Nr. **F212140X neu**

Was will der Lama mit dem Gewehr?

The Monk and the Gun

> Bhutan, Taiwan, Frankreich, USA, Hongkong 2023 > Regie: Pawo Choyning Dorji > Besetzung: Tandin Wangchuk, Tandin Sonam, Choeying Jatsho, Deki Lhamo, Pema Zengmo Sherpa > 107 Min. > frei ab 0 Jahren

Der Film erzählt die erstaunliche Geschichte von der Demokratisierung Bhutans, dem Land, in dem das Bruttonationalglück das staatstragende Maß aller Dinge ist.

2006. Fernsehen und Internet wurden in Bhutan eingeführt, der alte König dankt ab und übergibt Bhutan in die Hände des jungen Königs Jigme Singye Wangchuck. Gleichzeitig werden Parlamentswahlen ausgerufen. Da die Bhutanesen aber völlig unerfahren damit sind, sollen erst mal Testwahlen durchgeführt werden. Eine Wahlleiterin aus der Stadt kommt per SUV in das abgelegene Bergdorf, um demokratie-politische Schulungen durchzuführen. Doch die entscheidende Frage "Warum sollen wir uns streiten, wenn wir vorher glücklich waren?" kann auch sie nicht beantworten...

Ebenso ruhig wie verschmitzt erzählt Dorji aufgeregt in großartigen Bildern vom Abenteuer Demokratie, spart aber nicht mit kritischen Seitenhieben auf den globalisierten Kapitalismus.

"Ein warmherziger, von Laiendarstellern authentisch gespielter Film, der Elemente von Roadmovie, Politsatire und Komödie kombiniert. Er besticht durch lakonischen Humor und den zärtlichen Blick auf die Figuren." (filmdienst.de)

Mi, 15.04.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Casablanca Programmokino
9,00 Euro (7,50 Euro erm.), Karten an der Kinokasse, ohne Anmeldung, 1-160 TN

● Kurs-Nr. **F212150X neu**

Wem gehört mein Dorf?

> Deutschland 2021 > Regie: Christoph Eder > Dokumentation > 100 Min. > frei ab 0 Jahren

Auf kräftigen Gegenwind stößt die auf Wachstum und Investitionen ausgerichtete Lokalpolitik in dem beliebten Ostseebad Göhren auf Rügen, der Heimat des Filmemachers Christoph Eder. Als die letzte unberührte Küste bebaut werden

soll und das einzigartige, malerische Naturschutzgebiet in Gefahr ist, regt sich deutlich der Unmut unter einigen Bürgern. Seit Jahren dominiert eine Gruppe von Männern, die „Vier von der Stange“ den Gemeinderat. Sie unterstützen sämtliche Projekte eines millionenstarken Bauinvestors aus Nordrhein-Westfalen, der in Göhren nach der Wende so viele Hotels und Ferienhäuser baute wie kein anderer. Die engagierten Göhrener Nadine und ihr Vater Bernd erkennen schnell, dass sie nur gemeinsam mit Gleichgesinnten etwas ändern können.

„Wem gehört mein Dorf?“ ist ein persönlicher und gleichzeitig universeller Film über das Wesen der Demokratie. Regisseur Christoph Eder zeigt am Beispiel seines Heimatorts, dass politische Mitbestimmung nirgendwo so unmittelbar ist, wie in der Lokalpolitik.

Vor dem Film führt der Arbeitskreis Demokratie und Zukunft in das Thema ein.

Mi, 29.04.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal

Casablanca Programmkinos

9,00 Euro (7,50 Euro erm.), Karten an der Kinokasse, ohne Anmeldung

Exkursionen, Führungen und Studienreisen

● Kurs-Nr. F216110X

Kulturradeln am Main entlang mit Andrea

Es geht nicht darum, viele Kilometer zurückzulegen oder neue Geschwindigkeitsrekorde aufzustellen. Mein Fahrrad besitzt keinen Akku. Es wird also eine gemütliche Tour.

Die Rundfahrt geht am Main entlang. Über jeden Ort gibt es viel, sehr viel zu erzählen - bei dieser Tour möchte ich nur einen kleinen Einblick in die Vielfalt des MainDreiecks geben.

Kurzfristige Änderungen möglich; Informationen unter www.franken-erlebnis.de

Anmeldung unter Tel.: 0170 2681966

Bitte mitbringen: Essen und Trinken für gemeinsame Pause, geeignete Kleidung, Fahrradhelm!

Andrea Trumpfheller, Gästeführerin (BVGD)
MainDreieck, Eventmanagerin, Wegewartin
Sa, 09.05.26, 09.30-15.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Klingentor-Turm, Ochsenfurt
gebührenfrei, 1-30 TN

Ochsenfurt erleben

● Kurs-Nr. F216180X

Weinprobe auf der Nixe Besonderheiten der Region und Begutachtung der Weinlage

Genießen Sie ausgewählte Weine des MainDreiecks während der fast dreistündigen Fahrt mit der Nixe auf dem Main. Sandra Jaekel von der Oechsle Vinothek erklärt Ihnen die Besonderheiten der einzelnen Weine und vom Schiff aus können Sie die verschiedenen Lagen begutachten.

Diesmal geht es von Ochsenfurt mainaufwärts, Richtung Sulzfeld, sodass wir auf der Rückfahrt dem Sonnenuntergang entgegen fahren.

Im Preis enthalten sind eine 6er Weinprobe, Mineralwasser und eine fränkische Brotzeitplatte. Falls Sie eine vegetarische Brotzeit (Käseplatte) und/oder eine alkoholfreie Bio-Limonadenprobe wünschen, teilen Sie das bitte bei der Anmeldung mit (bei einer Internetanmeldung nicht möglich). Die Gebühren bleiben gleich.

Sandra Jaekel

Fr, 08.05.26, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal

Anlegestelle Nixe Ochsenfurt, Altstadtparkplatz
59,00 EUR (keine Erm.), 25-35 TN

● Kurs-Nr. F216120X

Königswahl zu Ochsenfurt - Eine etwas andere Stadtführung!

1081 war es soweit: die Herzöge von Schwaben und Sachsen wählen Hermann von Salm zum Gegenkönig von Heinrich IV. - Das glaubt ihr nicht? Was ist vor 945 Jahren in Ochsenfurt passiert?

Der Fährmann wird uns berichten, welche Not er mit dem Gefolge hatte und der Hufschmied kam ganz schön ins Schwitzen. Aber auch Mägdle und Knechte hatten ihre Mühe am Königshof. Mehr will ich nicht verraten. Lasst euch überraschen und begleitet mich auf eine besondere Geschichtserlebnis-Tour.

Eine unterhaltsame Entdeckungstour für alle, die Geschichte einmal anders erleben möchten. Kurzfristige Änderungen möglich; Informationen unter www.franken-erlebnis.de

Anmeldung unter Tel.: 0170 2681966

Andrea Trumpfheller, Gästeführerin (BVGD)

MainDreieck, Eventmanagerin, Wegewartin

Sa, 18.07.26, 19.00-22.30 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: am Mühlrad unter der Alten Mainbrücke, Ochsenfurt
gebührenfrei, Spendenaktion, 1-30 TN

Literatur

Ochsenfurter Lesebühne ...

Lange genug alleine in Büchern geschmökert? Alleine die Seiten überfliegen, um das Ende zu erfahren? Alleine geträumt, gebangt und geweint?

Jetzt bieten wir euch Leseratten eine besondere Gelegenheit, eure wichtigsten, spannendsten, bewegendsten, witzigsten oder absurdesten Textstellen aus eurem Leseleben einem kleinen aber feinen Publikum vorzulesen.

Nur keine Hemmungen!

Jeder Vorlesende hat 5-10 Minuten Lesezeit für seinen selbstgewählten Text. Neugierige Zuhörerinnen und Zuhörer sind ebenfalls herzlich willkommen!

● Kurs-Nr. F224120X

Di, 21.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

... im Mitmachgarten am Bollwerk, Ochsenfurt
gebührenfrei, ohne Anmeldung, 1-20 TN

● Kurs-Nr. F224130X

Di, 19.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

... am Beinhaus hinter der St. Andreas Kirche, Ochsenfurt
gebührenfrei, ohne Anmeldung, 1-20 TN

● Kurs-Nr. F224140X

Di, 23.06.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

... an der neuen Freizeitanlage vor den Tennisplätzen, Maininsel Ochsenfurt
gebührenfrei, ohne Anmeldung, 1-20 TN

● Kurs-Nr. F224150X

Di, 21.07.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal

... an der Wolfgangskapelle, Ochsenfurt
gebührenfrei, ohne Anmeldung, 1-20 TN

OCHSENFURTER STADTFÜHRUNGEN

IMMER VOM 01. APRIL BIS 01. NOVEMBER

**“ÖFFENTLICHE
STADTFÜHRUNG”**
SA | SO | FEIERTAG
11.00 UHR
START: TOURIST INFO
ERW 5 € | KIND 3,50 €
DAUER: 1 STUNDE

**“FÜHRUNG HINTER
DIE RATHAUSUHR”**
JEDEN LETZTEN FEIERTAG
IM MONAT
16.30 UHR
START: NEUES RATHAUS
ERW & KIND 5 €
DAUER: 45 MIN

**“ÖFFENTLICHE
NACHTWÄCHTER-
FÜHRUNG”**
JEDEN FREITAG
21.00 UHR
START: TOURIST INFO
ERW 8 € | KIND 4,50 €
DAUER: 1,5 STUNDEN

**“SONDER-
FÜHRUNGEN”**
MIT DEN
OCHSENFURTER
ORIGINALEN:
BIERBRAUER, MAULAFF,
TÜRME & TRATSCHWEIB.
BUCHUNG ÜBER TOURIST
INFORMATION
09331 5855



Stadt
Ochsenfurt



● Kurs-Nr. **F224110X**

Buch & Lesen – Der monatliche Literaturtreff

Einmal im Monat, in der Regel am dritten Mittwoch, treffen wir uns, um gemeinsam über ein zuvor gelesenes Buch zu sprechen. Die Auswahl der Romane ist frei – jeder darf Vorschläge einbringen und mitentscheiden, welches Werk als Nächstes gelesen wird. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich – kommt einfach vorbei und macht mit!

Bitte mitbringen: das jeweils zu lesen vereinbarte Buch

Monika Hofmann und Ruth Wünsch

Mi, 18.03.26, 20.00-21.00 Uhr, 5-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung, 5-22 TN



Kleinkunst, Tanz und Theater

Tanzpraxis

● Kurs-Nr. **F244110X**

Tanzkurs für Einsteiger und Fortgeschrittene

Tauchen Sie ein in die Welt des Paartanzes!
Lust auf Bewegung, Musik und gemeinsame Zeit zu zweit?

In diesem abwechslungsreichen Tanzkurs lernen Sie Walzer, Tango, Quickstep/Foxtrott, Cha-Cha-Cha, Rumba und Disco Fox – verständlich erklärt und direkt vorgeführt vom erfahrenen Kursleiterpaar. Sie erlernen die Grundschrte und verschiedene Figuren, und da wir als Paar unterrichten, ist der Unterricht besonders anschaulich und effizient.

Bewegung zur Musik, kombiniert mit Training von Gleichgewicht und Koordination fördert dabei Ihre körperliche und geistige Fitness.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen als auch an Fortgeschrittene.

Eine paarweise Anmeldung ist erforderlich – gleichgeschlechtliche Paare sind herzlich willkommen.



Helga und Michael Janu, Trainerlizenz des

DTV Breitensport C

Fr, 13.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
96,00 EUR, 6-20 TN

● Kurs-Nr. **F244710X**

40 Jahre orientalischer Tanz mit Monika Kowalewski – Jubiläums-Hafla

Nach vier Jahrzehnten engagierter Tanzarbeit verabschiedet sich Monika Kowalewski aus dem aktiven Kursbetrieb – und möchte dieses besondere Jubiläum mit allen tanzfreudigen Frauen feiern.

Aus diesem Anlass lädt sie zu einem fröhlichen Tanztreffen (Hafla) ein, offen für alle, ob langjährige Tänzerin, ehemalige Teilnehmerin oder einfach neugierig auf diese inspirierende Tanzform.

An alle Tänzerinnen: Ich freue mich, mit euch zu tanzen und zu feiern!

An alle Neugierigen: Wir bewegen uns mit Freude und tragen so zur Förderung unserer Gesundheit bei. Der Orientalische Tanz ist u.a. ein besonders gutes Rücken- und Beckenbodentraining.

Wie bei einer Hafla üblich, bringt bitte Tanzkleidung, etwas zum Essen und Trinken sowie euer eigenes Gedeck mit.



Monika Kowalewski im Bild mit ihrer Tochter

Manuela Kowalewski

Mo, 27.04.26, 18.30-22.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
8,00 EUR, 7-30 TN

● Kurs-Nr. **F244620X neu**

Heels Flow Dance – Tanzen mit Stil, Haltung und Selbstbewusstsein

In diesem Kurs lernen Sie elegante und kraftvolle Bewegungen in Heels (keine High Heels) – kombiniert zu fließenden Choreografien mit femininer Ausstrahlung. Sie stärken Körperhaltung, Ausdruck und Koordination und entwickeln ein ganz neues Körpergefühl.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die Lust haben, sich sinnlich und selbstbewusst zu bewegen – ganz ohne Vorkenntnisse und ohne Partner.

Auch barfuß oder in Tanzschuhen ohne Absatz möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Leggings, T-Shirt), Handtuch, Getränk; und wer möchte: Heels mit festem Halt (Ankle Boots, der Absatz < 7 cm)

Manuela Kowalewski, Tanz-Trainerin

Fr, 13.03.26, 17.30-18.45 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
80,00 EUR, 6-15 TN

Chair & Floor Dance – ausdrucksstark, kraftvoll, selbstbewusst

Chair & Floor Dance kombiniert ausdrucksstarke Bewegungen auf und rund um den Stuhl mit fließenden Elementen am Boden. Im Mittelpunkt stehen Körpergefühl, Ausstrahlung und die Freude an der Bewegung – nicht Perfektion. Schritt für Schritt erlernen Sie Choreografien, die Sie ermutigen, Ihren eigenen Stil zu entdecken und sich selbstbewusst mit Präsenz zu präsentieren.

Der Kurs fördert Haltung, Körperspannung, Beweglichkeit und das Bewusstsein für den eigenen Körper. Dabei spielt Bodypositivity eine zentrale Rolle: Ihr Körper ist genau richtig, so wie er ist – unabhängig von Alter, Figur oder Tanzerfahrung.

Der Workshop-Nachmittag setzt sich aus 2 x 75 Minuten zusammen, dazwischen machen wir eine 15-minütige Pause zum Durchatmen. ;-) Jede*r ist willkommen!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung (Leggings, Top, T-Shirt), Socken, Handtuch, Getränk

● Kurs-Nr. **F244630X**

Manuela Kowalewski, Tanz-Trainerin

Sa, 21.03.26, 15.00-17.45 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
20,00 EUR, 6-15 TN

● Kurs-Nr. **F244640X**

Manuela Kowalewski, Tanz-Trainerin

Sa, 09.05.26, 15.00-17.45 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
20,00 EUR, 6-15 TN

Kunst und Kulturgeschichte

Vorträge

● Kurs-Nr. **F252130X neu**

Baustile im Wandel der Zeit – erklärt an Bauwerken aus unserer Region

Von Würzburg über Ochsenfurt bis Kitzingen

Bildervortrag mit Diskussion

Unsere Städte und Dörfer sind geprägt von Bauwerken vergangener Jahrhunderte. In diesem Vortrag begeben wir uns auf eine spannende Zeitreise durch die Baustile von Romanik, Gotik, Renaissance, Barock, Klassizismus und Historismus.

Anhand markanter Bauwerke aus unserer Region entdecken wir gemeinsam, welche Geschichten ihre Formen und Fassaden über die jeweilige Epoche erzählen.

Nach dem Vortrag werden Sie Ihr gewohntes Umfeld mit neuen Augen sehen – und vielleicht Lust bekommen, die eigene Heimat architektonisch neu zu entdecken!

Dipl.-Ing. (FH) Katrin Fisahn, Dipl.-Ing. (FH) Architektur, KichenRaumFührerin Bistum Würzburg

Mi, 25.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

VOLKSHOCHSCHULE

FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE

● Kurs-Nr. **F252110X** *neu*

Grünwalds Meisterwerk, der Isenheimer Altar

Bildervortrag mit Diskussion

Grünwald schuf sein bedeutendstes Werk zwischen 1512 und 1516 für das Antoniterkloster in Isenheim, nahe Colmar. Der spätgotische, ursprünglich reich verzierte Flügelaltar zeigt in seinen verschiedenen Wandlungen neun Bilder. Die erschütternde Darstellung des gekreuzigten Christus, deren expressiver Realismus in der Kunst kaum vergleichbares hat, die Weihnachtsseite mit dem mystischen Engelskonzert und der in überirdischem Licht auferstehende Christus sind ein einzigartiges Kunsterlebnis, das jedes Jahr zehntausende von Besuchern ins Museum Unterlinden in Colmar führt.

Julia Meister-Lippert, M.A.

Mi, 22.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Malen, Zeichnen und Drucktechnik

● Kurs-Nr. **F256110X**

Acrylmalkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Tauche ein in die bunte Welt der Acrylmalerei! Dieser Kurs richtet sich an alle, die Freude am kreativen Gestalten haben - egal ob du zum ersten Mal einen Pinsel in der Hand hältst oder bereits erste Erfahrungen gesammelt hast. Was dich erwartet:

Einführung in Materialien und Werkzeuge: Wir starten mit einer Vorstellung der wichtigsten Malutensilien

Farbe verstehen und erleben: Du erlernst die Grundlagen der Farbenlehre mit Hilfe des Farbkreises.

Praxis und Kreativität: Nach der Einführung widmen wir uns der freien Malerei. Du kannst ein Bild nach eigener Idee oder nach einer von mir vorbereiteten Vorlage gestalten - ganz nach deinem Wunsch. Ich unterstütze dich individuell bei der Umsetzung und gebe Tipps zu Technik, Komposition und Ausdruck.

Ziel: Am Ende nimmst du nicht nur dein eigenes Kunstwerk mit nach Hause, sondern auch neue Fähigkeiten, Inspiration und Lust auf mehr Farbe im Alltag!

Bei Bedarf kann Acrylmalpapier bei der Kursleitung gekauft werden. Pinsel und Spachtel können bei Bedarf ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: Leinwand oder Acrylmalpapier A3, Pinsel, Acrylfarben, evtl. Spachtel, alte Kleidung/altes Hemd, Becher/Glas, Bleistift, Radiergummi

Heike Ballmann

Sa, 09.05.26, 14.30-18.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
39,00 EUR, 5-9 TN

Textiles Gestalten

Patchwork: Fröhliche Städtchen – entdecke die kreative Stoff-Collagen-Technik

Für Einsteiger und erfahrene Patchworker

Baue das Dorf deiner Träume! Lass deiner Fantasie freien Lauf und entdecke eine verspielte Art des Patchworks: Stoff-Collagen - ganz ohne versäuberte Kanten, ohne exakte Nähte und ohne Punkte, die millimetergenau aufeinander treffen müssen.

In diesem Kurs gestalten wir mit der interessanten Stoff-Collagen-Technik ein farbenfrohes kleines Städtchen. Die einzelnen Stoffteile werden locker auf der Unterlage fixiert, anschließend mit einer Lage Tüll bedeckt und mit der Maschine abgesteppt. Schritt für Schritt wird dein Dorf - wie von Zauberhand - zum Leben erweckt.

Wer an eigenen Projekten weiterarbeiten möchte, kann das selbstverständlich ebenfalls tun. Bitte gebt mir vorher kurz Bescheid, damit ich mich darauf einstellen kann.

Eine detaillierte Materialliste sowie Beispielbilder gibt es auf meiner Website www.um-picture.de. Gerne sende ich alles auch per E-Mail zu. Meine Telefonnummer kann bei der VHS erfragt werden.

Kosten für das Skript bitte im Kurs entrichten.

Bitte mitbringen: Kleine Mengen verschiedener Baumwollstoffe, falsche Unis, gesprenkelt oder mit kleinen Mustern, die Gebäude darstellen können — keine großen Muster.

Rollschneider, Matte, Lineale; große und kleine Stoffschere; Stecknadeln; flüssiger Stoffkleber mit

möglichst spitzer Tülle; Pinzette; Baumwollvlies; Tüll; Nähmaschine; Quiltgarn

● Kurs-Nr. **F265110X**

Ursula Miller

Sa, 14.03.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-7 TN

● Kurs-Nr. **F265120X**

Ursula Miller

Sa, 28.03.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-7 TN

Handwerk und Kunsthandwerk

● Kurs-Nr. **F268110X**

Spitzenklöppeln – eine alte Handarbeit

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Lernen Sie die schöne alte Technik des Spitzenklöppelns kennen. Sie werden Schritt für Schritt in die Grundtechniken eingeführt und können schon nach kurzer Zeit Ihre ersten schönen Werke klöppeln. Probieren Sie es aus – es ist viel einfacher als Sie denken. Auch Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Bitte nehmen Sie vor Kursbeginn telefonisch mit der Kursleiterin Kontakt auf unter Tel. 09331 804950.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, dünnes Baumwollgarn (soweit vorhanden), 10 Euro Materialkosten (entfällt bei erfahrenen Teilnehmenden, die ihr eigenes Material mitbringen)

Dr. Meike Eggers

Mo, 09.03.26, 18.00-20.15 Uhr, 5-mal
Kursraum bei Meike Eggers
99,00 EUR, 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F268120X**

Osterschmuck klöppeln

Lernen Sie die schöne alte Technik des Spitzenklöppelns kennen. Im Laufe des Kurses klöppeln wir ein schönes Ostermotiv. Probieren Sie es aus – es ist viel einfacher als Sie denken! Auch TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bitte vor Kursbeginn telefonische Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin (09331 804950).

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, dünnes Baumwollgarn (soweit vorhanden), 10 EUR Materialkosten (entfällt bei erfahrenen TeilnehmerInnen, die ihr eigenes Material mitbringen)

Dr. Meike Eggers

Sa, 14.03.26, 14.00-18.00 Uhr
So, 15.03.26, 10.00-18.00 Uhr
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
97,00 EUR, 3-8 TN

● Kurs-Nr. **F268130X** *neu*

Filzworkshop Wanderkissen

Filzen für unterwegs: Ihre warme Sitzunterlage, die in jede Tasche passt

Warm und weich sitzen - jederzeit und überall? Wenn das Ihr Wunsch ist, sind Sie in diesem Filzworkshop genau richtig!

An diesem Abend gestalten Sie unter Anleitung Ihre eigene Sitzunterlage - nach Ihren Vorstellungen, kuschelig warm und so kompakt, dass sie sich, klein zusammengerollt, in jede Tasche stecken lässt.

Materialkosten werden in bar im Kurs erhoben.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Geschirrtuch und, falls vorhanden, eigene Filzutsensilien

Iris Beyer

Fr, 17.04.26, 18.00-22.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
39,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

Musikalische Praxis

Instrumentalkurse



FocusStocker | adobe.stock.com

● Kurs-Nr. **F293120X** *neu*

Ukulele lernen – Lieblingssongs spielen und singen

Sie wollten schon immer ein Instrument spielen, das Spaß macht und leicht zu lernen ist? Dann ist die Ukulele genau das Richtige!

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Ukulele-Spiels, einfache Akkorde und Schlagmuster. Gemeinsam üben wir bekannte Songs, die Sie lieben, und bringen Musik und Gesang in Einklang.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Freude am Ausprobieren und Lust auf Musik.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele (Leihinstrumente stehen nicht zur Verfügung)

Teresa Müller-Ott

Sa, 16.05.26, 15.00-18.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
29,00 EUR, 5-15 TN

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, spätestens eine Woche vor Kursbeginn.



Djembe-Workshop - Die afrikanische Trommel erleben

In diesem Workshop erlernen Sie die grundlegende Schlagtechnik auf der Djembe, der afrikanischen Trommel. Schritt für Schritt tauchen wir ein in die faszinierenden Rhythmen aus dem Senegal – lebendig, mitreißend und voller Energie. Mit viel Begeisterung und Einfühlungsvermögen wird jeder Abend zu einem kleinen musikalischen Erlebnis.

Trommeln befreit den Kopf und baut Stress ab. Man verbindet sich mit der Trommel und dem Rhythmus und kann so die Energie direkt spüren. Man entkommt dem Alltag und kann die positive Atmosphäre spüren und genießen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alle Inter-

essierten sind herzlich willkommen. Ich gehe individuell auf jeden ein, sodass alle im eigenen Tempo lernen und sich entfalten können. Bitte mitbringen: eigene Djembe, wenn vorhanden; ansonsten werden die Trommeln vom Kursleiter bereitgestellt.

● Kurs-Nr. F29551RÖ

Mame Cheikh Seck

Sa, 25.04.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
32,00 EUR, 3-15 TN

● Kurs-Nr. F29552RÖ

Mame Cheikh Seck

Sa, 16.05.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
32,00 EUR, 3-15 TN

● Kurs-Nr. F29553RÖ

Mame Cheikh Seck

Sa, 20.06.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
32,00 EUR, 3-15 TN

● Kurs-Nr. F29311OX

Blockflötenensemble

Wir spielen Blockflötenliteratur aus der Renaissance, dem Barock, aus dem Bereich der Weltmusik und modernen Arrangements – also so ziemlich alles, was uns vor die Flöte kommt. Unser Ensemble umfasst alle Flötenstimmen, von Sopranino bis Subbass.

Wir freuen uns immer über neue Mitspielerinnen und Mitspieler, die bereits etwas fortge-

schrritten sein sollten und neben der Sopranflöte auch mindestens Tenorflöte spielen. Wer Interesse hat, aber noch unsicher ist, ob die Anforderungen passen, ist herzlich eingeladen, einfach einmal zum Ausprobieren vorbeizukommen.

Christine Keitel

Do, 05.03.26, 20.15-21.15 Uhr, 10-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Kursraum
60,00 EUR, 8-11 TN

Singen

● Kurs-Nr. F29811OX

Meditatives Singen - am Morgen

Unbeschwertes und leistungsfreies Singen kann eine wohltuende Kraftquelle im Alltag sein. Der Körper wird durchtönt, das Atmen wird bewusst wahrgenommen, kann sich wieder vertiefen. Spannungen lösen sich. Weg von Kopf und Denken werden wir über das Singen in die Körperwahrnehmung geführt.

Mit fröhlichen sowie besinnlichen einfachen Gesängen, Kraft- und Heilliedern aus verschiedenen Kulturen kommen wir in Kontakt mit unserem Inneren. Atem- und Stimmübungen unterstützen uns dabei. Wir singen ohne Noten und Textblätter, mal schwungvoll in Bewegung, mal stiller.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Gudrun Schneider, Chorleiterin

Mo, 02.03.26, 09.00-10.15 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-20 TN

Gestalte das bunte Angebot.



vhs

Volkshochschule
Ochsenfurt e.V.



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-ochsenfurt.de

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Die Gesundheitsangebote der vhs vermitteln Wissen über gesunde Lebensstile, positive Körperwahrnehmung, Krisenbewältigung oder den Abbau von Stress. Das Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf.

Vorträge

● Kurs-Nr. F312120X *neu*

Dr. Bach - seine Blütenessenzenzen, seine Geschichte und seine Lebensweisheiten

Dr. Edward Bach (1886-1936) war Bakteriologe, Arzt, Chirurg und Homöopath. Auf der Suche nach einem einfachen ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit entdeckte er in der freien Natur die nach ihm benannten Bachblüten. Aus diesen Kräuter- und Baumb Blüten entwickelte er die sanften Bachblütenessenzenzen.

Durch die Herausforderungen unseres Alltags kommt es manchmal zu Stress, Angst oder Unsicherheiten. Dr. Bach vertrat in seinen Schriften und Vorträgen, dass seine Blütenessenzenzen uns mit ihren Informationen Impulse geben können, um zu erkennen, wo unser Lebensfluss blockiert ist. Indem wir uns mit unserem eigenen emotionalen Erleben bewusster auseinandersetzen, können wir zu mehr Balance gelangen, hin zu einem ganzheitlichen Verständnis von Gesundheit.

Anhand der Informationen zu Bachs persönlichem und medizinischem Lebensweg, seinen Geschichten und den wunderschönen Blütenkarten als unterstützende Quellen können wir durch einen intuitiven Zugang neue, bereichernde Erkenntnisse gewinnen, die unseren eigenen Weg zu seelischem Gleichgewicht und Gesundheit fördern.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es handelt sich nicht um eine Heilbehandlung oder medizinische Beratung

Heike Theresia Galaba, Dipl. Soz. Päd. (FH)
Fr, 24.04.26, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-15 TN

● Kurs-Nr. F312130X *neu*

Von Keto bis Intervallfasten - welche Ernährung passt zu mir?

Für alle, die Klarheit im Ernährungsdschungel suchen

Low Carb, Keto, Intervallfasten, mediterrane Ernährung & Co. - moderne Ernährungsformen versprechen Gesundheit, Gewichtsverlust und mehr Energie. Doch nicht jedes Konzept passt zu jedem Menschen.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über aktuelle Ernährungstrends, ihre Chancen und Grenzen sowie die wissenschaftliche Einordnung dahinter. Wir besprechen, für wen welche Ernährung geeignet sein kann, worauf zu achten ist und wie Sie herausfinden, welche Ernährungsform zu Ihrem individuellen Lebensstil, Ihrer Gesundheit und Ihren Zielen passt. - Für alle, die Klarheit im Ernährungsdschungel suchen.

Bitte mitbringen: Schreibsachen für Notizen
Katrin Lürkens, Ernährungstherapeutin, staatl. anerkannte Diätassistentin
Di, 17.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR (keine Erm.), 5-15 TN

● Kurs-Nr. F312140X *neu*

Stille Entzündungen - wie Ernährung chronische Entzündungen beeinflussen kann

Chronische, "stille" Entzündungen gelten heute als eine der Hauptursachen vieler Zivilisationskrankheiten - von Gelenksbeschwerden über Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Stoffwechselproblemen. Doch die gute Nachricht: Unsere Ernährung hat großen Einfluss darauf, ob Entzündungen im Körper gefördert oder gebremst werden.

In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Lebensmittel Entzündungen anheizen und welche sie lindern können. Sie erhalten praxisnahe Tipps für den Alltag, erfahren, welche Rolle Darmgesundheit und Antioxidantien spielen und wie eine entzündungshemmende Ernährung zu mehr Energie und Wohlbefinden beitragen kann.

Bitte mitbringen: Schreibsachen für Notizen
Katrin Lürkens, Ernährungstherapeutin, staatl. anerkannte Diätassistentin
Di, 05.05.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR (keine Erm.), 5-15 TN

● Kurs-Nr. F312150X *neu*

Fit im Alter durch die richtige Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist ein zentraler Schlüssel für Vitalität, Mobilität und Lebensqualität im Alter. Doch mit zunehmenden Lebensjahren verändern sich Stoffwechsel, Nährstoffbedarf und Verdauung - und damit auch die Anforderungen an unsere Ernährung.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eine seniorengerechte Ernährung Muskeln, Knochen, Immunsystem und Gehirn stärken kann, welche Nährstoffe besonders wichtig sind und wie Sie mit einfachen Anpassungen mehr Energie und Wohlbefinden erreichen können. Praxisnahe Tipps, alltagstaugliche Empfehlungen und leicht umsetzbare Ideen unterstützen Sie dabei, gesund, aktiv und genussvoll älter zu werden.

Bitte mitbringen: Schreibsachen für Notizen
Katrin Lürkens, Ernährungstherapeutin, staatl. anerkannte Diätassistentin
Di, 09.06.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR (keine Erm.), 5-15 TN

Entspannung und Stressbewältigung

Entspannung und Körpererfahrung

Yin Yoga – Zur Ruhe kommen, loslassen, aufatmen

Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Yogapraxis, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht. In den sanften Dehnungen verweilen wir mehrere Minuten – das beruhigt das Nervensystem, löst tief sitzende Spannungen und fördert die Beweglichkeit in den Gelenken und dem Bindegewebe (Faszien). Im Gegensatz zu dynamischen Yogastilen geht es hier nicht ums Tun,

sondern ums Geschehenlassen. Du darfst dich in die Haltung sinken lassen, den Atem fließen lassen und einfach nur sein. Yin Yoga eignet sich ideal zum Ausgleich eines hektischen Alltags, als Unterstützung bei Stress, Schlafproblemen oder innerer Unruhe – oder einfach als kleine Auszeit nur für dich. Für alle geeignet – auch ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und, wer mag, eigenes Kissen

● Kurs-Nr. F324110X

Saskia Rudolph, Yoga Lehrerin, Breathwork-lehrerin

Mo, 02.03.26, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
80,00 EUR, 6-12 TN

● Kurs-Nr. F324120X

Saskia Rudolph, Yoga Lehrerin, Breathwork-lehrerin

Di, 03.03.26, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
80,00 EUR, 6-12 TN

● Kurs-Nr. F324130X

Yoga Nidra: Der Weg zur tiefen inneren Ruhe - Meditation für Regeneration von Körper, Geist und Seele

Wach, präsent und dennoch tief entspannt: Yoga Nidra bezeichnet eine Methode, durch die man in einen Zustand zwischen Wachsein und Schlaf gelangt und eine tiefe innerer Ruhe finden kann, die eine umfassende und integrale Entspannung ermöglicht. Yoga Nidra ist eine Form der Meditation, die Körper und Geist auf allen Ebenen zur Regeneration und Erholung führt.

Obwohl Yoga Nidra im Sanskrit wörtlich mit „yogischer Schlaf“ übersetzt wird, handelt es sich nicht um Schlaf im klassischen Sinn. Der Begriff beschreibt vielmehr einen bewusst gesteuerten Zustand innerer Ruhe, in dem Körper, Geist und Seele tief entspannen, während das Bewusstsein wach und klar bleibt. Dieser Zustand geht weit über das hinaus, was wir von einem technischen „Ruhezustand“ kennen.

Swami Satyananda Saraswati beschreibt es so: „Entspannung bedeutet nicht Schlaf. Entspannung bedeutet einen glückseligen Zustand, der kein Ende hat. Ich nenne Glückseligkeit absolute Entspannung. Schlaf ist etwas anderes. Schlaf bringt nur dem Verstand und den Sinnen Entspannung. Glückseligkeit entspannt das innere Selbst.“

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke
Saskia Rudolph, Yoga Lehrerin, Breathwork-lehrerin

Di, 03.03.26, 15.50-16.50 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
80,00 EUR, 6-8 TN

neugierig bleiben
Volkshochschule



● Kurs-Nr. **F324140X**

Hatha-Yoga am Morgen

Im Mittelpunkt des Kurses steht eine sanfte und achtsame Übungspraxis, die Raum zum Nachspüren und Entspannen bietet. Eine Kombination aus Bewegungsabläufen, Yogahaltungen (Asana), Atemübungen (Pranayama) und meditativen Elementen schenkt Ruhe und Klarheit für den Tag.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, warme Socken

Tina Freitag, Yogalehrerin BDY/EYU

Di, 03.03.26, 10.00-11.15 Uhr, 10-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **F324160X**

Lachyoga: Mit (d)einem Lächeln zu Gesundheit und Glück für Anfänger*innen und Geübte

Lachyoga ist eine einzigartige Übungsabfolge, die bedingungsloses Lachen mit yogischen Atemübungen und Meditation verbindet. Es kultiviert die Freude von innen heraus, statt das Glück im Außen zu suchen. Es hebt die Stimmung in Rekordzeit, erhöht die Konzentrations- und Lernbereitschaft, beruhigt die Gedanken, vertieft die Atmung und verbessert die Sauerstoffversorgung. Es trainiert das Herz-Kreislauf-System, dämpft das Schmerzempfinden und beugt den negativen Folgen von Stress vor. Lachen verbindet und fördert das soziale Miteinander, hilft Konflikte zu lösen und macht uns gelassener für Beruf und Alltag.

Das Lachyoga hat in Indien eine lange Tradition und ist in den 1990er Jahren durch den indischen Arzt Dr. Madan Kataria weltweit bekannt geworden. Die Lachübungen umfassen rhythmisches Klatschen, Tönen und Dehnübungen, Atemübungen, angeleitete pantomimische Bewegungen und Übungen, die kindliche Verspieltheit und positive Emotionen wecken.

Lachen könnte auch Dir mal wieder guttun? Du bist herzlich willkommen! :-)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe, ausreichend zu trinken, Handtuch; wer möchte, eine eigene Yogamatte

Tessa Maria Lambrich, Lachyoga-Leiterin,

zertifizierter pferdegestützter Coach

Mo, 16.03.26, 18.15-19.00 Uhr, 8-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR (keine Erm.), 6-15 TN

● Kurs-Nr. **F324170X**

YogaPilates

YogaPilates besteht aus Übungen, die Yoga und Pilates kombinieren. Der Kurs ist für diejenigen, die von Pilates oder Yoga begeistert sind und sich auf eine neue Art sportlich herausfordern wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes Handtuch, warme Socken

Roswitha Baumann, Luna Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin

Mi, 04.03.26, 17.00-18.00 Uhr, 14-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 9-11 TN

● Kurs-Nr. **F324180X**

Luna Yoga - Ein sanftes Yoga

Luna Yoga, ist ein Yoga weiterentwickelt aus der Tradition des Yoga, angereichert mit modernen medizinischen und psychologischen Erkenntnissen. Spürfähigkeit und Lebensfreude werden angesprochen. Mit sanften Bewegungen und kräftigenden Haltungen wird die Kraft der Mitte erfahren. Entspannung und Beachtung des eigenen Atems führt aus dem Alltag heraus.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, großes Handtuch

Roswitha Baumann, Luna Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin

Mi, 04.03.26, 18.00-19.00 Uhr, 14-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 9-11 TN

neugierig bleiben Volkshochschule

● Kurs-Nr. **F32445SO neu**

Move to feel: Yoga in den Frühling

Du wünschst dir einen Raum für dich, um Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun, jenseits von Müssen und Sollen? Du wünschst dir Bewegung, Entspannung und Lebendigkeit im Hier und Jetzt? Dann ist move to feel genau richtig für dich.

In diesem Kurs kommen wir rein ins Spüren und raus aus dem Funktionieren. Inspiriert von den Qualitäten des Frühlings erkunden wir Leichtigkeit und Freude in der Bewegung und schenken uns Raum zum Aufatmen, Recken und Strecken nach dem langen Winter.

Was Dich erwartet:

- sanftes, fließendes Hatha-Yoga kombiniert mit freier Bewegung, Entspannungsübungen und somatischer Körperarbeit
- Übungen zur Regulierung des Nervensystems
- Atemübungen und Meditation, um in die Stille zu kommen

Wir üben mal sanft und langsam, mal fließend und lebendig.

Für diesen Kurs ist keine Vorerfahrung nötig. Yogamatten und Meditationskissen sind vor Ort vorhanden.

Wegbeschreibung: Das Gartenzimmer befindet sich in der Ochsenfurter Str. 22 in Sommerhausen. Durchs Tor und dann die Einfahrt hinunter. Bitte sei 5-10 Minuten vor Beginn der Stunde da, damit du in Ruhe ankommen kannst und wir pünktlich starten können.

Bitte mitbringen: Decke für die Endentspannung

Norma Rudat, Yogalehrerin und Wildpflanzenpädagogin

Di, 03.03.26, 19.00-20.15 Uhr, 8-mal

Gartenzimmer Sommerhausen
88,00 EUR (keine Erm.), 4-8 TN

● Kurs-Nr. **F326130X**

Wirbelsäulen-Qigong

In der Tradition des Qigong gibt es spezielle Übungen, die unsere Wirbelsäule in ihrer Bewegungsfreiheit fördern und die Muskulatur des Rückens sowohl sanft stärken als auch geschmeidig machen. Besondere Achtsamkeit legen wir während der einzelnen Übungen auf das Gefühl in der leiblich gespürten Wirbelsäulengegend, bei den alten Chinesen auch als „Haus der Seele“ oder „Drachenknochen“ bekannt.

In diesem Kurs werden einführende und aufbauende Übungen gelehrt, ohne und auch mit dem Tai Chi-Griffel (wird vom Kursleiter für den Kurs gestellt).

Ingo Schmitt

Di, 24.02.26, 20.00-21.00 Uhr, 10-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **F326110X neu**

Kleine Tai Chi Chuan-Form in 8 Bewegungsbildern

Für Interessierte mit und ohne

Vorkenntnisse

Nach einstimmenden Übungen lernen wir fest verwurzelt wie ein Baum zu stehen, geschmeidig wie eine Katze zu laufen, uns frei und leicht wie Wolken am Himmel zu fühlen und uns fließend wie Wasser zu bewegen – tänzerisch, leichtfüßig mit dennoch festem Stand.

Diese kurze Tai Chi-Bewegungsabfolge kann "Step by Step" auch zu Hause auf kleinem Raum weiter geübt werden.

Der Kurs lädt ein, Tai Chi kennenzulernen - ganz ohne Vorkenntnisse - ist aber auch für Interessierte mit Vorkenntnissen geeignet.

Ingo Schmitt

Mi, 25.02.26, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-8 TN

● Kurs-Nr. **F326140X**

Qigong für die Lunge

In diesem Kurs werden Übungen zur Kräftigung und Stärkung des Atems im Stehen und Sitzen zum Themenkreis "Lunge" durchgeführt, die für jeden geeignet sind. Die Wirkungen werden unmittelbar am eigenen Leibe erfahren als weitend, erfrischend und belebend.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung und bequemes Schuhwerk

Ingo Schmitt

Mi, 25.02.26, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **F326150X**

Qigong zum Themenkreis "Herz"

Zu Beginn der Übungsstunde suchen wir unser Herzgefühl im "wahren Lächeln" zu stärken, um danach aufstehend weitere Übungen zum Themenkreis "Herz" durchzuführen. Die chinesische Bezeichnung dieser Übungsfolge "Shuxin Pingxue Gong" meint übersetzt: Das Herz (Xin) öffnen, frei machen, ausdehnen (Shu) und das Blut (Yue) ins Gleichgewicht (Ping) bringen durch Übungen, die diese Fähigkeiten lehren (Gong).

Die Übungen zum Themenkreis "Herz" sind für jeden geeignet und über Varianten anpassbar, sie steigern das Wohlbefinden, lösen aus der Enge hin zur Weite.

Ingo Schmitt

Do, 26.02.26, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. **F3262EI**

Wudang-Qigong

Im Qigong, einer altchinesischen Übungspraxis, findet sich der Mensch, gestellt zwischen "Himmel und Erde", zwischen "Yang und Yin", in seiner Ganzheitlichkeit leiblich-spürend. Er sucht durch Übungen Einklang mit diesen Kräften zu finden. Die leicht erlernbaren und in ihrer Wirkung intensiv spürbaren Leibesübungen des Wudang-Qigong sind Anlass, diese Reihe weiter zum Thema zu machen.

In diesem Kurs wird in diese Übungen einge-



Eröffne anderen Perspektiven.



führt, die Rundheit, Weichheit und Gleichförmigkeit betonen. Das Spektrum umfasst Ruhe-, Haltungs- und Bewegungsübungen
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte
Ingo Schmitt
Mo, 23.02.26, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
Grundschule Eibelstadt, Mehrzweckraum
60,00 EUR, 8-11 TN

● Kurs-Nr. **F326170X**
Qigong Wildgans Typ II - Gesundheitszustandstraining Bewegungsabläufe 43-49

Der Qigong-Wildgans-Typ hat seit 2000 Jahren einen festen Platz in der chinesischen Medizin. Ein guter Gesundheitszustand bedeutet: ein gutes Gedächtnis, geschmeidige Beweglichkeit, stabile Körperbalance, innere gesunde Organe, stärkere Abwehrkräfte. Um dieses Ziel zu erreichen, sollte Qigong täglich für zehn Minuten in der Natur mit sanften und fließenden Bewegungsabläufen trainiert werden. Qigong ist eine chinesische Gymnastik zur Vorbeugung und Rehabilitation und hilft so auch gegen viele Gesundheitsprobleme wie z.B. Schmerzen verschiedener Arten, Kreislaufbeschwerden, Parkinson oder Alzheimer. Das Seminar ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, bequeme Kleidung und Schuhe

Weihong Yang, Arzt für chinesische Medizin
Mi, 01.07.26, 18.30-21.00 Uhr
Mi, 08.07.26, 18.30-21.00 Uhr
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
46,00 EUR, 6-8 TN

● Kurs-Nr. **F328110X**
Mit Klangschalen zur Ruhe kommen: Dein entspannter Tagesausklang

Die Klänge und Schwingungen der Klangschalen laden ein, Anspannung und Stress des Tages hinter sich zu lassen. Nimm Dir eine Auszeit und begib Dich auf eine geführte meditative Reise. Lass Dich von den Klängen und Schwingungen der Klangschalen, mit ihrer harmonisierenden Wirkung auf Dein Unterbewusstsein, in einen wohligen und entspannten Zustand be-

gleiten.
Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke
Claudia Schenke
Mi, 11.03.26, 18.30-19.30 Uhr, 3-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
29,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. **F328120X**
Meditative Körperreise begleitet von Klangschalen - KlangEmbodiment®

KlangEmbodiment® lädt dazu ein, die Gedanken loszulassen und den Körper zu spüren und damit die Anforderungen des Alltags hinter sich zu lassen.

Zustände des Körpers und deren Veränderung können besser wahrgenommen werden, der Körper wird vitalisiert und erfrischt. Diese mit Therapie-Klangschalen begleitete, tiefgehende Meditation bietet die Möglichkeit, ganz in sich selbst einzutauchen und ein gesundes Körpergefühl und Balance aufzubauen.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

Claudia Schenke
Do, 12.03.26, 09.00-10.00 Uhr, 3-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
29,00 EUR, 5-10 TN

Erholung für gestresste Nerven: Die „Rossini-Reise“ – In 27 Minuten mit bewegter Meditation zu neuer Energie und Gelassenheit

Fühlen Sie sich gestresst, nervös oder leiden Sie unter innerer Anspannung? Stressbedingte Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Ängste oder chronische Schmerzen können das Wohlbefinden stark beeinträchtigen.

Die "Rossini-Reise" kann als angeleitete, bewegte Meditation zu neuer Energie verhelfen. Sie wurde von Dipl.-Psych. Peter Bergholz entwickelt und wird seit 2006 deutschlandweit in Kliniken sowie in der Körpertherapie und Lebensberatung eingesetzt.

Die Übungen sind leicht erlernbar und erfordern keine Vorkenntnisse. Ziel ist es, durch bewusste Bewegung und Musik zur Ruhe zu kommen und persönliche Ressourcen zu stärken.

Die musikalische Entspannungsreise besteht

aus drei tragenden Elementen:

- Durch die Bewegung der Gelenke verändert sich Ihr Körpergefühl und dies sorgt automatisch für eine angenehme und positive Stimmung.
- Die positiv empfundenen Bewegungen werden zusammen mit klassischer Musik zu einem Rhythmus vertieft und ihre Wirkung so intensiviert.
- Mit den "Winning Moves" gelangen Ihre inneren Bilder in Ihr Bewusstsein und stellen als Erinnerung oder Blick in die Zukunft eine Verbindung zu Ihren konkreten Lebenssituationen her.

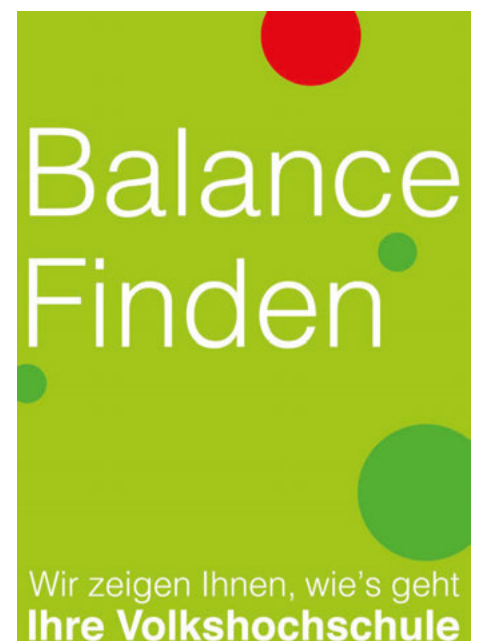
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung - am besten im Zwiebellook, Getränk, Decke

● Kurs-Nr. **F328130X**
Susanne Hammes-Kempff, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Akk. Fettstoffwechseltherapeutin
Fr, 17.04.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
12,00 EUR, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F328140X**
Susanne Hammes-Kempff, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Akk. Fettstoffwechseltherapeutin
Fr, 17.04.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
12,00 EUR, 6-12 TN

Stressbewältigung

● Kurs-Nr. **F338110X**
Schnupperwaldbaden im Frühjahr
Entdecken Sie die heilsame Kraft des Waldes und lernen Sie die japanische Entspannungsmethode des Shinrin Yoku kennen. Waldbaden, das bedeutet: Ruhe finden, die frische Waldluft genießen, den Wald wahrnehmen, sich selbst spüren. Verschiedene Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen laden dazu ein, den Wald mit allen Sinnen zu entdecken. Erfahren Sie dabei auch Spannendes über die wohltuende Wirkung des Waldes. Die Übungen und Impulse lassen sich leicht in den Alltag integrieren - für mehr Achtsamkeit und eine nachhaltige Stressbewältigung.





Gönnen Sie sich eine Auszeit im Rhythmus des Waldes.

Das Waldbad findet auch bei leichtem Regen/ Niesel statt und wird nur bei strömendem Regen und Gewitter abgesagt. Eine normale Kondition ist ausreichend (ca. 2-2,5 km Rundweg). Bitte mitbringen: feste Schuhe, eine Flasche Wasser und dem Wetter angepasste Kleidung
Kirsten Hart, zertifizierte Naturresilienztrainerin, DWV-Wanderführerin
Do, 19.03.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Ochsenfurt, Parkplatz Sportgelände Am Lindhard
25,00 EUR (keine Erm.), 4-12 TN



Selbstregulation mit dem Vagusnerv

- durch einfache Bewegungen mit stimmungsvoller Musik

Haben Sie Stresssymptome wie Nervosität, muskuläre Anspannung, Schlafstörungen oder innere Unruhe? In diesem Kurs lernen Sie einfache Bewegungsübungen kennen – sogenannte „Bewegungsschalter“ – die helfen können, das vegetative Nervensystem zu regulieren und Stress abzubauen. Elemente wie Schütteln, Klopfen und fließende Bewegungen werden dabei mit Musik kombiniert, um eine wohltuende Wirkung auf Körper und Geist zu entfalten. Die Kursmethode basiert auf Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften, insbesondere auf dem Konzept der Polyvagal-Theorie nach Prof. Stephen Porges, die die Rolle des Vagusnervs bei der Selbstregulation betont. Die Rossini-Kohärenz-Methode, entwickelt von Dipl.-Psych. Peter Bergholz, nutzt diese Ansätze. Mit stimmiger Musik und leichten Flow-Bewegungen, die jeder ausführen kann, lösen und lockern wir bestimmte Gelenke so, dass sich das Nervensystem vollkommen entspannen kann. Durch Einüben werden diese zu „inneren

Schaltern“ und können dann immer und überall abgerufen werden.

Ziel des Kurses ist es, körperliche und mentale Entspannungsprozesse zu fördern und die persönliche Stresskompetenz zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Decke

● Kurs-Nr. **F338120X** *neu*

Susanne Hammes-Kempff, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Akk. Fettstoffwechseltherapeutin
Sa, 18.04.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-15 TN

● Kurs-Nr. **F338130X** *neu*

Susanne Hammes-Kempff, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Akk. Fettstoffwechseltherapeutin
Sa, 20.06.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-15 TN

● Kurs-Nr. **F33851SO** *neu*

Intuitive Pflanzenbegegnung – Naturverbindung mit Bewegung und Stille

Erlebe achtsame Verbundenheit mit dir selbst und der Natur. In einer kleinen Gruppe tauchen wir ein in die frühlingshafte Natur eines wunderschönen Winterhäuser Streinbruchs. Nach einem 20-minütigen Spaziergang (bergauf) kommen wir mit sanften Bewegungs- und Meditationseinheiten im Steinbruch an.

Du erhältst eine Einführung in das Thema "intuitive Pflanzenbegegnung" und gibst dich dann auf deinen eigenen Naturgang, um ganz intuitiv mit einer oder mehreren Pflanzen in Kontakt zu kommen. Vielleicht bringst du ein eigenes Thema mit, das dir auf dem Herzen liegt – oder du wünschst dir einfach Zeit, um ganz ins Hier und Jetzt der Natur einzutauchen. Die Pflanzenwelt steckt voller Weisheit und kann uns auf unserem Lebensweg immer wieder inspirieren. Zum Abschluss kommen wir im Kreis zusammen, um Erfahrungen zu teilen und mit einer Meditation in Stille zu schließen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Getränk, Schreibsachen
Norma Rudat, Yogalehrerin und Wildpflanzenpädagogin
So, 17.05.26, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Winterhausen Bürgerhaus, Parkplatz
23,00 EUR (keine Erm.), 3-8 TN

Förderung von Präventionskursen durch Krankenkassen

Der Programmbereich Gesundheit bietet ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Präzäprävention. Die Teilnahme an vhs-Kursen in diesem Bereich kann von den gesetzlichen Krankenkassen nach § 20 SGB V gefördert werden. Über die Förderung entscheiden grundsätzlich die Krankenkassen bzw. die in deren Auftrag arbeitende Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP). Da dies mit einem enormen kosten- und zeitintensiven Verfahren verbunden ist, wird die vhs Ochsenfurt auch weiterhin keine Registrierung bei der ZPP vornehmen.

Unser Anspruch an Präventionskurse ist ein anderer! Wir setzen auf die Qualität unserer erfahrenen, bestens aus- und fortgebildeten Kursleiterinnen und Kursleiter, die in ihren Kursen individuell auf die Teilnehmenden eingehen können und ihre Unterrichtsinhalte aufbauend über mehrere Semester vermitteln.

Gerne stellen wir Ihnen kostenfrei nach Abschluss Ihres Gesundheitskurses eine vhs-Teilnahmebescheinigung aus, sofern Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben. Ob und wie Ihre Kursteilnahme gefördert wird, bitten wir Sie direkt mit Ihrer Krankenkasse zu klären. Andere Formulare von und für Krankenkassen füllen wir (auch online) nicht aus.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Ihre Volkshochschule Ochsenfurt

Bewegung und Fitness

Fitness und Kraft

● Kurs-Nr. **F343110X**

Wirbelsäulengymnastik

Ein ganzheitliches Training zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, zur Kräftigung der Rumpf- und vor allem der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung. Dieser Kurs ist für jeden geeignet, der bereits Rückenprobleme hatte oder präventiv den Rücken stärken möchte. In der Gruppe werden nach einer Erwärmung Bewegungsübungen mit unterschiedlichen Geräten durchgeführt oder gegen das eigene Körpergewicht geübt und in wechselnden Ausgangspositionen die Muskulatur trainiert. Zum Ende folgt generell eine Entspannungsphase.

Dieser Kurs ist durch die Kursleiterin zertifiziert und somit erstattungsfähig.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Irina Sieber, Physiotherapeutin

Di, 03.03.26, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
84,00 EUR (keine Erm.), 8-12 TN

neugierig bleiben Volkshochschule

● Kurs-Nr. **F343130X**

Pilates

Pilates eignet sich für nahezu alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Der Atem fließt gleichmäßig, der Geist unterstützt jede Körperbewegung. Es werden gezielt die tiefen, stabilisierenden Muskeln, insbesondere des Rückens, trainiert und der Beckenboden gestärkt. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und geschmeidiger, die Haltung aufrechter, das Immunsystem und das Körperbewusstsein werden gestärkt. Jede Übung wird mit der Kraft aus der Körpermitte ausgeführt. Diese im Zentrum entstehende Kraft kontrolliert und koordiniert den Bewegungsfluss.

In diesem Kurs wird nach den Pilates-Prinzipien Atmung, axiale Verlängerung, Bewegungsfluss, Konzentration, Kontrolle, Zentrierung trainiert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, großes Handtuch

Roswitha Baumann, Luna Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin

Mi, 04.03.26, 19.00-20.00 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 9-11 TN

Muskelaufbautraining – Power für deinen Körper

Bei diesem Widerstandstraining wird nach dem Aufwärmen und Dehnen gezielt die Muskulatur des Körpers beansprucht und gekräftigt. Wir praktizieren u.a. auch Yoga für Bodybuilding. Das steigert die Flexibilität der Bänder, Sehnen und Gefäße. Anschließend trainieren wir alle wichtigen Muskelgruppen, um den gesamten Körper zu stabilisieren.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte, Getränk

● Kurs-Nr. **F343310X**

Dr. Kerstin Bausewein

Fr, 06.03.26, 08.15-09.30 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 8-16 TN



● Kurs-Nr. **F343320X**
Dr. Kerstin Bausewein
 Fr, 06.03.26, 10.50-12.05 Uhr, 10-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 75,00 EUR, 8-16 TN

● Kurs-Nr. **F343340X**
Raimund Lorenz
 Di, 03.03.26, 18.30-19.45 Uhr, 10-mal
 Mainfränkische Werkstätten Ochsenfurt, Gym-
 nastikraum
 75,00 EUR, 8-15 TN

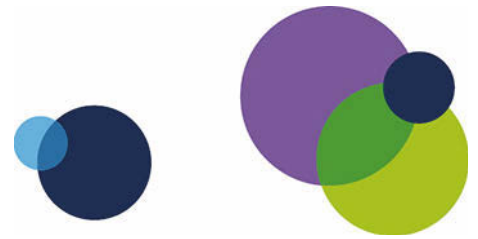
● Kurs-Nr. **F343350X**
Raimund Lorenz
 Mi, 04.03.26, 18.30-19.45 Uhr, 10-mal
 Mainfränkische Werkstätten Ochsenfurt, Gym-
 nastikraum
 75,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. **F343440X**
Fitness- und Konditionstraining
 Ein allgemeines Konditionstraining bis hin zu
 verschiedenen Kraftzirkeln sollen den komplet-
 ten Körper beanspruchen. Im Kurs werden die
 tiefere Muskulatur, aber auch das Herz-Kreis-
 laufsystem trainiert und erhalten. Schrittkombi-
 nationen, Balance-Übungen und Kleingeräte-
 training tragen zur Verbesserung der Fitness
 und zum sicheren Gefühl in Alltagssituationen
 bei.
 Je nach Fitnessniveau ergreifen wir individuelle
 Maßnahmen und passen den Stärkegrad ent-
 sprechend an, wodurch jede Alters- und Fit-
 nessstufe angesprochen wird.
 Abwechslung und Musik unterstützen die Freu-
 de am Bewegen.

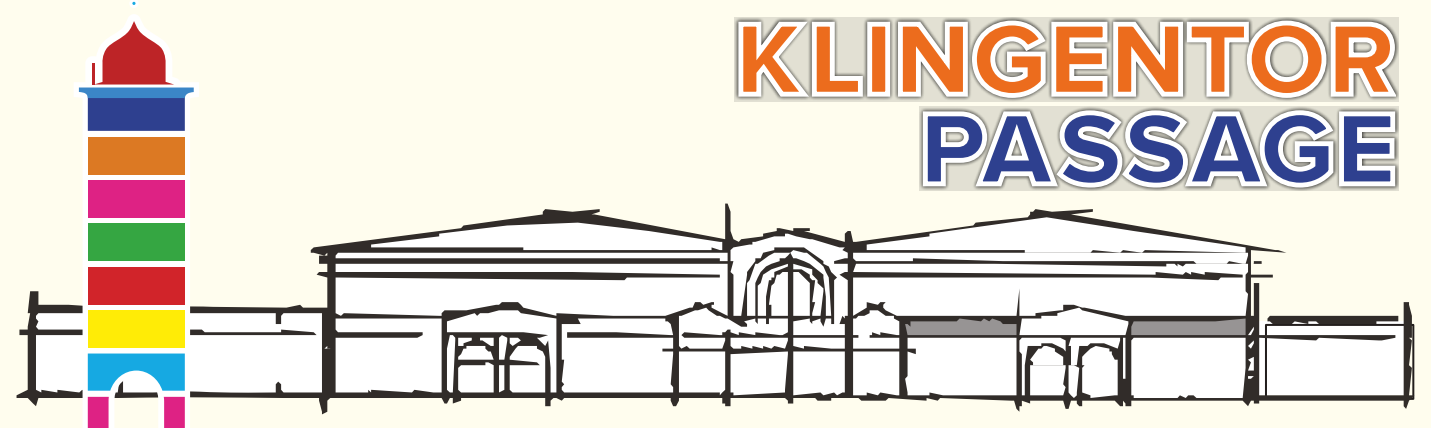
Bitte mitbringen: Matte, Getränk
Claudia Young
 Do, 05.03.26, 19.45-20.45 Uhr, 8-mal
 Sportraum im Fritz-Dehner-Center
 48,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. **F343450X**
Total Body Workout
 Eine Kombination verschiedener Trainingsme-
 thoden in einer Stunde bunt gemischt, mit und
 ohne Zusatzgeräte, bei dem alle Hauptmuskel-
 gruppen trainiert und gekräftigt, die Leistungsfä-
 higkeit verbessert und Kalorien verbrannt wer-
 den. Langeweile ist hier definitiv ein Tabu!
 Bitte mitbringen: Matte, Getränk
Claudia Young
 Mo, 02.03.26, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
 Sportraum im Fritz-Dehner-Center
 60,00 EUR (keine Erm.), 8-16 TN

● Kurs-Nr. **F343460X**
Bauch, Beine, Po – Workout
 Diese klassische BBP-Stunde beginnen wir mit
 variationsreichen Herz/Kreislauf-Übungen zum
 Aufwärmen. Anschließend werden sämtliche
 Muskelgruppen mit Hilfe von unterschiedlichen
 Kleingeräten gekräftigt. Den Abschluss bilden
 Entspannungs- und Dehnübungen. Moderne
 Musik und abwechslungsreiche Stunden brin-
 gen - neben der gewünschten Steigerung der
 Fitness und der Koordination - auch viel Spaß.
 Bitte mitbringen: Sportschuhe, Matte, Getränk
Gudrun Wellhöfer-Krutzsch, DOSB
 Übungsleiterin Sport in der Prävention
 Mi, 04.03.26, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal
 Bürgerhaus Hohstadt, Kursraum
 54,00 EUR, 9-14 TN



● Kurs-Nr. **F343170X**
Bewegter Rücken
 Der "bewegte Rücken" ist ein faszinierendes
 Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen
 Bewegungen im Rhythmus der Musik; eine mo-
 derne und zeitgemäße Form des Haltungs- und
 Rückentrainings.
 Beweglichkeit, Kraft und Geschmeidigkeit zu er-
 reichen, den Körper als Einheit zu sehen, auf
 alle Strukturen und deren Vernetzung unterein-
 ander einzugehen, das ist das Ziel des Bewe-
 gungskonzeptes "bewegter Rücken".
 Im Zentrum steht dabei das harmonische, flie-
 ßende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität
 im Rhythmus der Musik.
 Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Getränk,
 Sportkleidung
Gudrun Wellhöfer-Krutzsch, DOSB
 Übungsleiterin Sport in der Prävention
 Mi, 04.03.26, 10.15-11.15 Uhr, 10-mal
 Bürgerhaus Hohstadt, Kursraum
 54,00 EUR, 9-14 TN



KLINGENTOR PASSAGE

ARUNA SÜD
VERSICHERUNGSMAKLER GMBH

HUTTNER
Büromarkt
by Dünz

HATHAS
BRAUCHBAR gmbh
Ochsenfurt

expert

HUTH & DICKERT
Hörgeräte Meisterbetrieb GmbH
KOMPETENZ IN HÖREN

om-tara
YOGASCHULE
OCHSENFURT • WÜRZBURG

Netto
Marken-Discount

Volta
Windkraft GmbH

REICHERT
SOLAR-HEIZUNG-WASSER

Steuerberater
Bachmann + Holley

Ballettschule
Maryse Nölke

Nagelstudio
Schlegel

LEBENSMITTEL • GETRÄNKE • BLUMEN • BRIEFE • ELEKTRONIK • SPIELWAREN • SOZIALES KAUFHAUS • FACHÄRZTE • MODE
 VERSICHERUNGEN • STEUERBÜRO • WINDKRAFT • ELEKTROTECHNIK • HEIZTECHNIK • BÜCHER • PAKETE • HÖRGERÄTE

97199 Ochsenfurt • Tückelhäuser Strasse 10 • www.klingentorpassage.de



● Kurs-Nr. F343370X

Pfundekiller Step/Bodyattack für Fortgeschrittene - am Vormittag

Ein ständiges Auf und Ab der Pulsfrequenz mit Konditions- und Kräftigungsteilen. Ca. 30 Min. Step (Herz-Kreislauftraining), abwechselnd mit Langhanteltraining und anschließendem Straftungstraining für den gesamten Körper. Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Teilnehmende.

Heike Heer-Engelhardt

Fr, 06.03.26, 09.40-10.40 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-20 TN

Fitness und Tanz

● Kurs-Nr. F347110X

Hula Hoop Fitness - für Anfänger mit Erfahrung

Mit diesem Hooping-Training erlebst du ein Ganzkörpertraining der besonderen Art. Es ist nicht nur ein Fitness-Workout, sondern eine unterhaltsame Möglichkeit, in Bewegung zu bleiben. Die Vorteile des Hooping sind vielfältig: Es steigert deine Ausdauer, hilft beim Abnehmen, verbessert deine Haltung, stärkt den Rücken und legt besonderes Augenmerk auf die Bauchmuskulatur. Und das Beste daran? Deine Lachmuskeln werden ebenfalls in Schwung gebracht :)

Der Kurs ist sowohl für Männer als auch für Frauen jeden Alters geeignet, die bereits erste Erfahrungen mit Hula Hoop sammeln konnten. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Handtuch, Fitness- oder Yogamatte, eigener Reifen (falls vorhanden) und gute Laune

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin

Mo, 02.03.26, 16.30-17.20 Uhr, 7-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. F347120X

Hula Hoop Fitness - für Anfänger ohne Erfahrung

Du möchtest in die Welt des Hula-Hoop einsteigen, weißt aber nicht, wo Du anfangen sollst? Ich begleite dich auf deinem Weg! Mit vielen Tipps und Tricks zeige ich dir, wie du schnell Erfolge siehst und vor allem: wie viel Spaß das Training machen kann. :)

Lass dich überraschen und trete ein in meine Hula-Hoop Welt. Freu dich auf ein abwechslungsreiches Ganzkörper- und Ausdauertraining, das zudem deine Haltung verbessert, den Rücken stärkt und deine Taille formt.

Der Kurs ist sowohl für Männer als auch für Frauen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Handtuch, Fitness- oder Yogamatte, eigener Reifen (falls vorhanden) und gute Laune

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin

Mo, 02.03.26, 17.30-18.20 Uhr, 7-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. F34811AU

Hula-Hoop Fitness - für Fortgeschrittene

Mit diesem Hooping-Training erlebst du ein Ganzkörpertraining der besonderen Art. Es ist nicht nur ein Fitness-Workout, sondern eine unterhaltsame Möglichkeit, in Bewegung zu bleiben.

Die Vorteile des Hooping sind vielfältig: Es steigert

gerne deine Ausdauer, hilft beim Abnehmen, verbessert deine Haltung, stärkt den Rücken und legt besonderes Augenmerk auf die Bauchmuskulatur. Und das Beste daran? Deine Lachmuskeln werden ebenfalls in Schwung gebracht :) Der Kurs ist sowohl für Männer als auch für Frauen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Handtuch, Fitness- oder Yogamatte, eigener Reifen (falls vorhanden) und gute Laune

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin

Di, 03.03.26, 18.30-19.20 Uhr, 7-mal
Feuerwehrhaus Aub
47,00 EUR, 6-16 TN

● Kurs-Nr. F352120X

ZUMBA®-Fitness

Vergessen Sie den Alltagsstress und tanzen Sie sich fit mit ZUMBA®!

ZUMBA®-Fitness ist ein tanzorientiertes Fitness-Workout zu lateinamerikanischer und internationaler Musik, das einfach zu erlernen ist. Jeder kann die Belastung und Intensität selbst bestimmen.

ZUMBA®-Fitness verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und stärkt die Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System. Außerdem ist es optimal dazu geeignet, um Stress abzubauen, neue Energie zu gewinnen - und Spaß zu haben!

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk

Claudia Young

Do, 05.03.26, 18.30-19.30 Uhr, 8-mal
Sportraum im Fritz-Dehner-Center
48,00 EUR, 8-15 TN

Outdoor-Fitness

● Kurs-Nr. F358110X

Slalom, Limbo, Spidermann – Inlinerkurs für Anfänger

Es ist wieder Inlinerzeit! Die Sonne scheint, der Sommer naht und die Inliner warten schon wieder viel zu lange im Keller auf ihren Einsatz. Der richtige Zeitpunkt also, um an diesem "Anfängerkurs für Inliner" teilzunehmen. Und ideal für alle, die gerne die Kontrolle über die acht schnellen Rollen übernehmen und sich nicht nur von einem Laternenmast zum nächsten "retten" wollen.

Im Rahmen dieses Kurses wird besonders auf die Grundtechniken des Skatens eingegangen. Sicheres Skaten und die unterschiedlichsten Bremstechniken stehen im Mittelpunkt. Natürlich bleibt daneben noch genügend Zeit für das Einüben der unterschiedlichsten Tricks sowie einen kleinen "Limbowettbewerb auf Skates". Geleitet wird der Kurs von Peter Bögelein, der als Weltrekordhalter im Rollerskate-Marathon auf über 40 Jahre Skate-Erfahrung zurückgreifen kann.

Wegen der unterschiedlichen Kursgebühr ist eine Anmeldung nur telefonisch unter: 09331 2890 oder per E-Mail an info@vhs-ochsenfurt.de möglich.

Erwachsene: 25,00 Euro; Kinder: 15,00 Euro (Mindestalter: 6 Jahre)

Bitte mitbringen: eigene Inline- oder Rollerskates, komplette Schutzausrüstung (Helm, Arm-, Handgelenk- und Knieschoner), Getränk

Peter Bögelein

So, 03.05.26, 14.00-16.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Ochsenfurt, Edeka-Parkplatz
15,00 EUR (keine Erm.) 25,00 EUR für Erwachsene, 10-20 TN

Essen und Genießen

Kochkulturen

● Kurs-Nr. F184110X *neu*

Orientalisches Essen made in Franken – Mitbürgerinnen und Mitbürger mit Wurzeln im vorderen Orient kochen mit Lebensmitteln aus der Region

Aus der Reihe:

Die Welt bei uns in Ochsenfurt - eine Initiative des Vereins für Städtepartnerschaften und internationale Begegnungen

Vortrag mit kleiner Verkostung

Reicht die Tradition der orientalischen Küche bei uns zwar weit zurück in die Vergangenheit, das erste türkische Kaffeehaus öffnete 1697 in Würzburg, ist erst mit der Ankunft der Gastarbeiter die gastronomische Tradition aus Kleinasien bei uns richtig bekannt geworden. Damit ist eine Kochkultur zu uns gekommen, die durch den Einfluss der Turkvölker, der Kurden, der Araber, der Perser, der Araber u.v.m. einen kosmopolitischen Hintergrund hat.

Neben einer kurzen Einführung in die Grundlagen der orientalischen Küche und der Vorstellung von typischen Spezialitäten mit Rezepten, gibt es auch einige Gerichte zur Verkostung. Die Lebensmittel hierfür kommen weitestgehend aus regionalem Anbau bei uns in Franken.

Die Veranstaltung ist gebührenfrei. Die 15 Euro decken die Lebensmittelkosten.

Familie Bucak, Familie Emendag, Juliane Krüger

Fr, 24.04.26, 19.00-22.00 Uhr, 1-mal
RegioEck, Öchsle Vinothek, Ochsenfurt
15,00 EUR Lebensmittelkosten, 5-30 TN

Bitte beachten Sie, dass es sich bei der Veranstaltung "Orientalisches Essen made in Franken" nicht um einen Kochkurs handelt, sondern um einen Vortrag mit kleiner Verkostung.

Newsletter

Sie wollen keine Neuigkeiten und Veranstaltungstipps mehr verpassen?

Melden Sie sich ab Ende Februar für unseren Newsletter auf unserer Homepage an.

● Kurs-Nr. **F368130X**

Scharfe Küche aus Sri Lanka – Exotisch, aromatisch, feurig

Die Küche Sri Lankas gehört zu den schärfsten Asiens und ist stark von der indischen Küche geprägt. Typisch ist die kreative Kombination von Gemüse und Obst, die jedem Gericht besondere Frische verleiht.

Die Currygewürzmischungen unterscheiden sich in Farbe, Geschmack und Schärfe: helle Currys sind mild und werden mit Kokosmilch zubereitet, rote Currys sind feurig scharf dank vieler Chilischoten, und schwarze Currys erhalten durch geröstete Gewürze ihre dunkle, intensive Note.

Wir kochen gemeinsam und genießen anschließend zusammen:

- Frikadellen
- Dhal Curry
- Hühnercurry mit Koriandergrün
- Nandines Hähnchencurry

Beilage: Reis

Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn da, damit wir pünktlich starten können.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Gefäße für Reste, Stift, Getränk

Dr. Ata Chaudhry

Sa, 13.06.26, 16.00-20.00 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
56,50 EUR inkl. 16,50 EUR Lebensmittelkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F368120X**

Vegetarische indische Küche - Genussvoll und aromatisch

Nicht nur Vegetarier werden von diesen leckeren Gerichten begeistert sein! Mit den typischen indischen Gewürzen verzaubern sie Ihren Gaumen und bringen neue Vielfalt auf den Teller.

Dieser Kurs bietet einen leichten Einstieg in die fleischlose Küche - abwechslungsreich, ausgewogen und voller wichtiger Nährstoffe. Sie lernen, wie Sie originale indische Gerichte schnell und unkompliziert zubereiten.

Gemeinsam kochen wir ein komplettes Menü und genießen es anschließend in geselliger Runde.

Vorspeise: Gemüse-Pakora mit Mango-Chutney-Dip

Hauptspeise 1: Erbsen-Kartoffel-Curry

Hauptspeise 2: Saisongemüse-Curry

Hauptspeise 3: Kichererbsen-Curry

Beilage: Duftender Basmati-Reis

Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn da, damit wir pünktlich starten können.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Gefäße für Reste, Stift, Getränk

Dr. Ata Chaudhry

Sa, 09.05.26, 16.00-20.00 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
56,50 EUR inkl. 16,50 EUR Lebensmittelkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F36864GA**

Schnelle indische Küche - Genussvoll und unkompliziert

Vorspeisen: Gemüse-Kebabs mit Früchte-Chutney-Dip sowie Chicken Pokora mit Joghurt-Minz-Sauce

Hauptspeisen: Hackfleisch-Kartoffel-Curry und Rote Beete-Linsen-Curry

Eine ausführliche Beschreibung dieses Kurses finden Sie im Programmheft auf Seite 33.

Dr. Ata Chaudhry

Sa, 18.07.26, 16.00-20.00 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
57,00 EUR inkl. 17,00 EUR Lebensmittelkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F36266GA**

Veggie-Genuss: Rezepte mit Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co. aus aller Welt

Lecker durch den Alltag – Vegetarisch, nahrhaft und voller Genuss

Entdecken Sie, wie einfach und köstlich vegetarische Alltagsküche sein kann! Die abwechslungsreichen Gerichte liefern hochwertige Nährstoffe, machen angenehm satt und begleiten Sie zufrieden durch den Tag. Gemeinsam bereiten wir eine bunte Auswahl internationaler Wohlfühlgerichte zu – alles unkompliziert, aromatisch und alltagstauglich.

Auf dem Menü stehen unter anderem:

- Linsen mit Spätzle (schwäbische Klassiker)
- Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne
- Portugiesischer Bohneneintopf
- Gnocchi mit Rote-Linsen-Bolognese
- Marokkanisches Kichererbsen-Kräutercouscous
- Chili sin Carne

Wir kochen gemeinsam, genießen anschließend in gemütlicher Runde – und was übrig bleibt, dürfen Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Gefäße für Reste, Stift, Getränk

Susanne Hammes-Kempff, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Akk. Fettstoffwechseltherapeutin

Fr, 19.06.26, 16.00-19.00 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
44,00 EUR (keine Erm.) inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN

Rund um Körper und Gesundheit

Körper und Stil

● Kurs-Nr. **F382110X neu**

Make-up-Hacks für Mamas mit wenig Zeit

Als Mama bleibt oft wenig Zeit für die eigene Beauty-Routine. In diesem Kurs lernen Sie schnelle Make-up-Hacks, die Ihnen in wenigen Minuten ein frisches Aussehen verleihen - ideal für den Alltag! Die Kursleiterin zeigt Ihnen unkomplizierte Techniken, die sich leicht umsetzen lassen und die Ihre natürliche Schönheit unterstreichen. Egal ob für den Job, ein Treffen oder einfach für Sie selbst - mit diesen Tipps sehen Sie im Handumdrehen wach und strahlend aus.

Der Kurs findet in kleiner Runde statt, sodass auf Fragen individuell eingegangen werden kann. Gönnen Sie sich eine kleine Beauty-Auszeit und erfahren Sie, wie einfach ein frischer Look geht.

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Bitte erscheinen Sie ungeschminkt.

Bitte mitbringen: Getränk

Julia Mühleck, Visagistin
Do, 12.03.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR inkl. Materialkosten, 3-6 TN

● Kurs-Nr. **F382120X neu**

Summer Glow - leichtes Sommer Make up

Erleben Sie das perfekte Sommer-Make-up für warme Tage! In diesem Kurs zeigt Ihnen die Kursleiterin, wie Sie mit leichten Texturen und frischen Farben einen strahlenden, natürlichen Look kreieren, der den ganzen Tag hält. In einer Schritt-für-Schritt Anleitung zeigt sie Ihnen

Jetzt Mitglied werden
beim
Volkshochschule Ochsenfurt e.V.!

Sichern Sie sich 10% Rabatt
auf alle rabattierfähigen Kurse.

Techniken, die Ihre Haut atmen lassen und zugleich für einen unwiderstehlichen Glow sorgen. Lernen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand ein sommerliches, frisches Make-up zaubern - ideal für alle, die den Sommer lieben!

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Bitte erscheinen Sie ungeschminkt.

Bitte mitbringen: Getränk

Julia Mühleck, Visagistin

Do, 30.04.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR inkl. Materialkosten, 3-6 TN

● Kurs-Nr. **F382130X**

Strahlende Augen - Schminktipp für Frauen mit Schlupflid

In diesem Workshop lernen Sie mit einer Schritt-für-Schritt Anleitung, wie Sie mit einfachen Techniken Ihre Schlupflider in den Hintergrund treten lassen. Die Kursleitung zeigt, wie Sie Ihre Augen betonen können und dadurch einen frischen, offenen Blick zaubern. Freuen Sie sich auf viel Spaß, Austausch, praktische Tipps, jede Menge Wohlfühl und WOW-Effekte.

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Bitte erscheinen Sie ungeschminkt.

Bitte mitbringen: Getränk

Julia Mühleck, Visagistin

Do, 07.05.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR inkl. Materialkosten, 3-6 TN

● Kurs-Nr. **F382140X**

Schminktipp für die Frau ab 50

Für Frauen über 50 ist Schönheit nicht nur eine Frage des Alters, sondern eine Reise voller Selbstausdruck und Selbstliebe. Wenn Sie nach Schminkgeheimnissen suchen, die Sie in jedem Lebensabschnitt strahlen lassen, sind Sie hier genau richtig. Alter ist nur eine Zahl – Ihre Schönheit ist zeitlos! Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Ihre Gesichtszüge besonders hervorheben können und durch welche Tricks Sie Ihr Gesicht jünger wirken lassen können. Als Visagistin steht Ihnen die Kursleiterin zur Seite und passt die Techniken individuell auf Ihre Bedürfnisse an.

Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Bitte erscheinen Sie ungeschminkt.

Bitte mitbringen: Getränk

Julia Mühleck, Visagistin

Do, 11.06.26, 18.30-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR inkl. Materialkosten, 3-6 TN



Sprachkenntnisse zählen zu den wichtigsten Kompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind eine zentrale Voraussetzung für Integration sowie für den Zugang zu Schule, Ausbildung, Beruf und gesellschaftlicher Teilhabe. Unsere Kurse vermitteln praxisnahe Sprachkenntnisse, fördern interkulturelles Verständnis und Offenheit für andere Kulturen.

Mehr Bildung. Mehr Möglichkeiten. Ihre Volkshochschule

Den richtigen Kurs finden!

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) beschreibt genau, was Sie auf den verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Niveau A1

Am Ende der Stufe A1 können Sie:

Hören: Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen

Sprechen: sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen

Lesen: Wörter und einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten

Schreiben: Formulare ausfüllen, z.B. im Hotel

Niveau A2

Am Ende der Stufe A2 können Sie:

Hören: einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen

Sprechen: kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen

Lesen: kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten verstehen

Schreiben: kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Niveau B1

Am Ende der Stufe B1 können Sie:

Hören: Wesentliches von einfachen Unterhaltungen und Nachrichten verstehen

Sprechen: in einfachen zusammenhängenden Sätzen, Erfahrungen, Ereignisse beschreiben

Lesen: Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen

Schreiben: persönliche Briefe schreiben

Niveau B2

Am Ende der Stufe B2 können Sie:

Hören: im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen

Sprechen: sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten

Lesen: Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen

Testen Sie Ihre Kenntnisse auf:

www.vhseinstufungstest.de
www.sprachtest.de

Englisch

Grundstufe A2

● Kurs-Nr. F432410X Englisch A2 ab Unit 11-12

Train and extend your English language skills. Advanced course - oldtimers and newcomers welcome! You've already got a good language base. Let's read and talk about food and recipes, healthy living, happiness, charity and many more interesting topics. You are also welcome to contribute your own ideas.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Fairway new A2, mit Audios

ISBN 978-3-12-501612-5

Annette Elgert

Di, 10.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 12-mal

Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Kursraum 124,00 EUR, 7-12 TN

Mittelstufe B1

● Kurs-Nr. F433410X Englisch B1 - für Junge und Junggebliebene

Join us and refresh your English skills!

Haben Sie Lust, Ihre Englischkenntnisse wieder aufzufrischen und mit mehr Freude und Sicherheit Englisch zu sprechen und zu verstehen? In diesem Kurs sind Sie herzlich willkommen. In entspannter Atmosphäre knüpfen wir gemeinsam an Ihre vorhandenen Kenntnisse an und bauen diese Schritt für Schritt weiter aus.

Wir arbeiten mit abwechslungsreichen und gut verständlichen Texten wie kurzen Nachrichten, aktuellen Berichten und Zeitungsausschnitten. Auch grammatische Inhalte werden behutsam aufgegriffen und verständlich erklärt – ganz ohne Leistungsdruck.

Grundlage des Kurses ist die gemeinsame Arbeit mit unserem Arbeitsbuch.

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Lehrbuch:

Fairway new B1

ISBN 978-3-12-501614-9

Georg Ströhlein

Mo, 02.03.26, 18.00-19.30 Uhr, 10-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.) 103,00 EUR, 7-8 TN

Spanisch

Grundstufe A1

● Kurs-Nr. F481410X Spanisch lernen online: Anfängerkurs für Teilnehmerinnen und Teilnehmer ohne Vorkenntnisse

Haben Sie schon lange Interesse an der spanischen Sprache? Dann ist dieser Online-Anfängerkurs genau richtig für Sie!

In entspannter Atmosphäre lernen Sie die grundlegenden Strukturen der Grammatik kennen und bauen nach und nach einen alltagsnahen Grundwortschatz auf. Der Kurs ist praxisorientiert, sodass Sie schnell Ihre ersten spani-

schen Sätze bilden und im Alltag anwenden können.

Starten Sie bequem von zu Hause aus in die Welt des Spanischen – Le esperamos! (Wir freuen uns auf Sie!)

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1 - Hybride Ausgabe allango. Kurs- und Übungsbuch; ISBN: 978-3-12-514676-1

Sandra Gomez de Senftinger

Mo, 09.03.26, 18.30-20.00 Uhr, 14-mal

Online-Kurs

127,00 EUR, 8-8 TN

Grundstufe A2

● Kurs-Nr. F482410X Spanisch A2 ab Lektion 1

Sie haben Niveau A1 erfolgreich abgeschlossen und möchten Ihre Spanischkenntnisse vertiefen?

Dieser Kurs ist ideal für alle Teilnehmenden, die eine solide Basis in A1 besitzen und nun den nächsten Schritt zur elementaren Sprachverwendung (A2) machen möchten. In diesem Semester liegt der klare Fokus auf dem sicheren Gebrauch der spanische Vergangenheitsform Indefinido. Wir legen Wert auf abwechslungsreichen Unterricht mit vielen Kommunikationsaktivitäten, um die aktive Sprachanwendung zu trainieren. Durch gezielte Wiederholungen festigen wir das Gelernte und bauen darauf auf.

Kommen Sie zu uns und setzen Sie Ihre Sprachreise fort! Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 - Hybride Ausgabe allango. Kurs- und Übungsbuch; ISBN 978-3-12-514682-2

Sandra Gomez de Senftinger

Di, 10.03.26, 11.00-12.30 Uhr, 14-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

127,00 EUR, 8-12 TN

Mittelstufe B1

● Kurs-Nr. F483410X Spanisch B1 ab Lektion 6 + Conversación

¿Ya tienes una buena base de español y quieres seguir dando nuevos pasos? Este curso es ideal para ti si deseas consolidar tus conocimientos y el uso del idioma. Practicaremos más intensamente la conversación con estrategias para hablar de forma más fluida, espontánea y con mayor riqueza de vocabulario en una variedad de situaciones cotidianas y temas más complejos. Revisaremos estructuras claves de gramática e introduciremos nuevas abriendo así una comunicación más sofisticada.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, Hybride Ausgabe allango. Kurs- und Übungsbuch; ISBN 978-3-12-514693-8

Sandra Gomez de Senftinger

Di, 10.03.26, 09.15-10.45 Uhr, 14-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

127,00 EUR, 8-12 TN

neugierig bleiben
Volkshochschule



Das Casablanca Programmkinos präsentiert: "Hauptsache Original!"

„Der amerikanische Zuschauer weiß, dass man in Deutschland nicht Englisch spricht“ (Günther Rohrbach, Filmproduzent). – Der Amerikaner schaut deutsche Filme also im deutschen Original mit Untertiteln. Nur das deutsche Kino synchronisiert ausländische Filme in einer hannoverschen Kunstsprache, die nicht nur weit entfernt von jeglicher Realität ist, sondern auch noch jeden Film tiefgreifend verändert.

Marlon Brando, Juliette Binoche, Humphrey Bogart, Kate Winslet, Marilyn Monroe, Brad Pitt etc., alle sprechen die gleiche Pseudo-Sprache. Akzente?! Dialekte?! Umgangssprache?! Gibt es nicht mehr! Ganz abgesehen von örtlichen Besonderheiten, wie Nebengeräuschen und räumlichem Klang. Die oft hanebüchene Übersetzung gibt dem Gesamtkunstwerk Film dann endgültig den Rest. Der gleiche Film ist ein anderer geworden.

Mit „Hauptsache Original!“ und „Hauptsache Montags Original!“ möchte das Casablanca dieses Defizit ein wenig korrigieren. Immer, wenn Sie diese Stempel am Rand eines Filmes in der Monatsübersicht entdecken, läuft der Hauptfilm in einer unvertitelten Originalversion! Also, wer auf das authentische Kinovergnügen Wert legt, deutsche Synchronisationen fürchtbar findet und nebenbei seine Sprachfertigkeiten vertiefen will: „Hauptsache Montags Original!“ und „Hauptsache Original!“

Russisch

Grundstufe A1

● Kurs-Nr. **F471160X**

Russisch für Schülerinnen und Schüler - A1

Spielerisch und mit Spaß lernen

Willkommen sind alle Kinder, die Interesse an der russischen Sprache haben – ganz egal, ob sie noch keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse mitbringen.

Gemeinsam entdecken wir die kyrillische Schrift, lernen erste Wörter und einfache Gram-

matik und wenden alles in alltagsnahen Situationen an. Dabei stehen Freude am Lernen, Neugier und gemeinsamer Spaß am Russischlernen im Mittelpunkt.

Irina Albert

Fr, 06.03.26, 13.15-14.45 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
112,00 EUR (keine Erm.), 6-12 TN

Grundstufe A2

● Kurs-Nr. **F471310X**

Russisch für Schülerinnen und Schüler A2 - mit entsprechenden Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und

Schüler, die bereits erste Russischkenntnisse mitbringen. Gemeinsam bauen wir darauf auf und erweitern spielerisch Wortschatz, Grammatik und Sprachpraxis.

Mit viel Abwechslung, spannenden Übungen und ganz ohne Druck entdecken wir die Freude am Lernen der russischen Sprache – so macht Russischlernen richtig Spaß!

Irina Albert

Fr, 06.03.26, 14.45-16.15 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
112,00 EUR (keine Erm.), 9-12 TN

Bitte melden Sie Ihr Kind rechtzeitig an!



Vor Ort

Service und Beratung in unseren
Beratungszentren und Filialen:
sparkasse-mainfranken.de/standorte



KundenServiceCenter

Telefonischer Service: 0931 382-0
Montags bis freitags von 8:00 bis 20:00 Uhr
Samstags von 9:00 bis 14:00 Uhr
sparkasse-mainfranken.de/ksc



Internetfiliale

Online-Banking beantragen:
sparkasse-mainfranken.de/onlinebanking



Beratung@Home

Digitale persönliche Beratung:
sparkasse-mainfranken.de/beratung



Sparkassen-App

Sicheres und ausgezeichnetes Banking
mit dem Smartphone oder Tablet:
sparkasse-mainfranken.de/mobil



**Überall mit
Ihnen verbunden.**

In Mainfranken verwurzelt.

sparkasse-mainfranken.de



**Sparkasse
Mainfranken
Würzburg**



Beruf und Karriere sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Der kompetente Umgang mit IT-Anwendungen und digitalen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs Beruf dar. Veranstaltungen zu beruflichen und persönlichen Kompetenzen wie Rhetorik oder Selbstmarketing runden das Angebot ab.

Fachübergreifende / sonstige Kurse

● Kurs-Nr. F134130X

Berufsunfähigkeit: Weil Ihre Arbeitskraft unbezahlbar ist

Viele verlassen sich darauf, ihren Beruf bis zur Rente ausüben zu können - doch Krankheiten oder Unfälle können jeden treffen. Und ohne staatliche Absicherung bleibt oft eine gefährliche Versorgungslücke.

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie sich rechtzeitig und sinnvoll schützen. Wir zeigen, wie Sie den passenden Tarif finden, typische Fallstricke vermeiden und warum ein professioneller Marktvergleich so wichtig ist. Außerdem lernen Sie mögliche Alternativen und Ergänzungen zur klassischen Berufsunfähigkeitsversicherung kennen.

Treffen Sie heute die Entscheidung, die morgen den Unterschied macht.

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 17.04.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

15,00 EUR, 5-12 TN

● Kurs-Nr. F134150X

Finanzen clever starten

Versicherungen & Geldanlage für Azubis, Studierende und Berufseinsteiger

Dieses Seminar gibt Azubis, Studierenden und Berufseinsteigern einen unabhängigen Überblick über die wichtigsten Versicherungen und einfachen Wege in die Geldanlage. Sie erfahren, was Sie jetzt wirklich brauchen, was später reicht und wie Sie schon mit kleinen Beträgen sinnvoll loslegen können.

Produktneutral, verständlich und auf Ihre Lebensphase zugeschnitten – damit Sie finanziell sicher und selbstbewusst starten.

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 08.05.26, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

15,00 EUR, 5-12 TN

● Kurs-Nr. F514120X

Berufliche Veränderung - Wege der Neuorientierung, Weiterentwicklung und Qualifizierung

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Bei Ihnen ist es Zeit für eine berufliche Veränderung, Sie wissen aber nicht, in welche Richtung es gehen soll? Sie haben berufliche Ziele, sind aber unsicher, wie Sie diese erreichen können?

Im Berufsleben stehen immer wieder Veränderungen an. Daher ist es nie zu spät, sich neu zu orientieren, sich weiterzuentwickeln oder sich zu qualifizieren. Das Team der Berufsberatung im Erwerbsleben der Agentur für Arbeit möchte Sie auf Ihrem Weg unterstützen.

In dieser Veranstaltung werden folgende Fragen geklärt:

Welche Veränderungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten gibt es?

Wie kann ich (finanziell) unterstützt werden?

Wo kann ich mich weiter informieren?

Corinna Schulze, Berufsberaterin

Di, 21.04.26, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

gebührenfrei, 5-12 TN

EDV-Anwendungen

● Kurs-Nr. F539110X

Mein erstes Smartphone - was nun?

Sie halten das erste Mal ein eigenes Smartphone oder Tablet in Ihren Händen. Und Sie fragen sich, was kann ich eigentlich damit tun? Der Kurs vermittelt Ihnen anschaulich einfache, grundlegende Informationen zur Benutzung des Smartphones. Und es steht Zeit zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.

Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System! Sie können Ihr eigenes Smartphone oder Tablet mitbringen.

Kursinhalt:

- Aufbau eines Smartphones (Display, Tasten, Mikrofon, Lautsprecher, ...)
- Ein- und Ausschalten des Smartphones
- Mein neues Smartphone einrichten
- Wie kann ich telefonieren, Kontakte anlegen, Nachrichten verschicken, fotografieren?
- Ich habe ein Foto gemacht - was nun?
- Mit dem Smartphone ins Internet
- Mein Smartphone macht Probleme
- Zeit für Fragen

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit Android-System (wer möchte)

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik

Di, 03.03.26, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)

47,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN

● Kurs-Nr. F539120X

Mit dem Smartphone fotografieren und Fotos verwalten

Mit dem Smartphone können Sie jederzeit Fotos machen und diese anschließend betrachten. Für ansprechende Fotos sind einige Grundlagen zu beachten. Der Kurs gibt Ihnen Tipps zum Fotografieren und zum Bearbeiten ihrer Fotos. Und Sie erfahren ausführlich, wie Sie ihre zahlreichen Fotos verwalten und sichern können. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Der Kursinhalt be-

EDV- und Medienkompetenz

Erweitere
deine digitale
Kompetenz.



Finde
deinen Kurs
vhs-ochsenfurt.de

vhs Volkshochschule
Ochsenfurt e.V.

Sie wollen ganz nach oben?

Für den beruflichen Aufstieg brauchen Sie keine heiße Luft, sondern fachliches Know-how!

Unser Weiterbildungsangebot in Würzburg:

- Wirtschaftsinformatiker/in (HWK)
- Bachelor Professional in Betriebsinformatik (HWK für Unterfranken)
- Geprüfte/r Kaufmännische/r Fachwirt/in (HwO) – Bachelor Professional für Kaufmännisches Management (HwO)
- Geprüfte/r Betriebswirt/in (HwO)

Akademie für Unternehmensführung

Alle Infos, aktuelle Termine und Online-Anmeldung unter: www.akademie-hwk.de

Wir beraten Sie gerne: Samantha Müller · s.mueller@hwk-ufr.de · Tel. 0931 4503-2380



Handwerkskammer
für Unterfranken



WERK OCHSENFURT

Das Gute liegt so nah

Zucker aus Ochsenfurt:
regional, natürlich und emotional



Wir
bilden
aus!

www.suedzuckergroup.com

zieht sich auf Geräte mit dem Android-System! Sie können Ihr Smartphone oder Tablet mitbringen.

Kursinhalt:

- Smartphones zum Fotografieren
- Was ist beim Fotografieren zu beachten
- Fotos bearbeiten
- Wo werden die Fotos gespeichert
- Fotos verwalten in Alben und Gruppen
- Wie können Sie Ihre Fotos sichern
- Häufigste Probleme beim Fotografieren mit dem Smartphone
- Zeit für Fragen

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit Android-System

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik
Di, 24.03.26, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F539140X** **Smartphone und Tablet**

Dieser Kurs vermittelt die Bedienung von Smartphone und Tablet. Sie lernen Funktionen und Einstellungen der mobilen Geräte kennen. Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System! Sie können Ihr Smartphone oder Tablet mitbringen.

Kursinhalt:

- Bedienung von Smartphone und Tablet
- Die mobilen Geräte meinen Anforderungen anpassen
- Einrichten eines Google-Kontos - was ist das?
- Zusätzliche Programme installieren

- Diese Apps gehören auf jedes Smartphone/ Tablet!
- Alles Wichtige zu Fotos, Kontakten und Terminen
- Mit dem Smartphone ins Internet
- Mein Smartphone oder Tablet macht Probleme - was tun?
- Zeit für Fragen

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit Android-System (wer möchte)

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik
Di, 07.07.26, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN

● Kurs-Nr. **F539130X** **WhatsApp leichtgemacht - für alle ab 60**

Sie möchten mit Ihren Kindern, Enkeln oder Freunden unkompliziert in Kontakt bleiben? Dann ist WhatsApp genau das Richtige! In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie die beliebte App sicher nutzen können – ganz ohne Vorwissen. Gemeinsam installieren und richten wir WhatsApp auf Ihrem Smartphone ein. Danach zeigen wir Ihnen, wie Sie Nachrichten verschicken, Bilder und Videos senden sowie Emojis (die kleinen Bildchen) nutzen, um Ihren Nachrichten eine persönliche Note zu geben. Außerdem lernen Sie, wie Sie telefonieren und Videoanrufe über WhatsApp führen und worauf Sie bei Sicherheit und Datenschutz achten sollten. Der Kurs richtet sich speziell an Menschen ab 60 Jahren. In ruhiger Atmosphäre und mit viel Zeit für Ihre Fragen machen wir Sie fit für die digitale Kommunikation mit Ihren

Liebsten.

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: Schreibutensilien, aufgeladenes Android-Smartphone
Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik
Di, 14.04.26, 10.00-13.00 Uhr
Do, 16.04.26, 10.00-13.00 Uhr
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
68,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN

Neues Probieren

Wir zeigen Ihnen, wie's geht
Ihre Volkshochschule



Berufliche Kompetenzen

Persönlichkeitsbildung im Beruf

● Kurs-Nr. **F568410X**

Die Kunst des Smalltalks: Charmant und souverän im Gespräch

Ins Gespräch kommen, charmant und unverbindlich aber trotzdem interessant. Guter Smalltalk ist in unserer modernen Welt immer wichtiger.

Netzwerken findet nicht nur im Netz statt sondern auch in Pausen bei Meetings, Fortbildungen, Vorträgen und Partys. Ein hier gut geführter Smalltalk lässt uns uns selbst in der Situation wohlfühlen und kann gleichzeitig zum Karrierebooster oder Türöffner für neue Bekannte und Freunde werden. Guter Smalltalk steht für spontane, wohlthuende Begegnungen - privat wie beruflich. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Smalltalk-Kompetenz gezielt weiterzuentwickeln – für mehr Leichtigkeit und Erfolg im Gespräch.

Inhaltliche Schwerpunkte: Smalltalk-Situationen, -Techniken und -Regeln, Anfang, Ende und Gesprächsfluss, Aufbau positiver Gesprächsatmosphäre, Körpersprache, Kontakte knüpfen.

Freuen Sie sich auf ein praxisnahes Seminar mit vielen Übungen, konkreten Tipps und neuen Impulsen für souveräne Gespräche in jeder Situation.

Bettina Tschach

Fr, 13.03.26, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
36,00 EUR, 4-15 TN

● Kurs-Nr. **F568420X**

Souveränes Auftreten und Ausstrahlung

In diesem Training können Sie Ihren Blick schärfen für die Feinheiten Ihrer persönlichen Ausstrahlung – und für die unterschwelligen Signale, die Sie aussenden und von anderen empfangen. Das Seminar bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Feedback zu bekommen und auch zu geben. Die Themen: Welche Botschaften vermittele ich anderen durch mein Erscheinungsbild? Was ist eine starke Ausstrahlung? Wie komme ich besser bei anderen an?

Freuen Sie sich auf praktische Übungen zur Selbstpräsentation und darauf, mehr Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit anderen zu gewinnen – für ein überzeugendes Auftreten und eine authentische Ausstrahlung.

Bettina Tschach

Do, 16.04.26, 18.30-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
36,00 EUR, 4-10 TN

Management und Organisation

● Kurs-Nr. **F575410X**

Ihr Kreativworkshop – Ideen, die begeistern!

Sie suchen nach frischen Ideen für Ihre Firmen- oder Hochzeitsfeier, den Kindergeburtstag oder

die Gestaltung eines Raumes, Schaufensters oder neuen Marketingkonzepts? In diesem Kreativworkshop lernen Sie zehn erprobte Kreativmethoden kennen, die Ihr Ideenrepertoire für jedes Anliegen bereichern. Damit Sie direkt voll durchstarten können, probieren wir gemeinsam mindestens acht dieser Methoden in verschiedenen Szenarien aus.

Ein kleiner Vorgeschmack? Hier kommt die Flip-Flop-Methode: Sie ist ein echter Allrounder – ob für Werbekampagnen, die Planung einer Hochzeitsfeier oder die Präsentation Ihres Unternehmens. Möchten Sie beispielsweise ein neues Logo entwickeln? Dann starten wir mit der Frage: Was möchten wir auf keinen Fall? Ihr Team wird diese Frage mit Sicherheit gern beantworten – eine charmante Möglichkeit, Kritik zu äußern, ohne direkt zu kritisieren. Im Anschluss folgt die zweite Runde: Wenn wir das nicht wollen, was wünschen wir uns? Danach werden die Prioritäten gesetzt – und voilà: Ihr neues Logo nimmt Gestalt an. Im dritten Schritt prüfen wir die Lösungen auf Realisierbarkeit und setzen Prioritäten.

Und das Beste? Die Flip-Flop-Methode ist nur der Anfang!

Stellen Sie sich vor, wie vielfältig Ihr kreativer Werkzeugkasten wird, wenn Sie die weiteren neun Methoden kennengelernt haben.

Bringen Sie gerne Ihre konkreten Anliegen mit – und erleben Sie, wie der Workshop Ihre Ideenwelt zum Sprudeln bringt. Ich freue mich auf Ihre Kreativität!

Bettina Tschach

Sa, 20.06.26, 10.00-16.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
79,00 EUR, 4-10 TN

Begib dich auf neues Terrain.



Volkshochschule
Ochsenfurt e.V.



Finde
deinen Kurs
vhs-ochsenfurt.de



AUTHENTIC STYLE LAGERVERKAUF



Mittwoch 10 - 17 Uhr
Donnerstag 10 - 17 Uhr
Freitag 10 - 17 Uhr
Samstag 10 - 14 Uhr

JEDE WOCHE NEUE WARE & ZAHLREICHE SCHNÄPPCHEN!
EIN BESUCH LOHNT SICH IMMER!

WWW.AUTHENTIC-STYLE-LAGERVERKAUF.DE
MICHELFELDER STRASSE 15 • 97340 MARKTBREIT

Kurse für Kinder und Jugendliche

● Kurs-Nr. F149120X

Ochsenfurter Spielbaustelle

Kommt und spielt mit! Spielen macht Spaß!

Bei der immer größer werdenden Auswahl an Spielen und den sauber verschweißten Schachteln wird der Kauf eines Spiels immer öfter zum wahren "Glücksspiel". Im Rahmen der Spielbaustelle können unter fachkundiger Anleitung neue Spiele ausgiebig getestet und bewertet werden. So kann dann sinnvoll und gezielt eine Kaufentscheidung getroffen werden.

Die Spielbaustelle ist für junggebliebene Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 10 Jahren gedacht. Sie findet in der Regel am 1. Donnerstag eines Monats statt (außer an Feiertagen). Ohne Anmeldung, kommt einfach vorbei.

Informationen gibt es bei Winfried Betz, Tel. 0174 9452498 oder Thomas Siegmund, Tel. 0176 84530400.

Winfried Betz und Thomas Siegmund

Do, 05.03.26, 18.00-21.30 Uhr, 5-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Vortragsraum
gebührenfrei, ohne Anmeldung, 1-20 TN

● Kurs-Nr. F21677SO

Nachtwächterführung für Familien durch Sommerhausen

Mit Kindern ab 5 Jahren

Kinder, wollt ihr mit dem Sommerhäuser Nachtwächter bei Dunkelheit durch die Straßen und Gassen von Sommerhausen streifen? Dann bringt eure Laterne mit und freut euch auf lehrreiche Geschichten und spannende Erzählungen aus vergangenen Zeiten. Wusstet ihr zum Beispiel, dass der erste deutsche Auswanderer nach Amerika aus Sommerhausen kam?

Der Nachtwächter geht mit euch und eurer Begleitung zusammen durch den Ort. Und vielleicht findet ihr am Ende auch noch einen Schatz ...

Siegbert Fuchs

Fr, 20.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
gebührenfrei, 8-20 TN

● Kurs-Nr. F356110X

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mit WenDo für Mädchen von 8 bis 11 Jahren

An diesen zwei Tagen lernen die Mädchen, sich selbst zu verteidigen und zu behaupten. Wie kann ich treten, schlagen, boxen, schreien und auf mich aufmerksam machen, wenn ich angegriffen werde, um Hilfe zu bekommen? Wie schaue, spreche, atme oder stehe ich, um mich stark zu fühlen? Wie kann ich mich ausdrücken und sagen was ich möchte oder was ich nicht möchte? Wie kann ich mich schützen und mich nicht ärgern lassen?

Das alles in einer Gruppe zu üben und zu erlernen macht Spaß. Nebenbei erfahren die Mädchen auch Interessantes über Mobbing, Diskriminierung, Notwehr, Gewalt via Handy und Internet sowie Gewaltschutzgesetze.

Die Gebühr beinhaltet ein Skript zum Kurs.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Verpflegung

Silke Leonhard, WenDo Trainerin

Sa, 09.05.26, 10.00-14.45 Uhr

So, 10.05.26, 10.00-14.45 Uhr

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
85,00 EUR inkl. Skript zum Kurs, 6-10 TN

● Kurs-Nr. F358110X

Slalom, Limbo, Spidermann – Inlinerkurs für Anfänger

Es ist wieder Inlinerzeit! Die Sonne scheint, der Sommer naht und die Inliner warten schon wieder viel zu lange im Keller auf ihren Einsatz. Der richtige Zeitpunkt also, um an diesem "Anfängerkurs für Inliner" teilzunehmen. Und ideal für alle, die gerne die Kontrolle über die acht schnellen Rollen übernehmen und sich nicht nur von einem Laternenmast zum nächsten "retten" wollen.

Im Rahmen dieses Kurses wird besonders auf die Grundtechniken des Skatens eingegangen. Sicheres Skaten und die unterschiedlichsten Bremstechniken stehen im Mittelpunkt. Natürlich bleibt daneben noch genügend Zeit für das Einüben der unterschiedlichsten Tricks sowie einen kleinen "Limbowettbewerb auf Skates". Geleitet wird der Kurs von Peter Bögelein, der als Weltrekordhalter im Rollerskate-Marathon auf über 40 Jahre Skate-Erfahrung zurückgrei-

fen kann.

Wegen der unterschiedlichen Kursgebühr ist eine Anmeldung nur telefonisch unter: 09331 2890 oder per E-Mail an info@vhs-ochsenfurt.de möglich.

Bitte mitbringen: eigene Inline- oder Rollerskates, komplette Schutzausrüstung (Helm, Arm-, Handgelenk- und Knieschoner), Getränk

Peter Bögelein

So, 03.05.26, 14.00-16.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Ochsenfurt, Edeka-Parkplatz

Erwachsene: 25,00 Euro; Kinder: 15,00 Euro
(Mindestalter: 6 Jahre), keine Erm., 10-20 TN

● Kurs-Nr. F471160X

Russisch für Schülerinnen und Schüler - A1

Spielerisch und mit Spaß lernen

Willkommen sind alle Kinder, die Interesse an der russischen Sprache haben – ganz egal, ob sie noch keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse mitbringen.

Gemeinsam entdecken wir die kyrillische Schrift, lernen erste Wörter und einfache Grammatik und wenden alles in alltagsnahen Situationen an. Dabei stehen Freude am Lernen, Neugier und gemeinsamer Spaß am Russischlernen im Mittelpunkt.

Irina Albert

Fr, 06.03.26, 13.15-14.45 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
112,00 EUR (keine Erm.), 6-12 TN

● Kurs-Nr. F471310X

Russisch für Schülerinnen und Schüler A2 - mit entsprechenden Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die bereits erste Russischkenntnisse mitbringen. Gemeinsam bauen wir darauf auf und erweitern spielerisch Wortschatz, Grammatik und Sprachpraxis.

Mit viel Abwechslung, spannenden Übungen und ganz ohne Druck entdecken wir die Freude am Lernen der russischen Sprache – so macht Russischlernen richtig Spaß!

Irina Albert

Fr, 06.03.26, 14.45-16.15 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
112,00 EUR (keine Erm.), 9-12 TN

Sina will zum Sport? call heinz!

Einfach
App laden



Mobilität, wo du sie brauchst.

ÖPNV auf Abruf – das ist callheinz. Nutze jetzt den nachhaltigen Mobilitätsservice deines Landkreises: ganz einfach über die callheinz-App oder per Telefon.

callheinz

Ein Gemeinschaftsprojekt von

— **APG** |
Der Landkreis-Bus

KU

Aub



Ansprechpartnerin:
Denise Neeser
Tel.: 09335 9710-27
Stadtbibliothek



Gesellschaft

● Kurs-Nr. **F12811AU neu**
Stromnetze zurück in öffentliche Hand?

Vortrag mit Diskussion

Wem gehören eigentlich unsere Stromnetze - privaten Konzernen oder der öffentlichen Hand? Viele Städte und Gemeinden stehen bald wieder vor der Vergabe der Verträge zum Stromnetzbetrieb. Der Vortrag beleuchtet die Erfahrungen der letzten Rekommunalisierungswelle in den 2010er-Jahren und fragt, wie realistisch eine Rückkehr kommunaler Stromnetze heute ist. Dabei geht es um politische, rechtliche und wirtschaftliche Aspekte, aber auch um die Rolle der Kommunen in der Energiewende der 2030er-Jahre.

Dr. Thorsten Reppert

Fr, 27.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Dorfgemeinschaftshaus, Baldersheim
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. **F19811AU neu**
Künstliche Intelligenz, mehr als ChatGPT - Ein- und Ausblicke in eine sich rasant entwickelnde Technologie

Vortrag mit Diskussion

Digitales durchdringt schon heute unser Leben. Künstliche Intelligenz verändert unsere Gesellschaft und Arbeitswelt nachhaltig. Was versteht man unter Künstlicher Intelligenz? Wie funktionieren Sprachmodelle? Der Vortrag gibt verständliche Antworten und zeigt die Potentiale, aber auch Herausforderungen auf, die sich aus der rasant entwickelnden Technologie ergeben.

Tilo Hemmert, Referent für Digitalisierung im Bayerischen Philologenverband, 3. Bürgermeister der Stadt Ochsenfurt

Mi, 15.04.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Dorfgemeinschaftshaus, Baldersheim
gebührenfrei, ohne Anmeldung



Kultur

● Kurs-Nr. **F26912AU**
Faszination Filzen – Individuelle Handy- oder Tablethüllen gestalten

Dieser Abendkurs führt in die Technik des dreidimensionalen Filzens ein. Mit diesem schönen und traditionellen Handwerk eröffnen sich nahezu unbegrenzte kreative Möglichkeiten.

Im Kurs entstehen einzigartige Handy- oder Tablethüllen, die durch individuelle Farb- und Mustergestaltung nicht nur optisch überzeugen, sondern die Geräte auch zuverlässig schützen. Die Veranstaltung ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet und lässt viel Raum für eigene Ideen.

Die Materialkosten werden im Kurs in bar erhoben.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Geschirrtuch und, falls vorhanden, eigene Filzwerkzeuge
Iris Beyer

Fr, 20.03.26, 18.00-22.00 Uhr, 1-mal
Dorfgemeinschaftshaus, Baldersheim
39,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN



Gesundheit

● Kurs-Nr. **F32451AU**
Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga-Übungen (Asanas) fördern die Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist. Regelmäßiges Üben kräftigt den Körper und dient der Beweglichkeit. Durch Atemübungen (Pranayama) erhöhen wir den Sauerstoffgehalt im Blut. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Die Kursleiterin begleitet Sie auf dem Yogaweg, der Ihnen Gelassenheit, erhöhtes Bewusstsein, Freude und inneren Frieden beschert. Frauen und Männer aller Altersgruppen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, dicke Socken, wenn vorhanden Meditationskissen

Katharina Popiolek-Scherer, Yogalehrerin (BYV)

Mi, 04.03.26, 18.30-20.00 Uhr, 17-mal
Aub, Stadtbücherei, Kursraum
154,00 EUR (keine Erm.), 6-11 TN

● Kurs-Nr. **F34811AU**
Hula-Hoop Fitness - für Fortgeschrittene

Mit diesem Hooping-Training erlebst du ein Ganzkörpertraining der besonderen Art. Es ist nicht nur ein Fitness-Workout, sondern eine unterhaltsame Möglichkeit, in Bewegung zu bleiben.

Die Vorteile des Hooping sind vielfältig: Es steigert deine Ausdauer, hilft beim Abnehmen, verbessert deine Haltung, stärkt den Rücken und legt besonderes Augenmerk auf die Bauchmuskulatur. Und das Beste daran? Deine Lachmuskeln werden ebenfalls in Schwung gebracht :) Der Kurs ist sowohl für Männer als auch für Frauen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe, Getränk, Handtuch, Fitness- oder Yogamatte, eigener Reifen (falls vorhanden) und gute Laune

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin
Di, 10.03.26, 18.30-19.20 Uhr, 7-mal
Feuerwehrhaus Aub
47,00 EUR, 6-16 TN

Creglingen



Ansprechpartnerin:
Jutta Weber
Tel.: 07933 631
Tourist-Information



Gesellschaft

● Kurs-Nr. **F14675CR**
Rosenschnittkurs im Romschlösslegarten

Genau zur Forsythien- Blüte ist der ideale Zeitpunkt für den Rosenschnitt im Garten. Verschiedene Arten von Rosensorten wie gekreuzte, moderne, englische, Beet- Kletter- Rambler oder auch Wildrosen werden heute von der Fachkraft "in Form" gebracht. Die eigene Gartenschere darf gerne mitgebracht werden. Die Kursleitung gibt gerne Auskunft.

Anmeldung: Elfriede Metzger, Gartenfreunde

Creglingen, Tel.: 07933 7201

Sa, 21.03.26, 13.00-15.00 Uhr, 1-mal

Rosengarten am Romschlössle

Unkosten vor Ort in bar zu zahlen, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F14676CR**
Schnittkurs an Halbstamm- und Spalierobstbäumen

Für viele Freizeitgärtner scheint das Wissen für den optimalen Obstgehölzschnitt noch ausbaufähig zu sein. Deshalb gibt es heute für alle Lernbegierigen bei einer praktischen Vorführung im Romschlösslegarten die richtige Anleitung. Die Fachkraft zeigt und erklärt was zu beachten ist und wie der richtige Schnitt entsteht. Gerne werden auch Fragen beantwortet.

Anmeldung: Elfriede Metzger, Gartenfreunde

Creglingen, Tel.: 07933 7201

Sa, 21.03.26, 13.00-15.00 Uhr, 1-mal

Rosengarten am Romschlössle

Unkosten vor Ort in bar zu zahlen, 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F14677CR neu**
Grünkern - das Superfood aus der Region

Erfahren, riechen, schmecken.... Alles zum Thema Dinkel und Grünkern in der Weinstube bei Familie Müller.

Nach einer kleinen Einführung zur Geschichte des Grünkerns gibt es verschiedene Gerichte zum satt essen - vegan, vegetarisch oder auch mit Fleisch. Lernen Sie die Vielfalt des Getreides mit seinem unverwechselbaren rauchig-nussigen Geschmack kennen. Kostenlose Rezepte gibt es auch dazu.

Anmeldung: Telefon 09861 709504, Weinstube am Eck, Seldeneck 3, 97993 Creglingen





Mi, 25.03.26, 18.30-21.00 Uhr, 1-mal
Weinstube am Eck, Creglingen
25,00 EUR zzgl. Getränke (vor Ort zu zahlen),
8-16 TN

● Kurs-Nr. **F14678CR**

Gründonnerstagsuppe – 9 Kräuter sammeln

Die Neunkräutersuppe soll den Winter aus dem Körper vertreiben und Kraft für das neue Jahr spenden. Sie ist ideal, um den Körper zu entgiften, das Immunsystem zu stärken und die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben. Wir spazieren zusammen mit der Kräuterfachfrau in die Natur, um die neun wichtigsten Pflanzen zu entdecken und zu sammeln. Das leckere Suppenrezept gibt es natürlich dazu. Geplant ist, die Suppe vor Ort auch gleich zu kochen.

Anmeldung: Brigitte Mohr, Tel.: 07933 7638, www.anserina.de

Mi, 01.04.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal
Creglingen

12,00 EUR (vor Ort in bar zu zahlen), 6-15 TN

● Kurs-Nr. **F14679CR**

Mohnblüte in Franken

Seit einigen Jahren blüht im Creglinger Ortsteil Sechselbach der Fränkische Blaumohn auf dem Feld. Familie Christina und Theodor Bender baut neben den klassischen Feldkulturen den Blaumohn, Leinsamen, Kichererbsen und Gewürze an. Diese werden ab Hof und an Bäckereien vermarktet.

Während der Feldführung erklärt Herr Bender den Anbau der Kulturen und den Mehrwert für die heimische Feldflur. Die Führung ist abhängig von der Vegetation zu diesem Zeitpunkt.

Mehr erfahren Sie auch unter www.mohn-und-gewuerze.de

Anmeldung: Christian Bender, Telefon 07933 203680 oder www.bendermohn-und-gewuerze.de

Sa, 23.05.26, 14.00-16.00 Uhr, 1-mal
Creglingen, Sechselbach

10,00 EUR inkl. Kaffee und Kuchen (vor Ort in bar zu zahlen), 8-20 TN

● Kurs-Nr. **F14755CR**

Japan meets Taubertal – oder Wagyu Rinder im Taubertal

Das unter Feinschmeckern sehr bekannte und beliebte Fleisch des japanischen Wagyu Rindes hat mittlerweile eine große Fangemeinde.

Im Creglinger Ortsteil Wolfsbuch hat sich Familie Richter auf die Zucht, Haltung und Vermarktung dieser besonderen Rinder spezialisiert. Man geht einen anderen und alternativen Weg in der Landwirtschaft und der eigene Hofladen ermöglicht den Kunden einen Einkauf vor Ort. Wer mehr über die Qualitäten der Wagyu Rinder, deren Haltung und Fütterung und die Philosophie von Familie Richter wissen möchte, kann bei einer Hofführung dabei sein und Interessantes rund um dieses exklusive Produkt hören und sehen.

Die Führungen finden immer mittwochs statt und sind einzeln buchbar.

Anmeldung: Florian Richter, Tel.: 07933 9906132 oder über www.taubertal-wagyu.de
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

Mi, 11.03.26, 15.00-17.00 Uhr

Mi, 08.04.26, 15.00-17.00 Uhr

Mi, 13.05.26, 15.00-17.00 Uhr

Mi, 10.06.26, 15.00-17.00 Uhr

Mi, 15.07.26, 15.00-17.00 Uhr

Creglingen

8,00 EUR (vor Ort in bar zu zahlen), 6-12 TN

● Kurs-Nr. **F19475CR neu**

Einmal ein Modellflugzeug steuern

Die tollsten Manöver am Himmel mit einem Modellflugzeug zu steuern ist der Traum vieler Jugendlichen. Für die ersten Übungsstunden müssen die Eltern kein Geld investieren, denn der Modellsportclub Röttingen hat eine sehr aktive Jugendarbeit und kann erste Flug- und Steuerungsversuche ermöglichen.

Warum fliegt überhaupt ein Flugzeug und was bewirken Quer-, Höhen- und Seitenruder? Wie man eine Fernsteuerung hierfür richtig bedient, kann man an diesem Infoabend in der Vereinswerkstatt kennenlernen. Unter www.msc-roettingen.de gibt es weitere Infos.

Anmeldung: Martin Mühr, Telefon 0173 3202351

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

Sa, 21.03.26, 11.00-17.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Vereinsheim Modellflugplatz, Röttingen

gebührenfrei, gerne Spende, 6-12 TN



Kultur

● Kurs-Nr. **F21655CR**

Führung durch das Geyer-Schloss

Sie möchten sich das Schloss einmal anschauen und interessante Details zu seiner Geschichte erfahren? Die Eigentümer Thomas Beez und Uwe Ottmar zeigen Ihnen das Schloss von außen, den Innenhof mit seinen Arkaden, die beiden Wappensteine von Philip Geyer und Albrecht von Bieberehren sowie den ehemalige Pferdestall und einen Gewölbekeller. Ebenso wartet der historische Rittersaal mit seiner originalen Holzdecke aus dem 16. Jahrhundert auf Sie und viele überraschende Ein- und Ausblicke mehr.

Die Führung dauert ca. 1 Stunde. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum gemütlichen Plausch bei veganer Kaffee- und Kuchentafel im Rittersaal.

Anmeldung: Telefonisch unter 07933 7007825, per E-Mail an info@geyer-schloss.de oder über das Kontaktformular auf www.geyer-schloss.de.
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung und Schuhe

Sa, 14.03.26, 14.00-15.00 Uhr, 1-mal

Geyer-Schloss Creglingen, Reinsbronn 1

7,50 EUR (vor Ort in bar zu zahlen), 10-25 TN

● Kurs-Nr. **F21657CR**

Klosterfrauen, Mumien und Schätze

Der Museumsverein Kloster Frauental e.V. bietet eine Führung durch die historische Klosteranlage an. - Das Zisterzienserinnenkloster wurde in der Stauferzeit (13.Jh.) von den Hohenlohe-Braunec als ihre Grablege gegründet. Der Chor, eine gotische Säulenhalle in der Unterkirche und Reste des Kreuzgangs sind Relikte aus der Gründungszeit. Von den dazu gehörenden Konventbauten blieb leider nur der Ostflügel erhalten, der heute von Projekt Chance genutzt wird. Aus einer späteren Epoche (18.Jh.) stammen drei mumifizierte Leichen einer Amtmannsfamilie in der Unterkirche.

Angeboten werden zwei zeitlich parallel verlaufende Führungen. In der einen erklärt Wolfgang Willig, Vorsitzender des Museumsvereins, in einem wissenschaftlich orientierten Rundgang die zisterziensertypische Anlage und zeigt das Museum "vom Kloster zum Dorf". In der anderen Führung erzählt Gertrud Schneider, bekannt durch ihre Raumnachtführungen, in einem Rundgang als Nonne vom Leben in strenger Klausur.

Treffpunkt: am Eingang zur evangelischen Kirche in Creglingen-Frauental

Anmeldung: Tel.: 07931 9588700, info@kloster-frauental.de, www.kloster-frauental.de

Fr, 01.05.26, 15.00-17.00 Uhr, 1-mal

Creglingen-Frauental

gebührenfrei, Spende erwünscht, 6-20 TN

● Kurs-Nr. **F26975CR neu**

Frühlings- und Osterkränze binden

Frische Farben im Frühling sorgen auch bei Blumen und Pflanzen im Haus für neue Energie und Freude: Im Romschlössle-Hof stellen wir unter fachlicher Anleitung farbenfrohe Frühlings- und Osterkränze her.

Anmeldung: Elfriede Metzger, Gartenfreunde Creglingen, Tel.: 07933 7201

Bitte mitbringen: Strohkranz, Rebschere und Wickeldraht sowie Material wie Moos, Buchs, Grünzeugs, Dekoartikel

Do, 26.03.26, 17.00-19.00 Uhr, 1-mal

Treffpunkt: Hof des Romschlössle
gebührenfrei, 6-12 TN

Eibelstadt



Ansprechpartnerin:

Gerda Schädel

Tel.: 09333 1621



Kultur

● Kurs-Nr. **F24721EI**

Himmlich bewegt und ruhig geerdet : Sakraler Tanz und Meditation

Das gemeinsame Tanzen im Kreis ist eine uralte Form des menschlichen Miteinanders. Bilder der Seele spiegeln sich in den Schrittfolgen, Gesten und Bewegungen. Durch die sich wiederholenden Bewegungen kommt man in einen meditativen Zustand; es entsteht eine Verbindung zum spirituellen Raum.

Dann gehen wir nach ca. einer Stunde weiter in den spirituellen Raum, nämlich für 15-20 Minuten in die Meditation, also: aus der Bewegung in die Stille. Dadurch kann die Meditation noch intensiver erlebt werden.

Wir lernen und wiederholen die Kreistänze Schritt für Schritt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Nur die Freude an Musik und Bewegung einerseits und die Bereitschaft zur Stille andererseits. Der Kursleiter stellt sich auf Fähigkeiten

und Fortschritt der Gruppe jeweils ein. Es wird Mineralwasser zur Verfügung gestellt (hierfür wird eine Spende erbeten). Parkmöglichkeiten finden Sie an der Fuchstadter Straße in Winterhausen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken

Robert Lütgenau

Fr, 13.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 7-mal
Kantorat der evang.-luth. Kirchengemeinde Winterhausen
20,00 EUR (keine Erm.), 6-20 TN



Gesundheit

● Kurs-Nr. F32461EI

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Yoga-Übungen (Asanas) fördern die Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist. Regelmäßiges Üben kräftigt den Körper und dient der Beweglichkeit. Durch Atemübungen (Pranayama) erhöhen wir den Sauerstoffgehalt im Blut. Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Die Kursleiterin begleitet Sie auf dem Yogaweg, der Ihnen Gelassenheit, erhöhtes Bewusstsein, Freude und inneren Frieden beschert. Frauen und Männer aller Altersgruppen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, dicke Socken, wenn vorhanden Meditationskissen
Katharina Popiolek-Scherer, Yogalehrerin (BYV)

Do, 05.03.26, 20.10-21.40 Uhr, 17-mal
Bürgerhaus Winterhausen, Vereinszimmer
154,00 EUR (keine Erm.), 8-11 TN

● Kurs-Nr. F32661EI

Qigong

Qigong ist ein aus dem alten China stammendes Übungs- und Erfahrungssystem, das weltweit eine stetig wachsende Zahl von Praktizierenden findet. Ohne therapeutischen Anspruch findet sich im Qigong ein breites Spektrum wohlthuender Übungen für Menschen jeden Alters. Aufmerksamkeit, Weite, Leichtigkeit, Frische etc. sind spürbare Leibeskräfte, welche durch Qigong erfahrbar werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte
Ingo Schmitt

Mo, 23.02.26, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Winterhausen, Vereinszimmer
60,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. F32662EI

Wudang-Qigong

Im Qigong, einer altchinesischen Übungspraxis, findet sich der Mensch, gestellt zwischen "Himmel und Erde", zwischen "Yang und Yin", in seiner Ganzheitlichkeit leiblich-spürend. Er sucht durch Übungen Einklang mit diesen Kräften zu finden. Die leicht erlernbaren und in ihrer Wirkung intensiv spürbaren Leibesübungen des Wudang-Qigong sind Anlass, diese Reihe weiter zum Thema zu machen.

In diesem Kurs wird in diese Übungen eingeführt, die Rundheit, Weichheit und Gleichförmigkeit betonen. Das Spektrum umfasst Ruhe-, Haltungs- und Bewegungsübungen
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte
Ingo Schmitt

Mo, 23.02.26, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
Grundschule Eibelstadt, Mehrzweckraum
60,00 EUR, 8-11 TN

Gaukönigshofen



Ansprechpartnerin:

Anja Mall

Tel.: 09337 9809726



Gesundheit

Easy Alltagsrezepte aus dem Thermomix

An diesem Abend bereiten wir leckere Rezepte für den Alltag zu. Ziel dabei ist es, schnelle Rezepte mit einfachen Zutaten für Groß und Klein zu zaubern.

Vorspeise, Hauptgericht, Beilage, Dip, Salat - alles ist dabei. Lassen Sie sich überraschen!

Die Gerichte kochen wir mit frischen und gesunden Zutaten, die im Thermomix ganz unkompliziert zubereitet werden können. Lernen und vertiefen Sie Ihre Kochpraxis mit dem Thermomix! Dabei kommt auch das Dampfgaren im Varoma nicht zu kurz.

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am gemeinsamen Kochen haben. Sie lernen an diesem Abend den TM 6 und den TM 7 kennen, Vorkenntnisse im Umgang mit dem Thermomix sind dabei allerdings nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: mehrere kleine Vorratsbehälter für die Reste, Geschirrtuch, Schürze (wer möchte), sowie ca. 8,50 Euro in bar für die Lebensmittel

● Kurs-Nr. F36267GA

Stefanie Nöth

Fr, 27.02.26, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
26,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. F36268GA

Stefanie Nöth

Fr, 13.03.26, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
26,00 EUR, 8-10 TN



● Kurs-Nr. F36266GA

Veggie-Genuss: Rezepte mit Linsen, Kichererbsen, Bohnen & Co. aus aller Welt

Lecker durch den Alltag – Vegetarisch, nahrhaft und voller Genuss

Entdecken Sie, wie einfach und köstlich vegetarische Alltagsküche sein kann! Die abwechslungsreichen Gerichte liefern hochwertige Nährstoffe, machen angenehm satt und begleiten Sie zufrieden durch den Tag. Gemeinsam bereiten wir eine bunte Auswahl internationaler Wohlfühlgerichte zu – alles unkompliziert, aromatisch und alltagstauglich.

Auf dem Menü stehen unter anderem:

Linsen mit Spätzle – der schwäbische Klassiker
Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne
Portugiesischer Bohneneintopf
Gnocchi mit Rote-Linsen-Bolognese
Marokkanisches Kichererbsen-Kräutercouscous
Chili sin Carne

Wir kochen gemeinsam, genießen anschließend in gemütlicher Runde – und was übrig bleibt, dürfen Sie selbstverständlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Gefäße für Reste, Schreibstift, Getränk

Susanne Hammes-Kempff, Dipl. Ernährungswissenschaftlerin, Akk. Fettstoffwechseltherapeutin

Fr, 19.06.26, 16.00-19.00 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
44,00 EUR (keine Erm.) inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. F36864GA

Schnelle indische Küche - Genussvoll und unkompliziert

Das Geheimnis der indischen Küche liegt in der außergewöhnlichen Vielfalt kostbarer Gewürze. Sie basiert auf dem über 3000 Jahre alten Wissen um die heilende Wirkung von Nahrungsmitteln. In der ayurvedischen Medizin Indiens werden Gewürzen und Kräutern besondere Kräfte zugeschrieben.

Im Kurs lernen Sie einige ayurvedische Masalas (Gewürzmischungen) kennen und erfahren,

Programmheft-Abo

Sie möchten Ihr vhs-Programmheft 2-mal jährlich per Post erhalten?

Buchen Sie Ihr kostenfreies Abo auf

www.vhs-ochsenfurt.de



wie man sie bei der Zubereitung von Speisen einsetzen kann. Auch heute muss Essen schnell zubereitet werden - doch das heißt keinesfalls, auf die indische Küche zu verzichten. Ganz im Gegenteil: Unsere Rezepte sind für die schnelle indisch-pakistanische Küche konzipiert und eignen sich hervorragend für Festtage oder um Familie und Freunde zu verwöhnen. Freuen Sie sich auf tolle neue Rezepte, praktische Tricks und Tipps, die das Kochen zuhause erleichtern.

An unserem Kursabend bereiten wir komplette Menüs zu. Anschließend genießen wir gemeinsam das selbst gekochte Menü.

Vorspeise 1: Gemüse-Kebabs mit Früchte-Chutney-Dip

Vorspeise 2: Chicken Pokora mit Joghurt-Minz-Sauce

Hauptspeise 1: Hackfleisch-Kartoffel-Curry

Hauptspeise 2: Rote Beete-Linsen-Curry

Beilage: Duftender Basmati-Reis

Bitte seien Sie 5 Minuten vor Kursbeginn da, damit wir pünktlich starten können.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Gefäße für Reste, Stift, Getränk

Dr. Ata Chaudhry

Sa, 18.07.26, 16.00-20.00 Uhr, 1-mal

Mittelschule Gaukönigshofen, Küche

57,00 EUR inkl. 17,00 EUR Lebensmittelkosten, 6-12 TN

ren. Man entkommt dem Alltag und kann die positive Atmosphäre spüren und genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, alle Interessierten sind herzlich willkommen. - Ich gehe individuell auf die Teilnehmenden ein, sodass alle im eigenen Tempo lernen und sich entfalten können.

Bitte mitbringen: eigene Djembe, wenn vorhanden; ansonsten werden die Trommeln vom Kursleiter bereitgestellt.



● Kurs-Nr. **F29551RÖ**

Mame Cheikh Seck

Sa, 25.04.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal

Grundschule Röttingen

32,00 EUR, 3-15 TN

● Kurs-Nr. **F29552RÖ**

Mame Cheikh Seck

Sa, 16.05.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal

Grundschule Röttingen

32,00 EUR, 3-15 TN

● Kurs-Nr. **F29553RÖ**

Mame Cheikh Seck

Sa, 20.06.26, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal

Grundschule Röttingen

32,00 EUR, 3-15 TN

● Kurs-Nr. **F26911RÖ**

Filzen mit Frühlingslaune: Körbchen und Blüten, die Farbe ins Zuhause bringen

An diesem Abend filzen wir gemeinsam bunte Körbchen in frischen Frühlingsfarben - perfekt als kleines Osternestchen oder einfach als fröhlicher Hingucker. Außerdem gestalten wir zarte Filzblümchen, die deinem Zuhause einen Hauch Frühling schenken.

Alles ohne Vorkenntnisse, mit viel Raum für deine eigenen Ideen.

Die Materialkosten werden in bar im Kurs erhoben.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Geschirrtuch und, falls vorhanden, eigene Filzwerkzeuge

Iris Beyer

Fr, 13.03.26, 18.00-22.00 Uhr, 1-mal

Grundschule Röttingen

39,00 EUR, 5-10 TN



Gesundheit

Pilates - das Ganzkörpertraining

Pilates ist eine moderne Alternative zum traditionellen Gymnastikprogramm. Es beansprucht vor allem die tief liegende Muskulatur um unsere Gelenke und Wirbelsäule herum. Die Übungen

werden mit sanften, fließenden und kontrollierten Bewegungen ausgeführt, immer in Verbindung mit der Atmung, und dabei kontinuierlich weiter gesteigert.

Durch das Pilates-Training können Verspannungen gelöst werden und es entsteht ein beweglicher, kraftvoller und ausdrucksvoller Körper. Wir trainieren nach der Pilates-Bodymotion®-Methode.

Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

● Kurs-Nr. **F34434RÖ**

Ute Zobel

Mi, 15.04.26, 18.15-19.15 Uhr, 8-mal

Kindergarten Röttingen, Gymnastikraum

48,00 EUR, 8-16 TN

● Kurs-Nr. **F34435RÖ**

Ute Zobel

Mi, 15.04.26, 19.30-20.30 Uhr, 8-mal

Kindergarten Röttingen, Gymnastikraum

48,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. **F34436RÖ**

Ute Zobel

Fr, 10.04.26, 08.00-09.00 Uhr, 8-mal

Ballettzentrum Röttingen, Kursraum

48,00 EUR, 8-18 TN

Röttingen



Ansprechpartnerin:

Ute Zobel

Tel.: 09338 9728-63

Rathaus Röttingen



Kultur

Djembe-Workshop - Die afrikanische Trommel erleben

In diesem Workshop erlernen Sie die grundlegende Schlagtechnik auf der Djembe, der afrikanischen Trommel. Schritt für Schritt tauchen wir ein in die faszinierenden Rhythmen aus dem Senegal – lebendig, mitreißend und voller Energie. Mit viel Begeisterung und Einfühlungsvermögen wird jeder Abend zu einem kleinen musikalischen Erlebnis.

Trommeln befreien den Kopf und baut Stress ab. Man verbindet sich mit der Trommel und dem Rhythmus und kann so die Energie direkt spüren.

Programmheft-Abo

Sie möchten Ihr vhs-Programmheft 2-mal jährlich per Post erhalten?

Buchen Sie Ihr kostenfreies Abo auf

www.vhs-ochsenfurt.de

● Kurs-Nr. **F36269RÖ**

Easy Alltagsrezepte aus dem Thermomix

An diesem Abend bereiten wir leckere Rezepte für den Alltag zu. Ziel dabei ist es, schnelle Rezepte mit einfachen Zutaten für Groß und Klein zu zaubern. Vorspeise, Hauptgericht, Beilage, Dip, Salat - alles ist dabei. Lassen Sie sich überraschen!

Die Gerichte kochen wir mit frischen und gesunden Zutaten, die im Thermomix ganz unkompliziert zubereitet werden können. Lernen und vertiefen Sie Ihre Kochpraxis mit dem Thermomix! Dabei kommt auch das Dampfgaren im Varoma nicht zu kurz.

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am gemeinsamen Kochen haben. Sie lernen an diesem Abend sowohl den TM 6 als auch den TM 7 kennen, Vorkenntnisse im Umgang mit dem Thermomix sind dabei allerdings nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: mehrere kleine Vorratsbehälter für Reste, Geschirrtuch, Schürze (wer möchte), sowie ca. 8,50 Euro in bar für die Materialkosten

Stefanie Nöth

Fr, 27.03.26, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
26,00 EUR, 8-10 TN

Sommerhausen



Ansprechpartnerin:
Margit Wiehl
Tel.: 09333 1825



Kultur

Nachtwächterführung Sommerhausen

Streifen Sie mit dem Nachtwächter durch die idyllischen Gassen und Straßen von Sommerhausen, lernen Sie die Geschichte des Ortes kennen und erfahren Sie, dass der 1. deutsche Auswanderer nach Amerika aus Sommerhausen kam. Ein lehrreiches Erlebnis umrahmt mit Gedichten und Gedanken von Siegbert Fuchs.

● Kurs-Nr. **F21675SO**

Siegbert Fuchs

Sa, 21.03.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
gebührenfrei, 8-20 TN

● Kurs-Nr. **F21676SO**

Siegbert Fuchs

Sa, 11.04.26, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
gebührenfrei, 8-20 TN



Gesundheit

● Kurs-Nr. **F32445SO neu**

Move to feel: Yoga in den Frühling

Du wünschst dir einen Raum für dich, um Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun, jenseits von Müssen und Sollen? Du wünschst dir Bewegung, Entspannung und Lebendigkeit im Hier und Jetzt? Dann ist move to feel genau richtig für dich.

In diesem Kurs kommen wir rein ins Spüren und raus aus dem Funktionieren. Inspiriert von den Qualitäten des Frühlings erkunden wir Leichtigkeit und Freude in der Bewegung und schenken uns Raum zum Aufatmen, Recken und Strecken nach dem langen Winter.

Was Dich erwartet:

- sanftes, fließendes Hatha-Yoga kombiniert mit freier Bewegung, Entspannungsübungen und somatischer Körperarbeit
- Übungen zur Regulierung des Nervensystems
- Atemübungen und Meditation, um in die Stille zu kommen

Wir üben mal sanft und langsam, mal fließend und lebendig.

Für diesen Kurs ist keine Vorerfahrung nötig. Yogamatten und Meditationskissen sind vor Ort vorhanden.

Wegbeschreibung: Das Gartenzimmer befindet sich in der Ochsenfurter Str. 22 in Sommerhausen. Durchs Tor und dann die Einfahrt hinunter. Bitte sei 5-10 Minuten vor Beginn der Stunde da, damit du in Ruhe ankommen kannst und wir pünktlich starten können.

Bitte mitbringen: Decke für die Endentspannung
Norma Rudat, Yogalehrerin und Wildpflanzenpädagogin

Di, 03.03.26, 19.00-20.15 Uhr, 8-mal
Gartenzimmer Sommerhausen
88,00 EUR (keine Erm.), 4-8 TN

● Kurs-Nr. **F33851SO neu**

Intuitive Pflanzenbegegnung – Naturverbund mit Bewegung und Stille

Erlebe achtsame Verbundenheit mit dir selbst und der Natur. In einer kleinen Gruppe tauchen wir ein in die frühlingshafte Natur eines wunderschönen Winterhäuser Steinbruchs. Nach einem 20-minütigen Spaziergang (bergauf) kommen wir mit sanften Bewegungs- und Meditationseinheiten im Steinbruch an.

Du erhältst eine Einführung in das Thema "intuitive Pflanzenbegegnung" und begibst dich dann auf deinen eigenen Naturgang, um ganz intuitiv mit einer oder mehreren Pflanzen in Kontakt zu kommen. Vielleicht bringst du ein eigenes Thema mit, das dir auf dem Herzen liegt – oder du wünschst dir einfach Zeit, um ganz ins Hier und Jetzt der Natur einzutauchen. Die Pflanzenwelt steckt voller Weisheit und kann uns auf unserem Lebensweg immer wieder inspirieren.

Zum Abschluss kommen wir im Kreis zusammen, um Erfahrungen zu teilen und mit einer Meditation in Stille zu schließen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzunterlage, Getränk, Schreibsachen

Norma Rudat, Yogalehrerin und Wildpflanzenpädagogin

So, 17.05.26, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Winterhausen Bürgerhaus, Parkplatz
23,00 EUR (keine Erm.), 3-8 TN

● Kurs-Nr. **F34442SO**

Fit und in Form mit Gymnastik

Nach einem schwungvollen, gelenkschonenden und Kreislauf anregenden Aufwärmen kräftigen wir durch gezielte Übungen alle Muskelpartien, insbesondere Bauch, Beine und Po. Dann folgen Übungen zur Mobilisation und Stabilisierung der Rückenmuskulatur, mit Stärkung aller Muskeln, die wir für einen gesunden Rücken benötigen. Dehnen und Stretchen sowie 15 Minuten Entspannung sind weitere Bestandteile der Trainingsstunde.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Heidi Wolf, Übungsleiter C-Lizenz des Bayerischen Landessportverbandes (BLSV)

Mo, 16.03.26, 09.00-10.15 Uhr, 8-mal
Gemeindezentrum Sommerhausen, Kursraum
60,00 EUR, 8-14 TN

● Kurs-Nr. **F34441SO**

Wirbelsäulengymnastik

Ein ganzheitliches Training zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, zur Kräftigung der Rumpf- und vor allem der Rückenmuskulatur und zur Verbesserung der Körperhaltung.

Dieser Kurs ist für jeden gedacht, der bereits Rückenprobleme hatte oder präventiv den Rücken stärken möchte.

In der Gruppe werden nach einer Erwärmung Bewegungsübungen mit unterschiedlichen Geräten durchgeführt oder gegen das eigene Körpergewicht geübt und in wechselnden Ausgangspositionen trainiert.

Zum Ende folgt generell eine Entspannungsphase.

Der Kurs ist über die Kursleiterin zertifiziert und somit erstattungsfähig.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Irina Sieber, Physiotherapeutin

Mi, 04.03.26, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal
Gemeindezentrum Sommerhausen, Kursraum
84,00 EUR (keine Erm.), 8-14 TN



junge vhs

● Kurs-Nr. **F21677SO**

Nachtwächterführung für Familien durch Sommerhausen

Mit Kindern ab 5 Jahren

Kinder, wollt ihr mit dem Sommerhäuser Nachtwächter bei Dunkelheit durch die Straßen und Gassen von Sommerhausen streifen? Dann bringt eure Laterne mit und freut euch auf lehrreiche Geschichten und spannende Erzählungen aus vergangenen Zeiten. Wusstet ihr zum Beispiel, dass der erste deutsche Auswanderer nach Amerika aus Sommerhausen kam? Der Nachtwächter geht mit euch und eurer Begleitung zusammen durch den Ort. Und vielleicht findet ihr am Ende auch noch einen Schatz ...

Siegbert Fuchs

Fr, 20.03.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
gebührenfrei, 8-20 TN

Volkshochschulen
Kitzingen & Ochsenfurt

Wir sind entschieden demokratisch!

Respekt
Partizipation
Gerechtigkeit
Würde
Mitspracherecht
Streitkultur

www.vhs.kitzingen.info

I. Vertrag

1. Anmeldung, Zustandekommen des Vertrags, Fälligkeit, des Entgelts

1.1 Der Veranstaltungsbesuch ist in der Regel nur mit vorliegender Anmeldung möglich. Ausnahmen: Einzelveranstaltungen und Vorträge, die im Programm mit einem entsprechenden Zusatz gekennzeichnet sind.

1.2 Sie können sich für unsere Veranstaltungen persönlich, telefonisch, schriftlich oder online anmelden. Ihre Anmeldung zu den Veranstaltungen der Volkshochschulen Kitzingen & Ochsenfurt (im Folgenden bezeichnet als vhs) ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Entgelts.

1.3 Die Bezahlung erfolgt in der Regel per SEPA-Lastschriftinzug. Bei Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren wird Ihnen die Fälligkeit (der Abbuchungstag) per Vorabinformation (Pre-Notification), spätestens zwei Kalendertage vor Fälligkeitstermin, schriftlich mitgeteilt. Widersprechen Sie der erteilten Abbuchungsmächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschriftinzug nicht aus, so sind die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen.

1.4 In der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle können Sie zudem bar bezahlen. In der Geschäftsstelle Kitzingen ist zusätzlich die Bezahlung per EC-Karte möglich. Ihre Zahlung ist bis zum Kursbeginn fällig. Die Zahlung per Rechnungstellung ist nur in Ausnahmefällen möglich und grundsätzlich mit einer Bearbeitungsgebühr von 10,00 EUR verbunden.

1.5 Eine nachträgliche Rechnungsstellung auf den Namen Dritter ist nicht möglich. Eine Rechnungsstellung für den Besuch von Einzelveranstaltungen ist nicht möglich. Wenn Ihr Arbeitgeber Ihre Kursgebühr bezahlt, verwenden Sie bzw. Ihr Arbeitgeber bitte ausschließlich unser Firmenanmeldeformular (siehe Downloads).

1.6 Mit der Anmeldung erkennen Sie die Geschäftsbedingungen an.

2. Leistungsumfang

2.1 Der Inhalt einer vhs-Veranstaltung ergibt sich ausschließlich aus der Veranstaltungsbeschreibung im Programmheft oder auf der Webseite.

2.2 Die vhs behält sich vor, aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung zu ändern.

3. Reiseveranstaltungen

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der vhs. Es gelten die jeweiligen AGB des Reiseveranstalters.

4. Gutscheine: Übertragbarkeit, Einlösungsfrist

Gutscheine der vhs sind nicht personengebunden, sind ab Kaufdatum auf drei Jahre befristet gültig, sind nicht bar auszahbar und nicht an der Tages-/Abendkasse einlösbar.

II. Vertragsänderungen

5. Rücktritt der vhs, Kürzung der Veranstaltungsdauer, Veranstaltungsabsage

5.1 Veranstaltungen kommen nicht zustande und können von der vhs abgesagt werden, a) wenn die Kursleitung ausfällt,

b) wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird oder

c) wenn andere äußere Umstände ein Abhalten des Kurses nicht möglich machen. Kommt eine Veranstaltung nicht zustande, wird die vhs Sie unverzüglich informieren.

5.2 Bei Veranstaltungsausfall erhalten Sie selbstverständlich die entrichtete Gebühr zurück. Eine Barückzahlung ist nur möglich, wenn die Gebühr bar bezahlt wurde. Wenn die Bezahlung per EC-Karte stattgefunden hat, erhalten Sie eine Rücküberweisung der Kursgebühr. Bitte teilen Sie in diesem Fall die IBAN mit, auf die die vhs Ihnen das Geld überweisen soll.

5.3 Für Veranstaltungen, die vor dem ersten Termin nicht die geforderte Mindestteilnehmerzahl erreicht haben, kann die vhs ein neues Angebot mit Aufpreis bzw. Reduzierung

der Stundenzahl unterbreiten. Teilnehmende, die mit diesem neuen Angebot nicht einverstanden sind, erklären das gegenüber der jeweiligen Geschäftsstelle spätestens einen Werktag vor dem zweiten Termin.

5.4 Im Falle einer Teilnehmerbegrenzung behält sich die vhs in Absprache mit der Kursleitung Überbelegungen vor, soweit dies unter Berücksichtigung von Inhalt und Konzept der Veranstaltung den Teilnehmenden zumutbar ist.

6. Rücktritt des Teilnehmenden, Umbuchung

6.1 Sollten Sie an der gebuchten Veranstaltung nicht teilnehmen können, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn Sie

a) bei Veranstaltungen ab fünf Terminen spätestens einen Werktag vor dem zweiten Termin schriftlich oder per E-Mail erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten; b) bei Veranstaltungen mit bis zu vier Terminen spätestens sieben Werktage vor dem ersten Termin schriftlich oder per E-Mail erklären, dass Sie von der Veranstaltung zurücktreten. Dies gilt auch für Wochenendveranstaltungen.

6.2 Bei vorab gebuchten Eintrittskarten ist ein Rücktritt ausgeschlossen.

6.3 Im Falle des Rücktritts erhalten Sie die entrichtete Gebühr, abzüglich der in Ziffer 6.4 genannten Beträge, zurück. Eine Barückzahlung ist nur möglich, wenn die Gebühr bar bezahlt wurde.

6.4 Bei allen fristgerechten Rückritten werden 10,00 EUR, höchstens jedoch die volle Veranstaltungsgebühr, als Bearbeitungsgebühr einbehalten. Bei einem nicht fristgerechten Rücktritt wird die volle Kursgebühr fällig.

6.5 Bitte beachten Sie, dass für die Einhaltung der Fristen der Zugang der schriftlichen Erklärung bei der vhs maßgeblich ist. Die jeweilige Kursleistung ist nicht zur Entgegennahme der Erklärung bevollmächtigt.

6.6 Ein Rücktritt aus anderen Gründen, z. B. aufgrund einer Erkrankung, ist ausschließlich bei Vorlage eines ärztlichen Attestes möglich. Zusätzlich zur Bearbeitungsgebühr werden die anteiligen Gebühren für bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten einbehalten.

6.7 Eine telefonische Mitteilung oder die Abmeldung beim Dozenten bzw. das Fernbleiben vom Kurs gelten nicht als Rücktritt.

6.8 Die Umbuchung von einer Veranstaltung in eine andere Veranstaltung im laufenden Programm ist nur möglich, wenn die Rücktrittsbedingungen eingehalten werden und nur, soweit in der gewünschten Veranstaltung ein Platz zur Verfügung steht.

III. Weitere Vertragsbedingungen

7. Urheberrechtsschutz

Aus urheberrechtlichen Gründen müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Fotografieren, Filmen und Tonaufzeichnungen in den Veranstaltungen nicht gestattet sind. Lehrmaterial darf ohne schriftliche Zustimmung der Volkshochschule auf keine Weise verwertet, insbesondere nicht vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich wiedergegeben werden.

8. Haftung; Hinweispflicht

Die Haftung der vhs beschränkt sich auf Fälle, bei denen grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der vhs oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt. Insbesondere die Teilnahme an Wanderungen und die Bildung von Fahrgemeinschaften erfolgt auf eigene Gefahr.

9. Erklärungen gegenüber der vhs

9.1 Alle Erklärungen gegenüber der vhs können Sie persönlich oder schriftlich an die im Programm genannten Geschäftsstellen richten.

9.2 E-Mails für die vhs Kitzingen richten Sie bitte an die E-Mail-Adresse vhs@stadt-kitzingen.de, E-Mails für die vhs Ochsenfurt richten Sie bitte an die E-Mail-Adresse info@vhs-ochsenfurt.de.

IV. Wichtige Hinweise

10. Gebührenermäßigungen

10.1 Voraussetzungen

Es ist nur eine Ermäßigung möglich. Die Ermäßigungsregeln gelten für Kurse, für die es auch eine Ermäßigung gibt. Für Schwimm- und Kinderkurse, für Prüfungen sowie bei Kursen bestimmter Kooperationspartner ist grundsätzlich keine Ermäßigung möglich. Voraussetzung für eine Ermäßigung ist, dass Sie die Unterlagen, mit denen die Berechtigung der Ermäßigung nachgewiesen wird, bei der Buchung oder nachträglich spätestens bis zum Ende der Veranstaltung persönlich in der jeweiligen Geschäftsstelle vorlegen oder uns per E-Mail zukommen lassen.

10.2 Höhe der Ermäßigung auf die Veranstaltungsgebühr im Regelfall

20 % Ermäßigung für Schüler, Studierende, Auszubildende, Schwerbehinderte (Begleit-Freiwilligendienstleistende (BFD, FSJ, FÖJ);

10 % Ermäßigung für Inhaber der Bayerischen Ehrenamtskarte.

10.3 Weitere Ermäßigungen für Veranstaltungen der vhs Kitzingen

50 % Ermäßigung bei Vorlage des Familienpasses der Stadt Kitzingen für Veranstaltungsgen der vhs Kitzingen;

20 % Ermäßigung für jedes weitere im gleichen Kurs eingeschriebene Familienmitglied, welches im gleichen Haushalt lebt.

10.4 Weitere Ermäßigungen für Veranstaltungen der vhs Ochsenfurt

10 % Ermäßigung für Mitglieder der Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

10.5 Darüber hinaus besteht bei sozialen Härtefällen die Möglichkeit einer Ermäßigung nach Prüfung im Einzelfall.

11. Materialgeld

Material- und Lebensmittelposten werden – wenn nicht anders angegeben – extra berechnet.

12. Belege und Teilnahmebescheinigungen

Der Kontoauszug mit den Lastschriftinformationen der Bank ist Ihr Zahlungsbeleg. Eine Teilnahmebescheinigung können wir Ihnen auf Wunsch nur binnen eines Jahres nach Kursende ausstellen. Voraussetzung ist, dass Sie mindestens 80 Prozent der Unterrichtsstunden besucht haben. Bitte lassen Sie Ihren Wunsch von der Kursleitung auf der Anwesenheitsliste vermerken.

13. Wiederanmeldungen

Die vhs behält sich Gebührenänderungen vor.

14. Unterrichtszeiten

In den bayerischen Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt. Davon ausgenommen sind geplante Veranstaltungen oder mit der jeweiligen Geschäftsstelle getroffene Absprachen. Den Semester-Kalender finden Sie jeweils auf der Seite 5.

15. Werbung und Verkauf

Kursleitungen dürfen während der Lehrtätigkeit Kursunterlagen und andere Materialien nur mit ausdrücklicher Zustimmung der Volkshochschule an Teilnehmende verkaufen. Sie als Teilnehmende sind in keiner Weise verpflichtet, irgendwelche Waren zu erwerben.

16. Ein Angebot für Erwachsene

Die vhs ist eine Institution, die grundsätzlich dem Auftrag der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. Wir bitten Sie daher um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche an Veranstaltungen nur dann teilnehmen können, wenn dies aus der Veranstaltungsankündigung ausdrücklich hervorgeht.

17. Barrierefreie Volkshochschule

Wir sind bemüht, bei allen Angeboten die Voraussetzungen für die Teilnahme mit Rollstuhl zu schaffen. Bitte sprechen Sie vorab mit der jeweiligen vhs-Geschäftsstelle.

18. Rauchverbot

Bitte beachten Sie, dass in unseren Räumlichkeiten generell ein Rauchverbot besteht.

19. Mitnahme von Tieren

Es ist untersagt, Tiere in den Unterricht mitzubringen. Dies gilt für alle Veranstaltungen. Ausnahmen bestehen für Führhunde.

20. Datenschutz

Die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt ausschließlich für eigene Geschäftszwecke und gemäß des Datenschutzrechts. Unsere Datenschutzerklärung finden Sie jeweils auf Seite 4 des Programmheftes.

V. Besondere Bedingungen für die Computernutzung

21. Verwendung von Software

21.1 Die im Rahmen der Veranstaltung zugänglich gemachten Programme dürfen auf keine Weise verändert, vervielfältigt, verbreitet oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Die Nutzung ist nur zum Zweck der Veranstaltungsteilnahme zulässig.

21.2 Bei Zuwiderhandlung haftet die teilnehmende Person für entstandene Schäden.

22. Internetzugang

22.1 Soweit die vhs einen Internetzugang zur Verfügung stellt, ist dessen Nutzung nur zum Zweck der Veranstaltungsteilnahme zulässig. Internetseiten mit pornografischem, rassistischem oder diskriminierendem Inhalt dürfen nicht aufgerufen werden.

22.2 Bei Zuwiderhandlung haftet die teilnehmende Person für entstandene Schäden.

23. Datenverlust, Computerviren

23.1 Jede teilnehmende Person ist für die Sicherung ihrer Daten selbst verantwortlich. Die vhs übernimmt keine Haftung für Datenverlust.

23.2 Die vhs übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Anwendung erworbener Kenntnisse oder durch die Nutzung erstellter oder veränderter Programme, durch Computerviren oder andere destruktive Programme verursacht werden.

23.3 Ziffern 23.1 und 23.2 gelten nicht, soweit grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz seitens der vhs oder ihrer Erfüllungsgehilfen vorliegt.

VI. Schlussbestimmungen

24. Schlussbestimmungen

24.1 Sollten einzelne Bestimmungen des Vertrags oder dieser Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise unwirksam sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt.

24.2 Die vhs behält sich vor, diese AGB mit Wirkung für die Zukunft zu ändern.

24.3 Mit der Bekanntgabe dieser AGB verlieren alle früheren Fassungen ihre Gültigkeit.

Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Kitzingen und Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

V.i.S.d.P.: Kilian Halbig, Kitzingen und Carmen van Musscher, Ochsenfurt

Programmredaktion, Gestaltung, Layout und Satz: Kilian Halbig, Maike Held,

Amelie Gräbner sowie Carmen van Musscher und ITEM KG, Meppen

Druck: Kern GmbH, Bexbach

Auflage: 10 500

Anzeigenwerbung: Volkshochschule Kitzingen, Volkshochschule Ochsenfurt e.V.

Titelbild-Illustration vhs Kitzingen: Katharina Sutor, Fakultät Gestaltung THWS

Titelbild-Illustration vhs Ochsenfurt: Dacian Redl, Fakultät Gestaltung THWS

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V., melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.		Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.		Kurstitel	Gebühr
Achtung: Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht. Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.			
Ermäßigung: ☐ Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.			
Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers			
Geburstag:			
*Telefon tagsüber (☐ privat / ☐ dienstlich)		Telefon (mobil)	
Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten			

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor. * = Pflichtfelder

Ertelung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luipoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (*Eintrag durch die vhs*)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.
Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (*Eintrag durch die vhs*)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.
Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber	
*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
*Kreditinstitut (Name)	*IBAN: DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers	

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V., melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.		Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.		Kurstitel	Gebühr
Achtung: Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht. Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.			
Ermäßigung: ☐ Ich beantrage Gebühren-ermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.			
Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich ☐ divers			
Geburstag:			
*Telefon tagsüber (☐ privat / ☐ dienstlich)		Telefon (mobil)	
Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten			

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor. * = Pflichtfelder

Ertelung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luipoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (*Eintrag durch die vhs*)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.
Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460
Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (*Eintrag durch die vhs*)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.
Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber	
*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
*Kreditinstitut (Name)	*IBAN: DE _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers	

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
*Name	*Vorname	
*Straße	*PLZ / Wohnort	
E-Mail		
*Telefon tagsüber (☐ privat / ☐ dienstlich)	Telefon (mobil)	

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luitoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZ000000052720

Ihre Mandatsreferenznummer VHS ____ _ | ____ _ | (*Eintrag durch die vhs*)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftfreizeug noch
mitgeteilt.

Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
 Unsere Gläubiger-identifikationsnummer: DE76VHS00000381460
 Ihre Mandatsreferenznummer VHS ____-____-____-____-____ | (Eintrag durch die vhs)
 Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschriftinzug noch
 mitgeteilt.

Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Glaubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber	
*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
*Kreditinstitut (Name)	
*IBAN: DE	

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
*Name	*Vorname	
*Straße	*PLZ / Wohnort	
E-Mail		
*Telefon tagsüber (☐ privat / ☐ dienstlich)	Telefon (mobil)	

☐ Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720

Ihre Mandatsreferenznummer VHS ____ - ____ - ____ - ____ | (*Eintrag durch die vhs*)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlich
mitgeteilt.

Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS0000381460

Ihre Mandatsreferenznummer VHS ____ - ____ - ____ - ____ - ____ - ____ (Eintrag durch die vhs)
Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlich mitgeteilt.

Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e. V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber	
*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
*Kreditinstitut (Name)	
*IBAN: DE - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -	