



Gemeinschaftsprogramm mit der vhs Kitzingen
Herbst/Winter 2025/2026

MOVE
ABLE
CARE



„KEIN SCHWEIN
RUFT DICH AN“

Du arbeitest als Pflegefachkraft und willst einen Dienstplan ohne „Überraschungen“?

Du willst deine freien Tage genießen und nicht gefragt werden, ob du „mal wieder“ aushelfen kannst?

Wir rufen dich nicht an. Versprochen!

Bewirb dich für das Springerteam **MOVEABLE CARE**

Weitere Infos unter: www.willkommen-im-team.info

Senioreneinrichtungen
des Landkreises Würzburg



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„Ich will nicht mehr und nicht weniger als gleiche Rechte.“ Mit diesem klaren Satz forderte Marie Juchacz, Begründerin der Arbeiterwohlfahrt, im Jahr 1919 als erste Frau am Rednerpult eines deutschen Parlaments ein, was 30 Jahre später im Grundgesetz verankert wurde. Und doch ist die tatsächliche Gleichstellung von Frauen und Männern bis heute in vielen Bereichen noch nicht erreicht.

Mit unserem Titelbild und einer kleinen Veranstaltungsreihe betrachten wir in diesem Semester den langen Weg der Frauen zur Gleichberechtigung von damals bis heute - informativ, kritisch und vielfältig.

Ein zweiter thematischer Schwerpunkt widmet sich der Wasserknappheit, einem globalen Problem mit menschengemachter Ursache. Der sorglose Umgang mit der wertvollsten Ressource unserer Erde hat längst auch Mitteleuropa erreicht. In Vorträgen und Filmen beleuchten wir Ursachen, Folgen und Handlungsmöglichkeiten.

Natürlich finden Sie auch wieder zahlreiche Angebote zum Ausprobieren und Mitmachen in unserem Programm: Mit einem Pokerkurs (Texas Hold'em) und Chair & Floor Dance wagen wir neue Schritte. Im Bereich Beruf, Medien und Digitales erwarten Sie u. a. ein Kreativworkshop, zwei Kurse zur Smartphone-Fotografie, ein WhatsApp-Kurs sowie Veranstaltungen zu Digitalisierung und Künstlicher Intelligenz.



Neugierig auf ein Meisterprojekt? Dann begleiten Sie eine angehende Hauswirtschaftsmeisterin bei ihrem praktischen Prüfungsteil – und kochen Sie gemeinsam mit ihr leckere vegane und vegetarische Gerichte oder lernen Sie, aus regionalen Fischen köstliche Gerichte zu zaubern.

Und um den Bogen zur AWO noch einmal zu spannen: Der bisherige „PC-Treff der AWO“ heißt jetzt „Computer- und Handy-Treff“. Der neue Name trägt der digitalen Gegenwart Rechnung. Das bewährte Angebot speziell für Senioren und Senioren steht weiterhin allen offen.

Blättern Sie in unserem neuen Programm oder stöbern Sie online. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

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

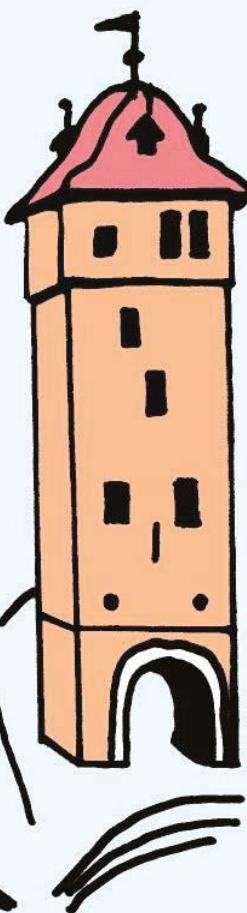
Wenn Sie bereits Teilnehmerin oder Teilnehmer bei der vhs Ochsenfurt sind und Ihre Bankdaten gespeichert sind, können Sie sich telefonisch unter der Telefonnummer 09331 2890 anmelden.

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.

BUCH
HAND
LUNG
AM
TURM



Inh. Klaus Braun
Hauptstr. 32
97199 Ochsenfurt
09331/87380



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 Vorkehrungen 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 letztermaliger 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

info@vhs-ochsenfurt.de

E-Mail

www.vhs-ochsenfurt.de

Internet

Sparkasse Mainfranken Würzburg

Bank

DE78 7905 0000 0500 1044 50

IBAN

Johannes Baptista Ludwig, Dipl. Designer (FH)



Organisatorisches

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

Beitrittserklärung vhs Ochsenfurt e.V

- 6 Beitrittserklärung

Gesellschaft

- 7 Universitätsbund Würzburg
- 7 Geschichte und Zeitgeschichte
- 7 Ökonomie, Recht und Finanzen
- 8 Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)
- 8 Umweltbildung und Verbraucherfragen
- 10 Pädagogische Angebote unserer Kooperationspartner
- 11 Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie
- 12 Vielfalt lernen - Diversität, Gender, Interkulturalität
- 12 Philosophie / Religion / Ethik
- 12 Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur
- 13 Medien und Kommunikation

Kultur

- 14 Sonderveranstaltungen
- 15 Exkursionen, Führungen und Studienreisen
- 15 Ochsenfurt erleben
- 16 Literatur
- 16 Kleinkunst, Tanz und Theater
- 17 Kunst und Kulturgeschichte
- 19 Musikalische Praxis

Gesundheit

- 20 Entspannung und Stressbewältigung
- 22 Bewegung und Fitness
- 24 Essen und Genießen
- 25 Rund um Körper und Gesundheit

Sprachen

- 26 Englisch
- 26 Spanisch

Beruf, Medien und Digitales

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

junge vhs

- 30 Kurse für Kinder und Jugendliche

vhs Ochsenfurt in der Umgebung

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

AGB, Pläne und Formulare

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

Programm der vhs Kitzingen: Heft bitte wenden!

Eine große Auswahl an Online-Kursen finden Sie im Programmteil der vhs Kitzingen.



Semesterkalender Herbst/Winter 2025/26

	September			Oktober			November			Dezember			Januar			Februar												
	Montag	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	Mo		
	Dienstag	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	Di		
	Mittwoch	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	Mi	
	Donnerstag	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	29	5	12	19	26	Do
	Freitag	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	30	6	13	20	27	Fr
	Samstag	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	6	13	20	27		3	10	17	24	31	7	14	21	28	Sa
	Sonntag	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28		4	11	18	25	1	8	15	22	So
Semesterbeginn: 29. September 2025																												
Semesterende: 13. Februar 2026																												
Ferien und Feiertage																												



Volkshochschule Ochsenfurt e.V.
Kirchplatz 2
97199 Ochsenfurt
Tel.: 09331 2890
Fax: 09331 20743
info@vhs-ochsenfurt.de
www.vhs-ochsenfurt.de



Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meine Mitgliedschaft beim Volkshochschule Ochsenfurt e.V. und bin einverstanden, dass der Mitgliedsbeitrag von 12,- Euro/Jahr (15,- Euro/Jahr ab 2026) von meinem Konto abgebucht wird.

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße Hausnr. _____

PLZ Wohnort _____

Telefon _____ E-Mail _____

Mitgliedsnummer _____ Mandatsreferenz _____ (Daten werden vom Verein vergeben und eingetragen)

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats zum wiederkehrenden Einzug des Mitgliederbeitrages

IBAN _____ BIC _____

Kreditinstitut _____

Ich ermächtige den **Volkshochschule Ochsenfurt e.V.**, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Gleichzeitig weise ich meine Bank an, die von dem Volkshochschule Ochsenfurt e.V. (**Gläubiger-ID: DE76VHS00000381460**) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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.

Der Beitragseinzug erfolgt jährlich, im Monat Januar.

Ort, Datum _____ Unterschrift _____



Volkshochschulen 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.

Universitätsbund Würzburg



● Kurs-Nr. H11211OX neu Bassd scho! oder Dörfs e bissle mehr sei?

Beobachtungen zum sprachlichen Selbstbewusstsein in Unterfranken

Vortrag mit Diskussion

Gerade bei Vorträgen sind immer wieder Klagen über den Rückgang oder sogar das Aussterben des immateriellen Kulturerbes Dialekt zu hören. Der Rat der Referentin vor allem an die Unterfranken: Gebraucht euren Dialekt selbstverständlicher und öffentlicher als bisher, denn nur so kann ein fränkischer Gegenpol zur "Mir-san-mir-Mentalität" des altbayrischen Raumes geschaffen werden. In dem Vortrag geht Dr. Fritz-Scheuplein folgenden Fragen nach: Wie ist es um das sprachliche Selbstbewusstsein in Unterfranken bestellt, wo und wie wird es sichtbar? Begegnet uns überhaupt das Unterfränkische im Alltag oder wird vermeintlich prestigeträchtigeren Dialekten der Vorzug gegeben?

Dr. Monika Fritz-Scheuplein, Unterfränkisches Dialektinstitut am Institut für deutsche Philologie Mi, 15.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.) gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H11212OX neu Klänge der Vergangenheit – Musik im alten Rom

Vortrag mit Diskussion

Orgelmusik beim blutigen Gladiatorenkampf im Amphitheater, Tubaklänge auf dem Schlachtfeld und Schalmeienmusik beim Opfer an die Götter. Im antiken Rom erklingen Musikinstrumente in vielfältigen Bereichen des antiken Lebens. Haben sich einige davon bis in unsere Zeit erhalten, so sind sie doch mit unterschiedlichen Anlässen verknüpft.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die römischen Klangwerkzeuge (Instrumente) und verortet diese im römischen kulturellen Leben: bei religiösen Zeremonien, bei öffentlichen Festen, auf dem Schlachtfeld oder im Wohnhaus.

Dr. Florian Leitmeir, Lehrstuhl für Klassische Archäologie

Mi, 03.12.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.) gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H11213OX neu Kampf gegen die „Mächte der Unterwelt“? - Die Diözese Würzburg im Nationalsozialismus

Vortrag mit Diskussion

Der Vortrag untersucht das Verhältnis von katholischer Kirche und nationalsozialistischem Staat aus diözesangeschichtlicher Perspektive und stellt zentrale Konfliktfelder zwischen der Würzburger Diözese (kirchliche Hierarchie, Kleerus, gläubige Katholiken) und dem nationalso-

zialistischen Regime dar. Dabei werden die Bereiche Schule, Erziehung, Kult und Religiosität ebenso behandelt wie die Positionierung in ethischen Konfliktpunkten (Eugenik, Judenverfolgung etc.). Zudem wird danach gefragt, inwiefern man angesichts der historischen Faktensetzung tatsächlich einseitig von einem Dualismus von "Kreuz und Hakenkreuz" ausgehen kann. Ein lokal- und regionalgeschichtlicher Zugang soll Einblick in Lebenswelt und Mentalität des unterfränkischen Katholizismus der NS-Zeit geben, diesen aber zugleich auf einer makrogeschichtlichen Ebene in die gesamtdeutschen und -kirchlichen Dynamiken einordnen.
Dr. Joachim Bürkle, Lehrstuhl für Kirchengeschichte des Mittelalters und der Neuzeit Mi, 10.12.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.) gebührenfrei, ohne Anmeldung



Geschichte und Zeitgeschichte

● Kurs-Nr. H12311OX 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, 01.10.25, 18.00-20.30 Uhr, 5-mal Stadtbibliothek Ochsenfurt, Brückenstraße 1 gebührenfrei, 5-15 TN

● Kurs-Nr. H12711OX neu Albert Schweitzer - Ehrfurcht vor dem Leben

Vortrag mit Diskussion

In diesem Jahr gedenken wir des Theologen, Philosophen und weltberühmten Arztes Albert Schweitzer (1875-1965), der zugleich ein wunderbarer Organist war. Im Vortrag geht es um die Entstehung seiner Ethik der Ehrfurcht vor dem Leben und um die Bedeutung seiner Lehre und vor allem seines Lebens für die heutige Kultur: Mitleiden, Mitfreude, Aufkommen einer ethischen Kultur, die den Frieden will und dem Krieg entsagt.

Nicht vergessen werden sein Aufruf an die Menschheit vom 12. September 1961 und sein "Weg des Friedens heute" (Lambarene, 3. August 1963) mit der Kritik der sinnlosen Aufrüstung in Atomwaffen.

Prof. Dr. Arnold Köpcke-Duttler, Rechtsanwalt und Diplom-Pädagoge

Fr, 17.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.) gebührenfrei, ohne Anmeldung

Ökonomie, Recht und Finanzen

Frauen: Der lange Weg zur Gleichberechtigung

Die Gleichberechtigung von Männern und Frauen ist seit 1949 im deutschen Grundgesetz verankert. Trotzdem durften Frauen erst ab 1958 ihr eigenes Vermögen verwalten und erst ab 1977 frei über ihre Berufstätigkeit entscheiden. Alles also noch gar nicht so lange her. Und von gleicher Bezahlung sind wir immer noch weit entfernt. Wir beleuchten das Thema "Frauen und ihre Rechte" in einer kleinen Veranstaltungsreihe.

● Kurs-Nr. H13411OX neu Verliebt, vertraut, verrechnet: Warum Frauen die Altersvorsorge selbst in die Hand nehmen sollten

Vortrag mit Diskussion

Liebe Frauen, aufgepasst: Jetzt ist der Moment gekommen, sich intensiv mit der eigenen Altersvorsorge zu beschäftigen. Warum? Haben Sie sich jemals gefragt, ob Sie im Alter finanziell gut abgesichert sein werden? Wie hoch wird Ihre eigene Rente ausfallen? Wird sie ausreichen, um Ihren gewohnten Lebensstandard zu halten? Für eine solide Altersvorsorge braucht man einen Plan.

Viele Frauen verlassen sich darauf, dass der Partner die finanziellen Angelegenheiten regelt. Doch was geschieht, wenn das Leben eine unerwartete Wendung nimmt? Wenn man nach einer Trennung oder dem Verlust des Partners plötzlich allein dasteht?

Die Journalistin Claudia Kneifel hat sich genau diesem Thema gewidmet und ein Buch verfasst: „Verliebt, vertraut, verrechnet: Erfolgreiche Altersvorsorge für Frauen“, erschienen im Dietz Verlag. Darin zeigt sie eindrucksvoll, wie jede von uns – unabhängig vom Alter – klug für die Zukunft vorsorgen kann. Kein Grund zur Panik: Finanzplanung kann sogar Freude bereiten und ist keineswegs eine Domäne der Männer! Claudia Kneifel hat Soziologie und Politikwissenschaft studiert und arbeitet seit 25 Jahren als Journalistin mit dem Schwerpunkt Rententhemen. Sie hat viele Tipps zusammengestragen, wie Frauen besser für ihr Alter vorsorgen können. Ihre Botschaft: Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu gehen!



Foto: Thomas Obermeier, Verlag: Dietz Verlag

Claudia Kneifel

Mi, 29.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.) gebührenfrei, ohne Anmeldung



● Kurs-Nr. H13413OX
Berufsunfähigkeit: Das unterschätzte Risiko
Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau
Kursinformationen auf Seite 27.

● Kurs-Nr. H13414OX
Finanztipps für Berufsstarter, Auszubildende und Studierende
Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau
Kursinformationen auf Seite 27.

● Kurs-Nr. H13415OX
Clever sparen - Rendite ohne Verlustrisiko

Lebensunterhalt im Alter sichern

Die gesetzliche Rente reicht zukünftig als alleinige Lebensgrundlage bei Weitem nicht mehr aus. Wer seinen Lebensunterhalt im Alter sichern möchte, kommt um zusätzliches privates Sparen nicht herum. Aber wie? Bei niedrigen Zinsen führt die Inflation zu einem Kapitalverlust. Und auch steuerliche Aspekte dürfen nicht vernachlässigt werden.

Welche Konzepte gibt es in diesem Umfeld? Wie sieht eine Vermögensoptimierung aus? Wer kann mich unabhängig beraten und begleiten?

Dieser Kurs ist keine Werbeveranstaltung für ein bestimmtes Produkt, eine bestimmte Versicherung oder dergleichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der unabhängigen und verbraucherschützerischen Sichtweise, damit Sie gut vorbereitet die richtigen Entscheidungen treffen können.

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau
Fr, 14.11.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-12 TN

● Kurs-Nr. H13417OX
Die aktuellen 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.

Judit Maertsch, Diplom-Ökonomin
Do, 09.10.25, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 8-20 TN

● Kurs-Nr. H13418OX
Geldanlage mit ETFs für Einsteiger – Attraktive Rendite bei überschaubarem Risiko

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

Gerade in unsicheren Zeiten suchen Anleger nach lukrativen Geldanlagemöglichkeiten und investieren ihr Kapital in zum Teil teure Investmentfonds. Das es auch einfacher und kostengünstiger geht, zeigen die immer beliebter werdenden Exchange Traded Fund (ETF) Fonds. Der Vortrag erklärt was ETFs sind, wie sie funktionieren und wie man sich ein eigenes ETF-Portfolio zusammenstellt.

● Kurs-Nr. H13419OX
Nachhaltige Geldanlagen
In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

Möchten Sie Ihr Geld so anlegen, dass es Gutes bewirkt, das Klima schützt und die Umwelt schon? Wünschen Sie Unternehmen zu meiden, die Waffen produzieren, Plastik verwenden, Mitarbeiter im Niedriglohnsektor beschäftigen oder gegen Rechte der Tiere verstossen? Kann Ihr Girokonto grün? Es gibt noch keine einheitliche Definition für nachhaltige Finanzprodukte. Nicht immer ist grün drin, wenn grün draufsteht! Vergleichen Sie die ökologischen, ethischen und sozialen Standards der Banken und Bankprodukte! Nachhaltige Angebote für Sparbuch, Festgeld, Fonds und ETFs gibt es immer mehr. Wie sind die Renditen und Risiken dieser Produkte?

Judit Maertsch, Diplom-Ökonomin
Di, 21.10.25, 18.00-20.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 8-20 TN

● Kurs-Nr. H14313OX **neu**
Biohof Dissinger in Vilchband
Bio-Landwirtschaft erleben – nah dran an Herkunft und Haltung

Wir sind ein kleiner Familienbetrieb mit Getreide-, Sonderkulturen sowie Tierhaltung und der festen Überzeugung: Verbraucher*innen sollten wieder näher an die Landwirtschaft rücken. Denn wer versteht, wie Lebensmittel entstehen, erkennt ihren wahren Wert. Kommt mit auf unseren Hof, der seit 1580 besteht, erlebt Landwirtschaft hautnah und entdeckt, was gute Bio-Lebensmittel wirklich ausmacht. Unsere Hühner freuen sich auf euch! Transparenz, Vertrauen, Wertschätzung sowie Regionalität – dafür stehen wir.

Werner Binnen

Sa, 25.10.25, 14.30-16.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: 14:30 Uhr am Bioladen in Vilchband oder um 14:00 Uhr am Edekaparkplatz Ochsenfurt zur Bildung von Fahrgemeinschaften 10,00 Euro (in bar vor Ort zu zahlen), 5-25 TN

Umweltbildung und Verbraucherfragen

Energiewende und Klimaschutz



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

Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)

Ochsenfurter Landpartie

In Kooperation mit dem RegioEck Ochsenfurt

In und um Ochsenfurt werden regionale und saisonale Lebensmittel angeboten. In lockerer Folge besuchen wir die Höfe in der Umgebung, um zu zeigen, wie und wo diese Erzeugnisse hergestellt werden.

● Kurs-Nr. H14312OX **neu**
Alte Gemüsesorten neu entdecken – Der Wildkräuterhof Großmann

Ein kulinarisch-natürliches Erlebnis in Oberickelsheim!

Der Wildkräuterhof Großmann lädt zu einer besonderen Entdeckungsreise ein: Bei einer geführten Tour über den Wildkräuteracker erfahren Sie Spannendes über fast vergessene Gemüse- und Kräutersorten. Lernen Sie deren Geschichte, Anbauweise und Geschmack neu kennen – und probieren Sie im Anschluss an die Führung die Köstlichkeiten direkt vom Feld. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt traditioneller Pflanzenvielfalt und genießen Sie eine genussvolle Auszeit mitten in der Natur.

Jetzt Plätze sichern und zurück zu den Wurzeln des Geschmacks!

Werner Binnen

Sa, 18.10.25, 14.00-16.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: 14:00 Uhr am Wildkräuterhof Großmann in Oberickelsheim oder um 13:45 Uhr am Edekaparkplatz Ochsenfurt zur Bildung von Fahrgemeinschaften 18,00 Euro (in bar vor Ort zu zahlen), 8-25 TN

Wasserknappheit: Ein globales Problem mit menschlichem Ursprung

Längst ist es keine neue Erkenntnis mehr: In vielen Regionen der Welt wird Wasser zunehmend knapp. Hauptverantwortlich dafür ist der Mensch – durch Klimawandel, intensive Landwirtschaft, Umweltverschmutzung und einen oft verschwenderischen Umgang mit Wasserressourcen. Gerade für Mitteleuropa haben neueste Messungen einen extremen Rückgang des Grundwassers ergeben. Dabei ist Wasser für uns überlebenswichtig!



● Kurs-Nr. H14541OX **neu**
Wasser sparen beim Shoppen! – Was deine Kleidung mit Wasserverbrauch zu tun hat und wie du bewusster einkaufen kannst

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern und dem Weltladen Ochsenfurt

Vortrag mit Diskussion

Der Klimawandel, das Wachstum der Weltbevölkerung und der steigende Wohlstand stellen eine ernsthafte Bedrohung für die Verfügbarkeit und die Qualität der globalen Wasservorräte dar. Unser Konsum trägt erheblich zur Belastung dieser Ressourcen bei, da hinter jedem Produkt, das wir verwenden, ein erheblicher Wasserverbrauch durch den Herstellungsprozess steckt.

Die Mode-Industrie gehört zu den wasserintensivsten Branchen. Der Lebenszyklus eines Kleidungsstücks umfasst mehrere Phasen von der Rohstoffgewinnung über die Produktion bis zur Entsorgung. Im Vortrag erläutert die Referentin,



welcher Wasserbedarf für unsere Bekleidung benötigt wird und gibt praktische Tipps zum wasserschonenden Konsum von Textilien. Ob Sie sich für nachhaltige Mode interessieren oder einfach neugierig sind, was hinter unserem Kleiderkonsum steckt – dieser Abend bietet spannende Einblicke und Anregungen für bewussteren Konsum. Kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen!

Bei diesem Vortrag präsentiert der Weltladen Ochsenfurt eine Auswahl nachhaltig produzierter Textilien.

Dr. Kirsten Bähr, Umweltreferentin VerbraucherService Bayern

Mi, 12.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung



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

● Kurs-Nr. H14542OX **neu**

Nachhaltig Online: Trägt Digitalisierung zum Klimaschutz bei?

In Kooperation mit dem VerbraucherService Bayern

Vortrag mit Diskussion

Die digitale Welt verändert unseren Alltag auf vielfältige Weise. Internetanwendungen versprechen auf den ersten Blick eine Einsparung von Energie und Ressourcen. Online-Angebote ersetzen Bücher, Zeitschriften oder DVDs. Informationen abrufen, Nachrichten verschicken oder Videos streamen – mit Smartphone & Co. ist dies rund um die Uhr und überall bequem möglich. Unbemerkt wächst dadurch jedoch unser Energie- und Ressourcenverbrauch.

Wie können wir unseren Online-Fußabdruck möglichst klein halten?

Wer neugierig ist, wie wir die digitale Welt nachhaltiger gestalten können, ist herzlich eingeladen, in diesem Vortrag mehr darüber zu erfahren. - Kleine Veränderungen können einen großen Unterschied machen!

Dr. Kirsten Bähr, Umweltreferentin VerbraucherService Bayern

Mi, 21.01.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Natur, Garten und Kräuter

● Kurs-Nr. H14311OX **neu**

Der Apfel – Ein Blick auf Geschichte, Vielfalt und Genuss!

In Kooperation mit dem RegioEck Ochsenfurt

Vortrag mit Diskussion

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Apfels – ein Symbol für Fruchtbarkeit, Gesundheit und Genuss, das uns seit Jahrhunderten begleitet. In diesem Vortrag erfahren Sie nicht nur alles über die spannende Geschichte dieses beliebten Obstes, sondern auch über die Vielfalt der Apfelsorten, die das Herz jedes Feinschmeckers höher schlagen lassen.

Was erwarten Sie?

- Die Geschichte des Apfels: Von den antiken Ursprüngen bis zum modernen Supermarktregal – entdecken Sie die Entwicklung des Apfels als kulturelles und kulinarisches Erbe.
- Apfelverkostung: Lassen Sie sich von einer Auswahl köstlicher Apfelsorten verführen! Probieren Sie Klassiker wie den saftigen „Boskoop“ oder den aromatischen „Berlepsch“ und lernen Sie die charakteristi-

schen Merkmale jeder Sorte kennen – von der süßen Note bis zur frischen Säure.

- Erkenne den Apfel: Erfahren Sie, wie Sie Apfelsorten anhand von Farbe, Form, Geschmack und Textur unterscheiden können. Ein wahrer Genuss für alle Sinne!
- Anbau auf Streuobstwiesen und in Erwerbsplantagen: Wie wird der Apfel in Deutschland angebaut? Wir zeigen Ihnen die Unterschiede zwischen traditionellem Anbau auf Streuobstwiesen und der modernen Produktion in Erwerbsplantagen – und welche Bedeutung diese für die Natur und unser Klima haben.

Dieser Vortrag ist mehr als nur ein kurzer Ausflug in die Welt des Apfels. Es ist eine Reise durch Kultur, Natur und vor allem – Geschmack! Ideal für alle, die mehr über unsere heimischen Früchte erfahren und die Vielfalt des Apfels in all seinen Formen genießen möchten.

Jessika Tokarek, Kreisfachberaterin für Gartenkultur und Landespflege

Do, 09.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
RegioEck, Öchsle Vinothek, Ochsenfurt
gebührenfrei, ohne Anmeldung



● Kurs-Nr. H14641OX

Pilzlehrewanderung bei Ochsenfurt

Lernen Sie das große Reich der Pilze in Ihrer Gegend kennen. Sie erfahren, wann und wo gibt es (welche) Pilze? Welche Merkmale gibt es zur Unterscheidung von giftigen und ungiften Pilzen? Wir sprechen über Regeln für das Sammeln und Aufbewahren von Wildpilzen. Natürlich kann es dazu kommen, dass Sie auch etwas für zu Hause zum Probieren sammeln können. Gerne können Sie Ihre aktuelle Pilzliteratur mitbringen - wir werden darüber sprechen!

Treffpunkt ist der Wanderparkplatz am Waldrand in Ochsenfurt (vor dem Waldlehrpfad/Forst, auf der Mainseite von Kleinochsenfurt). Sie können ins Navigationssystem die Adresse "An der Heckensteige" eingeben. Dann folgen Sie der Straße "An der Heckensteige" bis hoch zum Waldrand. Dort befindet sich der Wanderparkplatz.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, geeignetes Schuhwerk, ggf. Korb und Messer

Christoph Wamser, geprüfter Pilzberater der Bayerischen Mykologischen Gesellschaft

So, 26.10.25, 14.00-17.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Ochsenfurt, Parkplatz am Forst
20,00 EUR (keine Erm.), 10-36 TN

● Kurs-Nr. H14643OX

Traumgärten I - Planung

Der Hausgarten ist für viele Monate im Jahr das "grüne Wohnzimmer" für die Familie. Dieses Seminar vermittelt grundlegende Kenntnisse zu den wichtigsten Grundlagen der Gestaltung. In drei Vorträgen werden die folgenden Punkte behandelt: Raumaufteilung, Höhenabwicklung, Wegeführung, Materialwahl, Gestaltung von Terrasse, Pergola, Teich, Spieletecke, Gemüsegarten, Obstwiese, Abgrenzungen etc. Für Gärten im Planungsprozess und auch für die Um-

gestaltung älterer Gärten bietet das Seminar Hilfestellung. Jeder Teilnehmer wird in der Planung speziell seines Gartens von der erfahrenen Gartenarchitekten unterstützt.

Pro Garten ist ein weiterer Teilnehmender möglich (Kosten für Begleitperson: 60,00 Euro, Buchung nur telefonisch möglich)

Bitte mitbringen: Plan des Gartens im Maßstab 1:100 oder 1:50, Transparentpapier, Bleistift HB und Farbstifte, Radiergummi, Fotos im Laptop oder auf Papier, bitte nicht nur auf dem Handy!

Moira Scholz, Landschaftsarchitektin

Fr, 16.01.26, 19.00-21.00 Uhr

Sa, 17.01.26, 09.00-17.00 Uhr

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
115,00 EUR, Begleitperson 60,00 EUR, jeweils
keine Erm., 4 TN (+ je 1 Begleitperson)

Tiere

● Kurs-Nr. H14731OX

Erste Hilfe für Hund und Katze

Hunde- und Katzenbesitzer lernen hier, wie sie einen Notfall erkennen und dann schnell und zielerichtet 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

Mi, 29.10.25, 19.00-21.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR (keine Erm.), 7-12 TN

Verbraucherbildung

● Kurs-Nr. H14913OX **neu**

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, 13.11.25, 18.00-21.00 Uhr, 5-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
120,00 EUR, 6-9 TN





● Kurs-Nr. H14911OX

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

Immer häufiger sehen sich Senioren 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 für Senioren.

Bei den offenen Treffen im AWO- Internetcafé für Senioren 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, seinen Programmen und dem Internet umgehen kann. Darüber hinaus haben die 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 Senioren befindet sich im Bürgerhaus (Rote Schule), Kirchplatz 2, 97199 Ochsenfurt, Eingang über Rosshof. Die Trainer arbeiten ehrenamtlich und unentgeltlich, es wird also keine Kursgebühr erhoben. Ein Sparschwein darf gefüllt werden, muss aber nicht!

Das Treffen findet jeden Donnerstag von 14-16:30 Uhr statt, nicht in den Schulferien, vorbehaltlich künftiger Änderungen.

Anmeldung und Information:

Peter Honecker, Tel. 09331 3730, och-mail@awo-ochsenfurt.de

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

Peter Honecker

Do, 18.09.25, 14.00-16.00 Uhr, 19-mal
AWO-Clubheim Ochsenfurt, Internetcafé
gebührenfrei, 6-25 TN



AWO-Internetcafé für Seniorinnen und Senioren

● Kurs-Nr. H14912OX

Ochsenfurter Spielbaustelle

Kommt und spielt mit! Spielen macht Spaß!

Bei der immer größer werdenden Auswahl an Spielen und den sauber verschweißten Schachtaeln 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, 02.10.25, 18.00-21.30 Uhr, 5-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Vortragssaum
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

● Kurs-Nr. H15911OX

Babystreff 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.

Termine: 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

Eine Anmeldung ist nicht nötig, kommen Sie einfach vorbei.

Mo, 29.09.25, 10.00-11.30 Uhr, 19-mal

Treffpunkt in den Wintermonaten (nach den Herbstferien bis vor den Osterferien):

Bei uns im Familienstützpunkt, Kellereistraße 8
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H15912OX

Online-Vortrag: Mit Kleinkindern unterwegs, gesunde Snacks selbst gemacht – leckeres für die Kita-Box

Ein Angebot des Familienstützpunkt Ochsenfurt in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen worauf Sie bei der Zusammenstellung von Zwischenmahlzeiten achten sollten. Darüber hinaus besprechen wir leckere und kindgerechte Snacks für die Kita-Box.

Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB

Di, 30.09.25, 20.00-21.30 Uhr, 1-mal
gebührenfrei, 5-12 TN

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

für Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren.

Ein Angebot des Familienstützpunkt Ochsenfurt 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

● Kurs-Nr. H15913OX

André Block, Ergotherapeut

Sa, 11.10.25, 10.00-11.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Ochsenfurt, Parkplatz am Forst
gebührenfrei, 5-12 TN

● Kurs-Nr. H15914OX

André Block, Ergotherapeut

Sa, 22.11.25, 10.00-11.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Ochsenfurt, Parkplatz am Forst
gebührenfrei, 5-12 TN

● Kurs-Nr. H15918OX

Online-Vortrag: Was Kinder lieben – Umgang mit Süßem und Kunterbunten

Ein Angebot des Familienstützpunkt Ochsenfurt in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Die süß und kunterbunt! Kein Wunder, denn schließlich ist der Geschmack "süß" beim Menschen angeboren. Und eine farbenfrohe Aufmachung, Comic-Figuren und Spielzeug-Beigaben sprechen jedes Kind an. Durch diese und den Zusatz "für Kinder" sind die sogenannten Kinderlebensmittel im Supermarkt gekennzeichnet. Doch die Werbung hält meist nicht, was sie verspricht. In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln. Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Wir besprechen gemeinsam ausgewählte Lebensmittel und beurteilen diese mit Hilfe des Modells.

Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB

Mi, 22.10.25, 20.00-21.30 Uhr, 1-mal
gebührenfrei, 5-12 TN

Entdeckungsreise Bibliothek - für Eltern mit Kindern von 4 bis 8 Jahren (Geschwisterkinder dürfen mitgebracht werden)

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

**● Kurs-Nr. H15915OX**

Mi, 29.10.25, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Brückenstraße 1
gebührenfrei, 6-12 TN

● Kurs-Nr. H15916OX

Mi, 26.11.25, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Brückenstraße 1
gebührenfrei, 6-12 TN

● Kurs-Nr. H15917OX

Mi, 28.01.26, 16.00-17.00 Uhr, 1-mal
Stadtbibliothek Ochsenfurt, Brückenstraße 1
gebührenfrei, 6-12 TN

● Kurs-Nr. H15919OX**Schnelle Gerichte für Kleinkinder – Essen am Familiertisch**

Ein Angebot des Familienstützpunkt Ochsenfurt in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Das Angebot richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von 1-3 Jahren (Geschwisterkinder sind herzlich willkommen).

Satt - versorgt - glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familiertisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wir stellen Ihnen eine gesunde, altersgemäße Ernährung anhand der Ernährungspyramide anschaulich vor. Die anschließende praktische Einheit zeigt Ihnen, dass eine ausgewogene Ernährung einfach umzusetzen ist und auch Ihren Kindern gut schmeckt.

Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB
Fr, 14.11.25, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
gebührenfrei, 5-12 TN

● Kurs-Nr. H15921OX neu**Weihnachtbäckerei****Für Kinder im Alter von 5-10 Jahren mit einem Elternteil**

In unserer Weihnachtbäckerei wollen wir uns gemeinsam auf die Weihnachtszeit vorbereiten. Die Referentin Melanie Ulzheimer bringt Rezepte für leckere Plätzchen mit und zeigt worauf

man beim Backen mit Kindern achten sollte.

Gemeinsam wollen wir Zutaten mischen, Teig kneten Plätzchen aussstechen, Zuckerguss anröhren und bunt verzieren.

Natürlich darf auch probiert werden.

Melanie Ulzheimer, Fachberaterin für Säuglings- und Kinderernährung UGB

Mi, 03.12.25, 16.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
3,00 € pro Familie, 5-12 TN

Persönlichkeitsentwicklung und Psychologie**Malteser**
*...weil Nähe zählt.***● Kurs-Nr. H16413OX****"Letzte Hilfe" - Anregungen zum Umgang mit Sterben und Trauer**

In Kooperation mit den Maltesern

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist es sehr wichtig, dass ein nahestehender Mensch da ist. Sie erfahren in diesem Kurs, was für die Zeit des Sterbens und der Trauer wichtig ist, wo Sie Hilfe und Unterstützung erhalten und was Sie persönlich tun können.

Der "Letzte-Hilfe-Kurs" informiert, vermittelt Basiswissen und gibt Orientierung zum Thema Sterbegleitung.

Das Seminar gliedert sich in vier Module:

1. Sterben als Teil des Lebens
2. Vorsorgen und entscheiden
3. Körperliche und seelische Nöte lindern
4. Abschied nehmen (können)

Gabriele Knaup und Andrea Schuhmann

Di, 04.11.25, 14.00-18.00 Uhr, 1-mal
Malteser Ochsenfurt, Tückelhäuser Straße 13
gebührenfrei, 7-20 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. H16414OX

Elke Foltz, Zertifizierte Systemaufstellerin (DGFS), Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa, 29.11.25, 09.30-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
30,00 EUR, bei eigener Aufstellung 100,00 EUR, jeweils keine Erm., 4-8 TN

● Kurs-Nr. H16415OX

Elke Foltz, Zertifizierte Systemaufstellerin (DGFS), Heilpraktikerin für Psychotherapie
Sa, 24.01.26, 09.30-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
30,00 EUR, bei eigener Aufstellung 100,00 EUR, jeweils keine Erm., 4-8 TN

● Kurs-Nr. H56841OX**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 Situations-

**Holzbau Peter Juks**

■ Zimmerer ■ Dachdecker ■ Spengler

Energieberatung

Dachdeckarbeiten

Spenglerarbeiten

Altbausanierung

Holzrahmenbau



97199 Ochsenfurt-Goßmannsdorf • Weinbergsweg 40

Telefon 09331/40 44 • Telefax 0 93 31 / 2 08 04 • E-Mail: holzbau.juks@t-online.de



on wohlfühlen und kann gleichzeitig zum Karrierebooster oder Türöffner für neue Bekannte und Freunde werden. Guter Smalltalk steht für spontane, wohltuende Begegnungen - privat wie beruflich. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Smalltalk-Kompetenz gezielt weiterzuentwickeln – für mehr Leichtigkeit und Erfolg im Gespräch.

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

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

Bettina Tschach

Sa, 25.10.25, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
45,00 EUR (keine Erm.), 4-15 TN

● Kurs-Nr. H56842OX
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 vermittel 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.

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung

Bettina Tschach

Fr, 21.11.25, 18.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
45,00 EUR (keine Erm.), 4-15 TN

● Kurs-Nr. H57541OX
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!

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung

Bettina Tschach

Sa, 15.11.25, 10.00-16.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
65,00 EUR (keine Erm.), 6-15 TN

Vielfalt lernen - Diversität, Gender, Interkulturalität

Frauen und ihre Rechte

Die Gleichberechtigung von Männern und Frauen ist schon seit 1949 im deutschen Grundgesetz verankert. Trotzdem durften Frauen erst ab 1958 ihr eigenes Vermögen verwalten und erst ab 1977 frei über ihre Berufstätigkeit entscheiden, weil sie bis dahin mit ihren Pflichten in Ehe und Familie vereinbar sein musste. Alles also noch gar nicht so lange her. Und von gleicher Bezahlung sind wir immer noch weit entfernt. Wir beleuchten das Thema „Frauen und ihre Rechte“ in einer kleinen Veranstaltungsreihe.

● Kurs-Nr. H17311OX **neu**
Gewalt gegen Frauen – ein wachsendes, gesellschaftliches Problem

Vortrag mit Diskussion

Gewalt gegen Frauen ist kein Randphänomen und kein Problem einzelner Milieus. Sie betrifft Frauen in allen Lebensbereichen – auch Akademikerinnen, Politikerinnen, Influencerinnen und andere, die sichtbar, erfolgreich und selbstbestimmt leben.

Je mehr Frauen in bisher männlich dominierte Bereiche vordringen, desto häufiger werden sie zur Zielscheibe von Anfeindungen, Bedrohungen und Übergriffen.

Der Vortrag beleuchtet diese Entwicklung und fragt: Warum nimmt die Gewalt zu, obwohl die Gleichstellung voranschreitet? Gemeinsam wollen wir Ursachen verstehen und über mögliche gesellschaftliche Antworten ins Gespräch kommen.

Teresa Müller-Ott

Mi, 26.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Newsletter

Sie wollen keine Neuigkeiten und Veranstaltungstipps mehr verpassen?

Melden Sie sich für unseren Newsletter auf unserer Homepage an.



Philosophie / Religion / Ethik

● Kurs-Nr. H17711OX **neu**
Gottesbeweise durch die Geschichte der Philosophie

Vortrag mit Diskussion

Nicht nur in der Antike, auch in der Scholastik, ja bis in die Moderne, werden immer wieder Gottesbeweise angestrebt und neu gedacht. In diesem philosophischen Vortrag gehen wir auf deren spannende Geschichte ein, wir stellen die Gottesbeweise vor und erklären sie. Eine spannende Reise in die Philosophie und das Denken.

Dr. Florian Gernot Stickler, selbstständiger Philosoph

Mi, 22.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Länder- und Heimatkunde / Stadtkultur

● Kurs-Nr. H18411OX **neu**
Einkaufsbummel durch das Ochsenfurt der 60-er und 70-er Jahre

In Kooperation mit dem RegioEck und dem Arbeitskreis Geschichte Ochsenfurt.

Aus der Fülle an Geschäften, die es in Ochsenfurt vor 50, 60 Jahren gab, wollen wir uns im Sinne eines Wochenendeinkaufs auf die Lebensmittelläden beschränken. Die zahlreichen Bäcker, Metzger, Feinkost-, Milch-, Käseläden und die kleinsten Vorläufer der großen Supermärkte, die jetzt vor den Toren der Stadt stehen, waren fast alle ausschließlich in der Altstadt anzutreffen.

Wenn Sie als Kind zum Einkaufen geschickt wurden, bringen Sie ihren alten Einkaufszettel und ihre Erfahrungen und Eindrücke von damals mit. Sind sie aus einer jüngeren Generation, dann vergleichen Sie, was von Ihrem heuti-





Ochsenfurt Hauptstraße, Foto: Stadt Ochsenfurt

gen Einkaufszettel damals nicht verfügbar war oder lassen Sie sich überraschen von der reichen Auswahl, die damals fußläufig, verbunden mit zahlreichen sozialen Kontakten, in der Ochsenfurter Altstadt angeboten wurde.

Werner Binnen

Sa, 27.09.25, 10.00-11.30 Uhr, 1-mal
Treppunkt: Ochsenfurt, Am Schlossle
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Die Welt bei uns in Ochsenfurt

In Fortführung der vom "Verein für Städtepartnerschaften und internationalen Beziehungen" vor einigen Jahren durchgeführten Aktion "Die Welt bei uns in Ochsenfurt" berichten Ochsenfurter von ihrem Leben in anderen Ländern.

● Kurs-Nr. H18412OX **neu**

Nepal - im Schatten des Langtang aus der Reihe: Die Welt bei uns in Ochsenfurt

Bildvortrag mit Live-Erlebnis

Windumstost, ewig Schnee und Eis, unnahbar. Kurz: der Langtang. Für nur wenige Menschen ist es überhaupt möglich, den Berg zu besteigen, die meisten werden ehrfurchtvoll zu ihm aufblicken. 7.227 m ist er hoch und ihn von schöner Aussicht zu bestaunen ist schon anstrengend. Zwischen 1.500 m und 4.000 m hoch sind die Wege im Gebiet des Langtang.



Foto: Klaus Fleischmann

Shyaphru, Nagthali, Chandanbari oder Gosain Kund bieten unbeschreibliche Ausblicke auf Ganesh Himal und Langtang. Überall wehen bunte Gebetsfahnen und tragen mit dem Wind die Gebete hinaus in die Welt. Überaus freundlich ist die Bevölkerung und kein Wunsch scheint unmöglich. Sogar das Wetter versuchen sie zu beschwören, um dem Gast diese Welt zu zeigen. Das Erdbeben 2015 hat tiefe Wunden gerissen und doch nimmt man gelassen die Arbeit wieder auf. Man ist gewohnt, dass das Leben hier nicht einfach ist und so versucht man das Beste daraus zu machen.

Empfangen wird man von der bunten, lauten und hektischen Metropole Kathmandu mit all seinen Attraktionen. Ganz im Gegensatz dazu die stillen, unnahbar und scheinbar in sich selber ruhenden Berge Nepals dessen Zauber einen nicht mehr loslässt.

Klaus Fleischmann berichtet von zwei Reisen in diese ursprüngliche und schroffe Welt der einsamen Berge - packend und informativ, mit wunderschönen Bildern, Filmen und passender Musik, live kommentiert vom Dach der Welt.

Klaus Meyer bereichert den Abend mit Einblicken in sein Nepal-Projekt.

Der Eintritt ins Kino zu dieser Veranstaltung ist frei, Spenden für das Nepal-Projekt sind herzlich willkommen. :-)

Klaus Fleischmann und Klaus Meyer

Mi, 12.11.25, 19.00-21.30 Uhr, 1-mal
Casablanca Programmokino
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Medien und Kommunikation



● Kurs-Nr. H19711OX **neu** **Künstliche Intelligenz in der Schule – Aktueller Hype oder Zukunft des Lernens und Arbeitens?**

Vortrag mit Diskussion

Künstliche Intelligenz (KI), von ChatGPT bis zu personalisierten Lernhilfen, verändert die Bildung fundamental. Doch was bedeutet das konkret für Schülerinnen, Schüler, Lehrkräfte und uns als Gesellschaft?

Der Vortrag bietet Ihnen eine fundierte und zugleich leicht verständliche Orientierung. Wir beleuchten die Möglichkeiten, die KI für individuelles Lernen und eine zukunftsfähige Ausbildung bietet, aber auch Herausforderungen in puncto Datenschutz, Ethik und Chancengleichheit.

Ein Vortrag, der nicht nur aufklärt, sondern auch zum Nachdenken anregt, wie ganzheitliche Bildung in einer "Digitalen Schule der Zukunft" gelingen kann.

Tilo Hemmert, Referent für Digitalisierung im Bayerischen Philologenverband, 3. Bürgermeister der Stadt Ochsenfurt
Mi, 08.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung



● Kurs-Nr. H18413OX **neu** **Fränkische Bräuche zur Weihnachtszeit**

In Kooperation mit dem RegioEck Ochsenfurt
Vortrag mit Diskussion

An diesem Abend betrachten wir die Zeit von Martini über die Adventszeit, den Nikolaustag, das Weihnachtsfest sowie den Neujahrs- und Dreikönigstag bis hin zu Maria Lichtmess. Die Ernte war eingebraucht, man freute sich über das Erreichte, feierte, erholt sich und genoss die Stille.

In diesen langen, dunklen Winterabenden entwickelte sich ein reichhaltiges Brauchtum, das den Rhythmus im Alltag bestimmte. Dieses Brauchtum ist so vielfältig und verschiedenartig, wie es die Menschen im fränkischen Raum selbst sind.

Dr. K.-P. Sorge

Fr, 28.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
RegioEck, Öchsle Vinothek, Ochsenfurt
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H19712OX **neu** **Wir schaffen das?! - Deutschland auf dem Weg in die digitale Steinzeit?**

Vortrag mit Diskussion

Um 99 Prozent kürzte die Bundesregierung den Digital-Etat für das Jahr 2024. Insbesondere bei der Digitalisierung der Verwaltung soll gespart werden. Ausgerechnet hier, wo man oft noch persönlich auf dem Amt erscheinen muss, während die Bürger*innen anderer Länder wie Estland ihre Angelegenheiten zumeist online von Zuhause aus erledigen. Entsprechend schnell meldeten sich Kritiker zu Wort: Deutschland werde Verlierer der Digitalisierung sein.

Kein neues Phänomen - wer erinnert sich nicht an Angela Merkels Aussage: "Das Internet [sic] ist für uns alle Neuland." und den damit einhergehenden Spott? Aber auch das ist Deutschland in der Digitalisierung: Eines der weltweit führenden Start-Ups für maschinelle Übersetzung, "DeepL", stammt zum Beispiel aus Köln und ist inzwischen mit mehr als 1 Milliarde Dollar bewertet.

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph
Mi, 28.01.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Programmheft-Abo

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

Buchen Sie Ihr kostenfreies Abo auf

www.vhs-ochsenfurt.de

**neugierig bleiben
Volkshochschule**



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



Wasserknappheit: Ein globales Problem mit menschlichem Ursprung

Längst ist es keine neue Erkenntnis mehr: In vielen Regionen der Welt wird Wasser zunehmend knapp. Hauptverantwortlich dafür ist der Mensch – durch Klimawandel, intensive Landwirtschaft, Umweltverschmutzung und einen oft verschwenderischen Umgang mit Wasserressourcen. Gerade für Mitteleuropa haben neueste Messungen einen extremen Rückgang des Grundwassers ergeben. Dabei ist Wasser für uns überlebenswichtig! Anlass genug, einmal einen intensiven Blick auf das flüssige Lebensorelixier zu werfen.

● Kurs-Nr. H21211OX neu

Und dann der Regen

Film mit einführendem Vortrag

> Spanien/Frankreich/Mexiko 2011 > Regie: Icíar Bollaín > Darsteller: Luis Tosar, Gael García Bernal, Juan Carlos Aduviri, Karra Elejalde, Cassandra Ciangherotti > 104 Min > frei ab 12 Jahren

Ein spanisches Filmteam hat sich in einem Luxushotel in Cochabamba, Bolivien prächtig eingerichtet. Es plant einen kritischen Film über die spanischen Eroberer und die Rolle der Kirche. Produzent Costa hat Bolivien als Drehort ausgesucht, da hier die Kosten niedrig bleiben. Regisseur Sebastian schwärmt von der Landschaft und von dem Heer authentischer indigener Statisten. So besetzt er gerne die Hauptrolle des aufrührerischen Indio-Führers mit dem Einheimischen Daniel. Die ersten Probleme tauchen auf, als sich der Kolumbus-Darsteller als Säufer entpuppt und die indigenen Kompanen Ansprüche stellen. Zusätzlich erweist sich Daniel als wirklicher Rebell, der sich mit einer Gruppe Indios gegen die Privatisierung des Trinkwassers in Cochabamba wehrt.

Die Parallelen zwischen den Conquistadores und den Filmemachern werden immer deutlicher, während gleichzeitig die Demonstrationen gegen das Trinkwasserprojekt eskalieren.

Vor dem realen Hintergrund des "Wasserkriegs von Cochabamba" - einer massiven Protestbewegung im Jahr 2000 gegen die Privatisierung der städtischen Wasserversorgung - verknüpft der Film gekonnt Fiktion und historische Tatsachen. Überwältigende Filmbilder wechseln mit dokumentarischen Szenen und setzen Fragen der Menschenwürde und des Kolonialismus in einen brandaktuellen, spannenden Zusammenhang.

"Ein moderner Abenteuerfilm: bildgewaltig, anspruchsvoll und sehr, sehr spannend! Kurz und gut: grandioses Kino!" (programmkino.de)

Vor der Filmvorführung gibt die Umweltreferentin Dr. Kirsten Bähr in einem kurzen Referat eine thematische Einführung zum ernsten Hintergrund des Films - und stellt die Frage: "Ist der Kampf um Wasser unsere Zukunft in Europa?"
Mi, 08.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Casablanca Programmokino
9,00 Euro (7,50 Euro erm.), Karten an der Kinokasse, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H21213OX und H21214OX neu
Sa, 18.10.25, 14.30-16.00 Uhr
So, 19.10.25, 14.30-16.00 Uhr
Casablanca Programmokino
5,00 Euro, Karten an der Kinokasse, o.A.

Frauen und ihre Rechte

Die Gleichberechtigung von Männern und Frauen ist schon seit 1949 im deutschen Grundgesetz verankert. Trotzdem durften Frauen erst ab 1958 ihr eigenes Vermögen verwalten und erst ab 1977 frei über ihre Berufstätigkeit entscheiden, weil sie bis dahin mit ihren Pflichten in Ehe und Familie vereinbar sein musste. Alles also noch gar nicht so lange her. Und von gleicher Bezahlung sind wir immer noch weit entfernt. Wir beleuchten das Thema „Frauen und ihre Rechte“ in einer kleinen Veranstaltungsreihe.

● Kurs-Nr. H21215OX neu Primadonna – Das Mädchen von morgen

Film mit einführendem Kurvvortrag

> Italien 2022 > Regie: Marta Savina > Darsteller: Claudia Gusmano, Fabrizio Ferracane, Manuela Ventura, Dario Aita, Francesco Colella > 97 Min > frei ab 16 Jahren > Original mit deutschen Untertiteln

Sizilien in den 60er Jahren. In Alcamo, einem kleinen, abgelegenen Bergdorf, lebt die ehemalige Lia. Die 21-Jährige hilft lieber ihrem Vater auf dem Feld als im Haushalt ihrer Mutter. Es ist ein traditionelles, beinahe archaisches Leben, geprägt von der Kirche und der Mafia. Lorenzo, der Sohn des örtlichen Musicò-Mafiaclans hat schon lange ein Auge auf die hübsche Lia geworfen, doch die lehnt seine Heiratsavancen ab! Kurzerhand entführt und vergewaltigt Lorenzo die Frau. Das Vergehen wäre durch die "Matrimonio riparatore" (Wiedergutmachungsheirat) juristisch gedeckt. Aber Lia denkt nicht daran, Lorenzo zu heiraten und geht vor Gericht. Ein skandalöser Vorgang, der nicht nur Mafia, Kirche und Staat gegen Lias Familie aufbringt, sondern auch noch die meisten Dorfbewohner. Bei dem Aufsehen erregenden Prozess stehen Lia nur Ines, eine Prostituierte und der homophile Bürgermeister zur Seite. Das Unwahrscheinliche geschieht: Lia gewinnt den Prozess.

Das beinahe nüchtern vor der archaischen Kulisse Siziliens gedrehte Dokudrama basiert auf der wahren Geschichte von Franca Viola, die 1966 ganz Italien beschäftigte. Trotzdem wurde die "Matrimonio riparatore" erst 1981 abgeschafft.

Vor der Filmvorführung gibt Teresa Müller-Ott, feministisch engagiert und Referentin für Frauenthemen an der Volkshochschule, eine kurze Einführung zur Geschichte und Entwicklung von Frauenrechten - mit einem Blick auf die gesellschaftlichen Kämpfe hinter dem Fall Franca Viola, die bis heute nachwirken.

Mi, 05.11.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Casablanca Programmokino
9,00 Euro (7,50 Euro erm.), Karten an der Kinokasse, ohne Anmeldung

Checker Tobi und das Geheimnis unseres Planeten

> Deutschland 2023 > Regie: Johannes Honsell > Darsteller: Tobias Krell, Marina M. Blanke, Klaas Heufer-Umlauf, Amy Truong Xuan-An, Bayartuul Lundeg > 93 Min. > frei ab 0 Jahren > empfohlen ab 8 Jahren

"In seiner zweiten kurzweiligen Doku-Fiction begibt sich Checker Tobi erneut auf eine Abenteuerreise um die Welt, diesmal in Form einer Schnitzeljagd, die ihn und seine Jugendfreundin Marina nach Vietnam, die Mongolei und Brasilien führt. Das sympathische Entdecker-Duo löst nicht nur etliche Rätsel, sondern lernt außergewöhnliche Orte und Menschen kennen, die ihnen angesichts der Klimakrise anschaulich vermitteln, wie wichtig der Schutz der Natur für das Überleben der Menschheit ist." (filmdienst)



● Kurs-Nr. H21216OX **neu**
Morgen ist auch noch ein Tag

Film mit kurzer Einführung

> Italien 2023 > Regie: Paola Cortellesi > Besetzung: Paola Cortellesi, Valerio Mastandrea, Romana Maggiora Vergano, Emanuela Fanelli, Giorgio Colangeli, Vinicio Marchioni, Francesco Centorame > 118 Min. > frei ab 12 Jahren

Rom, 1946. In einer Kellerwohnung lebt die Hausfrau Delia und ihr Mann Ivano mit ihren drei Kindern in ärmlichen Verhältnissen. Delia pflegt auch noch ihren tyrannischen Schwiegervater und schuftet in diversen Jobs für die Familie. Schon frühmorgens bekommt sie gründlos von Ivano die erste schallende Ohrfeige. "Warum gehst Du nicht?" fragt ihre fast erwachsene Tochter Marcella und stolpert doch selbst in die gleiche Situation. Delia ergreift endlich die Initiative und bald werden ihre Maßnahmen drastischer ...

Mit nahezu sechs Millionen Besucher*innen wurde diese schwarz-weiße Komödie zum erfolgreichsten Film jenseits der Alpen - zu Recht! Das Nachkriegs-Melodram packt schwierige Themen wie häusliche Gewalt und Unterdrückung von Frauen mitreißend in eine furose Mischung aus Drama, Komödie und Musical, dass wirklich jeder optimistisch und beschwingt aus dem Kino kommt und - den Film weiterempfiehlt.

Der Trick, um aus diesem beinharten Stoff einen beschwingten Film zu machen: tiefe Empathie, feinsinnige Komödien-Elemente und Tanznummern. Jeder Ausbruch häuslicher Gewalt ist exakt choreographiert, was seine Absurdität umso stärker offenlegt. Gleichzeitig durchzieht tiefes Mitgefühl jede Szene. Schritt für Schritt entzieht sich Delia diesem fatalen Tanz. Und dann setzt das Finale noch einen drauf!

Vor dem Film führt ein Kurzreferat in das Thema ein.

Mi, 19.11.25, 19.00-21.30 Uhr, 1-mal
 Casablanca Programmokino
 9,00 Euro (7,50 Euro erm.), Karten an der Kinokasse, ohne Anmeldung

Exkursionen, Führungen und Studienreisen

Die Spaziergänge von Andrea Trumpfheller sind gebührenfrei, Spenden sind willkommen. Diese werden je nach Spaziergang weitergegeben. Bitte mitbringen: Essen und Trinken für eine gemeinsame Pause, geeignetes Schuhwerk und entsprechende Kleidung.
 Änderungen vorbehalten. Anmeldung und Informationen: www.franken-erlebnis.de oder Tel.: 0170 2681966

● Kurs-Nr. H21611OX
Spaziergang zur Simultankirche in Erlach

Gemeinsam werden wir nach Erlach zur Simultankirche wandern. Diese wollen wir besichtigen und bevor es zurückgeht, werden wir unser mitgebrachtes Frühstück gemeinsam im Schlossgraben genießen.

Andrea Trumpfheller, Gästeführerin (BVGD)
 MainDreieck, Eventmanagerin, Wegewartin
 So, 21.09.25, 08.30-13.30 Uhr, 1-mal
 Treffpunkt: Parkplatz am Forst, Ochsenfurt
 gebührenfrei, Spendenaktion



Foto: Andrea Trumpfheller

● Kurs-Nr. H21612OX
Spaziergang zu den Bildstöcken bei Eibelstadt

In unseren Regionen MainDreieck und Fränkischer Süden stehen sie überall – Bildstöcke. Was hat es auf sich mit diesen Darstellungen? Wir werden bei diesem Rundgang sieben Bildstöcke begegnen und werden sehen was diese uns erzählen wollen.

Andrea Trumpfheller, Gästeführerin (BVGD)
 MainDreieck, Eventmanagerin, Wegewartin
 Sa, 11.10.25, 15.00-18.00 Uhr, 1-mal
 Treffpunkt: Eibelstadt Friedhof, Kreuzung Ochsenfurter Str./Lindelbacher Str., alte Bundesstraße, 50 m, am Bildstock
 gebührenfrei, Spendenaktion

● Kurs-Nr. H21613OX
Allerheiligen-Spaziergang zum Steinbruch bei Lindelbach

Auf etwa 15.000 qm² Areal befinden sich zahlreiche Zeugnisse des Muschelkalk-Abbaus, heute ein historischer Muschelkalksteinbruch. Beeindruckend und nicht übersehbar der 1936 errichtete hölzerne Derrick-Kran.

Andrea Trumpfheller, Gästeführerin (BVGD)
 MainDreieck, Eventmanagerin, Wegewartin
 Sa, 01.11.25, 11.30-15.00 Uhr, 1-mal
 Treffpunkt: Kirche, Lindelbach
 gebührenfrei, Spendenaktion

● Kurs-Nr. H21614OX
Spaziergang – vom Bildstock zur Synagoge

Gnodstadt besitzt einen evangelischen Bildstock, Obernbreit besitzt eine Synagoge! Jeder Ort im MainDreieck ist besonders, jedenfalls für mich.

Begleitet mich auf diesen schönen Rundweg und bei einem Besuch in der Synagoge.

Andrea Trumpfheller, Gästeführerin (BVGD)
 MainDreieck, Eventmanagerin, Wegewartin
 So, 07.12.25, 11.30-16.00 Uhr, 1-mal
 Treffpunkt: Gnodstadt, Ortseingang vom Hotel Polisina kommend
 gebührenfrei, Spendenaktion

● Kurs-Nr. H21655CR
Führung durch das Geyer-Schloss

Kursinformationen auf Seite 31.

● Kurs-Nr. H21657CR
Klosterfrauen, Mumien und Schätze

Kursinformationen auf Seite 31.

● Kurs-Nr. H21658CR
Blick in die Creglinger Stadttürme

Kursinformationen auf Seite 31.

Raunachtführung - Das Flüstern der Stille

Die langen dunklen Nächte zwischen Heiligabend und Dreikönig nennt man die "Rauen Nächte". In früheren Zeiten durchlebten die Menschen in ihren verschneiten Dörfern bange, dunkle Tage. Gefährvolle Bilder tauchten auf aus ihrem Inneren, die sich zu dunklen Gestalten im Außen verwandelten. Doch das Licht und die leisen Töne der Weihnacht gaben Vertrauen in das neue, kommende Jahr. Auf einer kleinen Wanderung um das Kloster Frauental bei Creglingen wollen wir ihnen begegnen: den Bildern der Dunkelheit und den leisen Tönen der Hoffnung.

Treffpunkt: am Eingang zur evangelischen Kirche in Creglingen-Frauental

Anmeldung: Wolfgang Willig, Tel.: 07931 9588700 oder willig-wolfgang@t-online.de, www.kloster-frauental.de

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Taschenlampe (wenn vorhanden)

● Kurs-Nr. H21661CR **neu**

So, 28.12.25, 19.00-20.00 Uhr, 1-mal
 Creglingen-Frauental
 gebührenfrei, Spende erwünscht, 6-20 TN

● Kurs-Nr. H21662CR **neu**

Mo, 05.01.26, 19.00-20.00 Uhr, 1-mal
 Creglingen-Frauental
 gebührenfrei, Spende erwünscht, 6-20 TN

● Kurs-Nr. H21675SO
Nachtwächterführung Sommerhausen

Siegbert Fuchs

Kursinformationen auf Seite 35.

Ochsenfurt erleben

● Kurs-Nr. H21641OX
Drei-Königs-Spaziergang

Gemeinsam gehen wir mainaufwärts und genießen dabei die Umgebung und die Natur. Dieses Mal wollen wir uns mal etwas "treiben" lassen. An dem früheren Fährübergang werden wir noch hoch zur Polisina gehen um auf das winterliche Maintal zu blicken.

Wie immer werden wir gemeinsam unser mitgebrachtes Picknick einnehmen und bestimmt ins Plaudern kommen.

Andrea Trumpfheller, Gästeführerin (BVGD)
 MainDreieck, Eventmanagerin, Wegewartin
 Di, 06.01.26, 11.30-15.00 Uhr, 1-mal
 Treffpunkt: Ochsenfurt, Klingentorturm
 gebührenfrei, Spendenaktion

● Kurs-Nr. H21642OX
Weltgästeführertag 2026 – Neues Rathaus Ochsenfurt

Die Gästeführer*innen des deutschen Bundesverbandes haben für das Jahr 2026 das Motto "Mit offenen Augen durch..." gewählt. Zu diesem Motto möchte ich Ihnen den Rathaussaal des Neuen Rathauses zeigen.

Nicht nur die Wandbilder, sondern auch der eingebaute Tresor und vieles mehr kann der Sitzungssaal bieten.

Ich lade Sie herzlich dazu ein.

Andrea Trumpfheller, Gästeführerin (BVGD)
 MainDreieck, Eventmanagerin, Wegewartin
 Sa, 21.02.26, 16.00-16.45 Uhr, 1-mal
 Treffpunkt: Neues Rathaus Ochsenfurt
 gebührenfrei



Werksführung im Südzucker-Werk Ochsenfurt

Erleben Sie hautnah, wie aus heimischen Rüben kristallklarer Zucker entsteht – bei einer exklusiven Führung durch eines der größten und bedeutendsten Werke der Südzucker-Gruppe.

Bereits 1952, in seiner ersten Kampagne, erreichte das Werk Ochsenfurt eine Tagesverarbeitung von 2.400 Tonnen Rüben – ein Spitzenwert für europäische Zuckerfabriken dieser Zeit. Bis heute zählt das Werk zu den leistungsfähigsten Standorten in der Zuckerproduktion.

Während der Rübenkampagne von September bis Januar läuft die Fabrik im 24-Stunden-Betrieb – ohne Unterbrechung. Täglich werden mehrere Tausend Tonnen Rüben angeliefert und innerhalb weniger Stunden zu hochwertigem Zucker verarbeitet. Ein beeindruckender Vergleich: In weniger als zwei Sekunden wird hier der Jahresbedarf eines durchschnittlichen Bundesbürgers gedeckt. Die Jahresproduktion reicht aus, um den Bedarf von 6 bis 7 Millionen Verbrauchern zu erfüllen.

Einblicke, die Sie erwarten:

Historische Entwicklung und Bedeutung des Werks, moderne Anlieferung und Verarbeitung der Rüben, technische Abläufe der Zuckergewinnung, Nachhaltigkeit und Effizienz im Produktionsprozess

Bitte beachten Sie: Anmeldung nur online möglich. Für die Teilnahme an der Führung gelten besondere Bedingungen. Diese finden Sie auf unserer Homepage im Bereich Downloads.

● Kurs-Nr. H21623OX

Fr, 17.10.25, 14.00-16.30 Uhr, 1-mal
Südzucker AG Ochsenfurt, Pforte
gebührenfrei, 20-25 TN

● Kurs-Nr. H21624OX

Do, 13.11.25, 14.00-16.30 Uhr, 1-mal
Südzucker AG Ochsenfurt, Pforte
gebührenfrei, 20-25 TN

Literatur

● Kurs-Nr. H22411OX

Buch und Lesen

Einmal im Monat, in der Regel immer am dritten Mittwoch, nehmen wir uns ein Buch unserer Wahl vor und besprechen es, nachdem wir es vorher gelesen haben. Bei der Auswahl der Romane sind wir frei. Jeder kann Vorschläge machen und dabei mitbestimmen. Ohne Anmeldung, kommt einfach vorbei!

Bitte mitbringen: das jeweils zu lesen vereinbarte Buch

Monika Hofmann und Ruth Wünsch

Mi, 17.09.25, 20.00-21.00 Uhr, 6-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, ohne Anmeldung, 5-22 TN

Ochsenfurter Lesebühne ...

In Kooperation mit dem Casablanca Programmkin

Lange genug alleine in Büchern geschmökert? Alleine Seite um Seite überflogen, um das Ende zu erfahren? Alleine geträumt, gebangt und geweint? Jetzt bieten wir euch Leseratten DIE 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 Zuhörer sind ebenfalls herzlich willkommen!

● Kurs-Nr. H22412OX

Di, 07.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Casablanca Programmkin
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H22413OX

Di, 02.12.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Buchhandlung am Turm, Ochsenfurt
gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H22414OX

Di, 03.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Spitalanlage, Ochsenfurt
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Kleinkunst, Tanz und Theater

Tanzpraxis

● Kurs-Nr. H24411OX

Standard- und lateinamerikanische Tänze

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Als Kursleiterpaar unterrichten wir Sie in den Tänzen Walzer, Tango, Quick Step (Foxrott), Cha Cha Cha, Rumba und Disco Fox. Sie erlernen die Grundschritte und diverse Figuren von uns als Paar, sodass ein effizienter Unterricht und die optimale Anschauung gewährleistet sind.

Bewegung nach Musik und das gleichzeitige Training des Gleichgewichts und der Koordination sorgen für körperliche und geistige Fitness. Eine paarweise Anmeldung ist erforderlich, gleichgeschlechtliche Tanzpaare sind herzlich willkommen.

Helga und Michael Janu, Trainerlizenz des DTV Breitensport C

Fr, 10.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
96,00 EUR, 6-20 TN



Foto: Manuela Kowalewski

● Kurs-Nr. H24463OX *neu*

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.

Jeder ist willkommen!

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

Manuela Kowalewski, Tanz-Trainerin

Fr, 10.10.25, 18.00-19.00 Uhr, 7-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
56,00 EUR, 6-15 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 RATHAUSSUHR"
JEDEN LETZTEN FREITAG 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,
TÜRMER & TRATSCHWEI.
BUCHUNG ÜBER TOURIST
INFORMATION 09331 5855



Stadt
Ochsenfurt

VOLKSHOCHSCHULE
FÜR DICH, FÜR MICH, FÜR ALLE



● Kurs-Nr. H24472OX
Orientalischer Ausdruckstanz - Aufbaukurs

Dieser Kurs richtet sich an alle tanzbegeisterte Damen, egal welchen Alters und welcher Figur. Wir bewegen uns mit Freude und tragen so zur Förderung unserer Gesundheit bei. Ihnen wird die Technik des Orientalischen Ausdruckstanzes erklärt und Sie erlernen unter fachkundiger Anleitung die Grundfiguren, zu denen die typischen binnenkörperlichen Bewegungen, die raumgreifenden Schritte und verschiedene Posen gehören. Der Orientalische Tanz ist außerdem ein besonders gutes Rücken- und Beckenbodentraining.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, ein Tuch für die Hüfte und bequeme Kleidung
Monika Kowalewski und Sonja Müller
 Mo, 29.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 87,00 EUR, 7-10 TN

● Kurs-Nr. H24721EI
Himmlisch bewegt – Meditative, sakrale und andere Kreistänze
Robert Lütgenau
 Kursinformationen auf Seite 17

Kunst und Kulturgeschichte

Vorträge

● Kurs-Nr. H25211OX **neu**
Gustav Klimt - Großmeister des Wiener Jugendstils

Bildervortrag mit Diskussion
 Gustav Klimt, 1862 bei Wien geboren, erhielt seine Ausbildung an der Wiener Kunstgewerbeschule. Zunächst noch dem Stil des Historismus verpflichtet, bricht er unter dem Einfluss des europäischen Jugendstils mit der akademischen Kunstradition. 1897 gründet er mit gleichgesinnten Künstlern die "Wiener Sezession" und wird deren 1. Präsident. Auf Grund seiner genialen Begabung steigt er zum "Malerfürsten" der noblen Wiener Gesellschaft auf, zum gefeierten Porträtierten der vornehmen Damenswelt.

Klimt verbindet in seinen Porträts naturalistische Körperdarstellungen von großem sinnlichen Reiz mit ornamental gestalteten, buntfarbigen Flächen. Ihren Höhepunkt erreicht Klimts Kunst im sogenannten "Goldenen Stil" mit seinem Hauptwerk "Der Kuss".

Julia Meister-Lippert, M.A.
 Mi, 14.01.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 gebührenfrei, ohne Anmeldung

● Kurs-Nr. H25212OX **neu**
Tiepolos Meisterwerk: Die Fresken in der Würzburger Residenz

Bildervortrag mit Diskussion
 Giovanni Battista Tiepolo gilt als der bedeutendste venezianische Meister des zu Ende gehenden Barock und Rokoko. Die meisten seiner Werke entstanden in Oberitalien, wie der großartige Freskenzyklus im erzbischöflichen Palast in Udine oder die Ausmalung des Ballsaales im venezianischen Palazzo Labia.

Doch 1750 folgte er mit seinen beiden Söhnen der Einladung des Fürstbischofs Karl Philipp von Greiffenclau nach Würzburg. Im Kaisersaal und dem anschließend ausgeführten Treppenhaus mit den Darstellungen der vier Erdteile erreicht Tiepolos Kunst ihren Höhepunkt. Noch einmal, vor dem Einsetzen des Klassizismus,

inszeniert der Venezianer hier die galante Welt des Rokoko mit ihrem festlich heiteren Glanz und ihren kunstvollen Spielereien.
Julia Meister-Lippert, M.A.
 Mi, 11.02.26, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 gebührenfrei, ohne Anmeldung

Malen, Zeichnen und Drucktechnik

● Kurs-Nr. H25611OX
Persönliche Sprüche kreativ gestalten - Lettering mit Freude

Für kreative Einsteiger*innen und alle, die Lust auf kreative Schrift und moderne Buchstaben haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Kurs entstehen persönliche Bilder, mit einem selbstgewählte Spruch im Handlettering-Stil. Nach einer Einführung in verschiedene Schriftarten und Gestaltungstechniken wird ein Entwurf mit Bleistift erstellt. Anschließend folgt die Ausarbeitung mit Farben, Verläufen, Schatten und Highlights. Gearbeitet wird mit Papier, Stiften und Farben, Schritt für Schritt angeleitet. Am Ende hält jeder Teilnehmende sein eigenes Bild in der Hand - bereit zum Aufhängen oder Verschenken.

Bitte mitbringen: Pinsel (Gr. 4-8), Einmach-/Wasserglas, Küchenpapier, Bleistift, Schere, Liner, Radiergummi, eine Aktenhülle/Folie, sowie, falls vorhanden (bitte NICHT neu kaufen!): wasserfester, schwarzer Fineliner, Permanent-Marker oder Folienstift, Aquarellkasten, Aquarellpapier, Brushpens, wasservermalbare Stifte
Katharina Glaab, Lehrerin
 Do, 15.01.26, 18.30-21.30 Uhr, 2-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 62,00 EUR (inkl. 4,00 EUR Materialkosten),
 5-12 TN

● Kurs-Nr. H25612OX
Aquarellmalerei
- Entfällt -

Bitte beachten Sie: Der beliebte Malkurs von Günter Jäger muss in diesem Semester leider ausfallen. Wir bitten um Ihr Verständnis.



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 können Acrylmalpapier und Acrylfarben bei der Kursleiterin gekauft werden. Pinsel und Spachtel können bei Bedarf ausgeliehen werden.

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

● Kurs-Nr. H25613OX **neu**

Heike Ballmann

Sa, 18.10.25, 14.30-18.30 Uhr, 1-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 38,00 EUR, 5-10 TN

● Kurs-Nr. H25811RÖ **neu**

Heike Ballmann

Sa, 11.10.25, 14.30-18.30 Uhr, 1-mal
 Grundschule Röttingen
 38,00 EUR, 5-10 TN

Plastisches Gestalten

● Kurs-Nr. H26311SO

Gestalten mit Ton - Themenkurs: Gefäße für Licht

Herbst und Winter sind wieder Kerzenzeit. Ein besonderer Teller, eine Schale aus Ton für ein Kerzenarrangement oder ein origineller Kerzenhalter geben dem Licht eine "erdige" Basis. Auch wir können uns in der Arbeit mit Ton erden und in die Ruhe bringen.

Materialkosten u. ein Glasurtermin (bei Bedarf)

werden extra verrechnet und vor Ort bezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze, Mittagsbrotzeit

Heidrun Traupe

Sa, 08.11.25, 10.00-18.00 Uhr, 1-mal

Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier

88,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

Gestalten mit Ton - Drehen an der Töpferscheibe und kreatives Formen von Hand

Deine Hände sind dein wichtigstes Werkzeug in der Arbeit mit Ton. Mit ihnen formst du den Ton, gibst ihm Gestalt. Dies kann im Rhythmus der Töpferscheibe geschehen. Wir üben die Handgriffe, die es braucht, damit Du einen Becher oder eine Schale herstellen kannst. Freies Aufbauen, die Plattendtechnik und Einformen bieten weitere vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten für dein Projekt. Eine kleine Gruppe in Werkstattatmosphäre bietet Raum für individuelles Arbeiten und Begleitung. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Einige Zeit nach dem Kurs findet ein Glasurtermin statt (zusätzlich 20 EUR Gebühr). Oder die entstandenen Stücke werden nach Wunsch von mir glasiert.

Material- und Brennkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Mittagsbrotzeit

● Kurs-Nr. H26312SO

Heidrun Traupe

Sa, 15.11.25, 10.00-18.00 Uhr, 2-mal

Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier

110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

● Kurs-Nr. H26313SO

Heidrun Traupe

Sa, 24.01.26, 10.00-16.00 Uhr, 2-mal

Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier

110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN



Textiles Gestalten

Patchwork - Kleine Landschaften auch für mutige Anfänger

Im Workshop beschäftigen wir uns mit kleinen mehr oder weniger zufällig entstehenden Landschaften. Sie können nach Vorlagen von Bildern oder aus der Fantasie gearbeitet werden. Jede Landschaft ist anders und einzigartig. Dabei erarbeiten wir uns die erforderlichen Gestaltungsregeln. Die entstehenden Werke werden etwa DIN A4 Größe haben.

Für Beispiele und eine umfassende Materialiste kann die Telefonnummer der Kursleiterin bei der vhs erfragt werden. Auch diejenigen, die etwas anderes nähen möchten, können gerne die Kursleiterin vorher kontaktieren. Kosten für das Skript sind im Kurs zu entrichten.

Bitte mitbringen: Gewaschene und gebügelte Baumwollstoffe, kleine Mengen Stoff, Batik, dezent gemustert, Unis oder falsche Unis, die Himmel, Wasser und Gelände darstellen können. Evtl. ein größeres Stück Hintergrundstoff. Die übliche Schneidausrüstung, Matte, Rollschneider und Lineal. Funktionstüchtige Nähmaschine, große und kleine Schere, Näh- und Stecknadeln. Das Garn sollte zu den Stoffen passen.

- Kurs-Nr. **H26511OX**

Ursula Miller

Sa, 11.10.25, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-7 TN

- Kurs-Nr. **H26512OX**

Ursula Miller

Sa, 25.10.25, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-7 TN

Handwerk und Kunsthhandwerk

- Kurs-Nr. **H26811OX**

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, 13.10.25, 18.00-20.15 Uhr, 5-mal
99,00 EUR, 5-8 TN

- Kurs-Nr. **H26812OX**

Weihnachtsschmuck klöppeln

Lernen Sie die schöne alte Technik des Spitzenklöppelns kennen. Im Laufe des Kurses klöppeln wir ein schönes Weihnachtsmotiv. 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

Sa, 15.11.25, 14.00-18.00 Uhr
So, 16.11.25, 10.00-18.00 Uhr
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
114,00 EUR, 4-8 TN

Workshop: Silber- und Goldschmieden

Der Kurs bietet die Möglichkeit, die Kunst des Goldschmiede-Handwerks praktisch kennenzulernen und einen eigenen Ring zu gestalten – ganz ohne Vorkenntnisse. Bereits in den ersten Stunden wird unter fachkundiger Anleitung ein Ring aus dem Mustersortiment angefertigt. Dabei werden grundlegende Techniken wie Sägen, Biegen, Feilen, Löten sowie Oberflächenbearbeitung durch Polieren, Mattieren und Feinbürsten erlernt. Der Ring kann wahlweise aus Silber oder Gold gefertigt werden. Ausgenommen Trau- und Verlobungsringe, hier bieten wir einen eigenen Workshop an.

Eine Auswahl an Edelsteinen steht zur Verfügung, die nachträglich durch einen Edelsteinfasser in die Schmuckstücke eingefasst werden können.

Die Materialkosten variieren je nach Modell und Gewicht. Ein schmaler Silberring kostet etwa ab 50 Euro, ein breiter Ring etwa 80 -100 Euro. Die Kosten für Edelmetalle richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden nach Gewicht abgerechnet. Gold kann nach vorheriger Absprache und Bestellung ebenfalls verarbeitet werden.

Freuen Sie sich auf ein "schmückes Ergebnis", das sich sehen lassen kann!

Bitte beachten Sie, dass bei diesem Kurs – abweichend von unseren AGB – eine Abmeldung nur bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn möglich ist.

Der Workshop findet in der Werkstatt "Die Schmuckschmiede", Semmelstraße 77, 97070 Würzburg statt.

- Kurs-Nr. **H26815OX neu**

Mareile Hintze

Fr, 31.10.25, 14.00-20.00 Uhr, 1-mal
Die Schmuckschmiede, Würzburg
110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

- Kurs-Nr. **H26816OX neu**

Mareile Hintze

Fr, 20.02.26, 14.00-20.00 Uhr, 1-mal
Die Schmuckschmiede, Würzburg
110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

● Kurs-Nr. **H26911RÖ** Faszination Filzen: Handy- oder Tablethülle

Dieser Abendkurs führt in die Technik des dreidimensionalen Filzens ein. Unendlich scheinen die Ideen, was mittels dieses schönen und traditionellen Handwerks entstehen kann.

Es entstehen Hüllen, die durch ihre Farb- und Musterauswahl einzigartig sind und die Geräte sehr gut schützen.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Geschirrtuch, eigene Filzutensilien falls vorhanden, jeweils der Gegenstand, der umhüllt werden soll, 6-10 Euro für die Materialkosten (nach Verbrauch)

Iris Beyer

Fr, 14.11.25, 18.00-22.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
38,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN



Schmuckschmiede

Lust auf etwas Kreatives im Sommer?
Hol dir an ausgewählten Terminen

Goldschmiedekurse

statt für **195 EUR** für **165 EUR** pro Person

und

Trauringkurse

statt für **320 EUR** für **275 EUR** pro Paar

in der **Schmuckschmiede**,
Semmelstraße 77, 97070 Würzburg

✉ info@die-schmuckschmiede.de
🌐 www.die-schmuckschmiede.de
📞 0931/14540

● Kurs-Nr. **H26912RÖ** Faszination Filzen: Wolle trifft Seide

Dieser Abendkurs führt in die Technik des Nunofilzens ein, bei der Seide und Wolfasern während des Filzprozesses eine Verbindung eingehen. Es entstehen Stulpen oder ein kleiner Schal.

Hier können Sie Seidentücher, die noch im Schrank liegen oder Fundstücke vom Flohmarkt upcyceln.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Geschirrtuch, eigene Filzutensilien und dünne Seidentücher (gerne gemustert) falls vorhanden, ca. 15 Euro für die Materialkosten (nach Verbrauch)

Iris Beyer

Fr, 23.01.26, 18.00-22.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
38,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

Medienpraxis

- Kurs-Nr. **H27411OX**

Foto-Akademie: Mit dem Smartphone Bilder optimal gestalten – inklusive Foto-Tour

Wie können Sie tolle Fotos mit Ihrem Smartphone umsetzen? Welche technischen Möglichkeiten bieten die Handys und wie kann man mit einfachen Tipps und Tricks die Gestaltung der Bilder verbessern? Im Praxisteil begeben wir uns zudem auf einen kleinen Fototour und setzen Landschaft, Gebäude und auf Wunsch auch die Teilnehmenden gekonnt in Szene. Bitte laden Sie sich vorab - wenn möglich - folgende Apps auf ihr Smartphone: Android: "Open Camera" (kostenlos), Snappseed (kostenlos) IOS (Apple): "ProCam Manual Control Camera" (kostenlos mit In-App-Käufen, kostenfreie Version mit Werbung), Snapseed (kostenlos)

Bitte mitbringen: eigenes Smartphone

Christoph Kirchner, Freischaffender Fil-

memacher, Fotograf, Künstler

Sa, 11.10.25, 10.00-17.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
56,00 EUR (keine Erm.), 7-10 TN

- Kurs-Nr. **H27412OX**

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. Vor allem aber lernen Sie in diesem Kurs Methoden kennen, wie Sie Ihre bereits vorhandenen als auch die neu hinzukommenden Fotos verwalten und organisieren können. Darauf liegt der Schwerpunkt des Kurses. 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:

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

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

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik
Do, 08.01.26, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN

Musikalische Praxis

Instrumentalkurse

● Kurs-Nr. H29311OX **Blockflötenensemble**

Wir spielen Blockflötenliteratur aus der Renaissance, dem Barock, aus dem Bereich der Weltmusik und moderne Arrangements, also so

ziemlich alles, was uns vor die Flöte kommt. Unser Ensemble besteht aus allen Flöten, von Sopranino bis Subbass.

Wir freuen uns immer auf neue Mitspieler, die allerdings schon etwas fortgeschritten sein sollten und außer Sopranflöte noch mindestens Tenorflöte spielen.

Wer Lust hat, aber unsicher ist, ob er/wie es schafft, soll einfach mal zum Ausprobieren vorbeikommen.

Christine Keitel

Do, 02.10.25, 20.15-21.15 Uhr, 9-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Kursraum
54,00 EUR, 8-11 TN

● Kurs-Nr. H29551RÖ **neu**
Mame Cheikh Seck
Sa, 22.11.25, 15.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
48,00 EUR, 3-15 TN

● Kurs-Nr. H29552RÖ
Mame Cheikh Seck
Sa, 31.01.26, 15.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
48,00 EUR, 3-15 TN

Singen

● Kurs-Nr. H29811OX **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 Körperfahrtnehmung 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, 29.09.25, 09.00-10.15 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-20 TN

Meisterstücke der Innovation

SEIDENWEICHES BWT PERLWASSER

BWT PERLA

Die neueste Generation der BWT Perlwasseranlagen verwandelt hartes Wasser in seidenweiches BWT Perlwasser und bietet ein erweitertes Serviceangebot durch Konnektivität.

bwt.com





Röper GbR
Heizung – Sanitär
Würzburger Straße 44
97199 Ochsenfurt, Kleinochsenfurt
Tel.: 09 331 - 53 62, www.roeper-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.

Entspannung und Stressbewältigung

Entspannung und Körpererfahrung

● Kurs-Nr. H32412OX

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 kultiert 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 Verpieltheit 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; wer möchte, eine eigene Yogamatte

Tessa Maria Lambrich, Lachyoga-Leiterin, zertifizierter pferdegestützter Coach

Mo, 06.10.25, 18.15-19.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 6-15 TN

● Kurs-Nr. H32413OX

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, 30.09.25, 10.00-11.15 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. H32414OX

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 Popolek-Scherer, Yogalehrerin (BYV)

Do, 02.10.25, 18.15-19.45 Uhr, 10-mal
Mainfränkische Werkstätten Ochsenfurt, Gymnastikraum
154,00 EUR (keine Erm.), 8-12 TN

● Kurs-Nr. H32415OX

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Nicht ganz wach, nicht ganz schlafend: Als Yoga Nidra wird die Methode bezeichnet, durch die man sich in einem Zustand zwischen Wachsein und Schlaf befindet, der so eine tiefgreifende, integrale Tiefenentspannung ermöglicht. Yoga Nidra ist sozusagen eine Form der Meditation, bei der Körper und Geist auf allen Ebenen wirklich entspannen können.

Aus dem Sanskrit übersetzt bedeutet Yoga Nidra "yogischer Schlaf". Tatsächlich ist der yogische Schlaf ein ganz besonderer Zustand, denn es ist ein bewusst herbeigeführter "psychischer Schlaf", der Körper, Geist und Seele in einen Zustand bewusster Ruhe bringt. Dieser Ruhezustand ist aber viel mehr als der, in den wir unsere Handys, Computer und anderen technischen Geräte bringen:

„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.“ Swami Satyananda Saraswati
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke

Saskia Rudolph, Yoga Lehrerin, Breathwork-lehrerin

Mo, 29.09.25, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
80,00 EUR, 6-15 TN

● Kurs-Nr. H32416OX neu

Yin Yoga – Zur Ruhe kommen, loslassen, auftanken

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.

neugierig bleiben
Volkshochschule

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

Saskia Rudolph, Yoga Lehrerin, Breathwork-lehrerin

Di, 30.09.25, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
80,00 EUR, 6-12 TN

● Kurs-Nr. H32417OX

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, 08.10.25, 17.00-18.00 Uhr, 13-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
70,00 EUR, 9-11 TN

● Kurs-Nr. H32418OX

Luna Yoga - Ein sanftes Yoga

Luna Yoga, entwickelt von Adelheid Ohlig, basiert auf Hatha Yoga. Sanfte, aber auch kräftigende Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und entspannen Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, großes Handtuch

Roswitha Baumann, Luna Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin

Mi, 08.10.25, 18.00-19.00 Uhr, 13-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
70,00 EUR, 9-11 TN

● Kurs-Nr. H32419OX neu

Dynamische Entspannung – Mit einfachen Bewegungen und stimmungsvoller Musik zu mehr Ausgeglichenheit

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

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

Mo, 10.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 4-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 6-15 TN

● Kurs-Nr. H32421OX **neu**

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 Ihre Körpererfühl 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

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

Fr, 23.01.26, 18.00-19.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
12,00 EUR, 6-15 TN

Balance Finden

Wir zeigen Ihnen, wie's geht
Ihre Volkshochschule

● Kurs-Nr. H32612OX
Tai Chi-Freihandform des Yang-Stils - 1. Teil: "Die Erde" mit leichten Vorkenntnissen

Der Kunst des Tai Chi Chuan liegt das Erlernen und Praktizieren von Formen zugrunde, den so genannten "Schattenboxübungen". Die in diesem Kurs gelehrt Übungsfolge "Die Erde" entstammt der langen Freihandform des alten Yang-Systems nach Yang, Cheng-Fu. In dieser Version liegt die Betonung der Übungen auf weite, gleichförmig fließende Bewegungen, durch die das Tai Chi Chuan im Westen berühmt wurde.

Von alther überliefert ist die Lange Freihandform aus 38 Bewegungsbildern aufgebaut, von denen einzelne Bewegungsbilder an verschiedenen Stellen wiederholt werden, sodass die ganze Form 108 Bewegungsbilder umfasst. Aufgeteilt ist diese Form in 3 Abschnitte, die die Namen "Die Erde", "Der Himmel" und "Der Mensch" tragen.

Ingo Schmitt

Mi, 01.10.25, 20.15-21.15 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8 TN

● Kurs-Nr. H32613OX
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 Wirbelsäulenregion, bei den alten Chinesen auch als „Haus der Seele“ 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, 30.09.25, 20.00-21.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. H32614OX
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.

Eingeübt wird u.a. eine Gruppe von recht einfachen Übungen, die schon 2003 aufgrund der Lungenerkrankung "SARS" entwickelt und in China an öffentlichen Schulen und Universitäten gelehrt wurde: Die "Neun Brokate".

Ingo Schmitt

Mi, 01.10.25, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. H32615OX
Herz-Qigong

Qigong des Herzens verbindet mit relativ einfachen Übungen Bewegung und Atmung in gemeinsames Fließen.

Die chinesische Bezeichnung des Herz-Qigongs "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, 02.10.25, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-12 TN

● Kurs-Nr. H32617OX
Qigong Wildgans Typ II - Gesundheitszustandtraining

Bewegungsabläufe 34-42

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, Kreislauftypen, 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, 26.11.25, 18.30-21.00 Uhr

Mi, 03.12.25, 18.30-21.00 Uhr

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
44,00 EUR, 6-8 TN



● Kurs-Nr. H32811OX **neu**

Entspannt in den Feierabend mit KlangEmbodiment® Meditation

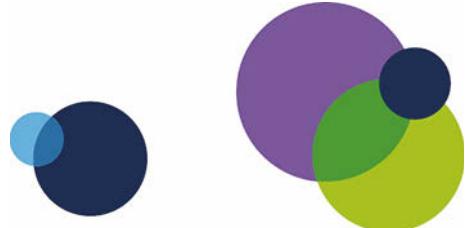
Nada Brahma - Die Welt ist Klang, die Welt ist Schwingung. Begeben Sie sich mit den Klängen von Klangschalen auf eine entspannende, innere Reise. Lassen Sie sich von den Klängen und Schwingungen tragen, die sich positiv und harmonisierend auf das Unterbewusstsein auswirken können. Die Töne der Klangschalen werden durch eine Entspannungsgeschichte untermauert. Erfahren Sie zum Abschluss der Stunde die Wirkungsweise der Klangschalen auf Ihrem Körper.

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

Claudia Schenke

Di, 11.11.25, 18.00-19.00 Uhr, 3-mal

Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
29,00 EUR, 5-10 TN





Stressbewältigung

● Kurs-Nr. H33812OX
Waldbaden – Stressprävention in der Natur

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 wohlige 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 Walbad 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
 Sa, 18.10.25, 10.00-14.00 Uhr, 1-mal
 Treffpunkt: Ochsenfurt, Parkplatz Sportgelände Am Lindhard
 32,00 EUR (keine Erm.), 4-12 TN

● Kurs-Nr. H33813OX
Waldbaden für Frauen – Achtsamkeit & Naturerleben im Rhythmus der Jahreszeiten

Ruhe finden. Die Waldluft atmen. Den Alltag loslassen. Erleben Sie die japanische Entspannungsmethode Shinrin Yoku in einem 4-stündigen Waldbaden speziell für Frauen.

Bei unserem Frauenwaldbad haben Sie die Möglichkeit, sich ganz auf sich selbst zu besinnen, aufzutanken und Ihre weibliche Energie neu zu entdecken.

Inmitten des Waldes können Sie die Analogie zwischen der Natur und Ihrem eigenen Zyklus spüren. Wie die Jahreszeiten, durchläuft auch Ihr Körper und Geist verschiedene Phasen - jede mit ihrer eigenen Schönheit und Kraft. Hier im Wald können Sie diese natürlichen Rhythmen erleben, sich mit ihnen verbinden und Ihre Weiblichkeit in ihrer ganzen Vielfalt spüren. Dieses Erlebnis lädt ein, sich selbst neu zu begreifen, zur Ruhe zu kommen und die Natur in ihrer reinsten Form zu erleben.

Was Sie erwartet:

- Achtsame Naturerfahrungen und Wahrnehmungsübungen
- Eine gemeinsame Tee-Zeremonie als Ritual der Entschleunigung
- Zeit für sich - zum Spüren, Atmen und Innehalten

Die Impulse und Übungen dieses Kurses unterstützen Sie dabei,

- Stress abzubauen,
- Ihre Achtsamkeit zu stärken,
- natürliche Rhythmen bewusster wahrzunehmen.

Tauchen Sie ein in die heilsame Atmosphäre des Waldes - und kommen Sie gestärkt zurück in Ihren Alltag.

Das Walbad 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
 Sa, 18.10.25, 10.00-14.00 Uhr, 1-mal
 Treffpunkt: Ochsenfurt, Parkplatz Sportgelände Am Lindhard
 32,00 EUR (keine Erm.), 4-12 TN

zu nebenbei einfach umzusetzen sind. Dieser Kurs ist durch die Kursleiterin zertifiziert und damit erstattungsfähig.
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk
Irina Sieber, Physiotherapeutin
 Di, 07.10.25, 17.15-18.15 Uhr, 10-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 84,00 EUR (keine Erm.), 8-10 TN

Bewegung und Fitness

Fitness und Kraft

● Kurs-Nr. H34311OX
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 Dozentin zertifiziert und somit erstattungsfähig. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Irina Sieber, Physiotherapeutin
 Di, 07.10.25, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 84,00 EUR (keine Erm.), 8-12 TN

● Kurs-Nr. H34312OX **neu**
Wirbelsäulengymnastik für Mütter nach der Rückbildung

Durch die Schwangerschaft kommt es zu körperlichen Veränderungen. Auch nach der Rückbildung und noch lange Zeit nach der Entbindung können die Auswirkungen der Gewebe schwäche Probleme machen. Schmerzen und Verspannungen sind die Folge. Die nötige Kraft der Strukturen fehlt. Beispielsweise sind die Bauchmuskeln oft zu schwach, um dem unteren Rücken Halt zu geben. Zudem sorgt der Alltag als Mutter häufig auch für Beschwerden im oberen Rücken, sowie im Schulter-Nacken-Bereich. Eine erholsame Entspannung über Nacht ist manchmal nicht möglich. Dieser Kurs hilft Dysbalancen zu korrigieren, gezielt Muskulatur zu kräftigen und den Körper wieder in Form zu bringen. Der Beckenboden wird miteinbezogen und Übungen erlernt, die auch zu Hause nahe-

● Kurs-Nr. H34313OX
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, ge dehnt und geschmeidiger, die Haltung aufrecht, das Immunsystem und das Körperbewusstsein werden gestärkt.

Jede Übung wird mit der Kraft aus der Körpermitte ausgeführt. Diese im Zentrum entstehen de Kraft kontrolliert und koordiniert den Bewegungsfluss. - In diesem Kurs wird nach den Pilates-Prinzipien Atmung, axiale Verlängerung, Bewegungsfluss, Konzentration, Kontrolle und Zentrierung trainiert.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, großes Handtuch
Roswitha Baumann, Luna Yoga-Lehrerin, Pilates-Trainerin
 Mi, 08.10.25, 19.00-20.00 Uhr, 13-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 70,00 EUR, 9-11 TN

● Kurs-Nr. H34317OX
Bewegter Rücken

Der "bewegte Rücken" ist ein faszinierendes Trainingserlebnis mit fließenden, harmonischen Bewegungen im Rhythmus der Musik; eine moderne und zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings.

Beweglichkeit, Kraft und Geschmeidigkeit zu erreichen, den Körper als Einheit zu sehen, auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander einzugehen, das ist das Ziel des Bewegungskonzeptes "bewegter Rücken". Im Zentrum steht dabei das harmonische, fließende Arbeiten mit hoher Bewegungsqualität im Rhythmus der Musik.

Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, Getränk, Sportkleidung

Gudrun Wellhöfer-Krutzsch, DOSB
 Übungsleiterin Sport in der Prävention
 Mi, 01.10.25, 10.15-11.15 Uhr, 10-mal
 Bürgerhaus Hohestadt, Kursraum
 54,00 EUR, 9-14 TN

Förderung von Präventionskursen durch Krankenkassen

Der Programmbericht Gesundheit bietet ein hochwertiges Angebot an Kursen zur Gesundheitsförderung und Primärprävention. 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!



Muskelaufbaustraining – für sie und ihn

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. H34331OX

Dr. Kerstin Bausewein

Fr, 19.09.25, 08.15-09.30 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 8-16 TN

- Kurs-Nr. H34332OX

Dr. Kerstin Bausewein

Fr, 19.09.25, 10.50-12.05 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
75,00 EUR, 8-16 TN

- Kurs-Nr. H34334OX

Raimund Lorenz

Di, 30.09.25, 18.30-19.45 Uhr, 10-mal
Mainfränkische Werkstätten Ochsenfurt, Gymnastikraum
75,00 EUR, 8-15 TN

- Kurs-Nr. H34335OX

Raimund Lorenz

Mi, 01.10.25, 18.30-19.45 Uhr, 10-mal
Mainfränkische Werkstätten Ochsenfurt, Gymnastikraum
75,00 EUR, 8-15 TN

- Kurs-Nr. H34337OX

Pfundkiller 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 Straffungstraining für den gesamten Körper.
Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Teilnehmende.

Heike Heer-Engelhardt

Fr, 19.09.25, 09.40-10.40 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
60,00 EUR, 8-20 TN

- Kurs-Nr. H34344OX

Fitness- und Konditionstraining

Ein allgemeines Konditionstraining bis hin zu verschiedenen Kraftzirkeln sollen den kompletten Körper beanspruchen. Im Kurs werden die tiefere Muskulatur, aber auch das Herz-Kreislauf-System trainiert und erhalten. Schritt kombinationen, Balance-Übungen und Kleingeräte training tragen zur Verbesserung der Fitness, zum sicheren Gefühl in Alltagssituationen bei.
Je nach Fitnessniveau ergreifen wir individuelle Maßnahmen und passen den Stärkegrad entsprechend an, wodurch jede Alters- und Fitnessstufe angesprochen wird. Abwechslung und Musik unterstützen die Freude am Bewegen.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

Claudia Young

Do, 09.10.25, 19.45-20.45 Uhr, 10-mal
Sportraum im Fritz-Dehner-Center
60,00 EUR, 8-16 TN

- Kurs-Nr. H34345OX

Total Body Workout

Eine Kombination verschiedener Trainingsmethoden in einer Stunde bunt gemischt, mit und

ohne Zusatzgeräte, bei dem alle Hauptmuskelgruppen trainiert und gekräftigt werden, die Leistungsfähigkeit verbessert und Kalorien verbrannt werden. Langeweile ist hier definitiv ein Tabu!

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

Claudia Young

Mo, 29.09.25, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
Sportraum im Fritz-Dehner-Center
60,00 EUR (keine Erm.), 8-17 TN

- Kurs-Nr. H34346OX

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 bringen - 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, 01.10.25, 09.00-10.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Höhestadt, Kursraum
54,00 EUR, 9-14 TN

Fitness und Tanz

- Kurs-Nr. H34721OX

Hula Hoop Fit+Fun - 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: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch sowie Fitness- oder Yogamatte, eigener Reifen, falls vorhanden

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin

Mo, 29.09.25, 17.30-18.20 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
46,00 EUR, 6-10 TN

- Kurs-Nr. H34722OX

Hula Hoop Fit+Fun - 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: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch sowie Fitness- oder Yogamatte, eigener Reifen, falls vorhanden

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin

Mo, 29.09.25, 16.30-17.20 Uhr, 8-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
46,00 EUR, 6-10 TN

- Kurs-Nr. H34811AU

Hula Hoop Fit+Fun - Anfängerkurs

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin
Kursinformationen auf Seite 31.

- Kurs-Nr. H34812AU

Hula Hoop Fit+Fun - Fortgeschrittene

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin
Kursinformationen auf Seite 31.

Schlafen Sie gut oder schnarchen Sie noch?



Wie schön könnte Ihr neues Lächeln sein?



Apnoe- / Schnarchtherapie

Wir sorgen für einen erholsamen Schlaf

Unsichtbare Zahnpfangen

Sofortsimulation mit 3D-Scanner

Dr. Maria Koronidou



Kieferorthopädin
Zertifiziertes Mitglied der Deutschen Gesellschaft Zahnärztliche Schlafmedizin (DGZS)

MainÄrztehaus

Jahnstraße 5

97199 Ochsenfurt

Tel. 09331 / 98 41 93 0

info@kfo-dr-jobst.de

www.kfo-dr-jobst.de



● Kurs-Nr. H35212OX

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, Halbenschuhe und Getränk

Claudia Young

Do, 09.10.25, 18.30-19.30 Uhr, 10-mal
Sportraum im Fritz-Dehner-Center
60,00 EUR, 8-20 TN

Selbstverteidigung

● Kurs-Nr. H35612OX

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 Hilfe aufmerksam machen, wenn ich angegriffen werde? 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 Gewaltenschutzgesetze.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Verpflegung

Silke Leonhard, WenDo Trainerin

Sa, 04.10.25, 10.00-15.00 Uhr
So, 05.10.25, 10.00-15.00 Uhr
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
85,00 EUR inkl. Materialkosten, 6-10 TN

Essen und Genießen

Basics in der Küche

Alles außer langweilig! - Vegane und vegetarische Küche, pfiffig gekocht!

Ein kreativer Kochkurs als Meisterprojekt

Seien Sie Gast bei meinem einmaligen Meisterprojekt und entdecken Sie die Vielfalt der pflanzlichen Küche! Mit frischen, regionalen und saisonalen Zutaten zaubern wir gemeinsam kreative Gerichte, die alles andere als langweilig sind - geschmackvoll, bunt und überraschend vielseitig.

Neben dem gemeinsamen Kochen erwartet Sie ein kurzweiliger Impuls vortrag mit spannenden Einblicken in die Vorteile einer pflanzenbasierter Ernährung, informiert über kritische Nährstoffe und stellt verschiedene Ersatzprodukte vor, die wir auch im Kurs verwenden.

Welche Gerichte wir gemeinsam zubereiten und anschließend zusammen genießen, wird kurzfristig online bekannt gegeben - so bleibt alles frisch und authentisch und Sie neugierig. ;-) Lassen Sie sich inspirieren, neue Aromen zu entdecken und pflanzliche Küche neu zu den-

ken. Bringen Sie frischen Schwung in Ihre Küche - mit Gemüse und Co.!

Als besonderes Andenken erhalten alle Teilnehmenden die Rezepte in gebundener Form zum Mitnehmen sowie ein kleines Gemüsemesser zu diesem Meisterprojekt

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter mit Deckel für Reste

● Kurs-Nr. H36211OX neu

Tanja Schwarz, Köchin, Hauswirtschaftskraft
Fr, 10.10.25, 17.00-21.00 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
48,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 4-8 TN

● Kurs-Nr. H36212OX neu

Tanja Schwarz, Köchin, Hauswirtschaftskraft
Sa, 15.11.25, 15.30-19.30 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
48,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 4-8 TN

● Kurs-Nr. H36213OX neu

Heimische Fische – Frisch auf den Tisch!

Ein besonderer Kochkurs mit regionalem Fokus

Seien Sie Guest bei meinem Meisterprojekt und entdecken Sie die kulinarischen Schätze unserer heimischen Gewässer!

In diesem einmaligen Kochkurs dreht sich alles um regionale Fischarten wie Karpfen oder Wels - fangfrisch, nachhaltig und voller Geschmack. Sie lernen, wie man diese Fische fachgerecht filetiert, gekonnt füllt und in köstliche Gerichte verwandelt.

Unterstützt werden wir dabei von erfahrenen regionalen Fischern, die uns persönlich ihre spannenden Geschichten erzählen und Einblicke in ihre nachhaltige Arbeit geben.

Freuen Sie sich auf praktische Zubereitungstechniken, frische Aromen und ein ganzheitliches Genusserlebnis für Gaumen und Geist. Was genau wir gemeinsam zubereiten richtet sich nach dem aktuellen Fang und wird kurzfristig online bekannt gegeben - so bleibt alles frisch und authentisch.

Als besonderes Andenken erhalten alle Teilnehmenden die Rezepte in gebundener Form zum Mitnehmen sowie ein kleines Gemüsemesser zu diesem Meisterprojekt.

Lassen Sie sich überraschen, inspirieren und werden Sie zum Fisch-Experten!

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter mit Deckel für Reste

Tanja Schwarz, Köchin, Hauswirtschaftskraft

Sa, 18.10.25, 15.30-20.00 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
57,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 4-8 TN

Kochkulturen

Wir möchten Sie bitten, bei unseren Kochkursen jeweils ca. 5 Minuten früher da zu sein. So können wir gewährleisten, dass der Kurs pünktlich starten kann.

● Kurs-Nr. H36266GA

Genussvolle Rezepte aus aller Welt - mit Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Co.

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

Die detaillierten Kursinformationen finden Sie auf Seite 33.

● Kurs-Nr. H36813OX neu

Orientalische Küche - Köstlichkeiten aus 1001 Nacht

Die orientalische Küche verführt mit einer Fülle an Aromen, Farben und Düften - echte Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. In diesem Kochkurs bereiten wir gemeinsam Gerichte aus Indien, arabischen Ländern und der Mittelmeerregion zu. Dabei lernen Sie die typischen, aromatischen Gewürze des Orients kennen und erfahren, wie Sie den Speisen Ihre besondere Note verleihen können.

Wir kochen zusammen vier Hauptgerichte, bei denen bestimmt für jeden was dabei ist und genießen sie anschließend in entspannter Runde. Freuen Sie sich auf:

- Pfeffer-Fisch
- Hähnchenschenkel mit Dattelsoße
- Gebackenes Hähnchen
- Erbsen-Kartoffel-Schmortopf

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

Dr. Ata Chaudhry

Sa, 22.11.25, 16.00-20.00 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
61,00 EUR inkl. 16,00 EUR Lebensmittelkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. H36865OX

Die vegetarische indische Küche – schnell und einfach

Diese leckeren Gerichte werden nicht nur Vegetarier begeistern. Mit indischen Gewürzen betören sie Ihren Gaumen. Der Kurs ist Einstiegshilfe für eine abwechslungsreiche, schmackhafte und fleischlose Küche, die ausgewogen ist und alle wichtigen Nährstoffe enthält. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie original indische Rezepte schnell und einfach zubereiten. Wir kochen gemeinsam und genießen zusammen ein komplettes Menü.

Freuen Sie sich auf:

- Vorspeise: Kartoffel-Pakora mit Minze-Joghurt
- Linsen-Curry
- Erbsen-Kartoffel-Curry
- Eier-Tomaten-Curry

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

Dr. Ata Chaudhry

Sa, 07.02.26, 16.00-20.00 Uhr, 1-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Küche
61,00 EUR inkl. 16,00 EUR Lebensmittelkosten, 6-12 TN





● Kurs-Nr. H36861GA
Asiaküche mit Sushi - auf meine persönliche Art
Dr. Ata Chaudhry
 Kursinformationen auf Seite 33.

● Kurs-Nr. H36862GA
Schnelle Asia-Küche – einfach und aromatisch
Dr. Ata Chaudhry
 Kursinformationen auf Seite 33.

● Kurs-Nr. H36864GA **neu**
Meeresfrüchte und indische Küche
Dr. Ata Chaudhry
 Kursinformationen auf Seite 33.

Rund um Körper und Gesundheit

Wissen rund um Gesundheit

● Kurs-Nr. H37312OX **neu**
Gelassen durch die Wechseljahre – Ernährung als Kraftquelle
 Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben jeder Frau, die mit körperlichen und emotionalen Veränderungen einhergeht. Hitzeattacken, Stimmungsschwankungen und Gewichtszunahme können den Alltag belasten. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie eine ausgewogene Ernährung dazu beitragen kann, diese Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern. Wir beleuchten, welche Nährstoffe in dieser Lebensphase besonders wichtig sind und wie Sie durch bewusste Lebensmittelauswahl Ihre Lebensqualität verbessern können. Praktische Tipps und alltagstaugliche Empfehlungen runden den Vortrag ab.

Am Ende ist ausreichend Zeit für Ihre Fragen. Bitte mitbringen: Stift und Block für Notizen
Katrin Lürkens, Ernährungstherapeutin, staatl. anerkannte Diätassistentin
 Do, 23.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 15,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN

● Kurs-Nr. H37511RÖ **neu**
Ganzheitliche Gesundheit - Symptome und Bedeutung einer Krankheit verstehen, ansteckende Gesundheit entwickeln

Was möchte dein Körper dir mit seinen Symptomen mitteilen? Wie kannst du neben schulmedizinischer Behandlung deinen Körper aktiv unterstützen, um mehr Gesundheit in dein Leben zu bringen?

In diesem Vortrag beleuchtet die Referentin nicht nur die körperliche Ebene einer Krankheit, sondern bezieht auch das Geistig-Seelische mit ein. Die Teilnehmenden erhalten so ein größeres Verständnis für gesundheitliche Beeinträchtigungen sowie Impulse, wie die Sprache des Körpers besser verstanden und neue Wege zur Stärkung der eigenen Gesundheit gegangen werden kann. Anhand ausgewählter Fallbeispiele zeigt sie, wie ein ganzheitlicher Ansatz das Behandlungsspektrum sinnvoll erweitern kann.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Fragen und es besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Austausch.

Helga Egner, Med. Fachangestellte
 Di, 18.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
 Grundschule Röttingen
 5,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN



Körper und Stil

● Kurs-Nr. H38211OX
Schminktipps für die Frau ab 30
 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 stehe ich Ihnen zur Seite und passe die Techniken individuell auf Ihre Bedürfnisse an.

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

Bitte mitbringen: etwas zu trinken

Julia Müleck, Visagistin
 Do, 27.11.25, 18.30-21.00 Uhr, 1-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 55,00 EUR inkl. Materialkosten, 3-6 TN

● Kurs-Nr. H38212OX **neu**
Glitzermomente für Mutter & Tochter - ein ganz besonderer Schminkworkshop

Gemeinsam Zeit verbringen, Erinnerungen schaffen und Spaß miteinander haben. Manchmal geraten diese Dinge bei Mutter und (Schwieger-)Tochter in den Hintergrund. Warum nehmst ihr euch nicht eine gemeinsame Auszeit, probiert dabei etwas Neues aus und genießt euren Beautymoment? In diesem Kurs lernen Sie von mir, grundlegende Schminktechniken für beide Generationen. Dazu gehören die richtige Auswahl einer Grundierung für einen ebenmäßigen Teint, Tipps und Tricks für ein strahlendes Augen-Make-up sowie einen typgerechten Lippenlook.

Entdecken Sie gemeinsam neue Facetten an sich, während Sie sich gegenseitig unterstützen und inspirieren!

Freuen Sie sich auf einen tollen Austausch, mehr Selbstbewusstsein und jede Menge Spaß! Alle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Jede Teilnehmerin erhält ein kleines Geschenk. Bitte erscheinen Sie ungeschminkt.

Bitte mitbringen: etwas zu trinken

Julia Müleck, Visagistin
 Do, 29.01.26, 18.30-21.00 Uhr, 1-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 80,00 EUR je Paar, inkl. Materialkosten,
 2-3 Mutter-/Tochterpaare

● Kurs-Nr. H38213OX **neu**
Schnelles Tages-Make-up

Sie sind unsicher, wie sie sich richtig schminken? Sie wollen ihre Vorzüge noch besser zur Geltung bringen? Sie hätten gern eine Schritt für Schritt Anleitung für ein schönes, gepflegtes Make up, das sie strahlen lässt?

Dann sind sie in diesem Kurs genau richtig! Als Visagistin leite ich sie an, sich zu schminken und zeige einfache Tipps und Tricks, um ihr schönstes ICH zum Vorschein zu bringen. Freuen sie sich auf einen tollen Austausch, mehr Selbstbewusstsein, jede Menge Spaß und entdecken sie neue Facetten an sich.

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

Bitte mitbringen: etwas zu trinken

Julia Müleck, Visagistin
 Do, 12.02.26, 18.30-21.00 Uhr, 1-mal
 Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
 55,00 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.

Unsicher, welches Sprachniveau zu Ihnen passt?
Testen Sie Ihre Kenntnisse auf:
www.vhseinstufungstest.de oder
www.sprachtest.de

Englisch

Grundstufe A2

- Kurs-Nr. H43241OX
Englisch A2 ab Unit 7-8 - Improve your English Language Skills
Oldtimers and newcomers welcome!
Let's continue - Fortsetzungskurs.
Sie besitzen bereits Sprachkenntnisse auf A2 Niveau? Sie können einfache Gespräche über alltägliche Themen führen, ein Hotel buchen, über einen Urlaub berichten, ein einfaches Telefonat führen? Dann sind Sie bei uns richtig.
In this course, we will talk about past experiences and activities, plan a party or an event, deal with recipes, healthy living and the media. Come and join us.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Fairway new A2, mit Audios
ISBN 978-3-12-501612-5
Annette Elgert
Di, 07.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 13-mal
Grund- und Mittelschule Ochsenfurt, Kursraum
134,00 EUR, 7-12 TN



Das Casablanca Programmokino 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 hannoveranischen 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, Marylin 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 ununtertitelten Originalversion! Also, wer auf das authentische Kinovergnügen Wert legt, deutsche Synchronisationen furchtbar findet und nebenbei seine Sprachfertigkeiten vertiefen will: „Hauptsache Montags Original!“ und „Hauptsache Original!“

Mittelstufe B1

- Kurs-Nr. H43341OX
Englisch B1 - für Junge und Junggebliebene
Join us and refresh your English skills!
Für Teilnehmer, die vorhandene Sprachkenntnisse ausbauen und mehr Sicherheit beim Gebrauch des Englischen nicht nur in Alltagssituationen erlangen wollen. Dabei kommen z.B. Nachrichtentexte, aktuelle Berichte, Zeitungsausschnitte zum Einsatz. Auch die Grammatik wird in zurückhaltender Weise bedacht. Den Schwerpunkt bildet die Verwendung unseres Arbeitsbuches.

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde: Lehrbuch: Fairway new B1
ISBN 978-3-12-501614-9
Georg Ströhlein
Mi, 01.10.25, 09.30-11.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
103,00 EUR, 7-8 TN

Bitte warten Sie mit dem Kauf des angegebenen Lehrbuches bis kurz vor Kursbeginn. Wir informieren Sie spätestens zwei Tage vor Kursbeginn, sollte Ihr Kurs nicht stattfinden können.

Spanisch

Grundstufe A1

- Kurs-Nr. H48141OX
Spanisch für Anfänger A1 ab Lektion 11

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die bereits drei Semester besucht oder entsprechende Vorkenntnisse haben. In diesem Semester lernen Sie u.a. Angaben zur Biografie zu machen und über Vergangenes zu Berichten (Indefinido). Im Laufe des Semesters werden wir das nächste Niveau erreichen und mit dem Lehrbuch Con gusto nuevo A2 anfangen. Der Unterricht verläuft kommunikativ und abwechslungsreich mit vielfältigen Übungen und Wiederholungen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A1
ISBN 978-3-12-514671-6
Sandra Gomez de Senftinger
Di, 30.09.25, 11.00-12.30 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
127,00 EUR, 8-12 TN

Grundstufe A2

- Kurs-Nr. H48242OX
Online- Kurs: Spanisch Konversation A2/B1

¡Hablemos español en línea! En un grupo pequeño, llevaremos conversaciones amenas sobre diferentes temas de la vida, la cultura, ciudades, el tiempo libre y mucho más. No solamente conversaremos sino que también entrenaremos la gramática y los diferentes tiempos y modos verbales.
Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo A2 (ab Lektion 11)
ISBN 978-3-12-514677-8
Sandra Gomez de Senftinger
Mo, 13.10.25, 18.30-20.00 Uhr, 12-mal
Online-Kurs
108,00 EUR, 8 TN

Mittelstufe B1

- Kurs-Nr. H48341OX
Spanisch B1 ab Lektion 4 + Conversación

Este curso está dirigido a participantes que tienen interés en seguir mejorando la expresión oral y profundizando las estructuras gramaticales del nivel B1. Ampliaremos el vocabulario y entrenaremos la conversación, la lectura y la discusión sobre temas interesantes y actuales de la cultura hispanohablante.

Bitte mitbringen: Lehrbuch: Con gusto nuevo B1
ISBN 978-3-12-514684-6
Sandra Gomez de Senftinger
Di, 30.09.25, 09.15-10.45 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
127,00 EUR, 8-12 TN



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 Programmreichs Beruf dar. Veranstaltungen zu beruflichen und persönlichen Kompetenzen wie Rhetorik oder Selbstmarketing runden das Angebot ab.

Fachübergreifende / sonstige Kurse

- Kurs-Nr. H13413OX

Berufsunfähigkeit: Das unterschätzte Risiko

Die eigene Arbeitskraft ist das größte Vermögen der meisten Menschen. Rechnet man sein Bruttoeinkommen bis zum Rentenbeginn hoch, kommt man schon über die Millionengrenze. Dem entgegen steigt aber die Zahl derer, die ihren Beruf aufgrund von Krankheiten gar nicht so lange ausüben können, rasant an. Zudem gibt es für die ab 1961 Geborenen im Falle von Berufsunfähigkeit so gut wie keine finanzielle staatliche Absicherung mehr. Deshalb ist es umso dringender, sich um eine private Absicherung zu bemühen. Leider ist dies aber gar nicht so einfach. Alleine schon aufgrund der erforderlichen Gesundheitsangaben und der Kalkulation nach dem Einstiegsalter ist es sinnvoll dies nicht allzu lange aufzuschieben. Dieser Kurs zeigt klar auf, was alles auf dem Weg bis zum Versicherungsschutz zu beachten ist. Es wird erklärt, warum man bei der Auswahl zahlreiche Versicherer miteinbeziehen sollte, wer dazu überhaupt in der Lage ist und was von den verschiedenen Testergebnissen zu halten ist. Zudem wird auch geklärt, ob es Alternativen und/oder Ergänzungen zur Berufsunfähigkeitsabsicherung gibt.

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 31.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-12 TN

- Kurs-Nr. H13414OX

Finanztipps für Berufsstarter, Auszubildende und Studierende

Das Seminar richtet sich an Studenten, Schüler und Berufsstarter, die einen unabhängigen Überblick über Versicherungen und Geldanlagen bekommen möchten. Es zeigt auf, welche Versicherungen notwendig und welche erst in späteren Lebensabschnitten sinnvoll sind. Darüber hinaus werden Lösungen für einen Einstieg in kleinen Schritten vermittelt. Zudem beschäftigen wir uns mit sinnvoller Geldanlage. Dieser Kurs ist keine Werbeveranstaltung für

ein bestimmtes Produkt, eine bestimmte Versicherung oder dergleichen. Das Hauptaugenmerk liegt auf der unabhängigen und verbraucherschützerischen Sichtweise, damit Sie gut vorbereitet die richtigen Entscheidungen treffen können.

Ulrike Schwab, Dipl. Kauffrau

Fr, 31.10.25, 19.00-21.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
15,00 EUR, 5-12 TN

● Kurs-Nr. H51412OX Berufliche Veränderung - Neuorientierung, Weiterentwicklung, Qualifizierung

In Kooperation mit der Agentur für Arbeit

Bei Ihnen ist es Zeit für eine berufliche Veränderung, 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, Agentur für Arbeit

Di, 28.10.25, 18.30-20.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
gebührenfrei, 3-12 TN

EDV- und Medienkompetenz

EDV-Anwendungen

● Kurs-Nr. H53911OX 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.

Bitte beachten Sie: Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System!

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, was tun
- Zeit für Fragen

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

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik

Di, 30.09.25, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN

● Kurs-Nr. H53912OX 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. Bitte beachten Sie: Der Kursinhalt bezieht sich auf Geräte mit dem Android-System!

Kursinhalt:

- Bedienung von Smartphone und Tablet
- Die mobilen Geräte meinen Anforderungen anpassen
- Einrichten eines Google-Kontos
- 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: eigenes Smartphone oder Tablet mit Android-System (wer möchte)

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik

Di, 25.11.25, 09.00-13.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
47,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN

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)



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

Wir beraten Sie gerne: Barbara Hoffmann · b.hoffmann@hwk-ufr.de · Tel. 0931 4503-2380



Akademie für Unternehmensführung
 Handwerkskammer für Unterfranken



● Kurs-Nr. H53914OX *neu*

WhatsApp leicht gemacht – für Einsteiger

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: Schreibutensilien, aufgeladenes Android-Smartphone

Bernd Laqua, Dipl.-Ing. Informationstechnik
Mi, 22.01.25, 10.00-13.00 Uhr, 2-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
68,00 EUR (inkl. Skript), 5-8 TN

neugierig bleiben Volkshochschule

Internet

● Kurs-Nr. H14911OX

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

Immer häufiger sehen sich Senioren 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 für Senioren.

Bei den offenen Treffen im AWO- Internetcafé für Senioren 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 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, Erfahrene mit Ihrem Nachbarn auszutauschen.

Das AWO-Internetcafé für Senioren befindet sich im Bürgerhaus (Rote Schule), Kirchplatz 2, 97199 Ochsenfurt, Eingang über Rosshof. Die Trainer arbeiten ehrenamtlich und unentgeltlich, es wird also keine Kursgebühr erhö-

ben. Ein Sparschwein darf gefüttert werden, muss aber nicht!

Das Treffen findet jeden Donnerstag von 14-16:30 Uhr statt, nicht in den Schulferien, vorbehaltlich künftiger Änderungen.

Anmeldung und Information:

Peter Honecker, Tel. 09331 3730, och-mail@awo-ochsenfurt.de

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

Peter Honecker

Do, 18.09.25, 14.00-16.00 Uhr, 19-mal
AWO-Clubheim Ochsenfurt, Internetcafé gebührenfrei, 6-25 TN

● Kurs-Nr. H53541OX *neu*

Unsichtbare Datenspuren – Datenschutz im Internet

Wie Sie Ihre digitalen Spuren erkennen, verstehen – und kontrollieren

Wussten Sie, dass Sie beim Surfen ständig unsichtbare Datenspuren hinterlassen? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie das Sammeln Ihrer Daten im Internet besser verstehen und wie Sie Ihre Privatsphäre aktiv schützen können. Lernen Sie, wie Websites, Apps und vor allem auch Ihr täglicher Begleiter – ihr Smartphone – heimlich Daten sammeln und wie Sie dies verhindern können.

Erfahren Sie außerdem, wie Sie die Kontrolle über Ihre persönlichen Informationen zurückgewinnen: Reduzieren Sie unnötige Datensammlungen, entdecken Sie sichere Optionen im Netz und holen Sie sich praxisnahe Tipps zum Schutz vor Datenmissbrauch.

Seit 2018 verpflichtet die EU-Verordnung Webseiten und Apps dazu, über die Erfassung von Daten zu informieren. Doch auch heute noch werden Ihre Daten oft ohne Ihr Wissen weitergegeben. Wir schauen uns an, welche Spuren Sie täglich hinterlassen und wie Sie sich gezielt vor ungewolltem Datenklau schützen können.

Stephan Altemeier, Digital-Berater, Philosoph
Sa, 24.01.26, 10.00-16.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
48,00 EUR, 5-12 TN

Berufliche Kompetenzen

Persönlichkeitsbildung im Beruf

● Kurs-Nr. H56941OX *neu*

Bewerbungscoaching: Stärken entdecken, Chancen nutzen, neu durchstarten

für Berufsumsteiger und Neustarter

Berufliche Veränderungen bringen immer neue Chancen. Wer seine Stärken und Potenziale kennt, findet den passenden beruflichen Weg leichter. In diesem Kurs identifizieren Sie Ihre persönlichen Kompetenzen und Ressourcen als Basis für eine Neuorientierung. Auf dieser Basis erarbeiten wir professionelle Bewerbungsunterlagen und trainieren sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch. Der Kurs richtet sich an Menschen, die sich beruflich neu orientieren und selbstbewusst ihren nächsten Karriere-schritt gestalten möchten.

Bitte mitbringen: Eigener Lebenslauf, Laptop oder Block für Notizen

Uwe Mechs, Business Coach, zertifizierter Mediator, HR-Manager
Mi, 22.10.25, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
30,80 EUR, 5-12 TN

● Kurs-Nr. H56841OX

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, wohltuende Begegnungen - privat wie beruflich. Dieses Seminar unterstützt Sie dabei, Ihre Smalltalk-Kompetenz gezielt weiterzuentwickeln – für mehr Leichtigkeit und Erfolg im Gespräch.

Inhaltliche Schwerpunkte: Smalltalk-Situativen, -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

Sa, 25.10.25, 10.00-12.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
45,00 EUR (keine Erm.), 4-15 TN

● Kurs-Nr. H56842OX

Souveränes Auftreten und Ausstrahlung

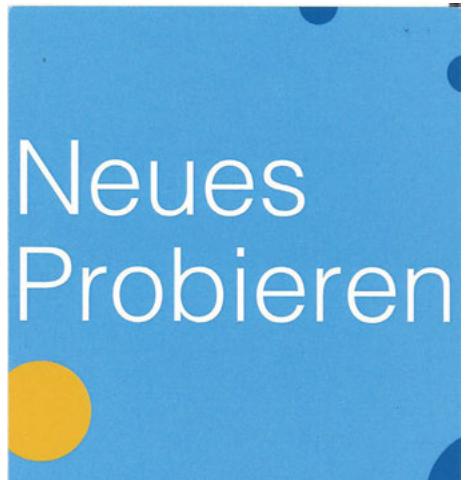
In diesem Training können Sie Ihren Blick schärfen für die Feinheiten Ihrer persönlichen Ausstrahlung – und für die unterschwelligen Signale, die Sie aussenden und von anderen empfangen. Das Seminar bietet Ihnen viele Möglichkeiten, Feedback zu bekommen und auch zu geben. Die Themen: Welche Botschaften 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 Selbstdarstellung und darauf, mehr Gelassenheit und Souveränität im Umgang mit anderen zu gewinnen – für ein überzeugendes Auftreten und eine authentische Ausstrahlung.

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung

Bettina Tschach

Fr, 21.11.25, 18.00-20.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
45,00 EUR (keine Erm.), 4-15 TN





Management und Organisation

- Kurs-Nr. H57541OX

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!

Bitte mitbringen: bequeme, lockere Kleidung

Bettina Tschach

Sa, 15.11.25, 10.00-16.30 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
65,00 EUR (keine Erm.), 6-15 TN



neugierig bleiben Volkshochschule



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**



Kurse für Kinder und Jugendliche

● Kurs-Nr. H14912OX Ochsenfurter Spielbaustelle

Kommt und spielt mit! Spielen macht Spaß!
Winfried Betz und Thomas Siegmund
Kursinformationen auf Seite 10.

Nachtwächterführung für Familien

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 ...

● Kurs-Nr. H21677SO

Siegbert Fuchs

Fr, 10.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
gebührenfrei, 8-20 TN

● Kurs-Nr. H21678SO

Siegbert Fuchs

Fr, 17.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
gebührenfrei, 8-20 TN

● Kurs-Nr. H24462OX

Breakdance für Kinder ab 7 Jahren

Die Kinder haben hier die Möglichkeit, einen faszinierenden Sport kennenzulernen, ihre körperlichen Ressourcen zu entdecken und eigene Grenzen kennenzulernen.

Der Kurs beinhaltet Grundschritte des Breakdance und des Hip Hop, von einfachen Elementen wie Sixstep oder Toprock bis hin zu fortgeschrittenen Powermoves. Beigebracht werden die Moves von Daniel Winterstein alias "Ditto", dem deutschen Vizemeister 2017 sowie Europa- und Weltmeister 2018.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk
Daniel Winterstein, Europa- und Weltmeister im Breakdance
Mo, 29.09.25, 14.00-15.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
125,00 EUR (keine Erm.), 8-14 TN

● Kurs-Nr. H26818OX Hokus-Pokus-Fidibus - Zauberkunstworkshop für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Okay, die Nummer mit dem Elefanten auf der Bühne wird wohl in unserem kleinen Zauberkurs nicht so ganz funktionieren. Und auch die Sache mit dem Kaninchen aus dem Hut gehört wohl eher schon in den Fortgeschrittenenkurs für Zauberkünstler. Trotzdem werden wir viel Spaß haben mit den vielen kleinen Zaubertricks, die in diesem Anfängerkurs für Zauberlehrlinge auf unserem Programm stehen. Natürlich gilt gerade im Bereich der "schwarzen Magie" der Satz: "Übung macht den Meister - oder die Meisterin!". Wir werden das natürlich beherzigen und so lange an unseren Tricks feilen, bis selbst das kritischste Publikum überzeugt ist!

Wenn Du bereits eine Zauberausrüstung besitzt (Zylinder, Stab, Handschuhe etc.), dann kannst Du diese gerne mitbringen und den anderen Zauberlehrlingen vorstellen. Echte Hasen bitte zuhause lassen!

Bitte mitbringen: Getränk

Peter Bögelein

Sa, 10.01.26, 15.30-18.00 Uhr, 1-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
21,00 EUR (keine Erm.), 8-12 TN

● Kurs-Nr. H35612OX 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? 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 erler-

nen macht Spaß. Nebenbei erfahren die Mädchen auch Interessantes über Mobbing, Diskriminierung, Notwehr, Gewalt via Handy und Internet sowie Gewaltschutzgesetze.

Bitte mitbringen: Turnschuhe, bequeme Kleidung, Verpflegung

Silke Leonhard, WenDo Trainerin

Sa, 04.10.25, 10.00-15.00 Uhr
So, 05.10.25, 10.00-15.00 Uhr
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
85,00 EUR inkl. Materialkosten, 6-10 TN



Russisch für Schüler A1

Willkommen sind alle Kinder ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen, die Interesse an der Russischen Sprache haben.

Von der Kyrillischen Schrift bis zur Grammatik, eingebettet in Alltagssituationen: In unserem Kurs werden wir bestimmt viel Spaß beim Russisch lernen haben.

● Kurs-Nr. H47116OX

Irina Albert

Fr, 10.10.25, 13.15-14.45 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
112,00 EUR, 9-12 TN

● Kurs-Nr. H47131OX

Irina Albert

Fr, 10.10.25, 14.45-16.15 Uhr, 14-mal
Bürgerhaus Ochsenfurt (Parken: Mainuferstr.)
112,00 EUR, 9-12 TN



AUTHENTIC STYLE LAGERVERKAUF



DO 15 - 19 UHR

FR 10 - 19 UHR

SA 10 - 15 UHR

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

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



Aub



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

Gesundheit

● Kurs-Nr. H32451AU 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 Popolek-Scherer, Yogalehrerin (BYV)

Mi, 01.10.25, 18.30-20.00 Uhr, 17-mal
Aub, Stadtbücherei, Kursraum
154,00 EUR (keine Erm.), 6-11 TN

● Kurs-Nr. H34811AU

Hula Hoop Fit+Fun - Anfängerkurs

Hula Hoop-Fitness ist ein Ganzkörpertraining, das für Frauen und Männer jeden Alters geeignet ist. Wir fangen an, uns mit dem Hula Hoop-Reifen vertraut zu machen und uns im Kreis vorwärts und rückwärts zu bewegen. Durch die Übungen mit dem Hula Hoop-Reifen wird die Beweglichkeit, die Koordination, das Rhythmusgefühl aber auch die Konzentration trainiert. Stretching und der Spaß beim Training kommen bei diesem Kurs nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, eigener Reifen (falls vorhanden)

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin

Di, 30.09.25, 17.30-18.20 Uhr, 8-mal
Feuerwehrhaus Aub

46,00 EUR, 6-20 TN

● Kurs-Nr. H34812AU

Hula Hoop Fit+Fun - 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: Hallenschuhe, Getränk, Handtuch, wer möchte eigene Fitness- oder Yoga-matte, eigener Reifen

Terisa Martin, Jumping Fitness Trainerin
Di, 30.09.25, 18.30-19.20 Uhr, 8-mal

Feuerwehrhaus Aub
46,00 EUR, 6-16 TN

Kultur

● Kurs-Nr. H21655CR

Führung durch das Geyer-Schloss

Sie möchten sich das Schloss einmal anschauen und interessante Details zu seiner Geschich-te 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 Bieberehen 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. Sa, 18.10.25, 14.00-15.00 Uhr, 1-mal
Geyer-Schloss Creglingen, Reinsbronn 1
7,50 EUR (vor Ort in bar zu zahlen), 6-12 TN

● Kurs-Nr. H21657CR

Klosterfrauen, Mumien und Schätze

Aufgrund der bisherigen großen Nachfrage bietet der Museumsverein Kloster Frauental e.V. erneut eine Führung durch die historische Klosteranlage an. Das Zisterzienserinnenkloster wurde in der Stauferzeit (13.Jh.) von den Hohenlohe-Brauneck 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 Rauhnachtführungen, in einem Rundgang als Nonne vom Leben in strenger Klausur.

Treffpunkt: am Eingang zur evangelischen Kirche in Creglingen-Frauental

Anmeldung: Wolfgang Willig, Tel.: 07931 9588700 oder info@kloster-frauental.de
So, 19.10.25, 15.00-17.00 Uhr, 1-mal
Creglingen-Frauental
gebührenfrei, Spende erwünscht, 6-20 TN

Creglingen



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

Gesellschaft

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.

Anmeldung: Florian Richter, Tel.: 07939 9906132 oder über www.taubertal-wagyu.de

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk

● Kurs-Nr. H14755CR

Mi, 15.10.25, 15.00-17.00 Uhr

Creglingen

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

● Kurs-Nr. H14756CR

Mi, 12.11.25, 15.00-17.00 Uhr

Creglingen

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

Blick in die Creglinger Stadttürme

Seit einiger Zeit kann man in zwei der drei noch erhaltenen Stadttürmen in Creglingen übernachten. Die neu eingerichteten Ferienwohnungen in den Türmen bieten eine ungewöhnliche Beherbergungsart und erfreuen sich bei Kurzaufenthalten großer Beliebtheit.

Wie fühlt es sich wohl an, im Creglinger "Schlosserturm" oder dem größeren "Faulturm" zu wohnen? Wer das wissen möchte, braucht nicht gleich eine Übernachtung zu buchen, sondern hat bei einer Sonderöffnung die Möglichkeit, das romantische Turminnere samt Ausblick zu erkunden.

Bitte melden Sie Gruppen ab 6 Personen zur besseren Planung an, Tel.: 07933 7009595



● Kurs-Nr. H21658CR

Sa, 15.11.25, 14.00-15.00 Uhr, 1-mal
Creglingen, Treffpunkt: Faulturm in der Neuen Straße
gebührenfrei, ohne Anmeldung, 1-30 TN

● Kurs-Nr. H21659CR

Sa, 28.02.26, 14.00-15.00 Uhr, 1-mal
Creglingen, Treffpunkt: Faulturm in der Neuen Straße
gebührenfrei, ohne Anmeldung, 1-30 TN



Raunachführung - Das Flüstern der Stille

Die langen dunklen Nächte zwischen Heiligabend und Dreikönig nennt man die "Rauen Nächte". In früheren Zeiten durchlebten die Menschen in ihren verschneiten Dörfern bange, dunkle Tage. Gefahrvolle Bilder tauchten auf aus ihrem Inneren, die sich zu dunklen Gestalten im Außen verwandelten. Doch das Licht und die leisen Töne der Weihnacht gaben Vertrauen in das neue, kommende Jahr. Auf einer kleinen Wanderung um das Kloster Frauental bei Creglingen wollen wir ihnen begegnen: den Bildern der Dunkelheit und den leisen Tönen der Hoffnung.

Treffpunkt: am Eingang zur evangelischen Kirche in Creglingen-Frauental
Anmeldung: Wolfgang Willig, Tel.: 07931 9588700 oder willig-wolfgang@t-online.de, www.kloster-frauental.de
Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Taschenlampe (wenn vorhanden)

● Kurs-Nr. H21661CR neu

So, 28.12.25, 19.00-20.00 Uhr, 1-mal
Creglingen-Frauental
gebührenfrei, Spende erwünscht, 6-20 TN

● Kurs-Nr. H21662CR neu

Mo, 05.01.26, 19.00-20.00 Uhr, 1-mal
Creglingen-Frauental
gebührenfrei, Spende erwünscht, 6-20 TN

Gesundheit

● Kurs-Nr. H32655CR neu

Wirbelsäulenübungen aus dem Zhineng Qigong

Durch eine flexible Wirbelsäule werden die wichtigsten Energiebahnen (insbesondere die Du-Meridiane) durchgängig. Es werden nicht nur Blockaden und Verspannungen im ganzen Rücken gelöst, sondern die Selbstheilungskraft aktiviert und innerhalb kurzer Zeit kann sich so die Vitalität und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Viele Krankheiten im Körper können durch Blockaden in der Wirbelsäule entstehen. Da die Wirbelsäule eine direkte Verbindung zum Gehirn hat, kann der Informationsfluss im zentralen Nervensystem in beide Richtungen vom Gehirn zu allen Organen und Bereichen im Körper verbessert und Gehirnzellen besser mit Energie versorgt und stimuliert werden. Die allgemeine Gehirnfunktion (Gedächtnis, Konzentration, Intuition, emotionale Stabilität usw.) kann gefördert und verbessert werden. Wirbelsäulen-Qigong enthält praktische Übungen, die leicht erlernbar sind und von jedem im Alltag integriert werden können. Wir praktizieren fünf sitzende Formen sowie ausgewählte stehende Übungen aus dem Zhineng Qigong für die Wirbelsäule.

Der Kurs findet in der Physiopraxis Max Scheiderer, Kieselallee 19, 97993 Creglingen statt. Infos und Anmeldung beim Dozenten, Oliver Rohn, Tel. 01573 2596585, www.lebensenergiqi.com

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken

Oliver Rohn

Di, 30.09.25, 20.00-21.30 Uhr, 8-mal
Physiopraxis Max Scheiderer, Creglingen
135,00 Euro (bitte bei der Kursleitung zahlen),
5-10 TN

stadter Straße in Winterhausen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder Socken

Robert Lütgenau

Fr, 17.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 8-mal
Kantorat der evang.-luth. Kirchengemeinde Winterhausen
20,00 EUR (keine Erm.), 6-20 TN



Gesundheit

● Kurs-Nr. H32461EI

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 Popolek-Scherer, Yogalehrerin (BYV)

Do, 02.10.25, 20.10-21.40 Uhr, 17-mal
Bürgerhaus Winterhausen, Vereinszimmer
154,00 EUR (keine Erm.), 8-11 TN

● Kurs-Nr. H32661EI

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 wohltuender Übungen für Menschen jeden Alters. Diese Übungen können zu einer gesünderen Lebensweise, zu einem erfüllterem Leben und zur besseren Entfaltung der eigenen Persönlichkeit verhelfen. Leiblichkeit, Wohlgefühl, Frische etc. sind Gegebenheiten im Qigong, die weit über den reinen Gymnastik-, Sport- und Therapieeffekt Wirkung zeigen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte

Ingo Schmitt

Mo, 29.09.25, 18.00-19.00 Uhr, 10-mal
Bürgerhaus Winterhausen, Vereinszimmer
60,00 EUR, 8-12 TN



Eibelstadt

Ansprechpartnerin:
Gerda Schädel
Tel.: 09333 1621

Kultur

● Kurs-Nr. H24721EI

Himmlisch bewegt – Meditative, sakrale und andere Kreistänze

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. Zudem ist der Tanz eine hervorragende Möglichkeit, Körper und Geist fit zu halten.

Wir lernen alte (zum Teil Folklore) ebenso wie neu choreografierte Kreistänze Schritt für Schritt kennen. Dazu sind keine Vorkenntnisse nötig - nur die Freude an Musik und Bewegung! 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 Fuchs-

● Kurs-Nr. H32662EI

Wudang-Qigong

Im Qigong, einer althinesischen Übungspraxis, findet sich der Mensch, gestellt zwischen "Himmel und Erde", zwischen "Yang und Yin", in seiner Ganzheitlichkeit leiblich-spürend. Diese sucht er mit Übungen in Einklang mit diesen Kräften zu bringen.

Die leicht erlernbaren und in ihrer Wirkung effizient spürbaren Leibesübungen des Wudang-Qigong sind Anlass, diese Reihe erneut 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

Di, 30.09.25, 10.00-11.00 Uhr, 10-mal
Grundschule Eibelstadt, Mehrzweckraum
60,00 EUR, 8-11 TN



Gaukönigshofen



Ansprechpartnerin:
Anja Mall
Tel.: 09337 9809726

Gesundheit

● Kurs-Nr. H36266GA **Genussvolle Rezepte mit Linsen, Kichererbsen, Bohnen und Co. aus aller Welt**

Lecker durch den Alltag. Die Rezepte liefern hochwertige Nährstoffe und bringen Sie satt und zufrieden durch den Tag. Eine Auswahl an Gerichten die gekocht werden: Linsen mit Spätzle (der Klassiker), Kartoffel-Kichererbsen-Pfanne, Portugiesischer Bohneneintopf, Gnocchi mit Rote-Linsen-Bolognese, Tajine mit Kichererbsen und Kräuter-Couscous, Chili sin Carne.

Wir kochen zusammen und genießen anschließend gemeinsam. Was übrig bleibt kann gerne mit nach Hause genommen werden.

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

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

Fr. 24.10.25, 16.00-19.00 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
49,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 6-12 TN

Thermomix – Essen ist fertig in 30 Minuten!

Entdecken sie in diesem Kurs die schnellen und einfachen Rezepte, mit denen sie in nur 30 Minuten schmackhafte Gerichte zubereiten können. Von Salaten über Hauptgerichte bis hin zu Desserts - mit diesen zeitsparenden Inspirationen können Sie köstliche Gerichte für jeden Geschmack zaubern.

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am gemeinsamen Kochen haben. Vorkenntnisse im Umgang mit dem Thermomix sind dabei nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Bitte Getränk, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste mitbringen sowie ca. 8 Euro für die Materialkosten

● Kurs-Nr. H36267GA
Stefanie Nöth
Fr. 31.10.25, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
23,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. H36268GA
Stefanie Nöth
Fr. 14.11.25, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
23,00 EUR, 8-10 TN

● Kurs-Nr. H36861GA **Asiaküche mit Sushi - auf meine persönliche Art**

Sushi ist leicht zuzubereiten und überzeugt durch seine geschmackliche Vielfalt. Das traditionelle japanische Gericht besteht aus erkaltem, mit Essig gewürztem Reis und wird mit rohem, gekochtem oder marinierterem Fisch oder mit Gemüse kombiniert. In Japan isst man Sushi als Snack, Vorspeise oder Hauptgericht - in zahlreichen Varianten.

In diesem Kurs lernen Sie, wie man geschmackvollen Sushi-Reis zubereitet. Anschließend rollen wir mit einer Bambusmatte verschiedene Sushi-Arten und genießen sie gemeinsam in geselliger Runde.

Freuen Sie sich auf:

- Nigiri-Sushi mit Lachs
- Vegetarische Maki-Sushi (Tempura-Sushi: Das knusprige Rezept!)
- Fisch-Maki-Sushi
- Temaki-Sushi mit Geflügelfleisch

Wir bitten Sie, 5 Minuten vor Beginn da zu sein.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Gefäße für Reste, Stift, Getränk

Dr. Ata Chaudhry
Sa, 04.10.25, 16.00-20.00 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
62,00 EUR inkl. 17,00 EUR Lebensmittelkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. H36862GA **Schnelle Asia-Küche – einfach und aromatisch**

Mit frischen Zutaten und exotischen Gewürzen entdecken wir gemeinsam die Vielfalt der asiatischen Küche - unkompliziert, aromatisch und alltagstauglich. Ich zeige Ihnen einfache Gerichte aus asiatischen Ländern, die ganz ohne Vorkenntnisse gelingen. Wir kochen gemeinsam und genießen anschließend in entspannter Runde.

Freuen Sie sich auf:

- Kebab mit Joghurt-Gurken-Sauce (iranische Art)
- Feuriges Hähnchen (thailändische Art)
- Gemüsecurry mit Kokos (indische Art)
- Lachs-Curry (pakistanische Art)

Beilage: Reis

Wir bitten Sie, 5 Minuten vor Beginn da zu sein.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Gefäße für Reste, Stift, Getränk

Dr. Ata Chaudhry
Sa, 18.10.25, 16.00-20.00 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
63,00 EUR inkl. 18,00 EUR Lebensmittelkosten, 6-12 TN

● Kurs-Nr. H36864GA neu **Meeresfrüchte und indische Küche**

Jeder weiß, Fisch und Meeresfrüchte sollte man am besten regelmäßig essen - der Gesundheit zuliebe: Sie enthalten wenig Fett und

liefern wertvolles Eiweiß. Und ganz nebenbei schmecken sie auch noch richtig lecker.
In meinem Kurs zeige ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten, wie man auf indische Art Meeresfrüchte und Fisch zubereiten kann.
Wir kochen gemeinsam verschiedene Fischgerichte und genießen anschließend in entspannter Runde.

Freuen Sie sich auf:

- Fisch-Pakoras mit Minz-Soße
- Lachs-Fisch-Curry mit Kokosnuss
- Fisch mit Saag
- Garnelen-Reis-Palu

Beilage: Reis

Wir bitten Sie, 5 Minuten vor Beginn da zu sein.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Gefäße für Reste, Stift, Getränk

Dr. Ata Chaudhry
Sa, 24.01.26, 16.00-20.00 Uhr, 1-mal
Mittelschule Gaukönigshofen, Küche
63,00 EUR inkl. 18,00 EUR Lebensmittelkosten, 6-12 TN

Röttingen



Ansprechpartnerin:
Ute Zobel
Tel.: 09338 9728-63
Rathaus Röttingen

Kultur

● Kurs-Nr. H25811RÖ neu **Acrylmalzkurs 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 können Acrylmalpapier und Acrylfarben bei der Kursleiterin gekauft werden. Pinsel und Spachtel können ausgeliehen werden. Bitte mitbringen: Leinwand oder Acrylmalpapier A3 oder größer, Pinsel, Acrylfarben, evtl. Spachtel, alte Kleidung/altes Hemd, Becher/Glas, Bleistift, Radiergummi

Heike Ballmann

Sa, 11.10.25, 14.30-18.30 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
38,00 EUR, 5-10 TN

Kunst . Schaffen

● Kurs-Nr. H26911RÖ

Faszination Filzen: Handy- oder Tablethülle

Dieser Abendkurs führt in die Technik des dreidimensionalen Filzens ein. Unendlich scheinen die Ideen, was mittels dieses schönen und traditionellen Handwerks entstehen kann.

Es entstehen Hüllen, die durch ihre Farb- und Musterauswahl einzigartig sind und die Geräte sehr gut schützen.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Gesichtertuch, eigene Filzutensilien falls vorhanden, jeweils der Gegenstand, der umhüllt werden soll, 6-10 Euro für die Materialkosten (nach Verbrauch)

Iris Beyer

Fr, 14.11.25, 18.00-22.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
38,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

● Kurs-Nr. H26912RÖ

Faszination Filzen: Wolle trifft Seide

Dieser Abendkurs führt in die Technik des Nunofilzens ein, bei der Seide und Wolfasern während des Filzprozesses eine Verbindung eingehen. Es entstehen Stulpen oder ein kleiner Schal.

Hier können Sie Seidentücher, die noch im Schrank liegen oder Fundstücke vom Flohmarkt upcyceln.

Bitte mitbringen: 1 Handtuch, 1 Gesichtertuch, eigene Filzutensilien und dünne Seidentücher (gerne gemustert) falls vorhanden, ca. 15 Euro für die Materialkosten (nach Verbrauch)

Iris Beyer

Fr, 23.01.26, 18.00-22.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
38,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

Trommelworkshop mit der Djembe - der afrikanischen Trommel

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 meiner Inspiration, meiner Begeisterung für Musik und dem Einfühlungsvermögen für jede Schülerin und jeden Schüler wird dieser Unterricht zu einem Konzert.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jede und jeder ist herzlich willkommen. Ich gehe individuell auf alle Teilnehmenden ein, sodass jede*r im

eigenen Tempo lernen und sich entfalten kann. Trommeln befreit den Kopf, baut Stress ab und man verbindet sich mit der Trommel und dem Rhythmus, sodass man die Energie direkt spüren kann. Man entkommt dem Alltag und kann die positive Atmosphäre spüren und genießen.

Die Trommeln werden bereitgestellt.



● Kurs-Nr. H29551RÖ neu

Mame Cheikh Seck

Sa, 22.11.25, 15.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
48,00 EUR, 3-15 TN

● Kurs-Nr. H29552RÖ neu

Mame Cheikh Seck

Sa, 31.01.26, 15.00-18.00 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
48,00 EUR, 3-15 TN

Gesundheit

● Kurs-Nr. H37511RÖ neu

Ganzheitliche Gesundheit - Symptome und Bedeutung einer Krankheit verstehen, ansteckende Gesundheit entwickeln

Vortrag mit Diskussion

Was möchte dein Körper dir mit seinen Symptomen mitteilen? Wie kannst du neben schulmedizinischer Behandlung deinen Körper aktiv unterstützen, um mehr Gesundheit in dein Leben zu bringen?

In diesem Vortrag beleuchtet die Referentin nicht nur die körperliche Ebene einer Krankheit, sondern bezieht auch das Geistig-Seelische mit ein. Die Teilnehmenden erhalten so ein größeres Verständnis für gesundheitliche Beeinträchtigungen sowie Impulse, wie die Sprache des Körpers besser verstanden und neue Wege zur Stärkung der eigenen Gesundheit gegangen werden kann. Anhand ausgewählter Fallbeispiele zeigt sie, wie ein ganzheitlicher Ansatz das Behandlungsspektrum sinnvoll erweitern kann.

Im Anschluss an den Vortrag gibt es Raum für Fragen und es besteht die Möglichkeit zu einem gemeinsamen Austausch.

Helga Egner, Med. Fachangestellte

Di, 18.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
5,00 EUR (keine Erm.), 5-25 TN

● Kurs-Nr. H34431RÖ

Beckenbodentraining nach dem BeBo®-Konzept - für Frauen

Ein gesunder, kräftiger Beckenboden ist die Voraussetzung für viele Abläufe in unserem Körper. Er trägt und stützt die Organe im

Bauch. Ein trainierter Beckenboden erleichtert körperliche Arbeiten im Berufs- und Alltagsleben. Die Teilnehmerinnen lernen, wie sie ihre Beckenbodenmuskulatur stabilisieren und so zu einem positiven Körpergefühl beitragen können. Schenken Sie Ihrer weiblichen Mitte Beachtung, egal in welchem Alter!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken
Angelika Zobel

Di, 30.09.25, 18.45-19.45 Uhr, 8-mal
Grundschule Röttingen
64,00 EUR, 6-10 TN

● Kurs-Nr. H34432RÖ **Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Progressive Muskelentspannung (PM) ist eine Methode zur tiefen Entspannung. Und das Schöne ist, sie ist für jeden geeignet. Durch systematisches An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen kann der Übende in einen Zustand der tiefen Entspannung gelangen. Muskelverspannungen werden gelöst, der Blutdruck normalisiert sich. Positive Auswirkungen hat PM auf Konzentration, Belastbarkeit und Immunsystem.

Diese Methode eignet sich auch gut für Menschen, die normalerweise nicht so leicht entspannen können. Probieren Sie es aus!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, kleines Kissen
Angelika Zobel

Di, 30.09.25, 20.00-21.00 Uhr, 8-mal
Grundschule Röttingen
64,00 EUR, 6-10 TN

Pilates - das Ganzkörpertraining

Pilates ist eine moderne Alternative zum traditionellen Gymnastikprogramm. Es beansprucht vor allem die tiefliegende 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 ausdrucksloser Körper. Wir trainieren nach der Pilates-Bodymotion®-Methode.

Der Kurs ist für alle Altersstufen geeignet.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

● Kurs-Nr. H34433RÖ **Ute Zobel**

Mi, 17.09.25, 17.00-18.00 Uhr, 10-mal
Kindergarten Röttingen, Gymnastikraum
60,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. H34434RÖ **Ute Zobel**

Mi, 17.09.25, 18.15-19.15 Uhr, 10-mal
Kindergarten Röttingen, Gymnastikraum
60,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. H34435RÖ

Ute Zobel

Mi, 17.09.25, 19.30-20.30 Uhr, 10-mal
Kindergarten Röttingen, Gymnastikraum
60,00 EUR, 8-15 TN

● Kurs-Nr. H34436RÖ

Ute Zobel

Fr, 19.09.25, 08.00-09.00 Uhr, 10-mal
Ballettzentrum Röttingen, Kursraum
60,00 EUR, 8-15 TN



Starker und gesunder Rücken

Funktionelle Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Rumpf- und Extremitätenmuskulatur, insbesondere jener Muskeln, die eine wirbelsäulenstützende Funktion haben. Zielgruppe sind Personen mit Verspannungen im Schulter-, Nacken-, Brust- und Lendenwirbelbereich. Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Mundschutz

- Kurs-Nr. H34491RÖ

Ingrid Gura

Mo, 29.09.25, 09.30-10.30 Uhr, 8-mal
Kindergarten Röttingen, Gymnastikraum
48,00 EUR, 8-15 TN

- Kurs-Nr. H34492RÖ

Ingrid Gura

Mo, 29.09.25, 19.30-20.30 Uhr, 8-mal
Kindergarten Röttingen, Gymnastikraum
48,00 EUR, 8-15 TN

- Kurs-Nr. H36269RÖ

Thermomix – Essen ist fertig in 30 Minuten!

Entdecken sie in diesem Kurs die schnellen und einfachen Rezepte, mit denen sie in nur 30 Minuten schmackhafte Gerichte zubereiten können. Von Salaten über Hauptgerichte bis hin zu Desserts- mit diesen zeitsparenden Inspirationen können sie köstliche Gerichte für jeden Geschmack zaubern.

Der Kurs richtet sich an alle, die Spaß am gemeinsamen Kochen haben. Vorkenntnisse im Umgang mit dem Thermomix sind dabei nicht zwingend erforderlich.

Bitte mitbringen: Bitte Getränk, Geschirrtuch und Vorratsbehälter für Reste mitbringen sowie ca. 8 Euro in bar für die Zutaten

Stefanie Nöth

Fr, 17.10.25, 18.30-21.30 Uhr, 1-mal
Grundschule Röttingen
23,00 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 Sommerhau-

sen kam. Ein lehrreiches Erlebnis umrahmt mit Gedichten und Gedanken von Siegbert Fuchs.

- Kurs-Nr. H21675SO

Siegbert Fuchs

Sa, 11.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
gebührenfrei, 8-20 TN

- Kurs-Nr. H21676SO

Siegbert Fuchs

Sa, 18.10.25, 19.30-21.00 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
gebührenfrei, 8-20 TN



- Kurs-Nr. H26311SO

Gestalten mit Ton - Themenkurs: Gefäße für Licht

Herbst und Winter sind wieder Kerzenzeit. Ein besonderer Teller, eine Schale aus Ton für ein Kerzenarrangement oder ein origineller Kerzenhalter geben dem Licht eine "erdige" Basis.

Auch wir können uns in der Arbeit mit Ton erden und in die Ruhe bringen.

Materialkosten und ein Glasurtermin (bei Bedarf) werden extra verrechnet und vor Ort bezahlt.

Bitte mitbringen: Schürze, Mittagsbrotzeit
Heidrun Traupe

Sa, 08.11.25, 10.00-18.00 Uhr, 1-mal
Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier
88,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

Gestalten mit Ton - Drehen an der Töpferscheibe und kreatives Formen von Hand

Deine Hände sind dein wichtigstes Werkzeug in der Arbeit mit Ton. Mit ihnen formst du den Ton, gibst ihm Gestalt. Dies kann im Rhythmus der Töpferscheibe geschehen. Wir üben die Handgriffe, die es braucht, damit Du einen Becher oder eine Schale herstellen kannst. Freies Aufbauen, die Plattentechnik und Einformen bieten weitere vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten für dein Projekt. Eine kleine Gruppe in Werkstattatmosphäre bietet Raum für individuelles Arbeiten und Begleitung.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Einige Zeit nach dem Kurs findet ein Glasurtermin statt (zusätzlich 20 EUR Gebühr). Oder die entstandenen Stücke werden nach Wunsch von mir glasiert.

Material- und Brennkosten sind nicht in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Schürze, Mittagsbrotzeit

- Kurs-Nr. H26312SO

Heidrun Traupe

Sa, 15.11.25, 10.00-18.00 Uhr, 2-mal
Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier
110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN

- Kurs-Nr. H26313SO

Heidrun Traupe

Sa, 24.01.26, 10.00-16.00 Uhr, 2-mal
Keramikwerkstatt Sommerhausen, Atelier
110,00 EUR (keine Erm.), 3-4 TN



Gesundheit

- Kurs-Nr. H34441SO

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.

Hinweis: Dieser Kurs ist zertifiziert und somit erstattungsfähig. Bitte wenden Sie sich direkt an die Dozentin.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk

Irina Sieber, Physiotherapeutin

Mi, 08.10.25, 17.30-18.30 Uhr, 10-mal
Gemeindezentrum Sommerhausen, Kursraum
84,00 EUR (keine Erm.), 8-14 TN

- Kurs-Nr. H34442SO

Fit und in Form mit Gymnastik

Nach einem schwungvollen, gelenkschonenden und Kreislauf anregenden Aufwärmten 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 sind weitere Bestandteile der Trainingsstunde.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk

Heidi Wolf, Übungsleiter C-Lizenz des Bayrischen Landessportverbandes (BLSV)

Mo, 29.09.25, 09.00-10.15 Uhr, 10-mal
Gemeindezentrum Sommerhausen, Kursraum
75,00 EUR, 8-14 TN



junge vhs

Nachtwächterführung für Familien

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 ...

- Kurs-Nr. H21677SO

Siegbert Fuchs

Fr, 10.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
gebührenfrei, 8-20 TN

- Kurs-Nr. H21678SO

Siegbert Fuchs

Fr, 17.10.25, 19.00-20.30 Uhr, 1-mal
Treffpunkt: Rathaus Sommerhausen
gebührenfrei, 8-20 TN